

Življenje moškega



Zahvaljujemo se češki organizaciji SPMP ČR - Inclusion Czech Republic za podporo.

Knjižica temelji na češki različici, ki jo je razvil SPMP ČR in ilustrirala Helena Neubertova, Prooko, dostopna na: **www.smpcr.cz** in **www.uzvim.org**.



Izdajatelj: Zveza Sožitje

Uredila: Mateja Turk

Prevod in jezikovni pregled: Jezikovna zadruga Soglasnik

Pregled in priredba za lahko branje v slovenščini:

Mario Bogar, Mario Hainc, Magda Janžekovič, Marjetka Levar, Jožica Stropnik in Tatjana Knapp

Strokovni pregled:

Vojka Lipovšek Polc, Vera Resnik in Saša Fužir

Ilustracije: Peter Gaber

Oblikovanje, prelom in tisk: Tiskarna Kalipso d.o.o.

Naklada: 1000 izvodov

Knjižice niso za prodajo, brezplačen izvod

Ljubljana, 2019

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.97-055.1

ŽIVLJENJE moškega / [uredila Mateja Turk ; priredba za lahko branje v slovenščini Mario Bogar ... [et al.] ; prevod Jezikovna zadruga Soglasnik ; ilustracije Peter Gaber]. - Ljubljana : Zveza Sožitje, 2019

ISBN 978-961-6828-09-3

1. Turk, Mateja, 22.1.1989-

COBISS.SI-ID 300359680

Življenje moškega

Kaj boste izvedeli v tej brošuri?

- O odraščanju
- O odraslosti in staranju
- O seksu
- O nočnem izlivu
- O samozadovoljevanju
- Kako skrbeti zase



Odraščanje

Ko človek odrašča, se spreminjata njegovo telo in obnašanje.

Odraščanje je čas, ko fant postaja moški.

Vsak fant začne odraščati drugače.

Eni fantje začnejo odraščati že pri 10 letih.

Eni fantje pa začnejo odraščati pozneje, na primer, ko so stari 15 let.

Odraščanju rečemo tudi **puberteta**.

Kako se med odraščanjem spreminja telo

Fant raste in se razvija.

Telo fanta se spreminja.

Po različnih delih telesa začnejo rasti dlake.

Glas se začne spreminjati iz fantovskega v moškega.

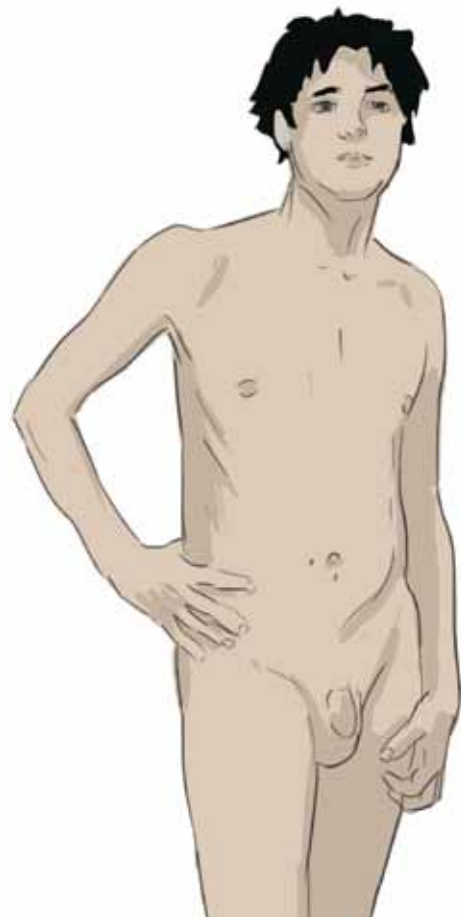
Spremembi glasu rečemo **mutiranje**.

Glas je lahko v enem trenutku globok, v drugem trenutku pa visok.

Na spremembo glasu ne moremo vplivati.

Mutiranje pri vsakem fantu traja različno dolgo.

Eni fantje mutirajo nekaj mesecev, eni fantje pa celo leto.



Kako se med odraščanjem spreminja obnašanje

Fantje, ki odraščajo,
hočejo sami odločati o svojem življenju.
To pomeni, da ne želijo, da jim drugi ljudje ukazujejo.
Eni fantje postanejo muhasti.
Hitro se razjezijo.
Hitro se razjokajo.
Lahko se prepirajo ali celo zbežijo od doma.
Fantom, ki odraščajo,
se zdi pomembno,
kako so videti.
Stvari želijo delati po svoje.

Ljubezen

Odraščanje je čas prvih ljubezni.
Ko fantje odraščajo,
jim postanejo všeč dekleta in ženske.
Enim postanejo všeč drugi fantje in moški.
To je v redu.



Odraslost

Telo

Odrasli moški imajo dlake.

Dlake rastejo:

- pod pazduho,
- po prsih,
- med nogami,
- po drugih delih telesa.

Odraslim moškim rastejo dlake na bradi.

Rečemo jim tako kot temu delu telesa: brada.

Eni moški so manj poraščeni.

To pomeni,

da nimajo dlak po prsih ali pa imajo zelo malo dlak na bradi.

Obnašanje

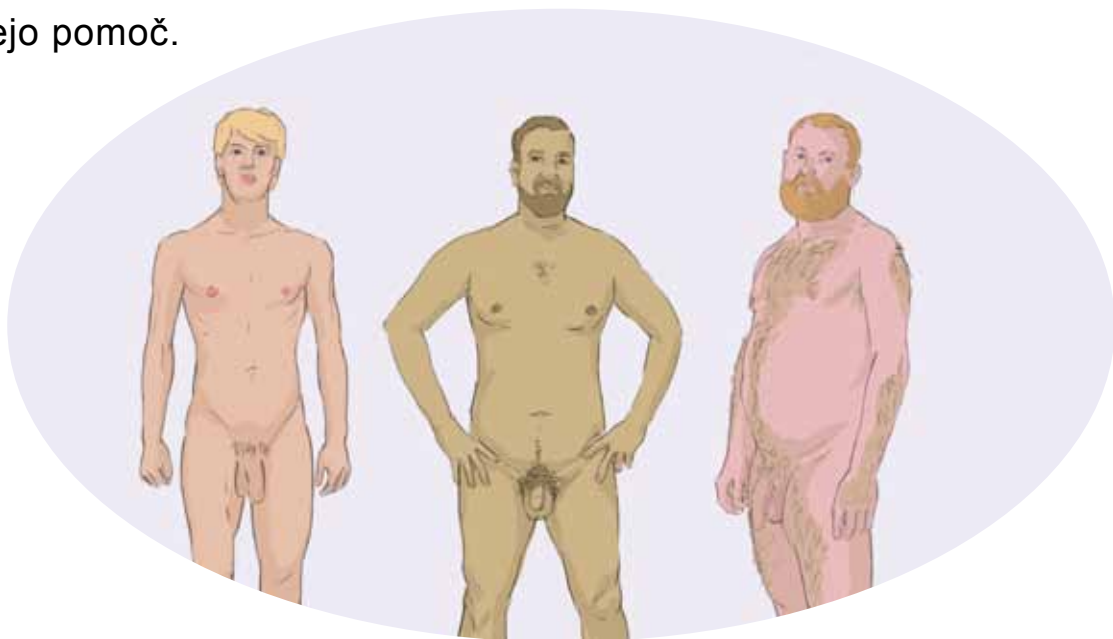
Odrasli moški se večinoma znajo odločiti o pomembnih stvareh.

Odgovorni so za svoje odločitve.

A to ne pomeni, da morajo znati vse sami!

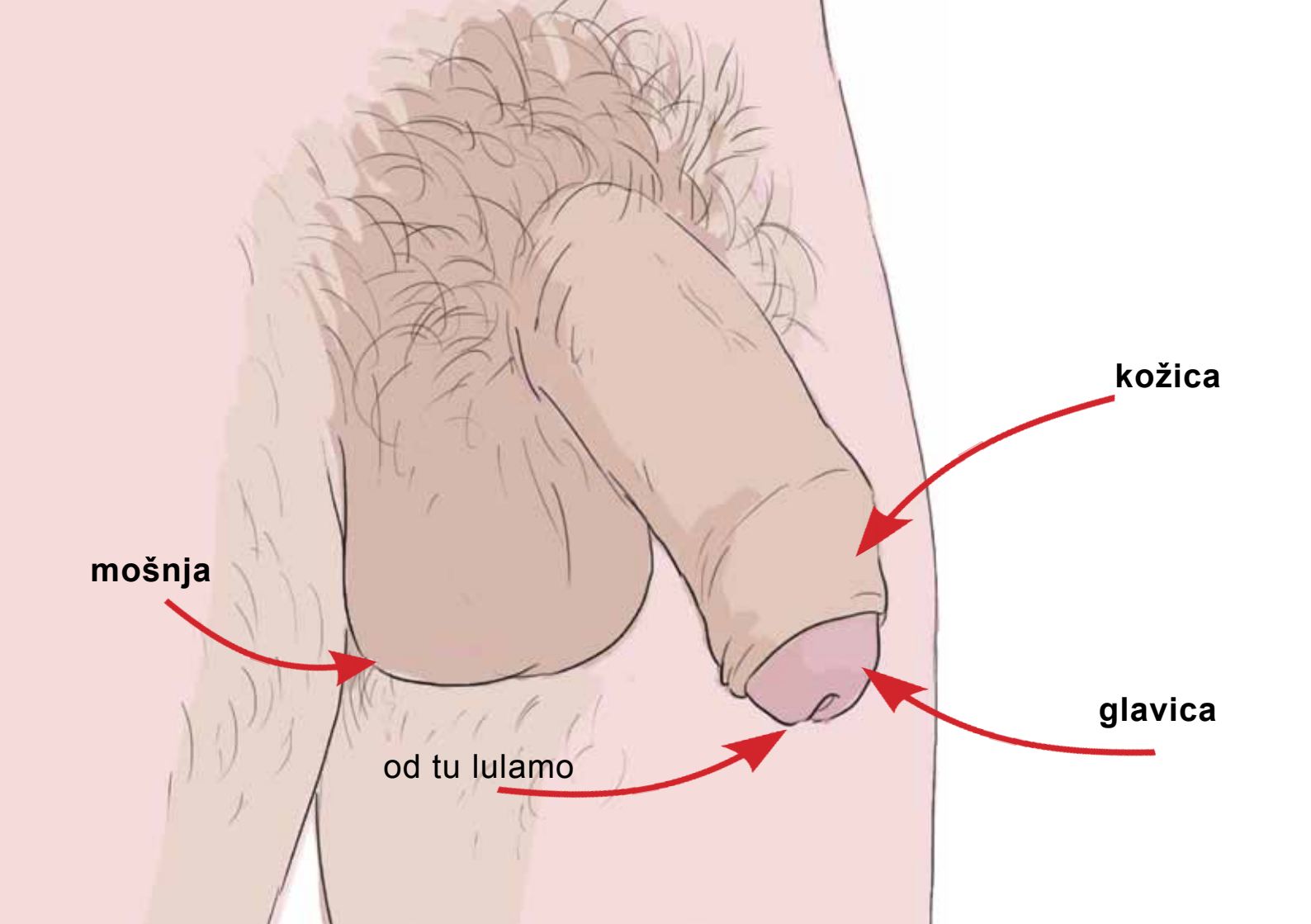
Tudi odrasli moški

včasih potrebujejo pomoč.



MOŠKO TELO





mošnja

This diagram illustrates the anatomy of a penis. It shows the shaft (mošnja) on the left, the foreskin (kožica) on the right, and the glans (glavica) at the tip. A red arrow points from the label 'mošnja' to the shaft. Another red arrow points from 'kožica' to the foreskin. A third red arrow points from 'glavica' to the glans. A fourth red arrow points from 'od tu lulamo' to the urethral opening. The background is a light pink color, and the penis is drawn in shades of brown and pink.

kožica

od tu lulamo

glavica

Staranje

Ko je moški star okoli 45 let, se spet začne spreminjati.

Ko se moški stara, se starajo tudi njegove kosti.

Starajo se koža in lasje.

Lasje se slabšajo in se manj svetijo.

Lasje dobijo sivo barvo.

Enim moškim lasje na določenih delih glave izpadajo.

Temu se reče, da človek postaja plešast.

Kosti postanejo bolj krhke in se hitreje zlomijo.

Na obrazu se pojavijo gube.

Eni moški se zredijo.

To je normalno.

Staranja se ne smemo bati.

Ljubezen, seks in starost

Moški se lahko zaljubi pri vsaki starosti.

Prav tako lahko pri vsaki starosti seksa.

Nekateri moški imajo težave z **erekcijo**.

Erekcija pomeni,

da je penis trd in stoji pokonci.

Težave z erekcijo pomenijo,

da moški penis ne postane trd

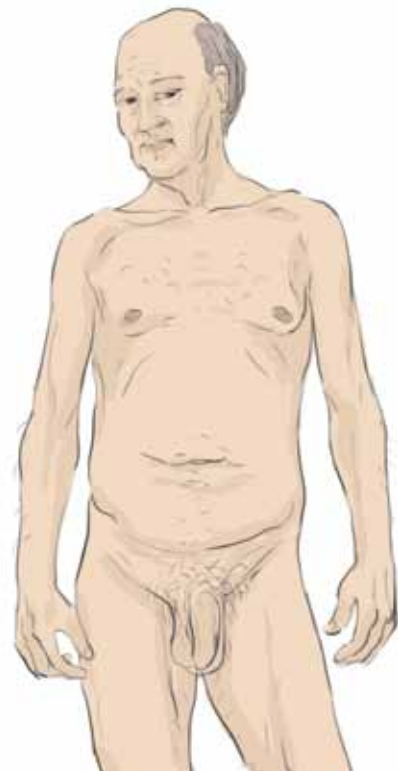
in se ne dvigne vsakič,

ko je moški vzbujen.

Zaradi težav z erekcijo

gre lahko moški k zdravniku.

Lahko dobi zdravila.



Seks

Seksu rečemo tudi:

- **spolni odnos,**
- **spolno občevanje.**

Navadno seksata skupaj dve osebi.

Za seks se moramo sami odločiti.

Nihče nas ne sme prisiliti v seks.

Prav tako tudi mi ne smemo nikogar siliti v seks.

Seks je na primer:

- božanje po prsih, rokah, nogah, med nogami,
- poljubljanje po prsih, med nogami in drugod,
- dotikanje, božanje in ljubkovanje penisa,
- božanje ali ljubkovanje nožnice,
- vstavljanje penisa v nožnico,
- vstavljanje penisa v usta.

Dva človeka navadno seksata zato,
ker jima je to prijetno in se imata rada.



Nočni izliv

Nočni izliv moški doživijo med spanjem.

Včasih moški sanjajo o stvareh, ki jih vzburjajo.

To pomeni, da te stvari v moških sprožijo željo po seksu.

Eni moški sanjajo o seksu.

Eni moški sanjajo o tem,
da se držijo z dekletom za roko.

Moškemu spolnemu organu rečemo **penis**.

Pri nočnem izlivu penis postane trd.

Penis zraste in iz njega brizgne sperma.

Nočni izliv je normalen.

Nočni izliv se zgodi skoraj vsem fantom in moškim.

Kako moški vedo, da so imeli nočni izliv?

Ko se prebudijo,

imajo lahko med nogami mokro pižamo.

Na pižami je trd madež.



Samozadovoljevanje

Samozadovoljevanje je potešitev želje in potrebe po seksu.

Potešitev potrebe pomeni, da neko potrebo zadovoljimo.

Pri samozadovoljevanju ne potrebujemo drugega človeka.

S samozadovoljevanjem človek spolno zadovolji samega sebe.

Včasih rečemo tudi, da človek:

- masturbira,
- onanira,
- si ga drka/si jo boža, rajca.

Pri samozadovoljevanju se lahko na primer:

- božamo kjerkoli po telesu,
- zadovoljujemo z roko.

To pomeni, da moški prime penis v roko.

S penisom se igra tako dolgo, da brizgne sperma.

Samozadovoljevanje je normalno.

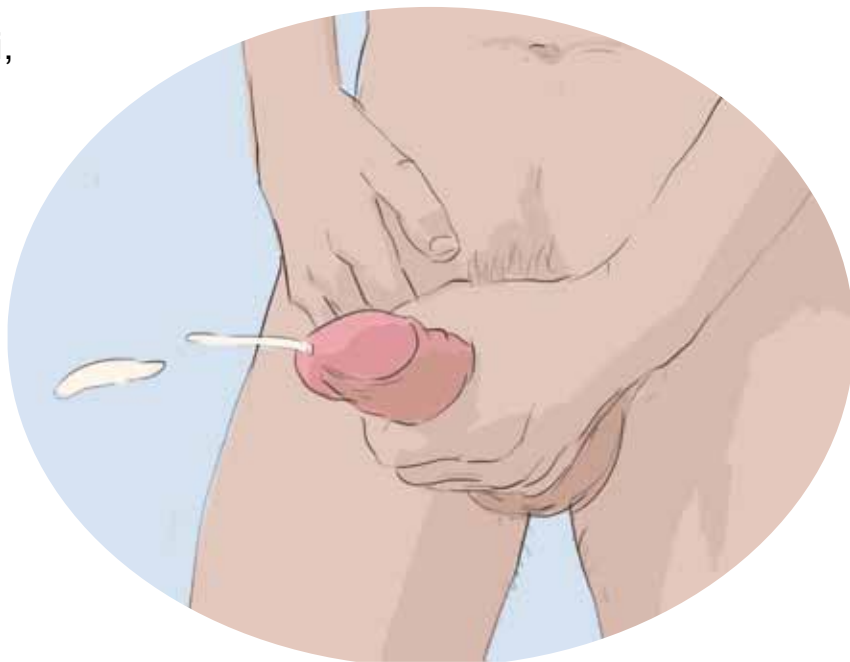
To počnemo skoraj vsi ljudje.

Samozadovoljujemo se v zasebnosti, na samem.

Samozadovoljujemo se na primer v svoji sobi.

Pred samozadovoljevanjem in po njem
naj si moški umije roke in penis.
Na roke si lahko da olje ali kremo.
Samozadovoljevanje ne sme boleti.

Če imamo težave
in nas samozadovoljevanje boli,
vprašamo za nasvet.
Za nasvet vprašamo človeka,
ki mu zaupamo.
Včasih je treba
obiskati zdravnika.



Kako skrbimo zase

Umivanje

Fantje, ki odraščajo, in odrasli moški se večinoma obilno potijo.

Rečemo tudi, da švicajo ali se znojijo.

Znoj smrdi.

To je lahko neprijetno za ljudi okrog nas,
ki znoj vohajo.

Zato je priporočljivo,

da si redno umivajo celo telo.

Lahko uporabijo milo ali gel za tuširanje.

Penis si mora moški umiti vsak dan.

Penis umijemo tako,

da nežno povlečemo

kožico penisa proti telesu.

Z vodo si natančno umijemo glavico penisa,

ki se skriva pod kožico.



Čisto perilo

Nositi moramo čiste spodnjice
ali boksarice.

Najboljše je,
da so spodnjice narejene iz bombaža.
Bombaž vpija tekočino in je udoben.
Tudi majice ali srajce oblečemo čiste.

Če nam zelo smrdijo noge,
si pogosto menjamo nogavice in čevlje.
Bose noge si lahko namažemo
s kremo ali
uporabimo sprej za noge.



Dezodorant

Pogosto umivanje včasih ni dovolj.

Da naš znoj čez dan ne bi smrdel, lahko uporabimo **dezodorant**.

Dezodorant naneseemo pod pazduho po tem, ko smo podpazduhe umili in posušili.

Dezodoranti so različni.

Eni dezodoranti so trdi.

Drugi dezodoranti so v spreju.

Eni dezodoranti imajo kroglico.

Tem dezodorantom se reče roll on.

V trgovini si lahko izberemo tak dezodorant, ki nam bo dišal.

Poznamo tudi dezodorante za stopala ali za v čevlje.

Ti dezodoranti ustavijo smrad nog.

Parfum

Če imamo radi močnejše vonje, lahko uporabimo parfum.

Parfum bodo zavohali tudi ljudje okrog nas.



Brada

Moški si pogosto brijejo dlake na obrazu in po vratu.

Navadno se brijejo z brivnikom ali britvico.

Če se moški po obrazu ne brije, mu pod nosom zrastejo brki.

Na bradi moškemu zraste kosmata brada.

Nekateri moški pustijo rasti brke ali pa brado, ker jim je to všeč.

Če ima moški brado, mora zanjo skrbeti.

Brado lahko uredijo tudi pri frizerju ali brivcu.

Eni moški si dlake brijejo tudi po drugih delih telesa.

Bolj prijetno se počutijo brez dlak.

Sami se odločimo, ali se bomo brili.

Lasje

Nekaterim moškim se lasje močno mastijo.

To pomeni, da lasje hitro postanejo mastni.

Mastne lase si umivamo tako pogosto, kot je treba.

Lase si lahko umijemo tudi vsak dan.

Pomembno je, da uporabimo nežen šampon.



Mozolji

Fantom, ki odraščajo,
se na koži pogosto naredijo mozolji.
Mozoljem rečemo tudi **akne**.

Mozolji se lahko pojavijo na obrazu,
ramenih, prsih in hrbtu.
Pri večini odraslih ljudi mozolji sčasoma izginejo.
Pomembno je,
da si zjutraj in zvečer skrbno umijemo obraz.
Uporabimo lahko kozmetiko proti mozoljem.
Kozmetika so različne kreme in tekočine.
Obraza se raje ne dotikamo.

Če smo poskusili že vse,
pa imamo vseeno mozolje,
gremo k zdravniku za kožo.
Zdravniku za kožo rečemo **dermatolog**.



Hrana in pijača

Pomembno je,
kakšno hrano jemo in koliko pojemo.

Zdrava prehrana pomeni, da:

- jemo veliko zelenjave in sadja,
- jemo malo mastne in sladke hrane,
- jemo redno, na primer petkrat na dan,
- jemo manjše porcije.

Paziti moramo,
da se ne zredimo preveč.

Vsak dan moramo popiti veliko tekočine.
Najboljša je navadna voda iz pipe.

Kajenje škoduje zdravju.

Če kadimo in želimo nehati,
vprašamo za nasvet človeka,
ki mu zaupamo.



Gibanje in šport

Za naše zdravje je zelo pomembno,
da se redno gibamo.

Pomembno je,
da najdemo nekaj,
kar nas veseli.

To potem redno počnemo.

Na primer:

- tečemo,
- se vozimo s kolesom,
- plešemo,
- hodimo na sprehode,
- skačemo na trampolinu,
- smučamo.

Ljudje se po gibanju dobro počutimo.

Pri športu si lahko tudi poiščemo prijatelje.



Biti zadovoljen sam s sabo

Včasih se ljudje počutimo žalostni ali nesigurni.

Ne vemo, kaj naj naredimo.

Tako se navadno počutimo takrat,

ko se v našem življenju nekaj spreminja.

Na primer, ko se selimo od staršev.

Ali iščemo novo službo.

Ali imamo občutek, da nam nič ne uspe.

Pomembno je, da delamo to, kar imamo radi.

Pomembno je, da se družimo z ljudmi, ki jih imamo radi.

O občutkih se je dobro pogovoriti z ljudmi, ki jim zaupamo.

Strokovnjak za čustva je na primer **psiholog**.

Psiholog nam pomaga rešiti težave.

Zdravnik za čustva je **psihiater**.

Tudi psihiater lahko pomaga.





Zveza Sožitje – zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije
Naslov: Samova 9, 1000 Ljubljana

Telefonska številka: 01 43 69 750
Elektronska pošta: info@zveza-sozitie.si
Spletna stran: www.zveza-sozitie.si

Napisano v lahkem branju



Knjižica je nastala v okviru projekta PAL4youth - **Partnerstvo za aktivnejše življenje mladih z motnjami v duševnem razvoju**. Projekt je potekal med organizacijama, ki delujeta v skrbi za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju in njihovim družinskim članom, Zvezo Sožitje in SPMP ČR - Inclusion Czech Republic.

Publikacija je financirana s strani Evropske komisije. Vsebina publikacije odraža izključno stališča avtorjev. Nacionalna agencija in Evropska komisija nista odgovorni za kakršno koli uporabo informacij, ki jih publikacija vsebuje.

Preberite tudi:

Življenje ženske



Napisano v lahkem branju



Ljubezen, seks in jaz



Napisano v lahkem branju



Ginekološki pregled



Napisano v lahkem branju



Nosečnost



Napisano v lahkem branju



Porod



Napisano v lahkem branju



Spolno nasilje



Napisano v lahkem branju



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

