

Maailman tärkein kirja

KEHOSTA, TUNTEISTA JA SEKSISTÄ

Nathalie Simonsson

Suomentanut Ulla Lempinen



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

Ruotsinkielinen alkuteos
Världens viktigaste bok

© Nathalie Simonsson 2012

Kuvat: Yokaj Studio

Graafinen suunnittelu: Eva Jais-Nielsen

Suomenkielinen laitos © 2021 Kustannusosakeyhtiö Otava

ISBN 978-951-1-36530-3

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2021



Sisällys

Maailman tärkein kirja! 7

Katse kehoon 8

Jännittävää aikaa / Pimppi ja pippeli / Munasolu ja kuukautiset / Siittiöt ja siemenneste / Tykkää kehostasi! / Alastomuus / Ruumiit toimivat eri tavoin / Transihmiset

Tyttö- ja poikatehdas 54

Tyttömäisyys ja poikamaisuus ovat keksittyjä / Kova ja nätti / Kuka tahansa voi olla millainen tahansa / Viestit vaikuttavat / Saako jokainen olla oma itsensä? / Tasa-arvo / Epäoikeudenmukainen yhteiskunta / Taistelu oikeudenmukaisuuden puolesta / Samat edellytykset kaikille

Monenlaisia perheitä 76

Miltä sinun perheesi näyttää? / Naimisissa, sinkku, avoliitossa / Näin lapsi saa alkunsa / Perhematka / Superrasittavia ja supermahtavia / Aaarrggghhhh! / Kuunnelkaa enemmän lapsia / Sinun oikeutesi

Tunteellista! 92

Kuka minä olen? / Ilon tunteita / Kun elämä tuntuu vaikealta / Raskasta kotona / Noloa! / Saa olla ujo / Joo-tunne/ Mitä toisen tunteista voi tietää?

Tärkeä ystävyys 116

Hyvä ystävä / Yksinäisyys / Uusia kavereita / Reilusti yhdessä /
Hyvä ryhmäpaine / Kiusaaminen ja seksuaalinen ahdistelu / Poika-
kaveri, tyttökaveri... kaveri!

Monenlaista rakkautta 130

Miltä rakkaus tuntuu? / Haaveita ja kaipausta / Kenestä sinä pidät? /
Flirttikoulu / Aletaanko...? / Leffarakkautta / Oikein vai väärin? /
Rakkaus päättyy / Rakkaussotkuja / Suuteluvinkkejä

Seksi kiinnostaa 162

Mitä seksi on? / Seksiä joka paikassa / Hermostuttavia tunteita /
Mitä kehossa tapahtuu? / Seisoo aina / Mitä masturbaatio on? / Miten
sitä harrastetaan? / Sinä päätät & Tuntuu oikealta / Suojautumisesta
ja sukupuolitaudeista / Mitä porno on?

Bonusfaktoja 196

Loppu hyvin, kaikki hyvin 199

Maailman tärkein kirja!

Maailman tärkeimpiä asioita on tosi paljon: esimerkiksi se, että saa olla oma itsensä, rakastua keneen haluaa, tuntea itsensä hyväksi ja tärkeäksi ja päättää itse omasta kehostaan.

Sekin on tärkeää, että saa oppia, miten erilaiset asiat toimivat. Muistan hyvin, että minulla oli lapsena paljon kysymyksiä, joita en uskaltanut esittää kenellekään. Tietyistä asioista puhuminen tuntui jotenkin nololta ja salaiselta. Siinä minä sitten ihmettelin huolissani. Nyt tuntuu ihan omituiselta, että kehosta, tunteista ja seksistä puhuminen on niin vaikeaa. Kaikkien päässähän ne pyörivät! Muiden kanssa juttellessa huomaa aika pian, että valtaosa meistä ajattelee samoja asioita.

Koko kirjaa ei ole pakko lukea kerralla. Joillekin sivuille haluat ehkä palata hiukan vanhempana. Luultavasti kirja herättää eri lukijoissa eri tunteita. Yhden mielestä kirja on jännittävä ja kiinnostava, toisen mielestä taas kiusallinen ja rivo. Mutta sekin on tärkeää, että saa tuntea eri lailla kuin muut.

Nathalie Simonsson

Kun luet kirjaa, pysähdy välillä pohtimaan, mitä itse ajattelet. Oletko samaa mieltä? Päteekö lukemasi sinuun? Vai herääkö sinussa toisenlaisia ajatuksia ja tunteita?

Katse vartaloon



Jokaisen keho on erilainen ja toimii hiukan eri lailla kuin muiden. Kukaan ei ole täsmälleen samanlainen kuin joku toinen! Sen vuoksi jokaisen keho on ainutlaatuinen. Joskus oma kroppa tuntuu ihanalta ja maailman parhaalta. Joinain päivinä ei todellakaan tunnu siltä. Kun tietää, miten oma keho toimii, sen kanssa on helpompi olla sinut.



Jännittävää aikaa



Keho kasvaa ja muuttuu koko elämän ajan. Aivan alussa me kaikki olemme vain kaksi pikkuruista sukusolua: siittiö ja munasolu. Sitten me kasvamme: meistä tulee vauvoja, sitten lapsia ja aikuisia. Keho muuttuu koko ajan, vähän joka päivä.

Elämässä on kuitenkin ajanjakso, jolloin muutoksia tapahtuu erityisen paljon muutaman vuoden aikana. Se on murrosikä.

Murrosiässä lapsista tulee vähitellen aikuisia. Kehossa ja ajatuksissa tapahtuu kaikenlaista uutta. Yleensä murrosikä alkaa 10–13-vuotiaana, mutta se saattaa alkaa myös aikaisemmin tai myöhemmin. Kaiken kaikkiaan murrosikä kestää viidestä kuuteen vuotta.

Murrosikään liittyy paljon kysymyksiä. Mitä silloin tapahtuu? Mitä tapahtuu ensin? Miltä se tuntuu? Millaiselta näytän aikuisena?

Murrosikä käynnistyy, kun aivot alkavat lähettää elimistöön hormoneja. Ne ovat veressä kulkevia viestinviejiä, jotka kertovat keholle, mitä sen pitää tehdä. Sitä, koska murrosiän hormonit tarkalleen alkavat vaikuttaa, ei voi tietää. Yleensä murrosiän huomaa kasvun kiihtymisestä, mutta sen voi huomata monesta muustakin asiasta.

Joskus murrosikä käynnistyy jostain yksittäisestä muutoksesta (esimerkiksi tulee finnejä tai rintoja aristaa), mutta sen jälkeen tapahtuu paljon muutakin nopeassa tahdissa.

Ensimmäinen, viimeinen, puolivälissä

Onko murrosikä kiva juttu? Vai vaikea, jännittävä tai hämmentävä? Kukaan ei tiedä etukäteen, millainen omasta murrosiästä tulee. Se, että jokin on yleistä, ei tarkoita, että se tapahtuu kaikille. Monet ovat kuulleet murrosiästä paljon ja kuvittelevat siksi, että silloin tapahtuu jotakin KAMALAN SUURTA. Ei se ihan niin mene. Kaikki eivät välttämättä edes huomaa kehon muuttumista. Sitä vain jatkaa entiseen malliin, vaikka jonnekin kasvaisi karvaa ja hiki haisisi erilaiselta.

Sillä ei ole mitään merkitystä, minkä ikäisenä murrosikä alkaa. Yksi ikä ei ole toista parempi.

Luokassa on aina joku, jonka murrosikä alkaa ensimmäisenä. Melkein kaikki kuvittelevat, että ovat tilanteessa yksin, mutta niin ei tietenkään ole. Aika monet ovat huomanneet itsessään muutoksia, vaikka ne eivät vielä näkyisikään ulospäin. Joidenkin mielestä on vaikeaa ja noloa kehittyä ensimmäisenä, mutta toisten mielestä se on vain mahtavaa! He ovat saattaneet jo odottaa, että kropassa alkaisi tapahtua juttuja, ja pitävät sitä vain jännittävänä.

Joillakin murrosikä alkaa myöhemmin kuin muilla. Voi tuntua ankealta ja epäreilulta, että joutuu odottamaan kauan. Joistakin se on vain hyvä, koska heillä ei ole mikään kiire muuttua. Tilanteessa on ainakin se etu, että ehtii nähdä, millaista muilla on.

Voiko painaa kaasua tai jarrua?

Omaan murrosikään ei pysty vaikuttamaan millään lailla. Ei ole mitään vinkkiä tai ruoka-ainetta, joka saisi menkat tai siemensyöksyt alkamaan nopeammin. Keho on päättänyt etukäteen, milloin kaikki tapahtuu.

Jos murrosikä alkaa hyvin aikaisin (ennen kahdeksaa ikävuotta) tai jos vielä 14-vuotiaana ei ole mitään murrosiän merkkejä, asiasta kannattaa keskustella lääkärin kanssa. Silloin voi saada lääkettä, joka hidastaa tai nopeuttaa murrosikään liittyviä muutoksia.

Oletko ihan pyörällä päästäsi? Murrosikä voi saada mielen sekaisin, kun päähän putkahtelee ihan uusia ajatuksia ja tunteita.

Keho muuttuu koko elämän ja näyttää joka iässä erilaiselta. Aikuisia katsomalla voi nähdä, että kaikilla on erilainen vartalo, eri levyiset lanteet, eri verran lihaksia ja eri määrä hiuksia – vaikka murrosikä on jo ohi.

Samankäisten kehot voivat näyttää erilaisilta, koska me kaikki olemme erilaisia – onhan aikuisiakin joka lähtöön!



Yhdeksän muutosta

1 Keho kasvaa ja muuttuu. Olo saattaa tuntua kömpelömältä kuin aikaisemmin, koska ruumiinosat kasvavat eri tahtiin. Yleensä kädet ja jalat alkavat kasvaa ensin ja kroppa muuttuu vahvemmaksi ja lihaksikkaammaksi. Niin käy sekä pojille että tytöille.

Tytöistä tulee kurvikkaampia, kun kehoon kertyy ihonalaista rasvaa. Rasva on tärkeää kehon kehittymisen kannalta. Myös lantio levenee.

Pimppi ja pippeli kasvavat ja muuttuvat. Samaan aikaan kehon sisällä tapahtuu muutoksia, jotka tekevät meistä sukukypsiä. Sukukypsyyden huomaa siitä, että tytöillä alkavat ovulaatiot ja niiden myötä kuukautiset ja pojilla kehittyä siittiöitä ja spermaa.

Muista kohdella muita reilusti! Kiusaaminen ja naurun kohteeksi joutuminen tuntuu tosi kurjalta ja raskaalta, vaikka se olisikin leikkiä.

Tuntuuko olo isoilta ja pieneltä yhtä aikaa?

Murrosikäinen on lapsuuden ja aikuisuuden puolivälissä. Koulussa ja kotona pitää ehkä ottaa aiempaa enemmän vastuuta, mutta silti saa usein kuulla, että on vielä lapsi. Parasta murrosiässä on se, että saa olla molempia. Joskus voi olla vähän aikuisempi ja tehdä uusia juttuja. Joskus taas tekee mieli olla lapsellinen ja leikkiä.

Tässä kirjassa toistetaan useasti, että pojilla on *pippeli* ja tytöillä *pimppi*. Usein näin onkin, mutta ei aina. Joskus keho ja mieli ovat eri paria: jotkut pojan kehossa syntyneet tuntevat itsensä tytöksi ja toisin päin. Jotkut saattavat tuntea itsensä sekä pojaksi että tytöksi tai joksikin kolmanneksi. Sinä itse tiedät aina parhaiten, kuka olet.

2 Rinnat kasvavat. Jokaisella ihmisellä on kaksi rintarauhasta, yksi kummassakin rinnassa. Sekä poikien että tyttöjen rintarauhaset paisuvat murrosiässä ja saattavat törröttää kuin pienet pallot. Joskus rintarauhanen näkykö kohoumana ihon alla.

Joskus rintarauhaset muuttuvat koviksi ja aroiksi. Ne voivat olla kipeät ja kutista. Se tuntuu ehkä ikävältä, mutta vaarallista se ei ole ja menee pian ohi. Joskus tuntemuksia on vain toisessa rintarauhasessa.

Poikienkin rintarauhaset kasvavat, mutta se ei tarkoita sitä, että heille kasvaisi rinnat. Jonkin ajan kuluttua aristus lakkaa ja turvotus katoaa.

Sekä pojilla että tytöillä on nännit. Nännipiha on nänniä ympäröivä alue, ja se on usein erivärinen kuin muu iho. Nännipihassa voi olla pieniä nystyjä ja sen ympärillä saattaa kasvaa karvoja.



Kun tyttöjen rinnat kehittyvät, ensin kasvavat rintarauhaset. Sitten niiden ympärille tulee rasvakudosta, josta varsinainen rinta muodostuu. On tavallista, että rinnat ovat hieman eri kokoiset.

Rintojen koko ja ulkonäkö askarruttaa monia. Rinnat eivät voi näyttää oikeilta tai vääriltä, koska ne kaikki ovat erilaisia ja hyviä sellaisinaan. Sitä, miltä rinnat näyttävät aikuisena, ei voi tietää, koska ne kasvavat ja muuttuvat koko teini-iän. Ei ole mitään konstia, jolla rintoja voisi muokata kasvamaan tietynlaisiksi.

Rintaliivit ja topit

Monet tytöt käyttävät rintaliivejä tai toppia. Syitä on monia: rintsikat ovat kivoja, kavereillakin on ne, silloin rinnat eivät näy paidan läpi eivätkä pompahtele. Liikkuessa urheilurintsikat tai -toppi pitävät rinnat jämekästi paikoillaan.

Rintaliivien tarpeesta kertominen aikuiselle saattaa jännittää. Ajatteletko, että he pitävät sinua liian nuorena pitämään rintsikoita? Yleensä aikuiset ymmärtävät paremmin kuin luuletkaan ja muistavat varmasti, millaista oli olla nuori. Sano vain suoraan, että haluaisit rintaliivit tai topin ja että asia on sinulle tärkeä.

Kaiken kokoisille ja muotoisille rinnoille löytyy rintaliivit. Rintsikoita tai toppeja voi käyttää, jos haluaa, mutta pakko ei ole. Rinnat voivat hyvin ilman niitäkin.

3 Karvaa uusissa paikoissa. Murrosiässä tyttöjen ja poikien kroppaan kasvaa lisää karvaa. Melkein kaikille tulee karvaa kainaloihin, sukuelimiin ja sääriin ja joskus myös takamukseen, selkään ja rintakehään. Joillakin on karvaa myös nännien ympärillä ja ohut karvavana sukuelimistä napaan. Karvoitus ei tule yhdellä kertaa. Ensin näkyy muutama karva, ja sitä saattaa kasvaa vielä aikuisenakin. Monilla pojilla rintakarvat kasvavat vasta aikuisena tai ei välttämättä koskaan.

Rintojen muita nimityksiä:

tissit, buubsit, ryntäät, hinkit, tuutit.

Eri ihmisillä kasvaa eri verran karvaa eri paikoissa. Joillakin sitä on paljon ja joillakin tuskin ollenkaan, vielä aikuisenakaan.

Kaikkien kehossa on karvoja, eikä niiden poistamiselle ole mitään muuta syytä kuin se, että sitä pidetään hyvännäköisenä. Aika usein karvat ajellaan pois esimerkiksi kainaloista.

Leffoissa, netissä ja telkkarissa ei juuri näe ihokarvoja. Sen takia moni luulee, että niissä on jotakin pahaa. Ei niissä ole. Monia ihmisiä karvat eivät haittaa yhtään!

Monet tytöt ajattelevat, etteivät he ole kauniita, jos eivät aja karvoja pois. Osa pojistakin ajattelee niin, mutta heistä suurin osa pitää karvoja luonnollisina. Mainosten ja muotikuvien tyttöillä ei juuri koskaan näy karvoja. Siksi monesta tytöstä tuntuu, että ne on pakko ajaa pois.

Mitä voisimme tehdä, jotta tytöt pitäisivät karvojaan yhtä luonnollisina kuin pojat?

Häpykarvat

Alapäässä kasvaa hiukan erilaista karvaa kuin muualla. Häpykarvat ovat karkeampia kuin hiukset ja joskus toisen värisiäkin. Usein karva on hieman kiharaa. Häpykarvoja kasvaa sukuelinten lisäksi myös reisien sisäpinnalla ja takapuolella. Häpykarvoista on paljon hyötyä, ne toimivat alapään pehmusteena ja ilmastoijana.

Parrankasvu

Ensimmäisen ylähuulen päälle ilmestyy untuvaa, sitten karvoja tulee poskiin ja leukaan. Joillakin pojilla parrankasvu on runsasta, joillakin toisilla partaa ei kasva juuri lainkaan. Jonkun partakarvat ovat karkeita ja tummia ja näkyvät selvästi, jonkun taas hentoja, vaaleita ja vähemmän näkyviä.

Tyttöjenkin kasvoihin kasvaa enemmän tai vähemmän karvaa. On yksilöllistä, miten selvästi karvat näkyvät.



4 Finnit ja mustapäät. Murrosiässä melkein kaikille tulee finnejä. Niitä saattaa tulla minne tahansa, mutta yleensä niitä ilmaantuu kasvoihin, selkään ja rintaan. Joillakin on vain yksi finni, ja joillakin toisilla niitä saattaa olla tosi paljon.

Finnit voivat olla pieniä tai isoja, ja joskus ne aristavat ja ovat kipeitä. Finnit ehkä tuntuvat inhottavilta, mutta ne eivät ole vaarallisia ja katoavat itsestään.

Finneillä ei ole mitään tekemistä liian kanssa, joten niitä ei pidä yrittää pestä pois. Iho vain ärtyy liiallisesta pesemisestä ja liian vahvoista pesuaineista.

Joskus harvoin finneistä on paljon haittaa. Silloin kannattaa käydä kouluterveydenhoitajan juttusilla tai nuorisovastaanotolla. Saatavilla on lääkkeitä ja voiteita, joilla ihon kuntoa voi parantaa.