

NINA BROCHMANN

ELLEN STØKKEN DAHL

POIKAKIRJA

Opas kehoon ja mieleen

Kuvitus
Magnhild Winsnes

Suomentanut
Kirsi Kokkonen

SISÄLTÖ

HEI!	5
POJASTA MIEHEKSI	7
VARTALO	17
KARVAT	27
HIKI	37
FINNIT	45
ÄÄNENMURROS	53
ALAPÄÄ	59
PENIS	63
KIVESPUSSI JA KIVEKSET	73
EREKTIO	79
MASTURBOINTI	87
ORGASMIT JA SIEMENSYÖKSY	95
SIITTIÖTEHDAS	105
LASTEN TEKEMINEN	111
MIKÄ ON POIKA?	119
KUN ALAPÄÄSSÄ ON JOKIN VIALLA	129

VAROITUS! AIVOTYÖ KÄYNNISSÄ	137
TUNTEIDEN VUORISTORATA	147
TARPEEKSI HYVÄ	161
PSYKKISET SAIRAUDET	175
RATKAISEVA ASKEL	185
ENSIRAKKAUS	189
SUUTELU, HYVÄILY JA TUTKIMINEN	203
SEKSI	213
PORNO	233
DICKPICIT JA ALASTONKUVAT	239
SEKSUAALINEN HYVÄKSIKÄYTTÖ	245
RAJAT	251
UUSI ALKU	257
AVUN PYYTÄMINEN	258
HYÖDYLLISIÄ YHTEYSTIETOJA	260
KIITOKSET	263
LÄHTEET	264



HEI!

Me olemme Ellen ja Nina. Olemme lääkäreitä ja kehon asiantuntijoita ja tosi iloisia siitä, että sinä olet tarttunut tähän kirjaan.

Murrosikä on elämäsi dramaattisinta muutosaikaa, mutta samalla se on mitä tavallisin kokemus. Jännitämme sinun puolestasi, koska muistamme hyvin, millaista se oli. Murrosiässä tutustut vartaloosi uudelleen. Sinusta tulee pidempi ja karvaisempi, sinun äänesi madaltuu ja alapääsi kypsyy. Samalla myös aivosi kypsyvät, ja tunteesi voivat muuttua vahvemmiksi ja ennalta-arvaamattommiksi. Muutut pojasta mieheksi, sekä sisäisesti että ulkoisesti.

Useimmilla pojilla on kysymyksiä murrosiästä. Olemme vastaanneet tuhansiin kysymyksiin, sekä seksuaalikasvatusta antaessamme että lääkärin vastaanottohuoneessa. Milloin minulle tulee parta? Miten suureksi penis kasvaa? Miten sydänsuruista voi toipua? Miten seksiä harrastetaan?

Olemme kirjoittaneet tämän kirjan antaaksemme sinulle vastauksia, joihin voit luottaa. Opit ymmärtämään itseäsi ja huolehtimaan upeasta kehostasi. Murrosikä on uskomattoman jännittävää aikaa. Me opastamme sinua, jottei sinun tarvitse tuntea olevasi yksin.

Terveisin

Ellen ja Nina