

Karolina Makowiecka

# Moja wiedza o mężczyznach

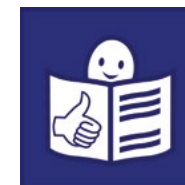
Co mężczyzna z niepełnosprawnością intelektualną  
powinien wiedzieć o dojrzewaniu i seksualności



Polskie Stowarzyszenie  
na rzecz Osób  
z Niepełnosprawnością  
Intelektualną



**Biblioteka self-advokata**



© Copyright by PSONI, 2022

ISBN 978-83-65060-77-8

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną  
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa  
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14  
zg@psoni.org.pl  
redakcja@psoni.org.pl  
[www.psoni.org.pl](http://www.psoni.org.pl)

Rysunki:	Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Kamil Grzejszczyk
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Nakład:	3000



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Karolina Makowiecka

# Moja wiedza o mężczyznach

Co mężczyzna z niepełnosprawnością intelektualną  
powinien wiedzieć o dojrzewaniu i seksualności



Warszawa 2022



## Spis treści

Moja wiedza o mężczyznach	3
Jak zmieniło się Twoje ciało kiedy dorastałeś	3
Jak dbać o narządy płciowe	8
Czym są potrzeby seksualne	11
Niebezpieczne sytuacje związane z seksem	17



## Moja wiedza o mężczyznach

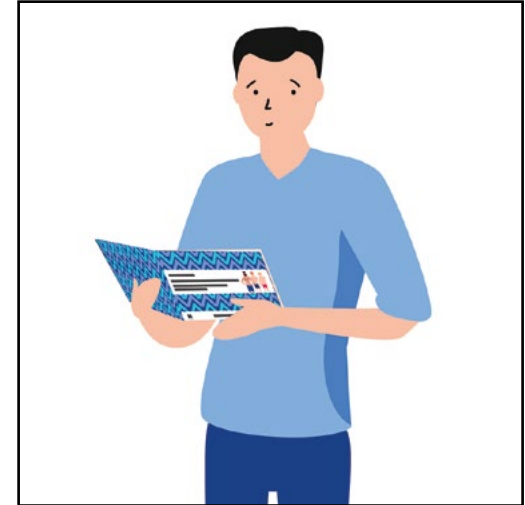
Czy wiesz kiedy chłopiec staje się mężczyzną?

Czy wiesz jak zmienia się wtedy jego ciało?

Czy wiesz co to są potrzeby seksualne?

Jakie niebezpieczeństwa łączą się z seksualnością?

Tego wszystkiego dowiesz się z tej broszury.



## Jak zmieniło się Twoje ciało kiedy dorastałeś

Kiedy dorastałeś zmieniało się Twoje ciało.

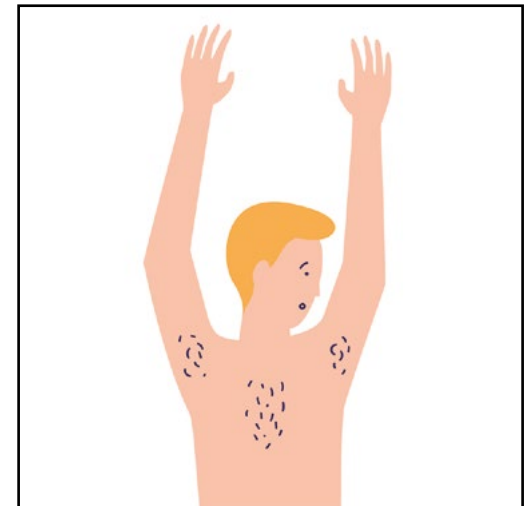
**Dorastać** to znaczy zmieniać się z chłopca w nastolatka.

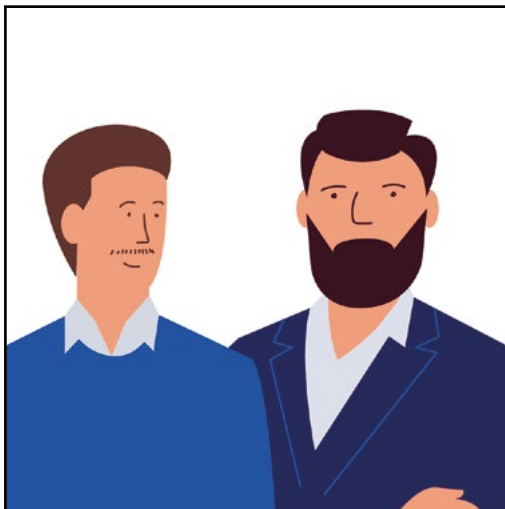
A potem w mężczyznę.

W różnych częściach Twojego ciała pojawiły się włosy.

Włosy pojawiły się pod pachami, na rękach i na nogach.

Niektórym mężczyznom urosły też włosy na klatce piersiowej.





Kiedy dorastałeś nad górną wargą i na policzkach pojawił się zarost.

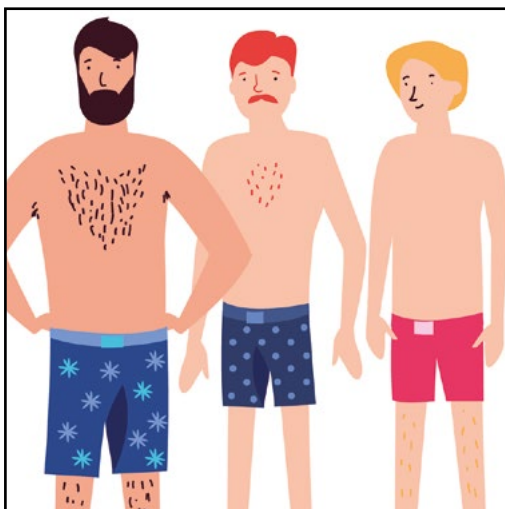
**Zarost** to włosy na twarzy mężczyzny.

Pojawiły się też włosy łonowe.

**Włosy łonowe** rosną koło penisa i jąder.

U brunetów włosy łonowe są ciemne i kręcone.

U blondynów mogą być jaśniejsze lub rude.



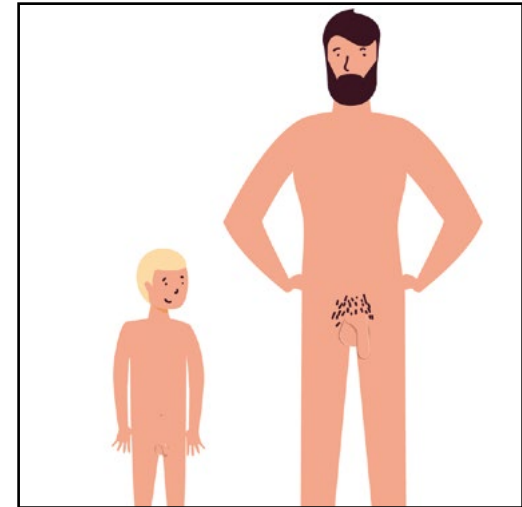
Mężczyźni mogą mieć różne owłosienie.

Jedni mają dużo ciemnych włosów na całym ciele.

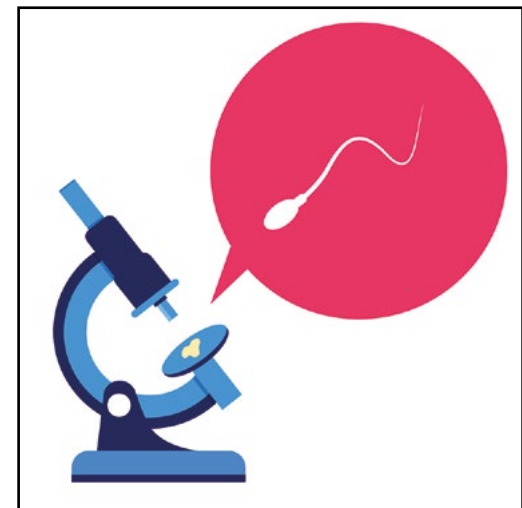
Inni mają małe jaśniejsze owłosienie.

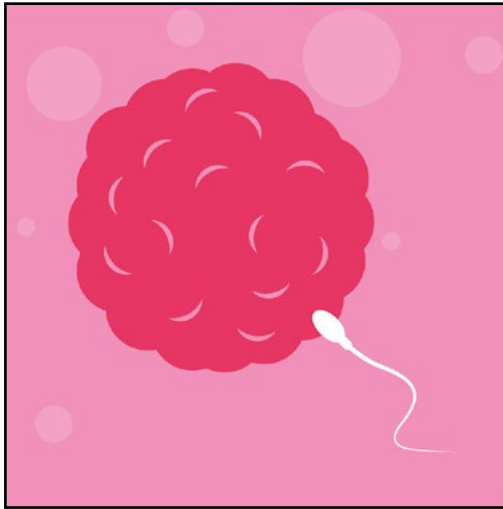


Kiedy dorastałeś zmieniały się Twoje **narządy płciowe** czyli **penis** i **jądra**. Penis urósł i stał się większy. Jądra znajdują się w **mosznie**. Kiedy dorastałeś skóra na mosznie i wokół moszny stała się ciemniejsza i pomarszczona. Jądra powiększyły się. Zaczęły produkować spermę.

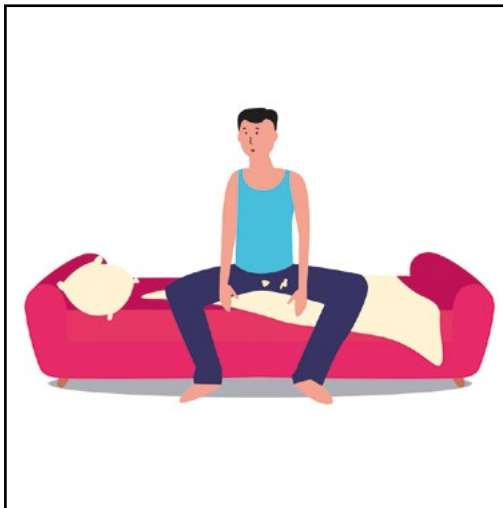


**Sperma** to biały lepki płyn. Wypływa z penisa. W spermie są plemniki. **Plemniki** są bardzo małe. Można je zobaczyć tylko w dużym powiększeniu. Na przykład pod mikroskopem.





Dzięki plemnikom mężczyźni mogą płodzić dzieci. Kobiety nie mają plemników. Mają komórki jajowe. Komórki jajowe są okrągłe i dużo większe od plemników. Kiedy plemnik połączy się z komórką jajową mówimy że doszło do zapłodnienia. To znaczy mężczyzna spłodził dziecko.



Kiedy jesteś dorosły czasami Twój penis robi się duży i twardy. Z penisa może wypływać sperma. Na przykład kiedy śpisz w nocy. Są to **wytryski nocne**. Mokre spodnie od piżamy rano oznaczają, że miałeś wytrysk nocny. Nie martw się tym. To normalne! Zdejmij poplamione spermą spodnie. Włóż je do prania. Umyj penisa i jądra lub wykąp się.





Sperma może wypływać z penisa, kiedy jesteś bardzo podniecony. Wtedy możesz mieć erekcję. W czasie **erekcji** penis robi się dłuższy i grubszy. Podnosi się. Na erekcję mówi się inaczej **wzwód**. Mężczyzna może mieć erekcję w różnych sytuacjach: Na przykład kiedy:

- patrzy na kobietę która mu się bardzo podoba
- jest zdenerwowany.



Jeśli widzisz ładną kobietę w autobusie i masz erekcję, najlepiej zasłoń spodnie koszulą, kurtką lub torbą. Takie sytuacje najczęściej zdarzają się młodym mężczyznom. To nic złego. Pamiętaj, żeby zasłonić wzwód w miejscu publicznym. Na przykład w autobusie, sklepie lub w warsztacie terapii zajęciowej.



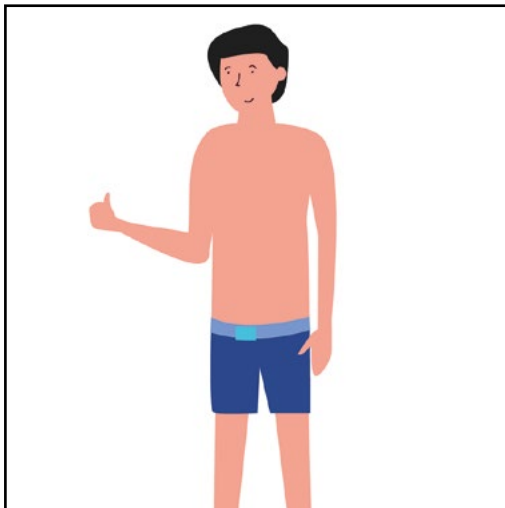


## Jak dbać o narządy płciowe

Żeby Twoje narządy płciowe były zdrowe:

- **Dbaj o higienę osobistą.**

To znaczy dokładnie myj penisa. Najlepiej używaj żelu do higieny intymnej dla mężczyzn. Pamiętaj żeby za każdym razem umyć penisa pod napletkiem. **Napletek** to skóra na czubku penisa. Pod napletkiem może gromadzić się brud, który brzydko pachnie. Trzeba go wymyć ręką. Najlepiej jedną ręką odsuń napletek, a drugą umyj penisa. Potem dokładnie spłucz żel wodą.



- **Zakładaj bawełnianą bieliznę.**

Taka bielizna najlepiej wchłania pot. Twoje ciało ładniej pachnie.

- **Noś majtki w odpowiednim rozmiarze.**

Jeśli majtki są za ciasne, wtedy jądra mogą się przegrzać. Może to spowodować chorobę.

Pamiętaj! Bieliznę trzeba zmieniać codziennie.

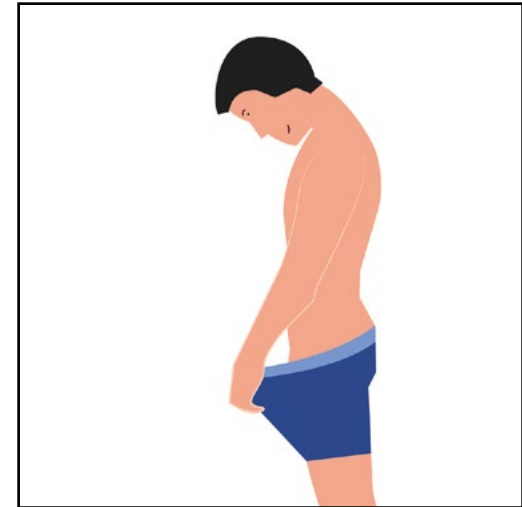


- **Sprawdzaj regularnie swoje jądra i penisa.**

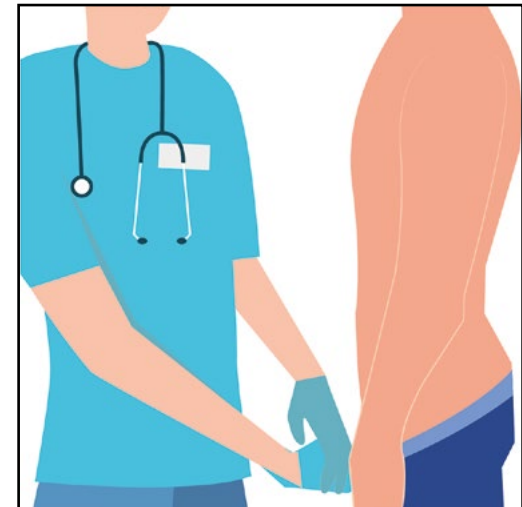
Rób to co najmniej raz w miesiącu. Sprawdź:

- czy penis zmienił kolor
- czy są na nim krostki
- czy czujesz ból podczas oddawania moczu
- czy z penisa wypływa płyn, który brzydsko pachnie.

Jeśli zauważysz takie zmiany, idź do lekarza specjalisty.



Jeśli czujesz ból w jądrach lub w penisie, idź do lekarza specjalisty. Lekarz specjalista, który bada narządy płciowe mężczyzny to **urolog** lub **androlog**.





Jeśli masz więcej niż 40 lat urolog powinien zbadać Twój gruczoł prostaty.  
**Prostata** to ważna część ciała mężczyzny. Badanie prostaty może być nieprzyjemne. Lekarz wkłada palec w odbyt czyli w pupę. W ten sposób sprawdza czy gruczoł prostaty jest zdrowy.



• **Używaj prezerwatywy, jeśli uprawiasz seks.**  
Prezerwatywa chroni przed niechcianą ciążą i przed chorobami. Pamiętaj, żeby sprawdzić:

- datę ważności na opakowaniu prezerwatywy
- czy w opakowaniu jest powietrze. Jeśli jest powietrze, można ją użyć. To znaczy, że w opakowaniu nie ma dziurki.

W ten sposób dbasz o swoje narządy płciowe.



## Czym są potrzeby seksualne

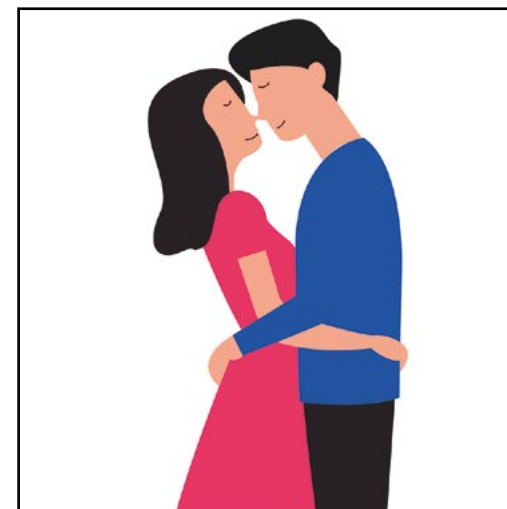
Kiedy dorastałeś mogły pojawić się u Ciebie potrzeby seksualne. Potrzeby seksualne są naturalne w życiu dorosłego człowieka. Ma je większość ludzi.

Tak samo jak potrzeby jedzenia i picia. Na przykład jeśli jesteś głodny, zjadasz kanapkę. Jeśli chce Ci się pić, wypijasz szklankę wody.



Jeśli masz potrzeby seksualne możesz chcieć:

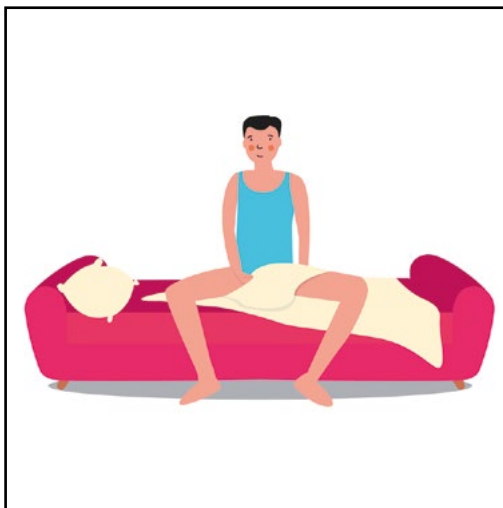
- przytulić się do partnerki lub partnera
- całować się z partnerką lub z partnerem
- pieścić ciało partnerki lub partnera i swoje ciało
- uprawiać seks z partnerką lub partnerem.





### **Pamiętaj!**

Większości mężczyzn podobają się kobiety..  
Są też mężczyźni, którym podobają się inni mężczyźni.  
Na takich mężczyzn mówi się **geje**.  
Nie można się z nich śmiać lub wyzywać.  
**Każdy ma prawo być szczęśliwy.**

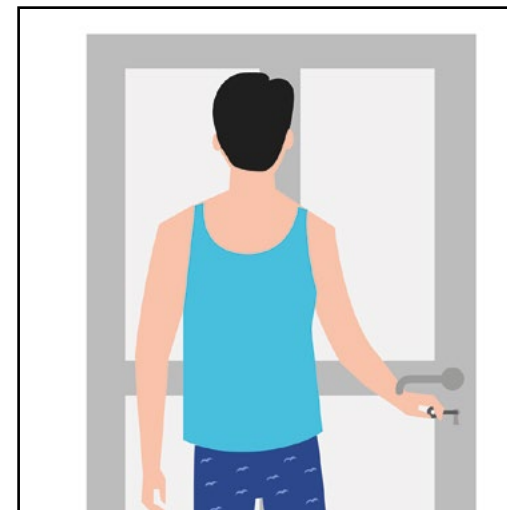


Z potrzebami seksualnymi możesz poradzić sobie w różny sposób.  
Niektórzy mężczyźni zaspokajają swoje potrzeby na przykład podczas masturbacji.  
**Masturbacja** to dotykание własnych narządów płciowych.  
W ten sposób sprawiają sobie przyjemność.



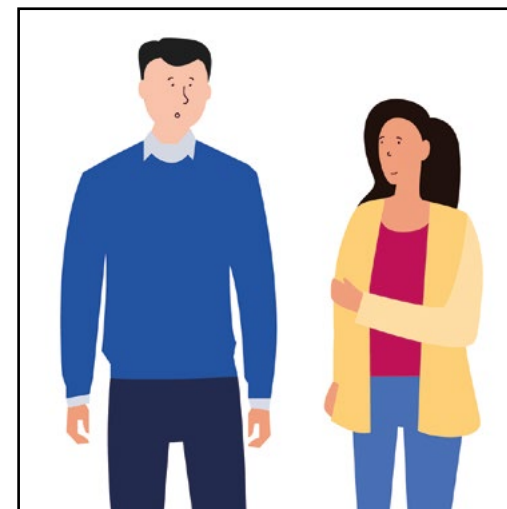
**Pamiętaj!** Masturbacja to zachowanie prywatne. To znaczy, że można masturbować się tylko w prywatnych miejscach.

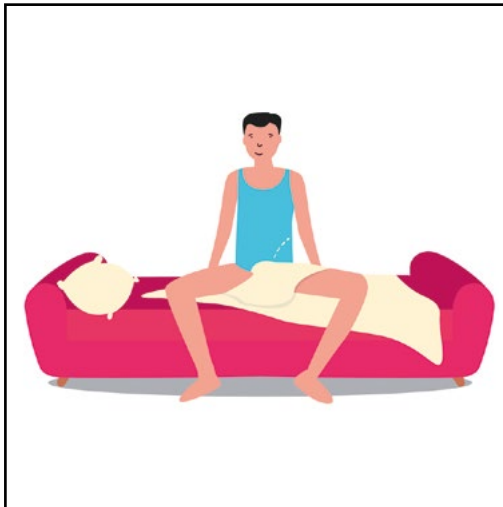
**Prywatne miejsce** to na przykład Twój pokój, łazienka lub toaleta. Prywatne miejsce to takie, w którym jesteś sam. To miejsce, w którym możesz zamknąć drzwi. Na przykład na klucz. Wtedy nikt nie może Cię zobaczyć ani usłyszeć.



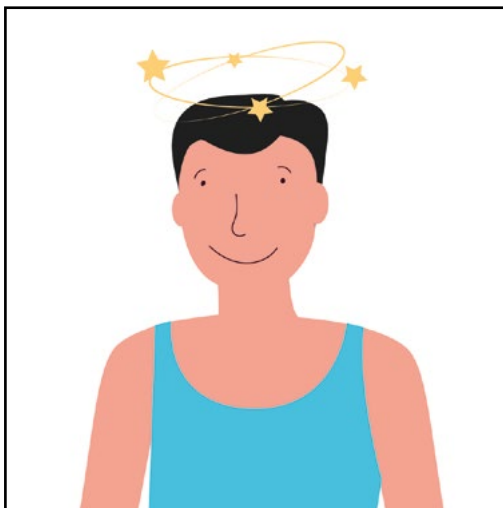
Może mieszkasz w pokoju ze współlokatorem, bratem lub siostrą. Wtedy poproś żeby nie wchodzili do pokoju przez jakiś czas.

Wyjaśnij że potrzebujesz trochę prywatności.





Większość mężczyzn w czasie masturbacji czuje się bardzo przyjemnie. Mężczyźni pieszczą swoje narządy płciowe, aż z penisa wypłynie sperma. Nazywa się to **wytrysk**. Wytrysk kończy masturbację. To znak, że mężczyzna miał orgazm.

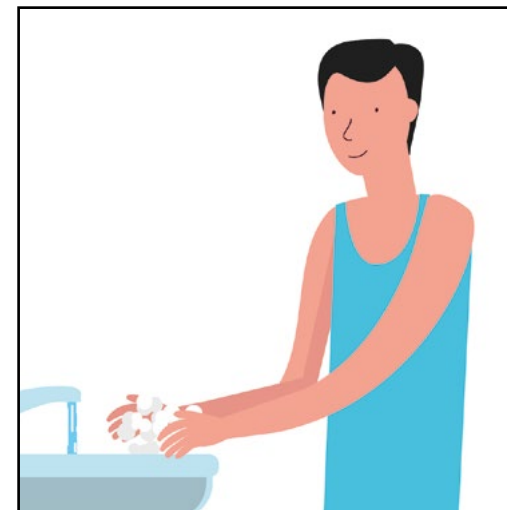


**Orgazm** to bardzo przyjemne uczucie. Można odczuwać przyjemność w całym ciele. Na przykład możesz czuć ciepło i miłe dreszcze. Po orgazmie mężczyźni odczuwają spokój, rozluźnienie, czasami senność.

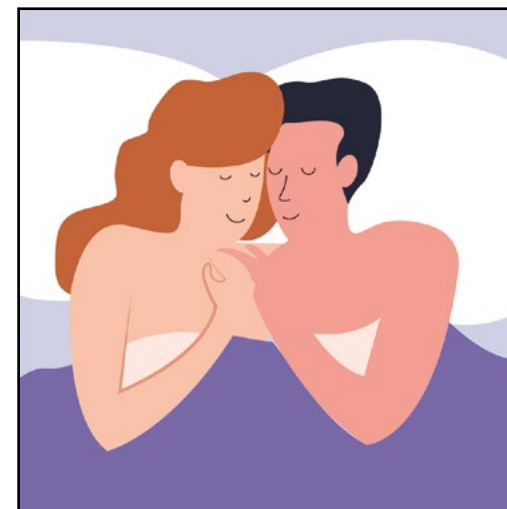


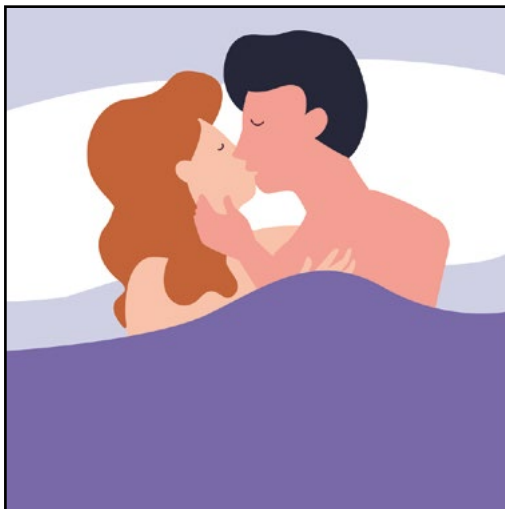


Po wytrysku mężczyzna powinien wytrzeć penisa w chusteczkę lub w ręcznik. Umyć penisa i ręce. Ważne żeby umyć ręce przed masturbacją i po niej.



Z potrzebą seksualną możesz poradzić sobie inaczej gdy masz partnera lub partnerkę. Możesz chcieć uprawiać seks. Seks może dawać dużo przyjemności. W czasie seksu mężczyźni i kobiety okazują sobie uczucia.





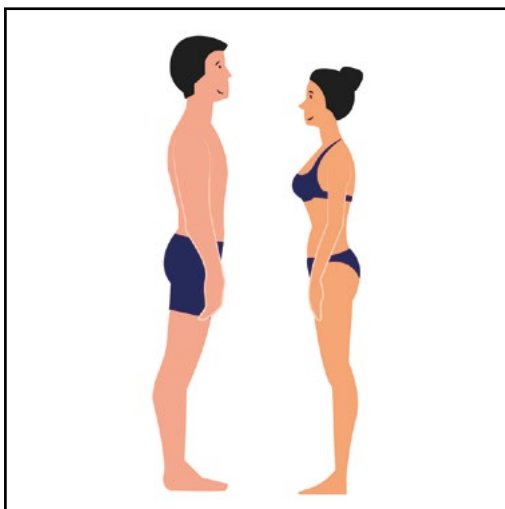
**Seks** to różne zachowania. Na przykład:

- dotykane intymnych części ciała drugiej osoby
- stosunek seksualny.

**Stosunek seksualny** polega na tym, że mężczyzna wkłada penisa do pochwy kobiety i rusza nim.

**Pochwa** to narząd płciowy kobiety. Znajduje się w środku ciała, między udami. Pochwa wygląda jak elastyczna rurka. To znaczy, że może się powiększać.

W czasie tych ruchów z penisa może wypłynąć sperma.



Seks to też całowanie i pieszczenie intymnych części ciała partnera.

**Intymne części ciała** to miejsca zakryte majtkami i stanikiem.

U kobiet są to na przykład piersi, pochwa i pośladki.

U mężczyzn to penis, jądra i pośladki.



## Niebezpieczne sytuacje związane z seksem

Seks i inne zachowania seksualne najczęściej są bardzo przyjemne. Jednak czasami wiążą się z niebezpieczeństwem. Takim niebezpieczeństwem jest przemoc seksualna.



Na **przemoc seksualną** mówi się w różny sposób. Na przykład:

- molestowanie seksualne
- wykorzystywanie seksualne
- zły dotyk
- nadużycie seksualne
- gwałt.

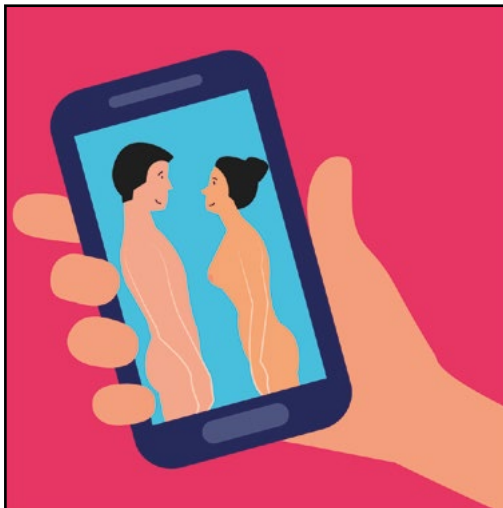
**Przemoc seksualna jest przestępstwem!**

Można za to pójść do więzienia.





Przemoc seksualna jest kiedy jedna osoba zmusza drugą osobę do pieszczot, całowania lub dotykania. Druga osoba tego nie chce. Jest **ofiarą** przemocy seksualnej. Na przykład mężczyzna dotyka kobietę w miejsca intymne. Kobieta tego nie chce. Jest przerażona.



Przemoc seksualna może polegać na wysłaniu komuś materiałów erotycznych lub pornograficznych. Na przykład przez telefon komórkowy.

**Materiały pornograficzne** to na przykład filmy, zdjęcia lub rysunki. Widać na nich jak ludzie uprawiają seks. Widać ich narządy płciowe.



Kiedy wyślesz zdjęcie swojego penisa do kogoś kto tego nie chce, popełniasz przestępstwo.

To jest przemoc seksualna.

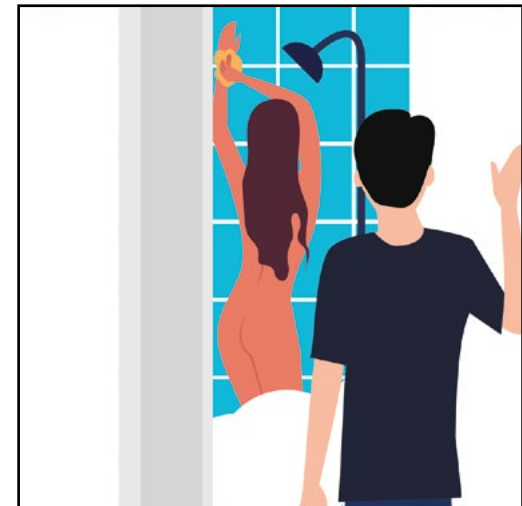
Przemoc seksualna jest też wtedy, kiedy wyślesz osobie wulgarną erotyczną wiadomość. A osoba tego nie chce.



### Przykłady przemocy seksualnej

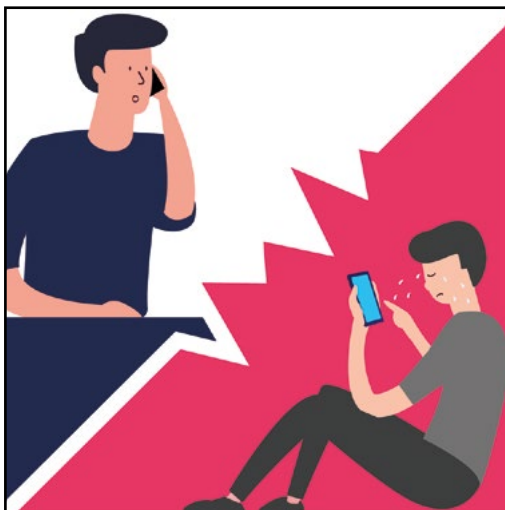
Przemoc seksualna jest wtedy, kiedy jedna osoba:

- zmusza drugą osobę do stosunku seksualnego
- dotyka bez zgody drugiej osoby jej miejsc intymnych
- zmusza drugą osobę do oglądania jej narządów płciowych
- podgląda drugą osobę w czasie kąpieli.





Czasami przemoc seksualną popełnia znana Ci osoba. Na przykład kuzyn, wujek, sąsiad lub kolega. Osoba która wykorzystuje seksualnie to **sprawca**. Sprawca próbuje zastraszać ofiarę przemocy seksualnej. Wmówić jej że to jej wina. **Pamiętaj! To nieprawda.**



Jeśli jesteś ofiarą przemocy seksualnej, powiedz o tym zaufanej osobie. Na przykład terapeutce, psychologowi lub rodzicom. Osobie, która będzie mogła Ci pomóc.

Możesz też zadzwonić pod:

- alarmowy numer telefonu **112**
- numer **22 828 11 12**. To numer **Telefonu Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej**. Telefon jest czynny we wtorki i środy od godziny 15 do 18.
- bezpłatny numer **telefonu zaufania 116 123**. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 14 do 22.

# W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:





# Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

## MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

**CELEM PSONI** jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

## STATYSTYKA:

- 118 Kół terenowych,
- 11 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 30 tysięcy dzieci i dorosłych

## PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

## PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.