



Flickor och pojkar och puberteten



Flickor och pojkar och puberteten

**Puberteten är en övergångsperiod mellan barn-
domen och vuxenlivet. Kroppen förändras och
känslolivet utvecklas. Under puberteten blir flickor
och pojkar könsmogna, vilket betyder att kroppen
är redo att alstra barn.**

Alla ungdomar utvecklas i olika takt. Somliga utvecklas tidigare och somliga senare. Flickor brukar komma i puberteten när de är mellan 9 och 13 år och pojkar mellan 10 och 14. Många av de förändringar som sker under puberteten är gemensamma för pojkar och flickor medan andra endast gäller det ena könet.

Under puberteten växer flickor och pojkar på längden och kroppens utseende förändras. Kroppsdelarna växer i olika takt: först är det huvudet, fötterna och händerna som får sin slutgiltiga storlek. Speciellt pojkarnas fötter verkar alldeles för stora i början av tonåren. Flickornas höfter blir bredare då höftbenen utvidgas och fett sam-

las runt höfterna. Fettmängden ökar i kroppen hos både flickor och pojkar och även musklerna växer under puberteten. Pojkarnas muskelmassa växer snabbare och under längre tid än flickornas. Pojkarna får bredare skuldror och bröstorg.

Puberteten innebär också att svettlukten märks på ett annat sätt än tidigare. Man svettas mer under armarna, om fötterna och i underlivet. Huden förändras och blir fetare, vilket kan leda till pormaskar och finnar. Håret blir också snabbare fett. Allt detta gör att man måste sköta sin personliga hygien noggrannare än förut.

Alla ovan nämnda förändringar styrs av hormoner. Flickornas könshormoner heter östrogen och progesteron. Pojkarnas könshormon heter testosteron.

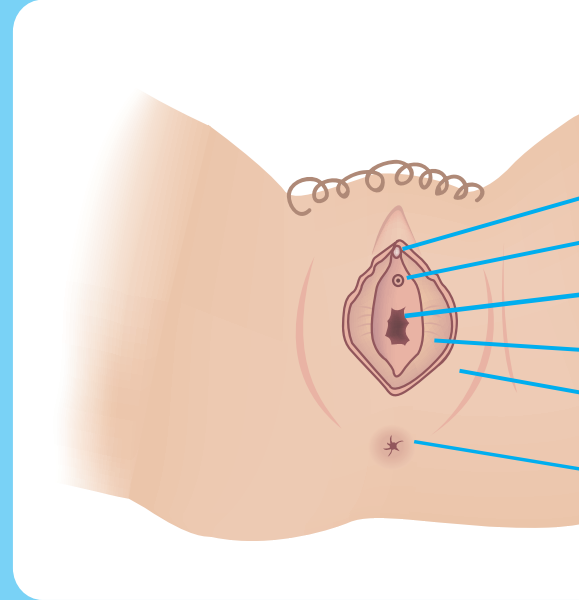
Flickor:

ANATOMI, BEHÅRING, VITFLYTNING, MENS

Hos flickorna börjar puberteten med att bröstet utvecklas och börjar växa. Bröstet känns då ömma och hårda. Även bröstvårtorna kan kännas ömma och ibland blir de mörkare i färgen. En del flickor har små bröst och andra har stora. Det finns inte två exakt likadana bröst. Alla bröst ser olika ut och hos samma person är det ena bröstet ofta större än det andra. Det tar flera år innan bröstet är färdigt utvecklad.

Ungefär ett år efter att bröstet börjat utvecklas får flickorna könsbehåring och behåring i armhålorna. Behåringen kan vara rak eller lockig, mörk eller ljus, röd eller brun. En del får mera hår än andra.

Flickorna får vitflytning som kan märkas som vita eller gulaktiga fläckar i trosorna. De har ofta vitflytning några år innan menstruationen, menssen, börjar. Det är ett tecken på att hormonerna har börjat arbeta. För att känna sig ren och fräsch ska man dagligen tvätta underlivet och byta trosor och det är viktigt att tvätta mellan alla veck. Använd bara vatten för tvål kan irritera.





Klitoris

Urinrörsmynning

Mödomshinna och
slidmynning

Liten blygdläpp

Stor blygdläpp

Ändtarmsöppning

Flickor har inre och yttre könsorgan. Till de yttre könsorganen hör yttre (stora) blygdläpparna, inre (små) blygdläpparna och klitoris. De inre könsorganen utgörs av slidan, livmodern, äggledarna och äggstockarna.

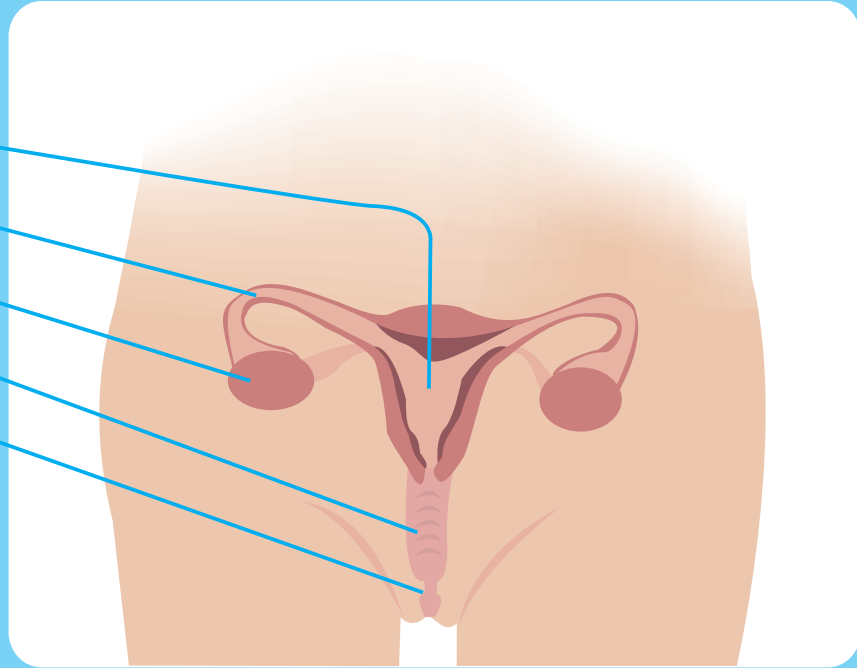
Blygdläpparna och klitoris är mycket beröringskänsliga och sväller när man blir sexuellt upphetsad. Samtidigt blir slidan fuktig, vilket kallas för lubrikation. Mödomshinnan är ett elastiskt hudveck med en liten öppning. Slidan är ungefär lika lång som ett långfinger och formad som ett rör och den kan tänjas ut efter behov. Den är lagom stor för en tampong. Ingenting kan försvinna in i slidan!

I äggstockarna bildas de kvinnliga könshormonerna östrogen och progesteron. Där finns det äggceller som förs genom äggledarna till livmodern. Flickor har tusentals anlag till äggceller vid födseln. Normalt mognar en äggcell i månaden.

Om äggcellen befruktas av en spermie under sin vandring till livmodern, stannar den kvar där och en ny människa börjar utvecklas. Flickan är med andra ord gravid, hon väntar barn. Mensen uteblir vanligen vid



- Livmoder
- Äggledare
- Äggstock
- Slidan
- Mödomshinnan



graviditet. Om ingen befruktning sker stöts den obefruktaede äggcellen och livmoderslemhinnan ut genom slidan. Denna blodblandade flytning kallas mens.

En del får mens i 9- eller 10-årsåldern medan andra får mens först då de är kring 15 eller 16. Den första mensen är ofta en blandning av vitflytning och blod. I början kan mensen vara oregelbunden, men mensblödningarna blir mera regelbundna med tiden.

Menscykeln räknas från mensens första dag till följande mens första dag. Tidsperioden från mens till mens varierar mellan ca 24 och 35 dagar. Menscykelns längd kan också variera från månad till månad. Sjukdomar, resor, stress, snabb viktminskning eller hård idrottsträning kan påverka mensen så att den kommer tidigare eller senare eller uteblir tillfälligt.

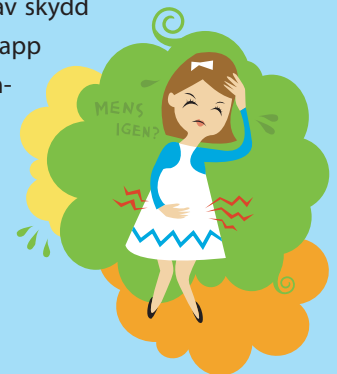
Blödningen varar vanligen 4–6 dagar. En del har rikligare blödning än andra. Endast en del av mensen utgörs av blod medan resten består av slem och rester av den slemhinna som stöts ut från livmodern. Mängden mensblod

varierar men blödningen är vanligen rikligast under de första dagarna. Före mensen har en del flickor ömma bröst eller huvudvärk, andra kan ha värk i korsryggen. Det finns träningsrörelser som kan hjälpa mot värken. En del tycker att värme lindrar värken. Mera råd kan man få av skolhälsovårdaren.

Mensblodet har ingen lukt i sig men blir illaluktande när det kommer i kontakt med luft och bakterier. Det är viktigt att byta mensskydd tillräckligt ofta och att samtidigt tvätta sig i underlivet t.ex. med en handdusch.

De vanligaste mensskydden är bindor, trosskydd och tamponger. Det finns olika storlek och tjocklek på bindor och tamponger. Varje flicka måste pröva sig fram för att hitta det som passar just henne. Typen av skydd är beroende av om mensen är knapp eller riklig. Tampong går bra att använda även om man är oskuld.

Tampongen kan inte försvinna in i kroppen!



POJKAR:

ANATOMI, BEHÅRING, STÅND, NATTLIG UTLÖSNING



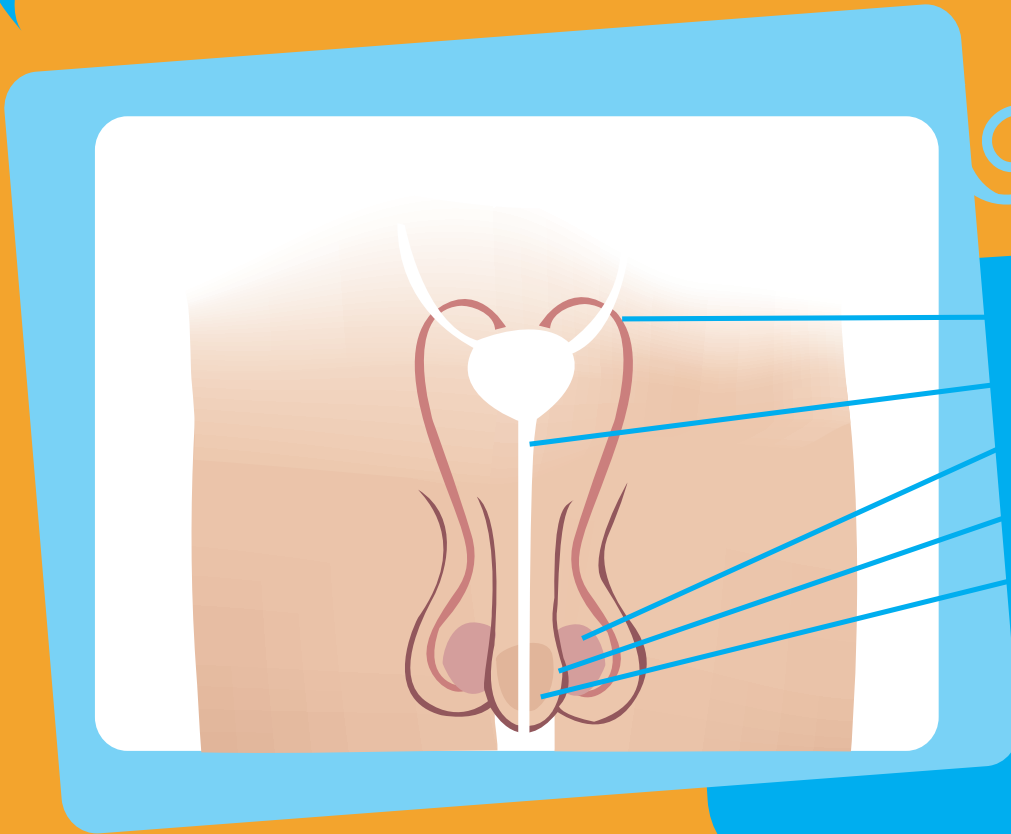
Pojkarnas pubertet börjar med att testiklarna växer. Pojkarna upptäcker då att testiklarna känns ömma. Hudfärgen kan också förändras.

Det börjar också växa hår runt penis och testiklarna och under armarna. Behåringen på armarna och benen ökar och skäggväxten kommer igång. Det första tecknet är små fjun på överläppen. I slutet av puberteten når köns-

behåringen ofta upp till naveln och även magen och det kan också växa hår på bröstkorgen. Behåringen ökar ända till 30–40 års ålder. Även pojkarnas bröst kan tillfälligt bli lite större och ömma.

Penisen börjar växa. Den får i allmänhet sin slutliga storlek under puberteten. Pojkarna får spontana utlösningar (ejakulationer) i sömnen, det man kallar för "våta drömmar". De kan också få utlösning genom att masturbera, det vill säga genom att smeka sig själva. Vid en utlösning kommer det 1–2 tsk sädesvätska. En del masturberar mera och andra mindre eller inte alls.

Pojkarna kommer i målbrottet och rösten blir djupare. Pojkarna får avsevärt mörkare stämma än flickorna. Rösten förändras för att stämbanden blir längre och struphuvudet vidgas. Pojkar kan ibland ha svårt att behärska rösten när de är i målbrottet. Utbuktningen som syns och känns på framsidan av halsen kallas för adamsäpplet.



Sädlesledare

Urinledare

Testikel

Förhud

Ollon





Pojkar har yttre och inre könsorgan. Till de yttre könsorganen räknas testiklarna och penis. De inre könsorganen är sädesblåsorna som producerar sädesvätska, dvs. sperma, samt prostata.

Pungen innesluter testiklarna och bitestiklarna. Pungens uppgift är att hålla en lämplig temperatur för testiklarna. När det är varmt vidgas pungen så att testiklarna hålls ett stycke ifrån kroppen och kyls ner och i kyla drar pungen

ihop sig och pressar testiklarna mot den varma kroppen. Storleken på testiklarna varierar och hos samma person är den ena testikeln vanligen lite större och hänger lite lägre ner än den andra.

Penisens ända är ofta täckt av förhuden. Ollonet syns när man drar förhuden bakåt. Om förhuden är svår att dra bakåt eller om det gör ont (vilket inte är ovanligt) ska man kontakta skolhälsovårdaren. Mellan ollonet och förhuden utsöndras ett fettliknande ämne som kallas smegma. Den hindrar förhuden att klibba fast i ollonet. Om fettet sitter kvar för länge kan det framkalla klåda och dåligt lukt. Därför är det mycket viktigt att sköta sin hygien, tvätta penisen med vatten och samtidigt dra förhuden bakåt så att rengöringen blir effektiv. Somliga pojkar omskärs av religiösa, kulturella eller medicinska skäl. Detta innebär att förhuden helt eller delvis tas bort.

Vid sexuell upphetsning fylls penis med blod, den blir styv. Detta kallas att ha erektion eller stånd. Pojkar kan ha stånd när de vaknar på morgonen. Man kan få stånd även om man inte är upphetsad.

Flickor och pojkar: KÄNSLOR OCH SOLOSEX

Under puberteten väcks vanligtvis känslor som man inte haft tidigare och sexuella fantasier och tankar blir vanligare. Det kan kännas både spännande och skrämmande. Det är skönt att bli pirrig i magen, svag i benen eller varm i kroppen då någon man tycker om kommer i närheten, men osäkerhet, rodnad och stamning kan däremot kännas jobbigt. Allt detta är ändå normalt.

I början kanske du känner att du blir intresserad av någon lite på avstånd. Du tycker att det känns tryggare när du vet att du inte på riktigt behöver umgås med objektet för dina känslor. Du blir kanske också förtjust i någon du inte riktigt känner och då fantiserar du om allt ni kunde göra tillsammans och hur roligt det skulle vara. När du sedan lär känna personen kanske det visar sig att hon eller han inte alls var så trevlig som du trodde. Detta råkar säkert alla människor ut för någon gång i sitt liv.



Vem man blir intresserad av kan också växla. En dag kanske du tycker om bruna ögon och följande om blåa, en dag om någon som är sportig eller som sjunger bra. En dag kanske du gillar någon av det andra könet, en annan dag någon av samma kön. Den sexuella identiteten börjar först nu utvecklas och det är en utveckling som pågår ända tills man blir vuxen. Detta betyder att det till en

början kan vara väldigt svårt att få ordning på vad man egentligen känner och vem man egentligen är intresserad av. Då kan det vara skönt att veta att man inte behöver tala om för någon vad man känner om man inte vill.

Sexuella fantasier blir också vanligare under tonåren. Till en början kan det handla om nattliga drömmar som man kommer ihåg och senare kanske också dagdrömmar. Alla har rätt till sina fantasier och ingen behöver dela med sig av dem. Fantasierna är en viktig del av den sexuella ut-

vecklingen. De fungerar som ett säkert ställe där man får tänka, fundera och pröva vad man vill utan att någon annan behöver få reda på det.

Ett annat bra sätt att ta reda på allt det nya som pubertetsutvecklingen för med sig är självtillfredsställelse, att masturbera, onanera, dra i hand eller ruska busken som det också kallas.

Under tonåren sker en hel del fysiska förändringar i kroppen som också påverkar våra känslor. Plötsligt kanske man märker hur skönt det känns när man rör vid sig själv eller hur kroppen reagerar vid olika typer av beröring.

Tidigare trodde man att självtillfredsställelse är farligt, men det är det absolut inte. Tvärtom är det ett utmärkt hjälpmedel då man ska lära sig att leva med alla de förändringar som sker i kroppen. Dessutom kan självtillfredsställelse hjälpa en att känna efter vilken typ av beröring man tycker om och var man tycker om att bli berörd. För pojkar kan det kännas naturligare att röra vid sitt könsorgan eftersom de tillåts att göra det på ett annat sätt än flickorna. För flickor kan det till en början kännas ovant, men man får börja försiktigt. Man kan till exempel ta en spegel till hjälp för att se hur könsorganet egentligen ser ut.



VÄRA IHOP, GÖRA SLUT, ANSVÄR, RÄTTIGHETER OCH SKYLDIGHETER

Att vara ihop med någon betyder olika saker för olika människor. Grunden brukar vara att man tycker om varandra. En del bestämmer att de sällskapar, men gör inget speciellt tillsammans och håller det kanske hemligt. Några har ett förhållande bara per sms eller e-post. Andra ses i skolan eller umgås på tumanhand på fritiden. En del vill vara nära varandra: hålla handen, kramas och pussas. Det kan kännas spännande, pirrigt och skönt att vara nära varandra, men det kan också vara skrämmande. Känns det obehagligt så är det bättre att låta bli.

En del har en pojk- eller flickvän redan på dagis, andra först som vuxna. Det är varken konstigt eller ovanligt med någondera. Alla är vi olika.



För att bli ihop måste man söka kontakt med någon och fråga om hon eller han vill sällskapa. Båda två måste vilja vara ihop för att det ska fungera.

Hur fråga någon om den vill bli ihop?

- fråga när ni ses
- skicka sms eller e-post
- ring
- ge en lapp
- skriv ett brev

Ibland håller ett förhållande endast en kort tid, ibland längre. När den ena inte längre vill sällskapa, måste den tala om det för den andra. Det kan kännas svårt att säga det öga mot öga, men är ändå det mest rakryggade sättet att göra slut. Att t.ex. per sms meddela att man tänker lämna den man är ihop med är inte speciellt hyggligt. Det kan kännas ledsamt och svårt att bli lämnad, men med tiden förbleknar också de svåra känslorna. Om man känner sig olycklig kan det hjälpa att tala med t.ex. en kompis eller förälder, eller att skriva dagbok.

En del har ingen lust att sällskapa och de drömmer inte om vare sig pojkar eller flickor. Det är inget konstigt med det för det finns tusen andra saker i livet som kan kännas lika spännande!

Om du är ihop med någon ska du tänka på att både du själv och den andra bör må bra av sällskapandet. Man får inte pressa eller tvinga någon att göra något den inte vill, vare sig det gäller att bli ihop, pussas, ha sex eller något annat. Båda två måste vilja det, annars ska man låta bli. Det kan kännas tungt om den andra inte är med på något du gärna vill, men det måste du lära dig att handskas med. Det är också viktigt att säga nej om någon gör något som du inte vill mot dig. Du har alltid rätt att säga nej! Om någon tvingat dig till något eller utövat våld mot dig ska du genast berätta det för en vuxen.

Som ung har man alltid rätt att få hjälp och stöd av vuxna. Du kan berätta om dina känslor och bekymmer t.ex. för dina föräldrar, en lärare, kuratorn, skolhälsovårdaren eller någon annan vuxen du litar på. Du kan också ringa Folkhälsans avgiftsfria ungdomstelefon på numret 0800 151100. Den är öppen mån–ons kl 15–20.



✚ folkhälsan



Författare: Suss Åhman – sexualterapeut och Lotta Sjöblom – barnmorska (Folkhälsans ungdomsenhet) samt Lena Serue – hälsovårdare (Folkhälsans tonårspoliklinik i Helsingfors)
Utgiven av Folkhälsans Förbund 2013 **Illustrationer:** Janine Rewell **Layout:** Christian Willför / ADD