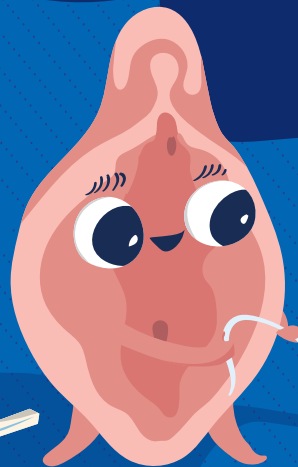
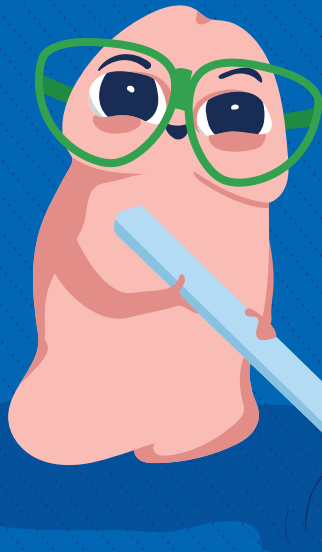


Vad händer
i puberteten?



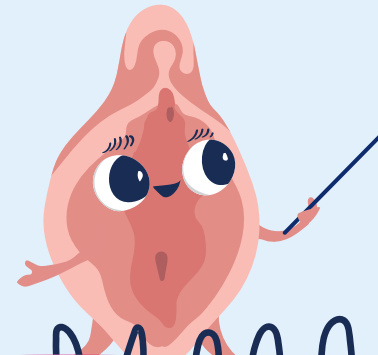
✚ folkhälsan

Vad är puberteten?

I puberteten växer och förändras kroppen och känslorna utvecklas. Det beror på hormoner som är ämnen i kroppen som påverkar utvecklingen.

När börjar puberteten?

För de flesta börjar puberteten i 9–15-års åldern, men den kan också börja tidigare eller senare. Du kan inte själv påverka takten, det är bestämt i din kropp redan före födseln.



Puberteten är en övergångsperiod mellan att vara barn och vuxen. Kroppen förbereder sig på att kunna få barn. Du vet att din kropp är färdig för det då du börjar få mens eller utlösningar. Det kallas att bli köns mogen.

Författare: Suss Åhman och Kajsa Heselius

Sakgranskare: Susanna Ruuhilahti

Illustration och ombrytning: Terese Bast

Folkhälsan 2024

Saker som händer i puberteten:

1. Kroppen växer och förändras

I puberteten förändras din kropp och mängden fett ökar. Du blir längre och lite bredare. Om du har en flickkropp får du lite rundare höfter, rumpa och lår och om du har en pojkkropp blir axlarna bredare.



Då kroppen utvecklas behöver den mera energi för att orka växa. Därför blir du ofta hungrigare.

2. Fetare hud och hår

I puberteten behöver du tvätta dig lite oftare eftersom huden tillverkar mer fett. Huden blir fetare och ansiktet kan bli glansigt. Håret blir snabbare smutsigt. Därför är det viktigt att du tvättar dig regelbundet.

Du får lättare finnar och pormaskar, vilket kan kännas jobbigt. Det är vanligt, och huden brukar lugna sig då du blir lite äldre.

3. Svetten luktar mer

Du svettas mer än tidigare, och svetten börjar lukta mer. Det är bra att tvätta åtminstone ansiktet, armhålorna och snippan eller snoppen varje dag, och fötterna ifall du får fotsvett.

4. Mer hår på kroppen

I puberteten börjar det växa hår under armarna och kring snippan och snoppen. Du som har en pojkropp får fjun på överläppen. Fjunen blir senare mustasch och skägg. Det börjar växa mer hår på kroppen och håret blir grövre. Hårväxten kan öka tills du blir vuxen.



5. Brösten växer



Både hos flickor och pojkar kan bröstvårtorna bli lite svullna och ömma. På flickkroppar fortsätter brösten utvecklas. Det varierar när brösten börjar växa, hur länge de växer och hur stora de blir. Det ena bröstet blir ofta lite större än det andra. Det kan växa hårstrån kring bröstvårtorna.

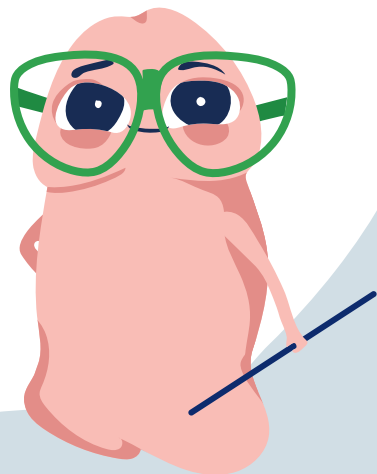
6. Röstens förändras

Rösten förändras lite för alla. Du som har en pojkropp får tydligt mörkare röst och rösten kan ibland brytas. Det kallas målbrott. Målbrottet kan pågå en längre eller kortare tid, det varierar.

7. Snippan och snoppen förändras

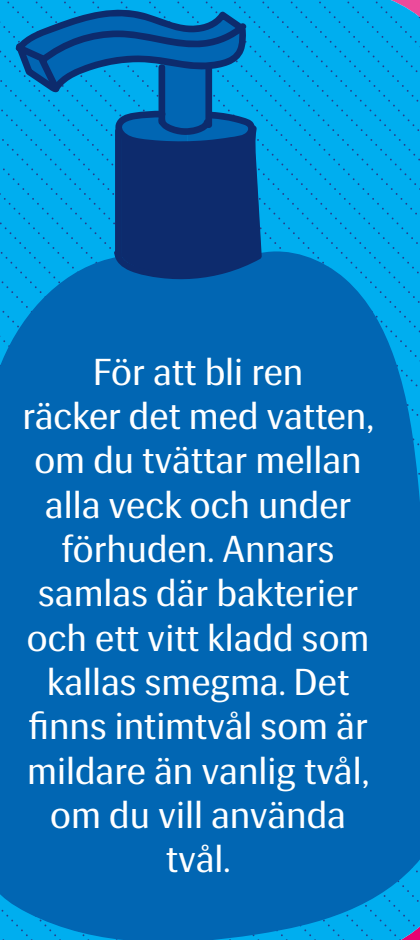
Under puberteten växer snippan och snoppen och får en mörkare färg. Snippan och snoppen utvecklas under flera år, både utanpå och inuti.

Det börjar växa könshår runt snoppen och på snippan. Det växer hår på venusberget, blygdläpparna, pungen och kring rumphålet.



På samma sätt som människors kroppar ser olika ut så ser också snippor och snoppar olika ut.

Blygdläppar är olika stora, en blygdläpp kan vara mycket större än den andra, och snoppar är av olika storlek och kan vara böjda åt olika håll.



För att bli ren räcker det med vatten, om du tvättar mellan alla veck och under förhuden. Annars samlas där bakterier och ett vitt kladd som kallas smegma. Det finns intimtval som är mildare än vanlig tvål, om du vill använda tvål.

8. Mens och vitflytning

I puberteten börjar det komma vitflytning från slidan. Du får vita, genomskinliga eller gulaktiga fläckar i trosorna. Vitflytning är slidans sätt att hålla sig fuktig och rengöra sig. Flytningen kommer redan före första mensen. En del har mer flytningar, andra mindre. Flytningarna varierar under menscykeln.

Mens, eller menstruation, betyder att man blöder från snippan ungefär en gång i månaden. Den första mensen kan komma tidigare eller senare, allt mellan 8 och 16 år är normalt. Du blöder ofta i 3–8 dagar, en del blöder rätt lite, medan andra blöder mycket.



Varför får du mens?

Kroppen förbereder sig varje månad för att bli gravid genom att samla näring som en baby behöver för att växa. Näringen finns i blodet. Om kroppen blir gravid så får babyn näringen genom en navelsträng som går mellan mammans livmoder och babyns mage. Och då kroppen inte blir gravid så behövs inte det näringsrika blodet och det kommer ut som mens.

Tiden från mensens första dag till följande mens kallas menscykel. En menscykel är ofta 24–35 dagar lång. I början är det vanligt att mensen kommer mer oregelbundet. Sjukdom, resor, stress, hård träning och viktminskning kan påverka mensen så att den faller bort eller kommer mer sällan.

Mensens färg kan vara allt från klarröd till mörkbrun. Den kan se ut som blod eller ha klumpar i. Mensen är en blandning av blod och slemhinnor.



Det finns många olika mensskydd att välja mellan: binda, tampong, trosskydd, menstrוסor och menskopp. Du kan testa olika mensskydd och välja sådana som känns bra just för dig. Skydden finns i olika storlek så du kan välja en lämplig storlek beroende på hur mycket du blöder. Under mensen behöver du byta mensskydd med några timmars mellanrum och tvätta snippan med vatten åtminstone en gång om dagen.

En del får huvudvärk, ont i magen eller ryggen, eller mår illa under mensen. Mår du väldigt dåligt är det bra att vända dig till skolhälsovårdaren eller en läkare för att få hjälp. Du kan bli mer känslig eller ledsen och irriterad före eller under mensen.

9. Stånd och utlösning

Stånd eller erektion betyder att snoppen blir hård. Det händer ofta på morgonen, eller då du tänker på någon du gillar eller på sex, eller då snoppen rör vid något så det känns bra. Stånd är inget du kan bestämma om du ska få eller inte, utan det händer av sig själv.

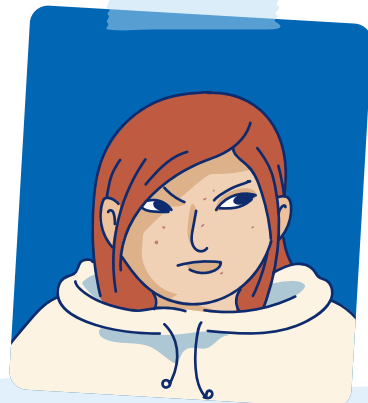


Utlösning betyder att det kommer sperma eller sädesvätska från snoppen. Utlösningen kommer ut från kishålet. Det varierar i vilken ålder du får din första utlösning. I medeltal händer det vid 14-års ålder men kan ske både tidigare och senare. Det brukar komma ca 1–2 teskedar vit, genomskinlig eller gulaktig vätska.

Du kan få utlösning under natten eller då du smeker snoppen. Då du fått utlösning är det bra att tvätta snoppen med vatten.

10. Känslorna varierar

Redan innan och speciellt under puberteten är det vanligt att humöret ändrar snabbt. Du kan vara glad ena minuten och arg eller ledsen följande minut.

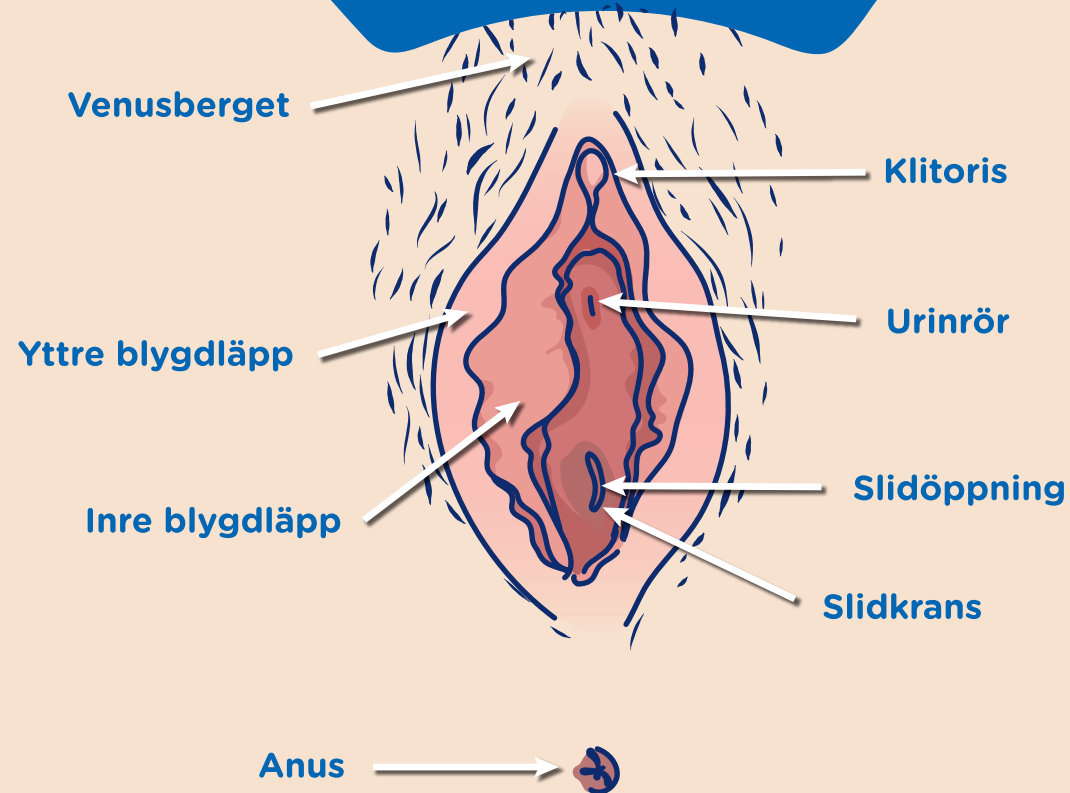
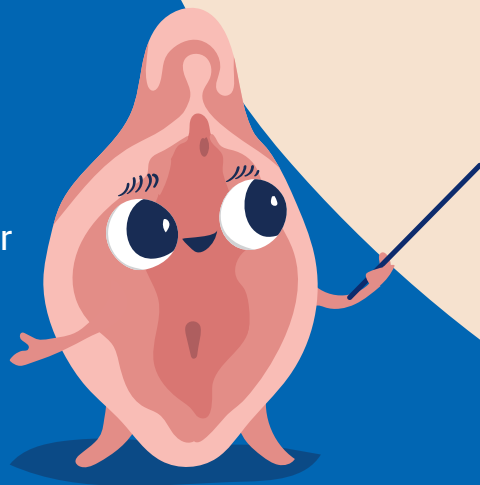


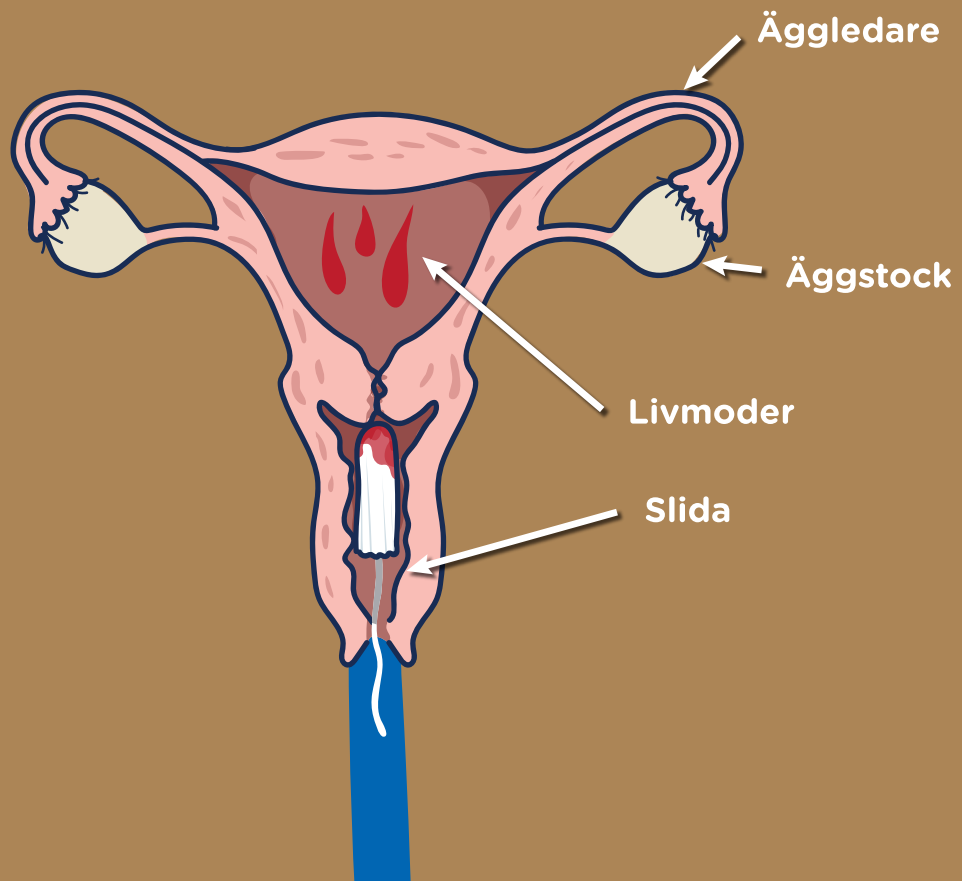
Puberteten är en tid då du blir mer självständig. Det kan betyda att du behöver mer utrymme för dig själv, och att familjen blir lite mindre viktig medan kompisar och annat känns viktigare.

Snippan

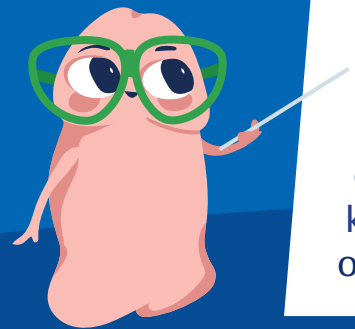
Alla snippor ser lite olika ut. Snippan har flera delar, men bara en del av dem syns utanpå. De yttre delarna är venusberget, yttre och inre blygdläpparna, klitoris, och slidans öppning. Inuti kroppen finns slidan, livmodern, äggstockarna och äggledarna.

Klitoris är den känsligaste delen av snippan. Då du blir sexuellt upphetsad och det känns skönt i kroppen så sväller hela snippan lite och klitoris blir större. Slidan blir fuktig, det kallas lubrikation.





Slidkrans är ett hudveck som finns vid slidans öppning. Slidkransen kan hos vissa vara trång och göra att det är svårt att sätta in något i slidan, som till exempel en tampong. Det kan bli lättare med åldern och du kan också försiktigt försöka tänja ut slidkransen med fingret.



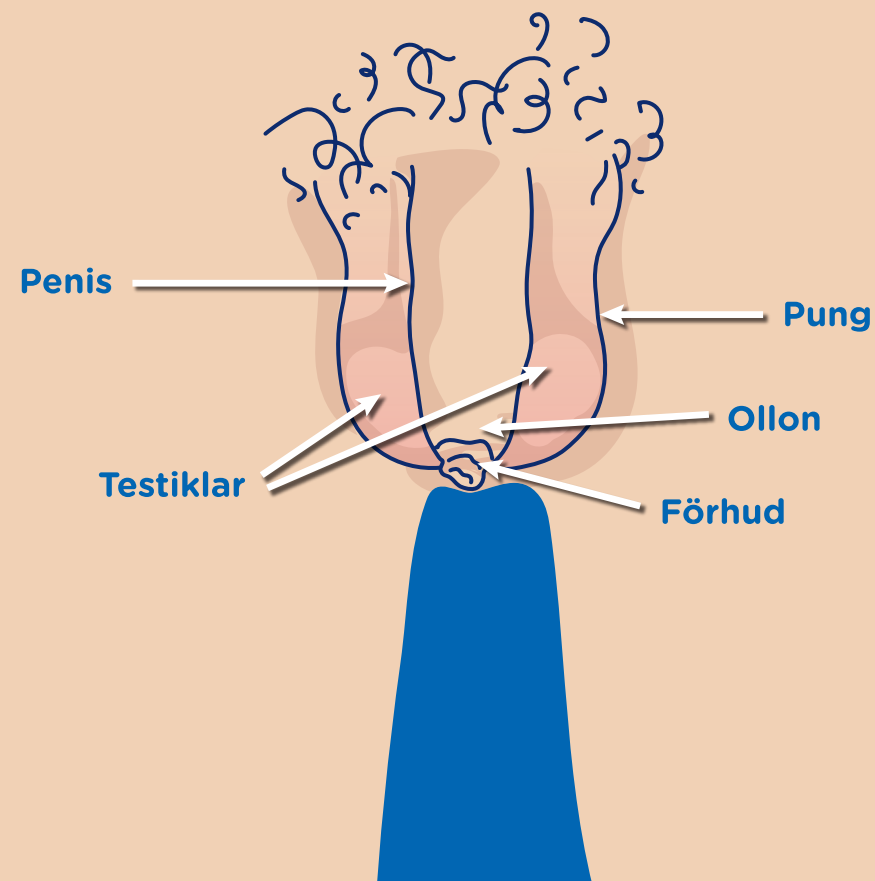
En del har blivit omskurna, ofta redan som små. Då snoppen är omskuren betyder det att en del eller hela förhuden tagits bort. För snippans del kallas det könsstympling, då har oftast en mindre eller större del av blygdläpparna och klitoris skurits bort. Könsstympling är olagligt i Finland.

Snoppen

Alla snoppar ser lite olika ut. Snoppen har flera delar och de flesta syns utanpå. De yttre delarna är snoppens skaft, ollonet, förhuden och pungen. De inre delarna är testiklarna och sädesledarna.

Ändan på snoppen kallas ollon. Ollonet är den känsligaste delen av snoppen. Ollonet är vanligtvis täckt av förhuden. I puberteten ska förhuden växa så att den går att dra tillbaka över ollonet. Ibland är förhuden så spänd att det gör ont till exempel då du får stånd eller försöker tvätta ollonet. Ta i så fall kontakt med skolhälsovårdaren, det är inte meningen att det ska göra ont.

Vid stånd fylls snoppen med blod som gör att den blir hårdare. Då pekar snoppen uppåt eller lite åt sidan.





Könsidentitet

Ibland föds människor i en kropp som inte känns rätt. Om man föds i en pojkkropp men känner sig som flicka, eller om man föds i en flickkropp men känner sig som pojke kallas det att vara trans. Vissa människor känner sig varken som tjejer eller killar, eller så kan det variera. Det är viktigt att omgivningen respekterar hur man upplever sitt kön. Puberteten kan vara en jobbig tid då kroppen förändras på ett sätt som kan kännas fel för en själv.

Sexuell läggning

Man kan gilla flickor, pojkar eller båda, oberoende vad man själv är. Det är helt normalt, och kan variera under livet. Det kan också hända att man inte alls blir kär, alla är olika.



Solosex

Många tycker det känns skönt att röra vid snippan eller snoppen. Det är vanligt och ofarligt. Att röra vid snippan eller snoppen så att det känns skönt kallas att onanera, masturbera, runka, dra i hand, ha solosex eller fingra sig.

Många med flickkropp tycker det känns bra att gnugga sig mot något eller smeka snippan med handen. Många med pojkropp tycker det känns bra att dra förhuden över ollonet eller smeka snoppen med handen.

Man kan smeka sin kropp på många olika ställen och sätt. Det är bra att prova vad som känns skönt för dig. Sexuella tankar och fantasier är vanliga.

Bli inte ensam

Förändringarna under puberteten kan kännas både roliga och jobbiga. Om något känns svårt, är det bra att tala med någon. Du kan tala med till exempel kompisar, en förälder eller någon annan du litar på.

Gränser och samtycke

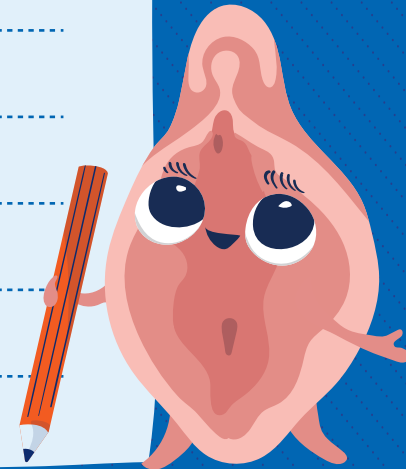
Beröring och närhet kan kännas väldigt skönt. Om det inte känns bra har du alltid rätt att säga nej. Det är extra viktigt att fråga om lov innan du rör en annan människas bröst, kön eller rumpa. Båda måste vilja pussas, vara ihop eller ha sex. Det kallas samtycke. Om den andra säger nej så måste du respektera det.

Om någon rört dig mot din vilja, försökt ha sex med dig eller använt våld mot dig så är det viktigt att du berättar det för en vuxen som du känner att du kan lita på.



Frågor och anteckningar

Blank lined area for writing questions and notes.





✚ folkhälsan