

rfsu



Puberteten



*Puberteten är den tid i livet
då kroppen utvecklas från
barn till vuxen. Också tankarna
och känslorna kan förändras.
I den här skriften kan du
läsa om vad som brukar
hända under puberteten.*

Vad är puberteten?

De flesta kommer i puberteten när de är 10–14 år, men den kan börja både tidigare och senare.

Hela puberteten tar ungefär fyra till sex år.

8

9

10

11

12

13

14

15

16

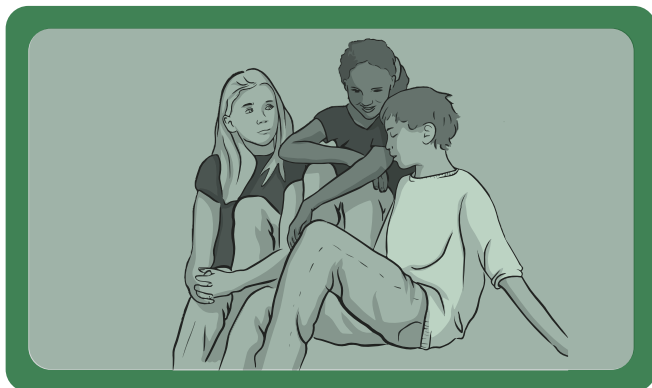
17

18

Många tycker att den här tiden är spännande.

Det kan kännas roligt att få ett mer vuxet utseende.

Samtidigt kan det vara förvirrande. En del önskar att de fick fortsätta vara barn. Det kan ta tid att vänja sig vid det som är nytt.



Ingen kan veta hur puberteten kommer att bli för en själv. En del kommer i puberteten tidigt, andra senare. I en skolklass kan skillnaderna vara stora. Det är vanligt att jämföra sig med varandra. Att vara den som är först eller sist kan vara extra jobbigt.

Kunskap gör det lättare att förstå det som händer. Att få veta vad puberteten är och vad som kommer att hända.

Är du förälder? Prata med ditt barn i god tid. Tipsa om böcker och sidor på nätet där barnet kan lära sig mer. Berätta att det kan komma till dig med sina frågor.



Tidig och sen pubertet

De flesta kommer i puberteten någon gång mellan 8 och 14 år. Om en tjej kropp får pubertetstecken innan den är åtta år kallas det för *tidig pubertet*. Detsamma gäller en kill kropp som får pubertetstecken innan den är nio år.

Det kallas för *sen pubertet* om puberteten inte har startat när en tjej kropp är 13 år. Eller en kill kropp är 14 år.



Kontakta skolsköterskan, vårdcentralen eller en ungdomsmottagning om du är orolig eller har frågor. Med hjälp av mediciner kan man sätta igång puberteten. Den kan bromsas om den är för tidig.

Det här händer i puberteten

Puberteten styrs av hormoner. Det betyder att man inte kan påverka den själv. Det är ärftligt när puberteten ska starta, och i vilken ordning allt kommer att hända. För en del går förändringarna snabbt. För andra tar det längre tid.



Tecken på att man kommit i puberteten kan vara att växa mycket på längden. Att bröstkörtlarna blir ömma. Att få hår under armarna. Eller att pungkulorna blir större.

Den som har en tjejkropp får ofta bredare höfter och bröst. Den som har en killkropp får bredare överkropp och kanske mer hår i ansiktet. Men det mesta som händer under puberteten sker på liknande sätt för alla, oavsett kön.

När puberteten är över har man vuxit färdigt på längden. Men kroppen fortsätter att utvecklas och förändras under hela livet.

Hårväxt



Under puberteten börjar det växa hår i armhålorna och runt könsorganet. Man kan få mer hår på benen och armarna, rumpan, mellan skinkorna, på bröstet och ryggen. Många får mer hår i ansiktet, på överläppen och kinderna. Om man har en killkropp kan man få mustasch och skägg.

Det är svårt att veta hur mycket eller lite hår man kommer att få. En del får mycket och andra nästan inget alls. En del får mer hår på kroppen, när de är vuxna.

Huden blir fetare

I huden finns talgkörtlar. De producerar ett fett som gör huden mjuk. Under puberteten produceras mer talg än vad som behövs. Det kan göra huden glansig. Till exempel i pannan, på näsan och ryggen.

Ibland täpps öppningen som talget kommer ut ur igen. Då bildas en finne. Det kan se ut som en vit eller svart prick. Eller som en röd bula. Finnarna kan bli stora och ömmande.



Att ha finnar kan vara mycket jobbigt. Det kan göra ont. Och göra det svårare att känna sig fin. För en del blir finnarna så stora att de lämnar ärr.



Om man har stora besvär finns det hjälp att få. Det finns mediciner som motverkar finnar. Be om råd på apoteket. Gå till en läkare om de medel som säljs på apoteket inte fungerar.

Också håret blir fetare under puberteten. Det beror på talgkörtlar som sitter i hårbotten.

Svett



Många svettas mer under puberteten. Svetten luktar också skarpare. Man kan behöva duscha varje dag. Om man tycker att det behövs kan man använda deodorant i armhålorna. Det gör att man svettas mindre, och att lukten blir svagare.



Rösten



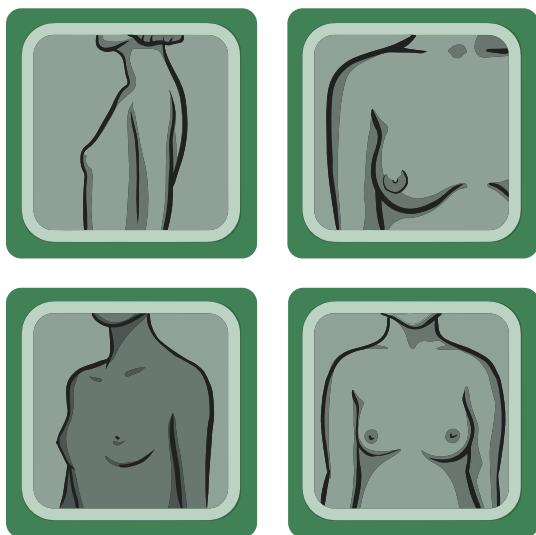
När struphuvudet och stämbandets väger blir rösten mörkare. Om man har en killkropp brukar det märkas mer än om man har en tjejkropp. Under en period kan rösten bli svår att kontrollera. Den kan gå från ljus till mörk, eller mörk till ljus, mycket snabbt. Det kallas för målbrottet.

Bröst och bröstkörtlar

Alla människor har två bröstkörtlar. De sitter under bröstvårtorna. Under puberteten är det vanligt att de blir svullna och ömma. De kan kännas som hårda kulor.

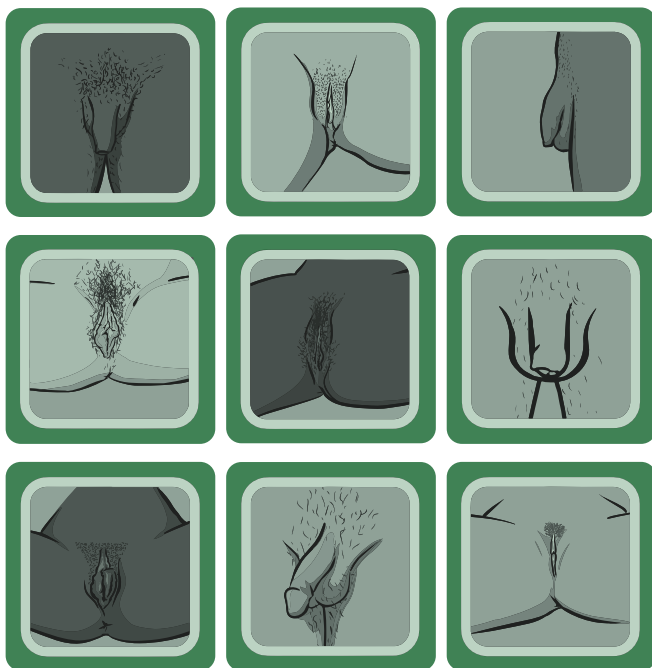
Det kan bli så på både tjej- och killkroppar. Efter en tid går det över.

På tjejkroppar växer det fram en fettvävnad runt bröstkörteln. Det är själva bröstet. Det är vanligt att det ena bröstet börjar växa före det andra. Brösten fortsätter att växa under flera år. Det är vanligt att de blir lite olika stora.



När bröstet växer kan det klika och ömma. Om bröstet stöter i något kan det göra ont. Att ha en topp eller bh kan vara skönt. Men det är ingenting man måste ha.

Könsorganen växer



Under puberteten blir blygdläpparna, penisen och pungen större. Könsorganet blir ofta mörkare i färgen.

Lukten kan också förändras. Det beror på svett, vätskor och doft från olika körtlar.

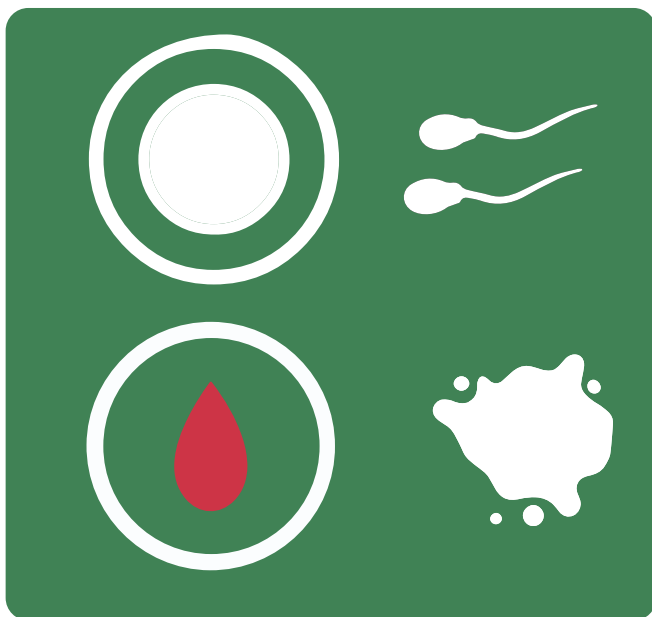
Mellan blygdläpparna och under förhuden på penis (om man har förhuden kvar) bildas smegma. Det är ett fett som kommer från talgkörtlar.



Det brukar vara vitt och krämigt eller smuligt.

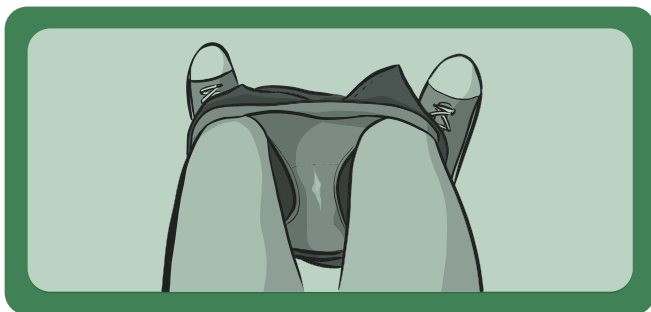
Om man inte tvättar bort smegman börjar den lukta illa. Det räcker att tvätta med ljummet vatten. Använd inte tvål, det kan göra huden irriterad. Dra tillbaka förhuden eller håll isär blygdläpparna. Då är det lättare att komma åt.

Mens och utlösning



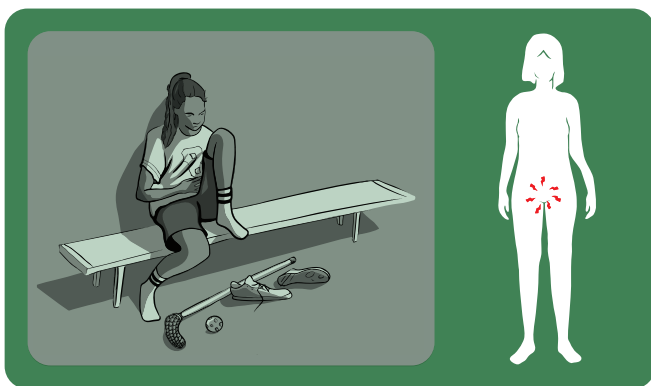
Under puberteten börjar kroppen tillverka ägg eller spermier: man blir könsmogen. Det betyder att man kan bli gravid – eller göra någon gravid.

Man märker att kroppen är könsmogen när man får sin första mens eller utlösning.



Den första mensen brukar komma två år efter att bröstet börjat växa. Det är vanligt att ha flytningar en tid innan. Flytningar är vätska som kommer från slidan. De är vitaktiga, gulaktiga eller genomskinliga. Flytningen kan vara hal, vattnig, klibbig eller klimpig.

I början är mensen ofta oregelbunden. Då kan det gå lång tid mellan två blödningar. Sedan kommer den mer regelbundet. Ungefär en gång i månaden, för de flesta.



I samband med mensen kan man få ont i magen, må illa eller känna sig nedstämd. Om besvären är stora finns det hjälp att få.

Den första utlösningen kan komma på natten när man sover. Det beror inte på att man drömmer om sex. För en del händer det bara någon gång. Andra får utlösning på natten lite då och då.

Utlösningen kan också komma när man onanerar eller har sex. Då brukar den komma samtidigt som orgasmen. Om man onanerar, är det ovanligt att man får utlösning när man sover.

Ett annat ord för utlösning är sperma.

Du kan läsa mer om mens, flytningar och utlösning i skrifterna *Mens*, *Vulva och vagina* och *Penis och pung*.



Humörsvängningar

I puberteten kan humöret påverkas. Det är vanligt att man lättare blir irriterad och ledsen. Känslorna kan vara svåra att kontrollera. Och bete sig på sätt man inte begriper.

Kanske börjar man gråta utan anledning. Kanske blir man arg, trots att man nyss var glad.



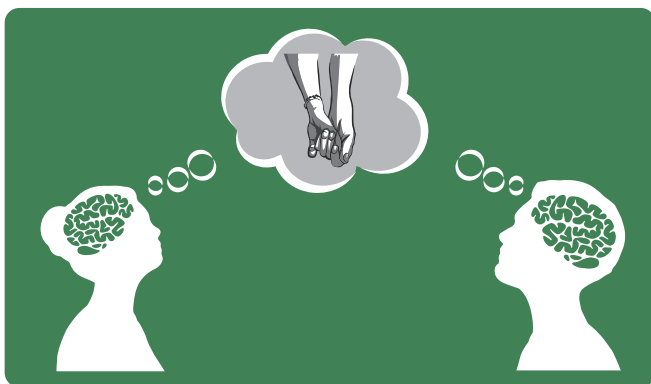
Humörsvängningar kan leda till konflikter och bråk. Det är vanligt att bråken hemma blir fler. Att det är så kan vara väldigt jobbigt.

Men starka känslor och konflikter handlar inte bara om puberteten. Det här är en tid i livet när många saker förändras. Det händer mycket i skolan, på fritiden, mellan kompisar och inuti en själv. Många upplever att de får mer ansvar. Och att pressen att prestera blir större.



För att orka med puberteten behöver man sova mycket. Man behöver bra mat och motion. Det är också viktigt att få stöd och hjälp från vuxna i sin närhet.

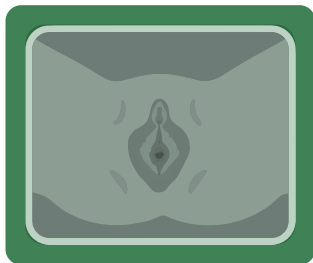
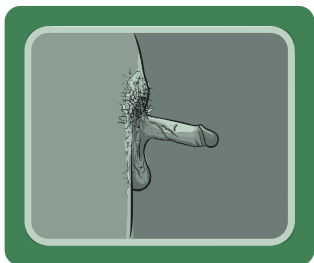
Sexlust



Många tänker mer på sex, och känner oftare lustkänslor, när de kommer in i puberteten. Det kan göra att man vill onanera, alltså ha sex med sig själv. Eller att man tänker på och längtar efter att ha sex med andra.

Kanske blir man också mer intresserad av kärlek och relationer. Och lättare förälskad. Många längtar efter att bli tillsammans med någon.

När man känner lustkänslor brukar det märkas på kroppen. Klitoris eller penis får stånd. Det betyder att könet blir större, hårdare och mer känsligt. Det kan kännas skönt att röra vid kroppen då.



Från slidan kan det komma vätska. Vätskan är tunn och genomskinlig. Den gör könet vått och halt. Det kallas för lubrikation.

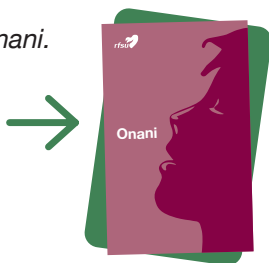
Man kan få stånd och lubrikation även när man inte känner lustkänslor. Om man har en penis märks det mer än om man har en klitoris. Det kan kännas pinsamt. Till exempel om det händer i ett omklädningsrum tillsammans med andra.

De flesta onanerar, ibland eller ofta, för att det känns skönt. Några gör det för att de är nyfikna och vill testa. Det kan också vara ett sätt att slappna av. Att ha sex med sig själv är ett sätt att lära känna sin kropp.



Om man vill onanera eller inte bestämmer man själv. Man behöver inte berätta för andra att man gör det. Kroppen förändras inte av att man onanerar. Det går inte att se om någon brukar onanera eller inte.

Du kan läsa mer i skriften *Onani*.



Könsidentitet

Könsidentitet handlar om vem man känner sig som. Om man är tjej, kille eller något annat. De flesta som har vulva och livmoder känner sig som tjejer. Och de flesta med penis och pung känner sig som killar. Det kallas för att vara *cisperson*.

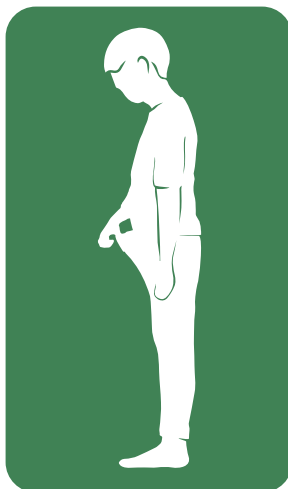


Men det kan också vara på andra sätt. Man kan ha en vulva men vara kille. Eller ha en penis och vara tjej. Kanske känner man sig som både tjej och kille samtidigt. Eller varken som tjej eller kille. Det kallas för att vara *transperson*.

Om kroppen och könsidentiteten inte stämmer överens kan puberteten bli jobbig. Det kan kännas fel att få till exempel bröst, om man känner sig som kille. Eller skägg, om man känner sig som tjej. Det finns hjälp att få för den som känner så. Det kan vara skönt att prata

om sina tankar och känslor. Det går också att få hjälp att påverka kroppens utseende. Läkemedel och operationer kan göra att kroppen och identiteten stämmer bättre överens.

Kontakta en ungdomsmottagning, vårdcentral eller elevhälsan om du vill prata med någon om din könsidentitet.



Ungdoms- mottagningen

Ungdomsmottagningen är till för den som är ung.
Du är välkommen dit från att du är 12 eller 13 år.
Fram tills du är 20 eller 25 år. Det är olika i olika städer.



Till ungdomsmottagningen kan man gå om man har frågor om kroppen, sex, preventivmedel och kondom. Eller om man mår dåligt och behöver någon att prata med. Du kan gå dit om du är ledsen eller stressad. Om du har det jobbigt hemma eller i skolan. Du kan även testa dig för könssjukdomar och graviditet.

De som jobbar på ungdomsmottagningen kan svara på frågor om puberteten. De kan också göra undersökningar. Gå dit om du har ont, en infektion eller något annat slags besvär.

Du kan också gå till skolsköterskan, kuratorn på skolan eller till vårdcentralen.



De som arbetar på ungdomsmottagningen har tystnadsplikt. Det betyder att de inte kommer att berätta att du har varit där, eller vad ni pratat om.

Du har rätt till tolk. Meddela mottagningen innan.

Hitta dit

Ungdomsmottagningar finns i hela landet. Det är gratis att gå dit. På www.umo.se kan du se var din närmsta mottagning finns.

Om du ringer till mottagningen får du en bokad tid. Många mottagningar har också drop in. Det betyder att man kan gå dit utan att boka tid vissa dagar.



På www.youmo.se kan du läsa mer om kroppen, känslor, sex, preventivmedel och relationer.

*Kunskap gör det
lättare att förstå
sin kropp och
sina känslor.*

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933.

RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå håll på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

RFSU är en medlemsorganisation.

Vill du bli medlem? anmäl dig på

www.rfsu.se/medlem

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

www.rfsu.se

