




**BLI VÄN MED
DIN KROPP!**

En stöttande guide genom
pubertet, mens & känslostormar.



INNEHÅLLS- FÖRTECKNING

| | |
|-------------------------------|-------|
| Inledning | 3-4 |
| 1. Puberteten | 5-12 |
| 2. Hur du ser ut | 13-18 |
| 3. Flytningar och mens | 19-23 |
| 4. Allt om din menscykel | 24-30 |
| 5. Vilka skydd ska man välja? | 31-36 |
| 6. Annat mensnyttigt | 37-45 |
| 7. Tvätta rätt | 46-50 |
| 8. Lite om killarna | 51-54 |
| 9. Tankar & känslor | 55-60 |
| 10. Bra informationskällor | 61-62 |



Och så plötsligt en dag är den här. Den där puberteten. "Pubertet". Ett konstigt namn på en hel massa saker som ska hända i både kropp och knopp. Nya kurvor, kroppsvätskor, hårstrån, känslor och lukter till exempel. Några saker kanske du har längtat efter. Några känns kanske lite läskiga och obehagliga i början. Eller bara konstiga.

Men det mesta är inga konstigheter alls. Din kropp och alla dina kompisars kroppar kommer att göra resan från barndom till ungdom och vuxen. Det går liksom inte att komma undan. Men resan börjar vid olika tidpunkter för alla och kan ta olika svängar på vägen. Det finns bara en kropp som är som din, och den har sin egen inre tidtabell.

Om du lär känna din kropp och lyssnar på den, kommer den här resan säkert bli lite mindre skumpig.

Är du redo? Då åker vi!



ÄR DET HÄR NORMALT? HUB DEL HUB ИОВWUFLI

Vet du att detta är den allra vanligaste och mest normala frågan när man pratar om puberteten och allt som händer i kroppen. I nästan alla fall är svaret: – Japp, helt normalt! Men i den här "boken" tänkte vi ändå passa på att berätta lite mer om VAD det är som pågår i kroppen och VARFÖR det händer. Till exempel om hur olika och störigt mensen kan bete sig. Eller varför den kan dröja. Och att flytningar är ett supersmart inbyggt rengöringssystem för din vagina. (Ja, vaginan är hålet som mens och flytningar kommer från.) På sidan 17 kan du förresten se en bild över hur det hela hänger ihop i underlivet.



1

PUBERTETEN



Hello puberteten

Puberteten är en utvecklingsfas, som alla genomgår för att bli vuxna. Den varar under några års tid och börjar för tjejer mellan 8 och 16 års ålder. Det häftiga är att din kropp vet själv när det är dags, tack vare en körtel som heter hypofysen. Den sitter i hjärnan och är liten som en jordnöt men har full koll på läget. När det är dags skickar den en signal till kroppen och ba "Nu kör vi!". Då börjar dina äggstockar producera ett ämne som heter östrogen. Det är ett hormon som bland annat gör att du börjar växa, får nya former, flytningar och så småningom mens.

Hormoner styr mycket av det som händer i kroppen. Bland annat hur vi växer, när vi kommer i puberteten och kroppens balans av vatten och salter.

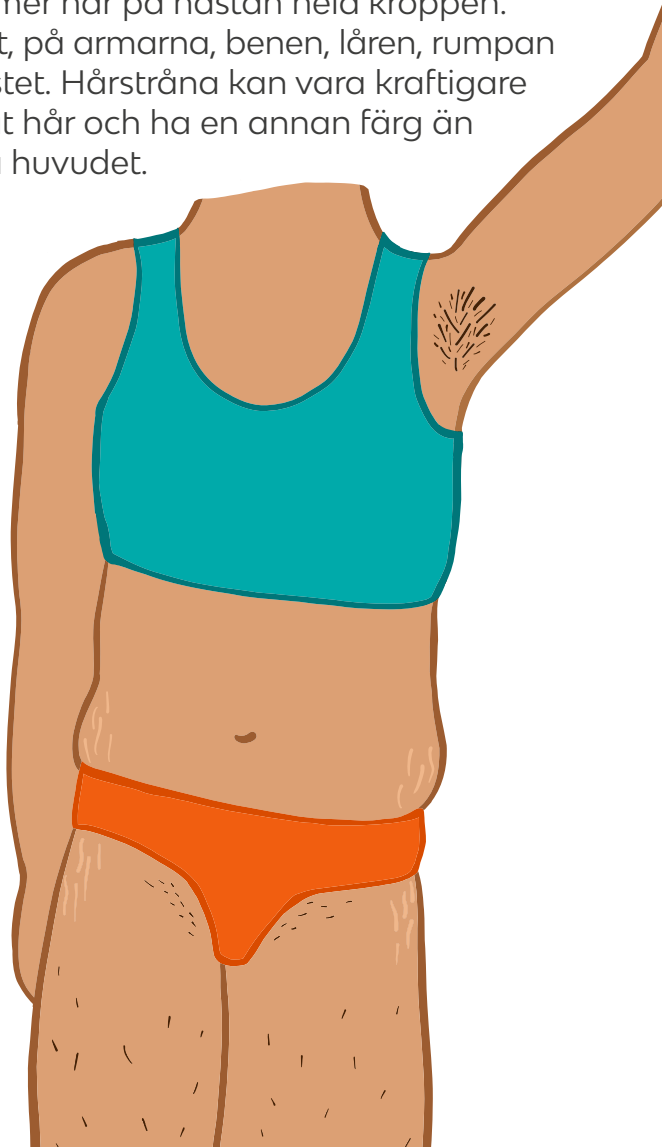
KROPPEN FÖRÄNDRAS

I puberteten blir du längre, får bröst, bredare höfter och större rumpa. Men oftast inte allt på en gång. Till exempel kan bröstet i början kännas lite ömma, kanske innan de ens växt något alls. Det är också vanligt att de växer olika fort. Oavsett om du har längtat efter att få bröst eller tycker att det känns konstigt, tänk på att det tar flera år innan de växt klart.

Din vikt kommer säkert också förändras under den här perioden. Det är viktigt att inte jämföra sig med andra eller bli stressad över att väga mer eller mindre än klasskompisarna. Låt din kropp jobba på och ha lite tålamod. Se till att äta bra, sova ordentligt och var snäll mot dig själv. Och mot alla andra också såklart!

Hår var det här!

Nu kan det börja växa hår på nya ställen, som under armarna och runt könsorganet (på vulvan). Men i puberteten kommer det faktiskt mer hår på nästan hela kroppen. I ansiktet, på armarna, benen, låren, rumpan och bröstet. Hårstråna kan vara kraftigare än annat hår och ha en annan färg än håret på huvudet.



HÅRET HAR FLERA FUNKTIONER

Personer som du ser på sociala medier, reklam och tv har ibland tagit bort mycket eller allt hår på kroppen. Då kan man tro att hår inte är bra eller att det är onaturligt.

Men hårstråna har faktiskt viktiga jobb att göra. De skyddar till exempel hud och slemhinnor från smuts och bakterier. Hår reglerar även kroppstemperaturen och gör att det blir luftigt mellan hud och kläder. Att det blir luftigt kring underlivet är bra och minskar risken för irritationer och svampinfektioner (mer om det på s 21).

AAAAAH EN FINNE!

Andra nya pubertetssaker är finnar och plitor, att svettas mer och att håret blir fett. Det är dina nya hormoner som ligger bakom det också. Finnar kan dyka upp i ansiktet, på ryggen eller på bröstet och är såklart inte så kul. Men det är viktigt att inte klämma och pilla. I värsta fall kan huden bli infekterad och du kan få ärr. Rengör istället med produkter som är anpassade för just finnar (eller akne som det heter).

För fett hår, svett och kroppslukt kan man behöva duscha lite mer än innan. Du kan också byta kläder och strumpor lite oftare och prova deodorant i armhålorna.

I puberteten börjar kroppen producera extra mycket av ett fett som kallas talg. Det gör håret fett fortare och kan proppa igen porerna så att det blir finnar.



”Jag är ledsen och arg men vet inte varför”

Sanningen är att det kan vara jobbigt att bli vuxen. Kroppen känns inte som vanligt, killarna i klassen beter sig annorlunda och man ska liksom vara både barn och lite vuxen samtidigt. Det är mycket att vänja sig vid. Dessutom kan de där hormonerna också påverka humöret. Så bli inte förvånad om du vissa dagar bara vill låsa in dig på rummet och gråta eller blir jättearg på någon utan anledning.

Föräldrar kan plötsligt kännas extra jobbiga. Ställer dumma frågor, är pinsamma och tränger sig på. Men kom ihåg att de har gått igenom ungefär samma sak. Kanske vill de bara visa att de finns där och bryr sig.

Du ska inte behöva må dåligt

Att vara ledsen ibland är normalt. Men inte att må jättedåligt eller känna sig så ledsen att man inte orkar med kompisar och skola. Så ska det aldrig behöva vara! Om du inte kan eller vill prata med en förälder så är skolsköterskan eller skolkuratoren ett jättebra alternativ. Dom är faktiskt experter på sånt som barn och tonåringar går igenom. Och dom har något som kallas tystnadsplikt. Det betyder att dom inte får berätta vidare något som du säger, om du inte vill det.

Ungdomsmottagningen

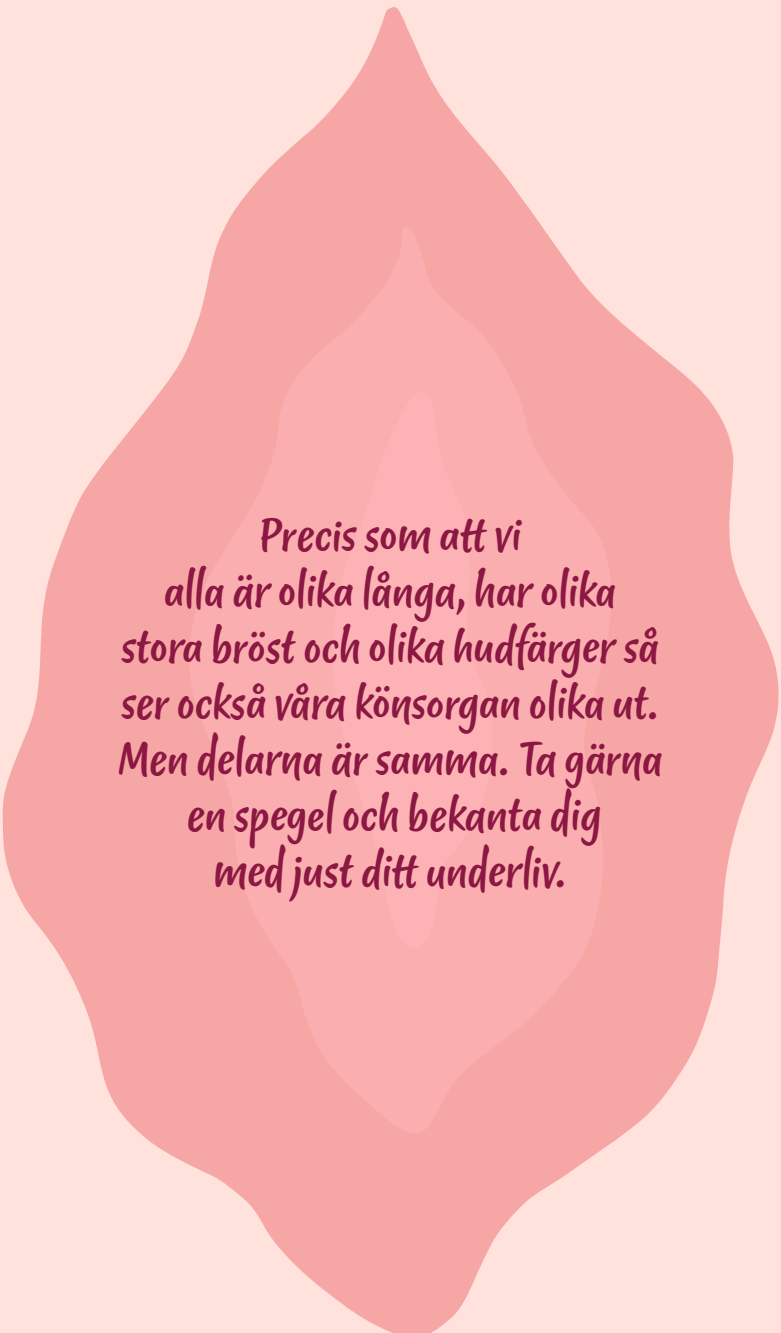
Det finns också ungdomsmottagningar på många vårdcentraler. Där kan du som är mellan 12 och 25 år få hjälp med dina frågor om kroppen, relationer och mående. Här finns sjuksköterska eller barnmorska och kurator och på vissa finns även psykolog. Du kan också få hjälp att träffa en läkare om du behöver. Det kostar inte någonting och även här gäller tystnadsplikt.



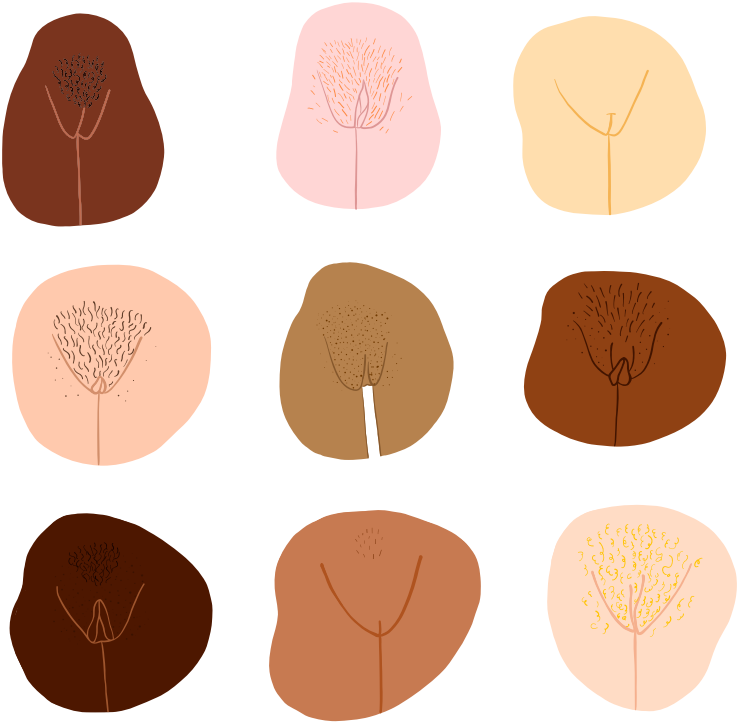
2

HUR DU SER UT





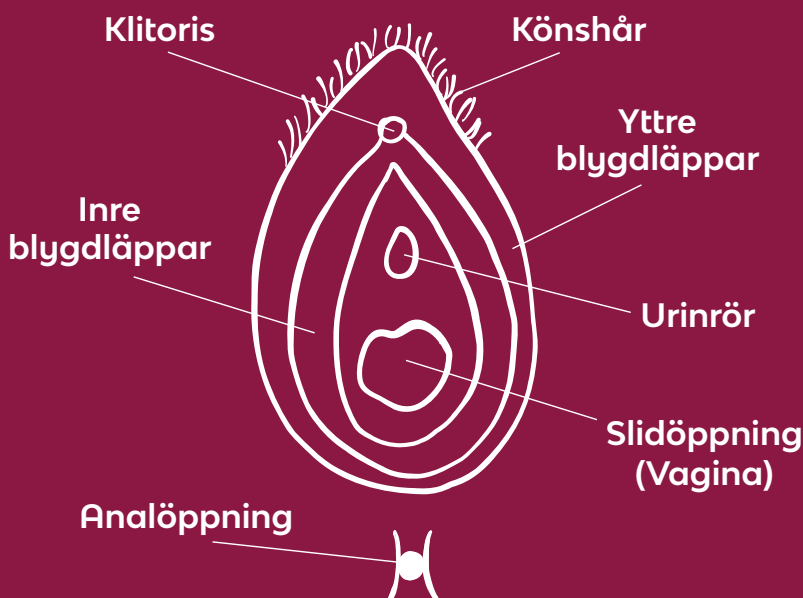
*Precis som att vi
alla är olika långa, har olika
stora bröst och olika hudfärger så
ser också våra könsorgan olika ut.
Men delarna är samma. Ta gärna
en spegel och bekanta dig
med just ditt underliv.*



Vulvan är allt det som sitter på utsidan och ibland pratar man om den synliga triangeln som "venusberget". Här finns de **yttre blygdläpparna**. Innanför de yttre sitter de **inre blygdläpparna**. De kan vara olika långa och ha olika färg. Som rosa eller lite mer bruna. De kan vara gömda bakom de yttre blygdläpparna men också hänga utanför. Allt är lika normalt.

Alla har också en **klitoris** som sitter ungefär där de inre blygdläpparna börjar. Den är som en liten hård knopp, som är väldigt känslig och kan kännas skön att ta på. Klitoris största del sitter inuti kroppen. Det är bara en liten del som syns utifrån.

Där de inre blygdläpparna slutar sitter **slidöppningen**. Mellan klitoris och slidöppningen finns **urinröret**, som du kissar med. Längst bak finns **analöppningen**. Och det är helt enkelt där som bajset kommer ut.

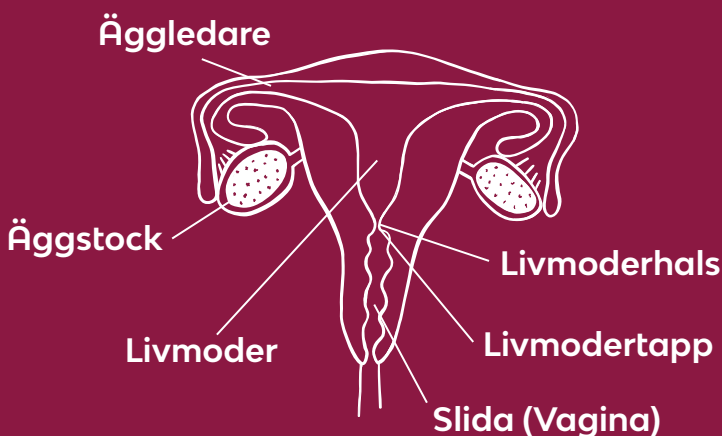


Inuti då?

Slidan eller vaginan är ungefär sju till tio centimeter lång men också ganska töjbar. Du kan få plats med en tampong och om du föder barn någon gång så kommer det ut den vägen.

Livmodertappen är ingången till **livmodern**. Den har ett litet hål och det är här mensblodet kommer ut. **Livmoderhalsen** är en kanal som går från slidan upp till den nedre delen av livmodern.

Livmodern liknar ett upp och nervänt päron i både storlek och form. Från livmodern går två rör, **äggledarna**, ut på sidorna som två vingar. Vid varje ände sitter **äggstockarna**, som är ungefär lika stora som valnötter.





Myten om mödshinnan

Förr trodde man att det fanns något som kallades mödshinna som täckte slidöppningen som ett lock. Men den har aldrig funnits, det är bara en myt. Det som finns är slidkransen. En krans av slemhinneveck runt slidöppningen. Den kan vara mer eller mindre stram men den är alltså ingen hinna som täcker för.

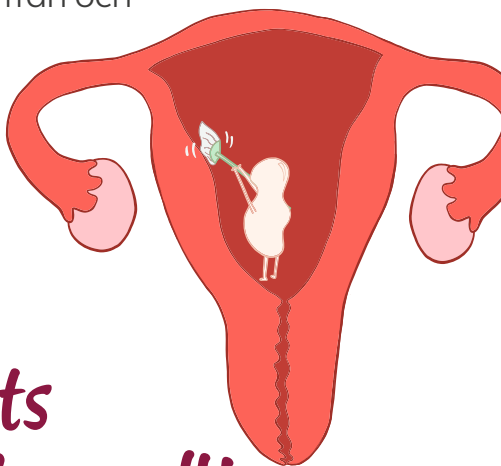


3

**FLYTNINGAR
& MENS**



Flytningarna hälsar först på något år eller ett par månader innan man får sin första mens. Flytningarna är en (oftast) vitaktig eller genomskinlig slemmig vätska som en dag syns i trosorna. Låter det äckligt? Nepps, det är faktiskt både jättebra och jättenaturligt att ha flytningar. Och från och med nu kommer du ha flytningar typ resten av livet, så det är mest bara att vänja sig.



Underlivets egen städpatrull!

Flytningarna gör slemhinnorna i slidan fuktiga, håller slidan ren och skyddar mot infektioner. Lite som underlivets egen städpatrull! Flytningar är också bästa skvallerbyttan i området. De berättar när det är ägglossning, när mensen är på väg eller om något är lite fel.

Men de kan också skilja sig från dag till dag utan att något är det minsta fel!

FLYTNINGAR KAN LUKTA LITE SYRLIGT, UNGEFÄR SOM FILMJÖLK.

Ibland kan det bli obalans i slidan och då kommer du att märka det på flytningarna. Håll utkik om de börjar lukta illa, jäst eller sött. Och om de börjar ändra färg mot grönt, mörkgult, grått eller se gryniga ut med lite klumpar. Det är tecken på att allt inte är som det ska. Det kan till exempel vara svamp, en könssjukdom (om du är gammal nog att vara sexuellt aktiv) eller bakteriell vaginos. Allt det där är grejer du inte vill ha. Då är det viktigt att kontakta skolsköterskan, en ungdomsmottagning eller vårdcentral.

OCH DÄR KOM DEN – MENSTRUATIONEN

Mensen startar oftast när du är mellan 11 och 14 år. Men den KAN komma redan i 9-årsåldern eller 16-årsåldern. Mensen är sällan som en störtflod de första gångerna. Troligtvis blir det bara en fläck i trosorna och den kan vara allt från röd till brun eller nästan svart. Nu har din menstruation börjat och så här det närmsta året är den inte så regelbunden. Det kan dröja flera månader mellan de första gångerna och den kan hålla på i allt mellan 1 och 10 dagar.

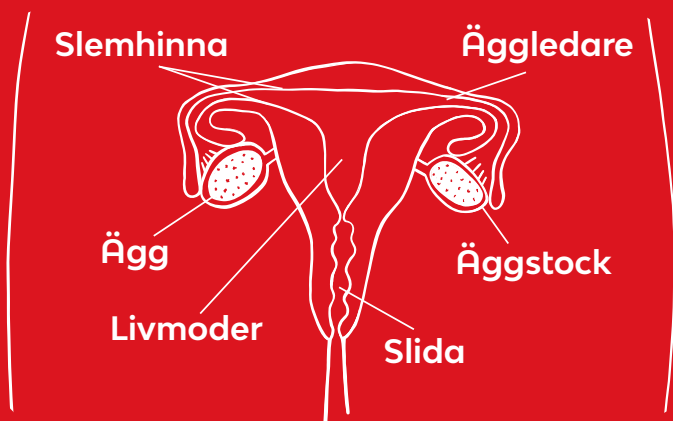
Varför får man mens?

Mensen är kroppens tecken på att den är redo för en graviditet. Men oroa dig inte! Det betyder inte att du vill eller ska bli gravid, bara att din kropp KAN bli det. Din mens är en del av en månadslång menscykel som varar någonstans mellan 21 och 35 dagar. Genomsnittet är 28 dagar.



SÅHÄR BLIR DET MENS:

1. Livmodern utvecklar en slemhinna, livmodersslemhinnan, för att förbereda sig för att ta emot ett befruktat ägg.
2. Äggstockarna släpper loss ett ägg som reser ner till en av äggledarna, mot livmodern. Det kallas ägglossning och tar några dagar.



3. Ett ägg som möter en spermie på vägen kan befruktas – då blir man gravid. Utan befruktning stöter kroppen ut ägget, livmodersslemhinnan och lite blod. Det är det som är mensen.
4. Blödningen startar ca 14 dagar efter ägglossning. Det blöder mest två första dagarna och de flesta blöder i 3–5 dagar. Sen börjar det om.



4

**ALLT OM DIN
MENSCYKEL**

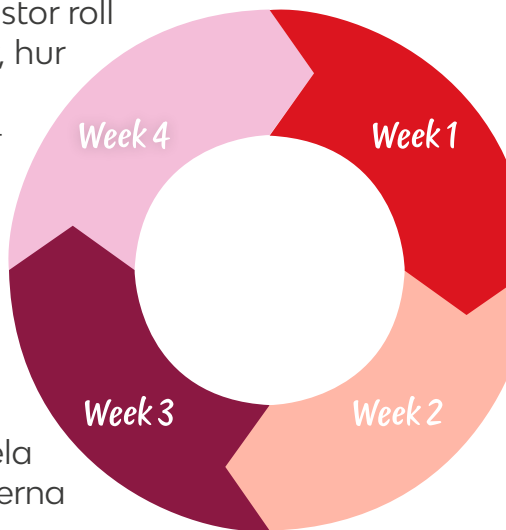


4 FASER SOM PÅVERKAR DITT MÅENDE

Den genomsnittliga menscykeln varar 28 dagar, men allt från 21–35 dagar är normalt.

Det finns en hel massa hormoner i kroppen, till exempel östrogen, testosteron och progesteron. Nivåerna skiftar under hela cykeln och de påverkar hur du mår.

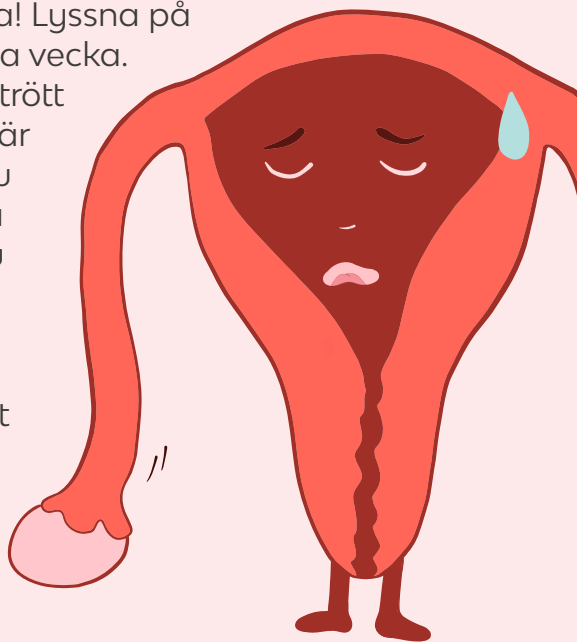
De spelar även en stor roll i hur hungrig du är, hur mycket energi du har, vilken koncentrationsnivå du har och till och med vilken kroppsstyrka du har. Så det är helt normalt att alla dessa saker förändras under hela cykeln när hormonerna kommer och går.



VECKA 1 (dag 1-7)

Mensveckan! Den första dagen är östrogenet som lägst, så bli inte förvånad om du saknar energi. Du kan få mensvärk eller känna dig trött, nervös och lättirriterad. Brösten kan kännas tunga och ömma. Men det kan också vara så att du inte känner något av det. Toppen i så fall! Under veckans gång ökar östrogenet, vilket kan göra dig skarpare och mer fokuserad. Perfekt om du behöver få saker gjorda! Lyssna på kroppen denna vecka.

Vila när du är trött och ät när du är hungrig. Vill du prata om dina känslor ska du göra det. Det kan låta som enkla saker, men det är lätt att glömma.



VECKA 2 (dag 8–14)

Känner du dig uppåt? Tacka dina stigande nivåer av östrogen och progesteron för hjälpen! När mensen är över och dessa två hormoner fortsätter att stiga, kan du bli full av energi. Din sexlust kan även ha ökat. Saker som kändes jobbiga under förra veckan kan nu kännas mycket lättare. Heja!

Det kan vara bra att tänka på att hormonkicken också kan ge ångest. I så fall är det skönt att omge dig med personer som får dig att må bra. Skippa gärna koffein och kör lite lugn träning (simning, yoga eller så). Det kan hjälpa dig att må bättre.



VECKA 3 (dag 15–21)

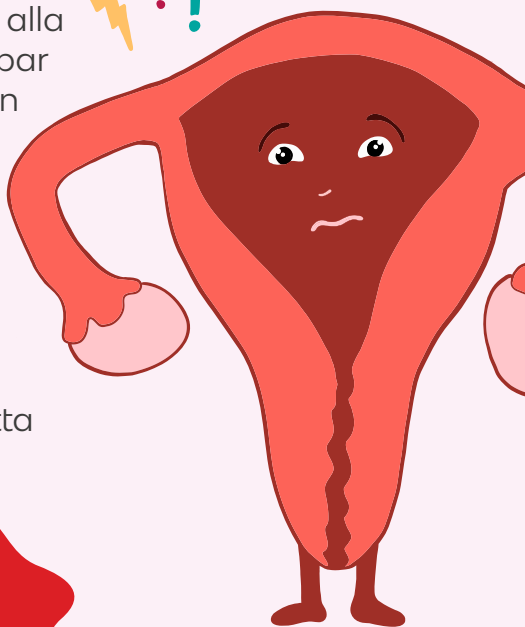
I början av veckan sjunker din östrogennivå. Då kan det hända att du känner dig lite oinspirerad. En stigande progesteronnivå kan också göra att du känner dig energilös. Men i slutet av veckan brukar det ljusna! Då stiger dina hormonnivåer och planar ut, vilket ofta ger en känsla av lugn och välbefinnande. Skönt med lite mer balans!

Ägglossning är den stora händelsen den här veckan, vilket innebär att chansen att bli gravid om du har oskyddat sex är som störst nu.



VECKA 4 (dag 22–28)

En del kallar den här fasen PMS-veckan (PMS = premenstruellt spänningssyndrom). Detta är en vecka där hormonnivåerna sjunker rejält. Det kan ge ett dåligt humör med stora svängningar och också göra att du sover sämre. Men försök att inte oroa dig. Alla känner inte av detta så mycket och om det skulle hända, kom ihåg att du bara är mänsklig. Som alla andra har du toppar och dalar och tusen mellanlägen. Ibland kan det vara bra att bara stänga ute omvärlden. Ta ett bad, smsa en vän, gå en promenad eller bara sträcktitta på en bra serie.



Läs mer om PMS
på sidan 42

FLYTNINGARNA GER CYKELKOLL

Flytningarna ändrar både utseende och mängd med din menscykel. Om du håller koll på hur dina flytningar beter sig så kommer du snabbt lära dig hur det funkar just för dig.

Vid ägglossning blir de genomskinliga, halkiga och rikliga. Före mens är de ofta vita eller vitgula. Och precis innan mens kan de vara lite brunaktiga eller ljusrosa. Det är för att du redan börjat blöda litegrann och lite mens kommer med i flytningen. Samma sak efter mens, då kan rester av mens göra flytningen lite ljusbrun.



Ägglossning



Mellan ägglossning
och mens



Innan mens



Efter mens



5

**VILKA
SKYDD SKA
MAN VÄLJA?**



HITTA DIN GREJ!

Vet du vad, du kan välja precis det som du trivs bäst med! När du fått mens kan du börja testa dig fram och se vad som du tycker funkar för dig. Du kanske kommer vilja ha olika skydd för olika tillfällen.

Så låt oss ta en titt på de allra vanligaste alternativen som finns att köpa i affären. Och inte minst hur de funkar! På libresse.se kan du också läsa mycket mer information om varje mensskydd.

TROSSKYDD

Flytningar är som sagt ditt underlivs bästa kompis och något du ska vara lite rädd om. Men även ens bästis kan ibland kännas lite jobbig. Om du ogillar att det blir kladdigt i trosorna så kan trosskydd vara bra. Du kan också använda dom för lite mindre mens. Trosskydd är supertunna, suger upp vätskan snabbt och låter huden andas. Och ingen kommer se att du har dom på dig.

Exempel på olika trosskydd



BINDOR

De flesta som får mens börjar med att testa bindor, som också är det vanligaste mensskyddet i Sverige. Du vecklar ut bindan och

sätter fast den i trosorna med hjälp av en klisterremsa på baksidan. Vissa bindor har vingar, som du viker runt troskanten. Det kan vara bra när man har lite mer mens.

På paketet står det om bindan är anpassad för mycket eller lite mens.



NATTBINDOR

På dagen brukar du ofta sitta, stå och gå. Då rinner blodet mer rakt ner i bindan. Men på natten ligger du ner och växlar mellan sovställningar. Då kan blodet rinna annorlunda. Därför är nattbindor längre både fram och bak. De är också lite tjockare, så att du ska kunna sova gott utan att behöva gå upp och byta binda.



MENSTROSOR

Menstrosor har en tjockare gren med material som suger upp mens som en binda, men de känns precis lika sköna som vanliga underkläder. Du kan ha dom på dig i upp till 12 timmar och vara helt säker på att allt som kommer ut från ditt underliv tas om hand. Sen är de ju återanvändningsbara – du bara sköljer i kallt vatten och tvättar så är de redo att användas, om och om igen, vilket gör menstrosan till ett bra val för miljön. Även här finns många olika modeller, storlekar och färger att välja mellan.



Om du vill läsa mer och se vilka modeller vi har, kan du gå in på shop.libresse.se

TAMPONGER

Tamponger för man upp i slidan och där fångar de upp blodet. I tampongpaketen finns en beskrivning på hur du sätter in den. Det finns flera storlekar för olika mycket mens. Börja med en minitampong och se om det passar dig. När tampongen är på plats ska det inte kännas obekvämt.

Tampongstorleken handlar om mängden mens du har, inte slidans storlek.



MENSKOPP

Denna förs också in i slidan men den samlar upp blodet istället för att absorbera det. När koppen är full (eller efter max 12 timmar) tömmer du, tvättar och stoppar in menskoppen igen. Hur ofta du behöver tömma beror på hur mycket mens du har. Även här finns olika storlekar att välja mellan. Koppen kan hålla i flera år och är precis som menstruosan ett bra val för miljön.





6

**ANNAT
MENSNYTTIGT**



Tips om du har mensvärk

Alla kroppar är ju olika och vad som känns bra för en, kanske inte alls passar en annan. Men det finns några grejer som brukar kännas bra för de flesta.

- ✓ Ta ett varmt bad, ha en värmd vetekudde eller värmefilt där det gör ont. Eller knyt en sjal runt höfterna.
- ✓ Rörelse gör att krampen kan släppa lite. Dansa, ta en promenad eller något annat du gillar.
- ✓ Massage! Be någon med varma händer att massera så kan krampen ge med sig.
- ✓ Ät och sov bra! Om kroppen är trött eller hungrig så har den svårare att hantera smärtan.

Om inget funkar då?

På den receptfria hyllan på apoteket finns värktabletter som kan hjälpa. Prata gärna med personalen, dom har superkoll!



Är det något man ska undvika i samband med mens?

Det går oftast jättebra att leva precis som vanligt när du har mens. Själva blodet behöver inte hindra dig från att göra någonting. Däremot kan man såklart känna att det är jobbigt med smärta, dåligt humör eller trötthet.

Jag känner mig såååå svullen!

Under menscykeln kan man lägga på sig mellan 2 till 4,5 kg i vätska. Då kan man känna sig svullen och uppblåst. Det hjälper såklart inte att äta fet och söt mat, även om det kanske är just vad man är sugen på. Det kan göra att man tappar både humör och energi.

Om du vill minska vätskan i kroppen kan du prova att träna och sveddas. Då känner du dig mindre uppsvälld, blir på bättre humör och får mer energi!





Att träna under mens är faktiskt toppenbra i allmänhet!

Träning förbättrar blodcirkulationen i bäckenområdet. Det kan göra att du får mindre menssmärtor. Det behöver inte handla om hård träning, men försök hänga med på gympan, fotbollsträningen, dansen eller innebandyn precis som vanligt. Heja dig!

Träning eller fysisk aktivitet kommer även att få dig att må bättre rent allmänt, eftersom det hjälper kroppens produktion av endorfiner. Detta är må-bra-hormoner som både kan lindra PMS-symptom och förbättra sömnen.

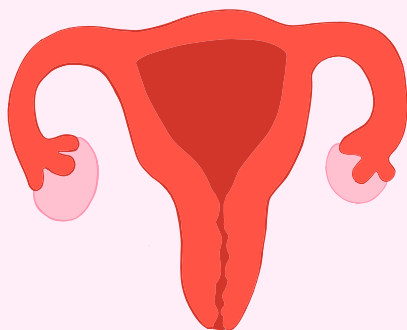
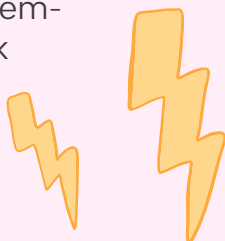


PMS – Premenstruellt syndrom

Dagarna och veckorna innan mens kan du märka både känslomässiga och fysiska förändringar. Detta kallas PMS och kan bland annat ge svullenhet och yrsel, dina bröst kan kännas svullna och du kan vara lös i magen. Du kan även känna dig ledsen, irriterad eller gråtmild. Allt detta är såklart inte särskilt roligt, men det är normalt och väldigt vanligt.



Innan mens startar, och även under den, kan du ha lätta kramper i underdelen av magen. Det beror på att livmodern drar ihop sig för att stöta ut slemhinnan. Denna mensvärk är helt normal, men om smärtan blir stark och långvarig bör du prata med en läkare.



ENDOMETRIOS – NÄR DET GÖR JÄTTEJÄTTEONT

Om du känner att du har väldigt ont när du har mens och att vanliga värktabletter inte hjälper är det viktigt att du kontaktar vården. Det kan nämligen vara tecken på en sjukdom som heter endometrios. Det är en ofta väldigt smärtsam sjukdom som drabbar ungefär 1 av 10 tjejer och kvinnor. Många vet inte att det är just endometrios som ligger bakom smärtorna, och det är viktigt att få en diagnos och hjälp.

Du kan läsa mer om endometrios på 1177.se eller på libresse.se.

BADA MED MENS? INGA KONSTIGHETER!

Det går hur bra som helst att bada med mens. Om det är i havet eller en sjö så är det egentligen bara att bada på utan skydd. Om man blöder mycket och är rädd om sina badkläder, kan man ha tampong eller en menskopp.

Av hygienskäl är det också bra att bada med skydd om du blöder mycket och ska bada i en bassäng. Men är det precis i slutet på din mens och du blöder väldigt lite så kan du bada utan mensskydd även här.

OM MENSEN INTE KOMMER



Vanligast är ju att den första menssen dyker upp någon gång mellan 9 och 16 år, men den kan dröja ännu lite längre. Ibland finns det orsaker, som att man lider av en ätstörning eller att man tränar alldeles för hårt.

En annan ganska vanlig anledning är PCOS, som är polycystiskt ovarie-syndrom. Det beror på en rubbning i hormonbalansen som skapar äggblåsor i äggstockarna. Så är du äldre än 17 år kan det vara bra att gå till en ungdomsmottagning eller gynekolog och kolla att allt är som det ska.



bloody lovely



TVÄTTA RÄTT





Det bästa med att ha ett underliv är att det är ens egna och man får ta hand om det precis som man vill.

Din vulva är helt unik, och du vet bäst vad som får den att må bra. Men det finns såklart ändå lite saker som gäller alla underliv. Typ som att dom behöver lite kärlek och omtanke.

HUR OFTA SKA MAN TVÄTTA UNDERLIVET?

Att tvätta för ofta kan göra att underlivets ömtåliga hud blir uttorkad. Och om man tvättar sig för sällan så kan olika bakterier växa till sig. Så lagom är bäst, och det är ungefär en gång om dagen.

Tvätta mellan blygdläpparna, upp på venusberget, ljumskarna och vid rumpan. Inuti vaginan ska man låta blir att tvätta eller spola vatten. Den rengöringen sköter flytningarna åt dig. Supersmart!

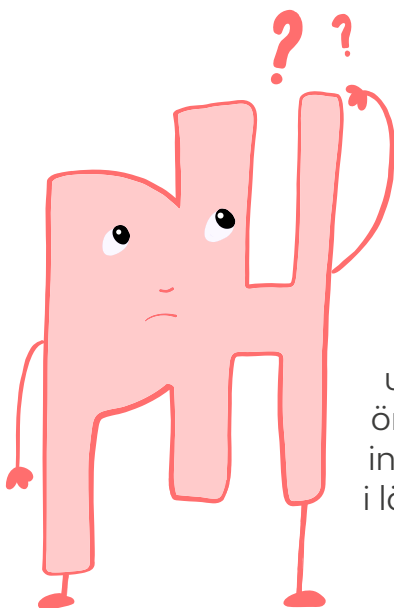
Vad ska man tvätta med?

Tvål är ingen bra idé eftersom det har ett pH på runt 9, vilket pajar den naturliga pH-balansen och kan ge problem som klåda eller torrhet.



VADÅ pH?

pH-värde är ett mått på surhet. Ju lägre siffra desto surare. Vulvan har runt 4,5 till 5,5 och i vaginan är det ännu surare, typ 3,5 till 4,5. För många funkar det bra att bara tvätta underlivet med vatten, men vatten har ett pH på 7. Helst vill man tvätta underlivet med en produkt som är nära det naturliga pH-värdet.



Det går också att använda en tvättolja, till exempel om man är torr. Men olja rengör inte och har inte heller samma pH som underlivet. Så för ömtålig hud är olja inte det bästa valet i längden.

VÄLJ GÄRNA EN INTIMTVÄTT!

En bra intimtvätt innehåller inte tvål och har ett pH-värde som är närmare ditt underliv. Den tvättar rent och hjälper till att hålla bakterierna på gott humör. Sen är det ju så att precis som med resten av kroppen är det helt individuellt vad man gillar och vad som funkar för en själv!

Intimtvättsprodukter hittar du ofta där bindor och tamponger står i butiken.

Så här ser Libresse intimtvättar ut





8

**LITE OM
KILLARNA**





Hur är killarnas pubertet?

Killarna brukar hamna i puberteten lite lite senare än tjejer och vissa saker är väldigt lika. Som finnar, fett hår och att kroppen ändras på olika sätt. Hormonet som klickar igång killarnas pubertet heter testosteron. Det gör också att man blir längre, får mer hår på kroppen och i ansiktet.

Även rösten ändras och kan både bli mörkare och djupare. Innan killarna lärt sig styra sin nya röst kan den också bli gnisslig och pipig mitt i ett skratt eller en mening. Detta med rösten kallas för målbrottet och för de flesta killar håller det på mellan tre månader till ett år.

Även tjejer kommer i målbrottet,
men rösten brukar inte förändras
så mycket som för killarna.

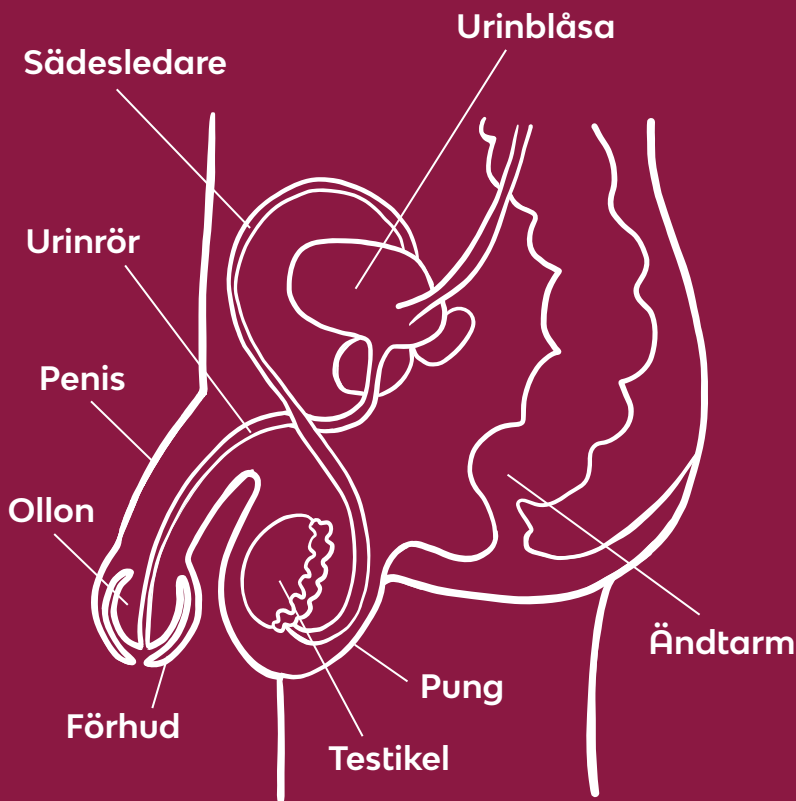
KROPP & SNOPP

Under killarnas pubertet blir penis (snoppen) längre och större. Men det första som händer är oftast att testiklarna i pungen börjar växa och blir lite ömma. Testiklarna är där spermier tillverkas. Spermier ser ut som små grodyngel och simmar runt i en mjölkaktig vätska som kallas för sperma eller sädesvätska. Spermier är pyttesmå och man kan inte se dem med ögat. Det är när en spermie kommer in i en tjej och möter hennes ägg som man kan bli gravid. För vissa killar kan även bröstkörtlarna svullna och göra lite ont, men det brukar försvinna rätt snabbt och är inget att vara orolig över.



Hur killarna ser ut inuti

(Och vad alla grejer heter)



9

**TANKAR
& KÄNSLOR**



SJÄLVKÄNSLA & SJÄLVFÖRTROENDE

Självkänsla och självförtroende är olika begrepp som båda handlar om dina känslor för dig själv och vad du tror du klarar av.



Självförtroende är kopplat till det man gör, och vad man presterar.

Gott självförtroende är att tro på sin egen förmåga att göra saker och lyckas. När man klarat av något som var svårt eller gjort något bra, så mår man ofta bra.



Självkänsla handlar istället om hur man ser på sig själv och vad man är värd.

Med en **bra självkänsla** så tycker man att man duger, trots att man kanske misslyckas med grejer och gör bort sig. Det är lite som att ha en inre känsla av att vara accepterad – precis som du är!

DÅLIG SJÄLVKÄNSLA

Här kan du fastna i känslor om att känna sig dum, ful eller dålig. Det är lätt att bli avundsjuk på andra och vara extra känslig för kritik och motgångar. Det kan bli en nedåtgående spiral där man börjar tolka saker negativt och letar efter bevis på att man är dålig. Ofta är det också svårare att våga prova nya grejer eftersom man är säker på att man kommer misslyckas.

En sak som är suuuuuperviktig att komma ihåg är att självkänsla inte syns utanpå. Hur snygg, smart och populär någon än kan verka, så kan hen fortfarande ha rätt kass självkänsla.



Hur får man bättre självkänsla?

Vissa har i grunden en stabil självkänsla med sig från att de är små. Då är det såklart lättare att kämpa sig igenom perioder när den svajar. Men så är det absolut inte för alla. Och tro oss, INGEN känner sig på topp hela livet igenom! Självkänslan kommer dyka ibland. Både i puberteten och efter. Men du kan stärka din självkänsla genom att göra saker där du mår bra. Och försök hitta situationer där du möts av respekt och omtanke. Där du vågar prova nya saker fast det känns läskigt.

VEM ÄR JAG? VAD ÄR JAG?

Ordet könsidentitet beskriver vilket kön du själv känner dig som. Kille eller tjej? Både och eller inget av dom? Det är alltså inte kopplat till om du har en snopp eller snippa. När hormonerna bubblar runt i kroppen så kan nya tankar dyka upp och det är inte alls säkert att man känner att utsidan matchar insidan.

Såna tankar är absolut inte fel men det kan vara viktigt att få hjälp att sätta ord på och hantera dom. Kanske bara till familjen och kompisarna. Men det kan också vara bra att kontakta en ungdomsmottagning eller vårdcentral för att få hjälp med frågor och funderingar.

ÖVA PÅ ATT ÄLSKA DIG SJÄLV!

Får du ibland en röst i huvudet som säger till dig att du är dum, ful eller inte tillräckligt bra? Det händer oss alla. Det är lättare att döma sig själv mycket hårdare än vi skulle döma någon annan.

Därför kan du öva på att försöka se dig själv som din egen bästis. Någon du tycker om, som du vill vara snäll mot och som förtjänar uppmuntran och respekt. När dumma tankar dyker upp, fråga då alltid dig själv om du skulle säga, eller ens tänka så om din bästa kompis.



WOW, HAR DU LÄST ÄNDA HIT?

Snyggt jobbat! Då hoppas vi att du känner dig mer förberedd och redo för allt från hormoner till flytningar. Det har säkert också dykt upp en del nya frågor och allt hittar du inte i denna bok. Men det finns många platser där du kan leta mer info eller få kontakt med någon att ställa frågor till. Så på nästa sida avslutar vi med att skicka med dig lite tips och kontaktuppgifter till olika webbplatser, organisationer och andra ställen att kolla upp!



1177.se

För råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

UMO.se – en ungdomsmottagning online

För alla mellan 13 och 25 år. Här kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat. UMO har också en större lista på organisationer och platser som du kan vända dig till. [Klicka här för att komma dit.](#)

Libresse.se

Om du vill läsa mer om oss, våra produkter och få mer info om till exempel mens och flytningar. Du kan även ställa frågor till vår barnmorska.

BRIS.se

Här finns kuratorer som är utbildade i att prata om känslor, tankar och hur du har det. Alla upp till 18 år kan ringa på numret 116 111, eller chatta och mejla. Telefonen och chatten har öppet dygnet runt.

Friends.se

För råd och stöd när det gäller mobbning eller utsatthet. Du kan ringa 08-545 519 90 eller mejla.

Ta hand om dig!

/Kram från alla oss på Libresse