



# OLE YSTÄVÄ KEHOLLES!




Opas tuekseeni murrosiässä,  
kuukautisjutuissa ja tunnemyrskyissä.



# SISÄLLYS

Johdanto	3-4
1. Murrosikä	5-12
2. Tältä sinä näytät	13-18
3. Valkovuoto ja kuukautiset	19-23
4. Kaikki kuukautiskierrosta	24-30
5. Minkä suojan valitsisin?	31-36
6. Muuta kuukautisiin liittyvää	37-45
7. Peseydy oikein	46-50
8. Hieman pojista	51-54
9. Ajatukset ja tunteet	55-60
10. Hyviä tietolähteitä	61-62



Äkkiä se sitten alkaa. Murrosikä. Puberteetti. Kumma nimitys kaikelle mahdolliselle, mitä kehossa ja mielessä on tapahtumassa. Vaikkapa uusille muodoille, ruumiinnesteille, ihokarvoille, tunteille ja hajuille. Joitakin niistä olet saattanut jo kaivatakin. Toiset voivat aluksi vähän hirvittää ja inhottaa. Tai vain oudoksuttaa.

Useimmissa jutuissa ei kuitenkaan ole mitään kummallista. Sinun ja kavereidesi kehot ovat polulla lapsuudesta nuoruuteen ja aikuisuuteen. Siltä ei oikein voi välttyäkään. Jokaisen polku vain alkaa eri aikaan ja mutkittelee eri reittejä. Kehosi on ainoa laatuaan, ja sillä on oma aikataulunsa.

Jos opettelet tuntemaan kehosi ja kuuntelet sitä, polku ei tunnu niin kuoppaiselta.

***Oletko valmis? Sitten mentiin!***



# ONKO TÄMÄ NORMAALIA? ОИКО ДУВУ ИОВУУГИУ?

Tämä on kaikista yleisin kysymys puhuttaessa murrosiästä ja kaikesta, mitä kehossa tapahtuu. Vastauksena on lähes aina:

– Jep, täysin normaalia! Tässä kirjasessa ajattelimme kuitenkin kertoa hieman enemmän siitä, MITÄ kehossa tapahtuu ja MIKSI. Esimerkiksi miten eri tavoin ja ärsyttävästi kuukautiset voivat käyttäytyä. Tai miksi ne voivat antaa odottaa itseään. Ja että valkovuoto on vaginan huippufiksu puhdistusjärjestelmä. (Juuri niin, vagina on se aukko, josta kuukautiset ja valkovuoto tulevat.) Sivulla 17 olevasta kuvasta voit muuten katsoa, miltä alapäessä näyttää.



1

**MURROSIKÄ**



## Moikka, murrosikä

Murrosikä on kehitysvaihe, jonka jokainen käy läpi tullakseen aikuiseksi. Se kestää muutaman vuoden ja alkaa tytöillä 8–16-vuotiaana. Upeaa on se, että aivolisäke-nimisen rauhasen ansiosta keho tietää, milloin on aika. Vain maapähkinän kokoinen rauhanen on tarkkaan perillä asioista. Oikealla hetkellä se antaa keholle merkin "antaa mennä!". Silloin munasarjat alkavat tuottaa estrogeeni-nimistä ainetta. Se on hormoni, joka esimerkiksi käynnistää pituuskasvun, muuttaa vartalon muotoja, saa aikaan valkovuotoa ja vähitellen kuukautiset.

*Hormonit ohjaavat monia kehossa tapahtuvia asioita, esimerkiksi kasvua, murrosikään tulemistä sekä elimistön neste- ja suolatasapainoa.*

# KEHO

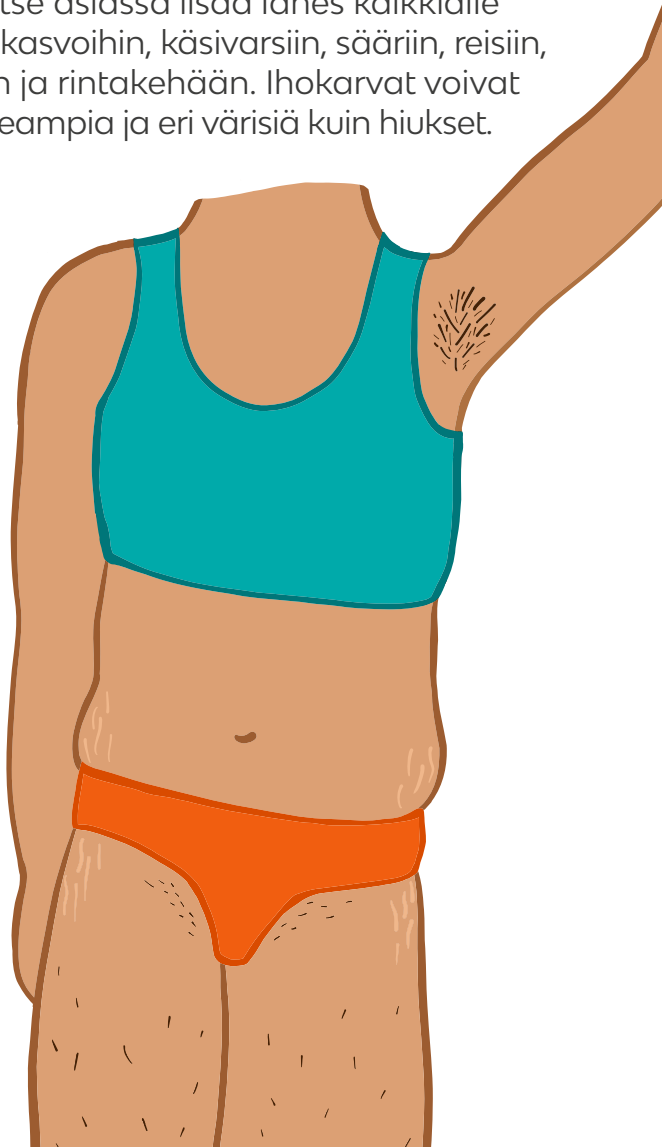
# MUUTTUU

Murrosiässä venähdät pituutta, rintasi kasvavat, lantio levenee ja peppu pyöristyy. Kaikki ei yleensä tapahdu samalla kertaa. Esimerkiksi ennen kuin rinnat ovat kasvaneet yhtään, niitä voi hieman aristaa. On myös tavallista, että ne kasvavat eri tahtia. Olitpa odottanut tai oudoksut rintojen saamista, muista, että voi mennä vuosia, ennen kuin ne ovat lopullisessa koossaan.

Tässä vaiheessa myös painosi luultavasti muuttuu. Ethän vertaile itseäsi muihin tai stressaa, jos painat luokkakavereitasi enemmän tai vähemmän. Ole kärsivällinen ja anna kehosi tehdä työtään. Pidä huoli siitä, että syöt hyvin, nuket tarpeeksi ja olet kiltti itsellesi. Ja tietysti kaikille muillekin!

## Kappas, karvoja!

Ihokarvoja voi nyt alkaa kasvaa uusiin paikkoihin, kuten kainaloihin ja sukuelinten ympärille (vulvaan). Murrosiässä karvoja kasvaa itse asiassa lisää lähes kaikkialle kehoon: kasvoihin, käsivarsiin, sääriin, reisiin, peppuun ja rintakehään. Ihokarvat voivat olla karkeampia ja eri värisiä kuin hiukset.





# KARVOILLA ON MONTA TEHTÄVÄÄ

Ihmiset, joita näet somessa, mainoksissa ja tv:ssä ovat monesti poistattaneet ihokarvoistaan suuren osan tai kaikki. Silloin voi luulla, etteivät karvat ole hyvä juttu tai että ne ovat luonnottomia.

Ihokarvoilla on kuitenkin tärkeitä tehtäviä. Ne esimerkiksi suojaavat ihoa ja limakalvoja liialta ja bakteereilta. Karvat myös säätelevät ruumiinlämpöä ja saavat vaatteet istumaan ilmavasti. Ilmavuus on alapäälle hyväksi, koska silloin ärsytyksen ja sienitulehdusten riski pienenee (aiheesta lisää sivulla 21).

# ÄÄK, FINNI!

Muita murrosiän uutuuksia ovat finnit ja näp-pylät, hikoilun lisääntyminen ja hiusten rasvoit-tuminen. Sekin johtuu uusista hormoneistasi. Finnejä voi ilmaantua kasvoihin, selkään tai rintakehään, mikä ei tietenkään ole kovin kivaa. Niitä ei kuitenkaan pidä puristella eikä hypistellä. Pahimmassa tapauksessa iho voi tulehtua ja sinulle voi jäädä arpia. Iho kannat-taa puhdistaa tuotteilla, jotka on tarkoitettu finneille (joita sanotaan myös akneksi).

Rasvaisten hiusten, hien ja hajujen takia sinun on ehkä käytävä vähän useammin suihkussa. Myös vaatteet ja sukat voi vaihtaa tiheämmin ja testata laittaa deodoranttia kainaloon.

*Murrosiässä keho alkaa tuottaa erityisen paljon taliksi kutsuttavaa rasvaa. Tali saa hiukset rasvoittumaan nopeammin ja voi tukkia ihohuokokset, jolloin syntyy finnejä.*



## ”Olen pahalla mielellä ja vihainen ilman syytä”

Totuus on se, että aikuiseksi kasvaminen voi olla raskasta. Keho ei tunnu siltä kuin yleensä, luokan poikien käytös muuttuu, ja sitä on tavallaan oltava samalla kertaa lapsi ja aikuinen. Siinä on paljon totuteltavaa. Kaiken lisäksi hormonit vaikuttavat myös mielialaan. Älä siis ihmettele, jos haluat joinakin päivinä vain lukittautua huoneeseesi itkemään tai suutut hirveästi ilman syytä.

Vanhemmatkin voivat yhtäkkiä tuntua rasittavilta: esittää tyhmiä kysymyksiä, olla noloja ja tungettelevia. Muista silti, että hekin ovat käyneet läpi suunnilleen saman. Ehkä he haluavat vain näyttää olevansa sinua varten ja välittävänsä.

## Sinun ei kuulu voida huonosti

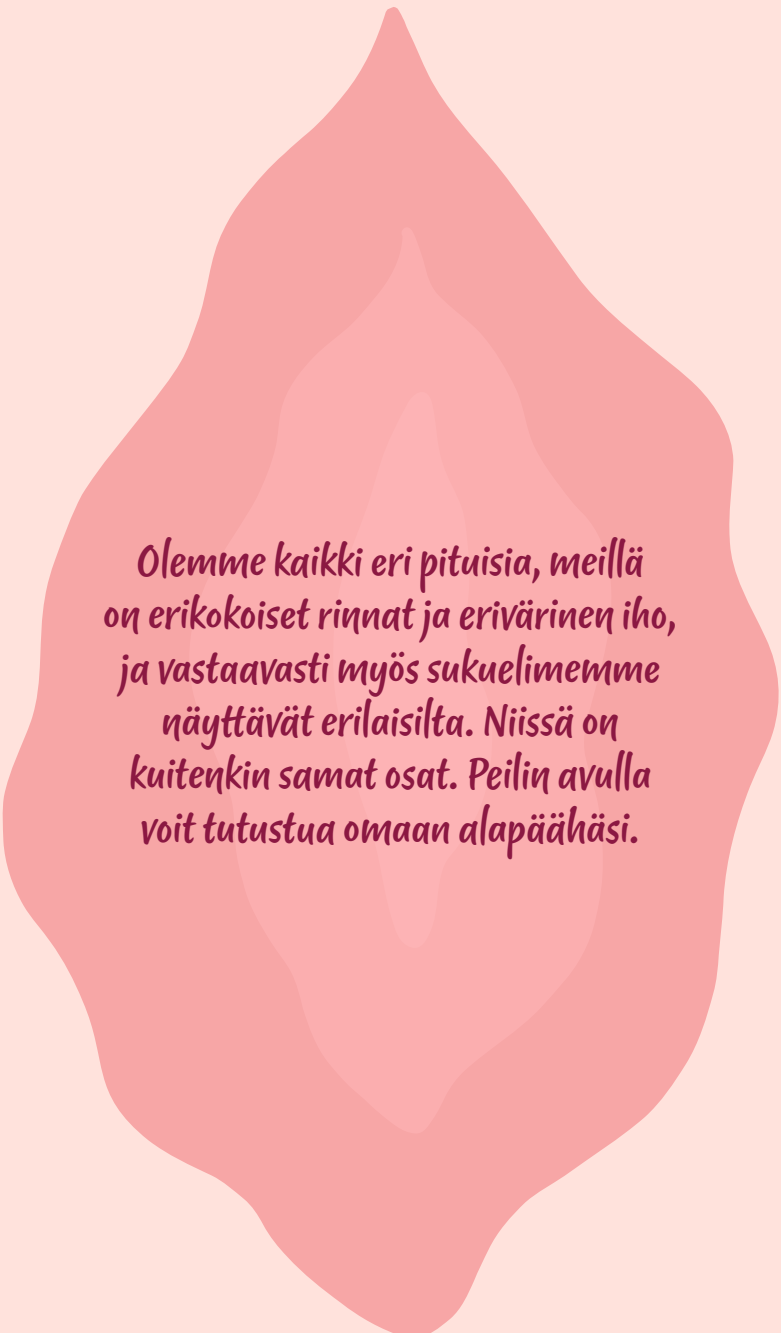
On normaalia olla välillä alamaissa. Kenenkään ei silti pitä voida niin huonosti tai olla niin pahalla mielellä, ettei jaksaa kavereita ja koulunkäyntiä. Niin ei kuulu olla! Jos et voi tai halua puhua vanhemmillesi, koulun terveydenhoitaja tai kuraattori on loistava vaihtoehto. Hehän ovat lasten ja nuorten kokemusten asiantuntijoita. Lisäksi heitä koskee niin sanottu salassapitovelvollisuus. Se tarkoittaa, etteivät he saa kertoa asioitasi eteenpäin ilman sinun lupaasi.



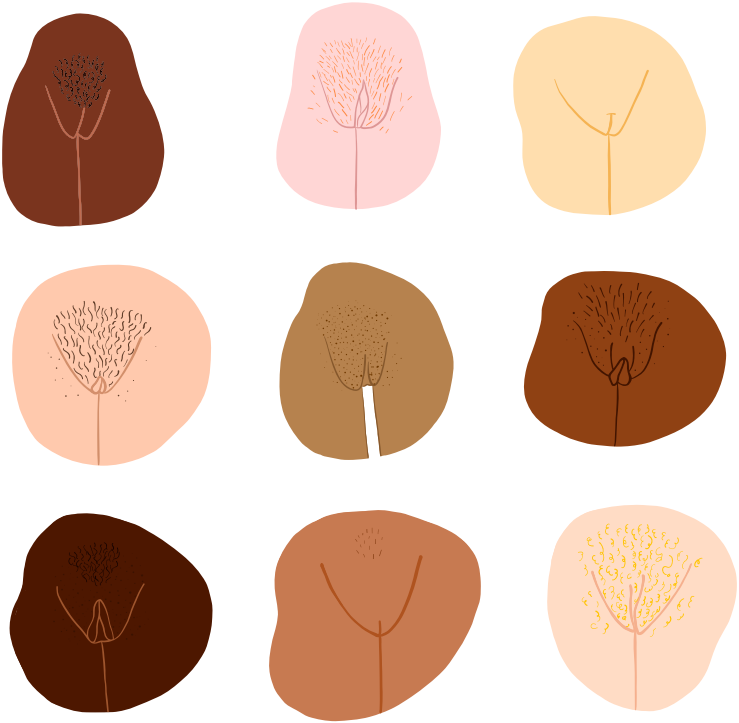
2

# TÄLTÄ SINÄ NÄYTÄT





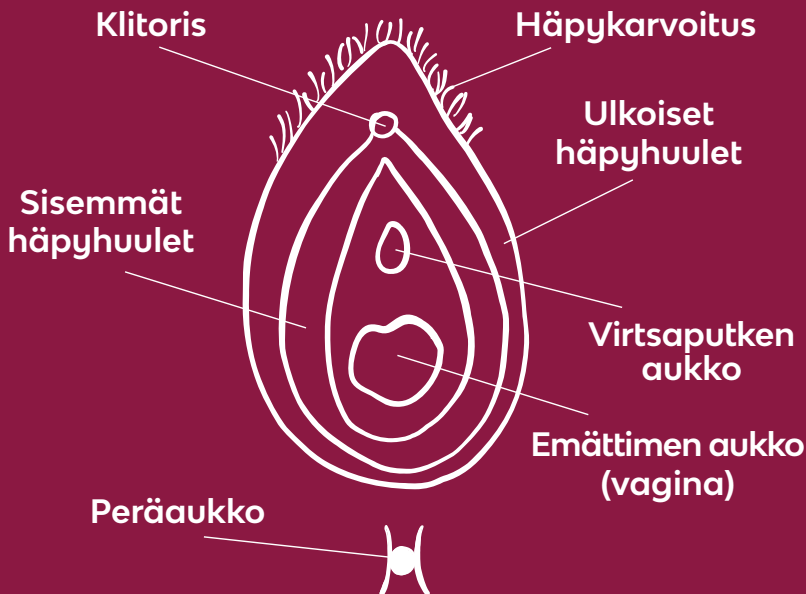
*Olemme kaikki eri pituisia, meillä on erikokoiset rinnat ja erivärinen iho, ja vastaavasti myös sukuelimemme näyttävät erilaisilta. Niissä on kuitenkin samat osat. Peilin avulla voit tutustua omaan alapäähäsi.*



**Vulvaksi** sanotaan kaikkea, joka näkyy ulospäin, ja alapään kolmiosta puhutaan joskus venuskukkulana. Siinä ovat **ulkoiset eli isot häpyhuulet**, jotka suojaavat **sisempiä eli pieniä häpyhuulia**. Sisemmät häpyhuulet voivat olla eri pituisia ja erivärisiä, vaikkapa vaaleanpunaiset tai hieman ruskeammat. Ne voivat olla piilossa ulkoisten häpyhuulten takana, mutta myös ulottua ulkopuolelle. Yhtä normaalia kaikki.

Jokaisella on myös häpykieli eli **klitoris**, joka sijaitsee suunnilleen sisempien häpyhuulten alkamiskohdassa. Se on kuin pieni, kova nuppi, joka voi olla hyvin herkkä ja jonka koskeminen voi tuntua hyvältä. Suurin osa klitoriksesta on kehon sisässä. Vain pieni osa näkyy ulospäin.

Siellä, mihin sisemmät häpyhuulet päättyvät, sijaitsee **emättimen aukko**. Klitoriksen ja emättimen aukon välissä on **virtsaputken aukko**, jonka kautta pissaat. Takimmaisena sijaitsee **peräaukko**. Eli yksinkertaisesti aukko kakkaa varten.



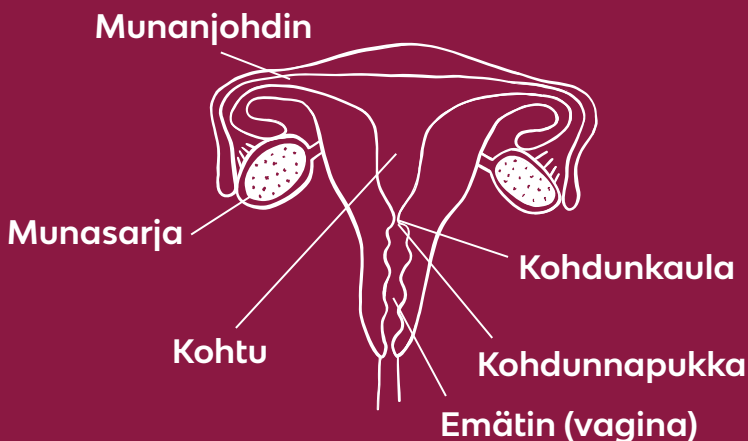


## Entä sisäpuolelta?

Emätin eli vagina on noin 7–10 senttiä pitkä ja myös suhteellisen venyvä. Emättimeen mahtuu tamponi, ja jos joskus synnytät lapsen, se tulee ulos tätä kautta.

**Kohdunnapukka** on tie **kohtuun**. Siinä on pieni reikä, jonka kautta kuukautisveri poistuu. **Kohdunkaula** on kanava, joka kulkee emättimestä kohdun alaosaan.

Kohtu muistuttaa sekä kooltaan että muodoltaan ylösalaisin käännettyä päärynää. Kohdusta lähtee siipien tavoin sivuille kaksi putkea, **munanjohtimet**. Niiden päissä ovat suunnilleen saksanpähkinän kokoiset **munasarjat**.



## **Myytti immenkalvosta**

Ennen uskottiin, että immenkalvo peittää emättimen aukon kannen tavoin. Kyseessä on kuitenkin pelkkä myytti. Immenkalvo eli emätinkranssi on emättimen aukkoa ympäröivä limakalvopoimu. Se voi olla enemmän tai vähemmän tiukka, mutta kyseessä ei ole mikään peittävä kalvo.



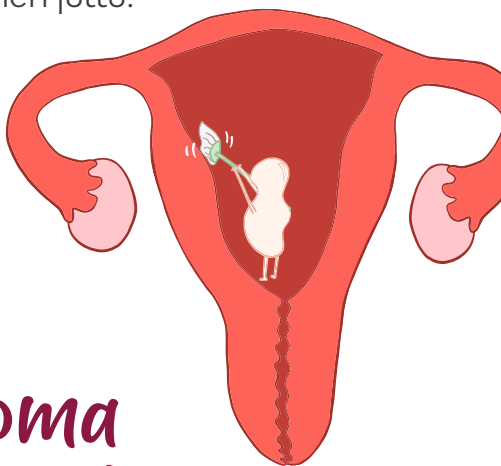
3

**VALKOVUOTO  
JA KUUKAUTISET**



Valkovuotoa alkaa esiintyä vasta jokusen vuotta tai paria kuukautta ennen ensimmäisiä kuukautisia. Se on (yleensä) vaaleaa tai läpikuultavaa limaista nestettä, jota eräänä päivänä ilmestyy pikkuhousuihin. Kuulostaako ällöltä? Ihan turhaan: valkovuoto on tosi hyvä ja luonnollinen juttu.

Ja tästä lähtien sinulla on valkovuotoa tyyliin loppuelämäsi ajan, joten parasta totutella ajatukseen.



## Alapään oma siivouspartio!

Valkovuoto kostuttaa emättimen limakalvoja, pitää emättimen puhtaana ja suojaa sitä tulehduksilta. Vähän niin kuin alapään oma siivouspartio! Valkovuoto on myös mitä tehokkain juurukello: Se kertoo, kun munasolu on irronnut, kun kuukautiset lähestyvät tai jos jokin on vähän pielessä.

Valkovuoto voi myös olla hieman erilaista päivästä toiseen, vaikka kaikki olisikin kunnossa!

# VALKOVUOTO VOI OLLA HIEMAN HAPPAMAN HAJUISTA, VÄHÄN NIIN KUIN PIIMÄ.

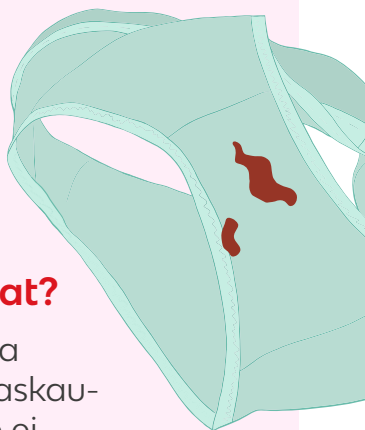
Joskus emättimen tasapaino voi heitellä, ja sen huomaa valkovuodosta. Tarkkaile, haiseeko se pahalta, hiivaiselta tai makealta. Myös vihertäväksi, tumman-keltaiseksi tai harmaaksi muuttuvasta väristä tai kokkareista voi päätellä, ettei kaikki ole niin kuin pitää. Kyseessä voi olla esimerkiksi hiivasienitulehdus, sukupuolitauti (jos olet jo seksuaalisesti aktiivisessa iässä) tai bakteerivaginoosi. Mikään niistä ei ole kiva juttu, joten on tärkeää kääntyä kouluterveydenhoitajan tai terveyskeskuksen puoleen.

# JA SIELTÄ NE TULIVAT – KUUKAUTISET

Kuukautiset alkavat tavallisesti 11–14 vuoden iässä. Ne VOIVAT silti alkaa jo 9-vuotiaana tai vasta 16-vuotiaana. Ensimmäisillä kerroilla kuukautiset eivät yleensä ole kovin runsaat. Todennäköisesti pikkuhousuihin tulee vain tahra, jonka väri vaihtelee punaisesta ruskeaan tai lähes mustaan. Kuukautisesi ovat nyt alkaneet, ja lähimmän vuoden aikana menkat eivät ole kovin säännölliset. Ensimmäisten kertojen välillä voi mennä kuukausia, ja vuoto voi kestää yhdestä kymmeneen päivään.

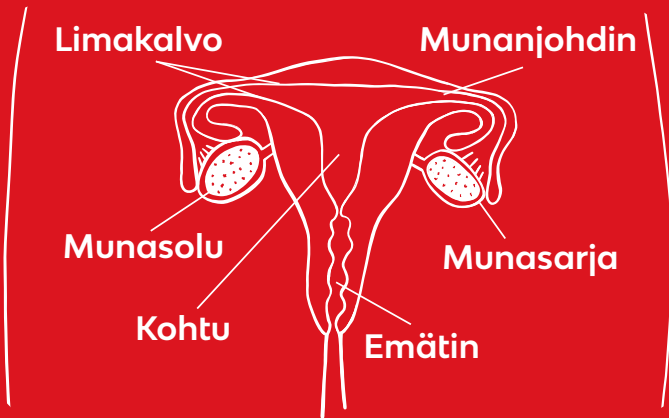
## Miksi kuukautiset tulevat?

Kuukautiset ovat kehon tapa ilmoittaa, että se on kypsä raskauteen. Mutta älä huolestu. Se ei tarkoita, että sinä haluaisit tai että sinun pitäisi tulla raskaaksi – ainoastaan, että se on mahdollista. Kuukautiset ovat osa kuukautiskiertoa, joka kestää 21–35, keskimäärin 28 päivää.



# TÄTÄ KUUKAUTISET OVAT:

1. Ensin kohtuun kehittyä limakalvo, kun se valmistautuu vastaanottamaan hedelmöityneen munasolun.
2. Sitten munasarjoista irtoaa munasolu, joka kulkee jompaakumpaa munanjohdinta pitkin kohtua kohti. Tätä kutsutaan ovulaatioksi, ja se kestää muutaman päivän.



3. Kohdatessaan matkallaan siittiön munasolu voi hedelmöittyä, ja sinä voit tulla raskaaksi. Ellei munasolu hedelmöity, keho poistaa sen kohdun limakalvon ja veren mukana. Tätä on kuukautisvuoto.
4. Kuukautisvuoto alkaa noin 14 päivää ovulaation jälkeen ja kestää yleensä 3–5 päivää. Se on runsainta parina ensimmäisenä päivänä. Sitten kierto alkaa alusta.



4

**KAIKKI KUUKAU-  
TISKIERROSTA**



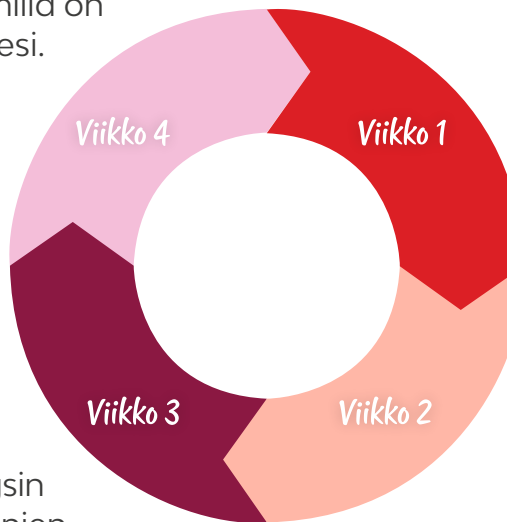


# 4 VAIHETTA, JOTKA VAIKUTTAVAT OLOOSI

Kuukautiskierron pituus on keskimäärin 28 päivää, mutta kaikki 21 ja 35 päivän välillä on normaalia.

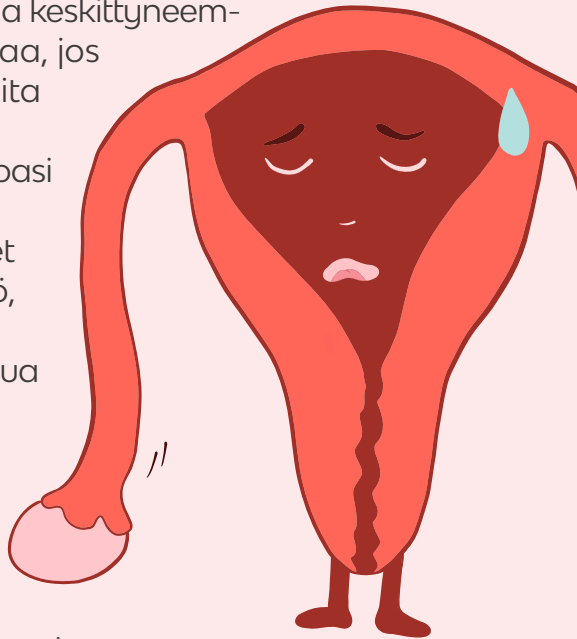
Kehossa on valtavasti hormoneja, kuten estrogeenia, testosteronia ja keltarauhashormonia. Niiden taso vaihtelee kuukautiskierron aikana, millä on merkitystä voinnillesi.

Lisäksi hormonit vaikuttavat nälkäisyyteen ja energisyyteen, keskittymiskykyyn ja jopa ruumiinvoimiin. Kaikki tällaiset muutokset kuukautiskierron aikana ovat siis täysin normaaleja hormonien heilahdella.



# 1. VIIKKO (päivät 1–7)

Menkkaviikko! Ensimmäisenä päivänä estrogeenitaso on alimmillaan, joten älä ihmettele, jos energia on vähissä. Voit saada kuukautiskipuja tai tuntea olosi väsyneeksi, hermostuneeksi tai kiukkuseksi. Rinnat voivat tuntua raskailta ja aroilta. Voi myös olla, ettei sinulla ole mitään näistä tuntemuksista. Hyvä vain! Viikon kuluessa estrogeenin määrä kasvaa, jolloin voit tuntea olosi skarpimmaksi ja keskittyneemmäksi. Loistavaa, jos sinulla on asioita hoidettavana! Kuulostelee kehoasi tällä viikolla. Lepää, kun olet väsynyt, ja syö, kun on nälkä. Jos haluat puhua tunteistasi, tee niin. Nämä voivat kuulostaa yksinkertaisilta jutuilta, mutta ne on helppo unohtaa.



## 2. VIIKKO (päivät 8–14)

Oletko hyvällä tuulella? Voit kiittää kohoavia estrogeeni- ja keltarauhashormonitasoja avusta! Kun kuukautiset ovat ohi ja näiden kahden hormonin taso nousee, olo voi olla todella energinen. Myös seksihalut voivat kasvaa. Asiat, jotka tuntuivat viime viikolla hankalilta, voivat nyt tuntua paljon helpommilta. Jee!

Kannattaa muistaa, että hormonipiikki voi aiheuttaa myös ahdistusta.

Silloin voi tuntua hyvältä viettää aikaa hyvää oloa tuovien ihmisten seurassa. Jätä kofeiini väliin ja harrasta rauhallista liikuntaa, vaikkapa uintia tai joogaa. Se voi parantaa oloa.



# 3. VIIKKO (päivät 15–21)

Viikon alussa estrogeenitaso laskee. Silloin olo voi tuntua hieman innottomalta. Keltarauhashormonitason nousun voi myös huomata energian vähenemisenä. Viikon loppupuolella yleensä helpottaa! Silloin hormonitasot kohoavat ja tasaantuvat, mistä usein seuraa levollinen ja hyvä olo. Kiva tuntee olevansa tasapainoisempi!

Viikon suuri tapaus on ovulaatio. Suojaamattomassa seksissä raskauden riski on silloin suurimmillaan.

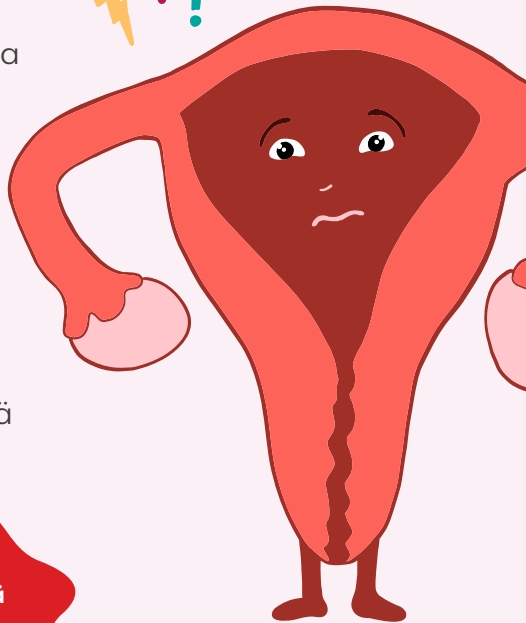


# 4. VIIKKO (päivät 22–28)

Jotkut nimittävät tätä vaihetta PMS-viikoksi (PMS = kuukautisia edeltävä oireyhtymä). Viikon aikana hormonitasot laskevat roimasti. Seurauksena voi olla pahantuulisuutta, mielialan heilahteluja ja nukkumisvaikeuksia. Koeta silti olla huolehtimatta. Kaikilla näitä tuntemuksia ei ole yhtä paljon, ja jos niitä tulee, muista sen olevan inhimillistä.

Jokaisen muun tavoin koet sekä ylä- että alamäkiä ja kaikkea muuta siltä väliltä.

Joskus kannattaa jättää muu maailma ulkopuolelle: käydä kylvyssä, viestitellä kaverin kanssa, tehdä kävelylenkki tai vain tuijottaa hyvää sarjaa.



Lue lisää PMS:stä  
sivulta 42.

# VALKOVUOTO KERTOO KIERROSTA

Valkovuodon ulkonäkö ja määrä vaihtelevat kuukautiskierron aikana. Tarkkailemalla valkovuotoa opit pian, miten kaikki toimii omalla kohdallasi.

Ovulaation aikana valkovuoto on läpikuultavaa, liukasta ja runsasta. Ennen kuukautisia se on usein valkoista tai kellertävää. Ja juuri ennen kuukautisten alkua se saattaa muuttua hieman rusehtavaksi tai punertavaksi. Kuukautisvuoto on nimittäin jo hiljalleen alkanut, ja valkovuotoon sekoittuu hieman verta. Sama juttu kuukautisten lopussa, jolloin valkovuoto voi olla rusehtavaa kuukautisveren jäännösten vuoksi.



Ovulaatio



Ovulaation ja  
kuukautisten välissä



Ennen  
kuukautisia



Kuukautisten  
jälkeen



5

**MINKÄ SUOJAN  
VALITSISIN?**



# LÖYDÄ OMA JUTTUSI!

Voit valita juuri sen, mikä itsestäsi tuntuu parhaalta! Kuukautistesi alettua voit ryhtyä kokeilemaan, mikä toimisi sinulla. Voi olla, että haluat käyttää eri tilanteissa erilaisia suoja.

Tarkastellaanpa siis tavallisimpia vaihtoehtoja, joita kaupoissa myydään. Ja sitä miten ne toimivat! Osoitteessa [libresse.fi](https://libresse.fi) on vielä paljon lisää tietoa kaikenlaisista kuukautissuojista.



# PIKKUHOUSUNSUOJAT

Kuten sanottu, valkovuoto on alapääsi paras kaveri, josta kannattaa pitää huolta. Bestiskin voi silti välillä olla vähän rasittava. Jos et tykkää pikkuhousujen sotkeentumisesta, pikkuhousunsuojista voi olla hyötyä. Niitä voi käyttää myös niukkojen kuukautisten aikana. Pikkuhousunsuojat ovat huippuhuita, imevät nesteen nopeasti itseensä ja antavat ihon hengittää. Eikä kukaan huomaa, että käytät niitä.

## Esimerkkejä pikkuhousunsuojista



# SITEET

Kuukautisten alkaessa useimmat kokeilevat ensin siteitä, jotka ovatkin yleisin Suomessa käytetty kuukautissuoja. Side levitetään auki

ja kiinnitetään pikkuhousuihin alapuolella olevalla liimanauhalla. Joissakin siteissä on siivekkeet, jotka taitetaan pikkuhousujen reunojen yli. Se voi olla hyvä, jos kuukautisesi ovat runsaat.

Pakkauksessa sanotaan, sopiiko side runsaille vai niukoille kuukautisille.




# YÖSITEET

Päivisin lähinnä istut, seisot ja kävelet, jolloin veri valuu suoraan siteeseen. Mutta öisin olet makuulla ja kääntyilet nukkuessasi, joten veri voi valua eri tavalla. Siksi yösiteitä on pidennetty edestä ja takaa. Ne ovat myös hieman paksumpia, jotta voit nukkua hyvin tarvitsematta nousta vaihtamaan sidettä.



# KUUKAUTISALUSHOUSUT

Kuukautisalushousuissa on paksumpi haaraosa, joka imee kuukautisveren itseensä siteen tavoin. Ne tuntuvat päällä yhtä mukavilta kuin tavaliset alushousut, ja voit käyttää niitä jopa 12 tuntia varmana siitä, että kaikki vuoto päättyy oikeaan paikkaan. Kuukautisalushousuja voi sitä paitsi käyttää yhä uudelleen – sen kun vain huuhtelet ne kylmässä vedessä ja laitat pyykkiin. Siksi ne ovat hyvä vaihtoehto ympäristöä ajatellen. Valittavanasi on runsaasti eri malleja, kokoja ja värejä.



*Voit lukea lisää ja tutustua  
malleihimme osoitteessa  
[shop.libresse.fi](http://shop.libresse.fi).*

# TAMPONIT

Tamponi asetetaan emättimen sisään, jossa se imee kuukautisveren itseensä. Tamponipaketti sisältää asetusohjeet. Saatavana on eri kokoja eri suuruiseen vuotoon. Aloita kokeilemalla, sopisiko sinulle minitamponi. Oikein asetettuna tamponi ei tunnu epämukavalta.

*Tamponin koossa on kyse kuukautisvuodon runsaudesta, ei emättimen koosta.*



# KUUKAUTISKUPPI

Kuukautiskuppikin asetetaan emättimeen, mutta se ei ime kuukautisvuotoa itseensä, vaan kerää sen kuppiin. Kun kuppi on täynnä (tai enintään 12 tunnin kuluttua), tyhjennät ja peset sen ja asetat sen jälleen paikoilleen.

Tyhjennysväliin vaikuttaa kuukautisten runsaus.

Valittavanasi on eri kokoja.

Kuukautiskuppi voi kestää vuosia, ja on kuukautisalushousujen tavoin hyvä valinta ympäristöä ajatellen.





6

**MUUTA  
KUUKAUTISIIN  
LIITTYVÄÄ**



# Vinkkejä kuukautiskipuihin

Jokainen keho on omanlaisensa, ja se mikä tuntuu yhdestä hyvältä, ei ehkä sovi toiselle lainkaan. On kuitenkin muutamia juttuja, jotka ovat useimpien mielestä miellyttäviä.

- ✓ Käy kuumassa kylvyssä tai aseta kipeään kohtaan lämmin vehnätyyny tai lämpöpeitto. Tai solmi huivi lanteille.
- ✓ Liikunta auttaa laukaisemaan kouristusta. Tanssi, käy kävelyllä tai harrasta jotain muuta mieluista liikuntaa.
- ✓ Hieronta! Pyydä jotakuta hieromaan sinua lämpimin käsin niin, että kouristus helpottaa.
- ✓ Syö ja nuku hyvin! Nälkäisen tai väsyneen kehon on vaikeampi käsitellä kipua.

## *Entä jos olo ei helpotu?*

Apteekin reseptivapaiden lääkkeiden hyllyssä on särkylääkkeitä, joista voi olla apua. Kysy henkilökunnalta – he kyllä tietävät!



## **Onko jotain, mitä pitäisi välttää menkköjen aikana?**

Kuukautisten aikana voi yleensä elää ihan tavalliseen tapaan. Älä anna kuukautisvuodon estää sinua tekemästä jotain. Kipu, pahantuulusuus tai väsymys voi tietysti silti tuntua kurjalta.

# ”Olen niihin turvoksissa!”

Kuukautiskierron aikana keho voi kerryttää itseensä 2–4,5 kg nestettä. Silloin olo voi tuntua turvonneelta ja paisuneelta. Rasvaisen ja makean ruoan syömisestä ei ole apua, vaikka juuri sitä tekisikin mieli. Se voi saada mielialan ja energiatason laskemaan.

Jos haluat vähentää nesteen määrää kehossa, voit kokeilla hikistä treenaamista. Silloin turvotus tasaantuu, mieliala kohoaa ja energisyys lisääntyy!







## Treenaaminen kuukautisten aikaan on itse asiassa huippuhyvä juttu!

Liikunta parantaa lantion alueen verenkiertoa, jolloin kuukautiskivut voivat lieventyä. Rankka treeni ei ole välttämätöntä, mutta osallistu liikuntatunneille, futistreeneihin, tanssitunnille tai salibandyyn tavalliseen tapaan. Hyvä sinä!

Treenaaminen tai fyysinen aktiivisuus parantaa yleistä vointiasi, sillä se tehostaa endorfiinien tuotantoa elimistössä. Nämä hyvän olon hormonit voivat lievittää PMS-oireita ja parantaa unta.



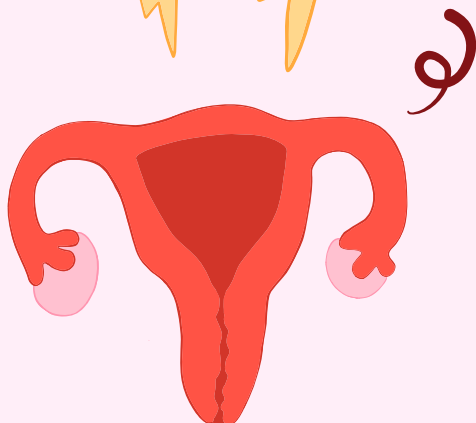
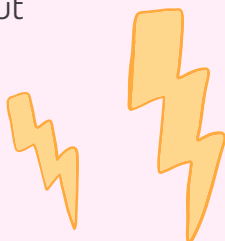
## PMS – kuukautisia edeltävä oireyhtymä



Kuukautisia edeltävinä päivinä ja viikkoina voit havaita itsessäsi henkisiä ja fyysisiä muutoksia, PMS-oireita, joita voivat olla esimerkiksi turvotus ja huimaus, rintojen turvotus ja löysä vatsa. Olosi voi tuntua alakuloiselta, ärtyneeltä tai itkuiselta. Ei tietystikään yhtään kivaa, mutta täysin normaalia ja hyvin yleistä.



Ennen kuukautisten alkua ja niiden aikanakin alavatsaa voi hieman kouristella. Syynä on se, että kohtu supistuu limakalvon poistamiseksi. Kuukautiskipu on täysin normaalia, mutta jos kivut ovat voimakkaita ja kestävät pitkään, juttele lääkärin kanssa.



# ENDOMETRIOOSI – KUN SATTUU TOSI KOVASTI

Jos sinulla on kuukautisten aikaan kovia kipuja, joihin tavalliset särkylääkkeet eivät auta, on tärkeää kääntyä terveydenhuollon puoleen. Kivut voivat olla merkki endometrioosi-nimisestä sairaudesta. Se on usein hyvin kivulias sairaus, josta kärsii noin yksi kymmenestä tytöstä ja naisesta. Moni ei tiedä, että kivut aiheutuvat nimenomaan endometrioosista, ja on tärkeää saada diagnoosi ja apua vaivoihin.

Voit lukea endometrioosista tarkemmin [libresse.fi](https://libresse.fi)-sivustolta.

# UINTI JA KUUKAUTISET? EI MIKÄÄN ONGELMA!

Kuukautisten aikana voi hyvin uida. Meressä tai järvessä voit periaatteessa uida ilman kuukautissuojaa. Jos vuoto on runsasta ja pelkää uikkarien likaantumista, voit käyttää tamponia tai kuukautiskuppia.

Hygieniasyistä suojaa on hyvä käyttää suojaa myös uima-altaassa, jos vuoto on runsasta. Kun kuukautiset ovat loppumaisillaan ja vuoto on hyvin niukkaa, voit uida ilman suojaa myös altaassa.

# ELLEI KUUKAUTISIA KUULU



Kuukautiset alkavat yleisimmin joskus 9–16-vuotiaana, mutta ne voivat viipyä kauemminkin. Joskus siihen on syynsä, kuten syömishäiriö tai liian kova treenaaminen.


Toinen melko tavallinen syy on PCOS eli munasarjojen monirakkulaoireyhtymä. Se johtuu hormonitasapainon häiriöstä, jonka seurauksena munasarjoihin muodostuu rakkuloita. Jos olet yli 17-vuotias, kannattaa käydä gynekologilla tarkistuttamassa, että kaikki on kunnossa.



7

**PESEYDY  
OIKEIN**





*Alapäässä parasta on se, että se on sinun omasi, ja voit pitää siitä huolta juuri niin kuin itse haluat.*

Vulvasi on ainutlaatuinen, ja sinä tiedät parhaiten, miten se voi hyvin. Silti on tietysti asioita, jotka koskevat jokaista alapäätä. Vaikkapa tarve saada hieman hoivaa ja huolenpitoa.

# MITEN USEIN ALAPÄÄ ON PESTÄVÄ?

Liian tiheä pesu voi kuivattaa alapään herkkää ihoa. Ja jos peseytyy liian harvoin, erilaiset bakteerit voivat saada otteen. Sopivan usein on siis parasta, eli suunnilleen kerran päivässä.

Pese häpyhuulten väli, venuskukkulan päällyys, nivuset ja takapuoli. Vaginaa ei pidä pestä, eikä sinne pidä suihkuttaa vettä. Valkovuoto pitää huolen sen puhdistamisesta. Huippukätevä!

## Millä kannattaisi peseytyä?

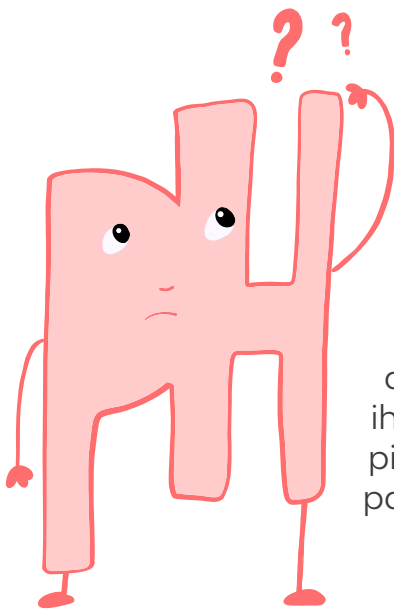
Saippua ei ole hyvä idea, koska sen pH-arvo on noin 9. Se häiritsee luonnollista pH-tasapainoa ja aiheuttaa kutinaa ja kuivumista.





# MIKÄ IHMEEN pH?

Happamuutta mitataan pH-arvolla. Mitä alhaisempi luku, sitä happamampaa. Vulvan pH on noin 4,5–5,5, ja vaginassa on vielä happamampaa, suunnilleen 3,5–4,5. Monelle sopii alapään vesipesu, mutta veden pH on 7. Parasta olisi käyttää tuotetta, jonka pH on lähellä luonnollista arvoa.



Pesuöljyäkin voi käyttää, esimerkiksi jos on kuivaihoinen. Öljy ei kuitenkaan puhdistaa, eikä sen pH ole sama kuin alapään. Herkälle iholle öljy ei siis ole pitemmän päälle paras vaihtoehto.

# VALITSE INTIIMIPESUAINE!

Hyvä intiimipesuaine on saippuaton ja lähempänä alapään pH-arvoa. Se puhdistaa ja auttaa pitämään bakteerit hyvällä tuulella. Mutta kuten kropan suhteen muutenkin, on aina yksilöllistä, mistä tykkää ja mikä toimii.

Intiimipesutuotteet löytyvät kaupasta usein siteiden ja tamponoiden läheisyydestä.

Tältä näyttävät  
Libressen  
intiimipesugeelit





8

**HIEMAN  
POJISTA**





## Millainen on poikien murrosikä?

Pojat tulevat yleensä murrosikään pikkuisen tyttöjä myöhemmin ja kokevat osittain hyvin samantyyppisiä asioita, kuten finnit, rasvaiset hiukset ja vartalon muutokset. Poikien murrosiän käynnistää hormoni nimeltä testosteroni. Se saa heidät myös kasvamaan pituutta ja saamaan lisää karvoitusta kehoon ja kasvoihin.

Myös ääni muuttuu matalammaksi ja möreämmäksi. Ennen kuin pojat oppivat hallitsemaan uutta ääntään, nauraessa tai kesken lauseen voi päästä vinkaisuja ja kiekaisuja. Tätä kutsutaan äänenmurrokseksi, ja useimilla pojilla se kestää kolmesta kuukaudesta vuoteen.

”Myös tytöille tulee äänenmurros,  
mutta ääni ei yleensä muutu yhtä  
paljon kuin pojilla.

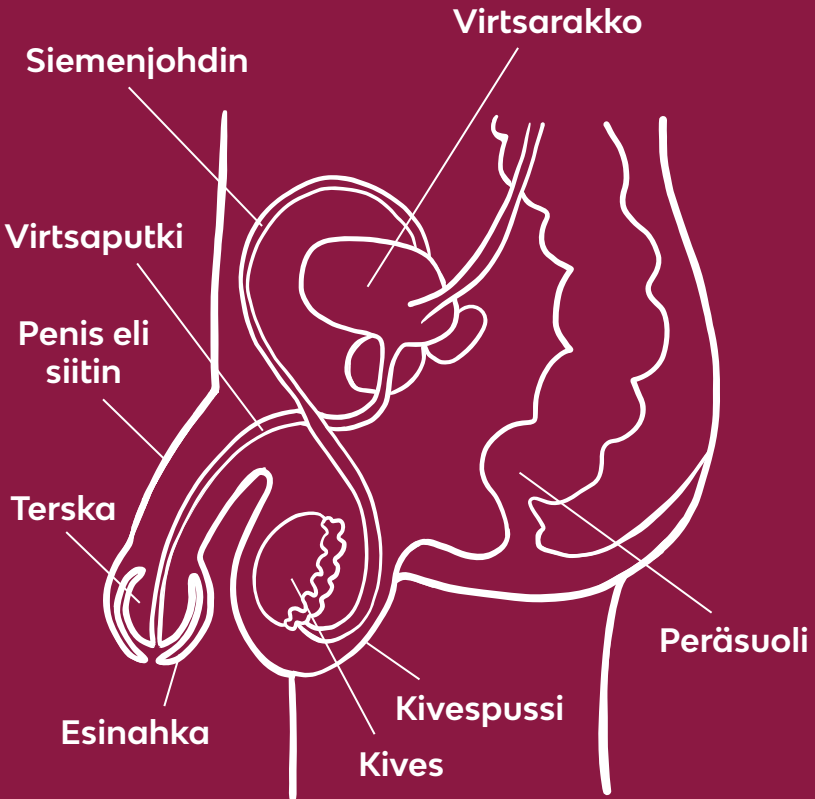
## KEHOSTA JA KIKKELISTÄ

Murrosiässä poikien penis (siitin) kasvaa pituutta ja paksuutta. Yleensä ensimmäisenä alkavat kasvaa kivespussissa olevat kivekset, joita voi hieman aristaa. Kiveksissä muodostuu siittiöitä, jotka näyttävät vähän sammakonpoikasilta ja uiskentelevat maitomaisessa nesteessä. Sitä sanotaan spermaksi eli siemennesteeksi. Siittiöt ovat pikkuruisia, eikä niitä voi nähdä paljain silmin. Kun siittiö kohtaa munasolun tytön sisällä, tyttö voi tulla raskaaksi. Osalla pojista myös rintarauhaset voivat turvota ja tulla vähän kipeiksi, mutta se menee yleensä nopeasti ohi eikä ole vaarallista.



# Tältä pojat näyttävät sisältäpäin

(ja eri juttujen nimet)



9

**AJATUKSET  
JA TUNTEET**



# ITSETUNTO JA ITSELUOTTAMUS

Itsetunto ja itsetuottamus ovat eri käsitteitä, joissa kummassakin on kyse tunteistasi itseäsi kohtaan ja omiin kykyihisi uskomisesta.



*Itsetuottamus liittyy siihen, mitä tekee ja miten suoriutuu.*

**Hyvä itsetuottamus** on uskoa omaan kykyyn tehdä asioita ja onnistua niissä. Siitä, että suoriutuu jostain vaikeasta tai tekee jotain hyvin, tulee yleensä kiva olo.



*Itsetunnossa taas on kyse siitä, miten näkee itsensä ja arvostaa itseään.*

Se, jolla on **hyvä itsetunto**, uskoo kelpaavansa, vaikka joskus epäonnistuisi ja nolaisi itsensä. Hänellä on sisäinen tunne olevansa hyväksytty – juuri sellaisena kuin on!



# HUONO ITSETUNTO

Joskus voi jumittua pitämään itseään tyhmänä, rumana tai huonona. Silloin on herkästi kateellinen muille ja erityisen herkkä arvostelulle ja vastoinkäymisille. Voi syntyä noidankehä, jossa alkaa tulkita asioita negatiivisesti ja etsiä todisteita huonoudestaan. Monesti on myös vaikeampi uskaltaa kokeilla uusia asioita, jos uskoo varmasti epäonnistuvansa.

*On tosi tärkeää muistaa, ettei itsetunto näy päällepäin. Vaikuttipa joku miten hyvännäköiseltä, fiksulta ja suositulta tahansa, hänen itsetuntonsa voi silti olla surkea.*



## Miten itsetuntoa voi kohentaa?

Osalla on pienestä lähtien vankka itsetunto. Silloin on helpompaa ponnistella itsetuntoa horjuttavien jaksojen läpi. Kaikkien kohdalla näin ei todellakaan ole. Ja usko vain, **KENENKÄÄN** itsetunto ei ole jatkuvasti huipussaan! Itsetunto kokee välillä kolauksia, niin murrosiässä kuin sen jälkeen. Voit kuitenkin vahvistaa sitä tekemällä asioita, jotka tuovat hyvää oloa. Pyri myös hakeutumaan tilanteisiin, joissa sinua kunnioitetaan ja joissa sinusta välitetään. Silloin uskallat kokeilla uusia asioita, vaikka pelottaisikin!

# KUKA MINÄ OLEN? KUKA MINÄ OLEN?

Sana sukupuoli-identiteetti kuvaa sukupuoli-identiteettiä, johon tunnet kuuluvasi. Poika vai tyttö? Sekä että tai ei kumpakaan? Se ei siis liity siihen, onko sinulla pippeli vai pimppi. Hormonien hyrrätessä päässä voi herätä uudenlaisia ajatuksia, eikä ole lainkaan varmaa, että ulkopuoli tuntuu sopivan yhteen sisäpuolen kanssa.

Tällaisissa ajatuksissa ei ole mitään väärää, mutta voi olla hyvä saada apua niiden sanoittamiseen ja käsittelemiseen. Ehkä vain perheeltä ja kavereilta, mutta myös yhteydenotto terveyskeskukseen kysymyksinesi ja pohdintoinesi voi kannattaa.

# HARJOITTELE RAKASTAMAAN ITSEÄSI!

Kuuletko joskus päässäsi äänen, joka väittää sinun olevan tyhmä, ruma eikä riittävän hyvä? Niin käy meille kaikille. Itseään on helpompi tuomita ankarammin kuin tuomitsisi ketään muuta.

Siksi voit harjoitella näkemään itsesi omana parhaana kaverinasi. Ihmisenä, josta tykkäät, jolle haluat olla kiltti ja joka ansaitsee kannustusta ja arvostusta. Kurjien ajatusten ilmaantuessa kysy aina itseltäsi, sanoisitko tai edes ajattelisitko niin parhaasta kaveristasi.

# WOW, OLETKO LUKENUT TÄNNE ASTI?

Mahtavaa! Toivottavasti tunnet olevasi nyt paremmin valmistautunut kaikkeen hormoneista valkovuotoon. Mieleesi on varmasti tullut monia uusia kysymyksiä, joista kaikkiin ei löydy vastausta tästä kirjasta. Onneksi on olemassa monia tahoja, joilta saa lisätietoa tai yhteyden henkilöön, jolta voi kysellä asioita. Viimeisellä sivulla annammekin muutamia vinkkejä esimerkiksi verkkosivustoista ja järjestöistä, joihin kannattaa tutustua!



## **Nuorten toiminnot ja palvelut** – **Väestöliitto.fi (vaestoliitto.fi)**

Tarjoaa nuorille ja nuorille aikuisille matalan kynnyksen verkkopalveluita, joihin voi ottaa yhteyttä nimettömästi.

## **Nuortennetti | MLL**

Tukea ja tekemistä, tietoa ja keskustelujä. Lasten ja nuorten puhelimen palveluissa voi puhua mistä tahansa asiasta maksutta ja luottamuksellisesti. Puh 116 111.

## **MIELI ry**

MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä numerossa 09 2525 0111. Voi soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

## **Libresse.fi**

Täällä voit lukea lisää meistä ja tuotteistamme ja saada lisätietoja esimerkiksi kuukautisista ja valkovuodosta. Voit myös esittää kysymyksiä kättilöllemme.

## ***Pidä huolta itsestäsi!***

Halaukset koko Libressen porukalta