

A young woman with dark curly hair and pink headphones is sitting up in bed, smiling and looking at a tablet. Another young woman is lying on her back in the foreground, wearing a pink top. The scene is decorated with colorful light effects and red lip prints on the wall.

# BLIV VEN MED DIN KROP!


Libresse

En støttende guide gennem  
puberteten, menstruation  
& følelsesstorme.



# INDHOLDS- FORTEGNELSE

Indledning	3-4
1. Puberteten	5-12
2. Hvordan du ser ud	13-18
3. Udflåd og menstruation	19-23
4. Alt om din menstruationscyklus	24-30
5. Hvilken beskyttelse skal man vælge?	31-36
6. Godt at vide om menstruation	37-45
7. Vask rigtigt	46-50
8. Lidt om drenge	51-54
9. Tanker & følelser	55-60
10. Gode informationskilder	61-62



Og så pludselig en dag er den der. Den der pubertet! "Puberteten". Et underligt navn på en hel masse ting, som sker i både kroppen og hovedet. Nye former, kropsvæsker, hår, følelser og lugte, er bare nogle af dem. Nogle ting, du måske har længtes efter. Nogle føles måske lidt væmmelige og ubehagelige i starten. Eller bare underlige.

Men det meste er slet ikke så underligt. Din krop og alle dine venners kroppe tager rejsen fra barndom til ungdom og voksen. Det er ikke til at undgå. Men rejsen begynder på forskellige tidspunkter for alle og kan tage forskellige omveje på turen. Der er kun en krop, der er som din, og den har sin egen indre køreplan.

Hvis du lærer din krop at kende og lytter til den, vil denne rejse sikkert blive lidt mindre besværlig.

*Er du parat? Så kører vi!*



# ER DET HER NORMALT? EB DEL HEБ ИOBWUFLI

Ved du, at dette er det allerhyppigste og mest normale spørgsmål, når man taler om puberteten og alt, hvad der sker i kroppen. I næsten alle tilfælde er svaret: – Jep, helt normalt!

Men i denne "bog" vil vi fortælle dig lidt mere om, HVAD det er der foregår i kroppen, og HVORFOR det sker. For eksempel; hvor forskelligt og forstyrrende menstruationen kan være. Eller hvorfor den kan trække ud. Og at udflåd er et supersmart indbygget rengøringsystem til din vagina – Ja, vaginaen er hullet som menstruation og udflåd kommer fra. På side 17 kan du forresten se et billede af, hvordan det hele hænger sammen i underlivet.





1

# PUBERTETEN



## Hello puberteten

Puberteten er en udviklingsfase, som alle gennemgår for at blive voksne. Den varer et par år og begynder hos piger i alderen fra 8 til 16 år. Det seje er, at din krop selv ved, hvornår det er tid, takket være en kirtel, som hedder hypofysen. Den sidder i hjernen og er lille som en jordnød, men har totalt styr på tingene. Når tiden er inde, sender den et signal til kroppen: "Nu kører vi!" Så begynder dine æggestokke at producere et stof, som hedder østrogen. Det er et hormon, som blandt andet gør, at du begynder at vokse, får nye former, udflåd og med tiden menstruation.

*Hormoner styrer meget af det, der sker i kroppen. Blandt andet hvordan vi vokser, hvornår vi kommer i puberteten og kroppens balance af vand og salte.*

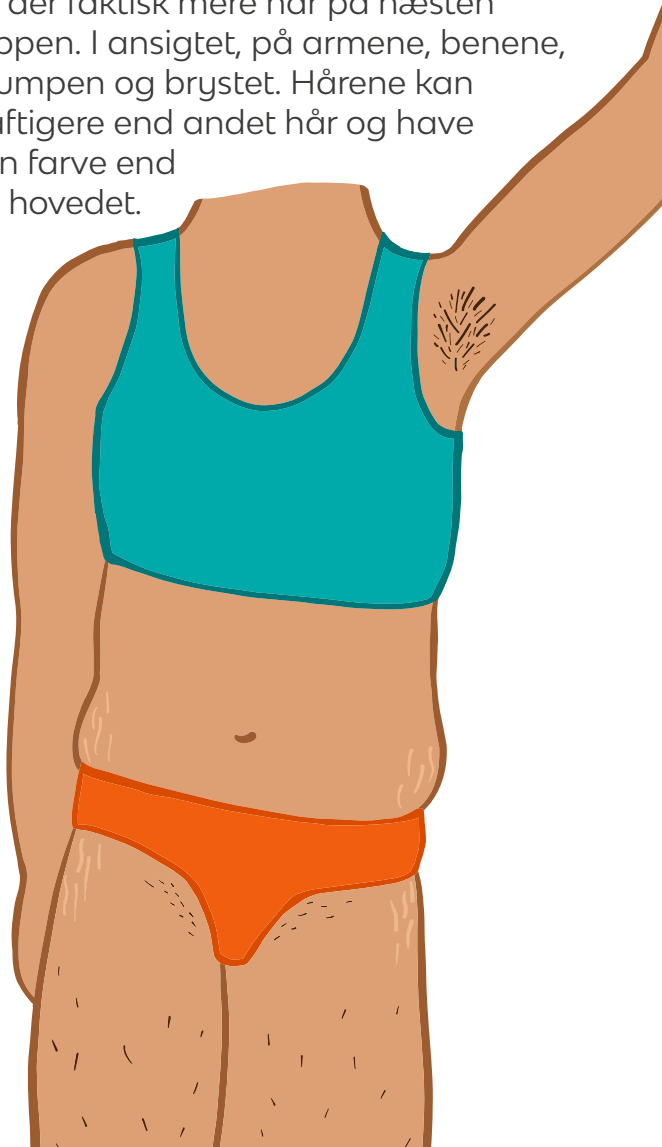
# KROPPEN FORANDRES

I puberteten bliver du højere, får bryster, bredere hofter og større rumpe. Men som regel ikke samtidigt. For eksempel kan brysterne i starten føles lidt ømme, måske allerede før de begynder at vokse. Det er også almindeligt, at de ikke vokser lige hurtigt. Uanset om du har længtes efter at få bryster eller synes, at det virker underligt, så tænk på, at der går flere år, inden de er vokset færdigt.

Din vægt vil sikkert også ændre sig i denne periode. Det er vigtigt ikke at sammenligne sig med andre eller blive stresset over at veje mere eller mindre end klassekammeraterne. Lad din krop arbejde videre og hav lidt tålmodighed. Sørg for at spise godt, sove ordentligt og vær god mod dig selv. Og mod alle andre, selvfølgelig!

## Her er der hår!

Nu kan der begynde at vokse hår på nye steder, som under armene og omkring kønsorganet (på vulvaen). Men i puberteten kommer der faktisk mere hår på næsten hele kroppen. I ansigtet, på armene, benene, lårene, rumpen og brystet. Hårene kan være kraftigere end andet hår og have en anden farve end håret på hovedet.





# HÅRET HAR FLERE FUNKTIONER

Personer, som du ser på sociale medier, i reklamer og tv, har ofte fjernet meget eller alt hår på kroppen. Så kan man tro, at hår ikke er godt, eller at det er unaturligt.

Men hårene har faktisk vigtige opgaver at udføre. De beskytter for eksempel hud og slimhinder mod snavs og bakterier. Hår regulerer også legemstemperaturen og gør, at der er luftigt mellem hud og tøj. At der er luftigt omkring underlivet er godt og mindsker risikoen for irritationer og svampeinfektioner (mere om det på side 21).

# AAAAAAH EN BUMS!

Andre nye pubertetsting er bumser og udslet, at svede mere, og at håret bliver fedtet. Det er dine nye hormoner, som også står bag det. Bumser kan dukke op i ansigtet, på ryggen eller på brystet, og det er jo ikke så rart. Men det er vigtigt ikke at klemme og pille. I værste fald kan huden blive inficeret, og du kan få ar. Rens i stedet med produkter, som er tilpasset til netop bumser (eller akne, som det hedder).

Ved fedtet hår, sved og kropslugt må man måske gå i brusebad lidt oftere end før. Du kan også skifte tøj og strømper lidt oftere og prøve deodorant i armhulerne.

*I puberteten begynder kroppen at producere ekstra meget af et fedtstof, som kaldes talg. Det gør håret fedtet hurtigere og kan lukke porerne, så der kommer bumser.*



## **”Jeg er ked af det og vred, men ved ikke hvorfor”**

Sandheden er, at det kan være besværligt at blive voksen. Kroppen føles ikke som normalt, drengene i klassen opfører sig anderledes, og man skal ligesom være både barn og lidt voksen samtidigt. Der er meget at vænne sig til. Desuden kan de der hormoner også påvirke humøret. Så bliv ikke overrasket, hvis du nogle dage bare vil låse dig inde på værelset og græde eller bliver meget vred uden grund.

Forældre kan pludselig virke ekstra irriterende. De stiller dumme spørgsmål, er pinlige og trænger sig på. Men husk, at de har været igennem omtrent det samme. Måske vil de bare vise, at de er der og tænker på dig.

## Du skal ikke have det dårligt

At være ked af det af og til er normalt. Men ikke at have det så dårligt eller være så ked af det, at man ikke orker venner og skole. Sådan behøver det ikke at være! Hvis du ikke kan eller vil tale med en forælder, så er sundhedsplejersken et rigtig godt alternativ. De er faktisk eksperter i den slags, som børn og teenagere gennemgår. Og de har noget, som kaldes tavshedspligt. Det betyder, at de ikke må fortælle nogen, hvad du siger, hvis du ikke vil have det.

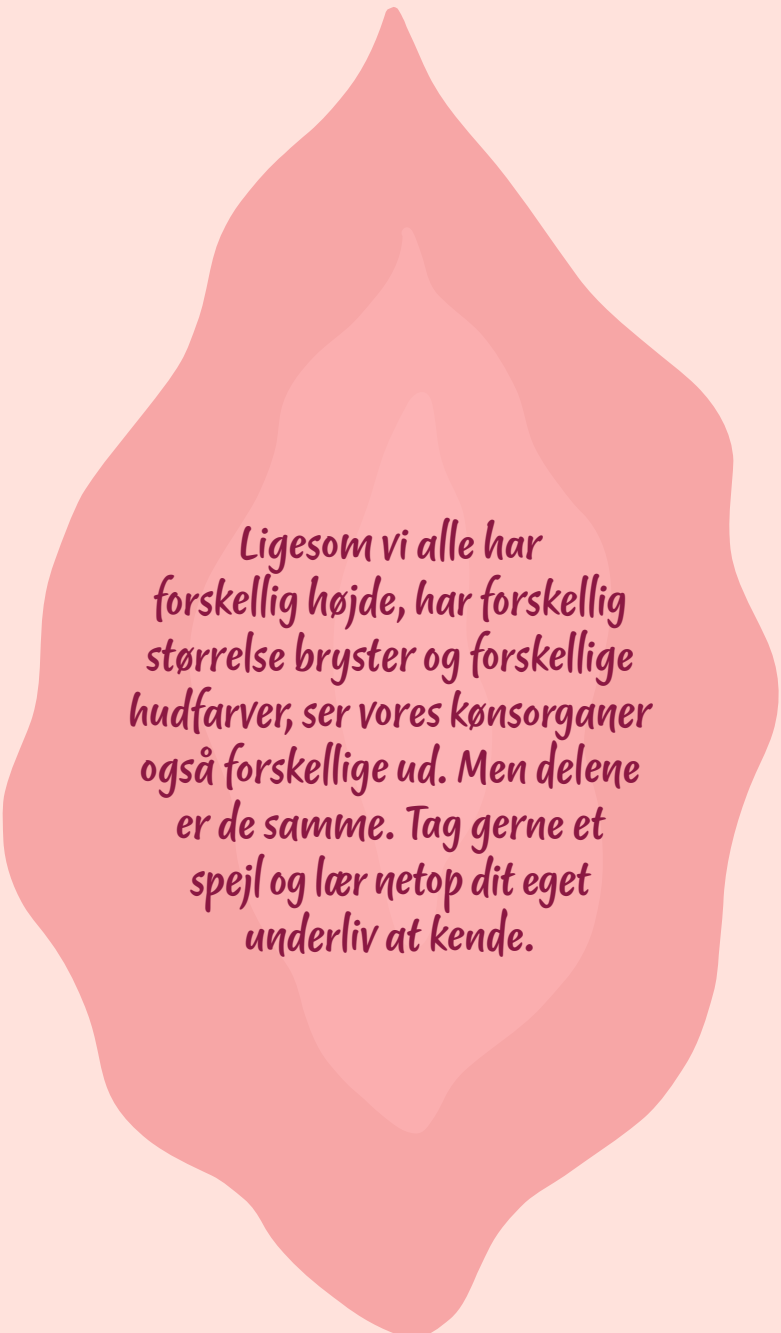




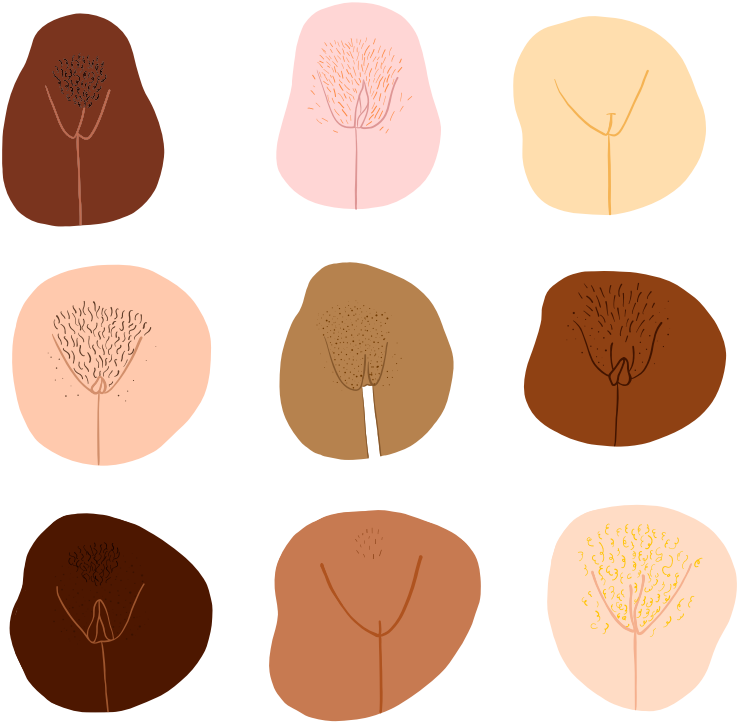
2

HVORDAN  
DU SER UD





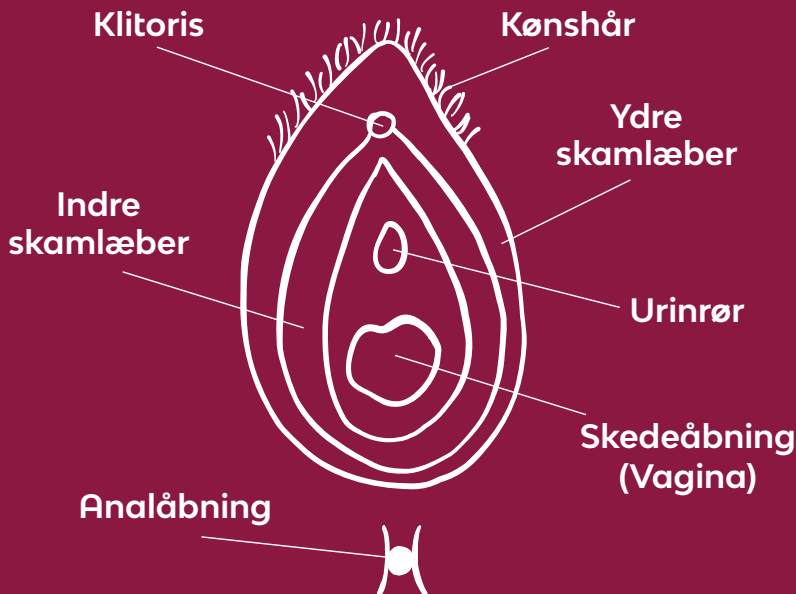
Ligesom vi alle har  
forskellig højde, har forskellig  
størrelse bryster og forskellige  
hudfarver, ser vores kønsorganer  
også forskellige ud. Men delene  
er de samme. Tag gerne et  
spejl og lær netop dit eget  
underliv at kende.



**Vulvaen** er alt det, der sidder på ydersiden, og ofte omtaler man den synlige trekant som "venusbjerg". Her er de **ydre skamlæber** og indenfor dem sidder de **indre skamlæber**. De indre skamlæber kan have forskellige længder og have forskellige farver. Som rosa eller lidt mere brune. De kan være skjult bag de ydre skamlæber, men også hænge udenfor. Alt er lige normalt.

Alle har også en **klitoris** som sidder omtrent der, hvor de indre skamlæber begynder. Den er som en lille hård knop, som er meget følsom og kan føles skøn at røre ved. Klitoris' største del sidder inde i kroppen. Det er kun en lille del, der kan ses udefra.

Hvor de indre skamlæber ender, sidder **skedeåbningen**. Mellem klitoris og skedeåbningen er **urinrøret**, som du tisser med. Bagest er **analåbningen**. Og det er der, afføringen kommer ud.





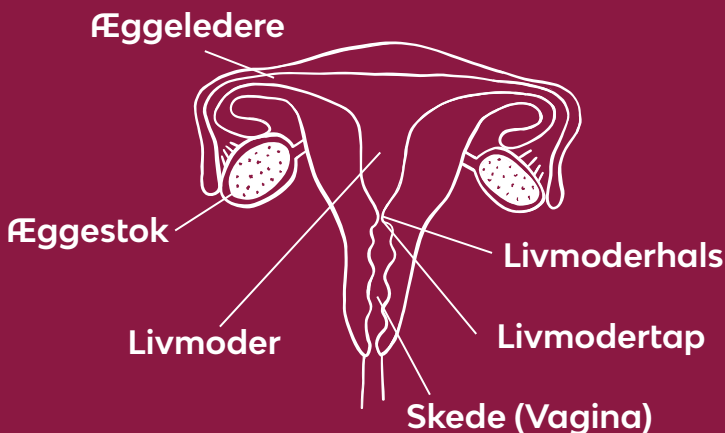
## Og indeni?

Skeden eller vaginaen er omkring 7 til 10 centimeter lang, men er meget elastisk. Du kan få plads til en tampon, og hvis du føder børn engang, kommer de ud den vej.

**Livmodertappen** er indgangen til **livmoderen**. Den har et lille hul, og det er her menstruationsblodet kommer ud.

**Livmoderhalsen** er en kanal, som går fra skeden op til den nederste del af livmoderen.

Livmoderen ligner en pære vendt på hovedet, i både størrelse og form. Fra livmoderen går to rør, **æggelederne**, ud til siderne som to vinger. I hver ende sidder **æggestokkene**, som omtrent er på størrelse med valnødder.





## Myten om jomfruhinden

Før troede man, at der fandtes noget, der blev kaldt jomfruhinde, som dækkede skedeåbningen som et låg. Men den har aldrig eksisteret, det er kun en myte. Det, der er, er skedekransen. En krans af slimhinefold omkring skedeåbningen. Den kan være mere eller mindre stram, men den er altså ikke en hinde som lukker af.

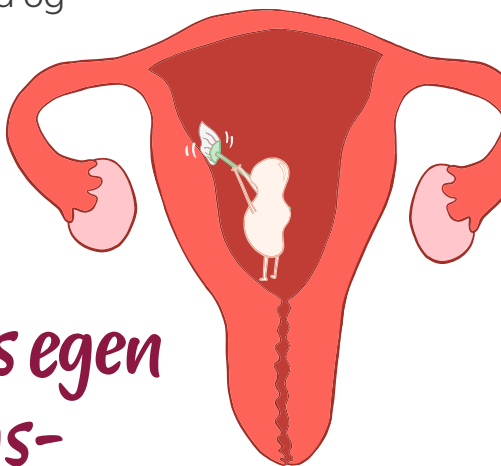


3

# UDFLÅD & MENSTRUATION



Udflåd dukker først op, et år eller et par måneder før man får sin første menstruation. Udflåddet er en (oftest) hvidlig eller gennemsigtig, slimet væske, som en dag kan ses i trusserne. Lyder det ækelt? Niks, det er faktisk både rigtig godt og helt naturligt at have udflåd. Og fra og med nu vil du have udflåd resten af livet, så det er bare at vænne sig til det.



## Underlivets egen rengøringspatrulje!

Udflået gør slimhinderne i skeden fugtige, holder skeden ren og beskytter mod infektioner. Lidt som underlivets egen rengøringspatrulje! Udflåddet er også den bedste sladrehank i området. Det fortæller, hvornår der er ægløsning, hvornår menstruationen er på vej, eller om der er noget galt. Men det kan også være forskelligt fra dag til dag, uden at der er det mindste i vejen!



# UDFLÅD KAN LUGTE LIDT SYRLIGT, OMTRENT SOM YMER.

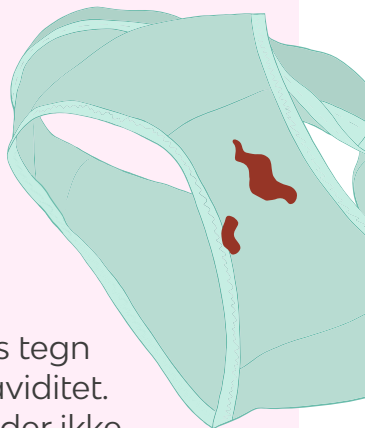
Af og til kan der være ubalance i skeden, og det kan du mærke på udflåddet. Hold øje med, om det begynder at lugte dårligt, som gær eller sødt. Og om det begynder at blive grønligt, mørkegult, gråt eller se grynet ud med lidt klumper. Det er tegn på, at ikke alt er, som det skal være. Det kan for eksempel være svamp, en kønssygdom (hvis du er gammel nok til at være seksuelt aktiv) eller bakteriel vaginose. Alt det er ting, du ikke vil have. Så er det vigtigt at kontakte sundhedsplejersken eller din læge.

# OG DER KOM DEN – MENSTRUATIONEN

Menstruationen starter oftest, når du er mellem 11 og 14 år. Men den kan komme allerede i 9-års alderen eller 16-års alderen. Menstruationen er sjældent som en stormflod de første gange. Sandsynligvis er det kun en plet i trusserne, og den kan være alt fra rød til brun eller næsten sort. Nu er din menstruation begyndt, og det første år er den ikke så regelmæssig. Der kan gå flere måneder mellem de første gange, og den kan vare alt mellem 1 og 10 dage.

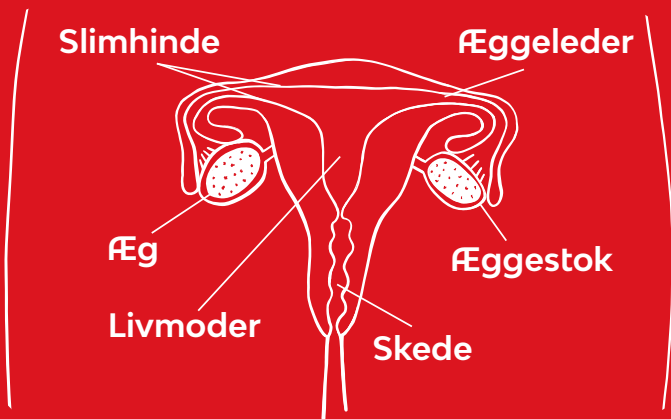
## Hvorfor får man menstruation?

Menstruationen er kroppens tegn på, at den er parat til en graviditet. Men tag det roligt! Det betyder ikke, at du vil eller skal blive gravid, kun at din krop KAN blive det. Din menstruation er en del af en månedlang menstruationscyklus, som varer et sted mellem 21 og 35 dage. Gennemsnittet er 28 dage.



# SÅDAN KOMMER DER MENSTRUATION:

1. Livmoderen udvikler en slimhinde, livmoder-slimhinden, for at forberede sig på at tage imod et befrugtet æg.
2. Æggestokkene frigør et æg, som rejser ned til en af æggeledderne, mod livmoderen. Det kaldes ægløsning og tager nogle dage.



3. Et æg, som møder en sædcelle på vejen, kan blive befrugtet – så bliver man gravid. Uden befrugtning støder kroppen ægget, livmoderslimhinden og lidt blod ud. Det er det, der er menstruationen.
4. Blødningen starter ca. 14 dage efter ægløsning. Du bløder mest de to første dage, og de fleste bløder i 3–5 dage. Herefter starter det forfra.



4

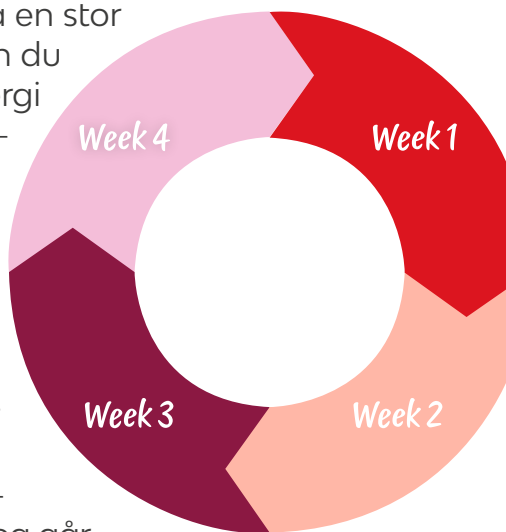
# ALT OM DIN MENSTRUATIONS- CYKLUS



# 4 FÅSER SOM PÅVIRKER DIT VELBEFINDENDE

Den gennemsnitlige menstruationscyklus varer 28 dage, men alt fra 21–35 dage er normalt.

Der er en hel masse hormoner i kroppen, for eksempel østrogen, testosteron og progesteron. Niveauerne svinger under hele cyklussen, og de påvirker, hvordan du har det. De spiller også en stor rolle for, hvor sulten du er, hvor meget energi du har, hvilket koncentrationsniveau du har, og endda hvilken kropsstyrke du har. Så det er helt normalt, at alle disse ting forandrer sig under hele cyklussen, når hormonerne kommer og går.



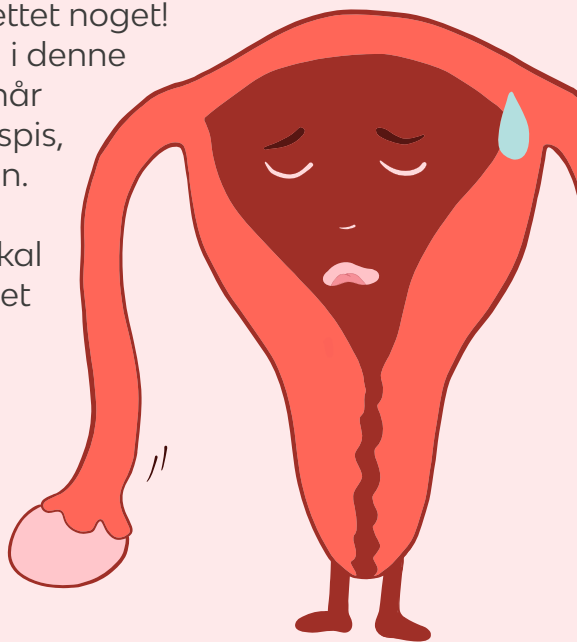
# UGE 1 (dag 1-7)

Menstruationsugen! Den første dag er østrogenet lavest, så bliv ikke overrasket, hvis du mangler energi. Du kan få menstruations-smerter eller føle dig træt, nervøs og irritabel. Brysterne kan føles tunge og ømme. Men det kan også være, at du ikke føler nogen af delene. Og så er det jo bare dejligt! I løbet af ugen stiger østrogenet, hvilket kan gøre dig skarpere og mere fokuseret. Perfekt, hvis du skal have udrettet noget!

Lyt til kroppen i denne

uge. Hvil dig, når du er træt, og spis, når du er sulten.

Vil du tale om dine følelser, skal du gøre det. Det kan lyde meget ligetil, men det er let at glemme.

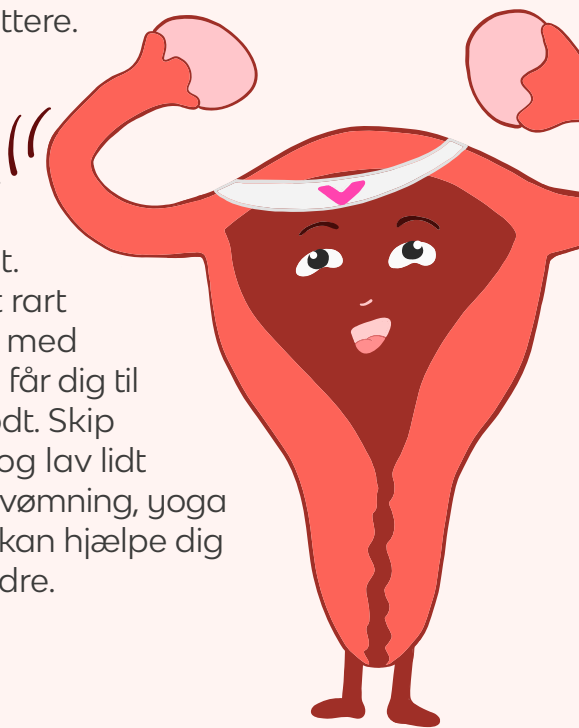


# UGE 2 (dag 8-14)

Føler du dig i godt humør? Tak dine stigende niveauer af østrogen og progesteron for hjælpen! Når menstruationen er overstået, og disse to hormoner bliver ved med at stige, kan du blive fuld af energi. Din sexlyst kan også være øget. Ting, som virkede besværlige ugen før, kan nu virke meget lettere.

Vær dog opmærksom på, at hormonkicket også kan give angst.

I så fald er det rart at omgive dig med personer, som får dig til at have det godt. Skip gerne koffein og lav lidt rolig træning (svømning, yoga eller lign.). Det kan hjælpe dig til at få det bedre.





# UGE 3 (dag 15-21)

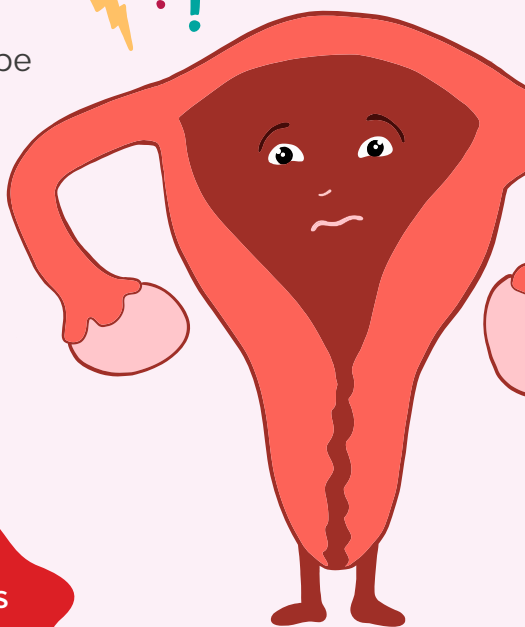
I starten af ugen falder dit østrogenniveau. Så kan det ske, at du føler dig lidt uinspireret. Et stigende progesteronniveau kan også gøre, at du føler dig energiforladt. Men sidst på ugen plejer det at lysne! Så stiger dine hormonniveauer og flader ud, hvilket ofte giver en følelse af ro og velbefindende. Herligt med lidt mere balance!

Ægløsning er den store begivenhed i denne uge, hvilket indebærer, at chancen for at blive gravid ved ubeskyttet sex er størst nu.



# UGE 4 (dag 22-28)

Nogle kalder denne fase PMS-ugen (PMS = præmenstruelt spændingssyndrom). Dette er en uge, hvor hormonniveauerne falder meget. Det kan give dårligt humør med store udsving, og også gøre at du sover dårligere. Men forsøg at undgå at blive bekymret. Ikke alle mærker det lige meget, og skulle det ske, så husk, at du kun er et menneske. Som alle andre har du toppe og dale og tusind ting derimellem. Af og til kan det være rart bare at lukke omverdenen ude. Tag et bad, sms til en ven, gå en tur eller se en god serie.



Læs mere om PMS  
på side 42

# UDFLÅD GIVER CYKLUSKONTROL

Udflåddet ændrer både udseende og mængde med din menstruationscyklus. Hvis du holder styr på, hvordan dit udflåd opfører sig, vil du hurtigt lære, hvordan det fungerer netop for dig.

Ved ægløsning bliver det gennemsigtigt, glat og rigeligt. Før menstruation er det ofte hvidt eller hvidgult. Og lige før menstruation kan det være lidt brunligt eller lysrosa. Det er, fordi du allerede er begyndt at bløde lidt, og der følger lidt menstruation med i udflåddet. Det samme efter menstruation, da kan rester af menstruation gøre udflåddet lidt lysebrunt.



Ægløsning



Mellem ægløsning og menstruation



Inden menstruation



Efter menstruation



**5**

**HVILKEN  
BESKYTTELSE  
SKAL MAN  
VÆLGE?**



# FIND DIN TING!

Ved du hvad, du kan vælge præcis det du trives bedst med! Når du har fået menstruation, kan du prøve dig frem og se, hvad der fungerer bedst for dig. Du vil måske have forskellig beskyttelse ved forskellige lejligheder.

Så lad os tage et kig på de mest almindelige produkter, du kan købe. Og ikke mindst hvordan de fungerer! På [libresse.dk](http://libresse.dk) kan du også læse meget mere om hver type af menstruationsbeskyttelse.

# TRUSSEINDLÆG

Udflåd er som sagt dit underlivs bedste ven og noget, du skal værne lidt om. Men selv ens bedste ven kan af og til være lidt besværlig. Hvis du ikke synes om, at der bliver klistret i trusserne, kan trusseindlæg være gode. Du kan også anvende dem ved lidt mindre menstruation. Trusseindlæg er supertynde, opsuger væsken hurtigt og lader huden ånde. Og ingen kan se, at du har dem på.

## Eksempler på forskellige trusseindlæg



# BIND

De fleste, der får menstruation, begynder med at prøve bind, som også er den hyppigste beskyttelse i Danmark. Du folder bindet ud

og sætter det fast i trusserne ved hjælp af tape på bagsiden. Nogle bind har vinger, som du folder om trussekanten. Det kan være rart, når man har lidt kraftigere menstruation. På pakken står der, om bindet er tilpasset til meget eller lidt menstruation.



# NATBIND

Om dagen plejer du ofte at sidde, stå og gå. Så løber blodet mere lige ned i bindet. Men om natten ligger du ned og skifter mellem sovestillinger. Så kan blodet løbe anderledes. Derfor er natbind længere både foran og bagtil. De er også lidt tykkere, så du kan sove godt uden at skulle stå op og skifte bind.





# MENSTRUATIONSTRUSSER

Menstruationstrusser har en tykkere kile med materiale, som opsuger menstruation som et bind, men de føles lige så behagelige som almindeligt undertøj. Du kan have dem på i op til 12 timer og være helt sikker på, at alt der kommer ud fra dit underliv, bliver klaret. Og så er de jo genanvendelige – du skyller dem bare i koldt vand og vasker dem, så er de klar til brug, igen og igen, hvilket gør menstruationstrusser til et godt valg for miljøet. Også her er der mange forskellige modeller, størrelser og farver at vælge mellem.



*Hvis du vil læse mere og se, hvilke modeller vi har, kan du gå ind på [shop.libresse.dk](http://shop.libresse.dk)*

# TAMPONER

Tamponer fører man op i skeden, og der opfanger de blodet. I tamponæsken er der en beskrivelse af, hvordan du sætter den ind. Der er flere størrelser til forskellige mængder menstruation. Begynd med en minitampon for at se, om det er noget for dig. Når tamponen er på plads, skal det ikke føles ubekvemt.

*Tamponstørrelsen gælder mængden af menstruation, du har, ikke skedens størrelse.*



# MENSTRUATIONSKOP

Denne føres også ind i skeden, men den opsamler blodet i stedet for at absorbere det. Når koppen er fuld (eller efter max 12 timer) tømmer du, vasker og sætter menstruationskoppen ind igen. Hvor ofte du skal tømme, afhænger af, hvor meget menstruation du har. Også her er der forskellige størrelser at vælge mellem. Koppen kan holde i flere år og er ligesom menstruationstrusserne et godt valg for miljøet.





6

# GODT AT VIDE OM MENSTRUATION



# Tips hvis du har menstruationssmerter

Alle kroppe er jo forskellige, og hvad der føles rart for en, passer måske slet ikke en anden. Men der er nogle ting, som ofte føles rare for de fleste.

- ✓ Tag et varmt bad, hav en opvarmet hvedepude eller et varmetæppe, hvor det gør ondt. Eller bind et sjal om hoften.
- ✓ Bevægelse gør, at kramperne kan aftage lidt. Dans, gå en tur eller lav noget andet du holder af.
- ✓ Massage! Bed en med varme hænder massere dig, så kramperne kan aftage.
- ✓ Spis og sov godt!  
Hvis kroppen er træt eller sulten, har den sværere ved at håndtere smerten.

## Hvis intet fungerer?

På apoteket kan du få smertestillende tabletter i håndkøb. Tal gerne med personalet, de har styr på det!





## Er der noget, man skal undgå i forbindelse med menstruation?

Det går oftest fint med at leve som sædvanligt, når du har menstruation. Selve blodet behøver ikke hindre dig i at gøre noget. Derimod kan det naturligvis føles besværligt med smerter, dårligt humør eller træthed.

# ”Jeg føler mig såååå oppustet!”

Under menstruationscyklussen kan man tage 2 til 4,5 kg på i væske. Så kan man føle sig hævet og oppustet. Det hjælper selvfølgelig ikke at spise fed og sød mad, selv om det måske er det, man har lyst til. Det kan gøre, at man mister både humør og energi.

Hvis du vil mindske væsken i kroppen, kan du prøve at træne og svede. Så føler du dig mindre oppustet, kommer i bedre humør og får mere energi!





## At træne under menstruation er alle tiders generelt!

Træning forbedrer blodcirkulationen i bækkenområdet. Det kan gøre, at du får færre menstruationssmerter. Det behøver ikke være hård træning, men forsøg at følge med til gymnastik, fodboldtræning eller dans som sædvanligt. Vi hepper på dig!

Træning eller fysisk aktivitet får dig også til at få det bedre generelt, eftersom det fremmer kroppens produktion af endorfiner. Dette er har-det-godt-hormoner, som både kan lindre PMS-symptomer og forbedre søvnen.



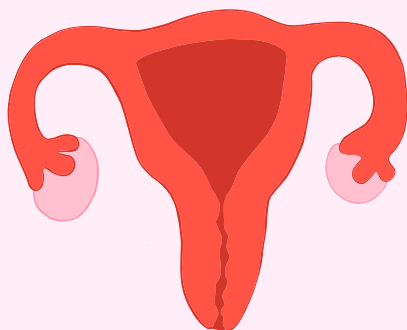
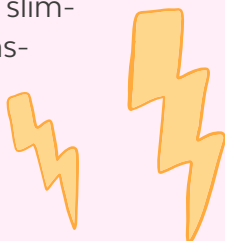


## PMS – Præmenstruelt syndrom

I dagene og ugerne inden menstruation kan du mærke både følelsesmæssige og fysiske forandringer. Dette kaldes PMS og kan blandt andet give hævelser og svimmelhed, dine bryster kan føles opsvulmede, og du kan have løs mave. Du kan også føle dig ked af det, irriteret eller have let til tårer. Alt dette er naturligvis ikke særligt morsomt, men det er normalt og meget almindeligt.



Inden menstruationen starter, og også under den, kan du have lette kramper i nederste del af maven. Det skyldes, at livmoderen trækker sig sammen for at udstøde slimhinden. Disse menstruations-smerter er helt normale, men bliver de kraftige og langvarige, bør du tale med en læge.



# ENDOMETRIOSE – NÅR DET GØR RIGTIG MEGET ONDT

Hvis du mener, at du har meget ondt, når du har menstruation, og at almindelige smertestillende tabletter ikke hjælper, er det vigtigt, at du kontakter en læge. Det kan nemlig være tegn på en sygdom, som hedder endometriose. Det er en ofte meget smertefuld sygdom, som rammer omkring 1 af 10 piger og kvinder. Mange ved ikke, at det er netop endometriose, som står bag smerterne, og det er vigtigt at få en diagnose og hjælp.

Du kan læse mere om endometriose på [libresse.dk](http://libresse.dk).

# **BADE MED MENSTRUATION? INGEN PROBLEMER!**

Du kan sagtens bade med menstruation. Hvis det er i havet eller en sø, er det egentlig bare at bade løs uden beskyttelse. Hvis man bløder meget og vil passe på sit badetøj, kan man bruge tampon eller menstruationskop.

Af hygiejnegrunde er det også godt at bade med beskyttelse, hvis du bløder meget og skal bade i et bassin. Men er det i slutningen af din menstruation og du bløder meget lidt, kan du også her bade uden menstruationsbeskyttelse.

# HVIS MENSTRUATIONEN IKKE KOMMER



Det almindelige er, at den første menstruation dukker op engang mellem 9 og 16 år, men der kan også gå længere. Det kan skyldes, at man lider af en spiseforstyrrelse, eller at man træner alt for hårdt.

En anden ganske hyppig årsag er PCOS, som er polycystisk ovariesyndrom. Det skyldes en forstyrrelse i hormonbalancen, som skaber blærer i æggestokkene. Så er du ældre end 17 år, kan det være godt at gå til lægen eller en gynækolog og få undersøgt, om alt er i orden.




*bloody lovely*



**VASK RIGTIGT**





*Det bedste ved at have et underliv er, at det er ens eget og man kan tage sig af det, som man vil.*

Din vulva er helt unik, og du ved bedst, hvad der får den til at have det godt. Men der er også nogle ting, som gælder alle underliv. Som at de har brug for lidt kærlighed og omtanke.

# HVOR OFTE SKAL MAN VASKE UNDERLIVET?

At vaske for ofte kan gøre, at underlivets sarte hud bliver udtørret. Og hvis man vasker sig for sjældent, så kan forskellige bakterier tage fat. Så tilpas er bedst, og det er omtrent en gang om dagen.

Vask mellem skamlæberne, op på venusbjerg, lysken og ved rumpen. Man skal ikke vaske sig i eller skylle vand ind i vaginaen. Den rengøring klarer udflåddet for dig. Supersmart!

## Hvad skal man vaske med?

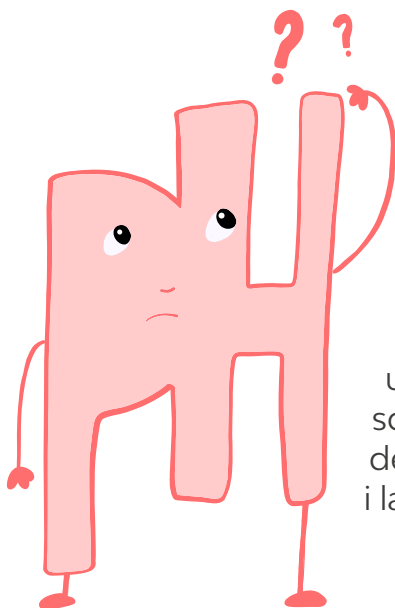
Sæbe er ikke en god idé, eftersom det har en pH på ca. 9, hvilket ødelægger den naturlige pH-balance og kan give problemer som kløe eller tørhed.





# HVAD pH?

pH-værdi er et mål for surhed. Jo lavere tal desto surere. Vulvaen har omkring 4,5 til 5,5, og i vaginaen er der endnu surere, ca. 3,5 til 4,5. For mange fungerer det fint blot at vaske underlivet med vand, men vand har en pH på 7. Man bør helst vaske underlivet med et produkt, som er tæt på den naturlige pH-værdi.



Man kan også anvende en vaskeolie, for eksempel hvis man er tør. Men olie renser ikke og har heller ikke samme pH som underlivet. Så for sart hud er olie ikke det bedste valg i længden.

# VÆLG GERNE EN INTIMVASK!

En god intimvask indeholder ikke sæbe og har en pH-værdi, som er tættere på dit underlivs. Den vasker rent og hjælper med at holde bakterierne i godt humør. Og så er det jo sådan, at ligesom med resten af kroppen er det helt individuelt, hvad man foretrækker, og hvad der fungerer for en selv! Intimvaskprodukter finder du ofte sammen med bind og tamponer i butikken.

Sådan ser Libresse intimvask ud






8

# LIDT OM DRENGENE





## Hvordan er drengenes pubertet?

Drengene kommer som regel i puberteten lidt senere end piger, og visse ting er meget ens. Som bumser, fedtet hår og at kroppen ændrer sig på forskellige måder. Hormonet, som sætter drengene pubertet i gang, hedder testosteron. Det gør også, at de bliver højere og får mere hår på kroppen og i ansigtet.

Også stemmen ændrer sig og kan blive mørkere og dybere. Inden drengene lærer at styre deres nye stemme, kan den også blive hvinende og pibende midt i en latter eller en sætning. Man siger, at stemmen er i overgang, og for de fleste varer det fra tre måneder til et år.



”Også pigers stemme kommer i overgang, men stemmen forandrer sig som regel ikke ret meget.

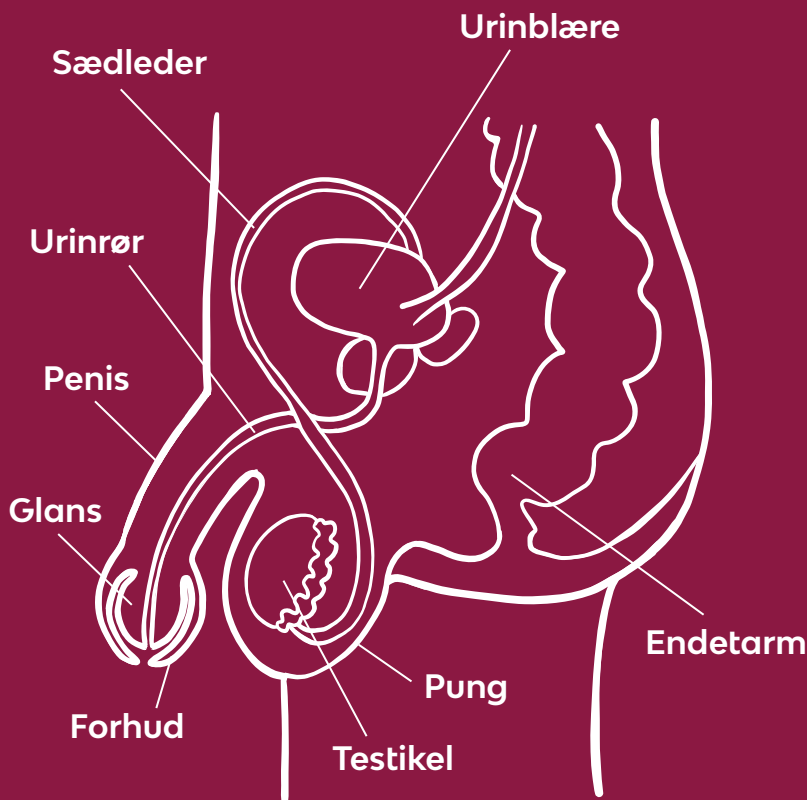
## KROP & DILLER

Under drengenes pubertet bliver penissen (dilleren) længere og større. Men det første, der sker, er oftest, at testiklerne i pungen begynder at vokse, og de bliver lidt ømme. Testiklerne er, hvor sædcellerne produceres. Sædceller ligner små haletudser og svømmer rundt i en mælkeagtig væske, som kaldes sperm eller sædvæske. Sædceller er meget små, og man kan ikke se dem med det blotte øje. Det er, når en sædcelle kommer ind i en pige og møder hendes æg, at man kan blive gravid. Hos nogle drenge kan også brystkirtlerne hæve og gøre lidt ondt, men det plejer at forsvinde ret hurtigt og er ikke noget at være urolig over.



# Hvordan drengene ser ud indeni

(Og hvad tingene hedder)





9

# TANKER & FØLELSER



# SELVVÆRD & SELVTILLID

Selvværd og selvtillid er forskellige begreber, som begge handler om dine følelser for dig selv, og hvad du tror, du kan klare.



*Selvtillid er koblet til det man gør, og hvad man præsterer.*

**God selvtillid** er at tro på sine egne evner til at gøre ting og lykkes. Når man har klaret noget, som var svært, eller gjort noget godt, har man det ofte godt.



*Selvværd handler i stedet om, hvordan man ser på sig selv og hvad man er værd.*

Med et **godt selvværd** synes man, at man er god nok, selv om man måske mislykkes med noget og dummer sig. Det er lidt som at have en indre fornemmelse af at være accepteret – præcis som man er!



# DÅRLIGT SELVVÆRD

Her kan du sidde fast i følelser om at føle sig dum, grim eller dårlig. Det er let at blive misundelig på andre og være ekstra følsom over for kritik og modgang. Det kan blive en nedadgående spiral, hvor man begynder at tolke tingene negativt og leder efter beviser for, at man ikke duer. Ofte er det også sværere at turde prøve nye ting, eftersom man føler sig sikker på, at man vil mislykkes.

*En ting, som er suuuuuper vigtig at huske på, er, at selvværd ikke kan ses udenpå. Uanset hvor flot, smart og populær nogen kan virke, så kan han/hun stadig have et ret elendigt selvværd.*



## Hvordan får man bedre selvværd?

Nogle har grundlæggende et stabilt selvværd med sig, fra de er små. Så er det selvfølgelig lettere at kæmpe sig igennem svære perioder. Men sådan er det absolut ikke for alle. Og tro os, INGEN føler sig på toppen hele livet igennem! Selvværdet vil dykke af og til. Både i puberteten og efter. Men du kan styrke dit selvværd ved at gøre ting, hvor du har det godt. Og forsøg at finde situationer, hvor du mødes med respekt og omtanke. Hvor du tør prøve nye ting, selv om det virker skræmmende.

# HVEM ER JEG?

# HVAD ER JEG?

Ordet kønsidentitet beskriver, hvilket køn du selv føler dig som. Dreng eller pige? Både og eller ingen af dem? Det har altså ikke noget at gøre med, om du har en diller eller en vulva. Når hormonerne bobler rundt i kroppen, kan nye tanker dukke op, og det er slet ikke sikkert, at man føler, at ydersiden matcher indersiden.

Sådanne tanker er absolut ikke forkerte, men det kan være vigtigt at få hjælp til at sætte ord på og håndtere dem. Måske bare sammen med familien og vennerne. Men det kan også være godt at kontakte din læge eller sundhedsplejersken på din skole for at få hjælp med spørgsmål og overvejelser.

# ØV DIG I AT ELSKE DIG SELV!

Er der af og til en stemme i dit hoved, som siger til dig, at du er dum, grim eller ikke god nok? Det sker for os alle. Det er lettere at dømme sig selv meget hårdere, end vi ville dømme andre.

Derfor kan du øve dig i at forsøge at se dig selv som din egen bedste ven. En, du synes om, som du vil være god mod og som fortjener opmuntring og respekt. Når dumme tanker dukker op, så spørg altid dig selv, om du ville sige, eller bare tænke sådan om din bedste ven.



# WOW, HAR DU LÆST HELT HERTIL?

Godt klaret! Så håber vi, at du føler dig bedre forberedt og parat til alt fra hormoner til udflåd. Der er sikkert også dukket en del nye spørgsmål op, og du finder ikke alt i denne bog. Men der er mange steder, hvor du kan finde mere info eller få kontakt til nogen at stille spørgsmål til. Så på næste side slutter vi af med at give dig nogle tips og kontaktoplysninger til forskellige websites, organisationer og andre steder at søge oplysninger!



## **www.girltalk.dk**

GirlTalk arbejder for at bremse den stigende mistrivsel og for at alle piger har en at tale med.

## **bornetelefonen.dk**

BørneTelefonen er DIN linje til rådgivning, trøst eller bare en voksen, der har tid til at lytte. Hver dag, året rundt sidder deres frivillige rådgivere på BørneTelefonen klar til at lytte og rådgive børn og unge i Danmark om deres problemer, store som små.

## **libresse.dk**

Hvis du vil læse mere om os, vores produkter og få mere information om f.eks. menstruation og udflåd. Du kan også stille spørgsmål til vores jordemoder.

## **sexogsamfund.dk**

Med seksualoplysning og -undervisning som kerneområder arbejder de for alle menneskers ret til at bestemme over egen krop, køn og seksualitet.

## **Læge**

Du kan altid kontakte din læge for råd, vejledning og evt. undersøgelse, hvis du føler, at der er noget galt.

## **Sundhedsplejersken på din skole**

På din skole er der en sundhedsplejerske, som er der for dig og kan hjælpe dig med alt, hvad du undrer dig over om menstruation, pubertet og andet. Her kan du få råd, støtte og hjælp til mange problemer og tanker, du måtte have.

## ***Pas på dig selv!***

/Kram fra alle os hos Libresse