
BLI VENN MED KROPPEN DIN!
Libresse
En støttende guide gjennom pubertet, mens og følelsesstormer.

INNHOLDSFOR-TEGNELSE

Innledning 3–4
1. Puberteten 5–12
2. Hvordan du ser ut 13–18
3. Utflod og mens 19–23
4. Alt om menstruasjonssyklusen 24–32
5. Hvilken beskyttelse skal man velge? 33–38
6. Annet mensnyttig 39–47
7. Vask riktig 48–52
8. Litt om guttene 53–56
9. Tanker og følelser 57–62
10. Gode informasjonskilder 63–64



Og så plutselig en dag er den her. Den der puberteten. "Pubertet". Et merkelig navn på en rekke ting som skal skje i både kropp og hode. For eksempel nye former, kroppsvæsker, hårstrå, følelser og lukter. Noen ting har du kanskje lengtet etter. Andre føles kanskje litt ekle og ubehagelige i begynnelsen. Eller bare rare.

Men det meste er slett ikke rart. Kroppen din og alle vennenes kropper skal gjennom reisen fra barndom til ungdom og voksen. Det er ikke mulig å unngå det. Men reisen begynner på ulike tidspunkter for alle og kan ta ulike svinger på veien. Det finnes bare én kropp som er som din, og den har sin egen indre timeplan

Hvis du lærer deg å kjenne kroppen og lytter til den, kommer denne reisen til å bli litt mindre humpete.

Er du klar? Da drar vi!



ER DETTE NORMALT?

Vet du at dette er det aller vanligste og mest normale spørsmålet når man snakker om puberteten og alt som skjer i kroppen. I nesten alle tilfeller er svaret: – Jepp, helt normalt! Men i denne "boken" vil vi likevel benytte anledningen til å fortelle litt mer om HVA det er som foregår i kroppen og HVORFOR det skjer. For eksempel hvor forskjellig og plagsomt mensen kan opptre. Eller hvorfor den kan komme senere enn vanlig. Og at utflod er et supersmart innebygd rengjøringssystem for vaginaen. (Ja, vaginaen er det hullet som mensen og utfloden kommer fra.) På side 17 kan du forresten se et bilde av hvordan det hele henger sammen i underlivet.



1 PUBERTETEN

Hei, puberteten!

Puberteten er en utviklingsfase som alle gjennomgår for å bli voksne. Den varer i noen år og for jenter begynner den i alderen mellom 8 og 16 år. Det heftige er at kroppen selv vet når det er tid for puberteten, takket være en kjertel som heter hypofysen. Den sitter i hjernen og er ikke større enn en peanøtt, men den har full kontroll på situasjonen. Når tiden er der, sender den et signal til kroppen og så er puberteten i gang. Da begynner eggstokkene dine å produsere et stoff som heter østrogen. Det er et hormon som blant annet gjør at du begynner å vokse, får nye former, utflod og etter hvert også menstruasjon.

Hormoner styrer mye av det som skjer i kroppen. Blant annet hvordan vi vokser, når vi kommer i puberteten og kroppens balanse av vann og salter.

KROPPEN FORANDRES

I puberteten blir du høyere, får bryster, bredere hofter og større rumpe. Men vanligvis ikke alt på en gang. For eksempel kan brystene føles litt ømme i begynnelsen, kanskje allerede før de har vokst noe i det hele tatt. Det er også vanlig at de ikke vokser like fort. Uansett om du har lengtet etter å få bryster eller synes at det føles rart, tenk på at det tar flere år før de har vokst ferdig.

Vekten din kommer sikkert også til å forandre seg i denne perioden. Det er viktig at du ikke sammenligner deg med andre eller blir stresset over at du veier mer eller mindre enn klassevenninnene. La kroppen jobbe med sitt og ha litt tålmodighet. Sørg for å spise godt, sove ordentlig og være snill med deg selv. Og selvfølgelig med alle andre også!

Hårene kommer!

Nå kan det begynne å vokse hår på nye steder, f.eks. under armene og rundt kjønnsorganet (på vulvaen). Men i puberteten kommer det faktisk mer hår på nesten hele kroppen. I ansiktet, på armene, bena, lårene, rumpa og brystet. Hårstråene kan være kraftigere enn annet hår og ha en annen farge enn håret på hodet.



HÅRET HAR FLERE FUNKSJONER

Personer som du ser i sosiale medier, reklame og TV, har iblant fjernet mye eller alt hår på kroppen. Da kan man tro at hår ikke er bra eller at det er unaturlig.
Men hårstråene har faktisk viktige jobber å gjøre. De beskytter for eksempel hud og slimhinner mot smuss og bakterier. Hår regulerer også kroppstemperaturen og gjør at det blir luftig mellom huden og klærne. At det blir luftig rundt underlivet er bra og minsker risikoen for irritasjoner og soppinfeksjoner (mer om det på side 21).

AAAAAH EN KVISE!

Andre nye pubertetsting er kviser og nupper, at du svetter mer og at håret blir fett. Det er de nye hormonene dine som ligger bak det også. Kviser kan dukke opp i ansiktet, på ryggen eller på brystet, og det er naturligvis ikke så hyggelig. Men det er viktig at du ikke klemmer og plukker på dem. Det kan i verste fall føre til at huden blir infisert og at du får arr. Rengjør i stedet med produkter som er tilpasset for nettopp kviser (eller akne som det heter).

For fett hår, svette og kroppslukt kan man måtte dusje litt mer enn før. Du kan også bytte klær og strømper litt oftere og bruke deodorant i armhulene.

I puberteten begynner kroppen å produsere ekstra mye av et fett som kalles talg. Det gjør håret fett fortere og kan tette igjen porene slik at det blir kviser.



"Jeg er lei meg og sint, men vet ikke hvorfor"

Sannheten er at det kan være slitsomt å bli voksen. Kroppen føles ikke som vanlig, guttene i klassen oppfører seg annerledes og man skal liksom være både barn og litt voksen samtidig. Det er mye å venne seg til. Dessuten kan hormonene påvirke humøret. Så bli ikke overrasket om du enkelte dager bare vil låse deg inne på rommet og gråte eller blir kjempesint på noen uten grunn.

Foreldre kan plutselig også føles ekstra slitsomme. Stiller dumme spørsmål, er pinlige og trenger seg på. Men husk at de har gått gjennom omtrent det samme. Kanskje vil de bare vise at de er der og bryr seg.

Du skal ikke måtte føle deg dårlig

Det er normalt å være lei seg av og til. Men ikke å føle seg kjempedårlig eller være så lei seg at man ikke orker venner og skole. Slik skal det aldri måtte være! Hvis du ikke kan eller vil snakke med en forelder, er skolens helsesykepleier eller rådgiver et veldig godt alternativ. De er faktisk eksperter på sånt som barn og tenåringer går gjennom, og de har noe som kalles taushetsplikt. Det betyr at de ikke har lov til å fortelle videre noe av det du sier hvis du ikke vil det.

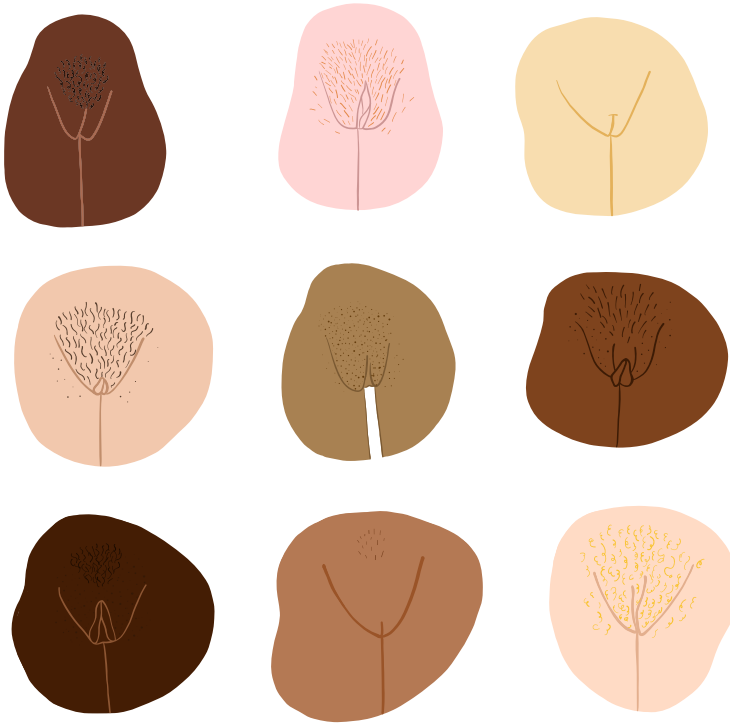
Helsestasjonen

Det finnes også helsestasjoner for ungdom. Der kan du som er mellom 13 og 23 år få hjelp med spørsmål om kropp, relasjoner og helse. Her finnes det sykepleier eller jordmor og rådgiver, og på visse steder også psykolog. Du kan også få hjelp med å treffe en lege hvis du trenger det. Det koster ikke noe, og også her gjelder taushetsplikten.



2 HVORDAN DU SER UT

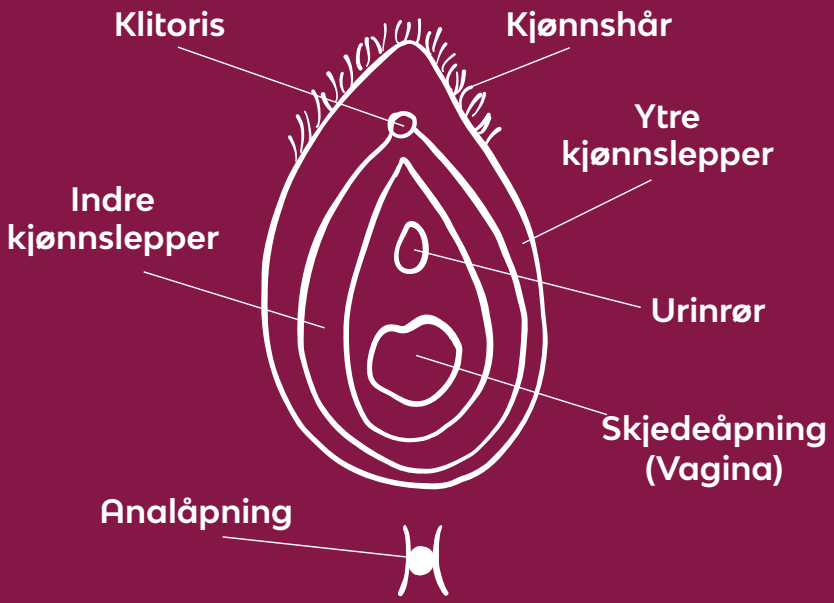
På samme måte som vi har ulik høyde, ulik størrelse på brystene og ulike hudfarger, ser også kjønnsorganene forskjellige ut. Men delene er de samme. Ta gjerne et speil og gjør deg kjent med nettopp ditt underliv.



Vulvaen er alt det som sitter på utsiden og iblant omtaler man den synlige trekanten som "venusberget". Her finnes **de ytre kjønnsleppene.** Innenfor de ytre sitter **de indre kjønnsleppene.** De kan ha ulik lengde og ulike farger. Som rosa eller litt mer brune. De kan være gjemt bak de ytre kjønnsleppene, men også henge utenfor. Alt er like normalt.

Alle har også en **klitoris** som sitter omtrent der de indre kjønnsleppene begynner. Den er som en liten, hard knopp som er veldig følsom og kan føles behagelig å ta på. Den største delen av klitoris sitter inne i kroppen. Det er bare en liten del som synes utenfra.

Der de indre kjønnsleppene slutter, sitter **skjedeåpningen.** Mellom klitoris og skjedeåpningen finnes **urinrøret,** som du tisser med. Lengst bak **finnes analåpningen.** Og det er rett og slett der bæsjen kommer ut.

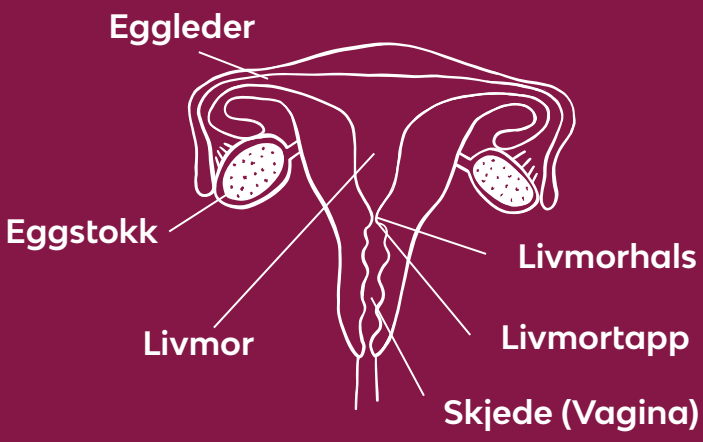


Inni da?

Skjeden eller vaginaen er omtrent sju til ti centimeter lang, men også ganske tøybar. Du kan få plass til en tampong og hvis du føder barn noen gang, så kommer det ut den veien.

Livmortappen er inngangen til **livmoren.** Den har et lite hull og det er her mensblodet kommer ut. **Livmorhalsen** er en kanal som går fra skjeden opp til den nedre delen av livmoren.

Livmoren ligner på en pære som holdes opp ned i både størrelse og form. Fra livmoren går det to **rør, eggleder,** ut på sidene som to vinger. Ved hver ende sitter **eggstokkene,** som er omtrent like store som valnøtter.



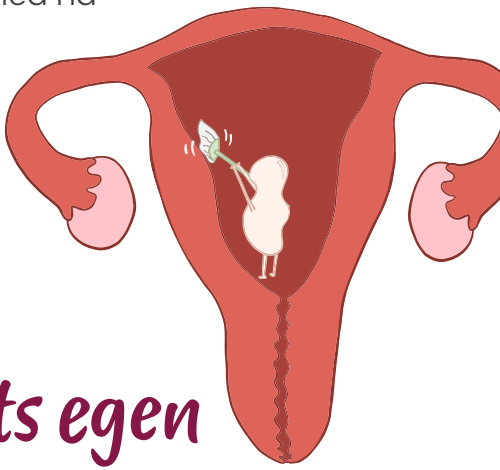
Myten om jomfruhinnen

Før trodde man at det fantes noe som ble kalt jomfruhinne som dekket skjedeåpningen som et lokk. Men den har aldri funnes, det er bare en myte. Det som finnes, er skjedekransen. En krans av slimhinnefolder rundt skjedeåpningen. Den kan være mer eller mindre stram, men den er altså ingen hinne som dekker til.



3 UTFLOD OG MENSTRUASJON

Utflod kommer omtrent et år eller et par måneder før man får sin første menstruasjon. Utfloden er (som oftest) en hvitaktig eller gjennomsiktig slimete væske som en dag synes i trusene. Høres det ekkelt ut? Det er ikke det. Det er faktisk både kjempebra og helt naturlig å ha utflod. Og fra og med nå kommer du til å ha utflod så å si resten av livet, så det er bare å venne seg til det.



Underlivets egen renholdstjeneste!

Utfloden gjør slimhinnene i skjeden fuktige, holder skjeden ren og beskytter mot infeksjoner. Litt som underlivets egen renholdstjeneste! Utflod er også den beste sladrekjerringen i området. Den forteller når det er eggløsning, når mensen er på vei eller om noe ikke er helt som det skal være.

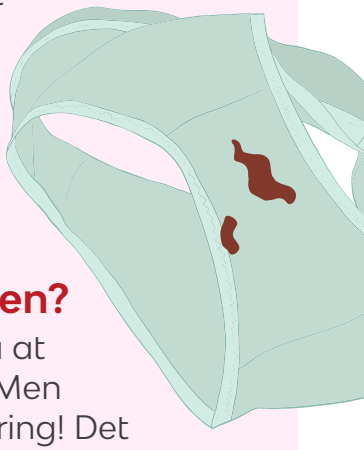
Men utfloden kan også variere fra dag til dag uten at noe er det minste feil!

UTFLOD KAN LUKTE LITT SYRLIG, OMTRENT SOM SURMELK.

Iblant kan det bli ubalanse i skjeden og da kommer du til å merke det på utfloden. Pass på hvis utfloden begynner å lukte vondt, gjæret eller søtt. Og hvis den begynner å endre farge mot grønt, mørkegult, grått eller se kornete ut med litt klumper. Det er tegn på at alt ikke er som det skal være. Det kan f.eks. være sopp, en kjønnssykdom (hvis du er gammel nok til å være seksuelt aktiv) eller bakteriell vaginose. Alt det der er ting du ikke vil ha. Da er det viktig å kontakte skolesykepleieren, en helsestasjon for ungdom eller en lege.

OG DER KOM DEN – MENSTRUASJONEN

Mensen starter vanligvis når du er mellom 11 og 14 år. Men DEN KAN komme allerede i 9-årsalderen eller så sent som 16-årsalderen. Mensen er sjelden kraftig de første gangene. Det blir sannsynligvis bare en flekk i trusene og den kan være alt fra rød til brun eller nesten svart. Nå har menstruasjonen din begynt og det første året er den ikke så regelmessig. Det kan drøye flere måneder mellom de første gangene og den kan vare i alt fra 1 til 10 dager.



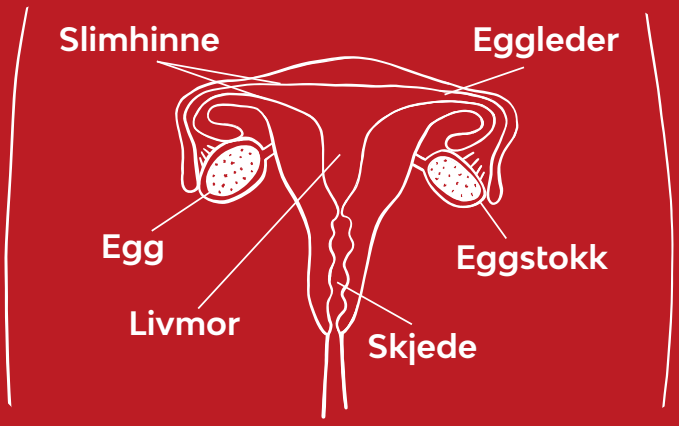
Hvorfor får man mensen?

Mensen er kroppens tegn på at den er klar for en graviditet. Men det er ingen grunn til bekymring! Det betyr ikke at du vil eller skal bli gravid, bare at kroppen din KAN bli det. Mensen er en del av en månedslang syklus som varer fra 21 til 35 dager. Gjennomsnittet er 28 dager.

SLIK BLIR DET MENS:

1. Livmoren utvikler en slimhinne, livmorslimhinnen, for å forberede seg på å ta imot et befruktet egg.

2. Eggstokkene slipper løs et egg som føres ned til en av eggledere, mot livmoren. Det kalles eggløsning og tar noen dager.



3. Et egg som møter en sædcelle (spermie) på veien, kan bli befruktet – da blir man gravid. Uten befruktning støter kroppen ut egget, livmorslimhinnen og litt blod. Det er det som er mensen.

4. Blødningen starter ca. 14 dager etter eggløsningen. Det blør mest de to første dagene og de fleste blør i 3–5 dager. Deretter begynner alt på nytt.

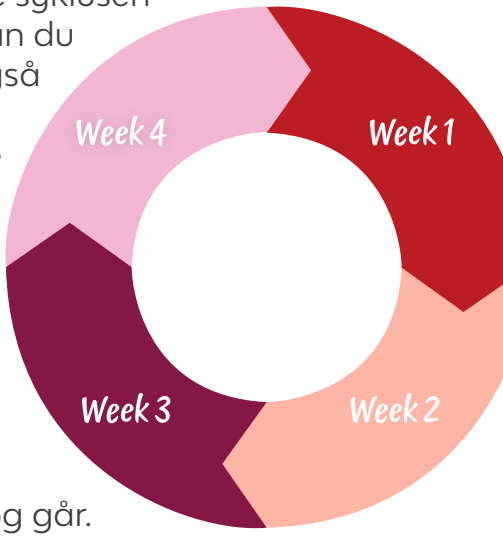


4 ALT OM MENSTRUASJONSSYKLUSEN

4 FASER SOM PÅVIRKER SINNSTILSTANDEN

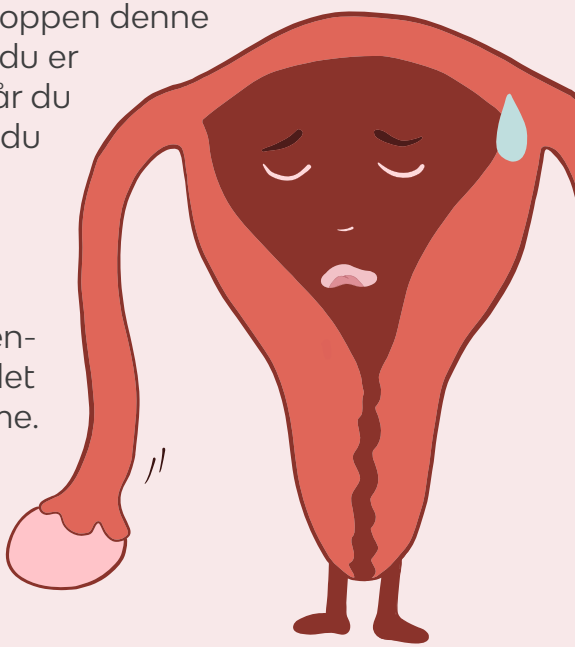
Den gjennomsnittlige menstruasjonssyklusen varer i 28 dager, men alt fra 21 til 35 dager er normalt.

Det finnes mange hormoner i kroppen, f.eks. østrogen, testosteron og progesteron. Nivåene varierer i hele syklusen og de påvirker hvordan du føler deg. De spiller også en stor rolle for hvor sulten du er, hvor mye energi du har, hvilket konsentrasjonsnivå du har, og til og med hvilken kroppsstyrke du har. Så det er helt normalt at alle disse tingene endrer seg i hele syklusen når hormonene kommer og går.



UKE 1 (dag 1–7)

Mensuken! Den første dagen er østrogenet på det laveste, så bli ikke overrasket om du mangler energi. Du kan få menssmerter eller føle deg trøtt, nervøs og irritabel. Brystene kan føles tunge og ømme. Men det kan også hende at du ikke kjenner noe til det. I så fall er det bra! Under ukens gang øker østrogenet, og det kan gjøre deg mer skjerpet og fokusert. Perfekt hvis du trenger å få ting gjort! Lytt til kroppen denne uken. Hvil når du er trøtt og spis når du er sulten. Hvis du vil snakke om følelsene dine, skal du gjøre det. Det kan høres ut som enkle ting, men det er lett å glemme.



UKE 2 (dag 8–14)

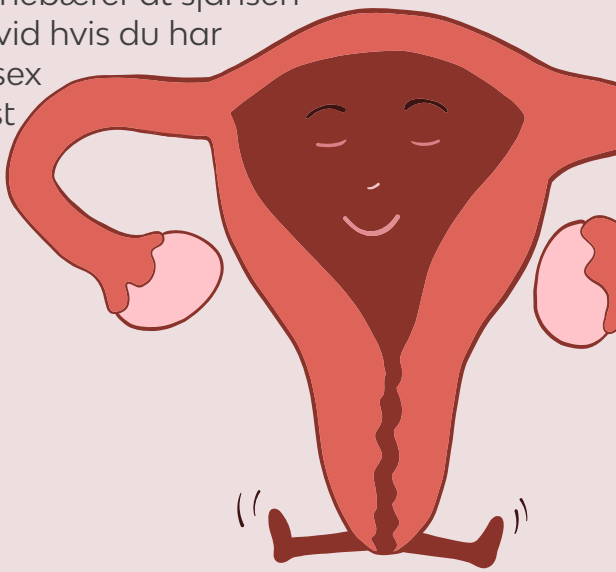
Føler du deg oppkvikket? Takk dine stigende nivåer av østrogen og progesteron for det! Når mensen er over og nivået av disse to hormonene fortsetter å stige, kan du bli full av energi. Sexlysten kan også ha økt. Ting som føltes slitsomme uken før, kan nå føles mye lettere. Det kan være bra å tenke på at hormonkicket også kan gi angst. I så fall er det bra at du omgir deg med personer som får deg til å føle deg bra. Dropp gjerne koffein og tren litt rolig (svømming, yoga eller noe sånt). Det kan hjelpe deg til å føle deg bedre.



UKE 3 (dag 15–21)

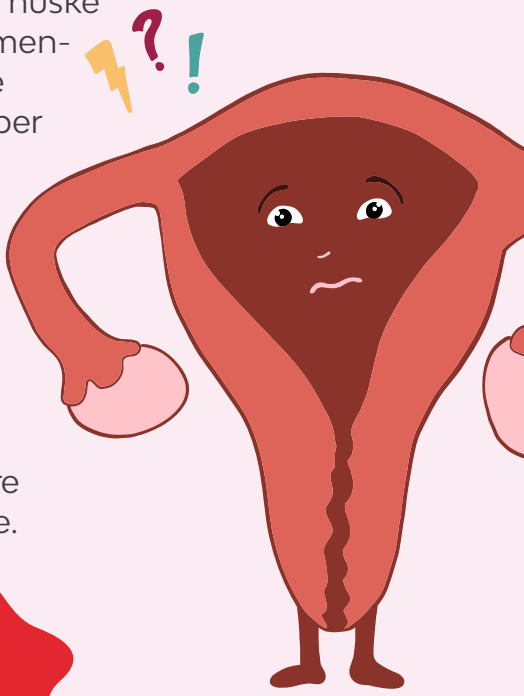
I begynnelsen av uken synker østrogen-nivået. Da kan det hende at du føler deg litt uinspirert. Et stigende progesteronnivå kan også gjøre at du føler deg energiløs. Men på slutten av uken pleier det å lysne! Da stiger hormonnivåene og planer ut, noe som ofte gir en følelse av ro og velbefinnende. Herlig med litt mer balanse!

Eggløsning er den store hendelsen denne uken. Det innebærer at sjansen for å bli gravid hvis du har ubeskyttet sex er som størst nå.



UKE 4 (dag 22–28)

En del kaller denne fasen for PMS-uken (PMS = premenstruelt syndrom). Dette er en uke der hormonnivåene synker kraftig. Det kan gi deg dårlig humør med store svingninger og også føre til at du sover dårligere. Men prøv å ikke bekymre deg. Alle føler ikke like mye av dette og hvis det skulle skje, må du huske på at du bare er menneskelig. Som alle andre har du topper og daler og tusen mellomstadier. Iblant kan det være bra å bare stenge ute omverdenen. Ta et bad, send sms-er til en venn, ta en spasertur eller bare se på en god serie.



Les mer om PMS på side 44

UTFLODEN GIR KONTROLL PÅ SYKLUSEN

Utfloden endrer både utseende og mengde med menstruasjonssyklusen. Hvis du følger med på hvordan utfloden opptrer, kommer du raskt til å lære deg hvordan det fungerer for nettopp deg.

Ved eggløsning blir utfloden gjennomsiktig, glatt og det er større mengder av den. Før menstruasjonen er den ofte hvit eller hvitgul. Og rett før menstruasjonen kan den være litt brunaktig eller lyserosa. Det er fordi du allerede har begynt å blø litt og at det kommer med litt menstruasjon i utfloden. Det samme gjelder etter menstruasjonen, for da kan rester av blodet gjøre utfloden litt lysebrun.

Eggløsning

Mellom eggløsning og menstruasjon

Før menstruasjonen



Etter menstruasjonen

FÅ OVERSIKT OVER MENS-SYKLUSEN!

Å kunne se når du kan forvente neste mens, kan være veldig praktisk, men en menssyklus er så mye mer enn dager og tall. Den handler om hormoner, allmenntilstand og følelser.

Derfor kan det være fint med en menskalender som gjør litt mer, en som regner ut nettopp din menssyklus og samtidig gir deg informasjon om hva som skjer i kroppen.

Libresse menskalender er en app som gjør alt det. Den gir deg muligheten til å lære hvordan kroppen din fungerer i de ulike fasene, slik at det blir enklere å planlegge hverdagen.



Last ned appen vår!
Gå inn på libresse.no eller skann QR-koden!



5 HVILKEN BESKYTTELSE SKAL MAN VELGE?

FINN DIN GREIE!

Vet du hva, du kan velge akkurat det som du trives best med! Når du har fått mensen, kan du begynne å prøve deg frem for å se hva du synes fungerer best for deg. Kanskje vil du ha ulik beskyttelse for ulike anledninger.

Så la oss ta en titt på de aller vanligste alternativene som du kan kjøpe i butikken. Og ikke minst hvordan de fungerer!

På libresse.no kan du også finne mye mer informasjon om de ulike typene mensbeskyttelse.

TRUSEINNLEGG

Utfloden er som sagt ditt underlivs beste venn og noe du skal være litt påpasselig med. Men selv en god venn kan iblant være litt slitsom. Hvis du ikke liker at det blir vått i trusene, kan truseinnlegg være bra. Du kan også bruke dem for litt mindre menstruasjon. Truseinnleggene er supertynne, suger opp væsken raskt og lar huden puste. Og ingen kommer til å se at du har dem på deg.

Eksempler på ulike truseinnlegg



BIND

De fleste som får mensen, begynner med å teste bind, som også er den vanligste typen menstruasjonsbeskyttelse. Du vikler ut bindet og fester det til trusen ved hjelp av en limremse på baksiden. Visse bind har vinger, som du bøyer rundt trusekanten. Det kan være bra når man har litt mer mens. På pakken står det om bindet er tilpasset for mye eller lite mens. Prøv vårt Multistyle bind, et bind som passer alle trusene dine.



NATTBIND

Om dagen pleier du ofte sitte, stå og gå. Da renner blodet mer rett ned i bindet. Men om natten ligger du og veksler mellom ulike sovestillinger. Da kan blodet renne annerledes. Derfor er nattbind lengre både foran og bak. De er også litt tykkere, slik at du skal kunne sove godt uten å måtte stå opp og bytte bind.



MENSTRUSER

Menstruser har et tykkere parti med materiale som suger opp mens som et bind, men de føles akkurat like behagelig som vanlig undertøy. Du kan ha dem på deg i opptil 12 timer og være helt sikker på at de tar hånd om alt som kommer ut fra underlivet ditt. Dessuten kan de brukes flere ganger. Du bare skyller dem i kaldt vann og vasker, så er de klare for ny bruk, om og om igjen. Det gjør at menstrusen er et godt valg for miljøet. Også her finnes det mange ulike modeller, størrelser og farger å velge mellom.



TAMPONGER

Tamponger fører man opp i skjeden og der fanger de opp blodet. I tampongpakken finnes det en beskrivelse av hvordan du setter inn tampongen. Det finnes flere størrelser for ulike mengder mens. Begynn med en minitampong og se om den passer for deg. Når tampongen er på plass, skal det ikke føles ubehagelig.

Tampongstørrelsen handler om mengden mens du har, ikke om skjedens størrelse.



MENSKOPP

Denne føres også inn i skjeden, men den samler opp blodet i stedet for å absorbere det. Når koppen er full (eller etter maks. 12 timer), tømmer og vasker du den. Deretter setter du den inn igjen. Hvor ofte du må tømme, kommer an på hvor mye mens du har. Også her finnes det ulike størrelser å velge mellom. Koppen kan holde i flere år og er akkurat som menstruasen et godt valg for miljøet.





6 ANNET MENSNYTTIG

Tips hvis du har menssmerter

Alle kropper er jo forskjellige og det som føles bra for en, passer kanskje ikke for en annen. Men det finnes ting som pleier å føles bra for de fleste.

- ☑ Ta et varmt bad, ha en oppvarmet hvetepute eller et varmeteppe der det gjør vondt. Eller knytt et sjal rundt hoftene.
- ☑ Bevegelse gjør at krampen kan slippe litt. Dans, ta en spasertur eller gjør noe annet du liker.
- ☑ Massasje! Be noen med varme hender om å massere deg, for da kan krampen
- ☑ Spis og sov godt! Hvis du er trøtt eller sulten, er det vanskeligere for kroppen å håndtere smerten.

Men hva hvis ingenting fungerer?

På den reseptfrie hyllen på apoteket finnes det smertestillende tabletter som kan hjelpe. Snakk gjerne med personalet, de vet alt om dette!



Er det noe man skal unngå i forbindelse med mensen?

Det går som oftest helt fint å leve akkurat som vanlig når du har mensen. Selve blodet trenger ikke å hindre deg fra å gjøre noe. Derimot kan man selvsagt føle at det er slitsomt med smerter, dårlig humør eller trøtthet.

Jeg føler meg sååååå oppsvulmet!



Under menstruasjonssyklusen kan man legge på seg fra 2 til 4,5 kg i væske. Da kan man føle seg oppsvulmet og oppblåst. Det hjelper selvfølgelig ikke å spise fet og søt mat, selv om det kanskje er nettopp det man har lyst på. Det kan gjøre at man mister både humør og energi.

Hvis du vil minske væsken i kroppen, kan du prøve å trene for å svette den ut. Da føler du deg mindre oppsvulmet, blir i bedre humør og får mer energi!



Å trene under mensen er faktisk generelt veldig bra!

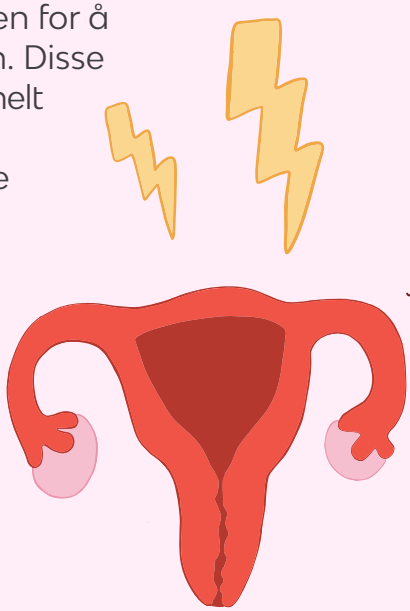
Trening forbedrer blodsirkulasjonen i bekkenområdet. Det kan gjøre at du får mindre menssmerter. Det trenger ikke å handle om hard trening, men prøv å henge med på gymmen, fotballtreningen, dansen eller innebandyen akkurat som vanlig. Heia deg!

Trening eller fysisk aktivitet kommer også til å få deg til å føle deg bedre rent generelt, fordi det hjelper kroppens produksjon av endorfiner. Dette er føle-seg-bra-hormoner som både kan lindre PMS-symptomer og gi bedre søvn.

PMS – premenstruelt syndrom

Dagene og ukene før mensen kan du merke både følelsesmessige og fysiske forandringer. Dette kalles PMS og kan blant annet gi oppblåsthet og svimmelhet, brystene dine kan føles oppsvulmede og du kan være løs i magen. Du kan også føle deg trist, irritert eller gråtmild. Alt dette er selvfølgelig ikke særlig behagelig, men det er normalt og veldig vanlig.

Før mensen starter, og også under den, kan du ha lette kramper i den nedre delen av magen. Det skyldes at livmoren trekker seg sammen for å støte ut slimhinnen. Disse menssmertene er helt normale, men hvis smertene blir sterke og langvarige bør du snakke med en lege.



ENDOMETRIOSE – NÅR DET GJØR KJEMPEVONDT

Hvis du føler at du har veldig vondt når du har mensen og at vanlige smertestillende tabletter ikke hjelper, er det viktig at du kontakter lege. Det kan nemlig være tegn på en sykdom som heter endometriose. Det er en ofte veldig smertefull sykdom som rammer omtrent 1 av 10 jenter og kvinner. Mange vet ikke at det er nettopp endometriose som ligger bak smertene, og det er viktig å få en diagnose og hjelp.

Du kan lese mer om endometriose på helsenorge.no eller libresse.no.

BADE MED MENSEN?
IKKE NOE PROBLEM!

Det går veldig bra å bade også når du har mensen. Hvis det er i havet eller et vann, er det egentlig bare å bade uten beskyttelse. Hvis man blør mye og er redd for badetøyet, kan man bruke en tampong eller en menskopp.

Av hygieniske grunner er det også bra å bade med beskyttelse hvis du blør mye og skal bade i et basseng. Men hvis det helt på slutten av mensen og du blør veldig lite, kan du bade uten mensbeskyttelse også her.

HVIS MENSEN IKKE KOMMER

Det vanligste er at den første mensen dukker opp en gang mellom 9 og 16 år, men den kan drøye enda litt lenger. Iblant finnes det årsaker, f.eks. at man lider av en spiseforstyrrelse eller trener altfor hardt.

En annen ganske vanlig grunn er PCOS, som er polycystiskt ovariesyndrom. Det skyldes at hormonene er i ubalanse og dette fører til at eggcellene i eggstokkene ikke modner ordentlig. Så hvis du er eldre enn 17 år, kan det være bra ta kontakt med en helsestasjon eller gynekolog for å sjekke at alt er som det skal.



7 VASK RIKTIG



Det beste med å ha et underliv, er at det er ens eget og man kan ta hånd om det akkurat som man vil.

Din vulva er helt unik, og du vet best hva som får den til å ha det bra. Men det finnes likevel en del ting som gjelder for alle underliv. For eksempel at de trenger litt kjærlighet og omtanke.

HVOR OFTE SKAL MAN VASKE UNDERLIVET?

Å vaske for ofte kan gjøre at underlivets ømtålige hud blir uttørket. Og hvis man vasker seg for sjelden, kan ulike bakterier blomstre opp. Så passe er best, og det er omtrent en gang om dagen.

Vask mellom skjønnsleppene, opp på venusberget, i lysken og ved rumpa. Inni vaginaen skal man ikke vaske eller spyle vann. Den rengjøringen håndterer utfloden for deg. Supersmart!

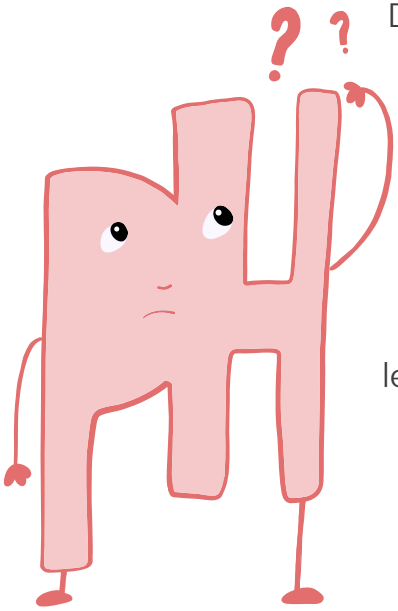
Hva skal man vaske med?

Såpe er ingen god idé fordi den har en pH på rundt 9. Det ødelegger den naturlige pH-balansen og kan gi problemer som kløe eller tørrhet.



HVA ER PH?

pH-verdi er et mål på surhet. Jo lavere tall, desto surere. Vulvaen har rundt 4,5 til 5,5 og i vaginaen er det enda surere, fra 3,5 til 4,5. For mange fungerer det bra å bare vaske underlivet med vann, men vann har en pH på 7. Man bør helst vaske underlivet med et produkt som er nær den naturlige pH-verdien.



Det går også bra å bruke en vaskeolje, f.eks. hvis man er tørr. Men olje rengjør ikke og har heller ikke samme pH som underlivet. Så for ømtålig hud er olje ikke det beste valget i lengden.

VELG GJERNE EN INTIMVASK!

En god intimvask inneholder ikke såpe og har en pH-verdi som er nærmere verdien i underlivet. Den vasker rent og bidrar til å holde bakteriene i godt humør. Men ellers er det jo akkurat som med resten av kroppen. Det er individuelt hva man liker og hva som fungerer for den enkelte!

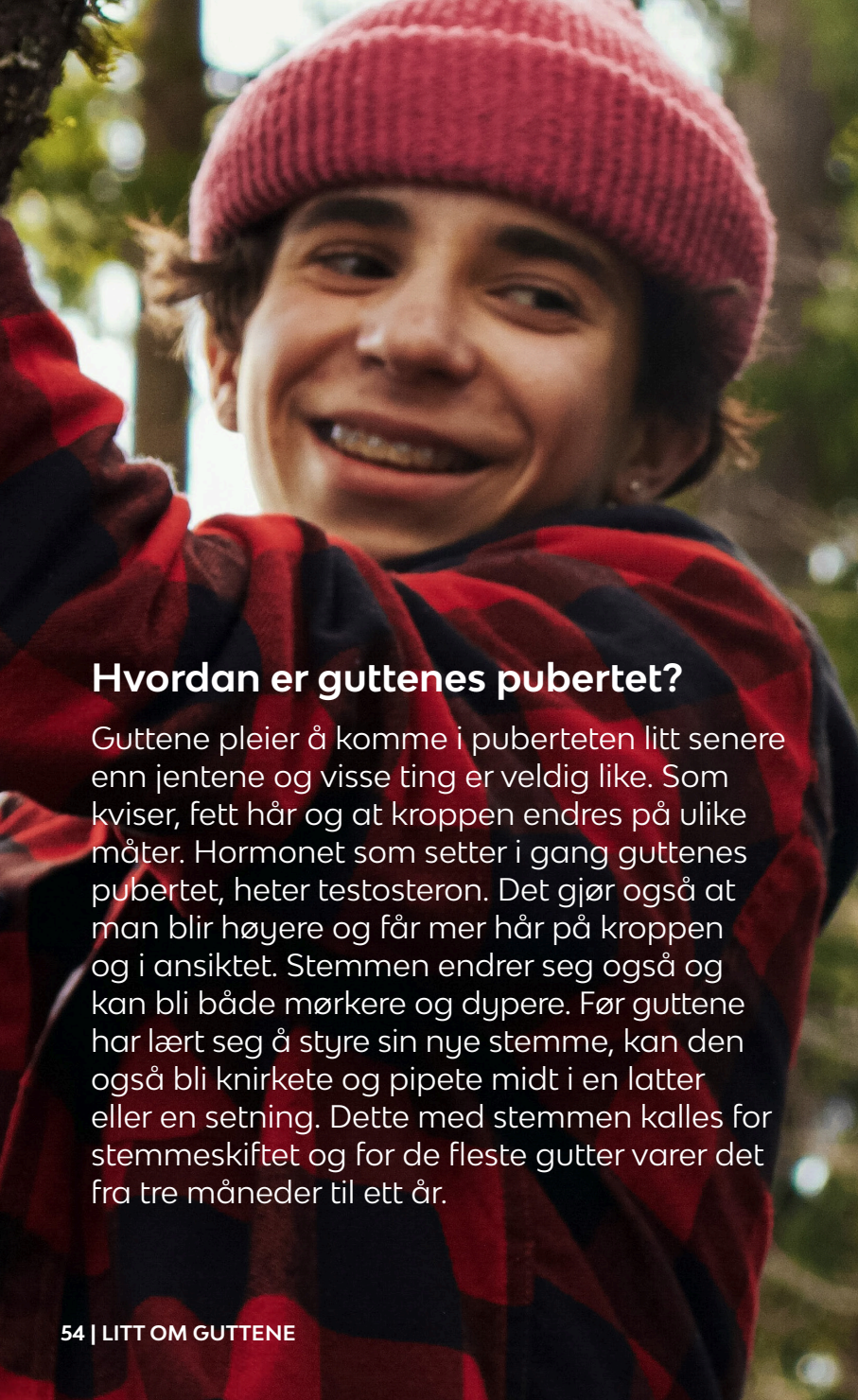
Intimvaskprodukter finner du ofte på samme sted som bind og tamponger i butikken.

Slik ser Libresse intimvask ut





8 LITT OM GUTTENE



Hvordan er guttenes pubertet?

Guttene pleier å komme i puberteten litt senere enn jentene og visse ting er veldig like. Som kviser, fett hår og at kroppen endres på ulike måter. Hormonet som setter i gang guttenes pubertet, heter testosteron. Det gjør også at man blir høyere og får mer hår på kroppen og i ansiktet. Stemmen endrer seg også og kan bli både mørkere og dypere. Før guttene har lært seg å styre sin nye stemme, kan den også bli knirkete og pipete midt i en latter eller en setning. Dette med stemmen kalles for stemmeskiftet og for de fleste gutter varer det fra tre måneder til ett år.

Jentene kommer også i stemmeskiftet, men stemmen pleier ikke å forandre seg like mye som for guttene.

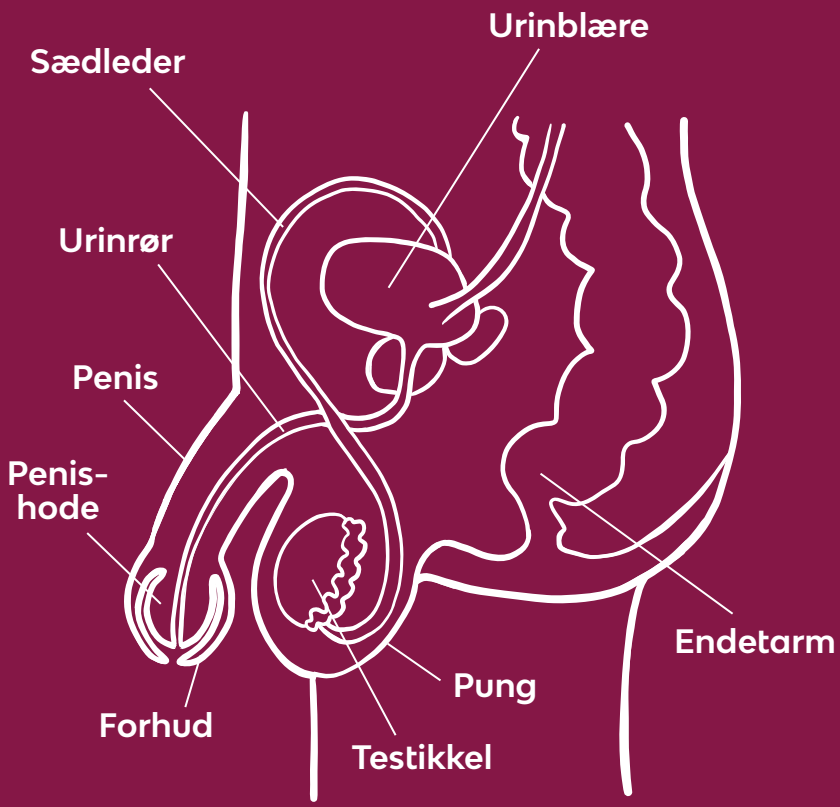
KROPP OG KØLLE

Under guttenes pubertet blir penisen lengre og større. Men det første som skjer, er som oftest at testiklene i pungen begynner å vokse og blir litt ømme. Testiklene er det stedet der sædcellene produseres. Sædceller ser ut som små rumpetroll og de svømmer rundt i en melkeaktig væske som kalles for sperma eller sæd. Sædceller er bittesmå og man kan ikke se dem med øyet. Når en sædcelle kommer inn i en jente og møter hennes egg, kan hun bli gravid. For visse gutter kan også brystvortene svulme opp og gjøre litt vondt, men det pleier å forsvinne ganske raskt og er ikke noe å bekymre seg for.



Hvordan ser guttene ut innvendig

(Og hva alle ting heter)





9 TANKER OG FØLELSER

SELVFØLELSE OG SELVTILLIT

Selvfølelse og selvtillit er ulike begreper som begge handler om dine følelser for deg selv og hva du tror du kan klare.



Selvtillit er knyttet til det man gjør og hva man presterer.

God selvtillit er å tro på sin egen evne til å gjøre ting og lykkes. Når man har klart noe som var vanskelig eller har gjort noe bra, føler man seg ofte vel.



Selvfølelse handler i stedet om hvordan man ser på seg selv og hva man er verdt.

Med en **god selvfølelse** synes man at man duger, til tross for at man kanskje mislykkes med ting og gjør feil. Det er litt som å ha en indre følelse av å være akseptert – akkurat som du er!

DÅRLIG SELVFØLELSE

Her kan du kjøre deg fast i tanker der du føler deg dum, stygg eller dårlig. Det er lett å bli misunnelig på andre og være ekstra følsom for kritikk og motgang. Det kan bli en nedadgående spiral der man begynner å tolke ting negativt og ser etter bevis på at man ikke er god nok. Ofte er det også vanskeligere å prøve nye ting fordi man er sikker på at man kommer til å mislykkes.

En ting som det er suuuuuuperviktig å huske på, er at selvfølelse ikke synes utenpå. Uansett hvor pen, smart og populær noen kan virke, så kan han eller hun likevel ha ganske dårlig selvfølelse.



Hvordan får man bedre selvfølelse?

Enkelte har en stabil selvfølelse med seg fra de er små. Da er det naturligvis lettere å kjempe seg gjennom tyngre perioder. Men slik er det absolutt ikke for alle. Og tro oss, INGEN føler seg på topp hele livet gjennom! Selvfølelsen kommer til å svikte iblant. Både i puberteten og senere. Men du kan styrke selvfølelsen ved å gjøre ting som får deg til å føle deg vel. Prøv også å finne situasjoner der du møtes av respekt og omtanke. Der du våger å prøve nye ting selv om det føles vanskelig.

HVEM ER JEG?
HVA ER JEG?

Ordet kjønnsidentitet beskriver hvilket kjønn du føler deg som. Gutt eller jente? Begge deler eller ingen av dem? Det er altså ikke koblet til om du har en penis eller vagina. Når hormonene bobler rundt i kroppen, kan nye tanker dukke opp og det er slett ikke sikkert at man føler at utsiden matcher innsiden.

Sånne tanker er absolutt ikke feil, men det kan være viktig å få hjelp med å sette ord på og håndtere dem. Kanskje bare ved å snakke med familien og vennene. Men det kan også være bra å kontakte et ungdomsmottak eller en helsestasjon for å få hjelp med spørsmål og tanker.

ØV PÅ Å ELSKE DEG SELV!

Får du noen ganger en stemme i hodet som sier at du er dum, stygg eller ikke tilstrekkelig bra? Det skjer med oss alle. Det er lettere å dømme seg selv mye hardere enn vi dømmer andre.

Derfor kan du øve på å tenke på deg selv som din egen bestevenn. En som du liker, vil være snill med og som fortjener oppmuntring og respekt. Når dumme tanker dukker opp, spør da alltid deg selv om du ville snakke eller tenke slik om din bestevenn.



WOW, HAR DU LEST HELT HIT?

Godt jobbet! Da håper vi at du føler deg mer forberedt og klar for alt fra hormoner til utflod. Det har sikkert dukket opp en del nye spørsmål også og du finner ikke alt i denne boken. Men det finnes mange steder der du kan lete etter mer info eller få kontakt med noen du kan spørre om ting. Så på neste side avslutter vi med å sende med deg litt tips og kontaktopplysninger til ulike nettsteder, organisasjoner og andre steder du kan sjekke!

Mental Helses hjelpetelefon: 116 123
Gratis døgnåpen telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Ønsker å bidra til optimisme og opplevelse av mestring og selvstendighet.

Alarmtelefon for barn og unge: 116 111
Kan ringe, chatte, eller sende melding gratis døgnet rundt. www.116111.no

Libresse.no
Hvis du vil lese mer om oss, våre produkter og få mer informasjon om for eksempel mens og utflod.

Sexogsamfunn.no
Gratis tilbud til alle under 25 år om alt som har med din seksuelle helse å gjøre. sexogsamfunn.no

Snakkommobbing.no
Snakk med en trygg voksen om utenforskap, mobbing og ensomhet gjennom chat.

Kors På Halsen
Gratis, trygt og anonymt for deg opp til 18 år. Du kan snakke eller skrive med voksne i Røde Kors om alt fra identitet, relasjoner og kropp til mobbing, psykisk helse og vold. Tlf 800 333 21, chat, mail eller diskuter i forum. korspahalsen.rodekors.no.
Se lenken for flere steder å ta kontakt:
www.reddbarna.no/her-kan-du-fa-hjelp

Ta vare på deg selv!
/Klem fra alle oss på Libresse