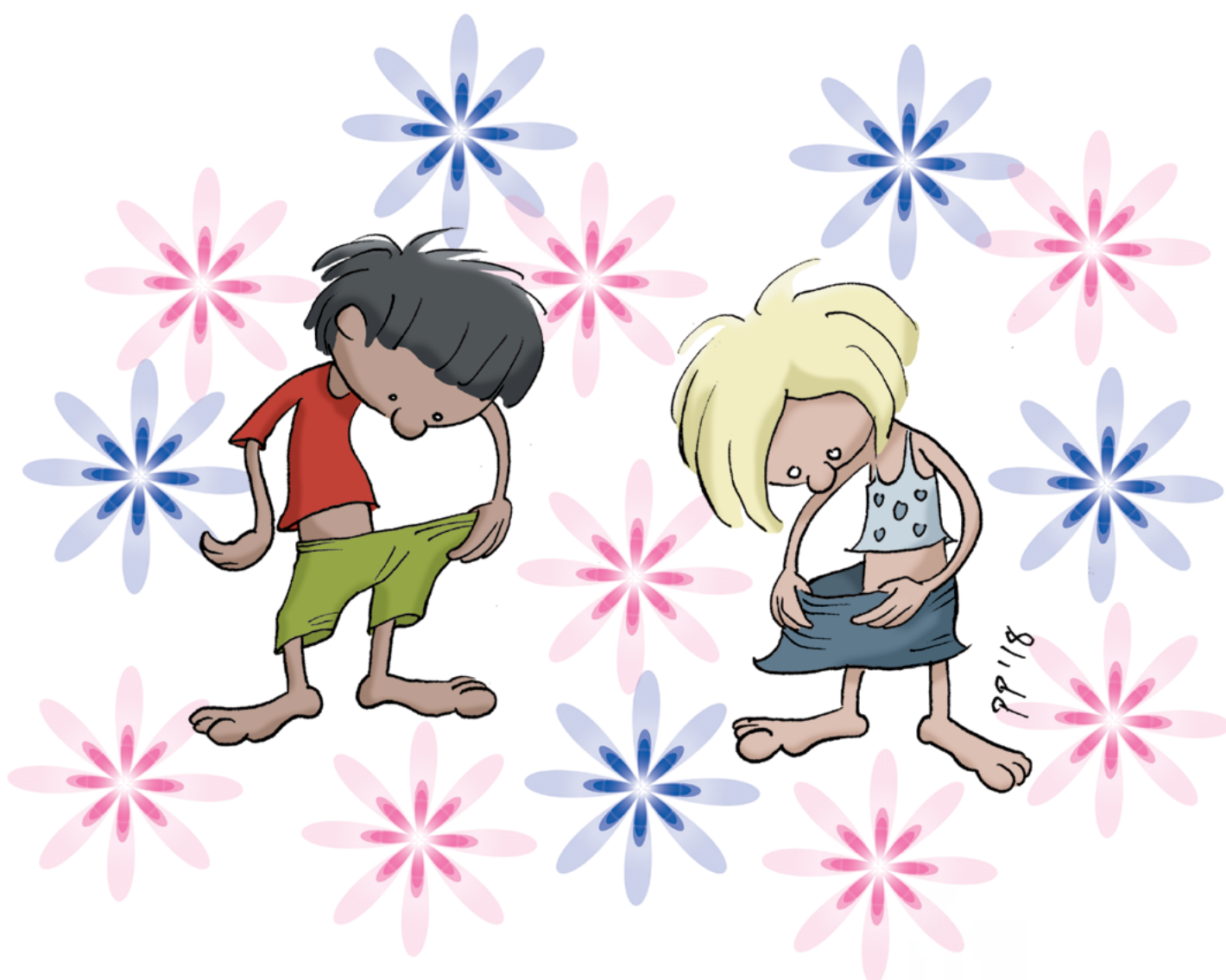


Kapitel 3

Mig og min krop



0. klasse

4. klasse

6. klasse

BESKRIVELSE:

Eleverne skal gennem disse 4 lektioner lære mere om krop og pubertet.

Der lægges ud med at snakke om krop og sundhed, hvor eleverne opmuntres til at være glade for deres egen krop.

For mange teenagere fylder spørgsmålet »er jeg normal?«, og derfor er meget af undervisningen tilrettelagt, så eleverne får lov at møde/spejle sig i andres pubertet og tanker gennem film, brevkassespørgsmål og interview.

Eleverne får derudover testet deres viden om pubertet, og hvad der er normalt, og de skal selv tage stilling til dilemmaer og brevkassespørgsmål.

Onani kan være et svært emne at snakke om, da det for mange er noget privat. Ved at bruge brevkassespørgsmål, kan man snakke om onani på en distanceret måde, nemlig om et andet menneskes oplevelser. Samtidig er spørgsmålene valgt sådan, at de sandsynligvis minder om elevernes egne erfaringer og spørgsmål til onani.

FORMÅL MED UNDERVISNINGEN:

- At give eleverne et sundt forhold til deres krop
- At eleverne får en større viden om pubertets forandringer
- At eleverne får forståelse for, at udviklingen sker meget forskelligt
- At eleverne får lov at spejle sig i andres historier om pubertet

VIDENSDEL TIL LÆREREN:

Sen pubertet fylder meget hos teenagere – det viser en stor mængde spørgsmål på diverse rådgivningssider. For langt de fleste handler det om, at vennerne er mere udviklede end en selv, og altså ikke, at deres egen pubertet er ualmindelig sen. Alligevel kan det give nogle psykiske og sociale udfordringer, når der er stor forskel. Som regel kommer udviklingen af sig selv, og udligner den store forskel efter nogle år. For nogle få er det nødvendigt at sætte puberteten i gang med hormontilskud.

Lægefagligt er sen pubertet (pubertas tarda) karakteriseret ved ingen pubertetstegn hos piger ved det fyldte 13. år og hos drengene ved det fyldte 14. år^[1]. Sen pubertet kan bl.a. skyldes arvelige forhold eller dårlig ernæring.

Over 54% af de kristne unge mellem 11 og 13 år har erfaring med onani^[2]

Onani kan være en fin måde for teenagere at lære sin krop at kende. En naturlig nysgerrighed og lyst er sundt. Onani er et normalt udviklingsfænomen, og er i puberteten den mest almindelige måde at få seksualudløsning^[3]. Snakken om onani bør derfor ikke skræmme de unge fra at onanere, men være en ærlig snak om, hvad onani er og ikke er. Derfor er det også vigtigt at italesætte de udfordringer, der kan være. Onani er selvtilfredsstillelse, og altså langt fra den seksuelle nærhed og kærlighed som sex er skabt til at være i ægteskabet. Onani kan derfor også føles meget ensomt. Derudover kan onanien tage overhånd og blive til en afhængighed og erstatning for social kontakt, hvilket kan ske for alle aldre. Onani er for mange, særligt drenge, også forbundet med at se porno, som vi stærkt fraråder. Porno har en del negative konsekvenser, som man kan læse mere om på www.mediesundhed.dk.

Det er vigtigt at opfordre eleverne til at tale med nogen om det, hvis de oplever at være blevet afhængig af onani eller porno.

At snakke om onani kan være meget tabubelagt, og det kan derved – uden grund – blive til noget skamfuldt. Af den grund vil jeg stærkt opfordre til, at man tager emnet op med klassen, også selv om man måske selv synes, det er svært at tale om.

Noter:

[1] <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/information-til-praksis/midtjylland/almen-praksis/patientforloeb/forloebbeskrivelser/t-endokrinologi-metabolik-ernaering/vaekstforstyrrelse/>

[2] <http://www.onlinepdf.dk/Books/view.aspx?onlinepdf=4a3d2f3f-8722>

[3] Carsten Hjorth Pedersen, *Hvordan tale med børn og unge om sex?, 2015*

LÆRERVEJLEDNING

Emne	Tid	Materiale	Aktiviteter	Mål
Kropsglæde	20 min.	Kropsglæde Se aktivitetsark	Læs tre citater og snak om krop og sundhed	At eleverne opmuntres til et positivt billede af deres krop
Sen pubertet	25 min.	Sen pubertet Se aktivitetsark	YouTube-blog om sen pubertet ses på klassen, og der tales om den	At eleverne kan spejle sig i Astrid og blive opmuntret til tålmodighed
Fakta om pubertet	45 min.	Pubertets-spil Spillebrikker og terninger	Eleverne spiller et spil med fokus på fakta om pubertet	Eleverne lærer på en sjov måde fakta om puberteten
Pubertet og onani	45 min.	Brevkasse-spørgsmål Se aktivitetsark	Eleverne skal i grupper rådgive andre unge ud fra brevkassespørgsmål, og formidle deres svar videre til de andre elever	At eleverne får talt om onani, får kendskab til sider, hvor de kan søge svar og hjælp samt finde ud af, at de ikke er alene med at have spørgsmål til puberteten
Inteview	30 min.	Interview om pubertet Papir og blyant	Eleverne forbereder et interview til en forælder/anden voksen	Få en forståelse for, at andre har været gennem puberteten og åbne samtale om pubertet med forældrene
Opsamling			Hvad har vi lært i dag?	At eleverne kan sætte ord på egen læring

Aktiviteter – kapitel 3 – 6. klasse



Kropsglæde

Læs disse tre citater op for eleverne, eller lad dem læse dem sammen:

»Uanset, hvordan du ser ud, handler det først om fremmest om at elske sig selv. Og så, hvis du opdager, at der er noget, du gerne vil ændre, gør det så først efter, du har lært at elske dig selv.«

Adele

(kilde: <https://www.femina.dk/q/elsk-din-krop/9-inspirerende-citater-om-kroppen-og-skoenhed-fra-seje-kendte-kvinder>)

»At have let til smil og glæde er med til at give et sundt legeme (krop)«

Else-Marie

(kilde: <https://www.letliv.dk/sund-og-skoen/sundhed/13-skoenne-citater-hvad-er-sundhed-dig>)

»Du har skabt mig som den, jeg er, du formede mig i min mors mave.
Tak, Gud, at du skabte mig så forunderligt dit skaberværk er fantastisk.«

Kong David

(kilde: Bibelen på Hverdagsdansk, Sl 139,13-14)

Klassesnak:

- Hvad siger citaterne noget om?
- Hvordan kan man blive glad for sin krop?
- Hvordan passer man godt på sin krop?
- Hvad er en sund krop?



Sen pubertet

Se YouTube filmen om Astrid, der fortæller, hvordan hun havde det med at komme sent i puberteten:

<https://www.youtube.com/watch?v=Muo9zoMVttU>

Snak om det på klassen:

- Hvad var Astrid frustreret over, da hun gik i 7. klasse?
- Hvem snakker Astrid med om hendes frustration?
- Hvornår er det normalt at komme i puberteten som pige og som dreng?
- Hvad er Astrids pointe med videoen?
- Hvad skal man gøre, hvis pubertetsudviklingen fylder rigtig meget?

Pubertetsudviklingen forløber meget forskelligt fra person til person, og dette må gerne stå klart for eleverne.



Pubertets-spil

Alle kortene klippes ud og lægges i bunker med hver kategori. Eleverne spiller spillet i grupper af 4-6 personer. Evt. evaluering på spillet

Aktiviteter – kapitel 3 – 6. klasse



Brevkassespørgsmål

Introducer for eleverne hvad onani er, så alle er med.

Eleverne skal arbejde med spørgsmål om pubertet og onani. Det er unge teenagere som dem selv, der har skrevet ind til AdamogEva.dk med deres spørgsmål og problemer, så opfordr eleverne til at tage spørgsmålene seriøst og give så gode svar, de kan.

- 1) Eleverne inddes i 4 grupper for hvert køn. Det er en fordel, hvis læreren har gjort dette på forhånd.
- 2) Grupperne arbejder med ét brevkaſsespørgsmål
 - De første 10-15 min skal eleverne snakke om spørgsmålet ud fra hvad de selv ved og synes
 - Derefter får de lov til at søge svar på nettet - de kan evt. læse svaret på AdamogEva.dk eller finde lignende spørgsmål og svar.
 - Eleverne skal hver især skrive deres besvarelse ned, så de kan forklare det til andre
- 3) Eleverne skal nu i nye grupper, hvor der er én fra hver af de forrige grupper. På skift præsenterer eleverne deres brevkaſsespørgsmål og svar for de andre i gruppen.
- 4) Opsamling: Snak om, hvad de har lært. Var der svært at give gøde råd?

Oversigt over brevkaſsespørgsmålene:

Pigerne:

- Hjælp! Er der noget galt med mig? (pubertet og bryster)
- 13 år og mange hormoner - er det normalt - hvad skal jeg gøre?
- 13-årig pige: Er det sundt eller farligt at onanere?
- Kan jeg blive gravid af onani?

Drengene:

- 12 år og afhængig af onani og porno - kan I råde mig?
- 14 år og ikke i pubertet og ingen sæd - er det ikke sent?
- Hvordan får jeg mod til at gå i bad med de andre?
- Er det forkert at onanere?



Interview om pubertet

Hvornår man går i pubertet, hvor store bryster man får o.lign. er arvelige forhold, og derfor minder puberteten hos mange om forældrenes.

Start samlet på klassen med at komme på gode spørgsmål, man kunne spørge om.

Lav en liste på tavlen med spørgsmål. Sørg for både at få spørgsmål om de fysiske og psykiske forandringer med.

Eksempler:

Hvornår gik du i puberteten

Hvornår fik du bryster/kønshår/større testikler/hofte osv.

Hvordan var din udvikling ift. dine venner? Var du tidligt eller sent udviklet?

Havde du humørsvingninger?

Skændtes du meget med dine forældre?

Hvem snakkede du om pubertet og seksualitet med?

Hvornår fik du din første kæreste?

Hvad var det værste ved at være i puberteten?

Hvad var det bedste ved at være i puberteten?

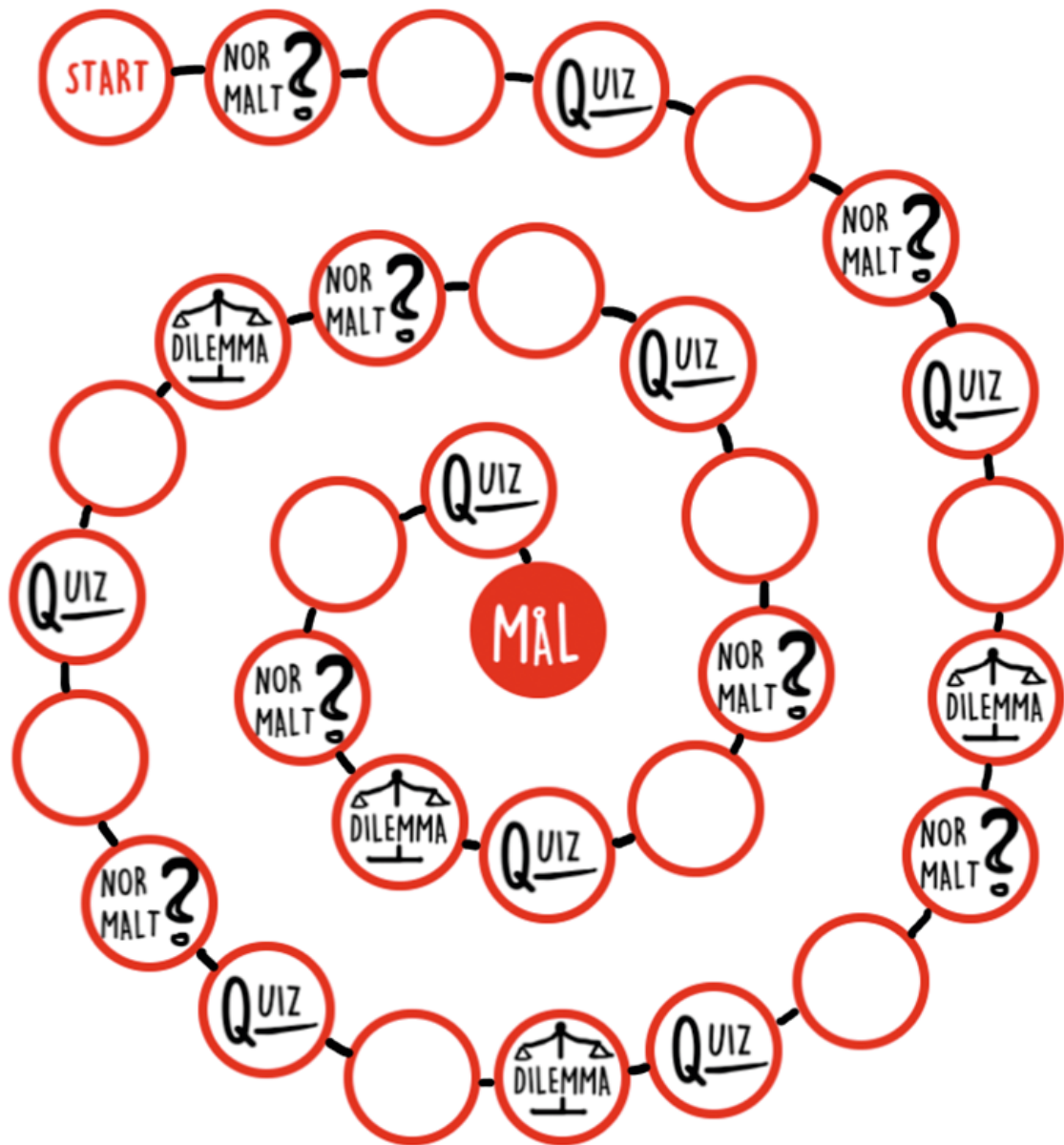
Kan du fortælle om en episode fra din pubertetstid?

Lad eleverne arbejde hver for sig, med at skrive spørgsmål ned. Det kan også være helt andre spørgsmål end dem på tavlen.

Giv det som lektie, at eleverne skal interviewe forældre, ældre søskende eller en anden voksen.

Mind eleverne om, at der kan være spørgsmål som de interviewede, ikke vil svare på, og det er okay. Pubertet og seksualitet kan også være private ting, og man skal altid respektere andres grænser.

Man kan med fordel informere forældre om denne opgave og opfordre dem til selv at tage initiativ til at starte interviewet.



QUIZ

En af de andre spillere trækker et quiz-kort til dig fra bunken og læser højt for dig. Svarer du rigtigt, må du rykke 1 felt frem.



NORMALT?

En af de andre spillere trækker et Er-Det-Normalt?-kort og læser det højt for dig. Svarer du rigtigt, må du rykke 1 felt frem.



DILEMMA

Du trækker et dilemmakort og læser det højt for alle. Bliv sammen enige om den bedste løsning på dilemmaet. Bliv stående.

DILEMMA

Pernille snakker med pigerne i klassen i frikvarteret. Snakken begynder at handle om en af de andre piger i klassen, om hvor dum og grim hun er. Pernille bryder sig ikke om at bagtale. Hvad skal hun gøre?

- a) Hun skal gå fra snakken
- b) Hun skal blive, men lade være med selv at sige noget grimt
- c) Hun skal fortælle de andre, at hun ikke synes, det er okay at tale grimt om den anden pige
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Anna er misundelig på alle de andre piger, som hun synes er meget flottere end hende. Hun hader sin egen krop. Hvad skal hun gøre?

- a) Forsøge at gøre sin krop smukkere
- b) Øve sig i at kunne lide sin egen krop
- c) Gå til noget sport, som hun er glad for, så hun kan blive glad for sin krop
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Leo har fået en kæreste, som han er meget glad for. Men Leos kæreste vil helst bare ligge i sengen og kysse, når de er sammen. Leo vil gerne lave noget andet. Hvad skal han gøre?

- a) Snakke med sin kæreste om sine tanker
- b) Selv arrangere at de kunne lave noget andet - f.eks. spil, gåtur, mm.
- c) Ingenting - han skal bare nyde at kysse.
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Din ven Tobias er kommet i puberteten og er begyndt at svede rigtig meget. Han går sjældent i bad. De andre i klassen er begyndt at snakke om, at han lugter. Hvad skal du gøre?

- a) Ikke noget, det er Tobias' eget problem
- b) Foreslå ham, at han går i bad lidt oftere
- c) Fortælle ham, at han lugter
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Mathias synes, det ser godt ud, når mænd har mange muskler. Derfor er han begyndt at træne mange timer hver dag. Hans forældre fortæller ham, at han ikke må træne så meget, fordi det er usundt. Hvad skal han gøre?

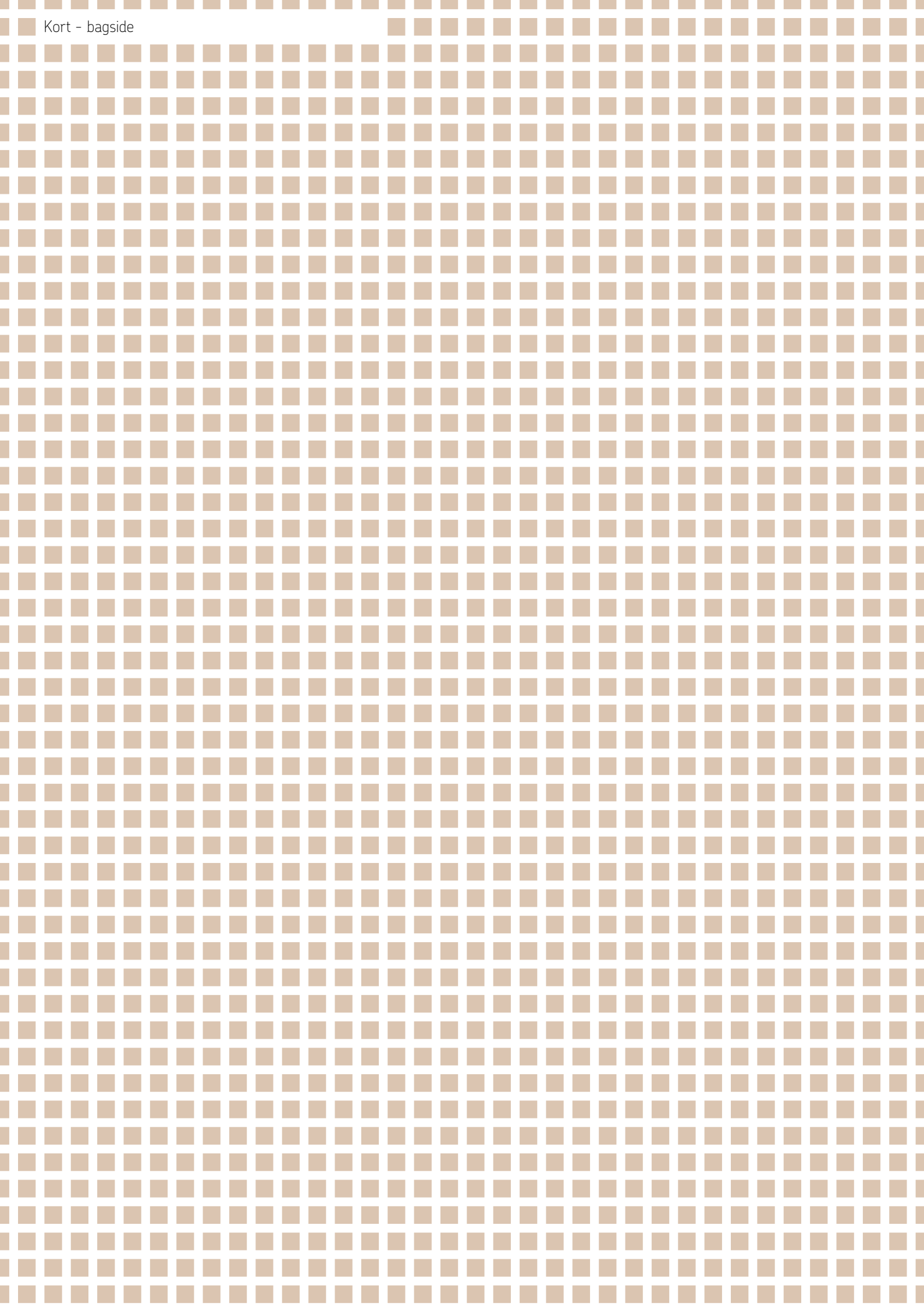
- a) Lytte til sine forældre, for de ved hvad der er bedst for ham.
- b) Gøre hvad han selv vil - det er jo hans krop
- c) Snakke med en god ven om det
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Hjemme hos Joakim er der ingen lås på badeværelset. Joakim synes, det er pinligt, når hans forældre kommer ind, mens han er i bad eller på toilet. Hvad skal han gøre?

- a) Være ligeglad - det er jo hans familie
- b) Fortælle hans forældre, at de skal banke på
- c) Kun gå i bad, når han er alene hjemme
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

Kort - bagside



DILEMMA

Anna er begyndt at få bryster, og hun synes det er pinligt, at man kan se brystvorterne gennem trøjen. Hun har ikke nogen BH og vil heller ikke være den første til at bruge det i klassen. Hvad skal hun gøre?

- a) Snakke med sin mor om det
- b) Bruge nogle tykkere trøjer
- c) Købe en BH - nogen skal jo være den første
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Du har lagt mærke til, at din veninde Hanna er begyndt at spise mindre, og kaster op i frikvarteret. Hanna vil ikke snakke om det. Du er bekymret for Hanna. Hvad gør du?

- a) Fortæller det til hendes forældre
- b) Fortæller det til jeres lærer
- c) Ikke noget, det er Hannas eget problem
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Daniel har ikke fået hår omkring penis endnu, og synes derfor, det er pinligt at gå i bad med de andre efter idræt - selvom han elsker at have idræt. Hvad skal Daniel gøre?

- a) Være ligeglad - der er også andre drenge, som ikke har fået kønshår endnu
- b) Blive fritaget fra idræt
- c) Lade være med at gå i bad
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Carina synes ikke hun har nogle venner i klassen. Der er aldrig nogle, som spørger hende, om de skal være sammen, hverken til skolearbejde eller i fritiden. Hvad skal hun gøre?

- a) Ikke noget - hun må bare acceptere det.
- b) Spørge nogle fra klassen, om de har lyst til at ses efter skole.
- c) Finde en klub i byen, måske sport, hvor hun kunne få nogle venner
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Frida og Frederik har været kæresten siden 3. klasse. Nu synes Frederik, at de er blevet gamle nok til at kysse hinanden, men Frida har ikke lyst til at kysse med Frederik. Hvad skal hun gøre?

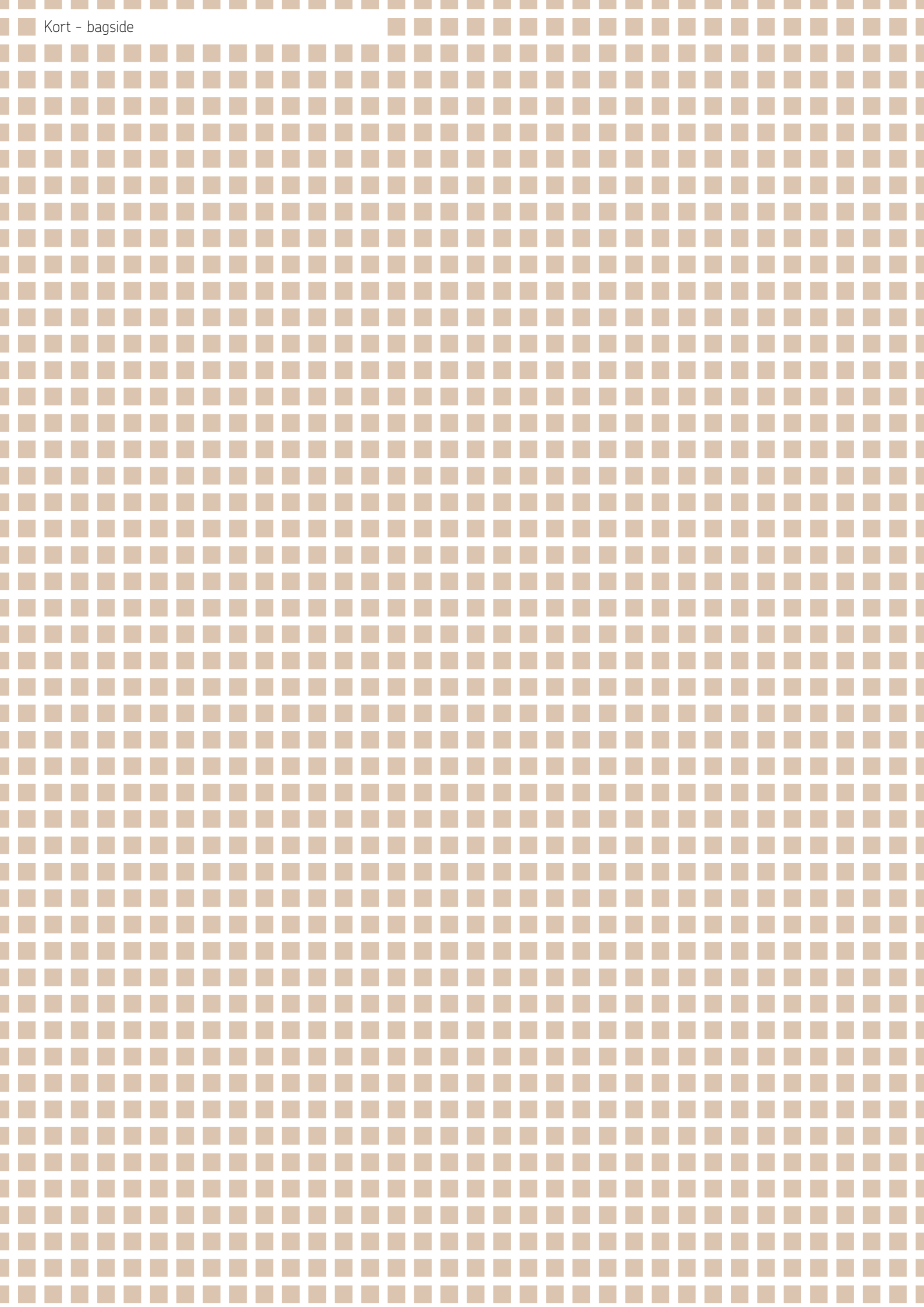
- a) Hun skal kysse med ham - de er jo kæresten
- b) Hun skal slå op med ham
- c) Hun skal fortælle ham, at hun ikke har lyst til at kysse ham, men at de godt kan være kæresten alligevel
- d) Noget andet (forklar selv hvad)

DILEMMA

Mads har længe set lidt porno, men i løbet af de sidste par måneder, er det blevet rigtig meget. Han tænker hele tiden på, hvornår han har mulighed for at se porno igen. Han er bange for at være afhængig. Hvad skal han gøre?

- a) Installere et pornofilter på computeren
- b) Snakke med nogle venner om det
- c) Snakke med sine forældre om det
- d) Snakke med en psykolog om det
- e) Noget andet (forklar selv hvad)

Kort - bagside



QUIZ

Hvad hedder det mandlige kønshormon?

- a) Penisitol
- b) Testisol
- c) Testosteron

Svar: c

QUIZ

Hvor lang er en gennemsnitlig menstruationscyklus?

- a) ca. 28 dage
- b) ca. 30 dage
- c) ca. 35 dage

Svar: a. Men det er normalt at det varierer mellem 21-35 dage.

QUIZ

Hvor mange sædceller er der ca. i en sædudtømning?

- a) 200.000-300.000
- b) 2-3 millioner
- c) 200-300 millioner

Svar: c

QUIZ

Hvem bestemmer over ens krop?

- a) Det gør ens forældre
- b) Det gør ens kæreste
- c) Det gør man selv
- d) Det gør statsministeren

Svar: c

QUIZ

Hvorfor får mange piger humørsvingninger ved menstruationen?

- a) Fordi der er en masse hormoner i kroppen
- b) Fordi de bliver sure over at bløde
- c) Fordi de fryser deres tæer

Svar: a

QUIZ

Hvor lang er en stiv penis i gennemsnit når den er færdigudviklet?

- a) 10,9 cm
- b) 13,1 cm
- c) 15,3 cm

Svar: b. Det er et gennemsnit - det svinger meget fra dreng til dreng.

QUIZ

Hvor meget bløder en pige på én almindelig menstruation? (2-7 dage)

- a) 20-80 mL
- b) 80-150 mL
- c) 100-200 mL

Svar: a

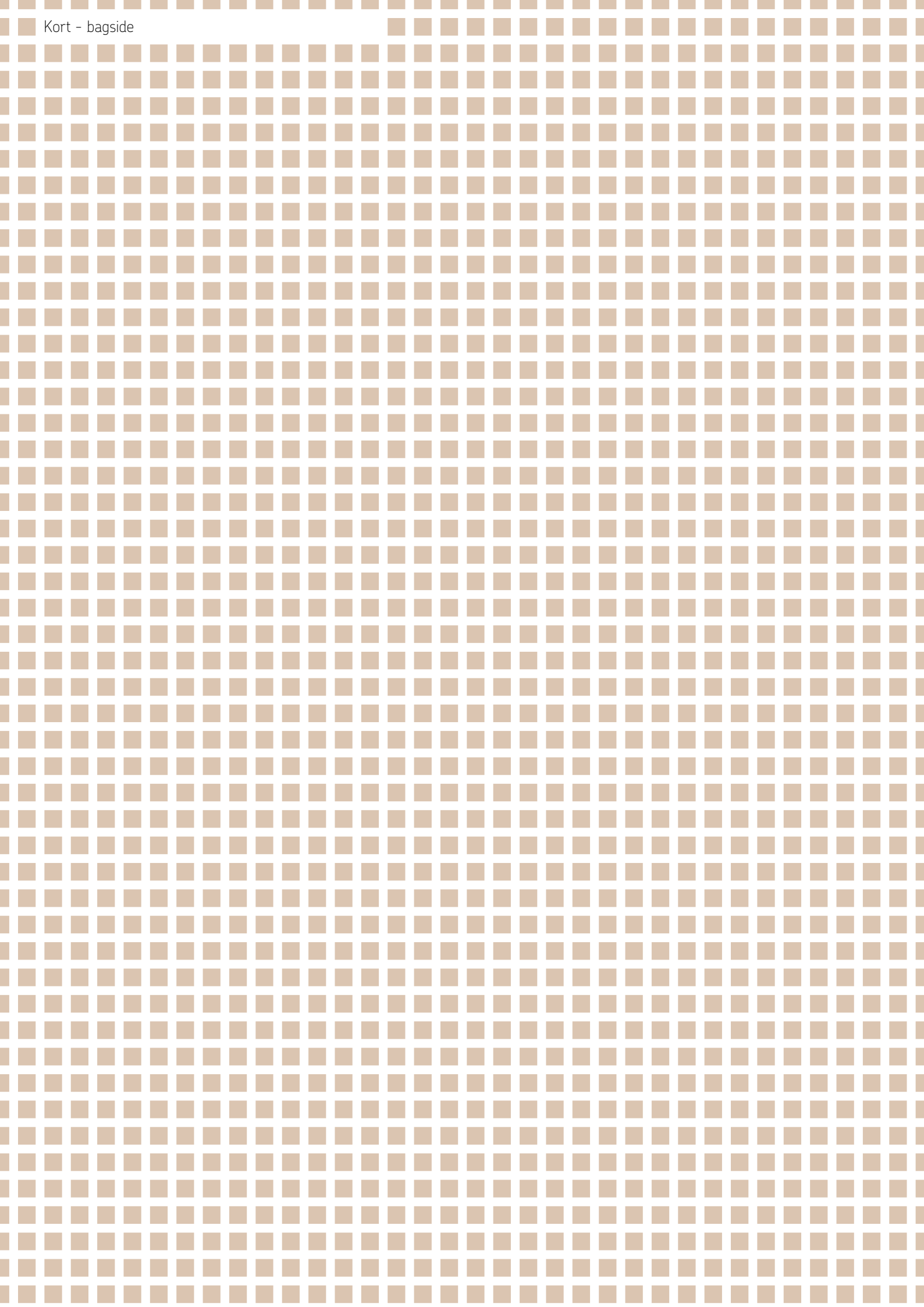
QUIZ

Hvad sker for både drenge og piger i puberteten?

- a) Stemmen går i overgang
- b) Bredere hofter
- c) Bumser og uren hud

Svar: c.

Kort - bagside



QUIZ

Hvor meget vokser testiklerne i løbet af puberteten?

- a) De bliver dobbelt så store
- b) De bliver 3-4 gange så store
- c) De bliver 7-10 gange så store

Svar: c

QUIZ

Hvornår kommer drenge oftest i puberteten?

- a) 10-12 år
- b) 13-17 år
- c) 17-20 år

Svar: b. Men det kan godt være tidligere eller senere.

QUIZ

Hvad er ofte det første, der sker, i drengenes pubertet?

- a) Stemmen går i overgang
- b) Man får dun på overlæben
- c) Testiklerne vokser

Svar: c

QUIZ

Hvornår kommer piger oftest i puberteten?

- a) 8-11 år
- b) 11-16 år
- c) 16-20 år

Svar: b. Men det kan godt være tidligere eller senere.

QUIZ

Hvad er det første, der oftest sker i pigernes pubertet?

- a) Brysterne begynder at vokse
- b) Udflåd fra skeden
- c) Hofterne bliver bredere

Svar: a

QUIZ

Hvordan er det bedst at vaske sine kønsorganer?

- a) Med kropsshampoo
- b) Med vand alene
- c) Med balsam

Svar: b. Hvis man bruger sæbe, kan man ødelægge bakteriebalancen.

QUIZ

Hvornår i puberteten får pigerne oftest deres menstruation?

- a) Som det første i puberteten
- b) Ca. et halvt år efter brysterne vokser
- c) Ca. halvanden til to år efter brysterne vokser

Svar: c

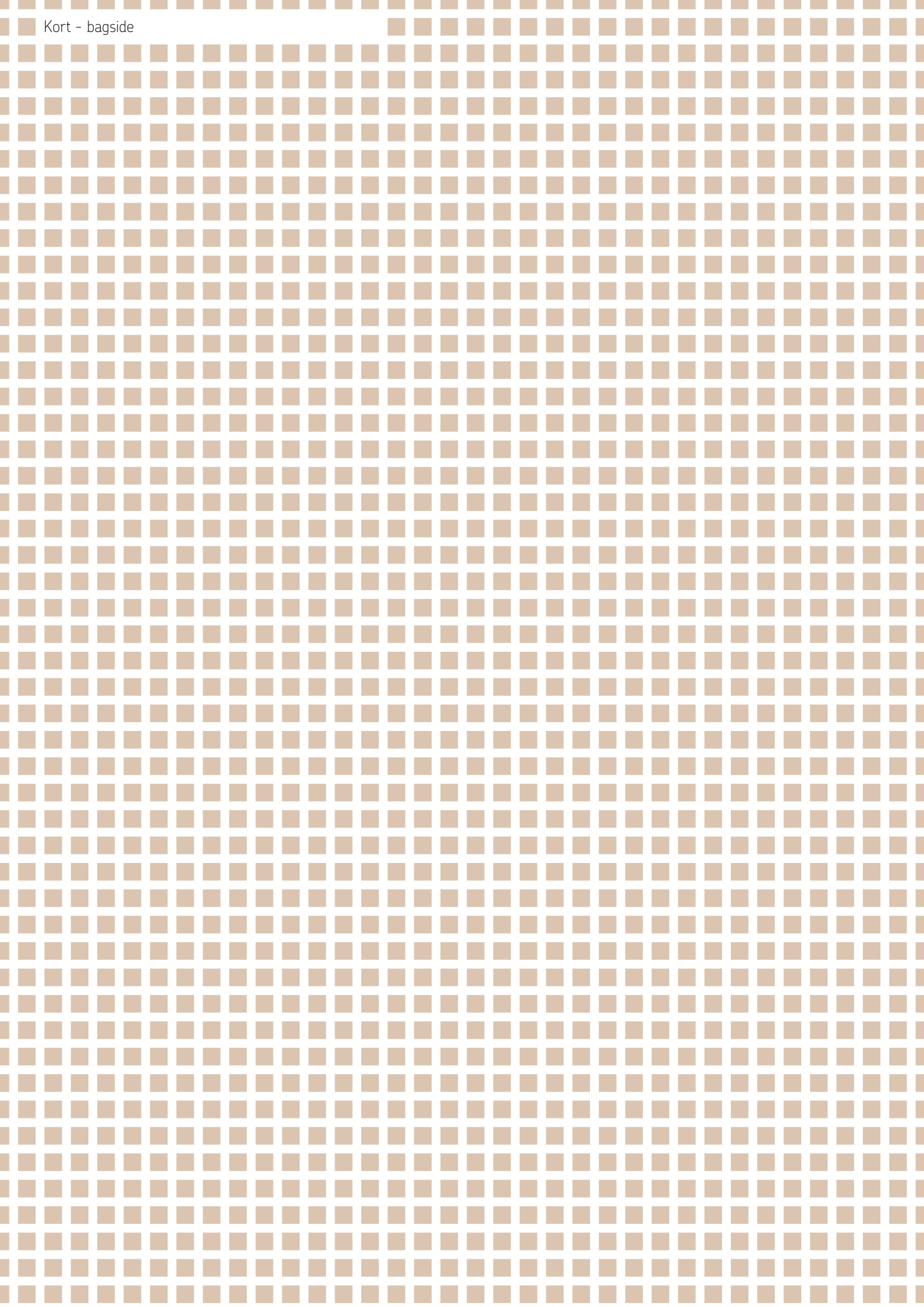
QUIZ

Hvad hedder det kvindelige kønshormon?

- a) Østrig
- b) Østeron
- c) Østrogen

Svar: c.

Kort - bagside



QUIZ

Hvorfor går drenges stemme i overgang?

- a) Fordi de snakker meget i puberteten
- b) Fordi strubehovedet (adamsæblet) vokser
- c) Fordi halsen bliver meget længere

Svar: b

QUIZ

Hvorfor får drenge 'våde drømme' hvor der kommer sæd ud om natten?

- a) Fordi de tænker alt for meget på sex
- b) Fordi pungen er 'fyldt' med sædceller og skal tømmes
- c) Fordi de ikke går på toilettet

Svar: b.

QUIZ

Hvad sætter puberteten i gang?

- a) Hormoner fra hjernen
- b) At man tænker rigtig meget på det
- c) Forelskelse

Svar: a

QUIZ

Hvilket køn kommer oftest først i puberteten?

- a) Drengene
- b) Pigerne
- c) Det sker samtidig

Svar: b.

QUIZ

Hvordan ændrer sveden sig, når man kommer i puberteten?

- a) Sveden bliver mørkere
- b) Sveden lugter mere
- c) Sveden kommer kun under armene

Svar: b

QUIZ

Hvad består menstruationsblod af?

- a) Blod og væv fra livmoderen
- b) Blod fra maven
- c) Blod fra blæren

Svar: a

QUIZ

Hvad er udfåld?

- a) En form for opkast
- b) Noget der kommer ud af pigers bryster
- c) Noget der kommer ud af pigers skede

Svar: c

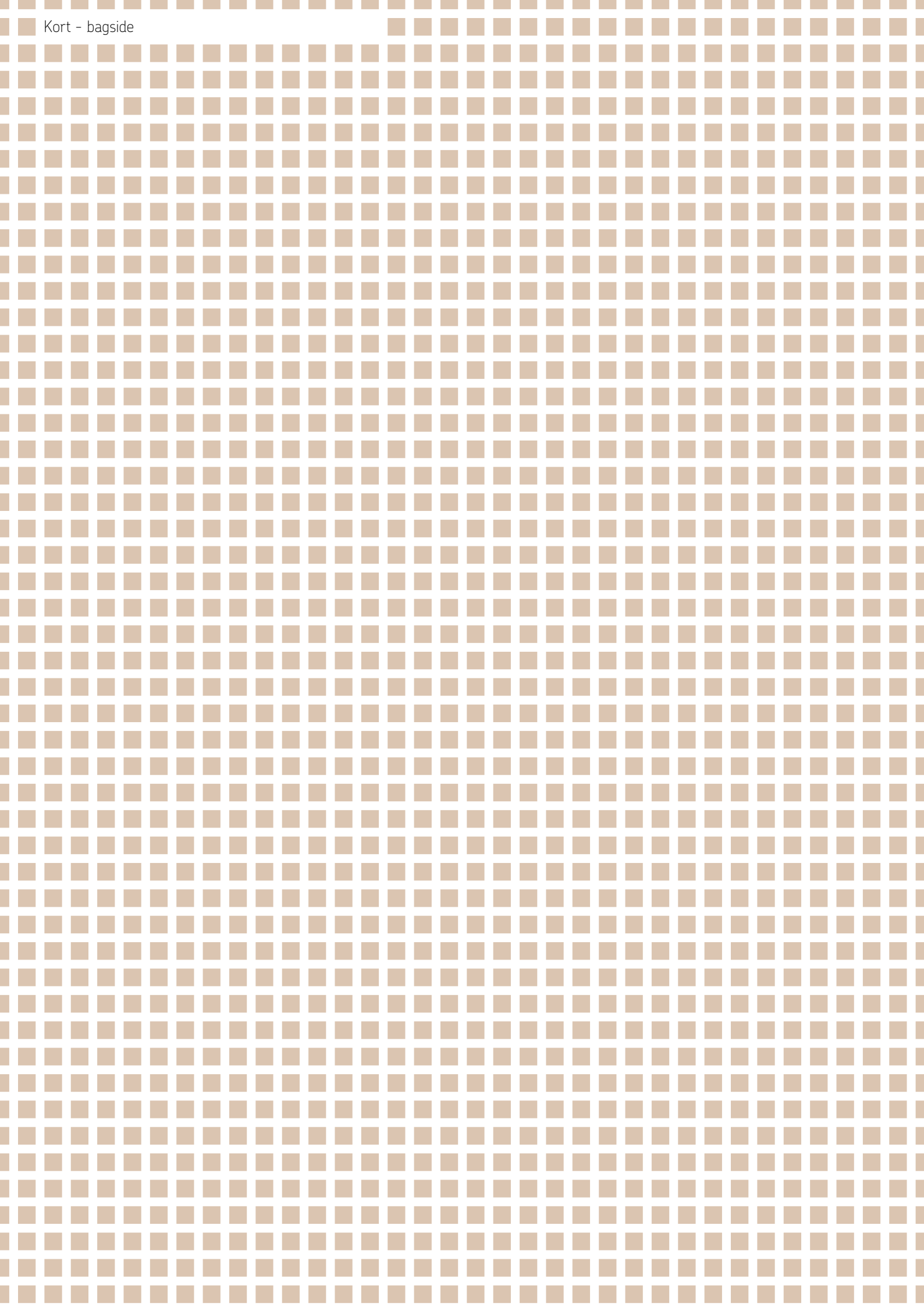
QUIZ

Hvilke(t) køn kan opleve humørsvingninger i puberteten?

- a) Piger
- b) Drenge
- c) Begge køn

Svar: c.

Kort - bagside



NORMALT?

Er det normalt, at det ene bryst er lidt større end det andet hos piger i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Men normalt bliver brysterne lige store, når de er færdige med at vokse.

NORMALT?

Er det normalt at den ene testikel hænger lavere end den anden?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Den ene testikel hænger lavest hos rigtig mange mænd.

NORMALT?

Er det normalt at penis (tissemanden) er skæv, når den er stiv?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Mange mænd har en penis, der er lidt skæv - det er ikke et problem.

NORMALT?

Er det normalt at have uregelmæssig menstruation det første år?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Det kan tage op til to år fra den første menstruation, til cyklussen er regelmæssigt.

NORMALT?

Er det normalt at få ondt i maven når man har menstruation?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Nogle piger har mange smerter, mens andre ingen har. Det kan også variere fra menstruation til menstruation.

NORMALT?

Er det normalt at onanere som 13-årig?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Det er normalt, men der er også mange, som ikke gør det. Det er helt op til en selv.

NORMALT?

Er det normalt at kunne græde helt uden grund?

Ja eller nej?

Svar: Ja. I puberteten er der mange hormoner som kan styre ens følelser. F.eks. kan man blive meget ked af det.

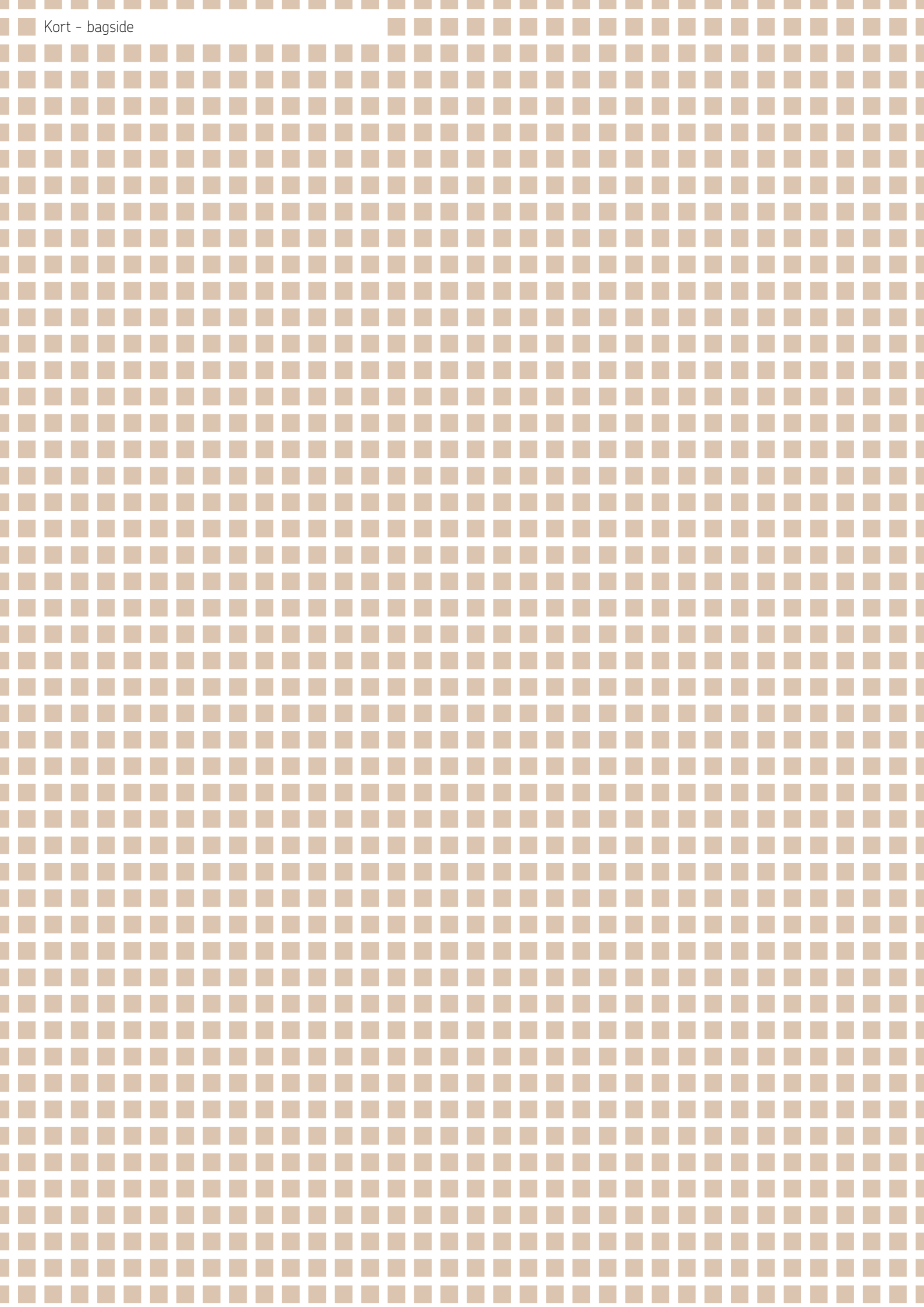
NORMALT?

Er det normalt at man lugter mere når man er i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Sveden kommer til at lugte mere, og derfor er det godt at gå ofte i bad.

Kort - bagside



NORMALT?

Er det normalt at skændes mere med sine forældre når man er i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Mange teenagere skændes mere med deres forældre, fordi følelserne bliver styret af hormoner. Men det er også normalt ikke at skændes mere med forældrene.

NORMALT?

Er det normalt at snakke med sine forældre om puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Mange snakker med deres forældre om puberteten, men der er også mange, som ikke gør. Det er godt at have nogen at snakke med.

NORMALT?

Er det normalt at have udflåd i lang tid inden man får menstruation første gang?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Nogle har udflåd længe inden og andre har det en kort tid inden menstruation - begge dele er normalt.

NORMALT?

Er det normalt at være utålmodig omkring sin pubertet?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Mange er utålmodige, hvis de er sent i puberteten, men man kan ikke fremskynde sin pubertet, så det er godt at være tålmodig.

NORMALT?

Er det normalt at en pige får bryster som 7-årig?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Udvikling af bryster inden 8-år er for tidlig pubertet.

NORMALT?

Er det normalt at drenge tisser blod en gang om måneden?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Drenge har ikke menstruation. Hvis man som dreng tisser blod, skal man gå til læge.

NORMALT?

Er det normalt at være trist hele tiden, når man er i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Ens følelser kan svinge meget i puberteten, men hvis man er trist hele tiden, skal man snakke med en voksen om det.

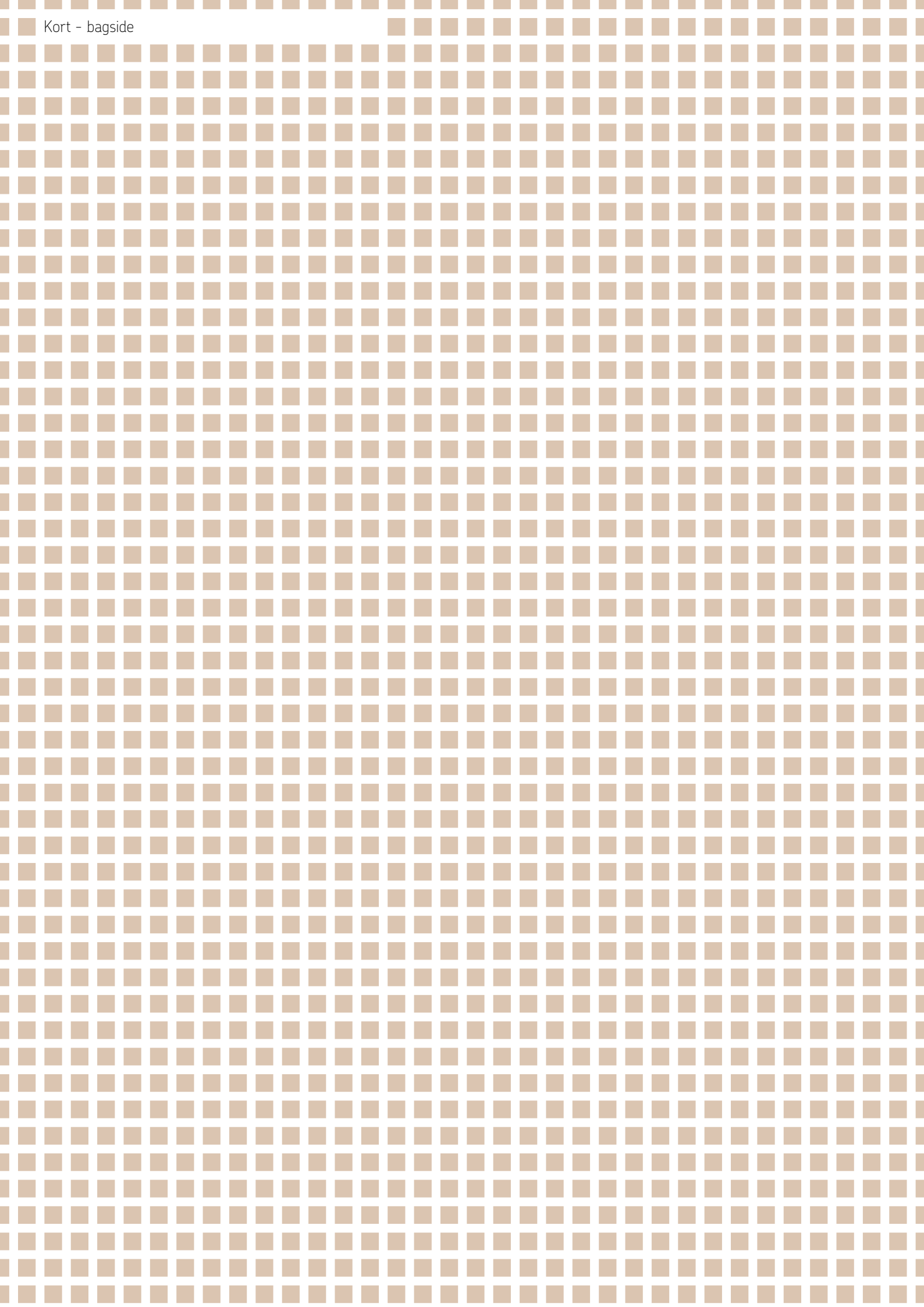
NORMALT?

Er det normalt at blive mobbet i klassen?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Der er mange, der bliver mobbet, men det er ikke normalt - og slet ikke okay. Bliver man mobbet, er det en god ide at snakke med læreren.

Kort - bagside



NORMALT?

Er det normalt at have sex som 13-årig?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Kun en lille del har haft sex som 13-årig. Det er mest normalt at vente, til man er ældre.

NORMALT?

Er det normalt at bløde i en hel måned?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Nogle gange kan menstruationen være længere end normalt, men det er ikke normalt at bløde så længe.

NORMALT?

Er det normalt, at man slet ikke kommer i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Alle kommer i puberteten på et tidspunkt.

NORMALT?

Er det normalt først at komme i puberteten som 20-årig?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Piger kommer typisk i puberteten mellem 11-16 år mens drenge gør det mellem 13-17 år.

NORMALT?

Er det normalt at drenge kan få bryster i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Drenge kan godt udvikle små bryster i puberteten. Normalt forsvinder de igen.

NORMALT?

Er det normalt at pigers stemme også går i overgang?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Det er kun drenges stemmer som går i overgang.

NORMALT?

Er det normalt, at man begynder at tænke på sex i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Ens seksualitet udvikles, og særligt drenge tænker på sex. Men det er en god ide at vente med at have sex, til man er ældre.

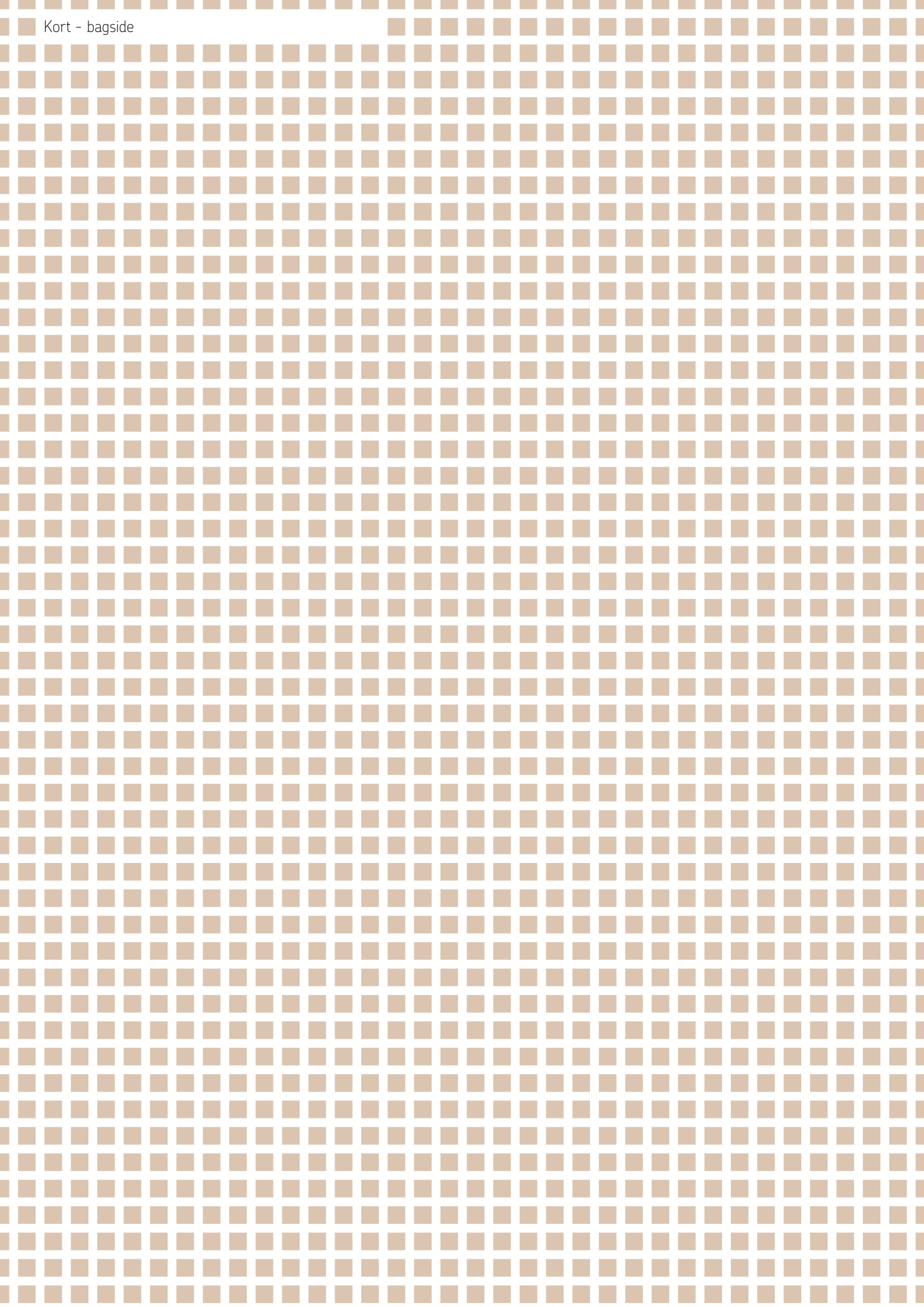
NORMALT?

Er det normalt, at man tager på i vægt i løbet af puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Næsten alle tager på i vægt i løbet af puberteten, fordi kroppen vokser og ændrer sig.

Kort - bagside





Brevkassespørgsmål:

Hjælp! Er der noget galt med mig?

Hej brevkasse

Jeg er en pige på 12 (næsten 13), som har en masse spørgsmål til jer! Jeg vejer 39 kilo og er ca. 159 cm høj. Jeg er også meget tynd og slank. Jeg har kønsbehåring og hår under armene. Mine bryster er små og spidse og ikke lige store, og jeg kan ikke være i den mindste bh.

Jeg har udflåd, og det har jeg haft i cirka 2 år. Jeg har ikke fået menstruation endnu. Jeg har heller ikke fået hofter eller noget endnu. Her kommer nogle spørgsmål til jer.

- 1) Alle – og jeg mener ALLE – på min årgang har meget større bryster og hofter, end jeg har. Jeg synes ikke, det er sjovt at bade til idræt, fordi jeg føler mig anderledes. Er det mærkeligt, at jeg ikke er ligesom dem, og er mine bryster normale?
- 2) Jeg har som sagt ikke fået menstruation endnu, men hvornår er det normalt at få det?
(min mor fik det, da hun var 13)
- 3) Det her er et helt andet emne, men hvornår kan man begynde at bruge makeup, og hvor meget?

Spørgsmål til snak:

Hvorfor skriver pigen til AdamogEva.dk?

Hun føler sig anderledes – hvad skal hun gøre ved det?

Giv et godt svar på de 3 spørgsmål

Hvilke gode råd om pubertet vil du give til pigen?



Brevkassespørgsmål:

13 år og mange hormoner - er det normalt - hvad skal jeg gøre?

Hej Adam og Eva. Jeg er en pige på 13 år, der har svært ved at forstå, om det er normalt at have mange hormoner. Det synes jeg i hvert fald selv, at jeg har. Jeg kan blive meget stresset og meget irriteret meget hurtigt, og det kan påvirke mig i skolen.

Jeg har svært ved at koncentrere mig selv, hvis jeg arbejder alene eller der er helt stille omkring mig, men ikke fordi jeg har svært ved faget eller noget. Det har også gjort, at jeg er meget sur, træt og irriteret især om morgenen.

På hvilket som helst tidspunkt på dagen kan jeg begynde at græde, uden nogen grund til det. Det skete faktisk i skolen på et tidspunkt. Jeg tænkte egentlig ikke sådan rigtig på noget, pludselig fik jeg bare tårer i øjnene.

Jeg har læst nogle af de andre spørgsmål om hormoner, men jeg ville gerne prøve og se, om der var et svar til, hvis man har det ligesom mig, men mit spørgsmål er, hvordan fungerer tingene?

Håber I kan hjælpe mig.

kh Rebecca 13 år

Spørgsmål til snak:

Hvorfor skriver pigen til AdamogEva.dk?

Hvad hedder det kvindelige kønshormon?

Er det normalt at følelserne kan svinge så meget op og ned? Hvorfor?

Hvilke gode råd vil I give til Rebecca?



Brevkassespørgsmål:

13-årig pige: Er det sundt eller farligt at onanere?

Jeg har tre spørgsmål om onani:

- 1) Er det sundt eller farligt at onanere som 13-årig?
- 2) Burde man overhovedet onanere som 13-årig?
- 3) Er det normalt at føle en let dunken i skeden, mens man kommer? Ikke noget der gør ondt men bare, som om man bliver tømt ud.

Emma 13 år

Spørgsmål til snak:

Hvorfor skriver pigen til AdamogEva.dk?

Er der nogle positive ting ved at onanere?

Er der nogle negative ting ved at onanere?

Hvilke gode råd om onani vil I give til Emma?



Brevkassespørgsmål:

Kan jeg blive gravid af onani?

Hej

Jeg er MEGA bange for, at jeg er gravid, efter jeg har onaneret.

Min menstruation har jeg fået, og der tænkte jeg, at jeg ikke kunne være gravid, men jeg plejer at have det i 6-7 dage, men denne gang havde jeg det i 3 dage. Kan jeg være gravid? Er MEGA nervøs og MEGA BANGE. Jeg fik min menstruation første gang, da jeg var 12 år ca. Og jeg plejer at have regelmæssig menstruation.

Håber virkelig I kan hjælpe mig.

Hilsen den bange pige, 14 år

Spørgsmål til snak:

Hvorfor skriver pigen til AdamogEva.dk?

Hvordan bliver man gravid? Kan man blive gravid af at onanere?

Er det normalt at have uregelmæssig menstruation?

Hvilke gode råd om onani og graviditet vil I give til 'den bange pige'?



Brevkassespørgsmål:

12 år og afhængig af onani og porno – kan I råde mig?

Hej, jeg er 12 år gammel og har seriøst brug for hjælp. Jeg er meget fremme af min alder at være og har været det lige siden, jeg var 11 år gammel. Siden jeg var 11 år gammel, begyndte jeg at onanere, mens jeg så porno, og det er bare blevet værre siden. Nu onanerer jeg hver eneste dag og nogle gange flere gange om dagen, og jeg kan ikke stoppe. Jeg vil især gerne stoppe, fordi min penis bliver mere og mere skæv og er altid stiv. Jeg beder dig give mig nogle gode råd, til hvordan jeg kan stoppe, jeg har prøvet så mange ting selv og kan ikke stoppe uden noget hjælp. Tak for din forståelse :)

Spørgsmål til snak:

Hvorfor skriver drengen til AdamogEva.dk?

Kan man blive afhængig af at onanere?

Er det okay at se porno som 12-årig?

Blive ens penis skæv af at onanere? Er det normalt at have en skæv penis?

Hvilke gode råd vil I give drengen?



Brevkassespørgsmål:

14 år og ikke i puberteten og ingen sæd - er det ikke sent?

Hej!

Jeg er 14 år, og kan ikke komme. Min penis er også meget lille, på størrelse med min pegefingertip. Når mine klassekammerater snakker om at komme osv. bliver jeg pinlig. Jeg har prøvet at onanere i lang tid, jeg får orgasme, men der kommer ikke noget ud. Min penis er også meget lille, så jeg går heller ikke i bad, når jeg er til idræt i skolen.

Jeg tror ikke, jeg er i puberteten, men det er da for sent at ikke være det som 14-årig? Håber I kan svare.

Den triste dreng, 14 år

Spørgsmål til snak:

Hvorfor skriver drengen til AdamogEva.dk?

Hvornår er det normalt at drenge kommer i puberteten?

Hvad i kroppen producerer sæd og hvornår starter sædproduktionen?

Hvilke gode råd om puberteten vil I give 'den triste dreng'?



Brevkassespørgsmål:

Hvordan får jeg mod til at gå i bad med de andre?

Hej Adam og Eva.

Jeg er en dreng på 13 år og spiller fodbold på 4. år nu og i al den tid har jeg ikke badet i omklædningsrummet.

Min krop er mere udviklet end resten af mit hold, ok der er et par, der er begyndt at få hår i skridtet men ellers.

Jeg vil bare gerne vide, hvordan man overvinder frygten for at bade sammen med resten af holdet.

Chris, 13 år

Spørgsmål til snak:

Hvorfor skriver drengen til AdamogEva.dk?

Hvornår er det normalt at drenge kommer i puberteten?

Er det overhovedet vigtigt at gå i bad efter at have spillet fodbold? Hvorfor?

Hvad skal Chris gøre for at overvinde sin frygt for at bade med andre?

Hvilke gode råd om pubertet vil I give Chris??



Brevkassespørgsmål:

Er det forkert at onanere?

Hej

Jeg har et lige et spørgsmål. Jeg er virkelig forvirret. Er det forkert at onanere? Er det noget, man må gøre nogle gange? Eller hvordan? Er det bedst, at sæden bare kommer ud i våde drømme eller hvordan?

Håber I har nogle gode råd og kan hjælpe mig

Kærlig hilsen en forvirret dreng på 11 år

Spørgsmål til snak:

Hvorfor skriver drengen til AdamogEva.dk?

Hvilke positive ting er der ved at onanere?

Hvilke negative ting er der ved at onanere?

Hvad er våde drømme? Er det noget man selv kan styre?

Hvilke gode råd om onani vil I give 'forvirret dreng'?
