

**PRIVAT**

**SNAK**

# OM PUBERTET



**SEX**  
SAMFUND



# MELLEM BARN OG VOKSEN

Som ung vil du måske føle, at du på én eller anden måde står i midten. På den ene side vil du sikkert gerne være voksen og få lov til de ting, som de voksne gør. Men du vil måske også være et barn, der ikke har forpligtelser og bekymringer.

Det kan være, at du begynder at føle anderledes og tænke på ting, du har ikke har tænkt så meget på før som fx at kysse og

være kærester, følelser og sex. Som ung er der flere ting, der er gode at vide noget om og tænke over - især når du begynder at have et sexliv. Du skal blandt andet vide, hvordan du passer på dig selv, så du ikke får sygdomme eller bliver gravid eller gør nogen grunde.

Det kan du læse om i denne folder, men du kan også læse om de



## PRIVAT

### SNAK

forandringer, der sker med kroppen, når den vokser, om venskaber og kærester, og om at du og din familie måske skal vænne sig til din nye rolle som lidt mere voksen. Du kan også læse om

forskellige emner og se spørgsmål, som andre unge har stillet til Privatsnak.dk. Det er en rådgivningsside til unge, hvor du kan stille spørgsmål om fx puberteten, følelser, venner eller kroppen.

Måske er nogle emner i folderen ikke noget for dig lige nu, så kan du vende tilbage til dem en anden gang.

# KROP



## HVAD SKER DER MED KROPPEN I PUBERTETEN?

Når du er i puberteten forandrer din krop sig. Det sker for alle, men det er meget forskelligt, hvad der forandrer sig først, hvor hurtigt det går – og hvordan det forandrer sig. Det er blandt andet din højde, stemme og dine kønsdele, der forandrer sig. Til sidst har du en voksen krop, som ser ud som ingen andres.

Puberteten begynder, når hormoner giver besked

til kroppen om, at den skal begynde at vokse. Mange drenge kan være i puberteten til de er 17 år, og det er lidt tidligere for piger, der for det meste er i puberteten, til de er 18 år. Derefter kan din krop og kropsbehåring stadig vokse og forandre sig men i et mere langsomt tempo.



# BEHÅRING

I puberteten får de fleste kraftigere og mere hår på kroppen og i ansigtet, men det kan også forandre sig længe efter puberteten. Det er meget forskelligt, hvor meget og hvor tykt hår, man får, og hvor det vokser. Du kan opleve at få hår nye steder, for eksempel omkring brystvorterne, i armhuler, på testikler og kønslæber, omkring anus, på ryggen og på kønsbenet og op til navlen.

Uanset dit køn kan du opleve, at dunene på overlæbe, kæber og kinder bliver mere synlige.

Hvis du gerne vil have skæg, skal du vide, at det er en af de ting, der tager længst tid at udvikle, og mange får først skæg længe efter, de er blevet voksne.

Nogle vil gerne fjerne deres behåring. Det kan der være mange grunde til, og der kan være lige så mange grunde til at lade være. Det er vigtigt at huske, at dit hår sidder på din krop, og at du bestemmer over det, ligesom alle andre selv bestemmer, hvad de gør med deres hår og deres krop.

## BARBERING?

Hvis du vil barbere dig, er det vigtigt at være meget forsigtig, og det kan være godt først at spørge en, der har prøvet det. Der kan komme lidt røde knopper, som kan klø, når hårene vokser ud igen. Det går væk igen, men barberer du dig tit, kan huden blive mere irriteret.



## BRYSTER

I begyndelsen af puberteten vokser brysterne. Alle kan opleve ømme brystvorter og hævelser i brystpartiet, fordi det er hormoner, alle har, der styrer kroppens udvikling. Ømheden kan komme i perioder,

men det går over igen. Bryster vokser som alt andet med forskellig hastighed og ser vidt forskellige ud, både mens de vokser og til sidst, og de ender sjældent med at have helt ens størrelse og form.



# KØNSDELE

I puberteten vokser kønsdelene også. Penis, testikler og kønslæber ændrer sig i størrelse og form.

Når du går i bad, skal du skylle dine kønsdele med vand. Hvis du gerne vil bruge sæbe uden på dem, må du kun bruge en særlig mild sæbe, der hedder intimsæbe. Huden på kønsdelene har ikke godt af almindelig sæbe.

## VULVA

Ydre og indre kønslæber, klitoris, urinrør og skeden kaldes tilsammen vulva. Ligesom der findes mange slags kroppe, ser vulvaer også meget forskellige ud. Skeden er 8-10 cm dyb og udvider sig, når man bliver tændt og seksuelt ophidset. Inde i skeden sidder livmoderhalsens mund, som ofte kan mærkes som en glat forhøjning eller bold med en fordybning i midten. Det er igennem den, menstrua-

tionsblodet løber ud. Fra skeden kommer der også udflåd, der er en hvid eller let gullig væske. Det er derfor helt almindeligt, at der kommer udflåd i trusserne, og det kan også variere, hvor meget der kommer. Når man bliver tændt, vil skeden ofte blive våd, fordi den danner skedesekret.

Rundt om skeden sidder de indre og så de ydre kønslæber. Hos nogle er de indre kønslæber fyldige og større end de ydre, hos andre dækker de ydre kønslæber de indre. Der kan være forskel på de venstre og højre kønslæber i størrelse, og de indre kønslæber er hos nogen lyse, mens andres er mørke.

Der hvor kønslæberne mødes på toppen (op mod maven), sidder klitorishovedet. Kun meget lidt af klitoris er synlig, og størstedelen af klitoris sidder inde i kroppen forbundet til ens bækken.



# MENSTRUATION

Menstruation er en blødning fra skeden, som for det meste begynder, når man er 10-15 år. Når man begynder at menstruere, er det et tegn fra kroppen om, at man nu kan blive gravid.

For de fleste er det ikke et ønske, når man er så ung, så når man får sin første menstruation, er det vigtigt at huske at beskytte sig med prævention, hvis man har sex.

De fleste har en menstruationscyklus på 28-32 dages mellemrum. Det vil sige, at der går mellem 28-32 dage fra den første blødningsdag i en menstruation til den

første blødningsdag i den næste menstruation. I den mellemliggende periode har man ægløsning, og det er her, man kan blive gravid.

Når menstruationen kommer, er det en slags kvittering for, at man ikke er blevet gravid.

I starten er det meget almindeligt at have uregelmæssig menstruation, dvs at der går længere tid mellem hver menstruation end de 28-32 dage, eller at man en måned helt springer en menstruation over. Farven på blodet kan variere fra brun til kraftigt rød, og der kan godt være små klumper i.



EN MENSTRUATION VARER  
TYPISK **4-7 DAGE**, OG I  
DEN PERIODE KOMMER DER  
OMTRENT **½ DL** BLOD.





Man kan bruge bind, tampon eller en menstruationskop til at opsamle blodet fra en menstruation. Bind og tamponer kan købes i forskellige størrelser, alt efter hvor meget man bløder. En menstruationskop er lavet af gummi, som kan foldes og sættes ind i skeden. Den folder sig ud og sætter sig omkring liv-

moderhalsmundten. Her kan den sidde og samle blod i op til 12 timer. Når man skal tømme den, trykker man sammen om bunden af kappen og trækker i kappens stilk. Det kan godt kræve lidt øvelse at bruge en menstruationskop, men de fleste kommer med en instruktion, der gør det nemmere at lære det.



## SPØRGSMÅL TIL PRIVATSNAK

### JEG HAR IKKE FÅET MENSTRUATION

Hej privatsnak. Jeg er lige blevet 16, og der er noget, der går mig rigtig meget på! Det lyder helt umuligt, men jeg har slet ikke fået min menstruation, og jeg går desperat og venter og venter!

Alle de andre piger fik jo menstruation, da de var 12 år gamle, og jeg ved bare ikke, hvad jeg skal gøre!!

## SVAR FRA PRIVATSNAK

Hej. Godt du skriver til os!

Det er meget forskelligt, hvornår man får sin menstruation. Nogle starter allerede som 10-12-årige, mens andre først får det i slutningen af puberteten - altså omkring 17-årsalderen. Hvis man fx er meget tynd eller dyrker meget sport, kan man godt få sin menstruation ret sent. Hvis du ellers har udviklet de sædvanlige pubertets-tegn som bryster, sved under armene, hår under armene og mellem benene, er der ikke noget at bekymre dig for.

Mvh, Privatsnak

## PENIS OG TESTIKLER

Penis vokser gennem hele puberteten og typisk frem til, at man er 17-20 år gammel. Den ender tit med at være et sted mellem 10 og 20 cm, når den er fuldt udviklet. Den kan ændre størrelse og blive hårdere, når der løber blod til de svulmelegemer, der sidder i penis. Det kan blandt andet ske, når man er seksuelt ophidset, men det kan også ske på andre tidspunkter, fx når man sover.

Størrelsen på penis har sjældent betydning for, om man kan have god sex. I stedet er det vigtigt at huske på, at der er mange måder at have sex med sig selv og andre på, så man vil typisk kunne finde en eller flere former for sex, der virker godt for en selv og den eller dem, man har sex med.

**PRIVAT**

**SNAK**

### SPØRGSMÅL TIL PRIVATSNAK

#### HVORNÅR KAN MAN FÅ UDLØSNING?

Hvor langt henne i puberteten skal man være, før man kan få udløsning?

### SVAR FRA PRIVATSNAK

Hej! Testiklerne begynder at vokse og producere sæd i puberteten. Selvom sædproduktionen er gået i gang, kan det

tage lidt tid, før man får sin første udløsning. Drengene får som regel den første udløsning, når de er 13-15 år. Den sker tit, mens man sover, så man vil måske kunne se det på sine underbukser om morgenen. Det varierer fra dreng til dreng, hvornår de får deres første udløsning, så man kan ikke sige det mere præcist end at det typisk sker i alderen 13-15.

Hilsner fra Privatsnak



# FORELSKELSE OG KÆRESTER

## DET ER FEDT AT VÆRE FORELSKET

Hvis du er forelsket, kan du opleve at få rigtig mange følelser. Og de er ikke altid ens. Du kan for eksempel både føle dig spændt og varm indeni, når du ser den, du godt kan lide, men samtidig også føle dig nervøs og i tvivl om, hvad du skal sige og gøre. Det er meget normalt at få det sådan, men det er også vigtigt at huske, at det er meget forskelligt, hvor længe og hvor tit man er forelsket. Nogle bliver forelsket første gang, når de er teenagere, andre når de er voksne.

## HVORDAN SIGER MAN DET?

Bare fordi du selv render rundt med sommerfugle i maven, er det jo ikke sikkert, at den dreng eller pige, du er forelsket i, gengælder dine følelser. Det kan faktisk være rigtig svært at finde ud af. For hvad hvis hun bare ignorerer dig? Eller hvad hvis han hele tiden render rundt med sine venner?

Måske kan du tage mod til dig og sige til personen, at du er forelsket. Du kan også sende en sms eller en besked på Facebook og spørge, hvordan de har det, eller måske om I skal lave noget sammen. Det kan også være, I går til den samme sport eller ses til en fest, hvor I kan snakke lidt mere sammen.



# KÆRESTER

Hvis man får sagt, at man er forelsket, og personen også er forelsket i dig, kan det være, at man også bliver kærester.

Der er mange forskellige måder at være kærester på. Som regel handler det om, at nogle personer føler kærlighed og tiltrækning til hinanden og så beslutter at være kærester.

Mange kærester er sammen fysisk og kysser, krammer og dyrker måske sex. Andre er kærester via nettet og skriver sammen, sender billeder og snakker i telefon.

Mange kærester har en aftale om, at man ikke må være sammen med andre, men det er kun jer selv, der bestemmer om I alene er kærester, eller om I kan være kærester med flere. Og I behøver heller ikke have sex, hvis I ikke har lyst eller er klar til det endnu. Det, der er vigtigt, er, at man er enige om, hvordan man er kærester, så man undgår at gøre hinanden kede af det.





## SPØRGSMÅL TIL PRIVATSNAK

### FORELSKET I MIN BEDSTE VENINDE

Hej.. Jeg er en pige på 13 år, og jeg er blevet forelsket i min bedste veninde. Hun er bare så fantastisk! Jeg har fortalt hende, at jeg måske tror, at jeg er lesbisk men ikke, at jeg er forelsket i hende.. Synes I, at jeg skal fortælle det til hende? Hvad nu hvis det ødelægger vores venskab? Jeg kan jo ikke bare stoppe med at være forelsket i hende.. Kh mig

### SVAR FRA PRIVATSNAK

Hej og tak for dit spørgsmål. Du skal vide, at det er helt almindeligt, at man bliver forelsket i sine venner eller veninder, og at man kan være meget i tvivl om, om man skal fortælle vedkommende det eller ej. Det kan være

fordi, man er bange for, at det vil ændre noget, eller måske ødelægge venskabet, som du selv skriver. Prøv at overveje, hvad der vil ske, hvis du fortæller det. Vi kan ikke sige, om du skal fortælle din veninde det eller ej - du kan kun selv mærke efter, hvad der føles rigtigt for dig. Det er også helt almindeligt, at man bliver forelsket i sit eget køn - især i teenageårene, hvor man er i færd med at definere sin seksualitet og sig selv som person. Måske føler man sig pga. forelskelsen som homoseksuel (bøsse eller lesbisk), men det kan også være, at man ikke gør.

Du behøver ikke definere dig selv som det ene eller det andet, og det kan være, din forelskelse og lyst ændrer sig over tid.

Mvh, Privatsnak



## GRÆNSER

Grænser er noget, der ofte flytter sig fx i takt med at man bliver ældre, får ny erfaring og måske får lyst til andre ting. Det er ikke unormalt, at man i teenageårene kommer til at overskride sine egne grænser - det vigtigste er, at du lærer noget af det, fx at du lærer at sige fra, eller at du bliver mere bevidst om, hvor dine og andres grænser går.

Alle har forskellige grænser, og de kan også forandre sig over tid eller alt efter hvor man er, og hvem man er sammen med. Og hvis du kan være i tvivl om, hvor dine egne og andres grænser går, så snak med dine venner og veninder om det - de har det sikkert på samme måde.



# SEX

## HVAD ER SEX EGENTLIG?

Sex er mange ting, og der er ikke én rigtig måde at have sex på. Det vigtigste er, at dem der har sex har det godt og synes det er rart. Sex kan være forskelligt fra gang til gang og fra person til person.

Som optakt til sex starter man ofte med at kysse hinanden. Det kan man gøre i mange timer, og der behøver ikke ske mere end det. Man rører ofte ved hinanden – det kan være i ansigtet, på

halsen, brysterne og kønsdelene. Nogle gange foregår det uden på tøjet og andre gang, tager man måske tøjet af og rører inde på huden.

Sex er ikke nødvendigvis bare samleje, det kan også være oralsex og kæleri. Det bestemmer man selv. Det vigtigste er, at man har sig selv med i det og synes, det er dejligt.



# ONANI

At onanere er at røre ved sin egen krop og kønsdele, så det føles dejligt. Når du onanerer, så lærer du din krop at kende samtidig med, at du kan få en dejlig oplevelse.

Mange onanerer hele livet, selv efter de har fået fast kæreste. Nogle ser pornofilm eller ser i blade, mens de gør det. Andre tænker på en, som de gerne vil være sammen med.

Der er ingen regler for, hvordan man onanerer "rigtigt", så det er bare med at gøre det, der

føles dejligt for dig!

De fleste har prøvet at onanere, men der er også nogen, der ikke har lyst til det. Begge dele er helt normalt. Det er også meget forskelligt, hvor meget man snakker om det. For mange er onani en privat ting, som de ikke har lyst til at dele med nogen. Andre er mindre generte omkring det og joker måske med det. Drengene kan prøve at onanere med et kondom på. Så lærer man også, hvordan man skal sætte det på, så man er mindre nervøs den første gang.



## I GAMLE DAGE TROEDE MAN,

AT ONANI VAR FARLIGT, OG AT MAN KUNNE BLIVE BLIND AF DET ELLER FÅ HÅR I HÅNDFLADERNE. I DAG VED VI HELDIGVIS, AT DET ER BÅDE SUNDT OG NATURLIGT AT ONANERE – OG DU KAN DERFOR ONANERE, SÅ TIT DU VIL.



# FØRSTE GANG

## DE FLESTE ER USIKRE FØRSTE GANG

Du har måske allerede snakket med dine venner eller veninder om, hvornår man skal begynde at have sex. Men der findes ingen regler for første gang. For nogle er det rigtig stort at skulle have sex første gang, for andre fylder det ikke så meget.

Nogle har sex som unge, mens andre har sex som voksne. Det kommer ikke an på, hvad de andre gør eller synes, men kun hvad du selv føler dig parat til. Du skal ikke gøre noget, som du ikke har lyst til.

Det er helt naturligt at være nervøs den første gang – man skal jo til at lave noget, som man aldrig har prøvet før.

Det kan være, du har læst en masse om sex, og I har måske fået undervisning om det i skolen, og du har snakket med vennerne og veninderne om det. Måske har du også set pornofilm for at finde ud af, hvordan sex foregår, eller dine forældre har snakket med dig om det, men du har stadig aldrig prøvet det.

Der kan fare en masse tanker gennem hovedet på dig: Kan jeg finde ud af det? Hvad hvis jeg gør noget forkert? Hvad

hvis det bliver kikset?  
Hvad hvis personen ikke kan lide det samme som mig? Hvad hvis mine forældre opdager det? Hvordan beskytter man sig?

Du ved måske heller ikke med sikkerhed, hvad du har lyst til, at der skal ske. Vil du bare gerne kysse og kramme? Vil du kæle? Vil du have sex? Og måske tør du ikke sige, hvad du har lyst til, eller at du er i tvivl. Men

det er tit en god start for jer begge, at I snakker om jeres usikkerhed.

Snak også om, hvad I har lyst til, og hvor grænserne går. Og husk at tage det i jeres eget tempo - for I kan jo sagtens bare starte med at kæle - I behøver ikke at have sex første gang, I ligger og kysser. Det er også helt i orden at ændre mening undervejs.

---

**54 % AF DANSKE UNGE  
VAR FORELSKEDE I DERES PARTNER, FØRSTE  
GANG DE HAVDE SEX.**

---



## SPØRGSMÅL TIL PRIVATSNAK

### BANGE FOR, AT SEX GØR ONDT

Hej. Jeg er en pige på 12 år, og jeg har i noget tid gået og været bekymret for at have sex, for jeg er bange for at det gør mega ondt.

Jeg er slet ikke parat til at have sex, det er bare en bekymring til, når jeg en dag bliver klar til det. Er der en grund til at være bange?

#### SVAR FRA PRIVATSNAK

Sex skal være dejligt og rart, og når man er klar til det og tryk ved situationen. For nogle piger kan det godt gøre lidt ondt første gang, hun har samleje. Det er dog ret forskelligt, hvorfor det gør ondt og hvor ondt, det gør, og på nogle gør det slet ikke ondt.

Hvis man spænder i musklerne i underlivet, kan det godt være ubehageligt, så det handler om at slappe godt af, og så skal man lige vænne sig til, hvordan det føles at have noget oppe i skeden og at blive berørt derinde.

Du er den eneste, der ved, hvornår det er rigtigt for dig at have sex første gang. De fleste på din alder har endnu ikke haft en kæreste eller haft sex.

For at du kan få svar på dit spørgsmål er det rigtig vigtigt, at du lytter til dig selv og mærker dine egne grænser.

De fleste er nervøse for at skulle have sex første gang. Sådan er det jo også ofte med nye ting, ikke?

Der er mange, der synes, det er rart at sove sammen mange gange uden at have sex og have kendt hinanden igennem længere tid. At have mulighed for at være nøgne sammen, at lære hinandens kroppe at kende og blive trygge ved hinanden uden tøj på. Det kan også være en rigtig god start for dig for at lære din krop og lyst bedre at kende ved at onanere.

Mvh, Privatsnak

## HVEM SKAL MAN GØRE DET MED?

Nogle har sex med en kæreste første gang – det kan være en ny kæreste eller en person, man har kendt længe. Andre drikker sig fulde og har sex med én, de lige har mødt. Alle oplevelser kan være rigtig fine, men også meget forskellige.

Find selv ud af, hvad der gør dig mest tilpas. Er det vigtigt, at det er en, du kender godt, og at du er tryk og rolig? Eller skal den første gang være med en tilfældig, så du

kan få det overstået? Eller måske er du så nysgerrig på sex, at du ikke kan eller vil vente. Hvis du er i tvivl om, hvad der passer til dig, så snak med dine venner og veninder og hør hvilke erfaringer, de har gjort sig.

Og hvis du er i tvivl om det, så vent lidt indtil du er helt sikker på, at du har truffet den rigtige beslutning for dig. Du kan også altid stille spørgsmål om den første gang på [Privatsnak.dk](https://Privatsnak.dk)





13?

22? 15?

20?

19?

16?



## HVOR GAMMEL SKAL MAN VÆRE?

Der er stor forskel på, hvor gammel man er, når man har sex første gang. Gennemsnitsalderen for den første gang er 16 år, og 10 % har ikke haft sex med en anden, når de bliver 24 år.

Du har måske hørt om "den seksuelle lavalder". Det kaldes også at blive "buksemyndig" eller "buksemoden", og det bliver du, når du er 15 år

gammel. Den seksuelle lavalder er en lov, der er lavet for at beskytte unge under 15 år mod overgreb og uønsket seksuel kontakt med voksne. I princippet betyder det, at det er ulovligt at have sex, før man er 15. I praksis vil det dog ikke ske, at to 13-årige bliver straffet for at have sex med hinanden, hvis de begge to har lyst til det.

## NÅR MAN IKKE HAR PRØVET DET FØR

Når man ikke har prøvet at have sex, siger man, at man er jomfru. Tidligere har man ment, at man kunne se på piger, om de var jomfruer eller ej ved at kigge på deres mødom, hvorimod man ikke kunne se det på drenge.

I dag ved man dog, at det er en myte. Der findes ikke nogen hinde, der springer første gang, man har sex, og hverken læger eller kærester kan vide, om man har haft sex eller ej.

Inde i skeden sidder en slimhinde, der kan

se forskellig ud fra pige til pige – nogle har en kraftig slimhinde andre en mindre. Slimhinden er elastisk og kan udvides ved sex. Nogle gange kan det give en lille rift i slimhinden, som forårsager en blødning.

Det er vigtigt, at man slapper godt af i skeden, når man skal have sex og er tilstrækkeligt våd og ophidset, ellers er det ikke behageligt. Hvis det ikke føles rart, så stop op og fortsæt med at kysse og kæle eller lav noget, der ikke gør ondt som fx oralsex.





# PRIVAT

## SNAK



### SPØRGSMÅL FRA PRIVATSNAK

#### KOMMER MEGA HURTIGT

Jeg er en dreng på 15 år. Er det normalt, hvis man kommer i løbet af "NO TIME!?"

### SVAR FRA PRIVATSNAK

Hej! Tak for dit spørgsmål. Det er meget almindeligt for fyre at opleve hurtig sædafgang. Det drejer sig ofte om, at man bliver overstimuleret for hurtigt og ikke kan styre tidspunktet for udløsningen. De fleste fyre føler også, at der er et pres på dem, og hvad de gør i sengen, og det

kan gøre, at de kommer, før de egentlig ville.

Det kan hjælpe at fokusere mere på den, man har sex med, og at tale åbent om det og evt. fortælle sin partner, hvor meget man tænder på dem, og på den måde gøre sex til en dejlig og tryk oplevelse. DU kan også øve dig i at holde din udløsning tilbage, når du onanerer.

Mvh, Privatsnak



# PORNO

Porno er billeder, film og tekst af seksuel karakter, der kan virke ophidsende. Det kan være spændende at se for at finde ud af, hvordan man kan dyrke sex – især hvis man ikke selv har prøvet det endnu. Gennem porno kan du få et indtryk af, hvordan du kan bruge

dine hænder og din mund på den andens kønsdele. Eller hvor klitoris sidder på en pige. Det kan også være, at du gerne vil se, hvordan det ser ud, når en penis er stiv, eller en dreng får udløsning. Her kan porno være en måde at få stillet sin nysgerrighed på.



## PORNO OG VIRKELIGHED

Pornofilm er primært lavet til voksne mennesker af et helt filmhold, som tilrettelægger filmen, så man nemt kan glemme, at det netop er en skabt situation og ikke helt så ægte og realistisk, som det kan se ud. De viser oftest en mand og en kvinde, der har sex, hvor manden er den mest aktive, og kvinden er mere passiv. I pornoens verden er det tit sådan, at kvinden har store bryster og små kønslæber, og manden har en stor penis, er meget stærk og kan have sex i lang tid.

Men sådan ser virkeligheden langt fra ud – både mænd og kvinders kroppe kan se meget forskellige ud fra person til person, og der er mange måder at have sex på. Der er intet i vejen for, at kvinden er den mest aktive, ligesom der er andre former for seksuelle forhold end kun mellem en mand og en kvinde. Hvis man ser porno, er det godt at huske på, at de ligesom i andre slags film bruger skuespillere og hjælpemidler.



## PORNO OG KÆRESTER

Du kan sagtens se porno, selv om du har en kæreste, du tænder på, ligesom det er helt almindeligt at onanere, selv om man har en kæreste.

At din kæreste ser porno er ikke ensbetydende med, at du er for kedelig i sengen, eller at kæresten gerne vil have, at I gør ligesom i filmene.

Den lyst du kan få stillet gennem porno, er en anden end den, du får stillet gennem sex med din kæreste.

Selvom du kan finde inspiration i noget af det porno, du ser, skal du passe på ikke at blande de to ting sammen og tro, at du eller din partner skal ligne eller opføre sig som dem i pornofilm.



## SPØRGSMÅL TIL PRIVATSNAK

### SER IKKE UD SOM DEM I PORNOFILM

Hej, jeg er en pige på 15 år. Jeg ser porno nogle gange, og pigerne har sådan noget dernede ved tissekonen. Jeg tror, det hedder klitorisforhud.

Jeg har kigget på min, og jeg har ikke noget? Jeg har heller ingen klitoris. Det eneste, jeg har, er to små kønslæber og så lige hullerne. Men spørgsmålet er, om jeg måske kunne være født uden en klitoris og uden klitorisforhud?

Jeg er meget nervøs og tør ikke at vise eller fortælle det til nogen. Og det gør mig nervøs, når jeg tænker på at have sex engang, og min partner måske siger, at jeg er klam. Please svar! Hvad jeg skal gøre?

# PRIVAT

# SNAK

## SVAR FRA PRIVATSNAK

Vi tror bestemt, at du har en klitoris. Alle mennesker ser forskellige ud, og det gør vi også forneden. Klitoris kan være godt gemt nede i underlivet, fordi der både er indre og ydre kønslæber. Prøv at finde forskellige tegninger/billeder af underlivet og se, hvordan det ser ud.

Vi vil også anbefale dig, at du sætter dig med et spejl en dag og kigger og mærker på dine kønsdele. Det kan være svært at se sig selv som pige forneden, og derfor skal du give dig god tid.

I forhold til porno er det vigtigt ikke at sammenligne sig selv med skuespillerne. I porno er ting overdrevet, og andre ser nødvendigvis ikke sådan ud.

Mvh, Privatsnak





# PRÆVENTION

Når man skal have sex, skal man først finde ud af, hvordan man vil beskytte sig mod sex-sygdomme og uønsket graviditet.

De forskellige metoder kaldes prævention. Det er rigtig vigtigt, at du bruger beskyttelse, hver gang du har sex.

## KONDOM

Den mest almindelige måde at beskytte sig mod seksygdomme er

ved at bruge kondom. Det beskytter også mod uønsket graviditet. Det er en god idé at øve sig i at sætte kondom på, inden man har sex første gang.

Et kondom ligger i en foliepakke, som man åbner uden at bruge tænder eller negle, så det ikke får en flænge. Når man har rullet det en anelse ud, kan man se, hvilken vej det skal rulles på. Penis skal være hård, og man skal trække forhuden tilbage, når

man putter det på. Hvis man har fået udløsning med kondomet på, er det vigtigt at holde om kondomet ved roden af penis, til man har taget det af. Penis bliver nemlig hurtigt slap, og så kan kondomet glide af.

Du kan købe kondomer på apoteket, og der kan

du også spørge til type, størrelse og pris. Du kan også købe dem i et supermarked, og hvis du vil holde det hemmeligt, kan du jo altid vælge et supermarked, som du normalt ikke kommer i. De kan også købes på nettet.



**MERE END  
80%  
BRUGER  
KONDOM**

når de har sex med  
en ny partner

## P-PILLER

P-piller beskytter ikke mod seks sygdomme men giver næsten 100 % sikkerhed mod graviditet, hvis de tages korrekt. Som pige tager du en pille hver dag i 3 uger og holder så en pause på 7 dage. I denne pause får du menstruation. P-piller indeholder hormoner, som forhindrer ægløsning.

For at få p-piller skal du en tur til lægen. P-piller fås nemlig kun på recept, fordi det er vigtigt, at lægen finder ud af, om p-piller er den rette prævention til den enkelte. Det er ikke nødvendigt at få foretaget en gynækologisk undersøgelse for at få p-piller, men lægen vil som oftest tilbyde det.

## SLIKKELAP

En slikkelap kan bruges til at beskytte mod seks sygdomme og er et tyndt stykke plastik eller latex på størrelse med et halvt A4-ark. Man lægger den hen over det område man vil slikke på, fx klitoris eller endetarmsåbningen. Det er bedst, hvis man kommer et lag glidecreme på under slikkelappen. Og så skal man huske at holde lappen på plads, mens man slikker.

På den måde undgår man direkte kontakt med kønsorganerne og mindsker risikoen for smitte med seks sygdomme.



# HUSK

**FORDI P-PILLER KUN BESKYTTER MOD GRAVIDITET, SKAL DU STADIG BRUGE KONDOM FOR AT BESKYTTE MOD SEXSYGDOMME.**





## NØDPRÆVENTION

Hvis der går hul på kondomet, eller man har glemmt at spise en p-pille, kan man stadig gøre noget for at undgå at blive gravid. Man kan nemlig gå på apoteket og købe nødprævention i håndkøb.

Det betyder, at man ikke behøver en recept fra sin læge. Nødprævention består af en pille, som pigen skal tage med det samme.

Der er to forskellige typer piller – den ene skal

tages senest 72 timer (3 døgn) efter samlejet, den anden kan benyttes op til 120 timer (5 døgn) efter samlejet. Det er vigtigt at læse indlægssedlen i pillepakken grundigt.

Hvis kondomet er gået i stykker eller faldet af, kan begge parter også være smittet med en sexsygdom, som fx klamydia, og så skal man blive testet efterfølgende.



# SEXSYGDOMME

Her kan du læse om nogle af de sexsygdomme, som er mest hyppige. Der findes en række andre sexsygdomme, som du også kan blive smittet med, hvis du er uheldig. Gå til din læge eller kontakt [Privatsnak.dk](http://Privatsnak.dk), hvis du er i tvivl eller har spørgsmål.

Og husk altid at beskytte dig med kondom eller slikkelap.

---

**CA. 80% AF  
ALLE VOKSNE  
DANSKERE HAR  
HERPES.  
KUN 20% FÅR SÅR PÅ  
KØNSDELENE.**

---

## KLAMYDIA

Hvis du bliver smittet med klamydia, er det ikke sikkert, du kan mærke det. De fleste får faktisk ingen symptomer. Hvis du er i tvivl, om du måske er blevet smittet, så snak med din læge og bliv testet. Du kan også tage forbi en sexsygdomsklinik, eller du kan bestille en hjemmetest på nettet.

Klamydia kan smitte, hvis du ikke bruger kondom. Lægen vil som regel give dig en recept på to piller. Og efter kort tid er du klar til at have sex igen – men husk kondomet næste gang.

## KØNSVORTER

Hvis du har kønsvorter, er du blevet smittet med hpv, og så skal du gå til din læge og få dem behandlet. Hpv er et virus, der også kan give livmoderhalskræft og andre kræftformer. Du undgår kønsvorter og hpv ved at beskytte dig under sex med kondom eller slikkelap.

Piger kan blive vaccineret mod hpv hos deres læge som en del af det almindelige børnevaccinationsprogram. Det er for nogle grupper af drenge også muligt at få en vaccine. Snak med dine forældre og din læge om, hvorvidt vaccinen er noget for dig, og om du kan få den.

## HERPES

Herpes er et virus, der kan give forkølelæssår på læben eller sår på kønsdelene. Sygdommen smitter via det sår, man får, når man har et udbrud. Hvis man først har fået virusset, ligger det altid i kroppen, også selvom man ikke har udbrud af sår. Herpes er utroligt smitsomt, og man skal derfor passe rigtig godt på, når man har et udbrud. Når såret er fremme, hvad enten det er på læberne eller kønsdelene, skal man derfor undgå at kysse, have sex og oralsex.

**KLAMYDIA  
KAN SMITTE, HVIS  
DU IKKE BRUGER  
KONDOM. MEN HVIS  
DU ER SMITTET,  
KAN DU GODT  
KOMME AF MED  
DET IGEN.**

**EFTER MAN ER  
BEGYNDT AT  
VACCINERE MOD  
HPV, ER ANTALLET  
AF BEHANDLINGER  
FOR KØNSVORTER  
FALDET FRA 12% HOS  
KVINDER MELLEM  
15 OG 19 ÅR I 2008  
TIL KUN 1% I 2014.**

PRIVAT

SNAK

# FLERE SPØRGSMÅL?

Hvis du har flere spørgsmål vedrørende pubertet, kroppen, køn, kærester og følelser, kan du tage fat i Sex & Samfunds rådgivere på **privatsnak.dk** – de sidder klar til at hjælpe dig hverdage fra klokken 15-19 via chat, telefon eller brevkasse.

.....  
**'Privatsnak om pubertet'** er udarbejdet af Sex & Samfund med økonomisk støtte fra Sundhedsstyrelsen og Tips- og Lotto Udlodningsmidler

**Udgivelsesår:** 2020, 2. udg.

**Redaktion:** Sex & Samfund

Ansvars- og opretshavende redaktør: Lene Stavngaard

**Fotos:** Jeppe Carlsen, Lars Nygaard, Pernille Skanderup, Flickr/Caden Crawford, Flickr/gwynydd michael, Flickr/Henrik Herskind, Flickr/JohnCrider, Flickr/Kurt Löwenstein Education Center (International Team), Flickr/Luci Correia, Flickr/malloreigh, Flickr/philippe leroyer, Flickr/photo.anger

**Layout:** visu-l.dk

Sex & Samfund | Lergravsvej 63, 2. sal.  
2300 København S | DK - Danmark  
Tlf. 33 93 10 10 | info@sexogsamfund.dk

SEX  
SAMFUND