

Puberteten

Pupper og skjeggvekst, mensenen og våte laken. Når tenåringen forvandles til en tikkende hormonbombe, er det greit å ta en prat. Flaut, men nødvendig.

Tekst Emma Therese Hansen Foto Colourbox

Er jeg normal? tenker tenåringen. Er jeg en god nok forelder? tenker foreldrene. Vi trenger råd for å takle overgangen fra barn til voksen og fra småbarnsforeldre til tenåringsforeldre. Få fasiter er å få kjøpt, men som forelder sitter du allerede på mange svar. Du har tross alt overlevd puberteten.

Individuell startknapp

«Pubertas» betyr «voksen» eller «utvokst». Puberteten er kroppens prosess mot kjønnsmodning og består av fysiologiske, anatomiske og hormonelle forandringer som igjen medfører forandringer på det følelsesmessige og sosiale plan. Alle må igjennom forvandlingen fra barn til voksen. Ingen slipper unna. For noen kan den starte allerede i niårsalderen, for andre

i 15-årsalderen. Hele skalaen er normal. Hver og en har en individuell startknapp som ikke kan styres. Det er like flaut å være først som sistemann ut når kroppen skyter i været, hår dukker opp på nye steder og brystene vokser i utakt. Når man helst vil være lik alle de andre, så er man på god vei til å bli noe helt unikt. Krevende, men også litt spennende.

Skål for mensenen!

– Mange tenker ofte på puberteten som noe negativt, at den betyr problemer. Men puberteten er et fantastisk tegn på at du er sunn og frisk og at kroppen fungerer. Stemmeskiftet, mensenen, hårveksten, sædutløsningen – det burde feires når det skjer!

Det synes i hvert fall forfatter Mariann Youmans. Før hun skrev boken *Fjortis – alt*

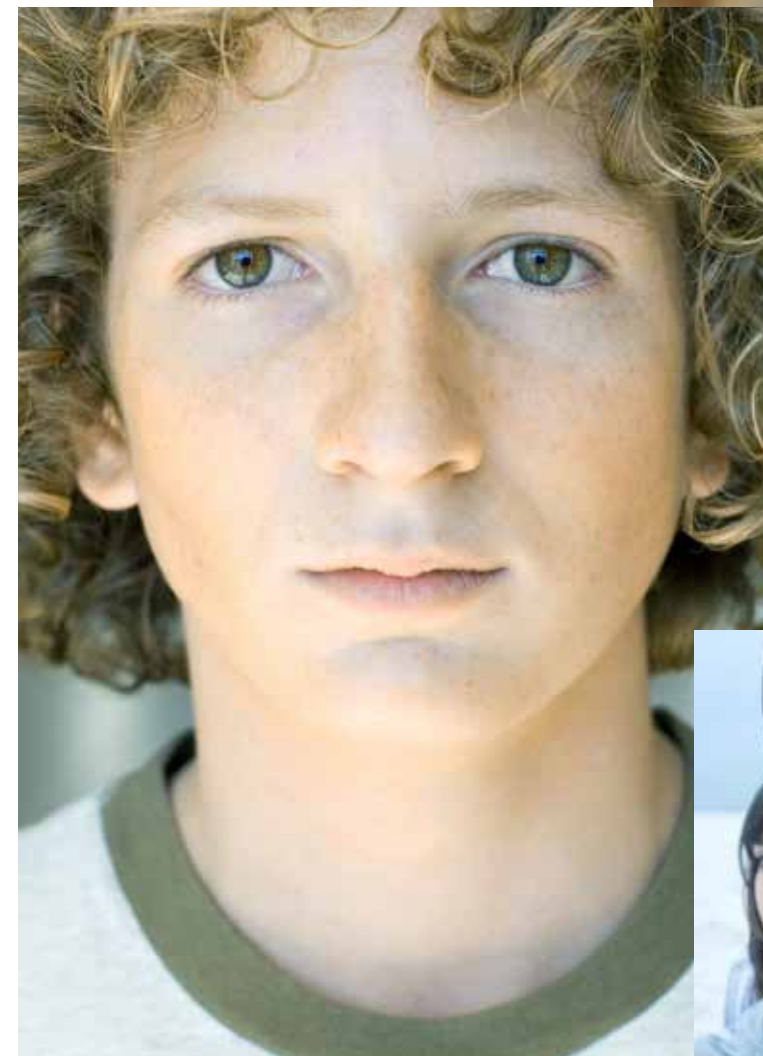
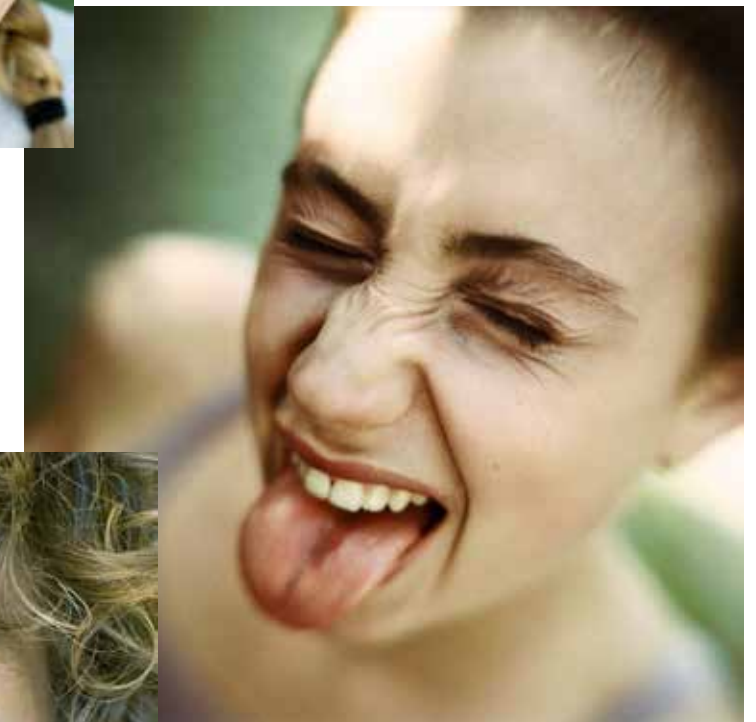
du lurer på, om puberteten, intervjuet hun 200 ungdommer fra hele landet. De unges manglende kunnskap om egen kropp var en av tingene som overrasket henne mest.

– De unge kan ofte ekstremt lite om anatomi og kroppsfunksjoner. Mye energi brukes på spørsmålet: Er jeg normal? Tissen min er skjev, er jeg normal? Mange jenter tror de er syke når de får utflod.

Youmans mener mye handler om å normalisere, avdramatisere og trygge tenåringen. Det gjelder å fortelle at puberteten kan være forvirrende, men at ungdommen vil komme igjennom det. Da er trygge voksne en fordel.

– Veldig mange voksne gruer seg til barna kommer i puberteten. De kjenner på sin egen blyghet, tilkortkommenhet og at det innebærer noe helt nytt. Det er ikke lenger nok å sørge for rene klær og sunn

«Veldig mange voksne gruer seg til barna kommer i puberteten.»



«De måler og holder på. Men når jeg forteller om gjennomsnittsstørrelsen, så synker skuldrene.»

Pubertetsforfatter Mariann Youmans



«Puberteten er et fantastisk tegn på at du er sunn og frisk og at kroppen fungerer. Stemmeskiftet, mensjen, hårveksten, sædutløsningen – det burde feires når det skjer!»

Pubertetsforfatter Mariann Youmans

mat til barnet, man må være til stede på et annet mentalt plan. Puberteten krever en annen emosjonell nærhet, sier Youmans.

For noen kan nærheten plutselig oppleves som klam og unaturlig, spesielt når foreldre rødmer og foreslår en prat. Ungdom lukter på avstand om den voksne er redd eller har et anstrengt forhold til egen kropp.

Den klamme samtalen

Puberteten handler mer om anatomi og

følelser enn om sex. Hvis foreldre fokuserer for mye på sex i samtale, blir det fort flaut.

– Veldig mange tror de må snakke om eget sexliv men det vil ikke ungdommene høre noe om. Foreldre kan være personlige uten å bli private, sier Mariann Youmans.

Nostalgiske historier om hvordan man selv opplevde puberteten kan være et fint utgangspunkt for en samtale.

– Mammaen kan si til datteren sin: Jeg fikk mensjen da jeg var 14. Pappaen kan si

til sønnen sin: Du, nå er du 13 år, du kommer til å få sædutløsninger ... Den eneste i familien med erfaring og som vet at det er flaut, er jo pappa.

Youmans mener foreldre bør konsentrere seg om å normalisere det som skjer med kroppen. Det gjelder å gjøre ting litt jordnært og ikke psykologisere alt.

– Ungdom kan være redd for en «plutselig» og klam nærhet som ikke har vært der før. Men foreldre kan alltid si: Jeg er her – spør meg om det du vil! Jeg

skal prøve å svare. Du er helt normal!

Mange tror det dreier seg om én, stor samtale som må tas på et gitt tidspunkt.

– Samtalen er ikke noe man bare gjør én gang. Det er en vane man må innarbeide, man må snakke sammen når det er naturlig, hvis for eksempel noe har skjedd, sier Mariann Youmans.

Det dreier seg om å ha en åpen og naturlig dialog hele tiden. Det å snakke om kropp, utvikling og grenser kan man gjøre gradvis over flere år. Gjerne mye tidligere enn man kanskje tror.

– I 5. og 6. klasse kan man snakke om å kose med seg selv på rommet, at det er en fin ting og at ingen skal få lov til å gjøre noe med kroppen din hvis du selv ikke vil. Noen blir sjenerte tidlig, mange før 7. klasse, sier Youmans.

Vær nysgjerrig

Helsesøster Anne Holter Bentzrød ved Helsestasjonen for ungdom i Ås og på Ung.no er enig i at man ikke skal ta «den store samtalen», men heller de små dryppene underveis.

– Hvis man synes det er flaut, så trenger man ikke å gjøre det så avansert. Ikke overdriv. Ikke gi dem mer enn det de vil ha.

Hun mener man må være åpne for spørsmål hele tiden.

– Når ungdom spør, så må foreldre svare – ofte på et tidspunkt man ikke har tenkt. Foreldre kan føle seg litt uforberedte og ikke så kvalifiserte. Deres oppgave er å forklare det grunnleggende og fortelle om kroppens normalfunksjon.

I stedet for å være fordømmende, bør man heller være åpen og litt nysgjerrig.

– Dersom tenåringen kommer hjem og forteller at en venninne har hatt sex, så vær mer undrende enn fordømmende. Spør: «Hva synes du om det?»

Holter Bentzrød mener mange foreldre ofte har skyld i at rykter sprer seg og

fordømmende holdninger får leve med utsagn som «moren hennes var også lett på tråden».

– Vær kloke voksne og samtidig undrende. Foreldre må også vise at de er glad i kroppen sin. Det hjelper ikke at mamma sier: «Vær som du er, du er flott» hvis hun samtidig bedriver slankesnakk og formidler at hun selv ikke er fornøyd hele tiden.

Påkledd i dusjen

Undersøkelser viser at flere ungdommer dropper dusjen etter gymtimen eller dusjer med klærne på. Enkelte er redde for at dette kan endre synet vi får på den normale kroppen, mens andre mener det kun er en forbigående fase.

– Det er vanlig å dusje med bikini eller bokser. Svært få dusjer nakne. Det kan skyldes økende sjenanse, men også det at alle har mobil med kamera tilgjengelig. Og da ser man heller ikke venninnene nakne, at pupper kan ha ulik størrelse, at hårveksten varierer fra person til person og at du selv ikke er den eneste med cellulitter, sier Mariann Youmans.

Hun mener det er et problem at ungdom ikke lenger vet hvordan en normal kropp i utvikling ser ut, unntatt sin egen. Helse-søster Anne Holter Bentzrød er ikke like bekymret. Dette skjer i en viss alder, men går over.

– De dusjer med klærne på fordi de har et behov for å beskytte seg. Det ytre skal være så perfekt. Når man er i pubertets-utvikling og usikker, så tåler man ikke kritiske blikk så godt.

Foreldre i familier som alltid har hatt et naturlig forhold til nakenhet og kropp kan også oppleve at tenåringen plutselig blir blyg.

– I puberteten kan tenåringene få behov for å låse døren, dekke seg til og si: «Mamma må du gå naken hele tiden?»

Holter Bentzrød mener at det er en form for grensesetting tenåringen trenger å sette for seg selv i en periode og at dette egentlig er positivt.

Porno under puten

Når Mariann Youmans holder foredrag for 13–14-åringene, snakker hun om hvor vanlig det er å føle seg unormal.

– Jeg begynner alltid å fortelle om arbeidet med boken Fjortis og hva ungdommene jeg intervjuet snakket om og hvor unormale de følte seg. Men hva er normalt når så mange føler seg unormale? Da er det jo normalt å føle seg unormal!

Så skifter hun brått tema.

– Jeg har sett sykt mye porno for å kunne skrive denne boken! sier jeg.

Hvor mange har sett porno?

Flakkende blikk. Taushet. Hoderisting.

Mariann forteller dem hva hun fikk opp på dataskjermen da hun skrev inn helt vanlig søkeord for ting ungdom ofte lurte på.

– Jeg måtte se hva slags informasjon om kropp, utvikling og seksualitet som kommer opp når man søker på «skjeve pupper» eller «hår på tissen». Det finnes altfor lite god informasjon på nettet, selv om noe er bra. Mye er pornorelatert, forklarer Mariann.

– Det ender alltid opp med at nesten alle har sett porno. Det er i fleisen på oss overalt.

Og når Long Dong Silver dekker hele skjermen, blir ens egen en liten mark i forhold. Kanskje ikke så rart om guttas selvtilitt svikter når målestokken er falsk.

– De måler og holder på. Men når jeg forteller om gjennomsnittsstørrelsen, så synker skuldrene.

Det er viktig å normalisere, og finner man et pornoblad under puten, bør man vokte seg for å moralisere.

– Ikke vær fordømmende. Vær



«Hvis man synes det er flaut, så trenger man ikke å gjøre det så avansert. Ikke overdriv. Ikke gi dem mer enn det de vil ha.»

Helsesøster Anne Holter Bentzrød

nysgjerrig. Det er viktig å holde en åpen dialog. Hva er sex? Porno er skuespill om at sex er kjempedeilig. Men sex handler om tillit, kommunikasjon, opplevelse – ikke om yting og prestasjon.

Mariann Youmans synes det er ekstra viktig at foreldre snakker om grensetting.

– Gi råd om å kjenne godt på egne grenser, kjenne egen kropp før man deler den med andre. Jeg snakker ofte om forventninger: Hvorfor tror man at man må gjøre ting man ikke liker? Når kan man si nei? Hva er samtykke?

– Seksualiteten eier du selv, det er viktig at du selv setter tydelige grenser, bare du bestemmer over kroppen din. Dette er noe foreldre kan si.

Prevensjonspraten

Selv om kroppens forandringer er samtaler

man kan ta over tid, så krever prevensjon en egen prat. Skolens seksualundervisning er som regel i niende eller tiendeklasse, men hjemme kan man godt prate om dette før. For å unngå at dette blir altfor flaut, kan man gjøre det mest mulig konkret. Målet er å ha prevensjon i god tid før man har sex.

– Man kan si: Jeg synes også at dette er flaut, men det er nødvendig at du vet det. Snakk om det konkrete: Før du har sex første gang, skaff deg dette ... På disse nettsidene kan du bestille ... Det er lurt å prøve kondomet på og det er viktig å klemme ut luft ..., foreslår Mariann Youmans.

Anne Holter Bentzrød er enig i at det er veldig viktig å ha prevensjon tilgjengelig den dagen det trengs. Når hun snakker med ungdom om kondom, bruker hun en isoporpenis og viser teknikken, lar dem

øve seg og bli kjent. Hun mener guttene også trenger å vite litt om p-piller.

– Guttene må være trygge på at jentene tar p-pillene. En sædcelle på avveie er nok, så er du pappa for resten av livet. Det er fakta.

Tause tenåringer lytter

Når man setter seg ned ved et bord og ser hverandre inn i øynene, kan det hele virke mer alvorlig og pinlig enn det trenger å være. Dersom man går en tur, sitter i en bil eller stirrer på en skjerm sammen, så kan det lette trykket og gjøre samtalen mer naturlig.

Om tenåringen er taus, så betyr ikke det nødvendigvis at han ikke liker det han hører.

– Ungdom stiller ikke alltid spørsmål, men spør gjerne i påstands form: «Jenter liker bare sånn ...». I det ligger et kjempe-

stort spørsmål: «Jeg lurar på ...». Hvis du oppdager alle spørsmålene i alle påstandene, da vet du kanskje hva dere kan snakke om, sier Mariann Youmans.

Hun mener dessuten at man må vise tillit når tenåringen først åpner seg.

– Det er viktig å beskytte barnets finfølelse. Foreldre må være til å stole på, så ikke snakk med egne, voksne venner om detaljer du og barnet ditt har delt. Behold «hemmeligheten», det dreier seg om å skape tillit, sier Mariann Youmans.

Tenåringer trenger et privatliv, men det er aldri feil å bry seg. Det er mye omsorg og nødvendig lærdom i pinlige samtaler. ●

FORELDRETIPS

TIL EN GOD SAMTALE OM PUBERTETEN:

- › Vær konkret, fortell om hvordan kroppen fungerer helt enkelt.
- › Begynn å snakke om kroppens forandringer tidlig. Barn er nysgjerrige. Utnytt det!
- › Det dreier seg ikke om én, stor samtale, men flere over tid.
- › Vær åpen for spørsmål hele tiden, selv om det ikke alltid passer.
- › Normaliser og avdramatiser.
- › Innrøm gjerne «Jeg synes også det er flaut, men ...»
- › Vær personlig, uten å være privat. Ikke snakk om egne seksuelle erfaringer eller gi sextips.
- › Vær genuint interessert uten å problematisere eller fordømme.
- › Ikke gi tenåringen mer informasjon enn det han vil ha. Porsjoner ut!
- › Gå en tur eller kjør bil. Det er ofte flauere å se hverandre inn i øynene.
- › Pappaene må også på banen. Det er de som vet hvor flaut en sædutløsning og ufrivillige ereksjoner kan være.
- › Gi råd om grensetting. Man bør kjenne sin egen kropp godt før man deler den med andre.
- › Prevensjon krever en egen samtale. Gi råd om hvor man kan skaffe seg dette lenge før man debuterer. Jenter og gutter trenger å være trygge på kondombruk og begge kjønn trenger å vite om p-piller for å få tryggest mulig bruk.

Supplement til samtalen

I 1980-årene, da Trond Viggo løp rundt med taustumper som skulle forestille sædceller i TV-serien *Kroppen*, fikk foreldre hjelp til å forklare kroppens mysterier uten å måtte ta hele samtalen selv. I 2015 er det pubertetsserien til TV-programmet *Newton* som løfter på pung og pupper og hjelper foreldre et stykke på vei. Bøker kan også være et supplement. Boken *Fjortis – alt du lurar på* av Mariann Youmans forklarer alle forandringene som skjer i puberteten på en konkret og enkel måte, og inneholder innspill og spørsmål fra ungdommene selv. Se TV, les bok, men ikke glem samtale.

Pubertet og prevensjon:

Du finner god informasjon på:

- Sexogsamfunn.no
- Ung.no
- Helsenorge.no