

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)

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 kærester 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 kærester
- 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 kærester 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)

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.

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.

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.

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.

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.

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 pubertet som 20-årig?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Piger kommer typisk i pubertet 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.

