

Krop og pubertet

Overvej inden læsning

- Hvad kan du selv huske fra din egen pubertet? Ups and down?
- Hvilke tegn registrerer du, når eleverne er på vej ind i puberteten?
- Hvilke hensyn tager du, når du underviser unge i puberteten og er der noget, der er svært for dig?

Intro

Børn udvikler sig (jo) hver dag og bevæger sig derfor også langsomt ind i den fase, der ligger mellem barn og voksen, som vi kalder puberteten. Indimellem taler vi om præ-puberteten som en periode, hvor der er små tegn på pubertet. Kroppen ændrer sig indeni og udenpå, mange oplever at nære ukendte følelser for andre, og mange orienterer sig nu mere mod jævnaldrende og mindre mod familien. Alt dette fordi man nu for alvor er i gang med at finde ud af, hvem man er og gerne vil være.

Oftentimes kan man som voksen kan føle sig sat lidt udenfor, men voksne er vigtige: De kan bidrage med sparring, viden og opbakning.

De første tegn

Der er mange af de samme ting på spil i puberteten hos alle børn. Dog sker det nye på forskellige tidspunkter og har helt forskellige forløb fra person til person, hvilket det er vigtigt at tale med de unge om. De kan nemlig være vældig optagede af, om de selv er "normale". Det er meget vigtigt at få det formidlet i Sundheds- og seksualundervisningen og Familiekundskab (SSF).

I 8 til 13 års alderen vil pigerne typisk vise de første synlige tegn på, at puberteten er i gang, nemlig at bryster og hofter begynder at vokse. Det næste der sker er kønsbehåring og hår under armene, og sveden begynder at lugte. Drengene kommer lidt senere i gang, men til gengæld har de en kortere pubertet. De første synlige tegn, er at testiklerne begynder at vokse, og der kommer kønsbehåring og hår under armene. De kan opleve, at deres bryster vokser - for dog siden at trække sig sammen igen. Pigerne får menstruation, når de vejer cirka 53 kilo (hormonerne skal have en vis fedtmængde at arbejde med) og cirka 2 år efter de første tegn på pubertet. Både drenge og piger vil kunne opleve spontan lyst i form af henholdsvis rejsning og måske udløsning (våd drøm), og spontan orgasme under søvn. Uren hud, ændret stemme, svingende humør, ildelugtende sved og nye spirende forelskelsesfølelser sker for de allerfleste.

Kropsidealiser og kønnede forventninger

Mange unge får i ungdomsårene et stort fokus på kroppen, hvilket kan opleves som et pres i forhold til at leve op til særlige kropslige mål. Mange undersøgelser konstaterer desværre, at mange børn og unge af utilfredse med deres egen krop eller dele af deres egen krop. Det har betydning for deres selvværd og deres generelle trivsel. Utilfredsheden med kroppen er særligt udbredt hos unge piger,

men kan også ses hos drenge og non-binære dvs. børn, som hverken føler sig som enten pige eller dreng, men som både og eller ingen af delene. En undersøgelse fra Børns Vilkår¹ viser, at piger oftere er optaget af at have en slank krop med de rette kurver, drengene er optaget af at have muskler og en dermed en større krop. Non-binære (som ikke definerer sig som enten pige eller dreng) kan have udfordringer med at opleve mulighed for at klæde sig, som det føles bedst for dem.² Derudover er der børn og unge, som har udfordringer med deres krop på grund af konkrete handicaps og måske også funktionsnedsættelser: De skal have særlig opmærksomhed i denne tid, hvor krop og udseende får endnu større betydning for de fleste unge.³

Det er også i puberteten, at op mod en del af de unge oplever ubehag ved deres krops nye former. De kan føle, at den udvikler sig kønnet på en måde de ikke bryder sig om eller føler sig hjemme i. Det sker for en del transkønnede børn, og det kan blive anledningen til at undersøge, om der skal foretages indgreb i udviklingen. Efter lang udredning på sexologisk klinik, er det en mulighed at få stophormoner, som sætter pubertetens kønsudvikling i stå. Skulle man senere fortryde, kan man stoppe medicinindtaget, og så fortsætter kroppen sin udviklingsproces. Efter stophormoner i et par år kan man få krydshormoner, som udvikler de ønskede kønnede kropstegn som bryster, hårvækst i ansigtet, øget muskelmasse osv. Disse er irreversible og kan ikke gøres om.⁴

Teenagere er ikke dovne

Det er lidt overset at tale om, hvordan pubertetens hormoneksplosion ændrer på teenagerhjernens neurale kredsløb og biokemi, og om den betydning, hormonerne har for følelsesudsving, søvnbehov, sociale kompetencer, hukommelse, selvbillede, ansvar, konflikthåndtering mv. Hormonerne får også betydning i læringsammenhænge, og voksne må agere tydelige, anerkendende og engagerede for at yde den bedste støtte til den unge. Teenagehjernen har brug for udefrakommende struktur gennem ydre rammesætning og lærerstøtte.⁵

Øvelse i kærlighed og tiltrækning

Puberteten er en tid, hvor der eksperimenteres med seksualitet og identitet. Der kigges til interessante rollemodeller i det nære og fjerne samfund, i "real life" såvel som på sociale platforme. Idoldyrkelse af modeller, musikere og bloggere er eksempler på, at den unge øver sig i at forelske sig og spejle sig i andre. Identitetsdannelsen er også en leg med identifikation med de mennesker og normer, der er i deres omgivende miljø.⁶ Til alle tider har den voksne generation rystet lidt på hovedet af de unges leg med personligt udtryk og stil, og det kan let blive en svær periode med mange konflikter mellem voksne og børn. Det kan komme til udtryk som meget konfronterende og direkte spørgsmål og ytringer fra den unge, og det kan være en god ide at læse bag om energien og lytte efter budskabet, som måske er; "kan jeg tale med dig om det her (fx seksualitet)?" eller "der er noget her, jeg ikke har styr på - mon jeg kan være åben over for dig?". Det kan være en ide at tænke, at de unge er i gang med at finde sig selv og for at vide, hvad der føles rigtig og forkert, må man prøve lidt af hvert. På Børnetelefonens hjemmeside kan man blive inspireret til, hvad unge spørger

¹ Børns Vilkår. *Krop, køn og digital adfærd - hvordan mindsker vi presset på børn og unge?* 2021

² Sex og Samfund: *Unge syn på krop og kropsidealer*. 2017

³ DR har lavet en udsendelsesrække "Ultra smider tøjet" hvor mangfoldige kroppe er i fokus: https://www.dr.dk/drtv/serie/ultra-smider-toejt_276833

⁴ På FSTB.dk kan du læse mere, bl.a. hvad det vil sige at være transkønnet og hvordan man kan tackle det

⁵ Rødhovde 2011 side 15 og 239ff

⁶ Læs meget mere i bogen til unge: "*Ung kend din krop*", Wahlin- Jacobsen, Sarah m.fl. fra Gyldendal

om chatsiden og i brevkassen, og man kan finde de voksne rådgiveres tilbagemelding til de unge også.

Spørgsmål til refleksion

- Efter at have læst artiklen, er der så noget du har fået lyst til at sætte fokus på ift. de unge du underviser?
- Kropsidealer præsenteres i høj grad på de sociale medier, hvordan kan du i din undervisning arbejde med at skabe modhistorier til disse?
- Hvordan kunne I i teamet bruge hinanden i et forsøg på at møde de unge i denne periode af deres udvikling og livet med hinanden?

Til videre læsning

Børns Vilkår. Krop, køn og digital adfærd - hvordan mindsker vi presset på børn og unge? 2021

https://bornsvilkar.dk/praestationspres/?gclid=CjwKCAjw3K2XBhAzEiwAmmgrAqIbVXXiG-aB3mAyy5Fz51gCnd2Qum-QYSj6ukL2CCIZIFKeYZfmhoCs-IQAvD_BwE

Harris, Robie H.: Kend din krop - sex, pubertet & prævention. Lamberth 2002

Rønhovde, Lisbeth Iglum (2011): Under ombygning. Om hjernen, teenagere og pædagogisk praksis. Gyldendal

Stevnhøj, Anna Louise (2014): Må vi lege doktor? Håndbog i børns seksualitet fra 0-12 år. FADL's Forlag

Wahlin- Jacobsen, Sarah m.fl.(2016): "Ung kend din krop", Gyldendal

Sundhedsstyrelsen: Materiale til at tale om pubertet med eleverne: Teenageguiden
www.teenageguiden.dk