



Fakta

Produktionsland: Nederländerna

Längd: 6x7 min

Från: 10 år

Ämne: Biologi, människan

Filmnr: 13868

Naked är en modern animerad dokumentärserie där ungdomar mellan 12 och 13 år på ett roligt och personligt sätt berättar om de förändringar som deras kroppar genomgår. Vad innebär det att få bröst och pubeshår? Hur påverkar det synen på dem själva och hur hanterar de dessa förändringar?

Serien har en nyskapande och spännande form - inspelningen gjordes med digital video och animerades sedan med s.k. rotoskop-teknik, vilket innebär att de rörliga bilderna kalkerades av och färglades.

Resultatet är en serie roliga och rörande porträtt av ungdomar och deras kamp med kroppens förändringar.

Puberteten – dags att bli vuxen!

Puberteten är då vi människor, precis som andra biologiska varelser, blir köns mogna. Under denna tid färdigutvecklas bland annat våra könsorgan, vi får hår på kroppen, bröst och växer klart inför vårt vuxna liv. Hos killar ökar hormonhalten testosteron, hos tjejer heter hormonet östrogen.

BRÖST

Från AAA-kupa till större - när bröstet växer

Många tjejer märker att de kommit in i puberteten för att bröstet blir ömma, eller lite knöliga. Bröstet växer eftersom östrogenhalten, som är ett hormon, ökar i kroppen. Dina bröst kan också växa olika fort, så det ena snabbare blir större än det andra. Ibland förblir bröstet olika stora, även i vuxen ålder. Det är helt ofarligt, fast det är lätt att stirra sig blind på skillnaden även om den inte märks för andra. Det finns olika slags bröststorlekar, allt från A-kupa till H-kupa.

HÅR

Lurvig som en varulv – eller?

I puberteten börjar det växa ut hår på kroppen. Mest runt könet och under armarna, men det kan också komma mer hår på benen, ryggen, rumpen och armarna. Könshårets uppgift är att skydda ens känsligare delar (på könet och under armarna) och hålla det lite luftigt - så det är bra att det finns. På 80-talet var det mest vanligt att porrskådisar hade rakade kön. Idag är det vanligt hos både män och kvinnor. Känner du att du absolut vill raka dig så var försiktig och välj milda produkter, så slipper du lättare utslag. Det gäller såväl musen, som snorren, som under armarna. Pubeshår är ett annat namn på könshår.

VIKT

Tjockis eller smalis?

Under vissa perioder i livet är det lättare att samla på sig övervikt, till exempel under puberteten. Det är normalt att gå upp i vikt under puberteten eftersom det är nu din kropp växer färdigt och mognar. Skelettet växer och blir helt färdigt, dina muskler växer och du lägger på dig mer hull - inte minst kvinnor som ofta får större bröst, höfter och rumpa. Väger du för lite så kan mensens dröja och/eller bli mer oregelbunden än den normalt är i början.



MENS

Lingonvecka, "online", mens - kärt barn har många namn

Puberteten innebär en massa förändringar i kroppen, bland annat får tjejer mens. Det brukar inträffa någon gång mellan 10 och 16 års ålder. Även om det verkar så är det inte speciellt mycket blod som kommer – under hela mensperioden handlar det oftast om 6-8 teskedar.

Det är inte ovanligt att man som tjej upplever att man känner dofter starkare under mensens och då kan man uppleva att det luktar om blodet. Men har du bara normal hygien så ska det inte vara någon fara. Eftersom det blir fuktigt och varmt i trosorna när du blöder kan lukten förstärkas något. Byt mensskydd oftare om du känner dig lugnare av det.

Det finns två olika typer av mensskydd, tampong och binda. Tampongen stoppas in i slidan, medan bindan fästs i trosan. Har du aldrig haft samlag kan det göra ont att använda tampong och i så fall kan binda vara ett bättre alternativ.

När man fått sin första mens innebär det att kroppen nu är redo för att bli med barn. Du kan bli gravid när som helst i månaden. I synnerhet när du är ung, eftersom mensens då ofta är oregelbunden. Så skydda dig alltid om du har sex - kondomer skyddar både mot graviditet och också könssjukdomar.

Det är vanligt att man som tjej får ont när man har mens. Vissa är känsligare än andra. Har du väldigt ont bör du prata med din skolsköterska, så hjälper hon dig.

PMS är en förkortning av Premenstruell spänning. Tre av fyra tjejer får PMS-symtom strax innan mens. Det kan handla om att du känner dig ledsen, har ont i bröstet, känner dig svullen i kroppen och annat. Före mens är det en massa hormoner som rasar runt i kroppen. Troligtvis beror PMS på detta, även om man inte vet säkert. Det finns många slangord för mens, som bland annat att vara online, lingonvecka och ketchupvecka.

SEX

SEX – en laddad siffra

Det är i puberteten som de flesta av oss börjar tänka på sex lite oftare. Spännande, kittlande tankar. Oavsett vad du går igång på så är det faktiskt så att det är olagligt att ha sex om du är under 15 år, oavsett om du är kille eller tjej. Lagen har tagits fram för att skydda barn och ungdomar från att bli sexuellt utnyttjade. Alla mognar såklart olika snabbt men juridisk anses du inte kunna förstå, inse och ta ansvar för de konsekvenser som kan följa av att ha samlag innan du fyllt 15. Och sen då - är det fritt fram? Det är upp till dig när du känner dig redo att ha sex för första gången. Och när det är, är olika för alla. Ha sex när du känner att DU vill det - inte när någon annan vill ha det med dig!

Känner du dig redo och är över femton så se till att skaffa skydd - innan. Kondomer är ett suveränt skydd, eftersom de samtidigt skyddar mot könssjukdomar. Det finns även andra preventivmedel. Vänd dig då till skolsköterskan, eller en ungdomsmottagning.

Storleken på en mans könsorgan skiljer sig mycket från person till person. Det beror också på om du mäter i slakt eller erigerat tillstånd. Medellängden hamnar någonstans på 15 centimeter i upphetsat tillstånd. En snopp har tre svällkroppar. Vid upphetsning fylls de två övre av blod och blir hårda, medan den nedre som hör ihop med ollonet är mjukare. Så har storleken på snorren någon betydelse? Mest handlar det nog om teknik, om man ska vara ärlig

Små pojkar har ofta trång förhud, som skyddar mot smuts. Som tonåring gör den ökade testosteron-mängden (som är det manliga könshormonet) att förhuden vidgas naturligt. Det är därför det blir viktigt att tvätta sig under förhuden som tonåring - så slipper du lukta gammal ost.

Utlösning, eller ejakulation som den också heter, är vätska från flera körtlar. Mängden är ungefär som en liten tesked - men vätskan innehåller runt 100 miljoner spermier. Oftast kommer utlösningen vid orgasmen, det känns då som 5-8 snabba stötar med kort intervall.

I puberteten, ofta i 13 till 15-årsåldern, är det inte ovanligt att killar får utlösning i sömnen. Dessa kallas nattliga pollutioner och är helt naturliga. De beror på att testosteronproduktionen ökar.

Tjejer kan såklart också få orgasm när de har sex, men det kan krävas lite träning att hitta "rätt" känslor. Vid en tjejs orgasm sprutar det (oftast) inte någon vätska (även om det förekommer). Det finns också olika slags orgasmer, som klitorisorgasm och vaginal orgasm. En del får orgasm för att de hittar den så kallade G-punkten. En orgasm brukar vara rytmiska, ofrivilliga sammandragningar av musklerna i slidan. Många upplever samtidigt en våg av värme i kroppen. Får man flera orgasmer i följd har man fått en multipel orgasm.



SVETT

Att "svettas som en gris"

När man kommer i puberteten blir det mer viktigt än tidigare att hålla sig ren. Det handlar inte bara om tjejer som har mens, utan beror även på att både killar och tjejer svettas mer och får mer utsöndringar (som flytningar ur slidan m.m.). Lagom brukar vara att duscha varje eller varannan dag och använda deodorant om man tycker det luktar illa annars. Men det är olika från person till person och beror på hur mycket du svettas. Att byta kläder hjälper såklart också.

När du tvättar underlivet så var försiktig med tvålen. Annars är det lätt att slemhinnorna blir uttorkade. Oftast räcker det bra med bara vanligt vatten.

Vill du minska risken för finnar så tvätta ansiktet ordentligt, med mild tvål och vatten. Ibland känns det som finnar dyker upp, oavsett hur du än gör.

Får du jättemycket finnar kan du söka hjälp hos en läkare - det finns ofta mediciner som hjälper mot besvären.

Aktiviteter efter filmerna

Förslag 1

Filmerna i serien "Naked" tar upp frågor som bröst, sex, övervikt, mens, svett och hår. Utgå från det ni sett och diskutera sen i mindre grupper, eller fritt i klassen (beroende på vad som känns bäst för er). Vad tyckte ni? Fanns det grejer som filmerna tog upp som ni tyckte var extra smarta eller knäppa? Varför/varför inte? Har någon av er några egna erfarenheter som ni vill berätta om?

Här är några förslag på frågor, som ni kan använda om ni vill:

1. I filmen pratar man om att vissa muslimer tycker man ska bära huvudduk när man fått mens, för att man blivit kvinna. Vad tycker du är rätt?
2. I filmen ser Ashwin sina föräldrar ha sex. Hur tror du att det skulle kännas? Det är såklart inget du behöver berätta högt, men fundera lite på varför/varför inte.
3. Gillar du dig själv och hur du ser ut? Varför/varför inte?
4. Har du fejkat bröststorlek? Varför/varför inte?
5. Vad tycker du/ni om porr?
6. Är svett egentligen så äckligt - kan det ha någon fysisk funktion tror du? Diskutera!
7. Kan det skilja hur man upplever puberteten och att bli vuxen, beroende på vilken religion man tillhör?

Förslag 2

Ta reda på mer om pubertet, bröst, sex, övervikt, testosteron, östrogen, svettningar, hårväxt och mens!

Fixa gemensamt utställningen "När jag blir stor". Förslagsvis lägger ni till delen "Det finns inga dumma frågor!" där ni kollar upp och skriver svaren på allt ni undrat över, som hör ihop med puberteten. Typ en "FAQ" - det kan vara ni själva som skriver frågorna, eller så ställer ni fram en anonym frågelåda som alla kan lägga lappar i (eller en frågelåda i form av en e-post-adress som alla kan maila till anonymt).

Internetlänkar

<http://www.varguiden.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Skolbarn-6-12-ar/Pubertetstecken/> - info om puberteten

<http://www.skane.se/templates/Page.aspx?id=11485> – om killars pubertet

<http://www.skane.se/templates/Page.aspx?id=11484> – om tjejers pubertet

http://www.libresse.se/Pages/MicroSites/Youngsters/Default.aspx?id=40305&gclid=CM-D086wuKECFQIsDgodnGT3_w – bra info om mens och pubertet

<http://www.beinggirl.nu/main/home.php> - info för tjejer och killar från Always (mensskyddstillverkaren)

http://www.mimersbrunn.se/Flickornas_pubertet_1782.htm - mer om flickors pubertet

<http://sv.wikipedia.org/wiki/Portal:Huvudsida> bra uppslagsverk på nätet

<http://lankskafferiet.skolverket.se/> - länkskafferiet

<http://www.google.se/> - bra sökmotor



CINEBOX

En del av Swedish Film AB

Box 6014 • 171 06 Solna • SWEDEN
Tel: 08-509 025 07 • Fax: 08-445 25 60
info@cinebox.se • www.cinebox.se



The logo features a stylized film strip icon above the word "Cinebox" in a bold, blue, sans-serif font.