



Kroppen på G – en handledning

I UR:s tv-serie Kroppen på G möter du tjejer och killar mellan 10 och 13 år som berättar om hur det är att vara på gränsen mellan barn och tonåring. Det handlar om tiden i livet när kroppen växer så det knakar, fötter blir oproportionerligt stora och armar och ben fumlar. Bröst som blir större och snoppar som lever sitt eget liv. Och om hår, föräldrar och humör. Och om kärlek. Det handlar också om hur olika det är för alla.

Vår ambition är att programmen ska möta eleverna på deras nivå, inte vara för avancerade eller för barnsliga. Programmen presenterar inte all fakta kring vad som händer i kroppen i puberteten. En del fakta finns det förstås, men framförallt är det här program med stor plats för tankar, funderingar och känslor från dem som är mittemellan barn och ungdom. Kroppen på G är tänkt att användas som diskussionsunderlag; Känner ni igen er? Stämmer det som sägs? Vad tänker ni när ni ser det här?

De första fem programmen i serien Kroppen på G sändes hösten 2003. Programmen tillhör UR:s mest lånade på Mediecentralerna. Det visar också att det finns ett stort behov i skolan av användbart material till sex och samlevnadsundervisningen i år 4–6. Därför har vi hösten 2006 producerat fem nya program om att vara på gränsen mellan barn och tonåring. Det handlar om kärlek, om utseende och idealbilder, om respekt och om nyfikenhet på sex. De båda programserierna kompletterar varandra. På det sättet kan du som pedagog välja de delar av serierna som passar in i din undervisning på bästa sätt. Sist i handledningen finns en innehållsförteckning minut för minut till de tio programmen.

I handledningen finns också svar på vanliga frågor som vi samlat in från elever i år 4–6.



Programbeskrivning

I **Kroppen på G (2006)** möter vi tjejer och killar i 11–12 årsåldern som delar med sej av sina tankar och undringar. Programmen innehåller reportage kring programmets tema och i varje program medverkar Sandra Dahlén och Manne Forssberg som båda skriver och föreläser om sex- och samlevnad för unga.

1. Kärlek

Best. nr: 100133tv1

Hur vet man att någon är intresserad av en? Hur blir man ihop och vad gör man sen? Känslan av att vara kär kan vara lika stark om man gillar en idol eller en klasskompis. Vi möter Jinda som är ett hängivet Darin-fan. Vi träffar också Magnus som berättar om hur han upptäckte att han blir kär i killar.

2. Snopp & Snippa

Best. nr: 100133tv2

Vilka ord är bra att använda när man pratar om könsorgan och vilka funkar inte? Vi möter illustratören Gunilla Kvarnström som tycker det är kul att rita snippor och snoppar och som gjort bilderna till Lilla Snoppboken och Lilla Snippaboken. Hur är det att bli könsmogen, att få mens och spermier allra första gången? Vi möter tjejer och killar som berättar hur det var för dem.

3. Se ut

Best. nr: 100133tv3

Varför blir man mer noga med hur man ser ut när man blir äldre? Hur känns det att få en ny kropp och hur påverkas man av skönhetsidealen i media? Vi möter Kristoffer som blev glad när han fick hår på nya ställen på kroppen. Vi möter också modedefotografen Andreas som retuscherar sina bilder så att de ska bli så perfekta som möjligt.

4. Respekt

Best. nr: 100133tv4

Hur känns det att bli kallad för jävla fitta? Var går gränsen mellan smek och tafs? Vad är en schysst kompis egentligen? Det handlar om respekt och hur vi är mot varandra. Vi träffar Karolina som blivit utsatt för tafs och sexuella kommentarer och Albin som tafsat. Vi följer också med på en fotbollsträning och får tips om hur man fixar bra stämning i laget.

5. Kyssar & Smek

Best. nr: 100133tv5

Hur gör man när man kysser någon för första gången? Kan man träna innan? Det handlar om kyssar och om nyfikenheten på vad sex egentligen är. Adrian berättar om sin första kyss och Nils och Anna ger konkreta kysstips. Vi får också följa med till rfsu:s kondomfabrik i Hälsingland.



Kroppen på G

Kroppen på G (2003) består av fem tv-program. Intervjuer och reportage varvas med humoristiska animationer och sketcher. 10–13 åringar delar med sig av sina innersta tankar kring att blir större. Barnmorskan Gun Rembeck och kuratorn Gustav Jagner från ungdomsmottagningen i Lerum svarar på frågor från elever i årskurs 4–6.

1. Man vill ju vara typ i mitten

AV nr: 31320tv1

Möt tjejer och killar som berättar hur det är att vara på gränsen mellan barn och tonåring. Det handlar om humöret som åker berg- och dalbana, om pinsamma föräldrar och om vad som händer i kroppen när man kommer i puberteten. En del utvecklas tidigt och tycker det är pinsamt. Andra utvecklas sent och tycker det är lika jobbigt.

– Man vill ju vara typ i mitten, säger en flicka som går i 5:an.

2. Kärlek känns i hjärtat

AV nr: 31320tv2

Vad är kärlek och hur känns det att vara kär? Ett program om mycket olika men ändå lika starka kärlekar; kärlek till djur och till syskon, kärlek till någon av det motsatta könet och till någon av samma kön. Möt bland annat Emelie och Magda som älskar hästar och Jossan som berättar hur det var när hon märkte att hon blev kär i tjejer.

3. Jag nästan längtar efter att få mens

AV nr: 31320tv3

Hur märker man att man snart ska få mens? Kommer det mycket första gången?

Kan man förbereda sig? Om förväntningarna och oron inför att få mens första gången. Möt också 15-åriga Sofia, Jennifer och Truska som berättar om sina erfarenheter och 76-åriga Gun som berättar hur det var när hon fick mens 1940.

4. Helt plötsligt fick jag mörk röst

AV nr: 31320tv4

Om killar och puberteten. Om nya tankar och känslor och om kroppen som förändras. Vad händer när man kommer i målrottet? Varför får man stånd? Hur vet man att man har fått spermier?

5. En gång fick jag bröstvärk

AV nr: 31320tv5

Om tjejer och puberteten. Om flickors tankar om sig själva och sin kropp, funderingar om utseende och självförtroende. Hur växer bröst? Och varför får tjejer rundare former i puberteten? Och hur förändras tjejers könsorgan i puberteten?



Tips till dig som vill använda programmen

Vår förhoppning är att Kroppen på G ska kunna användas som ett startskott till vidare samtal. Att tala med elever om kroppen, sex och kärlek är både svårt och viktigt.

Du vet var din klass befinner sig och i vilket sammanhang programmen kommer att visas. Det är du som bäst kan anpassa och lägga upp undervisningen så det passar er.

Här följer ändå några tips som du kanske kan ha användning av.

- Titta igenom programmet eller reportaget du vill visa innan lektionen och tänk igenom vad det handlar om och vad du själv tycker.
- Bestäm dig för om du vill att eleverna ska titta på programmen i helklass, mindre grupper eller uppdelat i kill- respektive tjejgrupper. Om gruppen är stor kan man tjäna på att dela in den i grupper. Men det finns mycket att vinna på att sedan sammanföra grupperna och låta tjejer och killar utbyta tankar och erfarenheter.
- Välj ord du själv känner dig bekväm med att säga. Det är viktigt att välja ord som man kan säga utan att sänka rösten och se generad ut. En undervisning som känns pinsam för läraren, blir garanterat pinsam även för eleven.
- Du kan låta eleverna skriva upp ord på tavlan och diskutera vad de olika orden betyder och vilket de föredrar att använda.
- Använd programmen som en möjlighet att tala om personliga och privata saker, utan att eleverna direkt behöver tala om sig själva.
- Låt eleverna skriva anonyma frågor som sedan tas upp till diskussion. Använd gärna en frågelåda, där eleverna kan lägga i frågor när de vill.
- Låt tjejer och killar ställa frågor till varandra.
- Skriv upp nummer och webbadresser som eleverna kan ha nytta av. Vi ger några tips på bra adresser och nummer på nästa sida.

Webbtips

www.rfsu.se

www.rfsl.se

www.ungdomsmottagningen.nu

www.bris.se

Telefonnummer

020-222 444 – *Jourhavande kompis*

0200-230 230 – *Barnens rätt i samhället*

020-59 59 00 – *Linje 59* – för dem som har frågor om homo- eller bisexualitet



Kroppen på G

Litteraturtips för lärare

Fråga chans – Sex & samlevnad för 10–13-åringar

En handledning om hur man kan jobba med sex och samlevnadsundervisning i åk 4–6. Här finns bl.a. en idébank där pedagoger delar med sig av sina metoder. Materialet uppdateras kontinuerligt. (Landstinget förebygger aids, Stockholms läns landsting 2005)

Hela livet – 50 år med sex- och samlevnadsundervisning

Antologi med artiklar om hur sex- och samlevnadsundervisningen har sett ut och förändrats sedan den blev obligatorisk 1956. Här finns också ett framåtblickande perspektiv. (Myndigheten för skolutveckling 2005)

Kukkunskap – En skrift om mannens kön

Stefan Laak (RFSU 2002)

Fittfakta – En skrift om kvinnans kön

Tina Nevin (RFSU 2002)

Litteraturtips för eleverna

Här finns en jag gillar – Bok för 10–13 åringar, intervjuer blandat med fakta.

Erik Centerwall & Stina Brockman, (Landstinget förebygger aids, Lafa, Stockholms läns landsting, 1999)

Sex med mera – Lättbegriplig och konkret bok som i första hand vänder sig till unga tjejer.

Sandra Dahln (Tiden 2002)

Lilla Snoppboken

Dan Höjer (Rabén & Sjögren 2002)

Lilla Snippaboken

Dan Höjer (Rabén & Sjögren 2004)

Hjärta och smärta – Artiklar och insändare från Kamratposten 1996–2000 valda och sammanställda av Mats Wänblad (Bonnier Carlsen bokförlag AB, 2001)

Kropp & Knopp – Återkomsten – Ett urval av Kamratpostens artiklar och insändare blandat med nyskrivna texter om kroppen, relationer och känslor.

(Bonnier Carlsen bokförlag AB, 2001)

Kukbruk

Manne Forssberg (Wahlström & Widstrand 2004)



Kroppen på G

När vi gjorde Kroppen på G samlade vi in många frågor från elever på mellanstadiet. Här svarar vi på några av de vanligaste. Svaren är faktagranskade av Sandra Dahlén, sexualupplysare.

Frågor och svar

När kommer man in i puberteten?

Puberteten brukar börja någon gång mellan 9 och 16 års ålder. Det är väldigt olika och det finns ingenting som säkert säger när just du ska komma in i puberteten. Det kan vara ärftligt, så om dina föräldrar kom tidigt eller sent in i puberteten kan det bli så för dig också. Men det finns många andra saker som också kan påverka när man kommer in i puberteten. Killarna brukar utvecklas lite senare än tjejerna.

Vad händer i puberteten?

Det är många saker som händer, både med kroppen och knoppen. Kroppen börjar producera hormoner som sätter igång förändringarna. Det börjar växa hår på nya ställen; i armhålor och runt kön. Det kommer också mer hår på andra delar av kroppen, t ex på ben, bröst och armar. Man svettas mer och svetten kan lukta på ett nytt sätt. Humöret förändras. Det kan kännas som om det åker upp och ner som i en berg- och dalbana. Snoppen och snippan växer. Man blir bredare och längre. Tjejer får bröst och mens. Killarna kommer in i målbrottet, får skäggväxt och börjar tillverka spermier. Många får finnar.

Vad är acne?

Acne är ett slags utslag som ofta kallas finnar. Det är vanligt att få finnar i puberteten och ofta försvinner acnen när man har vuxit klart. I huden finns talgkörtlar där det bildas talg som är ett slags fett. Ibland kan porerna täppas till och då kan det bli inflammerat, rött och lite ömt. Det är det som är acne. Det är inte bevisat att det blir värre av att äta vissa saker, t ex choklad. Men det kan bli värre av att klämma på finnarna, eftersom risken då är stor att det kommer in bakterier.

Varför får man könshår?

Det är ingen som vet riktigt säkert varför man får könshår. Många tror att det kan vara bra att ha hår för att det skyddar kroppen. Ofta får man hår där man är lite känsligare, till exempel runt könsorganen. Håret hjälper till att hålla en jämnare temperatur och skyddar mot både värme och kyla.

När får man mens?

Det går inte att säga när en tjej ska få mens. Det är olika och har bland annat göra med ärftliga faktorer. En del är tidiga andra sena, men de allra flesta tjejer är mellan 9 och 17 år när de får mens för första gången.

Kommer det mycket första gången?

Det här är olika från tjej till tjej. Många får lite första gången, kanske bara som en brunaktig flytning i trosan, och andra får mycket mens vid första tillfället.



Kroppen på G

Kan man gympa eller bada när man har mens?

Ja, man kan både bada och gympa när man har mens.

Hur ofta har man mens?

Det är olika. En del får mens var 28:e dag. Andra var 26:e eller var 30:e dag. Det finns de som har korta och de som har långa mellanrum. För det mesta får kvinnor mens ungefär en gång i månaden. De första åren är det vanligt att mensens är oregelbunden och inte kommer varje månad.

Var kommer äggen ifrån?

Ägganlagen finns i äggstockarna hos tjejer redan när de föds. När en tjej blir könsmogen släpper äggstockarna ifrån sig ett ägg ungefär var 28:e dag. Samtidigt fylls slemhinnan inuti livmodern med blod och gör sig redo för att ta emot ägget. Två veckor senare, om ägget inte är befruktat av en spermie, stöts den blodfyllda hinnan ut genom slidan. Det är det som är mens.

Vad ska man kalla tjejers kön?

Det kan vara svårt att veta vilka ord man ska använda. Nästan alla väljer olika ord när de ska prata om könsorganet eller om sex. Orden kan kännas olika att säga för olika personer. Ord som används för flickans könsorgan är till exempel snippa, mutta, snipa, fitta, mus, framstjärt, sköte, vulva, springa, pärlan, snäckan eller muff.

Vad är mödomshinnan för något?

Mödomshinnan är egentligen ingen hinna, utan mer som en krans eller kant av en slemhinna som sitter ca 1 cm in i slidan.

Vad är klitoris?

Klitoris är en mycket känslig svällkropp. Om en tjej har handen på magen och för den ner mot sitt kön så hittar hon klitoris som en liten knopp där springan börjar, precis innanför de inre blygdläpparna. Klitoris är väldigt känslig för beröring.

Varför kan pungen krympa ihop?

Inne i pungen finns testiklarna som gör spermier. Testiklarna är väldigt temperaturkänsliga. De tål inte när det är för varmt eller för kallt. Det är pungens uppgift att se till att de håller rätt temperatur. När det är kallt drar pungen ihop sig och för testiklarna nära kroppen där det är varmt. När det är varmt hänger pungen längre ner så att luften kan kyla av testiklarna.

Varför får man stånd?

Stånd kan man få på lite olika sätt. Ibland får en kille stånd för att han blir upphetsad han kanske tänker på något som hetsar upp honom, ser något upphetsande eller reagerar på smekningar. En kille kan också få stånd i sömnen. Ett tredje sätt är mer mekaniskt, när något trycker mot snoppen. Utan att tänka på något särskilt eller vara upphetsad kan en kille få stånd när byxorna skaver, bussen skakar eller andra liknande saker.



Kroppen på G

Hur lång är snoppen när man är tolv?

Snoppen växer under puberteten, för en del innan de fyllt tolv, för andra när de är betydligt äldre. Därför är det svårt att säga hur lång snoppen är när en kille är tolv år. Det är alltså väldigt olika. De flesta vuxna män har en snopp som är mellan 13 och 18 centimeter lång vid stånd.

Hur vet man om man är homosexuell?

Homosexuell är när man blir kär i någon av samma kön. Kille i kille och tjej i tjej. En del vet det tidigt, för andra dröjer det länge innan de vet säkert. Det är bara man själv som kan känna vem eller vilka man blir kär i.

Varför heter det sex?

Sex har inget med siffran sex att göra utan är en förkortning av ordet sexualitet. På engelska betyder sex kön, alltså vilket kön man har, kille eller tjej.

Vad är sex?

Olika människor kan tycka olika om vad sex är. Det kan t ex vara att smeka varandra, att hångla eller att ha samlag. Att onanera kan också vara att ha sex, med sig själv.

Hur onanerar man?

Det finns olika sätt att onanera och det finns inte något som är rätt eller fel. Ett vanligt sätt för killar är att hålla handen runt snoppen och röra handen fram och tillbaka över ollonet. Tjejer brukar gnida eller smeka på eller runt klitoris.

Var kan man få hjälp med sexfrågor?

Man kan vända sig till skolsköterskan eller kuratorn. De har tystnadsplikt och får inte föra vidare något av det som sagts.



Innehåll minut för minut

För att det ska bli lättare att hitta i de olika programmen kommer här en detaljerad innehållsförteckning med tidskoder för av varje program.

Kroppen på G : Kärlek

AV-nr: 100133tv1

Längd: 14.05

Tidskod Innehåll

00.00	Kort temaintro + Vinjett
0.46	Johan, Filip & Alexander, Lollo & Nathalie: Hur man visar att man gillar någon?
02.00	Experterna Sandra Dahlén och Manne Forssberg: Vad betyder begreppen Homo, hetero- och bisexuell.
04.07	Reportage: Magnus 22 år om när han upptäckte att han blev kär i killar.
07.03	Filip & Alexander, William & Adrian, Patrik, Johan, Jennifer & Sandra, Amie & Yvonne: Hur blir man ihop? Hur känns det att få ett nej?
08.43	Reportage: Om att vara kär i en idol. Vi möter Jinda, 12 år, ett hängivet Darin-fan.
12.00	Amie & Yvonne, Lollo & Nathalie, Filip & Alexander, Sara & Emelie: Vad gör man när man är ihop med någon?



Kroppen på G

Kroppen på G : Snopp & Snippa

AV-nr: 100133tv2

Längd: 14.11

Tidskod Innehåll

- | | |
|-------|---|
| 00.00 | Kort temaintro + Vinjett |
| 00.50 | Filip & Alexander, William & Adrian, Yvonne & Amie, Johan, Lollo & Nathalie: Om vad könsorganen kallas och hur olika ord känns olika att använda. |
| 02.10 | Reportage: Gunilla Kvarnström, illustratör, berättar om arbetet med att rita snoppar och snippor till Lilla Snoppboken och Lilla Snippaboken. |
| 05.08 | Filip & Alexander: Om att vara nyfiken på vad som händer med snoppen och snippan i puberteten |
| 06.00 | Experten Manne Forssberg: Vad händer med snoppen i puberteten? |
| 07.13 | Reportage: Oscar 25 år & Alejandro 23 om första utlösningen när de var i 12–13 års åldern. |
| 9.54 | Cecilia, Jonna och Paulina: Om när de fick mens första gången. |
| 10.38 | Experten Sandra Dahlén: Varför får man mens? |
| 12.50 | Cecilia, Jonna, Paulina och Linnea: Om att vänja sej vid att ha mens. |



Kroppen på G

Kroppen på G : Se ut

AV-nr: 100133tv3

Längd: 13.50

Tidskod Innehåll

- | | |
|-------|---|
| 00.00 | Kort temaintro + Vinjett |
| 00.50 | Sara & Emelie, Filip & Alexander, William & Adrian, Johan, Amie & Yvonne, Lollo & Nathalie. Om att bli mer intresserad av hur man ser ut. Om hur media påverkar hur man tycker att man ska se ut. |
| 03.00 | Reportage: Om retuschering. Vi möter 15 åriga Lynn som blivit stylad, fotad och retuscherad och modefotografen Andreas som retuscherar sina bilder efter tidens ideal. |
| 06.35 | Amie & Yvonne, Filip & Alexander, Sara & Emelie: Om kroppen som förändrar sig i puberteten och hur det känns. |
| 08.08 | Experterna Sandra Dahlén och Manne Forsberg: Om att bli fixerad av hur man ser ut och några råd på vägen. |
| 10.10 | Reportage: Om att få hår på nya ställen på kroppen. Kristoffer 16 år berättar hur det kändes för honom. |
| 12.55 | Johan: Om hur man kan bli nöjd med sej själv. |



Kroppen på G

Kroppen på G : Respekt

AV-nr: 100133tv4

Längd: 13.39

Tidskod Innehåll

- | | |
|-------|---|
| 00.00 | Kort temaintro + Vinjett |
| 00.44 | Lollo & Nathalie, Sara & Emelie: Om skitsnack och hur det sprids |
| 01.15 | Reportage: Vi möter Emma och Hanna som spelar i ett fotbollslag som jobbar aktivt på att få bra stämning. |
| 03.22 | Filip & Alexander, Amie & Yvonne: Om vad respekt för någon egentligen innebär. |
| 04.20 | Experterna Sandra Dahlén och Manne Forssberg: Mer om vad respekt betyder. |
| 06.20 | Sara & Emelie, Johan, William & Adrian, Lollo & Nathalie, Amie & Yvonne: Om att kränka sina kompisar med ord. |
| 08.17 | Reportage: Vi träffar Karolina som blivit utsatt för tafs och sexuella kommentarer och Albin som tafsats. |
| 11.05 | Experterna Sandra Dahlén och Manne Forssberg: Om tafs och att säga stopp när något inte känns bra. |
| 12.10 | Amie & Yvonne, Jennifer & Sandra, Filip & Alexander: Hur en schysst kompis är. |



Kroppen på G

Kroppen på G : Kyssar & Smek

AV-nr: 100133tv5

Längd: 14.00

Tidskod Innehåll

- | | |
|-------|--|
| 00.00 | Kort temaintro + Vinjett |
| 00.50 | Amie & Yvonne, Filip & Alexander, Sara & Emelie, Adrian & William: Om att kyssas, hur gör man egentligen när man kysser någon för första gången? |
| 02.00 | Reportage: Adrian 15 år om sin första kyss |
| 02.58 | Experterna Sandra Dahlén och Manne Forssberg: Vad betyder begreppet oskuld och vid vilken ålder det är vanligast att man blir av med oskulden. |
| 04.15 | Amie & Yvonne, Sara & Emelie, Filip & Alexander: Mer om kyssar, om oron inför första kyssen. |
| 05.40 | Reportage: Nils 18 & Anna 19 ger kysstips. |
| 07.10 | Experterna Sandra Dahlén och Manne Forssberg: Vad är sex? |
| 08.48 | Filip & Alexander: Om att läsa böcker och prata med föräldrar för att få svar på frågor om sex. |
| 10.06 | Reportage: Kondomfabriken i Hennan som förser Sverige med kondomer. |
| 12.38 | Amie & Yvonne: Ännu mer om kyssar, om kompistrycket att kyssas första gången och att känna vad man själv vill. |



Kroppen på G

Kroppen på G : Man vill ju va typ i mitten

AV-nr: 31320tv1

Längd: 12.57

Tidskod	Innehåll
00.00	Vinjett
00.45	Om puberteten Natalie, Nana och Aram pratar om att komma in i puberteten.
01.30	Vad händer när puberteten börjar? Gun och Gustav från Ungdomsmottagningen svarar.
03.14	Att vara först... Röster om att vara först in i puberteten.
04.20	Om humöret Aram, Miranda och Nana berättar om hur humöret börjar svänga.
05.45	Varför kommer vissa tidigare in i puberteten än andra? Gun och Gustav från Ungdomsmottagningen svarar.
06.25	Första tecknet... Röster om att få hår på nya ställen på kroppen.
07.35	Om pinsamma föräldrar Aram och Miranda om föräldrar som gör bort sig om pinsamheter.
07.52	Sketch
08.18	fortsättning... om pinsamma föräldrar Aram, Ingrid, Natalie och Miranda talar om hur pinsamma föräldrar kan vara.
09.43	Hår på snoppen... Röster om att få hår på snoppen.
10.28	Varför man får hår? Gun och Gustav från Ungdomsmottagningen svarar.
11.20	Att vara både liten och stor Aram, Natalie och Miranda om hur det är att vara både stor och liten, samtidigt.



Kroppen på G

Kroppen på G : Kärlek känns i hjärtat

AV-nr: 31320tv2

Längd: 14.07

Tidskod	Innehåll
00.00	Vinjett
00.47	Om kärlek Nana, Natalie, Ingrid och Marcus talar om kärlek.
01.25	Det pirrar... Röster om hur kärlek känns
02.28	Olika kärlekar Mohammed och Marcus berättar om olika sorters kärlek.
02.50	Reportage: om att älska hästar Möt Emelie och Magda i stallet
05.47	forts. olika kärlekar Aram och Gabriel berättar om olika sorters kärlek.
06.08	Reportage: om homosexuell kärlek Möt Jossan som blev kär i en tjej.
09.05	Varför blir vissa kära i folk av samma kön? Gun och Gustav från Ungdomsmottagningen svarar.
10.40	Om olycklig kärlek Natalie, Ingrid och Aram berättar att kärlek kan göra ont.
11.18	Det gör ont... Röster om kärlekssorg
12.28	Kärlek börjar inte med bråk Natalie, Miranda, Nana, Ingrid, Gabriel och Aram pratar om vem man blir kär i.



Kroppen på G

Kroppen på G : Jag nästan längtar efter att få mens

AV-nr: 31320tv3

Längd: 14.10

Tidskod	Innehåll
00.00	Vinjett
00.55	Om första mensen Truska, Sofia och Jennifer berättar om hur det var när de fick mens.
02.32	Undrar hur det blir... Röster och funderingar inför att få mens.
03.23	Hur märker man att man snart ska få mens? Gun från Ungdomsmottagningen svarar.
04.17	Sketch
05.03	Tampong eller binda Truska, Sofia och Jennifer diskuterar för- och nackdelar.
06.46	Reportage: Så var det att få mens förr Möt Gun som fick mens för 60 år sedan.
09.09	Hur känner man sig när man har mens? Truska, Sofia och Jennifer pratar om hur det känns att ha mens och vad man kan göra.
10.02	Animation av en livmoder
10.15	Om mensvärk Truska, Sofia och Jennifer pratar om hur mensvärk känns.
10.48	Varför får man mensvärk? Gun från Ungdomsmottagningen svarar.
12.00	Att vara beredd... Röster om att förbereda sig inför första menssen.
13.20	Vad är bra med mens? Truska, Sofia och Jennifer berättar vad de tycker.



Kroppen på G

Kroppen på G : Helt plötsligt fick jag mörk röst

AV-nr: 31320tv4

Längd: 13.40

Tidskod	Innehåll
00.00	Vinjett
00.47	Killar i puberteten Aram, Felix, Gabriel, Sana, Ingrid, Natalie och Nana pratar om vad som händer killar när de kommer in i puberteten.
01.57	Vad händer med rösten i målbrottet? Gustav från Ungdomsmottagningen svarar.
02.59	Om målbrottet Ruben och Daniel berättar om när de kom in i målbrottet.
03.34	Nya tankar... Röster om de nya tankar som dyker upp i puberteten.
04.25	Om utseende Ruben, Daniel, Marcus och Gabriel berättar om sina tankar kring utseende.
05.34	Stånd... Röster om snoppar och stånd.
06.30	Varför får killar stånd? Gustav från Ungdomsmottagningen svarar.
08.51	Reportage: Olle x3 Möt tre vuxna män som heter Olle som berättar om sina pinsamma stånd när de var unga.
11.26	Hur vet man att man har fått spermier? Gustav från Ungdomsmottagningen svarar.
12.43	Om att bli vuxen Ruben, Aram, och Gabriel pratar om att bli stor.



Kroppen på G : En gång fick jag bröstvärk

AV-nr: 31320tv5

Längd: 13.49

Tidskod	Innehåll
00.00	Vinjett
00.48	Om tjejer i puberteten Natalie, Aram, Gabriel och Nana pratar om vad som händer en tjej när hon kommer in i puberteten.
01.33	Brösten blir större... Röster om när bröstet växer och blir ömma.
02.29	Hur växer bröst? Gun från Ungdomsmottagningen svarar.
03.36	Om utseende Marcus, Nana, Maya, Sana och Miranda pratar om att börja bry sig om sitt utseende.
04.37	Varför får tjejer rundare former? Gun från Ungdomsmottagningen svarar.
05.22	Killarna kollar... Röster om killar som är nyfikna på tjejernas förändringar.
06.25	Reportage om en tjejs kön Sexualupplysaren Sandra ritar och visar.
09.10	Om att duga Miranda, Natalie och Maya pratar om utseendet.
10.25	Varför börjar man oro sig för hur man ser ut? Gun från Ungdomsmottagningen svarar.
11.34	Börja med BH... Röster om att börja använda BH.
12.30	Om att tro på sig själv Sana, Nana och Miranda pratar om att vara bra som man är.

Kroppen på G ingår i UR:s serie Runt i naturen. Programmen finns att köpa hos UR:s kundtjänst eller låna på Mediecentralen. Best nr: 100133tv1-5 och 31320tv1-5. Har du frågor eller synpunkter på handledning eller program kan du höra av dig till Lotta Olin 08-784 40 00 eller lol@ur.se.