




jenter
ser fremover



Informasjon for unge jenter
om puberteten, og om
det å lære å kjenne og
beskytte kroppen din.

Utgitt av MIRA-Senteret

Beskytt kroppen din

Dersom du er eller har planer om å bli seksuelt aktiv er det viktig at du beskytter kroppen din. Det er både ditt og din partners ansvar.

Ha aldri sex uten beskyttelse hvis du ikke har planer om å bli gravid.

prevensjonsmidler

Det finnes i dag mange typer **prevensjonsmidler** som forhindrer uønsket graviditet, men ikke alle beskytter deg mot overførsel av kjønnssykdommer. Det er derfor viktig at både du og din partner tar en sjekk hos gynekolog eller fastlegen og får tatt en test over mulige sykdommer. Lege eller gynekolog kan også hjelpe deg med prevensjonsmidler. Ved bestilling av time får du en samtale med legen som gir deg informasjon om hvilke typer midler som passer for deg, samt at du får en gynekologisk undersøkelse.

De mest brukte prevensjonsmidlene i dag er p-pillen og kondomer. Det finnes også bl.a. p-sprøyte, p-plaster, pessar og spiral. Kondomer beskytter ikke bare mot graviditet, men også kjønnssykdommer. Kondomer sikrer nesten 100 % mot graviditet og kjønnssykdommer hvis de brukes riktig. Bruksanvisning står som regel på pakken. Både kondomer og andre prevensjonsmidler anbefales på det sterkeste hvis man ikke ønsker å bli gravid.

seksuelt overførbare sykdommer

Det finnes i dag mange typer **seksuelt overførbare sykdommer** som f.eks. HIV, klamydia, gonoré og herpes. Man kan også få vorter, sopp og andre typer infeksjoner. Noen kjønnssykdommer kan være uten merkbare symptomer, derfor er det viktig å oppsøke lege jevnlig. Noen tegn på at du kan ha en sykdom eller ubalanse i underlivet:

- smerter ved vannlating.
- sårt eller rødt underliv.
- uvanlig tykk og illeluktende utflod.
- sår, utvekster eller klumper i skjeden.
- ubehag eller smerter ved seksuell omgang.
- smerter, sår, kløe eller klumper rundt endetarmsåpningen.
- oppklumpning av blod under mensene som hindrer blødningen.



Dersom du har en seksuelt overførbart sykdom er det viktig at du snakker med legen din slik at du kan beskytte deg selv og ikke utsetter andre for smittefare. Det er også viktig å opplyse partneren din om situasjonen.

Blant innvandrerkvinner i Norge med HIV eller AIDS eksisterer en frykt for å bli utstøtt fra egen omgangskrets. Det å gjennomgå fysiske lidelser blir vanskeligere når du ikke kan snakke med noen om hva du opplever. Alle mennesker trenger å føle seg trygge og ha tilhørighet, spesielt når man har det vanskelig. I denne perioden trenger du støtte, vennskap og trøst. Du kan kontakte organisasjoner for innvandrerkvinner og høre om de kan støtte deg dersom du ikke har noen å dele dine opplevelser med. En slik organisasjon er MiRA-Senteret. Senteret stiller opp ved krisesituasjoner og søker informasjon og hjelp for kvinner som befinner seg i en vanskelig situasjon. Vi jobber med en rekke aktiviteter og holder kontakt med nettverket av minoritetskvinner i Norge og Norden.

Informasjonstelefonen MiRA-Senteret, 22 11 69 20.

Informasjonstelefonen om AIDS, 810 03 200 / Herpestelefonen, 800 49 066.

Er du jomfru og lever i den tro at du skal være urørt før ekteskapet, er det viktig at du snakker med legen din før **gynekologisk undersøkelse** og gjør det klart at jomfruhinnen ikke skal ødelegges. Legen kan allikevel utføre bakteriekontroll i skjeden og det finnes spesielle redskap man bruker for ikke å ødelegge hinnen. Synes du det er skremmende eller ekkelt første gang du er til undersøkelse, er det bare å si ifra slik at du blir tatt hensyn til og får informasjon underveis. Du kan også be om å få en kvinnelig gynekolog hvis du ønsker dette.

Dersom du er omskåret og synes det er ubehagelig med gynekologisk undersøkelse og føler at legene ikke har forståelse for din situasjon, er det lurt at du prøver å finne en gynekolog du tør å snakke med. Gir du mer informasjon om deg selv blir det lettere for legen å forstå og hjelpe deg. **Omskjæring** kan ofte medføre en del komplikasjoner eller ulike smerter i forbindelse til menstruasjon, seksuell omgang og fødsel. Det er nettopp derfor viktig å gå regelmessig til sjekk hos gynekolog slik at man holder seg frisk og unngår infeksjoner eller infertilitet.

Hva er kvinnelig omskjæring? Det finnes ulike former for kvinnelig omskjæring, og de betegner inngrep hvor kvinners kjønnsdeler fjernes helt eller delvis. I noen tilfeller blir deler av kjønnsorganene sydd sammen. Kvinnelig omskjæring er forbudt i Norge.

Hva er mannlig omskjæring? Mannlig omskjæring innebærer å fjerne forhuden til penis. Dette er et mye mindre kirurgisk inngrep enn ved kvinnelig omskjæring. Mannlig omskjæring er tillatt i Norge, og det er utbredt i store deler av verden.

Respekter deg selv! Seksuell omgang er noe veldig personlig og intimt, og det er ikke noe man bør dele med hvem som helst. Det er ikke noe en skal gjøre for å bli akseptert eller likt. Seksualitet er noe som kan oppfattes på mange forskjellige måter, blant annet ettersom hvilken kulturell tilhørighet eller religion du har. Du bør vurdere hva sex betyr for deg og hva den betyr for andre. Det er du som bestemmer over din kropp.

Dersom du er i et forhold der partneren din ønsker at dere skal ha sex er det viktigste at du tar deg tid til å tenke over hva du selv vil, og om du i det hele tatt er klar.

Din kropp er verdifull og det er du som skal verne om den. Ingen har rett til verken å presse deg eller stresse deg opp fordi du er usikker. Er ikke begge klare samtidig er det best å vente med sex slik at det kan bli en god opplevelse for begge. Skal du gifte deg og er bekymret for å ha sex, er det lurt at du snakker med andre gifte kvinner du stoler på slik at de kan berolige deg og gi råd. Ellers kan du ta kontakt med MIRA-Senteret for råd og veiledning.

Hvordan man opplever sex første gang er veldig individuelt. Noen gleder seg og er spente, mens andre gruer seg. Noen opplever smerter under første samleie, andre gjør det ikke. Ikke alle opplever seksuell nytelse de første gangene, men hvis den personen du har sex med er en person du stoler på og er glad i kan det være lettere å oppnå nytelse.

Seksualitet er en naturlig del av det å være menneske. Ønsket om å forplante seg, og å oppnå kroppslig velvære, nærhet og nytelse er helt naturlig både for kvinner og menn.



Ta kontakt med **MiRA-Senteret**

MiRA-Senteret stiller opp ved krisesituasjoner og søker informasjon og hjelp for kvinner som befinner seg i en vanskelig situasjon. Vi jobber med en rekke aktiviteter og holder kontakt med nettverket av minoritetskvinner i Norge og Norden.

Har du spørsmål om kroppen din eller lurer på hvor du kan henvende deg videre, ring MiRA-Senterets informasjonstelefonen på 22 11 69 20.

Du kan også ta direkte kontakt med bl.a.:
Informasjonstelefonen om AIDS, 810 03 200
Herpestelefonen, 800 49 066

VELKOMMEN TIL OSS!

MiRA-Senteret holder til i Hausmannsgt. 27 (4. etasje), inngang Torggata.
Vi har åpent mandag til fredag mellom kl. 09.00–16.00.

MiRA-Senteret
Postadresse: Postboks 1749 Vika, NO-0121 Oslo

Telefon: 22 11 69 20

Faks: 22 36 40 19

E-post: post@mirasenteret.no
Internett: www.mirasenteret.no

Andre e-post:
ungejenter@mirasenteret.no
krisehjelp@mirasenteret.no

På våre websider kan du bl.a. melde deg inn i vårt nettverk, delta i vårt debattforum, følge med på vår aktivitetskalender og bestille gratisbrosjyrer, MiRA-Magasinet, bøker, rapporter, filmer, plakater, T-skjorter og postkort:
www.mirasenteret.no





jenter ser fremover

Mensen er ikke noen skam eller noe å være flau over, det er noe som vil gi deg store muligheter framover i livet og noe du skal være stolt over.

Må jeg oppføre meg mer som en voksen?

At du har fått mensen betyr ikke at du har blitt voksen. Det betyr at kroppen gjør seg klar til å få barn. Under puberteten er det viktig at ikke andre rundt deg presser deg til å oppføre deg mer voksen enn det du er. Selv om kroppen fysisk sett er klar for å få barn, betyr ikke det at en er psykisk og følelsesmessig voksen.



Mensen – hva og hvorfor?

Mensen er kroppens måte å gjøre seg klar til å få barn på. I ca. en måneds tid klarer livmoren egg til befruktning. Blir man i løpet av denne perioden ikke befruktet, renses livmoren seg ved at vi får mensen. Menschen kommer ca. hver måned, og er blod og avfall som kommer ut av kjønnsorganene. Den kan være uregelmessig i begynnelsen. Blødningene varer som regel fra et par dager til en ukens tid.

Hvordan kan jeg vite når jeg skal få mensen?

Mensen pleier som regel å starte ca. to år etter at brystene dine begynner å vokse. Noen måneder før du får den kan du merke små, hvite flekker i undertøyet. Det kan være lurt å bære med seg små bind i veska i tilfelle mensen plutselig kommer. Noen jenter får mensen når de er 9 år, andre ikke før de er 17.

Hva vil skje med kroppen min, og kommer jeg til å legge på meg?

Du kommer til å legge på deg under puberteten. Det er fordi du kommer til å bli høyere og få mer runde og kvinnelige former. Noen har mer kropps fett enn andre, men så lenge man holder seg i form og er aktiv vil ikke det bli noe stort problem.

Hvis jeg får mensen før alle vennene mine, hvem skal informere meg da?

Du kan snakke med din mor, en eldre søster, en lærer eller venninne. Er du forberedt vil du føle deg tryggere. Er du en av de første i omgangskretsen din vil du kanskje virke mer voksen blant de andre. Det som er bra, er at du da kan støtte venninnene dine når de får sin menstruasjon.

Hvordan skal jeg fortelle moren min om det?

Husk at moren din har gått igjennom akkurat det samme som deg. Hvordan man opplever å ha mensen kan også være arvelig, så ved å høre om hennes erfaringer vil du vite hvordan det også kan bli for deg.

Hvorfor blir man i så dårlig humør når man får mensen?

Gjør det vondt?
I kroppen har vi hormoner, og det er disse som forårsaker de endringene som gjør deg til kvinne. Hormonforandringene kan også føre til humørsvingninger slik at du føler deg irriterbar eller deprimert rett før mensen. Men en del merker ikke noen forskjell i humøret i det hele tatt. Når du har mensen kan du oppleve smerte i rygg eller mage og føle kvalme. Men dette varierer også fra person til person.

Hvorfor er det så viktig å være renslig når man er i puberteten?

Under puberteten begynner kjertlene i kroppen å bli mer aktive. Man svetter mer under armene og mellom bena. Svetten bør vaskes bort regelmessig for ikke å lukte. Du merker også at du må vaske håret oftere og de fleste begynner å få kviser i huden. Vask deg helst med varmt vann og en mild såpe.

Kommer jeg til å ha mensen resten av livet?

Nei. Kvinner er som regel fruktbare til de er rundt 50 år når de slutter å menstruere. Men også dette er veldig individuelt.



Kan jeg bruke piller for å slippe mensen?

Kvinner bruker piller eller andre typer prevensjonsmidler for å unngå å bli gravid. Ved bruk av p-pille, minipille eller andre hormonpreparater kan menstruasjonen endres noe. En vil fremdeles få blødninger, men det vil ofte være over et kortere tidsrom og man vil få mindre smerter. Det er en lege som må skrive ut slike medisiner, og er du under 16 år må du vanligvis ha foreldrenes samtykke for å få slike preparater. Dersom legen ikke mener du har alvorlige problemer i forbindelse med blødning bør du ikke bruke midler for å slippe menstruasjon. Menschen er helt naturlig, og det er viktig å ta vare på seg selv hvis man ønsker å ha en god helse og å få barn en gang i framtiden.

Hvis jeg er omskåret, vil jeg få problemer under menstruasjon?

Du kan oppleve smerter i forbindelse med blødningen. I visse tilfeller kan menstruasjonsblod hindres i forskjellig grad. I verste fall kan blødningen stanses helt slik at hele skjeden fylles med gammelt koagulert blod. Det er viktig at du følger med på om blodet kommer jevnt. Stanser blødningen tidligere enn vanlig kan det være lurt å kontakte lege eller gynekolog slik at infeksjoner unngås.