

En bok för pojkar

Det här är en bok för pojkar.
Den handlar om hur kroppen utvecklas under
pubertetsåren.

I boken får du veta *hur* man bedömer puber-
teten och *varför* man gör det.

Genom att läsa texten och titta på
bilderna kan du vara med och bedöma din
egen utveckling.

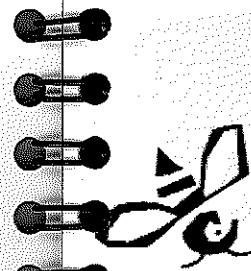


Från pojke till man

Någon gång mellan 10 och 14 års ålder brukar pojkar komma in i puberteten. Testiklarna i pungen och penis börjar växa. Man får könshår och senare hår under armarna och skäggväxt. Röstén förändras och kroppen blir större och kraftigare.

Hur mäter man puberteten?

Under puberteten växer man snabbt och det har betydelse vid behandling av en del sjukdomar. Det är därför viktigt att veta om puberteten har kommit igång och hur långt den har kommit. Detta kan man ta reda på genom att se på pungen med testiklarna, penis och könshåret. Storleken på testiklarna brukar man mäta genom att jämföra med tråkolor.

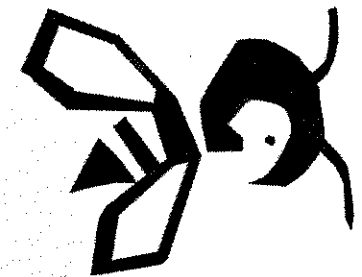


Pung, testiklar och penis

Det första som händer under puberteten är att testiklarna börjar växa och tillverka könshormon. Detta märker man genom att pungen blir större och hänger ned. Penis börjar också växa och sexlusten vaknar.

Erektion och sädesuttömning

Redan före puberteten har pojkar ibland erektion som betyder att penis blir hård. Däremot har man inte sädesuttömning förrän något år efter det att penis har börjat växa. Det händer att sädesuttömning sker när man sover, men det är vanligt att pojkar onanerar, och själva gör så att sädesvätskan töms ut.



Hårväxt

Könshåret börjar oftast växa samtidigt som penis men det kan också komma före eller efter. Håret under armarna och skäggväxten kommer senare.

Andra tecken på pubertet

Både pojkar och flickor brukar få armsvett och finnar under puberteten. Under en period kan även pojkarnas bröstkörtlar svullna.

Ett ganska sent pubertetstecken är att rösten blir mörkare, vilket beror på att stämbandets och struphuvudets väder. Detta kallas mål-brottet.



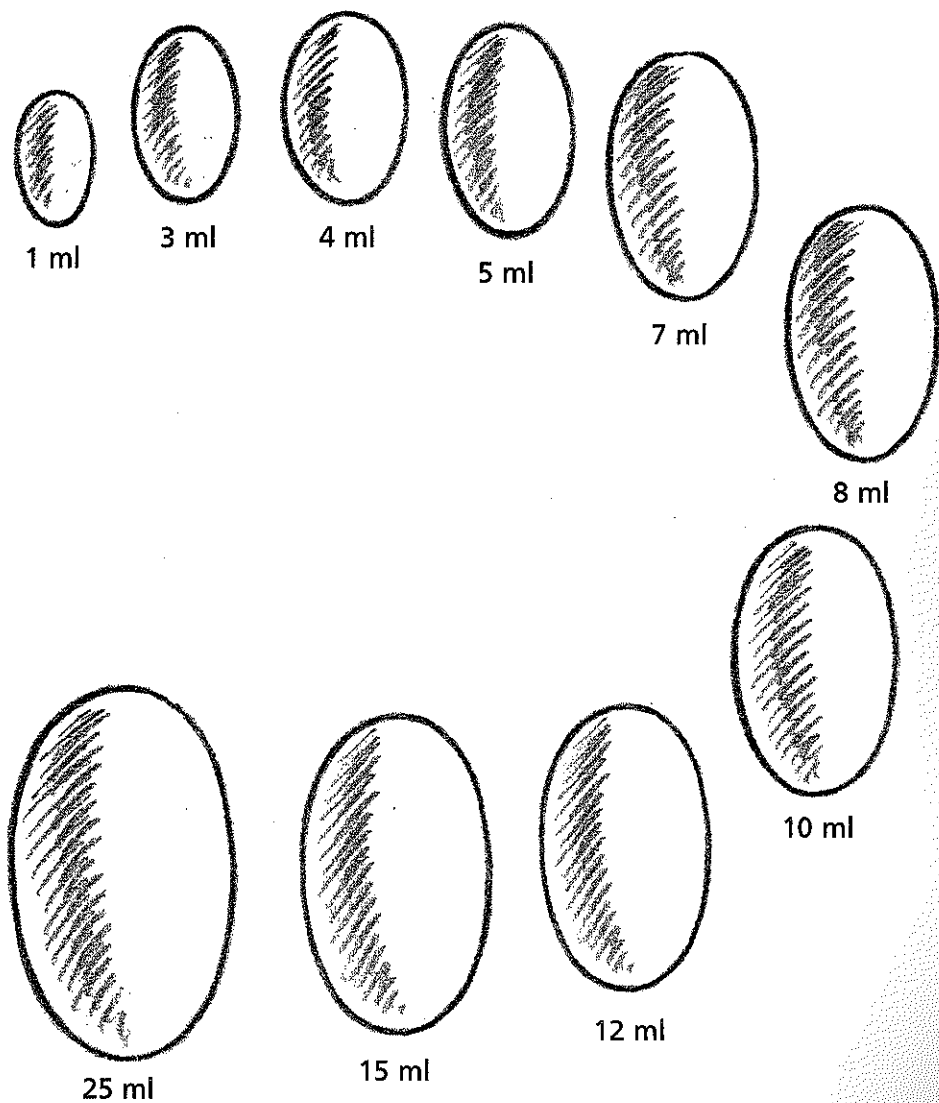
Fem stadier

Puberteten brukar delas in i fem stadier. I den här boken visas de olika stadierna.

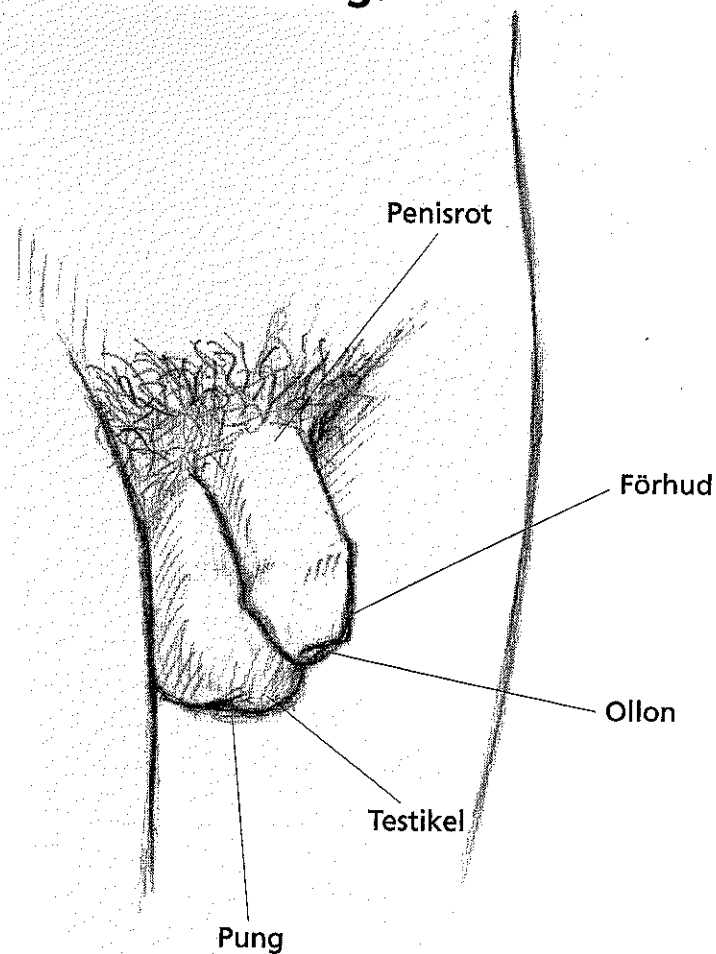
När du gör din bedömning tänk på att penis och pungen med testiklarna kan vara i ett stadium och könshåret i ett annat. Penis och pungen kan t ex vara i stadium 3 när könshåret är i stadium 2.

Storleken på testiklarna brukar man mäta genom att jämföra med träkulor. Här i boken har vi ritat av träkulorna i rätt storlek för varje stadium så att du kan jämföra den ritade bilden med dina testiklar.

Modell av pungkolor



Ordförklaringar





Stadium 1

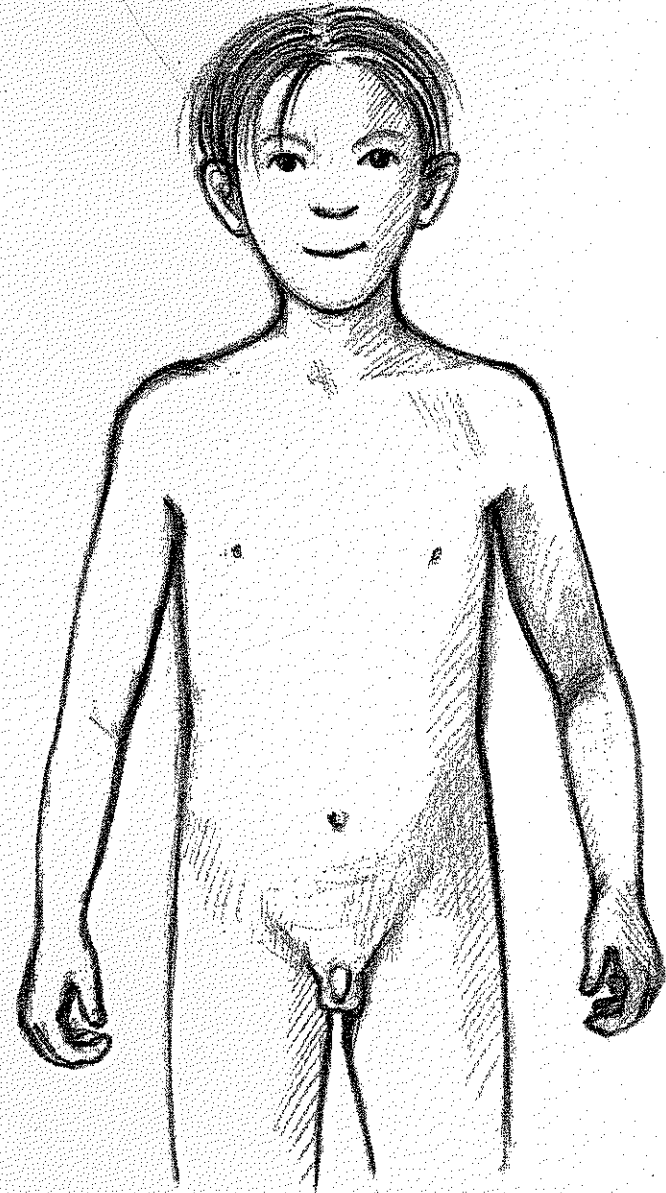
Den här killen har ännu inte kommit in i puberteten. Pungkulorna är som på bilden.



1 ml



3 ml



Stadium 2

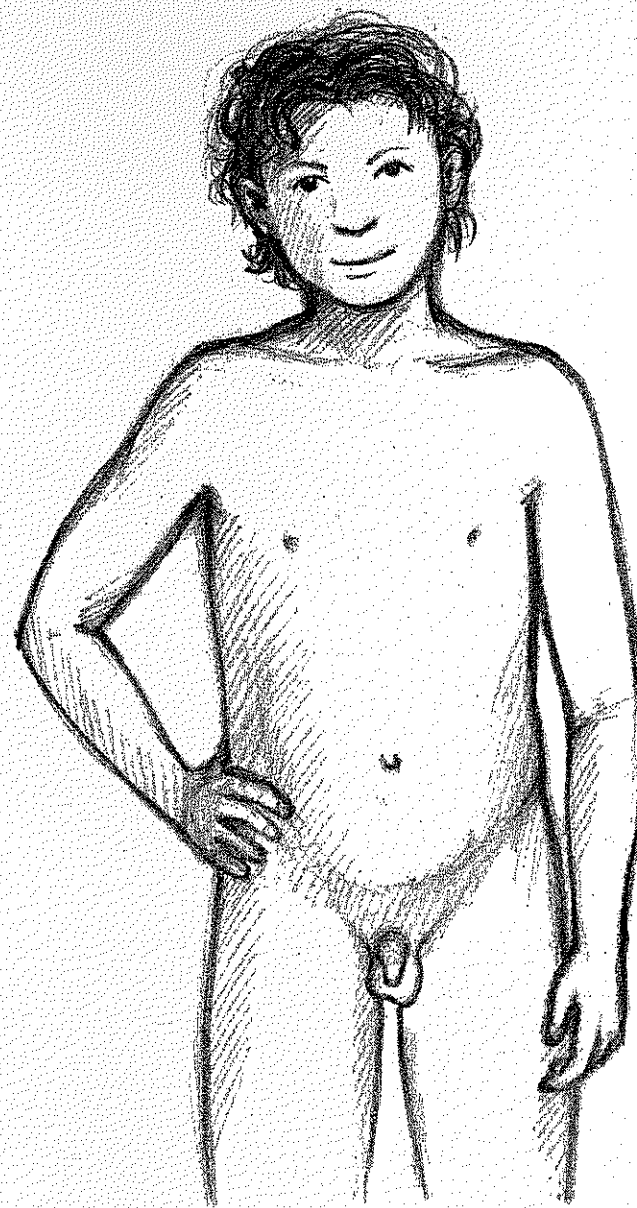
Testiklarna och pungen har nu blivit större. Huden på pungen börjar förändras. Den blir rödare och lite rynkig. Penis är som tidigare eller har börjat bli större. Pungkulorna är minst 4 ml, som den minsta kulan på bilden. Puberteten har börjat.



4 ml

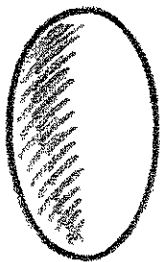


5 ml

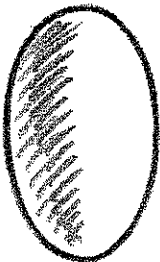


Stadium 3

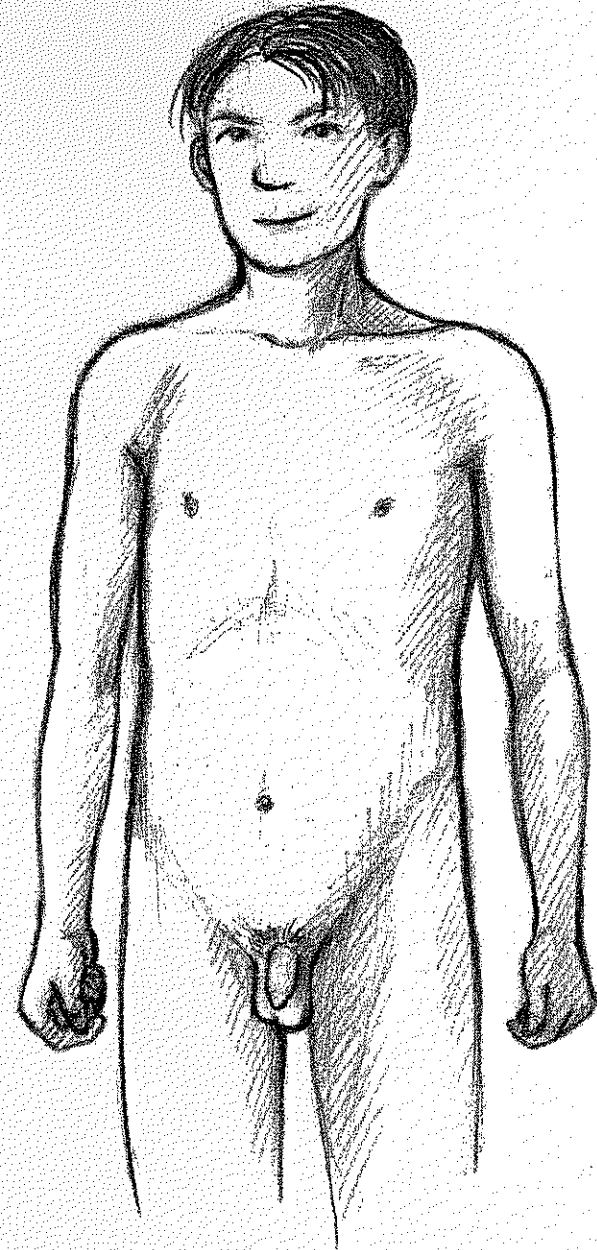
Här ser man att penis blivit längre. Testiklarna och pungen har också blivit större. Pungkulorna brukar vara som på bilden.



7 ml



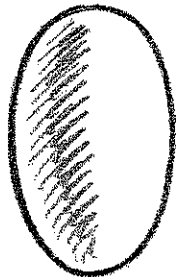
8 ml



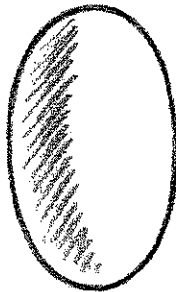
Stadium 4

Penis har blivit större och framför allt bredare. Ollonet märks tydligare. Huden på pungen har mörknat. På bilden ser du hur stora testiklarna är.

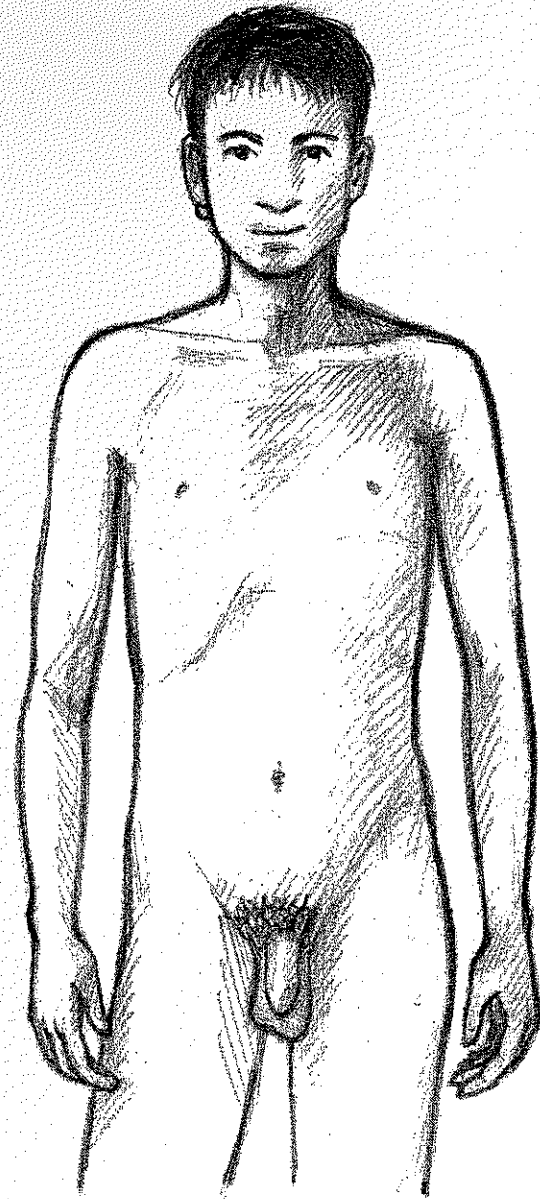
I detta stadium brukar man växa som snabbast på längden.



10 ml

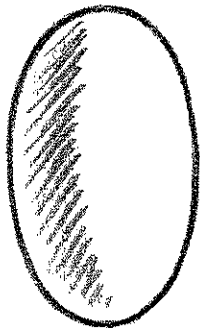


12 ml

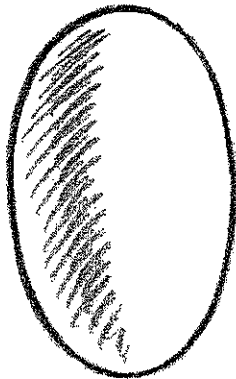


Stadium 5

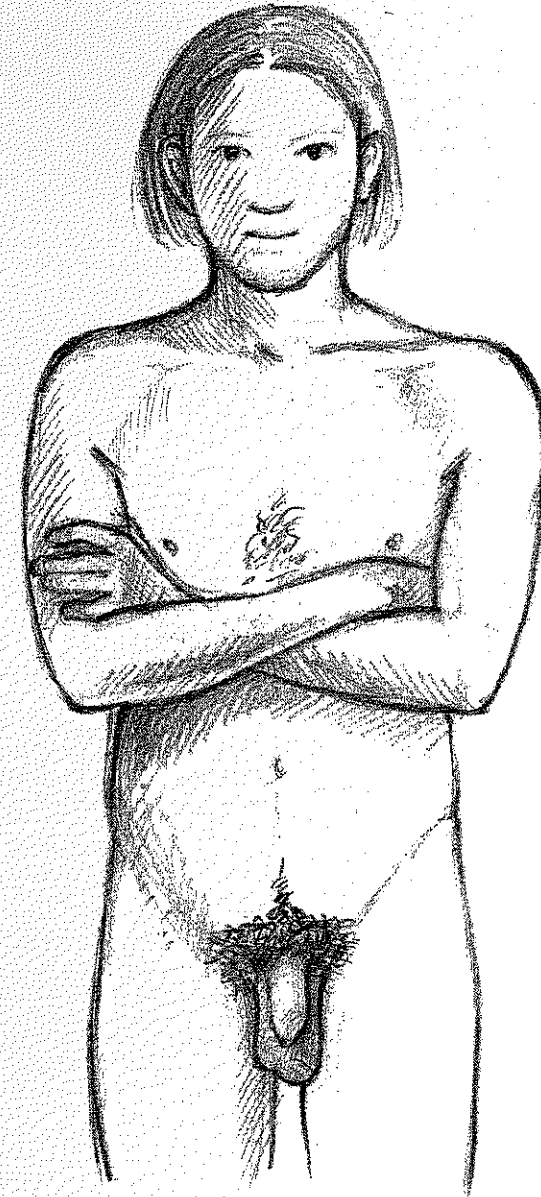
Penis och pungen har utvecklats och är nu som hos vuxna män. Storleken på penis skiljer sig från man till man.



15 ml



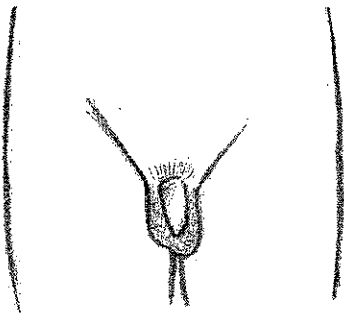
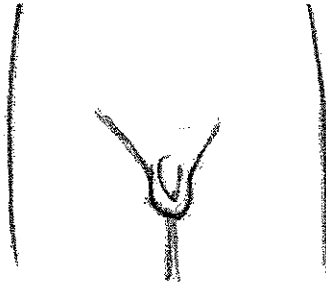
25 ml



Könshår eller pubeshår

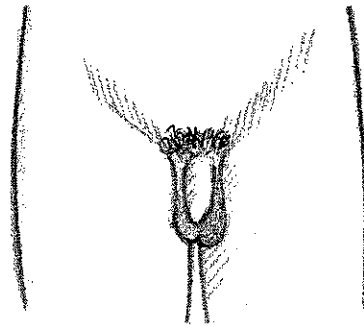
Stadium 1

Denna pojke har inget könshår, men han kan ha ljusa, mjuka hårstrån.



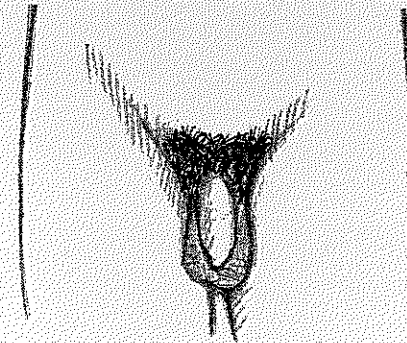
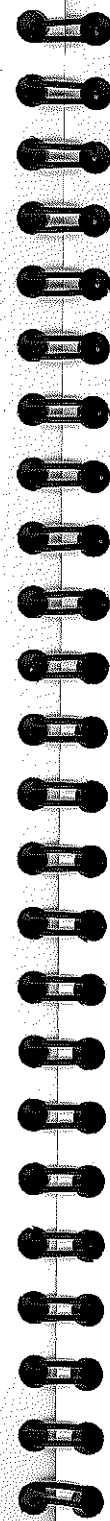
Stadium 2

Här har det kommit enstaka, raka och färgade hårstrån som ofta växer vid penisroten.



Stadium 3

I det här stadiet finns nu flera hårstrån än tidigare. De kan vara få men de har blivit mörkare och börjat krulla sig.

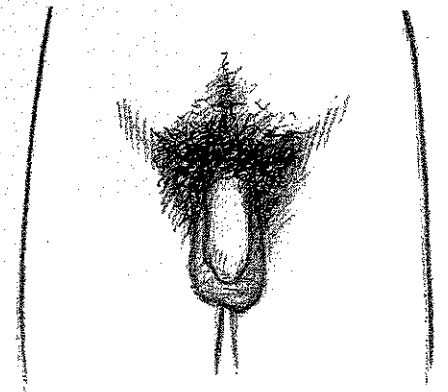


Stadium 4

Könshåret ser ut som hos vuxna, men håret växer ännu inte över på lårets insida.

Stadium 5

Här har könshåret vuxit högre upp och över på lårets insida. Könshåret breder ibland ut sig mer än vad bilden visar.



Många pojkar funderar över de förändringar som sker med kroppen under puberteten.

Vi hoppas att texten och bilderna i boken kan ge några svar och möjlighet att vara med och bedöma den egna utvecklingen.

Vi som har gjort boken arbetar vid Akademiska Barnsjukhuset i Uppsala.

Christina Hall

Leg. psykolog

Leg. psykoterapeut

Christina Pilström

Leg. sjuksköterska



Medicinsk granskning: Doc. Jan Gustafsson

Illustrationer: Anna Erlandson

Form: Måns Adolfsson

Pubertetsutveckling: Tanner J.M.: Growth at adol., 2:nd ed.

Oxford Blackwell Scientific Publ., 1962