

Vuokkoset®



Klubben



Jag heter:

Favorit-emoji:

Jag är bra på:

Det bästa med mig:

Hemlig ovana:

Viktiga saker:

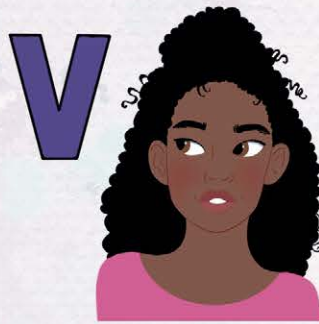
Jag önskar mig allra mest:

Låter något av det här bekant?

Finnar	Skrattattacker
Flytningar	Nedstämdhet
Osäkerhet	Utseendepress
Ny frisyr	Hår på nya platser
Tillväxtpurt	Prova nya stilar
Brösten växer	Första mens
Pinsamt	Första bh:n
Crush	Nya frågor
Svettluvt	Vill bestämma själv
Vredesutbrott	Superirriterad ARGH!
Behov att prata	

PUBERTETEN
HÄR KOMMER
JAG!

Jag heter: Viivi
Ålder: Snart 13
Favorit-emoji:



Min familj: Mamma, pappa, storasyster Veera
Intressen: Fotboll ❤️ (sen jag var 4)
Jag är bra på: Att heja och vara beslutsam
Vackert med mig: Faktiskt allt, jag är så snygg - precis som alla andra! 💎
Hemlig ovana: Jag "glömmer" blöta träningskläder i väskan (jag skriker åt pappa att jag glömde när jag redan gått och lagt mig, han sköter det haha.)
Jag önskar mig allra mest: Är det fånigt att vilja vara fotbollsproffs? Alternativet är en karriär som president. 😊

Jag heter: Karo
Ålder: 12
Favorit-emoji:



Min familj: Föräldrar och tre bröder
Intressen: Räknas skateboard? Att chilla 😊
Jag är bra på: Jag känner inga andra tjejer som kan gå på händerna fast hela rasten.
Vackert med mig: Fräknarna är ganska kul och alla ärren är coola.
Hemlig ovana: Om jag berättar det måste jag deleta dej. (Det menade jag inte. Kanske att lata mig och sno mina bröders godis.)
Jag önskar mig allra mest: Det var svårt. En egen minigris. 😊 Eller en jorden runt-resa!

Jag heter: Usva
Ålder: 11
Favorit-emoji:



Min familj: Mamma, lillasyster Pilvi (Obs! ganska irriterande 📞) Pappa träffar jag ibland.
Intressen: konstgrejer och piano
Jag är bra på: Språk! Jag har två modersmål och lär mig två språk till i skolan. Jag är också bra på att koncentrera mig.
Vackert med mig: Håret, sångrösten 🎤
Hemlig ovana: Jag skippar pianoläxorna och dippar knackkorv i kolasås.
Jag önskar mig allra mest: Någon typ av karriär inom konsten. Och det sku vara kul med bröst. 😊 (Ni får inte visa det här för nån!)

Jag heter: Kerttu
Ålder: 12
Favorit-emoji:



Min familj: pappa och pappas pojkvän, vår hund Ruupertti
Intressen: scouterna, baka, läsa
Jag är bra på: att diskutera och motivera
Vackert med mig: Mina lockar (fast det kan vara irriterande också) och gröna ögon
Hemlig ovana: Att spana in en viss pojke i skolan 😊
Jag önskar mig allra mest: Att klimatförändringen stannar upp.

Jag heter: Omppu
Ålder: 12
Favorit-emoji:



Min familj: Är stor: farsan, farsans fru, mamma och hennes pojkvän, två syrror, en brorsa och 5 halvsyskon
Intressen: PlayStation, cyklar och serier
Jag är bra på: Att sova länge
Vackert med mig: Att jag vågar vara mej själv 🙌
Hemlig ovana: Jag älskar matteläxor (jag räknar redan i högstadiesböckerna när jag är hemma)
Jag önskar mig allra mest: Att ingen mobbas eller diskrimineras för att de är annorlunda 🌈

Jag heter: Olga (Saara Serafiina)
Ålder: 12
Favorit-emoji:



Min familj: Mamma och pappa (i olika hem)
Intressen: Konståkning
Jag är bra på: Jag gör världens snabbaste tävlingsfrisyr
Vackert med mig: Min stil, mina ögonfransar och min hållning
Hemlig ovana: Webbutiker och att dansa på sociala medier
Jag önskar mig allra mest: Att mina föräldrar låter mig starta en Youtube-kanal.

Klubben

Varför har **alla**
andra fått
utom jag ...

Skulle jag måne
våga fråga om jag
oväntat får mens
i skolan?

Jag fick mens igen!
Har nån nåt med sig?

Jo, vänta lite,
jag har!

Äsch, vad är det här för
vulkan som har exploderat
under hissatimmen?

Vill du att jag
lägger på lite
concealer?

Det behövs inte,
smink är inte
min grej.



VUOKKO-klubben
Viivi, Usva, Omppu, Karo,
Kerttu, Olga

Usva
Det här är lite pinsamt men kan
vi prata om en grej när vi ses
hos Kerttu i kväll? 🙄

Kerttu
Förstås, har du problem? 💖

Viivi
Klart vi kan! Vi pratar ju alltid om allt!

Usva
Alltså, alla andra vet säkert allt
om mensen och så där... 🙄

Karo
Det kan jag säga att dom inte gör 🙄 som
jag till exempel.

Omppu
Jag vet väl inte heller mycket. Kommer ni
ihåg den där pinsamma biologitimen? 🙄🙄

Olga
🙄 Nå verkligen, vi pratar i kväll. Jag tar med
chips och lite olika ansiktsmasker! Vi ses
vid sex! 🙄

Kerttu
Informationsbyrån Kerttu är redo! Vi ses snart! 🙄



Jag kommer säkert aldrig i puberteten. Hur vet man ens om man gör det? Mamma säger att **"kroppen vet när det är dags"**, men jag tycker att det kunde vara nu.

Ni vet förstås att alla förändringar under puberteten är svåra för mej att hantera. Inte ens mensen känns som min grej men nog kommer den väl ändå nån gång. Det känns helt sjukt att man ska få bröst också. **Kanske jag borde snacka med den där trevliga skolhälsovårdaren.**

Med pappa kan man prata om allt men han vet ju inte på riktigt hur det är att växa upp som flicka. Därför har informationsbyrån Kerttu det här **Tasaseks-spelet och en massa böcker.** Ska vi kolla?

Jag har redan haft mens i ett år. Eller, alltså inte ett helt år i sträck! **Den börjar fortfarande lite när som helst** och inte vid samma tid varje månad. Är det alltid så?

Jag har precis nyligen börjat fundera över det här. Mina storbröder och **föräldrar tror att jag fortfarande är ett barn.** Det är sånt kaos hos oss att jag inte kan fråga och jag tror att mamma också tycker det är pinsamt.

Vi pratar med mamma om allt, nästan. Därför visste jag redan lite vad som var på gång. Ändå blev jag förvånad när jag fick mens. **Jag har ganska häftig blödning och jag får verkligen ont i magen.** Blir det någonsin bättre? Eller blir man bara van?

Vad är puberteten?

Puberteten är en process då kroppen och sinnet utvecklas från barn till ungdom och slutligen till att man blir vuxen. I och med att du går in i puberteten kan du också **fortplanta** dig. Det betyder att kroppens funktioner gör att du kan få egna barn. Men varför förbereder sig kroppen på bebisar redan när du är så pass ung? Svaret finner vi i historien. Förr i tiden levde människor under mycket kortare tid än de gör i dag så de skaffade också barn i mycket tidigare ålder. Tursamt nog, innebär inte puberteten längre att du måste börja uppföra dig som en vuxen. Trots alla ändringarna i kroppen kan du fortfarande leka och göra samma saker som förr. Eller så kan du börja intressera dig för och prova nya saker. Alla gör det här i sin egen takt.

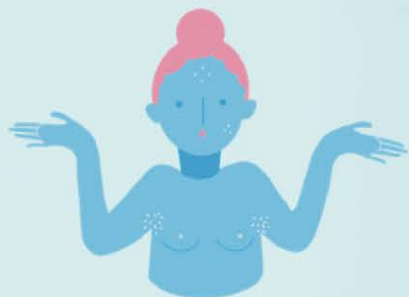
Vad är det som ändras i kroppen?

Puberteten för med sig en mängd förändringar och många av dem kan vara förvirrande och ge upphov till frågor. Det är en viktig del i att sköta om sig själv att veta vilka förändringar puberteten för med sig. Ingen fråga är pinsam, fel eller dum, även om det kanske känns så.

Alla upplever förändringar under puberteten men alla har också sin egen pubertet.

I flickkroppen är förändringarna före mensens normalt:

- att bröstet ömmar och växer
- att man snabbt blir längre, alltså en tillväxtpurt
- att kroppsformerna ändras
- att man får hår i armhålan och könsbehåring
- att man får vita flytningar i trosorna
- att huden börjar utsöndra talg och håret blir fett



De här **första förändringarna** startar oftast mellan 8 och 13 års ålder. **Den första mens** får du ofta efter att du redan har märkt de första förändringarna under en längre tid. Mensen startar när kroppen är redo för det och det är omöjligt att förutsäga i vilken ålder det händer. Ofta startar mens efter en tillväxtpurt, mellan 10 och 16 års ålder.

I och med att du går in i puberteten är det värt att sköta **hygien**en ännu bättre än förr. **Hormonerna** som startar puberteten gör även att håret blir fett snabbare och att du svettas mer och att svetten luktar mer. I samband med att du duschar varje dag ska du även tvätta könsorganen med ljummet vatten. Insidan av snippan, alltså vaginan, rengör sig själv med hjälp av flytningar. **De vita flytningarna** kan vara ljusa, gulaktiga eller även brunaktiga om mensens snart kommer att börja och lite mensblod kommer med i flytningarna. Mängden flytningar varierar och om de blir störande kan du använda trosskydd. Även **hudens talgutsöndring** blir större. Det kan leda till finnar eller akne som pågår i en längre tid.

Vad är det som ändras i sinnet?

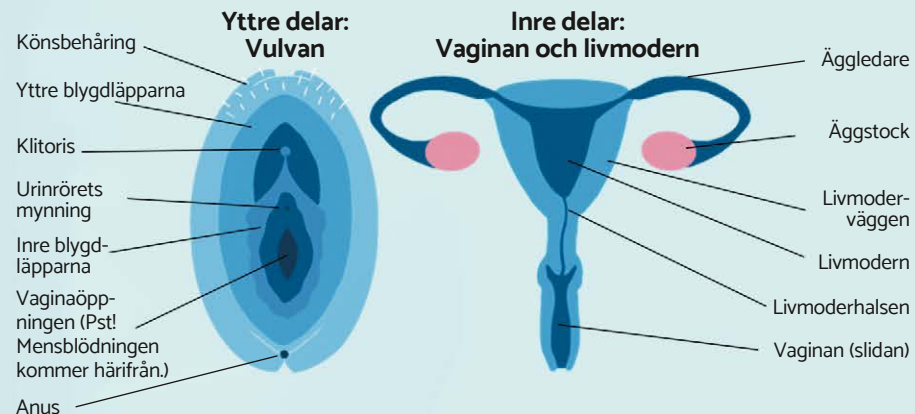
Puberteten ändrar inte bara kroppen utan även sinnet. Många har **känslor** under puberteten som de inte hade förr. Även bekanta känslor kan kännas hundra gånger starkare än förr. Det kan hända att du är glad och har massor med energi ena stunden och sedan plötsligt blir irriterad, förlagen eller gråtfärdig och inte orkar något alls. Känslorna är inte dåliga, de är en del av oss alla. Du behöver inte försöka hindra eller dölja dina känslor men du lär dig att anpassa reaktionerna på dem. Att slå igen dörrarna och skrika åt andra gör ju ändå inte situationen bättre, eller hur? Tänk efter om det finns någon trygg vuxen du kan prata med om du ofta känner dig nedstämd, ensam, arg eller ångestfylld. Det finns hjälp att få.

Var kommer mensen från, hur och varför?

För att kunna förstå vad mensen rör sig om tar vi oss först en närmare titt på var den kommer från. På teckningarna nedan ser du **snippans utsida (vulvan) och insida (vagin)**. Snippan är till för att kissa, känna njutning och kanske även för att få barn när du blir vuxen.

Könsorganen är ett känsligt och privat område. Alla bestämmer själva över sin kropp och över vem som får röra vid den och hur. Det kallas för **självbestämmanderätt**.

Du kan till exempel använda en spegel och titta på din egen snippa. Tanken kanske känns konstig men vore det inte konstigt om du aldrig hade sett din navel eller rygg? Snippan är en del av kroppen precis som andra kroppsdelar. Även om vi döljer vissa kroppsdelar till exempel på stranden har alla ändå rätt att känna sin egen kropp och att bekanta sig med den i lugn och ro.



Varje **vulva** är annorlunda. Blygdläpparnas storlek och färg varierar, på samma sätt som behåringens färg och mängd varierar. **Klitoris** som finns i vulvans övre del är något av det känsligaste i snippan och för de flesta känns det skönt att röra vid den. Varje snippa har dessutom sin egen specifika doft.

Delen inuti snippan, **vaginan**, leder till **livmodern**, ett litet organ i päronstorlek som är kopplat till **äggstockarna**. Livmodern och äggstockarna är en del av flickkroppen ända från födseln men börjar fungera först i och med puberteten.

Ett ägg lossnar från äggstockarna cirka en gång i månaden och livmodern börjar förbereda en trevlig tillväxtplats för äggcellen. Om äggcellen befruktas av en spermie börjar den växa i livmodern och blir till en bebis. När kroppen märker att det inte finns någon bebis lossnar den blodiga slemhinnan som har samlats på livmoderväggarna. Livmodern börjar dras ihop så att slemhinnan lossnar snabbare och hinnan rinner sedan ut genom vaginan i form av **mensblödning**. Hopdragningarna kan leda till **mensvärk**. Du kan behandla värken med vanliga smärtstillande läkemedel eller huskurer. Om värken hindrar dig från att leva normalt under mensens bör du diskutera det med en hälsovårdare eller läkare.

Till en början kan mensen vara oregelbunden men hos de flesta stabiliserar den och följer en viss tidtabell. Tiden från första mensdagen till början av nästa mens kallas för menscykel. Cykeln är oftast en månad.

Så puberteten betyder alltså att kroppen hela tiden tror att vi tänker skaffa barn?

Tydligen! Nå kunde väl säga åt den att vi har andra planer för åtminstone tio år framåt!

Kom ihåg baddräkt!

Ska jag alltså köpa allt det här med mig hem? **Det finns ju mängder av olika sorter!** Jag har ingen aning om vad jag får för mens om alla får olika.

Jag blöder ganska mycket så **på dagen använder jag de här bindorna med vingar och på natten har jag nattbinda** så att jag inte behöver vakna för att byta. Jag har inte testat med tampong än, det är jag lite orolig för. Jag har hört att alla inte kan ha tampong. Kanske jag borde fråga skolhälsovårdaren?

Hjälp, det är väl inte grannen som är där... **Pinsamt** om hen ser mej här.

Jättemånga! **Du hittar bara en som passar dig om du provar.** En del använder ingen alls, en del gillar mjuk-bh och andra tycker om att bh:n ger ordentligt stöd. Om du ska ha sport-bh lönar det sig att göra ett hopptest!

Jag har ofta tampong, den känns inte alls när man tränar. Jag har trosskydd ibland med tampongen och på natten har jag bara binda.

Jag fattar fortfarande inte mycket av det här. Åtminstone fixade vi nu den ena delen. Då är det bara en kvar, **min första bh.**

Jag köper oftast de här, av **ekologisk bomull**, eller så tar jag biologiskt nedbrytbara, eftersom de är miljövänliga. När jag blir äldre kanske jag provar med menskopp.

Alltså på riktigt, **hur många** måste jag prova?



FÖLJ PILARNA SÅ
HITTAR DU DET
BÄSTA MENSSKYDDET
FÖR DIG!

VILKET SKYDD PASSAR BÄST FÖR MIG?

STARTA HÄR

Har du fått din första mens?

NEJ

Har du flytningar?

JA

Jag väljer helst...

BINDA

TAMPONG

Jag blöder...

Jag blöder...

Mycket

Inte så mycket
eller lite

Lite



Allas kroppar utvecklas
i egen takt. Du får mens
och flytningar när det är
dags för det.

Biologiskt
nedbryt-
bar



JA



Ekologisk
bomull



Passar
för trosor
av olika
modeller



Längre
modell



Inte så mycket
eller lite

Lite



Mycket



Om flytningarna
är störande
kan du använda
trosskydd.



Mensskyddet ska
bytas med 4-8
timmars mellanrum,
beroende på hur
mycket du blöder.

Jag använder
olika skydd under
olika dagar då
jag har mens.
Mängden punkter
på förpackningen
säger hur väl de
absorberar.



Ibland använder
jag nattbinda även
på dagen om det
blöder riktigt mycket.
Vingarna hindrar att
blodet rinner ut vid
sidan av trosorna.

Utan
vingar



Det är jätteviktigt
för mej att bandan
är biologiskt
nedbrytbar så att
den inte belastar
naturen.



För
känslig
hud



Pålitlig
basbinda



"NU BÖRJADE DEN!"

Att mensen börjar ger upphov till en massa olika känslor. Karo beslutade sig för att det är ett bra skäl att ställa till med fest! Vad tycker du att Vuokko-klubbens medlemmar ska ha på sig när de ger sig ut för att ha det kul?



Vad väljer du för din drömdag?

Aktivitet:

Film Utflykt i naturen Klättervägg
Dans och party Soffa och tv Shoppa

Mat:

Hamburgare Sushi Köttbullar och mos
Vegnudlar Pizza En fräsch sallad

Specialönskemål för din drömdag:

Snacks:

Godis Chips Glass Donuts
Grönsaksdipp Macarons

Med vem:

Familjen En massa kompisar Mig själv
Med min bästis Med mitt syskon

Många har med sig en **menspåse** för den händelse att mensen börjar plötsligt. Leta fram fem saker som de kan läggas i påsen, från labyrinten här bredvid. När du hittat dem kan du rita dem i rutan nedan.



O	T	R	O	S	S	K	Y	D	D	I
N	D	R	V	S	Y	T	E	D	C	K
P	B	A	N	T	Å	A	I	A	O	U
A	N	Ä	I	K	O	M	E	M	E	R
I	T	O	D	A	T	P	S	P	O	E
T	O	E	X	A	B	O	D	V	S	S
R	L	L	Y	B	I	N	D	O	R	S
O	S	I	T	C	M	G	D	U	Å	O
S	Å	O	T	N	S	O	Y	N	Ä	A
O	M	K	V	E	V	N	R	N	A	P
R	V	Å	T	S	E	R	V	E	T	T
A	I	T	K	P	A	I	P	I	N	B

Hej på dig! ♥

Vad roligt att du håller i broschyren om Vuokko-klubben. Vi hoppas verkligen att den ska vara till glädje för dig. Vi skrev den för alla som funderar över frågor i samband med tillväxt och utveckling. Ämnena i broschyren kan vara aktuella just nu eller kanske de blir det först senare. Du kan lägga undan broschyren och ta fram den igen när det är dags.

Vuokko-klubben har tagits fram som ett samarbetsprojekt mellan två finländska företag. Vuokkoset och Tasaseks arbetar båda för att alla ska ha tillgång till åldersanpassad information om puberteten, information som är lätt att ta till sig på ett tryggt sätt och i tid.

Alla som växer behöver stöd, information och möjlighet att fundera över det som puberteten för med sig. Vuxna hittar inte alltid rätt ord för att berätta och barn vågar inte alltid fråga. Vi ville skapa Vuokko-klubben för att svara på frågor som unga kan ha och även för att uppmuntra till en diskussion om sådant som kan kännas pinsamt.

Alla utvecklas i egen takt och alla ställs säkert någon gång inför en situation där goda råd är dyra. Vi hoppas att du ska få hjälp av Viivis, Usvas, Omppus, Kerttus, Karos och Olgas berättelser.

Vi önskar dig varm välkommen till Vuokko-klubben!

Varma hälsningar,
Vuokkoset och Tasaseks

Tryggt och säkert lärande i ett positivt Tasaseks-paket

Det har varit en verkligen rolig och inspirerande process att utveckla Vuokko-klubben. Via Vuokko-klubben kan jag till ungdomar och pedagoger förmedla information som jag själv har samlat på mig under flera års tid som klasslärare, sexualpedagog och Tasaseks-utbildare. Alla Tasaseks-produkter beaktar användarens ålder och ger barnen tillgång till information på ett roligt och positivt sätt. När du har läst igenom den här broschyren kan du bekanta dig med våra andra produkter på vår webbplats. Jag hjälper även gärna vuxna som behöver ta mod till sig för sexualundervisningen, med hjälp av Tasaseks-utbildningar.

Du får mer information och tips för sexualundervisningen via vårt populära konto på Instagram @tasaseks samt på webben, på tasaseks.fi. Du kan även ta dig en titt på vår YouTube-kanal där vi regelbundet publicerar videor för 10-14-åringar. Där tar vi upp ämnen som rör kropp, tillväxt, identitet och människorelationer.

Sofia Lind
Auktoriserad sexualpedagog
Utvecklare av Tasaseks-material,
pedagog och klasslärare

 @tasaseks
 #tasaseks



Säkra och diskreta Vuokkoset – från oss till dig

Hej från Vuokkosets fabrik! När vi var småflickor grundade vår pappa Raimo ett företag och började tillverka mensskydd. Nu fortsätter vi vår pappas arbete med Vuokkoset-produkterna och vill stödja unga på deras väg mot att bli vuxna.

Bifogat hittar du produktprover från Vuokkoset så att du kan bekanta dig med dem hemma, i lugn och ro. När det blir dags kan du prova produkterna och öva dig i att använda dem. Figuren på sidorna 12-13 hjälper dig att välja precis rätt alternativ för dig. Vi hoppas att du ska hitta dina egna favoriter! Du kan även beställa ett gratis provset på webben, vuokkoset.fi.

Vi tar fram och tillverkar Vuokkoset-mensskydden i Finland. De är skonsamma för huden och ett ansvarsfullt val för miljön. Du får mer information på vuokkoset.fi och du kan även följa oss på Facebook och Instagram.

Vuokkoset
Sanna och Riikka

 @vuokkoset
 #vuokkoset



Vuokkoset