

# PUBERTET HOS KILLAR

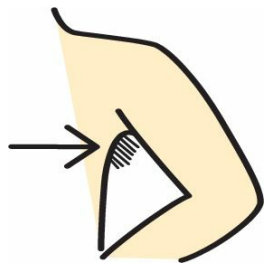


När du växer och blir äldre kommer du märka att din kropp börjar att förändras. Puberteten är en perioden när kroppen utvecklas från en barnkropp till en vuxenkropp.



För killar brukar puberteten starta någon gång mellan 11 till 13 års ålder. Hela puberteten brukar ta fem till sex år.

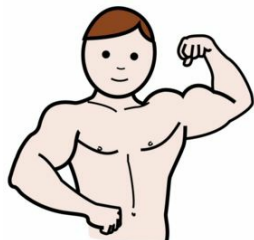
När puberteten är färdig har du fått en mer vuxen kropp och ett mer vuxet utseende. Då har du också vuxit färdigt på längden.



När du kommer in i puberteten märker du att du får mer hår på kroppen, bland annat under armarna. Du kan också få mera hår på benen, bröstet och ryggen.



Du kanske börjar få hår i ansiktet, mustasch och skägg. I början är mustaschen och skägget ganska tunt. Med tiden blir det mer.



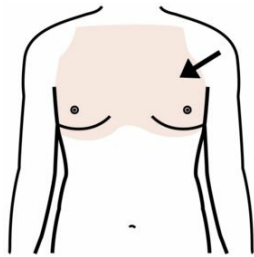
Du kan få bredare axlar och mer muskler.

När kroppen växer snabbt kan du få bristningar i huden. Bristningar ser ut som streck eller ränder. De brukar blekna med tiden.

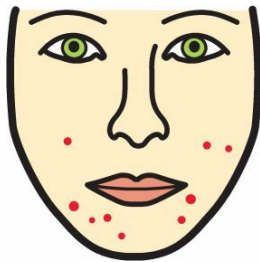
# PUBERTET HOS KILLAR



Din röst börjar kanske att förändras. Det beror på att struphuvud och stämband växer och ger en mörkare röst. Specifikt adamsäpplet, killars struphuvud, blir ännu synligare och större. Under tiden kan rösten variera och det blir svårt att ha kontroll på den. Det är vanligt att rösten kan svänga mellan pipig och mörk.



Brösten (bröstkörteln) kan växa och göra lite ont. Brösten blir mindre igen när pubertets perioden är slut.

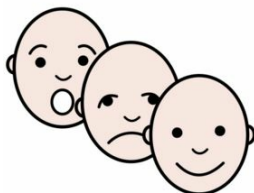


Huden blir fetare och detta kan leda till att du får finnar och pormaskar.

För dem flesta räcker det att tvätta ansiktet varje dag för att inte få stora belymmer. Vid problem finns det olika krämer som du kan köpa, fråga någon vuxen som kan hjälpa dig att välja rätt.



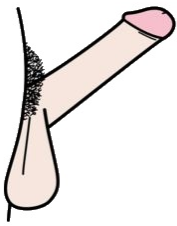
Du kanske redan har märkt att du har börjat att svettas mera. När denna svett kommer i kontakt med bakterier kan det börja lukta illa, främst från armhålor, underlivet eller ljumskarna.



Du kanske har märkt att humöret går snabbt upp och ner. Du kanske blir arg eller ledsen för småsaker.

Då kan det vara viktigt att ha någon att prata med, och om du har några frågor eller om puberteten känns jobbig på något sätt då kan du till exempel prata med en förälder, en kompis eller någon vuxen på skolan.

# PUBERTET HOS KILLAR



Du får även hår på snoppen. Snoppen och pungen blir större. Pungen blir mörkare och mer rynkig. Du kan börja se prickar och knottor på snoppen och pungen, dessa är helt ofarliga.

De muskler som styr svällkropparna i snoppen slappnar av när du sover. Det gör att blodet strömmar till och fyller svällkropparna, så att du får stånd.

Det är därför det kan hända att du har stånd på morgonen.



När testiklarna börjar växa är det ett tecken på att en killkropp är i puberteten. Det börjar bildas spermier. Sperma kan komma om man har utlösning. Då kan man göra någon gravid om man har sex.

Under puberteten är det vanligt att få utlösning på natten när man sover. För en del händer det bara någon enstaka gång medan andra får nattliga utlösningar under flera års tid.

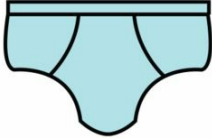


Har du någon fråga på detta?

# Hygien



Det finns många anledningar till varför du måste börja duscha oftare nu som du har kommit in i puberteten, det beror på att du svettas mera och att det är viktigt att hålla kroppen och snoppen rena.



I puberteten börjar det bildas smegma under förhuden. Det är smuligt och vitaktigt.

Smegman håller ollonet mjukt och skyddar mot bakterier och svamp. Smegma är alltså något bra, men behöver ändå tvättas bort eftersom det hela tiden bildas nytt. Gammal smegma kan göra att bakterier börjar växa och det börjar lukta illa. Du kan få infektioner om du inte tvättar dig på länge.



Det är lagom att tvätta snoppen en gång om dagen. Det är bra om vattnet är ljummet eller varmt eftersom kallt vatten inte gör rent lika bra.

Det är också bra att tvätta området runt snoppen som ljumskarna och under och runt pungen. Eftersom man svettas mycket där kan det börja lukta om du inte gör det.



Har du någon fråga på detta?

## VILL DU VETA MER?



UMO  
Mittprivatliv.se  
Sexbyrå- URplay.se  
Safunkarsex.se



Ungdomsmottagninen kan hjälpa till om det är problem med snoppen. Gå till en ungdomsmottagning eller vårdcentral om du har prickar eller knottror som gör ont, kliar eller som du undrar över.



Har du någon fråga på detta?