

Ikke bare Kroppe

Puberteten og kroppens betydning
for børn og unges trivsel og adfærd

Ny ungerapport



SEX
SAMFUND

Forord

“Hold nu op. Det er jo bare lidt hår under armene.”

“Det er bare et par bumser.”

“Du er gået i puberteten. Det er bare din krop.”

Sådan kan man komme til at tale – velmenende – til børn og unge, når puberteten melder sig. Men for mange er puberteten ikke *“bare lige”*.

Det er første gang for oplevelsen af store kropslige forandringer uden for kontrol. Det er en tid, hvor kroppen forandrer sig hurtigere, end barnet kan følge med – og hvor barnets blik på egen krop bliver skarpere, mere vurderende og mere sårbart end nogensinde før.

Med [Sex & Samfunds undervisningskampagne Uge Sex](#) sætter vi i 2026 særligt fokus på puberteten og kroppens betydning for børn og unges trivsel og adfærd.

I denne rapport har vi spurgt målgruppen selv – de 10 til 15-årige – med henblik på at kunne afdække deres oplevelser i årene, hvor puberteten oftest indtræder.

Vi kan se, at de fleste børn og unge overordnet har det godt med deres krop i puberteten, men der er en betydelig gruppe, der kæmper. Og de, som i forvejen ikke føler sig tilpas i egen krop, kæmper endnu hårdere.

Omkring hver tredje føler sig kun godt tilpas i deres krop halvdelen af tiden eller sjældnere. Næsten alle oplever pubertetstegn, de ikke kan lide – særligt bumser, sved, kropshår og menstruation. For nogle bliver utilpasheden så stor, at den påvirker deres følelser, adfærd og deltagelse i fællesskaber: De bliver mere bekymrede, mere kede af det, mere stressede. De sammenligner sig mere med andre. De forsøger at kontrollere kroppen – ved at skjule den, ændre den eller trække sig fra aktiviteter, hvor kroppen bliver synlig.

Pigerne er særligt påvirkede. De oplever flere negative følelser, mere kropsutilpashed og et større pres for at passe ind. Samtidigt viser rapporten, at drengene i højere grad end pigerne slet ikke taler med nogen om puberteten. Tavshed – uanset køn – gør puberteten sværere at være i.

Netop derfor er det ikke ligegyldigt, hvordan vi som voksne møder børn og unge i puberteten. Når vi siger *“det er jo bare”*, risikerer vi at gøre noget meget stort meget småt. Når vi tier, overlader vi børn og unge til selv at navigere i usikkerhed, sammenligninger og

kropsidealer – ofte uden det sprog og den støtte, de har brug for.

Med Uge Sex 2026 sætter Sex & Samfund fokus på, at kroppe aldrig *bare* er kroppe. Kroppe er identitet, relationer og adgang til fællesskaber. Kroppe er trivsel. Og puberteten rammer børn og unge på præcis det tidspunkt i livet, hvor ønsket om at passe ind er størst, og hvor forskellighed kan føles allermost ensom.

Derfor er de tidlige og gentagne samtaler i hjemmet meget vigtige, for selvom de kan føles pinlige, bliver de husket og værdsat – uanset, om snakken startes af mor eller far.

Ovre i skolen er både dialogen og trykke rammer for kropslig udvikling afgørende for trivsel og læringsmiljø. Det skal være nemmere for eleverne at føle sig tilpasse i puberteten – og uanset pubertetsstadiet – opleve, at de hører til i fællesskabet. Hverken badet efter idræt eller en uventet menstruation skal føles utrygt.

Vi ved, at seksualundervisningen virker og er en foretrukken kilde for børn og unge. Men vi ved også, at for mange ikke modtager den viden i tilstrækkelig grad¹. En styrket og tydeligt forankret seksualundervisning skal sikres, så alle børn og unge får viden, sprog og handlekompetence til at navigere i kroppens udvikling. Det er fundamentalt for frihed og trivsel i deres eget liv, men også for de fællesskaber, de indgår i.

Når det den 2. februar 2026 ringer ind til Uge Sex landet over, er det ikke *bare* seksualundervisning. For børn og unge har brug for voksne, som tør tage puberteten alvorligt. Som lytter. Som normaliserer uden at bagatellisere. Og som er med til at give næste generation friheden til ikke *bare* at passe ind – men til at være.

Majbrit Berlau

Generalsekretær, Sex & Samfund

1. [SexLiv - Sex & Samfunds ungerapport 2025](#)

Indholdsfortegnelse

4	Undersøgelsesfelt
5	Hovedkonklusioner
6	Sex & Samfund anbefaler
8	Undersøgelsesdesign
12	Pubertetskroppen
12	Pubertetstegn
12	Hyppigste pubertetstegn
13	Hvilke pubertetstegn kan børn og unge ikke lide?
16	Børn og unges egne fortællinger om pubertetstegn
17	Delkonklusion
19	Køns betydning for oplevelsen af puberteten
19	Følelser, der fylder hos børn og unge
20	Børn og unges sammenligning med andre
22	Taler man om puberteten?
24	Delkonklusion
26	Kropstilpashed relateret til pubertetsoplevelsen
26	Kropstilpashed og følelser
27	Kropstilpashed og kontrolhandlinger
31	Kropstilpashed og sammenligning
31	Delkonklusion
34	Fra et barn/en ung til en anden
34	Hvad skal du forvente?
34	Det skal nok gå
34	Ønsker til mere viden
35	Pubertet og seksualundervisning
36	Delkonklusion
38	Bibliografi

Undersøgelsesfelt

Når børn og unge går i puberteten, falder tilfredsheden med egen krop, peger flere undersøgelser på (SDU 2022, Børns Vilkår 2022).

I takt med at kroppen udvikler sig, udvikler forholdet til kroppen sig også. Forskning viser, at særligt i de ældste klasser i grundskolen har kroppen ekstra stor betydning. Her peger børn og unge på kroppen som den vigtigste faktor for deres trivsel: Hvis de har det dårligt med kroppen, har de det dårligt generelt (Justenborg, 2024).

Og tidligere undersøgelser fra Sex & Samfund understreger netop dette: Kroppen spiller en central rolle i børn og unges sociale trivsel - især i skolen, hvor normer, idealer og sammenligninger fylder meget. Kropslige forandringer kan påvirke både selvværd, sociale relationer og deltagelse i fællesskaber - og i visse tilfælde føre til mistrivsel og tilbagetrækning fra aktiviteter, hvor kroppen er i fokus (Sex & Samfund, 2024 og 2025).

Men hvilken rolle spiller kroppens udvikling i puberteten i alt dette? For når puberteten indtræder på vidt forskellige tidspunkter, i forskellige tempi og i forskellige former, så opstår der også for alvor forskelle på, hvordan den enkelte fremstår i forhold til klassekammeraterne, og samtidig er udviklingen uden for den enkeltes kontrol. Ydermere er ungdomskulturen i dag kendetegnet af høje krav og forventninger til krop og udseende (Katznelson et al., 2021). Og så viser flere undersøgelser, at unge, især unge piger, de sidste årtier er blevet mere utilfredse med deres krop (Ottesen et al., 2022).

Derfor er det væsentligt i denne undersøgelse at stille skarpt på, hvilken betydning kroppens udvikling i puberteten har for børn og unges trivsel og adfærd. Udgangspunktet for rapporten er derfor børn og unge i alderen 10-15 år med henblik på at kunne afdække årene, hvor puberteten (oftest) indtræder.

Hovedkonklusioner

Denne undersøgelse viser, at børn og unges oplevelse af puberteten er kompleks. Komplexiteten viser sig både i variationen af pubertetstegn, hvilke følelser, der rører sig, og hvordan det påvirker hverdagen.

De fleste børn og unge har det overordnet godt med deres krop i puberteten, men cirka 1/3 angiver, at de kun har følt sig godt tilpas i deres krop halvdelen af tiden eller sjældnere inden for en periode på to uger.

De fleste børn og unge har det generelt godt med deres krop i puberteten, men de oplever næsten alle at have pubertetstegn, de ikke kan lide. De nævner blandt andet menstruation, bumser og kropsbehåring som elementer ved puberteten, de ikke kan lide.

I gennemsnit svarer 76% af børn og unge, at der er mindst et eller flere pubertetstegn, de ikke kan lide, og denne tendens ses både hos piger og drenge, samt på tværs af alder og i hvor høj grad man føler sig tilpas i egen krop. Dog fylder menstruation og kropshår mere hos pigerne, hvor cirka halvdelen angiver, at de ikke kan lide at have menstruation. Nogle uddyber, at de oplever menstruation som pinligt, sårbart og grænseoverskridende.

Børn og unge, der ikke har det godt med deres krop, rapporterer oftere, at puberteten også er svær.

Børn og unge, der ikke føler sig godt tilpas i deres krop, oplever oftere følelser som: bekymring, ked af det og stress. Samtidig ses det, at denne gruppe oftere sammenligner sig med andre og i større omfang angiver at have udført forskellige kontrolhandlinger i relation til kroppen. Det drejer sig blandt andet om at skjule eller fjerne bumser, dække kroppen med stort eller løst tøj, barbære sig, undlade at spise samt at skjule sine bryster eller få dem til at se større ud.

I puberteten kommer en række forskellige følelser i spil hos børn og unge. Undersøgelsen viser, at der er en forskel på, hvilke følelser der fylder mest for piger og for drenge.

Piger giver i højere grad end drenge udtryk for, at forskellige følelser fylder hos dem. Næsten dobbelt så mange piger som drenge oplever følelser som: ked af det, stress og bekymring. Der er samtidig flere piger end drenge, der oplever at være nervøse og irritable. Drenge giver derimod højere grad udtryk for at være ligeglade i puberteten.

For de fleste børn og unge er puberteten noget, de taler med andre om. Der er dog forskel på, hvor meget drenge og piger taler om puberteten både i deres klasse og med andre.

En stor del af pigerne taler om puberteten i klassen (62%), og næsten alle piger taler generelt med nogen om puberteten (92%) - særligt deres mor.

Drenge taler væsentlig mindre om puberteten. Det gælder både i klassen (35%) og med andre. Der er dog også en andel af drenge, der slet ikke taler med nogen om puberteten (16%). For både drenge og piger gælder, at de oftere taler med deres mor end deres far om puberteten. Dog taler flere drenge med deres far, end piger gør.

Selvom de fleste taler med nogen om puberteten, så efter-spørger børn og unge, særligt piger, stadig mere viden om, hvad der sker med kroppen i puberteten, gerne med fokus på menstruation, følelser og bumser.

Nogle børn og unge undgår skole og en række aktiviteter som konsekvens af, at deres krop har forandret sig.

Børn og unge, der ikke føler sig godt tilpas i deres krop, undgår særligt aktiviteter, hvor kroppen bliver synlig for andre. Dette gælder aktiviteter som idræt, fitness og træning, strand eller svømmehal og herudover skole. Desuden undgår samme gruppe af børn og unge i højere grad stramt tøj samt at spise sammen med andre, fordi deres krop har forandret sig.

Sex & Samfund anbefaler

Som forælder kan du støtte dit barn ved tidligt og løbende at invitere til samtaler om pubertet

Mange børn og unge har det godt, men langt størstedelen oplever puberteten som udfordrende, om end i varierende grad. Puberteten kan blive lettere at navigere i, når man har nogen at tale med. Her kan en nærværende forælder eller nær omsorgsperson være en vigtig støtte. Du kan støtte dit barn ved at:

1. Starte samtalen om pubertet i god tid. Her er det vigtigt, at både mødre og fædre tager del i snakken – tidligt og løbende – selvom den kan føles pinlig og akavet. Derudover er det vigtigt at vende tilbage til samtalen løbende og at gøre sig tilgængelig og gribe chancen, når den er der. Vær nysgerrig på dit barns oplevelser og følelser – og lyt til, hvad de fortæller.
2. Sætte fokus på trivsel og selvværd ved at støtte positive kropsoplevelser og give rum til at tale om alle aspekter af puberteten, både det biologiske, psykologiske og sociale. Anerkend også det, der kan være svært.
3. Lade være med at tale negativt om kroppe – hverken din egen eller andres. Børnene hører det og spejler sig ofte i voksne. Det er lettere at udvikle et positivt selv billede, hvis man hører andre omtalt positivt og respektfuldt.
4. Forældre til børn i alderen 10–15 år kan introducere dem til privatsnak.dk, mens forældre til unge over 15 år kan henvise til sexlinien.dk. Begge steder kan børn og unge få kvalificeret rådgivning om krop, grænser, trivsel og seksualitet.

Skoler kan arbejde aktivt for at styrke trivslen

Pubertetsoplevelser hænger tæt sammen med, hvorvidt man føler sig tilpas i egen krop. Når skoler arbejder aktivt for at normalisere kroppens udvikling, skabe trygge rammer, give plads til forskellighed og åben dialog, kan det styrke elevernes trivsel. Sex & Samfund anbefaler at:

1. Skoler kan gøre puberteten lettere at være i ved at skabe et trygt læringsmiljø, hvor man taler om kroppens udvikling – også menstruation – som helt naturlige ting. Når skolen viser, at alle udvikler sig

i deres eget tempo og giver plads til snak om krop, følelser, normer og trivsel, kan det blive nemmere for eleverne at føle sig tilpasse i puberteten. Med åben, nuanceret dialog og plads til spørgsmål kan alle elever opleve, at de hører til i fællesskabet.

2. Skoler kan stille rammer til rådighed, der gør, at alle elever kan have en tryk oplevelse med krop og pubertet.

I forhold til bad efter idræt, kan det være godt for kropsbevidstheden, at børn og unge kan spejle sig i alderssvarende kroppe. Men det er vigtigt at finde løsninger, der passer til elevernes behov og forholdene på de enkelte skoler.

Læs vores vejledning til at skabe en god oplevelse med fælles bad på www.sexogsamfund.dk.

Skoler kan også gøre det nemmere for elever at have menstruation i skoletiden ved for eksempel at have håndvaske i toiletbåsene og sørge for, at menstruationsprodukter er frit tilgængelige.

3. Styrk den interne prioritering af seksualundervisningen på skolen ved f.eks. at udpege en eller flere faglige tovholdere og fastsætte en målsætning for timetallet.

Styrket seksualundervisning

Seksualundervisning handler om at styrke børn og unges viden om kroppens udvikling, grænser, rettigheder og trivsel – og give dem handlekompetence i deres eget liv og de fællesskaber, de indgår i. I undervisningen får eleverne viden, men også et rum for dialog og refleksion i trygge rammer.

Seksualundervisning er obligatorisk i grundskolen og på nogle ungdomsuddannelser, men af svingende kvantitet og kvalitet. I rapporten [SexLiv](#), Sex & Samfunds ungerapport 2025, angiver unge, at seksualundervisning er en af deres foretrukne kilder til viden om sex, prævention, sexsygdomme, samtykke og grænser. Men mange unge får ikke den viden, de har krav på.

Sex & Samfund anbefaler derfor at:

1. Seksualundervisning bevares som selvstændigt emne. I forbindelse med den kommende fagfornyelse i folkeskolen ophører seksualundervisning som selvstændigt emne med at eksistere, som vi kender det nu. I stedet skal det lægges ind i enkelte fag. Skal seksualundervisning have en reel positiv indflydelse på elevers trivsel og opleves af elever som anvendelig og relevant, skal seksual-

undervisning være tydeligt placeret, timefastsat og fortsat være en fast del af grundskolen fra 0. – 9. klasse.

2. Seksualundervisning timefastsættes i grundskolen. Som det er nu, er seksualundervisning obligatorisk i grundskolen, men der er ikke faste rammer for timeantal, hvilket gør at mængden af undervisning er mangelfuld på nogle skoler. Derudover bør der sikres målrettet opkvalificering af lærerne, så de har de nødvendige kompetencer til at varetage undervisningen på et kvalificeret og trygt grundlag.
3. Der bør afsættes midler til faglig forankring af seksualundervisningen, så der er økonomi til én eller flere faglige tovholdere på alle skoler, så kvaliteten af undervisningen understøttes.

Undersøgellesdesign

Undersøgelsen bygger på både spørgeskemaundersøgelser og interviews med børn og unge i alderen 10-15 år. Ved at kombinere de to metoder, gives der et indblik i generelle tendenser, og en mulighed for at få en dybere forståelse af de unges følelser og oplevelser. Metoden sikrer, at der både kan peges på mønstre og gives en stemme til børn og unges egne erfaringer. Dette er en vigtig forudsætning, når der arbejdes med udvikling af anbefalinger.

Undersøgelsen er gennemført med forbehold for at beskytte deltagernes tryghed og rettigheder. Alle børn og unge har deltaget frivilligt, anonymt og med samtykke fra forældre og/eller dem selv. Det har under hele forløbet været muligt at trække sig, og alle oplysninger er behandlet fortroligt.

Kvantitativ spørgeskemaundersøgelse

Denne analyse er blandt andet baseret på en online spørgeskemaundersøgelse foretaget af Epinion på vegne af Sex & Samfund. Dataindsamlingen blev gennemført i oktober 2025. Spørgeskemaet blev besvaret af i alt 1.029 respondenter, og datasættet er vægtet efter køn, alder og region. Analysen af spørgeskemaets resultater undersøger sammenhænge og forskelle på tværs af køn, alder, oplevelsen af at føle sig godt tilpas i egen krop, pubertetstegn og social adfærd.

Selvom spørgeskemaet giver os mulighed for at identificere nogle generelle tendenser, er der svagheder ved denne metode. Det gælder særligt, når det drejer sig om unge respondenter i 10-års alderen, da spørgsmålene kan tolkes forskelligt afhængigt af deres forudsætninger. Spørgsmålene bliver besvaret på baggrund af forskellige niveauer af sproglige færdigheder og erfaringer med emnet pubertet. Forståelsen af spørgsmålene kan derfor variere, og det er en vigtig faktor at tage højde for i fortolkningen af resultaterne (Børnerådet, 2016). Blandt andet derfor bliver spørgeskemaundersøgelsen understøttet med kvalitative interviews.

For yderligere at reducere mulige fejlkilder bliver rapportens analyser understøttet med viden fra tidligere undersøgelser på området, som bidrager til at styrke troværdigheden af resultaterne.

Der er gennemført signifikanstests på resultaterne fra

spørgeskemaet ved et 5% signifikansniveau. Graferne viser både signifikante og ikke-signifikante forskelle i data. Der bliver i teksten beskrevet de signifikante forskelle i data, som er vigtige for netop denne rapporters undersøgelsesfelt.

Præsentation af respondenter og analysens baggrundsvARIABLER

Spørgeskemaets respondenter er rekrutteret via et online panel, hvor respondenterne er inviteret til at deltage i undersøgelsen via deres forældre. Som nævnt er data vægtet efter køn, alder og region for at sikre, at stikprøven afspejler sammensætningen af den danske befolkning inden for den relevante aldersgruppe. Vægtningsgrundlaget er baseret på befolkningsfordelingen fra Danmarks Statistik. Respondenternes fordeling på køn, alder og region fremgår af tabellerne nedenfor.

Tabel 1: Respondenter fordelt på køn (n=1029)

Køn	Antal
Dreng	516
Pige	501
Andet	12

Som det fremgår af tabel 1, identificerer 12 respondenter sig med et andet køn end de binære køns kategorier. Gruppens størrelse er imidlertid for begrænset til, at der kan gennemføres statistisk pålidelige analyser. Resultaterne i relation hertil ville derfor hverken være repræsentative for kønsminoriteter generelt eller muliggøre en vurdering af eventuelle forskelle som signifikante. Af denne grund indgår gruppen ikke, når der i rapporten analyseres på kønsforskelle.

Tabel 2: Respondenter fordelt på køn og aldersgrupper (n=1029)

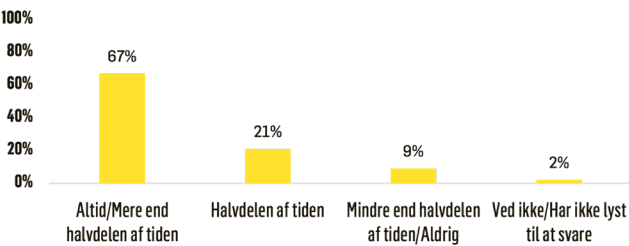
Alder	Dreng	Pige	Andet
10-12 år	47%	49%	49%
13-15 år	53%	51%	51%

Tabel 3: Respondenter fordelt på region (n=1029)

Region	Andel respondenter
Region Hovedstaden	32%
Region Midtjylland	23%
Region Nordjylland	10%
Region Sjælland	14%
Region Syddanmark	21%

Gennem rapporten analyseres pubertetstegn, følelser og adfærd i relation til køn og alder. For at undersøge respondenternes kropslige trivsel er der i undersøgelsen derfor blevet spurgt til, hvor ofte de inden for de seneste to uger har følt sig godt tilpas i deres krop. Respondenternes oplevelse af at føle sig godt tilpas i egen krop inddrages løbende i en række figurer, f.eks. koblet til pubertetstegn, følelser og adfærd. Figur 1, som er vist herunder, danner således udgangspunkt for flere delelementer i rapporten, hvorfor den indledende præsenteres herunder.

Figur 1: Respondenternes oplevelse af at føle sig godt tilpas i egen krop (n=1029)



Figurnote: Spørgsmål: "I de seneste to uger har jeg følt mig godt tilpas i min krop".

Af figur 1 fremgår det, at størstedelen (67%) af respondenterne oplever at føle sig godt tilpas i egen krop altid eller det meste af tiden. Omkring en tredjedel angiver dog kun at føle sig godt tilpas i egen krop halvdelen af tiden eller sjældnere. Det viser således, at der er en betydelig andel af børn og unge, som i overvejende grad ikke oplever at føle sig godt tilpas i deres krop. I dele af rapporten anvendes denne variabel i analysen under betegnelsen 'at føle sig godt tilpas i egen krop'.

Kvalitativ interviewundersøgelse

Som supplement til spørgeskemaundersøgelsen er der gennemført fem duo-interviews á to venner – det vil sige i alt 10 informanter. Interviewene fandt sted via Microsoft Teams i perioden d. 20. oktober til d. 24. oktober 2025 og er ligeledes gennemført af Epinion.

Formålet med at supplere med kvalitative interviews er at skabe en dybere forståelse af informanternes svar fra spørgeskemaundersøgelsen og dermed adressere de metodiske begrænsninger, som en spørgeskemaundersøgelse kan indebære. Derudover er det essentielt, at Sex & Samfund ser unge som kompetente aktører og eksperter i deres eget liv, hvorfor det også har været vigtigt at inddrage informanternes

perspektiver direkte gennem interviews (Sex & Samfund, 2025). Herigennem gives der adgang til børn unges egne beskrivelser og oplevede erfaringer, som er essentielle i undersøgelsen af emnet krop og pubertet.

Årsagen til valget af duo-interviews skyldes den unge målgruppe. Via denne metode sikres informanternes tryghed og engagement, da samtalen mellem to jævnaldrende skaber en mere naturlig og mindre formel stemning, hvor venner kan støtte hinanden i at huske og reflektere over emnet pubertet samt inspirere hinanden i samtalen (Børnerådet, 2016). Det gør formatet særligt egnet til at belyse emner, der kan være svære at tale om – for eksempel kroppens udvikling og forandringer, følelser, kropsbehåring eller ændret adfærd.

Der er anvendt en semistruktureret spørgeramme til at undersøge elevernes forhold til pubertet. Citaterne, der fremgår i rapporten, er tilrettet for at sikre læserens forståelse og for at repræsentere informanternes oplevelser og udsagn på en meningsfuld og autentisk måde.

Præsentation af informanter

Informanterne er rekrutteret gennem spørgeskemaundersøgelsen. I alt deltog fire piger og seks drenge i venner. Dette svarer til, at det blev foretaget i alt fem duo-interviews. For anonymitetens skyld bliver informanterne i rapporten omtalt med fiktive navne.

Der er i rekrutteringen tilstræbt at opnå spredning på informanternes sociodemografiske karakteristika i form af køn, alder og geografi. I tabellerne nedenfor fremgår informanterne fordelt på køn og alder og interviews fordelt på region.

Tabel 4: Informanter fordelt på køn

Køn	Informanter
Piger	4
Drenge	6

Tabel 5: Informanter fordelt på alder

Alder	Informanter
11 år	3
12 år	2
13 år	1
14 år	2
15 år	2

Tabel 6: Antal interviews fordelt på region

Region	Antal interviews
Region Hovedstaden	1
Region Midtjylland	0
Region Nordjylland	1
Region Sjælland	1
Region Syddanmark	2

Analysens opbygning

Analysen består af fire dele:

- 1. Pubertetskroppen**
- 2. Køns betydning for pubertetsoplevelser**
- 3. Kropstilpashed relateret til pubertetsoplevelsen**
- 4. Fra et barn/en ung til en anden.**

Første del har fokus på børn og unge i puberteten, og hvilke pubertetstegn børn og unge ikke kan lide.

Anden del undersøger, hvilken betydning køn har for oplevelsen af puberteten. Analysen fokuserer på børn og unges følelser, deres sammenligning med andres kroppe, samt hvordan og hvem de taler med om puberteten.

Tredje del fokuserer grundlæggende på hvordan følelsen af tilpashed med egen krop har betydning for henholdsvis børn og unges følelser, hvilke kontrol-handlinger de udfører, samt deres sammenligning med andres kroppe.

Fjerde del fokuserer på børn og unges oplevelser med puberteten. Hertil hvilken viden de efterspørger, hvilke råd de ville give til en søskende, samt deres oplevelse af seksualundervisning.



Pubertetskroppen

Denne del af rapporten vil først og fremmest afdække, hvilke pubertetstegn børn og unge oplever i alderen 10-15 år. Dernæst fokuseres der på, hvilke pubertetstegn børn og unge angiver ikke at kunne lide på tværs af køn, alder og hvorvidt man føler sig tilpas i egen krop.

Pubertetstegn

Drenge og piger går i puberteten på forskellige tidspunkter. Piger går som regel i puberteten i alderen 10-13 år, og for drenge er det som regel i alderen 12-14 år. Ligeledes starter puberteten på forskellig vis. Puberteten hos piger starter med en øget østrogenproduktion, der gør, at brysterne begynder at vokse. Puberteten hos drenge starter med, at testiklerne begynder at producere mere testosteron, hvor penis og testikler begynder at vokse. Derfra begynder resten af kroppen at vokse. Man får hår nye steder på kroppen, drengenes stemme går i overgang, og pigerne får menstruation (Teilmann, 2025) (Lindhardt, 2025).

For at undersøge pubertetens betydning for børn og unge, er det centralt indledende at undersøge, om respondenterne er i puberteten. På baggrund af ovenstående beskrivelse af, hvordan puberteten starter, blev respondenterne derfor spurgt ind til, om de har oplevet et eller flere af følgende pubertetstegn: hårvækst på kroppen, bumser, mere sved, brysterne vokser, kønsdele vokser, hofter vokser, menstruation eller stemmen er gået i overgang.

I denne undersøgelse betragtes en respondent som værende i puberteten, hvis vedkommende har oplevet mindst ét af ovenstående pubertetstegn. Yderligere er det vigtigt at have for øje, at der er variationer i respondenternes erfaringer og oplevelser med puberteten. Disse kan have indflydelse på, hvordan respondenterne har besvaret spørgeskemaet.

Hyppigste pubertetstegn

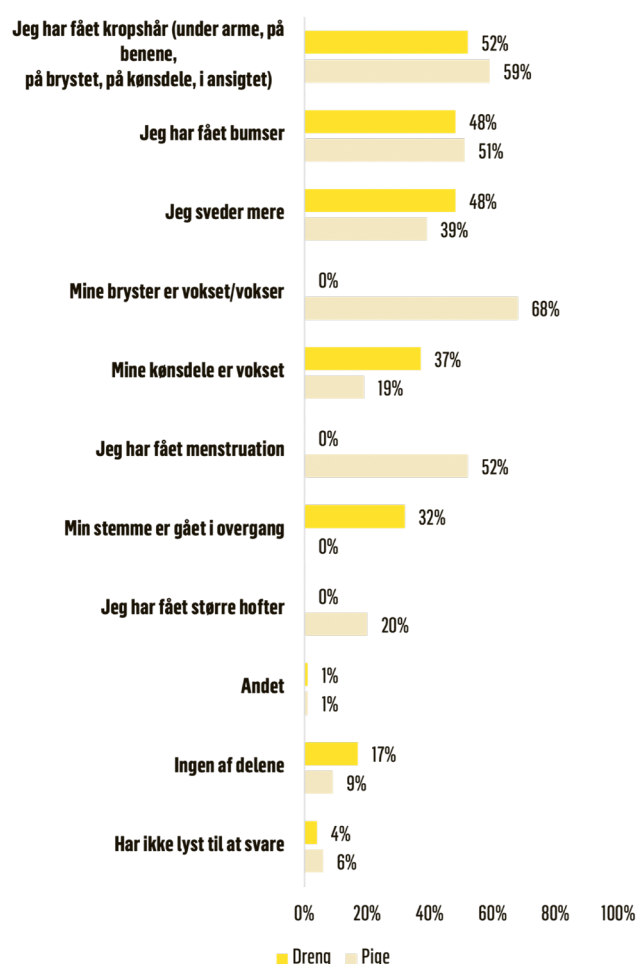
I denne rapport viser data, at 85 % af pigerne og 79 % af drengene oplever mindst et eller flere pubertetstegn (Lindhardt, 2025). I det følgende afsnit præsenteres de mest forekomne pubertetstegn blandt undersøgelsens respondenter.

Figur 2 viser, at de mest forekomne pubertetstegn på tværs af køn, som respondenterne oplever, er *Kropshår*,

Bumser, *Sved/lugt* og *Mine kønsdele* er vokset. En stor andel af pigerne oplever også, at brysterne er vokset (68 %), at have menstruation (52 %) samt at have fået større hofter (20%). Tilsvarende oplever en større andel af drengene også, at stemmen er gået i overgang (32 %).

Det er vigtigt at understrege, at denne rapport ikke har indsamlet data om, hvor langt respondenterne er i deres pubertetsudvikling. Respondenternes svar kan være påvirket af, om de befinder sig i begyndelsen, midten eller slutningen af puberteten. Hvor langt man er i puberteten kan have betydning for, hvilke aspekter respondenterne oplever som mest bekymrende, og det kan dermed påvirke deres besvarelser.

Figur 2: Pubertetstegn fordelt på køn (n=1017)



Figurnote: Spørgsmål: "Har du oplevet noget af følgende?". Respondenterne havde mulighed for at vælge flere svarkategorier.

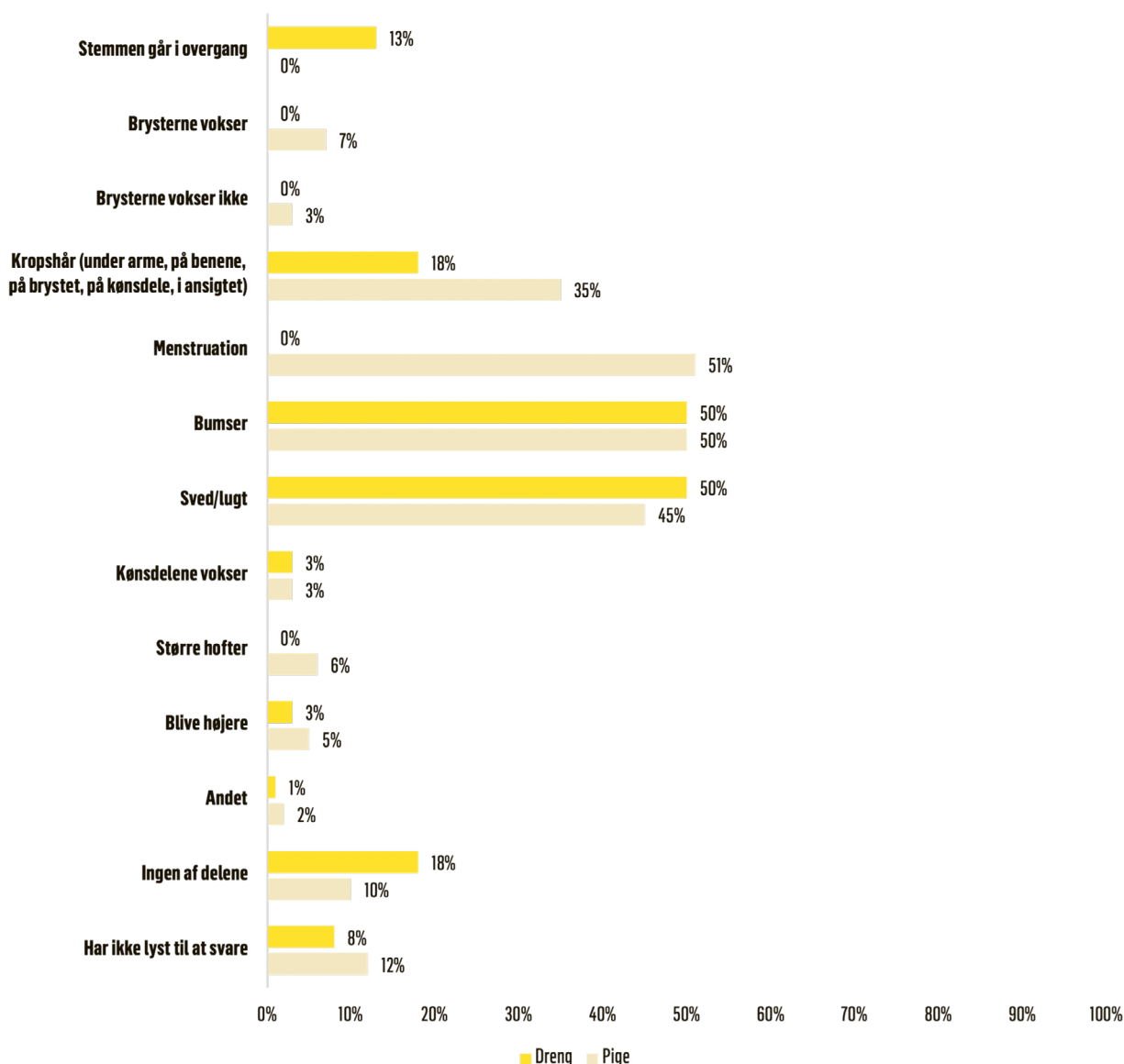
Hvilke pubertetstegn kan børn og unge ikke lide?

I det følgende præsenteres figur 3, 4, 5 og 6. Figur 3, 5 og 6 viser, at uanset køn, alder og hvorvidt man føler sig tilpas i egen krop, oplever de fleste børn og unge (76 %), at de har et eller flere pubertetstegn, de ikke kan lide. Figur 4 vil blive uddybet senere.

Figur 3 viser, at *Bumser* og *Sved/lugt* er de pubertetstegn, som flest respondenter på tværs af køn ikke kan lide. 50 % af både piger og drenge angiver, at de ikke kan lide *Bumser*, mens 45 % af drenge og 50 % af piger angiver, at de ikke kan lide *Sved/lugt*. For piger er det især *Menstruation* (51 %) og *Kropshår* (35 %) udover *Bumser* og *Sved/lugt*, som de ikke kan lide.

13 % af drengene angiver, at de ikke kan lide, at *Stemmen går i overgang*, og 18 % af drengene angiver, at de ikke kan lide *Kropshår*. Det er samtidig bemærkelsesværdigt, at 18 % af drengene angiver, at der er ingen af de foreslåede pubertetstegn, som de ikke kan lide. Det er nemlig signifikant flere end den tilsvarende besvarelse hos pigerne, hvor tallet ligger på 10%. Det vil sige, at piger i højere grad angiver flere pubertetstegn, som de ikke kan lide, end drenge gør. Dette mønster kan ses i sammenhæng med tidligere observationer om, at piger generelt angiver større bekymring end drenge, som det også fremgår af rapporten "*Skolen og det trygge klassemiljø*" af Børns Vilkår (Pedersen, 2020).

Figur 3: Pubertetstegn, som børn og unge ikke kan lide, fordelt på køn (n=1017)

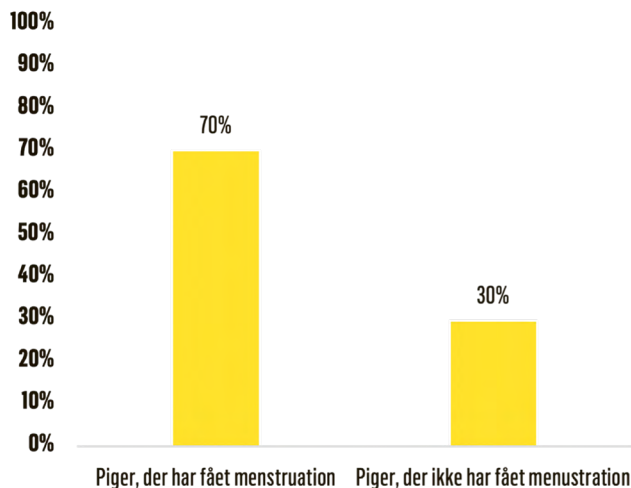


Figurnote: Spørgsmål: "Er der noget ved puberteten, som du ikke kan lide?"

Respondenterne havde mulighed for at vælge flere svarkategorier. Respondenter, der har angivet "Andet" som køn, indgår ikke i figuren.

Figur 4 illustrerer de respondenter, der har valgt pubertetstegnet *Menstruation* som noget, de ikke kan lide, fordelt på respondenter, der har fået menstruation, og respondenter, der ikke har fået menstruation.

Figur 4: Piger, der ikke kan lide menstruation, fordelt på om de har fået menstruation (n=252)



Figurnote: Denne figur indeholder svarkategorien "Menstruation" fra spørgsmålet "Er der noget ved puberteten, du ikke kan lide?".

Ud af de 51 % af pigerne, som ikke kan lide menstruation, angiver 70 % af disse piger, at de allerede har fået menstruation, mens 30 % angiver, at de ikke har fået menstruation. Dette er en bemærkelsesværdig pointe, da det er en relativt stor andel af pigerne, som angiver ikke at kunne lide menstruation, selvom de endnu ikke har fået den. Dette kan vidne om, at bekymringer om menstruation opstår tidligt - selv før pigerne selv har fået menstruation.

Lige så vel som i figur 3 viser figur 5, at *Bumser* og *Sved/lugt* er de pubertetstegn, som flest respondenter på tværs af alder ikke kan lide. Samtidigt angiver flere respondenter på tværs af alder, at de ikke kan lide *Kropshår* og *Menstruation*.

Der er dog signifikant flere respondenter i alderen 13-15 år, som ikke kan lide de førnævnte pubertetstegn sammenlignet med respondenter i alderen 10-12 år. Det vil sige, at jo ældre børn og unge er, jo flere pubertetstegn kan de ikke lide. Det kan i den forbindelse antages, at børn og unge i alderen 13-15 år i højere grad har stiftet bekendtskab med de givne pubertetstegn, end børn i alderen 10-12 år har.

I figur 6 anvendes variabelen '*at føle sig godt tilpas i egen krop*' for første gang i denne rapport i relation til andre variabler. For en nærmere forklaring af variabelen

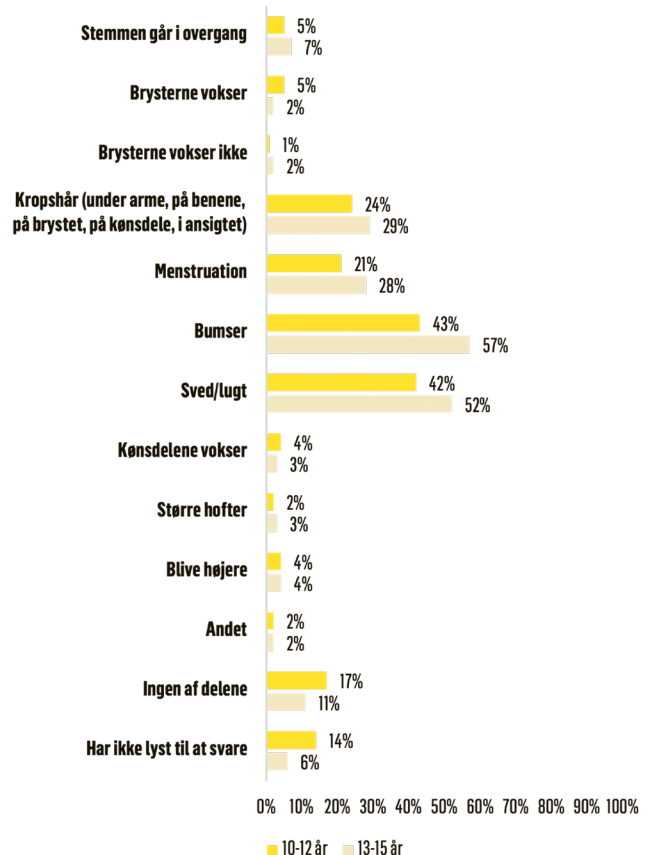
henvises til figur 1 under afsnittet "Præsentation af respondenter og analysens baggrundsvariabler".

Figur 6 viser, at *Bumser* og *Sved/lugt* igen er de pubertetstegn, som flest respondenter – uanset graden af at føle sig godt tilpas i sin krop – ikke kan lide.

Derudover angiver en relativt stor andel, at de heller ikke kan lide *Kropshår* og *Menstruation*, ligesom det fremgik af figur 3 og 5. Det gælder dog i særdeleshed de respondenter, der føler sig mindst tilpasse i egen krop; med andre ord dem, der har følt *sig godt tilpas i deres krop "halvdelen af tiden"* eller *"mindre end halvdelen af tiden/aldrig"* i de seneste to uger.

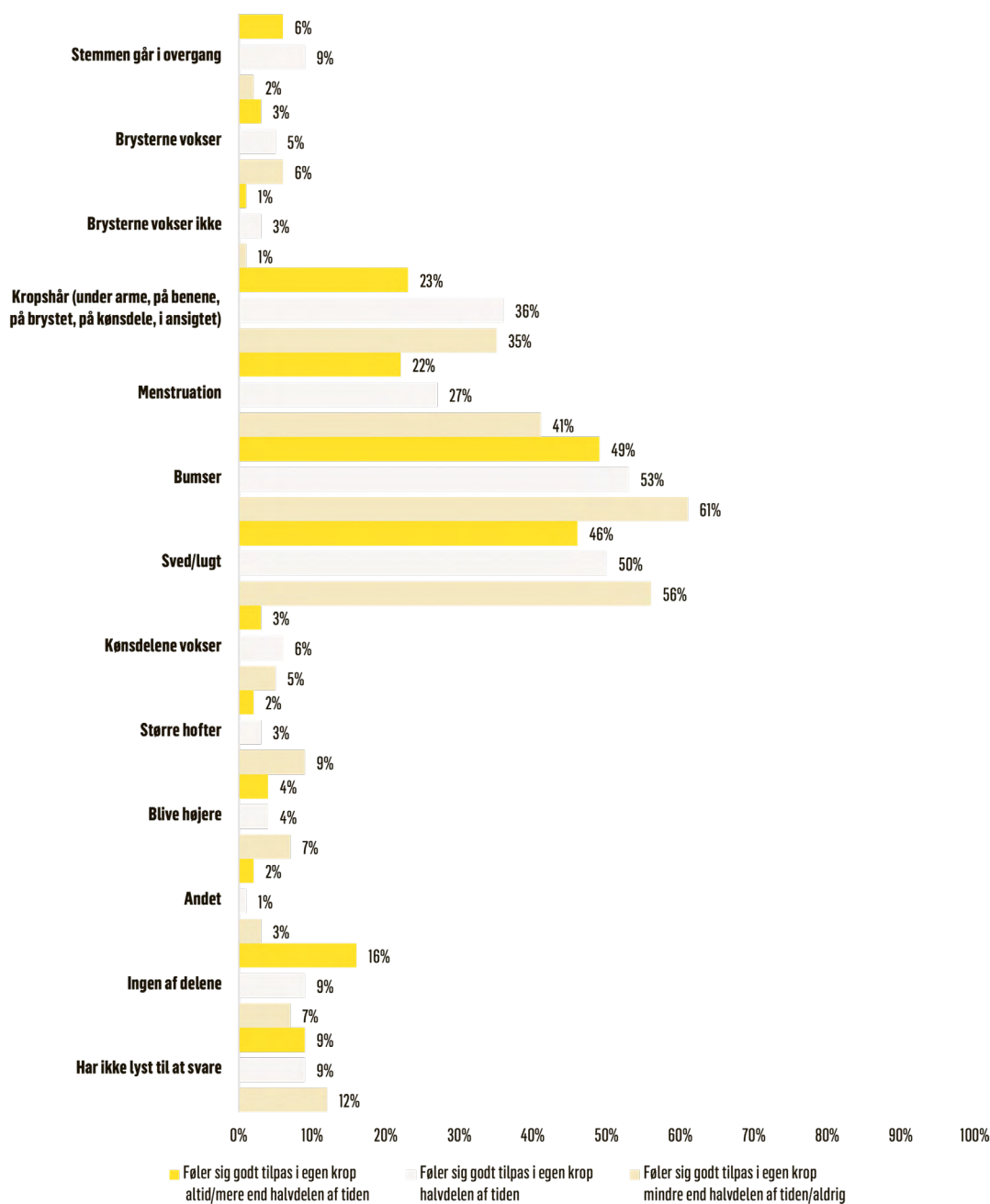
Figur 3, 5 og 6 demonstrerer således, at børn og unge på tværs af køn, alder og at føle sig godt tilpas i egen krop angiver mindst et eller flere pubertetstegn, som de ikke kan lide. Særligt *Bumser*, *Sved/lugt* og *Kropshår* angiver flest børn og unge som de pubertetstegn, de ikke kan lide. For piger gælder det dog også *Menstruation*.

Figur 5: Pubertetstegn, som børn og unge ikke kan lide, fordelt på alder (n=1029)



Figurnote: Spørgsmål: "Er der noget ved puberteten, som du ikke kan lide?". Respondenterne havde mulighed for at vælge flere svarkategorier. Respondenter, der har angivet "Andet" som køn, indgår ikke i figuren.

Figur 6: Pubertetstegn, som børn og unge ikke kan lide, fordelt på oplevelsen af at føle sig godt tilpas i egen krop (n=1004)



Figurnote: Spørgsmål: "Er der noget, du ikke kan lide ved puberteten?". Respondenterne havde mulighed for at vælge flere svarkategorier. Respondenter, der har angivet "Ved ikke/Har ikke lyst til at svare" hvor ofte de har følt sig godt tilpas i egen krop, indgår ikke i figuren.

Børn og unges egne fortællinger om pubertetstegn

I de kvalitative interviews beskriver informanterne deres generelle oplevelse af puberteten. Informanterne giver samlet set udtryk for, at de har det okay med puberteten, men der er på trods af dette bestemte sider af den, de ikke kan lide. Samtidig viser de kvalitative interviews en kønnet forskel, som understøtter figur 3. Særligt drengene har få bekymringer, mens nogle af pigerne giver udtryk for, at puberteten primært opleves som negativ:

"Jeg ved ikke, om man kan sige, at der er noget dårligt ved det, det synes jeg ikke."

Leo, 15 år

"Altså de fleste ting er godt. Altså for drenge er det godt, men ikke for piger, fordi der er det der menstruation og sådan noget, det er jo nok ikke så godt."

Anas, 14 år

"Negativt. Fordi alt bliver lidt nyt og anderledes."

Sara, 11 år

"Negativt. Jeg gider ikke komme i puberteten. Så bliver man sådan voksen. Det gider jeg ikke."

Emilie, 11 år

Når det gælder kropshår, er der markant forskel blandt piger og drenge. Som illustreret i figur 3, angiver 35 % af pigerne, at de ikke kan lide kropshår mod 18 % af drengene. I de kvalitative interviews nævner en pige i forbindelse med kropshår, at det er sværere at snakke om, jo mere intimt det bliver:

"Ja, kropshår er meget, meget, meget pinligt."

Alma, 11 år

De drenge, der har deltaget i interviewet, giver ikke udtryk for, at kropshår er et problem. Hvilket er en stor kontrast til ovenstående udsagn, hvor informanten Alma understreger, hvor pinligt kropshår egentlig er.

Informanterne i de kvalitative interviews bliver også spurgt ind til deres erfaring og oplevelse med menstruation. I denne sammenhæng skulle informanterne placere pubertetstegnet menstruation på en skala fra 1-10, hvor 1 var "cringe", og 10 var "cool". Følgende fremhævede citater herunder er udsagn fra piger, der har fået menstruation. Flere af pigerne beskriver menstruation som pinligt eller "cringe" og giver udtryk for, at det kan føles skamfuldt og grænseoverskridende:

"Den skal væk fra skalaen, så pinligt er det."

Emilie, 11 år

"Ja, det er meget grænseoverskridende."

Alma, 11 år

"Det er en smule flovt."

Lia, 13 år

Interviewene viser også, at menstruation kan være en sårbar oplevelse. En af informanterne fortæller om en klassekammerat, der græd, fordi hun fik sin menstruation for første gang:

"Jo, det var fordi, at vi så hende (en klassekammerat) komme ud og græde. Så gik hun hen til mig og sagde, at hun havde fået menstruation."

Alma, 11 år

Som supplement delte en af informanterne et råd, som hun ville give til en yngre søskende, hvilket informanterne blev spurgt ind til slutningsvist i interviewet:

"Jeg vil da sige, at hun skulle være parat på, hvis der var nogen af hendes venner, der fik sin menstruation, så kunne hun måske gøre det mere trygt."

Emilie, 11 år

Her bliver det tydeligt, hvor stor betydning menstruation kan have for piger, og hvor vigtigt det er at skabe trygge rammer omkring dette.

I de kvalitative interviews uddyber flere informanter derudover, hvorfor bumser fylder meget hos dem. Informanterne fremhæver bumser, fordi de har indflydelse på udseendet, som er noget, alle umiddelbart kan se:

“Jeg synes, at det er en af de værste. Ingen produkter virker, og folk kommenterer, og de er sådan, hvad er det der oppe på dit ansigt?”

Sara, 11 år

“Det er pinligt, fordi man kan se det lidt tydeligere. Så kan det være, at folk er mere opmærksomme på det. Så det der med, at folk kan se det.”

Mikkel, 12 år

Det er tydeligt, at især bumser, kropshår og menstruation fylder hos informanterne. Sved/lugt bliver også nævnt, men i mindre omfang. Samlet set understøtter interviewene dermed spørgeskemaets resultater og giver et nuanceret indblik i, hvilke pubertetstegn børn og unge ikke kan lide, og som derfor fylder mest for dem.

Delkonklusion

Langt de fleste børn og unge har det godt med deres krop i puberteten. Alligevel angiver 76 % af børn og unge, at der er mindst ét pubertetstegn, de ikke kan lide på tværs af køn, alder og kropslig trivsel. Bumser og sved/lugt er de pubertetstegn, som både piger og drenge uanset alder og kropslig trivsel oftest angiver, at de ikke kan lide, hvilket både de kvantitative resultater og de kvalitative interviews understreger.

Derudover fremstår en kønnet forskel. Udover de fælles pubertetstegn er det især menstruation og kropshår, der fylder hos pigerne. 51 % piger kan ikke lide menstruation, hvor informanterne uddyber i interviewene, at menstruation er pinligt, sårbart og grænseoverskridende.

Drengene angiver generelt få bekymringer i interviewene. 18 % af drengene svarer, at der er ingen af de nævnte pubertetstegn, de ikke kan lide, modsat pigerne, hvor 10 % angiver det tilsvarende. Der ses altså en gennemgående tendens i data, hvor piger i højere grad end drenge angiver flere pubertetstegn, de ikke kan lide.



Køns betydning for oplevelsen af puberteten

Som vist i første del af rapporten angiver langt de fleste af respondenterne mindst ét pubertetstegn, de ikke kan lide, og for nogle af disse pubertetstegn er der en kønnet forskel. Dette afsnit herunder afdækker, hvor disse kønnede forskelle fremgår. Det gælder i relation til, hvilke **følelser** respondenterne oplever under puberteten, om respondenterne **sammenligner deres krop med andre** samt, **hvordan og hvem respondenterne taler med om puberteten**.

Følelser, der fylder hos børn og unge

I spørgeskemaundersøgelsen fremgår spørgsmålet: "Hvilke følelser har fyldt mest i forbindelse med de forandringer, du har oplevet på din krop?". Figur 7 viser, at der er mange forskellige følelser på spil for respondenterne i forbindelse med puberteten, og at der i den forbindelse optræder signifikante kønnede forskelle.

Der er signifikant flere piger end drenge, der svarer, at de er: *Irriteret* (31 %), *Nervøs* (26 %), *Bekymret* (20 %), *Ked af det* (18 %) og *Stresset* (15 %). Tilsvarende svarer drengene, at de er: *Irriteret* (22 %), *Nervøs* (15 %), *Bekymret* (11 %), *Ked af det* (7 %) og *Stresset* (8 %). Det vil sige, at der i gennemsnit er næsten dobbelt så mange piger som drenge, der angiver disse fem følelser. Ligeledes viser figur 7, at der er signifikant flere drenge (34 %), der svarer *Ligeglad* end piger (21 %). Dette viser tydelige kønsspecifikke forskelle i følelsesmæssige oplevelser i forbindelse med puberteten.

I de kvalitative interviews ses også denne kønnede forskel. Informanterne blev spurgt ind til, hvilken emoji de forbinder med puberteten, hvor pigerne i højere grad valgte emojis, der gav udtryk for at være ked af det, mens drengene valgte emojis, der udtrykte en følelse af at være ligeglad:

"Den emoji, der er lidt ked af det. Ja, sådan ser lidt fortabt ud."

Emilie, 11 år

"Den emoji der ser lidt skræmt ud. Jeg synes bare, det er sådan lidt... mærkeligt."

Sara, 11 år

"Den emoji med solbriller, fordi jeg er ligeglad."

Victor, 12 år

"Den med solbriller. Jeg er bare lidt ligeglad."

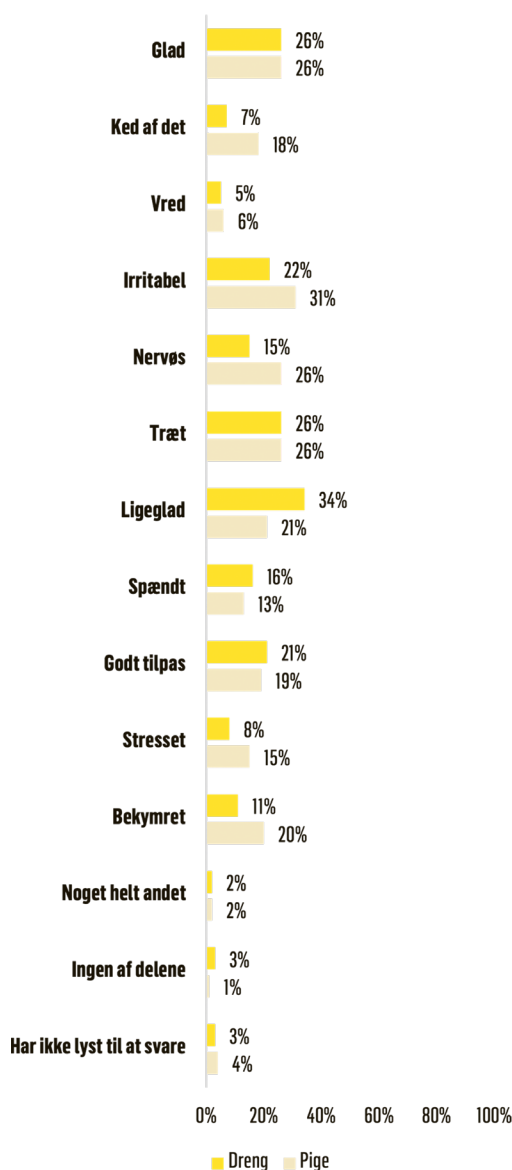
Mikkel, 12 år

Yderligere uddyber informanten Alma i forbindelse med det følelsesmæssige aspekt:

"Jeg kan godt blive sådan lidt ked af, at jeg er så sur, og så er jeg lidt glad igen, og så er jeg igen ked af, at jeg er så sur."

Alma, 11 år

Figur 7: Følelser, der har fyldt mest hos børn og unge i forbindelse med forandringer på kroppen, fordelt på køn (n=833)



Figurnote: Spørgsmål: "Hvilke følelser har fyldt mest i forbindelse med de forandringer, du har oplevet på din krop?". Respondenterne havde mulighed for at vælge flere svarkategorier. Kun respondenter i puberteten indgår i denne figur. Respondenter, der har angivet "Andet" som køn, indgår ikke i figuren.

Denne kønnede forskel går igen fra første afsnit vedrørende pubertetstroppen, hvor det som tidligere nævnt kan konkluderes, at piger oftere peger på pubertetstegn, som de ikke kan lide.

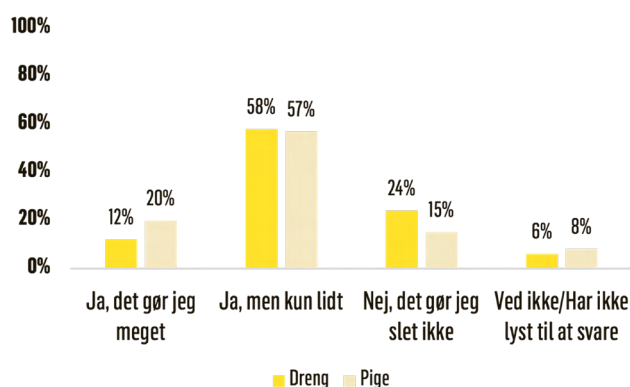
At drengene fremstår mere ligeglade, mens pigerne oplever at være mere kede af det, konkluderes også i Børns Vilkårs rapport *"Børn og unge kæmper for at passe ind"* (Thastum, 2022). Rapporten fra Børns Vilkår peger desuden på, at der eksisterer en forventning om, at drenge bør være ligeglade med deres krop og udseende, og at de derfor oplever ikke at må indgå i det multifacetterede følelsesliv, som optræder under puberteten (Thastum, 2022). Så når figur 6 viser, at flere drenge oplever at være ligeglade, kan det være et udtryk for denne forventning.

Børn og unges sammenligning med andre

Både spørgeskemaundersøgelsen og de kvalitative interviews viser, at børn og unge sammenligner sig med andre. Dog gælder dette i højere grad for piger end for drenge.

Det følgende afsnit præsenterer figur 8 og 9. Figur 8 viser, om respondenterne sammenligner sig med andre, og figur 9 illustrerer, om respondenterne sammenligner sig med andre på sociale medier. 'Andre' dækker herover: *Venner, Bekendte, Kendte personer eller Andre*.

Figur 8: Graden af, hvor meget børn og unge sammenligner deres krop med andre, fordelt på køn (n=1017)



Figurnote: Spørgsmål: "Sammenligner du din krop med andre? (Fx venner, bekendte, kendte personer eller andre)". Respondenter, der har angivet "Andet" som køn, indgår ikke i figuren.

Figur 8 viser, at der er signifikant flere piger (20 %) end drenge (12 %), som svarer: *Ja, det gør jeg meget*. Modsat er der signifikant flere drenge (24 %) end piger (15 %), som svarer: *Nej, det gør jeg slet ikke*.

Resultaterne fra figur 8 viser tydelige kønsforskelle på, i hvor høj grad respondenterne sammenligner sig med andre. For at uddybe og nuancere disse fund blev informanterne også spurgt om det samme i de kvalitative interviews. Disse interviews giver et supplerende indblik i, hvordan sammenligning opleves i hverdagen og illustrerer mere detaljeret, hvordan det påvirker børn og unges forståelse af deres krop under puberteten:

"Hvis der er nogen, der er lidt længere henne i puberteten end andre, så tænker man, hvad der kunne være galt med en selv eller sådan noget."

Anas, 14 år

I citatet beskriver informanten, hvordan forskelle i pubertetsudviklingen kan føre til, at man begynder at sammenligne sig med andre og blive i tvivl om sin egen udvikling. Det viser, at pubertetens tempo kan opleves forskelligt fra person til person, og at sådanne variationer kan skabe spørgsmål eller bekymringer hos den enkelte.

Et andet eksempel ses i en dialog om, hvorvidt informanterne sammenligner sig med andre – i dette tilfælde en sammenligning af bryster. Her fortæller informanten ikke, at hun selv sammenligner sig med andre, men hun peger på, at sammenligninger forekommer blandt jævnaldrende, hun kender:

"Ja, for eksempel, hende der ikke har fået bryster endnu. Der er nogen, der sammenligner hende med sådan nogle som os andre, der har fået bryster."

Lia, 13 år

Interviewene peger også på, at forestillinger om, hvad der er "normalt", spiller en væsentlig rolle i børn og unges forståelse af deres egen kropsudvikling. Selvom ikke alle informanter konsekvent beskriver direkte sammenligning, viser deres udsagn, at de orienterer sig mod hinandens udvikling som et vigtigt referencepunkt.

Denne form for opmærksomhed på, hvem der udvikler sig hvornår, kommer også til udtryk i deres beskrivelser af, hvad der opleves som en "rigtig" eller passende udvikling. Samme informant uddyber i dialogen vedrørende bryster, hvad hun anser som den "rigtige" størrelse bryster:

"Ja, jeg føler, det er den størrelse, der ligger sådan midt imellem. Altså, hvor man ikke helt har fået bryster endnu, men alligevel lidt – så man ikke er helt flad, men begynder at få nogle former."

Alma, 11 år

Citatet kan tyde på, at der er en tendens til at måle sin egen kropslige forandring i relation til et fælles normativt midtpunkt med jævnaldrende. På den måde understøtter interviewene de kvantitative resultater, der som nævnt viser, at børn og unge orienterer sig mod hinanden i puberteten.

En lignende tendens ses også hos en mandlig informant, som beskriver, at han gerne vil være høj – et velkendt kropsideal blandt drenge – men samtidig ikke ønsker at være for høj:

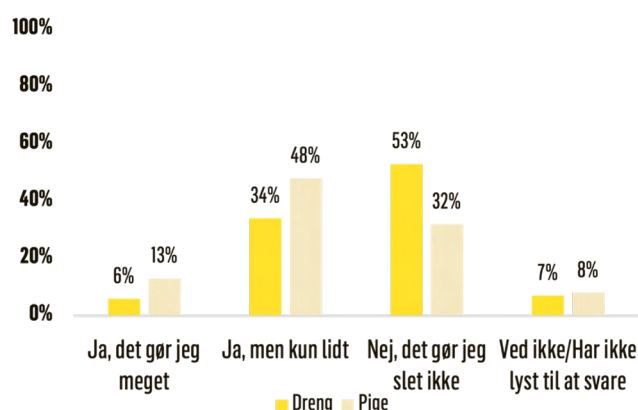
"Jeg kan godt lide at være høj. Men sådan ret normalt høj. Jeg vil ikke være en kæmpe giraf eller sådan mega høj."

F, 12 år

Selvom informanten ikke direkte siger, at han sammenligner sig med andre drenge, viser formuleringen, at hans vurdering bygger på en implicit sammenligning: For at kunne ønske sig en "normal" højde må han have et billede af, hvad der opfattes som det "normale" i forhold til andre jævnaldrende. Der ses ligeledes et sammenligningsmønster hos børn og unge, hvor det er vigtigt at være ligesom alle andre (Thastum, 2022). Denne pointe kan også betyde, at man ikke vil skille sig ud fra "normalen", fordi man gerne vil være en del af fællesskabet. Det kan gøre det vanskeligt for den unge at navigere mellem sociale normer og kropsidealer, samtidig med at kroppen gennemgår omfattende forandringer – og i forskelligt tempo.

Ligesom figur 8, illustrerer figur 9 respondenternes sammenligning med andre, dog udelukkende i konteksten af sociale medier. Der ses også i denne sammenhæng signifikant flere piger (13 %) end drenge (6 %), der svarer, "Ja, det gør jeg meget". Der er ligeledes signifikant flere piger (48 %) end drenge (34 %), der svarer "Ja, men kun lidt". Hvor der derimod er signifikant flere drenge (53 %) end piger (32 %), der svarer, "Nej, det gør jeg slet ikke". Det vil sige, at det også gør sig gældende for sammenligning på sociale medier, at flere piger end drenge har tendens til at sammenligne sig med andre.

Figur 9: Graden af, hvor meget børn og unge sammenligner deres krop med andre på sociale medier, fordelt på køn (n=1017)



Figurnote: Spørgsmål: "Sammenligner du din krop med andre på sociale medier? (Fx venner, bekendte, kendte personer eller andre)". Respondenter, der har angivet "Andet" som køn, indgår ikke i figuren.

I den forbindelse er det centralt at være opmærksom på, at respondenterne ikke har fået mulighed for at svare "Jeg er ikke på sociale medier". Flere sociale medier har aldersgrænser for, hvor gammel man skal være for at kunne bruge dem. Derfor kan denne faktor være en medvirkende årsag til, at flere respondenter har svaret "Nej, det gør jeg slet ikke" i figur 9 sammenlignet med figur 8.

De kvalitative interviews peger ikke på en udtalt opmærksomhed på sociale medier, hvilket kan skyldes målgruppen, der, som det før blev konstateret, ikke nødvendigvis er på sociale medier. Enkelte informanter beskriver dog, at sammenligning også kan forekomme i sammenhæng med billeder:

"Så der er jo selvfølgelig det med, at du begynder at hade din krop, hvis du måske har set billeder af andre. Det handler vel så om jalousi."

Sara, 11 år

Citatet peger på, hvordan billeder af andre kan udløse utilfredshed eller jalousi, hvilket kan afspejle en følelse af, at deres egen krop ikke lever op til det, de ser hos andre.

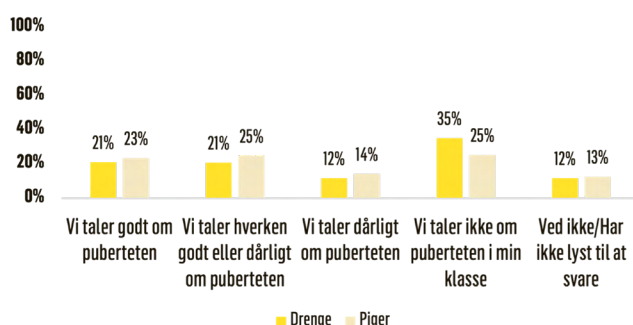
Selvom drenge også har tendens til at sammenligne sig med andre, er det stadig tydeligt, at piger i højere grad sammenligner sig med andre. Forsker Katrine Vraa Justenborg skriver i sin PH.D.-afhandling om vurderede og vurderende elevkroppe, at drenge i 5. til 9. klasse har en mere accepterende vurdering af egen krop sammenlignet med piger (Justenborg, 2023). Som tidligere nævnt eksisterer der samtidigt en norm om, at drenge bekymrer sig mindre om krop og udseende,

fordi det forventes af dem, at de er tilbøjelige til at være mere "ligeglade" end piger er (Thastum, 2022). Det kan derfor være svært at vurdere, om de unge drenge i denne rapport data faktisk er mere ligeglade end pigerne, eller om de blot forsøger at leve op til normen, og derfor udtrykker mindre utilfredshed med puberteten og deres krop.

Taler man om puberteten?

Tidligere undersøgelser viser, at den måde, der tales om kroppe på, har betydning for unges selvopfattelse og kan medvirke til at gøre dem mere usikre på deres egen krop (Sex & Samfund, 2024). Derfor er det relevant at spørge børn og unge om, hvordan de oplever, at der bliver talt om puberteten i klassen for at få et billede af deres forhold til puberteten. Der er samtidig spurgt til, hvem respondenterne taler med om puberteten. Dette vil nu blive uddybet i det følgende afsnit.

Figur 10: Hvordan børn og unge taler om puberteten i klassen, fordelt på køn (n=833)



Figurnote: Spørgsmål: "Hvordan taler I om puberteten i klassen?". Respondenterne har besvaret dette spørgsmål på en skala fra 1-5, hvor 1 er, at de taler godt om puberteten i klassen, og 5 er, at de taler dårligt om puberteten i klassen. Derudover var der to svarkategorier: "Vi taler ikke om puberteten i min klasse" og "Ved ikke/Har ikke lyst til at svare". I denne figur er skalaen omkodet til relevante svarkategorier. Kun respondenter i puberteten indgår i denne figur. Respondenter, der har angivet "Andet" som køn, indgår ikke i figuren.

Spørgsmålet knyttet til figur 10 blev indledende stillet med henblik på at undersøge, hvordan der tales om puberteten i klassen. Det mest fremtrædende i svaret her er dog andelen af respondenter, der slet ikke taler om puberteten i klassen – og herunder også den kønnede forskel relateret til denne svarmulighed. Den samlede andel for svarmuligheden på tværs af køn udgør 32 %, hvoraf 35 % er drenge og 25 % er piger, hvilket er en signifikant forskel mellem drenge og piger.

Samme pointe kommer til udtryk i de kvalitative interviews, hvor informanterne giver udtryk for, at de hverken taler godt eller dårligt om puberteten, men i højere grad slet ikke taler om puberteten:

"Puberteten er ikke sådan rigtig noget, vi går op i eller taler om i klassen."

Tobias, 14 år

Nogle af drengene fortæller dog, at hvis de snakker om puberteten i klassen, er det med en humoristisk tilgang:

"Men puberteten er blevet til en lidt sjov samtale, som man får ud af det. Det kan være sådan, 'Er du dybt seriøs, at du har fået hår der?'. Sådan noget man siger for sjov."

Anas, 12 år

Hvorfor der er så mange drenge, der svarer, at de ikke taler om puberteten i deres klasse, vides ikke med sikkerhed. Forklaringen kan dog potentielt forbindes til, at drengene, som tidligere uddybet, angiver at være ligeglade i forbindelse med de kropsforandringer, de oplever. At være ligeglad kan være en medvirkende faktor til, at man ikke taler om puberteten. En anden forklaring kan være, at drenge går senere i puberteten end piger, hvilket også blev konstateret i første del af rapporten "Pubertetskroppen". Hvis børn og unge endnu ikke oplever kropsforandringer, kan det være en årsag til, at de ikke taler om det.

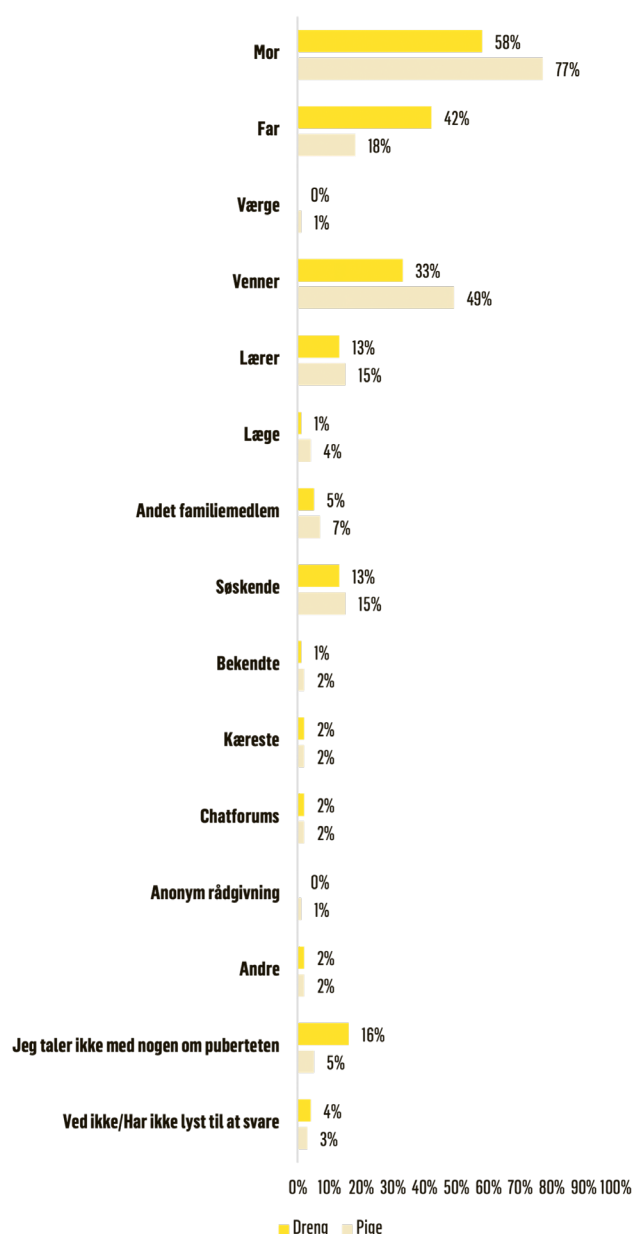
Respondenterne har derudover angivet, hvem de taler med om puberteten. Svarene afspejles i figur 11. Generelt viser figuren, at flest respondenter taler mest med *Mor*, *Far* og *Venner* om puberteten. Muligheden for at vælge flere svar betyder, at flere af svarmulighederne optræder med relativt høje procentandele.

Yderligere viser figur 11, at der er signifikant flere piger end drenge, der taler med deres *Mor* om puberteten. 77 % af pigerne taler med *Mor* om puberteten, modsat 58 % af drengene. For svarkategorien *Far* er billedet omvendt. Signifikant flere drenge end piger taler med deres *Far* om puberteten, hvor det gælder for 42 % af drengene og 18 % af pigerne. Dette uddybes yderligere senere i dette afsnit.

Derudover kan det nævnes, at signifikant flere piger end drenge taler med deres *Venner* om puberteten, hvor det gælder for 49 % af pigerne og 33 % af drengene.

Der er også signifikant flere drenge (16 %) end

Figur 11: Personer, som børn og unge taler med om puberteten, fordelt på køn (n=1017)



Figurnote: Spørgsmål: "Hvem taler du om puberteten med?". Respondenterne havde mulighed for at vælge flere svarkategorier. Respondenter, der har angivet "Andet" som køn, indgår ikke i figuren.

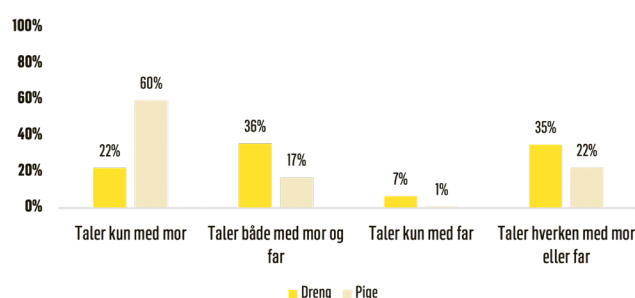
piger (5 %), der svarer "Jeg taler ikke med nogen om puberteten". Dertil ses det, at 92 % af pigerne oplever at have mindst én person, de kan tale med om puberteten, mens det gælder for 80 % af drengene.

Den tydelige forskel mellem piger og drenge i deres valg af *Mor* og *Far* som sparringspartner er interessant. Med Figur 12 ses der derfor nærmere på disse præferencer.

Figur 12 viser en fordeling af de respondenter, der udelukkende taler med deres *Mor*, de respondenter, der udelukkende taler med deres *Far*, og de respondenter,

der taler med *både Mor og Far*, og de respondenter, der taler med *Hverken mor eller far*.

Figur 12: Forældre, som børn og unge taler med om puberteten, fordelt på køn (n=1017)



Figurnote: Denne figur indeholder svarkategorierne "Mor" og "Far" fra spørgsmålet "Hvem taler du om puberteten med?". Respondenter, der ikke har angivet, at de taler med "Mor" eller "Far", indgår ligeledes i figuren. Respondenter, der har angivet "Andet" som køn, indgår ikke i figuren.

60 % af pigerne *taler kun med mor* om puberteten, hvilket er signifikant flere end drengene, hvor tallet ligger på 22 %.

Samtidig viser figuren, at 36 % af drengene *taler både med mor og far* om puberteten. Dette er signifikant flere end pigerne, hvor der er tale om 17 %.

7 % af drengene taler kun med *far* om puberteten, som ligeledes er signifikant flere end pigerne, som udgør 1 %.

35 % af drengene *taler hverken med mor eller far*, hvorimod dette gør sig gældende for 22 % af pigerne, hvilket også er en signifikant forskel. For denne kategori er antallet af drenge næsten det samme som i kategorien, der *taler både med mor og far*.

Det vil sige, at cirka en tredjedel af drengene snakker både med mor og far, en tredjedel snakker hverken med mor eller far, og den sidste tredjedel fordeler sig mellem kun mor og kun far, hvor størstedelen angiver kun mor. Dette er interessant sammenlignet med piger, hvor cirka to tredjedele angiver *kun mor*, mens den sidste tredjedel fordeler sig mellem *både mor og far*, *hverken mor eller far*, og *kun far* (som udgør en lille procentdel).

Far er med andre ord sjældent den primære person, som respondenterne taler med om puberteten.

Også i de kvalitative interviews ses et klart mønster i, hvem børn og unge taler med om puberteten. Informanterne fortæller, at hvis de taler med nogen om puberteten, så er det oftest mor, far eller venner.

For de fleste informanter gælder det, at det er deres mor, der er deres sparringspartner fremfor deres far.

"Det er vores mor, vi snakker med om puberteten. Og så siger hun, at hun ved, at det er svært. Og så giver hun nogle tips til os."

Lia, 13 år

"Jeg snakker mest med min mor om menstruation."

Alma, 11 år

Blandt drengene er det kendetegnende, at de enten taler med begge forældre eller slet ikke taler med nogen om puberteten:

"Jeg snakker med min far og min mor. Så det er lidt begge, jeg snakker med om puberteten."

Mikkel, 12 år

"Jeg snakker ikke så meget med mine forældre om det."

Anas, 14 år

Informanterne kan dermed understøtte den samme tendens på tværs af interviewene, som også fremgår af spørgeskemaundersøgelsen.

Delkonklusion

Der er tydelige kønnede forskelle i pubertetsoplevelser mellem piger og drenge. Næsten dobbelt så mange piger som drenge angiver følelser som irriteret (31 %), nervøs (26 %), bekymret (20 %), ked af det (18 %), og stresset (15 %). Drengene giver derimod udtryk for at føle sig markant mere ligeglade i puberteten.

Piger sammenligner sig også oftere med andre, end drenge gør. Sammenligningen forekommer både i relation til deres venner og bekendte, men også på sociale medier.

Piger taler i højere grad om puberteten end drenge gør. 92 % af pigerne taler med nogen om puberteten, og 62 % af pigerne taler om puberteten i klassen. 35 % af drengene taler ikke om puberteten i deres klasse, og 16 % af drengene taler ikke med nogen om puberteten.

78 % af pigerne og 65 % af drengene taler med deres forældre om puberteten. Dog taler børn og unge oftest

kun med mor, hvoraf piger udgør 60 % og drenge udgør 22 %. En markant lille andel angiver desuden, at de kun taler med far – 7 % af drengene og 1 % af pigerne.



1/3 piger kan
ikke lide deres
kropshår

Kropstilpashed relateret til pubertetsoplevelsen

I denne del af rapporten sættes der fokus på, hvor godt tilpas børn og unge har følt sig i deres krop inden for en periode på to uger, og hvilken betydning det har for deres følelser og adfærd i puberteten. Da dette er et tværsnitstudie, kan der ikke sikres kausalitet.

Børn og unge bliver i undersøgelsen spurgt, hvor ofte de har følt sig godt tilpas i deres krop de sidste to uger (figur 1, side 12). Disse resultater blev præsenteret tidligere i rapporten, hvor det ses, at størstedelen (67 %) føler sig godt tilpas i egen krop *mere end halvdelen af tiden eller altid*. Det ses også, at cirka en tredjedel føler sig godt tilpas i egen krop *halvdelen af tiden eller sjældnere*, da henholdsvis 21 % føler sig godt tilpas i deres krop halvdelen af tiden, og 9 % mindre end halvdelen af tiden eller aldrig.

Kropstilpashed og følelser

Figur 13 viser sammenhæng mellem, om man har følt sig godt tilpas i sin krop de sidste to uger, og hvilke følelser, der har fyldt mest i forbindelse med de pubertære kropsforandringer, som den givne respondent har oplevet.

For de respondenter, der "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" har følt sig godt tilpas i egen krop, angiver 40 %, at de har været *Bekymret*. 32 % angiver, at de har været *Ked af det*, og 28 % giver udtryk for, at de har været *Stresset* i forbindelse med kropslige forandringer.

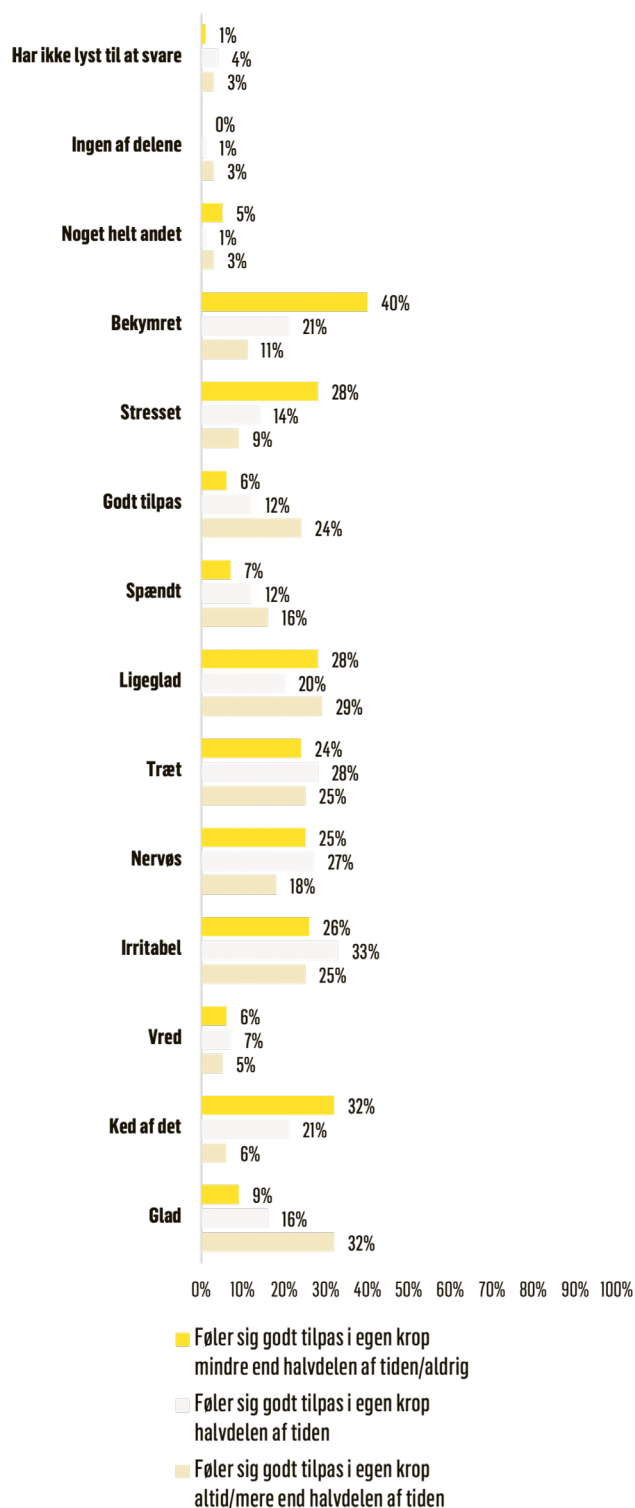
Sammenligner man de 32 % respondenter, som oplever at være *Ked af det*, er dette tal signifikant højere, end når man sammenligner med dem, der har følt sig godt tilpas i egen krop "halvdelen af tiden". Her ligger tallet på 21%. Ser man tilsvarende på dem, der "altid/mere end halvdelen af tiden" har følt sig godt tilpas i egen krop, er tallet helt nede på 6%. En lignende tendens ses i relation til *Bekymret* og *Stresset*.

Det vil sige, at børn og unge, der har følt sig mindre godt tilpas i egen krop, i højere grad oplever følelser som bekymret, ked af det og stresset.

Resultaterne ligger i tråd med anden litteratur, som også peger på, at børn og unges trivsel er tæt knyttet til deres oplevelse af egen krop (Justenborg, 2023). Usikkerhed og utilpashed i kroppen kan særligt hænge sammen med følelser som bekymring og nervøsitet,

mens en mere positiv kropsoplevelse skaber større ro og tryghed.

Figur 13: Følelser, der har fyldt mest hos børn og unge i forbindelse med forandringer på kroppen, fordelt på oplevelsen af at føle sig godt tilpas i egen krop (n=829)



Figurnote: Følgende spørgsmål blev stillet: "Hvilke følelser har fyldt mest i forbindelse med de forandringer, du har oplevet på din krop?". Respondenterne havde mulighed for at vælge flere svarkategorier. Kun respondenter i puberteten indgår i denne figur. Respondenter, der har angivet "Ved ikke/Har ikke lyst til at svare" hvor ofte de har følt sig godt tilpas i egen krop, indgår ikke i figuren.

Derudover er det en vigtig pointe, at kroppen ofte bliver et socialt fokuspunkt i skolen, hvor børn og unge føler sig vurderet af andre. Denne oplevelse kan forstærke den emotionelle reaktion på kropsforandringer, og gøre dem mere sårbare over for forskellige følelser, særligt i puberteten (Justenborg, 2023), hvilket i høj grad gør sig gældende i denne rapports resultater.

Kropstilpashed og kontrolhandlinger

Figur 14 viser sammenhæng mellem, om man har følt sig godt tilpas i sin krop de sidste to uger, og hvilke kontrolhandlinger børn og unge har udført i forbindelse med de pubertære kropsforandringer.

I figur 14 fremgår signifikante forskelle i flere handlinger, særligt blandt respondenter, der har angivet, at de henholdsvis "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" eller "halvdelen af tiden" har følt sig godt tilpas i egen krop. De væsentligste af disse forskelle uddybes i det følgende.

Jeg har skjult eller fjernet bumser forekommer især blandt respondenter, der "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" har følt sig godt tilpas i deres krop (46 %).

Jeg har dækket min krop med stort eller løst tøj ses markant oftere blandt respondenter, der "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" har følt sig godt tilpas i deres krop (42 %), men også blandt dem, der har følt sig godt tilpas i egen krop "halvdelen af tiden" (18 %).

Jeg har barberet mig angives oftere blandt respondenter, der har følt sig godt tilpas "halvdelen af tiden" (32 %) og "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" (36 %), sammenlignet med dem, der har følt sig godt tilpas "altid/mere end halvdelen af tiden" (20%).

Jeg har undladt at spise angives oftere blandt respondenter, der "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" har følt sig godt tilpas (23 %).

Jeg har skjult mine bryster og Forsøgt at få mine bryster/bryst til at se større ud ses oftere blandt respondenter, der "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" har følt sig godt tilpas i deres krop (begge 12 %).

Samlet set angiver 82 % af respondenterne, at de har foretaget mindst én af handlingerne som følge af kropslige forandringer. Det gælder særligt: *Jeg har barberet mig, Skjult eller fjernet bumser, Gået i stort eller løst tøj* samt *Har undladt at spise*.

Der ses altså en tendens til, at jo mindre godt tilpas børn og unge er i egen krop, jo flere kontrolhandlinger udfører de.

Tidligere undersøgelser fra Sex & Samfund viser, at sådanne handlinger ofte afspejler, at børn og unge ønsker at ligne gennemsnittet i klassen og tilpasse sig de sociale normer for udseende (Sex & Samfund, 2025).

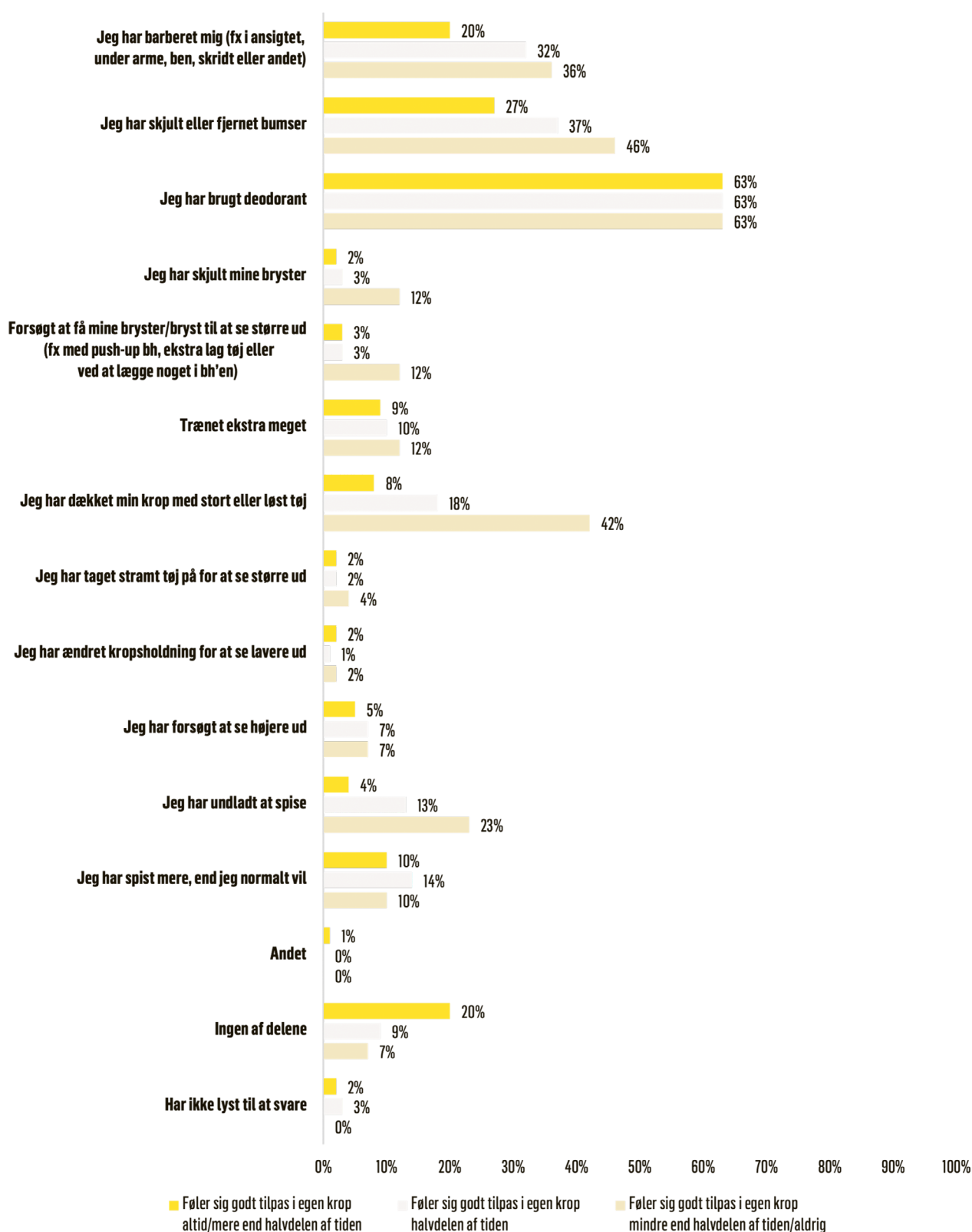
De kvantitative fund understøttes af de kvalitative interviews. Her beskriver flere børn og unge, at de ændrer adfærd i takt med kroppens forandringer. Dette kommer blandt andet til udtryk i et interview med Sara på 11 år, som fortæller, at hun er begyndt at tage større tøj på for at skjule sin krop:

"Jeg synes, det er ret ubehageligt, at folk kan se min krop. Det synes jeg er ret irriterende."

Sara, 11 år

Citatet nuancerer det kvantitative fund vedrørende at dække kroppen med stort eller løst tøj. Det peger på, at handlingen ikke nødvendigvis knyttes direkte til de fysiske forandringer i puberteten, men til en oplevelse af ubehag ved andres blik på kroppen.

Figur 14: Kontrolhandlinger hos børn og unge fordelt på oplevelsen af at føle sig godt tilpas i egen krop (n=829)



Figurnote: Spørgsmål: "Har du i løbet af de seneste to uger gjort noget af det følgende, fordi din krop har forandret sig?". Respondenterne havde mulighed for at vælge flere svarkategorier. Kun respondenter i puberteten indgår i denne figur. Respondenter, der har angivet "Ved ikke/Har ikke lyst til at svare" hvor ofte de har følt sig godt tilpas i egen krop, indgår ikke i figuren.

Figur 15 viser sammenhængen mellem, om respondenterne i løbet af de sidste to uger har undgået bestemte aktiviteter på grund af kropsforandringer, og om de har følt sig tilpas i deres krop.

Figur 15 viser, at langt de fleste respondenter i puberteten (76 %), som "altid/mere end halvdelen af tiden" har følt sig godt tilpas i egen krop, ikke har undgået nogen af de foreslåede sociale aktiviteter på grund af kropslige forandringer. Samtidig ses der tydelige forskelle på, hvilke aktiviteter, der undgås, afhængigt af, hvor godt tilpas respondenterne har følt sig i deres krop. Disse forskelle uddybes i nedenstående.

At undgå fælles omklædning eller fællesbad er den aktivitet, der oftest undgås. 36 % af respondenterne, der "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" har følt sig godt tilpas i deres krop, angiver at have undgået denne aktivitet. Også blandt dem, der har følt sig godt tilpas "halvdelen af tiden", er andelen relativt høj (23 %) sammenlignet med respondenter, der har følt sig godt tilpas i egen krop "altid/mere end halvdelen af tiden" (11 %).

At undgå idræt, fitness eller træning er ligeledes udbredt blandt respondenter, som har følt sig godt tilpas i egen krop "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" (24 %). For de respondenter, der har følt sig godt tilpas "halvdelen af tiden", er tallet 11%.

At undgå stramt tøj ses hos 22 % af respondenterne, der "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" har følt sig godt tilpas i deres krop, og hos 14 % af dem, der har følt sig godt tilpas "halvdelen af tiden".

At undgå strand eller svømmehal forekommer hos 15 % af respondenterne der "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" har følt sig godt tilpas i deres krop, og hos 11 % af dem, der har følt sig godt tilpas "halvdelen af tiden".

At undgå skole angives af 15 % af respondenterne, der "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" har følt sig godt tilpas i deres krop, mens 6 % af dem, der har følt sig godt tilpas "halvdelen af tiden", har undgået skole.

At undgå at spise sammen med andre forekommer blandt 13 % af respondenterne, der "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" har følt sig godt tilpas i deres krop.

Samlet set viser figur 15, at børn og unge, der i mindre grad har følt sig godt tilpas i deres egen krop, især undgår aktiviteter, hvor kroppen bliver synlig for andre. Det gælder særligt situationer som fælles omklædning, idræt og valg af påklædning, hvor kroppen eksponeres og kan blive genstand for andres blik og vurdering.

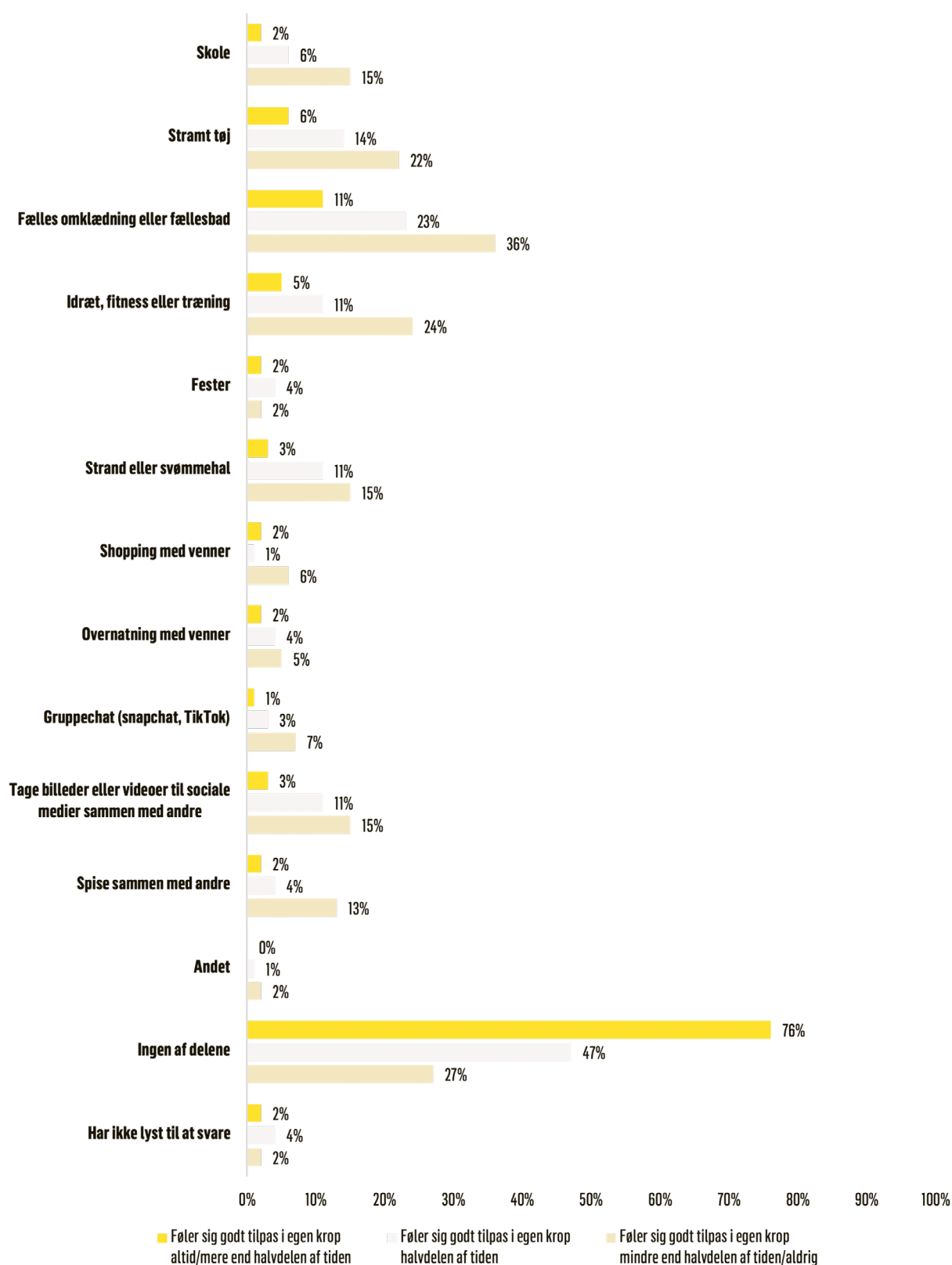
Samme mønster gør sig gældende i de kvalitative interviews. En informant uddyber, at hun i 5. klasse undgik at kigge på sig selv i spejlet i fælles omklædning:

"Til svømning, der havde jeg det altid sådan "lad vær med at kigge på mig selv", når jeg var inde i badet. Det var tilbage i 5. klasse, og nu har jeg ikke svømning mere. Men jeg er stadig usikker på mig selv."

Lia, 13 år

Citatet underbygger, hvordan adfærd som at undgå bestemte sociale aktiviteter ikke kun handler om selve de fysiske forandringer, men også om følelsen af ubehag ved at blive set og potentielt vurderet af andre.

Figur 15: Aktiviteter, som børn og unge har undgået, fordelt på oplevelsen af at føle sig godt tilpas i egen krop (n=829)



Figurnote: Spørgsmål: "Har du i løbet af de seneste to uger undgået noget af det følgende, fordi din krop har forandret sig?". Respondenterne havde mulighed for at vælge flere svarkategorier. Kun respondenter i puberteten indgår i denne figur. Respondenter, der har angivet "Ved ikke/Har ikke lyst til at svare" hvor ofte de har følt sig godt tilpas i egen krop, indgår ikke i figuren.

Kropstilpashed og sammenligning

I dette afsnit præsenteres figur 16 og 17, som viser, hvorvidt børn og unge sammenligner deres krop henholdsvis med andre personer eller andre personer på sociale medier. Dette relateres til hvor godt tilpas de føler sig i deres krop.

Samlet set angiver i alt 74 % af alle respondenter, at de sammenligner sig selv med andre, uanset hvor godt tilpas de føler sig i deres krop.

Figur 16 viser tydelige og signifikante forskelle på, hvor meget børn og unge sammenligner sig, afhængigt af hvor ofte respondenterne har følt sig godt tilpas i deres krop. Disse forskelle uddybes i det følgende.

Ja, det gør jeg meget (sammenligner egen krop med andres) er mest udbredt blandt respondenter, der "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" har følt sig godt tilpas i deres krop (48 %). Også blandt dem, der har følt sig godt tilpas "halvdelen af tiden", er andelen relativt høj (26 %) sammenlignet med dem, der har følt sig godt tilpas i egen krop "altid/mere end halvdelen af tiden" (8 %).

Ja, men kun lidt (sammenligner egen krop med andre) ses hos 60 % af respondenterne, der "altid/mere end halvdelen af tiden" har følt sig godt tilpas i egen krop, og hos 62 % af dem, der "halvdelen af tiden" har følt sig godt tilpas i egen krop. I begge grupper ses altså flere, der sammenligner sig lidt, end blandt dem, der "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" har følt sig godt tilpas (37%).

Nej, det gør jeg slet ikke angives af 25 % af respondenterne, der "altid/mere end halvdelen af tiden" har følt sig godt tilpas i egen krop. Dette tal adskiller sig markant fra de respondenter, der "halvdelen af tiden" (7 %) eller "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" (8 %) har følt sig godt tilpas i egen krop.

Resultaterne viser tydeligt, at jo mindre børn og unge føler sig godt tilpas i deres krop, desto mere sammenligner de sig med andre. Børn og unge, som føler sig godt tilpas i egen krop "altid/mere end halvdelen af tiden" sammenligner sig oftest kun lidt eller slet ikke.

Figur 17 viser et mønster, der stort set stemmer overens med figur 16: Jo mindre tilpas respondenterne har følt sig i deres krop, desto mere sammenligner de sig med andre på sociale medier. Dog er andelen, der

svarer *Nej, det gør jeg slet ikke*, relativt højere på tværs af alle grupper, hvilket kan skyldes, at ikke alle børn og unge, der har besvaret spørgeskemaet, benytter sociale medier.

Delkonklusion

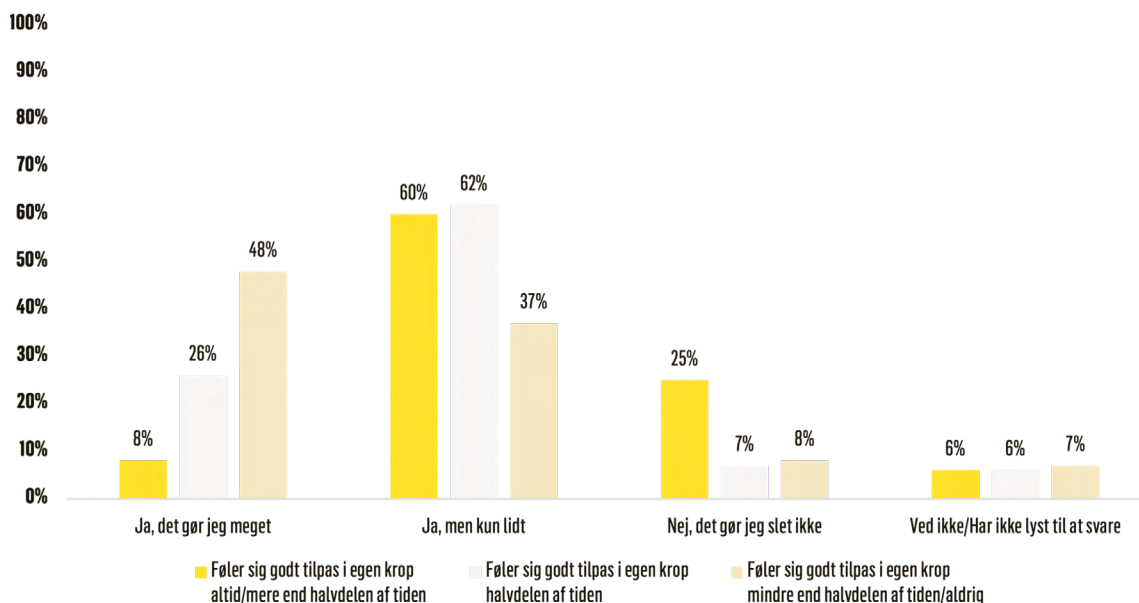
Der ses en tendens til, at jo mindre tilpas børn og unge føler sig i egen krop, desto flere følelser fylder i forbindelse med puberteten. Det gælder særligt følelserne *Bekymret* (40 %), *Ked af det* (32 %) og *Stresset* (28 %).

Derudover angiver i alt 82 % af respondenterne at have udført mindst én kontrolhandling inden for en periode på to uger, fordi kroppen har forandret sig i puberteten. Dette ses særligt blandt børn og unge, der har følt sig godt tilpas "mindre end halvdelen af tiden/aldrig", som oftere angiver handlinger som at skjule eller *fjerne bumser* (46 %), *barbere sig* (36 %), *dække kroppen med stort eller løst tøj* (42 %) og *undlade at spise* (23 %).

Ligeledes ses en tendens til, at børn og unge undgår sociale aktiviteter. Samlet set har 33 % af respondenterne undladt at deltage i mindst én social aktivitet inden for to uger. Dette gælder igen især børn og unge, der har følt sig godt tilpas "mindre end halvdelen af tiden/aldrig", som oftest har undgået *fælles omklædning eller fællesbad* (36 %), *idræt, fitness eller træning* (24 %), *stramt tøj* (22 %), *strand eller svømmehal* (15 %), *skole* (15 %) og *at spise sammen med andre* (13 %).

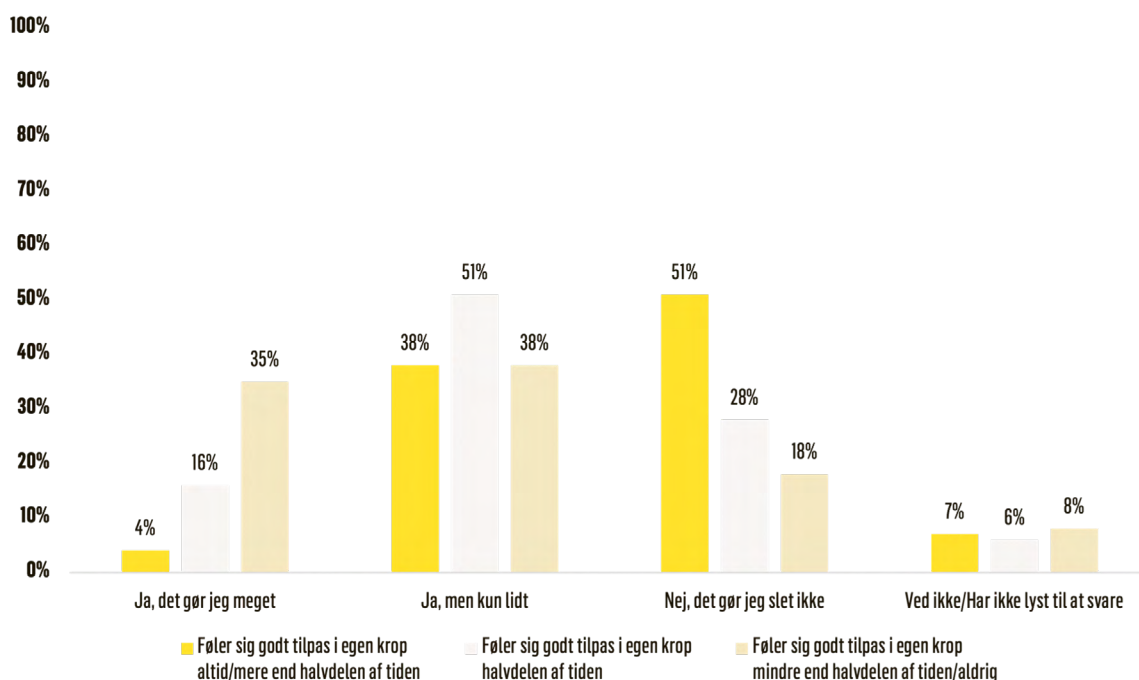
Afslutningsvist ses også en tendens til, at jo mindre tilpas børn og unge føler sig i deres krop, desto mere sammenligner de sig med andre - både i virkeligheden og på sociale medier. Blandt dem, der har følt sig godt tilpas "mindre end halvdelen af tiden/aldrig" angiver 48 %, at de sammenligner sig meget med andre, mens 35 % i samme gruppe sammenligner sig meget med andre på sociale medier.

Figur 16: Graden af, hvor meget børn og unge sammenligner deres krop med andre, fordelt på oplevelsen af at føle sig godt tilpas i egen krop (n=829)



Figurnote: Spørgsmål: "Sammenligner du din krop med andre? (Fx venner, bekendte, kendte personer eller andre)". Kun respondenter i puberteten indgår i denne figur. Respondenter, der har angivet "Ved ikke/Har ikke lyst til at svare" hvor ofte de har følt sig godt tilpas i egen krop, indgår ikke i figuren.

Figur 17: Graden af, hvor meget børn og unge sammenligner deres krop med andre på sociale medier, fordelt på oplevelsen af at føle sig godt tilpas i egen krop (n=829)



Figurnote: Spørgsmål: "Sammenligner du din krop med andre på sociale medier? (Fx venner, bekendte, kendte personer eller andre)". Kun respondenter i puberteten indgår i denne figur. Respondenter, der har angivet "Ved ikke/Har ikke lyst til at svare" hvor ofte de har følt sig godt tilpas i egen krop, indgår ikke i figuren.



Fra et barn/en ung til en anden

Denne del af rapporten har udelukkende fokus på de kvalitative interviews, fordi interviewene uddyber børn og unges ønsker og behov for viden om puberteten.

Informanterne blev blandt andet i den forbindelse spurgt, hvilke forandringer børn og unge kan forvente i puberteten, hvilke råd, de vil give til en yngre søskende, samt hvilken viden, de selv efterspørger i forbindelse med denne periode. På tværs af udsagnene ses kønnede forskelle, men samtidig en generel positiv fortælling om puberteten som et fælles livsvilkår, man ikke står alene i.

Hvad skal du forvente?

Når informanterne beskriver, hvad man kan forvente af puberteten, og når de giver råd til en yngre søskende, retter de primært opmærksomheden mod velkendte pubertetstegn såsom humørsvingninger, bumser, sved/lugt, menstruation, hårvækst og stemmeforandringer. Det er således især de forandringer, som er synlige eller kropsligt og følelsesmæssigt mærkbare, der fremhæves i informanternes svar:

“Ændringer i humøret. Og så måske breakouts (bumser), synes jeg. Jeg synes, at de to ting er ret vigtige.”

Sara, 11 år

“Hun skulle forvente, at hun begyndte at bløde. Og hun ikke skulle være bange for det. Og at hun ville begynde at få hår flere steder på kroppen.”

Emilie, 11 år

“Det er først, at hans stemme vil blive lidt mere underlig. Og så hårvækst alle mulige steder.”

Mikkel, 12 år

Disse udsagn kan afspejle de forandringer, som informanterne selv oplever som særligt markante eller udfordrende i puberteten. Pigerne mere uddybende svar kan hænge sammen med, at piger generelt oftere rapporterer om pres og psykisk

mistrivsel end drenge (Pedersen, 2020), hvilket også afspejles som en tendens i spørgeskemaundersøgelsen. Dette kan betyde en øget opmærksomhed på både følelsesmæssige og kropslige aspekter af puberteten. På den baggrund fremstår pigernes mere konkrete forventninger og råd som et udtryk for, hvilke forandringer de tillægger særlig betydning i denne livsfase.

Det skal nok gå

På tværs af interviewene tegner der sig et positivt syn på puberteten som et fælles livsvilkår, man ikke står alene i. Denne tilgang fremstår særligt tydelig hos drengene, men størstedelen af pigerne giver også udtryk for en lignende forståelse:

“Du kan godt føle dig senere udviklet end de andre, men i sidste ende så ender du alligevel med at have det samme.”

Tobias, 14 år

“Der er ikke noget at være bekymret over. Selvom man godt kan være lidt bange, så er der ingen grund til at være utryk. Der er ikke noget at være bange for, sådan rigtigt.”

Mikkel, 12 år

Informanternes budskaber herover understreger en forståelse af, at selvom forandringerne kan være uvante eller svære, er puberteten ikke farlig, og de fleste udfordringer vil blive lettere med tiden.

Ønsker til mere viden

Informanternes efterspørgsel på viden er igen et udtryk for en kønnet forskel. Pigerne udtrykker et større behov end drengene for mere viden om puberteten – særligt relateret til humørsvingninger, menstruation og bumser. Drengene udtrykker derimod, at de føler sig tilstrækkeligt informerede, og at de ikke har behov for yderligere viden. Informanterne udtrykker sig på følgende vis, når de bliver spurgt, om de ønsker mere viden om puberteten:

“Ligesom A sagde, det der med de der udbrud, hvor man bliver ked af det eller sur, fordi jeg begynder at få de der udbrud, hvor jeg bliver mega sur ret ofte.”

Sara, 11 år

**"Vi vil gerne vide mere om menstruation.
Det er altså værst."**

Alma, 11 år

**"Jeg synes også, jeg har forstået det. Jeg
behøver ikke rigtig at få mere at vide."**

Victor, 12 år

**"Nej, ikke rigtigt. Men som sagt, så kan du
også bare Google det, hvis du bliver meget
tvivlsom. Men jo, man kunne da godt spørge en
sundhedsplejerske, hvad hun synes, der er bedst
for en. Hvis der er et eller andet galt, f.eks. i
forhold til højden."**

Tobias, 14 år

Samlet peger informanternes udsagn på en kønnet forskel i efterspørgslen på viden om puberteten. Denne forskel kan ses i sammenhæng med tidligere forskning, som peger på, at piger i højere grad end drenge er opmærksomme på kroppens forandringer og deres betydning (Pedersen, 2020; Thastum, 2022). I dette lys kan pigernes ønske om mere viden forstås som et udtryk for, hvilke aspekter af puberteten de tillægger særlig betydning, snarere end som et udtryk for egentlige mangler i den information de har fået.

Pubertet og seksualundervisning

Sex & Samfunds ungerapport 'Sexliv 2025' viser, at 40-50 % af unge i alderen 15 – 25 år tilegner sig viden om emner som sex, prævention, sexsygdomme og samtykke/grænser gennem seksualundervisning (Sex & Samfund, 2025). Selvom det er positivt, at så mange unge tilegner sig viden gennem seksualundervisning, er der fortsat et betydeligt potentiale for forbedring.

Interviewene i denne rapport peger også på, at børn og unges viden om pubertet via seksualundervisning kan styrkes. I de kvalitative interviews efterspørger både drenge og piger viden om pubertet i seksualundervisningen, men behovet er størst blandt pigerne. Informanterne blev spurgt til deres erfaringer med seksualundervisning, og om puberteten har indgået som tema heri. Svarene her varierer i høj grad og giver et grundlæggende billede af, at seksualundervisningen er af svingende kvalitet, og at undervisningens hyppighed ligeledes er forskellig.

Flere af informanterne giver udtryk for en forventning til, at pubertet i fremtiden vil indgå i undervisningen, enten i seksualundervisningen eller i forbindelse med Uge Sex, og andre peger direkte på mangel på seksualundervisning:

**Altså, der har jo været den der Uge Sex, og jeg
tror, at vi får mere at vide om, hvordan det her
(puberteten) kommer til at foregå næste år."**

Sara, 11 år"

"Jeg tror, vi får mere at vide."

Victor, 12 år

**"Ja, altså jeg har ikke fået
seksualundervisning."**

Lia, 13 år

Nogle af informanterne giver udtryk for et vidensbehov i relation til pubertet og seksualitet, både relateret til dem selv og deres bekendte jævnaldrende. Samtidig peger udsagnene på, at der eksisterer et behov for tidlig viden, idet nysgerrighed og spørgsmål opstår allerede i de yngre klasser. Dette kan desuden være et udtryk for, at informationsbehovet varierer alt efter, hvornår børn og unge går i puberteten. Informanterne siger blandt andet:

**"Jeg havde styr på det på det tidspunkt, men
andre piger havde ikke, så jeg tænkte, at det
kunne være godt for dem."**

Lia, 13 år

**"Nej, men vi tror, at det (seksualundervisning) er
slutningen af 5. klasse. Men vi har naturteknik,
og der var der en, der spurgte om, hvordan man
fik børn."**

Alma, 11 år

**"Vi har ikke rigtig haft seksualundervisning på
vores skole. Der har været en sundhedsplejerske,
der er kommet forbi."**

Tobias, 14 år

“Det har der. Altså, den er på skolen, men det har bare ikke hjulpet rigtigt. Det var alt muligt andet.”

Oliver, 15 år

Samlet peger udsagnene på, at informanterne både efterspørger og forventer viden om pubertet, men i mange tilfælde oplever de ikke at få den gennem den nuværende seksualundervisning. Når nogle udvikler sig tidligere eller senere end deres jævnaldrende, kan fraværet af en fælles grundviden gøre det vanskeligere at forstå, at variationer i udvikling er normale.

Delkonklusion

På tværs af køn fremhæver en større andel af informanterne, at puberteten er et fælles livsvilkår, og at de fleste udfordringer vil blive lettere med tiden.

Dog viser de kvalitative interviews alligevel kønnede forskelle i børn og unges oplevelse af puberteten. Der er ligeledes kønnede forskelle i relation til det generelle vidensbehov. Piger beskriver flere konkrete fysiske og følelsesmæssige forandringer, som humørsvingninger, menstruation, bumser og kropshår, og de efterspørger mere viden. Drengene giver derimod udtryk for færre bekymringer.

Samtidig peger interviewene på et uopfyldt behov for viden, som ikke nødvendigvis bliver dækket i seksualundervisningen. Det kommer også til udtryk, at undervisningen er af svingende kvalitet og hyppighed.



Bibliografi

Børnerådet, 2016. 4 Værktøjskassen . I: T. K. N. S. L. S. G. H. Anna Eistrup, red. *Håndbog i børneinddragelse*, København: Børnerådet, pp. 87-154.

Børnerådet, 2016. *Håndbog i børneinddragelse*. 1 red. København: Børnerådet.

Justenborg, K. V., 2023. *Vurdere(n)de elevkroppe*, s.l.: Aalborg universitet.

Katznelson, Noemi; Pless, Mette; Görlich, Anne; Graversen, Liv; & Sørensen, Nanna Bank (2021) *Ny udsathed: Nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel*. Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning.

Lindhardt, C. L., 2025. *Piger og pubertet*. [Online]

Available at: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/boern/om-boern/pubertet/piger-og-pubertet/> [Senest hentet eller vist den 30/12/2025]

Madsen KR, Román JEI, Damsgaard MT, Holstein BE, Kristoffersen MJ, Pedersen TP, Michelsen SI, Rasmussen M, Toftager M. *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. 2023. Katznelson et al., 2021.

Pedersen, M. H. S. A. M. B. o. S. K., 2020. *Skolen og det trygge klasse miljø*, s.l.: Børns Vilkår.

Sex & Samfund, 2025. *Krop og udseendets betydning for unge i skolen*, København: Sex & Samfund.

Sex & Samfund, 2025. *6 GRUNDPRINCIPPER FOR GOD SEKSUALUNDERVISNING*. [Online]

Available at: <https://sexogsamfund.dk/node/1655> [Senest hentet eller vist den 30/12/2025]

Sex og Samfund, 2024. *Unge forhold til kropsidealer og sammenligningskultur på sociale medier*, København: Sex og Samfund.

Teilmann, G. K., 2025. *Drenge og pubertet*. [Online]

Available at: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/boern/sygdomme/vaekst-og-udvikling/drenge-og-pubertet/> [Senest hentet eller vist den 30/12/2025]

Thastum, R. & S. A. M. B., 2022. *Børn og unge kæmper for at passe ind*, s.l.: Børns Vilkår.

VIVE (Ottosen, Mai Heide; Andreasen, Asger Graa; Dahl, Karen Margrethe; Lausten, Mette; Rayce, Signe Boe; & Tagmose, Barbara Bille) (2022) *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022*.

© Sex & Samfund 2025
Epinion for Sex & Samfund

Ansvarshavende redaktør: Anne Wind

Tekst og analyse: Sabrina Due Grandt, Magnus Japhetson Mortensen, Ida Henriksen, Anneline Sandø & Julia Kadin Funge

Layout: Sophie Ohmsen

Fotograf: Andreas Hagemann Bro