

Sex og Samfunn
Senter for ung seksualitet
Trondheimsveien 2B, 0560 Oslo.
Telefon: 22993900, Faks: 22993901
www.seksuellopplysning.no
e-post: post@sexogsamfunn.no

Med økonomisk støtte fra:



Sosial- og helsedirektoratet

Kan bestilles gratis fra Sosial- og Helsedirektoratet:
e-post: trykksak@shdir.no
Telefon: 24163368
Faks: 24163369
IS – 1487

Opplag på 50.000 stk

Maskulinus

OM GUTTER. FOR GUTTER.





SEKSUELLE RETTIGHETER

Retten til seksuell frihet

Retten til seksuell autonomi

Retten til seksuelt privatliv

Retten til seksuelt likeverd

Retten til seksuell nytelse

Retten til følelsesmessige seksuelle uttrykk

Retten til fritt partnervalg

Retten til å foreta frie og ansvarlige valg

Retten til seksualopplysning basert på vitenskaplige undersøkelser

Retten til omfattende seksuell utdanning

Retten til seksuell helseomsorg

WHO

innhold

KROPP

Kropp og sex	8
Erogene soner	8
Penis	9
Lystdråper	10
Nupper	10
Trang forhud	10
Krum	11
Når strengen revner	11
Hva finnes i pungen?	12
Barbering	13
Omskjæring	16

SEKSUALITET

Kjønn	20
Seksuell identitet	20
Båser og filier	21
Kommunikasjon	22
Grenser	22
Jomfru	23
Seksuell lavalder	23
Første gang	24
Onani	24
Orgasme	25
Munnsex	25
Analsex	26
Kjærlighet	27
Sjalusi	27
Når det blir vanskelig	27
Porno	28
Prostitusjon	28
Tvangsekteskap	29

VANLIGE SEKSUELLE UTFORDRINGER

Får den ikke opp	32
Kommer for tidlig	33
Prestasjonsangst	33
Når lysten på sex uteblir	34
Når sex gjør vondt	34

PREVENSJON

Kondom	38
Bruksanvisning for kondombruk	38
Hoppe av i svingen	39
Nødprevensjon	40
Sterilisering	40

SEKSUELT OVERFØRBARE

INFEKSJONER

Kondom kan hindre smitte	44
Hvilke plager kan tyde på seksuelt overførbare infeksjoner?	45
Legeundersøkelsen	45
Smitteoppsporing	46
Klamydia	46
Gonoré	47
Hiv og aids	48
Hepatitt B og C	49
Syfilis	50
Herpes	50
Kjønnsvorter (Kondylomer)	52
Sopp	53
Flatlus	53
Skabb	54

NYTTIGE NETTADRESSER	58
----------------------------	----





KROPP

Kropp og sex

Tar du vare på kroppen din vil det ha positiv innvirkning på ditt sexliv. Det betyr ikke at du må være i fysisk form som en toppidrettsutøver for at sexlivet skal være bra. Men en sunn fysisk livsstil gjør at en kan føle seg bedre både mentalt og følelsesmessig.

Det er mye fokus på kropp og utseende i media, gjerne med et fordreid bilde av virkeligheten. For de fleste blir disse idealene uoppnåelige og mange sitter igjen med følelsen av ikke å være bra nok.

Det er ingen sammenheng mellom hvordan kroppen ser ut og hvordan sexlivet er. Hvordan en har det og opplever seg selv alene eller sammen med andre, er det mest avgjørende for kvaliteten på sexlivet.

Noen prøver å kompensere et dårlig selvbilde med å bygge opp kroppen med store muskler. De tenker at om en ser bra ut, kjenner en seg bra. For noen kan dette fungere. Andre kan oppleve at kroppen ikke vokser så fort eller slik de hadde tenkt og vil "hjelp" kroppen på vei ved bruk av steroider. Det mange ikke tenker på er at disse steroidene kan ha en svært uheldig innvirkning på sexlivet, og skape problemer som ikke lar seg behandle. Det kan for eksempel være endringer i humør, atferd og personlighet, forstørret prostata, mindre testikler, nedsatt seksuell funksjon, impotens, forstørrede bryster. Treningen i seg selv er ikke farlig, men husk at kroppen kan få uopprettelige skader av steroidbruk.

Erogene soner

Erogene soner er sensitive områder på kroppen som ved berøring gir seksuelle lystfølelser og ekstra nytelse ved seksuell opphisselse. Hvor disse sonene finnes er individuelt. De erogene sonene er med på å forsterke den seksuelle opp-

levelsen enten vi er sammen med noen eller alene.

I penis finnes slike erogene soner i forskjellige styrker og nyanser. Særlig er penishodet, eller glanspenis som det også blir kalt, følsomt. Her kan det nesten være ubehagelig å bli berørt om en ikke er seksuelt opphisset. Andre eksempler på erogene soner kan være munnen, ørene, nakken, områder på brystkassen, brystvortene, rumpa og mellom lårene.

Kjæling, kysning, klining og slikking hører ofte med i forspillet, når vi skal gjøre hverandre kåte. Da stimuleres mange av de erogene sonene. Det varierer hvor fort vi blir kåte – noen tenner fort, andre bruker lang tid.

Prostatakjertelen har gutter plassert rett innenfor analåpningen, opp mot urinblæren. Hvis den blir stimulert, kan det forsterke orgasmefølelsen. Noen synes dette er spennende, andre kan ikke forestille seg å ta på eller bli stimulert i analåpningen og områdene innenfor.

Penis

Noen gutter har dårlig selvfølelse knyttet til sin penis, noe som ofte kan skyldes manglende kunnskap om hva som er vanlig når det gjelder penisens utseende og størrelse. Mange har et bilde av hvordan den skal se ut etter å ha brukt porno som kilde. Porno kan være en god inspirasjonskilde til lyst og tenning, men gir ikke et realistisk bilde av hvordan en gjennomsnittspenis ser ut. I Norge er en gjennomsnittlig stiv penis mellom 13 og 15 cm lang. Noen er lengre og noen er kortere. Hvordan penis ser ut i slapp tilstand vil ofte ikke fortelle noe om hvordan den vil se ut stiv. Når en tørr skolesvamp blir dynket i vann, vil vannet fylle alle porene i svampen slik at den svulmer. Tilsvarende skjer når penis blir stiv. En penis inneholder tre kamre som er bygd opp som

svamper. Blod fyller porene og klaffer stenger, slik at blodet holder seg i porene til opphisselsen har gått over eller utløsningen har skjedd. Samme mekanisme gjør at det er svært vanskelig å tisse samtidig som penis er stiv.

Lystdråper

Mange gutter opplever å bli våt på tuppen av penis når de blir kåte. Denne væsken kan sees på som naturens glidemiddel og kalles gjerne lystdråper eller precum. Det er forskjellig fra gutt til gutt hvor mye som produseres. Noen har ikke dette i det hele tatt. De kjertlene som produserer lystdråpene heter de "Coverske kjertler" og ligger like foran prostata. Lystdråpene kan inneholde nok sædceller til at en jente kan bli gravid. De kan også overføre smitte av en seksuelt overførbart infeksjon.

Nupper

Det er vanlig å ha små nupper på penishodet akkurat der hvor forhuden begynner. Disse nuppene er kjertler som produserer talg og har som oppgave å smøre slimhinnene på penishodet, eller glanspenis som det også blir kalt. Om det er lenge siden en har vasket seg under forhuden, kan en oppleve at det ligger et gulhvitt, seigt stoff som kan lukte litt stramt. Dette kalles smegma og er med i denne smøringsprosessen. Det fjernes ved å trekke forhuden godt tilbake og skylle området. Overdreven bruk av såpe kan være uheldig da det tørker ut slimhinnen på penishodet og kan føre til økt talgproduksjon.

Trang forhud

Det er ikke uvanlig at guttebarn har trang forhud. Det vil si at forhuden er vanskelig å trekke tilbake over penishodet. Som barn er ikke trang forhud noe problem ettersom penis har et selvrensende system under forhuden.

Fra puberteten forsvinner dette systemet slik at gutter selv må vaske seg under forhuden ved å dra forhuden tilbake når en dusjer. God hygiene er nødvendig og viktig for å få en optimal seksuell opplevelse. Forhuden vil som regel utvides av seg selv slik at den kan dras tilbake uten problem, også over et erigert og stivt penishode. For noen forblir forhuden stram og trang også etter puberteten, noe som kan gjøre det vanskelig med hygiene og smertefullt å onanere eller ha sex med andre. Trang forhud er enkelt å gjøre noe med, men du trenger å ta kontakt med en lege for videre hjelp.

Krum

Å ha en krum eller en bøy på penis er helt vanlig. Penis får sin form mens vi vokser i magen til mor. Der foregår et finurlig arbeid med å forme kroppen vår, inkludert penis. Mangfoldet er stort - den kan hos noen peke nedover, hos andre oppover, til siden, ha sterk krum eller bare en liten svai. Det finnes like mange varianter av penis som det finnes menn i verden. Noen kan imidlertid ha en så sterk krumming av penis at det er til hinder for å kunne ha et godt seksualliv. Da bør lege kontaktes.

Når strengen revner

Hvis strengen mellom penishodet og penisskafte er kort og stram, hender det at den revner under sex. Dette kan være en skremmende og ubehagelig opplevelse, fordi det vil blø en del ettersom penis i stiv tilstand er fullt av blod. Blødningen vil etter hvert stoppe, og strengen vil gro sammen igjen. Er dette et gjentakende problem, bør lege kontaktes.

Hva finnes i pungen?

Det er en grunn til at menn har pungen utenfor kroppen selv om den da kan være utsatt for slag og spark. Når vi er friske har kroppen en normal temperatur på rundt 37 grader celsius. Testiklene trenger å ha det et par grader kaldere for å kunne produsere sæd som er av beste kvalitet. Derfor regulerer kroppen temperaturen i pungen.

De fleste gutter har erfart at etter bading i kaldt vann ligner pungen en sviske. Det er fordi kroppen har registrert at det er kaldt og heist pungen opp mot kroppen slik at testiklene kan hente varme fra lysken. Hvis vi har feber trenger testiklene derimot å kjøles ned. Da senkes pungen lengst mulig fra den varme kroppen.

I pungen finnes to testikler som står for sædcelleproduksjonen. Bak på testikkelen er det en bløt del som kalles bitestikkel, der sædcellene lagres fram til utløsningen. Ved utløsning sendes det ut et stort antall sædceller oppover sædlederen. På vei mot urinrøret blandes de med væsker fra prostata og sædblæren, som sammen utgjør det meste av den væsken som kommer ut urinrøret. Væsken kan ha ulike nyanser av hvitt eller gult til blank, og være en mer eller mindre rennende væske. Sædmengden kan beregnes til cirka en spiseskje. Hos noen gutter spruter sæden ut ved utløsning, hos andre renner det nærmest bare over.

Om natta drømmer en ofte, og av og til er drømmene seksuelle. Spesielt tidlig i puberteten kan gutter oppleve å få ufrivillig sædavgang. Dette kommer av det vi drømmer om i løpet av natta. Dette kan også være en av grunnene til at en våkner opp med ereksjon om morgenen.

Det blir anbefalt å undersøke testiklene jevnlig, noe du kan gjøre selv. Gjør det på en fast dato, for eksempel den første dagen i hver måned, så er det lettere å

huske. Selvundersøkelsen tar bare et par minutter og gjøres i stående stilling, gjerne etter varmt bad eller dusj. La testikkelen gli lett mellom tommelen og de øvrige fingrene uten å trykke for mye. Vanligvis er testikkelen bløt og elastisk, overflaten er glatt og jevn. På baksiden av testikkelen kjennes bitestikkelen som en atskilt, bløt streng.

Det er vanlig at testiklene har ulik størrelse, men det er ikke vanlig at de øker i størrelse etter at de er utvokst. Sjekkes testiklene regelmessig vil du etter hvert vite hvordan testiklene kjennes ut og på den måten bli i bedre stand til å oppdage forandringer.

Noen forandringer kan i verste fall være symptomer på testikkelkreft. De fleste oppdager det ved at de kjenner en avgrenset kul i en ellers normal testikkel. I andre tilfeller blir hele testikkelen hard, og/eller øker i størrelse. Av og til kan faktisk størrelsen avta samtidig som testikkelen blir hardere enn før.

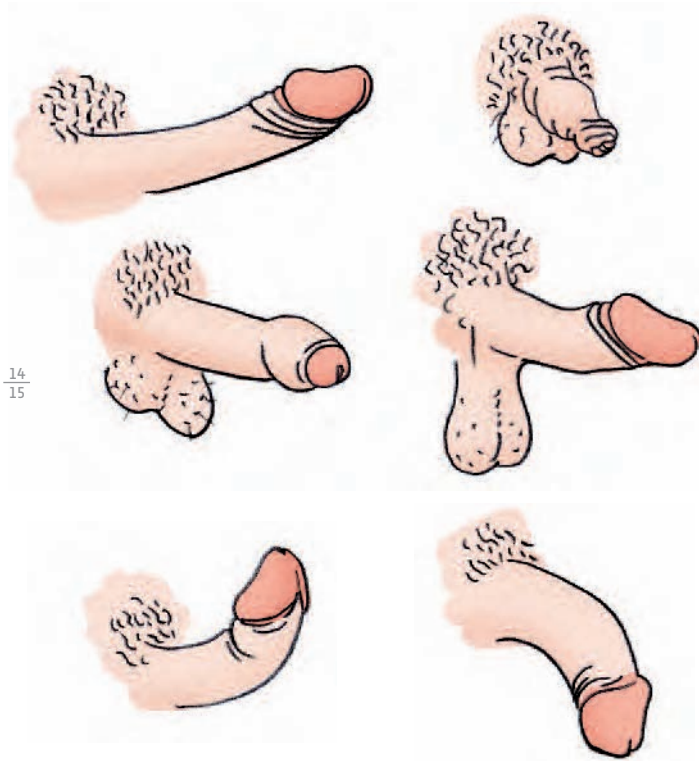
Testikkelkreft er heldigvis en av de enkleste formene for kreft å behandle hvis den blir oppdaget tidlig. Kontakt fastlege eller lege på ungdomshelsestasjonen dersom du merker forandringer eller har andre spørsmål.

Barbering

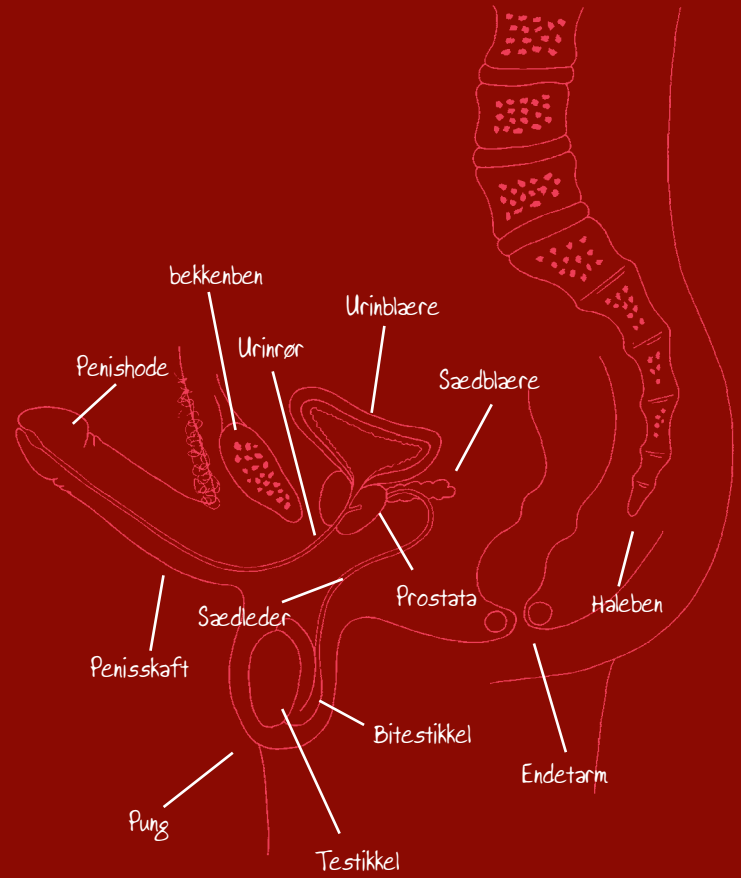
Kroppshåring har en funksjon; temperaturregulering, hindre fuktplager og unngå friksjon. Kjønnshåringen er i tillegg en viktig del av seksuell tenning.

Huden på pungen er tynn og ømfintlig. Når en barberer på eller rundt den, kan det komme røde prikker. Dette er som oftest betente hårsekker. Det kan komme puss ut fra dem som fra en kvise. Noen reagerer på barberskummet eller hårfjerningsmidlet som benyttes. Det er derfor viktig å være nøye på at barberhøvelen blir godt rengjort mellom barberinger om det er en flergangshøvel. Om hårfjerningskrem blir benyttet, må bruksanvisningen følges nøye.

MANNENS UTSEENDE:



14
15



Skyll grundig med lunkent vann etter hårfjerningen og unngå såpe.

Hvis resultatet av barberingen blir røde prikker og betente hårsekker, er det kanskje likegodt å la hårene få være der. Et alternativ er å stusse området uten å fjerne håret helt.

Omskjæring

Omskjæring av gutter vil si å fjerne forhuden på penis, helt eller delvis. Dette er en vanlig skikk i mange kulturer og særlig blant muslimske og jødiske menn. Det utføres ofte mens gutten er baby, men det er ikke uvanlig at det også blir utført på voksne menn. I USA er ca. 60 % av den mannlige befolkningen omskjæret, en skikk som stammer fra 1870-tallet. Da startet ikke-religiøse omskjæringer for å vanskeliggjøre onani, ettersom dette ble sett på som syndig.

$\frac{16}{17}$ Omskjæring er også en av flere medisinske løsninger på trang forhud.





SEKSUALITET

Ingen har helt lik seksualitet - alle er unike. Hva og hvem vi tenner på og hvordan det føles å være kåt, er forskjellig fra menneske til menneske. Noen har sterke seksuelle drifter ofte, mens andre bare har det i perioder. Noen synes bryster er fint, andre blir tent av en rumpe, andre igjen av blikk. Rekken av ulikheter er uendelig, og det er det som gjør dette så spennende. Det finnes et stort spekter av drifter, tenningsmønstre og opplevelser som ingen andre har nøyaktig maken til, selv om likhetene kan være mange.

Kjønn

Ved fødselen blir vi alle tildelt et fødselsnummer. Det tredje av de fem siste sifrene bekrefter vårt kjønn. Jenter har partall, gutter har oddetall. Men hva om barnets kjønn er vanskelig å bekrefte? Eller personen vokser opp til ikke å passe inn som gutt eller jente? Noen mener at vi kan utvide kjønnskategoriene og at det finnes opp til syv forskjellige kjønn.

Transpersoner er en gruppe personer som bryter med oppfatninger som eksisterer i forhold til kjønnnet mann eller kvinne.

En transkjønnet er en som siden barndommen psykisk og sosialt opplever å tilhøre et annet kjønn. Dette kan skape vanskeligheter i oppveksten hvis andres forventning om oppførsel ikke stemmer med den opplevelsen personen har. Noen får være den de er mens andre ikke blir forstått. Forskning viser at dette ikke er noe som "går over", men at det er en livslang prosess.

Transseksuelle kan beskrives som personer som ønsker å skifte kjønn. Noen velger å korrigere kroppen sin kirurgisk i forhold til den opplevelsen av kjønn som de har.

Seksuell identitet

Vi blir ikke født med en ferdig seksuell identitet. Vi former den sammen med dem vi omgir oss med og ved å erfare. Mange lurer på hva som er normalt. Det er det bare du som kan definere. Det som føles normalt for deg, trenger ikke å føles normalt for andre.

Du vet best hva som tenner deg, hva du synes er godt og hva du opplever som riktig. Dette blir en del av din seksuelle identitet.

Du kan være hvem du vil, så lenge du ikke skader deg selv eller andre og du holder deg innenfor norske lover.

Båser og filier

Vi mennesker har våre måter å systematisere virkeligheten på, for eksempel ved å sette andre mennesker i båser for best å kunne forstå hvem de er. Dette kan være en nyttig måte å ordne inntrykkene på, men i mange sammenhenger kan det være veldig begrensende hvis vi ikke reflekterer over det. Det er ikke gitt hvem du tenner på, hvilket kjønn du tiltrekkes av eller hva du fantaserer om. For eksempel er grensene mellom homofili og heterofili flytende og kan også variere i ulike faser gjennom livet. Alle kan tiltrekkes av forskjellige mennesker, enten de er menn eller kvinner, gamle eller unge, tykke eller tynne. Hvilke sider av vår seksualitet vi velger å leve ut er forskjellig.

Vi blir lært opp til å se verden med heterofile øyne, og helt fra fødselen av blir det oftest antatt at vi er heterofile. I ungdomstiden er det vanlig å utforske sin seksualitet og seksuelle identitet. Noen forelsker seg i både gutter og jenter, mens andre forelsker seg i personer kun fra sitt eget kjønn eller kun fra motsatt kjønn.

Noen kjenner seg ikke igjen i kategoriene homofil eller bifil, men opplever å bli forelsket eller bli tiltrukket av mennesket, og ikke kjønnnet på personen.

Det er ikke uvanlig å eksperimentere med en av samme kjønn når en er yngre. Noen gutter har sex med gutter i løpet av livet uten å definere seg selv som homofile. Dette handler om å utforske fantasier og prøve ut noe du er nysgjerrig på. Det finnes også de som fantaserer om sex med en av samme kjønn, men ikke praktiserer det. De fleste gutter som har sex med gutter vil etter hvert definere seg som homofile. Den som tenner på eller forelsker seg i begge kjønn kalles bifil.

Noen bruker mye energi på det å skjule følelsene og noen føler skam over å bli tiltrukket av en av samme kjønn. "Å komme ut av skapet" blir brukt om den

perioden av livet homser og lesber forteller familie og venner at de er homofile. De fleste bruker litt tid før de bestemmer seg for å komme ut av skapet og kan føle seg redd og alene. Ingen kan forutse hvordan erfaringene med å stå fram som homofil blir. Mange kan være redde for hvordan omverden vil reagere, men de fleste har gode erfaringer med å komme ut.

Det kan i denne perioden være godt å ha noen å prate med. Helsesøster på skolen kan være en mulighet. Særlig hvis familie ikke viser respekt eller aksept, vil det være viktig å ha noen der for å unngå å føle seg alene og "annerledes".

Har du en venn eller venninne som står fram som homofil eller lesbisk ovenfor deg, kan du se på dette som en tillitserklæring. Kanskje har du bidratt til at han eller hun har følt seg trygg nok til å fortelle hvem hun eller han egentlig er. Det handler om å gi rom for hverandre og behandle hverandre med respekt.

Kommunikasjon

Å snakke om sin egen seksualitet og formidle hva man selv synes er godt seksuelt og spørre partner/partnere er ikke alltid så lett. Dette krever litt øvelse og kanskje du er avhengig av at du stoler på den du er sammen med og er trygg i situasjonen. Sex sammen med en partner er ofte preget av kåtskap, opphisselse og spontanitet, og kanskje du er redd for å ødelegge en god stemning ved å bli for teknisk og verbal.

Grenser

Å sette grenser for seg selv og respektere andres, er svært viktig for ikke å bli krenket eller krenke andre. Noen synes det er vanskelig å sette grenser. De er kanskje redd for å ødelegge den gode stemningen eller for at partneren skal miste interessen. Når en har sex for første gang vil de fleste kjenne en spenning

og en nervøsitet som kan kjennes litt ubehagelig. Noen gjennomfører kanskje uten at de egentlig har lyst. Andre trekker seg i siste liten. Noen synes det er flaut å si fra til partner at de ikke ønsker å ha sex eller at de vil bruke kondom. Men det hjelper ikke hvor god kunnskap du har om for eksempel å hindre smitte eller uønsket farskap hvis du ikke bruker denne kunnskapen når det gjelder som mest. Det å kjenne etter hvor grensene dine går samtidig som du er lydhør overfor partnerens grenser, vil gi deg den beste forutsetningen for å få en god opplevelse.

Jomfru

Begrepet jomfru blir ofte forbundet med og definert som ikke å ha hatt samleie med penis inn i skjeden. Denne forklaringen på jomfrubegrepet kan bli misvisende og teknisk. Bruker vi en slik definisjon, er det mange voksne som fortsatt er jomfru fordi de aldri har opplevd et heterofilt samleie – selv om de opplever at de har fantastisk sex og seksuell tilfredsstillelse på andre måter. Begrepet blir helst brukt om jenter som ikke har debutert, og i mange kulturer og religioner blir det sett på som noe positivt for jenter og det motsatte for gutter. Kanskje en kan tenke litt over dette – blir sexen bra om en av partene ikke har noe erfaring og den andre har mye?

Seksuell lavalder

Den seksuelle lavalderen i Norge er 16 år. Den er lovbestemt (Straffeloven) og skal beskytte barn og unge mot overgrep fra voksne. Det betyr ikke at unge under 16 år ikke kan ha sex – det kan de så sant de er fysisk og psykisk klar for det. Loven sier at straff for seksuell omgang når man er under den seksuelle lavalder kan falle bort hvis de som har sex er jevnbyrdige i alder og utvikling. Det vil si at ungdommene må være nær hverandre i alder og i utvikling, både kroppslig og mentalt.

Første gang

Det er vanlig å tro at alle andre er mer erfaren enn deg selv. Gjennomsnittlig samleiedebutalder i Norge er 16,7 for jenter og 18 for gutter. Dette betyr at noen starter med å ha samleier før og noen etter. Debutalderen kan variere fra by til landsbygd, fra Nord- til Sør-Norge, den kan avhenge av sosial og religiøs bakgrunn. Det viktige er imidlertid å kjenne på hva du selv synes er riktig debutalder – statistikken er ingen fasit.

Når en har sex sammen med en partner første gang, er det ikke uvanlig at en opplever å være stresset, det kan være vanskelig å få på kondomet, ereksjonen kan svikte og utløsninger kommer altfor tidlig i forhold til det som var ønsket. Øvelse gjør mester! Det viktige er å kunne slappe av og tenke at det blir bedre neste gang, og at partneren din kanskje har det på samme måte som du.

Onani

De aller fleste onanerer (runker). Også jenter onanerer. Noen innrømmer det, andre ikke. Å ta på seg selv er ofte den første seksuelle opplevelsen vi har enten vi er barn og finner områder på kroppen som gir oss nytelse, eller vi kommer i kjønnsmoden alder og prøver oss frem.

Det er ikke bare single som onanerer. Også i parforhold forekommer dette ofte. Dette kan være fordi den ene har et større seksuelt behov enn den andre, eller det kan være for å forsterke en seksuell opplevelse sammen. Onanering gir en avslappende følelse i kroppen og noen bruker denne effekten hvis de for eksempel har problemer med å få sove. Å onanere er med på å øke vår forståelse av kroppen vår og hva vi liker. Den mekaniske stimuleringen er bare en del av det, resten skjer i hodet i form av fantasi.

Du kan ikke ta fysisk skade av det å runke. For dem som er omskåret kan det være til hjelp å bruke glidemiddel for å unngå å bli sår på penishodet eller

skaffet. Noen greier ikke å la være å onanere, slik at det har negativ innvirkning på gleden med å ha sex med andre, parforholdet eller andre deler av livet. Da kan det være nødvendig å kontakte lege eller en sexologisk rådgiver.

Orgasme

Orgasme er en seire rytmiske sammentrekninger av musklene i kjønnsorganet. Sammentrekningene kan vare i 10 – 50 sekunder og ledsages av en avslappende følelse og seksuell tilfredsstillelse. Oftest opplever menn at de samtidig får sædutløsning. Etter orgasmen vil klaffene som holder blodet tilbake i svampegemene i penis åpne seg, slik at blodet strømmer tilbake og penis blir slapp.

Munnsex

Oralsex, eller munnsex som det også kalles, betyr å suge eller slikke hverandres kjønnsorgan. Noen synes dette er deilig, for andre har det ingen stor betydning eller kan oppleves som ubehagelig.

Når du skal utføre munnsex bør du gjøre det forsiktig og høre etter hva partneren din synes er behagelig. Sug løst og slikk forsiktig der du syns det passer. Kjønnslappene, klitoris og rundt skjedeåpningen er bra steder. Skal en gutt gi oralsex til en annen gutt, slikker og suger han på partners penis. Det samme gjelder her; gå forsiktig frem. Det kan i prinsippet ligne det å runke, bare at det gjøres med munnen. Vær forsiktig med bruk av tenner, det kan være smertefullt på penishodet. Improviser og lek, og spør gjerne partneren om hva som er deilig.

Analsex

Analsex er ikke bare samleie i anus, men all seksuell stimulering i, på eller rundt. Dette kan gjøres med en finger, penis eller med gjenstander, eller ved å slikke. I anusområdet er det koblet mange nervetråder og det er en av de erogene sonene. Mange synes analsex er behagelig og opphissende på grunn av denne følsomheten, samtidig som det kan oppfattes som litt forbudt og litt kinky. Gutter kan få sterk lystfølelse og orgasme gjennom analsex. Dette skyldes stimulering av prostatakjertelen. Gutter ha glede av dette uavhengig av hvilken seksuell legning de har. Andre liker det ikke eller synes det er ubehagelig. Det er viktig å kommunisere til partneren om du ønsker analsex eller ikke. Analsex krever gjensidig tillit og det er nødvendig at begge har samme lyst til å teste det for at begge skal kunne nyte det.

Anus er følsomt og trangt både hos kvinner og menn ettersom det er sterke muskler som skal holde åpningen lukket. For at disse musklene skal kunne slappe av og åpne seg lettere, må åpningen stimuleres og klargjøres med en finger påført vannbasert glidemiddel før en fører en penis eller en gjenstand inn. Bruk tid med fingeren slik at musklene slapper av. Det er god grunn til å bruke kondom, både på grunn av hygiene og smitterisiko. Bruk rikelig med vannbasert glidemiddel. Presser en seg inn for fort, blir det smertefullt og svært ubehagelig. Stopp med en gang hvis partneren gir uttrykk for at det blir smertefullt.

Husk at lange eller skarpe negler kan skade åpningen, ringmuskulaturen og tarmveggen innenfor. Slimhinnene i tarmen er tynne og skjøre, og det kan lett oppstå rifter og sår.

Kjærlighet

En kan lese og høre mye om kjærlighet i bøker, blader, blant venner og i media. I en ordbok blir det beskrevet som "sammensatte følelser av hengivenhet, omtanke og deltakelse, koblet til motiver som sjenerøsitet, åpenhet, fortrolighet og forelskelse, samt attrå og intens lystfylt oppmerksomhet rettet mot den som er objekt for forelskelsen". Store ord, men det kan jo være at du kjenner deg igjen?

Mange vil si at kjærlighet og seksualitet hører sammen. Noen ser det som naturlig at dette skjer i rammene av et etablert forhold, mens andre ikke er opptatt av rammene men av den aktuelle situasjonen. Noen lever sammen i et parforhold og har ikke sex med noen andre, mens noen er i forhold der de tillater hverandre å ha sex med andre. Følelsen av kjærlighet kan være like sterk uavhengig av hvordan en organiserer sitt kjærlighetsliv.

Sjalusi

Følelsen sjalusi er vanlig og menneskelig, og henger sammen med vår redsel for å miste noen vi er glade i. De som har opplevd å bli bedratt, eller føler seg utrygge på forholdet, er mer sårbare og har lettere for å føle sjalusi. Sjalusi og dårlig selvtillit henger ofte nært sammen. Har du en partner som er sjalu, kan det føles plagsomt og ufritt. Fortell partneren din hva dette gjør med deg og forholdet dere i mellom. Det er den som er sjalu som har ansvaret for sin følelse, og dermed også er ansvarlig for å løse problemet.

Når det blir vanskelig

Av og til blir livet vanskelig. Noen har det bra nesten hele tiden, mens andre går og bekymrer seg for noe hele tiden. Vi reagerer ulikt i ulike situasjoner og det finnes ikke noen fasit på hvilken reaksjon som er mest riktig. En kan lett

kjenne seg alene når man har det vanskelig. At alle har slike perioder hjelper lite når en selv opplever å ha det tungt.

Det kan hjelpe å snakke med en god venn, helsesøster eller lege. På skolen finner du lærer, sosiallærer, rådgiver eller andre voksne som du kan spørre om råd og veiledning i forhold til det du er opptatt av. Alle har taushetsplikt. Har du selv opplevd å ha det tungt, og ser at noen rundt deg sliter, tenk på hvordan du ville ønsket at de skulle reagert overfor deg. Kanskje du kan bli den som hjelper din venn ut av problemene? Vi er ofte altfor redd for å spørre hvordan andre har det, men et enkelt spørsmål kan være det som trengs for å hjelpe noen videre.

Porno

Synet på porno er delt. Noen har et positivt syn på det og bruker det som et middel for å bli seksuelt opphisset. For andre blir det opplevd som undertrykkende. Mange bruker porno som hjelp til å bli kåt og har positive opplevelser med porno.

For andre blir pornoen en jakt etter en virkelighet som ikke eksisterer. Gutter forteller om dårlig selvbilde etter å ha brukt porno; de har for liten penis, klarer ikke å gjennomføre like lange samleier som pornoen viser og spruten er mye mindre enn det som de har sett. Uansett er det viktig å være klar over hva pornoen gjør med din seksualitet.

Tar bruken av porno over for seksuell kontakt med andre eller bidrar til press og usikkerhet rundt din egen eller andres kropp, er det kanskje ikke til glede og opphisselse lenger.

Prostitusjon

Det finnes gutter som selger sex til både menn og kvinner. For noen handler dette om en type byttesex for å få klær, kontantkort, et sted å bo, for å kunne overleve, for å finansiere stoffmisbruk eller finansiere en dyr livsstil. For andre

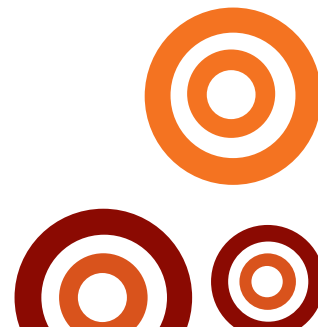
er dette en fase i livet der en prøver ut sin seksualitet eller det er en form for å sjekke ut egen identitet. Noen av de som prostituerer seg er offer for menneskehandel. De er fanget i et system der bakmenn tjener penger på prostitusjonen. Kvinner og menn som utnyttes, er i en vanskelig situasjon som er hard og brutal å komme ut av.

Noen gutter kjøper sex av både kvinner og menn. For enkelte er dette en måte å prøve ut sin seksualitet på, for andre handler det om en måte å få dekket sine seksuelle behov på.

Tvangsekteskap

Hvis noen opplever at de ved vold, frihetsberøvelse eller annet press blir tvunget til å inngå ekteskap kalles det for tvangsekteskap.

Det er mulig å benytte seg av ulike hjelpetiltak for å unngå å tvangsekteskap. De som har blitt utsatt for tvangsekteskap, opplever ofte at de ikke klarer eller orker å etablere et sexliv med partneren. Dette er en naturlig følge av det de har opplevd. Det anbefales å ta kontakt med tiltak rettet mot tvangsekteskap eller eventuelt sexologisk rådgiver, helsesøster eller helsestasjon for ungdom.



A close-up photograph of a person's hand, showing the back of the hand and fingers. The hand is resting on a blue fabric with a circular pattern. A semi-transparent purple rectangular overlay is positioned on the left side of the image, containing white text. The text is arranged in three lines: 'VANLIGE', 'SEKSUELLE', and 'UTFORDRINGER'.

VANLIGE
SEKSUELLE
UTFORDRINGER

Får den ikke opp

Et vanlig sexrelatert problem er det som på fagspråket kalles erektil dysfunksjon. Det betyr problemer med å få penis hard og stiv og å beholde stivheten. Dette kan alle oppleve en eller annen gang. Hvis det gjentar seg ofte kan dette føre til prestasjonsangst, noe som kan forsterke problemet. Det kan være mange årsaker til at det skjer, både fysiske og psykiske. En lege kan være til hjelp når det gjelder de fysiske årsakene og en psykolog eller en sexologisk rådgiver kan være behjelpelig med de andre.

Eksempler på fysiske årsaker kan være:

- Alkohol – og/ eller stoffmisbruk
- Bivirkninger av medisiner
- Utilstrekkelig blodtilstrømming
- Skader eller sykdommer som påvirker nerver i penis
- Hormonell ubalanse
- Diabetes
- Røyking

Psykiske årsaker:

- Stress og bekymringer
- Prestasjonsangst
- Konflikter og misnøye i forhold
- Depresjon
- Seksuell kjedsomhet

En stiv penis varer ikke over lang tid, selv om en skulle ønske det og fortsatt er like kåt. Rett etter en utløsning er det for eksempel vanlig for noen at penis ikke blir stiv på en stund.

Kommer for tidlig

Et annet problem som mange gutter opplever, er at sædutløsningen kommer for tidlig. For noen kan problemet være så stort at de ikke kommer i gang med samleiet, eller bare så vidt har startet, før utløsningen er et faktum.

Å bruke vanlige kondomer kan for mange være til stor hjelp. I tillegg finnes det kondomer som er innsatt med et litt bedøvende middel som nedsetter følsomheten. Ønsker du ikke å bruke kondom, fordi du vet at det er trygt å droppe det, kan du forsøke en bedøvende salve som må smøres på penishodet 10 – 15 minutter før samleiet. Salven heter Xylocain og fås kjøpt reseptfritt på apoteket. Ikke overdriv mengden – da kan følelsen forsvinne fullstendig.

For noen hjelper heller ikke dette, og det kan være nødvendig med profesjonell hjelp hos fagfolk som sexologiske rådgivere. Der kan en bli veiledet i en teknikk som kalles "start-stopp-teknikk med avklemming". Mange opplever at de raskt får kontroll ved hjelp av denne teknikken.

Prestasjonsangst

Det er vanlig å oppleve prestasjonsangst ved sex. Det er mest vanlig blant unge gutter, men noen sliter med det langt opp i voksen alder. Angst og frykt er viktige følelser som beskytter oss og hjelper oss å sette grenser for oss selv. Ved angst- og fryktreaksjoner vil kroppen svare med å produsere stresshormoner. Det kan føre til skjelving, problem med å få på kondomet, svette etc. Stresshormoner virker også negativt inn på kjønns-hormonene som igjen gjør at det blir vanskelig å få reising.. Uansett hvor mye en prøver å kjempe i mot dette stresset, blir det ofte bare verre. Noen klarer ikke å bli kvitt følelsen av aldri å få til sex. Dårlig selvbilde eller dårlige erfaringer skaper tanker om at dette er umulig å få til. Da kan det hjelpe å tenke at vi ikke er født til å mestre

alt, vi må øve oss. Onani er en god måte å øve på. Å bli kjent med din egen kropp og dine egne reaksjoner er med på å styrke tryggheten på hvem du er og hva du liker som et seksuelt individ.

Når lysten på sex uteblir

Sexlysten kan variere i løpet av livet. Slik er det for de fleste, enten man er alene eller har partner. Det kan være ulike grunner til at lysten på sex uteblir. Det kan være ytre forhold som spiller inn, som mangel på tid eller mulighet til å ha sex uforstyrret. Eller kanskje en er opptatt med skole, trening eller jobb. Husk at du ikke trenger tenne 100 stearinlys først. Hva med å senke terskelen og satse på sex som ikke er så tidkrevende eller krever mye forberedelse? Tenk i nye baner. Gi fantasien spillerom. Bruk eventuelt erotisk film og litteratur. Er det slik at du ikke har lyst å ha sex med partneren din, men onanerer alene og har glede av det, og kanskje også opplever sex som en plikt, er det viktig å se på hvordan dere har det i forholdet. Det krever litt innsats fra begge. Noen ganger kan lystproblemet være så stort at en trenger hjelp for å finne ut av det.

Når sex gjør vondt

Noen gutter har opplevd seksuelle overgrep eller truende seksuell oppførsel. Kroppen vår husker alle disse opplevelsene og lagrer dem, noe som kan gjøre det vanskelig i seksuelle sammenhenger senere.

Noen er usikker på om det de har blitt utsatt for kan kalles et overgrep. Men hvis du har opplevd hendelsen som vond, smertefull, invaderende og feil, så var den akkurat det. Det er din opplevelse som er sann.

Har du opplevelser i bagasjen som er vanskelige, er det mulig å bearbeide dem slik at du får det bedre. Du kan snakke med fastlegen eller helsesøster eller andre du stoler på. Partner eller kjæreste kan også bidra.



PREVENSJON

Jenter har et stort utvalg av prevensjonsmidler å velge blant, men for gutter er det fremdeles kondom som gjelder. Prevensjon brukes for å forhindre uønskede graviditeter, slik at du selv kan bestemme når du vil bli far. I tillegg beskytter kondom mot seksuelt overførbare infeksjoner.



Kondom

Et kondom er en tynn gummihylse som rulles på penis når den er stiv. Det hindrer sædceller, virus og bakterier i å komme dit de ikke skal. Det finnes mange forskjellige typer kondomer; med tynn eller tykk gummi, noen har smak eller lukt, de har ulik farge, noen er knudrete, noen er store og noen er små. De som er allergiske for latex, kan velge latexfrie kondomer.

Bruksanvisning for kondombruk: Sjekk datostemplingen, at pakningen er hel og at kondomet er CE merket. Pakkene er datostemplet med produksjonsdato og utløpsdato. Dette gjelder for lagring i normal værelsestemperatur eller kjøligere. Blir kondomene for gamle kan gummien bli sprø og sprekker lettere. Det samme skjer hvis de blir liggende for varmt over tid. Kondomet kan også lett bli skadet hvis det stadig blir bøyd på. Derfor kan det være lurt å skifte ut kondomer som har ligget lenge i bukselomma eller i lommeboka.

³⁸₃₉ Pakningen åpnes forsiktig slik at kondomet ikke blir skadet. Det er fort gjort å komme bort i gummien med en skarp negl som kan lage rifter eller hull. Det er heller ikke anbefalt å bite pakken opp med tennene. Rull kondomet litt ut så det ligner en topplue. Før det rulles på, må forhuden trekkes tilbake. Klem sammen tuppen på kondomet med pekefinger og tommelfinger før du ruller det på, ellers kan det lett danne seg en luftblære slik at kondomet kan sprekke. Rull kondomet helt ned på penisskaftet. Etter sædutløsning blir penis fort slapp igjen. Kondomet kan da lett gli av og en må derfor ikke vente for lenge med å trekke ut penis. Før penis trekkes ut, grip fast rundt kondomet ved roten på penis, slik at det følger med ut. Kondomet skal bare brukes en gang og dersom en har flere partnere samtidig er det viktig at en bruker nytt kondom for hver partner.

To kondomer oppå hverandre beskytter ikke dobbelt så bra som en. Tvert i mot vil friksjonen mellom de to føre til økt fare for at kondomene sprekker.

Bruk eventuelt vannbasert glidekrem om det blir for tørt, dette gjelder særlig ved anale samleier. Oljer bør ikke brukes, da de kan påvirke gummien slik at kondomet ikke lengre beskytter deg eller har lettere for å sprekke. Kondomet må brukes under hele samleiet hvis du vil beskytte deg mot uønsket farskap eller sykdom. Dette er fordi:

- Under samleiet utskilles væske fra urinrøret som kan inneholde sædceller.
- Kondomet sitter bedre på når penis er tørt.
- Kondom beskytter begge parter mot seksuelt overførbare infeksjoner.

Kondomer får du gratis på ungdomshelsestasjoner eller du kan kjøpe dem på dagligvarebutikker, kiosker, automater og apotek. Det er ingen aldersgrense for å skaffe seg kondom. Det å ha med seg et kondom viser at du tar ansvar både for deg selv og andre.

Noen opplever at kondomet sprekker. Da er det viktig å snakke med partneren med tanke på eventuelle infeksjoner og graviditet. Selv om alle godkjente kondomer er nøye kontrollert kan de gå i stykker.

Noen er usikre på hvordan kondomet skal brukes. Prøv det ut alene ved onanering. Da kan du selv prøve og feile så mye du vil uten at noen ser på!

Sikre perioder eller "hoppe av i svingen"

Noen har hørt at det er dager i menstruasjonssyklusen hos jenter det er greit å ha sex uten å bruke prevensjon eller at gutten kan "hoppe av", altså trekke penis ut av skjeden før han får utløsning og at sjansen for at man kan bli gravid da er liten. Dette er veldig usikre metoder å forholde seg til hvis du ikke er klar for å bli far.

Nødprevensjon

Nødprevensjon i pilleform består av en tablett som inneholder de samme stoffene som finnes i p-piller, men i større doser. Nødprevensjon egner seg til bruk etter et uhell med kondom, eller når annen prevensjon har sviktet. Den virker ved å hindre eller forsinke eggøsning, men om eggøsningen allerede er i gang, vil den ikke ha noen effekt.

Nødprevensjon kan kjøpes uten resept på apotek og i noen dagligvareforretninger, og enkelte ungdomshelsestasjoner deler det ut gratis. Det er ingen aldersgrense på dette og selv om gutter ikke skal ta kuren, kan en gutt kjøpe den for jenta som trenger den.

Sterilisering

⁴⁰/₄₁ Sterilisering går ut på at en lege foretar et kirurgisk inngrep som hindrer evnen til å få barn.

Personer over 25 år kan søke om dette via fastlegen sin.

KONDOMTRENING:



Figur. 1



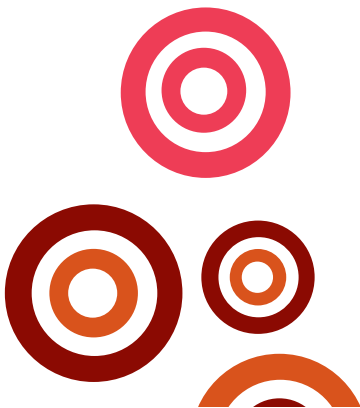
Figur. 2



Figur. 3



Figur. 4



SEKSUELT
OVERFØRBARE
INFEKSJONER

Urin
til påvisning av
Chlamydia trachomatis

Seksuelt overførbare infeksjoner er sykdommer som overføres ved ulike former for seksuell aktivitet. Noen smitter bare ved kontakt mellom hud og slimhinner i munn, kjønnsorgan eller tarm. Smitteoverføringen kan skje uavhengig av utløsning. Enkelte seksuelt overførbare infeksjoner kan i tillegg overføres via blod fra en som er smittet.

Noen seksuelt overførbare infeksjoner er mer smittsomme enn andre. Felles for dem er at du like gjerne kan bli smittet under det første ubeskyttede samleie som etter et senere samleie.

Du kan ha seksuelt overførbare infeksjoner uten at du merker det. Det anbefales derfor at du tester deg ved hvert partnerbytte og dersom nåværende eller tidligere partner har fått påvist seksuelt overførbare infeksjon. På denne måten vil smitte bli påvist raskt og du unngår å bringe smitten videre.

Noen blir veldig urolig med tanke på smitte og opplever at dette kan hemme seksuell glede og nytelse.

44
45

Kondom kan hindre smitte

Kondomet beskytter det området det dekker. Herpes, kjønnsvorter, skabb og flatlus kan sitte utenfor dette området og kan derfor smitte selv om kondomet brukes riktig.

De vanligste seksuelt overførbare infeksjoner i Norge i dag er klamydia, kjønnsvorter og herpes. Mindre utbredt er hiv-infeksjon, hepatitt B og C, gonoré og syfilis.

Hvilke plager kan tyde på seksuelt overførbare infeksjoner?

1. Unormal og illeluktende utflod. Normalt skjer utflod fra urinrøret hos menn bare i forbindelse med opphisselse eller sæduttømming
2. Kløe, svie, vorter, utslett eller sårhet på eller omkring kjønnsorganene.
3. Plager som ligner på blærekatarr: Hyppig eller sviende vannlating.
4. Magesmerter: Særlig kombinert med feber og slapphet.
5. Smerter i pungen eller i endetarmen - særlig kombinert med rød, øm og hoven pung.

Plagene kan også skyldes annen sykdom. Lege bør oppsøkes dersom du får symptomer. Det er ikke anbefalt å låne medisiner av venner – det kan være at du ikke tåler medisinen eller at det er feil medisin.

Legeundersøkelsen

Det er mange som kvier seg for å ta kontakt med en lege fordi de syns det er så flaut å kle av seg og å vise frem penis til noen de ikke kjenner. Dette er likevel nødvendig når en har plager som kan komme av en seksuelt overførbare infeksjon.

Menn kan enten sitte eller ligge på en undersøkelsesbenk, eller stå ved siden av den. Legen ser først etter sykdomstegn på pungen og penis. Deretter kjenner legen på penis og pungen for å sjekke om forholdene er normale eller om det finnes kuler, hevelse eller ømhet som kan tyde på sykdom. Hvis legen finner det nødvendig, tas det prøver med tynde pinner fra urinrørsåpningen. Dette kan være litt ubehagelig, men er over på noen få sekunder. Testing av klamydia, foregår som oftest ved en urinprøve. Mycoplasma og Gonoré kan også testes ved en urinprøve. Legen kan også undersøke endetarmsåpningen og føre inn en finger for å kjenne på prostatakjertelen. Noen ganger tas prøve fra endetarmen.

Smitteoppsporing

Om noen får påvist en seksuelt overførbar infeksjon, er det stor sjanse for at en har ført smitten videre. Det er derfor viktig at tidligere partnere får beskjed om dette slik at de også kan sjekke seg og eventuelt behandles. Denne beskjeden kan du gi selv eller helsearbeideren kan gjøre det for deg uten å oppgi ditt navn.. Smittevernloven i Norge sier at alle er forpliktet til å la seg behandle ved smitte av klamydia, gonore, syfilis, hepatitt b og c og hiv. Loven sier også at man skal sørge for at smitekilder får samme behandlingstilbud.

Klamydia

Klamydia er en infeksjon, forårsaket av en bakterie. Denne bakterien trives på slimhinner i kjønnsorganer, urinveier, endetarm og hals og kan føre til betennelse. Smitteoverføringen skjer ved direkte kontakt mellom slimhinner under samleie.

Klamydiabakterien kan redusere evnen til å få barn både hos kvinner og menn og det er viktig å få behandling i tide. Mange er smittet av klamydia uten å få plager. I de tilfeller klamydia gir plager, vil det kunne merkes ved:

- Væsking eller utflod fra urinrøret.
- Svie ved vannlating eller hyppig vannlating.
- Smertefull, rød og hoven pung.
- Utslett eller sårhet på penishodet.

Dersom du får plager kommer de ca. 1–2 uker etter smittetidspunktet.

Klamydia kan behandles med antibiotika. Vær nøye med å ta hele tablettkuren slik den er foreskrevet. Det er viktig at partneren får behandling samtidig, ellers vil en kunne smitte hverandre igjen. Av samme grunn må en unngå samleie

eller bruke kondom til det er sikkert at begge er kvitt infeksjonen, det vil si ca. 2 uker. Kontrollprøve etter 5 til 6 uker anbefales. Både gutter og jenter kan sjekke seg for klamydia ved å ta en urinprøve enten hos fastlege eller på ungdomshelsestasjon.

Gonore

Gonore er en seksuelt overførbar infeksjon som er forårsaket av en bakterie. Bakterien kan finnes på slimhinner i kjønnsorganer, urinveier, endetarm og hals.

Gonore smitter ved samleie på samme måte som klamydia. Bakteriene kan også overføres ved munnsex. Riktig bruk av kondom beskytter mot smitte, også ved munnsex. Gonore kan på samme måte som klamydia redusere evnen til å få barn både hos kvinner og menn.

Gonore medfører stort sett de samme plagene som klamydia, men ofte kraftigere. Vanlige plager er utflod med endring i farge og lukt fra urinrør (kalt «dryppert» hos menn), smerte ved vannlating («å pisse piggråd») eller vondt i nedre deler av magen kombinert med feber. Gonore kan også gi betennelse uten plager.

Plagene eller symptomene oppstår 3–60 dager etter smittetidspunktet. Gonore påvises ved at legen tar prøver fra urinrør og eventuelt fra hals og endetarm. En kan også teste seg for Gonore ved en urinprøve.

Gonore behandles med antibiotika. Det må alltid tas kontrollprøve etter behandlingen fordi mange av gonorebakteriene er motstandsdyktige mot antibiotika. Om prøven fortsatt er positiv, må en annen type antibiotika benyttes.

Hiv og aids

Hiv er forkortelsen for «humant immunsvikt virus». Hiv kan angripe kroppens forsvarsceller slik at disse mister evnen til å bekjempe infeksjoner og visse kreftformer. Hiv kan føre til aids. Aids står for "acquired immuno deficiency syndrome", på norsk blir det "ervert immunsvikt syndrom".

Viruset finnes blant annet i blod, sæd og fuktigheten i skjeden. Smitteoverføring skjer derfor først og fremst ved ubeskyttet sex. Slimhinner i tarmen er svært mottakelig for smitte. Samtidig er det vanskelig å oppdage om en har små rifter eller sår på penis eller i og rundt endetarmen. Hvis områder med små sår kommer i kontakt med sæd eller kroppsvæske som inneholder hiv-viruset, kan smitte overføres. Om en eller begge har en eller flere seksuelt overførbare infeksjoner fra før, øker faren for hiv-smitte da viruset lettere kan komme inn i blodbanen.

⁴⁸/₄₉ Hiv kan også overføres ved bruk av urene sprøyter og sprøytespisser, og fra mor til barn under fødsel. Den som er blitt smittet med hiv blir aldri kvitt viruset.

Kondom brukt på riktig måte beskytter mot seksuell overføring av hiv-smitte. Hiv gir som regel ingen plager i første omgang. Dette skjer gjerne flere år etter smittetidspunktet. Personer som er hiv-smittet vil da etter hvert få infeksjoner som er uvanlig å få for mennesker som ikke er smittet.

Når hiv kommer inn i blodet, utvikler kroppen antistoffer som kan påvises ved en hiv-test etter tre måneder fra smittetidspunktet. Hiv-testen er gratis og kan tas hos en hvilken som helst lege eller hos ungdomshelsestasjonen. Alle har rett til å få tatt en test, og den kan tas anonymt.

Positiv hiv-test betyr at det er funnet antistoffer mot hiv i blodet og at du trolig er hiv-smittet.

Du bør ta hiv-test hvis du har hatt:

- ubeskyttet samleie med kjent hiv positiv
- ubeskyttet samleie med gutt som har sex med andre gutter
- ubeskyttet samleie på ferie i område med høy andel hiv smitte som for eksempel Afrika, Asia og storbyer i Europa og USA eller personer derifra
- ubeskyttet samleie med injiserende stoffmisbrukere

Hepatitt B og C

Hepatitt betyr betennelse i leveren. Hepatitt B er ett av flere virus som kan gi leverbetennelse.

Viruset finnes i kroppsvæsker som blod, sæd og fuktigheten i skjeden. Ved samleie overføres viruset i disse kroppsvæskene til partnerens endetarm, munn eller kjønnsorgan. Viruset smitter også ved deling av urene sprøyter. Hepatitt C blir vanligvis overført ved urene sprøyter, men kan også overføres gjennom ubeskyttet samleie i noen tilfeller.

Riktig bruk av kondom beskytter mot seksuell overføring av hepatitt. I Norge gis det vaksine mot hepatitt B for dem som er utsatt for hepatitt B-smitte over tid. I motsetning til Hepatitt B finnes det ingen vaksine mot Hepatitt C. I enkelte tilfeller kan den smittede få kronisk leverbetennelse som for noen kan utvikle seg til skrumplever og leverkreft.

Leverbetennelsen gir ofte magesmerter og gul hud (gulsott). Kvalme, feber og slapphet følger med, samt rødbrun farge på urinen. Noen får i tillegg smerter i leddene og utslett. Plagene kommer vanligvis 2–3 måneder etter smittetidspunktet.

Testing foregår ved vanlig blodprøve som undersøkes i laboratorium. Prøven kan tas hos fastlege eller på ungdomshelsestasjonen. Viruset kan ikke fjernes ved behandling. Hos mange vil imidlertid viruset ikke gi mer sykdomsaktivitet enn den første akutte leverbetennelsen.

Syfilis

Syfilis er en bakterieinfeksjon som i første omgang kan gi sår på kjønnsorganene, i endetarmen eller i munnen. Syfilis kan påvises med en blodprøve. Syfilis var tidligere den mest fryktede seksuelt overførbare infeksjonen i Norge, men er i dag sjelden her.

Bakterien som gir syfilis smitter ved ubeskyttet sex eller gjennom selve såret. Et kondom beskytter bare de delene av kjønnsorganet som kondomet dekker. Slimhinner og hud som er utildekket vil derfor kunne overføre smitte. Infeksjonen behandles med antibiotika.

Andre seksuelt overførbare infeksjoner: Herpes

⁵⁰/₅₁ Herpes genitalis (genitalia = kjønnsorganer) er små blemmer og sår på kjønnsorganene, endetarmsåpningen eller urinrøret, forårsaket av virus. Det finnes flere typer herpesvirus. Mange har hørt om at herpesvirus type 1 gir infeksjon på lepper og at type 2 gir infeksjon på kjønnsorganene. Det er imidlertid viktig å være klar over at herpes type 1 også kan gi infeksjon på kjønnsorganer.

Herpes har vært kjent i over 2000 år og er i dag en av de vanligste seksuelt overførbare infeksjonene i Norge. Når en har blitt smittet med herpesviruset blir viruset i kroppen resten av livet i en hvilende tilstand i nerveceller langs ryggraden. Av og til vil hvilende virus våkne og vandre tilbake til hud og slimhinner der det gir nye sår.

Herpesvirus finnes i sårene og i væsken fra sårene. Viruset overføres først og fremst ved direkte kontakt mellom sår eller sårveske og partnerens slimhinner på ytre kjønnsorganer, endetarm, ansiktslepper eller munn. Men viruset kan

også smitte ved at en får sårveske på hendene og så tar på sine egne eller andres slimhinner. Herpesviruset kan også kortvarig være tilstede i slimhinnene uten at det merkes noe sår, men likevel overføres til seksualpartner.

Kondom beskytter de deler av kjønnsorganet som prevensjonsmiddelet dekker. Virus i sår som er utildekket vil derfor kunne smitte ved samleie. Det er størst smittefare med herpesvirus når det er utbrudd med synlige blemmer og sår. En bør derfor unngå samleie under utbrudd. I perioder uten blemmer og sår er smittefaren mindre.

Grundig håndvask under herpesutbruddet beskytter mot å overføre smitte med hendene. Herpes er ufarlig, men kan være vondt og sjenerende.

Symptomene oppstår først som svie og smerter på hud og slimhinner hvor det etter hvert oppstår blemmer. Blemmene brister og gir smertefulle sår. Samtidig kommer det en øm kul i lysken. I tillegg kan infeksjonen gi feber, hodepine og slapphet. Ved førstegangs utbrudd vil sårene som regel være grodd innen tre uker. Senere kjønsherpesutbrudd vil være mildere, med mindre smertefulle sår og kortere grotid. Vi vet lite om hva som gjør at viruset våkner fra hvilefasen og gir enkelte nye utbrudd, men noen opplever at seksuell aktivitet, stress og feber øker sjansen for dette. Plagene vil vanligvis dukke opp 1–26 dager etter smittetidspunktet. Noen merker plagene først senere. De fleste som blir smittet vil aldri få utbrudd.

Det finnes ikke behandling som fjerner viruset for godt. Imidlertid finnes det behandling som kan lindre plagene og forkorte varigheten av utbruddet. For å oppnå dette må behandlingen starte tidligst mulig; senest innen 3–6 døgn ved førstegangs utbrudd og innen to døgn ved senere utbrudd. Om en ikke er plaget av sårene, trenger sårene ikke å behandles, men følg rådene om smittebeskyttelse.

Kjønnsvorter (Kondylomer)

Kjønnsvorter er vorter som oppstår på slimhinner og hud, spesielt rundt og i ytre kjønnsorganer og endetarmsåpning. Vortene er forårsaket av virus. Egentlig er det ikke selve vortene, men viruset som smitter. Viruset overføres ved at hud og slimhinneflatene med virus på kommer i kontakt med partnerens hud eller slimhinner. Ved munnsex kan en også få virus på slimhinnen i munnen og en sjelden gang få vorter der.

Kondom beskytter de deler av kjønnsorganet som prevensjonsmiddelet dekker. Slimhinner og hud som er utildekket vil derfor kunne overføre smitte ved samleie.

Vortene er ufarlige. Viruset holder seg utenpå hud og slimhinner og går ikke i blodet. Noen kjønnsvorter kan klø og irritere.

⁵²/₅₃ Vortene dukker opp 1-8 måneder etter smittetidspunktet. De fleste som blir smittet med kjønnsvortevirus får imidlertid aldri synlige vorter. Den eneste behandlingen er at selve vorten fjernes, men de fleste vorter forsvinner før eller senere av seg selv. Det er ikke nødvendig å behandle vorter som ikke plager deg fysisk eller psykisk. Siden viruset som forårsaker vortene ikke forsvinner ved behandling, kan vortene komme tilbake senere. Behandlingen vil heller ikke redusere smittefaren så lenge virus fremdeles finnes på hud og slimhinner.

Andre plager som kan oppstå:

Sopp

Menn kan få utslett under forhuden på penis. Dette kan være sopp, men en bør alltid oppsøke lege ved slike forandringer så sikker diagnose blir stilt. Sopp behandles effektivt med krem som fås kjøpt uten resept på apoteket. Bruksanvisning følger med pakken.

Flatlus

Flatlus er en hudparasitt som først og fremst slår seg ned i håret omkring kjønnsorganene. Den kan også være i behåringen i armhuler, på bryst og mage, samt i øyenbryn og øyenvipper. Flatlus finnes sjelden i hodehår.

Flatlus overføres ved nær kroppslig kontakt, men også via håndklær, sengetøy og klær.

Flatlus gir sterk kløe, noe som kan resultere i kløremerker. Det kan oppstå betennelse i kløremerkene slik at disse blir smertefulle og væskende. I tillegg kan flatlus forårsake blåøde flekker i huden (små blødninger). Dette er merker etter lusebittet.

Behandlingen består i at hårveksten gnis inn med et spesielt lusemiddel som fås kjøpt reseptfritt på apoteket. Følg bruksanvisningen i pakken. Partner og familiemedlemmer må også behandles for at en ikke skal smitte hverandre på nytt. Sengetøy og klær vaskes på vanlig måte.

Skabb

Skabb er en hudsykdom som gir kløe. Den er forårsaket av skabbmidd. Skabb smitter ved direkte kroppskontakt og smittes ikke så lett via klær og sengetøy. Det tar tre til fire uker fra smitte til plagene begynner.

Middens gir allergiske reaksjoner med utslett og kløe. Utslettet vil som regel oppstå på de deler av kroppen hvor skabb liker seg best; mellom fingre, ved håndleddene, i midjen, på baken og rundt kjønnsorganene. Skabbkløen er intens, særlig etter sengetid og i varmt vær.

Behandlingen består i å smøre inn hele kroppen (unntatt ansikt og hodebunn) med et middel som dreper midden. Middelet får kjøpt reseptfritt på apoteket og det er bruksanvisning i pakken.

⁵⁴/₅₅ Partner og familiemedlemmer må behandles samtidig slik at en ikke smitter hverandre på nytt. Sengetøy og klær vaskes på vanlig måte. Kløen kan vedvare i flere uker etter siste behandling selv om skabbmidten er utryddet.



A close-up photograph of a person's hands holding a black mobile phone. The phone's screen displays a newspaper article with a picture of a black dog and the headline 'LITRE FORT'. The person is wearing blue denim jeans and a dark, patterned shirt. The background is dark and out of focus. A semi-transparent brown rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing white text.

NYTTIGE
NETTADRESSER

Sex og samfunn – senter for ung seksualitet
www.sexogsamfunn.no

Ungdomstelefonen

Her treffer du lesbiske jenter og homofile gutter på din egen alder som svarer på spørsmål om homofili, identitet, forelskelse og sikrere sex. Telefonen er betjent hver dag bortsett fra lørdag, mellom kl 18.00 og 22.00. Tlf.: 810 00 277

Skeiv Ungdom

Skeiv ungdom jobber med å gjøre det mulig for ulike unge å leve "skeivt".
www.skeivungdom.no

Helseutvalget – for bedre homohelse:

Organisasjon som arbeider sammen med og for lesbiske, homofile og bifile, og med helse-spørsmål knyttet til identitet. Har ulike grupper, kurs og veiledningstilbud.
www.helseutvalget.no

Harry Benjamin Ressurssenter

Organisasjon som arbeider for mennesker med diagnosen transseksualisme.
www.hbrs.no

www.klara-klok.no

Dette er en internettsjeneste hvor du anonymt kan stille spørsmål om hva du enn måtte lure på til helsesøster, lege, psykolog eller prest. Spørsmål og svar legges ut på spørresidene, tilgjengelig både for den som stilte spørsmålet og andre – innen en uke.

Kirkens SOS

Krisetelefon som har åpent alle dager. Du kan ringe 815 33 300 eller sende inn spørsmål fra deres nettside.
www.kirkens-sos.no

LLH – Landsforeningen for lesbiske, homofile, bifile og tranpersoner.

Dette er en landsomfattende organisasjon som arbeider politisk og sosialt for at lesbiske, homofile, bifile og tranpersoner skal kunne leve åpent uten frykt for å bli sosialt utstøtt, diskriminert eller trakassert. www.llh.no

Mental Helse

Dette er en landsomfattende bruker- og interesseorganisasjon. Mental Helse Norge driver også Hjelpetelefonen 810 30 030. 24 timer i døgnet / 365 dager i året.
www.mentalhelse.no

Landsforeningen for voldtatte

Dette er en organisasjon som er drevet av utsatte for voldtekt. Har kontorer ulike deler av landet og gir ulike tilbud.
www.dixi.no

Støttesenter mot incest, Oslo

Dette er et senter mest for kvinner utsatt for incest.
www.sentermotincest.no

Senter for seksuelt misbrukte menn

Senter drevet av menn utsatt for overgrep. Kan kontaktes på
www.ssmm.no eller tlf.: 22424202

Tvangsekteskap: er du redd for å bli utsatt for tvangsekteskap, kan du ringe 815 55 201

Rådgivning om Spiseforstyrrelser

Interesseorganisasjon for alle som er berørt av spiseforstyrrelser. Tlf.: 948 17 818
www.nettros.no

Rådet for psykisk helse

Humanitær organisasjon som arbeider for å fremme psykiatrisk forskning, opplysning og økt kunnskap om psykisk helse.
www.psykiskhelse.no

Røde Kors

Røde Kors har flere tiltak rettet mot ungdom: Kontaktelefonen for barn og ungdom, 800 33 321, åpen hver mandag til fredag kl 14.00 – 20.00.
www.korspahalsen.no

SUSS – Senter for Ungdom, Samliv og Seksualitet

Her får du veiledning og hjelp i de fleste spørsmål som har med samliv og seksualitet å gjøre. Tlf.: 800 33 866
www.suss.no

Telefonen for seksuell helse: 810 02 244

Om du vil snakke med lege eller psykolog om din seksuelle helse. Åpen daglig 17 – 20.

Statens informasjonsside til ungdom:

www.ung.no

www.unghelse.no er nettsiden hvor du finner informasjon som kan være relevant for din helse, samt opplysninger om hvor det er hjelp å få.

Fra Lysthuset, Århus i Danmark, er det kommet en morsom ungdomsside med mye informasjon
www.lysthuset.dk

En annen morsom side er
www.likeit.is.org.uk

Flere nettsteder tar opp viktige helse spørsmål omkring samliv og seksualitet.

www.sexologi.com
www.helsenett.no
www.sol.no/helse/sex
www.nettdoktor.no/sex_samliv/
www.lommelegen.no/sex

Fastlegeordningen:

Ordningen sier at du selv kan velge hvilken fastlegen du ønsker å gå til. Han eller hun forplikter seg til å prioritere deg som pasient. Du kan lett bytte fastlege om du ønsker det ved å gå inn på; www.nav.no
www.helfo.no eller ta kontakt med ditt lokale trygdekontor. Det er også en egen fastlege-telefon med nummer 810 59 500 du kan ringe.

Prostitusjon

www.sexhandel.no
www.prosentr.no

