

HER

SPENNENDE

ü

KANSKJE

NEI

SKEIV SEX— HÅNDBOK



JAI!

MER?



Skeiv Ungdom

SÅNN



SKEIV SEXHÅNDBOK
SKREVET AV SKEIV UNGDOM
2019

Innhold

Kapittel 1	Kapittel 3
Mangfoldig seksualitet 4	Helse 34
Om oss og om brosjyren 5	Bli kjent med kroppen din 36
Hva mener vi med skeiv? 7	Ta vare på kroppen din 37
Hva er seksualitet? 8	Intimbarbering 38
Sunt, sikkert og samtykkende.....10	Soppinfeksjon 40
Begreper12	For mennesker med vulva! 42
Pornografi.....14	For mennesker med penis! 45
	Hygiene..... 45
Kapittel 2	Rus 46
Sex – med deg selv, og andre ...16	SOI 46
	Test deg! 47
Kropp er topp! 18	Klamydia 49
Vulva 101 19	Herpes 50
Penis 101 22	Hepatitt.....51
Erogene soner 24	Syfilis 52
Sex med deg selv 24	Gonorè..... 53
Tips og triks for sex med deg selv 25	Kjønnsvorter 54
Kommunikasjon 26	Mycoplasma 55
Sex med andre 27	Hiv..... 56
BDSM og fetisj 28	Skabb 58
Kjøp, salg og bytte av sex..... 29	Trikomonas..... 58
Tips og triks for sex med andre 29	Flatlus..... 59
Utstyrliste 32	
	Relevant kontaktinfo..... 60
	Kilder 63

KAPITTEL 1



Mangfoldig seksualitet

Om oss og om brosjyren

Brosjyren du nå holder i hånden, er Skeiv Ungdoms egen sexhåndbok. Som tittelen avslører, er dette en brosjyre som er ment å gi praktisk veiledning til alle som ønsker å lære mer om hvordan man kan få et bedre sexliv, og hvordan man kan ha sex rent praktisk. Den er også for deg som vil vite mer om variasjon og mangfold innen kjønn og seksualitet, og litt om hvordan man kan ta vare på seg selv, sin egen kropp og eventuelle partnere. Ikke minst håper vi at du blir inspirert. Seksualitet er mangfoldig, og det finnes uendelig mange fine og spennende måter å ha sex på, og målet er å finne det som passer for deg. Vi har et skeivt perspektiv på seksualiteten. Det betyr ikke at dette bare er skrevet for de av oss som definerer seg som skeiv. Vi håper og tror dette er en brosjyre som er relevant for alle, uavhengig av seksuell orientering, kjønnsidentitet, funksjonsevne og kropp.

For oss i Skeiv Ungdom er seksuell helse veldig viktig. Vi vet at ungdom, særlig skeive ungdommer, får svært mangelfull seksualundervisning. Den reflekterer rett og slett ikke mangfoldet som finnes, både med tanke på kropp, kjønnsidentitet, seksuell orientering eller seksuell praksis. Det blir fort mye fokus på uønsket graviditet, og relasjonene som blir beskrevet, tar som oftest utgangspunkt i en mann med penis og en kvinne med vulva. Men sex er så mye mer enn dette!

Denne håndboken vil ikke kunne erstatte seksualundervisningen i skolen, men forhåpentligvis være et nyttig supplement. Bakerst

finner du også en liste over relevante organisasjoner, nettsider, hjelpetjenester og lignende, som kan gi deg mer informasjon eller støtte når det gjelder ulike tema som har med kjønn og seksualitet å gjøre.

Skeiv Ungdom jobber for hvert enkelt menneskes frihet til å være seg selv, uavhengig av kjønnsidentitet, kjønnsuttrykk, og seksualitet. Vi ønsker en verden der alle seksuelle relasjoner og uttrykk basert på samtykke og likeverd er akseptert, og ingen får privilegier i samfunnet på bakgrunn av kjønnsidentitet, kjønnsuttrykk eller seksualitet. Skeiv Ungdom er for mangfold og mot diskriminering.



Hva mener vi med skeiv?

Folk som passer inn i denne kategorien, trenger ikke å kalle seg selv skeiv, men vi bruker ordet skeiv for å inkludere alle som har en kropp, et kjønn eller en seksualitet som bryter med dagens forventninger i samfunnet. Det forventes ofte at jenter kun skal like gutter, og at gutter kun skal like jenter. Denne forventningen kaller vi heteronormen. Det forventes også at det bare finnes to kjønn, og at disse er motsetninger av hverandre. Det er også veldig mange forventninger knyttet til hvordan man skal praktisere sex, og at man skal ha lyst til å ha sex.

Alle som bryter med disse forventningene, kaller vi altså i et samlebegrep for «skeive». Dette inkluderer for eksempel lesbiske, bifile, mennesker med flytende kjønnsidentitet, homofile, menn som har sex med menn, personer som praktiserer BDSM, fetisjister, personer som ikke opplever seksuell opphisselse eller seksuell tiltrekning, transpersoner,

personer som forelsker seg i personlighet istedenfor kjønn, personer som er polyamorøse og kan ha flere kjærester eller partnere samtidig, personer som ikke ønsker å definere kjønn eller seksualitet osv.

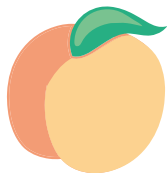
Når vi sier at dette er en skeiv sexhåndbok, tar vi altså ikke utgangspunkt i at sex utelukkende foregår mellom to av «motsatt» kjønn, at alle definerer seg som menn og kvinner, eller at penetrerende vaginalsex er den mest naturlige seksuelle aktivitet. Vi går ikke ut fra at alle kvinner har vulva og alle menn en penis. Vi prøver derfor å unngå begreper som «kvinne/jente» og «mann/gutt», og sier i stedet «personer med vulva», «personer med livmor», «personer med penis» osv.

Du står selvfølgelig helt fritt til å definere din egen identitet, både når det kommer til seksualitet og kjønn. Hvilke ord du bruker om din kropp, er også helt opp til deg.

Innledning

Vi lever i en verden der mange tror det bare finnes jenter og gutter. At alle gutter har penis, og at alle jenter har vulva. At gutter og jenter har sex bare med hverandre, og at det foregår ved at en penis går inn i en vagina. Dette stemmer ikke, og her kommer de deilige, frigjørende og spennende alternativene. I denne delen skal vi si litt om hva seksualitet er og kan være, det mangfoldet som finnes av identiteter og praksiser, og hva som gjør en tent eller kåt; såkalt tenningsmønster.

Seksualitet er for mange en del av identiteten. Den kommer i mange former og er en del av manges hverdag. Hvor seksuell en person er, vil variere; noen kan være veldig seksuelle av seg, andre har ingen seksuell interesse. Alle former er viktig å respektere, og ikke minst er det viktig å vurdere ditt eget behov.



Hva er seksualitet?

Identitet

Ord som beskriver ens orientering, er basert på hvem man forelsker seg i, er seksuelt tiltrukket av og hvilken seksuell praksis man har. Noen ord sier også noe om ditt eget kjønn. Lesbisk er for eksempel et ord som brukes av noen kvinner som forelsker seg i kvinner. Identitet er et ord man bruker for å beskrive seg selv og sine tanker om seg selv. Noen jenter som forelsker seg i jenter, kaller seg lesbiske, andre kaller seg skeiv, bifil, eller hetero. Hver av oss vektlegger ulike deler av seksualiteten vår. Det er bare du som kan bestemme hva du selv vil kalle deg, og du trenger ikke kalle deg noe om du ikke vil.

Praksis

Praksis er det mønsteret man kan se i mennesker man har sex med. Noen mennesker har bare sex med personer som identifiserer seg som kvinner. Noen synes hverken kjønnsorgan eller kjønnsidentitet er viktig. Andre mennesker har ikke sex, enten fordi man ikke ønsker det, eller fordi man ikke har noen å ha sex med. For noen skal det litt til før man velger å ha sex med andre, noen trenger å bli bedre

kjent med folk, andre trenger ikke det. Det viktigste er at det er ditt valg.

Du velger selv hvem du vil ha sex med, og det bestemmer ikke identiteten din. Det er mulig å være en person med penis som har sex med en person med vulva, og samtidig kalle seg homo. Det er nemlig ikke gitt at en person med vulva identifiserer seg som jente, eller at hvem man har sex med, er viktig for hvilke begreper man bruker om seg selv Om du synes homo er en passende kategori for deg, så er den det. Det er også noen som ikke ønsker å ha sex, men som like fullt har mulighet til å forelske seg og være glad i andre mennesker.

Tenningsmønster

Seksuell praksis er hvordan vi bruker seksualiteten vår. Det kan handle om hvem du har eller ikke har sex med, mens tenningsmønster handler om hva du blir tiltrukket av hos andre mennesker. Du kan godt tenne på menn uten å faktisk ha sex med dem. Enten fordi du ikke vil ha sex med dem,

eller fordi du ikke har fått eller får sjansen til å gjøre det. Tenningsmønster kan også være mer spesifikt enn bare hvilket kjønn du er tiltrukket av; det kan være alt hva hvilke type kropp du blir tent av, om det er objekter du blir tent av, ulike situasjoner eller spesifikke seksuelle handlinger.

Fantasi

Fantasi kan være lignende tenningsmønstre. Forskjellen er at fantasi går på ting man synes er fint å tenke på, fantasere om, og/eller se på. Det er seksuelle tanker som gjør deg kåt, gir deg iver og/eller kan spilles på mentalt, men som du kanskje ikke ønsker å gjennomføre i virkeligheten.

Dette kan være av forskjellige årsaker. Det kan være fysisk umulig, farlig, vanskelig å gjennomføre, noe man idealiserer, men ikke synes er like sexy i virkeligheten.



Sunt, sikkert og samtykkende

Sunt

Sunt vil si at det fører noe positivt med seg. Dersom det føles deilig eller bra for deg og din(e) partner(e), du liker det, og det kanskje til og med oppleves berikende, så er det flott. Da er det noe som er sunt for kropp og sjel. Man kan også si at det er sunt dersom det er sikkert/trygt.

Sikkert

Sikkert vil si at man skal ta vare på sin egen og andres helse gjennom å praktisere sex på en måte som er tryggest mulig, slik at man reduserer risikoen for å skade seg selv eller andre. Skade kan være både fysisk og psykisk. Har du sex med noen, har du et ansvar for å ikke gi folk varig skade. Det er ulovlig å påføre andre varig skade under sex. Et sikkerhetstiltak er å beskytte seg selv mot seksuelt overførbare infeksjoner ved å bruke kondom. Et annet sikkerhetstiltak er god kommunikasjon, som for eksempel å bruke stoppord, særlig når man

prøver ut nye ting, eller om man er med noen som ikke kjenner dine grenser. Dette innebærer at du for eksempel markerer at noen har gått over dine grenser ved at du sier «rødt», som mellom dere kan være avtalt stoppord for «stopp». I mange tilfeller praktiserer man «trafikklysregelen»: «grønn» for at alt er bra; «gul» for at dette er bra, men ikke eskalere; «rødt» for full stopp. Et tredje sikkerhetstiltak er å ikke være i beruset tilstand når du har sex med andre. Når man er ruset enten på alkohol eller andre rusmidler, har man ikke den samme kontrollen over sin egen kropp. For eksempel kan smerteterskelen være høyere og gjøre at man ikke merker på samme måte at noe gjør vondt. Det blir da utfordrende å vite akkurat hva man har lyst til. I tillegg kan det ofte bli vanskeligere å være oppmerksom på andres signaler og grenser når vi er ruset, og da øker risikoen for å tråkke over grensene til de eller den man har sex med.

Samtykkende

Samtykkende vil si at alle parter som er involvert, er med frivillig og har lyst, og om noen ønsker å stoppe, skal dette alltid respekteres. Et samtykke burde alltid være entusiastisk, ikke tvilende. Samtykke er utrolig viktig hvis du skal ha sex, og det er viktig å presisere at bare ja betyr ja. Å samtykke betyr ikke at man er med på alt, og det er viktig å definere hva man samtykker til. Samtykke kan også trekkes tilbake når som helst. Dersom man ikke har et samtykke, så er det et overgrep. Her er det viktig å presisere at man ikke trenger å få en verbal bekreftelse; ofte kan den eller de du vil ha sex med, bruke kroppsspråk til å kommunisere om de ønsker å ha sex med deg. Hvordan man kommuniserer samtykke, kan endre seg mye fra når man er ny i en relasjon, og når man er blitt trygg i en relasjon. Allikevel er det spesielt viktig å få et verbalt samtykke i mange situasjoner. Hvis du på noen som

helst måte er usikker om den andre parten samtykker, så spør. Vi har også en egen del om kommunikasjon senere i brosjyren. Sex er så mye bedre når man vet at alle involverte parter har lyst.

Samtykke kan bare gis mellom parter som er likeverdige. Det betyr at et samtykke ikke er gyldig dersom de som har sex med hverandre ikke er likeverdige. Likeverd betyr at man er på cirka samme nivå når det gjelder makt, og at alle parter har lik mulighet til å si både ja og nei. Eksempler på situasjoner der maktbalansen er skjev, er når noen som er yngre enn den seksuelle lavalder (16 år), har sex med noen som er eldre, eller når noen er påvirket av rusmidler og derfor ikke er helt klar over hva man sier ja til.



Begreper

Kåthet – Kåthet er en følelse som oppleves forskjellig fra person til person, og fra gang til gang. Generelt kan man si at kåthet er en følelse av opphisselse og velbehag i kroppen. Mange kjenner det spesielt godt i og rundt kjønnsorganene sine. En sterk følelse av kåthet eller seksuell opphisselse kan føre til at klitoris/penis blir fylt med blod og blir erigert (blir større og hardere). Dette er spesielt tydelig på peniser, men også klitoris og de indre kjønnsleppene kan vokse. Om du har skjede, kan denne produsere fuktighet som blant annet kalles skjedevæske. Kropper kan bli kåte og respondere på stimuli selv om eieren ikke ønsker å være kåt eller ønsker å ha sex. Dette er rett og slett fordi kroppene våre ofte kan respondere selv om hodet ikke er med. Det er du som setter grensen for hva som er godt og greit for deg, så selv om du opplever kåthet, betyr ikke det at du må ønske å ha sex.

Orgasme – Orgasme er veldig teknisk sagt en sammentrekning av muskler som gir nytelse. Hvordan dette viser seg fra person til person er forskjellig, noen får mer energi av det, andre blir helt utmattet. Noen spruter ut kroppsvæske, andre ikke. Disse er alle forskjellige måter å ha en kroppslig reaksjon på berøring. Det er også ganske vanlig å få orgasmer mens man sover.

Prevensjon – Det finnes mange former for prevensjon, blant annet kondom, p-piller, p-stav, spiral, PreP og PeP. Alle disse er hjelpemidler som skal sørge for tryggere sex og beskytte mot seksuelt overførbare infeksjoner og uønsket graviditet.



BDSM – Forkortelse for Bondage og disiplin (BD), Dominans og underkastelse (DS) og Sadisme og masochisme (SM). Altså er BDSM et slags paraplybegrep for en variert praksis som kan være seksuell eller bare for moro. Det er vanlig å kalle BDSM-aktiviteter for «lek».

Fetisj – Seksuelt tenningsmønster der seksuell tilfredsstillelse oppnås når spesielle rekvisitter er til stede: kroppsdeler, gummi, lær, undertøy etc.

Oralsex – Det er mange forskjellige måter å beskrive det å bruke munnen til stimulering av forskjellige steder på kroppen, som suging, slikking eller rimming. Dette for å for eksempel stimulere penis, vulva eller analåpning.

Vulva – Alt av utvendig og synlig kjønnsorgan.

Penis – Et utvendig og synlig kjønnsorgan.

Samleie – Skjer når folk har sex med hverandre og hvor alle parter har samtykket.

Analsex – Penetrering av analåpningen.

Fingring – Å fingre er å bruke fingrene til å stimulere vulva, eller anus.

Runking – Å onanere er å ha sex med seg selv.



Pornografi

Porno er en del av hverdagen til mange. Porno kan være en positiv del av seksualiteten vår. Det kan gi oss muligheten til å utforske nye deler av seksualiteten, eller nye ting man vil prøve, eller bare være underholdning. Porno kan være gøy og spennende, både alene eller med partner. Men det er viktig å huske på at porno er ikke en oppskrift på hvordan kropp skal se ut, eller hvordan man har sex.

Vi tenker det er viktig å belyse måten man ser på porno på. Når man ser på porno, ser man skuespillere som gjør en jobb. Det er viktig å være klar over at de blir betalt for å spille skuespill og oppføre seg på en viss måte som regissøren tenker vil se bra ut på kamera. Det er ikke fokuset at det skal være realistisk, det er derimot den visuelle fremstillingen.

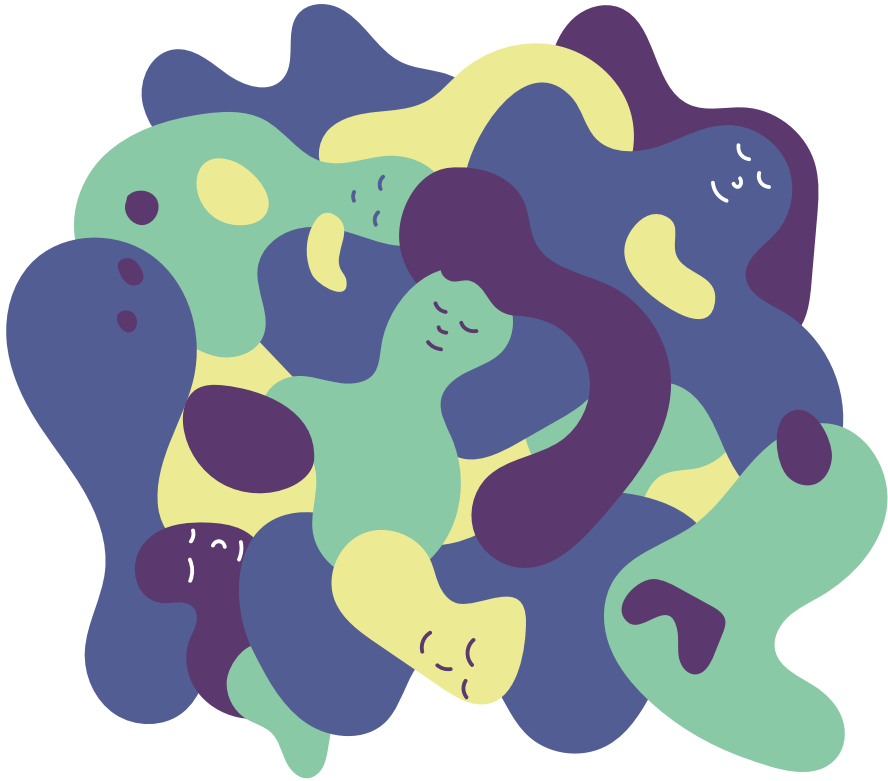
Pornoskuespillere representerer virkeligheten like mye som enhver annen skuespiller gjør. Porno er noe som er laget for underholdningens skyld, ikke som en dokumentar som beskriver virkeligheten.

«Pornofilmer kan etablere veldig urealistiske forventninger til hva som skal skje i senga, og de viser svært lite om hvordan man uttrykker egne ønsker og setter grenser. Ekte, deilig sex inkluderer hele kroppen. Vi har erogene soner fra hodet til tærne, og alle er forskjellige når det gjelder hva som gjør dem kåte. Sex er samspill mellom kroppene, det er å utforske hverandre, bli kjent med sin egen og andres kropp, og gi og motta nytelse.»

Caroline Omberg, foredragsholder og tidligere pornoskuespiller



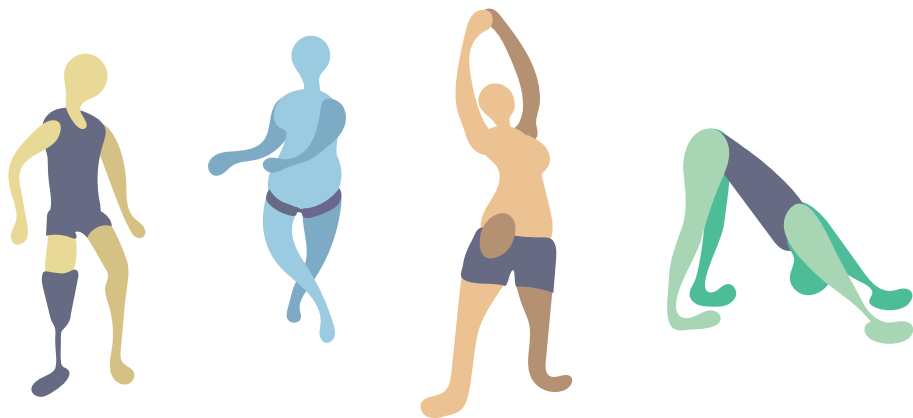
KAPITTEL 2



Sex – med deg selv, og andre

Sex – med deg selv, og andre

Sex er et begrep som kan være vanskelig å definere, men for mange vil det være aktiviteter som innebærer nytelse. Dette kan være nytelse i form av intimitet, kiling i magen, spenning, orgasme, smerte, kåthet og følelse av nærhet. Sex kan du ha både med deg selv og med andre.



Kropp er topp!

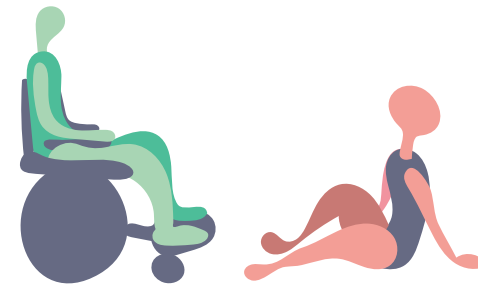
Ingen kropp er like, og det er noe som skal feires!

Uansett om det gjelder fasong, størrelse, hårvekst, funksjonsevne eller hudfarge, er det ingenting som er likt. Forventningene rundt hvordan en kropp skal se ut, er mange og ofte veldig urealistiske.. Det finnes et uendelig mangfold av kropp i verden, og det er egentlig ganske nydelig. Mangfoldet det gir, er flott og nydelig å ha rundt seg. Dette kan det kanskje være lurt å minne seg selv på, for gjennom media eksponeres vi for kroppspres

og forventninger til hvordan «idealkroppen» skal se ut. Din kropp er din, den gjør deg til deg, og du er flott. Uavhengig av hvordan du definerer deg, er det lurt å huske at andre har ulike måter å definere seg selv på. Alle kropp er like bra, og vi fortjener alle å kunne føle oss vel i den kroppen vi har. Det kan derfor være lurt å ha et åpent sinn rundt forventningene til andre sine kropp. Uansett hvordan du tenker om og ser din egen eller andres kropp, er det viktig å vite at ingen kropp er like, og godt er det.

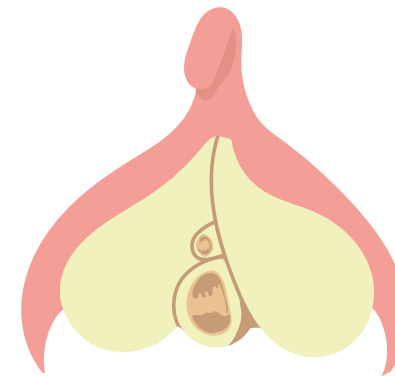
Vulva 101

Vulva er et begrep som omtaler de synlige delene av kjønnsorganet. Vulva består av kjønnsleppene, klitoris, urinrørsåpningen og skjedeåpningen. Alle vulvaer er forskjellige, og det er ingen måte å si hvordan en vulva skal se ut.



Klitoris

Klitoris er et organ som er til bare for seksuell nytelse. Klitoris er mye større enn det som er synlig; den delen som er synlig, kaller vi klitorishodet. Resten av klitoris er ikke synlig og strekker seg 6–8 cm bakover på hver side av skjeden. Når man blir kåt, vil klitoris bli stiv, litt på samme måte som penis. Dette er fordi klitoris og penis består av svampegeme som fylles opp med blod når man blir kåt. Mange med klitoris er helt avhengig av at klitoris blir stimulert enten fra utsiden eller innsiden for å kunne få orgasme.



Kjønnslepper

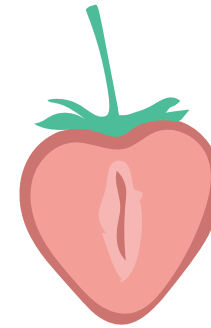
Mennesker med vulva har to sett kjønnslepper; de indre og de ytre. Kjønnsleppene er veldig sensitive, men det varierer fra person til person hvor sensitive de er. De indre kjønnsleppene består av tynne slimhinner. Det er utrolig stor variasjon når det gjelder hvordan kjønnslepper ser ut; noen har store, noen har små, de er som regel ikke symmetriske, og de indre kjønnsleppene henger utenfor de ytre hos mange mennesker. De indre kjønnsleppene kan også være forskjellige i farge fra person til person, fra rosa til rød til nesten brun.

Urinveisåpningen

Urinveisåpningen hos mennesker med vulva befinner seg et sted mellom klitorishodet og skjedeåpningen.

Skjedeåpningen og skjedekransen

Hvis man trekker kjønnsleppene til siden, vil man se skjedeåpningen og skjedekransen. Skjedekransen er en slimhinnefold som er forskjellig hos alle. Tidligere ble skjedekransen omtalt som jomfruhinnen, og det var en utbredt oppfatning at det var en hinne som sprakk første gang man ble penetrert i skjeden. Dette er ikke sant, og det er heller ingen måte å se på skjedekransen om en person har hatt sex. Skjedekransen er svært fleksibel og kan tøyes til siden. Noen har en skjedekrans som er delvis vokst sammen, noe som kan gjøre det vanskelig å få noe inn i skjeden. Den vanligste årsaken til at det er trangt og vanskelig å få noe inn i skjeden, er at musklene i skjeden strammes, enten frivillig eller ufrivillig.



Skjeden

Skjeden er teknisk sett ikke en del av vulva, siden vulva refererer til de ytre delene av kjønnsorganet. Skjeden er ca. 10 cm dyp og fører opp til livmorhalstappen, som er inngangen til livmoren. Skjeden er naturlig fuktig og blir mer fuktig når du er kåt. Når du blir kåt, vil i tillegg musklene rundt skjeden slappe mer av, så skjeden blir lengre og mer åpen.

Utflod er skjedens måte å rense seg selv på. Utflod består av væske fra livmoren og skjeden, sammen med bakterier. Det er

store variasjoner i hva som er normal utflod, både når det kommer til mengde, farge og lukt. Dette er også noe som kan endre seg, i sammenheng med menstruasjonssyklus, at man har hatt samleie, oppstart av hormonell prevensjon, som for eksempel p-piller, eller at man har gått på antibiotika nylig. De fleste endringer i utflod er helt normale og noe kroppen rydder opp i selv, men noen endringer også være tegn på infeksjoner. Derfor er det fint å bli kjent med hva som er normalt for deg, og dra til legen hvis du er bekymret.

Penis 101

Penis består av ulike deler med ulike funksjoner, som seksuell nytelse, reproduksjon og urinering. Det er stor variasjon i hvordan peniser ser ut, både når det gjelder lengde og tykkelse. Den er også ofte litt kurvet og kan stå både opp, til siden, rett frem og ned når man er kåt. Mannlige pornoskuespillere ofte blir valgt basert på størrelsen på penis, men de aller fleste har ikke «pornopikk». Størrelsen på penis i slapp tilstand sier veldig lite om hvor stor penis er i stiv tilstand. Det som gjør at penis blir erigert, er at penis i stor grad består av svampegeme som blir fylt opp med blod.

Penishodet

Penishodet, også kjent som glansen, består av litt annerledes hud enn resten av penis. Dette er en mer følsom hud som beskyttes av forhuden. Penishodet har også en form som ofte sammenlignes med en sopp.

Forhud

Forhuden ligger over penishodet og er med på å beholde følsomheten og beskytte penishodet. I flere kulturer, religioner og land er det vanlig å fjerne forhuden hos barn, f.eks. i USA er det vanlig å fjerne forhuden på grunn av hygiene. Dette er sjeldnere i dag da man har funnet ut at det er like hygienisk å ha forhud.

Noen opplever at forhuden er trang, noe som kan gjøre det vanskelig eller umulig å dra forhuden over penishodet. Dette er ikke farlig, men hvis det er smertefullt og ubehagelig, kan det være lurt å dra til legen. Da kan man få en krem som gjør forhuden mer tøyelig, og hvis det ikke hjelper, kan man bli henvist til spesialist som kan vurdere om man skal lage et snitt i forhuden eller fjerne den.

På undersiden av skaftet er det en streng som fester forhuden til resten av penis. Denne strengen kan se litt ut som et arr, og kan ha mørkere farge enn resten av penis.

Pungen, også kjent som ballene

Pungen henger under penis og inneholder testikler, som produserer sæd og hormonet testosteron. Igjen varierer størrelsen fra person til person, og pungen kan ofte være asymmetrisk. Pungen er for mange en erogen sone, og det føles godt at den blir tatt på, slikket eller sugd på, men kan også gjøre vondt hvis man klemmer hardt og lignende.

Det er viktig å undersøke pungen og testiklene sine regelmessig. Dette gjøres best i sittende stilling etter man har tatt en varm dusj eller bad. Da slapper pungen av, og det er lettere å undersøke. La testiklene gli mellom tommelelen og de andre fingrene. Testiklene skal være faste, men elastiske og glatte.

Noen ganger finner man små klumper i pungen, og dette er ikke nødvendigvis farlig, men hvis de er på selve testiklene, er det viktig å dra til legen. Merker du andre forandringer i pungen, er det også lurt å få det undersøkt hos legen.

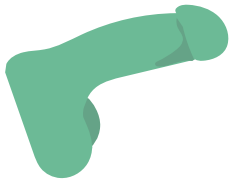
Man blir ikke automatisk kalt inn til undersøkelse av underlivet, men det er viktig å sjekke seg selv regelmessig og dra til lege hvis noe endrer seg, hvis man har smerter som ikke går over, eller hvis man er bekymret. I tillegg anbefales det å sjekke prostata hos legen regelmessig etter fylte 40 år.



Tips og triks:

Erogene soner

Erogene soner er områder på kroppen der man er ekstra følsom for berøring, særlig i en seksuell setting. Noen av de mest kjente erogene sonene er ører, lår, munn, underlivet og nakke. På samme måte som at vi alle har forskjellige kropp, så har vi også forskjellige punkter for nytelse. Hva som fungerer for andre, fungerer kanskje ikke for deg. Det er gjennom utforskning at du kan finne ut hva som fungerer for deg. Ta på deg selv og se hva som føles godt, og ikke føles godt. Noen tenner på å bli kysset/bitt på halsen, mens andre synes det er godt å bli slikket/sugd på tærne. Hele kroppen kan være en erogen sone, så prøv deg frem. Den beste måten å finne ut av hva du selv liker, er ved å bli kjent med din kropp, din seksualitet og din egen nytelse.



Sex med deg selv

I ordet sex ligger det flere definisjoner; veldig mange tenker at det må være minst to personer involvert, men vi mener at man også kan ha sex med seg selv. For mange vil sex innebære aktiviteter som involverer nytelse. Ikke alle opplever nytelse av den samme aktiviteten, nytelse oppleves forskjellig for hver person. Det kan være alt fra litt kiling i magen, kåthet, smerte, spenning, eller bare en generell følelse av nærhet. Alle har en kropp, og kroppen kan brukes til mange forskjellige deilige ting. Kroppen din er bare din, og det bare du som kan finne ut hva som føles godt for den. Om du ønsker å bygge trygge og gode seksuelle relasjoner med andre, er det nyttig å utforske og bli kjent med din egen kropp først. Da kan du fortelle sexpartner hva du liker og ikke liker. Når det kommer til å utforske seg selv, er det ingen begrensninger eller skam; gjør deg komfortabel og la moroa starte.

Bruk fantasien! Det er ingen begrensninger for hva du kan fantasere om, så bare la tankene vandre. Mange synes det hjelper å spenne musklene i underlivet, gjerne i en rytme, eller i takt med pusten. Dette øker blodgjennomstrømming til området og retter fokus dit. Ta på kroppen din og kjenn etter; hva føles godt, hva gir det lille ekstra? Kanskje brystvortene dine føles gode å ta på eller, underlivet? Utforsk om du liker det mer mykt og rolig, eller kjapt og hardt.

De av oss som har klitoris, finner ofte nytelse på og ved klitoris. Bruk fingrene til å massere den og se hva som skaper maksimal nytelse for deg. Andre foretrekker penetrering av skjeden. Da kan du prøve å teste ut med fingrene dine, og om det ikke fungerer for deg, så finnes det ulike sexleketøy som dildo både med og uten vibrasjon. Det finnes også mange ulike sexleketøy for å stimulere klitoris, ofte med vibrasjon fordi det føles veldig godt for mange.

For de av oss med penis, kan man stimulere penis med hender, ved å dra forhuden frem og tilbake over penishodet. Noen har ikke forhud og kan da bruke fingrene eller håndflaten til å stimulere penishodet. Det finnes også ulike

sexleketøy laget for personer med penis som kan brukes når man har sex med seg selv. Disse er som regel laget av silikon, finnes i mange ulike varianter og størrelser, og er laget for å penetreres. Noen mennesker har også ganske stor klitoris, og da finnes det lignende ting, i mindre størrelse, som kan brukes på liknende måte.

En ting som er veldig viktig før du utforsker deg selv, er hygiene og beskyttelse. Vask hendene, for skitne hender kan skape ubalanse i underlivet, eller ha bakterier på seg som kan skape ubehageligheter for deg i ettertid. Til tross for at du har sex med deg selv og ikke har noen andre i bildet, er beskyttelse og hygiene fortsatt viktig på grunn av bakterier. Om du bruker dildo, eller ting som egentlig ikke er laget for å være sexleketøy, bruk kondom. Vask og rens sexleketøy, det finnes egne midler for å vaske sexleketøy som fås kjøpt på sexleketøysbutikker. Dette gjør det mye lettere å vaske opp. Glidemiddel er også lurt når man har sex med seg selv. Skjeden produserer sin egen glid, men ikke alle produserer like mye. Glidemiddel er med på å begrense friksjon og får rett og slett ting til å gli litt bedre.

Kommunikasjon

Noe av det aller viktigste i en seksuell relasjon er kommunikasjon. Kommunikasjon om hva en ønsker, liker, tenner på eller har av grenser. Uansett hvordan du legger det frem, er dette ting som er godt å ha konkretisert.

Jo mindre du kjenner personen du har sex med, jo viktigere er det å være tydelig i kommunikasjonen. Ett blick og et nikk er kanskje mer enn nok om man kjenner hverandre godt, eller om situasjonen man er i gjør dette til et tydelig budskap, men ofte er det lurt å bruke sette konkrete ord på hva man ønsker og hva man ikke ønsker. På denne måten blir opplevelsen enkel å forholde seg til for begge parter, og det gir mer rom og tid til å ha det gøy sammen.

Hvordan man liker å kommunisere sine behov, ønsker og grenser, må man finne litt ut selv. Noen foretrekker å snakke om det, noen baserer seg på kroppsspråk, eller vil heller skrive. Ikke alle er like flinke til å lese kroppsspråk, så derfor anbefaler vi å alltid faktisk snakke sammen, både før, under og eventuelt etter

sex. Det trenger ikke være de store samtalene, men bare å høre med folk om de har det bra, om de vil at man skal gjøre ulike ting, og hva som føles bra for dem der og da.

En annen mulighet er å sette seg ned og lage liste over hva man har lyst til, hva man kanskje har lyst til og er nysgjerrig på, og hva man ikke har lyst til. Det er ikke alltid man vet helt hva man har lyst til hvis man ikke har tenkt om det på forhånd, derfor kan det være nyttig å sette seg ned alene og reflektere over hva du faktisk har lyst til. Hvis din(e) partner(e) gjør det samme, kan dere sammenligne lister og se hva dere kunne tenke dere å gjøre sammen, men også se hva den andre ikke har lyst til, slik at dere vet hvor grensene ligger.

Hvilke grenser man har og hva man har lyst til, kan endre seg over tid og kan også være forskjellig fra partner til partner.

Øv deg gjerne på fraser som «litt hardere», «litt saktere/fortere», «litt mer forsiktig»,

«fortsett sånn», «det du gjør er deilig». Det kjennes kanskje litt uvant, men å si slike ting høyt gjør at din(e) partnere kan føle seg tryggete på at de gjør det riktig for deg.

På den andre siden kan du også øve på å si «hvordan liker du dette», «liker du det langsommere eller raskere», «er det noen plass du ønsker jeg skal ta på deg?» Vis at du lytter til din partner og bryr deg om deres nytelse og grenser.



Sex med andre

God sex med andre går mye på kommunikasjon, og at det skal være sunt, sikkert og samtykkende. Når man skal ha sex med andre, må man kommunisere hva man ønsker å gjøre eller ikke gjøre, eller ønsker å prøve.

Etter man har snakket om hva man ønsker å gjøre, kan man ha trygg sex som gir en større nytelse ettersom alle parter har snakket om hva de liker og ikke liker. Under sex er det fint å utforske med en partner man er trygg på. På den måten kan man sammen finne ut hva som gir best nytelse. Å oppnå klimaks/orgasme er ingen garanti, og det er faktisk veldig vanlig for personer med vulva å ikke oppnå orgasme uten stimuli av klitoris. Sex med andre er ikke som i pornofilm og skal heller ikke være det; sex skal være gøy og avslappende, og det er lov å fomle. Det er også helt naturlig med forskjellige lyder som enten du lager selv (stønning og sukking) eller kroppsllyder.

Når man skal ha sex med andre, er det viktig å huske prevensjon som beskytter mot kjønns sykdommer og graviditet. Om man deler leketøy, er det viktig å bruke kondom og bytte kondom når det skal brukes med andre.

Det finnes et utrolig stort mangfold av seksuell praksis, og det er ikke mulig å gå gjennom alt, men her skal vi prøve å samle noen ulike praksiser, tips og triks, og et godt utgangspunkt for å bli kjent med egne ønsker, behov og grenser.

BDSM

BDSM er en forkortelse som står for:
Bondage/disiplin
Dominans/submission (underkastelse)
Sadisme/masochisme

BDSM er et paraplybegrep for en variert praksis som kan være seksuell eller bare for moro. Det er vanlig å kalle BDSM-aktiviteter for «lek».

For mange innebærer BDSM for eksempel maktforskyvning, rollespill eller fetisjer. Uansett hvilken type praksis man eventuelt foretrekker, så er SSS – Sunn, Sikker og Samtykkende – et viktig prinsipp. Her vektlegges det at alle involverte parter skal kunne gi et informert samtykke, altså at de skal være i stand til å gi sitt samtykke og være inneforstått med aktivitetene som skal utføres. Man skal også kunne trekke tilbake samtykket sitt når som helst. Derfor kan man si at BDSM i stor grad handler om kommunikasjon, å bygge en tillitsrelasjon, og intimitet. Man skal ha pratet med partneren sin på forhånd om hvilke grenser man har. Her burde man også finne et kodeord for når man skal stoppe.

Vanlige kodeord er ofte «rød» for full stopp, og «gul» for å bremse ned. Dere trenger ikke bruke akkurat disse ordene, men det er viktig at alle blir enige på forhånd om hvordan kommunikasjon under lek skal foregå.

Fetisj

Fetisj betyr å tenne på objekter som vanligvis ikke blir assosiert med sex. Dette inkluderer blant annet lær, høye hæler, nylon, føtter og latex. Har du en fetisj, så snakk med partneren din om det. Å utforske fetisjer sammen kan være spennende, men da må alle parter samtykke til dette.

Er du nysgjerrig på BDSM og fetisjisme, eller vet allerede at du liker det? Skeiv Ungdom har et utvalg som heter UngBDSM som jobber sosialt og politisk. UngBDSM har aktivitet i Bergen, Trondheim og Oslo. Ingen av UngBDSM sine aktiviteter involverer seksuelle aktiviteter.

Kjøp, salg og bytte av sex

En del mennesker gjør seksuelle tjenester i bytte mot for eksempel penger, klær, et sted å bo, reiser og andre goder. Noen kaller dette for sexarbeid, og noen kaller det prostitusjon, men mange tenker ikke på dette som verken sexarbeid eller prostitusjon, men bare som en byttehandel. Mennesker av alle kjønn selger sex, og mennesker av alle kjønn kjøper sex.

I Norge er det ikke lov å kjøpe seksuelle tjenester, men det er lov å selge seksuelle tjenester.

Tips og triks!

Det er mange ulike måter å ha sex på, og det er ikke alltid like intuitivt hvordan man gjør det, så her er noen tips og triks. Det kan selvfølgelig være andre måter å gjøre det på som fungerer bedre for deg og eventuelt dine partnere, så derfor er det også viktig å snakke sammen om hva som fungerer for dere, og hva som ikke fungerer.

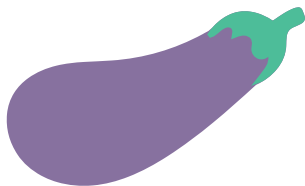
Fingring

Fingring er et ord som brukes generelt om å seksuelt stimulere underlivet, men brukes oftest om å stimulere vulva og skjeden. Når man skal fingre noen, er klitoris noe av det viktigste å huske på, men det er også viktig å huske hele vulva. Klitoris er mye mer enn den delen man ser, og kan også stimuleres fra innsiden av skjeden. Få personer med klitoris klarer å få orgasme uten stimulering av klitoris. Klitoris er et veldig sensitivt organ, og det er individuelt hva som føles bra. Noen eksempler på hvordan man kan stimulere klitoris er å føre fingrene i sirkel rundt klitorishodet, eller opp og ned over den. Ved stimulering av klitoris fra innsiden av skjeden kan man ta en finger eller to inn, og bøye dem i en «kom her» bevegelse mens håndflaten er vendt oppover, om personen ligger på rygg. Mange synes også det er digg å bare bli penetrert, og da er det bare å føre fingrene inn og ut av skjeden. Fingring kan også brukes til analt stimulering. Generelt når man skal penetrere noen med fingrene, kan det være fint å begynne med en finger, og øke etter hvert hvis partneren din ønsker det. Tiltak for sikker sex når man fingerer noen er å bruke engangshansker og sørge for god håndhygiene.

Suging av penis

Suging kan være et misvisende begrep, og det samme er det engelske ordet «blowjob», for det finnes mange ulike måter å stimulere penis med munnen enn suging eller blåsing. Da brukes hovedsakelig lepper og tunge, for eksempel ved å føre munnen over penis og føre leppene opp og ned over penishodet og penisskaftet. Man kan også slikke penis og særlig penishodet, som er den mest sensitive delen av penis. Når man suger noen, er det greit å huske på å unngå å bruke tenner, for det kan gjøre vondt. Mange tenner på øyekontakt mens man suger noen eller blir sugd, og lek med testikler enten med hender eller munn.

Seksuelt overførbare infeksjoner kan smitte ved oralsex og derfor er det lurt å bruke kondom.



Slikke

Slikking er et ord som ofte brukes om å stimulere vulva med tunge og lepper. Når man skal utføre oralsex på en person med vulva, er det viktig å tenke på klitoris, men hele vulvaen og skjeden kan også slikkes. Å suge og slikke på de indre kjønnslepper kan være svært behagelig for noen og er en fin måte å få litt variasjon på. Når det gjelder klitoris, synes mange det er digg å bli slikket rundt og på klitorishodet. Det er også mulig å suge klitorishodet. Sjekk gjerne med partneren din om de ønsker at du skal penetrere dem med i skjeden med fingre i tillegg til suging og slikking.

Rimming

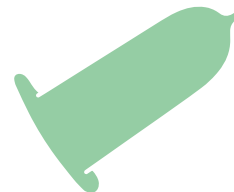
Rimming er å stimulere analåpningen/rumpehullet med tunge. Analåpningen er en annen del av kroppen som er ganske sensitiv, og å bli slikket rundt og i analåpningen føles godt for mange. Det er lurt å vaske området rett før rimming, med en mild underlivssåpe.

Runking

Runking er et ord for å stimulere penis med hender, men det brukes også av noen når man snakker om stimulering av vulva med hender. Når man runker enten seg selv eller andre, kan det være lurt med glidemiddel for å redusere friksjon og øke nytelsen.

Orgasmelek

Orgasmelek er ikke en spesifikk handling, men en måte man kan ha sex på. Det går ut på å jobbe seg opp mot orgasme, men stoppe rett før og roe ned litt, før man jobber seg opp mot orgasme igjen. Dette kan gjentas så mange ganger man ønsker, og skaper mye spenning. For enkelte gir det også sterkere orgasme. Noen liker til og med å skape stor spenning, for så å ikke komme i det hele tatt.



Penetrering

Penetrasjon er innsetting av en kroppsdell eller et annet objekt i en kroppsåpning, som vagina, anus eller munn, som en del av seksuell aktivitet. Penetrering kan gjøres på mange forskjellige måter med forskjellige redskaper eller kroppsdeler. Noe av det som kan gjøre penetrasjon godt, er å eksperimentere med hvor fort, dypt eller hvor stor omkrets du blir penetrert med. Uansett hvordan man gjør det, er det lurt å bruke glidemiddel, spesielt ved analpenetrering ettersom det ikke er noe naturlig glid involvert her.

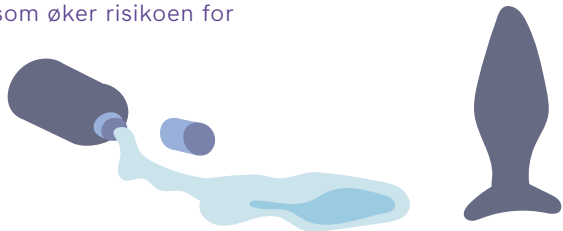


Utstyrliste

Glidemiddel

Glidemiddel er din beste venn når du skal ha sex. Uansett om det er med deg selv eller med en eller flere partnere. Det minsker friksjon, gjør ofte at det føles bedre, og er med på å beskytte mot seksuelt overførbare infeksjoner. Det finnes ulike typer glidemiddel laget for forskjellig bruk. Det er tre hovedtyper: Vannbasert, silikonbasert og oljebasert.

Vannbasert glidemiddel anbefales i de fleste sammenhenger og er det tryggeste alternativet, men siden det hovedsakelig er laget av vann, tørker det fort og trekker inn i slimhinner, så man må ofte bruke mye glid. Hvis du er plaget av soppinfeksjoner i underlivet, er ikke nødvendigvis vannbasert glidemiddel det beste alternativet, på grunn av innholdet av sukker (glukose), som øker risikoen for soppinfeksjon.



Silikonbasert glidemiddel anbefales også i de fleste sammenhenger, unntatt ved bruk av sexleketøy laget av silikon. Dette er fordi silikon løser opp silikon, og kan derfor ødelegge sexleketøyet.

Oljebasert glidemiddel anbefales som regel ikke ettersom det ikke kan kombineres med kondom. Oljen i glidemiddelet ødelegger kondomer og kan i tillegg bli liggende igjen på slimhinnene.

Det finnes mange undervarianter av disse som er kombinasjoner eller som har spesifikke egenskaper, som blir varm eller kald ved hudkontakt, eller som har smak.

Sexleketøy og hjelpemidler

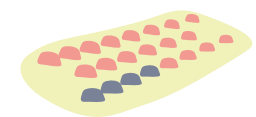
Sexleketøy finnes i alle mulige former og kan være en glede å bruke alene og sammen med partner. De kan skape variasjon, gi deg en mulighet til å prøve nye ting, hjelpe til hvis du synes det er vanskelig å få orgasme og mye mer. Sexleketøy kan være dyrt, men det er verdt å bruke litt penger på kvalitetsprodukter, som ofte varer lenger, og er laget av materialer som er trygge for kroppen din. Sexleketøy kan også være til stor nytte hvis du har nedsatt funksjonsevne. Har du nedsatt funksjonsevne og det skaper utfordringer for sexlivet ditt, finnes det egne seksualtekniske hjelpemidler som kan hjelpe deg. Har du behov for dette utenom det du får kjøpt i en sexleketøybutikk, kan du snakke med legen din.



Prevensjon

Prevensjon brukes ikke bare for å forhindre graviditet, men beskytter deg også mot SOI (seksuelt overførbare infeksjoner). Kondom er den beste beskyttelsen mot både uønsket graviditet og SOI, og finnes i alle mulige varianter, både i størrelse, farge og smak. Kondomer kan du få gratis på gratiscondomer.no, som er eid av Helsedirektoratet, eller så kan du kjøpe kondomer på dagligvarebutikk eller sexleketøybutikk.

For å beskytte seg mot graviditet er det mange som velger å bruke p-piller eller p-stav, som er hormonell prevensjon mot graviditet. Kobber- og hormonspiral beskytter også mot graviditet. For å få tilgang til disse prevensjonsmidlene kan du snakke med helseyskepleier enten på skolen din eller helsestasjon, eller med fastlegen din.



KAPITTEL 3



HELSE

Helse

I dette kapitlet skal vi snakke om hvordan du kan ta vare på din egen kropp, uavhengig av om du er seksuelt aktiv eller ikke. Å ta vare på egen og andres helse er en vesentlig del av å være seksuelt aktiv.

Bli kjent med kroppen din

Å kjenne sin egen kropp og ha et godt forhold til den er en viktig del av seksuell helse. Vi har alle ulike kropper, men ofte ser vi bare en eller veldig få typer kropper i media. I tillegg er det altfor få som vet hvordan egen kropp egentlig ser ut, særlig underlivet. Kjenn på kroppen din og se på den naken – gjerne i godt lys. Særlig for mennesker med vulva er det også viktig å bli kjent med hvordan man lukter.

Å vite hvordan kroppen i utgangspunktet ser ut, føles og lukter kan gjøre det lettere å oppdage endringer, som kan være tegn på noe ikke er helt som det skal.

Ta vare på kroppen din

Det er viktig for alle å ta vare på sin egen kropp og helse. Mange er flinke på generell basis til å spise godt, holde seg i aktivitet og dra til legen når noe gjør vondt, eller det er endringer man er bekymret for. Dessverre er det mange som føler at det er utfordrende å ta vare på kroppen sin, spesielt når det kommer til underlivet og seksualiteten. Her skal vi prate litt om hvordan penis og vulva fungerer, og hvordan man kan bli kjent med egen kropp. Vi gir info om noen tegn på at ting ikke er helt som det skal, og hva man kan gjøre. Ofte vil svaret være «dra til legen», nettopp fordi legen har mulighet til å vurdere din situasjon, utrede deg og finne en eventuell løsning på problemet du har.

Intimbarbering

De aller fleste mennesker har kjønnsår. Noen velger å barbere vekk alt eller deler av det, andre velger å frisere, andre velger å la det være som det er. Underlivet er et veldig følsomt område, så her kommer tips og triks til hvordan man kan barbere det uten at området blir sårt eller får nupper, og hvordan man unngår å kutte seg selv.

1. Ved barbering er det lurt å «trimme hekken» først om man har lang hårvekst, barberbladene gjør en bedre og mer skånsom jobb om man har trimmet først.

2. Ta deg en dusj for å mykne opp hårene. Ikke barber tørt, du får fortere kutt og irriterer huden unødvendig mye. Hvis du barberer mens du er i dusjen, gjør det til slutt slik at

du er sikker på at porene har åpnet seg, og at hårene har myknet.

3. Ikke bruk sjampo, balsam eller barberingskrem i intimsone, dette kan ødelegge PH-balansen.

4. For å mykne hårene enda mer, ta litt olivenolje på området du ønsker å barbere. Bare bitte litt på hendene er greit før du masserer det inn der du vil barbere. La det trekke inn i 1–2 minutter.

5. Nå kommer vi til selve barberingen, og her er det viktig med hvilken type barberhøvel man bruker. De beste og mest skånsomme høvlene, som passer bra til intimsone, er høvler markedsført mot ansiktsbarbering. Det

er også viktig å bytte ut bladene ofte da det kan samle seg bakterier i brukte barberblad, og det er i tillegg mye lettere å barbere med nye, skarpe blad.

6. Nå som vi har en høvel på plass, er det viktig at huden er stram og jevn der du skal barbere. Høvler barberer best på en jevn overflate, og man unngår kutt og sår hud.

7. Barber med hårene. Aldri barber mot hårene, for da irriterer du huden unødvendig mye.

8. Vask området etter barbering.

9. Skyll over med kaldt vann.

10. Ikke gnikk på området, vær skånsom.

11. Ta litt mer olivenolje på for å roe eventuell irritasjon.

Soppinfeksjon

Typiske symptomer er sterk kløe i de berørte områdene, hvit og klumpete utflod, svie i skjede og på kjønnslepper, og tørr og hoven hud. Soppinfeksjoner forekommer også blant personer med penis, i form av kløe og rødt utslett under forhuden og på penishodet. Soppen kan også spre seg til lysken.

Selv om sopp er plagsomt, er det heldigvis ikke farlig. Det er faglig usikkerhet om hvorvidt sopp kan smitte seksuelt, men dersom man er to eller flere personer med vulva som har et seksuelt forhold, bør man være ekstra oppmerksom på endringer i underlivet.

Behandling:

Sopp behandles ved hjelp av stikkpiller, såkalte vagitorer, som stikkes opp i skjeden, kombinert med påsmøring av en type krem som inneholder antisoppmiddel. Dette får man tak i reseptfritt på apotek.

Hvordan kan man unngå sopp?

- ikke bruk for trange/tettsittende bukser eller undertøy
- ikke vask underlivet for ofte, eventuelt bruk bare rent vann eller underlivssåpe med lav pH-verdi eller babyolje
- Unngå spyling/dusjing inn i skjeden
- Unngå tampong

Når bør du kontakte lege?

- første gang du får symptomer på en soppinfeksjon
- dersom infeksjonen ikke blir bedre etter behandling med reseptfrie legemidler
- dersom infeksjonen stadig kommer tilbake
- dersom du har plager i underlivet som du er usikker på om skyldes soppinfeksjon
- ved illeluktende utflod

Faktorer som kan øke risiko for sopp er:

- pågående eller nylig gjennomgått antibiotikakur
- tettsittende klær og undertøy
- fuktighet i skrittet, for eksempel forårsaket av svette ved trening eller ved å ha gått med vått badetøy for lenge
- diabetes
- graviditet
- overdreven hygiene og bruk av sterk såpe
- ny sexpartner; økt seksuell aktivitet gjør slimhinnene i skjeden mer sårbare fordi en utsettes for nye og andre bakterier enn ens egen.

For mennesker med vulva!

Vaginisme

Vaginisme er en tilstand der musklene rundt skjeden strammer seg og gjør at skjeden føles trangere. Dette er ufrivillig muskelspenning som man ikke har kontroll over.

Vaginisme kan gjøre det vanskelig og smertefullt å få ting opp i skjeden, f.eks. tamponger, penis, dildo, eller under en underlivsundersøkelse. Vaginisme øker også sjansen for sår og rifter i slimhinnen ved penetrerende sex.

Vaginisme er ikke farlig, men kan være svært ubehagelig. Det fine er at de fleste blir bedre med behandling. Behandlingen kan være fysioterapi for bekkenbunnsmuskulatur, bruk av vaginale dilatorer (for utvidelse), spesielle tøyningsovelser, pusteteknikker, og opplæring i hvordan du kan slappe av i bekkenbunnsmusklene. Kognitiv atferdsterapi, timer hos sexologisk rådgiver, eller ulike tablettbehandling er også på listen av behandling,

ettersom vaginisme fysiske henger sammen med psyken. Mange må prøve ulike behandlingsmetoder for å finne ut hva som fungerer, for den samme behandlingen fungerer ikke for alle. Mange vil også ha nytte av flere typer behandling.

Endometriose

Endometriose betyr at livmor slimhinnen begynner å vokse på utsiden av livmoren, og oppfører seg på samme måte som livmor slimhinnen. Den følger hormonsyklusen og blør regelmessig. Livmorshinnen som vokser utenfor livmor, kaller vi endometriet. Det er ingen som vet årsaken til at dette vokser utenfor livmor, men det finnes behandling for endometriose. Noen av symptomene til endometriose er mer smertefull menstruasjon, smerte ved sex, smerte ved avføring, og at det er vanskelig å bli gravid. Behandlingen for endometriose er som regel hormonbehandling

i form av p-piller, p-stav eller hormonspiral. Ønsket utfall av behandlingen er at man ikke menstruerer, ettersom smertene er relatert til menstruasjonssyklus. Endometriose er vanskelig å diagnostisere, og det anbefales samtale med fastlegen om dette.

Bakteriell vaginose

Bakteriell vaginose er en ubalanse i den naturlige bakteriefloraen i skjeden, som kan gi symptomer som ubehagelig lukt som kan beskrives som råttent fisk, og økt utflod som kan være grålig. Noen av grunnene til at man får bakteriell vaginose, kan være endring i bakteriefloraen når man har sex, særlig med ny partner, og dersom man skyller og vasker skjeden, noe som fjerner de gode bakteriene.

I utgangspunktet trenger man ikke å behandle bakteriell vaginose, men hvis det er veldig plagsomt, kan det behandles med antibiotika, enten i form av stikkpiller,

tabletter eller krem. Før du får behandling, vil legen undersøke om det er noe annet som er grunn til vond lukt og utflod.

Gynekolog og undersøkelse

Alle personer med livmor bør gå til lege eller gynekolog regelmessig etter at man har debutert seksuelt, uavhengig av hva slags kjønn man definerer seg som. Det er viktig å ha status på egen helse. Hyppigheten avhenger av hvor ofte man skifter sexpartner(e), og hvorvidt man har symptomer.

En gynekolog er en lege som er spesialist på det som har med livmor, skjede og eggstokker å gjøre. Når man skal undersøke livmor/skjeden, trenger man ikke gå til en gynekolog; fastlegen kan foreta denne undersøkelsen. Fastlege kan eventuelt henvise deg videre til en gynekolog dersom det skulle være behov for dette. Om man ikke ønsker at fastlegen skal undersøke og man evt. ikke

blir henvist, kan man gå til privat klinikk, men vær obs på at dette er dyrt.

Når man skal gjennomføre en gynekologisk undersøkelse, setter man seg i en spesialstol som har fastmontert støtte til hvert bein. Slik blir man liggende tilbakelent på ryggen med knærne i bøy, slik at beina spriker. Man blir nødt til å ta av seg alle klær nedentil, inkludert truse. På stolen skal man sitte ganske langt nede, og jo mer du klarer å slappe av i underliv og bekken, jo lettere blir det for legen å komme til, noe som fører til mindre ubehag.

Legen/gynekologen setter seg på en krakk foran stolen og bruker noe som heter spekulum til å undersøke skjeden. Det ser litt ut som et andenebb på en stang. For at denne ikke skal skrape opp slimhinnen, smøres det på litt gelé. Inne i skjeden åpnes «nebbet» slik

at legen kan se hvordan det ser ut. Med en liten «børste» som snurres rundt langs skjedeveggen, får man tatt celleprøver av livmorhalsen. Dette er for å undersøke om det er noen celleforandringer, som kan være et tegn på infeksjon eller livmorhalskreft.

Ved hjelp av to fingre i skjeden og den andre hånden på magen kan legen undersøke at eggstokkene og livmoren sitter som de skal. Ultralyd av eggstokkene kan også utføres for å se til at alt er som det skal.

Husk at om du opplever noe som du synes er unormalt, eller har ubehag eller smerter du ikke har hatt før, er det alltid en god idé å dra til legen. Underlivsundersøkelser er en vanlig og naturlig del av en leges jobb, og de har sett kropper i alle former og farger.

For mennesker med penis!

Underlivsundersøkelse for mennesker med penis

Personer med penis vil ikke få innkalling til regelmessig kontroll av kjønnsorganer. Likevel er det viktig for alle uavhengig av kropp og kjønn å ta vare på sin egen kropp. Har man testikler, bør man kjenne på disse jevnlig for å bli kjent med hva sin normal er og kjenne etter endringer. Har du plager som kløe, svie eller opplever noe ubehag, eller er bekymret, er det lurt å ta en tur til legen. Legen kan ta noen prøver, som blod- og urinprøver, i tillegg til en fysisk undersøkelse. Det er normalt å få ereksjon under undersøkelse av penis og testikler; det betyr ikke at man er seksuelt opphisset, og leger er klar over dette.

Når man blir eldre, er det viktig å dra til lege regelmessig for å undersøke prostata. Dette

gjøres ved at legen stikker en finger opp i endetarmen og kjenner om alt kjennes normalt ut.

Det viktigste er at du blir kjent med din egen kropp, og drar til legen hvis du er bekymret. Stort sett er det ikke noe å bekymre seg for, men det er bedre å dra til legen en gang for mye enn en gang for lite.

Hygiene

Huden på penishodet har små kjertler som produserer en væske som skal gjøre at huden ikke tørker ut, men hvis man ikke vasker denne, vil væsken samle seg opp og begynne å lukte ganske vondt. Derfor burde man vaske penis med rent vann daglig. Ikke bruk såpe, for det kan tørke ut huden. Mange bruker intimsåpe, men dette er ikke nødvendig.

Rus

Skeiv Ungdom er en rusfri organisasjon. Det betyr at alle våre arrangementer er rusfrie, og at vi jobber rusforebyggende, både for å forebygge rusbruk og negative konsekvenser av rusbruk. Når vi snakker om rusmidler, snakker vi om både alkohol og ulovlige rusmidler.

Rus i forbindelse med sex

Å blande rusmidler og sex kan være en dårlig idé. Når man er påvirket av rusmidler, blir dømmekraften svekket, og det blir vanskeligere å vurdere situasjonen man er i. Når man er ruset på enten alkohol eller andre rusmidler, er det for eksempel lettere å si ja til ting man ellers ikke ville sagt ja til, og det er vanskelig å vurdere og se om den eller de andre personene faktisk samtykker. Man kan også få nedsatt smerteterskel og vil da ikke i like stor grad legge merke til om noe gjør vondt. I tillegg kan det å være påvirket av alkohol gjøre det vanskeligere å få og opprettholde seksuell

tenning, noe som kan gjøre det vanskelig å få ereksjon, eller at skjeden produserer mindre væske av seg selv. Hvordan dømmekraft, smerteterskel og seksuell tenning påvirkes, kommer selvfølgelig an på om man er litt eller veldig beruset. Mange overgrep skjer dessverre når en eller flere av partene er påvirket av rusmidler.

SOI

SOI (Seksuelt overførbare infeksjoner) er infeksjoner som kan smitte gjennom sex, som regel ved at slimhinner kommer i kontakt med hverandre, og ved blanding av kroppsvæsker.

Vi er ikke eksperter på SOI, men vi mener at alle, uavhengig av kjønn og seksualitet, burde ha tilgang til informasjon om SOI, for å best mulig kunne ta vare på egen kropp.

Husk at symptomer ikke nødvendigvis betyr at du har en infeksjon, men er ofte et signal om

at du burde dra til legen og få det undersøkt, og eventuelt få behandling om du trenger det.

Beskytt deg

Man snakker ofte om sikker sex, men i realiteten betyr det sikrere sex. Det er ingen måte man kan beskytte seg fullstendig, men man kan gjøre tiltak for at man skal være sikrest mulig. Den beste måten å ha sikker sex på, er med kondom, som beskytter 100% mot de fleste seksuelt overførbare infeksjoner. Noen seksuelt overførbare infeksjoner smitter ved hudkontakt, og der hjelper ikke alltid kondom så mye, men det er fortsatt sikrere enn å ikke bruke kondom. Glidemiddel er også med på å beskytte mot seksuelt overførbare infeksjoner, for det minsker sjansen for at kondomet sprekker, og minsker sjansen for rifter i huden som kan gjøre en mer mottakelig for infeksjoner.

Test deg!

Alle som er seksuelt aktive, bør teste seg regelmessig for seksuelt overførbare infeksjoner. Regelmessig vil i dette tilfellet si mellom hver gang du bytter partner, eller hver tredje måned hvis du bytter partner ofte. I tillegg bør man teste seg hvis man har symptomer som kan skyldes SOI.

Hvilke tester som tas, bestemmes ofte i samarbeid med helsepersonell på bakgrunn av seksuell praksis, symptomer og lignende. Det vanligste er at man tar en kombinasjon av urinprøve, blodprøve eller prøve direkte fra skjeden eller endetarmen ved hjelp av en prøvepinne som ser litt ut som en q-tips.

Man kan teste seg hos fastlegen, på helsestasjon for ungdom eller klinikker som jobber spesielt med dette. Mange steder i landet er det også mulig å ta hurtigtest for hiv.

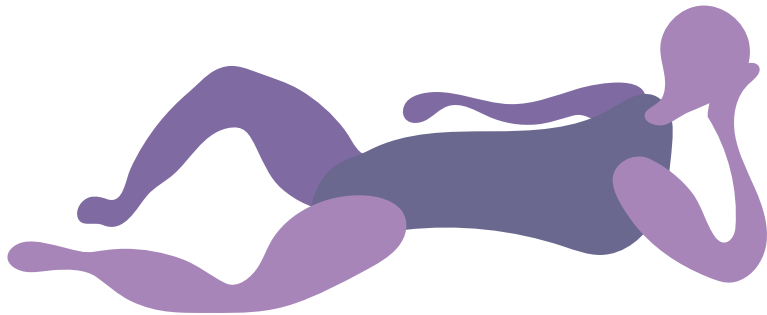
Smittesporing

Dersom du har fått en seksuelt overførbare infeksjon, kan det hende at du er nødt til å ta kontakt med tidligere sexpartnere slik at de kan finne ut om de også har infeksjon. Dersom du synes det er kjipt å ta kontakt, kan legen eller klinikken gjøre det for deg, og du kan velge å være anonym. For enkelte infeksjoner er det nødvendig å gjennomføre en smittesporing, og da er du lovpålagt å oppgi tidligere seksualpartnere, uansett om du ønsker å være anonym eller ikke ved kontakt av dem.

Det er lovpålagt å gjennomføre smittesporing ved følgende infeksjoner:

- Hiv
- Klamydia
- Syfilis
- Gonoré
- Hepatitt A, B og C

For andre seksuelt overførbare infeksjoner er det ikke lovpålagt å gjennomføre smittesporing, men det kan likevel være lurt å gjøre, for å begrense videre smitte ved at dine tidligere partnere kan teste seg og eventuelt få behandling.



Klamydia

Klamydia er en av de vanligste seksuelt overførbare infeksjonene, særlig blant unge. Klamydia kommer av en bakterie som finnes på slimhinner på kjønnsorganer, urinveier, endetarm, hals og øyne. De fleste har ingen symptomer, og klamydia overføres lett fra person til person. Risikoen for å få andre kjønnsykdommer øker dersom man har fått klamydia. Dersom man går med klamydia lenge uten å teste seg, øker også risikoen for at det kan utvikle seg til en mer kraftig infeksjon som igjen kan føre til at en kan bli steril. Det er derfor veldig viktig å teste seg regelmessig.

Smitteoverføring:

Smitte skjer gjennom bakterieoverføring fra slimhinnene eller blanding av kroppsvæsker. Man kan overføre bakterier via penetrering med penis, oralsex eller indirekte via hender. Det vil si at man kan få klamydiabakterier på hendene som man siden overfører til seg selv.

Sjekk og behandling:

Både undersøkelse og behandling av klamydia er enkelt og gratis. Skal du ta en prøve fra skjeden, brukes en prøvepinne som ligner på en q-tip. Skal du teste for klamydia i penis/

urinrør, tar du en urinprøve. Det tar vanligvis ca. en uke å få svar fra du har testet deg, men dette kan variere fra klinikk til klinikk. Bli du ikke kontaktet av klinikken/legen i etterkant av en test, betyr det at prøven er negativ, og at du ikke er smittet. Dersom testen er positiv, må du gå på antibiotika i en uke for behandling. Deretter vil du bli innkalt til en kontrolltest for å se at kuren har fungert.

Det tar opptil 14 dager fra man har blitt smittet til infeksjonen kan påvises ved prøve.

SYMPTOMER:

Mange er smittet av klamydia uten å ha symptomer og uten å vite om det. Hvis en får symptomer, vil dette kunne merkes som:

- svie når man tisser
- forandringer i utflod (mengde, farge, konsistens)
- ubehag ved sex
- kløe/svie i endetarmen
- utflod fra penis
- utslett og/eller sårhet på penishode
- blødning under samleie eller mellom menstruasjoner

Herpes

Herpes er en annen veldig vanlig infeksjon som kan gi utslag på munnen og på kjønnsorganer. Herpes på munnen kalles ofte forkjølelsessår. Det estimeres at over 80% av befolkningen i Norge er smittet av herpes.

Herpes kan ligge latent i kroppen, noe som betyr at man kan være smittet uten å få symptomer. Herpesutbrudd er når herpes viser seg som blemmer og sår. Det er når man har utbrudd at det er størst risiko for å overføre smitte til andre. Hvis man først har fått herpes, har man det resten av livet. Det betyr ikke at en nødvendigvis blir plaget med gjentatte utbrudd, dette vil kunne variere fra ett eller få utbrudd, til flere utbrudd i måneden.

SYMPTOMER:

- svie og smerter der utbruddet kommer
- etter hvert vil det oppstå blemmer som brister, som igjen gir smertefulle sår
- noen får hovne lymfeknuter, feber og hodepine

Smitteoverføring:

Herpes finnes i sårene og væskene fra sårene. Viruset overføres ved direkte kontakt

mellom sårveske og en annens slimhinner og hud. De ytre delene av kjønnsorganer, analåpningen og munnen er mest utsatt. Viruset kan også smitte indirekte via hender.

Sjekk og behandling:

Vanligvis kan man se på blemmene om det er herpes eller ikke, men en virusprøve vil gi et sikkert svar. Man kan ikke bli kvitt herpes, men man kan få medisiner som kan hindre eller forkorte nye utbrudd.

Verdt å vite:

Dersom man har herpes, øker sjansen for å få andre SOI, fordi viruset gjør at huden på kjønnsorgan blir sår og dermed lettere motakelig for annen smitte.

Feber, stress og menstruasjon kan øke sannsynligheten for utbrudd.

BESKYTTELSE:

Kondom beskytter bare det området det dekker. Grundig håndvask kan beskytte mot indirekte smitte.

Hepatitt

Ordet hepatitt betyr betennelse i lever, som oftest forårsaket av en virusinfeksjon.

Det finnes ulike typer hepatitt, som overføres på forskjellig vis. Får man hepatitt gjennom sex, skyldes sykdommen et virus. De vanligste typene er A, B og C, der B er det som smittes seksuelt.

Smitteoverføring:

Hepatitt A: Vanligvis overføres hepatitt A gjennom forurenset mat og vann, og denne regnes derfor ikke som en kjønnsykdom.

Hepatitt B: Hepatitt B smitter gjennom penetrering og oralsex. Det kan også smitte fra forelder til barn under fødsel.

Hepatitt C: Overføres gjennom blod, for eksempel ved å dele sprøyter. Man kan også dele hepatitt C seksuelt, men det er lite sannsynlig.

Sjekk og behandling:

Man sjekkes sjeldent for hepatitt ettersom det er sjeldent i Norge. Personer som har kjøpt eller solgt sex, menn som har sex med menn, og injiserende rusmisbrukere bør teste seg for hepatitt. Hepatitt sjekkes gjennom blodprøve. Det tar vanligvis ca. 2 uker fra smittetidspunkt til det er synlig på prøven, og etter 6 måneder er resultatet helt sikkert. Får du påvist hepatitt B, vil du bli henvist til spesialist for oppfølging og behandling.

Det finnes vaksine mot hepatitt A og B. Man tar da 3 doser over 3 uker og en oppfriskningsdose etter et år. Menn/gutter som har sex med menn/gutter får hepatitt B-vaksine gratis. Snakk med fastlegen din eller helsestasjonslegen og be om vaksine. Ikke alle leger er klar over dette, men da kan du referere til Smittevernloven. Med «menn/gutter» mener vi her personer som har et juridisk kjønn som er registrert som mann, eller som definerer seg som «mann/gutt».

Syfilis

Syfilis kommer av en bakterie som overføres gjennom kroppsvæsker og blod.

Spesielt menn/gutter som har sex med menn/gutter, bør være obs på syfilis, selv om sykdommen heldigvis er ganske sjelden.

Smitteoverføring:

Bakterien overføres gjennom sårveske eller kroppsvæsker som sæd, væske fra skjeden og blod. Man kan overføre syfilis ved anal-, vaginal-, og oralsex, og i sjeldne tilfeller ved kysning.

SYMPTOMER:

- Et avgrenset sår kan oppstå, vanligvis 3 uker etter smittetidspunktet
- Såret forekommer vanligvis ved analåpningen, ved kjønnsorganer eller i munnen

Sjekk og behandling:

Man tester for syfilis gjennom en blodprøve. Bakterien kan påvises 1–12 uker etter smittetidspunkt, men en negativ test er ikke sikker før 12 uker etter antatt smittetidspunkt. Denne prøven er gratis. Man får beskjed i løpet av 1–2 uker dersom man har testet positiv. Dersom testen har påvist syfilis, får man antibiotikabehandling. Behandlingen foretas på sykehus eller hos en spesialist fordi det er viktig å følge behandlingsopplegget nøye.

Hvis man går med uoppdaget eller ubehandlet syfilis over flere år, kan det utvikle seg til en alvorlig bakteriell infeksjon som kan gi ulike symptomer som tretthet, hodepine, feberfølelse, nedsatt allmenntilstand, hovne lymfeknuter og hudforandringer. Derfor er det veldig viktig at du tester deg hvis du får et sår ved/i underlivet, analåpningen eller munn/hals.

Gonoré

Gonoré er en smittsom infeksjon som skyldes en bakterie. Gonoré kan gi symptomer i kjønnsorganer, analåpning eller hals etter bakteriell smitte. Gonoré øker sannsynligheten for å bli smittet av andre kjønnssykdommer.

SYMPTOMER:

- Eventuelle symptomer oppstår 3–60 dager etter smittetidspunkt:
- Svie når man tisser
 - Gul/grønn utflod fra urinrøret
 - Forandret utflod: mengde, farge, konsistens
 - Blødning mellom menstruasjonssyklus eller etter samleie
 - Ubehag ved samleie
 - Kløe/svie i endetarmen
 - Kløe i urinrør og/eller forhud

Smitteoverføring:

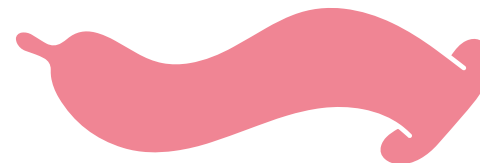
Smitte kan oppstå via penetrering eller oralsex. Man kan også bli smittet indirekte ved at bakterier sitter igjen på hender.

Sjekk og behandling:

Både undersøkelse og behandling er enkel og gratis. Det er vanlig å teste for gonoré med en prøvepinne i endetarm/skjede/hals, eventuelt en urinprøve for de av oss med penis. Det tar opptil 14 dager fra man har blitt smittet til at infeksjonen kan påvises ved prøve. Behandling består vanligvis av en sprøyte og antibiotikatabletter.

BESKYTTELSE:

Kondom kombinert med glidemiddel er den beste måten å unngå smitte på.



Kjønnsvorter

Kjønnsvorter er, som man kan gjette ut fra navnet, små vorter rundt eller på kjønnsorganer, analåpningen, i lysken eller i munnen. Vortene er forårsaket av en type virus – HPV-virus.

SYMPTOMER:

Mange får ingen plager selv om de har viruset, ellers kan man få vorter på:

- Urinrørsutgangen
- Penis
- Endetarmen
- Kjønnsleppene
- Skjedeåpningen

Man kan også oppleve kløe, svie og små sprekker i huden og slimhinnene.

Smitteoverføring:

Viruset sitter i huden og smitter ved hudkontakt. Man er mest smittsom når man har synlige vorter, men kan også smitte når du ikke har synlige vorter. Det tar vanligvis en til åtte måneder fra du blir smittet til det oppstår vorter. Mange som blir smittet med kjønnsvortevirus, får aldri synlige vorter.

Sjekk og behandling:

Det er ikke nødvendig å behandle vortene hvis de ikke er plagsomme. Uten behandling vil vortene bli borte i løpet av 1–2 år. Dersom man ønsker det, kan man få behandling for å bli kvitt vortene raskere, dette gjøres som regel ved å smøre på et vortemiddel, enten i form av en krem eller et flytende vortemiddel.

Verdt å vite:

Det finnes flere vaksiner mot HPV-viruset. HPV-vaksinen er en del av vaksinasjonsprogrammet på grunnskolen, så alle elever på 7. trinn (ca. 12 år) får tilbud om vaksine. Andre som ønsker å bli vaksinert mot HPV-viruset, må betale for det selv. Noen typer kjønnsvortevirus kan gi celleforandringer på livmorchalsen. Disse celleforandringene forsvinner vanligvis av seg selv, men de kan også utvikle seg til kreft. Det er også mulig å utvikle kreft i endetarmsåpningen, penis og svelget. Det anbefales derfor å ta HPV-vaksinen hvis du er seksuelt aktiv, uansett om du har livmor eller penis.

Mycoplasma

Smitteoverføring:

Mykoplasma skyldes en smittsom infeksjon med bakterien *Mycoplasma genitalium*. Smitteoverføring skjer ved direkte kontakt med slimhinner ved vaginal, anal eller munnsex. Man kan smittes indirekte via fingre eller sexleketøy.

Symptomer:

- Svie ved vannlating eller kløe i urinrør
- Forandret utflod: økt mengde, annen farge, tykkere konsistens
- Blødning etter samleie eller utenom menstruasjon
- Smerter ved samleie
- Kløe/svie i skjede
- Utflod (puss eller slim) fra urinrøret
- Kløe, utslett eller sår under forhuden eller på penishodet

Sjekk og behandling:

Det anbefales at man tester seg for mykoplasma hvis man har symptomer. Det er dessverre ikke alle steder som tester for mykoplasma, men snakk med helsepersonellet du møter om dette. Mykoplasma testes ved at du tar en type q-tips opp i skjeden eller endetarmen, eller ved urinprøve om du har penis. Det tar opptil 14 dager fra du er smittet til det slår ut på en test.



Hiv

Hiv er et virus som angriper og bryter ned immunforsvaret. Dersom hiv ikke behandles, kan man utvikle aids, som er en dødelig sykdom. Man kan ikke kureres for hiv, men i Norge får man medisiner som holder viruset i sjakk slik at man ikke blir syk. De av oss som lever med hiv, kan derfor leve gode, lange liv med hiv, selv om det fortsatt er en alvorlig sykdom. Hivpositive som får behandling, har ikke nok av viruset i kroppen til at det kan smitte andre.

Smitteoverføring:

Hivviruset finnes i blod, sæd og i skjedeveske. Den vanligste smitteveien er gjennom sex. Penetrerende analsex øker risikoen for rifter og sår, som igjen øker risikoen for å overføre hiv. Hiv er derfor særlig utbredt blant menn som har sex med menn.

Alminnelig sosial omgang, kyssing, klining og så videre mellom en som har hiv og en som ikke har det, er ikke farlig. Det er heller ikke farlig for en hiv-negativ å ha sex med en hivpositiv så lenge den som har hiv, er

på behandling og begge bruker kondom og glidemiddel.

SYMPTOMER:

Rundt halvparten av de som blir smittet med hiv, opplever symptomer på det man kaller en primærinfeksjon kort tid etter smittetidspunkt. Det vil si et slags første signal på at man kan være smittet. Disse kan være influensalignende symptomer, utslett eller hovne lymfekjertler. Mange tenker at dette er bare en forkjølelse eller influensa, og det er ikke mulig å vite om man har hiv på bakgrunn av symptomer. Noen lever med hiv i flere år uten å merke noen symptomer.

Dersom man lever med ubehandlet hiv i mange år, vil man etter hvert kunne utvikle aids (ervert immunsviktsyndrom), som er det stadiet der immunforsvaret ikke lenger fungerer. Heldigvis er det så godt som ingen i Norge som utvikler aids i dag på grunn av gode medisiner og behandling.

Sjekk og behandling:

Tilhører man en spesielt utsatt gruppe, er det spesielt viktig at man tester seg ofte. En av

disse gruppene er menn som har sex med menn. I tillegg bør man være spesielt oppmerksom på hiv dersom man reiser til steder i verden med høyere forekomst av hiv enn i Norge. Hiv testes ved hjelp av en blodprøve. Prøven gir et sikkert svar når det har gått mer enn 12 uker fra smittetidspunkt.

Som nevnt finnes det ingen kur, men dagens medisiner gjør at man kan leve et godt liv som hivpositiv. Det er svært viktig at man tar medisiner som anvist av lege, og at man er nøye med å møte opp til kontroll. Slik kan legen følge med på at viruset holdes i sjakk, og at man holder seg frisk.

Verdt å vite:

Man har grunn til å tro at en stor andel av hivsmitte skjer fordi den smittede ikke kjenner til egen status. Dette er fordi det tar ca. 12 uker fra en har blitt smittet til dette kan påvises ved blodprøve. Det holder derfor ikke å spørre om hivstatus til den eller de du har sex med – kondom og glidemiddel må til for å være på den sikre siden.

Hivpositive på vellykket behandling kan ha så lave virustall at det skal mye til å overføre virus til andre. Man bør allikevel bruke

kondom og glidemiddel for å være sikker. I tillegg kan man ha ikke-målbare virustall i blodet, men allikevel ha virus i sæd eller skjedevesken. I dag er det mulig å gå på medisin som forebygger hivinfeksjon, dette kalles PrEP og står for preeksponeringsprofylakse. Dette er medisin du må ta daglig, og beskytter heller ikke mot andre seksuelt overførbare infeksjoner. PrEP gis bare til mennesker som har høy risiko for å få hiv, som f.eks. menn som har sex med menn, sexarbeidere og mennesker som er i forhold med noen som har hiv, der behandlingen ikke er vellykket. Lurer du på om PrEP er noe for deg? Snakk med fastlegen din om dette, de kan også henvise deg til sykehuset som har ansvar for PrEP i ditt område. I tillegg finnes det også PEP (post-eksponeringsprofylakse), som man kan ta etter man har vært i en situasjon der det er høy risiko for at du har blitt smittet med hiv. Dette må gjøres fort, helst innen 4 timer, og kan gjøres på de fleste akuttmottak.

Både PrEP og PEP gis etter en risikovurdering etter samtale med lege, og det er viktig at man følger legens råd og anbefalinger for at medisinen skal fungere best mulig.

Skabb

Skabb er en liten midd som kan leve i huden på mennesker. Skabb er ganske vanlig i Norge.

Smitteoverføring:

Skabb overføres ved nær kroppskontakt, som f.eks. ved sex. I sjeldne tilfeller kan det også smitte via sengetøy, klær og håndklær.

Symptomer:

Skabb gir hovedsakelig kløe og utslett. Kløen er en allergisk reaksjon som kommer ca. en måned etter man har blitt smittet.

Sjekk og behandling:

Det finnes ingen måte å teste seg for skabb, men behandling gis på bakgrunn av symptomer. Behandlingen er en krem man smører på huden. Dette får man kjøpt reseptfritt på apotek. Siden skabb kan leve kortere perioder i klær, sengetøy og håndklær, er det også viktig å enten vaske dette på 60 grader, eller plassere det i fryser over natten. Dette vil drepe skabben så du slipper å bli smittet igjen.

Trikomonas

Trikomonas er en sjelden seksuelt overførbart infeksjon, og er en liten parasitt. De aller fleste blir smittet i utlandet.

Smitteoverføring:

Trikomonas smitter under sex. Kondom beskytter mot trikomonas.

Symptomer:

– Smitte i penis/urinrør gir som regel ingen symptomer.
– Smitte i skjeden kan gi endret og illeluktende utflod med gulgrønn farge. Noen opplever også svie når man går på do.

Sjekk og behandling:

Trikomonas forekommer såpass sjelden i Norge at man stort sett ikke tester for det. Unntaket er hvis man har symptomer og det ikke finnes andre infeksjoner som årsak til symptomene. Prøven tas enten med en prøvepinne eller urinprøve. Behandlingen er i form av antibiotika, enten en engangsdose eller piller som man må ta i opptil en uke.

Flatlus

Flatlus er en liten parasitt som kan leve og formere seg i kjønshårene. Flatlus er ganske sjelden i Norge.

Smitteoverføring:

Flatlus overføres ved nær kroppskontakt, som f.eks. ved sex. I sjeldne tilfeller kan det også smitte via sengetøy, klær og håndklær.

Symptomer:

Flatlus er ikke farlig, men kan være svært irriterende og plagsomt på grunn av intens kløe.

Sjekk og behandling:

Det finnes ingen måter å teste for flatlus, men opplever du ubehagelig kløe i underlivet, bør du bestille time til legen.

Det finnes forskjellige typer kremer og lignende for behandling av flatlus som du får kjøpt på apoteket. Partnere bør også behandles for å unngå at videre smittespredning.



Relevant kontaktinfo

Ungdomstelefonen

400 00 777

Ungdomstelefonen er drevet av Skeiv Ungdom. Unge svarer unge om seksualitet, identitet, sex og forelskelse. Du er anonym, og vaktene har taushetsplikt.

Ungdomstelefonen kan kontaktes både på telefon, melding og chat.

www.ungdomstelefonen.no

FRI – Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold

FRI er Skeiv Ungdoms foreldreorganisasjon. Som Skeiv Ungdom har FRI lokallag over hele landet og tilbyr aktiviteter til skeive i alle aldre.

www.foreningenfri.no

Skeiv Verden

Skeiv Verden er en nasjonal interesseorganisasjon for lesbiske, homofile, biffile, trans-, interkjønn- og queerpersoner (lhbtqi) med minoritetsbakgrunn.

www.skeivverden.no

Salam

Salam er en frivillig organisasjon som fremmer et inkluderende og trygt miljø for lesbiske, homofile, biffile, transpersoner og/eller andre ikke-kjønnsnormative med muslimsk bakgrunn i Norge.

Helsestasjon for kjønn og seksualitet (Oslo)

Helsestasjon for kjønn og seksualitet (HKS) er et tilbud for alle mennesker i Oslo mellom 0 og 30 år som vil snakke om tema knyttet til LHBTIQ+. På helsestasjonen jobber leger, psykologer, helsesøster og sexologiske rådgivere.

Helseutvalget

Helseutvalget jobber med seksuell helse blant menn som har sex med menn, og kvinner som har sex med kvinner.

www.helseutvalget.no

HivNorge

Interesseorganisasjon for alle som lever med hiv.

www.hivnorge.no

Sex og samfunn (Oslo)

Sex og samfunn er Norges største senter for seksuell og reproduktiv helse. De har klinikk i Oslo, i tillegg til chat som tar imot henvendelser fra hele landet om seksuell helse.

www.sexogsamfunn.no

Ung.no

Nettsted for unge der du kan finne informasjon om seksuell helse, seksualitet, unges rettigheter og mye mer.

www.ung.no

Spiseforstyrrelsesforeningen

(SPISFO)

SPISFO er en organisasjon for alle som på en eller annen måte er berørt av spiseforstyrrelser eller sliter med forholdet mat, kropp og vekt.

www.spisfo.no

Unge Funksjonshemmede

Unge Funksjonshemmede er en paraplyorganisasjon for 37 organisasjoner og grupperinger av ungdom med funksjonshemning og kronisk sykdom. Unge Funksjonshemmede jobber blant annet med seksualitet og seksuell helse blant mennesker med funksjonshemning.

www.ungefunksjonshemmede.no

Landsforeningen mot seksuelle overgrep (LMSO)

Landsforeningen mot seksuelle overgrep (LMSO) er en medlemsbasert interesseorganisasjon med formål om å sette seksuelle overgrep og traumer på dagsordenen i samfunnet.

www.lmsno.no

Mental Helse Ungdom

Mental Helse Ungdom er en medlemsbasert interesseorganisasjon for barn og unge opp til 30 år. De jobber for økt åpenhet om psykisk helse, forebygging av psykiske plager og et bedre psykisk helsetilbud.

www.mentalhelseungdom.no

Krisesentersekretariatet

Krisesentersekretariatet er en uavhengig paraplyorganisasjon for krisesentre i Norge som arbeider for en fremtid uten vold mot kvinner og vold i nære relasjoner, og for å styrke tilbudet av krisesentre.

www.krisesenter.com

Reform

Ressurscenter for menn som blant annet jobber for bedre fysisk og psykisk helse, voldsforebygging og likestilling.

www.reform.no

Pro Senteret

Oslo kommunes hjelpetilbud for personer med prostitusjonserfaring.

www.prosenteret.no

Brosjyren er utviklet av Skeiv Ungdom

Arbeidgruppen har bestått av:

Thea Erbe Thomassen
Ask Aleksi Berglund
Bene Aleksandra Løvgren
Sophie Suzanne Davies

Tusen takk til

Skeiv Ungdoms skoleprosjekt Restart
Unge Funksjonshemmede
UngBDSM
Alle andre som har bidratt

for alle innspill.

Illustrasjoner og design:

Leon Gundersen

Kilder

Norsk Helseinformatikk,
Sex og samfunn,
Lommelegen,
RFSL Ungdom

skeivungdom.no

SE XVETTREGLENE



SEX BLIR BEDRE
MED TRENING.



MELD FRA NÅR DU KOMMER.



VIS RESPEKT FOR DEG
SELV OG ANDRE.



VÆR FORBEREDT OG KLAR
SELV FOR KORTE TURER.



HA ALLTID DET UTSTYRET
DU TRENGER TILGJENGELIG.

LYTT TIL ERFARNE FOLK, MEN IKKE FORVENT AT DIN
KROPP OG DITT SEXLIV ER LIKT SOM ANDRES.



GÅ GJERNE ALENE.



PRØV DEG GJERNE FREM,
LYTT TIL TILBAKEMELDINGER.



VIL DU STOPPE, SÅ STOPP. DET ER
INGEN SKAM Å OMBESTEMME SEG.



DU TRENGER IKKE HOLDE IGJEN ELLER SPARE
PÅ KREFTENE, DU KAN KOMME IGJEN.