

Kropp og sex

I brosjyren **Kropp og sex** finner du informasjon om kropp, seksualitet, prevensjon, seksuelt overførbare infeksjoner, vanlige seksuelle utfordringer, mensén, graviditet og abort. Til slutt finner du en oversikt over hjelpetilbud.

Brosjyren finnes kun i elektronisk format. Formatet er printervennlig dersom du ønsker å skrive ut hele eller deler av brosjyren.

Seksuelt overførbare infeksjoner

Seksuelt overførbare infeksjoner, eller kjønnssykdommer, er infeksjoner som smitter ved ulike former for seksuell aktivitet, gjennom kontakt mellom slimhinner som finnes ulike steder på kroppen, blant annet i kjønnsorganene, i halsen og i endetarmsåpningen. Enkelte av disse infeksjonene kan også smitte via blod. Alle kan bli smittet av en seksuelt overførbare infeksjon.

HVORDAN BESKYTTE SEG?

Kondom er det eneste prevensjonsmiddelet som beskytter mot seksuelt overførbare infeksjoner. Det er derfor lurt å bruke kondom når du har sex med en ny partner. Seksuelt overførbare infeksjoner kan også smitte via sexleketøy, men de smitter ikke fra toalettsetet eller via vann i basseng. Kondom beskytter kun det området kondomet dekker og kan derfor ikke gi beskyttelse mot alle seksuelt overførbare infeksjoner. Herpes, kjønnsvorter, skabb og flatlus kan sitte utenfor området kondomet dekker, og kan derfor smitte til tross for at kondomet brukes riktig. Alle som er seksuelt aktive bør teste seg.

HVILKE PLAGER KAN TYDE PÅ SEKSUELT OVERFØRBARE INFEKSJONER?

- Endring av lukt, mengde, tykkelse eller farge på utflod fra skjede kan være et tegn på seksuelt overførbare infeksjon
- Utflod fra penis
- Andre plager kan være kløe, svie, vorter, utslett, sårhet eller sår på eller omkring kjønnsorganene
- Svie når du tisser
- Smerter og/eller hevelse i pungen
- Dersom du har blødning utenom mensén eller blødning etter samleie.

Alle disse plagene kan også skyldes andre sykdommer. Dersom du får noen av plagene eller symptomene nevnt over bør du bestille time hos lege. Testing og behandling er gratis for følgende infeksjoner: klamydia, gonoré, syfilis, hepatitt B og hiv.



TESTING OG BEHANDLING

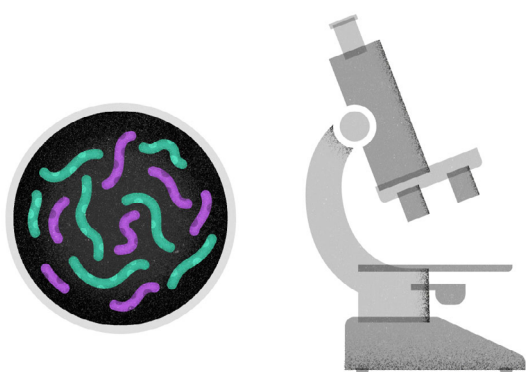
Du kan ha en infeksjon uten at du merker det, og det anbefales derfor at du tester deg ved hvert partnerbytte, og dersom nåværende eller tidligere partner har fått påvist en seksuelt overførbart infeksjon. Test fra skjeden, endetarmsåpningen eller en urintest kan du enkelt ta selv. Test fra hals, hud eller blodprøve må utføres av helsepersonell.

Det er viktig å vite det dersom du har fått en infeksjon, også for å unngå at du smitter andre. De fleste av de seksuelt overførbare infeksjonene er ikke farlige, så lenge du får behandling. Husk også på at det å bli smittet er veldig vanlig, og noe mange opplever.

Mange steder rundt om i landet tilbyr testing og behandling, blant annet Sex og samfunn, fastlegen din og på helsestasjoner for ungdom.

SMITTEOPPSPORING

Dersom du får påvist en seksuelt overførbart infeksjon er det viktig at tidligere partner eller partnere får beskjed om dette slik at de også kan teste seg og eventuelt behandles. Du kan selv kontakte tidligere partnere, eller helsepersonell kan gjøre det anonymt for deg.



ANDRE PLAGER: BAKTERIELL VAGINOSE OG SOPP

Enkelte infeksjoner kan gi symptomer eller plager i underlivet, uten at de smitter ved seksuell kontakt. Disse infeksjonene regnes derfor ikke som en seksuelt overførbart infeksjon. De vanligste tilstandene er bakteriell vaginose og sopp, og begge kan behandles.

Bakteriell vaginose

Bakteriell vaginose, også kalt skjedekatarr, kan gi økt utflod og en vond, fiskeaktig, lukt fra skjeden. Tilstanden oppstår ved ubalanse i melkesyrebakteriene i underlivet, og er ufarlig. Bakteriell vaginose går ofte over av seg selv ved at du lar underlivet være mest mulig i fred, for eksempel at du ikke bruker såpe ved vasking. Hvis du opplever plager kan du også få behandling av lege.

Soppinfeksjon

Overalt på kroppen finnes det mange ulike bakterier og sopparter, som til sammen utgjør det som kalles den naturlige floraen. Sopp finnes naturlig på hud, i munn, i mage, og også i skjeden. Vanligvis gir sopp ingen plager, blant annet fordi en rekke naturlige bakterier holder den i sjakk. Overdreven vasking, vasking med såpe og bruk av antibiotika øker risikoen for soppinfeksjon.

Den vanligste plagen ved soppinfeksjon er kløe på kjønnsleppene og i huden rundt skjedeåpningen. Et annet vanlig tegn på soppinfeksjon er at utfloden endrer seg, og blir hvit og klumpete, eller litt tørr.

Dersom du tror du har sopp kan du kjøpe behandling reseptfritt på apoteket. Behandlingen kan være stikkpille eller krem, eller en kombinasjon av disse. Dersom plagene ikke gir seg etter en uke med behandling, eller hvis plagene kommer tilbake etter behandling, bør du bestille time hos lege for å undersøke om det kan være andre årsaker enn sopp til plagene dine.

TRIKOMONAS

Trikomonas er en encellet parasitt som kan smitte til skjede eller urinrør ved samleie. Kondom beskytter mot smitte.

De fleste som smittes i skjeden får symptomer. Det vanligste er at utfloden forandres. Ofte vil det være store mengder med tyntflytende og illeluktende utflod med gulgrønn farge og skummende konsistens. Svie når du tisser er et annet symptom både ved smitte i penis/urinrør og smitte i skjede. Trikomonas behandles enkelt med en antibiotikakur. Det er svært sjelden at man tester for trikomonas i Norge da forekomsten er svært lav. Det kan være aktuelt å teste for trikomonas hos de som har vært på reise i land der trikomonas er vanlig, som har symptomer og som har testet negativt på alle andre seksuelt overførbare infeksjoner.

SKABB

Skabb er en parasitt (en liten midd) som kan leve i huden hos mennesker. Skabb overføres ved nær kroppskontakt, og kan smitte ved blant annet sex. Skabb kan i sjeldne tilfeller også smitte via håndklær, sengetøy og klær.

Skabb gir vanligvis intens kløe som forverres ved varme, for eksempel når du ligger i senga under en varm dyne eller ved varmt vær. Det typiske er kløe om natten.

Skabb behandles med krem som smøres på huden. Skabben dør etter kort tid når den ikke er i kontakt med hud, eller dersom den blir utsatt for svært høy eller svært lav temperatur. For eksempel kan håndklær, sengetøy og klær vaskes på 60 grader eller plasseres i en fryser over natten.

FLATLUS

Flatlus er en parasitt som lever og formerer seg på kroppshår. På grunn av hårfjerning og barbering av kjønnsår er ikke flatlus lenger så vanlig.

Flatlus overføres ved nær kroppskontakt, for eksempel ved sex eller annen naken kroppskontakt. Flatlus kan i sjeldne tilfeller også smitte via håndklær, sengetøy og klær.

Flatlus gir først og fremst kløe. Kløen er en allergisk reaksjon på lusebittet.

Du kan i noen tilfeller selv se etter om du har lus. Eggene vil også kunne være synlige. Dersom du om du har lus kan behandling kjøpes reseptfritt på apoteket. Hvis du opplever ubehagelig kløe i underlivet, men ikke selv klarer å se lus, bør du bestille time hos en lege som kan undersøke deg.

Partner må også behandles for at dere ikke skal smitte hverandre på nytt, og for å hindre at flere blir smittet. Det anbefales at du gir beskjed til den som har smittet deg.

HEPATITT

Hepatitt er betennelse i leveren. Man kan få hepatitt av ulike virus. De vanligste virusene kalles hepatitt A, hepatitt B og hepatitt C. Av disse er det særlig hepatitt B-viruset som kan smitte ved sex, og det er derfor bare hepatitt B som vil bli omtalt her. Hepatitt B smitter ved vaginal- og analsex, og munnsex. Kondom beskytter ved samleie og munnsex. Hepatitt B kan også smitte ved kontakt med blod, og i sjeldne tilfeller kan det smitte via spytt. Prøven tas som en blodprøve. Hvis du tester positivt for hepatitt B må du følges opp av en legespesialist på sykehus. Behandling og oppfølging av hepatitt B er gratis i Norge.

De fleste som får hepatitt B blir friske innen fire måneder, men noen få prosent av de smittede må leve videre med en varig sykdom. Disse risikerer på lang sikt å utvikle alvorlig leversykdom.

Det finnes vaksine mot hepatitt B. Vaksinen er gratis for personer som er særlig utsatt for å bli smittet. Svært få smittes av hepatitt i Norge.

SYFILIS

Syfilis er en infeksjon forårsaket av syfilisbakterien. Smitteoverføring skjer ved direkte kontakt mellom en smittet og en frisk persons slimhinner ved samleie (både vaginalt og analt), eller munnsex. Bruk av kondom beskytter. Syfilis kan også smitte ved kontakt med blod, og i sjeldne tilfeller kan syfilis smitte ved kysning.

En person som har blitt smittet med syfilis vil oftest først få et sår i underlivet, ved eller i endetarmsåpningen, eller i munn/hals. Det tar mellom én til ti uker fra smittetidspunkt til det danner seg et sår. Såret er smerteløst og forsvinner igjen etter noen uker.

Dersom syfilis ikke testes og behandles kan det over tid (flere år) utvikle seg til en alvorlig bakterieinfeksjon med plager som trøtthet, hodepine, feberfølelse, nedsatt allmenntilstand hovne lymfeknuter og hudforandringer. I de mest alvorlige tilfellene kan syfilis føre til hjertesykdom og alvorlig sykdom i nervesystemet. Det kan ta opptil 12 uker fra man ble smittet med syfilis til det vises på en prøve. Du kan altså stole på en negativ test når det har gått minst 12 uker fra antatt smittetidspunkt.

Dersom du har testet positivt på syfilis er det svært viktig at du ikke har sex med noen før legen som behandler deg har fortalt deg at du ikke smittsom lenger.

Syfilis er sjelden i Norge. De siste årene har det blitt påvist under 200 tilfeller årlig. Mange smittes i utlandet, og menn som har sex med menn er særlig utsatt for syfilissmitte.

KJØNNSVORTER OG HPV

Kjønnsvorter, også kalt kondylomer, er vorter på huden i underlivet. Vortene kommer av et virus som kalles HPV, humant papillomavirus, som kan smitte til huden ved hudkontakt med en smittet person. Ikke alle som smittes får vorter.

Kjønnsvorter er ikke helt ufarlige og til slutt vil de forsvinne av seg selv. Dersom vortene er plagsomme kan du forsøke behandling. Den vanligste behandlingen mot kjønnsvorter er et flytende middel som pensles på vortene, men det finnes også ulike kremer som kan benyttes. Behandlingen fås kun på resept, og du må derfor bestille time hos lege for å starte med behandling mot kjønnsvorter. Bruk av kondom reduserer smittefaren, men fjerner den ikke helt da det likevel vil være noe hudkontakt, selv ved bruk av kondom.

Det finnes ingen tall på hvor mange som har kjønnsvorter, men HPV-virus er antakelig den vanligste seksuelt overførbare infeksjonen i Norge. Minst 70 prosent av alle som har sex vil bli smittet med HPV i løpet av livet. Bare én av ti får synlige kjønnsvorter. Vi kjenner i dag til over hundre ulike virus i HPV-gruppen. Viruset smitter ved direkte kontakt mellom hud eller slimhinner og virus, ved seksuell kontakt. Bruk av kondom reduserer smittefaren, men fjerner den ikke helt da det likevel vil være noe hudkontakt, selv ved bruk av kondom.

De fleste HPV-virusene er ufarlige, blant annet de som gir kjønnsvorter, men noen HPV-virus kan føre til celleforandringer som etter hvert kan utvikle seg til kreft, blant annet i livmorhalsen. I Norge anbefales alle kvinner mellom 25 og 69 år å ta en celleprøve fra livmorhalsen hvert tredje år. Dette er slik at eventuelle celleforandringer skal oppdages før de rekker å utvikle seg til kreft.

HIV

Hiv er en forkortelse for humant immunsvikt-virus. Hiv finnes i blod, i sæd og i skjedeveske, og vil ødelegge immunforsvaret og utvikle seg til aids dersom viruset ikke behandles.

Hiv er et lite smittsomt virus og kan ikke smitte gjennom spytt, tårer, svette, avføring eller urin. Hiv overføres heller ikke ved hverdagslig kontakt, som å drikke fra samme glass, ved kyssing eller berøring. Viruset kan smitte ved vaginalt og analt samleie, ved deling av sprøyter eller annet brukerstyr, via blod eller fra mor til barn under graviditet. Kondom hindrer smitte ved samleie.

Med moderne og riktig hivbehandling vil de av oss med hiv ikke bli syke av viruset eller kunne smitte andre med viruset.

HERPES

Det finnes to typer herpes og begge typene kan gi munnherpes (også kalt munnsår/forkjølelssår) og kjønns herpes. Herpes smitter ved kontakt mellom slimhinner gjennom vaginalt eller analt samleie eller ved munnsex.

Herpes kan gi utbrudd i form av blemmer og sår. Selv om sårene kan være vonde er ikke herpes farlig. Det finnes ingen medisiner som kan fjerne herpesviruset, men behandling kan hindre nye utbrudd eller gjøre utbruddene kortere. Bruk av kondom ved samleie reduserer smittefaren, men fjerner den ikke helt da kondomet ikke nødvendigvis dekker hele området hvor utbruddet er.

Herpes er svært vanlig. Trolig smittes over 80 prosent av alle i Norge med et av de to herpesvirusene i løpet av livet. De fleste som er smittet får aldri utbrudd med sår. Noen får utbrudd én gang i livet, mens andre kan få utbrudd flere ganger. Gonoré smitter ved kontakt mellom slimhinner og kan smitte til skjede, penis (urinrør), hals og endetarm gjennom vaginalt eller analt samleie eller ved munnsex. Kondom beskytter mot smitte.

De fleste som får smitte i penis (urinrør) får symptomer, ofte i form av utflod. Ved smitte i skjede får bare rundt halvparten symptomer. Smitte i hals og anus gir sjelden symptomer. Uten behandling kan gonoré utvikle seg til bekkeninfeksjon, det vil si infeksjon i livmor og eggledere, eller infeksjon i testikler og bitestikler.

KLAMYDIA

Klamydia er en bakteriesykdom som smitter ved kontakt mellom slimhinner, og smitte kan overføres til skjede, penis (urinrør) og endetarm gjennom vaginalt eller analt samleie eller ved munnsex. Kondom beskytter mot smitte. De fleste som smittes med klamydia får ingen symptomer, og derfor er det ekstra viktig å teste seg. Klamydia behandles med antibiotika. Uten behandling kan klamydia utvikle seg til bekkeninfeksjon, det vil si infeksjon i livmor og eggledere, eller infeksjon i testikler og bitestikler.

Prevensjon

Alle prevensjonsmidler beskytter mot graviditet. Kondom beskytter i tillegg også mot seksuelt overførbare infeksjoner (kjønns sykdommer).

Det finnes mange ulike prevensjonsmidler for kvinner, mens for menn finnes foreløpig kun kondom. Du bestemmer selv hvilken metode du ønsker å bruke. Kunnskap om de ulike prevensjonsmidlene, om virkning, bivirkninger og bruksmåte, vil føre til at du kan velge metoden som passer best for deg.

Alle som har sex med andre har likt ansvar for å beskytte seg selv og andre mot graviditet og seksuelt overførbare infeksjoner.

Resept på prevensjon kan skrives ut av lege, helsesykepleier eller jordmor. P-stav, spiral og p-sprøyte må gis av lege, helsesykepleier eller jordmor, mens de andre prevensjonsmidlene tar du selv.

HORMONER I PREVENSJON

Kondom og kobberspiral inneholder ikke hormoner. P-piller, p-ring og p-plaster inneholder hormonene østrogen og gestagen. P-stav, hormonspiral og gestagenpiller inneholder bare gestagen.

BIVIRKNINGER

Bruk av hormonell prevensjon kan hos enkelte gi bivirkninger, men det betyr ikke at hormonene er farlige. De vanligste bivirkningene av hormonell prevensjon er hodepine, ømme bryster, tørrhet i skjeden, humørendringer, kviser, fet hud, fett hår og mindre sexlyst. Bivirkningene går ofte over i løpet av de tre første månedene, så ha litt tålmodighet når du starter med ny prevensjon. Hvis plagene ikke går over kan du bytte til en annen type prevensjon.

Prevensjon som inneholder hormonet østrogen, p-piller, p-plaster og p-ring, kan øke risiko for blodpropp hjerneslag og hjerteinfarkt. Legen, helsesykepleieren eller jordmoren som skriver ut resept på prevensjon til deg, skal forsikre seg om at du kan bruke den typen prevensjon du ønsker, og skal derfor stille deg noen spørsmål om din og din families helse.

SIKKERHET

Spiral og p-stav er de sikreste prevensjonsmidlene vi har, fordi de ikke kan brukes feil. P-piller beskytter godt mot graviditet dersom de tas riktig, men hvis du glemmer å ta pillene som du skal, vil sikkerheten synke. Å glemme prevensjon eller å bruke prevensjonen feil kalles ofte prevensjonssvikt. Dersom du har opplevd prevensjonssvikt kan du vurdere nødprevensjon. Du bør i tillegg ta en graviditetstest tre uker etter prevensjonssvikten, også selv om du eventuelt tok nødprevensjon.

ANDRE METODER: «SIKRE PERIODER» OG «HOPPE AV I SVINGEN»

Noen steder anbefales såkalte «sikre perioder» som prevensjon. Dette går ut på at man regner ut eller bruker elektroniske hjelpemidler til å måle når man har høyest risiko for å bli gravid, og bruker kondom eller unngår å ha sex disse dagene. Dette gir ikke god beskyttelse mot graviditet og er ikke anbefalt som prevensjonsmiddel.

Å «hoppe av i svingen» er, på lik linje med sikre perioder, heller ingen anbefalt metode dersom du ønsker å være beskyttet mot graviditet. Selv om utløsningen tilsynelatende skjer utenfor vagina, kan såkalte lystdråper, som kommer før en utløsning, befrukte et egg. Å «hoppe av i svingen» er derfor ikke noen god beskyttelse mot graviditet.

MINIPILLER

Minipille inneholder hormonet gestagen og den virker først og fremst ved at hormonet gjør at sædceller ikke klarer å komme inn i livmoren, og dermed ikke klarer å befrukte eggcellen. Det finnes én type på markedet og denne heter Concludag. Pillene skal tas til samme tidspunkt hver dag og uten pause.

GESTAGENPILLER

Gestagenpiller er østrogen-frie p-piller og inneholder kun hormonet gestagen. De må tas hver dag, uten pause, og beskytter mot graviditet ved å hindre egglosning og gjøre det vanskeligere for sædceller å komme inn i livmoren. Personer som bruker gestagenpiller kan miste mensene helt eller få uregelmessige blødninger.

P-PILLER

P-piller inneholder hormonene østrogen og gestagen, som hindrer egglosning. Det finnes forskjellige typer p-piller, men alle virker på samme måte.

De ulike typene p-piller kan ha litt forskjellig varianter av hormonene og du kan derfor få lite bivirkninger av ett merke, men mer av et annet. Informasjon om alle de ulike typene finnes på www.sexogsamfunn.no.

P-piller skal tas hver dag, og et brett p-piller har enten 21 eller 28 piller. Ved brett med 21 piller tar du vanligvis en ukes pause før du starter på nytt brett, med mindre du vil hoppe over en blødning.

P-SPRØYTE

P-sprøyte inneholder kun hormonet gestagen. Sprøyten settes av helsepersonell i overarmen eller i rumpemuskel hver 12. uke og virker ved at hormoner går over i blodet. P-sprøyte hindrer egglosning.

De fleste som bruker p-sprøyte vil etter en stund ikke lenger ha blødninger. Samtidig vil de fleste oppleve små eller større blødninger i starten, særlig på den første sprøyten. Dette kan oppleves plagsomt, men er ikke farlig.

P-RING

P-ring er en myk ring laget av stoffet vinyl. Den inneholder østrogen og gestagen, og virker ved å stoppe egglosningen. Du setter p-ringen inn i skjeden selv, og den virker i tre uker før den må fjernes. Enten kan du sette inn en ny p-ring når du fjerner den forrige, da hopper du over mensene, eller du kan ta pause i maksimum 7 dager og du får da en blødning.

P-PLASTER

Et p-plaster festes på huden og inneholder østrogen og gestagen, som sendes over i blodet. Plasteret virker ved å hindre egglosning, og må skiftes en gang i uken. Du kan hoppe over mensene ved å ikke ta en plasterfri pause etter tre uker. Dersom du tar pause etter tre uker kan du ha maksimum sju dagers pause uten plaster før du setter på et nytt plaster. Du vil vanligvis få en blødning to til tre dager etter at plasteret er fjernet.

P-STAV

P-stav er det sikreste prevensjonsmiddelet som finnes. Det er en tynn plaststav som inneholder hormon, og staven settes inn under huden på overarmen av lege, helsesykepleier eller jordmor. Staven er myk og bøyelig og kan ikke knekke. Den varer i tre år, men kan fjernes tidligere dersom du ønsker det. Det er lege, helsesykepleier eller jordmor som må ta ut p-staven.

P-staven virker ved å stoppe egglosning. Den påvirker også mensene, og mange får uregelmessige blødninger mens noen mister mensene helt.

SPIRAL

En spiral er et av de sikreste prevensjonsmidlene som finnes. Spiralen er laget av plast og er T-formet, og inneholder hormoner (hormonspiral) eller den er dekket av en tynn tråd laget av metallet kobber (kobberspiral).

Spiralen settes inn i livmoren av lege, helsesykepleier eller jordmor. Alle som vil kan bruke spiral, også unge som ikke har født barn. Det finnes spiraler som varer i tre og i fem år, men alle kan tas ut når som helst dersom du ønsker det. Det er lege, helsesykepleier eller jordmor som må ta ut spiralen.

Hormonspiralen virker på tre måter: Den gjør det vanskelig for sædceller å komme inn i livmoren, den gjør livmorshinnen tynn og gjør det vanskelig for et egg å feste seg, og i noen tilfeller hemmer den egglosning. De fleste som bruker hormonspiral får mindre blødninger enn de hadde før. Noen får uregelmessige blødninger, og mange mister mensene helt.

Kobberspiralen hindrer graviditet ved å gjøre slik at en sædcelle ikke klarer å befrukte en eggcelle. Mange opplever kraftigere og lengre blødninger og mer menstruasjonsmerter ved bruk av kobberspiral.

NØDPREVENSJON

Nødprevensjon brukes for å begrense risikoen for å bli gravid dersom du har hatt sex uten beskyttelse eller når du har hatt prevensjonssvikt, for eksempel at kondomet sprakk, du har glemt å ta en p-pille eller å bytte p-ring. Det finnes to typer nødprevensjon: en pille (også kalt angrepille) eller kobberspiral.

Pillen inneholder hormonet gestagen, eller en variant av dette, og virker ved å utsette egglosningen. Nødprevensjon kan ikke forhindre graviditet hvis befruktningen allerede har skjedd. Pillen må derfor tas så tidlig som mulig, helst med en gang etter samleiet. Dersom du kaster opp før det har gått 3 timer, bør du ta en ny pille.

EllaOne kan tas inntil 5 døgn (120 timer) etter samleiet. EllaOne kan kjøpes uten resept på apotek.

NorLevo kan tas inntil 3 døgn (72 timer) etter samleiet. NorLevo kan kjøpes uten resept på apotek.

Det er ingen aldersgrense for å kjøpe nødprevensjon på apoteket. Noen butikker og bensinstasjoner selger også nødprevensjon. For å kjøpe nødprevensjon andre steder enn apotek må du være over 18 år. Følg bruksanvisningen som følger med i esken.

Nødprevensjon forhindrer ikke alltid svangerskap. Derfor må du ta en graviditetstest etter at du har brukt nødprevensjon. Det tar tre uker fra ubeskyttet samleie til en graviditetstest er sikker. Dersom du tar testen for tidlig kan du ikke stole på en negativ graviditetstest.

Hvis du vanligvis bruker prevensjon med hormoner, og har tatt nødprevensjon, må du bruke kondom eller avstå fra samleie i to uker etterpå for å være sikker på at du ikke er gravid. Dette er fordi nødprevensjonen ødelegger virkningen av annen prevensjon i opptil to uker etterpå. Du må også bruke kondom hvis du skal starte med ny prevensjon etter å ha tatt nødprevensjon. Dersom du har spørsmål om dette kan du spørre på apoteket, eller du kan spørre helsepersonell.

Det er også mulig å sette inn en kobberspiral i livmoren som nødprevensjon. Kobberspiral kan settes inn inntil 5 døgn (120 timer) etter samleiet og er en svært sikker form for nødprevensjon. Dersom du ønsker å beholde spiralen har du prevensjon som varer i opptil fem år, men du kan ta ut kobberspiralen når du ønsker. Lege, helsesykepleier og jordmor kan sette inn kobberspiral.

KONDOM

Et kondom er en hylse som rulles utenpå penis for å fange opp sæd og beskytte slimhinnen mot kontaktsmitte. Dersom kondomet brukes riktig og under hele samleiet, beskytter den mot graviditet og seksuelt overførbare infeksjoner. Kondom beskytter også mot smitte under oral- og analsex, og kan også brukes på sexleketøy.

Kondomer selges på butikker og på apotek. Gratis kondomer kan fås hos helsesykepleier på skolen eller ved helsestasjon for ungdom. Kondomer kan også bestilles gratis på www.gratiskondomer.no

Bruksanvisning for kondom:

- Sjekk datostemplingen og at pakken er hel
- Åpne pakningen forsiktig slik at kondomet ikke blir skadet
- Penis skal være stiv når kondomet rulles på
- Har du forhud skal denne trekkes tilbake
- Klem sammen tuppen på kondomet (luft kan føre til at kondomet sprekker)
- Minimum én fingerbredde på tuppen holdes igjen mens resten av kondomet rulles på uten å skade gummien. Rull helt ned til roten av penis
- Hold kondomet ved penisroten når penis trekkes ut. Kondomet må være på under hele samleiet
- Kondomet skal bare brukes én gang
- Kast kondomet i vanlig avfall etter bruk, ikke i toalettet

Kropp

I dette kapittelet har vi samlet informasjon om ulike deler av kroppen vår. Kropper kommer i mange ulike fasonger og former, og vi er alle ulike. Bruk menyen til høyre eller bla deg nedover for å lese mer om blant annet skjedekransen, penis, vulva, sæd og pupper.

LIVMOR

Livmoren er et hult organ med kraftige muskelvegger. Når mensen skal ut, presses musklene sammen. Dette resulterer i de krampaktige menstruasjonsmertene noen av oss kan få.

Ut fra hver side av livmoren strekker det seg et tynt rør. Dette er egglederne. Hver måned fører disse et egg fra en av eggstokkene inn mot livmoren. Hvis egget møter en sædcelle på sin vei, kan du bli gravid. Eggstokkene oppbevarer alle eggcellene vi har. I motsetning til sædceller, lages ikke

nye eggceller i løpet av livet. Eggstokkene produserer også kvinnehormonet østrogen.

De fleste merker ikke at de har eggløsning, men noen kan få stikkende smerter nederst i magen på en av sidene, ved eggløsning. Dette kalles egglosningsmerter og er ikke farlig.

Midt på livmorhalsen er det et lite hull som leder til en trang gang. Denne leder opp til hulrommet i livmoren. Gangen er stor nok til at mensen kan klemmes ut, men så liten at for eksempel tamping ikke kan komme inn i kroppen fra skjeden.

KJØNNSLEPPER

Vi har to sett kjønnslepper, de indre og de ytre kjønnsleppene. De ytre kjønnsleppene består av vanlig hud med hår på. De tåler mer friksjon enn de indre kjønnsleppene. De indre kjønnsleppene består av tynne, fuktige slimhinner. Kjønnsleppene er for mange svært følsomme. Når du blir opphisset vil kjønnsleppene bli tykkere, få mørkere farge og kan sprike litt.

Det er stor variasjon på størrelse, form og farge på kjønnslepper. Noen har store ytre og små indre kjønnslepper, andre har motsatt. Det er også vanlig at kjønnsleppen på den ene siden er større enn den på motsatt side. De indre kjønnsleppene henger hos noen nedenfor de ytre og er godt synlige. De kan være rosa, røde, mørkerøde eller brunlige. På illustrasjoner ser det ofte ut som om de indre kjønnsleppene skal ligge under de store, men det er svært få som har det sånn.

EROGENE SONER

Erogene soner er områder på kroppen som gir seksuelle lystfølelser og nytelse ved berøring. Det er individuelt hvor på kroppen disse sonene finnes.

Berøring av de erogene sonene kan være med på å forsterke den seksuelle opplevelsen, både når du onanerer og når du har sex med andre. Klitoris og penishodet er for de fleste særlig følsomme områder. Mange får nytelse av berøring på kjønnslepper, skjedeinngang, penisskaft, pung og endetarmsåpning. Andre eksempler på erogene soner er munnen, ørene, nakken, brystvortene, rumpa, lysken, mellom lårene, armhulen, føtter og tær. Hvilke steder på kroppen som er erogene soner, og hvor følsomme disse er, kan variere. Hva som gir nytelse kan variere fra gang til gang, i ulike perioder av livet, eller fra partner til partner.

OMSKJÆRING

Omskjæring av penis betyr å fjerne forhuden slik at penishodet ikke er dekket med ekstra hud. Dette kan gjøre penishodet mer tørt, og huden på glans vil med tiden bli mer lik huden på resten av penis, og ikke så tynn og fuktig som slimhinnehuden på penishodet ellers er. Mange vil få litt mindre følsomhet på penishodet etter at huden har blitt litt tykkere. Noen sliter med at forhuden er for trang, og at dette kan gi smerter eller ubehag når man onanerer eller har samleie. Da kan omskjæring være en løsning hvis annen behandling ikke virker. Noen gjennomfører omskjæring basert på kulturell eller religiøs praksis.

Omskjæring av klitoris og/eller kjønnslepper betyr å fjerne, rispe eller prikke i deler av kjønnsorganet. Det er svært ulik praksis i de forskjellige kulturene som gjennomfører dette. Det er ingen religion som krever omskjæring. I Norge er denne typen omskjæring forbudt, fordi det kan gi store plager hos den som er omskåret. Det er ikke straffbart eller forbudt å være omskåret, men de som utfører omskjæring kan bli straffet eller foreldre eller familie som bidrar til å få inngrepet gjort kan bli straffet. Det er også ulovlig å ta med noen til et annet land for å få utført omskjæringen der, selv om det er lov i landet der det blir utført.

Hjelp

Kontakt helsetjenesten, kriesenter, barnevernsvakt eller politiet dersom du tror du står i fare for å bli omskåret. De har plikt til å hjelpe deg og de har taushetsplikt. Hvis du lurer på hvor du kan henvende deg og hva som kan skje, kan du ta kontakt med Røde Kors-telefonen om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse.

INTIMBARBERING

Alle mennesker får hår på kjønnsorganene i løpet av puberteten. Noen velger å la det gro, og noen velger å fjerne hår ved hjelp av barbering eller andre hårfjerningsmetoder. Hva du velger er opp til deg. Etter en stund vil håret vokse ut igjen, og du kan ombestemme deg så ofte du vil.

Det er lurt å vaske hudområdet før barbering, og bruk et skarpt og rent barberblad, gjerne et som er nytt. Du skal barbere med håret, og ikke mot. Ved barbering vil det alltid sitte igjen noen små hårstubber. Dette er fordi du ved barbering ikke får med selve hårroten. Når håret gror ut etter barbering blir det etter hvert akkurat som det var før.

INTIMVASK

Det beste er å vaske underlivet med bare vann, eventuelt kan du bruke intimsåper eller parfymefri olje. Underlivet er følsomt, og det er viktig å ikke vaske for mye. Skjeden har gode bakterier som lager et spesielt miljø og holder skjeden frisk. Du skal aldri vaske underlivet på innsiden. Skylling av skjeden eller hyppig vask med såpe kan øke risikoen for sykdom og ubalanse i underlivet.

Den tynne slimhinnehuden på penishodet blir holdt fuktig av mange små kjertler som slipper ut en slimete væske. Denne væsken er viktig for at huden ikke skal tørke. Penishodet skal ikke vaskes med såpe, men vann er fint. Såpe kan fjerne beskyttelsen på slimhinnehuden, og tørke ut penishodet. Prostatakjertel Prostatakjertelen er plassert rett innenfor analåpningen, opp mot urinblæra. Prostatakjertelen sitter noen centimeter innenfor endetarmsåpningen, og kan kjennes som en pute i «taket» på tarmen. Kjertelen skiller ut en væske som blander seg med sædcellene ved utløsning. Prostatakjertelen kan stimuleres og kan gi ereksjon, utløsning og orgasmer. Noen synes dette er spennende og deilig, andre ikke.

UTFLOD

Skjedeveggene består av fuktige slimhinner som ligger mot hverandre. Væsken som skilles ut fra livmoren og fra kjertler i skjedeveggen danner det vi kaller utflod. Utfloden gjør at skjeden renses, og selv om alle har utflod kan mengden variere. Hos de fleste vil også utfloden variere i farge, mengde og konsistens i løpet av en menstruasjonssyklus, særlig hvis vi ikke bruker prevensjon. Utfloden kan også endre seg litt etter at vi har begynt på prevensjon.

Det er viktig å legge merke til hva som er normal utflod hos deg. Da vil det være lettere å oppdage endret utflod, for eksempel at lukt, farge, mengde og konsistens endrer seg. Endringer kan være helt ufarlig og forbigående, og kan blant annet oppstå etter sex eller på grunn av menstruasjonssyklus. Det kan også skyldes en ubalanse i underlivet, som for eksempel soppinfeksjon eller bakteriell vaginose (skjedekattarr). Dersom du hatt sex uten kondom med ny partner er det viktig å sjekke om endret utflod kan skyldes seksuelt overførbare infeksjoner, som for eksempel klamydia.

SÆD OG LYSTDRÅPER

En ejakulasjon, eller utløsning, innebærer at det ved en orgasme kommer sæd ut av penis gjennom urinrørsåpningen.

Sæd inneholder sædceller, men mesteparten av væsken i utløsningen kommer fra kjertler i underlivet, blant annet sædblære og prostata. Hvor mye sæd som kommer ut under ejakulasjonen varierer veldig, men det er vanlig med ca. 0-2 teskjeer med væske, eller 0,1 til 10 milliliter. Hver milliliter med sæd inneholder gjennomsnittlig 300 millioner sædceller, men sædcellene selv utgjør bare noen få prosent av sæden. Utløsningen kan være hvit, gul, grå eller blank. Noen ganger er væsken tynn, andre ganger er den tykk. Hos noen spruter sæden ut ved utløsning, hos andre renner den ut av urinrøret.

Mange kan oppleve å bli våte på tuppen av penis når vi blir kåte. Den blanke væsken som kommer fra urinrøret kalles forsats, lystdråper eller precum. Forsatsen kan inneholde sædceller. Det vil si at forsats kan føre til graviditet selv om utløsningen ikke skjer inne i skjeden (hopper av i svingen). Forsats kan også overføre smitte med seksuelt overførbare infeksjoner, så det er viktig å bruke kondom under hele samleiet.

SKJEDEKRANSEN

Skjedekransen er en slimhinnefold som finnes like innenfor skjedeåpningen, stort sett er den formet som en ring med et hull i midten. Alle har forskjellig skjedekrans. Mange har skjedekrans som er ruglete eller foldete. Noen har skjedekranser med slimhinnedeler som strekker seg over åpningen. Da kan det være vanskelig å få inn en tampong, finger eller penis. Tilstanden er ikke farlig. En lege kan undersøke og fjerne slike slimhinnedeler.

Skjedekransen er svært elastisk. For mange vil den være så tøyelig at den ikke tar skade av sex. Da vil du ikke blø under første samleie. Dersom du har en trangere skjedekrans kan du oppleve at skjedekransen får en rift og at du derfor får en liten blødning. Siden slimhinnen fint kan gro sammen igjen, og siden alle har ulik skjedekrans, er det umulig å se forskjell på skjedekransen til der som har hatt sex og de som ikke har hatt sex. Vi kan altså ikke gjennom undersøkelse se om vi har hatt noe i skjeden.

Skjedekransen ble tidligere omtalt som jomfruhinnen, fordi man mente at det var en hinne som skulle sprekke under første samleie. Dette er ikke riktig. Skjedekransen blir ikke borte. Man kan trygt sykle, ri, drive med sport, danse, bruke tampong eller ha sex uten at det går utover skjedekransen. Skjeden Skjeden er muskelrøret som går fra vulva til livmoren. Skjeden er mellom 7 og 10 cm lang. Den ytterste delen av skjeden er mest følsom. Gjennom skjeden kommer utflod og mensen ut, og det er også gjennom skjeden en fødsel skjer.

Skjeden er omkranset av en plate med sterke muskler. Disse gjør at vi kan stramme eller slappe av i skjeden som vi vil. Da blir diameteren i skjedeåpningen større eller mindre. Det er altså muskler som avgjør hvor vid skjeden er. Vi blir ikke løsere i skjeden av å ha sex.

Øverst i skjeden kan vi kjenne en fast klump, med lignende størrelse og konsistens som en nesetipp. Dette er bunnen på livmorhalsen, eller cervix. Det er cervix som undersøkes når kvinner tar celleprøver.

Når vi blir kåte eller opphisset, blir skjeden større i lengde og bredde. I tillegg blir skjeden våt. Mesteparten av fuktigheten er væske som kommer gjennom skjedeveggene når vi blir opphisset. I tillegg produserer kjertler ved skjedeåpningen en glatt væske.

VULVA

De ytre delene av kjønnsorganet kalles vulva. Vulva består av ulike deler: Øverst ligger klitoris. Skjede- og urinrørsåpningen er pakket inn av to sett med kjønnslepper, de indre og de ytre. De ytre kjønnsleppene er dekket av vanlig hud. Her vil det gro hår, og de ytre kjønnsleppene tåler mer friksjon enn de indre kjønnsleppene. De indre kjønnsleppene er dekket av en slimhinne. Her gror det ikke hår. Kjønnsleppene er veldig følsomme.

I løpet av puberteten vil kjønnsleppene vokse og forandre seg. Alle voksne underliv ser forskjellige ut, fordi de ulike delene har ulik form og ulik størrelse i forhold til hverandre. Over halvparten av oss har for eksempel indre kjønnslepper som er lenger enn de ytre.

KLITORIS

Klitoris er egentlig et stort organ. Det aller meste av klitoris er skjult inne i underlivet. Klitorishodet er synlig på utsiden og ligger helt foran på vulva, der kjønnsleppene møtes. Klitorishodet er dekket av en liten hette eller forhud. Klitorishodet er det mest følsomme punktet på menneskekroppen, og er til for å gi nytelse. De aller fleste kmå stimulere klitorishodet direkte for å oppnå orgasmer.

Klitorishodet er festet til en hals og en liten kropp. Disse delene ligger inne i kroppen. Klitoriskroppen deler seg i fire "bein" som ligger bak kjønnsleppene. Beina til klitoris omkranser urinrør og skjede. Beina inneholder svampelegemer, akkurat som penis. Når vi blir kåte eller opphissede, blir svampelegemene fylt med blod, og klitoris kan vokse til dobbel størrelse. Dette kalles ereksjon, og det er det samme som skjer penis blir stiv.

PUNG OG TESTIKLER

Pungen henger under penis og inneholder to testikler. Testiklene produserer sædceller og kjønnshormonet testosteron. Testiklene er ovale og faste. Bak på toppen av testiklene sitter bitestiklene, som er bløte. Bitestiklene lagrer sædcellene etter produksjon og frem til utløsning.

Pungen/testiklene henger på utsiden av kroppen fordi testiklene skal ha det litt kjøligere enn kroppstemperaturen din. Det skal være 35 grader celsius for at testiklene skal kunne produsere sæd. Pungen og testiklene er elastiske, og en liten muskel regulerer hvor nær kroppen testiklene skal ligge. Når det er kaldt krymper pungen og muskelen drar testiklene opp, slik at de ligger tett mot kroppen. Når det er varmt er pungen løs, og muskelen slipper testiklene ned slik at de får avkjølt seg.

Undersøk pungen

Testiklene bør undersøkes regelmessig. Det kan du gjøre selv. Det tar bare et par minutter og gjøres i stående stilling. Etter et varmt bad eller dusj er pungen slapp, og det er lettere å undersøke den. La testikkelen gli lett mellom tommelen og de øvrige fingrene uten å trykke for mye. Vanligvis er testikkelen fast, men elastisk. Overflaten er glatt og jevn. På baksiden av testikkelen kjennes bitestikkelen som en atskilt, bløt streng.

Kuler i pungen

Noen ganger kjennes små kuler i pungen. Kuler på selve testikkelen skal alltid sjekkes av lege. Hvis kulene er andre steder er disse stort sett helt ufarlige. Det kan være sædbrokk, vannbrokk, årebrokk eller lyskebrokk.

Dersom du sjekker testiklene regelmessig vil du etter hvert vite hvordan testiklene kjennes ut. Du blir da bedre i stand til å oppdage forandringer. Kontakt lege dersom du merker forandringer eller har andre spørsmål.

Smerter i pungen

De fleste kan oppleve smerter i pungen i løpet av livet. Dette er vanlig og kan ha ulike årsaker. Milde, forbigående smerter er vanligvis ufarlig, men plutselige og intense smerter krever øyeblikkelig legehjelp. Snakk med en lege dersom du har spørsmål om smerter i pungen.

PENIS

Utseende og størrelse på penis varierer like mye fra person til person som alt annet på kroppen. Mange har en krum eller en bøy på penis. Hos noen peker den nedover, hos andre oppover eller til siden. Penis kan ha en sterk krum eller bare en liten svai. Er krummingen så stor at den gir smerter under sex eller er til hinder for et godt seksualliv kan du snakke med en lege.

En stiv penis er i gjennomsnittet 13-15 cm lang målt fra rot til tupp. Noen har lengre penis og noen har kortere. Størrelsen på en slapp penis sier ikke noe om hvordan den er når den er stiv.

Noen lurer på om deres penis er stor nok. Det er kanskje ikke så lett å se vanlige peniser i stiv tilstand hos andre, så ofte blir sammenligningen det vi ser på film og nettet, og dette kan gi et feil bilde.

Penisskaftet

Penisskaftet er dekket av vanlig hud. Her vil det gro hår, og penis kan ha synlige talgkjertler som ser ut som gulhvite nupper. Inne i penis finnes svampegemer. Disse er myke når penis er slapp, og når vi blir opphisset vil svampegemene fylles med blod, og vi får ereksjon.

Penishodet

Penishodet består av en litt annerledes hud enn resten av penis, da det dekkes av en slimhinne. Den tynne slimhinnehuden på penishodet blir holdt fuktig av mange små kjertler som slipper ut en slimete væske. Denne væsken er viktig for at huden ikke skal tørke. Hvis du ikke vasker det bort blir det ofte liggende et litt tykt stoff under forhuden som kalles smegma eller "kukost". Smegma lukter sterkt. For å fjerne smegma kan du rengjøre penishodet under forhuden. Penishodet skal ikke vaskes med såpe, men vann er fint. Såpe kan fjerne beskyttelsen på slimhinnehuden, og tørke ut penishodet.

Mange har en krans med nupper langs kanten på penishodet. Dette kalles penile papler, og er helt vanlig.

Forhud

Forhud er hud som ligger over penishodet og beskytter huden på penishodet. Denne huden trekkes tilbake ved ereksjon, og kan dras huden frem og tilbake over penishodet for å onanerer.

Noen har fjernet forhuden, og dette kalles omskjæring. Dette kan gjøres på grunn av kultur, men også på grunn av medisinske årsaker. For eksempel har noen en forhud som er for trang, og har derfor vanskeligheter med å trekke forhuden over penishodet. Så lenge du ikke har noe smerter eller plager med trang forhud er det ikke noe du trenger å gjøre noe med. Noen får smerter ved samleie og når de onanerer, og noen kan lettere få plager med infeksjoner på penishodet. Da kan man kontakte lege eller helsestasjon.

Nupper

Det er helt vanlig med nupper på penis. Ofte er dette talgkjertler som blir forstørret og det er helt vanlig. Hvis man barberer seg er det også vanlig å få små røde prikker. Dette er irriterte hårasekker som kan bli betente. Hvis det kommer nye nupper og flere nupper, kan man snakke med lege for å få dette undersøkt. Det kan da være kondylomer (kjønnsvorter). Hvis man får små blemmer som blir til sår, så kan dette være herpes.

PUPPER

Puppene er det første som begynner å endre seg i puberteten. De fortsetter å forandre seg gjennom resten av livet. Det første vi merker er at det danner seg små, kuler rett bak brystvorten (også kalt brystknoppen), og disse vokser gradvis til pupper.

Noen har små pupper, andre har store pupper. Dette er bestemt av arv. Noen har også en pupp som er litt større enn den andre. I puberteten vil puppene vokse i utakt, mens størrelsen kan jevnes ut etterhvert. Puppene kan peke i ulike retninger og de kan ha ulike former. Ringen rundt brystvortene, kalt areola, kan endre farge og størrelse gjennom livet, og brystvortene selv kan også være forskjellige.

Det er mye fett i pupper, og derfor vil størrelsen kunne forandre seg ved vektøkning eller -nedgang. Pupper kan også endre størrelse ved oppstart av hormonell prevensjon, i løpet av menstruasjonssyklusen og hvis vi blir gravide.

Pupper inneholder fettvev, bindevev og kjertler som skal produsere melk. Dette gjør at puppene kjennes klumpete ut inni. Mange er bekymret for kuler i brystene sine, men kuler er svært vanlig hos unge. Kjenn på brystene med en flat hånd for å føle kulene lettere. Kuler som er ømme og som forandrer størrelse er ikke farlige, men slike kuler er ofte kjertler som endrer seg ved menstruasjonssyklus eller ømme muskelknuter. Hvis ikke kulen forsvinner bør du ta kontakt med lege.

Med alderen vil både bindevev og hud kunne bli slappere og mindre elastisk, og puppene kan begynne å henge mer. Puppens form påvirkes ikke av BH, og mange bruker BH som bærehjelp for tunge pupper eller for å støtte puppene for eksempel ved trening.

Seksuelle utfordringer

NÅR STRENGEN RYKER

Noen kan oppleve at strengen på penis (også kalt frenulum) får rifter eller ryker under onani eller sex. Det er ikke farlig, men kan oppleves voldsomt fordi det vil blø ganske kraftig. Du trenger ikke nødvendigvis gå til legen, men du kan vente litt og se om strengen gror av seg selv etter en uke eller to. Da er det greit å la penis få ro og unngå onani og samleie. Såret kan holdes rent ved å vaske med vann. Noen ganger kan strengen ryke på nytt, da kan det være greit å la en lege se på det. Kanskje er strengen litt kort. I tilfelle kan man forsøke å forlenge den ved å smøre på hydrokortisonkrem og tøy forsiktig, eller legen kan gjøre et lite snitt slik at ikke strengen blir så stram.

TRANG FORHUD

Trang forhud (fimose) kan være både medfødt eller noe du får i løpet av livet. Trang forhud kan behandles, og det er ikke nødvendig å fjerne hele forhuden.

Du vil kunne merke om du har trang forhud når du for eksempel forsøker å trekke forhuden tilbake for å vaske penishodet, eller når du onanerer eller har andre former for sex. Hos noen vil ikke forhuden trekke seg tilbake når penis er stiv, mens andre ikke vil klare å trekke forhuden tilbake uavhengig av om penis er stiv eller ikke. Noen vil også oppleve smerter når forhuden trekkes tilbake.

En lege vil kunne vurdere om stereoidsalve kan brukes som behandling, eller om huden kan løsnes opp ved å legge et lite snitt i forhuden. Et snitt i forhuden kalles dorsal spalting, og inngrepet vil la mesteparten av forhuden være igjen.

Dersom du opplever at du har trang forhud, kan du ta kontakt med fastlegen eller helsestasjon for ungdom som kan undersøke deg.

SMERTER I VULVA ELLER SKJEDE

Noen av oss kan oppleve smerter i underlivet som kan være til hinder for vår seksualitet. Det kan være smerter i vulvaområdet (ytre kjønnsorganer), og det kan være smerter i skjedeåpningen. Smertene kan komme spontant eller ved berøring eller penetrasjon, og kan oppleves som både brennende, krampelignende eller sviende.

Det kan være mange årsaker til smerter i skjedeområdet. Seksuelt overførbare infeksjoner, herpes eller soppinfeksjoner er vanlige årsaker. Det finnes også mer komplekse smertelidelser, som for eksempel vulvodyni og vaginisme.

Det er viktig å vite at de fleste blir friske av smertefulle underlivstilstander og at det finnes helsepersonell med kompetanse. Besøk www.vulva.no for mer informasjon om underlivssmerter og ulike årsaker til dette.

KOMMER FOR TIDLIG

Mange kan slite med tidlig sædavgang. De fleste opplever å komme tidlig av og til, og dette trenger ikke være et problem. Tidlig sædavgang kan skyldes mange ting, for eksempel stress, prestasjonsangst eller manglende seksuell erfaring. Et vanlig råd dersom du sliter med tidlig utløsning er å øve på å holde igjen utløsningen under sex eller når du onanerer. Da stoppes stimuleringen når du nesten kommer, og så gjentar du dette noen ganger før du til slutt lar utløsningen komme. På den måten kan du bli vant til å kjenne igjen følelsen av en kommende orgasme, og du kan få erfaring som kan brukes til å kontrollere orgasmen. Hvis du ikke oppnår endring etter øvelsen, eller hvis du ser på tidlig sædavgang som en utfordring, kan du snakke med en sexologisk rådgiver.

MANGLENDE ORGASME

Alle kjønn kan slite med manglende orgasme under sex. Mange sliter med orgasme fordi de ikke vet hvordan de skal få en. Orgasme er en treningssak, akkurat som alle andre ting, og den enkleste måten å oppnå orgasmer på er å trene, altså onanere. Jo mer vi onanerer, jo bedre blir vi kjent med kroppen og jo lettere blir det å oppnå orgasmer på sikt.

De fleste mennesker må stimulere det mest følsomme punktet på kroppen for å få orgasmer: penishodet eller klitorishodet. Penishodet blir stimulert under samleiet, men det gjør ikke klitorishodet og det kan ofte hjelpe å stimulere klitoris.

Noen ganger henger manglende orgasme sammen med problemer som prestasjonsangst, stress eller vansker ellers i forholdet eller livet. I disse tilfellene kan du eller dere få hjelp av en sexologisk rådgiver.

FÅR DEN IKKE OPP

Når vi blir fysisk opphisset strømmer blod til underlivet og fyller svampegemene i penis. Da får vi ereksjon. De fleste vil oppleve manglende ereksjon i løpet av livet.

Noen ganger kan penis forbli slapp uansett hvor mye vi stimulerer den, andre ganger blir den stiv, men dabber av etter hvert og blir slapp før vi får utløsning. Andre ganger kan penis bli stiv når vi våkner på morgenen eller onanerer alene, men faller sammen når det er andre til stede. Dette kan komme av flere ting, og ofte handler det om manglende lyst eller prestasjonsangst. Hvis problemet varer, kan du ha god nytte av å snakke med en sexologisk rådgiver. Hvis du aldri får ereksjon, heller ikke om morgenen, kan manglende ereksjon være tegn på sykdom. Da bør du snakke med en lege.

BLIR IKKE VÅT

Når vi blir seksuelt opphisset, strømmer blod til underlivet. Dette blodet fyller svampelegemene i klitoris og gir ereksjon. Væske siver gjennom skjedeveggen og gjør underlivet vått. I tillegg lager to kjertler ved skjedeåpningen en glatt væske.

Tørr skjede (manglende lubrikasjon) er vanlig. Manglende lubrikasjon kan henge sammen med manglende lyst, og andre ganger kan vi bli våte uten å ha lyst, eller vi kan ha lyst uten å bli våt.

Det kan være smertefullt å ha samleie hvis skjeden er tørr. Gjentatte smertefulle samleier kan føre til nedsatt lyst fordi vi ikke ønsker å få vondt. Det er viktig at vi ikke presser oss selv eller andre til å ha sex hvis vi ikke vil, eller hvis sex gjør vondt. Hvis du sliter med smerter, lubrikasjon eller lyst kan du få hjelp fra en sexologisk rådgiver.

Mange kan ha nytte av glidemiddel dersom vi har lyst på sex men ikke blir våte nok. Bruk av glidemiddel gir mindre friksjon mot underlivet og kan forebygge rifter og ubehag. Glidemiddel kjøpes på blant annet i dagligvarebutikk, kiosker eller på apotek.

HAR IKKE LYST

Det kan være mange årsaker til at vi ikke har lyst til å ha sex, og årsakene til manglende lyst er ofte de samme uansett kjønn.

Noen ganger har vi ikke lyst på sex i det hele tatt, andre ganger mangler vi lyst på en bestemt partner, mens vi likevel kan bli kåte av andre eller ha lyst til å onanere.

Det er viktig å lytte til seg selv, å kjenne på eventuell lyst og respektere manglende lyst. Nedsatt lyst forekommer i perioder for de fleste av oss og kan ha mange årsaker. Manglende overskudd eller stress kan virke inn på lyst, det kan også smerter eller bekymringer. Mange medikamenter kan gi nedsatt lyst, for eksempel antidepressiva og prevensjonsmidler. Noen av oss kan oppleve at vi kan bli både kåte og forelsket, men vi ønsker ikke og er ikke interesserte i seksuell aktivitet. Det er fullt mulig å ha nære og gode forhold med intimitet og kjærlighet uten sex.

Det viktigste er å ikke presse verken seg selv eller partneren, men lytt til deg selv og snakk med hverandre.

Mensen og graviditet

Mensen er blod og slim som kommer ut av skjeden omtrent hver måned fra slutten av puberteten. Inne i livmoren bygger kroppen en tykk slimhinne som et befruktet egg skal feste seg og vokse i. Hvis vi ikke blir gravid en måned, vil slimhinnen dø. Den vil løsne fra innsiden av livmoren og presses ut gjennom skjeden sammen med litt blod. Mensen er slimet og klumpete fordi det er mer enn bare blod som kommer ut.

Livmoren er laget av kraftige muskler. Den trekker seg sammen i sterke tak for å få den døde slimhinnen ut. De kraftige krampetrekningene gjør at mensen kan kjennes smertefull for en del jenter. Mens de fleste har milde menstruasjonssmerter, har noen uutholdelige smerter. Sterke menstruasjonssmerter kan behandles med smertestillende eller prevensjon, og kan være tegn på underliggende sykdom. Snakk med en lege eller annet helsepersonell hvis du opplever at smertene går utover hverdagen din.

Menstruasjonsyklus

Menstruasjonsyklusen er tidsperioden fra første dag i menstruasjonen til neste gang du får mensen. En vanlig menstruasjonssyklus varer mellom 24 og 35 dager. De første årene med mensen går det ofte lenger tid mellom hver mens. Noen har regelmessig menstruasjon, det vil si at tiden mellom hver menstruasjon er den samme, mens andre har uregelmessig menstruasjon. Å tegne en menstruasjonskalendar eller registrere mensen i en app kan hjelpe deg til å bli kjent med din egen menstruasjonssyklus.

Hvor mye blør vi?

De fleste blør mellom 30 og 80 ml blod i løpet av en menstruasjonssyklus. Dersom du blør mer enn 80 ml eller lenger enn syv dager i strekk har du det som kalles en stor menstruasjon. Dette trenger ikke være et problem, men det kan føre til jernmangel og manglende energi. Det kan være vanskelig å vite hvor mye vi blør. En menskopp har ofte mål på innsiden og kan hjelpe med å beregne akkurat hvor mye du blør. Ellers er en tommelfingerregel at du blør mye hvis man må bytte bind eller tampong oftere enn hver tredje time eller hvis du må opp om natten fordi du blør igjennom et nattbind.

BEFRUKTNING

På vei gjennom egglederen kan eggcellen møte en sædcelle og bli befruktet. Hvis det ikke er noen sædceller i kanalen, og eggcellen kommer frem til livmoren uten å ha blitt befruktet, blir eggcellen ødelagt. Rundt to uker etter dette får livmoren beskjed om at du ikke er gravid. Blodårene i slimhinnen trekker seg så sammen, slik at slimhinnen dør og faller ut som menstruasjon.

EGGLØSNING

Hver måned modnes noen av eggcellene i eggstokkene. Samtidig vokser slimhinnen i livmoren og gjør seg klar til å ta imot et befruktet egg. Halvveis i menstruasjonssyklusen slippes et modent egg fra den ene eggstokken. Dette kalles eggløsning. Egget blir fanget opp av eggledere og ledes frem til livmoren. Det tar omtrent ett døgn for egget å komme hele veien gjennom egglederen.

GRAVIDITET

En graviditet er en kompleks prosess hvor en sammensmeltet eggcelle og sædcelle sakte utvikler seg til et levedyktig barn over en periode på 9 måneder.

Hvis du er gravid og ønsker å beholde barnet, skal du følges opp av helsepersonell. Derfor skal du alltid kontakte lege eller annet helsepersonell hvis du oppdager at du er gravid. Da kan svangerskapet bekreftes og en plan for oppfølging vil bli lagt. I tillegg får du viktige råd om å være gravid. I løpet av graviditeten er det viktig å unngå stoffer som kan skade fosteret. Dette gjelder blant annet alkohol, nikotin, andre rusmidler og en del medikamenter. I starten av graviditeten, og helst de tre siste månedene før du blir gravid, skal du ta kosttilskudd i form av folat. Dette er fordi folat er livsviktig for normal utvikling av fosteret i starten av graviditeten.

Graviditetstest

Hvis du har hatt samleie uten prevensjon eller hvis du har brukt prevensjon feil (opplevd prevensjonssvikt), anbefales det å ta en graviditetstest. Det gjelder selv om du har brukt nødprevensjon, da nødprevensjon gir ikke sikker beskyttelse mot graviditet. En graviditetstest er sikker tre uker etter ubeskyttet samleie eller prevensjonssvikt.

SPONTANABORT

Spontanabort er når en graviditet avsluttes ufrivillig innen de første 22 ukene av et svangerskap. Spontanabort er vanlig. Mange opplever en eller flere spontanaborter i løpet av livet. Det er sjelden vi finner en grunn for hvorfor svangerskap avsluttes tidlig. En stor andel spontanaborter skyldes genetiske feil eller alvorlig sykdom hos fosteret.

En spontanabort oppdages som regel ved at du får smerter og begynner å blø. For mange oppleves smertene som menssmerter. Hvor vondt det er, og hvor mye vi vil blø kommer blant annet an på hvor langt graviditeten har kommet. Hvis du opplever symptomer på, eller har spørsmål om, spontanabort skal du rådføre deg med en lege.

SELVBESTEMT ABORT

I Norge har vi selvbestemt abort. Det betyr at vi har rett til selv å bestemme om vi vil forbli gravid eller om vi ønsker å få utført abort. Denne retten har vi frem til 12. svangerskapsuke (10 uker etter befruktning). Du trenger ikke å oppgi noen grunn for hvorfor du vil få utført abort.

Du kan selv ringe nærmeste sykehus og bestille time til abort. Det er ikke nødvendig å få henvisning eller å snakke med lege eller annet helsepersonell først, men hvis du ønsker å snakke med lege eller annet helsepersonell før aborten, har du rett på gratis time til dette. Det finnes to typer abort, medisinsk og kirurgisk. Hvilken type du kan få utført, avhenger blant annet av hvor langt på vei du er.

Abort er gratis i Norge. For mer informasjon, og for å finne nærmeste sykehus som utfører abort, se www.abortinfo.no.

Seksualitet

GRENSER

Du bestemmer over din kropp. Det betyr at du har rett til å sette grensene for hva andre får lov til å gjøre med kroppen din. Grenser er særlig viktig når det kommer til sex. Mange tenker at det er enkelt å si ifra og å sette grenser, men opplever at det blir vanskelig å finne ordene når man er midt i situasjonen. Det kan derfor være lurt å tenke gjennom hvor dine egne grenser går, og på forhånd tenke på gode måter å si fra på dersom du opplever at noen krysser, eller er på vei til å krysse dine grenser. Det er også fint å tenke gjennom hvordan du kan reagere på en god måte dersom den andre parten sier nei når du selv har lyst til å fortsette.

Dersom du er usikker på om den andre har lyst til å fortsette med det dere holder på med: spør. Du kan for eksempel spørre den andre om vedkommende synes det er deilig, eller om vedkommende har lyst til å fortsette.

Husk at grenser ikke er like hver gang eller med alle personer. At du har sagt ja til noe en gang, betyr ikke at du har sagt ja til det samme igjen. Grensene dine defineres av hva du har lyst til, og kan endres når du vil.

Alle har ansvar for å respektere andres grenser. Alle bør også være oppmerksomme på hva som kan være konsekvensene av å tråkke over andres grenser, både hvordan dette kan påvirke andre mennesker og hva som faktisk er straffbart.

SEX FOR FØRSTE GANG

Det finnes mange former for sex, første gang kan derfor være mange ulike ganger. Mange tenker mye på «første gang» og er nervøse for at de ikke skal innfri egne eller andres forventninger. Husk at ingen er flinke til noe de aldri har gjort før. Sex for første gang er ofte klønete. Heldigvis gjør øvelse mester. Ofte er vi redde for at andre er mer erfarne enn oss selv. Gjennomsnittlig alder for seksuell debut i Norge er omtrent 17 år. Dette betyr at noen har sex for første gang før denne alderen, og andre etter. Det viktigste er å kjenne på hva du selv synes er riktig for deg, et gjennomsnitt er bare et gjennomsnitt og ikke en fasit.

ONANI

Onani, eller masturbasjon, er å ha sex med seg selv. Hvis du har penis kalles onani gjerne runking. Hvis du har vulva og klitoris kan onani kalles klitring. Onani er godt og sunt. Onani kan redusere stress, gi bedre søvn og skape positive følelser i kroppen. Å onanere er en god måte å bli kjent med sin egen kropp på, og det kan være fint som trening for å ha sex med andre. Hvis du ikke onanerer blir det vanskeligere å vite hva du liker.

Det er mange måter å onanere på. De mest vanlige måtene er å massere klitoris, eller å holde rundt penis og dra hånden frem og tilbake over penis og penishodet. Du kan også bruke puter, dyner eller andre ting å gni deg mot, og fingre eller andre ting som kan føres inn i skjede eller anus. Mange bruker sexleketøy når de onanerer.

ORGASME

Orgasme er en fysisk reaksjon som finner sted når oppbygget seksuell spenning slipper. Vi får sammentrekninger av muskulaturen i bekkenet og en intens, deilig følelse i kroppen. Orgasme er også kjent som klimaks eller utløsning, og for mange vil orgasmen anses å være høydepunktet av lystfølelse under seksuell aktivitet. Orgasmer kan være forskjellige fra gang til gang. Noen ganger oppleves en orgasme som et kort blaff, mens andre ganger kan orgasmen være veldig sterk.

Av og til er det sånn at vi ikke får orgasme, og det kan skje alle. Det kan komme av manglende stimulering, men det kan også henge sammen med utfordringer som prestasjonsangst, stress eller vansker ellers i forholdet eller livet. I disse tilfellene kan du søke hjelp hos en sexologisk rådgiver.

PUBERTET

I puberteten endres kroppen fra en barnekropp til en voksenkropp. Å gjennomgå puberteten betyr også at vi blir kjønnsmodne, og kroppen gjør seg klar til reproduksjon.

Jenter kommer i puberteten litt tidligere, og de fleste jenter kommer i puberteten når de er mellom 8 og 13 år, mens de fleste gutter kommer i puberteten når de er mellom 9 og 14 år. Tidspunktet for når vi kommer i puberteten varierer og er delvis bestemt av arv. Med andre ord kan tidspunkt våre foreldre kom i puberteten gi oss en pekepinn. Sykdom, hard trening og/eller lav vekt kan utsette puberteten. Også etnisk opprinnelse kan påvirke puberteten, og for eksempel kommer mennesker med nordisk opprinnelse ofte senere i puberteten enn mennesker med afrikansk opprinnelse.

De første synlige forandringene på at en jentekropp kommer i puberteten er at puppene begynner å vokse. Kort tid etter kommer en ny type hår i underlivet, og underlivet forandres også gradvis. Vi kan bli høyere og vi kan få mer fett på kroppen. Vi får utflod, og opptil 6-12 måneder senere kan vi forvente vår første mensen. Menschen er det siste som skjer i puberteten, kroppslig sett, mens hjernen vil fortsette å forandre seg og er først moden i starten av 20-årene.

De første merkbare forandringene på at en guttekropp kommer i puberteten er at testiklene begynner å vokse. Omtrent et halvt år senere kan vi få en ny type hår i underlivet, og penis vil etterhvert begynne å vokse. Mange gjennomgår en vekstspurt, får dypere stemme, mer kroppshår og skjeggvekst. Etterhvert vil det også komme sæd ut av penis, enten sammen med urin eller i form av nattlige utløsninger.

Nyttige nettadresser

ALARMTELEFONEN FOR BARN OG UNGE

Alarmtelefonen for barn og unge er en gratis nødtelefon for barn og unge som lever med vold, overgrep og omsorgssvikt. Voksne som er bekymret for barn og unge som lever under slike vilkår kan også ringe.

AMATHEA

Amathea har kontorer mange steder i landet, og tilbyr blant annet informasjon og veiledning ved valg knyttet til graviditet og abort, samtale før og etter abort og oppfølging under graviditeten.

BARNAKK

Dette er et praterom for deg som har foreldre eller andre nær deg, som har rusproblem.

DINUTVEI.NO

Nettportalen dinutvei.no inneholder en oversikt over hjelpe-tilbud der du bor, samt informasjon og kunnskap om vold i nære relasjoner, voldtekt og andre seksuelle overgrep. Her finner du også en spørsmålstjeneste hvor du anonymt kan stille spørsmål. For utsatte, utøvere og berørte.

DIXI

DIXI Ressurssenter mot voldtekt er et lavterskeltilbud for personer som har vært utsatt for voldtekt, eller kjenner noen som har vært utsatt. DIXI tilbyr selvhjelp ved blant annet samtaler, advokathjelp og de arrangerer temakvelder.

HARRY BENJAMIN RESSURSSENTER

Pasient- og brukerorganisasjon som arbeider for å informere og øke kunnskap vedrørende kjønnsinkongruens og kjønnsdysfori, og sikre et godt og trygt behandlingstilbud i Norge.

FRI – FORENINGEN FOR KJØNNS- OG SEKSUALITETSMANGFOLD

FRI – foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold er en landsomfattende organisasjon som arbeider politisk og sosialt for at mennesker som bryter med normer for kjønn og seksualitet skal kunne leve åpent uten frykt for å bli sosialt utstøtt, diskriminert eller trakassert.

Fylkes- og lokallagene jobber for at lhbt-personer i hele landet skal ha trygge møteplasser og noen å snakke med når de trenger det. Mange av lagene driver kaféer, aktivitetsgrupper, foreldrenettverk og idrettslag. FRIs ungdomsorganisasjon, Skeiv Ungdom, har også lokallag, og de driver Ungdomstelefonen (se lenger ned).

HELSEUTVALGET

Organisasjon som arbeider sammen med og for lesbiske, homfile og bifile, og med helsespørsmål knyttet til identitet. Har ulike grupper, kurs og veiledningstilbud. Helseutvalget driver også [Youchat](#). Alle youchatterne er unge skeive, lesbiske, bifile og homofile som selv har erfaring med å forelske seg i noen av samme kjønn, komme ut og det å føle seg annerledes.

HELSESTASJON FOR KJØNN OG SEKSUALITET

Helsestasjon for kjønn og seksualitet er et tilbud til personer i alderen 0 til 30 år som oppholder seg i Oslo. På helsestasjonen jobber både lege, psykolog, helsesykepleier og sexologiske rådgivere. Tilbudet er gratis. Helsestasjonen driver også [iChatten](#), hvor du kan stille spørsmål kjønn og kjønnsidentitet.

KIRKENS SOS

Kirkens SOS er landets største døgnåpne krisetjeneste på telefon og internett. Hos oss er det alltid noen som tar imot samtaler på telefon, uansett når du trenger å snakke med noen.

RØDE KORS: KORS PÅ HALSEN

Kors på halsen er et tilbud fra Røde Kors, og et sted du under 18 år kan ringe, maile eller chatte og ta opp det som er viktig for deg. Du får snakke med en voksen du kan stole på, og som ikke kan se hvem du er.

MENTAL HELSE: HJELPETELEFONEN OG SIDETMEDORD.NO

Hjelpetelefonen er Mental Helses telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Her kan du også få informasjon om hjelpe- og aktivitetstilbud.

Mental Helse har også tilbudet [Sidetmedord.no](https://www.sidetmedord.no), hvor du kan dele tanker og følelser med voksne veiledere eller andre i samme situasjon som deg selv. Bruk forum og vennetjeneste for å utveksle erfaringer og meninger med andre brukere, eller send en melding anonymt til og få svar innen 48 timer.

ROS – RÅDGIVNING OM SPISEFORSTYRRELSER

ROS er en landsdekkende interesseorganisasjon for alle som er berørt av problematikk rundt mat, kropp og selvfølelse, for de som har eller har hatt en spiseforstyrrelse, og for deres pårørende. Tilbyr gratis støtte, råd og veiledning for de som sliter med en spiseforstyrrelse eller som har et problematisk forhold til kropp, mat, trening og følelser. Pårørende/nærstående er også velkommen til å ta kontakte ROS. Rådgivningstjenesten er tilgjengelig på telefon, chat og e-post.

RUSTELEFONEN

RUStelefonen er en anonym og offentlig informasjon og veiledningstjeneste for hele Norge. Tjenesten tar imot henvendelser som omhandler rusmidler, rusmiddelbruk og rusproblematikk, med særlig fokus på ungdom, men alle er velkomne til å ta kontakt, pårørende og rusbrukere, skoleelever og andre som lurer på noe om rus.

VOLD- OG OVERGREPSLINJEN

En hjelpelinje for deg som opplever vold, overgrep eller seksuelle overgrep i nære relasjoner. Du kan også ringe oss hvis du kjenner noen som blir utsatt for vold. Hjelpelinjen er døgnåpen og tilgjengelig for alle i hele landet. Du kan være anonym.

RØDE KORS-TELEFONEN OM TVANGSEKTESKAP OG KJØNNSLEMLESTELSE

Anonym telefon- og chattjeneste som gir informasjon og veiledning om hvordan du kan forholde deg til situasjoner der tvangsekteskap, kjønnslemlestelse og æresrelatert vold forekommer.

SEX OG SAMFUNN

Sex og samfunn er Norges største senter for seksuell og reproduktiv helse og rettigheter og holder til i Oslo. Klinikken tilbyr gratis tjenester for unge opp til 25 år, inkludert blant annetkonsultasjoner om seksuell helse og seksualitet, prevensjonsveiledning, smittesjekk, inkludert selvtestet. I tillegg har Sex og samfunn en chat. Her kan du spørre helsepersonell om spørsmål som handler om sex, seksualitet og seksuell helse. Sex og samfunn har også en chatbot som svarer på spørsmål om prevensjon.

SKEIV UNGDOM: UNGDOMSTELEFONEN

Ungdomstelefonen er Skeiv Ungdoms hjelpetelefon, og gir svar på spørsmål om seksualitet, kjønn og identitet på telefon, chat og melding.

STØTTESENTER MOT INCEST OG SEKSUELLE OVERGREP – OSLO

Støttesenter mot incest og seksuelle overgrep tilbyr gratis og frivillige tilbud hvor den enkelte selv bestemmer tiden det tar. Brukertilbudet baserer seg på fellesskap, gjensidig støtte, solidaritet og vennskap mellom brukerne. Tilbudet inkluderer samtaler, grupper, åpent hus, temakvelder og andre aktiviteter.

UNG.NO

Helseinformasjonstjenesten Ung.no er et nettsted for offentlig informasjon rettet mot ungdom. Målgruppen er unge mellom 13 og 20 år, som kan søke gjennom mange tusen tidligere spørsmål og svar, eller selv stille spørsmål til fagpanelet. All informasjon som er publisert på ung.no skal være kvalitetskontrollert og godkjent. Siden er drevet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.