

# Feminina

OM JENTER. FOR JENTER.

Sex og Samfunn  
Senter for ung seksualitet  
Trondheimsveien 2B, 0560 Oslo.  
Telefon: 22993900, Faks: 22993901  
[www.seksuellopplysning.no](http://www.seksuellopplysning.no)  
e-post: [post@sexogsamfunn.no](mailto:post@sexogsamfunn.no)


Med økonomisk støtte fra:

 Sosial- og helsedirektoratet

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

Opplag på 50.000 stk





## SEKSUELLE RETTIGHETER

Retten til seksuell frihet

Retten til seksuell autonomi

Retten til seksuelt privatliv

Retten til seksuelt likeverd

Retten til seksuell nytelse

Retten til følelsesmessige seksuelle uttrykk

Retten til fritt partnervalg

Retten til å foreta frie og ansvarlige valg

Retten til seksualopplysning basert på vitenskaplige undersøkelser

Retten til omfattende seksuell utdanning

Retten til seksuell helseomsorg

WHO

# innhold

## KROPP

Penis .....	8
Lystdråper .....	8
Nupper .....	9
Trang forhold .....	9
Krum .....	10
Når strengen revner .....	10
Omskjæring .....	11
Hva finnes i pungen? .....	11
Barbering .....	15

## SEKSUALITET

Du er unik .....	18
Jomfru .....	18
Seksuell lavalder .....	18
Første gang .....	19
Sex med seg selv .....	19
Erogene soner .....	20
Orgasme .....	21
Munnsex .....	21
Analsex .....	22

## VANLIGE SEKSUELLE UTFORDRINGER

Får den ikke opp .....	26
Kommer for tidlig .....	27
Prestasjonsangst .....	28
Porno .....	29
Prostitusjon .....	29

## MENTALITET OG FØLELSER

Kjærlighet .....	34
Sjalusi .....	34
Grenser .....	35

Kjønn .....	38
Identitet .....	38
Båser og filier .....	39
"Vil bare gjøre oppmerksom på at kjæresten min er en gutt!" .....	40
Når det butter .....	43

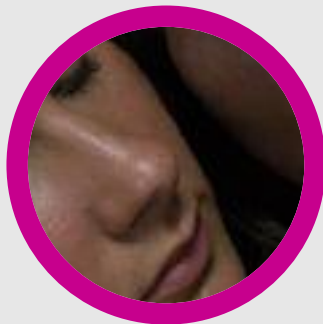
## PREVENSJON

Kondom .....	48
Bruksanvisning for kondombruk .....	48
Sikre perioder .....	50
Avbrutt samleie/«Hoppe av i svingen» .....	50
Nødprevensjon .....	50
Sterilisering .....	51

## SEKSUELT OVERFØRBARE INFEKSJONER

Smitte .....	54
Kondom kan hindre smitte .....	55
Hvilke plager kan tyde på seksuelt overførbare infeksjoner? .....	55
Legeundersøkelsen .....	56
Klamydia .....	56
Gonoré .....	58
Kjønnsherpes .....	59
Kjønnsvorter (Kondylomer) .....	61
Betennelse i urinrøret .....	62
Hiv og aids .....	62
Hepatitt B og C .....	64
Syfilis .....	65
Flatlus .....	65
Skabb .....	66
Sopp .....	66

## NYTTIGE NETTADRESSER .....



A close-up photograph of a woman's skin, showing her shoulder and upper arm. The skin is fair and has a natural texture. The background is a soft, out-of-focus light blue-grey color. A semi-transparent pink rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing white text.

# KROPP

*Heldigvis er det mange som er glade i kroppen sin. Dessverre er det jenter som ikke er det.*

*Media forteller hele tiden at vi må forbedre kroppen, for eksempel hvordan vi skal sminke, slanke eller operere oss. Dette skaper idealer som kan være vanskelig å leve opp til.*

*Tenk hvis alle jenter kunne se på seg selv i speilet, rette opp ryggen og si til seg selv: "Dette er min kropp, slik ser jeg faktisk ut. Dette er meg og jeg liker det jeg ser."*

*Er en glad i kroppen sin og steller pent med den kan den bidra til et godt selvbilde og mye glede. Veien til god sex er å være glad i og kjenne sin kropp.*

## Erogene soner

Å utforske sin egen kropp og seksualitet kan være fint og spennende. Sett av litt tid til å finne steder på kroppen som gir deg nytelse. Stryk og kjenn. Dette er erogene soner, områder på kroppen som ved berøring gir seksuelle lystfølelser og ekstra nytelse ved seksuell opphisselse. Hvor disse sonene finnes er individuelt. Kjønnsgorganet ditt, og spesielt klitoris er den sterkeste erogene sonen. Andre eksempler på erogene soner kan være munnen, ørene, nakken, områder på brystkassen, brystene, rumpa og mellom lårene. De erogene sonene er med på å forsterke den seksuelle opplevelsen enten vi er alene eller sammen med noen.

Du kan også prøve å tenke gjennom hva som gjør deg kåt. Det kan variere fra gang til gang. Noen blir kåte av berøring, andre av et bilde eller en fortelling. Prøv å ta deg tid til å fantasere og ikke la deg hemme av hva som er riktig eller galt. Du trenger ikke sette fantasiene ut i livet.

Mange lurer på om de er normale og om det de liker er vanlig. Noen har bekymringer rundt fantasiene sine og får skyldfølelse. Å fantasere om "forbudte" ting er vanlig og harmløst. Husk at å fantasere om noe er ikke det samme som å leve det ut i virkeligheten.

## Kjønnslepper

Alle jenter har forskjellig utseende på kjønnsgorganene. Det kan være lurt å bruke et speil for å se hvordan du ser ut nedentil.

De ytre kjønnslappene består av vanlig hud med hår på. De tåler mer påkjenning/friksjon enn de indre kjønnslappene, som består av tynne fuktige slimhinner. Det er stor variasjon på størrelsen på kjønnslapper. Noen har store ytre og små indre – andre har motsatt, noe som kan gjøre at de indre kjønnslappene henger nedenfor de ytre og er godt synlig.

## Klitoris

Der de indre kjønnslappene møtes foran, finnes klitoris, som er et meget følsomt organ. Det er kun en liten del av klitoris som synes fra utsiden av kroppen, men den strekker seg 6-8cm bakover mot endetarmsåpningen, på hver side av skjeden og urinrørsåpningen. Dermed kan klitoris stimuleres både fra utsiden og innsiden av kroppen. Klitoris har som eneste funksjon å skape seksuell lyst.

## Jomfruhinne

Jomfruhinnen er en smal slimhinnefold - en slags sirkelformet krave - som alle jenter/kvinner har like innenfor skjedeinngangen. Jomfruhinnen er ikke en heldekkende hinne og det vil alltid være en åpning inn til skjeden. Menstruasjonsblod vil komme ut og man kan sette inn tamponger og vanligvis også ha samleie uten at en kan se skader på jomfruhinnen etterpå. Jomfruhinnen vil altså ikke forsvinne i forbindelse med samleie eller fødsel, den vil alltid være der. Hos noen få er åpningen inn til skjeden så trang at de kan blø litt i forbindelse med det første samleiet.

## Skjeden

Skjeden er omtrent 10 cm lang. Øverst i skjeden kan de fleste kjenne en hard klump – dette er livmortappen, som er inngangen til livmoren. Skjedeveggen består av fuktige slimhinner som ligger mot hverandre. Utsondring fra livmoren og fra kjertler i skjedeveggen danner det vi kaller utflod. Alle jenter har utflod i større eller mindre grad og hos de fleste vil utfloden variere i farge, mengde og konsistens i løpet av en menstruasjonssyklus. Det er viktig å legge merke til hva som er normalt for en selv, fordi det da vil være lettere å oppdage tegn på at noe kan være galt.

Det er den ytterste 1/3 delen av skjeden som er mest mottagelig for seksuell stimuli. Når en jente er kåt vil skjeden bli lengre, mer åpen og fuktig (lubrikasjon). Lubrikasjon hos jenter er like viktig som ereksjon hos gutter. Ofte oppstår lubrikasjon hos jenter litt tregere enn ereksjon hos gutter. Dette betyr ikke at jenter er mindre kåt enn gutter. Men det er viktig å bruke god tid før samleiet (forspill) slik at skjeden blir tilstrekkelig våt og glatt før penis eller dildo føres inn. Et alternativ kan være å bruke glidemiddel.

På fremre skjedevegg, ca 2-4 cm inn i skjeden har mange jenter et spesielt følsomt område som kalles g-punkt. Den eneste oppgaven dette området har, er å øke den seksuelle nytelsen. Bekkenbunnsmuskulaturen spiller en viktig rolle i jenters evne til, og opplevelse av, seksuell nytelse. Muskulene i bekkenbunnen omslutter skjeden, urinrøret og endetarmen og disse musklene trekker seg sammen når en får orgasme. Muskulaturen kan trenes opp ved knipe-øvelser når som helst og hvor som helst, også gjerne under samleiet.

## Pupper

Utvikling av pupper starter i puberteten, vanligvis når jenta er mellom 10 og 14 år. Det er store individuelle variasjoner i forhold til hvor store puppene blir, hvor fort de vokser og når de er ferdig utvokst. Utviklingen styres av kvinnelige

kjønns hormoner, og da i hovedsak av østrogen.

Puppene består av fettvev, bindevev, blodårer, melkekjertler og melkeganger. Funksjonen er å kunne produsere melk til barnet når man har født og forberedelsene til dette starter allerede i svangerskapet.

Puppene vokser ofte ulikt, slik at det ene er større enn det andre og det er sjelden at en har to identiske bryst når de er ferdig utvokst. Brystknoppene kan peke utover eller innover, vanligvis peker begge utover når puberteten er over. De varierer i farge fra veldig mørk hos noen, til helt lyse brystknopper hos andre. Det er viktig å undersøke puppene sine av og til. Da kan du lettere kjenne om du har kuler som ikke skal være der og som du bør få undersøkt.

Størrelse og form på puppene varierer mye. Kroppsvekt og arv vil spille en rolle for hvordan de vil bli. De vil også endres gjennom livet på grunn av graviditet, amming og alder. Det finnes ingen standard for hvordan puppene skal se ut verken i puberteten eller når man er voksen. Det er ikke mulig å trene opp puppene til å bli større eller fastere enn de er, da de ikke inneholder viljestyrte muskler.

Puppene er for mange en viktig erogen sone. Spesielt brystknoppene, som er utstyrt med mange sanseceller, reagerer på berøring. Berøring eller kjærtegn av puppene kan føre til seksuell opphisselse og nytelse. Puppene vil da bli litt større og varmere, brystknoppene blir harde og blodgjennomstrømming til kjønnslepper og klitoris kan øke. Det er imidlertid individuelt hvor sterkt og positivt en opplever dette.

For mange er puppene viktige for hvordan de oppfatter seg selv som kvinne og for hvordan de tror andre oppfatter dem. Mange har et negativt syn på kroppen sin – spesielt i puberteten – og ønsker å forandre på utseendet sitt, for eksempel ved å forstørre puppene. Det er en myte at "alle" tenner på store pupper. Noen tiltrekkes av store pupper, andre av små.

## Barbering

Hvis du barberer deg på eller rundt kjønnsleppene, kan du oppleve at det kommer røde prikker. Ofte er dette betente hårsekker. Det kan komme puss ut fra dem som fra en kvise. Dette skjer særlig ved barbering med høvel. Noen reagerer på barberskummet eller hårfjerningsmidlet som benyttes.

Det er vanlig å ha hår rundt kjønnsorganene både for gutter og jenter, og det er en grunn til at det er der. Det beskytter og hjelper kroppen til å kvitte seg med overflødig fukt og varme. Minst like viktig er det at i hårsekkene sitter det nerver som gir ekstra seksuell stimuli ved samleie. Disse vil forsvinne ved barbering. Det vil også mye av feromonene gjøre, et seksuelt stimulerende duftstoff, som skilles ut i kjønnsområdet, fester seg til kjønns håret og sender signaler til partneren din. Så hvis en plages av røde prikker og betente hårsekker i forbindelse med barbering, er det kanskje likegodt å la hårene få være der. Et alternativ er å stusse området uten å fjerne håret helt.

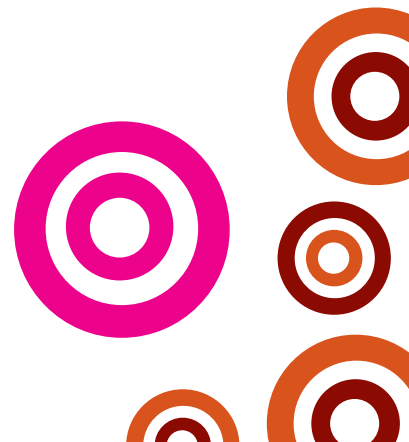
<sup>12</sup>  
<sub>13</sub>

## Kvinnelig omskjæring

Omskjæring er en samlebetegnelse på ulike inngrep som utføres på jenters kjønnsorgan for å endre dem i samsvar med en kulturell tradisjon. Det har ingen ting med religion å gjøre, som omskjæring ofte har hos gutter. Omskjæring utføres på jenter fra de er noen dager gamle til de er over 20 år. Det finnes mange ulike former for omskjæring, men alle går ut på å rispe, skjære i eller fjerne hele eller deler av ytre/indre kjønnslepper og klitoris. I noen tilfeller sys de ytre kjønnsleppene sammen. En kan få gratis hjelp på sykehus til å rette opp igjen skader, men det som er fjernet kan ikke erstattes. Selv om en jente er omskåret kan hun fremdeles ha glede av sin seksualitet. Omskjæring/kjønnslemlestelse av jenter er i strid med menneskerettighetene på grunn av de alvorlige helsemessige konsekvensene det har for den som er

omskjært. Det er straffbart å omskjære jenter som bor i Norge. Det er også forbudt å ta jenter med til et annet land der dette er lovlig og gjøre det der. Kvinnelig omskjæring blir i Norge kalt kjønnslemlestelse.

Dersom du tror du står i fare for å bli omskåret i Norge eller utlandet, kan du ta kontakt med helse- og sosialtjenesten, krisesenter, barnevernsvakt eller politi. De har plikt til å hjelpe deg og de har taushetsplikt.



A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes and nose. She has a thoughtful or intense expression. An orange semi-transparent rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing white text. The background of the box features a pattern of concentric circles in shades of orange and brown.

# SEKSUALITET

*Ingen har helt lik seksualitet. Hva og hvem vi tenner på, og hvordan det føles å være kåt, er forskjellig fra menneske til menneske. Noen har sterke seksuelle drifter ofte, mens andre bare har det i perioder. Noen synes muskler er fint, andre blir tent av en rumpe, andre igjen av et blick. Alle har sitt eget spekter av drifter, fantasier, tenningsmønstre og opplevelse, og du kan bestemme selv hvordan du vil leve ditt seksuelle liv så lenge dine og andres grenser respekteres.*



## Kjønn

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

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

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

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

## Seksuell identitet

Vi blir ikke født med en ferdig seksuell identitet. Vi former den sammen med dem vi omgir oss med og ved å erfare. Mange lurer på hva som er normalt. Det er det bare du som kan definere. Det som føles normalt for deg, trenger ikke å føles normalt for andre. Du vet best hva som tenner deg, hva du synes er godt og hva du opplever som riktig. Dette blir en del av din seksuelle identitet. Du kan være hvem du vil, så lenge du ikke skader deg selv eller andre og du holder deg innenfor norske lover.

## Båser og filier

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

Vi blir lært opp til å se verden med heterofile øyne, og helt fra fødselen av blir det oftest antatt at vi er heterofile. I ungdomstiden er det vanlig å utforske sin seksualitet og seksuelle identitet. Noen forelsker seg i både gutter og jenter, mens andre forelsker seg i personer kun fra sitt eget kjønn eller fra et annet kjønn. Noen kjenner seg ikke igjen i kategoriene homofil og bifil, men opplever å bli forelsket i eller bli tiltrukket av mennesket, ikke kjønnnet på personen.

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

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

perioden av livet homser og lesber forteller familie og venner at de er homofile. De fleste bruker litt tid før de bestemmer seg for å komme ut av skapet og kan føle seg litt redde og alene. Ingen kan forutse hvordan erfaringene med å stå fram som homofil blir, fordi hver enkeltes situasjon er unik. Mange kan være redde for hvordan omverden vil reagere, men de fleste har gode erfaringer med å komme ut. Det kan i denne perioden være godt å ha noen å prate med, spesielt hvis du opplever at familien ikke viser respekt eller aksept.

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

## Kommunikasjon

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

## Grenser

Å sette grenser for seg selv og respektere andres, er viktig for ikke å bli krenket eller krenke andre. Grensene dine kan sammenlignes med en dør. Hvor åpen den er, kan variere i forhold til hvem du er sammen med. Det å kjenne etter hvor grensene dine går samtidig som du er lydhør overfor partnerens grenser,

vil gi deg den beste forutsetningen for å få en god opplevelse. Mange synes det er vanskelig å insistere på at de vil sette sine egne grenser. De er kanskje redde for å ødelegge den gode stemningen eller for at partneren skal miste interesse. Noen synes det for eksempel kan være flaut å si fra til partneren at de ikke ønsker å ha sex eller at de vil bruke kondom. Å respektere andres grenser og be om samtykke viser omsorg og respekt i forhold til den/de man ønsker sex sammen med.

Ved å sette dine grenser, og stå for dem, kan du redusere sjansene for ubehagelige opplevelser.

Et tips kan være å tenke gjennom forskjellige situasjoner på forhånd og bestemme deg for hva du skal gjøre hvis situasjonene oppstår. Da kan det være at du lettere klarer å sette grenser når det gjelder. Dette kan være vanskelig og du kan oppleve å ha vært i situasjoner der du gjør alt slik som du ikke hadde tenkt. Det kan være mange grunner til det. Gjør du deg slike erfaringer så ikke døm deg selv for hardt. Prøv heller å tenke gjennom det som skjedde og ta lærdom av det. Det er menneskelig å gjøre seg både gode og mindre gode erfaringer.

## Jomfru

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

## Seksuell lavalder

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

## Første gang

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

Når en har sex sammen med en partner første gang, er det ikke uvanlig at en opplever å være stresset. Det kan være vanskelig å få på kondomet og lubrikasjonen i skjeden (se eget avsnitt om skjeden) kan svikte. Øvelse gjør mester! Det viktige er å kunne slappe av og tenke at det blir bedre neste gang, og at partneren din kanskje har det på samme måte som du.

Noen er redd for at det skal blø og gjøre vondt første gang de har samleie, men det er ikke alle som opplever dette.

## Onani

Det er mange grunner til at det er bra for deg å onanere. Du blir kjent med kroppen din og hvordan du ser og kjennes ut, hva som er godt eller hva som er vondt eller likegyldig. Du blir også kjent med hvordan du lukter. Er du ekspert på deg selv er det lettere å nyte og ha det bra sammen med andre. Du er selv ansvarlig for egen nytelse og du må bidra selv. Du kan ikke gå ut i fra at partneren din vet hva du liker.

Å ha sex på egen hånd kan gjøre deg mer selvsikker, og ofte er det slik at jo mer du onanerer jo mer sexlyst får du. Du kan også bruke onanien til å ha et godt sexliv alene, hvis partner ikke vil eller du ikke har partner.

Å onanere seg frem til en orgasme kan være en utmerket sovemedisin og stressdemper. Det frigir endorfiner og serotonin (hormoner) som virker muskelavslappende, smertestillende og kan gi humøret en ekstra piff.

Øvelse gjør mester også når det gjelder sex. Du kan på egen hånd eksperimentere for eksempel med sexleketøy eller finne g-punktet ditt før du prøver sammen med en partner. Da vet du hva du liker, og du blir en bedre sexpartner.

**Hvordan skal jeg onanere?**  Du kan onanere på mange ulike måter. Du kan, naken eller med klær på, oppnå orgasme ved å gni klitoris mot noe. Det kan være en pute, armlene på en stol, armen din eller benet til kjæresten din. Motstanden i klærne kan for noen være godt. Noen onanerer ved å legge det ene beinet over det andre og klemmer seg til orgasme med forskjellig trykk og rytme. Du kan også stimulere klitoris med en eller flere fingre. Noen liker å ha noe inne i skjeden samtidig som de stimulerer klitoris. Alle gjør det forskjellig, og enhver må selv finne ut hva som føles godt. Å forbedre teknikker og få bedre orgasmer er en måte å bli bedre kjent med seg selv på, og gjør at du kan nyte gleden som ligger latent i kroppen din. Selv om du ikke oppnår orgasme kan onanien gi deg nytelse og glede.

## Orgasme

Høydepunktet eller klimaks - øyeblikket alle venter på. Orgasme er en serie rytmiske sammentrekninger av muskler i og rundt underlivet. Det er spenningen i musklene som gir slipp og som sprer en vellyst til hele kroppen, ledsaget av en avslappende følelse og seksuell tilfredsstillelse. Det er en refleks du ikke kan kontrollere.

Det finnes ulike typer orgasmer som gir ulike orgasmeopplevelser alt etter hvor stimuleringen finner sted. Alle orgasmer er direkte eller indirekte knyttet til klitoris.

Orgasme gjennom stimulering av klitoris beskrives av mange som intense og direkte, og som at de brer seg fra klitorishodet og utover. Noen opplever orgasme ved å ha noe inne i skjeden. Da blir skjedeåpning, g-punkt og livmormunnen stimulert i tillegg til klitoris. Disse beskrives ofte som dypere orgasmer med sterkere skjedesammentrekninger.

En kan også få orgasme under analsex, ofte ved at en også har noe i skjeden og/eller samtidig stimulerer klitoris. Disse orgasmene kan beskrives som at de er "litt over alt".

Å stimulere G-punktet kan gi orgasme. Det krever ofte litt hardere stimulering enn klitoris og kan være vanskelig å finne om man ikke er ordentlig opphisset. Du kan oppleve at første gang du leter etter eller stimulerer g-punktet kan det være ubehagelig. Etter hvert kan du føle tissetrang, men til slutt vil det bli godt. G-punktorgasmer beskrives som mer intens og annerledes enn vaginal-orgasmer.

Noen jenter opplever at det støtes ut væske under orgasmen. Dette er gjerne i forbindelse med g-punktstimulering, men kan også forekomme ved stimulering av klitoris. Denne væsken kommer fra kjertler i urinrøret og kan derfor lukte svakt av urin. Mengden væske som støtes ut kan variere.

## Munnsex

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

Når du skal utføre munnsex bør du gjøre det forsiktig og høre etter hva partneren din synes er behagelig. Sug løst og slikk forsiktig der du synes det passer. Hos jenter er kjønnsleppene, klitoris og rundt skjedeåpningen steder som oftest føles bra. Hos gutter er penis og pungen mest følsomme. Vær forsiktig med bruk av tenner – det kan være smertefullt. Improviser og lek, og spør gjerne partneren om hva som er deilig.

## Analsex

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

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

vannbasert glidemiddel. Presser en seg inn for fort, blir det smertefullt og svært ubehagelig. Stopp med en gang hvis partneren gir uttrykk for at det blir smertefullt.

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

## Kjærlighet

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

Mange vil si at kjærlighet og seksualitet hører sammen og forsterker hverandre. Andre ønsker å leve i et kjærlighetsforhold der de tillater hverandre å ha sex med andre, og noen ønsker sex og ikke en kjæreste. Det er heller ikke uvanlig at venner kan ha sex sammen uten å være kjærestere.

## Sjalusi

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

## Når det blir vanskelig

Av og til blir livet vanskelig. Noen har det bra nesten hele tiden, mens andre går og bekymrer seg for noe hele tiden. Vi reagerer ulikt i ulike situasjoner og det finnes ikke noen fasit på hvilken reaksjon som er mest riktig. Det kan hjelpe å snakke med en god venn, helsesøster eller lege. På skolen finner du lærer, sosiallærer, rådgiver eller andre voksne som du kan spørre om råd og veiledning i forhold til det du er opptatt av. Alle har taushetsplikt. Har du en venn eller venninne som du tror sliter med noe, kan du spørre om det er noe du kan bidra med. Vi er ofte redde for å spørre fordi vi er redde for å trække noen på tærne, men du kan sjelden gjøre noe galt ved å bry deg om at andre har det bra.

## Porno

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

For andre blir pornoen en jakt etter en virkelighet som ikke eksisterer. Uansett er det viktig å være klar over hva pornoen gjør med din seksualitet. Tar bruken av porno over for seksuell kontakt med andre eller bidrar til press og usikkerhet rundt din egen eller andres kropp, er det kanskje ikke til glede og opphisselse lenger.

## Prostitusjon

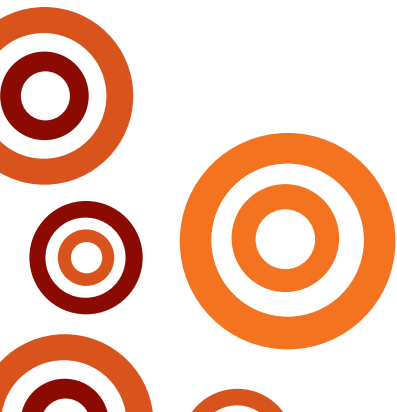
Det finnes jenter og gutter som selger sex. Yngre jenter er i noen sammenhenger sammen med eldre gutter fordi det gir status og finansierer en dyr livsstil. De kan få klær og andre goder. Noen bytter sex mot å få et sted å bo, for å kunne overleve eller for å finansiere misbruk av partydop eller tyngre stoffer. Noen av de som prostituerer seg er offer for menneskehandel. De er fanget i et system der bakmenn tjener penger på prostitusjonen. Det finnes også noen jenter som selger sex og ser på det på lik linje med andre jobber.

## Tvangsekteskap

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

Det er mulig å benytte seg av ulike hjelpetiltak for å unngå å tvangsekteskap.

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





VANLIGE  
SEKSUELLE  
UTFORDRINGER

## Manglende orgasme

Manglende "trening" kan være en grunn til at du ikke oppnår orgasme. Å onanere på egenhånd er god trening. Klarer du å oppnå en orgasme på egenhånd vil du lettere kunne klare dette med en partner. Det viktigste er at du vet hva som skal til. Gutter begynner tidlig å utforske kroppen og onanerer ofte lenge før de debuterer med en partner, mens for jenter er det motsatt – de begynner ofte å onanere først etter å ha debutert.

En del jenter sliter med å oppnå orgasme. Noe av årsaken kan være at de ikke tør å slippe seg løs. Noen jenter tør heller ikke å kommunisere til partneren om hva de liker og tør ikke å hjelpe til selv. Å bekymre seg for å bli smittet av sykdommer eller bli uønsket gravid kan også medføre at du ikke helt klarer å slippe deg løs. Er du misfornøyd med kroppen din kan det også ha betydning for evnen til å få orgasme. Noen ganger kan det også være slik at du har prestasjonsangst og ikke får det til.

Husk at sex er noe du har fordi du har lyst. Du har like stor rett til nytelse som din partner.

## Manglende våthet

Mange jenter opplever å bli sår ved samleie. Dette skyldes ofte at de ikke er våte nok i skjeden. Det hjelper å ta seg god tid til forspillet, for å bli tilstrekkelig våt og kåt før noe føres inn i skjeden. Det kan også hjelpe med glidemiddel... Ubehag, sårhet, tørrhet og kløe kan også oppstå hvis du er smittet av en seksuelt overførbart infeksjon eller har andre ubalanser i skjedefloraen. Bli det et vedvarende problem kan det være lurt å oppsøke lege for en gynekologisk undersøkelse.

## Prestasjonsangst

Å være sammen seksuelt er noe av det mest intime en kan gjøre sammen med andre mennesker. I en slik situasjon er vi sårbare og det er lett å kjenne på usikkerhet og frykt for ikke å prestere. Prøv deg frem og spør gjerne partneren din hvis du er redd for å gjøre feil. Hvis du tenker at du skal gi noe og få noe igjen er det en god begynnelse. Prøv å slappe av, og husk at partneren din kanskje føler på den samme prestasjonsangsten som du.

## Når lysten på sex uteblir

Sexlysten kan variere i løpet av livet. Slik er det for de fleste, enten man er alene eller har partner. Det kan være ulike grunner til at lysten på sex uteblir. Det kan være ytre forhold som spiller inn, som mangel på tid eller mulighet til å ha sex uforstyrret. Eller kanskje en er opptatt med skole, trening eller jobb. Husk at du ikke trenger tenne 100 stearinlys først. Hva med å senke terskelen og satse på sex som ikke er så tidkrevende eller krever mye forberedelse? Tenk i nye baner. Gi fantasien spillerom. Bruk eventuelt erotisk film og litteratur.

Er det slik at du ikke har lyst å ha sex med partneren din, men onanerer alene og har glede av det, og kanskje også opplever sex som en plikt, er det viktig å se på hvordan dere har det i forholdet. Det krever litt innsats fra begge. Noen ganger kan lystproblemet være så stort at en trenger hjelp for å finne ut av det.



## Når sex gjør vondt

Mange jenter har opplevd seksuelle overgrep, voldtekt og incest. Enda flere har opplevd truende seksuell oppførsel, uønsket seksuell oppmerksomhet eller å ha blitt klådd på. Kroppen vår husker alle disse opplevelsene og lagrer dem, noe som kan gjøre det vanskelig senere i seksuelle sammenhenger. Mange er usikre på om det de har blitt utsatt for kan kalles et overgrep. Men hvis du har opplevd hendelsen som vond, smertefull, invaderende og feil, så var den akkurat det. Det er din opplevelse som er sann.

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



A close-up photograph of a woman's hands holding a pregnancy test. She is also holding a box of tests. The background is a blurred outdoor setting. A semi-transparent red rectangular overlay is positioned on the left side of the image, containing white text. The text is arranged in three lines: 'MENSTRUASJON', 'GRAVIDITET', and 'OG ABORT'.

MENSTRUASJON  
GRAVIDITET  
OG ABORT

## Menstruasjonssyklus

En menstruasjonssyklus regnes fra 1. blødningsdag i en menstruasjon til 1. blødningsdag i neste, varigheten er gjennomsnittlig 28-30 dager. Selve blødningen varer i 3-8 dager og kan variere i mengde og ubehag fra person til person. Det er store individuelle variasjoner både i regelmessighet og hyppighet. Det kan være lurt å notere når menstruasjonen begynner, uansett om den er regelmessig eller uregelmessig.

Hensikten med menstruasjonen er å fornye livmorslimhinnen, ved at den gamle avstøtes og ny bygges opp. Hormonsvingninger kan føre til premenstruelt syndrom (pms). Pms er plager i form av humørsvingninger, hodepine, ømme bryster, oppblåsthet m.m. Pms kan oppstå mer enn en uke før menstruasjonen og avtar gradvis under blødningen.

Menstruasjonsmønsteret kan endres etter en fødsel, abort eller etter bruk av hormonell prevensjon.

## Graviditet

Omtrent midtveis i menstruasjonssyklusen vil det i den ene eggstokken modnes et egg som frigis og vandrer ned egglederen. Egget har en overlevelsessevne i egglederen på 24 timer. En befruktning vil skje i egglederen og det befruktete egget vil vandre ned til livmoren og feste seg i livmor-slimhinnen.

En graviditet regnes fra 1. blødningsdag i siste menstruasjon. Graviditetstest kan tas etter uteblitt menstruasjon eller 2 - 3 uker etter samleiet. Utstyr for å ta en selvtest får du kjøpt på apotek eller i dagligvarebutikk. Helsestasjon for ungdom eller tilsvarende steder utfører tester gratis. Svangerskapets varighet er 40 uker. Ønsker du å fullføre svangerskapet kan du ta kontakt med fastlegen din, helsestasjonen i bydelen eller en privatpraktiserende jordmor/lege for

oppfølging under svangerskapet. Du har rett til gratis oppfølging i svangerskapet. Informasjon om trygde- og/eller støtteordninger du kan ha krav på, får du på NAV.

## Selvbestemt abort

For mange er det å bli gravid et stort problem, og muligheten for å kunne ta abort løsningen på dette. For andre kan det by på større utfordringer å ta et slikt valg. I abortloven står det at helsepersonell har plikt til å hjelpe og informere uavhengig av hva du velger.

Inntil 12. uke av svangerskapet avgjør jenta selv om hun vil avbryte svangerskapet og trenger ikke oppgi noen grunn. Hun har rett til å få veiledning både før og etter inngrepet, enten på sykehuset eller hos annet helsepersonell. Det er gratis å utføre abort.

Ønskes abort etter graviditetens 12. uke må det søkes til en nemnd på sykehuset. I søknaden må det oppgis en grunn til at abort ønskes.

Er jenta under 16 år og ønsker å ta abort skal foreldre eller verge uttale seg om inngrepet. Er det spesielle grunner som gjør dette vanskelig kan hun motsette seg at foreldre/foresatte blir informert. Legen skal ta dette ønsket alvorlig og vurdere det opp mot jentas forhold til foreldrene/vergen, og hvor moden og selvstendig hun er.

Har du bestemt deg for å ta abort kan du ta direkte kontakt med gynekologisk avdeling på det lokale sykehuset og begjæring/søknad skrives der. På sykehuset skal du først til en forundersøkelse der det blant annet avklares når og hvordan inngrepet skal gjøres.

Ved de største sykehusene tilbys i dag både kirurgisk og medikamentelle aborter (abortpille) og du vil ofte kunne velge type selv.

Det er vanligvis ikke nødvendig med overnatting på sykehuset ved en abort.



## Prevensjon

Selvbestemt gravid betyr at du selv bestemmer om og når du vil bli gravid. God og oppdatert kunnskap om de ulike prevensjonsmidlene, vil bidra til at du kan utvikle et godt seksualliv uten bekymring for uønsket graviditet. Det er viktig at du velger et prevensjonsmiddel som du ønsker og som du tror vil være enkelt for deg å bruke. Noen ganger må man prøve seg litt fram for å finne det riktige. Informasjon om eventuelle positive eller negative bivirkninger, brukervennlighet, pris eller synlighet kan være viktig for å kunne ta et valg. Du har krav på å få den informasjonen du trenger for selv å kunne velge. Du kan få råd og hjelp hos lege, helsesøster eller jordmor.

Alle ansatte på legekontor/helsestasjon har taushetsplikt.

I dag finnes det flere prevensjonsmidler å velge mellom:

- Kondom (pris fra kr 60 og oppover for 10 stk.)
- P-piller (pris fra ca. kr 26 – 117 pr mnd.)
- P-stav (pris ca. kr 1260 for 3 år)
- P-ring (pris ca. kr 117 pr mnd.)
- P-plaster (pris ca. kr 100 pr mnd.)
- P-sprøyte (pris ca. kr 75 pr mnd.)
- Minipiller (pris ca kr 30 – 60 pr mnd.)
- Spiral (kobber eller hormon) (pris ca kr 630 for kobberspiral og kr 1150 for hormonspiral)
- (Nødprevensjon) (pris ca kr 170 – 180)

Husk at bare kondom beskytter mot smitte av seksuelt overførbare infeksjoner. Kondom bør derfor ofte brukes i tillegg til annen prevensjon.

## Kondom

Et kondom er en tynn gummihylse som rulles på penis når den er stiv. Det hindrer sædceller, virus og bakterier i å komme dit du ikke vil ha dem. Det finnes mange forskjellige typer kondomer. De finnes med tynn eller tykk gummi, noen har smak eller lukt, de har ulik farge, noen er knudrete, noen er store og noen er små. Noen lyser til og med i mørket! De som er allergiske for lateks, kan velge lateksfrie kondomer.

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

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

To kondomer oppå hverandre beskytter ikke dobbelt så bra som en. Tvert i mot vil friksjonen mellom de to føre til økt fare for at kondomene sprekker. Bruk eventuelt vannbasert glidekrem om det blir for tørt, dette gjelder særlig ved anale samleier. Oljer skal ikke brukes, da de kan påvirke gummien slik at kondomet ikke lengre beskytter deg eller har lettere for å sprekke. Kondomet må brukes under hele samleiet hvis du vil beskytte deg mot uønsket graviditet eller sykdom. Dette er fordi:

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

Kondomer fås gratis på ungdomshelsestasjoner eller de kan kjøpes på dagligvarebutikker, kiosker, automater og apotek. Det er ingen aldergrense for å skaffe seg kondom. Det å ha med seg et kondom viser at en tar ansvar både for seg selv og andre.

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

## Hormonell prevensjon

De hormonelle prevensjonsmetodene (p-piller, p-stav, p-ring, p-plaster, p-sprøyte og hormonspiral) virker alle på samme måte. De inneholder kjønns-hormonene østrogen og/eller gestagen og beskytter mot graviditet ved å:

- hindre egget i å modne og løsne fra eggstokken, slik at det ikke kommer egg som kan befruktes.
- gjøre slimet i livmoråpningen seigt og vanskelig for sædceller å trenge gjennom.
- påvirke innsiden av livmoren (livmorslimhinnen) slik at det blir vanskeligere for et eventuelt egg å feste seg der.

Det er ingen aldersgrense for å få resept på hormonell prevensjon. Alle unge friske jenter kan vanligvis bruke det. De som ikke bør bruke hormonell prevensjon er:

- **Kvinner over 35 år som røyker.**
- **Kvinner med arvelig disposisjon for hjerte-kar-sykdommer.**
- **Kvinner med høyt blodtrykk**

En underlivsundersøkelse er ikke nødvendig for å begynne med prevensjon, kun hvis du skal ha spiral. Men du vil få spørsmål om egen og nærmeste families helse og blodtrykket vil bli målt.

Hormonelt prevensjonsmiddel fås kjøpt på apoteket, men du må oppsøke fastlege eller helsesøster, jordmor eller lege på helsestasjon for å få resept. Er du mellom 16 og 19 år får du et bidrag på 100 kr pr tre måneders forbruk av hormonell prevensjon. Dette blir trukket fra når du kjøper prevensjonen på apotek.

**Bivirkninger:** Hormonell prevensjon som brukes i dag regnes ikke som farlige, da produktene har et mye lavere hormonnivå enn tidligere. Det er tilstrekkelig for å gi god beskyttelse mot graviditet, samtidig som det gir mindre risiko for bivirkninger – både alvorlige som blodpropp og plagsomme, men ufarlige bivirkninger. Plagsomme, men ufarlige bivirkninger kan blant annet være; uregelmessige blødninger, kvalme, humørsvingninger og økt appetitt. Dette er ikke farlig og vil for de fleste gå over etter en 3-4 måneders bruk. Hvis ikke kan en vurdere å bytte prevensjon.

Samtalen om egen helse, livsstil og familiens helse er til for å utelukke de som er disponert for å få blodpropp av hormonell prevensjon.

Ikke alle bivirkninger er nødvendigvis negative. Mange som bruker hormonell prevensjon vil oppleve mer regelmessig menstruasjon, mindre smerter og blødning relatert til menstruasjonen og reduserte pms-plager.

**Utsette menstruasjon:** Dersom du ønsker å utsette eller forskyve menstruasjonen kan du gjøre det ved hjelp av hormonell prevensjon. Du kan da bruke kombinasjonspiller, p-ring eller p-plaster uten å ta hormonfrie uke så lenge du ønsker eller til du får blødning. Da kan du ta en pause på 4-7 dager og så begynne igjen.

## P-piller (kombinasjonspiller)

Ingen prevensjonsmiddel er 100 % sikkert. Den viktigste grunnen til dette er feil bruk. P-piller er et av de sikreste prevensjonsmidlene vi har når det brukes riktig.

Det finnes mange forskjellige p-pillemerker. Alle inneholder både østrogen og gestagen, men i ulike mengder. En kan ha bedre toleranse overfor ett merke enn et annet. Du kan velge mellom et 21 og 28 tabletters brett. Det er ingen forskjell mellom disse annet enn at 28 tabletters brett har 7 tabletter som ikke inneholder hormoner. Disse kan gjøre det lettere å huske når du skal begynne med hormontabletter igjen. Velger du et merke som har 21 tabletters brett må du selv holde orden på de 7 dagene. Det er i løpet av de 7 dagene du vil få blødning, og blødningen vil være kortere og du blør mindre enn før du begynte med p-pillene. Dette er normalt. Bruksanvisning følger med hver pakning. Den må følges.

Starter du med pillene den første eller andre dagen av en menstruasjon eller et abortingrep er du sikker fra første pille. Ved oppstart utenom dette er du sikker først fra åttende pille, og du må derfor bruke kondom i tillegg de første 7 dagene. Du er også sikker i den pillefrie uka/uka med hormonfrie tabletter. Noen tror at de må ta pause etter å ha brukt p-piller en stund. Det er ikke nødvendig. For hver gang du starter opp med p-piller, vil du oppleve de samme oppstartsbiivirkningene som første gang. Kroppen trenger heller ikke p-pille-pause for å komme tilbake til "vanlig" menstruasjonsyklus.

Det er viktig å pillene tas hver dag og det kan være lurt å finne en tid på dagen det er lett å huske den. Hvis en pille glemmes mer enn 36 timer etter siste tablett, eller hvis du kaster opp/ får diaré innen 2 timer etter inntak av pillen kan sikkerheten reduseres. Pillene skal fortsatt tas hver dag, men du bør bruke tilleggsprevensjon (kondom) de neste 7 dagene eventuelt også ta nødprevensjon – det avhenger av hvilken uke du er på brettet.

Om blødningen uteblir helt, en enkelt gang, skal du bare fortsette med pillene som vanlig. Hvis det samme gjentar seg to ganger på rad, bør du oppsøke den som skrev ut resepten. Det vil da bli undersøkt om du kan være gravid. Småblødninger kan forekomme særlig i den første tiden. Fortsett bare med pillene. Hvis det ikke gir seg etter tre måneder, bør du oppsøke lege. Dersom du ønsker å slutte med p-pillen bør du ta hele brettet ut. Det er spesielt viktig å ta pillen minst 7 dager etter siste samleie, om du ikke ønsker å bli gravid.

Det finnes også en p-pille på markedet som ikke inneholder østrogen og som kan brukes av de som har en økt risiko i forhold til hjerte-kar-bivirkninger.

## P-ring

P-ringen inneholder de samme hormonene som kombinasjonspillene og virker på samme måte. Men ringen inneholder en lavere hormondose enn pillene og mange kan derfor oppleve at den gir færre bivirkninger. P-ringen er myk og føyelig og du setter den enkelt inn i skjeden selv, det er ikke vanskeligere enn å sette inn en tampong. Den skal sitte i skjeden i 3 uker uten å fjernes. 4. uken skal ikke ringen sitte inne. De fleste vil da få en blødning. Etter en uke settes en ny ring inn.

P-ring er minst like sikker som p-piller. For de som synes det er vanskelig å huske å ta p-piller hver dag kan p-ringen være et bedre alternativ. Ringen skal helst settes inn 1. - 5. dag av menstruasjonen, men er ikke sikker før etter 7 dager.

## P-plaster

P-plastret inneholder de samme hormonene som kombinasjonspillene og virker på samme måte. Det festes på ren og tørr hud og skiftes på samme uke-dag hver uke i 3 uker. Den 4 uken er plasterfri og de fleste vil få en blødning denne uken. Plasteret skal tåle at du lever et normalt liv med fysisk aktivitet, men det kan være lurt å plassere plasteret et sted på kroppen som ikke er spesielt utsatt for friksjon (og ikke direkte på brystene) og at du sjekker at det ikke løsner i kantene. Plasteret kan være et godt alternativ for de som synes det er vanskelig å huske å ta en pille hver dag. Plasteret gir beskyttelse med en gang dersom det tas i bruk på menstruasjonens 1. dag. Tilleggsprevensjon må brukes i 7 dager dersom du ikke får startet på 1. menstruasjonsgang.

## Minipiller

Minipiller inneholder bare hormonet gestagen og er ikke forbundet med de samme hjerte-kar bivirkningene som kombinasjonspreparatene. Minipiller kan derfor brukes av flere. Minipiller beskytter mot graviditet ved å gjøre slimet i livmorhalsen seigt, livmorslimhinnen tynn og med liten evne til å ta imot et eventuelt befruktet egg samt hindre egglosning. Det er viktig at du får tatt pillen til samme tid hver dag, uten opphold mellom brettene. På grunn av at du ikke har opphold som ved kombinasjonspiller kan du oppleve uregelmessige blødninger.

## P-sprøyte

P-sprøyte inneholder bare hormonet gestagen og er derfor ikke en risikofaktor i forhold til hjerte-kar bivirkninger som kombinasjonspreparater og kan derfor brukes av flere. Sprøyten settes i rumpemuskelen hver 12. uke av sykepleier eller lege. Første sprøyte kan settes når som helst i menstruasjonssyklusen

såfremt du er sikker på at du ikke er gravid. Settes sprøyten en av de første dagene i menstruasjonen gir den beskyttelse fra første dag, ellers må du bruke tilleggsprevensjon i 8 dager. Uregelmessige, til dels hyppige blødninger er den vanligste bivirkningen mange opplever. For ca 75 % forsvinner blødningen helt etter et år, og for mange stopper den raskere. Når du slutter med p-sprøyte kan det gå mellom ett og to år før du får normal menstruasjon. I teorien kan du bli gravid 12 uker etter siste sprøyte. P-sprøyten er ikke anbefalt som førstevalg for unge jenter som ikke er ferdig utviklet, på grunn av mulighet for bentap (osteoporose). Unge jenter bør om mulig velge et annet prevensjonsmiddel.

## P-stav (hormonstav)

P-stav inneholder bare hormonet gestagen. Staven settes inn under huden i overarmen i lokalbedøvelse. Den kan sitte der 3 eller 5 år avhengig av hvilket merke du bruker. Hormonet tas opp av kroppen gradvis slik at du får et jevnt hormonnivå. Det er rask tilbakevending av egglosning etter at p-staven er fjernet. Settes staven inn 1. - 5. dag av menstruasjonen, er den sikker fra første dag, ellers tar det to uker før den er sikker. I likhet med p-sprøyte er blødningsforstyrrelser den vanligste bivirkningen den første tiden etter innsettelse. Etter et halvt år mister mange menstruasjonen helt. P-staven er dyr som et engangskjøp (ca 1200 kr), men ved 3 års bruk er den like billig som de billigste p-pillemerkene. P-staven må settes inn/fjernes av en lege som er opplært til det.

## Spiral

Spiral er et prevensjonsmiddel som plasseres inne i livmoren. Den må ligge der hele tiden for å gi beskyttelse mot graviditet. Alle spiraler er laget av plast, og kan ha litt forskjellig fasong og størrelse. Vi bruker 2 typer spiral i Norge; kobberspiral, der det er viklet en kobbertråd rundt plasten og hormonspiral der



der kobberet er byttet ut med hormonet gestagen. Kobberet som er viklet rundt spiralen endrer miljøet i livmoren. Sædcellene hemmes i sin bevegelse slik at egget ikke befruktes. Spiralen irriterer livmorslimhinnen slik at et befruktet egg ikke får festet seg. Du får ikke tilført hormoner, og du følger derfor din naturlige menstruasjonssyklus. Du vil ha eggløsning og menstruasjonsblødning hver måned. Kobberspiralen er et godt alternativ til deg som ikke kan eller vil utsettes for hormoner.

Menstruasjonsmerter og menstruasjonsblødningen kan forsterkes hos noen. Hormonspiral har en hormonell virkning på kroppen som gjør slimet i livmorhalsen seigt, livmorslimhinnen forblir tynn med liten evne til å ta imot et befruktet egg samt at eggløsningen forhindres. Hormonspiralen kan gi samme bivirkninger som andre prevensjonsmetoder som gir en kontinuerlig tilførsel av gestagen (p-stav og p-sprøyte).

Spiralen settes inn av en lege eventuelt en jordmor. Før spiralen settes inn må det tas bakterieprøver fra livmorhalsen for å utelukke en eventuell infeksjon (klamydia og gonore).

Legen vil ha svar på disse prøvene før spiralen settes inn, for å forhindre at en eventuell infeksjon i underlivet føres inn i livmoren. Spiralen bør settes inn under eller like etter en menstruasjon når livmorhalsen er litt åpen. I prinsippet kan alle jenter bruke spiral. Livmoren hos unge kvinner kan være trang og reagere med økte sammentrekninger. Dette kan gi mer smertefulle menstruasjoner. Den første uka er det økt risiko for betennelser. Dersom du får feber/sykdomsfølelse, underlivssmerter eller illeluktende farget utflod i større mengder enn tidligere, kontakt lege. Den første uka bør du bare dusje, og ikke bade. Du bør heller ikke ha samleie i denne tida.

Spiralen beskytter mot graviditet fra første dag og virker i alt fra 3-5 år for kobberspiral og 5-7 år for hormonspiralen.

## Nødprevensjon

Nødprevensjon i pilleform brukes hvis du har hatt samleie uten prevensjon eller der annen prevensjon har sviktet. Kuren består av en pille med gestagenhormoner, som også finnes i p-piller og virker ved enten å hindre eller forsinke eggløsning. Den bør tas så raskt som mulig etter samleie helst innen 12 timer og senest innen 72 timer. Nødprevensjon er ikke 100 % sikker og det anbefales at du tar en graviditetstest etter 3 uker om du ikke har fått mens for det. Nødprevensjon kan gi bivirkninger som kvalme og uregelmessig menstruasjon. Nødprevensjon fås kjøpt uten resept på apotek eller i enkelte dagligvareforretning.

## Sikre perioder eller "hoppe av i svingen"

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

## Sterilisering

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

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

A close-up photograph of a woman's face, showing her eye and hand near her mouth. A semi-transparent pink box is overlaid on the left side of the image, containing white text. The background features faint, circular, ripple-like patterns in shades of pink and purple.

SEKSUELT  
OVERFØRBARE  
INFEKSJONER

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

Enkelte seksuelt overførbare infeksjoner kan i tillegg overføres via blod fra en som er smittet.

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

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

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

## Kondom kan hindre smitte

*(Se avsnittet om prevensjon)*

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

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

Kvinner som har sex med andre kvinner lar ofte være å teste seg for seksuelt

overførbare infeksjoner fordi de tror de er mindre utsatt for smitte enn andre. Dette stemmer ikke helt. Kvinner som har sex både med kvinner og menn, og kvinner som utelukkende har sex med andre kvinner kan ha like stor risiko for å bli smittet.

## Hvilke plager kan tyde på seksuelt overførbare infeksjoner?

Endring i utfloden med tanke på mengde eller tykkelse, farge eller lukt. Kløe, svie, vorter, utslett eller sårhet på eller omkring kjønnsorganene. Plager som ligner på blærekatarr: Hyppig eller sviende vannlating. Magesmerter: Særlig kombinert med feber og slapphet. Blødning mellom menstruasjoner.

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

## Gynekologisk undersøkelse

Alle kvinner trenger gynekologiske undersøkelser uavhengig av hvilket kjønn de har sex med. Det er mange som gruer seg for å ta kontakt med en lege fordi de synes det er flaut å vise frem underlivet til noen de ikke kjenner. Men legen har som jobb å undersøke mennesker, så for dem er dette en helt dagligdags hendelse. Du må gjerne ha med deg noen når du skal undersøkes. Undersøkelsen foregår i en gynekologisk stol, der du har bena i to benholdere. Først ser legen etter sykdomstegn på kjønnsleppene og området rundt dem. Deretter føres et spekel forsiktig inn i skjeden. Spekel er et instrument som utvider skjedegangen slik at skjedeveggen og livmørtappen blir synlig for legen. Fra livmorhalsen og urinrøret tas de nødvendige prøver med tynne prøvepinner. Etter å ha fjernet spekelet, fører legen to fingre inn i skjede-

åpningen og legger en hånd på magen for å kjenne på de indre kjønnsorganene; livmor, eggledere og eggstokker.

## Celleprøve fra livmorhalsen (kreftprøve)

En celleprøve er en prøve fra slimhinnen i livmorhalsen. Prøven tas med en trepinne eller en liten børste, ved en gynekologisk undersøkelse. Selve analysen av celleprøven utføres ved laboratorier.

Livmorhalskreft utvikler seg over lang tid. Det begynner med celleforandringer. Dersom man tar celleprøver fra livmorhalsen regelmessig, vil man kunne oppdage og behandle celleforandringene lenge før de utvikler seg til kreft. De minste celleforandringene forsvinner som regel av seg selv.

Dersom det blir funnet større celleforandringer, fjernes disse med laser eller kirurgi hos gynekolog. I tillegg må du ta celleprøver litt oftere enn vanlig en stund fremover for å se om forandringene kommer tilbake.

Så lenge du følger anbefalingen om når du må ta neste celleprøve, vil eventuelle nye celleforandringer kunne bli oppdaget og behandlet før de utvikler seg til kreft.

I Norge vil alle kvinner mellom 25 og 70 år som ikke har tatt celleprøve på tre år, få en påminnelse om dette i posten. Også for unge kvinner er det tilstrekkelig å ta celleprøve hvert tredje år. Skulle det være grunn til å ta prøver oftere, vil legen informere deg om dette.

## Smitteoppsporing

Om noen får påvist en seksuelt overførbart infeksjon, er det stor sjanse for en har ført smitten videre. Det er derfor viktig at tidligere partnere får beskjed om dette slik at de også kan sjekke seg og eventuelt behandles. Denne beskjeden kan du gi selv eller helsearbeideren kan gjøre det for deg uten å oppgi ditt navn. Smittevernloven i Norge sier at alle er forpliktet en til å la seg behandle

ved smitte av klamydia, gonoré, syfilis, hepatitt b og c og hiv, Loven sier også at man skal sørge for at smitekilder får samme behandlingstilbud.

## Klamydia

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

Klamydiabakterien kan redusere evnen til å få barn både hos kvinner og menn og det er viktig å få behandling i tide.

Mange er smittet av klamydia uten å ha plager. I de tilfeller klamydia gir plager, vil det kunne merkes ved:

- Forandret utflod eller blødning mellom menstruasjoner
- Svie ved vannlating eller hyppig vannlating.
- Smerter nederst i magen. Får du samtidig feber, bør du oppsøke lege samme dag.

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

Klamydia kan behandles med antibiotika. Vær nøye med å ta hele tablettkuren slik den er foreskrevet. Det er viktig at partneren får behandling samtidig, ellers vil en kunne smitte hverandre igjen. Av samme grunn må en unngå samleie eller bruke kondom til det er sikkert at begge er kvitt infeksjonen, det vil si ca. 2 uker. Kontrollprøve etter 5 til 6 uker anbefales.

Både gutter og jenter kan sjekke seg for klamydia ved å ta en urinprøve enten hos fastlege eller på ungdomshelsestasjon.



## Gonoré

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

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

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

<sup>56</sup>/<sub>57</sub> Plagene eller symptomene oppstår 3–60 dager etter smittetidspunktet. Gonoré påvises ved at legen tar prøver fra urinrør og eventuelt fra hals og endetarm. En kan også teste seg for Gonoré ved en urinprøve.

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

## Hiv og aids

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

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

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

Kondom beskytter mot smitte. Hiv-viruset gir som regel ingen symptomer før kroppen mister evnen til å bekjempe sykdom. Dette skjer gjerne flere år etter smittetidspunktet. Personer som er hiv-smittet vil da etter hvert få infeksjoner som er uvanlig å få for mennesker som ikke er smittet.

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

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

Du bør ta en hiv-test hvis du har hatt:

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

## Hepatitt B og C

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

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

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

<sup>58</sup>/<sub>59</sub> Leverbetennelsen gir ofte magesmerter og gul hud (gulsott). Kvalme, feber og slapphet følger med, samt rødbrun farge på urinen. Noen får i tillegg smerter i leddene og utsett.

Plagene kommer vanligvis 2–3 måneder etter smittetidspunktet. Testing foregår ved vanlig blodprøve som undersøkes i laboratorium. Prøven kan tas hos fastlege eller på ungdomshelsestasjonen. Viruset kan ikke fjernes ved behandling. Hos mange vil imidlertid viruset ikke gi mer sykdomsaktivitet enn den første akutte leverbetennelsen.

## Syfilis

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

Et kondom beskytter bare de delene av kjønnsorganet som kondomet dekker. Slimhinner og hud som er utildekket vil derfor kunne overføre smitte. Infeksjonen behandles med antibiotika.

## Andre seksuelt overførbare infeksjoner: Herpes

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

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

Herpesvirus finnes i sårene og i væsken fra sårene. Viruset overføres først og fremst ved direkte kontakt mellom sår eller sårvæske og partnerens slimhinner på ytre kjønnsorganer, endetarm, ansiktslepper eller munn. Men viruset kan også smitte ved at du får sårvæske på hendene og så tar på dine egne eller andres slimhinner. Herpesviruset kan også kortvarig være tilstede i slimhinnene uten at det merkes noe sår, men likevel overføres til seksualpartner. Kondom beskytter godt de deler av kjønnsorganene som det dekker. Virus i sår som er utildekket vil derfor kunne smitte ved samleie. Det er størst smittefare med herpesvirus når det er utbrudd med synlige blemmer og sår. Du bør derfor unngå samleie under utbrudd. I perioder uten blemmer og sår er smittefaren mindre. Ved grundig håndvask under herpesutbruddet kan du

beskytte deg mot å overføre smitte med hendene. Herpes er ufarlig, men kan være vondt og sjenerende.

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

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

Herpes er ikke farlig. Men er du gravid og har hatt herpes på kjønnsorganene må du informere legen din om dette. Gravide som får herpesutbrudd like før fødsel kan overføre viruset til barnet under fødselen, noe som kan føre til alvorlig infeksjon hos barnet. Dette kan forebygges med medisiner før fødsel.

## Kjønnsvorter (Kondylomer)

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

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

Vortene er ufarlige. Viruset holder seg utenpå hud og slimhinner og går ikke i blodet. Noen kjønnsvorter kan klø og irritere. To av vortevirusene kan imidlertid føre til celleforandring i livmorhalsen. Celleforandringene forsvinner som regel av seg selv, men kan utvikle seg til kreft over tid. Det finnes vaksiner som beskytter mot de to potensielt farlige vortevirusene og eventuelt de to mest vanlige og ufarlige vortevirusene.

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



## Andre plager som kan oppstå:

### Sopp

Sopp finnes normalt i skjeden hos mange kvinner uten å gi plager. Dersom soppen får gode vekstvilkår, formerer den seg raskt og kan gi ubalanse i skjeden. De fleste kvinner vil oppleve soppinfeksjon en eller flere ganger i løpet av livet.

Sopp smitter ikke og er derfor ikke en seksuelt overførbart infeksjon. Sopp - infeksjonen kommer fra deg selv. Partner kan imidlertid «bidra» til å holde betennelsen ved like fordi samleiet irriterer skjeden. Sopp er ikke farlig og sprer seg ikke til de indre kjønnsorganer.

Det er vanlig at en soppinfeksjon gir svie i skjeden og rundt kjønnsleppene. Med et speil kan du selv se at huden og slimhinnene er røde, tørre og litt hovne med sprekker. Ofte er slimhinnene så såre at samleie blir vanskelig. Kvinner får ofte en hvit og klumpete utflod.

Sopp behandles effektivt med en spesiell type stikkpiller og krem. Dette får du kjøpt uten resept på apoteket. Bruksanvisning følger med pakken. Noen kvinner er plaget av at soppinfeksjonene stadig kommer igjen, spesielt etter menstruasjonen og i forbindelse med bruk av antibiotika.

For å unngå at sopp-infeksjon stadig kommer tilbake kan du:

- **Bruke bind i stedet for tampong.**
- **Ha normal og ikke overdreven underlivshygiene.**
- **Ikke skyll skjeden, den renser seg selv.**
- **Bruk såpe med lav pH-verdi (sur) eller olje.**
- **Unngå trange bukser.**
- **Bruk glidekrem ved samleie.**
- **Bruk bomullstruser som kan kokevaskes.**

### Bakteriell vaginose

Bakteriell vaginose er skjedekatarr forårsaket av overvekst av bakterier som naturlig hører til i skjeden hos mange kvinner. Bakteriene finnes naturlig i kroppen og er derfor ikke en seksuelt overførbart infeksjon. Det er imidlertid vanlig at plagene oppstår etter samleier, særlig dersom du nylig har skiftet partner. Det er ikke farlig, men kan være ubehagelig på grunn av plagene det gir. De mest karakteristiske plagene er tynn, grålig utflod som lukter vondt (råtten fisk). Kløe og svie i skjeden og rundt skjedeåpningen er også vanlig. En kortvarig antibiotikakur er effektiv behandling. Fordi bakteriell vaginose ikke er en seksuelt overførbart infeksjon, trenger ikke partneren din behandling.

### Flatlus

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

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

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

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

## Skabb

Skabb er en hudsykdom som forårsakes av skabbmidd. Skabb smitter ved direkte kroppskontakt. Smitte via klær og sengetøy er mindre vanlig. Det tar tre til fire uker fra smitte til plagene begynner.

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

Behandlingen består i å smøre inn hele kroppen (unntatt ansikt og hodebunn) med et middel som dreper midden. Middelet får du kjøpt reseptfritt på apoteket og det er bruksanvisning i pakken. Partner og familiemedlemmer må behandles samtidig slik at dere ikke smitter hverandre på nytt. Sengetøy og klær vaskes på vanlig måte. Kløen kan vedvare i flere uker etter siste behandling selv om skabbmidden er utryddet.



A close-up photograph of a person's hands holding a black mobile phone. The phone's screen displays a website with a blue header and some text. The person is wearing a blue denim jacket and a white floral-patterned top. A semi-transparent brown rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing white text. The background is dark and out of focus.

# NYTTIGE NETTADRESSER

**Sex og samfunn – senter for ung seksualitet**  
[www.sexogsamfunn.no](http://www.sexogsamfunn.no)

#### Ungdomstelefonen

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

#### Skeiv Ungdom

Skeiv ungdom jobber med å gjøre det mulig for ulike unge å leve "skeivt".  
[www.skeivungdom.no](http://www.skeivungdom.no)

#### Helseutvalget – for bedre homohelse:

Organisasjon som arbeider sammen med og for lesbiske, homofile og bifile, og med helse-spørsmål knyttet til identitet. Har ulike grupper, kurs og veiledningstilbud.  
[www.helseutvalget.no](http://www.helseutvalget.no)

#### Harry Benjamin Ressurssenter

Organisasjon som arbeider for mennesker med diagnosen transseksualisme.  
[www.hbrs.no](http://www.hbrs.no)

#### [www.klara-klok.no](http://www.klara-klok.no)

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

#### Kirkens SOS

Krisetelefon som har åpent alle dager. Du kan ringe 815 33 300 eller sende inn spørsmål fra deres nettside.  
[www.kirkens-sos.no](http://www.kirkens-sos.no)

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

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

#### Mental Helse

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

#### Landsforeningen for voldtatte

Dette er en organisasjon som er drevet av utsatte for voldtekt. Har kontorer ulike deler av landet og gir ulike tilbud.  
[www.dixi.no](http://www.dixi.no)

#### Støttesenter mot incest, Oslo

Dette er et senter mest for kvinner utsatt for incest.  
[www.sentermotincest.no](http://www.sentermotincest.no)

#### Senter for seksuelt misbrukte menn

Senter drevet av menn utsatt for overgrep. Kan kontaktes på  
[www.ssmm.no](http://www.ssmm.no) eller tlf.: 22424202

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

#### Rådgivning om Spiseforstyrrelser

Interesseorganisasjon for alle som er berørt av spiseforstyrrelser. Tlf.: 948 17 818  
[www.nettros.no](http://www.nettros.no)

#### Rådet for psykisk helse

Humanitær organisasjon som arbeider for å fremme psykiatrisk forskning, opplysning og økt kunnskap om psykisk helse.  
[www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no)

#### Røde Kors

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

#### SUSS – Senter for Ungdom, Samliv og Seksualitet

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

#### Telefonen for seksuell helse: 810 02 244

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

**Statens informasjonsside til ungdom:**  
[www.ung.no](http://www.ung.no)

[www.unghelse.no](http://www.unghelse.no) er nettsiden hvor du finner informasjon som kan være relevant for din helse, samt opplysninger om hvor det er hjelp å få.

Fra Lysthuset, Århus i Danmark, er det kommet en morsom ungdomsside med mye informasjon  
[www.lysthuset.dk](http://www.lysthuset.dk)

En annen morsom side er  
[www.likeitis.org.uk](http://www.likeitis.org.uk)

Flere nettsteder tar opp viktige helsespørsmål omkring samliv og seksualitet.

[www.sexologi.com](http://www.sexologi.com)  
[www.helsenett.no](http://www.helsenett.no)  
[www.sol.no/helse/sex](http://www.sol.no/helse/sex)  
[www.nettdoktor.no/sex\\_samliv/](http://www.nettdoktor.no/sex_samliv/)  
[www.lommelegen.no/sex](http://www.lommelegen.no/sex)

#### Fastlegeordningen:

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

#### Prostitusjon

[www.sexhandel.no](http://www.sexhandel.no)  
[www.prosentret.no](http://www.prosentret.no)