



Skeiv

SEXHÅNDBOK

- DET DU IKKE LÆRTE PÅ SKOLEN

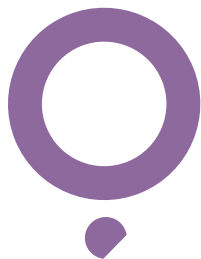


Skeiv Ungdom

Heftet er utgitt av Skeiv Ungdom i 2013 og er finansiert av LNU Mangfold og inkludering.

Takk til Sex og Samfunn og de ansatte på Helsestasjonen for kjønn og seksualitet for gjennomlesing og kvalitetssikring av materialet.

Takk til alle andre som også har bidratt på ulikt vis.



Skeiv Ungdom



Skeiv

SEXHÅNDBOK

- DET DU IKKE LÆRTE PÅ SKOLEN

Innhold

Del 1

– Mangfoldige kroppar og seksualitet

Hva mener vi med skeiv?.....	10
Skeiv Ungdoms kardemommelov.....	12
Hva er seksualitet?.....	14
Noen varianter av seksualitet.....	16

Del 2

– Sex – med deg selv og andre

Begreper.....	20
Erogene soner.....	22
Sex med deg selv.....	24
Konkrete tips og teknikker.....	24
Analsex eller sex med rumpa.....	26
Sex med andre.....	26
Hvordan snakke om sex?.....	27
Mer om glidemiddel.....	30

Del 3

– Helse

Vedlikehold av kroppen.....	34
Kjenn din kropp!.....	34
Soppinfeksjon.....	36
Når bør du sjekke deg, hvorfor og hvor ofte?.....	38
Personer med livmor og/eller vagina.....	38
Personer med prostata, penis og/eller testikler.....	40
Rus.....	42
Seksuelt overførbare infeksjoner (SOI).....	43
Klamydia.....	44
Herpes.....	46
Hepatitt B og C.....	47
Syfilis.....	48
Gonorè.....	49
Kjønnsvorter.....	50
Mycoplasma Genitalium.....	51
HIV.....	52
Relevant kontakinfo.....	54
Kilder.....	55

INNLEDENDE ORD

Brosjyren du nå holder i hånda er Skeiv Ungdoms egen sexhåndbok! Som tittelen avslører, er dette en brosjyre som er ment å gi praktisk veiledning til de som ønsker å lære mer om hvordan man kan få et bedre sexliv, og hvordan man kan ha sex rent praktisk. Den er også for deg som vil vite mer om variasjonene og mangfoldet innen kjønn og seksualitet og litt om hvordan man kan ta vare på seg selv og sin egen kropp. Ikke minst håper vi at du blir inspirert! Vi har et skeivt perspektiv på seksualiteten. Det betyr ikke at dette bare er skrevet for de som definerer seg som skeiv, det betyr at vi har prøvd å ta utgangspunkt i et mangfold hva gjelder kropp, identiteter, praksiser og tenningsmønstre.

Håndboken er delt i tre deler. Del én handler om mangfoldet som finnes innen kropp og seksualitet, del to har en praktisk tilnærming til hvordan man kan ha sex – med seg selv eller andre, og den siste delen handler om å ta vare på seg selv og egen helse.

Skeiv Ungdom jobber mye med seksualitetsundervisning i skolen. Mange elever opplever at seksualundervisningen i skolen er mangelfull, fraværende eller ikke tilrettelagt for alle. Spesielt er det mange av de som bryter med forventninger til kjønn og/eller seksualitet som føler at det er lite informasjon om seksualitet som er tilrettelagt for oss. Det blir fort mye fokus på uønskede graviditeter og relasjonene som blir beskrevet tar som oftest utgangspunkt i en mann og en kvinne.

Denne håndboken vil ikke kunne erstatte seksualundervisningen i skolen, men forhåpentligvis være et nyttig supplement. Bakerst finner du også en liste over relevante organisasjoner, nettsider, hjelpetjenester og lignende som kan gi deg mer informasjon eller støtte når det gjelder ulike tema som har med kjønn og seksualitet å gjøre.

Skeiv Ungdom har et positivt syn på seksualitet, og det forsøker vi å gjenspeile i det vi skriver. Så lenge uttrykk for seksualitet er sunt, sikkert og samtykkende, mener vi det er positivt og bra! ♥

Del 1

MANGFOLDIGE KROPPER OG SEKSUALITET

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



Hva mener vi med skeiv?

«Skeiv» er en samlebetegnelse for alle de av oss som bryter med samfunnets forventninger til kropp, kjønn og seksualitet.

Folk som passer inn i denne kategorien trenger ikke å kalle seg skeive, men vi bruker ordet skeiv for da får alle som har en kropp, et kjønn eller en seksualitet som bryter med heteronormen være med.

I **samfunnet vårt** forventes det ofte at jenter skal like gutter og gutter skal like jenter. Denne forventningen kaller vi *heteronormen*. Det forventes også at det bare finnes to kjønn og at disse er motsetninger som tiltrekkes av hverandre.

Alle som bryter med disse forventningene kaller vi altså i et samlebegrep for «skeive». Dette inkluderer for eksempel lesbiske, bifile, mennesker med flytende kjønnsidentitet, homofile, menn som har sex med menn, personer som praktiserer BDSM, fetisjister, folk som ikke føler seksuell opphisselse (aseksuelle), transpersoner, personer som forelsker seg i personligheter, ikke kjønn, personer som er polyamorøse og kan ha flere kjærester eller partnere samtidig, personer som ikke ønsker å definere kjønn eller seksualitet osv.

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

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



Skeiv Ungdoms kardemommelov

«Man skal ikke plage andre, man skal være grei og snill, og for øvrig kan man gjøre hva man vil», lyder Kardemommeloven. Skeiv Ungdom er ganske enig.

Når det gjelder hvordan folk definerer seg eller uttrykker seg gjennom sitt kjønn og/eller seksualitet så er det eneste viktige for oss at dette er basert på samtykke og likeverd. Vi har et mantra når det gjelder seksuelle aktiviteter, den skal være sunn, sikker og samtykkende.



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

Sikkert vil si at man skal ta vare på sin egen og andres helse gjennom å praktisere sex på en måte som er tryggest mulig, slik at man reduserer risikoen for å skade seg selv eller andre. Et sikkerhetstiltak er å beskytte seg selv mot seksuelt overførbare infeksjoner ved å bruke kondom.

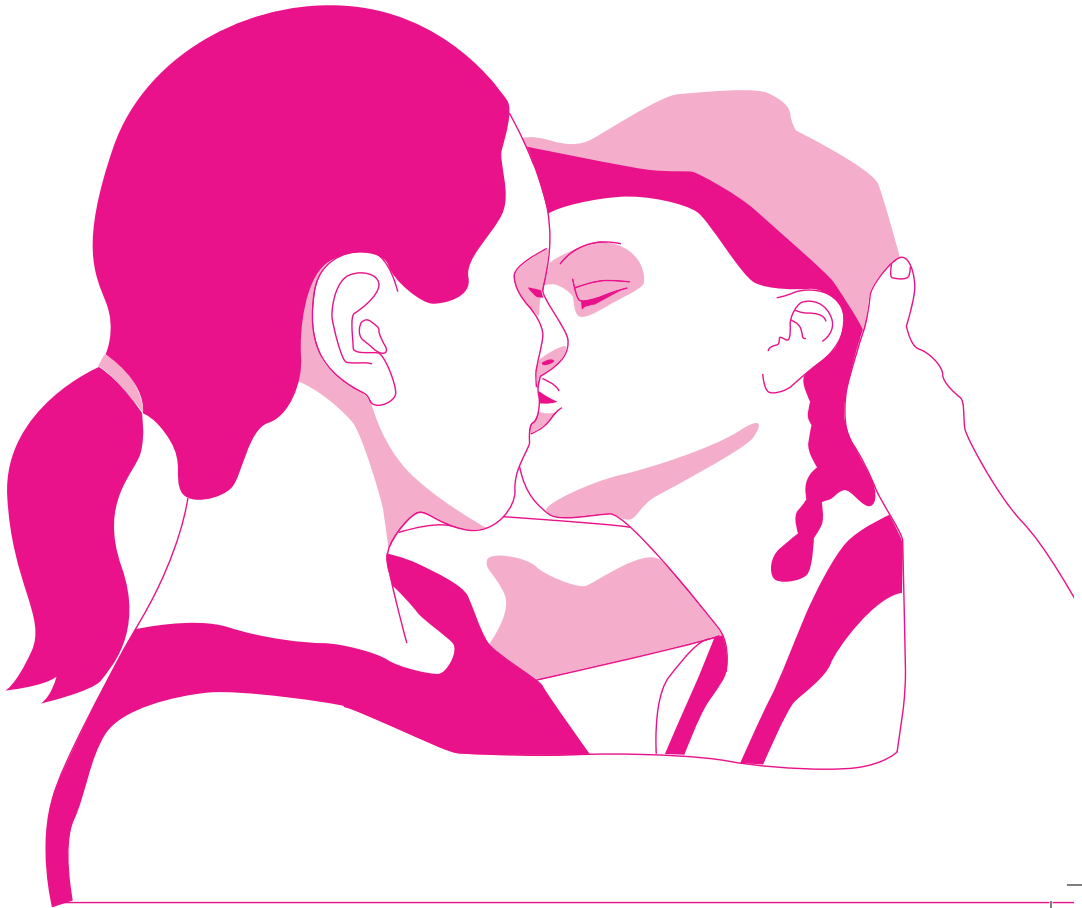
Et annet sikkerhetstiltak kan være at man bruker «kodeord» når man praktiserer BDSM (se side 14). Dette innebærer at du for eksempel markerer at noen har gått over dine grenser ved at du sier «rødt», som mellom dere kan være avtalt kodeord for «stopp». Et tredje sikkerhetstiltak kan handle om å ikke være i beruset tilstand når du har sex med andre. Når man er rusa har man ikke den samme kontrollen over sin egen kropp. For eksempel kan smerteterskler være høyere, som kan gjøre at man ikke merker på samme måte som i edru tilstand at noe gjør vondt. I tillegg øker det risikoen for å si ja til noe man ikke egentlig ønsker å bli med på.



Samtykkende vil si at alle parter som er involvert er med frivillig, og om noen ønsker å stoppe skal dette alltid respekteres. Samtykke kan bare gis mellom parter som er likeverdige. Det betyr at et samtykke ikke er gyldig dersom de som har sex med hverandre ikke er likeverdige. Dette gjelder for eksempel der noen som er yngre enn den seksuelle lavalder (16 år) har sex med noen som er eldre, eller i tilfeller der noen er påvirket av rusmidler og derfor ikke er helt klar over hva man sier ja til. Dersom man ikke har et samtykke, så er det et overgrep. Her er det viktig å presisere at man ikke trenger å få en verbal bekreftelse, ofte kan den eller de du vil ha sex med bruke kroppsspråk til å kommunisere om de ønsker å ha sex med deg. Allikevel er det spesielt viktig å få et samtykke i enkelte situasjoner, for eksempel hvis den eller de du vil ha sex med er beruset, det ikke er tydelig hva motparten ønsker eller andre forhold. Les mer om kommunikasjon om sex i del to.

Hva er seksualitet?

Menneskers seksualitet kan deles inn i tre deler: orientering, praksis og tenningsmønster.



Orientering/identitet

Ord som beskriver ens orientering er basert på hvem man forelsker seg i, og noen sier også noe om ditt eget kjønn. Lesbisk er for eksempel et ord noen kvinner som forelsker seg i kvinner bruker om seg selv. Identitet er ord man bruker for å beskrive seg selv og sine tanker om seg selv. Noen jenter som forelsker seg i jenter kaller seg lesbiske, andre kaller seg skeiv, bifil eller panfil. Det er bare du som kan bestemme hva du selv vil kalle deg og du trenger ikke kalle deg noe om du ikke vil.

Praksis

Praksis er det mønsteret man kan se i mennesker man har sex med. Noen mennesker har bare sex med folk som har penis. Noen mennesker har bare sex med folk som identifiserer seg som kvinner. Noen synes verken kjønnsorgan eller kjønnsidentitet er viktig. Og noen mennesker har ikke sex, enten fordi de ikke ønsker det eller fordi de ikke har noen å ha sex med.

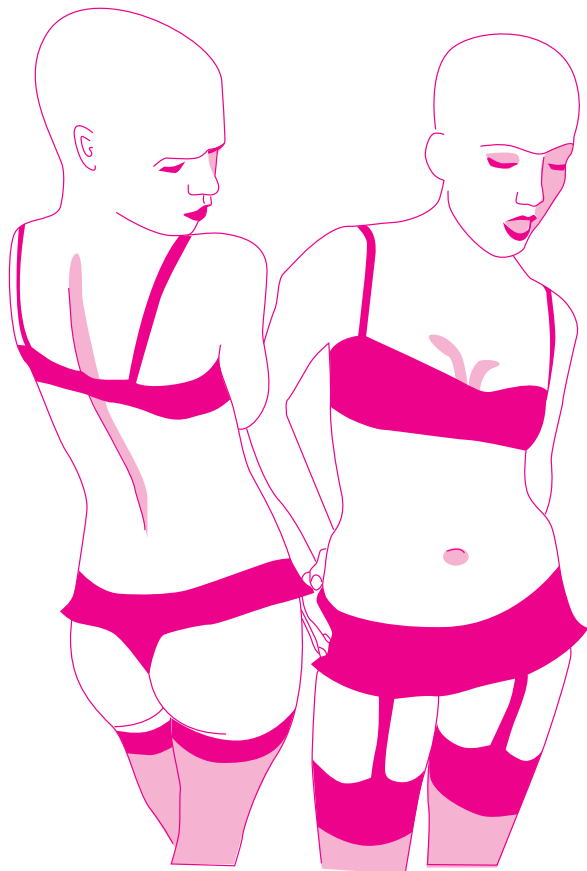
Du velger selv hvem du vil ha sex med og det bestemmer ikke identiteten din. Det er fullt lov å være en person med penis som har sex med en person med vagina og samtidig kalle seg homo. Det er nemlig ikke gitt at en person med vagina identifiserer seg som jente. Hvis du synes homo er en passende kategori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

Tenningsmønster

Mens praksis handler om hvem du har eller ikke har sex med, handler tenningsmønster om hva du blir tiltrukket av hos andre mennesker. Du kan godt tenne på folk med penis uten å faktisk ha sex med dem. Enten fordi du ikke vil ha sex med dem, eller fordi du ikke har fått eller får sjansen til å gjøre det. På de neste sidene kan du lese mer om tenningsmønstre innenfor BDSM og fetisjisme. ♥

Noen varianter av seksualitet

Mange har fantasier om sex der en selv eller andre man har sex med er dominerende, eller sex som inneholder lettere former for smerte.



BDSM

Sex som inneholder lek med dominans og/eller smerte, kalles gjerne BDSM. Bokstavene står for bondage/disiplin, dominans/submission (underkastelse), sadisme/masochisme. Dette kan for eksempel inkludere at man har et rollespill der man binder hverandre fast, eller utfører smerte på en måte som ikke er farlig. Hvis du tenker at du kan komme til å ha sex med innslag av BDSM, bør du lese mer om hvordan dette kan gjøres på en trygg måte.



Fetisj

Fetisj er å tenne på objekter eller ting som ikke vanligvis assosieres med sex. For eksempel kan man bli ekstra tent av tanken på høye hæler, lær, å kle seg ut, ballonger, tennissokker og nylonstrømpebukser. Om du ønsker å inkludere en fetisj i sexlivet ditt eller ikke er opp til deg selv og de du har sex med å avgjøre. Dette kan du lese mer om i Skeiv Ungdom sin brosjyre om BDSM.

Skeiv Ungdom har også et eget utvalg som jobber med BDSM/fetisj som kan kontaktes på ungbdsml@skeivungdom.no♥

Aseksualitet

Noen personer føler ikke seksuell tenning og/eller ønsker ikke å inngå i seksuelle aktiviteter.

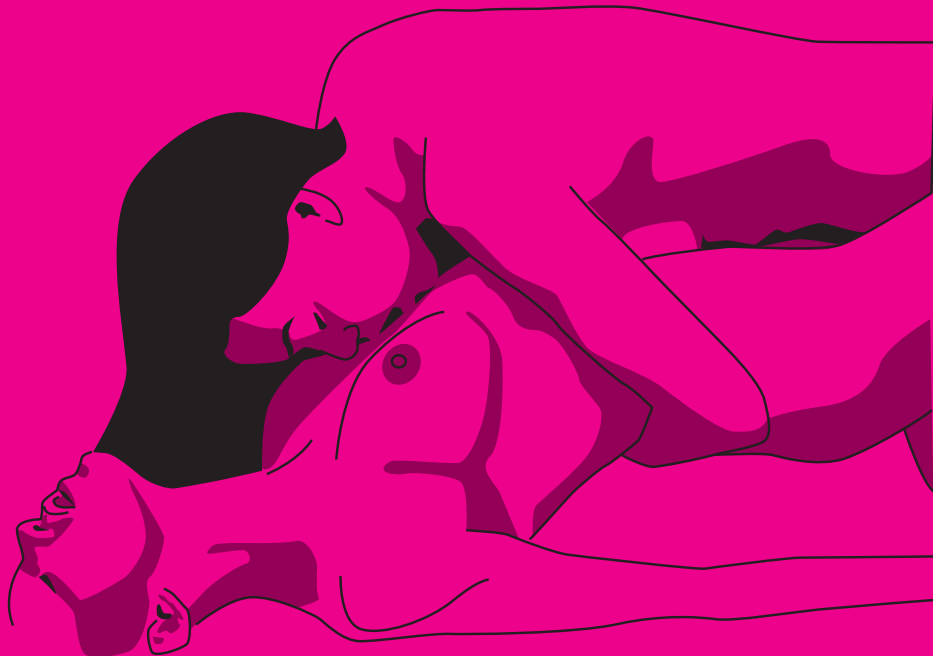
Dette kan være noe som er permanent gjennom hele livet, eller det kan være i en periode av livet. Vi skiller mellom aseksualitet og sølibat (velge å ikke ha sex for eksempel av religiøse årsaker). Noen aseksuelle forelsker seg i andre og ønsker å leve i forhold, andre ønsker ikke dette.

Aseksualitet er en del av samlebegrepet *skeiv* fordi man er forventet å ha sex og det å ikke ha sex kan derfor bli sett på som et brudd mot disse forventningene. På samme måte som det er viktig å få uttrykke seg seksuelt som man vil, er det like viktig å respektere et ønske om å ikke ha sex.♥

Del 2

**SEX – MED
DEG SELV
OG ANDRE**





Det er vanskelig å si noe eksakt om hva sex faktisk er.

Men for mange vil det være aktiviteter som innebærer nytelse. Nytelse kommer i mange former og kan være alt fra orgasme, til kiling i magen, kåthet, smerte, spenning og følelse av nærhet og intimitet. Sex kan du både ha med seg selv og andre.

Alle har en kropp og den kroppen kan du bruke til å føle mange deilige ting. Allerede som barn er det mange som utforsker seksuelle sider ved sin kropp. Det er bare du som kan føle og kjenne din kropp, så

det er derfor bare du som vet hva som føles godt for deg. For at du skal kunne bygge gode seksuelle relasjoner med andre (om det er noe du ønsker å gjøre), så er det nyttig at du kjenner din egen kropp.♥

Begreper

En utfordring med ordet «sex» er at det rommer veldig mange aktiviteter på en gang.

Mange knytter ordet til det de selv oppfatter som «normale seksuelle aktiviteter». Problemet er at det er veldig vanskelig å si hva som er normale seksuelle aktiviteter, om noe slikt i det hele tatt finnes. Hvis du sier at du vil ha sex med noen, hva mener du egentlig med det? Vil du for eksempel bli penetrert, forfra eller bakfra, vil du at noen skal stryke deg på kroppen, eller vil du at noen skal suge eller slikke deg?

ORGASME, KLIMAKS ELLER UTLØSNING

Orgasme, klimaks eller utløsning er en veldig deilig følelse som brer seg i kroppen. Mange kan få orgasme av å stimulere kjønnsorganene sine eller ved å få de stimulert av andre. Det er mange måter man kan stimulere kjønnsorganene sine på. Dette kan du lese mer om under delen om sex og onani. Noen kan også få orgasme uten at kjønnsorganene er involvert.

Vi har mange begreper vi kan bruke for å beskrive ulike seksuelle aktiviteter. Det er veldig nyttig å kunne disse begrepene – og ikke minst øve seg på å si dem. Det gjør det mye lettere for deg å si til den eller de du har sex med hva det er du har lyst på, eller ikke har lyst på. Vi skal komme tilbake til hvordan man kan snakke om sex, først kommer noen ordforklaringer:

RUNKING / ONANI

Runking / onani er ord man bruker om det å stimulere eget kjønnsorgan. Det finnes mange måter man kan gjøre dette på.

SUGING / SLIKKING

Suging og slikking er å bruke munnen til å stimulere andres kjønnsorgan.

Dette kalles også oralsex.

KÅTHET

Kåthet er en følelse som oppleves forskjellig fra person til person, og fra gang til gang. Generelt kan man si at kåthet er en følelse av opphisselse og velbehag i kroppen. Mange kjenner det spesielt godt i og rundt kjønnsorganene sine. En sterk følelse av kåthet eller seksuell opphisselse kan føre til at klitoris/penis blir fylt med blod og blir erigert (blir større og hardere). Dette er spesielt tydelig på penis, men også klitoris kan vokse. Om du har skjede, kan denne produsere fuktighet som blant annet kalles vaginalvæske.

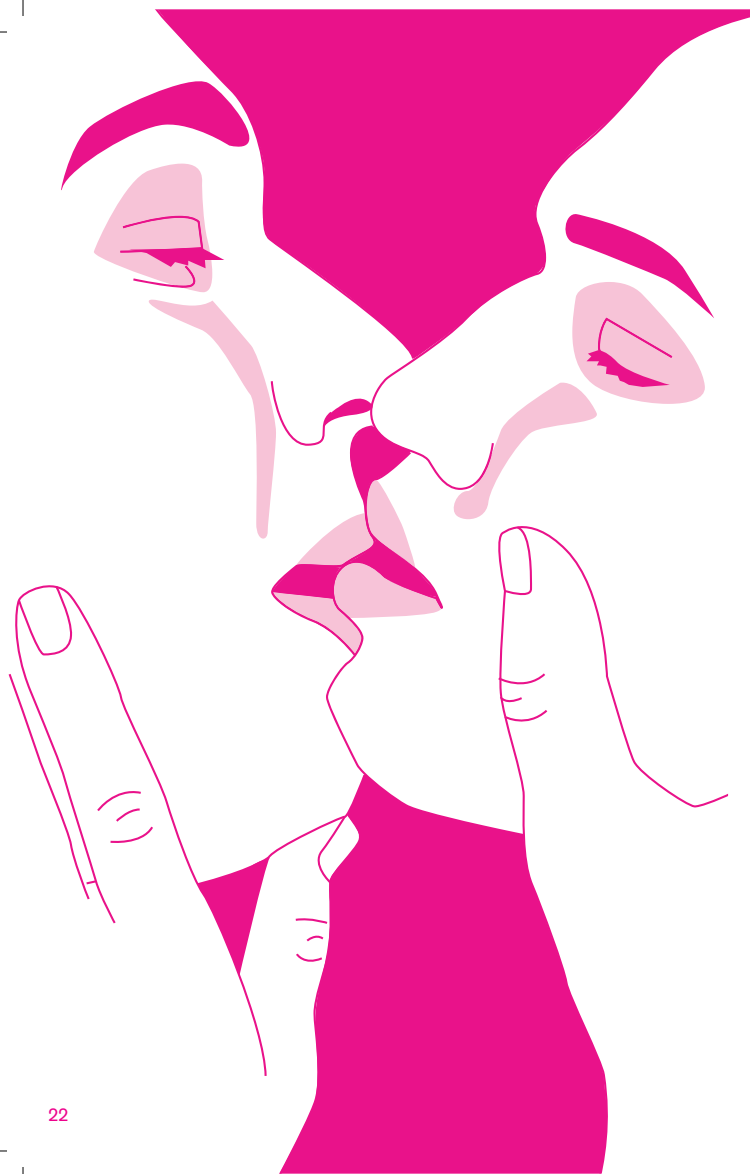
Kropper kan bli kåte og respondere på stimuli selv om eieren ikke ønsker å være kåt eller inngå i seksuelle relasjoner. Dette er rett og slett fordi kroppene våre ofte kan respondere selv om hodet ikke er med. Det er du som setter grensen for hva som er godt og greit for deg, så selv om du opplever kåthet betyr ikke det at du må ønske å ha sex.

RIMMING

Rimming er et ord man bruker om det å slikke analåpningen / rumpehullet til andre.

FINGRING

Fingring er et ord man bruker om det å bruke fingrene til å stimulere andres kjønnsorgan. Det kan være å stimulere klitoris og/eller å penetrere vagina eller analåpning / rumpehull.



Erogenne soner

Erogenne soner varierer fra person til person.

Ofte gjelder det områder av kroppen der du er ekstra følsom eller kilen, som for eksempel øreflippene, halsen og nakken, leppene, rumpa og anus, innsiden av hendene, ryggraden, og så videre. Føl deg frem!

Kjønnsorganene er kanskje de mest kjente erogene sonene på kroppen. Penis og baller er seksuelt følsomme organer. Noen personer med baller liker at de blir tatt eller slikket på, andre synes dette er ubehagelig eller smertefullt. Øverst på penis sitter penishodet, dette er som regel den mest følsomme plassen på en penis og mange liker å få penishodet stimulert.

Klitoris er et veldig følsomt organ som mange liker å få stimulert. Det er også noen som liker å bli stimulert inne i skjeden, ved hjelp av en penis, en dildo, fingre eller andre gjenstander.

Vi kan også si at hjernen er en erogen sone. Hva du tenker på påvirker kroppen din, og det du føler på i kroppen påvirker hjernen. Å skape en god stemning rundt deg kan gjøre sexen bedre. Noen har best sex i en god og varm seng med dempet belysning og parfyme i luften, mens andre blir mest kåt av å se speilbildet av seg selv og sin(e) sexpartner(e) mens man har sex.

Noen mennesker som gjennomgår kjønnsbekreftende behandling får konstruert en vagina og klitoris eller penis og testikler gjennom kirurgi. Disse organene vil også være seksuelt følsomme, men de kan fungere på en litt annen måte enn penis, baller, klitoriser og vaginaer som folk er født med. Videre kan kjønnsorganer sitt utseende og følsomhet påvirkes av hormoner, for de av oss som tar dette. De som har kjønnsorganer som er kirurgisk konstruert eller påvirket av hormoner, vil kunne oppleve at kjønnsorganene fungerer litt annerledes enn de som har kjønnsorganer som er upåvirket av kirurgi og hormoner. Det som er felles for oss alle er at vi er forskjellige og må prøve oss frem for å finne våre erogene soner.

Hvis noe av det du gjør seksuelt gir deg negative tanker, kan det være vanskelig å fortsette eller å ha det godt. Da velger du selv om du vil droppe handlingene som gir deg negative tanker, eller om du vil jobbe med tankesettet. For eksempel er det ikke uvanlig at man skammer seg når man tar på seg selv eller når man ser kroppen sin naken. Å overkomme slik skam vil gjøre din seksuelle helse mye bedre.♥



Sex med deg selv (onani eller runking)

Sex er best når du kjenner kroppen din godt.

Hvis du skal ha sex med andre blir det lettere å kommunisere hva du liker og ikke liker, og dermed sette grenser for deg selv. Når du kjenner din egen kropp godt kan det også bli lettere å sette seg inn i hvordan andre kropper fungerer. Det er ikke dermed sagt at alt som er godt for deg også er godt for andre. Alle er forskjellige og har ulike opplevelser av sin egen kropp og nytelse.

Noen syns det er vanskelig å ha sex med seg selv. Det kan være forskjellige grunner til dette. Hvis du ikke vet helt hvordan du skal

begynne, eller du har prøvd men ikke hatt spesielt gode opplevelser, kan det være nyttig å huske på at kroppen har flere erogene soner. Ikke tenk at du må stresse eller at det bare blir bra hvis du oppnår orgasme. Sex skal være en god opplevelse! ♥

Konkrete tips og teknikker

Det er bare fantasien som setter grenser for hvordan du kan stimulere din kropp.

Onani og runking er ord som ofte brukes om det å stimulere egen kropp. Mange oppnår seksuell nytelse og orgasme gjennom å stimulere sine kjønnsorganer, men det finnes mange andre erogene soner på en kropp.

Om du ønsker å onanere er det noen ting som kan være lurt å huske på. Du trenger ikke å få orgasme. Du bestemmer selv hvor ofte eller hvor lenge du vil holde på. Ditt forhold til din egen kropp er en privatsak som du selv velger om du vil dele med andre. Onani kan være en fin måte å lære om sin egen kropp på, det kan også være

en fin måte å finne ut ting du kanskje har lyst til å gjøre med andre. Dersom begge eller alle har lyst til det, går det også an å onanere sammen.

Slapp av og tenk på noen ting som gjør deg kåt eller opphisset. Det er ingen grenser for hva du kan fantasere om. Det er vanlig å fantasere om ting man ikke nødvendigvis vil gjøre i virkeligheten. Ta på din egen kropp og kjenn etter hvor det føles godt, for eksempel brystvorter og kjønnsorganet ditt. Noen liker det mykt og rolig, andre

liker det hardt og raskt. Du kan selvfølgelig også variere måten du tar på deg selv.

Har du en penis kan du holde hånden rundt penis og dra frem og tilbake. Om du har forhud vil denne kunne dras frem og tilbake over penishodet. Om du ikke har forhud vil håndflaten din kunne stimulere penishodet direkte. Penishodet er ofte det mest følsomme stedet på en penis, men du kan også finne ut at det er deilig å stimulere andre deler av penis. Har du baller / testikler kan disse også være deilige å stimulere.

Noen liker å tilføre ekstra fuktighet når de onanerer. Dette kan for eksempel være glide-middel eller håndkrem. Bruker du håndkrem er det viktig at du bruker en mild type uten parfyme. Om du får sædavgang eller utløsning kan det være praktisk å ha et sted å gjøre av denne væsken, for eksempel litt tørkepapir eller en sokk du kan slenge til vask etterpå.

Har du klitoris kan du gni, massere, gnutte, stryke, dra i og leke med den. Du kan også kjenne etter om det er godt å

Hvis du skal ha sex med andre blir det lettere å kommunisere hva du liker og ikke liker, og dermed sette grenser for deg selv. Når du kjenner din egen kropp godt kan det også bli lettere å sette seg inn i hvordan andre kroppar fungerer.

stikke en finger eller to inn i rompehullet eller vagina. Lek med rumpa og analåpningen kalles gjerne analsex og dette kommer det mer om senere. Folk som har klitoris kan også synes at det er deilig å tilføre ekstra fuktighet i form av glidemiddel. Noen folk som har klitoris kan også like å stimulere den med dusjstrålen når de dusjer.

Om du liker å putte ting inn i vaginaen din er det viktig å huske på hygiene. Det kan være lurt å ta en kondom utenpå det du eventuelt bruker. Ting som passer å putte inn i en vagina kan for eksempel være fingre, agurk, eller andre ting du kommer på. Det er noen som liker å ta ting ut og inn av vaginaen, mens andre bare liker å ha noe der inne, andre igjen liker det ikke i det hele tatt. Når man putter ting inn i skjeden/vaginaen, kan glidemiddel være lurt. For de som har en vagina kan det være deilig å massere veggen inne i skjeden, på den siden som er frem mot magen. Noen kan få orgasme av dette, andre ikke. ♥

Analsex eller sex med rumpa

Alle som vil kan nyte analsex, uavhengig av kropp, kjønn og orientering.

Analsex kan være alt fra å kose med analåpningen med tunge eller fingre til penetrering av forskjellig slag. Mange liker å få rumpa stimulert samtidig som kjønnsorganet stimuleres, noen liker å bare bli stimulert analt. Det er mange nerver både i og rundt analåpningen som kan stimuleres for å gi deilige følelser.

Rumpa produserer ikke noe naturlig glidemiddel og derfor er det viktig å bruke glidemiddel når man driver med analsex, spesielt hvis man skal putte noe inn i rumpehullet. Om man ønsker å føre noe inn i analen kommer ringmuskelen (lukkemuskelen) til å trekke seg

sammen. Da er det viktig at man ikke forsøker å tvinge seg inn, men tar det rolig. Begynn med å ta glidemiddel på en finger og trykk den mot åpningen. Etter en stund vil musklene slappe av og du kan føre fingrene forsiktig inn i rumpa. Deretter kan man øke til flere fingre og en dildo eller penis om man ønsker det.♥

Sex med andre

Å ha sex med andre kan være spennende, romantisk, kjedelig, morsomt, godt, skummelt, fint, ubehagelig, erotisk, vakkert, og mye, mye mer.

Man kan ha sex med folk man har vært sammen med lenge og har snakket mye med, eller med folk man egentlig ikke kjenner så godt. Her kommer vi tilbake til at det er viktig at du kjenner din egen kropp, slik at det blir enklere å kommunisere hva du liker og ikke liker, og

hva du vil og ikke vil. Alle er forskjellige, og man bør alltid spørre den eller de man har sex med om deres preferanser og grenser.♥

Hvordan snakke om sex?

Seksuelle preferanser er de måtene du liker å ha sex på.

Preferanser kan være ting du liker spesielt godt og foretrekker å inkludere i ditt sexliv. Måter å ha sex på som du ikke ønsker, kan du si nei til. Andre skal ikke gå over dine grenser, og du skal heller ikke gå over andres.

Noen syns det er kleint å sette seg ned for å ha en alvorlig samtale om preferanser når man nettopp har truffet noen man vil ha sex med og man er på vei til å kle av hverandre. Et tips kan være å gjøre det til en sensuell samtale. Om du hvisker «hva vil du jeg skal gjøre med deg» i øret på en annen person, er det stor sjanse for at de vil sette pris på det. Mange synes også det er erotisk å kommentere hva man liker mens man har sex. Det er

også mulig å kommunisere hva man liker og ikke liker gjennom kroppsspråk og lyder, men det kan være vanskeligere for partnerne dine å tolke.

Det er vanlig å fantasere om ting som man ikke nødvendigvis ønsker å gjøre i virkeligheten. Det kan være greit å være bevisst på hva man ønsker å prøve ut i virkeligheten og hva man heller vil beholde som fantasi. Når man er bevisst på hva man vil og hva man ikke vil, blir det enklere å kunne sette tydelige grenser.

Å snakke om hva man selv foretrekker øker sjansen for å ha sex du liker. Når du snakker om hva du ønsker å gjøre, hjelper du partneren(e) dine(e) med å

forstå deg. Videre åpner du opp for kommunikasjon, noe som kan gjøre det lettere for andre å fortelle om hva de liker og vil gjøre. Du kan kommunisere alt fra enkle råd og tips, til forslag til hva dere kan gjøre sammen. Det er også mulig å fortelle om en fantasi eller en historie som gjør deg kåt. Mange tenner på å høre andre snakke om hva de liker og hva som tenner dem, så det er fullt mulig å gjøre kommunikasjon til noe som øker opphisselsen.

Om du synes verbal kommunikasjon er vanskelig kan du skrive. Bruker du sosiale medier som Facebook og mail er det viktig å huske på at dette kan bli lest av andre. Om du har lest noen erotiske tekster som omhandler seksuelle aktiviteter du tenner på eller vil prøve, kan du jo be partneren(e) dine om å lese det samme?

Dere kan også lage en liste over ting dere ikke vil gjøre, og ting dere kunne tenke dere å gjøre, eller som er viktige for at dere skal nyte sex maksimalt. Så kan man sammenligne lister og snakke om hva man vil gjøre og ikke vil gjøre. ♥

Det er vanlig å fantasere om ting som man ikke nødvendigvis ønsker å gjøre i virkeligheten.

Hvordan snakke om sex?

Seksuelle preferanser er de måtene du liker å ha sex på.

Hvis du skal ha sex med andre, derimot, bør du ha dette i bakhodet. Du kan lese mer om hvordan de ulike seksuelt overførbare infeksjonene smitter i neste kapittel. En person kan ha en seksuelt overførbart infeksjon uten å vite om det selv, og derfor bør man venne seg til å alltid beskytte seg selv og den eller de man har sex med best mulig.

Ved oralsex på klitoris, kjønnsleppene, skjedeåpningen eller analåpningen finnes det egne «slikkelapper» som man kan bestille, lage selv ved å klippe opp en kondom eller bruke plastfolie. Ved oralsex på penis bør du bruke kondom.

Ved anal eller vaginal penetrasjon bør det også være kondom på penis eller leketøy. Glidemiddel er også viktig. Særlig ved anal penetrasjon, slik at man unngår rifter og sår. Det gjør dessuten penetrasjonen mer behagelig. Det kan også være greit å bruke plasthansker om man skal penetrere vagina eller analåpningen med fingrene.

I en ideell verden har alle helt sikker sex og ingen blir smittet med noe som helst, eller blir gravide uten å ønske det. Slik er det ikke i virkeligheten. Selv om vi primært ønsker at alle skal praktisere sikker sex, er det nest beste at man prøver å ha sex på en sikrere måte.

Selv om vi primært ønsker at alle skal praktisere sikrere sex, er det nest beste at man prøver å ha sex på en sikrere måte.


Sikker sex

Sikker sex er der man har satt i gang tiltak som gjør at risikoen for å smitte noen eller bli smittet er nær null. Dette kan for eksempel være at man bruker kondom, kombinert med en type glidemiddel som ikke skader kondomet, eller slikkelapp. Det er også sikker sex dersom begge har testet seg og ikke hatt sex / bare hatt sex med beskyttelse siden forrige test (forutsatt at testen var negativ, selvsagt).

Sikrere sex

Sikrere sex er ulike tiltak for å gjøre sexen sikrere. Jo flere tiltak, jo sikrere sex. Det er for eksempel mye bedre å ha ubeskyttet analsex der man bruker glidemiddel, enn å verken bruke kondom eller glidemiddel. Med tanke på hiv, er det også mye lurer å praktisere oralsex enn penetrerende analsex dersom dere oppdager at ingen av dere har kondom (og heller ikke har mulighet til å skaffe kondom). Da må man igjen passe på å ikke få sædavgang i munnen.

Det aller beste er å alltid ha et kondom eller fem i bukse-lomma, lommeboka, veska og nattbordskuffen. Da slipper du



å få dårlig samvittighet dagen derpå, eller mens du har sex. Få ting kan være så ødeleggende for sexlysten som redselen for å pådra seg en seksuelt overførbart infeksjon.♥

Du kan få gratis kondomer fra Helsedirektoratet på www.gratiskondomer.no og få de tilsendt i løpet av noen få dager rett i postkassa innpakket i nøytral emballasje. Dessverre følger det ikke med glidemiddel, men dette kan du kjøpe hos Kondomeriet eller andre sexbutikker, eller få gratis av Skeiv Ungdom eller Helseutvalget.

Mer om glidemiddel

Glidemiddel er, som man skjønner av navnet, noe som får ting til å gli.

Ikke bare kan det gjøre sex deiligere ved at det tilfører fuktighet og man slik unngår friksjon eller sår, men det er også med på å beskytte deg mot seksuelt overførbare infeksjoner. Spesielt når man skal penetrere analt er det viktig å tilføre nok fuktighet for å unngå rifter og sår og at kondomet sprekker.

Det finnes ulike typer glidemiddel, og det kan være greit å vite litt om forskjellene mellom de ulike typene. Det er nemlig ikke likegyldig hvilken type du velger. Primært kan vi dele glidemiddel i tre kategorier:

Vannbasert glidemiddel anbefales i de fleste sammenhenger. Det består hovedsakelig av vann, og sjansen er derfor mye mindre for å få allergiske reaksjoner. I tillegg er det smak- og luktfritt, og enkelt å fjerne. **Et unntak er** hvis du har mye problemer med sopp i underlivet. De vannbaserte glidemidlene inneholder nemlig ofte litt sukker, som øker sjansen for soppinfeksjon. Hvis du har problemer med dette bør du derfor velge en type som ikke inneholder glycerin. Dersom du skal praktisere analsex bør du også være klar over at vannet i det vannbaserte glidemiddelet kan trekkes opp i endetarmen, som gjør at glidemiddelet etter hvert mister som effekt. Da må man tilsette mer. Dette glidemiddelet har heller ingen effekt i vann (i badekar, dusj eller boblebad) fordi det da skylles bort.

Oljebasert glidemiddel anbefales som regel ikke. For det første kan man ikke bruke oljebaserte glidemidler sammen med kondom fordi oljen ødelegger kondomet. I tillegg kan oljen bli liggende igjen på slimhinnene. Oljebasert glidemiddel bør kun brukes på anale sexleketøy, bortsett fra de som er laget av latex.

Silikonbasert glidemiddel anbefales til alt bruk, bortsett fra hvis du skal bruke det sammen med silikonbasert kondom eller leketøy. Dette er fordi silikon løser opp silikon. Dette glidemiddelet er også litt vanskeligere å fjerne enn vannbasert glidemiddel, men en god såpevask vil fjerne det meste. Pass på å ikke bruke alminnelig såpe i underlivet da det kan skade pH-balansen. Bruk derfor såpe som er spesielt tilpasset underliv med nøytrale pH-verdier.

Det beste glidemiddelet er ofte **hybrider**, det vil si glidemiddel som kombinerer ulike typer. Disse er gjerne litt dyrere enn de andre, men kan være verdt å investere i hvis du får problemer med de andre. For eksempel finnes det et glidemiddel som inneholder melkesyre for deg som sliter med bakteriell vaginose. ♥

**Tips:**

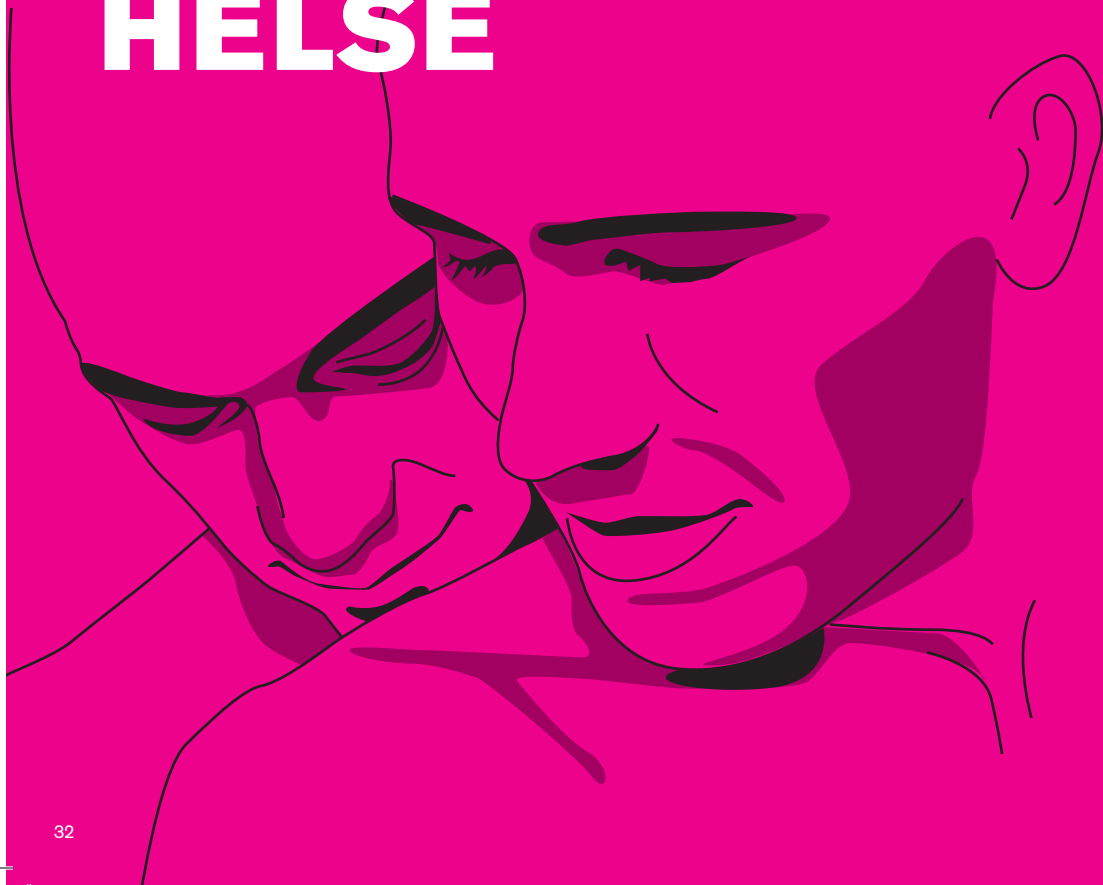
Kjøp glidemiddel i sexbutikker, der har de gjerne et større utvalg enn for eksempel på apotek.

Spør de som jobber i butikken om hva slags type glidemiddel de anbefaler deg, etter hva slag hud du har, om du ønsker å ha vaginal eller anal penetrering, om du sliter med bakteriell vaginose eller sopp og lignende.

Når det står «sensitiv» på pakningen betyr det ikke nødvendigvis at den er tilpasset deg med sensitiv hud. Det er viktig å lese på pakningen eller snakke med de som jobber i butikken om innholdet.

Del 3

HELSE



I dette kapittelet skal vi se på hvordan du kan ta vare på kroppen din, uavhengig av om du er seksuelt aktiv med andre eller ikke.

Først skal vi se på generelt vedlikehold av kroppen, alt fra hvilke ting som bør undersøkes når og hvor ofte til hvordan unngå sopp eller hvorfor det er lurt å kjenne sin egen kropp.

Deretter vil vi liste opp de vanligste sykdommene som smitter seksuelt. Disse kalles seksuelt overførbare infeksjoner (SOI). Denne delen trenger man ikke lese fra perm til perm, men kan være et greit oppslagsverk dersom man tror man kan ha fått en SOI.

Når man sitter og leser om SOI er det lett å bli paranoid og tro at "man har fått alt". Det er ikke meningen. Faktisk er det sånn at hvis man tar helt enkle forholdsregler, så trenger man ikke bekymre seg.

hormonell prevensjon mens man bruker testosteron, bør man derfor bruke kondom.

Helt i slutten av kapittelet har vi laget en oversikt over klinikker, organisasjoner og andre tjenester man kan kontakte som har mer kompetanse på blant annet SOI enn det Skeiv Ungdom har. ❤️

Disse forholdsreglene kan vi oppsummere i korte trekk:

- bruke beskyttelse, det vil si kondom kombinert med glidemiddel på penis og/eller leketøy
- teste seg for SOI: heller en test for mye enn en for lite

Følger man disse forholdreglene, slipper man stort sett å bekymre seg. Det er få ting som er så ødeleggende for sexlyst og nytelse som det å stresse over at man kanskje har en SOI eller lurer på om man kan bli smittet av andre mens man holder på. Hver gang man har ubeskyttet sex, risikerer man å få en seksuelt overførbare infeksjon. Derfor er det mye lurere å bruke beskyttelse først som sist. I tillegg slipper man å bekymre seg over uønskede graviditeter. Transpersoner med livmor bør være oppmerksom på at testosteron ikke forhindrer graviditet, selv om det reduserer risikoen. Siden man ikke kan gå på

VEDLIKEHOLD

Kjenn din kropp!

«Kvinne, kjenn din kropp!» var en bok som var spesielt populær blant feminister på 70-tallet. Vi i Skeiv Ungdom er opptatt av at alle skal kjenne kroppen sin, uansett hvilket kjønn man definerer seg som.

Vi mener det er et viktig ledd i å bli glad i og verdsette kroppen sin. I tillegg er det slik at alle kropper er forskjellige og det finnes derfor ingen fasit. Det holder altså ikke å se et bilde av andre kropper og si seg fornøyd med det.

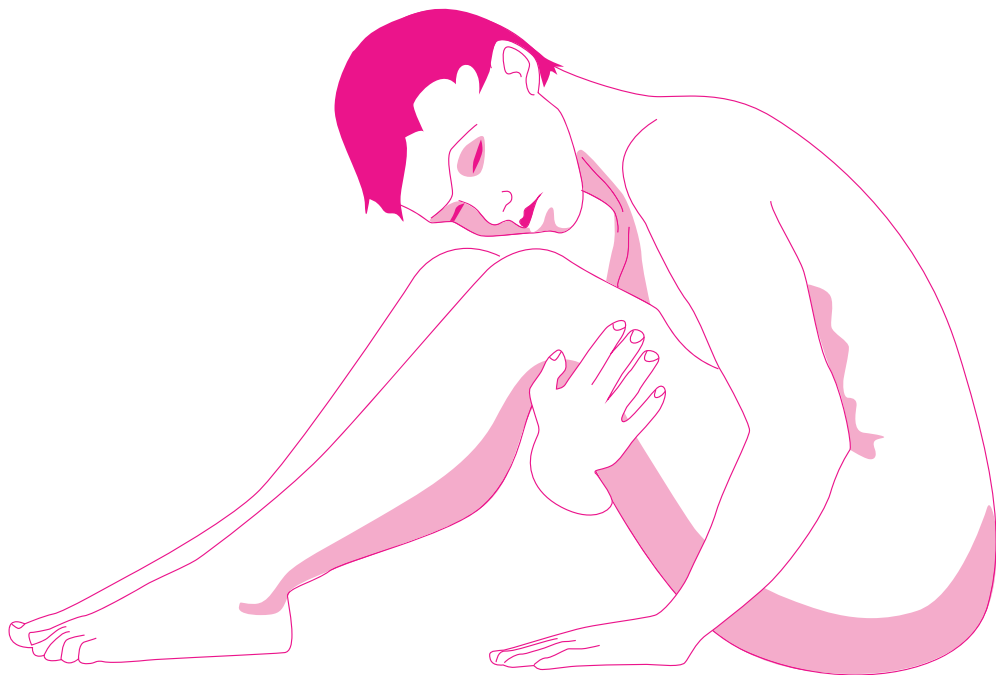
Alt for få kjenner til hvordan ens egen kropp ser ut, spesielt den delen av kroppen som befinner seg mellom beina. Dytt, press og kjenn på hele kroppen din og bli kjent med deg selv. En grunn til at mange ikke vet ut hvordan tissen og området rundt ser ut, er naturlig nok fordi, i alle fall deler, er godt gjemt. Finn fram

speil og lommelykt, len deg bakover i en behagelig posisjon og sprik med beina.

Spesielt personer med vagina bør også stikke inn noen fingre og lukte på de væskene som finnes der inne. Ved å bruke tid på å utforske hvordan man selv ser ut og lukter, kan man mye lettere oppdage eventuelle forandringer og hvorvidt ting ikke er som det skal. Dette er en fin måte å gjøre seg selv tryggere på kroppen sin.

Ved å ta på kroppen din kan du også oppdage erogene soner du kanskje ikke visste du hadde? ♥

AV KROPPEN



Soppinfeksjon

Soppinfeksjon i underlivet er svært vanlig, spesielt blant personer med vagina.

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

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

Faktorer som kan øke risiko for sopp er:

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

Behandling:

Sopp behandles ved hjelp av stikkpiller, såkalte vagitorer, som stikkes opp i skjeden, kombinert med påsmøring av en type krem som inneholder antisoppmiddel.

Når bør du kontakte lege?

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

Hvordan kan man unngå sopp?

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



HUSK:

Gå til legen hvis det er noe du lurer på! Leger har sett hundrevis, kanskje tusenvis av underliv før. Hvis de hadde syntes at underliv er ekkelt, hadde de ikke blitt leger.

Når bør du
sjekke deg,
hvorfor og
hvor ofte



Personer med livmor og/eller vagina

Alle personer med livmor bør gå til lege eller gynekolog regelmessig etter at man har debutert seksuelt, uavhengig av hva slags kjønn man definerer seg som.

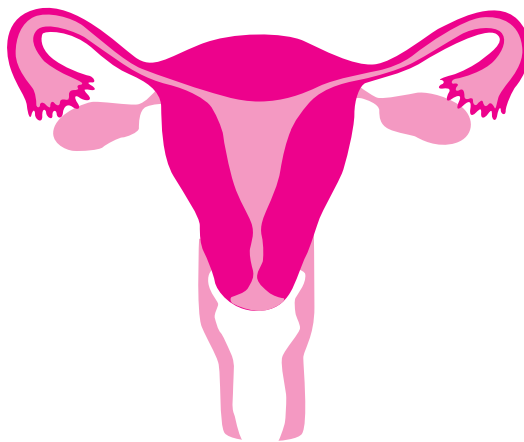
Hyppigheten avhenger av hvor ofte man skifter sexpartner(e) og hvorvidt man har symptomer. Personer som er født med livmor, men som har en annen kjønnsidentitet enn kvinne/jente, har fortsatt like stor risiko for å få blant annet livmorhalskreft som andre.

En gynekolog er en lege som er spesialist i det som har med livmor, vagina og eggstokker å

gjøre. Når man skal undersøke livmor og eller vagina trenger man ikke gå til en gynekolog, fastlegen holder. Denne kan eventuelt henvise deg videre til en gynekolog dersom det skulle være behov for dette.

Når man skal gjennomføre en gynekologisk undersøkelse, setter man seg i en spesialstol som har fastmontert støtte til hvert bein. Slik blir man liggende tilbake- lent på ryggen med knærne i bøy, slik at beina spriker. Man blir nødt til å ta av seg alle klær nedentil, inkludert truse.

Legen setter seg på en krakk foran og bruker noe som heter spekulum til å undersøke skjeden. Det ser litt ut som et andenebb på en stang. For at denne ikke skal skrape opp slimhinnen, smører man på litt gelé. Inne i skjeden åpnes "nebbet" slik at legen kan se hvordan det ser ut. Med en liten "børste" som snurres rundt får man tatt celleprøver av livmorhalsen. Hvis undersøkelsen gjelder smittesjekk, bruker legen heller det som ser ut som en lang



q-tips. Ved hjelp av to fingre i skjeden og den andre hånden på magen, kan legen undersøke at eggstokkene og livmoren sitter som de skal.

Bakteriell vaginose

Bakteriell vaginose er svært utbredt og forårsakes av en ubalanse av bakteriene i skjeden. De fleste mennesker med vagina får dette en gang i løpet av livet. Typiske symptomer er unormal og plagsom utflod, noen ganger grålig og tyntflytende og i blant skummende. I tillegg følger gjerne en ubehagelig lukt, som gjerne beskrives som "fiskelukt".

Man kan finne ut at man har bakteriell vaginose ved at legen tar en pH-prøve av utfloden som så undersøkes i mikroskop. Dersom symptomene er plagsomme kan man behandle dette ved hjelp av stikkpiller i skjeden, eller ved antibiotikabehandling som en svelger.

Det viser seg at bakteriell vaginose smitter seksuelt mellom to som har vagina, og er derfor ekstra utbredt blant skeive. Dersom man har en partner med vagina og man selv har fått påvist bakteriell vaginose, bør man derfor behandles samtidig. ♥

Personer med prostata, penis og/eller testikler

Personer som i er registrert som menn vil ikke få innkalling til regelmessig kontroll av kjønnsorganer (blant annet).

Det er allikevel viktig for alle kjønn å passe på kroppen sin. Dersom man har testikler, bør man kjenne på disse regelmessig, gjerne i dusjen. Da vil du raskt kunne finne ut om noe har endret seg. Har du plager, som kløe, svie, utflod eller sår, bør du kontakte lege.

Det er ikke uvanlig å få en ereksjon når man får penis undersøkt hos lege. Det betyr ikke at man er opphisset, og legen er klar over dette. Det er derfor ikke noe man trenger å bekymre seg over.

Undersøkelse av penis. Har du forhud, trekkes først denne tilbake slik at penishodet blir synlig. Deretter kjenner legen etter kuler, hevelse eller ømhet ved å klemme på penis, i lysken og i testiklene.

Prøve fra urinrøret hos personer med penis foretas ved hjelp av en tynn vattpinne som føres opp i urinrøret. Dette er en undersøkelse som har til hensikt å finne ut om man for eksempel har en betennelse dersom man har opplevd utflod fra penis. Ofte holder det å ta en urinprøve, det vil si at man tisser i en kopp.

Undersøkelse av endetarmen gjøres blant annet hvis man vil teste seg for klamydia og gonore, men også for å undersøke for sprekker, sår eller vorter. Ved klamydia- og gonoreundersøkelse bruker legen en vattpinne. Dersom du har analsex er det viktig at du gir legen beskjed om dette slik at vedkommende kan ta de riktige testene.

Prostataundersøkelse.

I motsetning til hva gjelder personer med livmor, blir ikke

personer med prostata kalt inn til regelmessig kontroll. Det er allikevel viktig at man uavhengig av kjønnsidentitet oppsøker lege for kontroll av prostata etter fylte 40 år.

Prostata kan undersøkes ved at legen fører en finger opp i anus og kjenner på kjertelen. Dersom alt føles greit, avsluttes undersøkelsen med det. Dersom man er over 60 år tar man gjerne en blodprøve i tillegg for å sjekke at man har normale verdier i prostata.♥



Rus


Skeiv Ungdom er som en rusforebyggende organisasjon opptatt av samfunnets rusnormer, og ikke minst rusvanene i de skeive miljøene.

I samfunnet generelt råder det en sterk drikkekultur som gjør at du i mange sammenhenger er forventet å drikke alkohol for å ha det gøy. De skeive miljøene er mindre og tettere, og dermed ofte i enda større grad knyttet opp mot fest og rus. De første møteplassene for skeive var hemmelige barer og utesteder, og fortsatt i dag er Skeiv Ungdom en av svært få alternative møteplasser til utestedene og festene.

Skeiv Ungdom jobber ikke for et totalforbud mot alkohol, men synes det er viktig å ha et bevisst forhold til egne rusvaner. Blant annet skolerer vi våre medlemmer i hva ulike rusmidler gjør med kroppen og vi skaper sosiale møteplasser som er garantert rusfrie – for at alle skal være velkomne. Det kan kjennes vanskelig å si at man ikke ønsker å drikke når det er forventet av en. Da er det viktig å huske på at det ikke er noe galt med deg, det er noe galt med forventningene!

Vi ser at drikke- og ruspresset er ekstra sterkt i skeive miljøer, og skeive er overrepresentert på negative russtatistikker (alkoholisme og rusavhengighet). Det er derfor utrolig viktig å tilby møteplasser der man kan bli kjent med andre skeive uten å ruse seg.

Det er veldig viktig å snakke om rus i forbindelse med sex. Når man ruser seg, er det lett å miste kontrollen. Mange overgrep skjer der en eller fler av partene er beruset. Når man er rusa er ofte terskelen lavere for å si ja til ting man egentlig ikke ønsker å bli med på. Det er også lettere å glemme å bruke beskyttelse. Vær bevisst på dine rusvaner! ♥



Seksuelt overførbare infeksjoner (SOI)

Som nevnt i innledningen er ikke Skeiv Ungdom eksperter på seksuelt overførbare infeksjoner.

Vi har allikevel valgt å ta med oversikten som følger, fordi mye av informasjonen som finnes om SOI har et heteronormativt utgangspunkt – den forutsetter altså en seksuell relasjon mellom én mann og én kvinne, der mannen har penis og kvinnen vagina. I tillegg er det en utfordring at mye av informasjonen man får om SOI er skrevet på et vanskelig språk.

I **vår beskrivelse** av de vanligste SOlene under, forsøker vi å redusere informasjonen til det vi mener er viktigst å vite, forklart på en så enkel måte som mulig og der vi også tar med i betraktningen ulike skeive relasjoner i blant annet risikovurderinger og hva slags beskyttelse du bør bruke.♥

Klamydia

Klamydia er en av de vanligste seksuelt overførbare infeksjonene, særlig blant unge.

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

Smitteoverføring:

Smitte skjer gjennom bakterieoverføring fra slimhinnene eller mellom kroppsvæske og slimhinner til en smittet person til en som ikke er smittet. Man kan overføre bakterier via penetrering med penis, oralsex eller indirekte via hender. Det vil si at man kan få klamydiabakterier på hendene som man siden overfører til seg selv.

Sjekk og behandling:

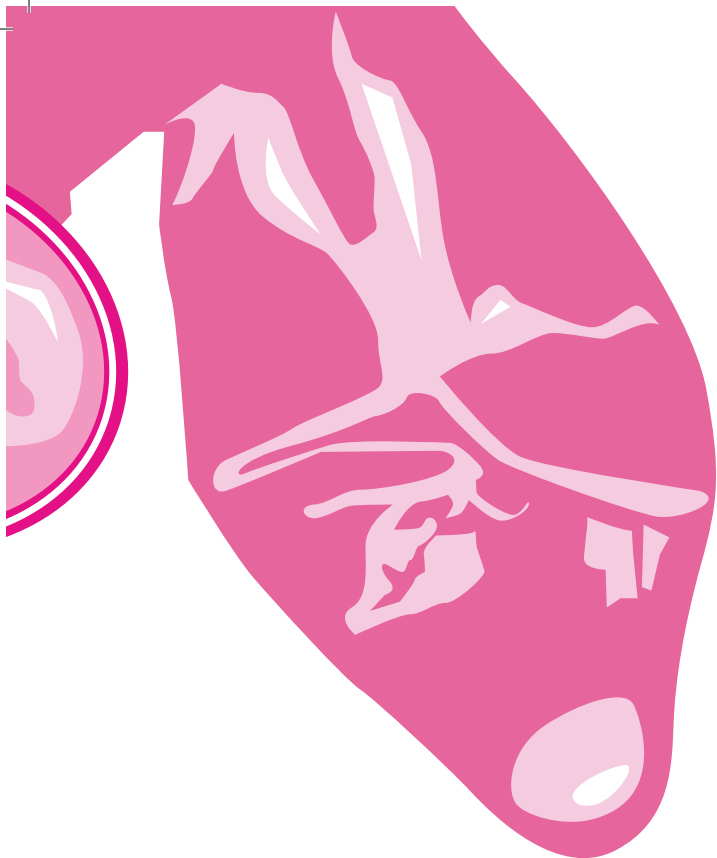
Både undersøkelse og behandling av klamydia er enkelt og gratis. Urinprøve er den vanligste måten å teste på hvis man ikke har plager. Det tar vanligvis ca. en uke å få svar fra du har testet deg. Dette kan allikevel variere fra klinikk til klinikk. Bli du ikke kontaktet av klinikken/legen i etterkant av en test, betyr det at prøven er negativ og at du ikke er smittet. Dersom testen er positiv må du gå på antibiotika i en uke for behandling. Deretter vil du bli innkalt til en kontrolltest for å se at kuren har fungert. Det tar 7 dager fra man har blitt

smittet til at infeksjonen kan påvises ved prøve.

Verdt å vite:

Dersom du har fått klamydia blir du nødt til å ta kontakt med tidligere sexpartnere slik at de også kan finne ut om de har smitten. Dersom du synes det er kjipt å ta kontakt på egenhånd, kan legen eller klinikken gjøre det for deg og du kan velge å være anonym. Om du er anonym eller ikke er du uansett lovpålagt å oppgi hvem som har vært dine tidligere seksualpartnere slik at man kan gjennomføre en smitteoppsporing.♥





SYMPTOMER:

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

- **svie når man tisser**
- **forandringer i utflod** (mengde, farge, konsistens)
- **ubehag ved sex**
- **kløe/svie i endetarmen**
- **utflod fra penis når man ikke er opphisset**
- **smerter nederst i magen, ved feber må en oppsøke lege samme dag**
- **utslett og/eller sårhet på penishode**
- **rød og/eller hoven pung**
- **blødning under samleie eller mellom menstruasjoner** (personer med livmor)

BESKYTTELSE:

For å unngå å få klamydia, eller andre kjønnssykdommer, bør man bruke kondom ved anal eller vaginal penetrering og se til at kondomet sitter på og er helt (ikke sprekker) under hele samleiet. Man bør også unngå sperm eller vaginale kjønnsafters i munn, på sexleketøy man deler og på fingre. Ved oralsex bør man derfor bruke kondom eller plastfolie, eventuelt slikkelapp.

Herpes

Herpes er en annen veldig vanlig infeksjon som kan gi utslag på munnen (herpes 1) og på kjønnsorganer (herpes 2).

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

Smitteoverføring:

Herpes finnes i sårene og væskene fra sårene. Viruset overføres ved direkte kontakt mellom sårveske og en annens slimhinner og hud. De ytre delene av kjønnsorganer, analåpningen og munnen er mest utsatt. Viruset kan også smitte indirekte via hender.

Sjekk og behandling:

Vanligvis kan man se på blemmene om det er herpes eller ikke, men en virusprøve vil gi et sikkert svar. Man kan ikke kurere herpes, men man kan få medisiner som lindrer utbruddet.

Verdt å vite:

Dersom man har herpes øker

SYMPTOMER:

- svie og smerter der utbruddet kommer
- etter hvert vil det oppstå blemmer som brister, som igjen gir smertefulle sår
- noen får hovne lymfeknuter, feber og hodepine
- det første utbruddet er som regel verre enn senere utbrudd. Symptomene blir dermed mildere etter hvert. (mengde, farge, konsistens)

sjansen for å få andre SOI, som hiv, fordi viruset gjør at huden på kjønnsorgan blir sår og slik lettere mottakelig for annen smitte. Feber, stress og menstruasjon kan øke sannsynligheten for utbrudd.

Det er ikke lovpålagt å kontakte tidligere partner(e) dersom man har fått herpes.♥

BESKYTTELSE:

Kondom og slikkelapp/plastfolie beskytter bare det området det dekker. Grundig håndvask kan beskytte mot indirekte smitte.

Hepatitt B og C

Ordet hepatitt betyr en betennelse i lever, denne skyldes som oftest en virusinfeksjon.

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

Smitteoverføring:

Hepatitt A: Overføres gjennom avføring, og kan derfor smitte dersom man slikker analåpningen (rimming). Vanligvis overføres hepatitt A gjennom forurenset mat og vann, og denne regnes derfor ikke som en kjønnssykdom.

Hepatitt B: Overføres gjennom blod på samme måte som hiv. Hepatitt B smitter gjennom penetrering og oralsex. Det kan også smitte fra forelder til barn under fødsel.

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

Sjekk og behandling:

Hepatitt sjekkes gjennom blodprøve. Det tar vanligvis ca. 2 uker fra smittetidspunkt til det er synlig på prøven, og etter 6 måneder er resultatet helt sikkert. Det finnes ingen behandling, men det eksisterer noen medikamenter som reduserer virusmengden i blodet. Dette vil føre til at man får mindre plager.

Verdt å vite:

Det finnes vaksine mot hepatitt A og B. Man tar da 3 vaksiner over 6 måneder, eller over tre uker. Menn/gutter som har sex med menn/gutter får hepatitt B-vaksine gratis. Snakk med fastlegen din el-

SYMPTOMER:

– Hepatitt B kan gi akutt leverbetennelse, og kan også føre til kronisk infeksjon

– En tredjedel av de som blir smittet får ingen plager

– En tredjedel av de som blir smittet får influensalignende symptomer

– En siste tredjedel av de som blir smittet får gulsott, blek avføring og mørk urin

ler helsestasjonslegen og be om vaksine. Ikke alle leger er klar over dette, men da kan du referere til Smittevernloven. Med «menn/gutter» mener vi her personer som har et juridisk kjønn som er registrert som mann eller som definerer seg som «mann/gutt».

Det er lovpålagt å informere tidligere og nåværende partnere om smitte.♥

BESKYTTELSE:

Ta vaksine, denne gir vanligvis full beskyttelse dersom man gjennomfører full behandling. Bruk av kondom og glidemiddel kombinert vil beskytte ved penetrering eller oralsex.

Syfillis

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

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

Smitteoverføring:

Bakterien overføres gjennom sår væske eller kroppsvæsker som sæd, væske fra skjeden og blod. Man kan overføre syfillis gjennom kysning, penetrering og oralsex.

Sjekk og behandling:

Man tester for syfillis gjennom en blodprøve. Bakterien kan påvises 1 – 13 uker etter smittetidspunkt. Denne prøven er gratis. Man får beskjed i løpet av 1-2 uker dersom man har testet positiv. Dersom testen har påvist syfillis får man antibiotika-behandling. Behandlingen foretas på sykehus eller hos en spesialist fordi det er viktig å følge behandlingsopplegget nøye.

Verdt å vite:

Smitteoppsporing er pålagt dersom man har fått syfillis. Dette er pålagt gjennom lov. Dersom du ikke selv ønsker å gi beskjed til dine tidligere seksualpartnere, kan helsepersonell gjøre det for deg. Du kan velge å være anonym. ♥



SYMPTOMER:

- kan være uten plager og smertefritt. Ett avgrenset sår kan oppstå (vanligvis 3 uker etter smittetidspunktet)
- såret forekommer vanligvis ved analåpningen, ved kjønnsorganer eller i munnen



BESKYTTELSE:

Kondom beskytter bare det området det dekker. Slimhinner og hud er derfor fortsatt utsatt. Slikkelapper/plastfolie beskytter ved slikking.

Gonoré

Gonoré kan gi symptomer i kjønnsorganer, analåpning eller hals etter bakteriell smitte.

Gonoré øker sannsynligheten for å bli smittet av andre kjønnsykdommer.

Smitteoverføring:

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



Sjekk og behandling:

Både undersøkelse og behandling er enkel og gratis. Det er vanlig å teste for gonoré via penselprøve fra kroppsåpninger og man blir behandlet ved antibiotikakur. Det tar 7 dager fra man har blitt smittet til at infeksjonen kan påvises ved prøve.

Verdt å vite:

Ved gonoré er du i følge Smittevernloven pålagt å oppgi hvem som har vært dine tidligere seksualpartnere. Du kan velge å være anonym ved at helsepersonell tar kontakt med de det gjelder, eller gi beskjed selv. ♥

SYMPTOMER:

- Forandret utflod: mengde, farge, konsistens
- Eventuelle symptomer oppstår 3 – 60 dager etter smittetidspunkt:
- Svie i forbindelse med at man tisser
- Gul/grønn utflod fra urinrøret
- Forandret utflod: mengde, farge, konsistens
- Blødning mellom menstruasjonene
- Kløe/svie i skjedeåpning
- Ubehag ved samleie
- Kløe/svie i endetarmen
- Kløe i urinrør og/eller forhud
- Smerter nederst i magen og over lyskene, feber og dårlig allmenntilstand

BESKYTTELSE:

Kondom kombinert med glidemiddel eller slikkelapp/plastfolie er beste måten å unngå smitte på.

Kjønnsvorter

Kjønnsvorter er, som man kan gjette ut i fra navnet, små vorter rundt eller på kjønnsorganer, analåpningen, i lysken eller i munnen.

Vortene er forårsaket av en type virus – HPV-virus.

Smitteoverføring:

Det er viruset som forårsaker vortene og ikke selve vortene som overfører smitte. Viruset overføres ved at slimhinneflatene med virus på kommer i kontakt med partnerens hud eller slimhinner. Ved munnsex kan man også få virus på slimhinnen i munnen og en sjelden gang få vorter der.

Det kan ta fra to måneder til flere år fra smittetidspunktet til man får plager. De fleste som blir smittet med kjønnsvortevirus får aldri synlige vorter.

Sjekk og behandling:

Det er ikke nødvendig å behandle vortene hvis de ikke er plagsomme. Uten behandling forsvinner vortene i løpet av ett til to år. Dersom man ønsker/velger å fjerne vortene, gjøres dette ved å smøre på et vortemiddel, eller man kan skjære, brenne eller fryse dem bort.

Verdt å vite:

Det finnes en vaksine mot vortene. Personer med livmor får gratis vaksine mot dette når man er 12 år. Har man ikke det, må man betale for det selv. Noen typer av kjønnsvortevirus kan

SYMPTOMER:

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

- Urinrørsutgangen
- Penis
- Endetarmen
- Lysken
- Kjønnsleppene
- Inne i skjeden og på livmoren
- Lepper eller i munnen

gi celleforandringer på livmorhalsen. Disse celleforandringene forsvinner vanligvis av seg selv, men de kan også utvikle seg til kreft. En anbefaler derfor personer med livmor om å ta vaksine. ♥

BESKYTTELSE:

Kondom beskytter bare den delen av huden det dekker, for øvrig gir vaksinen god beskyttelse.

Mycoplasma Genitalium

Mycoplasma genitalium er en forholdsvis ukjent kjønns sykdom som har mange fellestrekk med klamydia og gir lignende symptomer.

Studier har vist at Mycoplasma genitalium gir kraftigere betennelse og sterkere symptomer enn klamydia, men man kan også være smittet uten å få symptomer.

Smitteoverføring:

Mykoplasma genitalium overføres like lett fra person til person som klamydia. Bakterien kan overføres der slimhinner er i kontakt, ved overføring av kjønns-safter eller ved penetrering.

Sjekk og behandling:

Det er enkelt å sjekke seg for mykoplasma. Personer med penis sjekker seg ved hjelp av en urinprøve. Personer med skjede sjekker seg ved hjelp av en

penselprøve. Penselen er som en liten q-tips som man gnir mot skjedeveggene. Man behandler bakterien med en type antibiotika. Det tar 14 dager fra man har blitt smittet til at infeksjonen kan påvises ved prøve.

Verdt å vite:

De fleste som undersøkes ved Olafiaklinikken, det vil si de som har noen symptomer eller plager eller har fått påvist sykdom, testes nå for Mycoplasma genitalium på lik linje med klamydia.♥

SYMPTOMER:

– Typiske symptomer er svie når man tisser, kløe eller ubehag i urinrøret eller økt utflod.



BESKYTTELSE:

Kondom eller slikkelapper er det eneste som beskytter.

HIV

Hiv er et virus som angriper og bryter ned immunforsvaret. Dersom hiv ikke behandles, kan man utvikle aids som er en dødelig sykdom.

Man kan ikke kureres for hiv, men i Norge får man medisiner som holder viruset i sjakk slik at man ikke blir syk. De av oss som lever med hiv kan derfor leve gode, lange liv med hiv, selv om det fortsatt er en alvorlig sykdom.

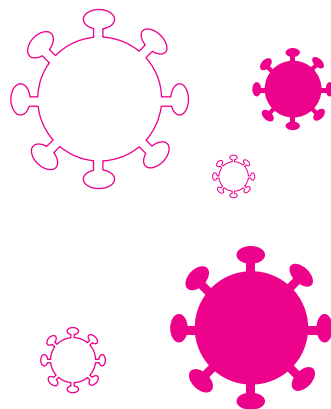
Smitteoverføring:

En hivpositiv person som går på riktige medisiner vil kunne leve som vanlig uten smittefare. Hivviruset finnes i blod, sæd, brystmelk og den væsken som er i skjeden (skjedeseekret). Den vanligste smitteåten er gjennom sex. Penetrerende analsex øker risikoen for rifter og sår, som igjen øker risikoen for å overføre hiv. For hivpositive er det derfor viktig å få medisinsk behandling slik at man kan ha smittefri sex. Alminnelig sosial omgang, kyssing, klining og så videre mellom en som har hiv og en som ikke har det, er ikke farlig. Det er heller ikke farlig for

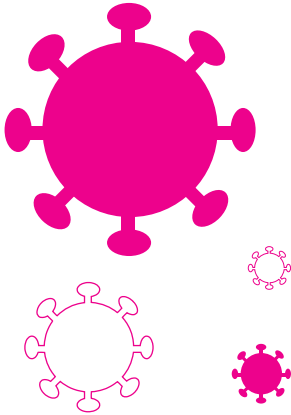
en hivnegativ å ha sex med en hivpositiv, så lenge den som har hiv er på behandling.

Sjekk og behandling:

Tilhører man en spesielt utsatt gruppe er det spesielt viktig at man tester seg ofte. En av disse gruppene er menn som har sex med menn, fordi denne gruppen i høyere grad praktiserer ubeskyttet, penetrerende analsex enn andre. Ubeskyttet, penetrerende analsex øker sjansen for rifter og sår, som igjen øker sjansen for overføring av viruset. I tillegg bør man være spesielt oppmerksom på hiv dersom man reiser til steder i verden



med høyere forekomst av hiv enn i Norge. Som nevnt finnes det ingen kur, men dagens medisiner gjør at man kan leve et godt liv som hivpositiv. Behandlingen består av såkalt kombinasjonsterapi, det vil si at man kombinerer en rekke ulike medisiner i forhold til hvor mye hivvirus man har i blodet. Det er svært viktig at man tar medisinerne som anvist av lege og at man er nøye med å møte opp til kontroll. Slik kan legen følge med på at viruset holdes i sjakk og at man holder seg frisk.



Verdt å vite:

Man har grunn til å tro at et flertall av smitteoverføringer med hiv skjer der den hivpositive parten ikke er klar over egen status. Dette er fordi det tar ca. 12 uker fra en har blitt smittet til dette kan påvises ved blodprøve. Det holdes derfor ikke å spørre om hivstatus til den eller de du har sex med – kondom og glidemiddel må til for å være på den sikre siden.

SYMPTOMER:

Rundt halvparten av de som blir smittet med hiv opplever symptomer på det man kaller en primærinfeksjon kort tid etter smittetidspunkt. Det vil si et slags første signal på at man kan være smittet.

Disse kan være influensalignende symptomer, utslett eller hovne lymfekjertler.

Noen lever med hiv i flere år uten å merke noen symptomer.

Etter hvert som infeksjonen utvikler seg oppstår

det en mengde symptomer eller tilleggsinfeksjoner som kommer av at immunforsvaret har blitt brutt ned og ikke er i stand til å bekjempe alminnelige sykdommer.

Dersom man lever med ubehandlet hiv i mange år vil man etter hvert kunne utvikle AIDS (ervert immunsviktsyndrom), som er det stadiet der immunforsvaret ikke lenger fungerer.

Heldigvis er det så godt som ingen i Norge som utvikler AIDS i dag på grunn av gode medisiner og behandling.

Hivpositive på vellykket behandling kan ha så lave virustall at det skal mye til å overføre virus til andre. Man bør allikevel bruke kondom og glidemiddel for å være sikker. I tillegg kan man

ha ikke-målbare virustall i blodet, men allikevel ha virus i sæd eller vaginalsekret. Husk at hver gang du velger å ha ubeskyttet sex, risikerer du å få en kjønnsykdom. ♥

BESKYTTELSE:

Den beste beskyttelse mot alle seksuelt overførbare infeksjoner består av å bruke kondom og glidemiddel. Det skal mye til at to personer med vagina klarer å smitte hverandre, men det er mulig dersom begge sexorganer er i hard berøring, for eksempel gjennom såkalt "saxing".

Relevant kontaktinfo

Ungdomstelefonen

– 400 00 777

Ungdomstelefonen er drevet av Skeiv Ungdom. Unge svarer unge på spørsmål om seksualitet, identitet, sex og forelskelse. Du er anonym og vaktene har taushetsplikt. Man kan både ringe over telefon og chatte på nettsiden.

www.ungdomstelefonen.no

FRI - Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold

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

www.foreningenfri.no

Helsestasjonen for kjønn og seksualitet (HKS) (Oslo)

Lege og helsesøster tilbyr samtaler og veiledning rundt identitet og seksualitet. Man kan også få tester for ulike SOLER. Tjenestene er gratis.

Facebook: [Helsestasjon for kjønn og seksualitet](#)

Helseutvalget

Jobber mye med forebygging av SOL mellom menn som har sex med menn og kvinner som har sex med kvinner. Arrangerer også seminarer og kurs over hele landet, selv om de holder til i Oslo.

www.helseutvalget.no

YouChat

YouChat er Helseutvalgets chat der unge svarer unge på spørsmål om seksualitet, identitet og lignende.

www.helseutvalget.no/prosjekter/youchat/

HivNorge

Interesseorganisasjon for alle som lever med hiv.

www.hivnorge.no

Sex og Samfunn (Oslo)

Sex og Samfunn tilbyr veiledning for å forebygge seksuelt overførbare infeksjoner, uplanlagte graviditeter og abort. Sex og Samfunn er for alle, uavhengig av seksuell orientering, kjønnsidentitet eller kjønnsuttrykk. Sex og samfunn har en chat som er åpen mandager og torsdager fra kl. 17 – 21.15. Her kan du chatte anonymt med helsepersonell.

www.sexogsamfunn.no

Spiseforstyrrelsesforeningen (SPISFO)

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

www.spisfo.no

Olafiaklinikken

Hos Olafia i Oslo kan du teste deg for alle typer seksuelt overførbare infeksjoner, få rådgivning og behandling. Klinikken har dropintilbud flere ganger i uka og har mye kompetanse på skeiv seksualitet.

www.olafia.no

www.ung.no

Nettside hvor du finner relevant helseinformasjon, samt opplysninger om hvor du kan få hjelp

www.ung.no

Skeiv Verden

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

www.skeivverden.no

Støttesenter mot incest og overgrep (SMI)

Gir hjelp til selvhjelp til overgrepsutsatte og pårørende.

www.sentermotincest.no

Mental helse ungdom

Landsomfattende organisasjon som blant annet driver tjenesten Hjelpetelefonen 116 123, 24 timer i døgnet, 365 dager i året.

www.mentalhelseungdom.no

Krisesentersekretariatet

Krisesentrene og krisesentersekretariatet er tilknyttet en felles plattform som går ut på å bekjempe et hvert forhold i samfunnet som legitimerer, underbygger eller opprettholder vold mot kvinner. Her finner du kontaktinformasjon til alle regionale krisesentere i landet

www.krisesenter.com/

Reform

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

www.reform.no

Pro Sentret

Oslo kommunes hjelpetilbud for personer med prostitusjonserfaring.

www.prosentret.no

Kilder:

Helsenett, Pasienthåndboka, Lommelegen, Pasientutgaven av Felleskatalogen, Sex og Samfunn, RFSL Ungdom, Olafiaklinikken

Skeiv Ungdoms seærettregler

Sex blir bedre med trening.

Meld fra når du kommer.

Vis respekt for deg selv og andre.

Vær forberedt og klar selv for korte turer. Ha alltid det utstyret du trenger tilgjengelig.

Lytt til erfarne folk, men ikke forvent at din kropp og ditt sexliv er likt som andres.

Prøv deg gjerne frem, lytt til tilbakemeldinger.

Gå gjerne alene.

Vil du stoppe, så stopp. Det er ingen skam å ombestemme seg.

Du trenger ikke holde igjen eller spare på kreftene, du kan komme igjen.