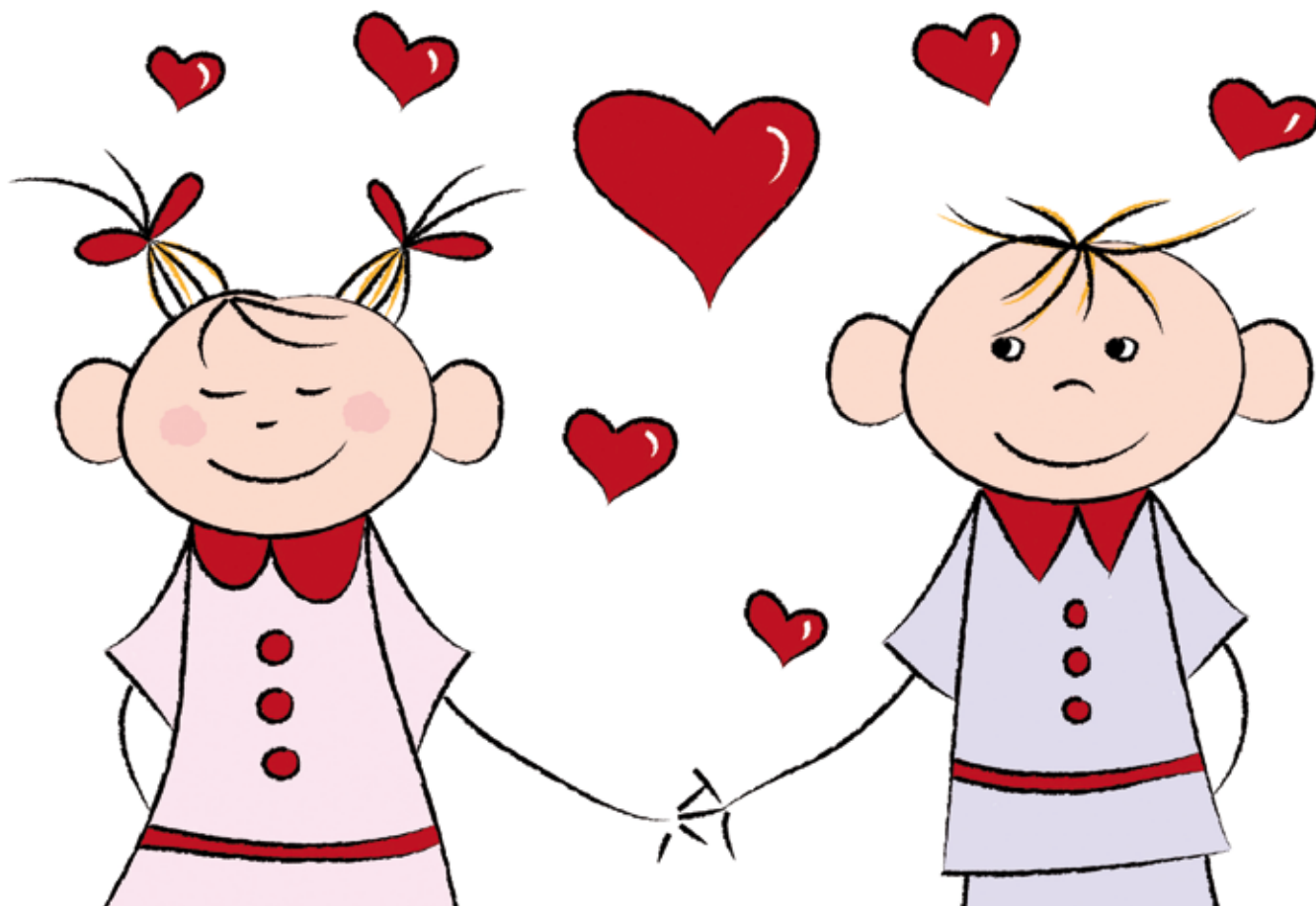


Blindfo

Tema:
Sex og samliv



Din kropp, ditt land side 3

**Tips til
seksualundervisning
for synshemmede** side 8

**Kommunikasjon
mellom lakenene** side 12



Norges
Blindforbunds
Ungdom

INNHOLD

Sex og sånt... ..	2
Best til å flørte er den som	3
Din kropp, ditt land!	4
Uplanlagt gravid?	7
Tips til seksualundervisning for synshemmede	8
Kjønns sykdommer	10
Hvilken seksuell orientering har jeg? ..	11
Kommunikasjon mellom lakenene	12
Et mangfold av seksualitet og kjønn ...	13
Myter om sex	15
Still deg inn i rett stilling	16
Kunsten å tilfredsstille en klitoris eller penis	18
Kan man få sexleketøy på blå resept?	20
Litteraturtips	22
Fetisjer er friskmeldt	23
Kondomeriet spriter opp sexlivet	24

Blindfo

Ansvarlig redaktør: Christian Jensen
Redaktør: Ida Martine Nilsen
Postadresse: Norges Blindforbunds Ungdom, p.b. 5900 Majorstua, 0308 Oslo
Besøksadresse: Sporveisgata 10, 0354 Oslo
Tlf.: 23 21 50 57
E-post: kontoret@nbfu.no
Internett: www.nbfu.no
Design: Anne Rita Egeland
Trykk: Norges Blindforbunds trykkeri
Opplag: 800 eks. i sort og 100 eks. i punkt

Utgitt med støtte av Extrastiftelsen



Forsideillustrasjon: Strektegning av et forelsket par. De holder hverandre i hendene og gutten ser bort på jenta. Rundt og mellom dem er det tegnet røde hjerter i forskjellige størrelser. Tegnet av Cécile Graat.

Lite bilde 1: Modell av klitoris til bruk i seksualundervisning. Foto Amoroteket.

Lite bilde 2: Nærbilde i profil av en mann og en kvinne som kysser forsiktig. Foto Amoroteket.

Sex og sånt...

Både ungdom og voksne opplever mye usikkerhet rundt kropp og seksualitet. Denne usikkerheten er større hos mange synshemmede, blant annet fordi vi ikke har den samme muligheten som seende til å tilegne oss ulik informasjon. Det er også slik at kvaliteten på skolens seksualundervisning er svært varierende, og sjelden eller aldri tilrettelagt for synshemmede.

Dessverre er funksjonshemmede også mer utsatt for seksuelle overgrep og misbruk enn ikke-funksjonshemmede. Overgrepene begås ofte av personer i nære relasjoner og/eller som den funksjonshemmede står i et avhengighetsforhold til. Som sterkt svaksynt eller blind kan det være vanskelig å vite hva slags fysisk kontakt som er «vanlig», og man kan bli utsatt for berøringer og annet som føles ubehagelig, uten at man tør å si fra fordi man er usikker.

NBFU avholdt derfor i 2012 et kurs for medlemmene med tema sex og samliv. Erfaringer og informasjon fra kurset er samlet i dette bladet, slik at både synshemmede i alle aldre, og fagpersoner, kan ha nytte og glede av det. Vårt mål er å gi synshemmede bedre kunnskap om, og selvtillit rundt, temaene sex og samliv.

En stor takk til Stine Kühle-Hansen, som har bidratt med sin brede faglige kompetanse gjennom hele prosjektet. Hun er utdannet pedagog, sexolog og leder av Amoroteket som tilbyr sexologibøker, undervisning og temautstillinger. Spørsmål kan sendes til e-post: post@amoroteket.no.

Ida Martine Nilsen
Prosjektleder



Best til å flørte er den som . . .

TEKST: STINE KÜHLE-HANSEN

Her råd om flørting for å få seg en partner eller for å ta vare på en. Det handler ikke om å være rik eller berømt, men å være lydhør. Du må FÅ oppmerksomhet ved å GI den andre oppmerksomhet. Hvem får det? Jo:

Den som lytter

Å få andre til å like deg starter med å la den andre føle seg vel i ditt selskap. Lytt og vis oppmerksomhet med ord og kroppsspråk. Vis at du husker og verdsetter det som blir sagt med å referere eller gjøre det.

Den vi ler med

Få den andre i godt humør og ha et positivt kroppsspråk. Trekk skuldrene stolt ut og haken opp. Smil og le av den andres påfunn eller historier. Latter skaper lykke-endorfiner og gir en felles sunn rus. Ikke snakk om sure eller triste ting.

Den vi kan prate med

Oppmuntre den andre til å snakke med oppfølgingsspørsmål. Hvis du er en som det er lett å snakke med kan du bli en favoritt. Ikke ha for sterke antipatier eller sympatier, gi inntrykk av at du er raus og at med deg kan man betro alt.

Den med felles interesser

Ikke list opp alle dine interesser først, la den andre fortelle om sine interesser først. Si at du deler interessene. De på jobb og i fritid. Slik kan du bli invitert eller invitere til nye dater.

Den som utstråler varme

Skal du inn i komfortsonen til den du har i «kikkerten» må du virke trygg og varm. Si til deg selv daglig at du er god nok. Man kan merke om en person utstråler selvtillit og det er tiltrekkende.

Den som berører oss

Det er lov å stryke den andre lett på skulder eller rygg. Det viser at du bryr deg. Hver gang du berører den andre frigjøres et berøringshormon som heter oxytocin. Det gjør oss mindre kritiske og mer tillitsfulle. Hormonet er kalt kjærlighetshormonet fordi det kan gjøre oss hekta.

Den som tar et hint

Har dere fine samtaler er det et tegn på «god kjemi». Flørtekunst handler om å vise interesse, ikke gjøre deg selv interessant. Du er en god flørter når du slapper av fordi da kan du fange opp hint og tilbakemeldinger.

Vanlig med prestasjonsangst

Det er mange forventninger til seksuallivet både utenfra og fra en selv. Tenker du at du skal prestere eller konkurrere med noen kan det skape prestasjonsangst. Det er en vanlig følelse, men ikke tvil på deg selv. Du er alltid bra nok og kjærtegn og elskovskunsten handler om å være oppmerksom, ikke noe annet. Gi blaffen i eventuelle komplekser. Alle bekymringsfulle tanker produserer stresshormoner og de er energityver for kåtheten din. Tren på å slappe av med musikk, dans, sport, yoga eller enkle tankeøvelser. Ro og selvtillit er tiltrekkende.

Din kropp, ditt land!

TEKST: STINE KÜHLE-HANSEN

Det er ulike grader av overgrep alt fra slengbemerkinger til grov voldtekt. I 2002 ble begrepet seksuell trakassering innlemmet i norsk lov; «Trakassering på grunn av kjønn og seksuell trakassering er ikke tillatt», men vi har fortsatt ingen videre rettspraksis.

Det anslås mellom 8000 og 16000 voldtekter i Norge pr år i følge NOU 2008:4. I 2012 ble det anmeldt 1221 voldtekter. På overgrepsmottak registrerte de 1333 voldtekter. Det øker fra år til år og dette gjelder alle kjønn.

Er du i tvil om grensene? Når blir noe et seksuelt overgrep?

- Det er et seksuelt overgrep når den andre ikke samtykker eller ikke er i stand til å samtykke.
- Det er et seksuelt overgrep når den andre sover, er beruset eller er psykisk utviklingshemmet.
- Det er et seksuelt overgrep å fotografere eller filme den andre uten samtykke når personen er mer eller mindre naken.

Det er lov å ombestemme seg, også når du starter en seksuell aktivitet. Hvis du ikke respekterer partnerens nei, begår du et overgrep.

Var det valgmulighet?

Hvis det ikke er valgmuligheter når dere gjør noe seksuelt er det et seksuelt overgrep i en eller annen grad. Tillater du ikke partneren å ombestemme seg, begår du en straffbar handling i følge norske lover.

Var det et overgrep?

Vi får ofte spørsmål fra gutter og jenter om: -var det et overgrep?- Noen tror at det forplikter å gjennomføre. Slik er det ikke, dere kan kysse og begge står fritt til å ombestemme seg. Dere kan suge hverandre og begge står fritt til å ombestemme seg. Dere kan ha samleie og begge står fritt til å ombestemme seg. Tvang er straffbart fordi det krenker en persons rett til å bestemme hva som skal skje med kroppen sin.

Var med på det

Vi ville jo begge i starten, sier noen i forsvar. Ja, men det er ingen som er forpliktet til å følge opp med samleie selv om dere har kysset. Alle aktiviteter, alle sekunder skal være frivillige for begge. Samme lov gjelder også hvis dere er flere enn to (trekant eller gruppe).

Nei

Seksualpartnere skal respektere et nei. Et nei kan også sies med kroppsspråk; partneren trekker seg vekk eller skyver deg bort. Det å være en god seksualpartner handler om å kunne lese kroppsspråk og å vise hensyn.

Forgrep jeg meg?

Hvis to har et samleie og den ene ombestemmer seg skal dette tas hensyn til. Hvis ikke ønsket respekteres kan et samleie brått endre seg fra noe hyggelig til en voldtekt. Det er god grunn å melde fra til politiet.

Er du i tvil

Hvis du er i tvil om hva den andre vil er det best å stoppe. Hvis du ikke

stopper er du kanskje i ferd med å gjøre et seksuelt overgrep.

Våken?

Hvis den andre ikke samtykker er det et overgrep i følge loven. Den andre må være våken, må være ved bevissthet, må være mentalt til stede. Snakker dere sammen kan du unngå misforståelser eller overgrep.

Flest kjente

Det er ikke flest voldtekter og seksuelle overgrep blant fremmede, det skjer oftere blant kjærester og mellom venner. Det som ofte har blitt oppgitt at har skjedd, er at det ble til et overgrep fordi man ikke tok hensyn til partnerens ønsker. Det bør ikke skje med deg. Du må være en lyttende og hensynsfull partner.

Trenger du hjelp? Finn fagfolk her:

http://sexologikatalogen.no/emner/4/Seksuelle_overgrep/
<http://www.dixi.no/voldtektsmot-tak.76666.no.html>
http://www.barneombudet.no/temasider/vold_og_ov/seksuelle_/fakta_seks/

Seksualrefleksen er ikke viljestyrt

Seksuelle misbruk kan alle kjønn bli utsatt for. De med penis kan oppleve at den blir stiv mot sin vilje. Akkurat slik knerefleksen får leggen til å sprette opp slik «spretter» også penis opp som en refleks når den blir mekanisk stimulert. Dette er ofte frustrerende for de med overgrepssminner. Selv om du sa NEI og ikke vil være med på en seksuell aktivitet kan altså seksualrefleksene dine gi respons fordi de ikke er viljestyrte. En erigert penis er altså ikke synonymt med et JA eller samtykke til seksuelle aktiviteter. Les mer om overgrep her: <http://www.ung.no/overgrep/>



MISBRUK: En naken kvinne står med armene strukket over hodet, mens mannen bak henne klemmer om brystene hennes med hendene sine. Å bli befølt uten å ønske det er seksuelt misbruk. Foto Amoroteket.

Det er aldri din skyld at andre misbruker deg. Ansvarer ligger alltid hos den som misbruker.

Seksuelle misbruk kan være:

- Å bli penetrert i kroppsåpninger med kroppsdel eller gjenstander
- Å bli befølt på ulike steder på kroppen
- Å bli tvunget til å se på andre gjøre seksuelle aktiviteter
- Å selv måtte gjøre seksuelle aktiviteter mens den andre ser på
- Å måtte selge seksuelle tjenester
- Å bli seksuelt trakassert
- Å bli tvunget til å se på porno



TRYGGHET: En naken kvinne ligger i fosterstilling med armene beskyttende rundt seg. De fleste overgrep skjer i nære relasjoner. Vær en trygg partner og venn. Foto Amoroteket.

Straffeloven og gradene av seksuelle overgrep:

§ 201 Utuktig/seksuell adferd – blotting, kinking, tale

§ 212, 2. ledd Utuktig/seksuell handling – beføling på kropp

§ 192- 199 Utuktig/seksuell omgang – penetrering og berøring på kjønnsorganer

Seksuell omgang betraktes som den mest alvorlige formen for overgrep og her regnes alle samleieliknende forhold i alle kroppens åpninger, all onanilignende aktiviteter og penetrering av endetarmsåpningen.

Kjenner du noen eller er du selv blitt seksuelt misbrukt kan du snakke i ro og fred med fagfolk på hjelpetelefonen: 800 57 000.

I sexologikatalogen.no kan du finne fagfolk som er utdannet innen dette feltet.

Her kan du lese om hvorfor og hvordan sende en bekymringsmelding:

http://www.barneombudet.no/temasider/vold_og_ov/seksuelle_/
<http://www.barneombudet.no/bekymringsmelding>

Her kan du lese om hvorfor og hvordan sende en anmeldelse:

<https://tips.kripos.no/cmssite.asp?c=1&s=6&menu=2>

Alarmtelefon for personer under 18 år
Alarmsentralen for barn og unge er en gratis nødtelefon for de som opplever å være utsatt for omsorgssvikt, vold, og mishandling. Voksne som er bekymret for barn og unge kan også ta kontakt. Tjenesten er åpen når det lokale barnevernet er stengt.

Telefon: 116 111.
www.116111.no

Landsforeningen for voldtatte

Organisasjon er drevet av utsatte for voldtekt. De har flere kontorer i Norge. De gir gratis informasjon, advokat-hjelp og samtaler til alle kjønn. De gir også råd per SMS eller telefon.

Telefon: 22 44 40 50.
Mobil: 930 58 070.
www.dixi.no

Støttesenter mot incest i Oslo

Et senter for alle kjønn utsatt for incest. De gir gratis informasjon, advokat-hjelp og samtaler.

Telefon: 23 31 46 50.
www.sentermotincest.no

Senter for seksuelt misbrukte menn

Senter drevet av menn utsatt for overgrep. De gir gratis informasjon, advokat-hjelp og samtaler også per telefon. Senteret kan fortelle deg hvordan du skal anmelde overgrep.

Telefon: 22 42 42 02.
www.ssmm.no

Kirkens ressurscenter

Tilbyr sjelesorg og terapi, individuelt og i gruppe, for alle kjønn med overgrepserfaringer.

www.kirkens-ressurscenter.no

Statens Barnehus

Barnehusene i Norges åtte største byer er for barn og unge som kan ha vært utsatt for seksuelle overgrep, vold eller

vært vitne til vold i nære relasjoner.

Telefon: 116 111.

www.barnehuset.com

Kors på halsen

På Kors på halsen kan du som er under 18 år snakke om hva som helst - trygt, gratis og anonymt!

Telefon: 800 333 21.

www.korspahalsen.no

Uplanlagt gravid?

TEKST: STINE KÜHLE-HANSEN

Vi har som oftest seksuelle aktiviteter på grunn av nytelsen og ikke fordi vi skal lage barn. Ille er det hvis kondomet sprakk eller du glemte å ta p-pillene til riktig tid. Trenger du graviditetstest, prevensjon eller råd om abort kan du få alt dette gratis på din Helsestasjon for ungdom (HFU) for aldersgruppen 13-20 år, i noen kommuner opp til 25 år.

Er jeg gravid?

Lurer du på om du er gravid vent til to uker etter ubeskyttet samleie eller ta en graviditetstest uken etter forventet menstruasjon. Test morgenurin, den gir sikrere resultat. Du kan også bli gravid når penis har vært inni deg selv om han ikke fikk orgasme fordi det kan ligge rester av sædceller i urinrøret fra timene før. Mulige tegn på graviditet er: ømme bryster, trøtthet, kvalme, humørsvingninger, små blødninger, hyppig tissing eller uteblitt menstruasjon.

Prevensjoner

Du får gratis hjelp til å beskytte deg mot graviditet på HFU. De gir deg kondomer eller resept på hormonell prevensjon, som P-piller, P-plaster, P-ring og lignende.



GRAVIDITET kan være vanskelig og skremmende når den ikke er planlagt. Men det kan også være en hyggelig overraskelse. Bildet er i svart-hvitt og viser en naken, gravid kvinne. Foto Milan Nykodym.

Vil ha barn

Du får gratis veiledning på HFU, og oppfølging av jordmor og lege under svangerskapet. Første time og kontroll er rundt 12. svangerskapsuke, men du kan få time før hvis du ønsker det.

Vil ta abort

Du får gratis veiledning på HFU enten du velger å beholde barnet eller ta abort. Det er bra å dele tankene sine. Velger du/dere abort kan HFU eller fastlegen din bestille time på sykehuset for deg. En annen hjelp er Amatheia. De har kontorer over hele landet og tilbyr rådgivning. Der får du time eller samtaler på telefon 815 32 005.

Tips til seksualundervisning for synshemmede

TEKST: MARTHE BERG, SYNSPEDAGOG

Svaksynte og blinde ungdommer er i dag integrert i ordinære skoler sammen med sine seende klassekamerater. Dette innebærer at undervisningen tilrettelegges slik at de synshemmede kan delta på lik linje som de andre elevene. Mange lærere kan kanskje kvie seg for nettopp denne tilretteleggingen. Men trenger det egentlig å være så vanskelig?

I all undervisning hvor synshemmede deltar er det noen grunnleggende faktorer som bør tas i betraktning. Det fysiske miljøet bør være tilrettelagt på en slik måte at den synshemmede kan nyttiggjøre seg undervisningen. Dette gjelder for eksempel tilrettelagt belysning og lysskjerming, gode akustiske forhold og god bruk av farger og kontraster.



KLITORIS: En slik modell av en klitoris er smart å bruke for å lære både synshemmede og seende om kvinnelig anatomi. Foto Amoroteket.

I tillegg er det selvsagt viktig at den enkelte ungdom benytter sine egne tilpassede hjelpemidler når det er behov for det.

Undervisning i sex og samliv er et av temaene som det i skolen i dag skal undervises i. Seende ungdom lærer tidlig mye om dette gjennom for eksempel TV, internett, blader og film. Dette er informasjon og inntrykk som synshemmede i stor grad går glipp av, men likevel hører om. Å få god informasjon om disse temaene gjennom andre kanaler blir derfor viktig.

Synshemmede tilegner seg i stor grad informasjon via hørsel og taktil sans. Bruk av anatomiske korrekte dukker kan derfor gjøre det mulig for synshemmede å forstå anatomi. Ungdommene kan på denne måten, ved å ta og kjenne på, bli kjent med sitt eget og det motsattes kjønns kropp og kjønnsorganer. Det er viktig at den som underviser er nøyaktig og detaljert i sine beskrivelser. Forklar størrelser og avstander med kjente mål som for eksempel i cm, "like lang som en pekefinger" eller lignende. Unngå å peke, men bruk begrep som "til høyre for", foran, bak og så videre. Sexleketøy kan også brukes i undervisning. En anatomisk korrekt dildo kan for eksempel gi god informasjon om naturlig størrelse på en erigert penis.

Texas School for the Blind and Visually Impaired har flere eksempler på hvordan undervisning kan tilrettelegges. De foreslår å forklare hvordan livmoren utvider seg under en fødsel ved å la den synshemmede dytte en babydukke i naturlig størrelse gjennom åpningen på en barne-t-skjorte. Man kan da få en følelse av hvor fleksibel livmorchalsen er. Et annet forslag er å la den synshemmede ved hjelp av leire lage anatomisk korrekte kjønnsorganer etter først å ha kjent på en dukke.

Synshemmede bør også få gjøre seg kjent med ulike prevensjonsmidler. Å øve på og tre på et kondom vil derfor være ekstra viktig for denne gruppen. La også ungdommene bli kjent med hvordan et brett med p-piller er oppbygd og hvordan det brukes, gjennom å kjenne på det. Andre prevensjonsmidler kan selvsagt være aktuelle, spør gjerne den synshemmede selv om hvilke.

Symptomer på ulike kjønnsykdommer er ofte visuelle, som for eksempel utslett. Finn symptomer som kan oppdages på andre måter enn med synet, og forklar disse. Det er viktig at den synshemmede selv kan gjenkjenne symptomer.

I undervisning i sex og samliv for synshemmede bør det også tas opp hvilke normer som gjelder for fysisk kontakt i det offentlige rom. Det kan være lett å glemme hvordan tett fysisk kontakt kan bli oppfattet av dem som er rundt en. Mange synshemmede kan også være usikre på



MODELLER: Bilde av en gullfarget penismodell. Slike modeller kan være svært nyttige i seksualundervisning for synshemmede. Foto Amoroteket.

hvordan de skal håndtere fysisk kontakt som føles ubehagelig. Ofte fordi man er usikker på hva som er «normalt» når man ikke ser andre menneskers kroppsspråk og adferd.

Til slutt en oppfordring: vær kreativ i tilrettelegging av undervisningen!

Kilder: Texas School for the Blind and Visually Impaired www.tsbvi.edu

Kjønnsykdommer

TEKST: STINE KÜHLE-HANSEN OG IDA MARTINE NILSEN

De vanligste kjønnsykdommene er klamydia og kjønnsvorter. Nedenfor er det kort og godt om dem. Det eneste prevensjonsmiddelet som beskytter mot kjønnsykdommer er kondom.

Klamydia

Symptomer på klamydia kommer i løpet av to uker etter den seksuelle aktiviteten. Du kan merke svie når du tisser, utflod og ømhet i underlivet, men mange er symptomfrie. Smitter når slimhinner har vært i kontakt og spres vaginalt, analt eller oralt. Uten antibiotika-behandling smitter du neste partner. Ubehandlet klamydia kan gjøre deg steril.

Kjønnsvorter

Symptomer kommer i løpet av åtte måneder etter kontakt med HPV-viruset. Vortene er små klumper på kjønnsorganene eller rundt endetarmen. Du kan merke kløe og svie. Kjønnsvorter smitter vaginalt, analt eller oralt. Uten behandling kan vortene forsvinne, vokse seg større eller spres.



SIKKER SEX:

Et kondom er det eneste som beskytter både mot graviditet og kjønnsykdommer. Bildet viser et kondom med armer og ben. Foto Julien Tromeur.

Gonoré

Gonoré er en infeksjon forårsaket av bakterier som kalles *Neisseria gonorrhoeae*. Bakterien smitter vaginalt, analt og oralt. Ubehandlet kan den føre til alvorlige helseproblemer, men går du til lege er den lett å behandle. Halvparten av kvinner som får gonoré har ingen symptomer. Både kvinner og menn kan merke brennende smerte når man tisser dersom man er smittet. Menn kan også få ømme testikler, sårhet eller rødhet på penis og trang til å tisse ofte. Kvinner kan få gul eller grønnlig utflod, og menn kan få grønnlig eller gul væske ut av penis.

Genital herpes

En betennelse forårsaket av et herpes simplex-virus. Det finnes to typer herpes simplex-virus. Herpes simplex type 2 er den mest vanlige årsaken til genital herpes, men det kan også skyldes herpes simplex type 1. Type 1-viruset forårsaker ofte blemmer på leppene og rundt munnen. Ved genital herpes sprer viruset seg ved sex. Utbrudd på kjønnsorganer kan også forekomme etter oralsex med noen som har, eller har hatt, herpesblermer. Når infeksjonen ikke gir symptomer, kan smitten likevel overføres til andre ved sex. Er du i et fast forhold, betyr ikke genital herpes nødvendigvis at du eller partneren din har vært utro. En av dere kan ha vært smittet av et herpesvirus i lang tid uten å vite om det.

Gratis kondomer

Her kan du bestille kondomer: www.gratiskondomer.no
Du kan få gratis kondomer på helsestasjon for ungdom (HFU), og hos helsesøster på skolen.

Hvilken seksuell orientering har jeg?

TEKST: STINE KÜHLE-HANSEN

Det er ikke uvanlig i Norge å ha opplevd seksuelle erfaringer med en av samme kjønn. Det ligger i barnas utforskertrang å kjenne på barnekropper som både er like og ulike dem selv. I ungdomstiden er det vekstspurt og enormt mange kjønnshormoner i omløp så dette er for mange en seksuell oppvåkningstid. Noen undrer seg - hvilken seksuell orientering har egentlig jeg?

Det er ikke alltid lett å kjenne forskjell på følelsene: seksuell tiltrekning og seksuell opphisselse? Forelskelse handler om å være tiltrukket og kåthet handler om å være seksuell opphisset. Begge følelsene er unike for deg. Følelser kan oppleves som en eneste stor tåke noen ganger. Noen ganger føler du bare forelskelse og andre ganger føler du bare kåthet. Det går an å ha mange seksuelle erfaringer med samme kjønn uten å være homofil og det går an å være homofil uten seksuelle erfaringer. Lytt til deg selv - hvem blir du forelsket i og finn ut hvilken seksuell orientering du har. Kanskje har du allerede svaret?

Din kropp bestemmer du over selv hvert sekund. Samme «politikk» skal gjelde for din partner. Les de seksuelle rettighetene og del dem med andre. Vi har rett å elske hvem vi vil og elske med hvem vi vil, så lenge dette ikke bryter med den andres seksuelle rettigheter.

Livskvaliteten vår er avhengig av om de seksuelle rettighetene er en realitet - for alle, fra alle.

SEKSUELLE RETTIGHETER

- Retten til seksuell frihet, betyr også retten til å elske hvem man vil.
- Retten til seksuell autonomi, selvstyring.
- Retten til seksuelt privatliv, så lenge det ikke kommer i veien for andres seksuelle rettigheter.
- Retten til seksuelt likeverd.
- Retten til følelsesmessige seksuelle uttrykk.
- Retten til fritt partnervalg.
- Retten til å foreta frie og ansvarlige valg.
- Retten til seksualopplysning basert på vitenskapelige undersøkelser.
- Retten til omfattende seksuell utdanning.
- Retten til seksuell helseomsorg.
- Av Verdens helseorganisasjon (WHO) og Verdens sexologiforening (WAS) utarbeidet 1999.

Ungdomstelefonen

Tilbyr samtaler med lesbisk, homofil og bifil ungdom. Temaer du kan snakke om er seksuelle orienteringer, kjønnsidentiteter, forelskelse og seksualitet. Hver dag unntatt lørdag, kl. 18:00 til 22:00. Telefon: 810 00 277 <http://www.ungdomstelefonen.no>

Ung.no

Ung.no driftes av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Informasjonskanal for ungdom om rettigheter, muligheter og plikter. Her finner du spørsmål og svar om LHBT-temaer, forelskelse og seksualitet. <http://www.ung.no/>

Kommunikasjon mellom lakenene

TEKST: STINE KÜHLE-HANSEN

Våre drifter som erotikk er intense. Noen ganger mister man både sted og tid når man er på sitt mest kåte. Det er derfor vesentlig at denne driften eller ressursen forvaltes til både ditt og andres beste. En måte å unngå misforståelser på er kroppsspråk. Ja, en berøring kan si mer enn tusen ord, men i tillegg er alles råd – snakke sammen!

Erotikk handler om å være hengiven og selvhevdende, noen ganger veksler man på, andre ganger har paret avtalte faste roller i senga der den ene er aktiv og den andre er passiv. Noen

LIKEVERDIG KOMMUNIKASJON:

Bildet er av en naken mann og kvinne i profil. De står tett inntil hverandre, med armene rundt hverandre, og hendene på hverandres rumpe. Foto Amoroteket.



par trives i slike roller andre ikke. Enkelte rendyrker slike roller og beveger seg inn i det vi kaller BDSM. Hvis det å bestemme eller å bli bestemt over gjør begge tilfredse og tilfredsstilte, i frivillighetens navn, så har dere rett til å foredle slike roller.

Uansett hvordan du praktiserer ditt seksualliv er det liten tvil om at en samtale i forkant eller i etterkant kan få begge til å komme til sin rett. Det er mange som klager over at møtet i senga blir en gjettelek. Seksualitet er for noen tabu fremdeles og da blir ønsker ikke uttalt og oppklaringer aldri et tema. Oppmuntre hverandre til å «ta fikenbladet fra munnen». Lytt til hverandres ord, kroppsspråk og pust. Prøv gjerne å følge hverandres pust og gradvis økende kåthet. Fellesskap i pust og kyss kan hjelpe dere å bygge opp nytelsen og klimakset.

Dere er likeverdige selv om dere er mer eller mindre aktive eller dominerende. En symmetrisk relasjon i betydningen rettferdig betyr at dere får begge like mye kåthet og dere får begge mange like orgasmer. Bruk er lov, men misbruk er ulovlig.

Hvordan «bruke» hverandre best mulig? Hvordan bruke det beste i seg best mulig? Svaret er – lydhørhet! Lytt til hverandre før, under og etter at dere er i «sengen».

Er de seksuelle aktivitetene med samtykke og beskyttelse hvert sekund kan dere i praksis gjøre hva dere vil. Men ønskene «er som baken, de er delt», som de kloke koner sier.

Det viktigste for kommunikasjonen er å sette av tid og å finne rett sted til rett tid. Å prioritere en prat gjør sannsynligheten for mer ekstase og lykke større.

Prat

- Prat før «sengen» betyr våkent hode og at dere husker ønskene bedre.
- Prat litt underveis i «sengen». Da kan ønsker øves på, og ofte kan de oppfylles der og da!
- Prat etter «sengen» sørg for at det er dobbelt så mye ros som ris. Det gjør det mer sannsynlig at dere får sett hverandre i «sengen» igjen.
- Prat og betroelser gir de beste forutsetninger for suksess! Den som intet våger intet vinner. Våg å prate og bestill oppmerksomhet!
- Prat og lek med ord skaper spenning. Det kan gi mer kåthet til fellesskapet. Finn deres ordforråd fordi det kan være hva som helst.
- Prat rosende for å gi hverandre selvtillit. Det skaper erotisk kraft.
- Prat for å si at du betyr mye for meg. Det skaper lykke og nærhet!

Fokus

«Gullregelen» er å spørre og prate om det dere har lyst til og ikke lyst til. Kjenner du partneren ut og inn er det lettere å være oppmerksom i øyeblikket, og fokus er med på å øke energien i kåtheten. Alt som stjeler oppmerksomheten fra øyeblikkene deres er kåthets-tyver.

Tilpasset

Har dere pratet sammen er dere optimalt forberedt til å nyte hverandre. Det blir også lettere å tilpasse dagsform, helse, bevegelse og humør til seksuallivet. Føler du deg ufokusert og travel kan du trene opp evnen til fokus med yoga, meditasjon eller mentalisering.

Et mangfold av seksualitet og kjønn

TEKST: VEMUND NILSEN OG
VILDE STORDAHL, SKEIV UNGDOM

Det er ikke alt man lærer i seksualundervisningen på skolen. Mange tror at alle gutter liker jenter og alle jenter liker gutter, og at sex er at en penis går inn i en vagina. Men seksualitet kan heldigvis være så mye mer enn dette! Det finnes et stort mangfold av seksuelle praksiser, hva og hvem man blir kåt av og hvem man blir forelsket i. Man kan være bi, homo, lesbisk, hetero, aseksuell og mye mer. Seksualitet handler om forelskelse og følelser, tiltrekning, hvem du har sex med og hva du selv tenker om din egen seksualitet.

Her er noen punkter det kan være greit å tenke over, både for de av oss som er hetero og de av oss som er skeive:

- Hvordan vet du egentlig at noen er hetero? Det er ikke noe du kan vite, med mindre de forteller deg det. Ikke anta at de du møter er hetero! På samme måte kan man ikke se på folk at de er homo.
- Hva betyr det å kalle noen «jævla homo»? Ikke bruk «homo» eller lignende ord som skjellsord selv om du ikke bruker det fordi du tror at noen er homofil, gjør du «homo» til noe negativt.
- Hvorfor er det en del som synes det er skummelt å komme ut av skapet (det vil si at en forteller andre at en er skeiv)? Er det enkelte normer og forventninger i samfunnet som bidrar til dette? Hvis noen forteller deg at de er skeive, vær støttende, vis at du er der og at du synes det er flott at personen kommer ut.

Når vi snakker om seksualitet er det vanskelig å ikke ta opp kjønn. Akkurat som at det er en forventning i samfunnet vårt at alle har en heterofil seksualitet, er det også forventninger rundt kjønn. Bare tenk på ordet «heterofil». Det er uttrykk som går ut i fra at vi har kun to kjønn, som er motsatt av hverandre. Dette er feil.

Trans er et samlebegrep som blir brukt om mennesker som har en kjønnsidentitet som er forskjellig fra det kjønn de ble tildelt ved fødsel. Noen som blir tildelt kjønn «kvinne» ved fødsel identifiserer seg som menn, og omvendt. Enkelte har en kjønnsidentitet som ikke passer inn i en av de to kjønnskategoriene vi har i dag (mann og kvinne), og andre identifiserer seg ikke med noe kjønn i det hele tatt. Det at vi bare har to aksepterte kjønn gjør at en del mennesker faller utenfor. Det er opp til hver enkelt person å definere egen kjønnsidentitet!

Lurer du på om du kanskje er skeiv? Eller kanskje er du helt sikker? Du er absolutt ikke alene. Hvis det er noe du har lyst til å snakke om, prøv å finne noen du føler deg trygg på, for eksempel et familiemedlem, en venn, en lærer eller helsearbeider på skolen. Du kan også ringe Skeiv Ungdoms Ungdoms-telefon, der du kan prate med ungdommer som vet hvordan det er å være ung



REGNBUEFLAGGET:

Flagget har striper i regnbuens farger, blir brukt av mange skeive, og er et symbol på mangfold. Foto Landsforeningen for lesbiske, homofile, bifile og transpersoner.

og skeiv. De svarer på spørsmål om kjønn, seksualitet, legning, det å komme ut, sosiale nettverk og andre ting du måtte lure på (ring 810 00 277 mellom kl.18.00 og 22.00). Ta den tiden du trenger til å finne ut av hvem du er – du har god tid! Noen vet at de er skeive helt fra de er små barn, andre finner det ut etter hvert som de blir ungdommer og voksne. Det er ingen fasit!

Skeiv Ungdom

Skeiv Ungdom er en organisasjon for ungdom under 30 år, som jobber for alle menneskers rett til å være seg selv, uavhengig av seksualitet, kjønnsuttrykk og kjønnsidentitet. Alle som støtter formålet vårt kan bli medlem, selv om målgruppa vår er unge skeive. I tillegg til å jobbe politisk og helsefremmende, har Skeiv Ungdom har sosiale tilbud over store deler av landet og hver sommer arrangeres sommerleiren Jafnadr, der alle under 30 år kan være med. Du er hjertelig velkommen!

Skeiv Ungdom har dette året et prosjekt om det å tilhøre flere minoritetsgrupper på én gang, og vil gjerne komme i kontakt med mennesker som har flere minoritetsidentiteter, for eksempel skeiv og synshemmet, for å høre om dine erfaringer. Ta gjerne kontakt på e-post post@skeivungdom.no eller telefon 23 10 39 36.

SKEIV

Et begrep som kan brukes om/av folk som bryter med samfunnets forventninger rundt seksualitet og kjønn. Disse forventningene er blant annet at du er heterofil, enten mann eller kvinne og det er det samme kjønn du ble tildelt ved fødsel.



Myter om sex

TEKST: IDA MARTINE NILSEN

Det finnes mange påstander om sex, sexlyst og størrelse. Men langt fra alle har rot i virkeligheten. Under finner du sannheten om noen av de vanligste mytene.

Kvinner har mindre sexlyst enn menn

Kvinnens sexlyst avhenger mye av hormoner, følelser, og hvor i syklusen hun er. Det betyr derimot ikke at kvinner har mindre lyst enn menn. Menn er også ofte flinkere til å uttrykke sexlyst enn kvinner. Kanskje fordi kvinnens seksualitet fortsatt i noen grad er tabubelagt.

Jo større penis, desto bedre sex

Det er ikke størrelsen på en penis/dildo som avgjør hvor god sexen blir. Det avgjøres blant annet av følelser, kommunikasjon, og andre former for stimulering enn penetrering. Det er heller ikke slik at alle kvinner får vaginal orgasme ved penetrering. Over 75 prosent av kvinner trenger andre former for stimuli, for eksempel av klitoris, for å oppnå orgasme.

Menn tenker på sex hvert 7. sekund

Undersøkelser viser at 30 prosent av menn ikke engang tenker på sex hver dag. Gjennomsnittsmannen tenker i følge forskere på sex 13 ganger per dag.

Pene har bedre sex

Utseende har ingenting med god sex å gjøre! Derimot er selvtillit viktig for god sex, fordi du føler deg tryggere og mer avslappet når du er trygg i deg selv.

Det er trygt å «hoppe av i svingen»

Det er aldri trygt å hoppe av i svingen! Risikoen for graviditet er fortsatt stor, og faren for kjønnsykdommer er alltid til stede uten bruk av kondom.

Unngå sex ved hodepine

Dette er en kjent unnskyldning for ikke å ha sex. Ironisk nok er det nettopp det du bør dersom du har vondt i hodet. Sex kan til og med virke bedre enn smertestillende. Når du har sex utskilles hormonet oxytocin i kroppen, og lindrer smerter som hodepine og kramper.

Du blir kåt av sjokolade og østers

Noen forskere mener det finnes en sammenheng mellom kosthold og sexlyst. Det er allikevel ikke slik at du oppnår umiddelbar kåthet ved å spise østers, sjokolade og andre såkalte afrodisiakum. Oftest er det opp til deg selv om du lar deg påvirke av maten. Og det er jo mye som kan skje etter et hyggelig måltid...

Menn kan ikke få flere orgasmer

Menn har fysiske begrensninger på hvor mye spermier de kan produsere, men opp mot utløsningen kan de oppleve flere orgasmer.

Menn vil ikke kose etter sex

Menn liker også kos og bekreftelse etter sex. Men både menn og kvinner blir døsig etter en orgasme, og kroppen har behov for å lades opp på nytt. Det er altså ingen grunn til å ta det personlig dersom partneren din sovner etter sex. Snarere tvert imot.

Still deg inn i rett stilling

TEKST: STINE KÜHLE-HANSEN

Sexstillinger er en tusenårgammel visdom. Kamasutra er bare en av flere bøker. Målet med kunnskapen er at begge skal få nytelse og minst to orgasmer; en til hver. Noen går i fella og driver mer akrobatikk enn elskov. Stillinger kan kombineres, bytt på slik at begge behov blir dekket.

Noen ganger er målet med en stilling å utsette orgasmen. Noen unge menn kan slite med for tidlig sædavgang. Da passer det at han sitter øverst og har kontroll på når penis skal ta pauser. Det som kan fremskynde en orgasme for han er den såkalte «doggy style», han står bak. Det som kan fremskynde orgasmen for henne er enten «69» eller når hun «rir på» fordi klitoris får mest stimuli da.

Ønske om stillinger som gir raskest mulig orgasme kan ha flere grunner, blant annet sykdom. Prøv da horisontale hvilende stillinger eller sittende stillinger i støttende stoler.

Kombinere

Forskjellige stillingene gir ulik tilgang til kroppsdeler og fetisjer. Kombiner stillinger med dine favorittsteder som gjør at du kan komme i kontakt med for eksempel bryst, ører, nese, munn, hender eller føtter.

Skift stillinger

Hvilke stillinger som passer best er altså veldig individuelt. Å skifte stillinger er en fordel for kvinner fordi hver gang man får nye støt i ytterst, i «porten» av skjeden treffer man flest nytelsesnerver.

Hent urdrifter

Kjenn etter om en stilling passer dine innerste lyster. Liker du å styre, ha kontroll og å ta regien eller liker du å bli styrt, å gi kontroll og å slippe regien? Vi kan trives med å være litt av begge deler, men en posisjon eller stilling kan hente frem din sterkeste drift.

Klassiske 69

Stillingen «69» kan gjøres liggende på flere måter. Man har munnen mot hverandres kjønnsorgan og stimulerer hverandre både innvendig og utvendig, og analåpningen med hender. «69» er ofte den enkleste når man skal prøve å få orgasmer samtidig. Det trengs ingen penis for å tilfredsstille kvinner.

Inn og ut

Stillinger som inkluderer hender gir mer nytelse enn om du bare støter kjønnsorganer sammen og glemmer resten av kroppen. Blant heterofile par er det bare 30 % av kvinnene som oppnår orgasme under samleie eller den såkalte misjonærstillingen. Bruk derfor mer fingre på kvinners klitoris utvendig både før, under og etter penetrering i skjeden.

Sittestillinger

Sittestillinger er en fordel for gravide når magen kjennes tung når man ligger. Sittestilling eller lotus kan gi blikk-kontakt og passer når man vil stimulere ytterst på «hodene». Gunstig hvis skjeden blir lett sår og øm.

Trang skjede

Ligger du med ansiktet ned, strake ben og hoftene litt opp virker skjeden litt trangere. Denne er optimal hvis mannens penis trenger stram stimuli. Denne stillingen er ikke en fordel hvis kvinnen er trang eller tørr i skjeden fordi da blir skjedens slimhinner fort såre.

G-punktet

Ligger du på ryggen med bena hvilende på skuldrene til partneren blir inntrengingen dyp. Når du løfter hoften (pute) blir vagina enda trangere og stimuli mot G-punktet kan skje. Punktet ligger i taket på skjeden ca. 3-6 cm inn og oppdages lettest når kvinnen er kåt og er mottagelig for støtende stimuli.

Muskler

En stilling for de muskelsterke. Stå på hender og partner løfter deg opp etter bena. Du kan «feste» lårene rundt livet på partneren din eller hvile dem mot et møbel. Trives du med dyp penetrering er dette stillingen for deg.

Cowboy

En ridestilling. Du ligger på ryggen med bena samlet og partneren skrever over deg. Er det en mannlig rider skyver han penis mellom de samlede lårene dine og inn i deg. Det er en fordel hvis man ønsker grunne støt (porten). Bruk mye smøring også mellom lårene.

På fanget

Hvis den ene sitter på kanten av sengen, og den andre sitter på fanget



WOMAN ON TOP: Bildet illustrerer en stilling som for mange kvinner gjør det lettere å oppnå orgasme. Hun sitter skrevs oppå han, som i en sal. Foto Amoroteket

med ryggen mot vil denne stillingen fungere godt i forhold til hennes G-punkt. Sitter han på fanget stimuleres prostata. Fordelen er frie hender.

Woman on top

Hun sitter på partneren som i en sal. Samtidig kan begge i denne kvinnelige varianten av misjonærstillingen stimulere klitoris og bryst.

Kunsten å tilfredsstille en klitoris eller penis

TEKST: STINE KÜHLE-HANSEN

Hvordan kan jeg gi partneren min orgasme? Vi kjenner til frustrasjonen. Man føler at alt er prøvd. Den enkleste løsningen er ofte å bruke hender fordi: a) du treffer nervene lettere, b) du kontrollere hastighet bedre og c) det er mindre risikofyllt, og når vi slapper av er det lettere å oppnå orgasme.

Utvendig

Forskning sier at bare 30 % av kvinner oppnår orgasme ved et samleie. Det kan derfor være lurt å tenke utvendig stimulering. Samleie er ikke den enkleste måten for kvinner å oppnå orgasme.

Treff

Det er kjønnsorganenes hoder som er mest følsomme for berøringer. Det er altså ikke størrelsen eller hullet det kommer an på. Klitorishodet har 8000 nerver og penishodet har 4000 nerver.

Håndkontroll

Det er ikke uvanlig å «komme til feil tid» sammen med en annen. Med hånd er dette lettere å styre. Din onanikunst kan deles med partner. Fortell eller vis hva som føles godt.

Kombiner flere steder

Det er nerver på hele kroppen, ekstra nerverikt er det rundt kroppsåpningene: munn, nese, ører, øyne, tisehullet, rumpehullet og kjønnsorganene. Berører du noen av disse erogene sonene samtidig kan det gi orgasme.

Tegn på kåthet

Lyst er individuell, men start forsiktig rundt kjønnsorganet slik at spenningen

bygges opp. Erigerte kjønnsorganer tåler mer berøring.

Når jenter blir kåte blir skjeden våt (lubrikasjon). Når gutten blir kåte piper det et gjennomsliktig slim av urinrøret. Disse edle dråpene kan lage en liten våt flekk på trusa og må ikke forveksles med tiss eller sæd.

Vått

Kjønnsorganene reagerer med å bli blodfylt (erigerte) med massasje og penishodet og klitorishodet blir oppreist (erigert). «Hodet» også kalt glans har oftest en forhud eller «hette» som kan trekkes frem og tilbake. Tørr hånd eller finger på disse nerverike «hodene» er smertefullt. Bruker du slim, spytt eller smøring blir det nytelse.

Ballespreng

Ingen skal misbruke andre for å få orgasme. Er man sprengekåt kan man sørge for den med egen hånd. Å våge å tilfredsstille seg selv, å ta ansvar for egen orgasme er ikke bare trygt, det er også en fordel. Hvis du har gått kåt lenge uten orgasme kan det oppstå en smertefull spenning i kjønnsorganet, det kalles ballespreng eller putespreng. Løsningen er å tilfredsstille seg selv.

Sirkelmassasje

Masser gjerne i sirkler fordi da blir massasjen jevn, intens og myk. Øk tempoet etter noen minutter. Hastigheten likner litt på når vi klør på et myggstikk.

Pauser

Uten pauser blir kjønnsorganene numne. Når masseringen oppleves som

kjedelig eller irriterende blir hånden din skjøvet vekk. Jobb med hånden i intervaller. Pauser bygger opp spenning og effekten kan bli en orgasme.

Forsiktig

Klitorishodet trenger mer forsiktig massasje enn penis. Penis har hengt i mange år og gnisset mot klær og har blitt herdet og tåler mer. Det er bedre med for lett enn for hard massasje på klitorishodet.

Før orgasmen

Når orgasmen nærmer seg fortsetter du å massere i samme takt. Hoftene skyves fremover og pust blir tyngre. Mannens orgasme er nær når testiklene blir harde og trekker seg opp.

Orgasmen

Nå man «kommer» reagerer hele kroppen i rykninger. Huden blir varmere og det oppstår gåsehud. Brystknoppene blir steinharde de sekundene orgasmen varer ca. 3 -10 sekunder.

Kommer ikke

Det kan være flere grunner til at orgasmen uteblir. Har du massert på feil sted? Har du massert for hardt og tørt? Har du ikke vært oppmerksom? Husk noen liker ulike tempoer.

Etterpå

Hodet på både klitoris og penis er overfølsomt etter orgasmen derfor er det ofte vondt med direkte berøring der. Hvis du derimot berører indirekte noen sekunder etter en orgasme kan du få nye orgasmer hos alle kjønn. Plasserer du fingene i et v-grep på utsiden av klitorishodet på kjønnsleppene kan du oppnå en ny orgasme etter få sekunder. Masser ruggende hardt opp og ned. Etter orgasmene frigjøres prolaktin i hjernen og dette kjemiske stoffet gjør



HENDENE er vårt beste verktøy når man skal tilfredsstille seg selv eller en partner. Bildet viser en håndflate med noe vått på. Foto Amoroteket.

at vi sovner lettere. Sovner partneren din før du har fått orgasme kan det være lurt å bytte på rekkefølgen.

Frivillig

Onanikunsten skal alltid være frivillig og det er alltid lov å ombestemme seg. Press gjør det vanskeligere å få orgasme. Fokuser på nytelsen i hver berøring i nuet. Har dere holdt på lenge å massere ta en lang pause. Kanskje skal dere massere kjønnsorganene deres selv side om side. Får dere til dette er dette en fin tillits-erklæring.

Ord

Ofta hører vi stygge kallenavn på kjønnsorgan. Omtal dem med gode ord fordi det gjør at partneren din slapper av og åpner seg mentalt mer. Følelsen av å være trygg og elsket øker sjansen for orgasme mer.

Kjemi

I moderne tid har vi fått ord som knullevenner. Det er allikevel ikke alltid lett å styre at det bare skal forbli vennskap. En grunn er at orgasmer frigjør hormonet oksytosin. Hormonet kan nærmest få oss hekta. Oksytosin blir kalt kjærlighetshormonet fordi det skaper bonding. Det gjør oss mindre kritisk og mer tilknyttet.

Kan man få sexleketøy på blå resept?

TEKST: STINE KÜHLE-HANSEN

NBFU har møtt sexologisk rådgiver Stine Kühle-Hansen som både holder foredrag om at hendene er vårt viktigste verktøy i sengen og hvordan vibratorer kan brukes til glede og stor hjelp for de med blant annet funksjonsnedsettelse.

- Hvorfor mener du at hendene er vårt viktigste verktøy i sengen?

- Det er hendene de aller fleste lærer seg å bruke i oppveksten. Egne hender er flinke med egen kropp og kjønnsorganer. Denne berøringskompetansen er verdifull. Jeg kaller det onanikunst. Den er til for å deles. Dessuten er hendene gratis og de har du alltid med deg og er rett og slett konstruert perfekt for å gripe, massere og kjærtegne.

- Har du noe imot vibratorer?

- Nei, noen må på grunn funksjonsnedsettelse eller nevrologiske sykdommer ha så kraftig stimulering på kjønnsorganene sine for å oppnå nytelse og orgasme som visse typer vibratorer kan gi. Andre har ikke armer eller hender som kan brukes til selvstimulering og da er det veldig bra med hjelpemidler. Sexleketøy og vibratorer kan være et godt supplement i seksuallivet for hvem som helst.

- Så seksualtekniske hjelpemidler kan være en «hjelpende hånd»?

- Ja, for både funksjonsfriske og de med funksjonsnedsettelse. Sterk stimuli kan for noen bli forløsende og utløsende for mange. Man må finne individuelle løsninger.

- Er det bare bra med vibratorer?

- Vibratorer kan være til stor glede, men det er en fordel å kunne bruke flere typer teknikker ikke bare motoriserte. Hvis man ikke kan bruke hender til selvstimulering så er vibratorer selvfølgelig kjærkomment. Kan man derimot bruke hender til onani er det en fordel å ta vare på den onanikunsten også. Kjønnssorgane kan slutte å bli følsomme for egne eller andres hender hvis man bare bruker vibrator. Så rådet er å bytte litt på med flere typer berøringer og stimuli på eget kjønnsorgan.

- Hva med partner?

- En partner kan lære seg å delta. Både hender, vibratorer og andre sexleketøy er fint å kunne dele sammen. Hvis man ikke gjør det kan partneren føle seg utestengt eller utkonkurrert. Inkluder partner så mye du kan og vil i dine nytelser. Delt nytelse er dobbelt nytelse.

- Hvis man ikke kan reagere på vibratorer da?

- Vi får tidlige vaner og favorittberøringer. Det er ikke uvanlig at man har kun en teknikk eller «vei» til nytelse og orgasme. Og ja, det finnes de som ikke reagerer på vibratorer fordi det for intenst eller monotont. Da kan man finne en svakere eller bruke den i intervaller, eller la det være. Det finnes også de som ikke reagerer på stimuli med hånd. Det er ikke uvanlig at har man først fått til en selvstimuleringsteknikk så

prøver man ikke andre. Jeg anbefaler at man etablerer minst to typer måter å stimulere kjønnsorganet sitt på. Det er inkluderende for partner eller fremtidige partnere.

- Kan man bli allergisk mot vibratorer?

- Ja, for materialet hvis den er laget av latex. Enkelte har latexallergi. Noen med ryggmargsbrokk har utviklet sterk latexallergi. I slike tilfeller kan man bestille latexfrie sexleketøy.

- Kan man byttelåne vibratorer?

- Ja, og da trer man på kondomer eller legger på plastfolie som beskyttelse mot kjønnsykdommer. Etter bruk fjerner man slik beskyttelse og vasker leketøy i såpe og lunkent vann. De som har latexallergi skal unngå vanlige kondomer. Det finnes flere latexfrie kondomer på markedet (Durex Avanti eller Zenith). De kan kjøpes på apotek, i butikk eller bestilles på internett. På internett www.kondomer.no får du oversikt hvor du kan handle kondomer på nett. Beskyttelse er viktig slik at man kan nyte sammen uten å bekymre seg for konsekvenser.

- Kan noen bli avhengig av vibratorens kraftige motor?

- Ja, nerver kan bli bortskjemt og de har godt av å få ulike typer trykk, frekvens og styrke. Og da kan de få et program der kroppen og kjønnsorganene lærer seg på nytt å reagerer på hender og tunge.



VIBRATOR kan være et spennende supplement i sexlivet for hvem som helst. Hva med denne vibrerende, diskret og søte badeanda med hjerter på. Foto Ida Martine Nilsen.

- Hva med de som må ha hjelp?

- Ja, de som på grunn av sykdom eller skade har dårlig eller ingen seksuell funksjonsevne, og hvis problemet har vart lenger enn 2 år og hvis problemet kan løses ved seksualtekniske hjelpemidler (STH) kan man få stønad til hjelpemidler. Det er fagfolk som er seksualpositive som sammen med NAV som har laget en rammeavtale for at slike hjelpemidler blir dekket. Listen ligger på nettsiden under. Denne bør NBFU vite om. (Se tekst under fra NAV).

http://nfss.no/docs/om_seksualtekniske_hjelpemidler_mai_2013.pdf
<http://nfss.no/materiell.htm>

Litteraturtips

TEKST: IDA MARTINE NILSEN

Det finnes mye litteratur for både ungdom og voksne innenfor temaene sex og samliv. Her har vi tatt med et lite utvalg av litteraturtips, innenfor både sakprosa og skjønnlitteratur, som kan lånes hos Norsk lyd- og blindeskriftsbibliotek (NLB).

Sakprosa for voksne

- «Kjærlighetens tre porter: vendepunkter i nye og gamle forhold» av Sissel Gran.
- «Kjærlighet i hastighetens tid» av Sissel Gran.
- «Erotisk intelligens: hold lysten levende» av Esther Perel.
- «Sexboka» av Suzi Godson og Mel Agace.
- «Parterapi: kjærlighet, intimitet og samliv i en brytningstid» av Anne Kyong & Sook Øfsti.
- «Spør Gro om sex» av Gro Isachsen.

Skjønnlitteratur for voksne

- "Fifty Shades" (triologi) av E.L. James.
- «Det begynner med sex og ender med døden» av Jan Chr. Næss.
- «Happy ending: 13 skeive historier».

Tidsskrift for voksne

- «Cupido» Kan abonneres på.

Sakprosa for ungdom

- «Kukbruk: En bok om kjærlighet, følelser og kjønn» av Manne Forssberg.
- «Kropp & knopp: En bok om pubertet og sånt» Redigert av Dan Höjer.
- «Juntafil: sånn ca. alt om sex & kjærlighet» av Gunhild Dahlberg & Webjørn S. Espeland.

- «<3 & 6: fra pirring til petting» av Emma Hamberg.
- «Hva jenter vil vite om gutter. Hva gutter vil vite om jenter» av Sverre Henmo & Anne Enger Mjøland.
- «Den lille boka om Kompisen» av Dan Höjer.
- «Sex og sånt» av Anders Danielsen Lie & Maria Øverås.
- «How to be ungdom» av Stian Barsnes Simonsen.
- «Fjortis - Alt du lurte på» av Mariann Youmans.

Skjønnlitteratur for ungdom

- «Linas kveldsbok» av Emma Hamberg.
- «16 & sex» av Melvin Burgess.
- «Body effex» av Bente Clod.

Tidsskrift for ungdom

- «MAG» Kan abonneres på.

TIPS

- Du kan lese mer om bøkene på www.nlb.no.
- Dersom du ikke er låner hos NLB fra før kan du ta kontakt med biblioteket på telefon 22 06 88 10, eller e-post til utlaan@nlb.no.
- Alle som er synshemmede, eller av andre årsaker har problemer med å lese trykt tekst, kan bli lånere hos NLB.

Fetisjer er friskmeldt

TEKST: STINE KÜHLE-HANSEN

Å ha fetisjer blir ikke lenger sett på som sykt, i følge norsk lovendring fra 2010. At noe er en fetisj betyr at det har fått en ekstra stor betydning, men hva er en seksuell fetisj?

Noe, ikke noen

Fetisjer handler om å tenne seksuelt på ting eller noe ved en person. Det kan være spesielle dufter, klær, ting eller lyder for å nevne noe. De vanligste fetisjene er undertøy, sko, rumpeballer, pupper og hender, men listen er uendelig. De aller fleste av oss har personlige triggere eller fetisjer og ingen fetisjer er dumme!

Låst til en fetisj

En fetisj kan vekke dype assosiasjoner og påvirke oss seksuelt. Hvis du synes at din fetisj er problematisk fordi den dukker opp som et dominerende behov og negativt minne hver gang du skal gjøre dine seksuelle aktiviteter da er det hjelp å få. Søk etter sexologiske rådgivere på NFKS.no (Norsk Forening for Klinisk Sexologi), der registreres fagfolk med videreutdanning innen sexologi på Universitetsnivå.

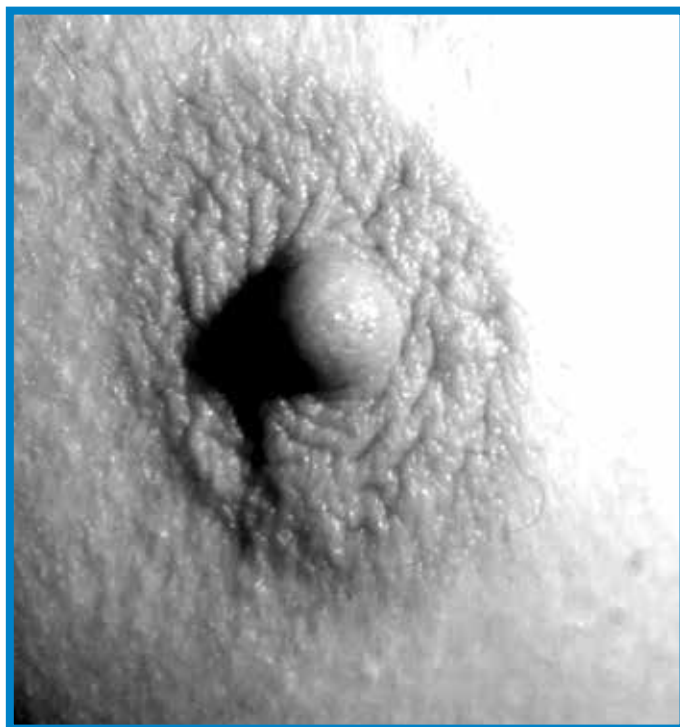
Hva er tenning?

Hva du blir tent eller kåt av er både medfødt og miljøbestemt og formes når du sosialiserer deg. Din personlige tenning er integrert i din personlighet. Et seksuelt tenningsmønster oppstår når en kroppslig seksuell tilstand blir koblet til et ytre stimulus. Hvis du blir veldig seksuelt tent av å ta på ører kan du for eksempel si at de inngår i ditt tenningsmønster. En

fetisj samarbeider med de sansene du er mest følsom på og de fleste lærer å styre dem. De fetisjer som ikke går ut over noen regnes i dag som sunne og ufarlige. Det er mulig å legge en destruktiv fetisj i dvale og å ta vare på sunne fetisjer.

Fetisjer alene og i par

Alle seksuelle aktiviteter mellom to skal alltid være med samtykke. Å fortelle om fetisjer betyr ikke alltid at de skal prøves, noen er ment for kun en selv, andre er ment for felles opplevelse. Være lydhor når noen betror seg til deg. Selv om en fetisj gir deg glede og nytelse er det ikke sikkert den gir partneren din den samme gleden.



BRYSTKNOPP er for noen en fetisj. Dette er et svart-hvitt nærbilde av en brystknopp. Foto: Amoroteket.

Kondomeriet spriter opp sexlivet

TEKST: JØRGEN STØTTUM

Kondomeriet er ledende innen salg av sexleketøy i Norge. Kjeden består av 10 butikker, i tillegg til internetbutikken og engrossalg. Maria K. Ebbestad, nettredaktør og presseansvarlig hos Kondomeriet, forteller at deres oppskrift på suksess er å ta kundene på alvor og gi god service.

- Hvem er det som handler hos Kondomeriet?
- Vi har gjort undersøkelser som viser at det ikke er en spesiell gruppe som skiller seg ut. Det er jevnt fordelt aldersmessig, 51 % kvinner og 49 % menn. Det er like mange gifte med og uten barn som single med og uten barn. Med andre ord: Kondomeriet er for alle.
- Trenger man et sexleketøy når man har kjæreste?
- De aller fleste som handler sexleketøy har ikke et problem, snarere tvert i mot. De ønsker å få et enda rikere sexliv med seg selv eller partneren. De tør å ta ansvar for sin egen seksualitet, og det gir resultater. Mennesker som tør å utforske sexlivet sitt har ofte en større nysgjerrighet, og en selvsikkerhet som gjør dem mer åpne om sin seksualitet. Når en er trygg på seg selv og sin egen seksualitet kan dette gi et rikere sexliv.

- Hvilke produkter selger dere mest av?
- Sexleketøy har blitt en naturlig del av folks sexliv, og det selges en rekke leketøy til både kvinner og menn. Det vi selger mest av er klitorisvibratorer og glidemiddel. Sexleketøy for menn har blitt veldig populært, og penisring med vibrator handles ofte av par som vil gjøre det som er godt enda bedre. En penisring med vibrator gjør penis stivere og holder ereksjonen lenger, samtidig som vibratoren stimulerer klitoris hos kvinnen.

- Hvordan gir dere råd og veiledning til kundene deres?
- Vi ønsker å formidle vår kunnskap på en friggjort og leken måte. Det skal være enkelt for kundene å finne den informasjonen de ønsker. Dette gjør vi ved å være tilgjengelig med dyktige medarbeidere i våre butikker, på kundeservice og gode nettsider.

Vi arrangerer også homepartyer. Dette er en hyggelig sammenkomst med venner, kollegaer eller klubben i regi av Kondomeriet. Vi har lokalet, varene og bred varekunnskap slik at vi kan guide til et godt kjøp.

Kondomeriet er aktive på sosiale medier. Der får man raskt hjelp, og kan stille spørsmål til sexolog helt anonymt.