

Helse

Følelser

Pubertet

Hygiene

Grenser

# Hva betyr ordene? seksuell helse

Seks-  
valitet

Ab

Kåt

Fastlege

Jomfru

Forspill

Kjøn

Mensen

Smitte

Forelsket



# FORORD

## Hva betyr ordene? seksuell helse

### *En ordbok som forklarer vanskelige ord og begreper innenfor seksuell helse på en enkel måte*

Denne boka er resultatet av et samarbeidsprosjekt mellom Seksjon habilitering for voksne (HAVO) og Seksjon habilitering for barn og unge (HABU) ved Sykehuset Telemark HF.

Prosjektet har fått midler fra Helsedirektoratet innenfor tilskuddsordningen "Forebygging av uønskede svangerskap og abort – strategier for bedre seksuell helse".

Prosjektgruppa har bestått av fagkonsulent Rigmor Holm, vernepleier Kjell Robertsen og ergoterapispesialist Arja Melteig.

Styringsgruppa har bestått av klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie og sexolog (NFKS, NACS) Beate Alstad fra Sykehuset Telemark, seniorrådgiver og klinisk sosionom ved Statens barnehus i Sandefjord, Jeanette Indreiten, avdelingsleder Trude Yacoubian og seksjonsleder Terje Baasland fra Avdeling for habilitering. De har bidratt med gode faglige refleksjoner og tilbakemeldinger.

Referansegruppa har bestått av Ida Malene Rød, Nathalie Faarlund Torsvik, Henrik Høiby og André Holter. Vi vil takke dem for at de har delt tanker og meninger rundt temaene i boka med oss.

Vi takker også for gode bidrag og innspill fra kollegaer og andre fagfolk.

Ordboka kan lastes ned gratis fra [www.sthf/habu](http://www.sthf/habu) eller [www.sthf/havo](http://www.sthf/havo) under fanen Prosjekter.

# INNLEDNING

Avdeling for habilitering ved Sykehuset Telemark utga i 2012 boken "Hva betyr ordene?". Vanskelige ord i forhold til kommunale tjenester, økonomi og bolig ble her forklart på en enkel måte. I etterkant har habiliteringsavdelingen blitt oppfordret av Helsedirektoratet til å lage en tilsvarende bok innenfor temaet seksuell helse.

Helsedirektoratet har to overordnede mål i sin strategiplan "Forebygging av uønsket svangerskap og abort – strategi for bedre seksuell helse". De overordnede målene i planen er å redusere aborttallene og bidra til at alle skal ha et best mulig utgangspunkt for et trygt seksualliv.

Blant de strategiske virkemidlene i planen nevnes spesielt "lett tilgjengelighet til god kunnskap om seksualitet og handlingskompetanse i seksuelle situasjoner og relasjoner". Flere punkter i planen fremhever sårbare gruppers behov på dette feltet. Det handler om tilgang til tilpasset kunnskap, økt handlingskompetanse og ferdigheter i bruk av aktuelle tjenester.

Vi har ønsket å lage en bok som skal være praktisk og lett tilgjengelig. Det er lagt vekt på lesevennlighet i form av stor tekst og korte setninger og avsnitt. De mest vanlige ord og begreper knyttet til seksuell helse og betydningen av disse, er forklart så enkelt som mulig. For å få fram betydningen på en god måte, har det likevel vært nødvendig å si noe mer enn selve definisjonen. Vi har blant annet laget små historier der vi har brukt ordene og begrepene i riktig kontekst.

Ordene er valgt på bakgrunn av mange års erfaring fra fagfeltet seksualitet og funksjonshemming. De er i tråd med Helsedirektoratets definisjon og strategimål for bedre seksuell helse. Enkelte ord og begreper i boka kan reise etiske spørsmål som vi har valgt ikke å utdype. Vi håper derfor at den som bruker boka sammen med elever eller tjenestemottakere, kan utdype temaene i samtaler med den enkelte.

Gjennom arbeidet med boka ble det tydelig for oss hvilken sentral rolle fastlegene har for å bidra til god seksuell helse, også for mennesker med ulike typer forståelsesvansker. I historiene i boka oppfordres ungdommene til tett kontakt med fastlegen for å ivareta egen seksuelle helse. Dette vil være med på å øke den enkeltes handlingskompetanse. Vi håper at boka kan være en inspirasjon både til fastleger og annet helsepersonell om å kommunisere på en enkel og forståelig måte slik at rådgiving og veiledning i helsetjenesten blir mer tilgjengelig.

Vårt ønske er at boka kan bidra til gode samtaler mellom ansatte og tjenestemottakere, og at den vil være med på å skape åpenhet og trygghet om temaet. Vi håper at skoleverket vil finne boka nyttig i tilpasset opplæring om seksualitet. Boka vil også kunne være bevisstgjørende for Barnehus, politi, barnevern og andre aktuelle instanser. I tillegg kan boka være en god innføring i norske ord og begreper innenfor seksuell helse for fremmedspråklige.

*Skien februar 2016 – Rigmor Holm, Arja Melteig og Kjell Robertsen*

# OM ORDBOKA

*I denne boka har vi forklart ord og uttrykk om seksualitet. Mange av ordene har du sikkert hørt før, mens noen kan være nye. Noen ord har du kanskje hørt, men ikke helt forstått.*

*Noen ord står skrevet med blått. Det betyr at ordet blir forklart senere i boka.*

Når du leser boka, kan det hende du vil snakke mer om det som står der. Da er det lurt å lese den sammen med noen som du kan snakke med. Det kan være foreldre, lærer, helsesøster eller andre. Da kan de svare deg hvis du vil spørre om noe.

I boka møter du fem ungdommer. Det er Jon, Ole, Nina, Jasmin og Lise. Alle har gått på samme videregående skole. Nina og Jasmin har kjent hverandre helt siden ungdomsskolen. Alle de fem ungdommene har hatt ekstra hjelp på skolen. Nå har de tilrettelagt arbeid.



Jon er 22 år. Han har flyttet inn i egen leilighet. Der får han litt hjelp av en miljøarbeider. Han har fått praksisplass i barnehage. Jon er homofil.

Ole er 21 år. Han bor i en egen liten leilighet hjemme hos foreldrene sine. Han jobber med snekring. Ole er kjæreste med Nina.



Nina er 20 år. Hun bor hjemme hos moren sin. Nina jobber på vaskeriet i samme bedrift som Ole. Hun er kjæreste med Ole.

Jasmin er 20 år. Hun bor hjemme hos foreldrene sine.  
Hun jobber på samme vaskeri som Nina.  
Foreldrene til Jasmin kommer fra et annet land.  
Hun har ikke kjæreste og er singel.



Lise er 23 år. Hun bor i egen leilighet.  
Moren til Lise hjelper henne av og til i leiligheten. Lise  
har nettopp fått jobb på samme sted som Ole, Nina og  
Jasmin. Hun har ingen fast kjæreste. Hun er også singel.



# INNHOOLD

Forord.....	3	Analsex.....	29
Innledning.....	4	Jomfru.....	30
Hovedpersonene i boka.....	5	Orgasme.....	31
Helse.....	8	Underlivsundersøkelse for damer..	32
Seksuell helse.....	9	Underlivsundersøkelse for menn...	34
Seksualitet på ulike måter.....	10	Smitte.....	35
Fastlege.....	12	Infeksjon.....	36
Pubertet.....	13	Kjønns sykdom.....	38
Kjønnsorganer hos menn.....	14	Prevensjon.....	40
Kjønnsorganer hos damer.....	16	Sterilisering.....	41
Hygiene.....	18	Befruktning.....	42
Menstruasjon.....	19	Graviditet og svangerskap.....	43
Utflod.....	20	Abort.....	44
Følelser.....	21	Sette grenser for andre.....	46
Kåt.....	22	Sette grenser for seg selv.....	47
Onani.....	23	Omskjæring.....	48
Erogene områder.....	24	Seksuelle overgrep.....	49
Seksuelle fantasier og drømmer ...	25	Voldtekt.....	50
Sexleketøy.....	26	Pornografi.....	52
Forspill.....	27	Prostitusjon.....	53
Samleie.....	28	Andre ord.....	54

# HELSE

*Helse handler om hvordan du har det med kroppen din, tankene og følelsene dine.*

Det er viktig for helsa di at du trives på skolen, på jobben og i fritiden. Å ha det fint sammen med familien og vennene dine er også viktig. Det er godt for helsa di at du trives og føler deg trygg der du bor.

Det er også godt for helsa di at du får nok hjelp slik at du greier å gjøre det du må.

For å ha god helse er det viktig å bruke kroppen og holde seg i form. I tillegg er det viktig å spise sunn mat. Det viktigste er at du kan være den du er, og at du er fornøyd med deg selv.



Jasmin besøker bestemoren sin hver uke.

- Jeg synes så synd på deg som er gammel og syk, sier Jasmin.
- Jeg er ikke syk, sier bestemor. Jeg har det bra selv om jeg er dårlig til beins. Helsa mi er god selv om jeg er blitt gammel. Jeg har det godt, og blir glad hver gang du kommer på besøk!

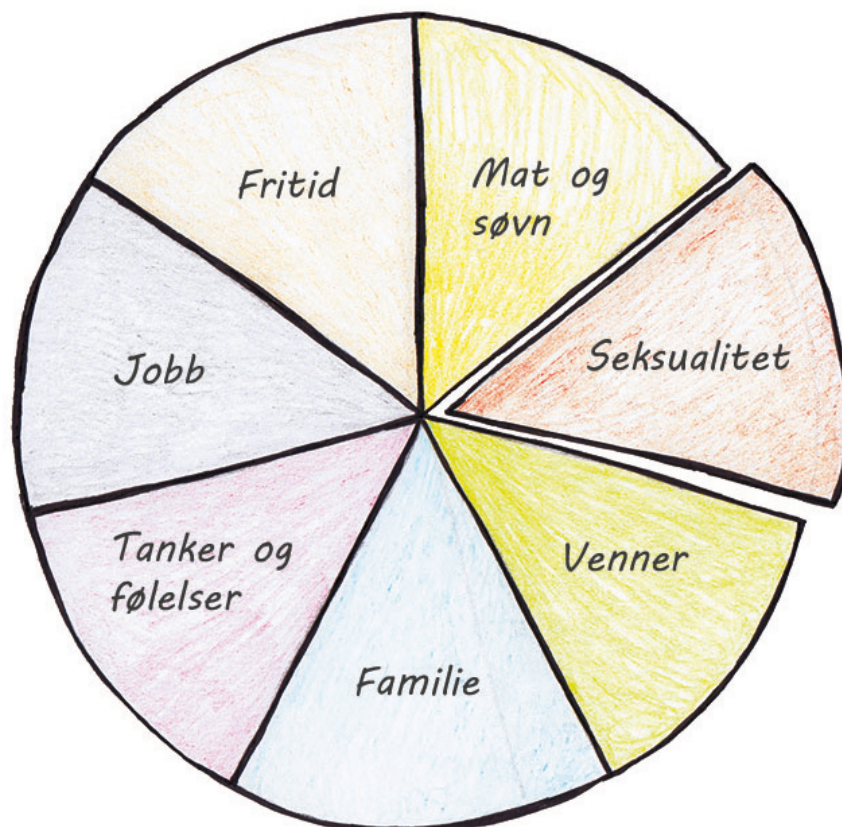


# SEKSUELL HELSE

*Det er viktig å ha god helse. Det er også viktig å ha god seksuell helse. Det betyr at du kan nyte kroppen din på en god og trygg måte. Seksuell helse er også tanker, følelser og drømmer.*

Alle mennesker bør lære om egen kropp og om seksualitet. Det er du selv som bestemmer om du vil ha sex eller ikke. I Norge må du være over 16 år for å ha sex med en annen.

Noen mener at folk ikke skal ha sex før de har giftet seg. Andre synes ikke det er så viktig. Begge må være enige om å ha sex.



# SEKSUALITET PÅ ULIKE MÅTER

*Du kan ha sex med deg selv. Du kan ha sex med en annen. Noen har ikke lyst på sex i det hele tatt. Vi er forskjellige. Det er normalt.*

## **Ord som brukes om seksualitet**

**Heterofil:** Når damer har lyst til å ha sex med menn.  
Når menn har lyst til å ha sex med damer.

**Homofil:** Når en mann har lyst til å ha sex med en annen mann.  
Ordet homofil kan også brukes om damer som har lyst til å ha sex med andre damer.

**Andre ord for homofil kan være:**  
**homoseksuell, homo, homse, skeiv**

**Lesbisk:** Når en dame har lyst til å ha sex med en annen dame.

**Andre ord for lesbisk kan være: lesbe eller skeiv**

**Bifil:** Når en person av og til har lyst på sex med en mann, og av og til med en dame.

**Transperson:** Når en dame vil være mann. Når en mann vil være dame.

**Andre ord for transperson kan være: transe eller trans**

**Aseksuell:** Når en dame eller mann ikke er interessert i å ha sex verken med seg selv eller andre.



Jon og Ole er gode venner. En gang de sitter og prater sammen forteller Jon at han er homofil.

- Betyr det at du blir forelsket i alle menn? spør Ole.
- Nei, svarer Jon. Blir du forelsket i alle damer?
- Nei, så klart ikke, svarer Ole.
- Samme her, sier Jon. Jeg blir ikke forelsket i alle menn. Jeg er ikke forelsket i deg. Vi er bare gode venner.

# FASTLEGE

*Alle i Norge skal ha sin egen lege å gå til når de trenger det.  
Det kalles fastlege.*

Det er viktig å vite hvem som er fastlegen din.

Det er lurt å ha telefonnummeret til fastlegen lagret på mobilen din.  
Det er fint om du lærer deg å bestille time selv.

Du kan gå til fastlegen enten alene eller sammen med noen.  
Det bestemmer du selv.

Alle leger har taushetsplikt. Det betyr at de ikke kan fortelle videre hva dere har snakket om.

Du bør gå til fastlegen minst en gang i året selv om du ikke er syk.  
Da kan du snakke med legen om hvordan du har det.

Fastlegen kan spørre om du får nok hjelp,  
om du trenger **prevensjon** og  
om du passer på helsa di.



Jon går til fastlegen en gang i året selv om han ikke er syk. Legen vet at Jon er homo og spør om han har sex med mange. Jon forteller at han har en fast kjæreste. De bruker alltid **kondom** når de har sex.

– Det er fint at du tar vare på deg selv, sier fastlegen. Jeg har sett på blodprøvene du fikk tatt i forrige uke. Alle prøvene er fine. Du er helt frisk.

# PUBERTET

*Du er i puberteten når kroppen din forandrer seg fra å være barn til å bli voksen.*

Noen kommer i puberteten mens de går på barneskolen. Noen kommer i puberteten når de går på ungdomsskolen. Begge deler er normalt. Vi er forskjellige. Gutter blir menn. Jenter blir damer.

## **Dette skjer med kroppen i puberteten:**

Gutter kommer i stemmeskiftet. Det betyr at de får en voksen stemme. **Penisen** vokser og de får **sæd**. Det betyr at de kan lage barn. Noen begynner å få litt hår i ansiktet. Hele kroppen vokser og musklene blir større.

Hos jenter begynner puppene å vokse. Da kan det gjøre litt vondt i puppene. Jenter får **mensen**. Det betyr at de kan lage barn. Hele kroppen vokser og de begynner å se ut som voksne damer.

Både gutter og jenter får hår på tissen og under armene. Mange får kviser i ansiktet. Noen kan også få kviser andre steder på kroppen. Det er vanlig å svette mer enn før. Svetten lukter sterkere enn hos barn.

I puberteten kan humøret forandre seg fort både hos gutter og jenter. Du kan være i godt humør, men plutselig bli lei deg eller sint. Det er vanlig.

# KJØNNSORGANER HOS MENN

*Når en mann er naken kan vi se penis og pungen hans.  
De er en del av kjønnsorganene. I pungen ligger testiklene.*

*Sædlederne er også en del av mannens kjønnsorganer.  
De ligger inni kroppen. De kan vi ikke se.*

Den ytterste delen av penis kalles hodet.

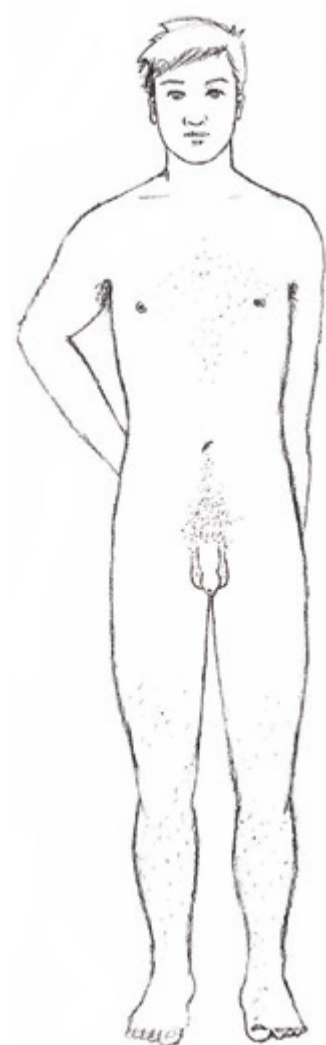
Huden som er rundt penishodet kalles forhud.  
Forhuden kan dras litt fram og tilbake.

Hvis du får vondt når du trekker forhuden tilbake,  
kan den være for trang. Da må du kontakte fastlegen.

Under penis henger pungen. I pungen ligger to  
testikler. Der lages sædcellene. Hvis du klemmer litt  
på pungen kjennes testiklene ut som to nøtter.

Bak pungen er åpningen der avføringen kommer ut.  
Avføring er det samme som bæsje. Åpningen kalles  
endetarmsåpning eller anus. Noen sier rompehull.

De fleste menn har hår rundt penis og på pungen.



Jon og Ole står i dusjen etter håndballtreningen.

- Det er rart at ingen av oss har lik pikk, sier Jon.
- Ja, det er litt rart, sier Ole. Men det jo ingen som har like ansikter heller. Vi er forskjellige alle sammen!

Når mannen blir **kåt**, vokser penis og blir stiv. Det kalles ereksjon eller ståpikk. Mange ganger kan man få ereksjon uten å ville det.

Når mannen får ereksjon, kan det komme sæd ut av penishodet. Sædcellene svømmer fra testiklene, gjennom sædlederne og kommer ut av penishodet. Når sæden kommer ut, kalles det utløsning.

Sæden kommer ut av det samme røret som urinen.

Urin er det samme som tiss.

Det kommer aldri tiss og sæd ut samtidig.



- Har du hatt våte drømmer? spør Jon en gang han og Ole sitter og prater.
- Ja, noen ganger, svarer Ole. Da er jeg våt i trusa når jeg våkner om morgenen. Da det skjedde første gangen spurte jeg storebroren min om hva det var. Han sa at det var sæd som kom ut mens jeg sov og at det er helt vanlig.

**Andre ord for penis kan være: tiss, kuk, pikk**

**Andre ord for ereksjon kan være: ståpikk, ståkuk eller stå**

# KJØNNSORGANER HOS DAMER

*Kjønnsorganene vi kan se i skrittet til en naken dame er kjønnslepper, skjedeåpning og klitoris.*

*Noen av kjønnsorganene kan vi ikke se. De ligger inni kroppen.*

*Det er livmor, to eggstokker, to eggledere og skjeden.*

*Skjeden blir også kalt vagina.*

Du kan bruke et speil for å se hvordan kjønnet ditt ser ut.

Øverst i sprekken er det en liten klump som heter klitoris. Når du er kåt, blir klitoris større og hardere. Klitoris er veldig følsom. Av og til er den så følsom at det gjør vondt å ta på den.

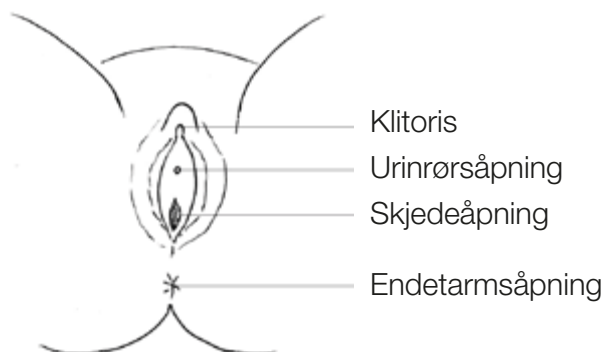
Du kan også se åpningen som urinen kommer ut av.

Urin er det samme som tiss.

Under urinrørsåpningen er åpningen til skjeden. Det er der blodet kommer ut når du har **mensen**. Der tar mannen inn penisen når dere har sex.

Der kommer babyen ut når den blir født.

Bakerst ser du åpningen der avføringen kommer ut. Avføring er det samme som bæsje. Åpningen kalles endetarmsåpning eller anus. Noen sier bare rompehull.





Jenter er født med eggceller. Eggcellene er bitte, bitte små. De ligger i to eggstokker, en på hver side av livmora.

Egglederne er to tynne rør som går fra eggstokkene til livmora.

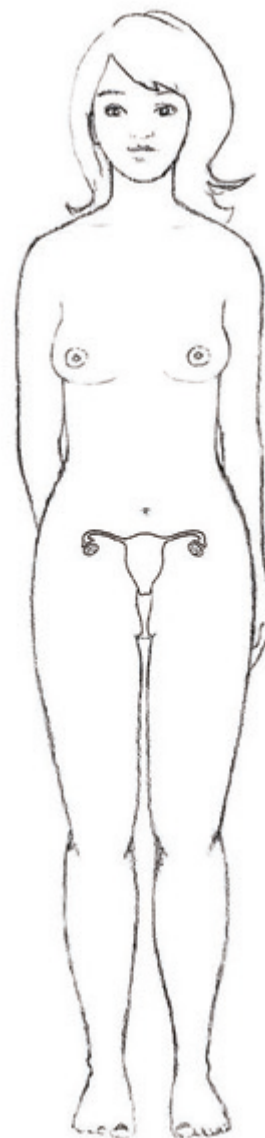
Livmora ligger mellom de to eggstokkene. Den er så stor som en pære.

Når en dame skal ha barn, vokser babyen i livmora.

Skjeden er et kort rør med myke vegger.

Når en dame er kåt, blir skjeden våt.

De fleste damer har hår rundt kjønnet.



Nina og Jasmin står og prater sammen om det å være jente.

- Hvordan kan en baby komme ut av skjeden som er så trang? spør Jasmin.
- Helsesøster fortalte en gang at skjeden blir mye større og utvider seg når babyer skal ut, sier Nina.

**Andre ord for kjønnsorganene og området rundt kan være: tissen, skrittet, mus, fitte, nedentil, underliv**

# HYGIENE

*Hygiene er det samme som renslighet.*

*God hygiene betyr å holde seg ren.*

*Du holder deg ren når du vasker deg.*

Når du kommer i puberteten får du sterkere svettelukt. Derfor er det lurt å vaske seg hver dag. Vask deg under armene og på kjønnsorganene.

Mange liker å bruke deodorant under armene.

Du må alltid vaske hendene etter at du har vært på do og før du skal spise.

Når du vasker kjønnsorganene og rompa, må du bruke en såpe som er laget for det. Det er lettest å skylle bort såpa hvis du dusjer.

Noen velger å barbere seg rundt kjønnsorganene. Da kan huden lett bli irritert og få røde prikker og sår.

Hvis du får det, kan du bruke en krem eller salve som du smører på slik at du blir bra.

Spør de som jobber på apoteket.



# MENSTRUASJON

*Jenter får menstruasjon. Mange kaller det for mensesen.  
Det betyr at jenta blør fra skjeden 3 – 6 dager hver måned.*

En gang i måneden løsner det et egg fra en av eggstokkene. Egget glir gjennom egglederen til livmoren. Hvis egget ikke møter en sædcelle på veien, kommer det ut av skjeden sammen med blod. Det er dette som er mensesen.

Hvis egget møter en sædcelle og blir **befruktet**, kommer ikke mensesen. Da er jenta blitt **gravid**.

Noen jenter får mensesen når de går på barneskolen. Andre jenter får mensesen når de går på ungdomsskolen. Begge deler er normalt.

Når ei jente har fått mensesen, er kroppen blitt gammel nok til å lage barn.

Det er viktig å skrive ned hvilken dato mensesen kommer. Det må du gjøre hver måned. Bruk mobiltelefon eller kalender. På den måten følger du med på at mensesen kommer når den skal. Få noen til å hjelpe deg hvis du synes dette er vanskelig.



Gutter får ikke mensesen.

Ole ringer til Nina og spør om hun vil være med ut og bade. Nina forteller at hun har fått mensesen.

- Å, da blør du kanskje? spør Ole.
- Ja, det gjør jeg. Jeg har litt vondt i magen også, forteller Nina.
- Orker du å bowle i stedet? spør Ole.
- Ja, det tror jeg går greit, sier Nina.

# UTFLOD

*Utfloed er noe vått som kommer ut av skjeden. Det ser ut som tykk melk og lukter nesten ikke. Damer har litt utfloed. Det er normalt.*

**Ta kontakt med fastlegen hvis du får utfloed som:**

- lukter vondt
- forandrer farge
- gir kløe eller svie

Hvis du har dette, kan du ha fått en sykdom.

Da må du ha medisin for å bli frisk.

Medisin kan være tabletter eller stikkpiller og krem.



Nina og Jasmin har en jenteprat.

- Det kommer noe vått i trusa mi uten at jeg tisser. Det er litt tykt og hvitt, sier Jasmin. Er det normalt?
- Ja, det er helt normalt. Det kalles utfloed. Alle jenter har det, sier Nina.
- En gang fikk jeg mer utfloed enn vanlig, fortsetter Nina. Det klødde og var veldig ekkelt. Da måtte jeg til legen for å finne ut hva det var. Jeg måtte bruke en stikkpille i skjeden for å bli frisk. Legen viste meg hvor jeg skulle stikke den inn.

# FØLELSER

*En følelse er noe vi kjenner inni oss. Ofte kan følelsene vise seg i ansiktet, vi kan høre det på stemmen, og vi kan se det på hele kroppen.*

Noen følelser er gode, andre følelser er vonde. Å være utrygg, redd, sint eller glad er noen følelser. Sorg, forelskelse, kjærlighet eller sjalusi er andre følelser.

Det kan være vanskelig å forklare andre hva du føler. Det er likevel lurt å prøve. Du kan lære mer om egne følelser hvis du snakker med andre om hvordan du har det.

Når du er forelsket kan du kjenne mange følelser inni deg. De kan være både gode og vonde. Av og til kan noe være flaut.



Nina og Ole er på klubben. En annen gutt spør om å få danse med Nina. Ole ser at de danser tett sammen. Han får en ekkel følelse inni seg og får mest lyst til å gå hjem. Når Nina kommer tilbake, vil ikke Ole snakke med henne.

– Hva er det med deg? spør Nina.

Ole snur seg bort og svarer ikke.

– Du trenger ikke å være sjalu, sier Nina. Det er deg jeg er glad i og vil være sammen med. Kom, så går vi og danser!

# KÅT

*Å være kåt er en følelse som du kan kjenne i hele kroppen. Da får du lyst til å ha sex enten med deg selv eller med en annen.*

Du kan bli kåt av å tenke og fantasere.  
Du kan bli kåt av å kysse og kline med en annen.

En mann som er kåt får stiv penis.  
En dame som er kåt blir våt i skjeden og klitorisen blir større.

Når to personer er kåte sammen kan de velge å ha sex hvis begge har lyst.  
I Norge må begge være over 16 år for å ha sex.



Jasmin får en sms fra en gutt hun ikke kjenner. Der står det at han er kåt på henne. Jasmin skjønner ikke hva han mener med det. Hun spør Nina om hva det betyr å være kåt.

- Det betyr at han vil ha sex med deg, sier Nina.
- Så teit, sier Jasmin. Vi er ikke kjærester og jeg vet ikke hvem han er engang! Den meldingen sletter jeg!

# ONANI

*Onani er å ha sex med seg selv. Da kan man ta på kjønnsorganene sine og andre steder på kroppen som det føles godt å ta på. Folk kan onanere på forskjellige måter.*

For menn er det vanlig å onanere ved å dra forhuden på penis frem og tilbake.

Damer kan onanere ved å stryke på klitorisen og på innsiden av kjønnsleppene. Mange liker å ha fingre i skjeden.

Onani er godt for kroppen. Du blir avslappet og rolig, sover bedre og blir i godt humør. Det er vanlig å onanere. De fleste gjør det. Det er ikke vanlig å snakke med andre om det. Det er privat.



Jon og Ole har vært på kino. De går forbi Lise sin leilighet. Lyset står på i stua og gardinene er ikke trukket for. Lise sitter i sofaen og ser på TV. Hun har bare truse på seg.

- Se på Lise, sier Jon. Hun har hånda nedi trusa! Vet hun ikke at vi kan se rett inn til henne?
- Vi må si fra, sier Ole. Hun må dra for gardinene, ellers vil folk som går forbi se at hun fingerer med seg selv. Det er jo helt privat! Jeg sender en sms til henne med en gang!

**Andre ord for å onanere kan være:  
runke, fingre, klitre, kose med seg selv**

# EROGENE OMRÅDER PÅ KROPPEN

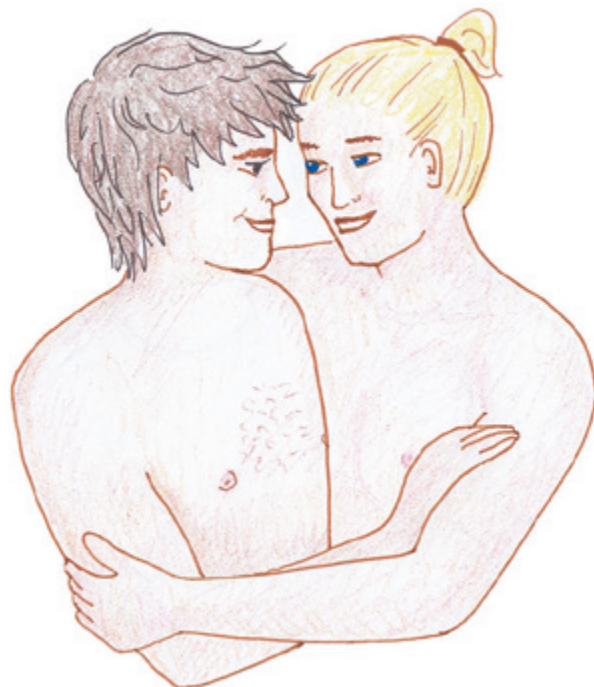
*Erogene områder på kroppen er steder som er ekstra følsomme og som det er spesielt godt å bli tatt på.*

Hvis du stryker på kroppen din, kan du kjenne etter hvor det gjør ekstra godt. Da finner du dine egne erogene områder.

Du kan bli kåt hvis noen koser og kysser på de erogene områdene dine. Da kan du få mer glede av sex både alene og med en annen.

Noen liker å bli tatt på puppene eller på rompa. Noen liker å bli kysset på brystvortene, på øreflippen, i nakken, på underarmene eller på magen.

Hvis du har en kjæreste kan du snakke med han eller henne om erogene områder. Da kan dere prøve dere fram og finne ut hva dere liker.



**Andre ord for erogene områder kan være:  
erogene soner**



# SEKSUELLE FANTASIER OG DRØMMER

*De fleste mennesker har seksuelle fantasier. I fantasien kan du gjøre mange ting som du aldri ville ha gjort i virkeligheten. Fantasien er din egen.*

Det er hjernen som lager fantasiene våre.

Når vi fantaserer om sex kan vi bli kåte.

Fantasier kalles også dagdrømmer.

Fantasien har ingen grenser.

I virkeligheten er det mange ting som ikke er lov.

Det er forskjell på fantasi og virkelighet.



Nina sitter på jobben og bretter tøy. Hun gleder seg til å få besøk av Ole om kvelden. Nå er det lenge siden de har vært alene sammen. Hun begynner å tenke på hvordan de kan kose med hverandre. Hun tenker på hvor godt det er når han tar på puppene hennes. Når hun tenker på Ole, kjenner hun at hun får lyst på sex. Hun blir kåt.

Plutselig kjenner hun at noen klapper henne på skulderen.

- Sitter du her og dagdrømmer, Nina? spør arbeidslederen.  
Kom tilbake til virkeligheten. Nå må du begynne å jobbe igjen!

# SEXLEKETØY

*Sexleketøy er laget for å ha det gøy med sex.*

Det finnes mange typer sexleketøy.  
De er i mange ulike størrelser, farger og modeller.

Noen er harde og noen er myke.  
Noen sexleketøy har batteri, mens andre er uten batteri.

Noen sexleketøy er mest for damer. Andre er mest for menn.  
Noen er både for damer og menn.

Sexleketøy kan kjøpes i spesielle butikker eller i nettbutikker.

Det er lurt å bruke glidemiddel når du bruker sexleketøy. Da glir det lettere.  
Du får kjøpt glidemiddel på apoteket.

Hvis flere bruker det samme sexleketøyet, kan dere bli smittet av  
kjønns sykdommer. Derfor må det vaskes godt hvis andre skal bruke det.

Noen sexleketøy kan du bruke kondom på.



# FORSPILL

*Forspill er å kysse, kline og ta på hverandre for å bli kåt før samleie.*

Når to personer skal ligge sammen og ha sex, er det viktig å bruke god tid på forspill. Da blir damer våte i skjeden og menn får stiv penis. Begge blir klare til samleie.

Det er vanlig at damer og menn stryker og kjæler med kroppen og kjønnet til hverandre. Det er også vanlig å kysse hverandre på munnen og på kroppen.

Det er viktig å være forsiktig slik at begge har det godt. Husk å spørre hverandre om det er godt eller ikke.



Nina og Ole har vært kjæresten lenge. De er veldig forelsket.

Når de har sex, bruker de god tid. De kysser og kliner lenge med hverandre. Da blir de veldig kåte begge to og Nina blir våt i skjeden.

Når skjeden er våt, er det ikke vondt når penis kommer inn i den.

# SAMLEIE

**Samleie er når mannen tar penis sin inni skjeden til damen. Penis må være stiv for å få det til. Damen må være våt i skjeden.**

Det finnes mange ulike stillinger å ha samleie i. Det er vanlig å prøve seg fram for å finne gode stillinger som begge liker.

Noen liker at mannen ligger øverst. Andre liker best at damen ligger øverst. Det kan være spennende å prøve nye stillinger.

Når kjærester slikker og suger på kjønnet til hverandre, kalles det munnsex. Det er det samme som oralsex. Mange bruker kondom også når de har munnsex. Det er for ikke å få kjønnsykdommer.



- Hvordan er det å ligge med en gutt? spør Jasmin.
- Det gjorde litt vondt første gangen Ole og jeg lå sammen, svarer Nina. Det var lurt at vi kjente hverandre så godt som vi gjorde. Jeg følte meg trygg, men var veldig spent. Nå liker jeg å ha sex med Ole.
- Jeg skal ikke ha sex før jeg gifter meg, sier Jasmin.

**Andre ord for samleie kan være:  
pule, knulle, ha sex, ha seg, ligge sammen**

# ANALSEX

*Når en mann tar penisen sin inn i rompa til en annen mann eller i rompa til en dame kalles det analsex.*

En dame som er kåt, blir våt i skjeden slik at penisen skal gli lettere inn.

Verken damer eller menn blir våte i rompa når de blir kåte.  
Du må derfor alltid bruke glidemiddel hvis du skal ha analsex.

Det er viktig å være veldig forsiktig og bruke god tid hvis du skal ha analsex.  
Rompehullet kan bli skadet og begynne å blø.  
Det kan gjøre vondt.

Noen liker analsex, mens andre ikke liker det.

Ha kondom på penisen hvis den skal inn i rompa.  
Ha kondom også på sexleketøyet hvis det skal inn i rompa.

Hvis du skal ha penisen eller sexleketøyet inn i skjeden eller i munnen etter at det har vært i rompa, må du bytte kondom.



**Andre ord for analsex kan være:  
analt samleie, rompesex**

# JOMFRU

*Å være jomfru vil si at du ikke har hatt samleie.  
Det gjelder både menn og damer.*

Noen synes det er veldig viktig å være jomfru helt til de gifter seg.

Andre er ikke så opptatt av det.

Mange tror at jomfruhinnen er et slags et lokk eller en hinne på skjedeåpningen.  
Det stemmer ikke.

Det er ingen hinne, men en slags ring eller krans på innsiden av skjedeåpningen. Den er laget av tynne rynker og folder.

Den gjør skjedeåpningen trangere, men stenger den ikke helt.

Mange tror at damer alltid blør første gang de har samleie, men det stemmer ikke. Noen damer blør litt.

Mange damer blør ikke i det hele tatt.

Ingen kan se om en dame har hatt samleie eller ikke.

Det er bare hun selv som vet det.

Nina forteller til Jasmin at søsteren hennes var jomfru da hun giftet seg.

Hun og mannen hennes ville ikke ha sex før ekteskapet.  
Likevel blødde hun ikke på bryllupsnatta.

Hun og mannen hennes vet at det er helt normalt.

# ORGASME

*Orgasme er en deilig følelse som kan komme når du onanerer eller har sex med en annen.*

Både damer og menn kan få orgasme.

Når menn får orgasme, kommer det ofte sæd ut av penis. Det kalles utløsning. Menn kan også få orgasme uten utløsning.

Du kan ikke se når damer får orgasme. Det er bare de selv som vet når de får orgasme.

Noen ganger kommer orgasmen fort. Andre ganger kan det ta lengre tid. Noen ganger kan orgasmen være veldig sterk, andre ganger svak.

Du må ikke bli fortvilet om du ikke får orgasme hver gang du har sex. Mange får orgasme bare av og til. Noen får ikke orgasme. Sex kan være godt også uten orgasme.

Jasmin og Nina fortsetter å snakke om sex.

- Hva er det som er så godt med å ha sex? spør Jasmin.
- Det er godt å være kåt og bli tatt på av Ole, svarer Nina. Det beste er når det går for meg.
- Hva er det som går? spør Jasmin.
- Det er noe man sier når man får orgasme, sier Nina. Det er en deilig følelse i kroppen. Det kjennes godt i kroppen lenge etterpå.

**Andre ord for orgasme kan være:  
det kommer, det går, utløsning.**

# UNDERLIVSUNDERSØKELSE FOR DAMER

*Underlivsundersøkelse betyr at legen undersøker kjønnsorganene dine.*

Av og til er det helt nødvendig å få undersøkt kjønnsorganene sine hos legen.

Noen damer synes det er flaut. Legene synes ikke det er flaut. De er vant til slike undersøkelser.

Hvis det er noe fastlegen ikke kan hjelpe deg med, kan du komme til en spesialist.

En som er spesialist på damers kjønnsorganer kalles gynekolog. Derfor kalles det gynekologisk undersøkelse. Ofte sier man bare G.U.

Når du undersøkes ligger du i en spesiell stol. Den er laget slik at legen lettere kan undersøke deg.

Legen kjenner inni skjeden og av og til i rompa. Det kan være litt ekkelt, men det pleier ikke å gjøre vondt.

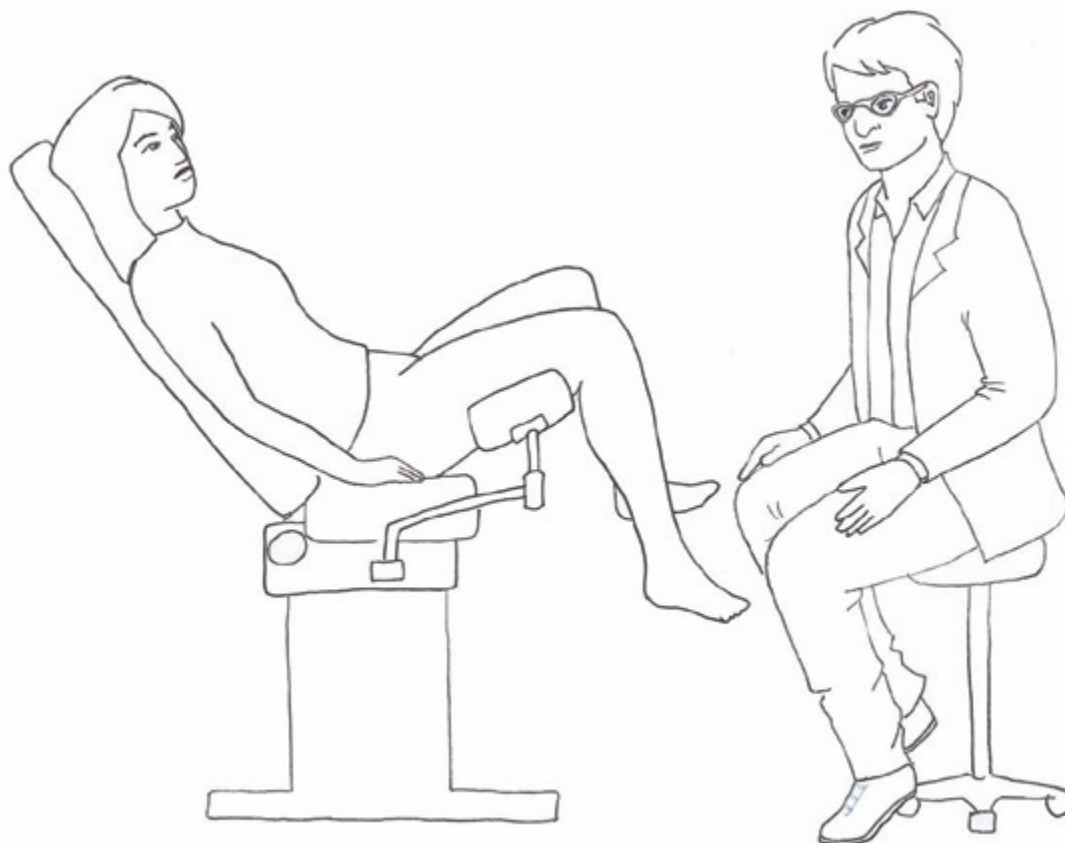
Dersom det gjør vondt, må du si fra.

Når du skal ha underlivsundersøkelse, kan du få beskjed om å ha med urinprøve.

Det betyr at du må ha med deg litt tiss på et rent glass med lokk.

Glasset kan du få kjøpt på apoteket.





Nina er hos fastlegen fordi hun har fått mye utflod og klør rundt skjede-  
åpningen. Legen ber henne om å ta av seg trusa og legge seg i stolen.

- Du har nok fått en soppinfeksjon, sier legen.
- Er det farlig? spør Nina.
- Nei, det er det ikke, men det klør og svir. Du kan kjøpe krem og stikkpille på apoteket, svarer legen.
- Skal stikkpillen i rompa? spør Nina
- Nei den skal i skjeden, sier legen. Jeg henter et speil slik at du kan se hvor den skal stikkes inn.

# UNDERLIVSUNDERSØKELSE FOR MENN

*Underlivsundersøkelse betyr at legen undersøker kjønnsorganene dine.*

Av og til er det helt nødvendig å få undersøkt kjønnsorganene sine hos legen. Noen menn synes det er flaut. Legene synes ikke det er flaut. De er vant til slike undersøkelser.

Legen kan undersøke deg når du står eller når du ligger på en benk. Det kan hende at legen kjenner på penisen din og drar forhuden tilbake. Av og til må legen kjenne på pungen og inni rompa.

Hvis det er noe legen ikke kan hjelpe deg med, kan du komme til en spesialist. En som er spesialist på mannens kjønnsorganer kalles urolog.



Ole bestiller time hos fastlegen. Han har fått sår på penis. Det svir hele tiden. Legen undersøker penis hans. Han spør om Ole bruker mye såpe når han vasker seg. Det sier Ole at han gjør. Han vil være sikker på at han blir skikkelig ren.

– Du har brukt for mye sterk såpe. Derfor har du fått sår. Du må bruke en såpe som er laget for å bruke på kjønnsorganene.

Jeg skal vise deg hvilken såpe du bør kjøpe og hvor mye du skal bruke, sier legen.

# SMITTE

*Når du er sammen med andre mennesker, kan bakterier og virus komme over fra den ene personen til den andre. Det kalles smitte.*

Du kan bli smittet av ulike sykdommer.  
Bakterier og virus er så små at vi ikke kan se dem med øynene.  
Det er de som kan gjøre oss syke.

Bakterier og virus kan spre seg gjennom luften.  
Derfor er det viktig at du ikke hoster eller nyser på andre.

Smitte kan også komme fra hendene.  
Det er derfor viktig å vaske dem ofte.

Du kan bli smittet når du har sex med en annen.  
Derfor er det viktig å bruke kondom.



Nina og Jasmin sitter og prater sammen i lunsjen.

- Jeg var på do samtidig som Eva i dag. Vet du, hun vasket seg ikke på hendene etterpå! sier Jasmin.
- Er det så farlig da? spør Nina.
- Klart man skal vaske hendene etter å ha vært på do! svarer Jasmin. Tenk på alle bakteriene hun kan få på hendene når hun er på do. Æsj!

# INFEKSJON

*Du kan få infeksjoner når bakterier, virus eller sopp kommer inn i kroppen din. Når det blir flere og flere av dem kan det til slutt bli så mange at du får en infeksjon. Da kan du bli syk.*

Bakterier, virus og sopp er så små at du ikke kan se dem. For å se dem må legen se i mikroskop.

Infeksjoner kan være smittsomme. Du kan få en infeksjon hvor som helst i kroppen.

Forkjølelse og omgangssyke er to typer infeksjoner.

Sopp i underlivet er også en infeksjon.

Noen infeksjoner går over av seg selv. Da trenger du ikke medisin. Andre ganger må du ha medisin for å bli frisk.

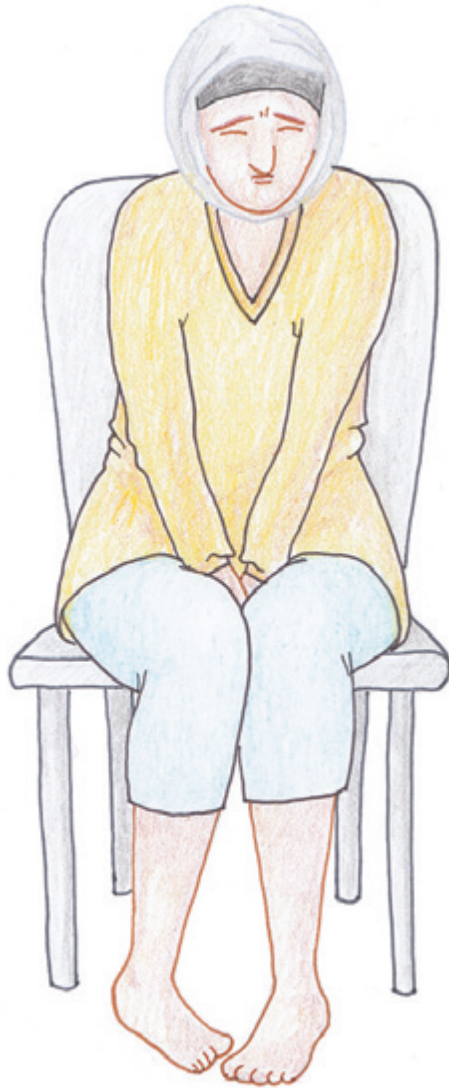
## **Du kan ha en infeksjon hvis du:**

- får rød og hoven hud
- får feber
- får svie og det gjør vondt
- klør
- får utslett
- blir slapp

Du kan ha en infeksjon i kroppen uten at du merker det.

Det er viktig å gå til fastlegen hvis du tror du har en infeksjon.

**Andre ord for infeksjon kan være:**  
**betennelse**



Jasmin kommer til Nina og forteller at det svir og gjør vondt når hun tisser.

- Jeg må tisse hele tiden og føler meg syk, sier hun.
- Sånn har jeg også hatt det engang, sier Nina. Da gikk jeg til fastlegen. Han sa det var urinveisinfeksjon. Det er det samme som blærekatarr. Jeg fikk medisin og ble helt frisk. Det burde du også gjøre.

# KJØNNSSYKDOM

*Det er en sykdom som smitter når man har sex med en person som har en kjønnssykdom.*

Du trenger ikke å ha samleie for å få en kjønnssykdom.  
Du kan også bli smittet eller smitte andre hvis du har munnsex.

Kjønnssykdommer kan smitte hvis flere bruker samme sexleketøy.

Noen kjønnssykdommer kan smitte hvis dere koser og fingrer med kjønnsorganene til hverandre.

Det finnes mange ulike kjønnssykdommer. En av dem som er mest vanlig kalles klamydia.

## **Dette er tegn på kjønnssykdom både hos damer og menn:**

- utflod som lukter vondt eller har fått annen farge fra skjeden hos damer
- utflod som kommer fra penis hos menn
- det svir når du tisser
- det klør på kjønnsorganene
- du får utslett på kjønnsorganene
- vondt nederst i magen

Hvis du har hatt sex med noen uten å bruke kondom, må du gå til fastlegen din. Du kan ha fått en kjønnssykdom uten at du har merket det.

Da kan du smitte andre når du har sex.

Hvis du har en kjønnssykdom, må alle du har hatt sex med også få medisin.



Lise har hatt flere kjærester. Hun har hatt sex med noen av dem. Av og til har ikke mennene brukt kondom.

- Lise, nå har du vært sammen med flere menn, sier Nina. Du må sjekke om du kan ha fått en kjønnssykdom.
- Men jeg er ikke syk, sier Lise. Jeg har ikke merket noe galt.

Etter å ha pratet med Nina, bestiller Lise likevel time hos fastlegen. Det er lurt, for det viser seg at hun har klamydia. Hun får medisin av legen.

Sammen med legen finner hun ut hvem hun har hatt sex med. Legen tar kontakt med dem slik at de også får medisin.

# PREVENSJON

*Prevensjon er noe man bruker for ikke å få barn.  
Både damer og menn kan bruke prevensjon.*

Det finnes mange typer prevensjon. De mest vanlige er:



Kondom



P-stav



P-piller



P-sprøyte



Spiral

Du får ikke så lett kjønnssykdommer når du bruker kondom. Derfor er det lurt å ha med seg kondomer selv om du bruker annen prevensjon.

Kondomer kan du kjøpe på vanlige matbutikker, på apotek og på bensinstasjoner.

For å få de andre typene prevensjon må du snakke med helsesøster eller fastlegen din.

Ole og Nina bruker kondom hver gang de har sex.

Likevel er Nina redd for å bli gravid. Derfor bestiller hun time hos fastlegen for å få satt inn en P-stav.

De er glade for at de kan ha sex uten å være redde for å få barn.



# STERILISERING

*Prevensjon er noe man bruker for ikke å få barn.  
Både damer og menn kan bruke prevensjon.*

Hvis du er helt sikker på at du ikke vil ha barn, kan du snakke med fastlegen din om sterilisering. Det er mange som velger å sterilisere seg.

Selv om du steriliserer deg er det lurt å bruke kondom slik at du ikke får kjønnssykdommer.



Ole har en kamerat som har sterilisert seg. Ole lurer på om han også burde gjøre det. Han spør fastlegen hva han synes.

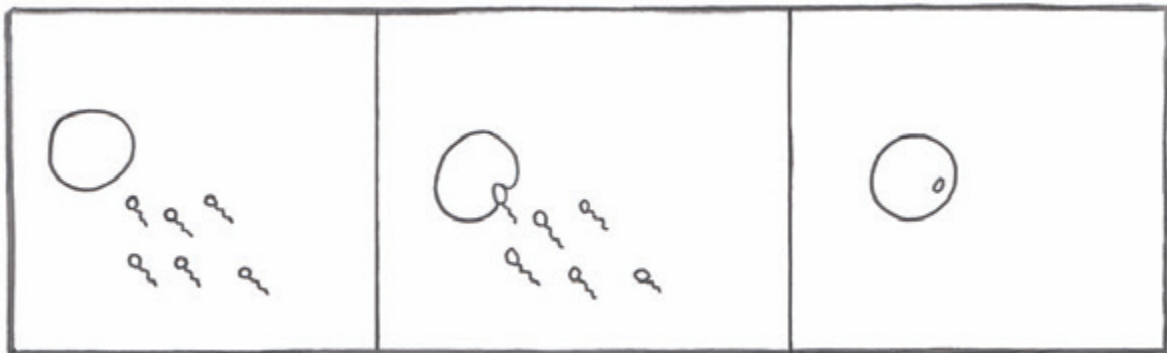
- Det er fornuftig av deg hvis du vet helt sikkert at du ikke skal ha barn, svarer legen.
- Det er en enkel operasjon for menn. Jeg har en tegning som viser hvordan det gjøres. Så fint at du vil ta ansvar, fortsetter legen.

# BEFRUKTNING

*Når en sædcelle møter en eggcelle, kalles det befruktning. Det er da et barn blir til og begynner å vokse i livmoren.*

Sædcellene ligger inni sæden til mannen. Sæden kommer ut når mannen får utløsning.

Eggcellene ligger inni kroppen til damer. Når en mann og en dame har sex, kan en sædcelle møte en eggcelle. Da blir egget befruktet.



Nina får besøk av søsteren sin.

- Nina, nå er jeg blitt gravid! sier hun.
- Kunne du kjenne at du ble befruktet? spør Nina.
- Nei, jeg merket ingenting før menssen ikke kom da den skulle. Nå er puppene mine blitt større og er vonde å ta på. Jeg er kvalm og kaster opp hver morgen.
- Jeg er glad det ikke er jeg som er gravid, sier Nina. Men jeg gleder meg til å bli tante.

# GRAVIDITET OG SVANGERSKAP

*Å være gravid er det samme som å ha barn i magen.  
Barnet ligger i livmoren. Livmoren er en slags  
pose der det er akkurat plass til barnet.*

Før barnet blir født kaller vi det et foster. Vi kaller den tiden barnet ligger i livmoren for svangerskap. Svangerskapet varer i 9 måneder.



- Søsteren min skal ha barn! Jeg skal bli tante, forteller Nina til Lise.
- Hvordan vet hun at hun er gravid? spør Lise.
- Hun fikk ikke mensene da hun skulle. Hun kjøpte en graviditetstest på apoteket. Den skulle hun tisse på. Det kom opp en blå strek på testen. Det betyr at hun skal ha baby.
- Så heldig du er som skal bli tante! sier Lise. Da får du kanskje passe babyen av og til.
- Ja, jeg håper jeg får trille tur med den i vogna, sier Nina.

# ABORT

*Å ta abort betyr å ta bort fosteret.  
Damer kan velge å ta abort hvis de ikke vil eller kan ha et barn.  
For å gjøre det må de på sykehus.*

Hvis en dame blir gravid og er usikker på om hun kan ha barnet, må hun snakke med fastlegen.

Dette må skje med en gang hun skjønner at menssen ikke kommer når den skal.

Abort kan være et vanskelig valg.

Mange blir triste og lei seg hvis de må ta abort. Derfor er det helt nødvendig at du bruker prevensjon eller steriliserer deg, dersom du ikke kan ta deg av et barn.

Hvis du har tatt abort, er det godt å ha noen å snakke med etterpå.

## **Det finnes to måter å ta abort på:**

- Tabletter som gjør at fosteret kommer ut av seg selv
- En liten operasjon på sykehuset

Angrepille er en tablett som damer kan ta hvis de har hatt sex med noen uten å bruke prevensjon og de ikke ønsker barn.

Det er viktig å ta tablettene før det har gått 2 dager.

Angrepillen kan kjøpes på apoteket uten resept.



Lise har vært hos fastlegen sin. Han har undersøkt henne og funnet ut at hun er gravid. Lise er forvilet. Hun vet at hun ikke kan ta vare på et barn. Nå må hun på sykehuset og ta abort.

Når hun kommer til sykehuset får hun en seng å ligge i. Hun får medisin slik at hun sovner. Lise våkner når hun er ferdig operert. Fosteret er tatt bort og hun er ikke gravid lenger.

Lise er lei seg og gråter. Samtidig er hun lettet for at hun ikke er gravid lenger. Hun greier ikke å passe på en baby. Hun har nok med å ta vare på seg selv. Nina kommer på besøk og trøster henne. Lise forteller at hun skal få satt inn en p-stav.

– Jeg må ikke bli gravid en gang til, sier hun.

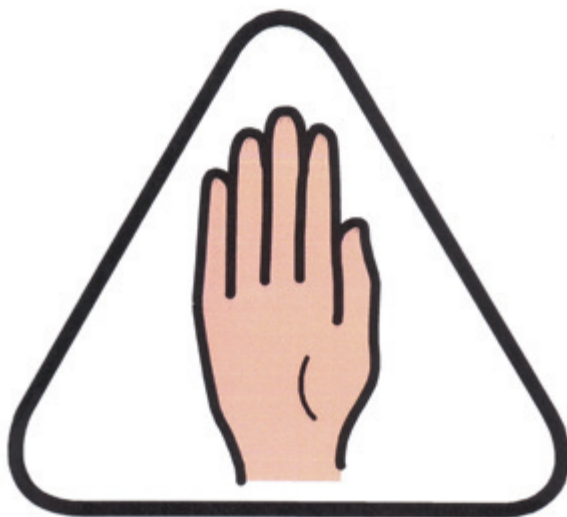
# SETTE GRENSER FOR ANDRE

*Å sette grenser betyr å si fra når det er noe du ikke vil.  
Det er å si nei til noe.*

Alle har rett til å bestemme over egen kropp.

Du bestemmer selv hvem som kan ta på eller klemme på deg, kysse deg eller ha sex med deg.

Det er viktig at du sier fra hvis det er noe du ikke vil gjøre eller være med på.



- Jeg vil fortelle deg en hemmelighet, sier Nina til Jasmin.
- En gang hadde jeg sex med en gutt som jeg egentlig ikke hadde lyst til å være sammen med. Vi var alene og begynte å kline. Det var spennende og jeg ble kåt. Etter en stund ville jeg ikke mer, men greide ikke å si fra.
- Jeg har angret etterpå. Det var dumt at jeg ikke klarte å sette grenser, sier Nina.

# SETTE GRENSER FOR SEG SELV

*Alle må sette grenser for seg selv. Det betyr at du ikke viser pupper eller kjønnsorganer til andre. Det betyr også at du passer på hva du legger ut på nettet eller forteller til andre.*

Noen deler av kroppen er mer private enn andre.  
De mest private delene er kjønnsorganene, rompa og puppene.

**Det er ikke greit å vise private deler av kroppen:**

- på badestranda
- når fremmede kan se deg
- hvis noen vil ta bilder eller film av deg
- på internett eller mobiltelefon

**Det er greit å vise private deler av kroppen:**

- når du skal ha sex med kjæresten
- når legen skal undersøke deg
- når du dusjer etter gymmen eller i svømmehallen
- hvis du trenger hjelp til å dusje og vaske deg

## **Vi kan ikke si alt til alle**

Noen tanker er mer private enn andre.  
Det er ikke greit å fortelle private tanker til fremmede.

Hvis du ikke setter grenser for deg selv, kan du komme til å gjøre noe du angrer på. Når andre sier nei og setter grenser for deg, må du godta det.



# OMSKJÆRING

*Både gutter og jenter kan bli omskåret. Hos gutter blir forhuden på penis fjernet. Hos jenter blir noen av de synlige kjønnsorganene forandret eller fjernet.*

I noen land er det vanlig å omskjære jenter og gutter.

I Norge er det lov å omskjære gutter. Da må det være en lege tilstede. Ingen kan tvinges til å bli omskåret. Det er viktig at du sier fra hvis du ikke vil.

Noen barn blir omskåret når de er nyfødte. Andre blir omskåret senere. Omskjæringen kan skje på ulike måter.

Det er forbudt å omskjære jenter som bor i Norge. Det kan være veldig farlig å omskjære jenter. Det kan skade dem for resten av livet.



Jasmin forteller Nina en hemmelighet.

- Kusinen min måtte reise til landet som foreldrene kommer fra. Der ble hun tvunget til å bli omskåret. Jeg får ikke lov til å si det til noen. Det er forbudt å omskjære jenter som bor i Norge.
- Hvordan har hun det nå? spør Nina.
- Hun er kommet hjem igjen og har det fryktelig vondt. Hun er sint på foreldrene sine for det som har skjedd, svarer Jasmin.
- Mamma og pappa vil heldigvis ikke at jeg skal omskjæres, sier Jasmin. Det er jeg glad for.



# SEKSUELLE OVERGREP

*Det er et seksuelt overgrep når noen gjør noe seksuelt med deg som du ikke vil være med på eller greier å si nei til. Hvis du gjør noe seksuelt mot en annen og den andre sier nei, er det du som gjør et overgrep.*

**Det er et seksuelt overgrep når noen blir tvunget eller lurt til:**

- å ha sex med noen som ikke vil
- å se eller ta på andres kjønnsorganer
- å onanere mens andre ser på
- å bli filmet eller tatt nakenbilder av
- å se på pornofilmer



Seksuelle overgrep er forbudt.  
Det skal alltid anmeldes til politiet.

Den som gjør et seksuelt overgrep mot en annen, kan komme i fengsel.

En kveld kommer Lise gråtende på besøk til Nina. Hun forteller at hun er blitt kjent med en mann på nettet. I starten var han veldig hyggelig.

Så sa han at hun skulle ta nakenbilder av seg selv og sende til ham. Lise sendte noen bilder, men nå vil han ha flere.

- Han sier at han skal fortelle det til moren min hvis jeg ikke sender flere bilder. Han har lurt meg og er ikke snill i det hele tatt, gråter Lise. Hva skal jeg gjøre?
- Du må si fra til politiet! Jeg skal bli med deg, sier Nina. Det han har gjort mot deg er ulovlig og forbudt!

# VOLDTEKT

*Det er voldtekt hvis noen tvinger eller truer en annen til å ha samleie, analsex eller oralsex.*

*Det er også voldtekt hvis noen tvinger eller truer en annen til å putte noe inn i skjeden eller rompa.*

*Både barn, damer og menn kan bli voldtatt.*

## **Dette er voldtekt:**

- å tvinge eller true noen til å ha sex
- å ha sex med noen som har tatt så mye alkohol, narkotika eller medisiner at de ikke vet hva som foregår
- å ha sex med noen som sover og ikke vet hva som foregår

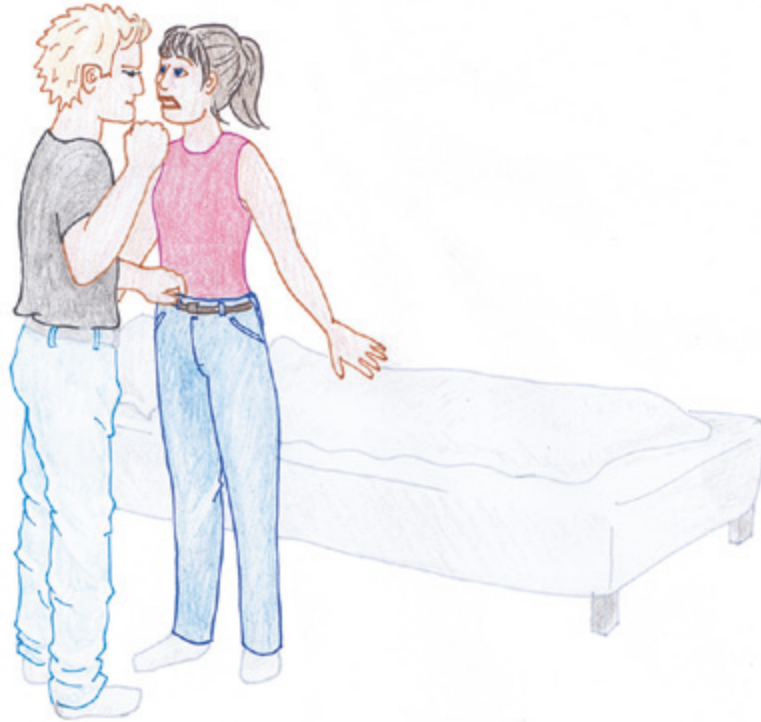
Voldtekt er et seksuelt overgrep og er en alvorlig forbrytelse.

De fleste kommer i fengsel hvis de har voldtatt noen.

Den som blir voldtatt må snakke med politiet.  
Det er viktig å fortelle alt som har skjedd.

Alt må være sant.





Nina og Jasmin sitter og snakker om et program de har sett på TV. Programmet var om ei jente som blir voldtatt av en gutt. Jenta var forelska i gutten og ble med ham hjem etter en fest.

De begynte å kysse og kline. Da gutten tok hånda i buksa hennes, ville ikke jenta fortsette.

– Stopp, jeg vil ikke mer! sa hun.

Han holdt henne fast og rev av henne buksa. Jenta prøvde å rope om hjelp, men da holdt gutten over munnen hennes. Hun prøvde å vri seg løs, men gutten var sterkere enn henne. Han greide å få penis sin inni skjeden hennes og hadde samleie. Gutten truet med å gi henne juling hvis hun fortalte det til noen.

Jenta ble kjemperedd. Likevel fortalte hun det til foreldrene da hun kom hjem. De ble med henne til legevakten og til politiet. Her fant de bevis på at jenta var blitt voldtatt. Gutten ble dømt og kom i fengsel.

– Jenta var modig som fortalte det til foreldrene sine, selv om hun var blitt truet med juling, sier Nina.

– Ja, og det var bra at de gikk til politiet med en gang, sier Jasmin.

# PORNOGRAFI

*Pornografi er film, bilder eller fortellinger som handler om sex og som noen vil tjene penger på. Pornografi er også laget for å gjøre folk kåte.*

I pornofilmer og på pornobilder kan du se folk som har sex på ulike måter.

Noen blir kåte av å se på porno.

Andre liker ikke å se på porno.

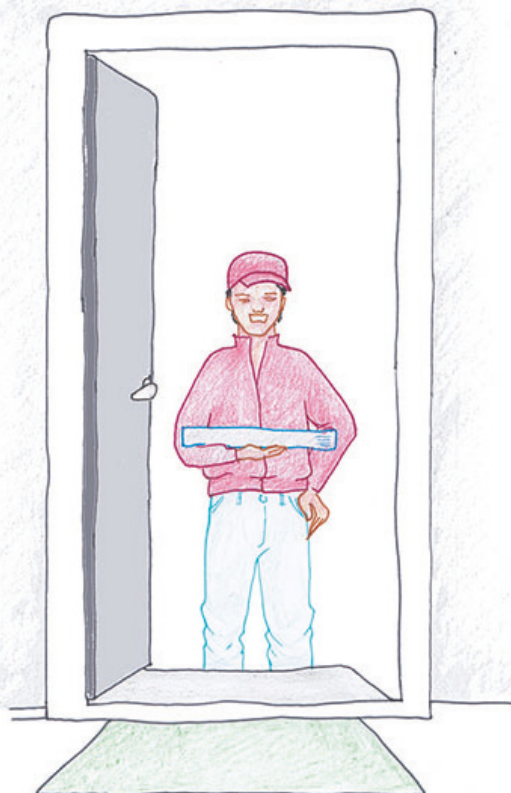
I filmene er skuespillerne kåte og vil ha sex hele tiden.

Sex i pornofilmer er ikke helt det samme som sex i virkeligheten.

Pornofilmer er mest fantasi.

Noen typer porno er forbudt i Norge.

Det kan være porno der barn eller dyr er med.



Ole og Jon har filmkveld sammen. De har fått tak i en pornofilm. Filmen handler om en dame som bestiller pizza. Når pizzabudet kommer, vil hun ha sex med ham.

- Det må være flott å være pizzabud, sier Ole. Tenk så mye sex han får!
- Det der er jo bare ren fantasi, ler Jon. Det er ikke sånn i virkeligheten! Damer har ikke sex med hvem som helst som ringer på døra. Det er bare i pornofilmer det skjer!

# PROSTITUSJON

*Prostitusjon er å få betaling for å ha sex. Betaling kan være penger, smykker, narkotika eller annet.*

Personer som selger sex kalles prostituerte.

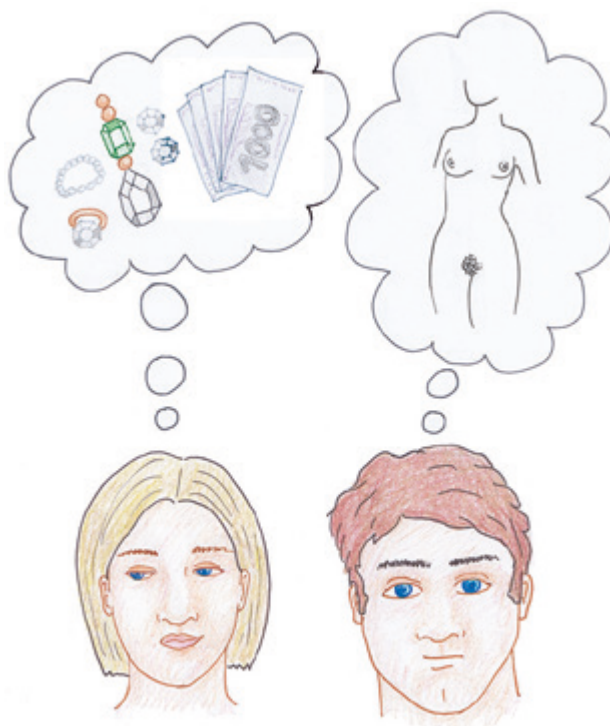
Både damer og menn kan være prostituerte.

Noen blir lurt eller tvunget til å prostituere seg.

Noen gjør det frivillig for å tjene penger.

Noen selger sex på gata. Andre setter inn annonser på spesielle nettsider eller i blader.

Det er forbudt for nordmenn å kjøpe sex både i Norge og i utlandet. Den som kjøper sex kalles ofte for horekunde.



En dame som bor i samme blokk som Jasmin, viser henne et smykke hun har fått av en mann. Han er ikke kjæresten hennes.

Det er et veldig dyrt og pent smykke. Hun fikk det fordi hun hadde gått med på å ha sex med ham. I tillegg fikk hun penger. Det har hun fått flere ganger.

Jasmin synes det er rart. Å ta imot penger og gaver for å ha sex er vel det samme som prostitusjon? tenker hun.

**Andre ord for prostituert kan være:  
hore, sexarbeider.**

# HER ER NOEN ANDRE ORD DU KAN HA HØRT:

## Fetisjisme

Det er å bli kåt av helt spesielle ting. Det kan være sko, lær, gummi, plast og mye annet. Hvis du har en fetisj som gjør det vanskelig for deg, kjæresten din eller andre, kan du snakke med fastlegen din.

**Det er lov å ha en fetisj**

## Blotting

Å blotte seg er å vise kjønnsorganene sine frem til ukjente. Den som blottes seg blir kåt av å vise frem penis sin. Det er mest vanlig at det er en mann som blottes seg. Mange kan bli redde hvis de møter en som blottes seg.



**Blotting er forbudt**

## Kikking

Kikking er når en person blir kåt av å se på eller spionere på folk som kler av seg eller har sex. Det er også kikking hvis noen tar film eller bilder av andre i hemmelighet.



**Kikking er forbudt**

## Incest

Det er incest når:

- Foreldre har sex med barna sine
- Besteforeldre har sex med barnebarna sine
- Adoptivforeldre har sex med adoptivbarn
- Fosterforeldre har sex med fosterbarn
- Steforeldre har sex med stebarn
- Tanter og onkler har sex med nieser eller nevøer
- Søsken har sex med hverandre



**Incest er forbudt**

I arbeidet vårt med boka har vi hentet inspirasjon fra flere nettsteder. Noen er beregnet for ungdommer, mens andre er for fagpersoner. Nettstedene kan sterkt anbefales dersom en ønsker å gå dypere inn i tematikken.

[www.nfss.no](http://www.nfss.no)

NFSS står for Nettverk: Funksjonshemmede, Seksualitet og Samliv og er et landsdekkende nettverk for fagpersoner som arbeider med seksualitet. På nettsiden kan du finne informasjon om kurs, konferanser, litteratur og undervisningsmaterieill.

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

Nettstedet Klara Klok har ungdom og unge voksne i aldersgruppen 10–25 år som målgruppe. Her kan man sende inn spørsmål og få svar om temaene kropp og helse, følelser, rus og seksualitet.

[www.ung.no](http://www.ung.no)

Nettstedet er en offentlig informasjonskanal for ungdom. Nettstedet er drevet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet og gir svar på spørsmål innen mange ulike temaer, blant annet seksualitet.

[www.helsekompetanse.no](http://www.helsekompetanse.no)

På dette nettstedet finnes mange e-læringskurs, nettsteder, og andre nettbaserte kompetansetilbud. Et omfattende undervisningsmateriale som Kropp, Identitet og Seksualitet (KIS), finnes her til gratis benyttelse.

[www.vernmotovergrep.no](http://www.vernmotovergrep.no)

På dette nettstedet finner man retningslinjer som skal brukes i forbindelse med overgrep. Retningslinjene retter seg primært til personer som arbeider med voksne med utviklingshemming.

[www.sexogsamfunn.no](http://www.sexogsamfunn.no)

Sex og samfunn er Norges største senter for seksuell og reproduktiv helse og rettigheter. De driver et utstrakt opplysningsarbeid.

[www.naku.no](http://www.naku.no)

Nettsted for nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemming. NAKU er opprettet av Sosial- og helsedirektoratet og er statlig finansiert.

[www.nkvts.no](http://www.nkvts.no)

Nasjonalt kunnskapssenter som utvikler og sprer kunnskap og kompetanse om vold og traumatisk stress. Senteret utvikler kunnskap på et internasjonalt og akademisk nivå.

[www.statensbarnehus.no](http://www.statensbarnehus.no)

Statens Barnehus er et tilbud til barn og ungdom som kan ha vært utsatt for eller vært vitne til vold eller seksuelle overgrep og der det foreligger en politianmeldelse. Tilbudet er også for voksne med psykisk utviklingshemming.

[www.samordningsradet.no](http://www.samordningsradet.no)

Nettstedet drives av stiftelsen SOR. På nettstedet finnes flere e-læringskurs, blant annet om seksualitet, beregnet på fagpersoner som jobber med mennesker med psykisk utviklingshemming.

# ALFABETISK OVERSIKT

## ALFABETET

Abort .....	44
Analsex .....	29
Andre ord.....	54
Befruktning.....	42
Erogene områder .....	24
Fastlege .....	12
Forspill .....	27
Følelser .....	21
Graviditet / svangerskap .....	43
Helse .....	8
Hygiene.....	18
Infeksjon .....	36
Jomfru .....	30
Kjønnsorganer hos damer .....	16
Kjønnsorganer hos menn .....	14
Kjønns sykdom .....	38
Kåt.....	22
Menstruasjon .....	19
Omskjæring .....	48
Onani .....	23
Orgasme .....	31
Pornografi.....	52
Prevensjon .....	40
Prostitusjon .....	53
Pubertet .....	13
Samleie .....	28
Seksualitet på ulike måter.....	10
Seksuell helse .....	9
Seksuelle overgrep .....	49
Seksuelle fantasier og drømmer .....	25
Sette grenser for andre .....	46
Sette grenser for seg selv .....	47
Sexleketøy .....	26
Smitte .....	35
Sterilisering.....	41
Underlivsundersøkelse damer.....	32
Underlivsundersøkelse menn.....	34
Utfloed.....	20
Voldtekt.....	50

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
Q  
R  
S  
T  
U  
V  
W  
X  
Y  
Z  
Æ  
Ø  
Å







# **SYKEHUSET TELEMAR**

Avdeling for habilitering

[www.sthf.no/habu](http://www.sthf.no/habu)

[www.sthf.no/havo](http://www.sthf.no/havo)