



# Om kroppene våre, sex og sånn ...

Undervisning til filmen «Sex på kartet»

---



# Temaer

---

Jentekroppen

Guttekroppen

Orgasme

Seksuelle rettigheter

Seksuelle plikter

Prevensjon

Kjønnsykdommer

Fleip eller fakta?

Til diskusjon...



# Jentekroppen: Klitorisen

---

- ❖ Ligger øverst mellom de indre og de ytre kjønnsleppene
- ❖ Mer følsom enn penishodet
- ❖ Store variasjoner i utseende fra jente til jente; variasjonene kan sammenlignes med ulikheter i ansikter
- ❖ Klitoris blir på noen dialekter i Norge kalt galatippen («det som får hanen til å gale»)
- ❖ Nedenfor klitoris ligger urinveisåpningen
- ❖ Enda litt lenger ned ligger skjedeåpningen

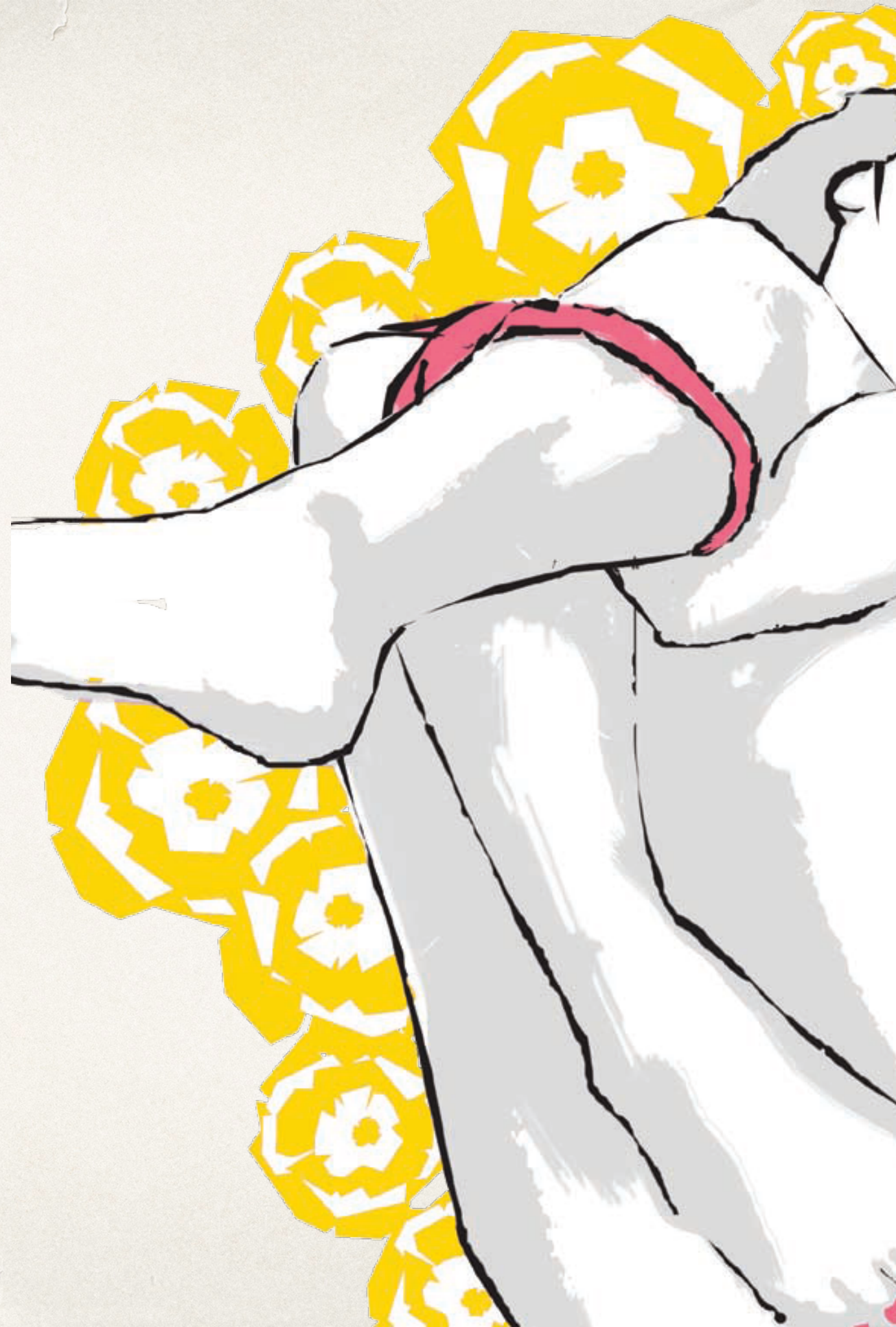




# Jentekroppen: Skjedeåpningen

---

- ❖ Skjeden er 8-12 cm lang, men den er elastisk (tøyelig)
- ❖ Den er selvrensende, så man trenger ikke vaske seg med sterk såpe. Vann holder – eventuelt såpe med riktig ph-verdi for intimsone.
- ❖ Hvis man planlegger å stikke noe inn i skjeden, er det en god regel å bare putte inn gjenstander man ville ha puttet i munnen

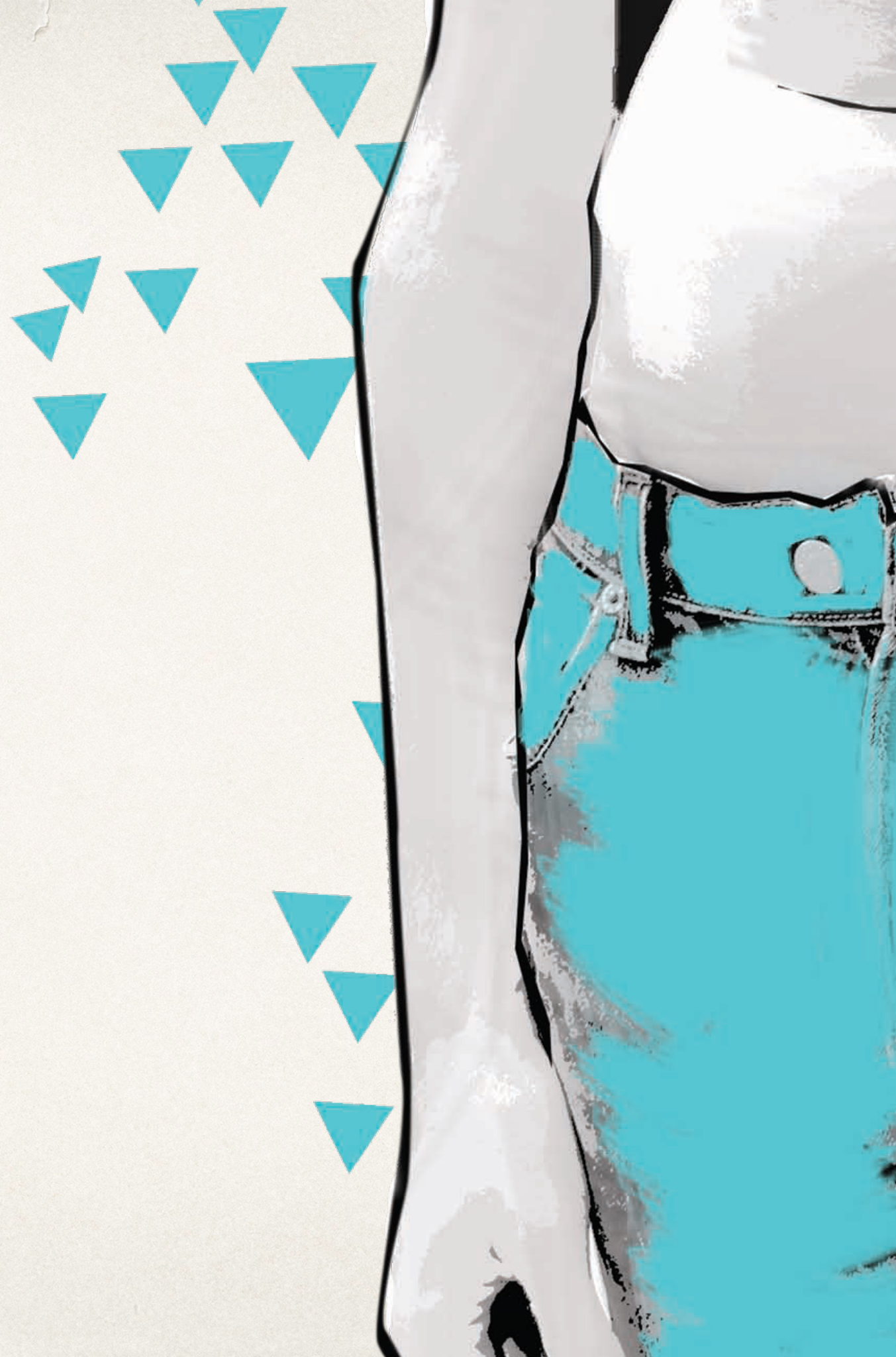




# Guttekroppen: Penisen

---

- ❖ En gjennomsnittlig penis i erigert tilstand (når man har stått) er 12-18 cm
- ❖ Hvor stor penis man har når den er slapp, trenger ikke å ha noen sammenheng med hvor stor den er når den er erigert
- ❖ En liten, slapp penis kan bli stor når den er erigert – og en stor, slapp penis trenger ikke å bli tilsvarende større når den er erigert
- ❖ Det er helt normalt at en erigert penis peker i alle retninger: Nedover, oppover eller til siden





# Kroppene: Hva er likt og ulikt?

---

- ❖ Gutter har utovertiss og jenter har innvertiss
- ❖ Utover dette er gutte- og jentekroppen ganske like
- ❖ I fosterstadiet er det de samme cellene som er anlegget for penis og klitoris
- ❖ Man kan si at klitoris er en liten penis
- ❖ Klitoris er dekket av en liten hudfold som tilsvarer forhuden på penis
- ❖ De fleste gutter har forhud





# Orgasme

---

- ❖ **Orgasme er en samling av svært nytelsesfulle, kroppslige opplevelser kombinert med en følelse av avspenning**
- ❖ Hos begge kjønn vil mange muskler i bekkenet trekke seg sammen – og gutten vil i de fleste tilfeller få sædutløsning samtidig med orgasmen
- ❖ De fleste jenter bruker lengre tid for å bli klar for et samleie enn det gutter gjør
- ❖ Jenter bruker også lengre tid på å oppnå orgasme





# Orgasme

---

- ❖ De vanligste orgasmetyperne er klitoris- og G-punktsorgasme
- ❖ Hvor en jentes G-punkt ligger, er individuelt fra jente til jente
- ❖ Guttenes G-punkt ligger i prostatakjertelen, en bønneformet struktur som ligger 3-4 cm inn i anus og opp mot magen
- ❖ Gutter kan derfor få orgasme uten å stimulere penis, men den vanligste formen for orgasme hos gutter er som jentenes klitorisorgasme
- ❖ På baksiden av penishodet er det en liten streng, i dette området er gutten mest følsom







# Seksuelle rettigheter og plikter



# Du har rett til:

---

- ❖ Å bestemme over din egen kropp
- ❖ Å ha et seksualliv
- ❖ Å få gratis prevensjonsveiledning
- ❖ Å få gratis diagnose og behandling av kjønnssykdommer



# Du har rett til:

---

- ❖ Å få hjelp og behandling av seksuelle problemer
- ❖ Å få gratis svangerskapskontroll
- ❖ Å kreve abort innen 12. svangerskapsuke og søke om abort innen 20. uke



# Du har plikt til:

---

- ❖ Å respektere andres grenser for seksuell nærhet
- ❖ Å gå til lege hvis du har fått – eller har smittet noen med – en kjønnssykdom
- ❖ Å respektere lovens seksuelle lavalder på 16 år



# Prevensjon





Kondom

Spiral

Pessar

Hormonprevensjon

Sterilisering

Angrepille





# Kondom

---

- ❖ Kondom er et avlangt hylster av svært tynn gummi (lateks)
- ❖ Tres på guttens stive penis for å samle opp sæden
- ❖ Vil du beskytte deg mot kjønnsykdommer, må kondomet tas på før penis berører skjeden
- ❖ Kondomet må være på under hele samleiet, og det skal brukes bare 1 gang
- ❖ Øvelse gjør mester – øv gjerne på egenhånd eller sammen med din partner
- ❖ Bruk alltid kondom ved analsex, da slimhinnene i endetarmen er lettere utsatt for skader og dermed smitte





# Fordeler med kondom

---

- ❖ Eneste prevensjonsmiddel som beskytter mot kjønnssykdommer!
- ❖ Gir hele 97 % sikkerhet mot graviditet ved riktig bruk
- ❖ Kondomer gir svært sjelden bivirkninger, men lateksallergi kan forekomme (det finnes kondomer i plast som er egnet for allergikere)





# Fordeler med kondom

---

- ❖ Lett tilgjengelig og reseptfrie!
- ❖ Tar liten plass og kan tas med hvor som helst!
- ❖ Lang holdbarhet (*RFSUs kondomer har en holdbarhet på 5 år*)
- ❖ Helsesøster o.a. deler ut gratis kondomer
- ❖ Kan øke varigheten av samleiet





# Ulemper med kondom

---

- ❖ Flaut å kjøpe?
- ❖ Flaut å bruke?
- ❖ Nedsatt følsomhet
- ❖ Kan sprekke
- ❖ Må brukes riktig





# Kondomskolen



1. **Åpne pakningen.** Ikke bruk skarpe gjenstander. Rull ut litt så du ser hvilken vei kondomet skal rulles på.
  2. **Klem forsiktig** luften ut av tuppen. Dra tilbake forhuden og rull på kondomet forsiktig. Unngå å rispe med neglene.
  3. **Retten etter utløsning** drar du langsomt ut penis mens du holder kondomet nøye på plass slik at sæd ikke renner ut. Kastes i søpla.
- 
-



# Hvorfor kan kondomet sprekke?

---

- ❖ Fordi dere har brukt et glidemiddel som er oljebasert (vaselin, hudkrem e.l.)
- ❖ Fordi jenta ikke er våt nok i skjeden
- ❖ Fordi jenta har menstruasjon (menstruasjonsblod inneholder vann som tørker ut kondomet)
- ❖ **Skarpe kanter kan lage et rift i kondomet.** Vær derfor forsiktig med smykker og negler – og med tenner (ved munnsex).
- ❖ Luftlommer i kondomet kan få det til å sprekke
- ❖ På grunn av friksjon. Bruk et vannbasert glidemiddel hvis gliddemiddelet på kondomet ikke er nok.

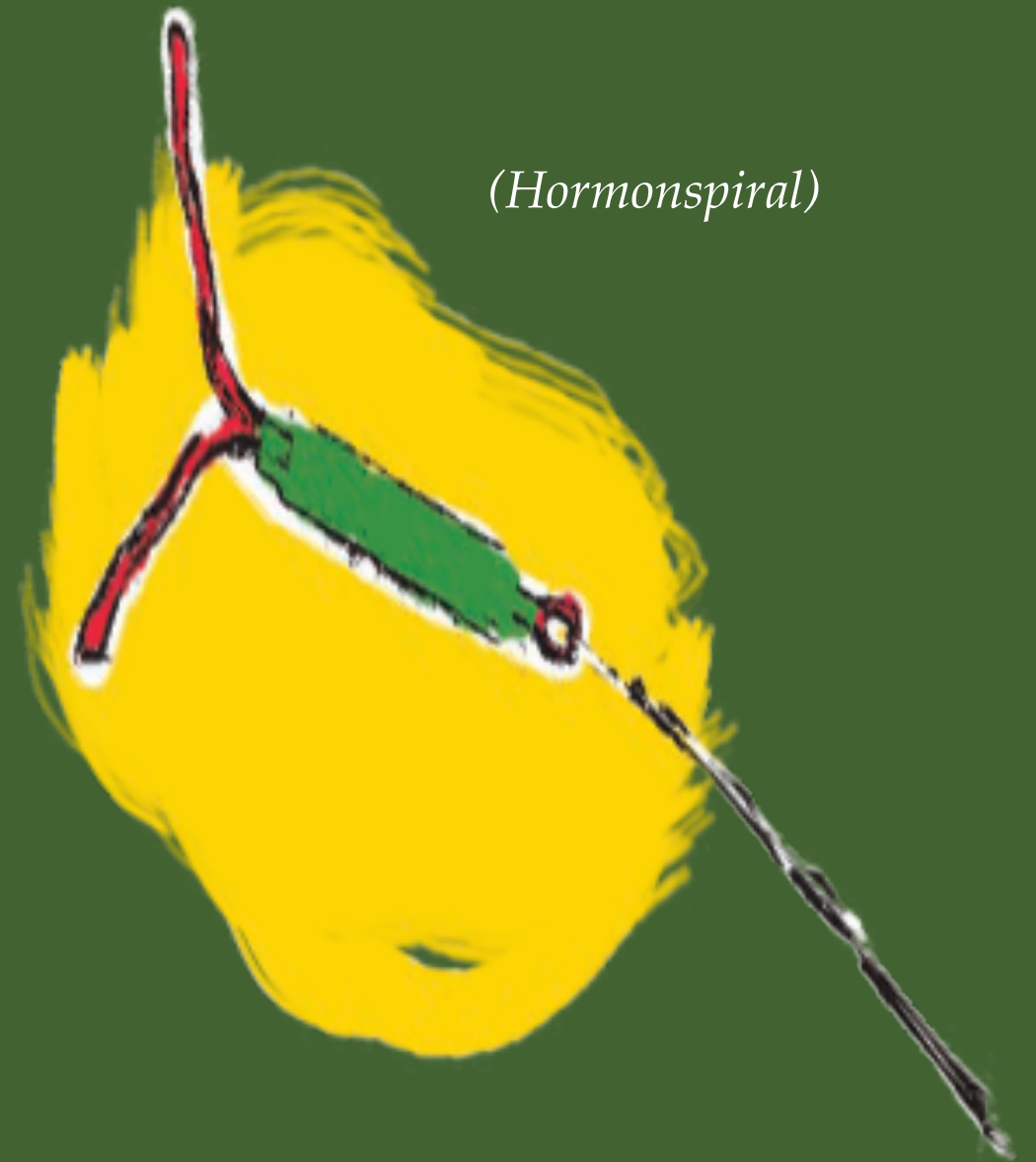




# Spiral

---

- ❖ En T-formet «plastfigur» som plasseres inne i livmoren av en lege
- ❖ Kan vare i 4-7 år, men bør kontrolleres av lege annethvert år
- ❖ **Hormonspiral:** Avgir hormonet gestagen inne i livmoren. Virker på samme måte som minipiller og p-sprøyter, også samme type bivirkninger. Man kan få mer sparsomme blødninger, og hos noen jenter forsvinner blødningene helt.
- ❖ **Kobberspiral:** Kobberet endrer miljøet i livmoren, slik at sædcellene hindres i å befrukte egget. Kan gi kraftigere og mer langvarige blødninger, noen får også sterkere mensmerter (spesielt jenter som ikke har født).





# Spiral

---

## Fordeler

- Få bivirkninger
- Den er alltid på plass uten at du merker den
- Dere slipper å tenke på prevensjon midt i forspillet
- Svært sikkert prevensjonsmiddel

## Ulemper

- Beskytter ikke mot kjønnssykdommer
- Kobberspiralen kan gi kraftigere blødninger og menstruasjonsmerter
- Hormonspiralen kan gi uregelmessige småblødninger de første månedene



*(Kobberspiral)*



# Pessar

---

- ❖ En liten gummikopp som settes inn i skjeden rett før samleiet
- ❖ Må alltid brukes sammen med sæddrepende krem
- ❖ Pessaret må tilpasses av lege, slik at du får riktig størrelse
- ❖ **Fordeler:** A) Kan sitte inne i mange timer B) Fjerner ikke følsomheten C) Kan settes inn på forhånd slik at dere slipper å tenke på prevensjon midt i forspillet
- ❖ **Ulemper:** A) Gir ingen beskyttelse mot kjønnssykdommer B) Sæddrepende krem kan føre til ubalanse i underlivet C) Et samleie må planlegges på forhånd – og noe av spontaniteten blir bort D) Ganske høy feilprosent, så anbefales derfor ikke til tenåringer





# Hormon- prevensjon

---

- ❖ Samlebetegnelse for ulike prevensjonmidler som er basert på hormoner (som regel østrogen)
- ❖ Minipiller, p-sprøyte og p-stav inneholder bare 1 type hormon – nemlig gestagen. Gestagenet hindrer egget i å modnes og løsne fra eggstokken. Uten eggløsning kan ikke kvinnen bli gravid.
- ❖ Minipillen forhindrer ikke alltid eggløsning, men beskytter mot graviditet da den gjør det vanskeligere for spermene å trenge gjennom slimproppen i livmorhalsen. Tas uten pause, også gjennom menstruasjonsperioden. Må tas regelmessig og til samme tidspunkt hver dag!
- ❖ P-sprøyten settes hver 3. måned, mens p-staven «opereres» inn under huden og er beregnet å virke i flere år

*(Minipiller)*



# Hormon- prevensjon

---

(P-plaster)

## Vanlige p-piller

- Det finnes en rekke ulike typer med varierende mengder av hormonene østrogen og gestagen. Det finnes to typer kombinasjonspiller:

- 1) Alle pillene i månedspakningen inneholder samme mengde av begge hormoner
- 2) Mengden østrogen og gestagen varierer i løpet av månedssyklusen

## P-ring og p-plaster

- P-plaster og p-ring kan best sammenlignes med kombinasjonspiller med lik hormonmengde i hele syklusen
- P-ringen settes inn i skjeden, tas ut etter 3 uker og settes inn igjen etter 1 ukes pause
- P-plasteret klebes på huden, skiftes 1 gang i uken og benyttes i 3 uker før man har 1 ukes opphold





# Fordeler med p-piller

---

- ❖ Tilnærmet 100 % sikker hvis bruksanvisningen følges
- ❖ Jenter mellom 16-20 år får gratis p-piller på helsestasjonen
- ❖ P-piller kan føre til at noen jenter får mindre mensmerter, og at blødningen avtar i styrke
- ❖ Trenger ikke tenke på prevensjon i «øyeblikket»



(P-piller)

# Ulemper med p-piller

---

- ❖ Ingen hormonprevensjon beskytter mot kjønnssykdommer
- ❖ P-piller må tas til samme tid hver dag
- ❖ Noen opplever lette bivirkninger som kvalme, utflod eller hodepine i de hormonfrie periodene
- ❖ Noen typer hormonprevensjon (f.eks. p-sprøyte og p-stav) kan føre til uregelmessige blødninger
- ❖ Alle typer hormonprevensjon krever at man besøker lege eller helsestasjonen og får en resept
- ❖ P-stav, p-sprøyte og spiral skal alltid settes inn av en lege
- ❖ Husk! Alle leger har taushetsplikt og skal ikke informere foreldrene dine uten din samtykke. Legen kan derimot nekte deg prevensjon uten dine foreldres samtykke hvis du er under 14 år.

*P-piller må tas til samme tid hver dag*





# Sterilisering

---

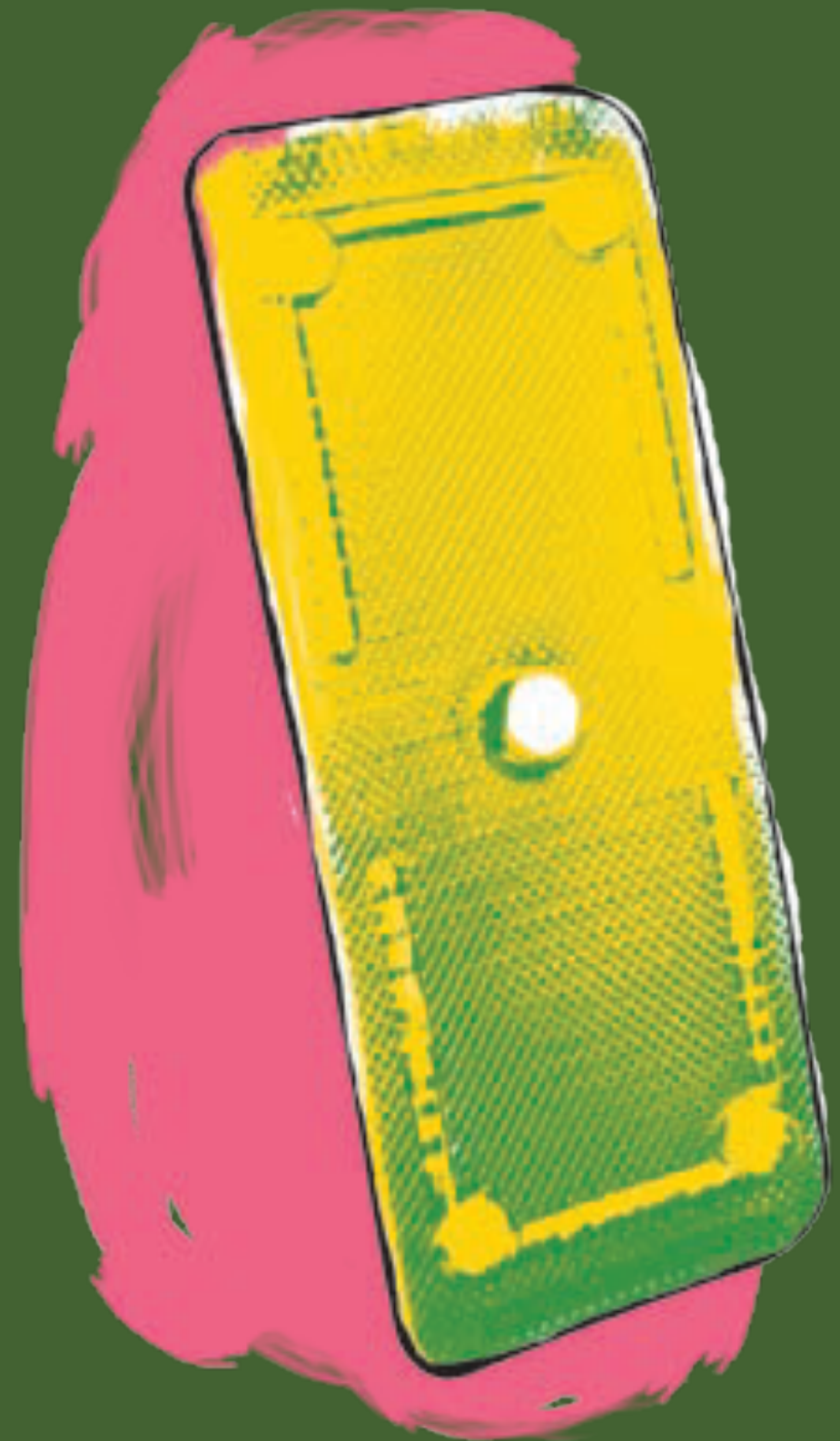
- ❖ Fjerner evnen til å få barn. Hos kvinner kuttes / stenges egglederne. Hos menn kuttes sædlederne.
- ❖ Ingenting annet påvirkes verken hos henne eller ham – menstruasjon, utløsning og seksuell evne er akkurat som før
- ❖ Relativt permanent løsning, og det er vanskelig å gjøre om inngrepet hvis du vil bli fruktbar igjen
- ❖ Lovbestemt i Norge at man ikke kan sterilisere seg før fylte 25 år
- ❖ Sterilisering forhindrer graviditet, men gir ingen beskyttelse mot kjønnsykdommer
- ❖ Bytter man partner ofte, er det derfor viktig å bruke kondom selv om man er sterilisert



# Angrepille

---

- ❖ Angrepille er kun en kriseløsning ved nød
- ❖ Virker ved at den forsinket eggløsningen og hindrer et befruktet egg i å feste seg til livmoren
- ❖ Brukes hvis man har hatt sex og kondomet sprakk, glemte p-pillen osv. – eller om man rett og slett ikke brukte prevensjon
- ❖ Bør tas så raskt som mulig og senest innen 72 timer etter samleiet
- ❖ Bør bare inntas 1 gang i løpet av en menstruasjonssyklus
- ❖ Kan kjøpes uten resept på apoteket. Det er ingen aldersgrense for kjøp.





# Ikke prevensjon (*selv om du tror det*)

---

---

## Avbrutt samleie

- Å «hoppe av i svingen» er nok verdens mest brukte metode – at gutten trekker seg ut av jenta før han får utløsning
- Meget risikabelt, bl.a. fordi det kommer sædceller fra penis også før utløsningen

## «Sikre» perioder

- Superrisikabelt – det finnes egentlig ingen sikre perioder
- Man kan ha uregelmessig mens
- Man vet ikke 100 % sikkert når eggøsningen skjer. Eggøsning påvirkes av stress, reiser, slanking og seksuell aktivitet
- Sædceller kan overleve i flere dager i livmoren og egglederne



# Husk...

---

- ❖ Det er du og din partner som avgjør hvilken prevensjon som passer best
- ❖ Du kan ha forskjellig krav til prevensjon i ulike perioder av livet
- ❖ Det kan være lurt å velge prevensjon ut fra seksuell livssituasjon, bruksmåte og hvor viktig det er for deg å unngå graviditet







Kjønnssykdommer



**Infeksjonssykdommer som smitter ved seksuell kontakt**  
– blant annet ved samleie, oralsex, analsex eller fingring.

- Flere av sykdommene gir ingen symptomer
- Man kan være smittet i lang tid og føre smitte uten å vite det
- Flere av sykdommene medfører risiko for helse og / eller fruktbarhet hvis de ikke behandles i tide

# Kjønnsykdommer





Ingen symptomer!  
Utfloed fra urinrøret  
Utfloed fra skjeden  
Svie  
Kløe  
Blødning utenfor menstruasjonen  
Smerter ved samleie  
Blemmer/kuler  
Sår  
Hovne lymfekjertler

Topp 10 symptomer



Klamydia

HIV

Herpes

Kjønnsvorter

Gonoré

Syfilis

Flatlus og skabb

Sopp

Seksuelt overførbart



# Klamydia

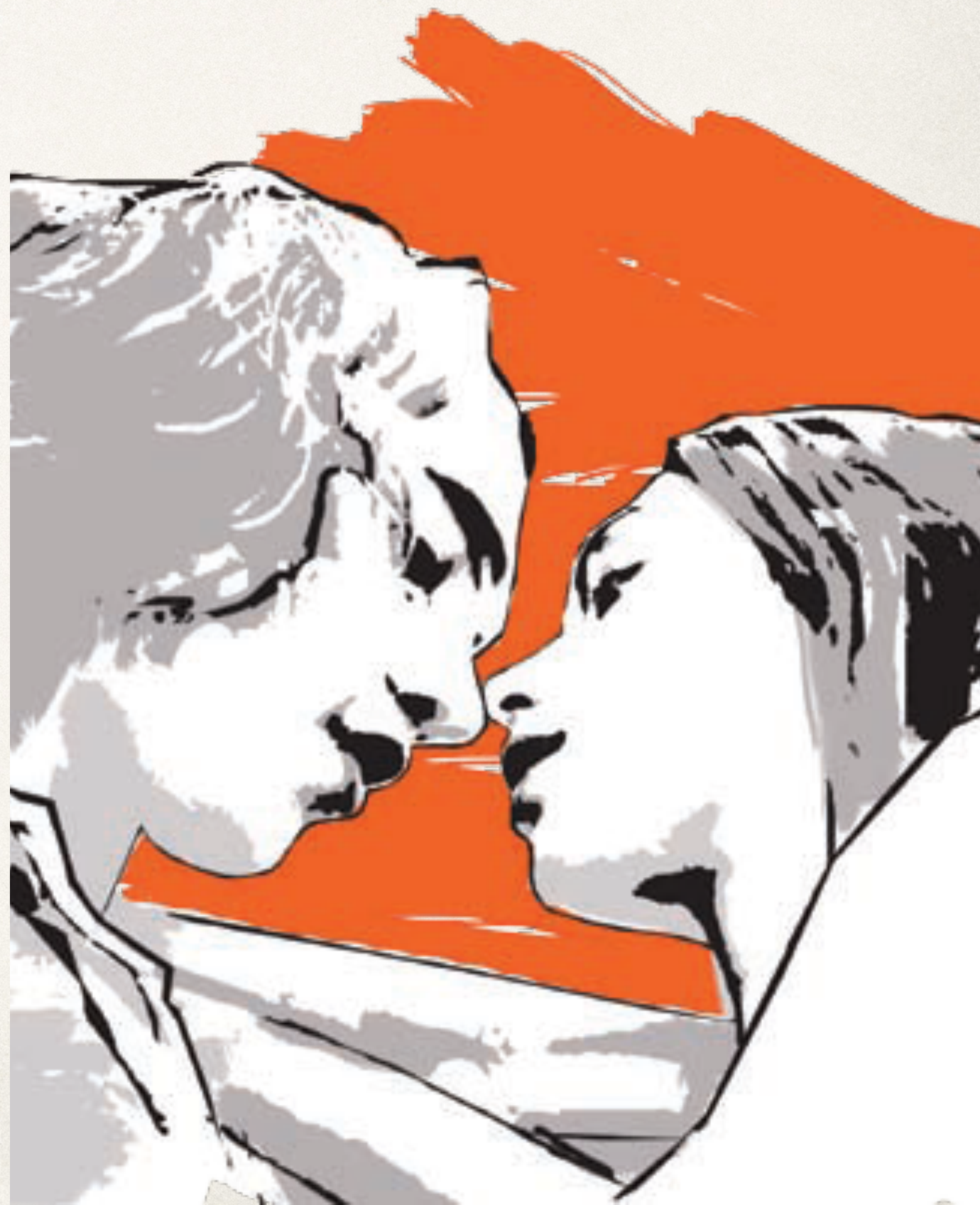
---

En bakterie som gir betennelse i kjønnsorganer, urinveier og endetarm, samt også øyets slimhinner

En av Norges mest utbredte kjønnssykdommer (1 av 20 personer under 25 år har det)

## Symptomer:

- De fleste har ingen symptomer og kan gå i årevis uten å vite at de er smittet
- Enkelte har litt utflod fra urinrøret og kanskje litt svie når man tisser
- Noen jenter kan få endret utflod eller blødninger mellom menstruasjonene
- Gutter kan få rød og hoven pung, utslett eller sår på penishodet, leddplager og infeksjoner på øyet





# Klamydia

---

## Hvordan behandle klamydia?

Enkelt å kurere med en pillekur (antibiotika) som du får hos legen. Er man smittet, bør partneren(e) også behandles.

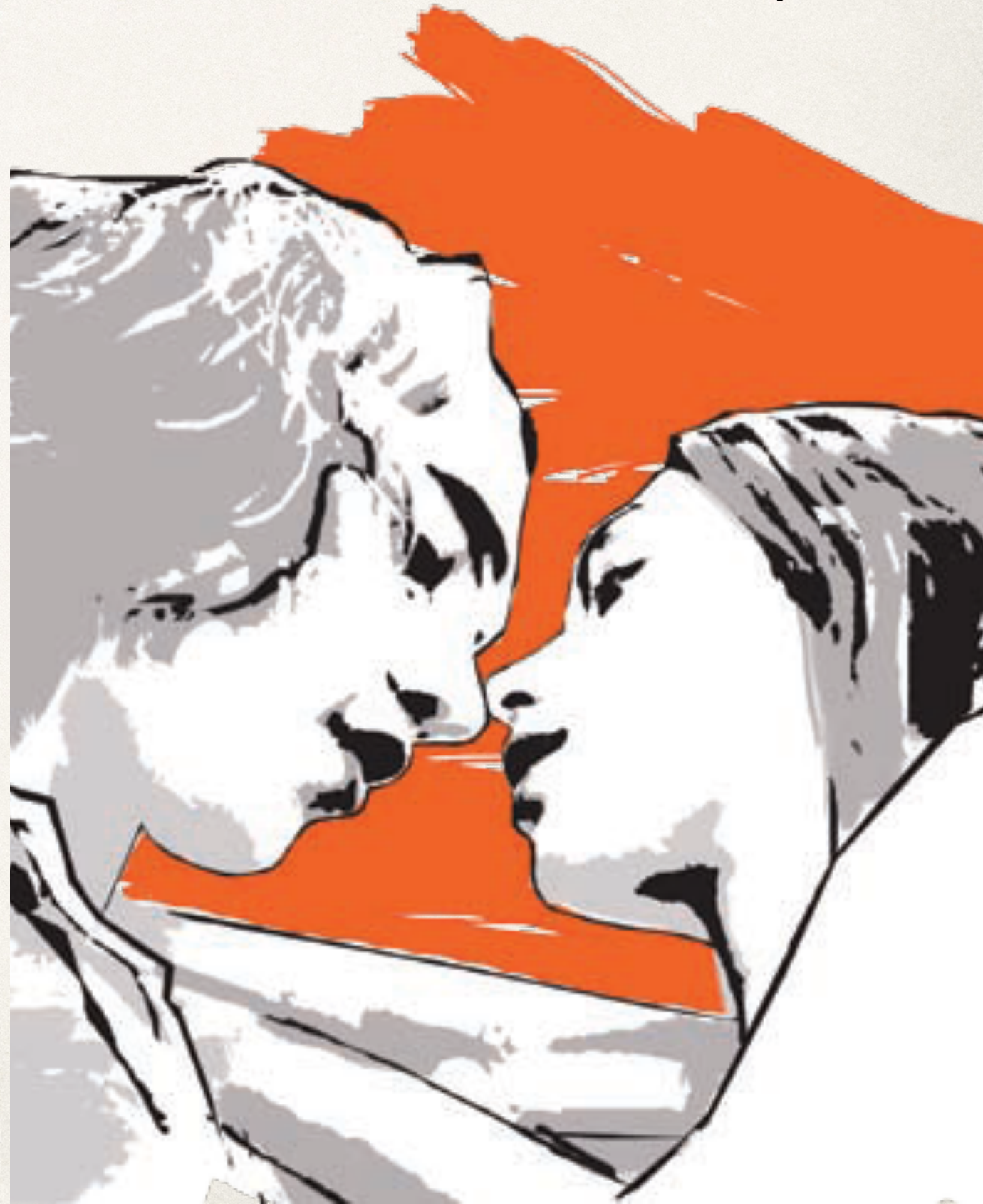
## Hvordan beskytte seg?

Ved å bruke kondom. Er du under 25 år og bytter sexpartnere hyppig, bør du teste deg ofte.

**Visste du at:**

- Egglederbetennelse kan oppstå i etterkant av sykdommen
- Flere tusen jenter blir trolig sterile som følge av slike betennelser hvert år
- Hos gutter kan kjønnssykdommer føre til bitestikkelbetennelse og sterilitet

*Kondom gir best beskyttelse!*





# HIV/Aids

---

- ❖ HIV står for **Humant Immunsvikt Virus**. Ødelegger immunforsvaret og gjør vanlige sykdommer som lungebetennelse og influensa meget farlige.
- ❖ Det finnes fortsatt ingen vaksine og det er ingen måte å bli kvitt HIV-smitte på
- ❖ Aids står for **Ervervet Immunsvikt Syndrom**. En fellesbetegnelse for sykdommer og symptomer HIV-positive får ved langt fremskredet immunsvikt.
- ❖ Aids er dødelig om ikke behandling iverksettes tidlig
- ❖ Ved sex er bruk av kondom eneste mulighet for å beskytte seg mot sykdommen



*Kondom gir best beskyttelse!*



# HIV

---

- ❖ Som regel merkes ikke at man er blitt smittet. I noen tilfeller kan man få feber og utslett kort tid etter smitten. Når viruset kommer i blodet, utvikler kroppen antistoffer som kan påvises med en HIV-test inntil 3 måneder etter smittepunktet
- ❖ HIV smitter ved ubeskyttet sex, via sæd, skjedeveske eller blod, ved smittet blod i kontakt med åpent sår, ved bruk av urene sprøyter og ved blodoverføring
- ❖ Smitter **ikke** ved kjærtegn, tungekyss, hoste eller ved bruk av samme glass eller toalett. HIV smitter heller ikke ved sex med kondom.



*Kondom gir best beskyttelse!*



# Herpes

---

- ❖ **En virusinfeksjon som enten gir forkjølelsessår rundt munnen eller sår på kjønnsdelene.** Starter med svie og smerte på huden og slimhinnene omkring kjønnsdelene eller endetarmsåpningen.
- ❖ Små knappenålsstore knopper utvikles til væskefylte blemmer som sprekker, tørker ut og blir til sår. Det første utbruddet er ofte verst, og det tar rundt 3 uker før sårene er grodd og utbruddet over.
- ❖ Herpes smitter ved samleie, oral- og analsex, sår på lepper kan smitte kjønnsdeler – og omvendt. Herpes smitter ikke via blod eller sæd.
- ❖ Infeksjonen er ikke livsfarlig, men kan ikke kureres. Har du først fått den, har du den for resten av livet. Utbruddene kan dempes med lindrende salve/piller.
- ❖ Kondom gir best beskyttelse ved sex



*Kondom gir best beskyttelse!*



# Kjønnsvorter

---

*Kondom gir best beskyttelse!*

- ❖ Et virus (HPV) likt det som forårsaker hånd- og fotvorter. Gir ikke alltid symptomer og kan være vanskelig å se. Små blomkålaktige knopper på kjønnsorganene eller ved endetarmen.
- ❖ Det er ikke selve vortene som smitter, men viruset. Det smitter ved at slimhinneflater med virus kommer i kontakt med partnerens hud eller slimhinner. Det kan gå flere måneder fra man er smittet til vortene viser seg.
- ❖ Hos de fleste forsvinner vortene spontant innen 1 år. Selv om synlige vorter går bort, fjernes ikke viruset. Vortene kan derfor komme tilbake. Synlige vorter fjernes ved at legen pensler vortene med en væske, eller skraper / fryser dem bort under lokalbedøvelse. Som regel må man gå til behandling 1 gang i uken i en periode.
- ❖ Kondom gir best beskyttelse ved sex





# Gonoré, syfilis, flatlus og skabb

---

## **Gonoré**

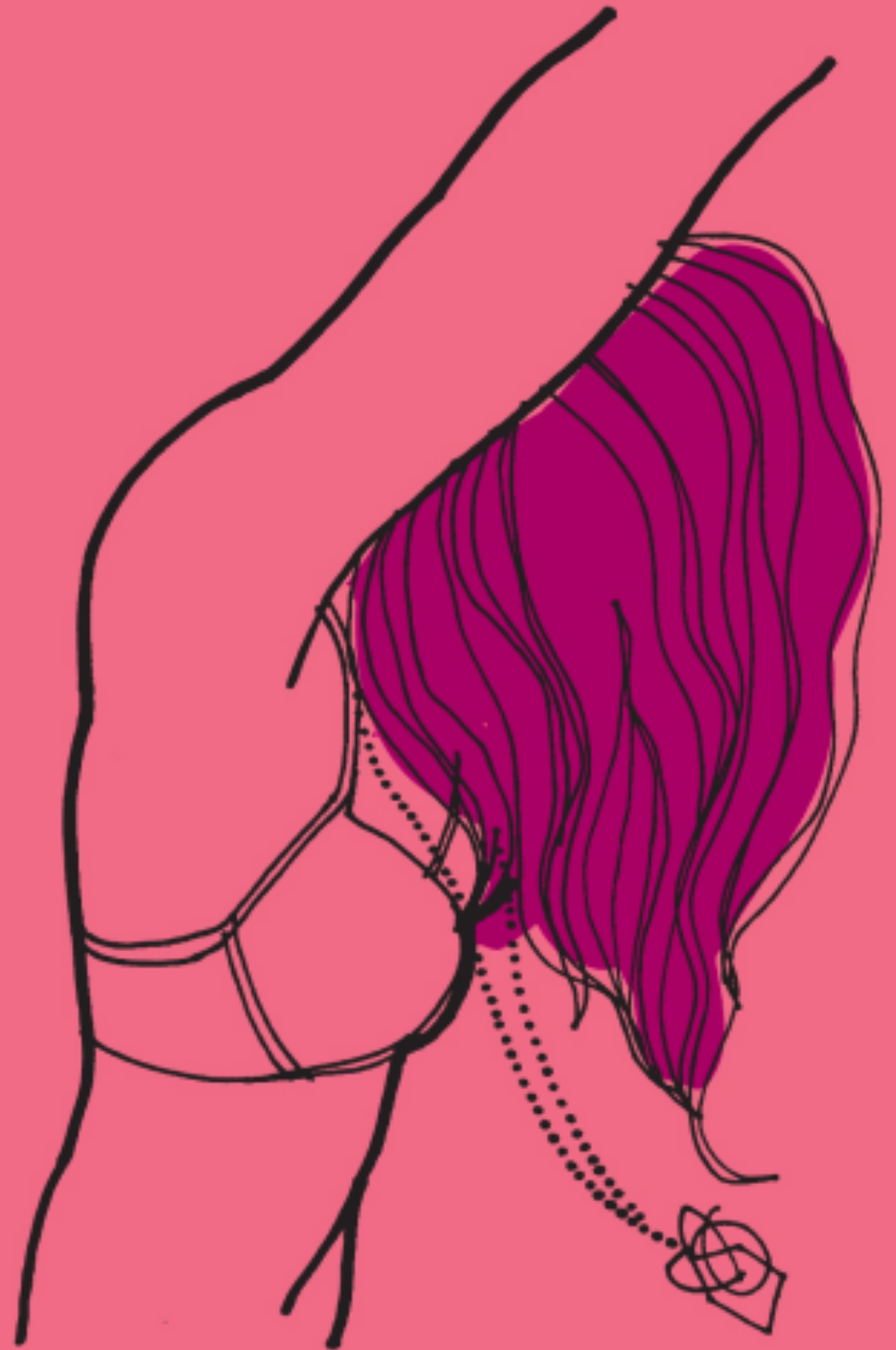
Skyldes en bakterie som kalles gonokken. Sjelden i Norge, men utbredt i andre deler av verden, spesielt Asia.

## **Syfilis**

Stort sett utryddet i Norge, men utbredt i den tredje verden. Smitter seksuelt og kan lett behandles med antibiotika.

## **Flatlus og skabb**

- Flatlus er 1 mm store lus som liker å bo i kjønnshår og kan forekomme i brysthår og under armene
- Smitter ved nær kroppskontakt, oftest ved samleie
- Kan i sjeldne tilfeller smitte via klær eller sengetøy
- Skabb skyldes en liten midd som borer seg ned i huden og oftest lever på kjønnsorganene
- Både flatlus og skabb er irriterende, men ufarlige
- Begge behandles med et spesielt middel som smøres på





# Sopp

---

- Ikke en kjønnssykdom, men den er med her fordi det er en veldig vanlig plage
- Symptomene gjør at en tror det er en kjønnssykdom
- Man kan ha sopp uten å ha hatt sex
- Finnes naturlig i skjeden og gir normalt en hvitaktig utflod hos jenter
- Kan gi svie, kløe og småblødninger
- Samleie kan være vondt
- Hos en gutt viser smitten seg som røde, kløende flekker på penishodet
- Behandles med krem, tabletter eller stikkpiller





Fleip eller fakta?





# Fleip eller fakta?

En normal penis er vanligvis mellom 13 og 15 cm i erigert tilstand

Sæd og tiss kan komme ut av penis samtidig

Du kan ha en seksuelt overførbar infeksjon uten å vite det

Gjennomsnittsalderen for seksuell debut for norske jenter er ca 17,5 år

Gjennomsnittsalderen for seksuell debut for norske gutter er ca 18 år



# Fleip eller fakta?

Man kan ikke bli gravid hvis man bare har sikre perioder

Man kan bli steril av klamydia

Omskjæring av jenter er forbudt ved lov i Norge

Mensen kan forsvinne hvis man slanker seg for mye

Det er aldersgrense for kondombruk



# Fleip eller fakta?

Oljebaserte glidemidler skader kondomet

Kondom er eneste prevensjonsmiddel som beskytter mot kjønnsykdommer

Man må ha gynekologisk undersøkelse for å få p-piller

HIV kan overføres fra mor til barn under fødselen

Halvparten av alle gutter får hovne bryster i en periode i puberteten



# Fleip eller fakta?

Det er farlig å onanere for ofte

Det er forbudt for to 15-åringere å ha sex med hverandre

Hvis en jente ikke blør eller har vondt første gang hun har sex, er hun sikkert ikke jomfru

Gutter er alltid kåte når de har stiv tiss

Kvinner i Norge har selv rett til å bestemme om de vil avbryte et svangerskap ved å ta abort



Til diskusjon...





# Til diskusjon...

Har fylla skylda?

Er du bevisst dine egne grenser og hvordan disse endres når du blir beruset?

Er du bevisst på at det er du som bestemmer hva du vil og ikke vil?

Er fylla en god unnskyldning?

Går det an å feste med et glass eller to, eller må det en kasse til for å ha det gøy?

# Til diskusjon...

Er du god til å si nei?

Respekterer du et nei?

Hva synes du om å ha mange og hyppige seksualpartnere?

Synes du at gutter kan/bør ha flere seksualpartnere enn jenter – hvorfor/hvorfor ikke?

Hvorfor beskrives ofte en seksuelt aktiv gutt som sjarmør, mens en seksuelt aktiv jente lett blir omtalt som hore?



Helt til slutt...



# Visste du at?

Den største medisinske studerte penis er målt til 34,3 cm lang og 15,9 cm i omkrets i erigert tilstand?

Gjennomsnittslengden på en erigert penis er 15 cm og bare 1% er mer enn 22 cm lang?

En mann ejakulerer i gjennomsnitt 7 200 ganger i løpet av livet, noe som gir ca 50 liter spermier?



# Visste du at?

Ejakuleringshastigheten er ca 40 km / t og at en spermie svømmer i gjennomsnitt 1-4 mm i minuttet?

Flest orgasmer målt på én time er 134 ganger for en jente og 16 for en gutt?

Et gjennomsnittlig samleie i Italia varer i 14 minutter, i Tyskland 17, i Storbritannia 21? Og at brasilianerne toppe med 30 minutter og thailenderne ivrigst med bare 10?

(The end)