

A large, stylized number '2' composed of multiple parallel, wavy lines in shades of teal and green. The background is a vibrant, abstract collage of blue and white splatters, with yellow and black geometric shapes and patterns overlaid.

seksuell helse





*iLove 2 - seksuell helse*

© Minotenk 2019

Prosjektleder: Julie Ræstad Owe

Redaktør: Ellen Reiss

Fagansvarlig: Linda Noor

Lege: Mariam Anjum

Faglig rådgiver: Marianne Støle-Nilsen

Redaksjonsråd: Daniel Abimael Skjerve Wensell,

Navjot Sandhu, Mishell Akhtar Shakar

Illustrasjoner: Dona Gashi

Forsidefoto: Ellen Reiss

Avbildet på forsiden: Mariam Anjum og Ibrahim Mursal

Design: Ellen Lorenzen

Utgitt med støtte fra Integrerings- og mangfoldsdirektoratet



## OM MINOTENK

Minotenk er en landsdekkende organisasjon som arbeider for å definere problemstillinger og utfordringer som gjelder minoriteter i Norge, og for å fremme politiske og praktiske løsninger. Minotenk er også en nettverksplattform for unge mennesker, på tvers av bakgrunn, religion og kjønn. Vi tilbyr kurs og veiledning, samt en arena for å delta i den offentlige debatten. Vi jobber ut ifra FNs menneskerettighetserklæring og er partipolitisk og religiøst uavhengige.

Mer informasjon om vårt arbeid: [www.minotenk.no](http://www.minotenk.no)

# Innhold

- Både og, ikke enten eller** - Dona Gashi 08  
#jatakkebeggedeler #religion #høretil
- En skikkelig bra jente** - Asli Altunöz 14  
#språkermakt #dobbelmoral #jegbackerdeg
- Jomfruhinnemyten** - Linda Noor 20  
#likeavirgin #myhtbusters #selvstendighet
- Tema: Sex, lyst og nytelse** 26
- Gutter sier ikke nei** - Zara Melyan 28  
#metoo #gutta #minedinegrenser
- Intervju: Abid Raja forteller om seksualitet og usikkerhet** 34
- Tema: Samtykke og kommunikasjon om sex** 38
- Er du en sånn?** - Daniel Abimael Skjerve Wensell 40  
#skeiv #fordommer #dårlighomo
- Første gang jeg møtte en homofil** - Ibrahim Mursal 46  
#skeivemøter #toleranse #codeswitching
- Tema: Seksualitets- og kjønns mangfold** 52
- Sex uten selvmedfølelse** - Lisa Esohel Knudsen 54  
#psykisenga #minegrenser
- «Jeg liker det du gjør»,** 60  
**er svaret jeg gir for å slippe å snakke om sex** - Sara Hakeem  
#kleinkommunikasjon #tenning #snakkomdet
- Tema: Sexting og nakenbilder** 64
- Sex før ekteskap?** - Tamina Sheriffdeen Rauf 66  
#ingenskamåsnu #frihet #mittvalg
- 72 **Tema: Men hva hvis jeg ikke har hatt, eller vil ha sex?**
- 74 **Intervju: Kamzy Gunaratnam slår et slag for mer åpenhet**
- 76 **Funksjonshemmet, Tinder og sex** - Ida Hauge Dignes  
#tinderpåhjul #fordommer
- 82 **Grenseløs kjærlighet eller naivt begjær? Dating på tvers av etnisitet og religion** - Tony Sandset  
#mixedcouple #oslove
- 88 **Tema: Onani**
- 90 **Er du hora mi?** - Julie Ræstad Owe  
#pleaser #sengefeminist #porno
- 96 **Alle ser jo på porno - hva er problemet?** - Eirik Husby Sæther  
#avhengig #coppypaste
- 102 **Tema: Porno**
- 104 **Intervju: Zahid Ali om sex og sånn**
- 106 **Kjære Ali** - Noman Mubashir  
#skeiv #herfordeg
- 112 **Tema: Omskjæring**
- 114 **Let's talk about sex, baby** - Fatema Al-Musawi  
#religion #SU #helsesista
- 120 **Lege Mariam Anjum gir deg fakta om seksuell helse**
- Kvinnens underliv
  - Mannens underliv
  - Seksuelt overførbare infeksjoner
  - Prevensjon
  - Nyttige tips og videre lesning

“

Å fremme god seksuell helse er målet for denne boken. Seksuell helse handler om fysisk, psykisk og sosialt velvære rundt vår seksualitet. Alle har en seksualitet, og den er som personligheten vår: den er helt unik hos hver person, selv om vi har enkelte ting til felles og kan ligne litt på hverandre. Før i tiden knyttet vi ofte seksualitet til forplantning, altså det å få barn. I dag ser vi gjerne på seksualitet og seksuell helse i en mye bredere forstand. Det handler om en sentral del av oss, både hvem vi er som individer og hvem vi er sammen med andre. Seksualitet handler om kropp og lyst, hvem vi forelsker oss i, hvilke fantasier vi bærer på, og ikke minst alle normene og de kulturelle kodene vi forholder oss til. For at vi skal ha en god seksuell helse er det en fordel å kjenne til hvordan kroppene våre fungerer, og ha et bevisst og trygt forhold til både egne og andres grenser. God seksuell helse er rett og slett avgjørende for vår livskvalitet. Derfor mener vi at fokus på å fremme god seksuell helse fortjener større plass i både undervisning og i samfunnet ellers.

I 2014 ga vi ut boken *iLove - identitet og kjærlighet*. I den hadde vi også noen tekster knyttet til seksualitet. Vi har reist rundt med den på skoler og andre arenaer, og snakket med unge mennesker, og mange etterlyser mer seksualitetsundervisning og mer åpenhet rundt sider av seksualitet vi sjelden snakker om. Det er et stort behov for en mer mangfoldig, oppdatert og aktuell kunnskap, som også tar for seg tanker om usikkerhet, om det å føle seg annerledes, om å finne sin seksuelle identitet og å være trygg på seg selv. Derfor bestemte vi oss for å dedisere en hel bok til å fremme god seksuell helse, og her har du *iLove 2 – seksuell helse* i hendene.

# Forord

De siste årene har vi hatt store debatter i mediene om negativ sosial kontroll og #metoo, hvor grensesetting og kontroll av kropp og seksualitet står helt sentralt. Ære og skam har tradisjonelt vært tett knyttet til seksualitet, og vi mener at manglende selvstendighet og frihet til å være den man ønsker, også seksuelt, lettere kan bekjempes med mer åpenhet, nyansering og kunnskap. Mangel på informasjon og noen ganger helt motstridende forventninger fra storsamfunnet og egen familie, skaper stress og press. Det store omfanget av seksuell trakassering som #metoo avdekket, viser tydelig at et større fokus på grensesetting og samtykke er skrikende nødvending.

Prosessen med å bli kjent med egen kropp og seksualitet er utfordrende for alle. Men kunnskap er makt! Denne boken har hovedvekt på tekster med personlige perspektiver og refleksjoner, som er supplert med nyttig fagstoff av lege Mariam Anjum, og lektor og seksualitetsrådgiver Marianne Støle-Nilsen.

Felles for alle oss som har vært involvert i å lage denne boken, er et sterkt engasjement for at unge mennesker skal ha tilgang til solid og lettfattelig kunnskap om seksuell helse og seksualitet, som også gir mening fra ulike minoritetsperspektiver. Vi ønsker at det skal bli lettere å snakke om spørsmål rundt kropp, kjønn, forelskelse og lyst, og at alle skal vite hvor det er mulig å oppsøke hjelp og få støtte når det trengs.

Dette er vårt bidrag, vi håper du blir engasjert!

”



## BÅDE OG, IKKE ENTEN ELLER

Da min familie kom til Norge som flyktninger på slutten av 90-tallet, hadde jeg allerede opplevd å måtte flytte mye rundt i mange år. Familien min var muslimsk, men når jeg tenker tilbake til barndommen så kan jeg ikke huske at vi snakket så mye om religion. Vi hadde ingen koran i huset, eller arabisk skrift på veggene, men vi feiret eid og vi spiste ikke svinekjøtt. Jeg husker også at

vi skilte oss ut fra de norske familiene i den forstand at det hos oss var en uuttalt regel om at vi ikke måtte se på bilder eller scener på TV der folk kysset eller det ble vist nakenhet. Det var generelt mye som var usagt hjemme når det gjaldt romantisk kjærlighet og seksualitet.

Min bakgrunn gjorde at jeg aldri helt fant tilhørighet på barne- og ungdomsskolen,


særlig fordi jeg på mange måter ikke klarte å identifisere meg med noen av mine norske medelever og det var få andre med minoritetsbakgrunn. Heldigvis endret dette seg på videregående, da jeg ble kjent med flere ungdommer med minoritetsbakgrunn. Jeg ble en del av en mangfoldig jentegjeng, med bakgrunn fra alle verdens hjørner; Irak, Iran, Afghanistan, Vietnam, Pakistan, Palestina. Vi fant fellesskap i det å være «utlendinger». De fleste av oss var også fra muslimske familier, med en del felles

kulturelle referanser og mye av samme type humor. Felles for oss var også at sex var noe det aldri ble snakket om.

Etter hvert ble jeg også kjent med en vennegjeng som i hovedsak bestod av etnisk norske jenter. De hadde en helt annen måte å kommunisere på, og forholdt seg helt annerledes til alt som gjaldt seksualitet og kropp. I «utlendinggjengen» snakket vi ivrig om nettførtning med gutter, klaget over lange dager uten mat under ramadan, og storkoste oss på jentekvelder med arabisk musikk og god mat. De norske jentene

inviterte til hjemmefest, drakk alkohol og snakket åpent om sine sexliv.

Mine muslimske venninner holdt fast ved at sex ikke var noe å prate om, at det var skamfullt og noe som hørte til i forholdet mellom ektepar. Mine etnisk norske venninner snakket derimot om sex som om det var hverdagskost. Jomfrudom var et ikke-tema i begge leirer. Ingen turte riktig helt å sette ord på deres første seksuelle opplevelser. Jeg husker for eksempel at noen av mine norske venninner kun nevnte jomfrudommen sin i en bisetning, eller



forsøkte å gjøre det om til en «morsom» historie. Det var som om de ikke var sikre på om det egentlig var morsomt, om de egentlig hadde vært klare for det eller om de kanskje til og med hadde blitt utsatt for noe de ikke var helt med på. De turte ikke å vise at de var usikre, siden det i deres omgangskrets var forventet at sex var «vanlig» og en «selvfølge». I «utlendinggjengen», var det motsatt. Der forsøkte vi å «down playe» våre erfaringer med gutter, for å opprettholde «jomfrudomprofilen», uten at noen av oss egentlig helt skjønte hvorfor vi gjorde dette. Det var en uuttalt enighet om at det var best å være jomfru, uten at noen av oss kunne si noe om hvorfor.

*På den tiden føltes det som at jeg beveget meg i to helt ulike verdener, og fordi sex aldri var et tema hjemme, visste jeg ikke at det var lov med en mellomting: å ville vente til man var klar for det og samtidig være vitebegjærlig og nysgjerrig.*

I ettertid ser jeg at det ikke nødvendigvis var slik at alle «utlendingene» i gjengen var religiøse, avholdende og seksuelt tilbakeholdne, eller at de andre jentene var på fest hver helg og hadde mye erfaring med sex. Det viktigste for alle på den tiden var nok å være «en del av gjengen», for å høre til et sted, selv om det innebar å late som man var noe man ikke var, heller enn å uttrykke hvem man egentlig var.

Jeg fikk meg kjæreste for første gang da jeg var 19, og fordi han også var muslim holdt vi fast ved at sex var forbeholdt ekteskapet. Det stoppet selvfølgelig ikke lysten og nysgjerrigheten på nærhet og fysisk kontakt, men samtidig satte det noen grenser. Vi utforsket hverandres kropp, kysset og var intime, men gikk ikke «all the way»

*Det føltes trygt å kunne bruke religionen som beskyttelse for å slippe å innrømme at man ikke helt var klar for å ha sex.*

De påfølgende årene gikk det i bølgedaler når det gjaldt religion, tilhørighet og seksualitet. Jeg visste ikke helt hvem jeg var, eller ville være, eller hva jeg skulle gjøre i livet mitt. Det ene året fjernet jeg alle bildene av meg selv på Facebook hvor mine nakne bein eller armer var synlige, begynte å lese koranen, dro på foredrag om islam, ba de fem obligatoriske bønnene og innledet forhold til muslimske gutter med ønske om å gifte meg. Det neste



året flyttet jeg til Oslo, begynte på en ny skole, festet hver helg og rotet rundt med gutter. På det tidspunktet ble jeg også fast bestemt på at jeg skulle kvitte meg med jomfrudommen min. Jeg møtte en gutt på byen vinteren før jeg fylte 24. Vi gikk på noen dates sammen før jeg fortalte han at jeg fortsatt var jomfru. Han var en livsnyster og hadde ingen fordommer eller formeninger om hva jeg hadde eller ikke hadde gjort før, og jeg følte meg helt trygg med han. Vi hadde ikke noe langt forhold, men det var helt greit for oss begge. Jeg var fornøyd med at jeg endelig hadde kastet av meg det siste som jeg trodde stemplet meg som «undertrykket utlending», men det skulle vise seg at den følelsen ikke varte lenge. For uansett hva jeg gjorde eller ikke gjorde, var det ingen handling som kunne gjøre meg helt «norsk» eller mindre «utlending».

Det tok enda noen år før jeg fant et slags fotfeste som begge deler, men jeg er nok fortsatt litt på leit etter «min plass» i livet. Heldigvis er ikke følelsene rundt det like dramatiske som i ungdomsårene. Med tiden har jeg blitt tryggere på mine verdier og hvem jeg er, og funnet ut at alle, uansett bakgrunn, til tider føler at de ikke helt vet hvem de er eller hvor de hører til. Erfaringene fra ungdomstiden og refleksjonen over disse, har i ettertid gitt meg muligheten til å plukke og mikse mellom verdier fra forskjellige hold. Det viktigste jeg har lært er at folk aldri bare er det du ser på overflaten og at alle har en mye rikere indre verden enn det man kanskje får inntrykk av ved første øyekast.



Asli Altunöz

## En skikkelig bra jente

Klassen hadde nettopp kommet til ro, og læreren begynte naturfagstimen. Jeg gikk i 9. klasse, og vi skulle lære om pubertet, sex, og samliv. Læreren hadde en Power Point hvor hun viste animasjonsfigurer av ulike deler av kroppen, men mest oppmerksomhet, og høyest

knising, ble det selvfølgelig når det var kjønnsorganer som ble vist. Hun viste oss forskjellen på en normal og erigert penis, og guttene lo og snakket om hvem som hadde størst penis av alle i klassen. Noen skrøt høylytt over hvor mye de hadde runket dagen før. Men, da læreren viste animasjonsfigurer av en vulva, kvinnens ytre kjønnsorganer, endret

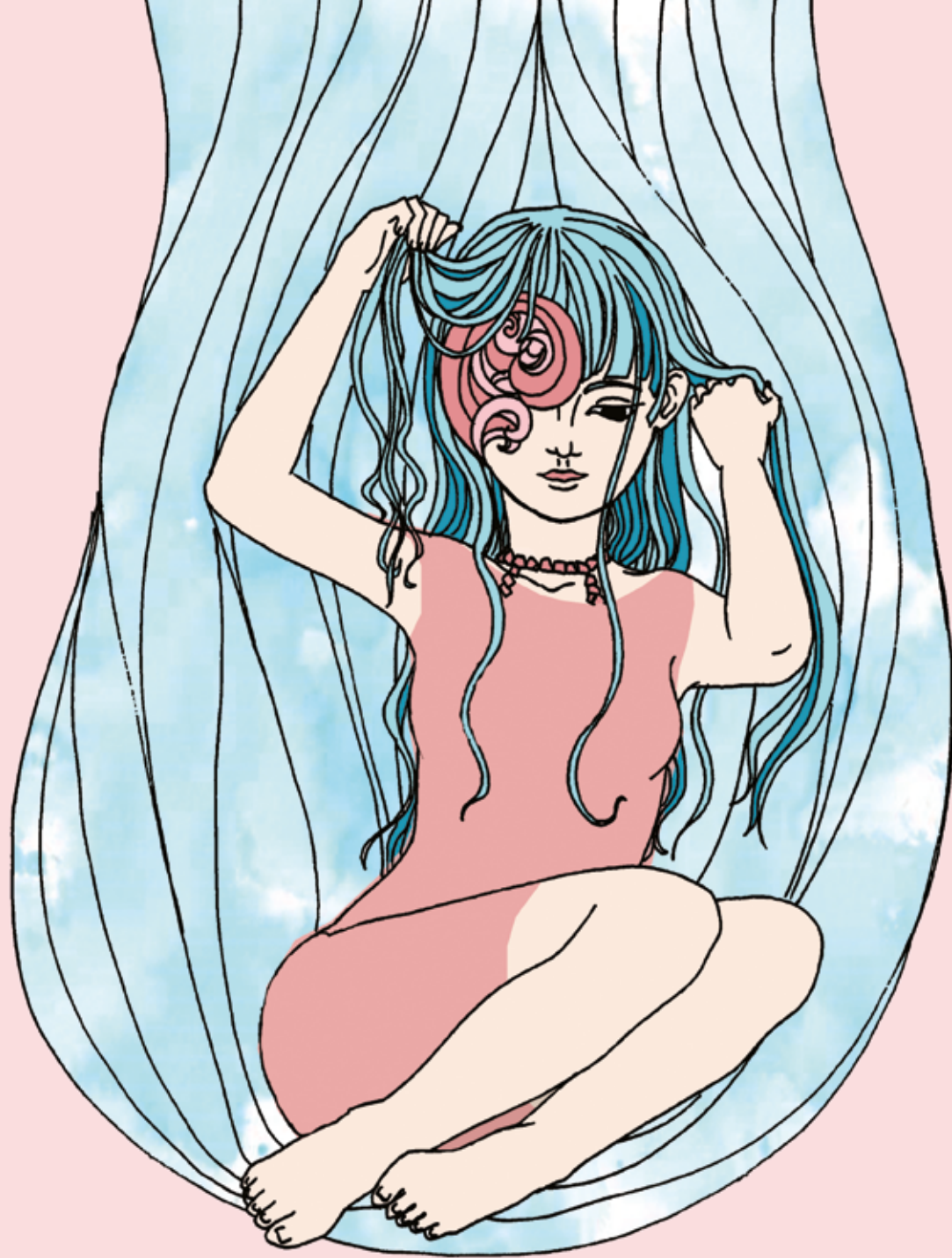
stemningen seg. Eller, det var i hvert fall det jeg følte da jeg så flere av jentene i klassen få røde kinn, og den høylytte praten ble erstattet av en brå stillhet. Dette varte heldigvis bare i noen få sekunder, før praten var i gang på ny. Men det var fortsatt for det meste guttene som snakket og jentene som lo. Så spurte en av guttene høyt: «Er det liksom i det hullet at jenter fingerer?». Det ble stille igjen. Han og flere av de andre guttene så på jentene med nysgjerrighet

og forventning. Men ingen svarte. Noen lo litt ukomfortabelt. Til slutt sa en av jentene, til alles lettelse; «Eeéh, jeg gjør det ikke altså. Men ja, det er der».

Det overrasket meg at hun måtte presisere at hun i hvert fall ikke gjorde det, når guttene bare fem minutter før hadde snakket høylytt om sine runkeerfaringer. Og hvorfor ble ikke klitoris nevnt? Likevel sa jeg ingenting, og det gjorde ingen andre heller, så samtalen stoppet der, og timen fortsatte videre med naturfaglige begreper og oppgaver.

*For det er ofte sånn, at gutter snakker friere og mer åpent om alt som gjelder deres seksualitet, mens jenter gjør det mer forsiktig, eller kanskje ikke i det hele tatt.*





De skryter i alle fall ikke. Og når det først blir snakket om, så er det ofte på en negativ måte. For eksempel om hvor mange hun har ligget med, med mål om å avgjøre om hun er «løs» eller «ordentlig». «Hun har ligget med halve Oslo», «Hun er løs, ass», eller «Hun er skikkelig horete», har jeg ofte hørt blitt sagt om andre jenter. Vi anerkjenner at vi har en seksualitet, den skal «få lov» til å eksistere, men vi vil ikke ha noe med den å gjøre. Jeg sier ikke at alle jenter må snakke om det absolutt hele tiden. Det er ikke alle som synes det er så komfortabelt, hverken gutter eller jenter. Men det virker som at jenter spesielt må distansere seg fra og skjule seksualiteten sin. Både lyster og erfaringer. Kanskje føler vi at det er for privat å snakke om det? Eller flaut? Men hvorfor har det blitt sånn? Det er veldig positivt at gutter kan snakke friere om alt, men bør ikke jenter også gjøre det?

Jeg tror denne store kontrasten mellom hvordan gutter snakker om og blir snakket til om sin seksualitet,

og hvordan jenter gjør det, har noe å gjøre med at vi jenter er så utrolig bevisste på hva slags konsekvenser det kan få for oss om vi viser at vi er seksuelle vesener på lik linje med gutter. Vi kan bli kalt løse eller horer, eller bli sett på som ekle hvis vi snakker om eller praktiserer sex åpent og fritt. Det er som om en jentes oppførsel når det gjelder sex og seksualitet er et slags mål på hennes verdi som menneske. For eksempel når vi snakker om hva en «bra» eller «ordentlig» jente

er, virker det som om jentas seksualitet er en måte å måle det på.

Denne skammen som eksisterer rundt jenters seksualitet fører også til andre problemer, for hvordan skal vi lære om samtykke og hvordan man har sunn og bra sex, om man ikke har rom for å snakke om det i det hele tatt? Hvis man skammer seg hver gang man har onanert, eller er redd for å bli stemplet som «løs» når man har sex, så blir det vanskeligere å ha nok kunnskap om sin egen kropp og seksualitet. Kanskje ender man opp med å selv godkjenne og håndheve tanken om at man må opptre på en viss måte for å kunne bli sett på som en «bra jente».

*For måten vi snakker på om jenters seksualitet har **makt** til å forme våre holdninger og meninger rundt den.*

Ved å sette begrensinger på jenters seksualitet, som for eksempel å begrense hvor ofte de «får lov» til å ha sex, hvor mange de kan ha sex med, at de ikke kan utrykke at de finner tilfredsstillelse i seksuelle aktiviteter, enten alene eller med partner, sier vi indirekte at de ikke har rett til en eksistens som seksuelle vesener.

Jeg tror kunnskap er viktigst for å skape større rom for jenters seksualitet. Kunnskap er makt, og både jenter og gutter trenger å lære mye mer om hvordan jentekroppen fungerer.

Det er skadelig å gjøre det om til et tabu eller skambelagt tema. Hvor fantastisk hadde det ikke vært om spørsmålet til den ene gutten i klassen min hadde ført til en nyansert og flott diskusjon om hvordan jenter fungerer? Om flere hadde turt å kaste seg på å dele erfaringer, og ikke minst at flere faktisk visste hvordan kroppen fungerer?

Men det er ikke bare objektiv kunnskap om kroppen som er viktig i denne sammenhengen. Hver enkelte jente bør reflektere over og finne ut av hva som fungerer for akkurat hennes kropp. Husk at seksuell nytelse og tilfredsstillelse er din rett. Din kropp er ikke til for at andre skal begrense, bestemme over, eller styre den. Hverken foreldre, venner, partnere, eller Gud. Vi må øve oss på å ikke forbinde kvinnelig seksualitet med noe negativt. Hvis du hører noen snakke nedsettende om en jente kun basert på seksualiteten hennes, så si ifra om at det ikke er greit! Jenter bør backe opp andre jenter, men det hadde vært skikkelig kult om gutter også turte å stå opp for andre jenter. Ikke døm andre basert på hvordan de praktiserer seksualiteten sin, om de har mye sex, lite sex, hvem de har det med, eller hvor mange de har det med – og ikke la noen andre gjøre det heller.

Jeg håper den generasjonen som vokser opp nå kan være med på å skape et mer åpent samfunn som ikke dømmer, forskjellsbehandler eller skamlegger jenter for å være åpne om sine seksuelle erfaringer. Og jenter, jeg ber dere ikke være «tøffe» «sterke» eller «modige». Dere kan være hva dere vil. Det eneste jeg vil at dere skal huske, er at dere er skikkelig bra jenter. Alle sammen.



Linda Noor

*Jomfru* – smak på ordet. Det gir assosiasjoner til et bestemt kjønn, selv om det også brukes om gutter. Det har en feminin klang. Det gir assosiasjoner til renhet og noe uberørt. Og ideen om at kvinner har en fysisk *jomfruhinne* som sprekker, enten ved første samleie eller på andre måter ved et uhell, er fortsatt noe som opptar mange. Men selve jomfruhinnen finnes faktisk ikke (les mer på side 127). Det er bare ideene om jomfrudom som fortsatt lever.

# JOMFRUHINNEN

Men hva vil det egentlig si å være jomfru? Hva er egentlig jomfrudom? Og hvorfor er så mange fortsatt opptatt av jomfru-konseptet?

I mange kulturer og religioner er det utbredt med en streng, moralsk forventning om at sex hører ekteskapet til. Dette har endret seg mye i vår del av verden de siste tiårene, spesielt knyttet til den såkalte seksuelle frigjøringen og utviklingen av mer tilgjengelige og effektive prevensjonsmidler. For den strengt bevoktede jomfrudommen har tradisjonelt hatt mye å gjøre med nettopp faren for graviditet. Det å få barn uten noen til å forsørge og beskytte seg, har i mange århundrer vært forbundet med enorm risiko, og derfor har ekteskap fungert som en ramme av sikkerhet for både kvinne og barn. Mens i vår del av verden har kvinner både utdannelse og deltar i arbeidslivet, og hun

er derfor bedre rustet til å stå på egne ben om det skulle være nødvendig. Vi har også en sterk velferdsstat som gjør at hun alltid vil kunne få hjelp i en krisesituasjon.

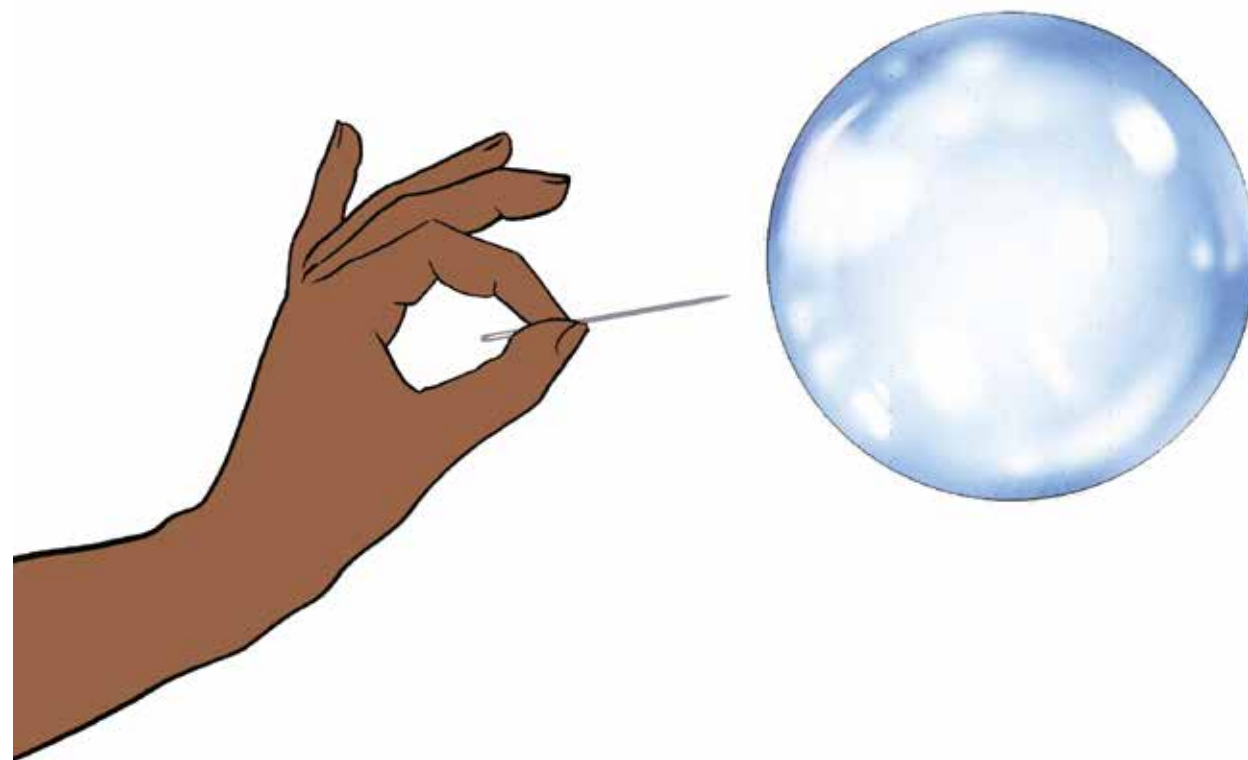
Men det er likevel fortsatt mye ære og skam knyttet til særlig kvinnens seksualitet. I noen kulturer mer enn andre. Jomfrudom har i noen kretser en så stor verdi, at det å «miste sin uskyld» utenfor ekteskap, kan få alvorlige konsekvenser. Både med sosial ekskludering, og i verste fall vold. Forventningen om intakt jomfruhinne


på bryllupsnatten har gjort mang en ung kvinne desperat etter å finne løsninger for å få det til å se ut som at hun fortsatt er jomfru. Enten ved å iscenesette en liten blødning eller den mest drastiske måten: å kirurgisk utføre en såkalt «rekonstruksjon» av jomfruhinna. Det er på ingen måte noen rekonstruksjon, for det kirurgen faktisk gjør er å sy igjen deler av skjedeåpningen som

aldri har vært lukket, for å skape en *illusjon* av uberørthet. Dermed vil det komme blod og oppleves som noe «sprekker» ved penetrering. Mens fra naturens side er jo kvinnens skjede et fantastisk elastisk organ, som til og med et barnehode kan passere igjennom. Og det er slettes ikke slik at et første samleie alltid gjør vondt eller blør. Tvert imot er det egentlig tegn på at kvinnen ikke er helt klar (se side 26).

De moralske og æresrelaterte sidene ved jomfrudom dør ikke automatisk ut selv om stadig flere lærer at det ikke finnes en fysisk jomfruhinne. For idealet om den «rene» bruden lever fortsatt, selv om det bare er en symbolsk idé. Men idealet finnes langt sjeldnere som en moralsk forutsetning for menn.

*Dobbeltmoral er som kjent ikke dobbelt så god moral, og en viktig likestillingskamp er nettopp kvinnens egenverdi, uavhengig av seksuelt «rulleblad».*





For hvorfor skal det bety noe om en person har hatt sex eller ikke? Det er selvsagt greit å ha sine personlige, moralske eller religiøse overbevisninger rundt seksualitet, men det er ikke særlig sympatisk hvis de for eksempel bare skal gjelde for en fremtidig kone, og ikke en fremtidig ektemann. Hvorfor blir menn gjerne sett på som tøffe og mandige hvis de har mange seksualpartnere, mens kvinner raskere blir stemplet som «løse» og «horete» hvis de gjør det samme? Hvor mye sier egentlig seksuelle erfaringer og preferanser om oss som mennesker og fremtidige partnere?

Det bringer oss videre til hva som egentlig blir definert som sex. Er det kun ved heterofilt samleie at man ikke lenger er å regne som «jomfru», eller teller andre seksuelle aktiviteter også, med både motsatt og samme kjønn? Er det kun det som kan gjøre en gravid som er sex, eller er andre former for intimitet og berøring av kjønnsorganer det også? Hvem definerer hva sex er og hva slags seksualitet som er greit?

Hvis du bekymrer deg mye for om du fortsatt er *jomfru*, eller at du ikke er *jomfru*, men at det er forventet at du skal være det, så finnes det en rekke gode, trygge og gratis hjelpetilbud. Der kan du møte fagpersoner å snakke med som kan gi deg veiledning og støtte (se side 138). Ikke vær redd for å oppsøke hjelp når du går rundt og bekymrer deg.

*Det aller viktigste prinsippet når det gjelder din seksualitet, er at den er kun din.*

Det er du alene som eier din seksualitet og din kropp. Ingen har rett til å presse eller tvinge deg til noe som du ikke vil selv. Dette er en menneskerettighet, og du har loven på din side.

## Sex, lyst og nytelse

Ordet sex brukes om mye, men mange tenker da på penetrering og samleie mellom mann og kvinne. Men sex er så mye mer enn det! Sex kan for eksempel beskrive å ta på hverandres kropp naken, slikking, suging, fingring, runking og bruk av sexleketøy. Det kan også brukes om å ha sex med seg selv, altså onani (se side 88). Sex er mer enn penis i vagina. Blant annet har de av oss som er glad i samme kjønn sex som ikke består av dette.

Mange tenker mye på og er bekymret for den første gangen man skal ha sex. Alle har jo lyst til at det skal gå bra! Men det er helt vanlig å være nervøs og famle de første gangene. Da er det viktig å prøve å trygge hverandre og gå rolig frem. Mange er også bekymret for at det skal gjøre vondt første gangen, men det behøver det ikke gjøre. Som vi skriver på side 127, så er jomfruhinnen en myte! Men hvis dere ikke tar det rolig, du ikke klarer å slappe av, eller dere ikke har nok fuktighet i form av naturlig lubrikasjon eller glidemiddel, kan det være litt ubehagelig og det kan komme små blødninger. Sex er aldri som på film, og det er helt vanlig at det oppleves litt kleint og klønete. For det viktigste med sex er at dere opplever lyst, nytelse og nærhet med hverandre. God kommunikasjon er viktig for god sex, som du kan lese mere om på side 38.

En viktig del av sex er forspill. Det betyr at man går rolig frem, og «varmer opp» litt. Kyssing og berøring er ofte del av forspillet. Da kan man bli tent og klar for å gå videre til å gjøre andre ting. Oralsex kan også være en del av dette, mens andre ganger kan oralsex være hele den seksuelle hovedretten! Forspill kan være spesielt viktig for jenter, da kroppen kan trenge litt lenger tid for å bli våt og klar, og ikke minst for å få orgasme. Begge må være like tente og klare for sex.

Seksualiteten vår er forskjellig fra person til person og det varierer hva vi tenner på og liker seksuelt. Fetisj brukes gjerne som et uttrykk for hva man tenner på, som for eksempel å ha en fetisj for sko. Men alle liker jo forskjellige ting og alle har sine "fetisjer". BDSM står for bondage, disiplin, dominans, underkastelse, sadisme og masochisme, som er ulike måter man kan utforske seksualitet på. Det viktige er hva som er riktig for deg.



Zara Melyan

## Gutter sier aldri nei

Jeg ringer ham før bursdagsfesten skal starte, for å gratulere ham og for å beklage at jeg ikke kunne være der og feire med ham. Det er like før folk skal dukke opp, men han er ikke like begeistret for alle som skal komme. Noen har visst invitert ei jente uten at han var klar over det. Jeg får en rar følelse i magen, men jeg holder meg rolig og spør hvorfor han ikke vil ha henne der. Han nøler før han legger frem små med biter informasjon. Jo, hun hadde vært der på forrige bursdagsfest, som fant sted før vi to ble kjent. Hun hadde vært interessert i ham, og ikke lagt skjul på det. Jeg beroliger magen igjen. Litt fleipende beklager jeg for at jeg ikke kan være der og avfeie henne for ham, en gang for alle. Jeg ser

ingen grunn til å bry seg om at hun kommer. Det blir stille et ubehagelig øyeblikk, så kommer resten.

Greia var at sist gang så hadde det skjedd noe mellom dem. Han var ikke interessert i henne, hverken da eller nå, men forteller at hun kom sent til festen, drakk ikke og ville bare henge rundt ham. Selv hadde han drukket en god del den dagen, noe som i hans vennekrets er uunn-gåelig for bursdagsbarnet på egen fest. Han går ikke i detalj om hvor langt det hadde gått.

*Han husker nemlig ikke så mye av hvordan den kvelden endte. Neste dag fikk han høre om det, med en klapp på skulderen,*

fra de vennene som hadde vært tilstede – de samme vennene som kom til å være der i kveld. Jeg vet ikke om jeg er overbevisende munter på telefonen lenger, og tviler på at jeg klarer å skjule stikket av sjalusi i stemmen. Jeg er ikke typen til å bli sjalu, og han har utelukkende fremstått som en trofast person,

men det er først nå jeg lurer på om det kun gjelder når han er edru. Når vi omsider avslutter samtalen, sitter jeg der og prøver å sortere følelsene. Hva var vitsen med å fortelle meg om denne jenta, som kom til å være der på bursdagen hans når jeg ikke var der?

Det tar alt for mange minutter før jeg hører hva han faktisk har fortalt meg. Jeg går over handlingsforløpet og ordene en gang til før jeg ringer ham opp igjen og sier unnskyld for at jeg ikke lyttet.

Jeg vet ikke om jeg kjenner en eneste kvinne som ikke har en historie om minst ett tilfelle der hun ble trakassert. Jeg har mange guttevenner, men må innrømme at slike historier ikke flyter like naturlig i alle samtaler. Jeg forteller om de spør, men utenom det lar jeg det vanligvis ligge. Som regel, blir de veldig overrasket når jeg begynner å liste opp alle de ubehagelige episodene jeg har opplevd. De klarer ikke å komme på ett tilsvarende tilfelle fra sine egne liv, og da er det min tur til å bli over-

rasket. Er det virkelig slik at gutter ikke opplever disse tingene? Historien om festen var den første, men ikke den siste historien jeg fikk høre fra en gutt.

Dette var første gangen en gutt - med egne ord - fortalte meg at han hadde blitt seksuelt misbrukt. Det som var underlig med fortellingen var at han aldri brukte det begrepet, eller noen andre begrep som kunne beskrive hva som hadde hendt. Det er ikke et begrep som guttene forholder seg til, i hvert fall ikke når de omtaler seg selv. Jeg hadde overrasket meg selv da jeg heller ikke innså hva som ble fortalt til meg med en gang. Om ei venninne hadde fortalt meg det samme hadde jeg ikke brukt i nærheten av like lang tid på å sette sammen hele bildet.

Jeg spurte om han hadde snakket med noen om det. Han sa nei, hvem skulle han ha snakket med? Vennene hans visste jo om det. De var tilstede, de oppmuntret det og de stanset det ikke når han ikke var i stand til å gjøre det selv.





En annen gang en gutt fortalte meg om sin opplevelse, la han frem handlingen for så å bli stille og vente på en vurdering. Var det som hendte meg normalt? Hva kalles det som ble gjort mot meg?

## *Vi har en idé om at gutter alltid ønsker sex.*

Det spiller ingen rolle om de er tiltrukket av personen eller ikke. Det spiller ingen rolle om de er i stand til å samtykke eller ei. Sex er sex, og de tar det når de får det. Jeg tenker blant annet på nyhetssaker om kvinnelige lærere som har misbrukt sine studenter, og hvor mange som tok det med et smil, kalte guttene heldige og misunnet dem. I mange tilfeller var lærerne unge og tiltrekkelige, og da er det særlig utenkelig at en ung mann hadde takket nei til tilbudet. Vi glemmer også fort hvordan aldersforskjeller og maktposisjoner kan brukes for å få viljen sin. For ikke så lenge siden ble det også avdekket overgrep mot mindreårige asylsøkere. Overgrep begått av personer som var satt til å beskytte og hjelpe dem, og som utnyttet sin maktposisjon. Er idéen om at gutter kan havne i en situasjon der sex er ufrivillig så utvisket at de ikke selv vurderer det som et alternativ?

Det er en forskjell mellom å tro på noe og praktisere det. Jeg måtte tenke over mine egne handlinger og utfordre meg selv – hva mer var det jeg ikke hadde lagt merke til? Hadde jeg insistert når jeg ikke burde? Hvor ofte tenker jenter over det? Jeg hadde brukt lang tid på å omskolere meg selv når det kom til min kropp og mine egne personlige grenser. Jeg kunne jo aldri ha utsatt noen for et press som nærmer seg seksuell trakassering.

## *Men hvor ofte har jeg selv spurt om samtykke?*

Vi har jobbet lenge med å avsløre sannheter om seksuell trakassering, men vi må inkludere både jenter og gutter. Her er en sannhet: noen gutter blir seksuelt misbrukt. Noen gutter blir seksuelt misbrukt av jenter. Dette er noe vi må erkjenne og ta på alvor. Jeg skulle ønske at det ikke var jeg som skrev denne teksten. Jeg skulle ønske at gutter også kunne føle at det er åpent for dem å sette ord på disse opplevelsene selv. En sånn åpenhet må vi alle jobbe sammen for å skape.



Intervju:

# Abid Raja

forteller om seksualitet og usikkerhet

Abid Raja er den energiske og profilerte stortingspolitikeren fra Venstre som skaper liv og røre rundt det meste han gjør. Abid vokste opp i en kommunal bolig i Iladalen, med foreldre som innvandret fra Pakistan. Faren jobbet på spikerfabrikk, og moren var hjemmeværende og analfabet. Abid er stolt av å ha arbeiderklassebakgrunn og mener det er en viktig erfaring å ta med seg inn i politikken. For

politikk handler om å fordele makt og goder, og da er det nyttig å ha kjent på et liv uten så mange fordeler og ressurser.

Abid led under oppdrager vold i oppveksten, og i tenårene havnet han på barnehjem. Han ble en del av et voldelig ungdomsmiljø som blant annet ranet og banket opp folk. Det var derfor slettes ingen selvfølge at Abid senere skulle gå på Oxford, bli advokat og til slutt

en av Norges få stortingspolitikere med minoritetsbakgrunn.

I store deler av sitt voksne liv har han engasjert seg for at unge med minoritetsbakgrunn skal ha de samme mulighetene og rettighetene som alle andre som vokser opp i Norge. Spesielt engasjert har han vært i å bekjempe barnefattigdom, og jobbet for at alle barn i sjønasjonen Norge skal være svømmedyktige.

Vi spurte ham om hvilke tanker han har rundt det å være usikker på kropp og seksualitet, og hvorfor det er viktig med mer åpenhet.

*Åpenhet bygger ned fordommer og egne tanker om at «det er bare meg*

*det er noe galt med». Å høre om at kropp er kropp, og at folk er folk, er med på å naturliggjøre det veldig mange går rundt og funderer på. Gjennom å prate om seksuell helse er vi med på å åpne opp rundt et tema det tidligere har vært vanskelig å prate om. Det har vært få frie arenaer å ta opp slike ting på. Og med bakgrunn fra en mer eller mindre streng, pietistisk muslimsk oppvekst, så kjenner jeg fortsatt at dette kan være vanskelige ting å gå i dybden på. Heldigvis har jeg blitt bedre med årene.*

Han tenker seg om litt og fortsetter:

*Jeg tror det er så typisk at mange er alene om sine tanker om disse temaene, mens det ironisk nok er noe de aller fleste av oss tenker på, eller har*

*tenkt på. Både i ungdomstid og i voksen alder. Det har man nok selv følt på, at det inntengte og litt forbudte egentlig er noe de fleste andre går og tenker på også. Man trenger bare noen som våger å åpne døra litt på gløtt, så følger andre etter.*

Spesielt nevner han én dør som bør åpnes mer: døren inn til usikkerheten mange gutter og menn føler om kropp og seksualitet.

*Den klassiske forklaringen på dette er vel at menn skal være menn, at man er selvsikker og med full kontroll på det meste. Slik er det selvfølgelig ikke. Seksualitet er et område der mange gutter og menn definerer sin egen manndom, og sliter man med saker og ting på dette feltet, kan man fort tenke at man er litt mindre mann. For mange er det slik, og det er skikkelig uheldig. Igjen vil jeg minne om at vi er mennesker alle sammen, og mennesker, ja, vi*

# ROVE

*opplever usikkerhet, alle som en. Mens jentene kanskje i større grad har hatt en kultur der slikt diskuteres, har terskelen vært høyere for menn å snakke med kompisene om disse tingene.*

Abid forteller videre at skjønnhetspress og idealer i media og populærkultur kan bidra til å skape større usikkerhet for gutter og menn.

*Vi kommer ikke unna bilder på nett og på tv som gir oss et inntrykk av den perfekte mannen, som alle kvinner elsker. Og sammenligner man seg med det idealet så finner man nok mange feil ved seg selv. Er jeg høy nok, hvordan er hårfestet, hvordan snakker og forholder man seg til det motsatte kjønn og er «utstyret» mitt langt nok. Ja, «banale» ting som det, kan skape stor usikkerhet. Igjen er nok kjernen at det snakkes og skrives om at folk flest er normale nettopp fordi det er så store variasjoner for hva som er normalt. Noen har ditten og noen har datten. Ingen er perfekte, og i nettopp det kan man bli trygg på seg selv.*

Han avslutter intervjuet med noen tanker om hvordan kulturelle normer bør utfordres, slik at det ikke fører til sosialt selvmord å snakke høyt om tabuer.

*Hvordan åpner vi opp om noe som det i mange kulturer legges enorme krefter i å holde lukket? Da må man bruke kraft. Til å våge snakke åpent og engasjert om noe som mange er oppvokst med at man for all del ikke skal snakke om. I dette ligger det å bryte ned langt flere barrierer enn hva kanskje en gutt eller mann fra en typisk «norsk» familie må forholde seg til. Utfordringene er at man blant minoriteter må bruke mer kraft, rope høyere og kanskje få flere fiender.*

# Samtykke og kommunikasjon om sex

*Hva er viktig når du skal ha sex? Først og fremst må du kjenne at du selv har lyst, og tenke over hva motivasjonen din er? Hvis det er fordi du tror det vil være deilig og du kjenner lyst på partneren din, kan det være riktig. Hvis du derimot vurderer å ha sex fordi noen har maset på deg, eller du tror de vil like deg bedre hvis du har sex med dem, så kan det hende at det er feil.*

*Det neste er å vite at partneren din også har lyst. Dette kan de vise deg med ord eller med handling og kroppsspråk. Men for å gå videre må dere rett og slett snakke sammen og føle dere frem. En viktig del av sex med andre er nemlig samtykke. Du skal alltid vite at partneren ønsker det du gjør. Et samtykke skal i tillegg være entusiastisk! Det betyr at om noen må mases på og overtales, eller ikke sier nei, men heller ikke sier ja - så er ikke det et entusiastisk samtykke. Du skal ikke være i tvil! Husk også at et ja til sex ikke betyr ja til alt. For eksempel er ikke ja til sex også ja til alle typer sex, og det er alltid lov å trekke seg når som helst. Begge parter*

*bør gjøre det de kan for å være tydelige. Underveis i sexen må dere forsikre dere om at begge har det godt og ønsker å fortsette. Det er spesielt viktig hvis dere begynner å gjøre andre typer seksuelle handlinger underveis. Ikke anta at noe er greit, vær sikker! Det er ikke kleint å spørre! Det er mye bedre å spørre, enn å etterpå oppleve at partneren din ikke har hatt det godt eller har opplevd seg presset til noe hen egentlig ikke ønsker. Behandle hverandre med respekt og omtanke - da blir sexen bra!*

*Det er også viktig å snakke om prevensjon. For eksempel skal du aldri anta at den andre benytter prevensjon, men spørre og forsikre deg. Prevensjon er alltid begges ansvar og husk at det bare er kondom og slikkelapper som beskytter mot seksuelt overførbare infeksjoner. Det er mye flauere å smitte noen med en sykdom enn det er å spørre om prevensjon!*

*Altså: Sex skal innebære entusiastisk samtykke, kommunikasjon om prevensjon, og respekt og omtanke for hverandre!*

Daniel  
Abimael  
Skjerve  
Wensell



## «ER DU EN SÅNN?»

Det første tegnet på at jeg var «en sånn» kom da kroppen min reagerte på spørsmålet fra fjerne slektninger eller familievenner om hvordan det gikk på jentefronten. Det var som om hjernen sendte et alarmerende signal ut i kroppen, som at den forsøkte å fortelle meg en hemmelighet jeg ennå ikke hadde oppdaget om meg selv. Kanskje var spørsmålet et resultat av manglende kreativitet, eller del av en innøvd norm fra samfunnets side, men det var uansett jeg som måtte kjenne på ubehaget.

Men noen ganger måtte jeg bare stå i det. Som da jeg ble hentet ut av klassen av en lærerassistent for at jeg helt uforberedt skulle stille opp foran en journalist fra lokalavisa. Han skulle lage et

koseoppslag hvor noen barneskoleelever skulle svare på noen spørsmål om sommerferien. «Det blir vel en sommerflørt med noen jenter denne sommeren?» spurte han meg. Kroppens forsvarsmekanisme slo inn igjen og jeg løy. Hvorfor var dette spørsmålet så viktig for alle?

Ubehaget som spørsmålet og forventningene skapte, bidro også til at jeg fikk vanskeligheter med å forholde meg til jenter. Jeg ble stresset av at samfunnet rundt trodde jeg var forelsket bare fordi jeg ville være venn med en jente. For der jeg så et vennskap, så andre et kjærestepar. Sett utenfra var det en uskyldig ungdomsflørt, men for meg var det en følelse av både skam og utmattelse. For det er tungt å bære på en hemmelighet som du først ikke forstår hva er, men som du etter hvert blir tvunget til å forholde deg til. Akkurat det problemet lot seg midlertidig løse ved at jeg hang mer med kamerater.

Da jeg omsider kom ut av det berømte skapet så var ikke dette en veldig stor begivenhet i livet mitt. Jeg gikk da på ungdomsskolen, og det viste seg fort at jeg ikke egentlig burde hatt noen bekymringer med å være nettopp «en sånn». Hverken familien eller vennegjengen viste seg å ha noen problemer med det, og de hadde sikkert hatt sine mistanker. Foreldre vet alltid mer enn du tror.

Endelig kunne jeg være sammen med jenter uten at hverken jeg selv eller folk rundt meg skulle tro at jeg prøvde meg.

## *Min «komme-ut-av-skapet-turné» var i gang!*

Jeg startet med ei i klassen. «Så kult!» ropte hun glad og fornøyd på vei hjem fra skolen. «Da har jeg endelig noen å dra på shopping med!». Jeg ble litt satt ut. Jeg var jo ikke interessert i å dra på shopping med andre, og i hvert fall ikke for å kjøpe klær til jenter. Det ble en brå slutt på turnéen før den egentlig var i gang. Kanskje var det ikke så viktig å gjøre et stort nummer ut av det.

Den nye taktikken ble å «ikke-si-noen-ting-før-det-blir-naturlig-å-si-det», og det var i denne perioden jeg ble kjent med «Amir». Jeg var da tjue år, og Amir var rundt samme alder. Han med innvandrerbakgrunn fra Midtøsten, og jeg adoptert fra Peru. Vi var jevn-gamle, begge hadde svart

hår og var nesten like brune i huden, og vi knyttet raskt et slags bånd. Men vel så viktig for ham å påpeke, var at vi hadde til felles at vi ikke egentlig var født i Norge. Selv om vi hadde helt ulike syn på verdenen der ute, så var det også utrolig bra å kunne dele akkurat disse tankene med hverandre. Jeg fortalte ikke da at jeg var homofil, og han spurte heller aldri om det.

«For en dårlig homo jeg er», tenkte jeg. Jeg passet ikke inn da hele verden rundt meg antok at jeg likte jenter. Ikke var jeg spesielt «femi», ikke hadde jeg mange jentevenner på det tidspunktet, og jeg var heller ikke opptatt av klær og shopping. Jeg hadde større interesse for gaming enn blogging, og kunne sitte timevis foran PC-skjermen på LAN med gutta. Men selv om jeg var en dårlig «hverdagshomo», så gjaldt nok ikke dette på fest. For jeg elsket å være på «Rainbow», Bodøs daværende utested for homofile.



Det må sies at jeg heller foretrakk å kalle det «LLH-kjelleren» enn det offisielle navnet, for det var nettopp det det var, en kjeller leid av Landsforeningen for lesbisk og homofil frigjøring, organisasjonen som i dag heter FRI.

Her var takhøyden stor og akkurat denne ene mai-kvelden var stemningen helt «fabulous». Alexander Rybak hadde året i forveien vunnet Eurovision, og om bare noen uker skulle Norge arrangere årets finale i Oslo. Eurovision-låtene stod dermed i kø ut av anlegget, med noe pauseinnslag fra Lady Gaga og Rihanna. Ja, akkurat på dette stedet levde jeg nok opp til forventningene samfunnet hadde til meg som homofil.

Men plutselig endret stemningen seg av en høylytt diskusjon ved inngangsdøren. Mange flokket seg rundt. Jeg var jo som alle andre også nysgjerrig på hva som pågikk, og ble rimelig satt ut da jeg så Amir i trappen ved inngangen, i høylytt diskusjon med to av kjellerens stamgjester, uten at jeg rakk å fange opp hva de kranglet om. Den anspenne stemningen som hadde spredd seg fikk plutselig et ansikt. Han så

meg, og jeg så på han. Og du vet den følelsen når man er så satt ut at tiden står stille. Dette var kanskje det stedet i verden, eller i hvert fall i byen, vi minst hadde forventet å møte på hverandre.

«Er du en sånn!?» var det eneste han klarte å formulere. «En sånn hva!?» svarte jeg noe høylytt tilbake. «En sånn homo?» svarte han, mens han ga tydelig uttrykk for at jeg virkelig ikke passet inn her sammen med de mer stereotypiske homofile. «Du passer ikke så mye bedre inn her du heller» svarte jeg.

Heldigvis roet stemningen seg fort igjen, og jeg tror egentlig vi så det humoristiske i alvorligheten. Selv

om det stakk litt da han like etterpå fortalte at «jeg liker ikke homofile, men jeg aksepterer deg». For var det greit at han skulle akseptere meg, men ikke de andre som var på utestedet, bare fordi jeg ikke passet inn i det bildet han hadde av homofile?

Nei, men dette gjelder ofte alle fordommer vi har, og selv fortalte han om daglige møter med fordommer på bakgrunn av å være innvandrere. Resten av den kvelden ble vi sittende i trappen å prate om gutter og jenter, om fordommer, forventninger, sex og om kjærlighet.

*Vi delte nå noe mer enn bare et likt utseende, vi delte også en felles frustrasjon over de forventninger familie, venner og storsamfunnet hadde til oss, ikke bare som minoriteter, men også som unge menn.*

Da vi skilte lag den kvelden var jeg helt overbevist om at Amir hadde endret sitt syn på homofile, samtidig som noen av utestedets gjester hadde endret sitt syn på ham som innvandrere.

Det er langt fra alle som passer den merkelappen som samfunnet så ivrig forsøker å feste på deg. Som barn og etter hvert ungdom er du alltid ekstra sårbar, som voksen er du kanskje sterk nok til å gjøre noe med det. Å utfordre fordommer kan føles vanskelig når du står midt oppi det, men du er aldri alene. Vær deg selv, tørr å være en stolt sånn homo.



Ibrahim Mursali

## FØRSTE GANG JEG MØTTE EN HOMOFIL MANN

Jeg husker første gang jeg møtte en homofil mann.

Det var i 2013, vi satt i en bar et sted på Grünerløkka. Han het Lars og drakk øl, mens jeg satt og drakk cola. Han jobbet i filmbransjen og trengte noen til å oversette opptak fra somalisk til norsk, jeg trengte noen som kunne hjelpe meg å komme inn i filmbransjen. Jeg var

ny i Norge, kunne ikke snakke norsk, og ville gjerne bli en filmskaper. Gjennom oppdraget ble vi ganske godt kjent.

Lars så ikke ut som en homofil mann, han var en hyggelig mann, en mannlig mann, med skjegg og alt. Han lignet ikke i det hele tatt på det bildet jeg hadde i hodet mitt av homofile menn. Et bilde skapt etter mange år i et konservativt, muslimsk land. Et land hvor homofili er straffet med døden og det å være homofil er det verste man kan være. Noe unaturlig, ekkelt og helt sykt.

Så du kan forestille deg min reaksjon da den snille, hjelpsomme Lars, som er høyere enn meg, har mer muskler enn meg, større skjegg enn mitt, sier midt i samtalen «... så kjæresten min står der, og han er helt forbannet ...»

«Han»??? Sa han virkelig «han»??? Jeg tenker jeg må ha hørt feil, og lar det ligge.

Men Lars fortsetter: «...og jeg prøver å forklare ham at dette er det han ønsket hele tiden ...»

Nå må jeg stoppe samtalen å få en forklaring:

«Ehm, Lars.. Du sa «han» to ganger, er du ...»  
Jeg stopper opp, kan ikke få meg selv til å si det.

«Hva? Er jeg hva?»

«Vel, du vet.. homofil?!»

Lars smiler og ser på meg, lenge. Vi har snakket før om tro og religion og hva slags verdenssyn vi har. Han må ha forventet min reaksjon.

«Ja, I like boys!!» svarer han.

Det blir stille en stund før Lars spør meg direkte: «Hva synes du om oss homofile?»

Jeg er nå i en vanskelig situasjon. Jeg syntes ikke noe godt om homofili. Men Lars er en god person. Jeg tenkte: «Skal jeg være ærlig, eller skal jeg unngå en potensiell konflikt, og muligens såre hans følelser? Om han blir sur mister jeg kanskje alle de kontaktene jeg fikk gjennom han, men om



jeg lyver, så mister jeg respekt for meg selv».

Det var ikke første gang jeg kjente på de følelsene i en slik situasjon. Noen av oss må navigere flere identiteter og kulturer, og derfor kanskje også holdninger. Code Switching er et kjent fenomen blant alle som tilhører forskjellige kulturer. Du snakker og presenterer deg på én måte når du er med folk som tilhører kultur A, og snakker og presenterer deg på en annen måte hos gruppen som tilhører kultur B. Mens du som individ lager deg en tredje identitet og kultur som du har til felles med andre som har samme bakgrunn som deg, noe som gjør deg til det som heter «tredjekultursbarn».

Denne tilhørighet til flere kulturer gir noen få av oss med flerkulturell bakgrunn en spesiell utfordring. Vi må lære å tilpasse oss grupper med, noen ganger, motstridende holdninger.

Code-Switching i møte

med forskjellige holdninger betyr ikke å lyve, det betyr å trekke frem én del av deg selv, og kanskje holde tilbake andre. Målet er å passe inn, eller unngå unødvendig konflikt. Vi alle gjør det på en eller annen måte.

Så der sitter jeg foran Lars som nettopp har spurt om hva jeg synes om homofile, og jeg vurderer å bruke det go-to svaret jeg hadde utviklet gjennom min korte tid i det liberale Norge: «Det du gjør i ditt privatliv er opp til deg, bror».

Men så bestemmer jeg meg for å svare ærlig. For selv om vi har kjent hverandre i kort tid har vi hatt et veldig ærlig vennskap, med stor respekt for de mange forskjellene mellom oss. Så hvorfor stoppe nå?

Jeg svarer at jeg synes homofili er en synd, og at homofile mest sannsynlig lider av en mental sykdom!

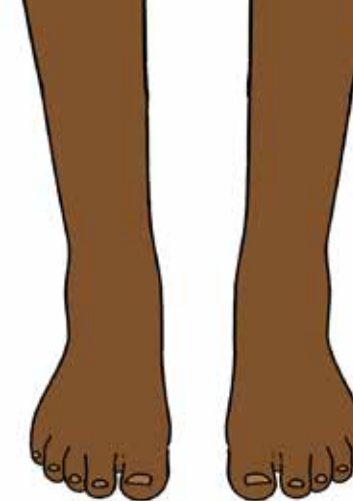
«Så du synes homofile er gærne?» spør han, litt overasket av ærligheten kanskje.

«Ja» sier jeg, litt bekymret!

«Vel, vi er jo alle gærne på en eller annen måte» svarer han og ler.

Han var verken fornærmet eller forbannet, han bare lo og fortsatte samtalen. Han stormet ikke ut av stedet, han kalte meg ikke en tilbakestående muslim. Han brydde seg ikke om hva jeg syntes om han.

Det er da jeg føler at dette muligens er en





sjanse for meg å få noen svar. Jeg har hele livet mitt hørt om homofili, men aldri møtt en homofil mann før. Nå sitter Lars foran meg, og vi har hatt ærlige samtaler før, det er trygt å spørre han om ting. Trygt å være ignorant, så hvorfor ikke spørre han direkte om hvordan det egentlig er å være homofil.

De neste 3 timene satt vi i den baren og snakka om alt som har med homofili å gjøre. Lars tok alle mine spørsmål, som flere ganger var veldig pinlige, andre ganger skeptiske, og svarte alt med åpenhet og tålmodighet og masse humor.

Jeg endret ikke mine tanker om homofili der og da, men Lars var en stor del av endringen i tankene og holdningene mine som kom senere.

To år etter den samtalen, gikk jeg i min første Pride-parade.

Lars var visst heller ikke den første homofile mann jeg hadde møtt. Det viste seg at jeg har hatt homofile venner og familiemedlemmer gjennom hele livet mitt, de var bare ikke åpne om det, sikkert på grunn av mine negative holdninger.

I dag jobber jeg som filmskaper og lanserte i 2019 min første dokumentarfilm. Deler av den er inspirert av den samtalen jeg hadde med Lars og hva åpenhet og tålmodighet i møte med fordommer kan gjøre.

Dessverre er mitt eksempel litt

utenfor normen. Minoriteter møter som oftest ikke de som dømmer dem i trygge barer rundt et glass øl, hvor de får muligheten til å utdanne seg om realiteten deres. Dessuten er det ikke ansvaret til disse gruppene å utdanne de som dømmer dem.

Jeg personlig tror at negative holdninger kommer fra en malplassert godhet. Ingen våkner opp om morgenen og tenker: «I dag skal jeg mobbe/undertrykke noen kvinner, muslimer, svartinger, homser ...». Det er mer sannsynlig at de våkner og tenker «I dag skal jeg bevare vår kultur, religion, tradisjon mot ...».

Det er å tenke at du er en god person, og å prøve å være det, men i en helt feil retning.

En mulig løsning ligger i å være mer åpne med hverandre. Vi hører det hele tiden, om hvor viktig det er å ha åpenhet, hvor viktig det er å skape trygge steder å uttrykke seg. Jeg føler vi glemmer en viktig del av åpenheten: det å kunne være åpen om din egen uvitenhet.

Spesielt når det kommer til seksualitet.

Seksualitet er komplekst, i de siste årene har vi heldigvis startet å komme oss vekk fra den binære måten å se på seksualitet, den begrensningen av dualitet, mann kvinne, hetero homo, enten eller. Vi utvider hva som er «normalt». Og finner ut at det ikke finnes en fasit på normalitet. Det er så mye forskjellig, og ingen eier ordet alene lenger.

Alt dette kan være for-

virrende for enkelte, og det er da de av oss som kan og har kunnskap og erfaring må komme på banen. Pinlige samtaler er viktige. Samtaler som kanskje starter med et negativt uttrykk eller holdning, men som ikke er sagt fordi noen er ond, men fordi de er uvitende. Vi trenger disse samtalerne, og vi trenger den type åpenhet. Flere av oss som var uvitende vil senere være takknemlige.

Og det var den takknemligheten jeg tok med meg da jeg møtte Lars noen år etter samtalen vår. Jeg hadde startet å jobbe med film på en mer permanent basis og han var ute å reiste verden rundt med noen prosjekter. I slutten av møtet vårt sa jeg til han «Takk»

«For hva?» spurte han.

«For at du ikke skjelte med ut da jeg kalte deg en gærning»

«Vi er jo alle gjerne på en eller annen måte» svarte han... Igjen.

# Seksualitets- og kjønnsmangfold

Vi mennesker er forskjellige og det er vi også når det gjelder seksualitet og kjønn. Det fins mange normer for hva som er «vanlig». Da kan man oppleve at andre reagerer hvis en selv bryter med disse normene. Seksuell orientering beskriver for eksempel hvem vi blir forelsket i eller tiltrukket av. De fleste tiltrekkes av motsatt kjønn og kalles heterofile. Men veldig mange er tiltrukket av samme kjønn eller alle kjønn. Når man er tiltrukket av samme kjønn, kalles det gjerne homofil eller lesbisk. Er man tiltrukket av alle kjønn, kalles det bifil eller panfil. Skeiv er et uttrykk som gjerne benyttes om alle som bryter med normer for seksualitet og kjønn.

Kjønnsidentitet beskriver hvilket kjønn vi opplever oss som. De fleste er cis-kjønn, som betyr at man opplever seg som det kjønn man fikk tildelt ved fødselen. Men mange opplever også at de føler seg som et annet kjønn enn det de ble tildelt, og mange opplever seg ikke som verken mann eller kvinne. Transperson eller ikke-binær kan be-

skrive de personene. Men det er viktig å være klar over at det alltid er opp til personen selv hvordan de ønsker å definere seg og hvilket pronomen de ønsker skal bli brukt om seg. Det personen selv ønsker å bli kalt skal alltid respekteres.

Kjønnsuttrykk handler om hvordan vi uttrykker kjønn, vårt. For eksempel har vi tradisjonelle kjønnsroller som kan si at jenter kan bruke sminke og kan gå i kjole, mens en gutt som gjør det samme kan vi si bryter med normen. Det fins mange måter å uttrykke kjønn på, og normene for kjønnsuttrykk har blitt mer åpne de senere årene, slik at det er større rom for å uttrykke seg slik man vil. Noen velger for eksempel et androgynt uttrykk, som betyr at de velger et slags kjønnsnøytralt uttrykk.

Å bryte med normene for kjønn og seksualitet kan oppleves vanskelig, men dette kommer i stor grad an på hvordan man blir møtt av de rundt seg. Det kan være både tradisjon og religion som skaper normer, men det er helt sikkert at normer alltid er i endring, og at rommet for å være seg selv blir stadig større. Alle er forskjellige, og kjærlighet er kjærlighet. Tenk over hvordan du selv ønsker å bli møtt og møt andre på samme måte!



Lisa  
Esohel Knudsen

## Sex uten selvmedfølelse

Noen av mine tidligste og kanskje vondeste minner er fra da jeg var 9, kanskje 10 år, og sa disse ordene til meg selv før jeg sovnet: «Du er stygg, ingen vil ha deg, ingen vil være venner med deg og ihvertfall ikke være sammen med deg. Du får aldri jobb. Du har ingen fremtid!». I mitt hode eksisterte jeg kun som et irritasjonsmoment for andre. Da er det ikke så rart at hjernen min etter-

hvert som tiden gikk mente at det rasjonelle var å la seg bruke av andre. «Jeg er kanskje ingenting, men kroppen min kan brukes til å gi andre nytelse».

Det er godt å føle seg ønsket. Å føle seg begjært og bekreftet. Og i det øyeblikket når han holder rundt deg, da er du ønsket. Da trenger han deg, vil ha deg. Men så forsvinner han også like raskt.

Du var ønsket, de ville ha deg og de trengte deg. Men ikke så lenge av gangen. Når hodet ditt er litt kaos og når du ikke liker deg selv, da søker du bekræftelse i andre. Og det, det er en evig kamp du bare ikke kan vinne.

Jeg tror alle kjenner på det å ikke like seg selv av og til, kanskje til og med hate seg selv. Noen ganger kan du være din egen verste fiende, og behandle deg selv som dritt. Jeg har vært deprimert i mange år, kanskje flere år enn jeg vet

helt sikkert. Jeg har oppriktig hatet meg selv og tenkt at jeg ikke har fortjent omsorg, respekt og kjærlighet. Det var noe alle andre fortjente og noe jeg var helt forberedt på å vise for andre, bare ikke meg selv. I barndommen var jeg elsket av mine nærmeste, men verden rundt meg fortalte meg at jeg ikke var god nok, fin nok, tynn nok eller viktig nok. Jeg tok det til meg, det var jo sannheten, tenkte jeg. Det ble ihvertfall sannheten min.

*Men seksualiteten forsvinner ikke blant depresjon og spiseforstyrrelser, den bare går dit lidelsene tar deg.*



Du ender opp med et selvbilde som går ut på at du kun betyr noe hvis du er ønsket av andre, og et seksualliv hvor det eneste som betyr noe er å gjøre andre fornøyde, at noen trenger deg. Du liker deg selv kun når du er med andre. Kun når du er nyttig for andre, når andre kan «bruke» deg. Da sier du kanskje ja til ting du ikke er helt komfortabel med. Gjør ting du ikke vil, bare fordi du ikke vil virke kjip.

Men å ha noen til å «elske» deg på en sånn overfladisk måte, når du ikke elsker deg selv, det går liksom ikke helt opp. Eller at noen skal respektere dine grenser når du ikke har respekt for deg selv. Når dine grenser ikke er trukket opp, men bare er noe som er blurry. At noen skal få bruke din kropp til nytelse mens du ikke føler at du fortjener nytelse selv, da er seksualiteten blitt et verktøy som forsterker din egen selvforakt. Det er blitt en ond sirkel hvor

den dårlige selvfølelsen blir sterkere og sterkere, valgene blir dårligere og dårligere og så sitter man til slutt helt fast.

Det høres kanskje ut som en klisje, men du er det eneste som er konstant i ditt liv. Du er den du skal leve sammen med hele ditt liv. Hver dag, hele dagen. Det er deg du har, først og fremst. Vi er alle avhengige av andres bekreftelse, men hvis du ikke liker å tilbringe tid med deg selv, eller vil at du selv skal ha det godt, så vil du alltid søke bekreftelse på feil steder. Jo verre forhold du har til deg selv, jo mer desperat blir behovet for en bekreftelse, og da er det lett å finne bekreftelse som er kortvarig og overfladisk. Det gir en selvdestruktiv oppførsel hvor du lar deg bruke av andre. Mens du egentlig fortjener en form for bekreftelse som virkelig handler om deg. En bekreftelse fra noen som faktisk bryr seg om deg og vil at du skal ha det fint.

Hvorfor blir noen så selvdestruktive? Og hvordan kommer man seg ut av den onde sirkelen? Det krever jobb. Du må rett og slett sakte lære å like deg selv og føle at du fortjener å ha det godt. Og så må du virkelig kjenne etter hvilke grenser du har. Litt etter litt så vil du føle at du kan si ifra om hva du liker og ikke liker, hva du er komfortabel med og hva du får nytelse av selv. Og det er der det begynner å løsne. Det skjer når du begynner å lytte til deg selv. Da forsvinner

tomheten gradvis, til den plutselig en dag er vekk. Det er ingen kort prosess. Men det er så utrolig verdt det. Og det er viktig.

En god seksualitet er avhengig av at du har et godt forhold til deg selv. Psykiske lidelser er noe mange går igjennom på ulike tidspunkt i livet. Men når man har en psykisk lidelse, så forsvinner ikke det seksuelle. Noen begynner å overdrive seksuelt for å forsøke å fylle tomrommet, mens andre kanskje avstår helt fra sex. Begge strategier kan virke ødeleggende og destruktivt for en person. Sex er ikke spesielt hyggelig når bare den ene parten har det gøy, mens den andre parten føler at det er en slags tjeneste eller plikt.

*Å elske seg selv betyr ikke å være selvopptatt, men å rett og slett bry seg om sin egen helse.*

Å respektere seg selv betyr ikke å begrense sin seksualitet, men å tenke at egen nytelse og velbehag faktisk er viktig. At du fortjener det.



Sara  
Hakeem

## «Jeg liker det du gjør jeg», er svaret jeg gir for å slippe å snakke om sex

Hvorfor er det så vanskelig å snakke om sex med noen du liker? Personlig føler jeg meg ofte ganske tøff når det kommer til å snakke om sex. Vennegjengen deler erfaringer og forteller kleine historier. Men når det kommer til å snakke med noen jeg er interessert i, en jeg faktisk har lyst til å ligge med, så blir det plutselig noe helt annet. Da blir praten veldig personlig, og handler om hva jeg liker og ikke liker, og det dukker brått opp noen sperrer jeg ellers ikke har.

Hvis jeg blir stilt spørsmål om hva jeg liker eller hva jeg synes, så er det lett å gi svar som «Jeg liker det du gjør jeg», eller noe annet like vagt og uspesifikt. Jeg blir redd for at det skal bli flaut og ubehagelig, som er to følelser jeg har svart belte i å holde meg unna. Jeg blir redd for avvisning, eller at noen synes jeg skal være kravstor eller «too much».

Samtidig skjønner jeg ikke helt hva det er jeg er så redd for.

*Det er jo egentlig ikke noe å være flau over, å sette ord på hva jeg liker og hvordan kroppen min fungerer.*

Selv tror jeg jo at jeg hadde blitt lettet og fornøyd hvis noen fortalte meg om hva de likte og ikke, kanskje spesielt om det var noe utenom det «vanlige». Min indre logikk er nemlig at jo særere deres preferanse er, jo mindre er sannsynligheten for at de vil dømme meg for mine.

Altså, det er en ganske jævlig kombo. Å snakke om sex + å snakke om hva man selv liker eller trenger. Hvis det ikke er jævlig, er det i det minste ganske sårbart. Hva er det jeg trenger? Eller har lyst på? Hva er mine behov? Jeg tror ikke alltid jeg vet svaret på det selv engang. Det hindrer meg også i å spørre hva andre liker, siden jeg ikke har noe klart svar hvis ballen blir spilt tilbake til meg. En trenger ikke være sexolog for å tenke seg til at resultatet ikke akkurat blir som jeg fantaserte om i forkant.

*Kanskje det også er enda en flink pike-greie. Enda et resultat av at vi blir sosialisert til å være flinke, smille og medgjørilige for å få aksept.*

Vi blir mer opptatt av å være oppmuntrende i senga enn å faktisk kjenne etter og uttrykke hvordan vi har det selv. Oppfostra til å «please». Samtidig ser jeg for meg at det å være åpen og sårbar er vanskelig for de fleste, uansett om du er jente eller gutt, flink eller midt på treet. Jeg håper og tror at et ønske om å ha bra sex som kjennes godt for begge, er noe alle har til felles. Alle tenner vi på å se at noen vi liker også er tent, gjør vi ikke?

Okei, så for å gå foran som et forbilde, hva er det jeg tenner på, egentlig?

Å bli sett. Å bli møtt på en fin måte. At den jeg er sammen med viser at hen har lyst til å være sammen med meg og at vi begge skal ha det bra. Og at hen ikke synes jeg er sær eller kravstor hvis jeg forteller at jeg liker misjonærstillingen eller reverse caterpillar. Å bli sett og bekrefte, det er jo egentlig ganske enkle, universelle behov. Men når vi først ber om det så risikerer vi jo at vi ikke får det. Ikke rart det er skummelt.

Hvis du snakker med en helsesøster eller psykolog om noe du er redd for, så er som regel tipset du får å gjøre det så mye at det ikke er skummelt lenger. Jeg vet ikke helt om jeg tør å spørre en helsesøster om hjelp til å få mengdetrening i dirty-talk, men tror likevel dette er noe man må kaste seg ut i og øve på hvis man vil få det bra med noen i senga.

*Og så synes jeg vi må legge forhåndsdomming og stolthet på hylla, også på soverommet.*

Sannsynligvis synes den andre personen at det er like kleint som meg, og er like redd for avvising.

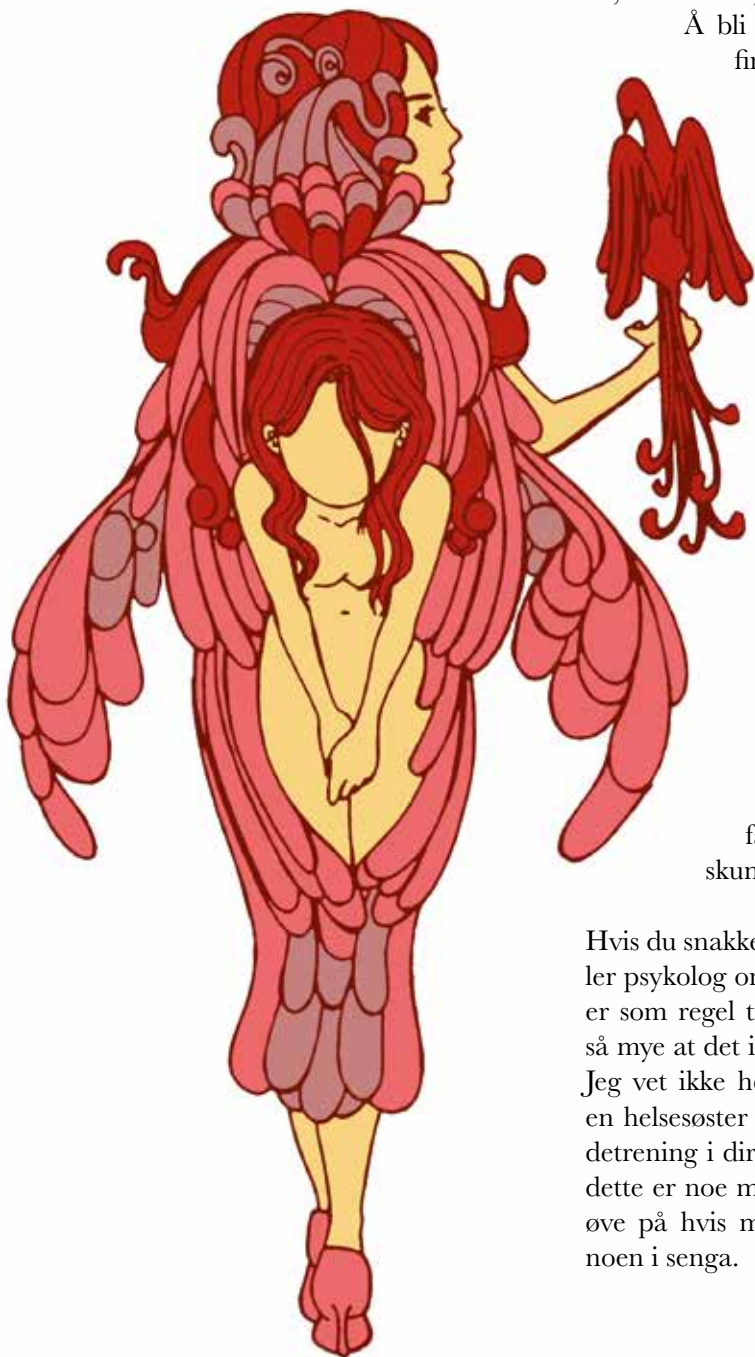
Samtidig er kanskje «Gjør det selv om du ikke tør» et ganske kjedelig og uoriginalt råd. Jeg vet ikke helt hva løsningen er, jeg.

*Kanskje jeg skal copy-paste denne teksten og bruke den i tinder-profilen min? Alt for å slippe å ta praten face-to-face liksom.*

Men aller helst, sånn innerst inne, så har jeg jo lyst til å få det til. Og hva er det verste som kan skje egentlig? At jeg blir møtt av et rart blikk, kanskje en kjip kommentar? «Du, fargestifter og vaffeljern er ikke helt min greie ass». Jeg ville nok følt meg avvist og litt såra. Tipper jeg også ville følt meg litt dum. Men kan jeg ikke tåle det da? Lettere sagt enn gjort, men det hadde

jo vært kult. Hvis jeg kunne sagt til meg selv «Nå ble jeg lei meg, dette var kjipt», og så hatt litt medfølelse med meg selv. Og kanskje hoppe over de litt tyngre følelsene som skyld og skam. Bedre lykke neste gang liksom. Akkurat det siste der har jeg lyst til å bli flinkere på å si i flere situasjoner.

*Og så har jeg hørt at øvelse gjør mester. I samtalen og i senga.*





# SEXTING OG NAKENBILDER

Sexting er et begrep som kan brukes om å sende seksuelt eller seksualisert innhold til andre, for eksempel via SMS og sosiale medier. En del av dette er å sende nakenbilder (nudes/dickpics). Det er viktig å vite at det faktisk finnes et lovverk om dette og at det du trodde bare var gøy, faktisk kan være ulovlig. Det er for eksempel ulovlig å ha et nakenbilde på mobilen av noen under 18 år som er delt uten samtykke, å sende noen et nakenbilde de ikke har bedt om, å dele «hookebilder» og lignende av andre uten at de har sagt ja til det, og å dele nakenbilder av andre i lukkede grupper. Du skal altså aldri dele videre andre sine bilder! Du skal heller ikke mase om at andre skal sende til deg eller at de skal dele eller vise bilder de har mottatt fra andre.

Når det er sagt, kan sexting være en spennende måte å flørte og utforske sin seksual-

tet på. De fleste som sexter, gjør det når de er i et forhold. Før du sender et nakenbilde av deg selv til en annen, tenk over hvorfor du gjør det. Er det fordi du synes det er spennende og har lyst? Fordi du er i en relasjon med den andre personen og du stoler på dem? Eller er det kanskje fordi du ønsker oppmerksomhet eller føler deg presset til det? For da skal du la være. Hvis noen mase på deg om nakenbilder, kan du kanskje også blokkere personen slik at de ikke kan kontakte deg. Hvis du har tenkt over det og ønsker å sende nakenbilder av deg selv, prøv å sørge for at du ikke er gjenkjennelig på bildene - for eksempel at du ikke viser kropp og ansikt i samme bilde. Husk å aldri noensinne dele videre bilder du har mottatt, og heller ikke vise dem til andre. Hva hadde du følt om det skjedde med deg?



Tamina  
Sheriffdeen  
Rauf



## Sex før ekteskap?

En stor gjeng på kanskje femten personer sitter i sofaer rundt et bord i en lun hytte ute i marka. Knitring fra peisen, tacorester på bordet og kakao i koppene. I alle fall i noen av dem. En del kopper er blitt fylt opp med litt sterkere saker utover kvelden. Stemningen er god og latteren sitter løst. Plutselig dreier samtalen seg inn mot kjæresten og prevensjonsmidler, og det lille alvorret dette medbringer senker seg dalende over forsamlingen. Så starter runden: «Hva er det dere bruker egentlig 'a?», «Når begynte dere med det?», «Har du alltid brukt spiral, eller var det først da du begynte å ligge med ham?». Jeg blir litt utilpass. Og så ser jeg at omtrent fem av ungdommene, umerkelig og litt klumsete og unnskyldende, reiser seg opp og går mot kjøkkenet for påfyll. Jeg står sakte opp og følger listende etter. I det jeg går inn på kjøkkenet så hører jeg lettede sukk. Alle står stille, ingen sier noe og kikker bare litt fortumlet ut i luften.

*Jeg så meg rundt og tenkte: Shit, jeg er ikke alene!*

I samfunnet vårt rager verdier som likhet, demokrati og frihet høyt – over bakkar og berg, barnetogene 17.mai, over fjordene og fjellene, over de høye minaretene i Åkerbergveien, i Stortinget, ja over hele vårt langstrakte, men lille land. Og hver dag kjemper politikere, lærere og enkeltindivider for å bevare denne friheten for hver enkelt av oss som bor i dette landet. Enten det handler om kjøttfri-mandag, likekjønnet ekteskap eller friheten til å kunne være akkurat deg selv, og gjerne mer enn 110 %. Paradoksalt nok kan noe av det vanskeligste noen ganger være å bestemme seg for om friheten handler om å velge å gjøre noe, eller å la være.

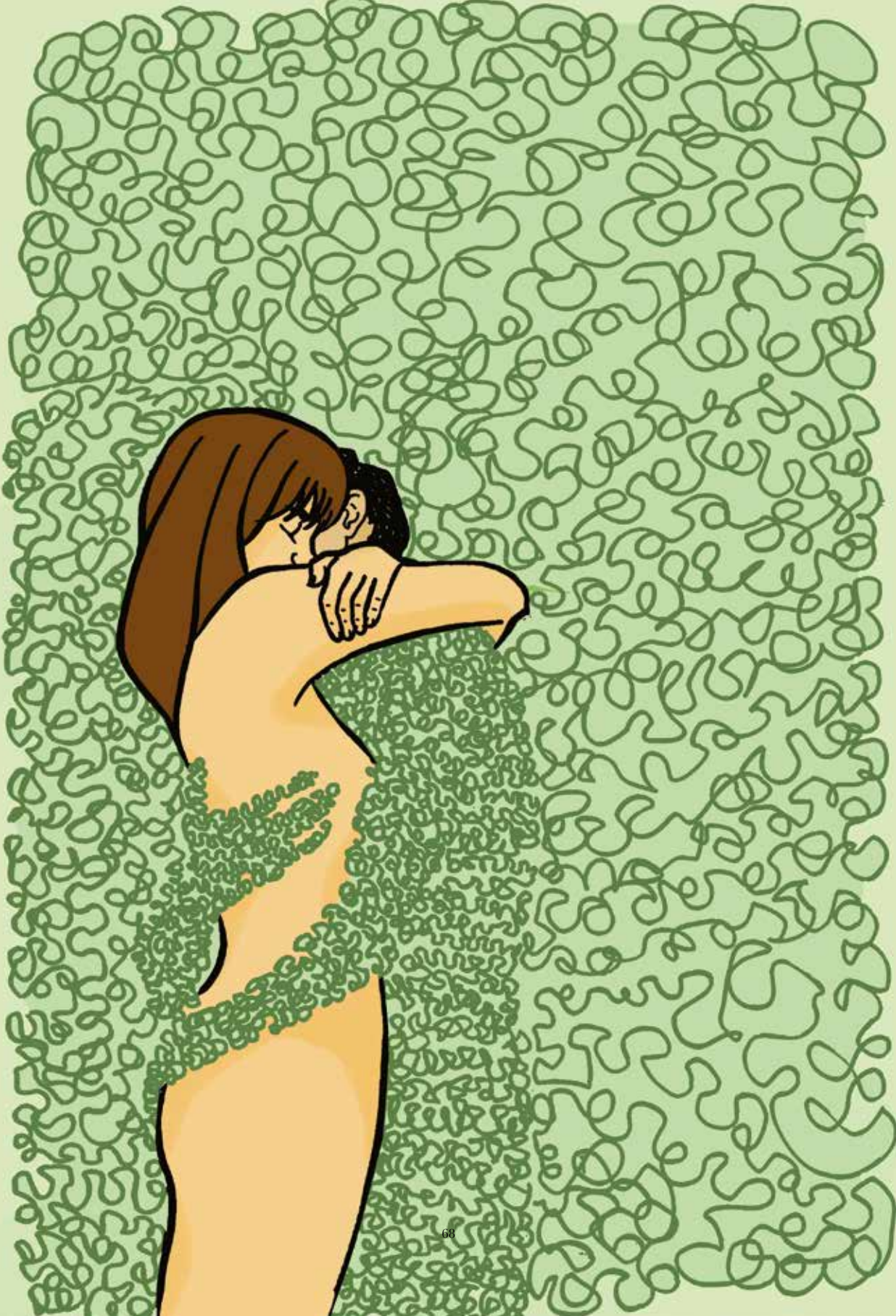
Når du ser på meg har du kanskje allerede bestemt deg for at valget jeg tok om å avstå var kulturelt betinget, eller kanskje pusha på av

foreldre på grunn av religionen min. Men sannheten er at det å vente med å ha sex aldri var et helt direkte valg, men heller en følelse av selvfølghet. Og nei, ikke fordi det har vært tvunget i meg gjennom morsmelka. Rett og slett fordi det for meg handler om respekt for meg selv og egenkjærighet. Det handler om at mitt perspektiv er at samleie er noe eget, noe opphøyet og noe viktig og verdifullt. Altså er det handlinger som du vil dele med en du elsker, å nyte og spare på det gode, til en velfortjent stund.

Muligens er dette en naiv tanke i dagens samfunn. Kanskje er det over-analysert og rosemalt i fine farger.

*Men det er faktisk ikke alle unge som har hastverk,*

muligheter eller et veldig stort ønske om å vise seg på en så intim og sårbar måte, som jo sex innebærer for de fleste av oss. Vi er ikke alle like modige for å eksponere oss på denne måten, eller kanskje vi er for modige,



og derfor velger å avstå fra normen? Det er vanskelig å være tro mot seg selv og sine verdier, særlig i en verden hvor selveksponering råder over alt. Og i den ånden kan det derfor bli tøft å snakke høyt og være ærlig om de mest sårbare og intime detaljer. Spesielt når alle bare «Let's talk about sex, baby» (Salt-n-Pepa, 1990). Men det er da jeg sier til deg, som en venn, du er så ufattelig modig som står i stormen, for dine verdier og for dine prinsipper. Og lite vet du om hvor stor vei nettopp DU baner, for alle oss andre i samme bås som deg.

Men vi har også mange forgjengere som vi må takke for at vi, uavhengig av kjønn eller etnisitet har kunnet utøve vår seksualitet på vår egen, individuelle måte. De sto på barrikadene og kjempa for frihet. Friheten til å ha så mange «one night stands» at notatet ditt over navn på telefonen blir så lang at du må scrolle nedover skjermen. Men også friheten til å kunne velge å vente med din debut. Denne friheten handler først og fremst om din rett til å kunne bestemme over din egen kropp og ditt eget sinn. Du skal få gjøre så lite eller så mye som du selv vil, med din verdighet intakt, uten at det faktisk har noe å si for enten hvor moden eller modig du er.

Det rette. Den rette. Skillet mellom hva og hvem som er rett og galt er subjektivt. Vi er individualister, og våre handlinger, erfaringer og lærdommer er det som farger og bestemmer dette skillet. Så lenge valgene du tar er nøye gjennomtenkt, ikke får konsekvenser for noen andre, og kan argumenteres godt for, så er det ditt valg, din sak. Din frihet går ikke på bekostning av min frihet, og ditt verdisyn trenger ikke å gå på bekostning av mitt. Det viktigste er at du føler deg komfortabel og fri nok til å ta det valget du selv ønsker å ta! Og at valget skal møtes med respekt! For vi mennesker har ulike behov og ønsker og tanker om hva som er rett for oss.

Og fjellvett-reglene sier «Vend om i tide – det er ingen skam å snu», og det gjelder her også.

*Det er ingen skam å  
snu, det er ingen skam  
å prøve seg frem og  
vende tilbake igjen, og  
det er ingen skam i å  
vente med å dra. Og  
så klart, er været bra,  
så er det heller ingen  
skam i å løpe rett opp  
til fjells og nyte utsik-  
ten.*

Oft e  
kan vi føle at skam-  
men er noe som pålegges  
oss utenfra, men noen ganger  
kan vi påføre oss den selv. Det er da  
det er viktig å minne deg selv på hvorfor  
du tok det valget du tok, og at du har din  
fulle rett til å ta akkurat det valget. Dessuten  
er det viktig å vite at du ikke er alene om det,  
for vi var flere som reiste oss fra sofaen, røm-  
te inn på kjøkkenet, pustet letta ut og kikka  
fortumlet rundt oss. Det var fordi vi ventet.  
Ventet på noe vi ikke helt visste når kom,  
eller helt hvordan ville være. Men reisen  
er like spennende som selve destina-  
sjonen sier de.

MEN HV  
HVIS JEG  
IKKE HAR  
HATT,  
ELLER VIL  
HA SEX?

*Det er mange tekster i denne boka som handler om sex, romantiske og seksuelle relasjoner og alt som er fint med sex. Da kan man fort begynne å tenke at man "burde" ha sex og at det er feil hvis man ikke har hatt det ennå, eller ønsker å vente til man møter den riktige personen, eller til man er gift. Det riktige er alltid det som føles riktig for deg! Det gjelder også for onani. Selv om onani kan være en god måte å utforske egen kropp og seksualitet på, og det kan føles deilig, er det ikke noe du er nødt til å gjøre hvis du føler det er feil for deg.*

*I media kan det se ut som alle unge har sex og ser porno og sender nakenbilder til hverandre hele tiden. I virkeligheten er det få som gjør noen av delene, men det øker med alderen. Gjennomsnittlig alder for å debutere seksuelt, altså ha sex for første gang, er i Norge ca. 17 for jenter og ca. 18 for gutter. Det betyr at mange også er eldre enn dette første gang de har sex med noen. Noen har aldri sex og ønsker det heller ikke, for eksempel de av oss som er aseksuelle. Husk at det alltid er ditt valg, enten du vil vente med sex, aldri ha sex eller ha sex ofte. Det er din kropp og ingen kan noensinne kreve din kropp - uansett hva du har sagt og gjort, og selv om du er i et forhold eller er gift. Du bestemmer.*



Intervju:

## Kamzy Gunaratnam slår et slag for mer åpenhet

Kamzy Gunaratnam kom til Norge fra Sri Lanka som treåring, vokste opp i Groruddalen og ble allerede som 19 åring valgt inn i bystyret i Oslo. I 2014 ble hun nestleder i Oslo Arbeidsparti som den yngste noensinne, og 27 år gammel ble hun historiens yngste varaordfører i hovedstaden og den første med minoritetsbakgrunn.

Kamzy har i hele sin politiske karriere vært lidenskapelig opptatt av mangfold og inkludering. Arven etter 22. juli, og lovnaden om «mer åpenhet og mer demokrati» er noe Kamzy tar med seg hver dag i sitt virke som varaordfører og AP-politiker. Hun bruker sin posisjon til å løfte andre engasjerte unge, og tror på verdien av å fremme rollemodeller som kan motivere, vise vei og knuse fordommer.

Vi har snakket med Kamzy om hva hun tenker rundt seksualitet, åpenhet og utfordringer blant dagens unge, og spurte henne om det er viktig med mer åpenhet.

*Ja, åpenhet er veien til frelse. Samtidig er det viktig at folk er åpne på sine egne premisser. Vi må heie på alle som bidrar til åpenhet, samtidig som at de som har sitt eget tempo ikke blir uglesett. Det er med åpenhet som med velferdsstaten: De med sterkest rygg bør bære mer.*

Men det er noen spesielle utfordringer knyttet til gutter og menn som hun mener ofte kan bli oversett.

*Mens det patriarkalske samfunnet har bidratt til ulikestilling ovenfor kvinner, har det også lagt enormt press på våre gutter og menn. Dette ser vi gjenspeiler seg blant annet når det kommer til våre forventninger til gutta. Samfunnet forventer at gutta skal være sterke. Ergo: ingen plass til usikkerhet, for å sette det litt på spissen.*

Når det kommer til åpenhet trekker hun frem at det er viktig å skille mellom åpenhet forstått som muligheten til å leve som man ønsker, og åpenhet forstått som krav til å vise seg mest mulig frem. Hun mener vi trenger en åpenhetsfrigjøring som er tett knyttet opp til å kunne snakke, diskutere og sette våre egne, velbegrunnede grenser.

*Akkurat som med ytringsfriheten må åpenhet bidra til noe. Vi må komme fra A til B. For meg er åpenhet å kunne leve mitt liv, med min seksualitet, på mine premisser. Jeg er redd noen blander en slik åpenhet med mest mulig eksponering fordi man tror samfunnet forventer det av deg. For en reell frigjøring handler om å bestemme selv. En frigjøring som er uavhengig av ditt kjønn og din seksuelle legning. En frigjøring som ikke skaper kleine, flau stunder, men heller en selvfølgelighet om å kunne spørre, svare og diskutere ting. Samfunnet er seksualisert og vil bli det i enda større grad i framtida. Du kan enten lære deg å sette dine egne grenser, til tross for hva venner, sexpartnere og media mener, eller du kan stå på den andre siden av streken og dømme både vennene, sexpartnerne og samfunnet for øvrig - fordi de ikke har samme grenser som deg*



Ida  
Hauge  
Dignes

## Funksjonshemmet, Tinder og sex

Kroppene våre svirrer rundt i vinterkulden under tett gatebelysning. Vi har pakket oss inn i varme dunjakker. Frosten har lagt seg. Det glinser. Ser ut som det ligger stjerner på bakken. Selv om våre menneskekropper er pakket inn kan jeg skimte fasonger. Noen er lave, andre er høye. Noen er breie, andre er smale. Jeg leiter etter kropper som speiler min egen i det naturlige utstillingsvinduet som befinner seg midt på gata. Kaoset av mennesker gjør meg glad. Her kan jeg se alle typer mennesker. Det kommer en rullende gutt nedover gata i en voldsom fart. I det han passerer meg smiler vi anerkjennende til hverandre. Han bruker rullestol. Det gjør jeg også.

Hver gang jeg titter litt opp ser jeg kropper på svære plakater. Nesten nakne kropper. Plakatene skriker mot meg: «Sånn her bør du også se ut. Det er dette som er idealet». Jeg blir frustrert og

oppgitt. Plakatene fotfølger meg overalt. Inne i hodet mitt er det et virvar av tanker. Kvinnen på bildet er superslank og modellhøy. Hun er lys i huden og funksjonsfrisk. Jeg ligner ikke idealet som presenteres foran meg hver bidige dag. Forbildene mine ligner ikke idealet som presenteres foran meg hver bidige dag. Jeg blir litt kvalm når jeg ser på det uoppnåelige idealet. Istedenfor å bruke energi på å etterstrebe den idealiserte og glorifiserte kroppen, vil jeg heller bruke energi på å elske meg selv. Elske meg selv som jeg er. Men det er vanskelig.

Av rein nysgjerrighet lager jeg meg en Tinder-bruker. Spent på om dette er en riktig datingarena for meg. Aldersbetingelsene mine går fra min egen alder og åtte år oppover til 30. Og siden jeg er bifil har jeg huket av for begge kjønn. Med nervøse fingertrykk oppretter jeg profilen. I første omgang har jeg kun bilder av meg selv uten rullestol. Tror jeg gjør det for-



di jeg frykter at den idealiserte kroppen er blitt normalisert. For på bilder uten rullestolen ligner jeg mer på kvinnekroppen på plakaten som fotfølger meg. Jeg får mange «matcher» og det er flere av de som tar initiativ som er gira på å møte meg. Før vi treffes forteller jeg at jeg bruker rullestol. Det ser ut til å gå bra, men jeg får et par nysgjerrige henvendelser knyttet til sex. I møte med spørsmålene føler jeg meg litt som en levende lærebok.

Spørsmålene lyder:

*«Kan du ha sex  
selv om du sitter i rullestol?»*

og «Hvordan har du egentlig sex?» Det er en rekke emoji's bak spørsmålene. Antageligvis i et forsøk på å gjøre henvendelsene mindre kleine. Jeg svarer at ja det kan jeg. Og at funksjonsnedsettelse ikke trenger å være førende for om man kan ha sex eller ikke. Menneskene på den andre siden av skjermen blir enda mer nysgjerrige. «Hvilke stillinger liker du?» skriver noen med blunkefjes. Noen skriver de aldri har møtt noen i rullestol på Tinder før. En person skriver til meg at jeg er tøff. Tøff som våger meg ut på en datingplattform som dette. Jeg synes i grunn alle som våger seg ut av komfortsonen og ut på *sjekker'n* er tøffe. Uavhengig av om man bruker rullestol eller ei.



Så bestemmer jeg meg for å endre bildene i profilen min. Endrer bildene så de viser meg i rullestol. Orker ikke hele tiden forklare at jeg bruker hjelpemidler. Det første bildet er nå av meg med flette og blå blazer i Slottsparken. Min elektriske rullestol er synlig. Før jeg lagrer endringene i profilen angrer jeg litt, for tenk om de på Tinder synes jeg er mindre attraktiv fordi jeg sitter i rullestol?

Etter at jeg byttet bilder tok folk mindre kontakt og var generelt mindre pratsomme. Det er stort sett jeg som tar initiativet i samtaler og som spør om vi skal møtes. Det er en som er så ærlig og skriver at han er usikker på om han kan bli tiltrukket av en i rullestol. Jeg synes det er litt rart. Det er jo ikke rullestolen vedkommende potensielt skal bli tiltrukket av. Det er meg som manøvrerer rullestolen.

«Han» dukker plutselig opp på Tinder. En høy mann med lysebrun hud. Han er deilig og ser klok ut. I bioen hans står det at han er målungdom. Selv skriver jeg på bokmål, men har alltid hatt en fascinasjon for nynorsk. Skriftspråket som farges av alle dialekter. Jeg har fortsatt bilder av meg selv i rullestol, men han er bare nysgjerrig på hvem jeg er. Han tar initiativ til samtalen og jeg svarer på nynorsk i et forsøk på å imponere. Han liker det. Men skriver ikke at han liker det. Isteden svarer han på bokmål for å sjarmere tilbake. Så, etter et par setningsutvekslinger på begge sidemål går vi tilbake til vårt hovedmål.

Han til nynorsk og jeg til bok-

mål. Denne unge mannen gir meg en boblende følelse i magen. Til tider blir jeg varm. Og hver gang han sender meg en melding forsøker jeg hardt å pønse ut et genialt svar tilbake. Jeg vil imponere. Men jeg er redd. Redd for at han kanskje vil like mindre meg når han ser hvor spastisk jeg kan være. Når han ser at jeg ikke en gang kan dele opp min egen mat.

Jeg blir nødt til å arrestere meg selv for å ha slike tanker. Det er destruktivt. Ødeleggende. Jeg må eie meg selv. Være stolt av kroppen min. Elske meg selv fra fingerspissen til innerst. Hvis han ikke liker meg sånn jeg er så er han uansett ikke verdt å gå videre med. Men han er ikke sånn. Han er annerledes. På en måte uredd. Kroppen min er ekstra spastisk når vi møtes første gang. Jeg skjelver. Er skikkelig nervøs. Han ser ikke på det. Han ser meg inn i øynene. Vi følger blikkene til hverandre. Praten flyter og vi er begge veldig til stede i samtalen. Jeg forsøker å slenge den lange fletten min bak på ryggen. Det lykkes ikke. Han legger merke til det. Jeg smiler litt skjevt til han og sier at alle gode ting er to. Han ler. Jeg ler med han samtidig som jeg puster litt lettet ut. Plakatene som fotfølger meg er ikke like sterke og skrikende lenger. De duses ned. Fasongstrekene til modelldamene bleknes i hodet mitt. For jeg har nettopp oppdaget at de skysvære plakatene med modellbilder ikke er et ideal, men et lite utsnitt som ikke representerer alle de mange, fargerike og flotte kroppene som finnes.

Tony  
Sandset



## Grenseløs kjærlighet, eller naivt begjær? Dating på tvers av etnisitet og religion

Jeg kom i puberteten på Grunerløkka på 90-tallet. Det var en haug av ting jeg opplevde for første gang: mitt første kyss, å danse med en jente, og opplevelsen av hjertet som hamret nesten på utsiden av brystkassa når en jeg var forelsket i så på meg. Jeg oppdaget også hvor svimlende det er å forelske seg og føle et voldsomt fysisk begjær for en annen person. Jeg har alltid syntes at mellommenneskelige relasjoner har vært spennende, morsomme, problematiske, vågale, tragiske og ikke minst uendelig interessante. Og noe av det aller mest spennende, irrasjonelle, mystiske og fine mellommenneskelige relasjonene jeg vet om, er dating. To mennesker som er tiltrukket av

hverandre både fysisk og emosjonelt.

Men jeg lærte også noe annet da jeg vokste opp i den flerkulturelle byen Oslo: det var noen jeg ikke kunne forelske meg i, og hvis jeg gjorde det så fikk jeg raskt beskjed om at det aldri kan bli noe av de fantastiske følelsene jeg hadde for den andre personen. Fordi jeg har en mor som er fra Finnmark og en far fra Marokko, så vokste jeg opp med å alltid være en forkjemper for at vi bør kunne forelske oss i hvem

vi vil, og ha sex med de vi er glad i. Jeg kjempet for at alle skal få lov til å inngå i langvarige (og kortvarige) intime forhold med andre, uavhengig av etnisitet og religion. Men jeg ble irettesatt av andre, noen ganger implisitt andre ganger direkte.

Jeg tror at vi som borgere av Oslo fortsatt er veldig segregerte når det gjelder å være seksuelle borgere. Oslo er på mange måter en flott og flerkulturell by, men når det gjelder det å skulle date noen fra en annen religion eller noen som har en annen etnisk bakgrunn, så virker det som vi fortsatt lever ganske segregert. Jeg er akademiker av yrke og burde sikkert ha referert til noe data her, men jeg lar heller teksten få stå som et essay om de utfordringene jeg selv har opplevd ved å date og å være i inter-etniske forhold, og så klart om de fantastiske tingene som kommer ut av nettopp sånne relasjoner. Nå skal det også sies at jeg absolutt ikke er objektiv her. Jeg er jo tross alt et produkt av et inter-etnisk parforhold selv, og det hadde vel vært ganske selvutslettende å være imot slike parforhold for en med min bakgrunn.

Jeg vil utfordre ideen om at vi er *så*

*forskjellige* at vi ikke kan eller bør date på tvers av etniske og religiøse linjer. Jeg vil ta opp kjønnsdimensjonen, altså inntrykket jeg har fra egne og andres erfaringer om at menn med etnisk minoritetsbakgrunn har større frihet til å date utenfor sin etniske gruppe. Og jeg vil ta opp et gjennomgående problem som jeg har møtt de gangene jeg snakker om dette med venner og bekjente uansett hvilken etnisk bakgrunn de har: tanker om hva familien vil si, eller å føle at du står alene når det gjelder å date, forelske seg og elske en fra en annen etnisk eller religiøs gruppe. Til dette vil jeg si,

*du er ikke alene, du har aldri vært alene, og sammen kan og bør vi være modige nok til å elske dem vi vil.*

Dating på tvers av etniske og religiøse skillelinjer blir ofte oppfattet som et tabu, eller noe som er litt vanskelig for mange. Det er vanlig med en opplevelse av at både samfunnet, venner og familie vil si at dette er vanskelig på grunn av forskjeller. Mulige forskjeller blir satt fokus på og fremhevet, istedenfor å bli minimert. Det å skulle inngå i intime forhold synes for mange å være preget av et slags press på hvor *vanskelig* det vil være å få et samliv til å fungere. Vanskeligheter som har sitt utspring i kulturforskjeller eller religion, selv om mange av oss nok er mye likere enn det vi selv tror. Vi har vokst opp på de samme stedene og har gått på de samme skolenene, vi har mange av de samme referansene, samt at vi har Oslo som fellesrom for minner og levd liv. Likevel så er det veldig mange som overspiller forskjellene og vi blir fortalt at det er lettere og bedre å skulle bli kjæresten med eller date noen med den samme etniske eller kulturelle bakgrunnen som oss selv.



Dette presset vil jeg si kommer like mye fra den etniske majoritetens side, som fra de mange minoritetene som er en del av Oslo. Her er ingen mer modige enn andre. Kjærlighet på tvers av etniske og kulturelle skillelinjer osrer også av stereotyper av sorten «musliske jenter kan da vel ikke date etniske norske», og «etniske norske vil da vel ikke ha en utlending inn i familien». Ideer om språk, kultur og religion blir ofte trukket frem som «bevis» på hvor forskjellig vi er og hvor vanskelig det vil være å elske hverandre på tross av disse forskjellene. Men la oss være helt ærlig et lite øyeblikk. Uansett etnisitet og kulturell bakgrunn så har vi alle et behov for både seksualitet og kjærlighet. Ingen, uansett religion, etnisitet eller kulturell bakgrunn, eksisterer uten behovet for menneskelig relasjoner. Så hvorfor skal vi da gjøre forskjellene våre større enn det de er?

En del av dette problemet er nok både fordommer og uvitenhet på alle sider av skillelinjene, men det ligger også et element av sosial kontroll her. Altså, ideen om at vi bare kan og bør elske noen som er lik oss selv. Det er like mye en feighet og en fordom hos både minoriteter og majoriteter som spiller inn. Selv ganske progressive personer, majoritet som minoritet, synes ofte å velge veldig tradisjonelt når det gjelder hvem de elsker og hvem de havner i senga med.


På mange måter er dette en sosial feighet som ligger i vår samlede kultur, og er i mine øyne den siste barrieren før vi virkelig kan kalle Oslo og Norge et flerkulturelt land og en flerkulturell by. Frem til vi sammen våger å stå opp og si at det er ok og naturlig å forelske seg i noen med en annen bakgrunn enn oss selv, så vil Oslo og Norge forbli et sted der vi lever side om side med hverandre, men ikke sammen. Det betyr ikke at det å date eller elske noen med en annen bakgrunn ikke kan være vanskelig eller by på utfordringer til tider, men hvis vi sammen våger å bryte ned disse fordommene og heller spille frem de gode sidene ved intimitet, samliv og kjærlighet, uansett bakgrunn, så vil et virkelig flerkulturelt samfunn få lov til å vokse frem.

Når du vokser opp i Oslo så er det lett å se at dating og samliv, intimitet og sex, også har en veldig kjønnet dimensjon. La meg forklare: da jeg vokste opp ble det etter hvert klart for meg at gutter med etnisk minoritetsbakgrunn oftere hadde etnisk norske flirter og kjærster enn jentene hadde. Mine minoritetsvenninner hadde mye sjeldnere den samme friheten på tvers av etniske linjer. Nå skal det sies at mange av mine kompiser også følte et press og et slags sosialt stress når det gjaldt å være helt åpen om at de var

sammen med noen utenfor sin etno-kulturelle gruppe. Spesielt hvis det også var på tvers av religiøse linjer. Men totalt sett så oppleves det som om gutter og menn har en mye større frihet. La meg eksemplifisere med en anekdote: når jeg blir spurt om hvor jeg er fra og det kommer frem at jeg er 'halvt norsk og halvt marokkansk' så kommer ofte svaret, «Ah, la meg gjette, faren din er marokkaner og moren din er norsk?». Gutter i minoritetsmiljøer har større mulighet til å være intime med andre på tvers av etno-kulturelle linjer. Dette er synd.

Hvis Oslo og Norge virkelig skal bli den flerkulturelle byen og nasjonen som de bør bli, så er det min oppriktige mening at vi må bli mer åpne for å elske hverandre og forelske oss i hverandre. Og å faktisk tillate dette. Fordi dere som meg, vet at vi faktisk gjør dette mye oftere enn det vi våger å innrømme. Så hvis du føler at du står alene om å ha forelsket deg i en fra en annen kultur eller religion, så ikke vær redd. Vi er mange som både elsker og dater på tvers av grupperinger. Og selv om det kan synes vanskelig og tabubelagt, så er det mange der ute som er i akkurat samme båt som deg. Og det er langt ifra noe å skamme seg over, akkurat like lite som det er noe å skamme seg over å føle et seksuelt begjær for noen med en annen kultur eller etnisk bakgrunn. For å sette det veldig på spissen:

*Oslo blir ikke ordentlig flerkulturelt før vi tør å gå til sengs med hverandre, før vi tør å bo sammen, og danne familier sammen. Ikke bare bo ved siden av hverandre.*



# ONANI

Onani

eller masturbasjon betyr at man tar på sin egen kropp for å oppnå nytelse og seksuell tilfredsstillelse.

Onani er den tryggeste måten å ha sex på. Ingen blir gravid, ingen kan smittes av infeksjoner og du har alltid garantert samtykke! Det varierer veldig fra person til person både hvor gammel man er når man begynner å onanere og hvor ofte man gjør det. Noen begynner å onanere når de er barn, mens andre går gjennom hele livet uten å ha tatt på sitt eget underliv for å oppnå nytelse. Alt er like normalt. Onani er sunt, og kan være en god måte å finne ut hva man liker og ikke liker og hvordan du best oppnår nytelse og orgasme. Dette kan også tas med inn i sex med en partner, ved at man onanerer seg selv eller den andre, enten som forspill eller som hoveddel. Samtidig vet vi at det er spesielt mange jenter og kvinner som ikke onanerer. Dermed blir de ikke kjent med sin egen kropp og vet ikke hva de synes er godt, og hva som er riktig for sin kropp og sine preferanser. I møte med en partner kan det bli vanskeligere å oppnå nytelse og orgasme siden man da ikke er kjent med hva som fungerer.

Når man onanerer, tar man gjerne på hele underlivet sitt. Det kan altså gjelde både kjønnslepper og baller, samt penis, ytre klitoris og skjeden. Mange liker også å kjærtegne andre deler av kroppen sin samtidig, for eksempel egne bryster eller pungen. For å oppnå orgasme, strykes penis gjerne litt hardt og fort for guttene. For jentene, oppnås gjerne orgasme ved å stimulere ytre klitoris, kanskje samtidig som man bruker en finger inne i skjeden som presses opp mot magen. Alle kjønn kan like å stimulere anus samtidig. Mange liker også å benytte ulike former for sexleketøy, og her fins det mye å velge i for alle. Det kan være mye skam knyttet til onani, men det er altså helt sunt, normalt og ufarlig, og en god måte for alle å oppnå nytelse og bli kjent med egen kropp.



## Julie Ræstad Owe

### ER DU HORA MI?

Jeg har en venninne, en skikkelig tøff jente som alltid står opp for seg selv. Vel, nesten alltid. For én gang befant hun seg sammen med en type som presset henne opp mot en vegg, klemte hånden rundt halsen hennes og spurte: «Er du hora mi?». Før hun rakk å kjenne etter at det der kanskje ikke egentlig føltes helt greit, så hadde hun svart «Ja». Senere sa hun til meg:

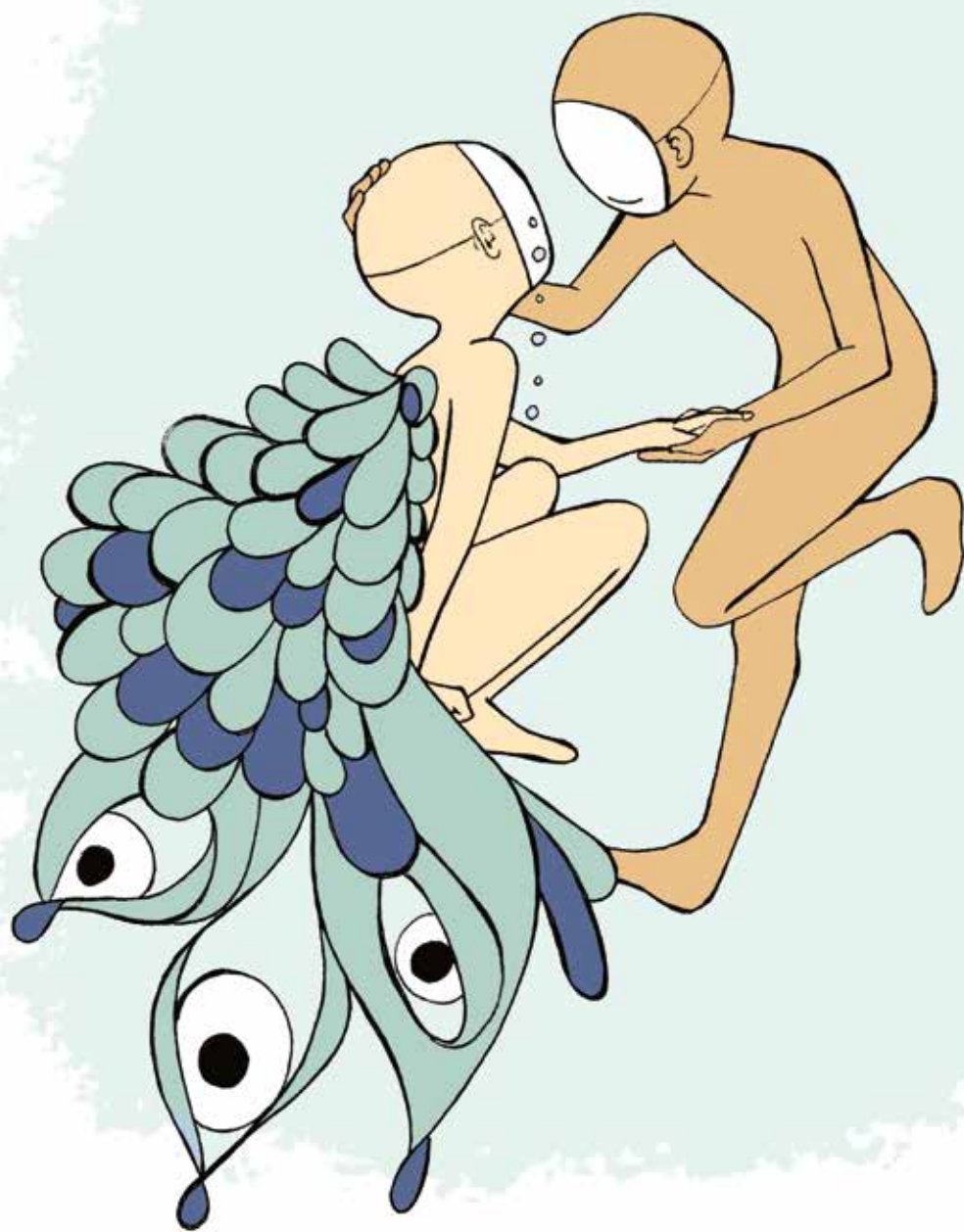
*«Jeg er feminist jeg. Jeg er feminist helt til jeg kommer i senga».*

Hun hadde svart ja for å ikke ødelegge stemningen. Hun hadde svart ja fordi hun følte at det kanskje var noe hun bare måtte bli med på. Jenta som ellers er helt tydelig på hva hun vil og ikke vil, var ikke lenger tydelig og stod ikke opp for seg selv. Hvor mange andre har ikke gjort noe lignende og pushet sine egne grenser i jakten på å være attraktiv og begjært?

Den samme typen tok stadig frem en pornofilm når de to var sammen, og det var helt tydelig at han var inspirert av det han så på. Hun så også på porno en gang iblant, men hun trakk et klart skille mellom det hun så på skjermen og det hun forventet i virkeligheten. Det skillet var nok ikke like klart for ham, og det er han nok heller ikke alene om. Mange tenker at sex skal være sånn de ser på porno. I mainstream porno ligger «Hun» nesten alltid skrevet og stønner, som om *alt* er godt. Hun er glattbarbert.

«Han» har gigantisk penis og tenner som regel alltid på å være dominant. Hun får også alltid en orgasme til slutt. The end.

Men, når to personer ligger sammen i senga, eller på kjøkkenbordet for den saks skyld, er ikke kameraet på. Da er det heller nærhet og utprøving som bør stå i fokus, spesielt om man ikke har hatt sex før, eller er fersk i gamet. Det kan ofte være klønete, og ikke så rent lite pinlig. Og det er helt greit! Så klart, noe du kan se i porno kan også skje i virkeligheten. Noen tenner på å bli klemt rundt halsen eller bli kalt hore. Det er nok av preferanser og ulike smaker der ute. Men det er viktig å huske på at sexen mest sannsynlig ikke kommer til å være



som den man ser i porno, og at i stedet for å peise på og tro at alle pornotrikse- ne vil gjøre jobben, så kan man spørre og prøve seg frem sammen.

Det blir jo også med en gang mer problematisk når den *eneste* kunnskapen mange har om sex kommer fra porno. Spesielt hvis seksualitetsundervisningen på skolen er mangelfull, og hvis fokus på positiv og praktisk seksualitet nesten er fraværende. Da kan man brått befinne seg i en ubehagelig situasjon som venninna mi gjorde, hvor du aldri har øvd deg på å sette egne grenser, og fokusere på egne ønsker og nytelse. Jeg mener ikke at porno er fyfy, eller at man ikke skal kunne bruke porno for tenning og inspirasjon. Men jeg tror svært få av oss har et gjennomtenkt forhold til det vi ser på skjermen og hvordan vi ser for oss at ting skal fungere i virkeligheten.

Det er så klart heller ikke sånn at *alle* tror porno



er fasiten og at de derfor er uomtenksomme partnere. Jeg måpte da min første kjæreste spurte meg om hvordan jeg selv pleide å gjøre det for å nå klimaks, og foreslo at vi kanskje skulle prøve å gjøre noe lignende sammen. Jeg hadde aldri før opplevd at noen var så opptatt av hvordan *jeg* hadde det og ville gjøre alt for at jeg skulle ha det bra. Ikke fordi de jeg hadde vært med før var kjipe, men jeg innså at jeg heller aldri hadde kommunisert til noen hva jeg trengte for å ha det bra.

*Det viktigste hadde vært at gutten var fornøyd. Jeg kom i andre rekke.*

Jeg hadde skapt en forventning om at jeg var til for å please. Og at det ikke var rom for å snakke om hva jeg ville. Jeg visste nok heller ikke så mye om hva jeg selv trengte for å ha det bra.

Det er nettopp derfor det er så viktig å bli kjent med seg selv og kroppen sin. Det må nesten ligge til grunn for at man skal kunne fortelle en partner hva man trenger og hva som kjennes greit for en selv. Deretter må man tørre å dele det med den man er med. Det er ikke så enkelt det heller. Men det burde bli en helt sentral del av det å være intim med et annet menneske. Vi er alle forskjellige, vi liker forskjellige ting og vi er ikke tankelesere. Jeg tror også de aller fleste er veldig opptatt av å tilfredsstille den man er med. Så et hint eller to er helt på sin plass, og ikke noe vi burde skamme oss for å uttrykke. Og som jeg sa til venninna mi i ettertid:

*«Du er feminist, så vær det helt til du kommer i senga»*

Å uttrykke våre behov, å ville knerte jomfrudommen, eller å ville bevare den som en helligdom, er alle ideer som uløselig er knyttet til forventninger rundt seksualitet. Forventninger om at jomfrudommen skal være tatt før du er ute av skoleløpet. Forventninger om at du skal vente med sex til du er gift. Forventninger om at man alltid får orgasme under ut og inn-sex. Forventninger om at sex er som porno. Forventninger fra andre om hva du skal og ikke skal gjøre, og når det skal skje, og med hvem det skal eller absolutt ikke skal

gjøres med. Veldig ofte overskygger disse forventningene hva *du* vil gjøre, *når* du vil gjøre det, og *hvem* du vil gjøre det med. Det gjelder både de som vil beholde og de som vil «kvitte» seg med jomfrudommen. Vi ser utad, heller enn innad, og lar andres syn og forventninger telle mer enn våre egne behov og ønsker.

*Forventningene kan komme fra venner eller familie, pornoindustrien, jenteblandene, og noen ganger, og kanskje oftere enn vi er klar over, har vi skapt forventningene helt selv.*

Vil du vente? Vent. Har du lyst til å være intim med noen og den personen vil det tilbake? Vær intim. Vet du hva som skal til for at du skal det bra med en partner? Fortell dem det. Eller vær åpen om at du ikke helt vet, så kan dere utforske sammen. *Du* er den eneste som skal bestemme disse tingene. Det er snakk om din kropp, dine lyster og dine behov. Da er det helt irrelevant hva betalte skuespillere i pornoen gjør, eller hva alle andre mener de kan forvente av deg.





Eirik  
Husby Sæther

## Alle ser jo på porno – hva er problemet?

*Skrevet av politietterforsker og forfatter av romanen Pornomania*

For tjue år siden var porno et bilde av to nakne mennesker i et magasin, og dette bildet kunne være sensurert med en strategisk plassert svart firkant. I dag kan vi *stream* alt vi måtte lyste rett til mobilen. Det har også blitt enklere å lage porno. Et håndholdt kamera er nok.

Den økte tilgjengeligheten og enorme mengden gjør noe med innholdet i pornoen. Filmene må bli grovere for å skille seg ut

og bli sett. Det vi ser på i dag, fantes ikke for tjue år siden. Det barn ser på i dag, har mange voksne aldri sett.

Til tross for at den er lettere å finne, så har pornoen blitt mer skjult. Den lever sitt eget liv på nettet, og slukes av oss i ensomhet på lukkede rom. Den er der hele tiden, men de færreste snakker om den.

Dette gjør at det er viktigere enn noen gang å tenke over vårt eget pornoforbruk.

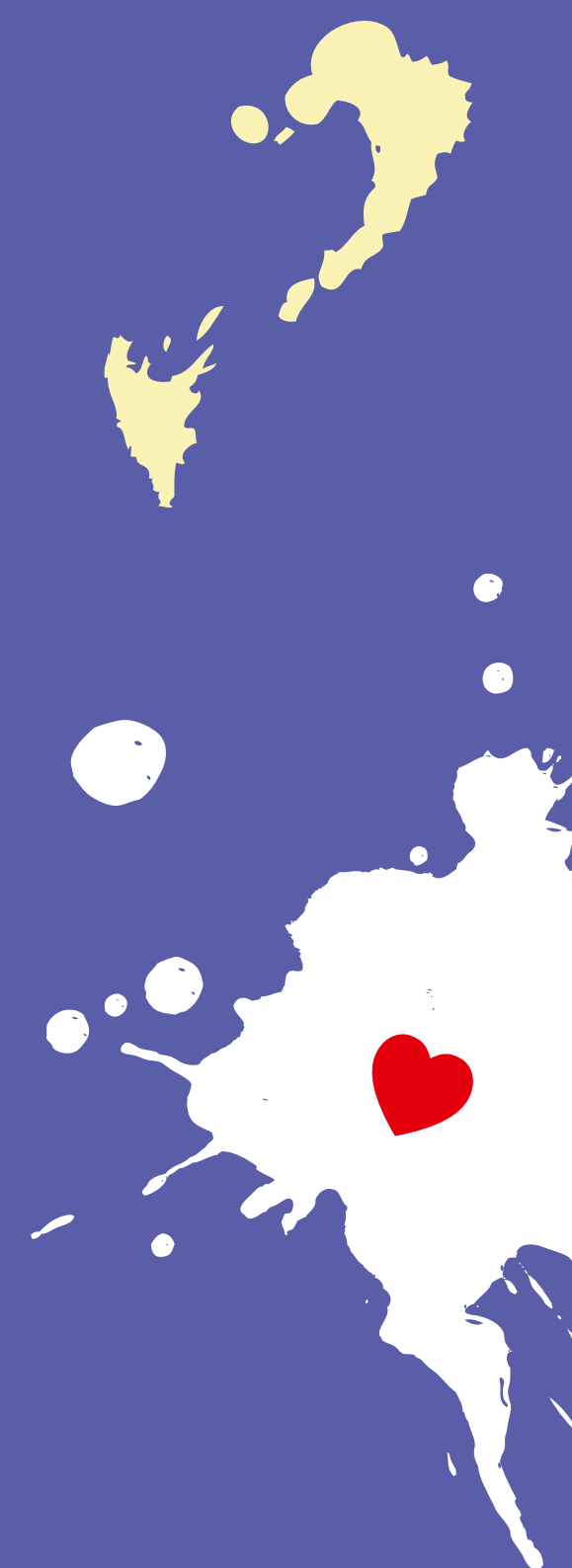
En gutts seksualitet utvikles gjennom onani. Det er en god og trygg måte å bli kjent med sin egen kropp.

Når onani knyttes tett opp til pornografi, kan det likevel oppstå problemer.

Den naturlige seksualiteten gir tenning gjennom nærhet og berøring, gjennom kontakten med egen kropp. Gjennom å onanere til porno kan vi utvikle en ny form for seksualitet: en visuell seksualitet.

Hva vil det si å være *visuell seksuell*?

Det betyr at vi tenner på det vi ser, ikke det vi føler. Gjennom porno

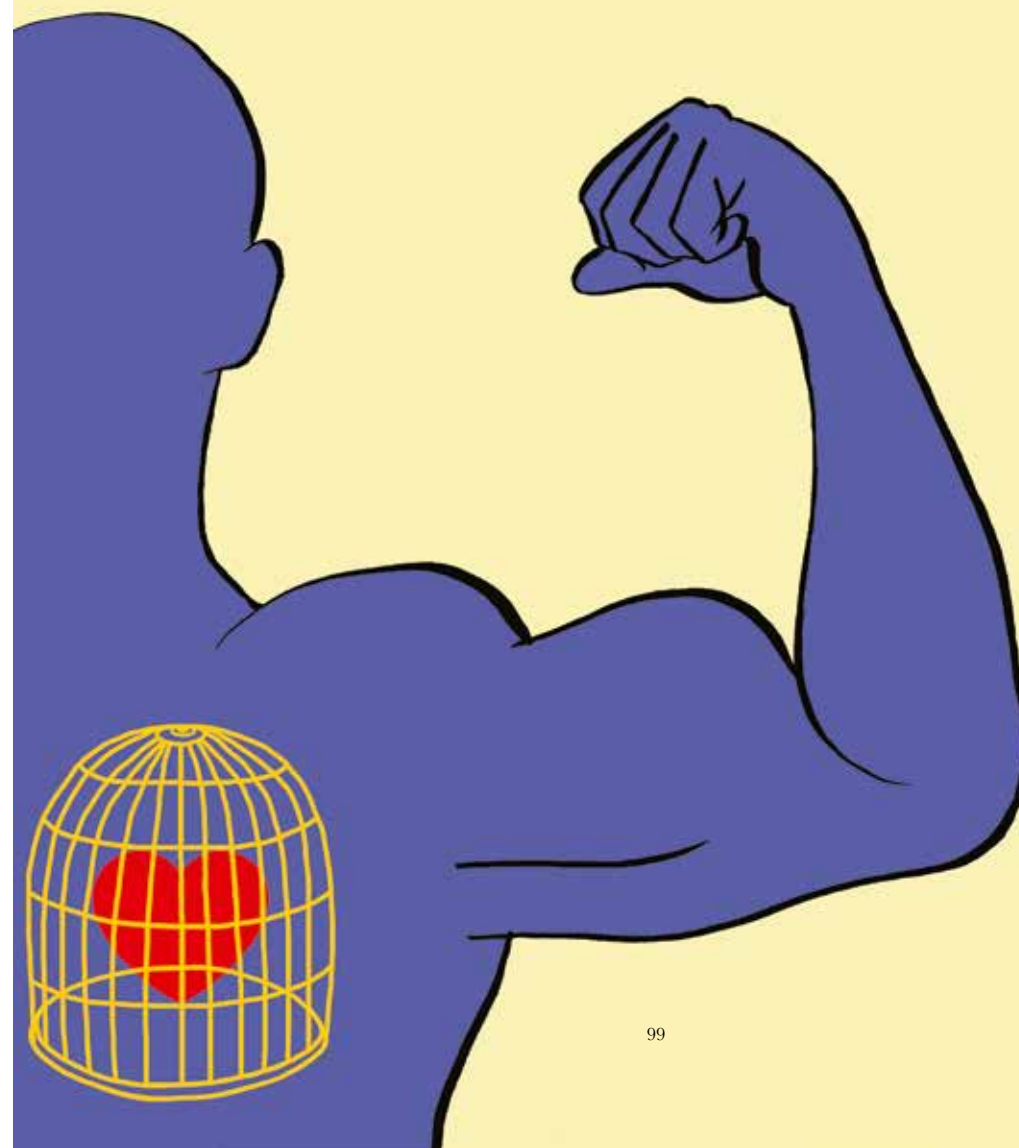



blir vår egen kropp mindre viktig. Våre følelser betyr ingenting. Vi blir passive til noe som på skjermen er svært fysisk.

Gjennom repetisjon dannes vaner. Hvis vi ser på porno hver gang vi onanerer, forventer «hodet» at vi skal se på porno, og det kan bli vanskelig å få reisning og orgasme uten skjermen. Hodet savner en viktig brikke. Det kan derfor bli vanskelig å ha sex med en ekte person, hvis porno har blitt en viktig del av vårt seksualliv. Det kan utvikles problemer knyttet til reisning og orgasme sammen med en annen.

Sex med en annen drar med seg forventninger, og det stilles krav når vi står overfor et annet menneske. Pornoen krever ingenting av oss, den lar oss slappe av uten å ha forventninger, den gir og vi trenger ikke gi noe tilbake. Vår egen kropp krever heller ingenting av oss når vi ser på porno, for pornoen *gjør jobben* for oss.

Siden porno drar fokuset vekk fra vår egen kropp og følelser, kan det også være en måte å flykte fra vonde følelser, som ensomhet og utilstrekkelighet.





*Pornoen kan bli et frirom,  
men dette rommet er sam-  
tidig et sted det er **lett å bli  
fanget.***

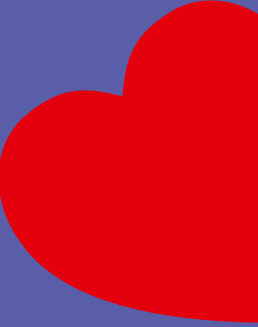
Det kan bli et rom vi ikke slipper ut fra så lett. Og da kan det utvikles en avhengighet der vi ikke klarer å la være å kikke.

Den enorme mengden gjør at vi leter etter hva vi skal se. Samtidig forsøker nettsidene å forstå hva vi ønsker å se. Klikkingen kan føre til at vi ser på grovere og grovere materiale. Gradvis kan vi ende opp med å onanere til noe vi ikke trodde at vi ville tent på bare en måned tidligere.

Ut av den visuelle seksualiteten kan det oppstå et ønske om å bli sjokkert. Reisning og orgasme knyttes til sjokkeffekten. Da mister vi enda mer kontakten med vår egen kropp og kontrollen på vår egen seksualitet.

Hvis porno blir en for stor del av vår seksualitet, er det naturlig å tenke seg at vi ønsker å gjøre det samme når vi skal ha sex. Vi kopierer.

Det å ta med seg porno over til et samleie, kan gjøre skade på den andre. Hvis vi har sett mye på grov porno, kan disse handlingene



frem-  
stå som normale for  
oss, og vi bagatelliserer alvor-  
lighetsgraden. Men sammen med en  
annen kan handlingene fremstå som brutale  
og skremmende. Det være seg handlinger som  
lugging og kvelning, *spanking* og hardhendt oralsex.  
Et ønske om å gjøre det vi har sett, kan skape et press  
der den andre føler seg tvunget til å bli med på noe som  
vedkommende ikke ønsker.

Følelsen av å oppleve nederlag hvis reisningen svikter eller orgasmen uteblir, kan skape aggresjon som igjen forsterker ubehaget den andre føler under samleie.

Det pornoen aldri viser oss er kommunikasjon, grenser, forståelse av den andre og viktigheten av forsiktige berøringer, det som faktisk er sentralt i et samleie.

Så hvordan motvirker vi utviklingen av visuell seksualitet?

Det er egentlig ikke så mye som skal til før vi igjen får kontroll over egen kropp og følelser, og blir bedre i stand til å være sammen med en annen.

Onani bør av og til løsrives fra pornoen. Du må oftere legge vekk skjermen og være alene med din egen kropp og dine egne følelser. Hvis du klarer å være alene med deg selv, vil du lettere og bedre kunne være sammen med andre, og nyte IRL.

P

O

R

N

O

“

*Porno er en forkortelse for pornografi og beskriver bilder og film som er ment for seksuell opphisselse, gjerne av nakne mennesker som har sex. Porno er lett tilgjengelig, også i form av hardcore filmer, og mange opplever at de møter porno uten engang å ha søkt etter det. Det er flere ting som er viktig å vite om porno. For det første er det ingen grunn til å føle skam over å bli opphisset av porno. Det er meningen og helt normalt. Å føle ubehag over porno og å synes det er ekkelt er også helt vanlig. Det kommer an på person, alder, situasjon og hvilken type porno du møter. For det andre må du vite at det du ser på porno ikke er realistisk. Det gjelder også for såkalt «amatørporno». Dette er skue-*

*spillere som er valgt ut på bakgrunn av kroppene sine og de har derfor ofte veldig store peniser og bryster. I tillegg er det skuespill, som betyr at det brukes filmtriks og at de later som. Det er ikke sikkert at det som ser godt ut på film, er så veldig godt i virkeligheten.*

*I mye porno ser vi at kvinnen blir fremstilt som en ting som mennene bare kan bruke, ofte på en brutal måte. Kvinnen syns alt er godt og har ingen egen vilje, mens mennene bestemmer alt og er dominante, samtidig som de kan holde på i evigheter. I porno er også ofte orgasmene fremstilt som enkle å få, både for menn og kvinner, og som at alle kvinner elsker å få sprutet sæd på seg eller svelge det. Det er ikke realistisk. For i i porno mangler nemlig både kommunikasjon og samtykke. Partene spør ikke hverandre hva de liker og ønsker og om de har det godt, og de viser lite omtanke og respekt for hverandre. De posisjonene og handlingene som utføres i porno brukes ofte fordi de fungerer bra foran kamera eller er sjokkerende. De vil få folk til å ville se på, men det er ikke nødvendigvis godt. Analsex fremstilles ofte som om det bare er å kjøre penis inn, og gjerne putte den i munnen etterpå. Begge disse tingene er helt urealistisk! Analsex krever forberedelser og glidekrem, og penis må aldri gå fra anus til et annet sted uten en god vask. Da sprer man bakterier som ikke er bra. En siste ting som ofte mangler i porno er prevensjon!*

*Dersom du ser porno, må du huske at sex i virkeligheten skal være deilig for begge og må inneholde både entusiastisk samtykke, omtanke, respekt og god kommunikasjon.*

”

Intervju:

# Komiker Zahid Ali

om sex og sånn



Jeg gikk ut av skolen for 20 år siden, så jeg har ingen idé om hvor mye fokus det er på sex nå. Om det er for lite eller «for mye».

Nå synes jeg det er mer fokus på nytelsen rundt sex, enn hva det i utgangspunktet skal brukes til. Det blir mer og mer fjernt, at det er forplanting man holder på med. Nesten som når man går i en butikk og ser kjøtt pakket inn i diverse fancy emballasjer og nesten glemmer at det ligger et dødt dyr oppi der. Vi er jo det eneste dyret som har sex for hygge, faker orgasmer og kom-

mer i ansiktene til hverandre. Når jeg gikk på skolen lærte vi å tre kondom på en isopor- penis, som smuldret litt opp mellom hver elev. Når den kom til meg, som satt bakerst, var det bare én testikkel igjen. Utenom det hadde vi et rullekart over samleie, som lå bak Sør-Amerika-kartet helt bakerst.

Det bør i hvert fall fokuseres mer på masturbering. Det har alltid vært et tabubelagt område på grunn av religion. At man sløser med sæd. Men nå lever vi i en tid hvor «sædsløsing» er en naturlig del av sex og samleie.



Noman  
Mubashir

Jeg har lyst til å fortelle deg om min ungdom. For 25 år siden satt jeg inne i et mørkt, tomt og ensomt skap. Det var så mørkt der inne at jeg stanget hodet i veggene hver eneste dag i håp om å finne låsen til min frihet og lykke. Jeg følte meg ofte veldig ensom og forlatt inne i skapet. Utenfor skapet spilte jeg glad og kul. Ingen i hele verden skulle vite om min store, stygge hemmelighet. Skammen gjemte jeg sammen med meg, inne i skapets mange skuffer og esker. Bit for bit, lag for lag og steg for steg,

muret jeg meg inne i et falskt univers. Hver dag drømte jeg at skapet hadde en hemmelig bakdør. Akkurat som i Narnia. Veien til friheten. Et drømmeunivers hvor jeg kunne rømme og aldri komme tilbake. Men Narnia finnes bare i fiksjonen, så jeg fant aldri noe bakvei. Men jeg fant nøkkelen til min egen frihet og lykke.

# Kjære Ali

Når jeg snakker med deg på Facebook Ali, så føler jeg at tiden skrur tilbake. Jeg er deg. Du er meg. Jeg er inne i skapet igjen. Jeg er 16 år igjen. Jeg bor i Lørenskog, hører på triste indiske sanger i smug, og later som om at jeg elsker jenter. For fasade er jo så viktig.

Når jeg leser dine lange meldinger, kjenner jeg smerten i din kropp, desperasjonen, ensomheten og tårene du feller under dyna hver eneste kveld, lydløst men likevel smertefyllt. Jeg kjenner jeg blir brutalt dratt tilbake til ungdomstiden. En ungdomstid jeg helst vil glemme.

Kjære Ali. Du sier at du så gjerne vil komme ut av skapet. Du sier at jeg gir deg håp. Du har så lyst til å rope ut til hele verden at du er *en sånn en*. For i begynnelsen turte du ikke en gang å si det skamfulle ordet for deg selv. At du er skeiv, homse og soper. Men etter at vi hadde snakket sammen i flere måneder, tør du endelig å erkjenne at du er skeiv. Du liker å bruke ordet skeiv. Det høres bedre ut enn homse, føler du, og det er helt greit. Ingen skal definere hvem du er. Det valget skal du ta selv.

Den siste tiden har du til og med innrømmet at du er forelsket. Ikke i Adriana i B-klassen men Adrian i A-klassen. Du sender han stjålne blikk i skolekantin og håper at han ser tilbake, kanskje i ett sekund eller to med sitt barske Hollywood-blikk. Du går inn på Instagram-feeden hans hver eneste morgen, formiddag, ettermiddag og kveld, og drøm-

mer om å gå hånd i hånd med ham nedover en øde strand hvor ingen kan dømme dere eller spre rykter. Men drømmene tar fort slutt. Da skammer du deg. Du vil ikke være stalker eller avstandsforelsket. Du gråter. Du vil slette Adrian fra vennelista. Bytte skole.

## *Gjemme deg enda lengre inn i skapet hvor verken Adrian eller Allah kan se deg.*

Men mamma sier at Allah ser alt. Og Allah hater homser. Gjør han virkelig det?

Kjære Ali, jeg skammet meg også i mange år. Jeg fryktet Allahs straff. Skammen fikk jeg inn gjennom oppveksten. Men elsker ikke Allah alle skapningene sine? Er ikke kjærligheten større og mer verdifull enn skammen? Hvem skal bestemme hvem du forelsker deg i? Du, mor og far, vennene dine, eller Allah?

## *Du kan fortsatt være muslim og skeiv.*

Ingen har rett til å dømme deg! Og de som dømmer, klager selv over at andre igjen dømmer dem for å være muslimer.

Kjære Ali, det viktigste du kan gjøre før du elsker et annet menneske er å elske deg selv. Jeg hatet meg selv i mange år. Jeg ville ikke være skeiv. Jeg drømte om å gå hånd i hånd med Jan og ikke Janne. Gifte meg, få barn, kjøpe rekkehus, hytte, stasjonsvogn og

få mange barnebarn. Jeg ville leve A4-livet, ikke A5. Men tilslutt ble jeg ødelagt av hatet. Jeg ble destruktiv. Jeg brukte samfunnets fordommer mot meg selv. Og det er skummelt.

Slik gikk årene. Jeg fant etter hvert nøkkelen og låste opp skapdøra på gløtt. Jeg rev den ikke opp. Jeg brukte lang tid. Kanskje altfor lang tid? For meg var det viktig å få en viss anerkjennelse fra min familie. Jeg ville så gjerne at de elsket meg for den jeg var og ikke den samfunnet rundt oss forventet at jeg skulle være. Jeg forsonet meg med Allah. For Allah har sagt at han elsker meg, på sin måte. Det var godt. Nå begynte livet endelig å smile til meg.

Etter hvert fikk jeg kjæreste. Han hadde to barn. Jeg ble bonuspappa. Det var spennende, givende og herlig. Livet fikk en ny dimensjon. Jeg levde mitt A4-liv med en ny vri. Jeg var ute av skapet men så meg av og til over skulderen av gammel vane. Så tilbake på skapet. Elsket jeg meg selv? Var jeg elsket?

Så kom det endelige vendepunktet. Jeg husker så godt den dagen min bonusdatter sa til meg: *«I dag lærte vi om forskjellige familier på skolen. Noen barn har bare en mamma eller pappa, andre har mamma og pappa, eller mamma og mamma, eller pappa og pappa. Og hvis du har to pappaer så er de homofile og det er helt greit, det er ikke feil eller dumt. Det viktigste er at man er glad i hverandre».*

Jeg ble helt stum av beundring der jeg satt og så på den nydeligste skapningen i hele verden, min vakre lille bonusdatter på 7 år, som fjernet min skam bare med en enkel setning: *det er helt greit å være homofil. Det viktigste er at man er glad i hverandre.* Den dagen ble jeg hel. Mitt A4-liv vokste og ble enda større. Et A3-liv. Den dagen ble jeg skamløs.

Kjære Ali, du har ingen bonusdatter eller foreldre som kan vaske vekk din skam og trøste deg ennå. Du har heller ingen venner eller fettere som hvisker forsiktig inn i øret ditt at du er den du er og det er helt greit å være skeiv. Men tro meg, en dag vil du elske



deg selv. For det er håp. Kanskje moren din vet at det aldri kommer til å bli deg og Adriana men kanskje deg og Adrian? Moren din har båret deg i 9 tunge og slitsomme måneder i magen sin. Hun har ammet deg og trøstet deg. Hun har elsket deg og forgudet deg. Kanskje hun vet, men ikke tør å spørre. Kanskje du skal si det? Hun vil nok gråte. Masse. Hun vil knele på bønneteppe og trygle Allah om nåde. Men moren din elsker deg. Hun vil ditt aller beste. Akkurat som du modnes inne i skapet må også moren din bli moden før hun kan omfavne den ekte Ali. Det kan ta tid.

Men bruk din tid. Ikke stress. Du må ta det i ditt tempo. Med babyskritt. Kanskje du skal studere i en annen by nå som du snart er russ? Bergen eller kanskje Trondheim? Få deg litt tid og rom. Kjenne på dine egne følelser og skammen. Kanskje London eller Krakow. Du vil jo bli lege, sier du.

Her kan du være deg selv. Ingen kjenner deg. Du trenger ikke å late som at du er keen på Adriana mer. Kanskje de har en skeiv studentgruppe du kan bli med i? Der kan du snakke med likesinnede på cafe eller gå på byen, uten at du trenger å bekymre deg for alle taxi-onklene i Oslo, fetterne dine som lurar på hvorfor du fortsatt ikke har dame, eller fotballgutta som snakker om damers underliv i annenhver setning. Kanskje får du en kjæreste mens du studerer i utlandet. En som virkelig er glad i deg og vil deg vel. En som er ute av skapet for lengst og kan gi deg styrke og håp. En som kan leie deg ut av skapet og vaske vekk din skam.

Kjære Ali, du må bygge opp en styrke inni deg. En indre mur. Muren skal du få bruk for senere i livet. For du er nødt til å møte en storm. For alle vil ikke være glad i den nye Ali. De vil at du skal forbli i mørket, tynges av skammen innelåst i skapet. Men du lever bare én gang Ali, og tenk på hvor heldig du er som bor i Norge. Tenk om du var født i Pakistan. Da hadde du vært innelåst i skapet hele livet. Her i Norge kan du låse opp skapet og leve frihetens liv uten å skamme deg, uten å steines av mobben, tvangsgiftes, gjort arveløs eller kastes i fengsel. Du er ikke kriminell. Du er fri.

Jeg er fri. Jeg skaper meg ikke selv mer. Jeg kan puste. Det kalles lykke.

Kjære Ali, jeg håper du kan puste snart du også. Det fortjener du.

I mellomtiden er jeg her for deg.





# OMSKJÆRING

Både gutter og jenter kan omskjæres, men når det gjelder jenter brukes heller uttrykket kjønnslemlestelse. Det er fordi praksisen i de fleste land er ulovlig og anses som et overgrep som kun har negative konsekvenser for jenta. Omskjæring av jentebarn er vanlig i flere kulturer, men skjer stadig sjeldnere på verdensbasis. Det fins mange ulike praksiser for omskjæring av jenter, som kan bety at klitorishetten eller hele eller deler av kjønnsleppene skjæres bort. I noen tilfeller skjæres det også i ytre klitoris eller kjønnsleppene sys sammen. Kvinnelig omskjæring/kjønnslemlestelse er ulovlig i Norge, også hvis den utføres i utlandet når du er norsk statsborger eller bor i Norge. Du har krav på hjelp fra helsevesenet og også fra helsesøster på skolen din, både hvis du er redd for å bli omskåret eller hvis du allerede har blitt det. På sykehus kan du få gratis samtaler og behandling, avhengig av hvordan du har blitt omskåret. Det er godt å vite at klitoris ikke bare fins på utsiden, men er et stort organ på innsiden. Med riktig hjelp kan du fortsatt kunne oppnå seksuell nytelse.

Omskjæring av gutter er lovlig, og utføres vanligvis på sykehus når gutten er barn. Omskjæring av gutter er vanlig i mange kulturer, selv om praksisen er omstridt. Omskjæring kan også gjøres av medisinske årsaker. Inngrepet innebærer at deler eller hele forhuden fjernes. Mange får ingen komplikasjoner av omskjæring, men du kan oppleve mindre sensitivitet i penis. Dette er fordi forhuden beskytter penishodet, og når den mangler kan penishodet få tykkere hud og dermed bli mindre sensitivt. I tillegg er forhuden en erogen sone som kan øke nytelsen. En annen ting du må tenke på hvis du er omskåret, er at du kan ha større behov for å bruke glidekrem ved onani eller annen sex enn en som ikke er omskåret.

Les mer her:  
<https://www.sexogsamfunn.no/kropp/omskjaering/>





Fatema Al-Musawi

## Let´s talk about sex, baby

Sex og seksualitet er en viktig del av vår identitet, livshistorie og hverdag. Men fortsatt så snakkes det lite om, spesielt blant minoritetsungdom. Min erfaring er at mange kommer fra familier med kultur og religion der seksualitet ikke er særlig akseptert å snakke om, og hvor sex før ekteskap ikke tillates.

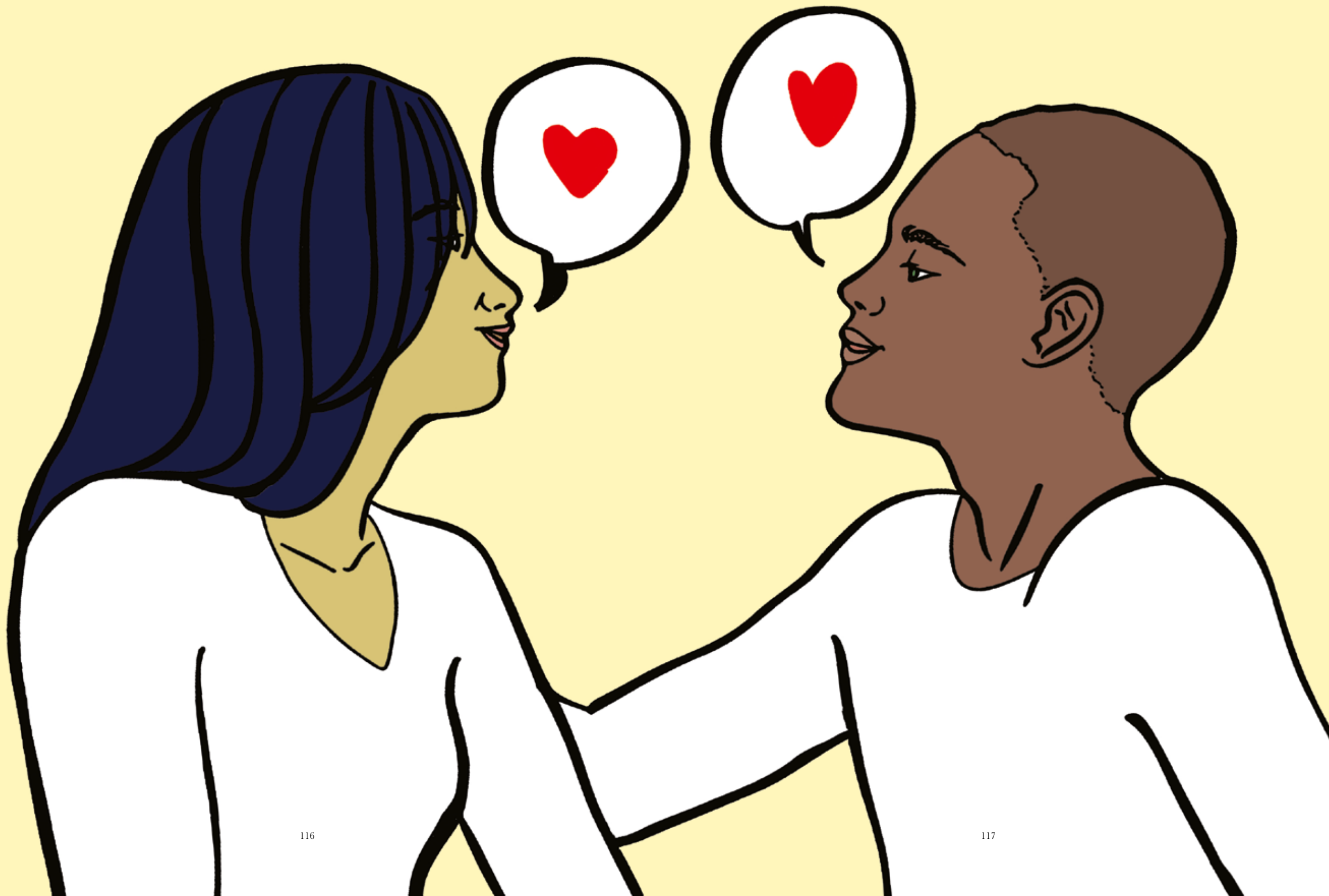
Jeg har norsk, arabisk og muslimsk bakgrunn. Et faktum var at sex ikke ble nevnt noe særlig i min oppvekst og ungdomstid. Det var ekstremt tabu, og seksualitet var synonymt med heterofilt ekteskap. Det jeg, og mange med meg, fikk plantet inn i hodet var hvor viktig det var å vente til etter man er gift med å ha sex. Ingenting annet. Det var merkbart da venninner og jeg snakket om filmer, gutter og sex i tenårene. Det var ikke mye vi kunne eller visste. Klamydia og HIV var de eneste kjønnssykdommene vi var kjent med, og veien mot et mer informativt liv om sex har

vært lang. Jeg tror for eksempel mange unge jenter med samme bakgrunn som meg raskt kunne ha mistolket kåthetsfølelse med forelskelse. Og det er ikke rart når man ikke har lært forskjellen, verken på skolen eller av familie og venner.

Vi hadde seksualitetsundervisning på min skole. Da lærte vi hvordan vi trer på et kondom, og hvordan klamydia kureres. Noen i klassen fulgte ivrig med, mens resten sov, satt i telefonen eller snek seg ut. Denne opplæringen påvirker hvordan vi former livene våre. Når temaer som kåthet, nytelse og grensetting ikke var tema i seksualitetsundervisningen, er det ikke rart at så mange ble usikre på egen kropp og følelser. Det å snakke om sex og seksualitet er vanskelig, og lettere ble det ikke når det eneste vi lærte og tullet med var hvor fleksibel et kondom kan være.

Ved de videregående skolene i Sandnes i Rogaland har man et opplegg med en rekke aktører som driver med seksualhelseopplysning. Noen av aktørene er politiet, Foreningen Fri, Amatheia og helsesøster. Der skal akkurat de temaene som





virkelig treffer unges hverdag tas opp. Alt fra hvordan man skal håndtere trakassering, til hvordan å utforske sin seksualitet og hvor ens egne grenser skal gå. Familien sin rolle bør også være større, selv om man ofte kan synes det er kleint. Det handler om å kunne snakke åpent for å forstå hvordan man skal møte sin hverdag, både før og etter ekteskap. Eller utenfor.

Når informasjonen om sex og seksualitet er så dårlig, medfører det en stor risiko. Det er ikke en god løsning for foreldre å tro at jo mindre det snakkes om sex, jo mindre er sjansen for at barnet ditt debutterer tidlig. Fokuset bør være ungdommens helse og hvordan man skal forebygge kjønnssykdommer, uønskede graviditeter, og ellers ha et sunt og trygt seksualliv. Det bør være et ansvar som fordeles mellom foreldre og skolen. Jeg vet at når religion og kultur ligger så sentralt i ens hverdag, kan det være vanskelig å vike. Det handler om vane og komfortsonen som mange ikke vil tre ut av. Disse normene er i endring, men enn så lenge er

det viktig at skolens informasjon er god, og at undervisningen også blir tilpasset ungdom fra strengt kulturelle og religiøse familier.

Jeg har lenge prøvd å forstå hvorfor det er sånn. Hvorfor hadde det vært et problem om jeg utforsket meg selv? Hvorfor kunne broren min som er seks år yngre enn meg, mer om sex og seksualitet enn noen andre jeg kjenner? Hvordan kan skolene legge til rette for at ungdom som er sterkt religiøse, i større grad må forstå at de selv skal ta valget og ikke mor eller far?

Tale Maria Krohn Engvik, bedre kjent som Helsesista, har tatt ungdommene med storm gjennom å være helsesøster på Snapchat. Der prøver hun å gjøre emner som sex, ensomhet og psykisk helse mindre tabu. Jeg savner en helsesøster som kan knuse barrierene for minoritetsungdom, på samme måte som Engvik har gjort forøvrig. Det er etter min oppfatning enklere for en ungdom med annen kulturell bakgrunn å lytte til en åpensinnet person som har forståelse for deres kultur. Det gir en helt annen trygghet fordi det gir forståelse for deres tankegang, og de kan relatere seg og gi råd.

Det å stå mellom kulturer er ikke en enkel sak, og når vi skal bli kjent med en så viktig del av livet, så er det viktig at man har trygge rammer rundt seg.

# Hei du!

Mitt navn er Mariam Anjum. Jeg er 26 år, utdannet som lege, og jobber for tiden ved Sykehuset Telemark. I denne boken skriver jeg om flere viktige og interessante temaer. Blant annet så skriver jeg om seksuelt overførbare infeksjoner, prevensjon og underlivet til både menn og kvinner. I tillegg så avdekker jeg myten om jomfruhinnen og kommer med noen nyttige tips for å unngå underlivssopp og seksuelt overførbare infeksjoner.

Jeg mener at god seksuell helse og kjennskap til ens egen seksualitet er tett knyttet til mestringsfølelse og et lykkelig liv. Jeg håper du opplever faktasidene jeg har skrevet som innsiktsfulle og nyttige, og boken i sin helhet som god lesning! 🍷💕





# Kvinnens



Underlivet består av det reproduktive systemet, tarmsystemet og urinsystemet. Det reproduktive systemets oppgaver omfatter opphisselse, samleie, menstruasjon, pubertet, eggløsning, graviditet og fødsel.

Kvinnens underliv består av de indre kjønnsorganene, som er livmoren, egglederne og eggstokkene. Mens de ytre kjønnsorganene utgjøres av kjønnsleppene, klitoris, skjedeåpningen og skjeden. De indre og ytre kjønnsleppene ligger på hver side av skjedeåpningen. De ytre kjønnsleppene består av vanlig hud med hår, mens de indre kjønnsleppene er mye tynnere og består av fuktige slimhinner. De delene av kjønnsorganet som vi kan se kalles vulva.

Lenge trodde man at klitoris bare var det lille klitorishodet som sitter i møtepunktet til de indre kjønnsleppene over skjedeåpningen. Dette er den eneste del av klitoris man kan se, men faktisk har

# underliv

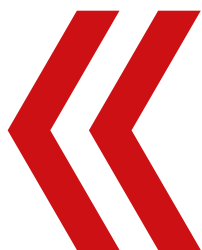


klitoris to «ben» som består av et svampaktig materiale som ligger på innsiden nedover på hver side av skjeden. Både klitorishodet og bena kan svulme opp ved seksuell tenning og bli ekstra følsomme. Klitoris har som sin eneste funksjon å skape seksuell nytelse, og kan stimuleres både fra innsiden og utsiden av skjeden.

Skjeden, også kjent som vagina, er forbindelseskana-len mellom de ytre og indre

kjønnsorganene. Skjeden er et muskelrør med en lengde på 7-10 centimeter, hvor den nederste delen dekkes mer eller mindre av skjedekransen (se side 127), og den øverste delen omgir livmorhalstappen.

Når en kvinne er kåt blir skjeden lengre og mer åpen, og den skiller ut væske som gjør skjeden fuktigere, et slags glidemiddel. Orgasme



er utløsningen av seksuell spenning som bygger seg opp gjennom stimulering av klitoris, skjede eller begge deler. Ved orgasme vil bekkenmuskulaturen og livmoren trekke seg rytmisk sammen. Det er ikke alle som trenger å stimulere klitorishodet under samleie for å oppnå orgasme, men for mange er det helt nødvendig.

Utseendet på kjønnsorganene er like forskjellige og mangfoldige som ansiktene våre. Noen synes eget underliv ser rart ut, siden det ikke likner på det man har sett på nettet eller hos andre. Det er veldig stor variasjon både på farge, størrelse og utforming. Å se seg i et speil kan være til god hjelp for å bli kjent med hvordan underlivet ditt ser ut.

## UTFLOD

Alle kvinner har utflod. Utflod dannes av væske som produseres av kjertler i skjedeveggen og livmoren og skyller ut døde celler og bakterier. Den kan variere både i farge, mengde og konsistens i løpet av en menstruasjonssyklus. Trening, prevensjon og stress kan påvirke utfloden. Det kan forekomme endring i utflod etter samleie, oppstart av prevensjon eller rundt eggøsning. Du må selv legge merke til hva som er normal utflod for deg. Endring i farge, lukt eller konsistens kan være forbigående og ufarlig, men kan også være tegn på ubalanse i underlivet. Dette gjelder spesielt hvis du også har svie eller kløe i underlivet i tillegg.

## UNDERLIVSSOPP OG BAKTERIELL VAGINOSE

Underlivssopp og bakteriell vaginose er ikke seksuelt overførbare infeksjoner.

Underlivssopp er en av de vanligste årsakene til kløe i underlivet, og de fleste kvinner vil få soppinfeksjon flere ganger i løpet av livet sitt. Sopp finnes naturlig i kroppen og smitter sjelden ved samleie. Overdreven vasking, bruk av såpe, og bruk av antibiotika kan føre til at de normale bakteriene fjernes og at sopp overstyrrer den normale bakteriefloraen. Ofte får man hvit, cottage cheese-liknende og klumpete utflod. Noen kan også få svie ved urinering eller smerter ved samleie. Sopp er ikke farlig, men kan være plagsomt med kløe og sårhet rundt skjedeåpningen. Behandlingen er ofte stikkpiller til skjeden, sammen med en krem som smøres rundt skjedeåpningen. Canesten eller Pevaryl kan kjøpes reseptfritt på apotek.

Bakteriell vaginose, også kalt skjedekatarr, er en vanlig årsak til vond lukt i skjeden og økt mengde utflod. Det regnes ikke som en seksuelt overførbare infeksjon, men skyldes en ubalanse mellom bakteriene i skjeden. Skjeden har en naturlig bakterieflora og dersom en ubalanse forekommer, kan andre bakterier komme i flertall og gi en illeluktende og hvitgrå utflod. Siden skjeden er selvrensende er det ikke nødvendig å vaske underlivet innvendig. Tvert imot gir spyling av skjeden økt risiko for en slik ubalanse i bakteriefloraen. Behandling er antibiotika, enten i form av vaginale stikkpiller, kremer eller tabletter som svelges på vanlig måte. Hos gravide kan bakteriell vaginose gi spontanabort og tidlig fødsel, derfor er behandling alltid viktig for gravide.

God underlivshygiene bidrar til å unngå underlivssopp og bakteriell vaginose, og det betyr å unngå overdreven vask, da det ofte heller fører til kløe og bidrar til å opprettholde skjedekatarr eller soppinfeksjon.





“

Derfor:

- Unngå overdreven vasking.
- Unngå vannspyling inn i skjeden.
- Unngå bruk av såpe i skjeden, inkludert intimsåpe. Bruk kun vann. Dersom man ønsker å bruke et produkt kan man bruke intamolje rundt skjedeåpningen, men aldri innenfor.
- Ikke tilsett eddik eller yoghurt i skjeden. Det er en myte at dette kan bedre den normale floraen.
- Unngå bruk av tampong, bruk heller bind.
- Husk at skjeden renses selv.

”

# Jomfruhinnen finnes ikke

Jomfruhinnen er et annet ord for skjedekransen, og er forbundet med mange myter. Det er en misoppfatning om at det finnes en faktisk hinne som dekker skjedeåpningen og som revner og blør ved første penetrering. En slik, såkalt jomfruhinne, finnes ikke. Verken lege, sexpartner eller andre kan finne ut av om en jente er jomfru eller ikke.

- ”Jomfruhinnen” er ikke annet enn en slimhinnefold som sitter som en krans kun et par centimeter innenfor skjedeinngangen. Det riktige ordet er derfor skjedekrans.
- Åpningen i skjedekransen varierer fra en kvinne til en annen, og mange har ikke engang en slik krans. Skjedekransen er elastisk og kan tøyes betydelig uten at den får noen rifter eller revner.

- Skjedekransen kan tøyes eller få små sprekker av ulike aktiviteter som blant annet trening, ridning eller bare ved å bruke en tampong. Ofte skjer dette uten at jenta selv legger merke til det.
- De fleste får ikke en blødning første gang de har penetrerende sex. Det kan oppstå smårifter i skjedekransen som kan føre til en liten blødning. Ofte kan det oppstå blødning fordi en ikke er nok opphisset og derfor ikke fuktig nok i skjeden, eller fordi en er nervøs og strammer bekkenmuskulaturen. I slike tilfeller stammer blødningen fra slimhinnene i skjeden, og ikke skjedekransen.

”



# underliv

Mannens underliv består også av indre og ytre kjønnsorganer. De indre mannlige kjønnsorganene omfatter de to testiklene og utførselsgangene fra disse, mens de ytre er penis og pungen.

I testiklene dannes sædcellene og celler som produserer det mannlige kjønnshormonet testosteron. Sædcellene lagres i bitestiklene frem til utløsning, og ledes gjennom sædlederen ut til penis ved en utløsning. Prostataen ligger rett innenfor analåpningen og skiller ut væske som blandes ut med sædvæske ved utløsning. Prostataen kan stimuleres gjennom endetarmen og kan forsterke orgasme hos menn. Analåpningen, penisskaftet og pungen er erogene soner. Menn har en felles utførselsgang som går gjennom prostatakjertelen og inn i urinrøret som derfra fører både urin og sædvæske.

Urinrøret til mannen er omgitt av penis. I tillegg til urinrør og blodårer består penis av tre svampegemer. Svampegemene går gjennom pungen og rundt endetarmen. Ved seksuell stimulering vil svampegemene fylles med blod, slik at den ellers myke og nedhengende penis blir hard og oppreist.

Penishodet består av tynnere hud sammenliknet med resten av penis, mens de som har fjernet forhuden ved omskjæring ofte får litt tykkere hud på penishodet. Forhuden ligger over penishodet og beskytter det. Den trekkes tilbake ved ereksjon. Innen flere religioner og kulturer er det vanlig å fjerne forhuden. Noen

omskjærer med hygienehensyn som grunn, men det er omstridt. Mange mener gutten må få velge dette selv når han blir gammel nok. Ved enkelte medisinske tilstander kan omskjæring være god behandling for både for barn og voksne. For eksempel kan noen ha plager på grunn av trang forhud som gir smerter ved samleie eller hyppige infeksjoner på penishodet. En lege kan da skrive ut resept på hydrokortisonkrem. I enkelte tilfeller kan det være nødvendig med et snitt i forhuden eller å fjerne den helt.

Penishodet består av flere små kjertler som skiller ut en slimete væske for at huden ikke skal tørke. Hvis man ikke vasker dette bort vil væsken samle seg under forhuden. Dette kalles smegma og er en opphopning av døde hudceller, væske og hudolje som kan vokse over tid ved dårlig underlivshygiene. Smegma kan være illeluktede, men er sjelden farlig. Det kan derimot føre til at forhuden blir trang og smertefull, og gi irritasjon og betennelse i penishodet. Det er derfor anbefalt å vaske under forhuden daglig, helst kun med vann. Såpe kan fjerne beskyttelsen

på huden og tørke ut penishodet, som kan føre til irritasjon og eventuelt soppinfeksjon.

Utseende og størrelse på både pungen og penis kan variere veldig mye. En gjennomsnittlig stiv penis er 13-15 centimeter lang. Mange har en bøy på penis, den kan peke nedover hos noen og oppover hos andre. Noen kan ha så stor krumming at samleie kan være smertefullt, da er det anbefalt å snakke med en lege.

Det anbefales å undersøke testiklene regelmessig, slik at man enklere kan oppdage forandringer som kan være tegn på årebrokk, vannbrokk, infeksjoner og kreft. Normalt skal testikkelen være fast, men elastisk med en glatt og jevn overflate. Bitestiklene ligger på baksiden av testiklene og kjennes bløtere. Kuler på testiklene skal alltid sjekkes av en lege. Testikkelkreft er den vanligste krefttypen blant yngre menn og dersom den oppdages tidlig er det gode sjanser for å bli kreftfri. Smerter i pungen som ikke går over skal alltid sjekkes av en lege. Feber og rødme på pungen kan være tegn på infeksjon i bitestiklene som ved for eksempel klamydia.



# Seksuelt overførbare infeksjoner

Seksuelt overførbare infeksjoner (SOI), ofte kalt kjønnssykdommer, er flere ulike typer sykdommer som kan smitte gjennom seksuell kontakt. De kan også forekomme andre steder enn på kjønnsorganet. Smitten skjer ved kontakt mellom hud og slimhinner i kjønnsorgan, munn og endetarm, eller via blod fra en som er smittet. Seksuelt overførbare infeksjoner smitter ikke fra toalettet eller bassenger, og kan ikke oppstå av seg selv.

Seksuelt overførbare infeksjoner kan være uten symptomer. En kan dermed gå med en infeksjon og smitte andre uten å vite at en selv er smittet. Derfor er det viktig å teste seg jevnlig. Alle som har hatt ubeskyttet sex med en partner med ukjent smittestatus bør teste seg. Hos menn som har sex med menn er smittepresset høyere for enkelte seksuelt overførbare infeksjoner, og de anbefales derfor å teste seg årlig, eller hyppigere ved partnerbytte. Det tilbys gratis test og behandling for seksuelt overførbare infeksjoner hos fastleger, helsestasjoner og studenthelsetjenester. Enkelte tester kan også bestilles over nett. De vanligste seksuelt overførbare infeksjonene i Norge er klamydia, herpes, gonoré og kjønnsvorter. Mindre utbredt er syfilis, mykoplasma genitale, trichomonas, flatlus, skabb, HIV og hepatitter.

## KLAMYDIA OG GONORÉ

Klamydia er veldig vanlig og kan smitte til skjeden, penis og anus. Dessverre får de fleste ingen symptomer og kan dermed smitte andre uten å vite det. De vanligste symptomene oppstår tidligst 1-2 uker etter smitte, og kan gi svie eller kløe i skjede/penis, svie ved urinering, endret utflod, utslett eller sår under forhud eller på penishode, eller blødning og/eller smerte ved samleie. Behandlingen er antibiotika.

Gonoré er forårsaket av bakterien neisseria gonorrhoeae og smitter ved kontakt mellom slimhinner ved samleie både vaginalt, analt og oralt. Infeksjonen kan smitte til skjeden, penis, hals og endetarmsåpningen. De fleste som får smitte i penis vil få symptomer. Dette kan være i form av svie, kløe eller utslett under forhud eller på penishode. Andre symptomer er utflod fra urinrør, eller svie ved urinering. Ved smitte i skjeden får kun halvparten symptomer, ofte i form av svie, endret utflod, blødning eller smerte ved samleie. Smitte i hals og anus gir sjelden symptomer. Enkelte kan være uten symptomer og smitten vil da videreføres uten at smittebæreren er klar over det. Det vanligste er en engangsbehandling med antibiotika i form av en intramuskulær sprøyte og fire tabletter.

Felles for gonoré og klamydia er at det ubehandlet kan føre til nedsatt evne til å få barn. Infeksjonen kan utvikle seg til infeksjon i livmor og eggledere, eller testikler og bitestikler. Gonoré og klamydia fører også til at en lettere blir smittet av andre seksuelt overførbare infeksjoner.





## HPV

Humant papillomavirus (HPV) smitter ved seksuell aktivitet og er antakelig den vanligste seksuelt overførbare infeksjonen i Norge. Minst 70% av alle seksuelt aktive blir smittet i løpet av livet og nærmere 20% er smittet til enhver tid. Bare 1 av 10 får synlige kjønnsvorter. Vortene kan variere i antall, og kan gi plager som kløe og svie. Kjønnsvorter er ikke farlig og over tid vil huden bli normal selv uten behandling. Det kan behandles med blant annet krem og pensling som en lege må skrive resept på. Det er også mulig med kirurgisk fjerning. HPV-viruset smitter lett ved synlige vorter, og smittefaren er mindre når vortene er borte. Siden de fleste ikke får vorter, er det mange som smitter viruset videre uten å være klar over det.

Det finnes mange ulike HPV-typer, og langvarig infeksjon med noen av typene kan føre til utvikling av livmorhalskreft. HPV kan også føre til kreft i anus, munn og ytre kjønnsorganer hos begge kjønn. HPV-vaksinen kan beskytte mot disse kreftformene, og det finnes også vaksiner som beskytter mot kjønnsvorter (Gardasil-vaksinen). Selv om man har tatt vaksine anbefales alle kvinner over 25 år å ta en celleprøve hver tredje år. Kondom beskytter kun til en viss grad da det ved samleie allikevel vil være hudkontakt.

## HERPES

Herpes er svært vanlig. Over 80% av alle i Norge smittes av en av de to herpesvirusene i løpet av livet. Noen får utbrudd en gang i livet, mens andre kan få gjentatte utbrudd. De fleste som er smittet får aldri utbrudd med sår. Viruset smitter gjennom spytt, hud og slimhinner. Utbrudd i munnen gir ofte typiske forkjølelsessår og er vanligvis forårsaket av HSV-1. Herpes kan smitte til underlivet ved samleie, munnsex eller analsex. Virusene kan kryss-smitte, det vil si at en person med munnherpes kan gi kjønnsherpes, og omvendt, dersom de har ubeskyttet sex. Utbruddet starter med kløe og noen dager senere utvikles det blemmer og sår rundt kjønnsorganet,

anus eller munnen. En regnes som smittsom fra tidspunktet man kjenner kløe og prikking i huden, og helt frem til sårene har grodd ferdig. Kondombruk reduserer smittefaren, men fjerner den ikke helt. Samleie og munnsex bør derfor unngås mens en har utbrudd. Etter utbruddet er smittefaren liten. Etter et utbrudd går viruset i dvale, men det kan imidlertid våkne og gi nye utbrudd. Det eksisterer ingen medisiner som kan fjerne herpesviruset, men antiviral behandling kan hindre nye utbrudd eller gjøre utbruddene kortere. For kjønnsherpes finnes det tabletter som er reseptbelagte. Det er viktig å starte med behandling så raskt som mulig for å få god effekt av behandlingen. For munnsår finnes det reseptfrie salver på apoteket.

## HIV

HIV er en forkortelse for humant immunsvikt-virus. De fleste som får HIV får det ved ubeskyttet sex med noen som har viruset selv. Med medikamenter kan man stoppe utviklingen til AIDS. Dermed kan man leve et

langt og tilnærmet normalt liv ved vellykket behandling. Går man på vellykket behandling kan man heller ikke smitte andre.

Viruset kan smitte ved vaginalt og analt samleie, og i sjeldnere tilfeller ved oralsex. HIV kan også smitte gjennom blod, og typisk ved at man bruker samme sprøyte som en som er HIV-positiv. Man kan derimot ikke smitte ved berøring, kysning eller ved å drikke fra samme glass eller bruke samme toalett.

Kondom er det eneste prevensjonsmiddelet som kan beskytte mot HIV. For de som har vært utsatt for betydelig smitterisiko kan akuttinntak og storbylegevaktene tilby PEP som tas senest innen 48 timer, og som man må gå på i 28 dager. De som anses for å ha høyere risiko for å få HIV kan få tilbud om PrEP, som er en HIV-forebyggende medisin.

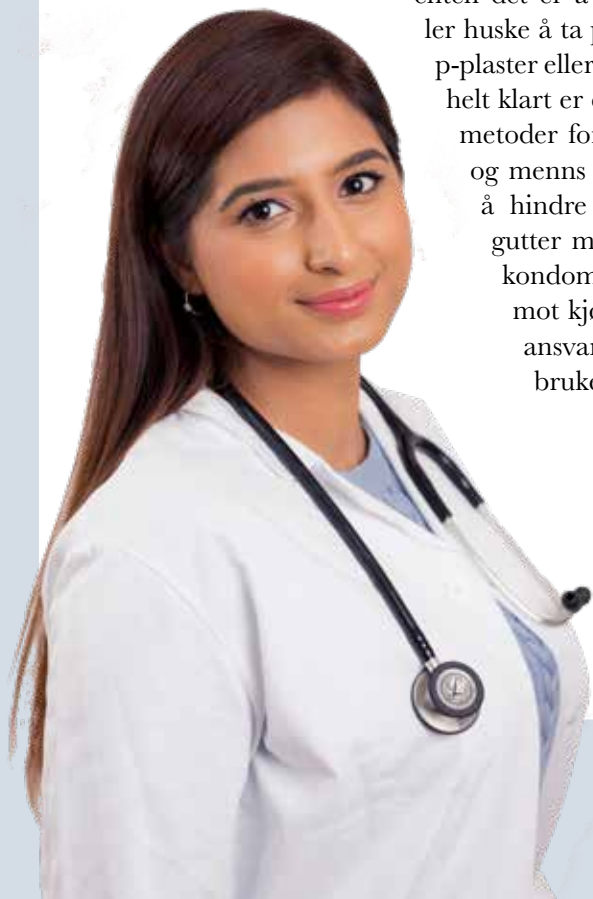
Du kan teste deg for HIV ved å ta en blodprøve hos fastlege eller helsestasjoner. Les mer om HIV på <https://kirkensbymisjon.no/aksept/fakta-om-hiv/>





# Prevensjon

Det finnes mange typer prevensjon og alle har sine fordeler og ulemper, samt ulik grad av beskyttelse mot graviditet. Risikoen for graviditet avhenger av hvor flink en er til å bruke prevensjonen, enten det er å sette på et kondom riktig, eller huske å ta p-pillen sin daglig, eller å skifte p-plaster eller p-ring til riktig tid. Selv om det helt klart er et større utvalg av prevensjonsmetoder for kvinner, er det både kvinner og menns ansvar å bruke prevensjon for å hindre uønsket graviditet. Jenter og gutter må begge ta ansvar for å bruke kondom ved samleie for å beskytte seg mot kjønnssykdommer. Gutter kan ta ansvar for å hindre graviditet ved å bruke kondom eller ved sterilisering.



## HORMONFRI PREVENSJON

Hormonfri prevensjon påvirker ikke eggløsningen, og vil dermed ikke endre menstruasjonssyklusen eller gi bivirkninger fra hormoner.

**Kondom og femidom** – kondom og femidom brukes under samleie og gir også beskyttelse mot seksuelt overførbare infeksjoner. Kondom er i tillegg billig, om ikke gratis, og lett tilgjengelig sammenliknet med andre prevensjonsmetoder. Det fleste kondomer er dekket av glidemiddel. Kondomer kan fås gratis på helsestasjoner eller bestilles i en diskret forsendelse på [www.gratiskondomer.no](http://www.gratiskondomer.no). Det kan også kjøpes på dagligvarebutikker, apotek, kiosker og automater. Husk at kondom må brukes riktig for å være effektiv. Les mer om det på [www.sexogsamfunn.no](http://www.sexogsamfunn.no).

**Kobberspiral** - settes inn av lege, helsesøster eller jordmor, og ligger inne i livmoren til kvinner. Spiral har den fordelen at den er både reversibel, langtidsvirkende, effektiv og hormonfri. Det vil ikke gi nedsatt evne til å få barn uansett hvor lenge den brukes. Den kan også brukes av kvinner som aldri har født. Ulempen er at enkelte kan få kraftigere menstruasjon og smerter enn tidligere.

**Naturlig familieplanlegging** – fruktbarhetsindikasjoner, rytmemetoder, sikre perioder og avbrutt samleie er metoder som er svært usikre, og anbefales ikke hvis graviditet er absolutt uønsket.





## HORMONELLE METODER

P-piller, p-ring, p-plaster, p-sprøyte og hormonspiral brukes uavhengig av samleie og er effektive mot uønsket graviditet. Husk at p-piller mister effektiviteten dersom en glemmer å ta en tablett. Det samme gjelder hvis man setter inn p-ringen feil eller glemmer å skifte p-plasteret. Hormonspiral og p-stav kan ikke brukes på feil måte, og har derfor høy sikkerhet mot graviditet. Bivirkninger er vanlig, men de fleste får ufarlige bivirkninger som går over etter 1-2 måneders bruk. Dersom de ikke går over er det lurt å bytte til en annen type prevensjon. De vanligste bivirkningene er kvalme, hodepine, humørførandringer, uren hud, forstyrret blødningsmønster og nedsatt sexlyst. Bivirkningene varierer fra en person til en annen.

## LANGTIDSVIRKENDE, REVERSIBLE PREVENSJONS- METODER (LARC)

Spiral settes inn i livmoren. P-stav settes inn rett under huden i overarmen slik at den ikke syns. Langtidsvirkende prevensjon kan ikke brukes på feil måte og har derfor høyere grad av sikkerhet mot uønsket graviditet sammenliknet med de fleste andre prevensjonsmetodene. De kan brukes selv om en am-

mer, har høy kroppsmasseindeks, diabetes, migrene, HIV, har nylig tatt abort, eller hvis man ikke tåler østrogen. Det er en myte at jenter som ikke har født barn ikke kan bruke spiral – de kan bruke både hormonspiral og kobberspiral. Men husk at disse metodene ikke beskytter mot seksuelt overførbare infeksjoner.

## NØDPREVENSJON «ANGREPILLE»

«Angrepille», er en hormonell tablett som benyttes etter samleie hvis man har glemt prevensjon eller hvis for eksempel kondomet sprekker. Den virker ved å hindre et befruktet egg å feste seg i livmoren, og reduserer dermed risikoen for å bli gravid. Tabletten kan kjøpes reseptfritt på apoteket. Den er mest effektiv hvis den tas umiddelbart etter samleie, og må tas senest innen 72 timer. OBS! Nødprensjon kan ikke brukes ved graviditet. Det kan ikke avbryte et påbegynt svangerskap, og det har derfor ingen effekt dersom man allerede har blitt gravid.

“

## Nyttige tips og videre lesning:

Kondom er det eneste prevensjonsmiddelet som både beskytter mot uønsket graviditet og kjønnssykdommer. Du kan få tilsendt kondomer gratis i posten. Bestill på [www.gratiskondomer.no](http://www.gratiskondomer.no). Helsestasjoner har også gratis kondomer tilgjengelig.

Kvinner mellom 16 og 21 år kan få økonomisk støtte til å dekke hele eller deler av kostnadene for p-piller, p-ring, p-stav eller spiral.

Det finnes helsestasjon for ungdom (opp til 20 år) i de fleste kommuner i landet, de tilbyr testing for seksuelt overførbare infeksjoner og rådgivning i forbindelse med seksuell helse.

Fastleger skal tilby gratis test for seksuelt overførbare infeksjoner dersom det er stor sannsynlighet for smitte og/eller du har symptomer.

Helsesykepleier ved din skole kan oppsøkes for veiledning og råd.

De fleste Studentsamskipnadene landet rundt har legesenter som tilbyr gratis selvtest for seksuelt overførbare infeksjoner.

Alle Oslos helsestasjoner for ungdom (under 25 år) tilbyr gratis selvtest for seksuelt overførbare infeksjoner, og du kan besøke alle helsestasjoner for ungdom i hele byen, uavhengig av din bostedadresse.

Olafiaklinikken i Oslo tilbyr gratis test for seksuelt overførbare infeksjoner, og tilbyr i tillegg hjemmetest tilsendt i posten. De har egne tilbud for menn som har sex med menn, og kvinner som har sex med kvinner.

Ung.no er det offentlige informasjonskanal for ungdom og er drevet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir).

Sex og samfunn er landets største seksualklinikk for ungdom og tilbyr gratis informasjon om prevensjon, graviditet, abort, kjønnssykdommer og seksuelle problemer: [www.sexogsamfunn.no](http://www.sexogsamfunn.no)

Skeiv Ungdom er et gratistilbud der ungdom svarer ungdommer på spørsmål om forelskelse, seksualitet, kjønn, identitet, aktivitets-tilbud og sikrere sex: [www.skeivungdom.no](http://www.skeivungdom.no)

Zanzu.be er en nettside med informasjon på mange forskjellige språk om kropp, kjønn, seksuell orientering, familieplanlegging, helse, seksualitet, forhold, følelser, og rettigheter.

*Røde kors-telefonen om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse:  
<https://rodekorstelefonen.no> og telefonnummer: 815 55 201*

”







*Hvordan skal vi lære om samtykke og hvordan man har sunn og bra sex, om vi ikke har rom for å snakke om det i det hele tatt?*  
- **Asli Altunöz**

*Er jeg høy nok, hvordan er hårfestet, hvordan snakker og forholder man seg til det motsatte kjønn og er «utstyret» mitt langt nok.* - **Abid Raja**

*De turte ikke å vise at de var usikre, siden det i deres omgangskrets var forventet at sex var «vanlig» og en «selvfølge».*  
- **Dona Gashi**

*Det blir stille en stund før Lars spør meg direkte: «Hva synes du om oss homofile?»* - **Ibrahim Mursal**

*Det viktigste du kan gjøre før du elsker et annet menneske er å elske deg selv.* - **Noman Mubashir**

*Denne boken er fylt opp med personlige og tankevekkende tekster om seksualitet og seksuell helse. Den forteller om dilemmaer og løsninger, om gleder og sorger, og om å finne sin egen identitet, og ta sine egne valg, i en verden med til tider motstridende forventninger. Så enkelt. Så vanskelig.*

*Bidragstere:* **Fatema Al-Musawi, Asli Altunöz, Lisa Esohel Knudsen, Dona Gashi, Ida Hauge Dignes, Sara Hakeem, Eirik Husby Sæther, Zara Melyan, Noman Mubashir, Ibrahim Mursal, Linda Noor, Julie Ræstad Owe, Tony Sandset, Tamina Sheriffdeen Rauf, Daniel Abimael Skjerve Wensell**

*Fagtekster fra lege* **Mariam Anjum**  
*og lektor og seksualitetsrådgiver* **Marianne Støle-Nilsen**

*Med intervjuer av* **Abid Raja, Kamzy Gunaratnam og Zahid Ali**