

KUN

«MENS DU NÅ SITTE HER...»

DOAVISA ER EN VEGGAVES SOM HANDLER OM KROPP, TILTRØKNING, SEX OG GJENSSETTING, ALTSÅ SPENNENDE OG VIKTIGE TEMER SOM MANGE KAN SYNES DET ER LITT KLEINT Å SMARKE OM. DENNE UTVAR AV DOAVISA HANDLER OM KROPP OG KJØNN. GOD LESING!

Hva er normalt?

Når det gjelder kroppens størrelse, er det en ting å si: vi mennesker er urolig forskjellige. Og det er helt normalt! At noen er høye og andre er lave, at vi har forskjellige hårløse og kroppsfarge, er lett å se, når vi ser på menneskene rundt oss. Når det gjelder kjønnsorganene, er jo de som oftest godt skjult under klærne, og det blir ikke lett å vite hvor forskjellige vi faktisk er. Mange skifter inn til undertøy med spenslige størrelser på penis og kjønnslepper, og mange er redde for at de ikke er normale. Men visste du at vi er like forskjellige i underlivet som i ansiktet?

Det finnes egne pensler og vaginæler med bilder av ulike kjønnsorganer. Det finnes og noen bildealbum på nett.

På www.channelmembersexingillnesses.com/gallery finner du både bilder av ulike valser, penis og bryster.

Noen av oss blir født med kropp som ikke enkelt lar seg kategorisere som enten kvinnelig eller mannlig, og kan ha en like typisk sammensetning av hormoner, indre og ytre kjønnsorganer. Det kalles intersex eller interkjønn.

En transperson er noen som ikke identifiserer seg med det kjønnet de fikk tilfallet ved fødselen. Noen transpersoner er kvinner eller menn, og noen kategoriserer ikke sin egen kjønnsidentitet.

SPØRSMÅL OG SVAR

KAN KJØNNLEPPENE DU FOR STORE?

Alle jenter ser forskjellige ut, også når det gjelder kjønnslepper. Både størrelse, farge og form er forskjellig fra jente til jente. Det er både normalt å ha store kjønnslepper og små kjønnslepper, og at den ene er stor og den andre liten. Alt er normalt, innover og ut, så lenge det fungerer. Har du like klager eller smerte knyttet til kjønnsleppenes størrelse, så er det ikke for stort.

HVA ER NORMAL PENIS TØRRELSE?

En gjennomsnittlig penis er 13-15 cm lang når den er ferdig strekket. Er du 14 år og synes at penis er liten, slapp helt av, den vokser gradvis i puberteten. Størrelsen er faktisk ikke alt, og det er viktigst sunt. Mennesker er forskjellige, og de liker forskjellige ting.

MYTOLISKE VESNER

REDFOT, LARVET, JORDVORM

KUNNGJØRING

Jordvormene er død Store nasale lektion vedtatt i 2017 at det heter SKJEDERANG.

- Skjedetrasen er en smal strømsvold som finnes like innover skjedetrasen.
- Alle har forskjellig skjedetrasen.
- Skjedetrasen ble tidligere enstalt som jordvormen, fordi man trodde at det var en kvinne som skulle spreke under første samleie og føre til blodingen. Dette er ikke riktig. Blant dem som blir litt mer sunn, kan det være for eksempel skyldes ritar i skjedet, ikke skjedetrasen.

FUN FACTS

MEST FELDOM

Den eneste funksjonen til klitoris er seksuell nytelse. Klitoris er svært følsom, og har ca 8000 nerveender. Det er omtrent dobbelt så mange som finnes i penishodet!

PLEKSIBLE FISKE

Mange dyr skifter kjønn i løpet av livet. Clownfisker er født hann, men kan forandre seg til hann om ledetrasen dør.

Lurer du på mer? I boka 'Det du lurer på' finner du 157 spørsmål fra ungdom om kropp og seksualitet, med svar fra voksne som jobber med å gi seksualitetsundervisning i ungdomsskolen. Bildene vi bruker i doavisa, som Jenny Jordal har tegnet, er fra denne boka. Kanstjo de har de boka på skolebiblioteket?

Publisert: 2017
 Skrevet av: Linn Bylund og Cathrine Haugan

Sluttrapport
 År: 2018
 Prosjektnr: 248



Sluttrapport

PROSJEKTNUMMER: 248	ANTALL SIDER: <Antall>
FORFATTER(E): Linn Bylund og Cathrine Haugan	
Sluttrapport prosjekt 248, Doavisa	

75 77 90 50
post@kun.no



KUN
N-8286 Nordfold



kun.no



Org. nr. 969 983 451



INNHold

«MENS DU NÅ SITTER HER...»	
SAMMENDRAG.....	2
1 BAKGRUNN	2
1.1 SKOLENS ROLLE	3
2 OM PROSJEKTET	3
3 MÅLSETTING OG MÅLGRUPPE.....	4
4 PROSJEKTGJENNOMFØRING/METODE.....	4
4.1 INNHOLD I DOAVIS FOR UNGDOM 1-4	4
4.2 KURS OM SEKSUELL TRAKASSERING	5
5 RESULTATER, VURDERING AV EFFEKT MÅL OG RESULTATVURDERING	6
6 KONKLUSJON OG VIDERE PLANER	7
REFERANSER	7
VEDLEGG.....	7

SAMMENDRAG

Forskning viser at ungdomsskoleelever statistisk sett har en betydelig risiko for å bli utsatt for overgrep. Ungdom etterspør også en bedre seksualitetsundervisning i skolen som snakker mer om hva sex kan være og som tar opp tema som grensesetting. Ungdom trenger kunnskap og kompetanse til å sette egne grenser og respektere andres, og informasjon om hvor de kan finne mer kunnskap og hvor de kan ta kontakt når de trenger hjelp.

«Doavisa» er informasjonsplakater som henges opp på innsiden av døra, slik at eleven uforstyrret kan så kunnskap om viktige tema som egen og andres seksualitet, kropp, psykisk og seksuell helse, grensesetting og overgrep.

Prosjektet er utviklet av KUN og Steinkjer Unge Kvinners Sanitet, med en bred referansegruppe bestående av helsesøstre, Skeiv Ungdom, Støttesenter mot incest, ungdommer og fagkompetanse fra kommunen. Prosjektet har fått støtte av Extrastiftelsen, og er gjennomført på ungdomsskoler i Trøndelag.

1 BAKGRUNN

Seksuelle overgrep og seksuell trakassering utgjør en trussel for ungdoms psykiske og fysiske helse. En landsomfattende omfangsundersøkelse fra Nasjonalt kompetansesenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) viser at hver tredje kvinne og hver tiende mann har vært utsatt for et seksuelt overgrep. En fersk KRIPOS-rapport peker på ungdomsskoletiden som en særlig sårbar periode, forbundet med betydelig risiko for å oppleve overgrep. I mange tilfeller er også overgriperen mellom 15 og 24 år. I en UNGHUNT-undersøkelse i Verdal i 2012 oppgir om lag 4 prosent av ungdomsskoleelevene at de har vært utsatt for press som førte til seksuelle handlinger. En tredjedel av disse hendelsene hadde skjedd i ruspåvirket tilstand, og over halvparten av ungdommene som var utsatt for overgrep, hadde aldri snakket med noen om dette. I den grad ungdom som har blitt utsatt for overgrep forteller om det til noen, er det, ifølge den tidligere nevnte KRIPOS-rapporten, oftest til en jevnaldrende venn eller venninne. Det er viktig å styrke ungdoms evne til å sette egne grenser og respektere andres, og å gi dem kunnskap om hvem de kan kontakte om de selv eller noen de kjenner er utsatt for overgrep.

En 2014-undersøkelse blant elever i videregående skole i Sør-Trøndelag fant at mer enn tre av fem ungdommer hadde opplevd seksuell trakassering det siste året. Trakasseringen omfattet et spekter av handlinger fra kjønnsrelaterte skjellsord og seksuell ryktespredning til digital trakassering, fysisk tvang og seksuelle handlinger, inkludert samleie. Rundt halvparten av guttene og 34 prosent av jentene i studien oppga at de selv hadde trakassert noen i løpet av året (Bendixen & Kennair, 2014).

Seksuell trakassering har negativ effekt på unges helse både på kort og lang sikt. Bendixen og Kennair fant en klar sammenheng mellom seksuell trakassering, depresjon og dårlig selvbilde hos jenter og gutter. En avhandling gjort av Heléne Zetterström Dahlqvist på Mitt Universitet i 2016 viste at jenter som ble utsatt for seksuell trakassering hadde fem ganger så høy sjans for å utvikle depressive symptomer. Voksne utsatt for seksuell vold eller trakassering i barndommen eller ungdomstida rapporterer om høyere grad av skamfølelse, frykt for personer av motsatt kjønn, seksuelle problemer, spiseforstyrrelser og selvmordstanker. I tillegg rapporterer de om høyere sykefravær og mindre aktivt sosialt liv (Bendixen, Muus & Schei, 1994; Dahle m. fl. 2010).

1.1 SKOLENS ROLLE

Ungdomsskolen er en tid knyttet til identitetsbygging hvor kjønn og seksualitet står sentralt. Det å kjenne til egne grenser og hva man ikke vil, innebærer også å lære seg selv å kjenne, og å utvikle et positivt forhold til egen seksualitet. For å kunne si nei, må man også kunne si ja. Det er også et behov for å ta utgangspunkt i gråsoner og scenarier hvor man kan stille spørsmål om skyld og ansvarsforhold.

I Sex og politikks rapport fra 2015, understreker et samlet fagmiljø at ungdom har behov for kunnskap om temaer som grensesetting, kommunikasjon, identitet, forventninger, relasjoner, respekt, og ikke minst å oversette denne kunnskapen til handlingskompetanse i praksis. Dette stiller store krav både til lærere, helsepersonell, miljøarbeidere og frivillige organisasjoner. Samtidig viser kartlegginger at 90 prosent av helsearbeidere ikke tar opp temaet seksualitet fordi de ikke føler seg trygge på det, og en stor andel norske elever finner seksualundervisningen på skolen mangelfull og ekskluderende. Mange ungdommer opplever en mangel hos lærere og helsepersonell på kompetanse om spørsmål relatert til å være LBHT-person.

Skolen, på sin side, opplever et sterkt press når det gjelder temaer som skal dekkes av pensum og fagplaner, og at det er mange aktører som vil inn i skolen. Dette kan gjøre det utfordrende for frivillige organisasjoner å komme inn i skoletiden og gjøre arbeid på dette området.

2 OM PROSJEKTET

2.1 ORGANISERING AV PROSJEKTET

Prosjektet er utviklet av KUN og Steinkjer Unge Kvinners Sanitet (SUKS), med en bred referansegruppe bestående av helsesøstre, Skeiv Ungdom, Støttesenter mot incest, ungdommer og fagkompetanse fra kommunen. Prosjektet har fått støtte av Extrastiftelsen, og er gjennomført på ungdomsskoler i Trøndelag.

I gjennomføringen av prosjektet har KUN og SUKS samarbeidet tett. Vi har hatt stor nytte av hverandres fagkunnskaper og kjennskap til ulike fagmiljøer.

2.2 MÅL OG MÅLGRUPPE

Hovedmålet for prosjektet har vært å styrke ungdoms psykiske helse gjennom å

- Forebygge seksuell trakassering og seksuelle overgrep i ungdomsskolen.
- Informere om rettigheter og grenser, og hva ungdom skal gjøre om de blir utsatt for overgrep, eller om de kjenner andre som har blitt utsatt.
- Gi kunnskap og anledning for refleksjon rundt temaer relatert til grensesetting, seksualitet og kjønnsidentitet.
- Ta opp temaene på en måte som når den enkelte og som muliggjør diskusjoner ungdom imellom.

Målgruppe for prosjektet har vært ungdom i Nord-Trøndelag. Vi har samarbeidet med fire ungdomsskoler i Verdal og Steinkjer, med til sammen rundt 850 elever.

Delmål

- Produsere og henge opp do-aviser på alle elevtoaletter på ungdomsskoler i Nord-Trøndelag.
- Arrangere jentedag og guttedag for 9. trinn på de fem deltakerskolene

3 PROSJEKTGJENNOMFØRING OG METODE

3.1 DELTAKENDE SKOLER OG ANDRE SAMARBEIDSPARTNERE

I dette prosjektet har følgende fire skoler i Nord-Trøndelag deltatt: Steinkjer ungdomsskole, Egge ungdomsskole, Vuku ungdomsskole og Verdal ungdomsskole. Vi var spent i oppstarten av prosjektet om dette var en ide skolene kom til å like, men vi ble møtt med bare positivitet helt fra starten av. Skolene har hele veien vært løsningsorienterte og har snakket godt om doavisa både til elevene og til andre utad. Ca 1000 ungdomsskoleelever er nådd.

I tillegg har vi samarbeidet tett med Wow media som har hatt ansvaret for det grafiske arbeidet på Doavisene. Det har vært et lærerikt samarbeid og det har vært gøy å finne det riktige uttrykket for avisa sammen.

3.2 DOAVIS SOM METODE

Doavisene er utarbeidet for elever på ungdomsskolen med ulike tema knyttet til kropp, tiltrekning, sex og grensesetting.

Dette er en lavterskelmetode som lar eksterne aktører komme inn i skolen uten å legge beslag på undervisningstid eller vesentlige ressurser fra skolens side. Ved at avisene henger på do, vil de være tilgjengelige for alle elever, og gi mulighet til at den enkelte elev kan studere dem uforstyrret av medelever. Doavisa er en plakat, som skal henges opp inne i båsene på toalettene på skolene. Avisene tar opp temaer relatert til seksualitet og grensesetting, og inneholder kontaktinformasjon til hjelpelinjer og andre instanser ungdom kan kontakte og hvor de kan finne mer informasjon. Avisene inneholder ikke reklame. Målet har vært at do-avisa skal være underholdende, tankevekkende og informativ.

3.3 OM DOAVISA

Det er produsert fire aviser i prosjektperioden. Avisene er utformet av KUN og Steinkjer unge sanitetskvinner, i samarbeid med en referansegruppe bestående av ungdomsrepresentanter fra ungdomsråd, skeiv ungdom, lærere, helsesøster og miljøteam. Aktuelle temaer i avisene er overgrep og samtykke, flørting og kommunikasjon, prevensjon, fysiologi, sikker nettbruk og forskning på temaet. Materialet har inkludert

intervjuer med ungdom, statistikk, faktabokser, bilder og jodel, samt kontaktinformasjon til relevante organisasjoner og hjelpeinstanser.

Et generelt fokus i prosjektet har vært at doavisene og kursene som holdes i tilknytning til kurset skal være lavterskel og inkludere bredt. Vi har derfor gjort generelle grep i doavisene for å gjøre de så inkluderende som mulig, for å «Inkludere uten å markere». Hver utgave har vært sjekket av faggruppen og ressursgruppe for å sikre at de passer for alle kjønn, og at heteronormen ikke får dominere. I tillegg har vi forsøkt å ta opp tema som kan sikre at avisa «treffer» de som har annen etnisk bakgrunn enn norsk.

Innhold har delvis vært hentet fra ung.no, illustratør og tegneserieskaper Jenny Jordahl, og helsesista med disses tillatelse.

Vi har også møtt elevrådene og involvert dem i prosessen med å velge ut tema og fokus til doavisene. De har på denne måten hatt muligheten til å fronte tema som de synes er spesielt viktige for dem. De er også blitt involvert i arbeidet med å henge opp avisene. På denne måten har vi sørget for at prosjektet er relevant for brukergruppen og faktisk er en hjelp i deres hverdag.

3.4 INNHOLD I DOAVIS FOR UNGDOM 1-4

SUKS og KUN har, i samarbeid med ungdomsrådene i Steinkjer og Verdal og referansegruppen, utarbeidet og produsert fire utgaver av Doavisa. Vi bestemte at doavisa skulle ha en viss oppbygging i tema, og har derfor valgt at avisene i første periode skal henges opp i en bestemt rekkefølge:

1. **Tiltrekning og flørting.** Vi ønsket å begynne med å snakke om følelser, hvordan det er å være forelsket og at det er ulikt hvem man forelsker seg i. Denne utgaven har derfor artikkelen «12 tegn på at du er forelska», «hvordan vet man om man liker jenter eller gutter?» og en snap fra helsesista om hvordan man kan håndtere at livet ikke er så bra bestandig.

2. **Kropp og kjønn.** For å kunne snakke om temaer som sex og grensesetting er det viktig å først få en grunnkunnskap om egne og andres kropp. Andre utgave av doavisa har derfor en artikkel som sier noe om hvor stor variasjon det faktisk finnes i kropp. Spørsmål og svar om kjønnslepper og størrelse på penis og «funfacts» om at jomfruhinnen er en myte.

3. **Sex.** Det har vært mye diskutert at seksualundervisningen har en tendens til å fokusere mye på forplantning og at definisjonen på sex derfor blir penetrering. I denne utgaven av doavisa ønsket vi å gi ungdommene kunnskap om at sex kan være så mye mer. Den største artikkelen i denne utgaven heter derfor rett og slett «hva er sex?». Vi har i tillegg en egen spalte som forteller litt om hvorfor sex er godt, og hva det er som kan til at sex noen ganger gjør vondt. Her har vi også en snap fra helsesista som diskuterer det å ha sex for første gang og når det er vanlig.

4. **Grensesetting.** I denne utgaven av doavisa har vi artikler som diskuterer hva man kan gjøre hvis noen har delt et nakenbilde av seg på sosiale medier, at god sex er sunn sikker og samtykkende, hvordan man kan si nei på en god måte og om alkohol er en faktor til voldtekt og overgrep. Vi har prøvd å inkludere et stort spekter i denne utgaven når det kommer til alvorlighetsgrad.

3.5 KURS OM SEKSUELL TRAKASSERING

I prosjektperioden er det blitt holdt kurs om seksuell trakassering for elever ved tre av ungdomsskolene som er med i prosjektet. Den opprinnelige planen var å arrangere jentedag og guttedag for 9. trinn i samarbeid med helsesøster og elevråd, hvor jentene og guttene hver hadde en halv skoledag med innledning, forelesning og diskusjon om kjønn, identitet og grensesetting. Dette ble i midlertidig endret til at hver klasse i tiende trinn fikk en egen to timers workshop om grensesetting og seksuell trakassering i regi av KUN. Dette ble til etter ønske fra skolene om at dette var noe det var behov for. Det passet og godt inn i deres satsningsområder. I Steinkjer gjennomførte vi workshops på Steinkjer- og Egge ungdomsskole under noe som kalles «kjærlighetsuka», som er ei felles satsning arrangert av ungdomstjenesten og helsesøstrene i steinkjer kommune. I denne uka samler de ungdommene fra begge skoler og kjører ulike opplegg for alle trinn knyttet til psykisk og fysisk helse. På verdal ungdomsskole ble KUN invitert inn til å holde workshops for alle klassene på tiende trinn i uke sex.

3.6 LANSERING AV DOAVISA

Ideen med å ha en egen lanseringsfest for Doavisa kom underveis i produseringen av avisa. Vi ønsket å ha lanseringen på en skole slik at vi kunne vise elevene at dette var noe vi satset på og ville feire sammen med dem. Målet var og at flere i det Steinkjer unge kvinners sanitetsforening skulle få mulighet til å komme på lanseringen og se plakatene «in action» på toalettene. Vi tok kontakt med Egge skole og lurte på om de var interesserte i å være vertsskap for en slik lansering. Og det var de! Så vi kjørte lansering i langfriminuttet med boller til alle elever og en hel vegg i kantina full av doavisplakater. Vi kjørte og en uhøytidelig spørreundersøkelse blant ungdommene om hva de ønsket å se mer av i kommende utgaver av doavisa. De tilbakemeldingene tar vi med oss inn i produksjonen av de kommende avisene.

4 RESULTATER, VURDERING AV EFFEKTMÅL OG RESULTATVURDERING

Målet med prosjektet var å nå ut til elevene med informasjon og å få tilbakemeldinger om hvordan de opplevde tilbudet. Vi opplevde at samarbeidet med skolene har gått svært greit, det har blitt godt mottatt. Vi har fått svært positive tilbakemeldinger både på innhold og formidlingsform. Vi har også fått mange fine tilbakemeldinger fra andre som har sett

avisa. Blant annet er det mange helsesøstre som har uttrykt ønske om å ha doavisa hengende på toalettene til helsestasjon for ungdom. Vi har og fått god mediaomtale. Vi har vært i både Steinkjeravisa, Trønderavisa og Fredrikke (sanitetens medlemsblad).

5 KONKLUSJON OG VIDERE PLANER

SUKS og KUN har søkt og fått innvilget midler fra ekstrastiftelsen til å utvide doavisa med fire utgaver til og spre den nasjonalt gjennom sanitetskvinnenes lokallag. Sanitetskvinnene og KUN vil lage saker til sine respektive hjemmesider, hvor avisen vil legges ut, og kunne bestilles også av andre interesserte skoler/aktører som jobber med ungdom. Prosjektet avsluttes når prosjektperioden er over, men siden avisen legges tilgjengelig på Sanitetskvinnenes hjemmeside, er det mulighet for andre lokallag å bruke avisene og metoden for å arbeide med temaet i sine lokalmiljøer. Fordi avisen er et konkret produkt som kan gjenbrukes andre steder gir det prosjektet stor overføringsverdi.

REFERANSER

Bendixen, M., Muus, K. M., & Schei, B. (1994). *The impact of child sexual abuse: A study of a random sample of Norwegian students*. Child Abuse & Neglect (18): 837-847

Bendixen, M., & Kennair, L. E. O. (2014). *Resultater fra prosjekt Seksuell helse og trakassering i videregående opplæring 2013-2014*. Psykologisk Institutt, NTNU.

Dahle, T., Dalen, H. A., Meland, E., & Breidablik, H.-J. (2010). *Uønskede seksuelle erfaringer og helseplager blant ungdom*. Tidsskrift for Den norske legeforening (130): 1912-6.

KRIPOS (2016): *Seksuelle overgrep mot barn under 14 år*. https://www.politi.no/vedlegg/lokale_vedlegg/kripos/Vedlegg_3798.pdf

KRIPOS (2014): *Voldtektssituasjonen 2014*. https://www.politi.no/vedlegg/lokale_vedlegg/kripos/Voldtektssituasjonen_2014.pdf

Thoresen & Hjemdal (2014): *Vold og voldtekt i Norge. En nasjonal forekomststudie av vold i et livsløpsperspektiv*. NKVTS
NOU 2012:15, *Politikk for likestilling*

VEDLEGG

12 tegn på at du er forelska

MANGE KAN LURE PÅ OM DE LIKER NOEN. HVORDAN VET MAN EGENTLIG AT MAN ER FORELSKA?

1. Smiling og latter

Når vi er forelsket er vi ofte lykkelige og vi smiler generelt mer enn til vanlig. Når han/hun prøver å være morsom, ler du. Du synes egentlig at han/hun er artig hele tiden.

2. Blikk

Det er ofte slik at vi ser mye på den vi liker, kanskje litt i skjul. Du søker blikket hennes/hans og ønsker at vedkommende skal legge merke til deg.

3. Kribling i magen

Når du er forelsket kan du kjenne at det kribler i magen og at du blir rødt i hendene når du er i nærheten av den du liker, eller når du tenker på ham/hen. Forelskelse gir oss ofte gode og varme følelser.

4. Være i nærheten

Du vil rett og slett være i nærheten av den du er forelsket i, du ønsker å bli bedre kjent med henne/han. Ofte følger man og med hva den du liker gjør på sosiale medier.

5. Snakke med henne/han

Kanskje tar du initiativ og ønsker å bli litt bedre kjent? Den beste måten å bli bedre kjent på er jo å snakke sammen.

6. Ekstra mye oppmerksomhet

Personen du liker får ofte ekstra mye oppmerksomhet fra deg. Du gir komplimenter og du gir ofte oppmerksomhet for at han/hun skal legge merke til deg.

7. Du blir nervøs

Nervøsiteten er en naturlig del av det å være forelsket, og det er noe de aller fleste kjenner på. Du er også litt redd for å oppføre deg rart eller unormalt.

8. Vennene dine får høre mye om den du er forelsket i

Mange er opptatte av hva vennene synes om den du liker. Du forteller dem om hvor fantastisk vedkommende er.

9. Smøring

Det er veldig vanlig at man ønsker å virke kul og morsom foran den man er forelsket i, og at man smører litt. Her er det viktig at du ikke overdriker. Du vil jo ikke at den du er forelsket i skal bli irritert eller lei seg.

10. Fysisk kontakt

Når man er forelsket er det vanlig å søke fysisk kontakt, og at man ønsker å være i nærheten av den man liker. Det kan være alt fra å gi en klapp på skulderen.

11. Du venter alltid på et svar

Etter du har sendt en melding til ham/hen, venter du på svar og du kjenner at hjertet pumper litt ekstra fort når du ser at du har fått svar.

12. Sjalusi

Det er helt naturlig å bli sjalu når du ser den du liker sammen med andre, selv om de eller dere ikke er kjennet.

Mennesker er forskjellige, det gjelder også når man er forelsket. Hvordan man oppfører seg når man er forelsket og hvilke tegn som tyder på at du kan være forelsket varierer derfor veldig fra person til person. Uansett er det viktigste at du er deg selv!

Av Anneli, ungdomsjournalist, ung.no
Gå inn på ung.no hvis du vil lese mer om lignende temaer



SPØRSMÅL OG SVAR

HVORDAN VET MAN OM MAN LIKER GUTTER ELLER JENTER?

JEG ER GANSE FØRVISLA PÅ TIDEN OG INNEBETTER INTERESSE, MEN SÅ LAMT I JENTE. 16 ÅR

Hei, jente 16 år. Det er ikke alltid så lett å vite om man liker gutter eller jenter.

Hvis en ønsker å være sammen med personen, være nær, bli oppmerksom og bli sett, at man blir varm og får gode følelser, er man kanskje forelsket.

Det er ikke sikkert at man en gang for alle vet hva som er riktig for seg selv. Man kan forandre seg, forandre hvilke kjenn man forelsker seg i. Kanskje er det slik at man kan ha så noe om hvem man faktisk vil være forelsket i?



Hvis det er slik at du for det meste, eller hovedsakelig forelsker deg i jenter, så kan kanskje betegnelsen lesbisk passe for deg nå? Kanskje vil du i fremtiden forelske deg i gutter? Du kan betegnelse heterofil passe. Det er bare du selv som kan bestemme hvilken definisjon du føler deg mest hjemme i. Du god tid på å finne ut av hva som kjennes riktig for deg. Etter hvert som du blir kjent med andre mennesker, kanskje blir forelsket eller opplever andre gode følelser, vil du bli tryggere på hvem du er og hvilken seksualorientering du har.

Du kan snakke med en venn, helsestatter på skolen, en fagperson på helsestasjon for ungdom eller du kan ringe Ungdomshelpline. Da får du mulighet til å reflektere og snakke om dette, og du vil bli mer klar over hva du tenker, føler og mener.

Jeg håper dette er til hjelp for deg og jeg ønsker deg lykke til!

Hvilen seksuallogisk rådgiver (MCS), ung.no
Teksten er hentet fra ung.no

HELSESISTA

Hvordan er du? Hva er du? (10 år)

Hvis du er en av de som liker å være i nærheten av andre, er du kanskje en sosial person. Hvis du er en som liker å være alene, er du kanskje en introvert person. Hvis du er en som liker å være i nærheten av andre, er du kanskje en sosial person. Hvis du er en som liker å være alene, er du kanskje en introvert person.



FUN FACTS

FARGEFLØRTING

Kameleoner kan skifte farge etter humøret, og for å gjøre inntrykk på andre kameleoner. Når hannen ønsker å pare seg, blir de ofte ekstremt mangefarget.



SKEIVE SJIRAFFER

95 % av den seksuelle omgangen som forskere har observert hos sjiraffer, er mellom to dyr av samme kjønn.

Jeg liker deg.
Du liker meg.
Men la oss gjøre det
disputerte ut for hverandre
uansett da.

254



KUN



Hva er normalt?



Når det gjelder kroppene våre, er det en ting å si: vi mennesker er utrolig forskjellige. Og det er helt normalt! At noen er høye og andre er lave, at vi har forskjellig hårfarge og kroppsfasong, er lett å se, når vi ser på menneskene rundt oss. Når det gjelder kjønnsorganer, er jo de som oftest godt skjult under klærne, og det ikke like lett å vite hvor forskjellige vi faktisk er. Mange skriver inn til ung.no med spørsmål om størrelse på penis og kjønnslepper, og mange er redde for at de ikke er normale. Men visste du at vi er like forskjellige i underlivet som i ansiktet?

Det finnes egne penisatlas og vaginaatlas med bilder av ulike kjønnsorganer. Det finnes og noen bildesamlinger på nett.

På cms.channel4embarrassingillnesses.com/galleries finner du både bilder av ulike vulvaer, penis og bryster.

Noen av oss blir født med kropp som ikke enkelt lar seg kategorisere som enten kvinnelig eller mannlig, og kan ha en ikke-typisk sammensetning av hormoner, indre og ytre kjønnsorganer. Det kalles intersex eller interkjønn.

En transperson er noen som ikke identifiserer seg med det kjønn de fikk tildelt ved fødselen. Noen transpersoner er kvinner eller menn, og noen kategoriserer ikke sin egen kjønnsidentitet.

Å få dick pic av ein gutt, e som når katten min kommer med ein død mus. Eg ser at du e stolt, men eg røre an ikke.

316

VISSTE DU AT...

Ereksjon oppstår som regel i situasjoner der du er seksuelt opphisset. Når du er ung er det også vanlig å få ereksjon uten å føle seg kåt eller at det skyldes noe seksuelt. Dette er helt normalt, og skyldes at kroppens hormoner er ekstra aktive i puberteten. Det er også vanlig at noen har ereksjon når de våkner om morgenen, særlig når man er ung. Dette kalles morgenereksjon, eller «morbrød». Det betyr ikke at du nødvendigvis har lyst på sex eller har hatt en seksuell drøm.

Fra www.sexogsamfunn.no



SPØRSMÅL OG SVAR

KAN KJØNNSLEPPENE BLI FOR STORE?

Alle jenter ser forskjellige ut, også når det gjelder kjønnslepper. Både størrelse, fasong og farge er forskjellig fra jente til jente. Det er både normalt å ha store kjønnslepper og små kjønnslepper, og at den ene er stor og den andre liten. Alt er normalt, innafor og ok, så lenge det fungerer. Har du ikke plager eller smerter knyttet til kjønnsleppene dine, så er de ikke for store.

HVA ER NORMAL PENISSTØRRELSE?

En gjennomsnittlig penis er 13-15 cm lang når den er ferdig utviklet. Er du 14 år og synes at penis er liten, slapp helt av, den vokser gradvis i puberteten. Størrelsen er faktisk ikke alt, og det er virkelig sant. Mennesker er forskjellige, og de liker forskjellige ting.



KUNNGJØRING

Jomfruinn er død! Store norske leksikon vedtok i 2017 at det heter SKJEDEKANS.

- Skjedekransen er en smal slimhinnefold som finnes like innenfor skjedeinngangen.
- Alle har forskjellig skjedekrans.
- Skjedekransen ble tidligere omtalt som jomfruhinnen, fordi man trodde at det var en hinne som skulle sprekke under første samleie og føre til blødninger. Dette er ikke riktig. Blant dem som blir litt etter samleie, kan dette for eksempel skyldes rifter i skjeden. Kilde: Store norske leksikon

FUN FACTS

MEST FØLSOM

Den eneste funksjonen til klitoris er seksuell nytelse. Klitoris er svært følsom, og har ca 8000 nerveender. Det er omtrent dobbelt så mange som finnes i penishodet!

FLEKSIBLE FISKE

Mange dyr skifter kjønn i løpet av livet. Klovnefisker er født hann, men kan forandre seg til hunn om lederhannen dør.



Lurer du på mer? I boka 'Det du lurer på' finner du 157 spørsmål fra ungdom om kropp og seksualitet, med svar fra voksne som jobber med å gi seksualitetsundervisning i ungdomsskolen. Bildene vi bruker i doavis, som Jenny Jordal har tegnet, er fra denne boka. Kanskje de har de boka på skolebiblioteket?



DOAVISA

DOAVISA ER EN VEGGAVIS SOM HANDLER OM KROPP, TILTREKKNING, SEX OG GRENSESETTING, ALTSÅ SPENNENDE TEMAER SOM MANGE KAN SYNES DET ER LITT PINLIG Å SNAKKE OM. DENNE UTGAVEN AV DOAVISA HANDLER OM SEX. GOD LESING!

Ordet «sex» rommer mange aktiviteter. Sex kan være forskjellige ting, og vi har mange begreper vi kan bruke for å beskrive ulike seksuelle aktiviteter. Det er veldig nyttig å kunne disse begrepene og ikke minst, å øve seg på å si dem. Det gjør det mye lettere for deg å si til den eller de du har sex med hva det er du har lyst eller ikke lyst til. Her er noen nyttige begreper å kjenne til!

SUGING ELLER SLIKKING er å bruke munnen til å stimulere andres kjønnsorgan. Dette kalles også oralsex.

KÅTHET er en følelse som føles forskjellig fra person til person, og fra gang til gang. Generelt kan man si at kåthet er en følelse av opphisselse og velbehag i kroppen. Mange kjenner det spesielt godt i og rundt kjønnsorganene sine. En sterk følelse av kåthet kan føre til at klitoris eller penis blir fylt med blod og blir større og hardere. Dette er spesielt tydelig på peniser, men også klitoriser kan vokse. Om du har skjede, kan denne bli våt.

EROGENE SONER varierer fra person til person. Ofte gjelder det områder av kroppen der du er ekstra følsom eller kilen, som for eksempel øreflippene, halsen og nakken, leppene, rumpa, innsida av hendene eller ryggraden. Føl deg frem!

HVA ER SEX?

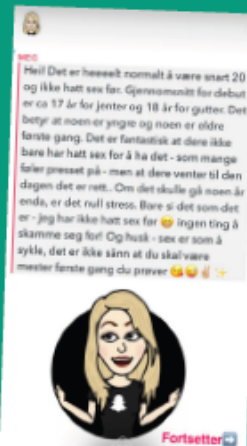
Fra Skriveveiledning: det du ikke lærte på skolen

ORGASME / KLIMAKS / UTLØSNING er en veldig deilig følelse som brer seg i kroppen. Mange kan få orgasme av å stimulere kjønnsorganene sine eller ved å få dem stimulert av andre. Det er mange måter man kan stimulere kjønnsorganene sine på. Noen kan også få orgasme uten at kjønnsorganene stimuleres.

RUNKING ELLER ONANI er ord man bruker om å stimulere sitt eget kjønnsorgan. Det finnes mange måter man kan gjøre dette på.

FINGRING er et ord man bruker om det å bruke fingrene til å stimulere andres kjønnsorgan. Det kan være å stimulere klitoris og/eller å stikke fingre inn i vagina eller rumpehull.

HELSESISTA



FUN FACTS

Visste du at vitenskapen om kysning kalles philommatologi?

Menneket er ikke de eneste som har sex for nytelsens skyld. Onani er blitt observert hos både hjertedyr, primater, spekkhoggere og pingviner!



Sex er noe som skal være godt og som er bra for deg, og du kan ha sex med deg selv eller sammen med andre. I første omgang er det lurt å bli kjent med din egen kropp, skjeden, penis og klitoris. Hva liker du? Hva gjør deg kåt? Hva har du lyst til å gjøre? Hva er godt for deg og hva er ikke så godt? Dette kan du finne ut ved å se på deg selv og på deg selv, stimulere, utforske, kose.

Om du skal ha sex med kjæresten din eller andre er det viktig å føle seg trygg og ha lyst til å ha sex. Kommunikasjon med partneren din er viktig for å bli kjent med hverandre og hva den andre liker og ønsker.

De erotiske sonene gir seksuell lystfølelse og nytelse ved berøring. Ved å ta på disse sonene kan du forsterke den seksuelle opplevelsen enten alene eller sammen med andre.

HVORFOR ER SEX GODT?

ta

fingrene til å stimulere penishodet.

Mange synes også det er godt å ta på kjønnslepper, skjedeinngang, penisstift, pung og endetarmsåpning. Utforsk og finn dine erotiske soner, dette vil variere fra person til person, fra gang til gang, på ulike tidspunkt i livet og med forskjellige partnere.

HVORFOR ER SEX VOND?

Sex skal ikke være vondt, men det kan være mange årsaker til at det kan gjøre vondt. Smertene kan komme spontant eller ved berøring eller penetrasjon og de kan være skjærende, krampaktige, brennende eller sviende.

Hos gutter kan trang forhud føre til smerter ved samleie eller onani. Infeksjon i penis kan også være en årsak. Om strengen på penis er for stram kan den ryke under sex og det kan være vondt og bli litt. Om jenta ikke er våt nok kan også dette føre til at gutter får smerter i penis under samleie.

For jenter er den vanligste grunnen til at sex kan gjøre vondt er at hun ikke er våt nok og dette kan føre til sår eller rifter i skjeden. Det trenger ikke bare å gjelde den første gangen man har sex, men også gang nr. 4, 5 eller 6. En annen grunn til at det kan være smertefullt å ha sex er at man strammer eller knytter musklene i underlivet. Sykdom eller infeksjon i underlivet kan

også være en årsak til at det gjør vondt å ha sex. Det kan for eksempel skyldes den vanlige kjønnssykdommen klamydia eller at jenta har en soppiinfeksjon i skjeden. Andre tilstander og betennelser kan også gjøre at sex er veldig vondt.

Om du har smerter så ta kontakt med legen din eller helsesøster for å få råd om dette. Jo raskere du får hjelp, jo større sannsynlighet for at problemene lar seg løse.

Ta gjerne kontakt med helsesøster på skolen eller kom på helsesamtale for ungdom om det er noe du lurer på!

www.sexogsamfunn.no



KUN



DE TRE S-ENE ER GODE HUSKEREGLER FOR SEX: GOD SEX ER ALLTID SIKKER, SUNN & SAMTYKKENDE

Sikker: Når du bruker sikker prevensjon, og sørger for beskyttelse mot seksuelt overførbare infeksjoner.

Sunn: Når du selv har definert sunne grenser for hva du vil være med på seksuelt, og holder deg innenfor disse grensene – og samtidig respekterer andres grenser.

Samtykkende: Samtykkende vil si at alle parter er likeverdige, og er med frivillig. Har du lyst, si fra om det! Samtykke er ikke gyldig dersom de som har sex med hverandre ikke er likeverdige.

Dette gjelder for eksempel om noen som er yngre enn den seksuelle lavalder (16 år) har sex med noen som er eldre, eller når en eller begge er påvirket av rusmidler og derfor ikke er helt klar over hva de er med på. Det er ikke nødvendig at den andre sier JA for at du skal få bekreftelse på at dette er noe hen vil, ofte kan den eller de du vil ha sex med bruke kroppsspråk for å vise hva de ønsker. Det er spesielt viktig å få et samtykke om det ikke er helt tydelig hva motparten ønsker.

Er du i tvil? Dropp sexen!

**JA
BETYR
JA**

HEL JEG VET AT EN PERSON HAR SENDT ET NAKEN- BILDE AV MEG PÅ SNAPCHAT TIL EN ANNEN OG AT HAN MEST SANNSYNLIG OPPBEVARER BILDE FORTSATT. JEG HAR BEDT HAN OM Å SLETTE DET. MEN HAN SIER HAN IKKE HAR DET. HVA BØR JEG GJØRE?

GUTT. 15

Hei!

Hvis de involverte personene er 15 år eller mer kan saken anmeldes.

For det første er det et ulovlig å sende bilder av andre videre uten tillatelse fra den som er avbildet. Dette gjelder den personen som har sendt bildet av deg.

Videre kan et nakenbilde av barn under 18 år regnes som barnepornografi etter straffeloven. I så tilfelle vil det være ulovlig både å oppbevare og spre bildet.

Du kan forklare dette til dem det gjelder, og se om de går med på å slette bildet. Hvis ikke synes jeg du skal snakke med noen du stoler på, f.eks en helsesøster eller liknende, slik at du kan få hjelp med å få bildet slettet og eventuelt anmelde de involverte.

Hilsen Juristen, ung.no

HVORDAN SI NEI

Noen ganger blir signaler misforstått. Og noen ganger blir ikke signaler respektert. Det kalles overgrep eller voldtekt. Om du ikke ønsker å fortsette, kan du bryte av når som helst. Vær tydelig på hva du vil og ikke vil. Om du ikke når frem med ordene du sier: Kommuniser tydelig nei med

kroppen, for eksempel ved å kle på deg og gå bort fra den du har kysset. Det er ikke bare når det gjelder sex at det er viktig å være tydelig. For noen kan det være litt vanskelig å si nei, og å holde på sitt når noen andre prøver å overtale deg til noe du ikke vil. Her er noen tips:

VELG RETT TID OG STED

Tenk ut hvor og når det kan passe for deg å ta denne samtalen. Bestem deg for hva du vil si på forhånd. Dette hjelper deg med å føle deg trygg i situasjonen.

IKKE GJØR DET VERRE

Ikke anklag den andre eller legg skyld på den andre. Bare si hva du selv ønsker og synes. Lytt til og anerkjenn hva den andre sier.

- ja, jeg hører hva du sier, men jeg kommer ikke til å...
Forvent at den du snakker med godtar hva du sier.

KROPPSSPRÅK: STÅ RETT I RYGGEN

Hold hodet hevet og hold øyekontakt. Føl deg sterk, ha tro på deg selv!



START MED Å SI NOE POSITIVT. BEGJNN MED Å SI NOE POSITIVT SOM

- Du er vennlig, men...
- Jeg liker deg godt, men jeg har ikke lyst til å...

BRUK KORTE OG TYDELIGE SETNINGER

- Jeg har ikke lyst til å...
- Jeg kommer ikke til å...

DU BEHØVER IKKE OPPGI EN GRUNN

Unngå å bli manipulert til å forklare deg mer. Hvis den du snakker med krever en begrunnelse, gi en kort, tydelig beskjed som

- Fordi jeg ikke kommer til å...
- Jeg har allerede sagt at jeg ikke vil, og jeg kommer ikke til å ombestemme meg.

HVIS DEN ANDRE BRUR SEG OM DEG. VL DE GODT Å HVA DU SIER OG IKKE PRØVE Å PRESSE DEG.

I ekstreme situasjoner hvor du ikke blir hørt eller hvis det blir truende stemning, kan det være lurt å gå din vei.