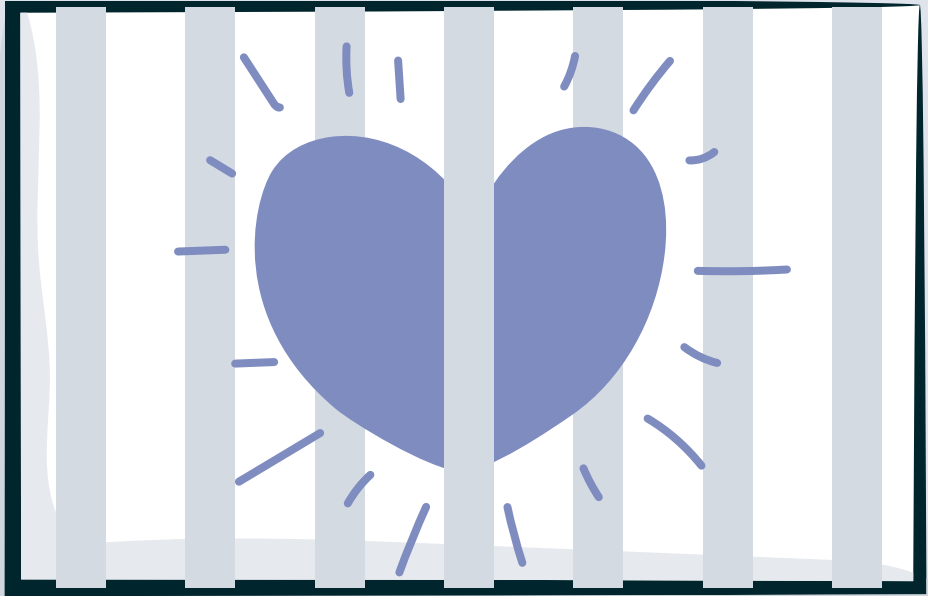




KRIMINALOMSORGEN



Seksuell helse

innenfor og utenfor murene

Forord

Seksuell helse er et glemt tema i norsk kriminalomsorg. Samtidig vet vi at fysisk og psykisk helse er viktig for rehabilitering, og vår seksuelle helse påvirker begge delene. Noe som er særlig viktig for oss på Bredtveit er fokus på kvinnehelse. I store deler av samfunnet er det tabuer og taushet knyttet til seksualitet, legning og kjønnsidentitet. Vi ønsker å bryte denne tausheten, og integrere seksuell helse i arbeidet bak murene ved å bidra til å heve kunnskapen og skape arenaer der det er rom for å snakke om seksuell helse. Kvinnehelse er noe det snakkes for lite om og forskes for lite på. Kvinnehelse burde komme mer i fokus. Derfor er Bredtveit fengsel og forvaringsanstalt med i prosjektet Seksualomsorg i kriminalomsorgen. Vi vil bidra til å sette innsatte kvinners seksuelle helse på dagsorden i kriminalomsorgen!

Doris Bakken

Doris Bakken
fengselsleder

Innhold

1. Hva er seksualitet og seksuell helse?	4
Kvinnelige kjønnsorganer og erogene soner	5
Kjønnsidentitet	8
Seksuell legning	8
Seksuell opphisselse og tiltrekning	9
Hormoner og mensgtruasjonssyklus	10
Helse og naturlige endringer gjennom livet	10
Funksjonsnedsettelse og kronisk sykdom	11
Kjønnsykdom og prevensjon	11
2. Hvordan vår seksualitet skapes	12
Familie og oppvekst	13
Skole og faktakunnskap	13
Kultur, politikk og religion	14
Media og porno	15
Sosiale medier	16
Rus og sex	16
Våre seksuelle erfaringer og traumer	18
Kjøp og salg av sex	20
Skyld og skam	21
3. Hvordan ta vare på sin seksuelle helse	22
Forholdet til egen kropp	22
Seksuelle tanker og fantasier	23
Seksuelle handlinger - sex	24
På cella	25
Besøk av partner	25
På permisjon	26
Etter løslatelsen	26
4. Det gode forhold	27
5. Litt om menn	28
6. Sex og lovverket	30
7. Hvem kan du snakke med?	32
8. Ressurser og referanser	33
9. Trening av bekkenbunnsmuskulatur	34

1

Hva er seksualitet og seksuel I helse?

I dette kapitlet kan du lese litt om fysiologi, erogene soner, kjønnsidentitet (hvilket kjønn du føler deg som), seksuell legning (hvem du tiltrekkes seksuelt av), forskjellen på seksuell opphisselse og tiltrekning, hvordan vår helsetilstand påvirker vår seksualitet, naturlig endring gjennom livet, funksjonshemming og kroniske sykdommer og seksualitet, kjønnsykdommer og prevensjon.

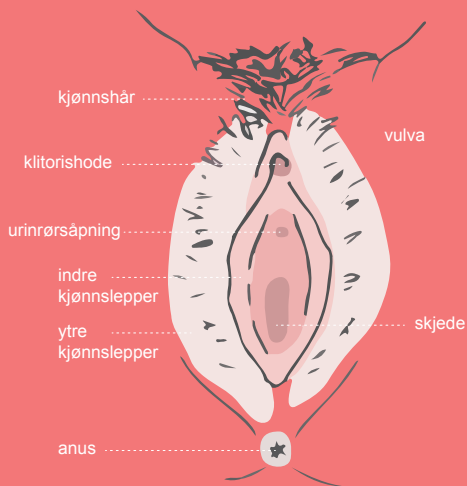
Seksualitet er ikke noe vi gjør, det er noe vi har. Det er en kraft som er med oss fra før vi er født og til vi dør. Det er litt som en innebygd lykkepille, en kilde til nytelse og glede, smertestillende og anti-depressiva. Den gir kraft og kreativitet – rett og slett et godt liv! Å ha et velfungerende seksualliv bidrar til glede, bekreftelse, livsmot, og for de fleste er det en viktig faktor i et godt samliv. Seksualitet er mye mer enn sex og orgasme, det handler også om følelser som kjærlighet, intimitet og nærhet, behov for spenning, avspenning og kanskje ekstase. Seksualitet kan også handle om behov for bekreftelse eller sosial status, makt og dominans, selvfølelse, materiell gevinst - og selvfølgelig om å lage barn.

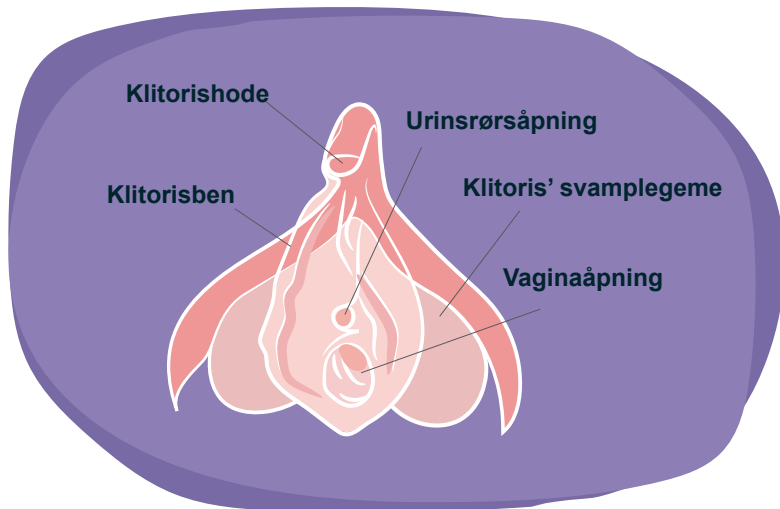
Vår seksualitet er en viktig del av oss, og både påvirker og påvirkes av vår psykiske og fysiske helse. Det er mange ting som kan påvirke vår seksuelle helse i positiv eller negativ retning. For eksempel innad i våre relasjoner, som hvordan vi ble oppdratt, partnere og våre erfaringer på godt og vondt. I tillegg kan sykdom eller ulykker, vår kultur eller religions holdning til seksualitet og tilgang til seksuelle stimuli ha stor påvirkningskraft. Videre i dette heftet vil vi se på hvordan du kan ta vare på din seksuelle helse, også i fengsel.

Kvinnelige kjønnsorganer og erogene soner

Det er mange kvinner som kan lite om sine egne kjønnsorganer, og det er ikke så rart. Det er ikke mye man lærer om det på skolen, og de er jo mer skjult enn menns.

Den ytre delen av kjønnsorganet kalles vulva. Hver vulva er unik. Formen på venusberget, behåringen, formen på kjønnsleppene og størrelsen på klitorishodet varierer fra kvinne til kvinne. At de indre kjønnsleppene går nedenfor de ytre er helt normalt. I porno fremstilles vulva ofte ganske snevert, derfor tror dessverre mange kvinner at dere vulva er unormal selv om den ikke er det.





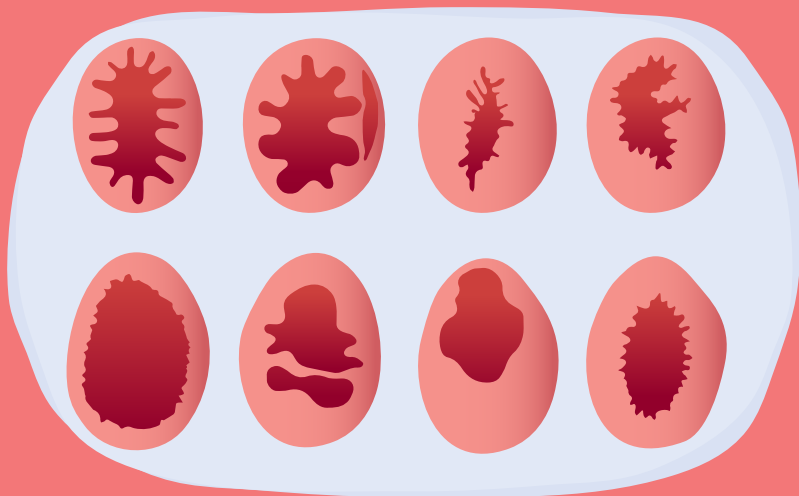
For seksuell nytelse er klitoris det viktigste organet. Det er ikke lenge siden man trodde klitoris bare var en liten «ert», men klitorisshodet er bare «toppen av isfjellet». Klitoris er ca. like stor som en penis, men den ligger på innsiden av de indre og ytre kjønnslepper. Den blir blodfylt og erigert når man blir kåt, så ja, kvinner kan få «stiv klitt». Noen kan tydelig kjenne klitorisbena når de er opphisset. Selv om det er klitorisshodet som har flest nerveender og er mest følsomt, er hele klitoris en erogen sone. Klitoris kan for eksempel stimuleres ved å stryke eller massere kjønnsleppene, og fra innsiden av skjeden på g-punktet.

Klitoris' plassering varierer fra kvinne til kvinne, og hvor nært klitorisbena ligger rundt skjeden kan avgjøre om man får orgasme ved penetrering (av f.eks. penis eller dildo) eller ikke. De aller fleste kvinner får ikke orgasme av penetrering alene (kun ca. 30 prosent) nettopp fordi klitoris ikke stimuleres nok – det må noe mer til.

I tillegg til at klitoris blir blodfylt, er våthet i skjeden noe som skjer naturlig når man blir kåt. Hvor fort man tenner og blir kåt og våt varierer fra kvinne til kvinne, gjennom livet og avhengig av situasjonen man er i. Skjeden kan også bli våt som en automatisk respons på seksuell stimulering, også ved et overgrep.

Noen kvinner ejakulerer, eller spruter, som oftest knyttet til orgasme. Det er en klar, litt salt væske som kommer ut gjennom urinrøret – men det er ikke urin. Det finnes teknikker som kan gjøre det lettere å oppnå, men det er ikke noe som kan fremkalles «på bestilling». Dette er helt naturlig, og toppen av nytelse for noen.

Noen kvinner er omskåret, dvs. at deler av kjønnslepper og/eller klitoris er skåret bort, skjedeåpningen kan være sydd trangere mv. For mange skaper dette problemer, enten det er fysiske smerte eller plager, eller at det hindrer seksuell nytelse. Da er det viktig å oppsøke lege, for det er hjelp å få.



Like innenfor skjedeinngangen er en smal slimhinnefold, skjedekransen (tidligere kalt jomfruhinne).

Alle har forskjellig skjedekrans. Før trodde man at det var en hinne som skulle sprekke under første samleie og føre til blødninger. Dette er ikke riktig. Cirka halvparten av alle kvinner får en liten blødning første gang hun har samleie. Oftest er det fordi hun er litt nervøs og kanskje ikke våt og avslappet nok når penis eller sexleketøy skal inn i skjeden.

Det er ikke mulig å finne ut om en kvinne er jomfru eller ikke ved en fysisk undersøkelse, man må faktisk spørre henne!

Erogene soner betyr områder på kroppen som man kan bli seksuelt opphisset av å berøre.

Foruten klitoris er livmormunnen og anus viktige erogene soner for noen. Livmormunnen er den glatte tappen du kan kjenne innerst i skjeden. For noen kan det være smertefull om den får press under samleie, mens andre kan oppnå intens nytelse og orgasme når den stimuleres. Noen nyter berøring rundt eller i anus. Anus har ikke naturlig slimutskillelse, så en trenger glidemiddel.

Andre vanlige erogene soner er munn og tunge, ører, bryst, innsiden av lårene, rumpeballene, nakken. Hele kroppen kan være en erogen sone!

Kjønnsidentitet

Hvordan man tenker om kjønn har variert opp gjennom tidene, og fra kultur til kultur. I dag vet vi at det fra naturens side er mer enn to kjønn, mer enn mann og kvinne. Noen fødes i kropp som har en variasjon mellom helt kvinnelige eller helt mannlige kjønnsorgan, og noen opplever at de føler seg som et annet kjønn enn det kroppen deres viser. Det er ingen som vet hvorfor noen har en annen kjønnsidentitet enn det kjønn de fysisk har. Kjønnsstilhorighet og legning kan gi seg til kjenne allerede i førskolealder.

Din kjønnsidentitet er det kjønn du føler deg som. For vår seksuelle helse er det viktig å føle seg vel med sitt kjønn, og få aksept for sin kjønnsidentitet. Forskning har vist at det kan få store negative konsekvenser å bli mobbet for eller måtte sloss for sin kjønnsidentitet, bli utsatt for “terapi” og lignende. Det er mulig å søke om kjønnsbekreftende behandling gjennom fastlegen. Det vil si kirurgisk og/eller hormonell behandling, og/eller psykoterapi som bidrar til at man kan fungere som det kjønn man føler seg som.

Det er vedtatt at i norske fengsler skal en person sone i manns- eller kvinnefengsel i tråd med sitt opplevde kjønn.

Seksuell legning

Legning er en annen side av vår seksualitet; hvem man tiltrekkes av. Fra naturens side er det også her variasjon, fra de som kun tiltrekkes av en med annet kjønn enn seg selv til de som kun tiltrekkes av samme kjønn. Det er heller ikke uvanlig å eksperimentere eller utforske seksuelt med ulike kjønn i perioder i livet. Noen opplever og identifiserer seg tydelig som heterofile, homofile eller bifile, mens andre ikke ønsker eller føler behov for å definere sin legning på den måten. «Skeiv» brukes ofte som en samlebetegnelse for mennesker som utfordrer samfunnets normer for kjønn og legning.

En persons seksuelle legning kan ikke endres eller “kureres” med terapi eller straff. Det å måtte undertrykke sin seksuelle legning kan gi store negative konsekvenser for ens seksuelle og psykiske helse. Dette kan være spesielt vanskelig for skeive personer som vokser opp og lever i kulturer eller land som ikke anerkjenner eller som straffefølger dem på bakgrunn av deres legning, men også skeive som vokser opp i mer inkluderende samfunn men likevel opplever mobbing eller utenforskap.



Seksuell opphisselse og tiltrekning

Tenningsmønsteret er vårt “erotiske språk”, det viser hva vi tenner på seksuelt. Vårt tenningsmønster utvikler seg fra barndommen av. Hva man blir opphisset av kan være mye forskjellig; berøring, massasje, lese erotiske tekster, mat, berøre eller ha på sko, klær, pels, se på mennesker eller dyr ha sex, rolleleker, binding eller pisking, spesielle lukter eller lyder og så videre - spekteret er enormt.

Det å bli seksuelt opphisset av noe er ikke det samme som å bli tiltrukket av det eller ville gjøre det. Man kan for eksempel bli opphisset av å se på porno med røff sex, uten at man nødvendigvis ønsker å ha slik sex selv.

Noen tenningsmønstre er mer vanlige, mens andre er sjeldnere. Har man et spesielt tenningsmønster kan det være viktig å finne en partner som liker eller aksepterer dette, så man ikke behøver å skjule, gjemme eller lyve. Om man opplever skam over eget tenningsmønster, eller at man tiltrekkes av ting som er ulovlig (f.eks. barn under 16 år eller voldelig, ikke-samtykkende sex) må man søke hjelp.

Hormoner og menstruasjonssyklus

Menstruasjonen er tegn på at det har begynt å frigis egg fra eggstokkene, og vi er fruktbare. Fra slutten av puberteten fram til overgangsalderen vil vi naturlig oppleve en blødning tilnærmet en gang i måneden, som varer tre til fem dager. Har du sterke blødninger eller smerter som påvirker hverdagen negativt bør du ta dette opp med fastlegen din.

Fra hver mens til den neste varierer nivåene av hormoner i kroppen, og for noen kan dette ha stor påvirkning på humør og kropp. Om man bruker hormonpreparater som p-piller påvirker dette den naturlige hormonsyklusen – for noen til det bedre – for andre til det verre. Opplever du endringer etter å ha begynt på p-piller som kvalme, hodepine, humørsvingninger, depresjon, ømme bryster og nedsatt sexlyst bør oppsøke fastlegen. For noen kan det å skifte hormonpreparat løse problemene.

Helse og naturlige endringer gjennom livet

Vår generelle helsetilstand påvirker vår seksuelle helse, som kosthold og fysisk og psykisk form. Mange sykdommer kan også påvirke vår seksuelle helse, som f.eks. diabetes, hjerte- og karsykdommer, MS, ADHD og epilepsi. Endel medisiner har bivirkninger som kan påvirke seksualiteten. Vanlige problemer er redusert lyst og evnen til å bli våt og få orgasme. Det er viktig å snakke med legen sin hvis man opplever problemer.

Psykiske problemer, søvnmangel og stress kan også påvirke din seksualitet. Hvis du bekymrer deg over hvordan du ser ut eller føler på prestasjonspress ved sex, enten det gjelder å tilfredsstille din partner eller å få orgasme selv, kan det være vanskelig å nyte og få orgasme.

Sexlyst og hvordan det føles å ha sex påvirkes også av hvordan man har det fysisk og psykisk. Hvis du opplever at det endrer seg merkbart kan være et tegn på sykdom, som du bør snakke med en lege om.

Seksualiteten vår er i endring gjennom hele livet, både på grunn av erfaringene våre og kroppslige endringer ved aldring, sykdom og lignende. Hvordan vi ønsker å ha sex kan også endre seg. Nærhet, hudkontakt, kosing og kyssing blir for mange viktigere enn før. Det er naturlig at det tar lenger tid å bli våt når man blir eldre, og noen trenger glidemiddel. Kos og nærhet kan bli like viktig som samleie. Andre opplever at tryggheten som kommer med modenhet gjør at de vil utforske mer.

Overgangsalderen kommer naturlig når eggstokkene slutter å fungere, vanligvis i 45-55 års



alder. Menstruasjonen blir gradvis borte, og vanlige plager er unormal svetting, hetetokter, hjerteklapp, søvnforstyrrelser, tørrhet i skjeden og urinveisplager. Noen opplever også psykiske endringer som at man blir lettere irritert, får vansker med å konsentrere seg, ustabil humør og nedsatt sexlyst. Fysisk aktivitet og yoga har vist å kunne forbedre søvnplager og gi økt velbehag, og for mange er glidemiddel et godt hjelpemiddel under sex. Kontakt fastlegen om du har plager som gir dårligere livskvalitet.

Funksjonsnedsettelse og kronisk sykdom

Funksjonsnedsettelse eller kronisk sykdom kan gjøre det vanskelig å ha et godt seksualliv, og mange møter barrierer for å leve ut sin seksualitet åpent og trygt. Din fastlege skal kunne gi deg informasjon og råd, og eventuelt henvise deg videre. Hvis du på grunn av sykdom eller skade har dårlig eller ingen seksuell funksjonsevne, kan du få støtte til seksualtekniske hjelpemidler gjennom NAV. Snakk med legen din om dette.

Kjønns sykdom og prevensjon

Et aktivt seksualliv kan medføre risiko for seksuelt overførbare sykdommer (sos). Noen er lette å oppdage og kurere, andre er vanskelige. Enkelte gir lite eller intet ubehag, mens andre kan medføre stort ubehag eller sterilitet hvis de ikke behandles. Som seksuelt aktiv må man ta ansvar både for sin egen seksuelle helse og for ikke å påføre en partner smitte.

Sos kan smitte både ved vaginal-, anal- og oralsex. Kondom gir en god beskyttelse mot de fleste kjønns sykdommer, men må brukes riktig og gjennom hele samleiet. Kondom beskytter ikke effektivt mot herpes, kjønnsvorter og flatlus. Ved sex mellom kvinner er god hygiene viktig, og slikkelapp, f.eks. en bit gladpack eller et oppklippet kondom, som legges over vulva/anus, vil gi beskyttelse. Har man ubeskyttet sex med en partner man ikke er i et monogamt forhold med, bør man vurdere å teste seg. Mange klinikker tilbyr gratis testing, f.eks. Olafiaklinikken. Nærmere beskrivelse av smitte, symptomer og behandling kan du finne i egen brosjyre på biblioteket. Kontakt helseavdelingen for å teste deg.

Det finnes mange ulike prevensjonsmidler



Kjøreregler for å minimere risiko for smitte og uønsket graviditet:

- Snakk med legen din om du har behov for prevensjon. Det er mange muligheter, og det er viktig å finne det som passer deg.
- Snakk med partneren. Snakk om når dere testet dere sist, eventuell ubeskyttet sex dere har hatt, om behov for prevensjon. Dette er begge ansvar.
- Bruk kondom ved sex med mann hvis du ikke er helt trygg på at du ikke kan bli smittet eller kan smitte partner.
- Test deg hvis du har hatt ubeskyttet sex, opplever symptomer eller er usikker på om du kan være smittet.

2

Hvordan vår seksualitet skapes

Vår seksualitet formes fra vi er små, og det er et nett av handlinger og erfaringer som legger grunnlaget for vår seksualitet og seksuelle helse som voksne. Å kjenne disse ulike delene er viktig for å forstå vår egen seksualitet, og i dette kapitlet går vi gjennom de viktigste. Når du leser videre, tenk på hvordan disse forskjellige aspektene har påvirket deg. Hvilke regler lærte du? Kanskje det er noen du vil kaste, og erstatte med noen nye?

Til alle tider har samfunnet forsøkt å kontrollere enkeltmenneskenes seksualitet, med ulike virkemidler. Du har de som mener de vet hva som er best for deg, og vil påvirke din seksualitet i ”riktig retning”. Og du har de som vil tjene penger på din seksualitet, enten det er din kåthet eller usikkerhet.

Familie og oppvekst

Dine foreldre eller de du vokste opp med var dine første rollemodeller. For eksempel lærte de deg mye om kropp og nakenhet, både gjennom hvordan de forholdt seg til din og til sin egen kropp. De var de første som kjærtregnet huden din, og lærte deg om nytelse. De satte også en standard for hvordan man prater om seksualitet, eller at man ikke prater om det, og hva som er ok og hva som er tabu.

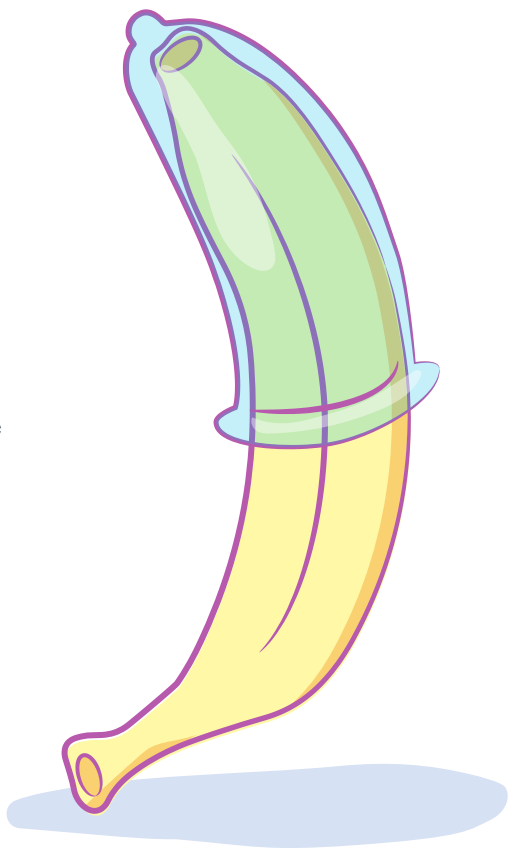
“Hjemme snakket vi aldri om nakenhet eller seksualitet. Jeg lærte at jeg ikke skulle vise meg naken for andre, og at sex var noe man ikke snakket om, det var tabu. Språket jeg fikk om seksualitet lærte jeg gjennom porno.”

Skole og fakta-kunnskap

Hva lærte du om seksualitet på skolen? I Norge har kunnskap om forplantning og seksualitet vært på timeplanen siden 1935, men hva elevene skulle lære har utviklet seg veldig. På 70-tallet ble undervisning om prevensjon obligatorisk, og på 80-tallet snakket man også om seksuell identitet. Skolen skulle formidle den ideelle seksualiteten og grenser for det som er ansvarlig og normalt. Det er få som mener at skolen er den viktigste kilden til kunnskap om seksualitet, sex og samliv. For de fleste er venner, porno og andre kilder som nettsider og magasiner viktigere - og da er spørsmålet hva slags kunnskap som formidles der. Og fortsatt er klitoris tegnet inn som en liten ert i mange skolebøker, da er det ikke rart både gutter og jenter kan lite om dette organet (se 1a).

På biblioteket kan du låne mange bøker om ulike temaer innenfor seksualitet.

“Seksualitetsundervisning på skolen var flaut. Jeg lærte mer av en bok jeg smugleste på biblioteket, og av søsteren min og vennene hennes. Det tok mange år før jeg skjønnte at det de pratet om mest var fantasi og skryt, lite virkelighet!”





Kultur, politikk og religion

Samfunnet vi vokser opp i har visse tradisjoner, normer og regler for seksualitet, kropp og nakenhet som er med å forme vår seksualitet. For eksempel er offentlig nakenhet regulert av lovverket, og samfunnets moralsyn sier at det er feil. For knapt en generasjon siden dusjet alle nakne på offentlige bad i Norge, og det var vanlig at jenter og kvinner solte seg toppløse. I dag har dette skiftet, og mange både voksne og unge føler seg uvel med å vise seg naken i dusjen. Det å se nakne kroppere i en naturlig sammenheng er ikke skadelig for barn, å se variasjon av naturlige kroppere kan derimot være sunt for utviklingen av et positivt kroppsbilde - som igjen er viktig for god seksuell helse.

Politikk påvirker også vår seksualitet. Skolepolitikken setter rammer for hva vi skal lære i skolen, seksuell lavalder er definert i lovverket og lover om ikke-diskriminering og rettigheter for skeive har stor betydning for vår seksuelle helse.

Alle verdensreligionene har moralske koder for seksualitet, som skal regulere folks seksuelle aktiviteter og praksis, med ulik begrunnelse. Dette påvirker vår seksualitet, uansett om vi vokser opp i et religiøst miljø eller ikke. Som voksen kan man velge om man er enig i, og vil følge de reglene man fikk innprentet i oppveksten, eller om man vil man lage seg nye.

“Jeg lærte at onani var synd, og seksuelle følelser var prøvelser fra djevelen som jeg måtte bekjempe. Jeg skammet meg over mine egne seksuelle følelser, når jeg ble kåt og når jeg onanerte.. Dette ble et problem når jeg ble voksen og skulle ha sex med en partner.”

Media og porno

Vi er omgitt av seksualitet overalt i dagens samfunn; på sosiale media, i reklame, i musikk, filmer osv. Bildet som fremstilles er snevert. Kvinner skal være vakre og sexy, og menn skal være barske og sexy. Dette påvirker mange til å føle at man ikke strekker til eller er bra nok, og de som tilbyr klær, produkter, kirurgi eller terapi for at vi skal føle oss bedre tjener milliarder på vår usikkerhet. Hva kjendiser og idoler sier og gjør påvirker særlig unge mennesker, på godt og vondt.



Porno har også stor innflytelse på vår seksualitet i dag. Unge mennesker oppgir porno som en viktig kilde til kunnskap om sex, og undersøkelser har vist at mange har vanskeligheter med å skille skuespill fra “ekte sex”. En høy andel av mainstream porno inneholder også røff, aggressiv eller voldelig sex, i all hovedsak overfor kvinner - og det framstår som om kvinnene liker det de blir utsatt for. For gutter kan inntrykket fra denne typen porno være at alle jenter liker dominerende og aggressive handlinger i større grad enn de faktisk gjør – og for jenter at dette er noe de burde like og være med på. Porno er i all hovedsak laget for å tenne menn, ikke for å gi kvinnen nytelse eller tenne henne. Vansker mellom å skille skuespill og virkelig sex kan også føre til prestasjonspress, for eksempel at man skal bli kåt bare av å se en stiv pikk, at sex bare handler om å gi mannen orgasme og at man skal vite hva partneren vil og liker uten å snakke sammen. Dette er langt fra sex som er god for begge parter, hvor trygghet, nærhet, utforsking og nytelse for begge er viktig.

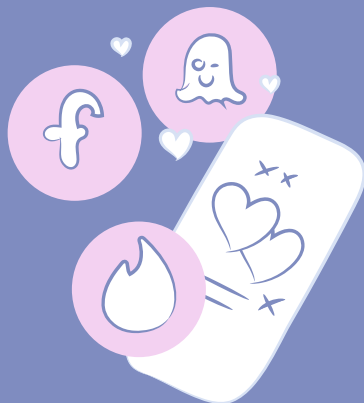
Porno kan også være avhengighetsskapende, det trigger belønningssenteret i hjernen, som gjør at man vil ha mer, og gjerne mer hardcore. Hvis hjernen blir vant til porno som eneste stimuli for å bli kåt, kan det gi vansker med å bli kåt uten.

Porno, både tekst, bilder og film, kan være positivt for ens seksuell liv hvis det brukes med bevissthet. Om du opplever ubehag ved bruk av porno, eller bruker mer eller en annen type enn du egentlig ønsker, snakk med noen. Se kap. 7 bakerst i heftet.

“Som lesbisk jente i et religiøst hjem var det gjennom porno at jeg oppdaget min egen seksualitet. Hvis ikke jeg hadde sett lesbisk porno og oppdaget andre som meg selv tror jeg at det hadde vært enda tøffere enn det var - for jeg følte meg mindre alene.”

Sosiale medier

Mye sosial kontakt og dating foregår i dag på sosiale medier. Det gir mange muligheter og kan være positiv, men det er også noen feller. Det er ulovlig å skrive seksuelt, eller å sende bilder eller film med seksuelt innhold til noen som ikke ønsker det eller er under 16 år. Ved å for eksempel spørre: “Har du lyst til å høre hva jeg drømmer om..” eller “Har du lyst til å se bilde av hele meg” viser du respekt og får sjekket om den andre faktisk ønsker dette. Vær varsom med hvilken informasjon og hvilke bilder du legger ut eller deler med andre på apper eller i sosiale medier, det kan komme på avveie.



“Jeg avtalte date med en kjekk fyr jeg møtte på Tinder. Det viste seg at bildene han hadde lagt ut var flere år gamle, og det meste ved profilen hans var oppspinn for å tiltrekke seg oppmerksomhet. Det ble tidenes korteste date!”

Rus og sex

Å kombinere sex med bruk av ulike rusmidler er vanlig i rusmiljøer og en del kulturer. Bruk av rusmidler kan forandre hvordan du selv opplever sexen, f.eks. at det er lettere å bli kåt, slappe av eller holde seg våken. Det kan også gjøre sex mer følelsesladet, øke følsomheten for berøring eller forsterke orgasmer. Samtidig kan de brukes til å redusere følsomhet, typisk for å kunne holde ut lenger, men enkelte kan også bruke dem til å dempe fysisk smerte eller vonde følelser i forbindelse med sex.

Å kombinere sex og rusmidler kan være farlig både fysisk og psykisk. Sjansen for å ha ubeskyttet sex og få fysiske sår og rifter øker. Blir du dårligere til å ta vare på seg selv, blir du dårligere til å beskytte deg mot uønskede situasjoner og handlinger. I kombinasjon med potensmidler kan noen rusmidler også gi farlig blodtrykksfall. Evnen til å tolke andres signaler reduseres, så risikoen for å krenke eller begå overgrep øker. Rusmidler kan også forsterke tvangsmessig atferd, f.eks. selvdestruktiv seksuell adferd.

Hvis man stort sett er vant til å ha sex i rusa tilstand, kan det være vanskelig å ha sex nykter. Mange kan oppleve sårbarhet og usikkerhet. Det beste er om man kan snakke om dette med partneren, og akseptere at det kan ta tid å føle seg trygg og komfortabel. Nykter sex kan også oppleves flat og kjedelig sammenlignet med sex i rus. Kroppen må få tid til å venne seg til at det er annerledes, fokuser på kontakten med partneren din. Nykter, tilstedeværende sex med en partner man er trygg på kan også gi fantastiske, ekstatiske opplevelser. Det finnes også alternative metoder for å få enda sterkere seksuelle opplevelser. Mindfulness, yoga og tantra tilbyr ulike metoder for å være mer tilstede i egen kropp, få økt følsomhet, forsterke den seksuelle energien og gi sterkere, dypere og flere orgasmer - helt nykter.

“Første gangen jeg hadde sex i nykter tilstand var dritskummelt. Jeg følte meg helt naken og visste nesten ikke hva jeg skulle gjøre, fomla så det holdt. Heldigvis var partneren min tålmodig, og det ble bare bedre og bedre etter det!”



Våre seksuelle erfaringer og traumer

Våre egne erfaringer er med å forme vår seksualitet fra vi er små. For eksempel kan det hende vi som barn likte å ta på oss selv og onanere. Hvordan foreldre eller andre personer rundt oss reagerte på dette kan ha avgjort om onani ble forbundet med skam eller nytelse. For at vi skal utvikle en trygg og god seksualitet må vi bli kjent med og få et positivt forhold til vår egen seksualitet og kropp. hva vi tenner på, liker og ikke liker - ikke hva vi tror vi bør like, hva andre forventer etc. Å få et godt sexliv er noe som må læres, og de fleste av oss har både gode, mindre gode og dårlige erfaringer som en del av vår seksuelle utforskning og erfaring.

Gode erfaringer skaper trygghet og kan gjøre at vi tør utforske våre lyster og lengsler. Dårlige erfaringer kan skape frykt og usikkerhet, som gjør at vi holder vår seksualitet tilbake. Men dårlige opplevelser kan også gi oss motivasjon til endring. Hvorfor klarte jeg ikke si ifra hva jeg ville - eller at jeg ikke ville? Hvordan kan jeg øve meg så jeg klarer det neste gang - eller hvordan skal jeg unngå å havne i en slik situasjon igjen?

Hvis vi har opplevd traumatiske ting, som vold eller seksuelle overgrep, kan det hende vi i den situasjonen koblet oss fra vår egen kropp og seksualitet (dissosiasjon). Det kan oppleves som en bedøvelse, av ikke å være til stede; dette skjer ikke meg - bare kroppen min. Dette er hjernens måte å beskytte oss mot opplevelser som er ekstremt sterke og traumatiske. Hvis vi senere opplever noe som minner om den traumatiske opplevelsen kan vi oppleve dissosiasjon eller flashbacks i form av syns- eller hørselinntrykk selv om situasjonen nå ikke er farlig.

Hvilken effekt traumer kan få, varierer veldig fra person til person. Vår personlighet, psykiske styrke, sosiale støtte og hvordan vi får bearbeidet hendelsen bevisst eller ubevisst påvirker dette. Reaksjoner som depresjon og engstelse, uro og rastløshet, aggresjon (mot seg selv eller andre) og søvnproblemer er vanlig. Noen plages av skyldfølelse og plagsomme tanker som kverner i

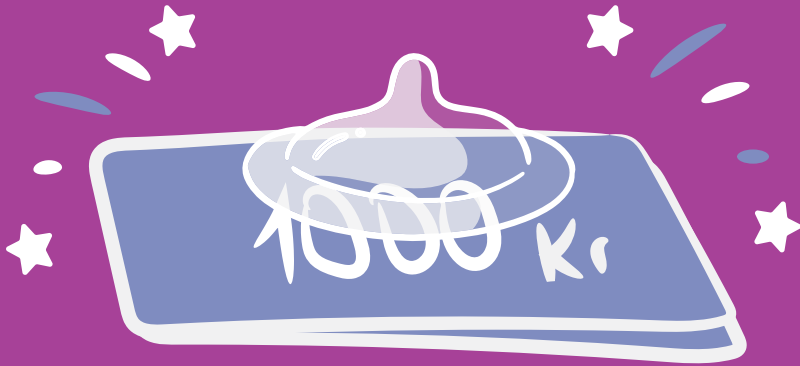
hodet. Traumer kan også føre til skadelig seksuelle atferd, der man utsetter seg selv for overgrep eller begår overgrep mot andre, som en slags repetisjon og forsøk på psykologisk kontroll av tidligere traumer. En annen reaksjon er å bruke seksuell atferd på samme måte som rus, som en måte å ta bort smertefulle følelser eller tanker. Hvis ikke du får bearbeidet traumatiske opplevelser kan det gi ulike symptomer som kan gjøre både seksuelle og andre relasjoner vanskelige.

I fengselet kan du kontakte helseavdelingen hvis du sliter med traumeopplevelser. Det finnes også selvhjelpsmetoder man kan bruke for å bearbeide og håndtere effektene av traumeopplevelser. En metode som fungerer for noen, er å skrive seg gjennom det traumatiske.

Bruk 15-20 min på hvert punkt, ett per dag:

1. Skriv om de innerste tankene og følelsene du har om det som skjedde, helt usensurert, kun til deg selv.
2. Skriv om det samme som dagen før, men gå enda dypere, skriv så åpent og ærlig du bare kan.
3. Skriv om spesielle inntrykk du fikk; sanseinntrykk som hva du så, hørte, smakte eller luktet, skriv om eventuell skyldfølelse.
4. Skriv historien igjen med en begynnelse, midt og slutt; du organiserer hendelsen og ved å lage en slags tidslinje.
5. Skriv som om du skrev brev til en venn som har opplevd det samme, beskriv råd du ville gitt for hvordan vennen kan mestre situasjonen best mulig.
6. Tenk deg det har gått ti år, og du ser tilbake. Skriv hva har du lært.

“Da jeg møtte en kjæreste som jeg virkelig følte meg trygg på var det som om kroppen og sinnet mitt begynte å slappe av og slippe ut tidligere vonde erfaringer. Jeg kunne begynne å gråte når vi hadde sex, og han bare holdt meg til det gikk over. Det føles som gamle sår ble helet.”



Kjøp og salg av sex

Seksualitet brukt som en handelsvare forekommer i alle kulturer. Å selge sex kan være noe vi gjør frivillig, det kan være et resultat av dårlig økonomi, eller tvang. Kanskje bytter en bort seksuelle handlinger mot ting, stoff, eller omsorg som en savner i livet sitt. Det kan også være mange grunner til at man kjøper sex eller skaffer seg seksuelle tjenester ved å tilby ting, tjenester eller med annen makt. Uansett er dette erfaringer som påvirker vår seksualitet. Gjort er gjort, men hva har det gjort med meg?

Å dømme seg selv eller føle skam hjelper ingen. Kan vi ha medfølelse med oss selv, forstå årsakene til det vi har gjort og lære av det uten å dømme oss selv, kan være en måte å komme videre.

“Jeg solgte sex en periode i ungdommen, fordi jeg var nysgjerrig, og det var en måte å få erfaring på. Jeg tror ikke det skadet meg, men jeg vil ikke gjøre det igjen. Sexen er mye bedre når jeg opplever kjærlighet og en tilkobling til den jeg har sex med.”

Skyld og skam

Mange mennesker opplever skam knyttet til seksualitet eller kropp. Vi kan oppleve skam over f.eks. vår legning, seksuelle fantasier, hva vi tenner på, ting vi har gjort, eller hvordan vi ser ut. Har man opplevd seksuelle overgrep kan man føle skam over at man fikk seksuelle reaksjoner, som våthet og orgasme, selv om en ikke ville det. (Dette er en fysisk refleks man ikke har kontroll over, på samme måte som at en mann kan få ereksjon uten at han er kåt.) Lever man i en kultur med strenge seksuelle normer kan man føle skam over å føle seksuell lyst hvis en ikke er gift, over å onanere eller tenke seksuelle tanker.

Skam kommer når vi er redde for å bli skilt fra de vi er glade i; et barn som er redd foreldrene ikke vil elske det om de fikk vite at hun onanerte, en mann som er redd partneren vil forlate ham om hun fikk vite han har seksuelle fantasier om menn, en kvinne som er redd for å bli utstøtt fra sin menighet om det ble kjent at hun har hatt sex før ekteskapet. Skam er en universell følelse, det er noe alle opplever, og det er noe alle er redde for å snakke om.

Skyldfølelse er beslektet med skam, men ikke det samme. Skyldfølelse er når du tenker at du har gjort noe dumt. Du hadde sex med en venn av partneren din. Du vet at du ikke burde gjort det, og du ønsker ikke å gjøre det igjen. Skam er når du tenker at du er dum. Du var utro fordi er dum, og det kan skje igjen, fordi du bare er sånn.

Skam har ingen positive effekter. Jo mindre vi snakker om det vi skammer oss over, desto mer kontroll får det over livet vårt. Sterk skam kan påvirke vårt liv og vår seksualitet negativt på flere måter, og kan komme til uttrykk gjennom blant annet depresjon, aggresjon, avhengighet, vold, spiseforstyrrelser og mobbing. Men skam kan bekjempes!

Det viktigste er å snakke om skammen. Hvordan føles det, hva skjer inni deg? Kan du dele historien med noen andre du stoler på? Forstår du hva som utløser skamfølelsen?

“Jeg føler skam over kroppen min og vil helst ikke vise meg naken for en partner. Jeg føler jeg burde vært slankere og sett mer ut som damene i reklamer og porno.”

3

Hvordan ta vare på sin seksuelle helse

Her kan du lese om hvordan du kan ta vare på din seksuelle helse når du sitter inne, om du får besøk, har permisjon og etter løslatelse.

Forholdet til egen kropp

Å ta vare på sin seksuelle helse betyr også å ta vare på kroppen sin, med trening, sunn mat og god hygiene. Forskning viser at fysisk aktivitet har en positiv effekt på sexlivet. Alkoholforbruk og røyking påvirker også seksualiteten. Det er forsket mindre på dette for kvinner enn for menn, men det er sannsynlig at det kan gjøre det vanskeligere å få orgasme også hos kvinner.

Personlig hygiene er viktig både for å holde seg frisk, og av hensyn til seksualpartner. Man bør vaske hver dag med vann rundt de ytre kjønnsorganene. Såpe (uansett type) bidrar til å tørke ut slimhinnene og kan gi kløe. Du skal ikke vaske eller skylle inni skjeden, da forstyrrer du den naturlige bakteriefloraen. Intimbarbering kan gi plager som røde prikker, små sår eller kviser. Om du skal barbere deg så sørg for god hygiene, godt med skum/gel og barber MED hårretningen. Skyll høvelen godt i kokende vann etterpå.

Noen opplever smerter og sårhet på vulva eller i skjeden i forbindelse med sex. Det betyr at det er noe som er feil, sex skal ikke gjøre vondt. Det kan rett og slett være at du ikke er kåt nok og kroppen ikke er klar for sex, men det kan også være fysiske tilstander som sopp i skjeden eller vaginisme (stram muskulatur rundt skjeden). Ta det opp med fastlegen din. Er du plaget med urinveisinfeksjon er det lurt å tisse like etter et samleie, da skyller du bort bakterier som kan ha kommet inn i urinrøret.



Hvilket forhold en har til egen kropp og nakenhet er i stor grad avhengig av ens oppvekst og erfaringer. Hvis en har et dårlig forhold til kroppen sin, eller enkelte deler av den, er det ting man kan gjøre. Forskning viser at disse handlingene kan gi god, positiv effekt om de gjentas daglig over en lengre periode:

- å snakke eller skrive positivt om kroppen din. Si høyt hva du liker med kroppen din, det positive den har gjort for deg - eller skriv det ned.
- å berøre kroppen din med kjærlighet. Det kan være f.eks. etter at du har lagt deg eller før du står opp. Stryk over hele kroppen din, ikke bare kjønnsorganer og kjenn etter hva som føles godt.
- Hvis du synes det er vanskelig å snakke/skrive pent til deg selv eller ta på deg selv, kan du bruke en mental øvelse. Sitt med lukkede øyne, pust dypt og tenk på noe fint som får deg til å slappe av. Se så for deg en dør mellom deg og kroppen din, deg og din ekte seksualitet, din avslappede, sensuelle kropp. Send så en stråle av lys og medfølelse på døren som holder dere adskilt. Dette handler om aksept og empati med deg selv, og hvorfor du har de følelsene du har. Etter hvert kan du oppleve at døren kan åpnes eller veggen forsvinner.

Seksuelle tanker og fantasier

Det å ha seksuelle tanker og fantasier er normalt. Det å fantasere om noe betyr ikke at man nødvendigvis ønsker å gjøre det i virkeligheten, det er viktig å skille fantasi og virkelighet. Det er ikke så uvanlig å fantasere om “kontroversielle ting”; som å ha sex fullt synlig i en folksom park, med noen man ikke har lov å ha sex med eller ha ekstreme former for sex. Det betyr ikke at man er pervers eller unormal. Om man derimot ønsker å leve ut ulovlige eller skadelige fantasier trenger man hjelp. Om en har seksuelle fantasier eller tanker som føles ubehagelige bør man også snakke med helsepersonell om det, se kap. 7 bakerst i heftet.

Å leve seg inn i gode fantasier eller seksuelle minner og eventuelt onanere kan utløse lykkehormoner og få oss til å føle oss bedre. Noen liker å lese erotiske tekster eller se bilder eller film og fantasere rundt. Så lenge man ikke blir avhengig av én type stimuli for å bli kåt, er ikke det noe problem.



Seksuelle handlinger - sex

Onani, masturbasjon, fingring, runking. Å ta på og kose med seg selv og egne kjønnsorgan er naturlig, sunt og vanlig. På samme måte som om man har sex med en partner vil kroppen frigjøre stoffer som gir velvære, og det kan virke smertestillende og lett berusende. Onani kan være en god måte å slappe av på, og til og med hjelpe deg å sovne.

Onani kan være en god måte å utforske og bli kjent med egen seksualitet. Ved å legge merke til hvordan det føles når du kjærtegnrer ulike steder på kroppen lærer du deg mer om din egen nytelse. Man kan også bruke onani til å utvikle sin seksualitet og bli en bedre elsker. Ved å bli godt kjent med din egen opphisselse, stoppe opp og puste like før du når utløsning for så å fortsette kan du få større utholdenhet. Det er ikke uvanlig å onanere selv om man har en partner, og noen kan nyte å f.eks. se på hverandre mens man onanerer.

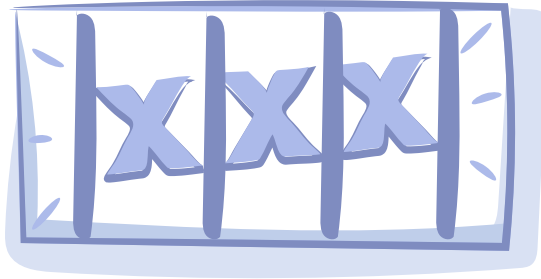
Å være seksuell med et annet menneske kan være mye mer enn å ha samleie. Kosing, kyssing, stryking, massasje, slikking, småbiting, petting og å onanere hverandre er noen muligheter. Uansett hva man gjør, skal utgangspunktet alltid være at begge har lyst. Det holder ikke å tro at den andre vil! Ikke alle er vant til å kjenne etter i seg selv; hva er det jeg ønsker, hvilke grenser har jeg? Menn har også lov til å si nei!



Kommunikasjon med partneren er grunnleggende ikke bare for å vite at begge har lyst, men for god sex. Alle mennesker er forskjellige, og hva vi liker og ønsker kan variere fra dag til dag. Derfor er det lurt å begynne å snakke om sex i starten av et forhold, for å gjøre det til en vane. Her er noen eksempler på spørsmål for å bli bedre kjent med og vise respekt for vår partner:

- Hva er det du tenner på?
- Hva er det som kan gjøre at du mister lysten?
- Hva er det du føler lyst og behov for akkurat nå?
- Er det noe jeg kan gjøre for at det skal føles enda bedre for deg?
- Kan jeg få...?
- Vil du...?

Noen tenker det er usexy å spørre, men mange kan faktisk oppleve det mer sexy og pirrende at man spør. Det betyr ikke at man skal snakke i hjel sexen, men det handler om å ikke slutte å være nysgjerrig på, og utforske hverandre!



På cella

Mulighetene for seksuell utfoldelse innenfor murene er begrenset. Onani skal foregå på cella. Både innsatte og ansatte skal ta hensyn til hverandre. Vær renslig (bruk papir) og ikke la eksplisitte seksuelle bilder eller annet som kan være støtende ligge åpent på cella. Betjenter skal banke på **før** de låser seg inn, og kan gjerne bruke callingen før de kommer til døra.

Du har lov til å ha lovlig pornografisk materiale på cella. Filmer må være kjøpt gjennom offentlig registrerte distributører for det norske markedet og ha registreringsmerke fra Medie-tilsynet. Pornografiske filmer kan bestilles gjennom offentlig registrerte distributører for det norske markedet. Hvis du selv har begrensede muligheter til selv å bestille fra fengselet, kan du få bekjente utenfor fengselet bestille det på dine vegne. Filmene må uansett komme direkte adressert til fengselet, og i tillegg være forseglet og merket.

Fra rundskriv om innsattes tilgang til lovlig pornografisk materiale, KDI 8/2014:

“Det skal ved all bruk av pornografisk materiale tas tilbørlig hensyn til både tilsatte og medinnsatte. Dersom innsatte ønsker å benytte slikt materiale, må han eller hun ta hensyn til at slik bruk er et privat foretagende. Dette innebærer at bruken, med hensyn til både lyd og bilde, ikke skal være forstyrrende og/eller til sjenanse for andre. I de tilfeller der innsatte deler celle (dublering), skal det utvises særlig hensyn. Det skal ikke tillates at pornografisk materiale benyttes i anstaltens fellesarealer.”

Det er også lov å ha seksuelle hjelpemidler som dildo, vibrator og glidemiddel. Utvalget bestemmes av fengselet, med hensyn til sikkerhet og hygiene.

Besøk av partner

Hvis du har en fast partner eller en seksualpartner kan det være mange tanker, følelser og forventninger som knytter seg til et besøk. Det kan være behov for å prate, ønske om kos og berøring, eller lengsel etter sex. Den som kommer på besøk har egne ønsker og behov, og det er ikke alltid disse stemmer overens med dine. Noen opplever også settingen som ukjent og kanskje ubehagelig, og føler ikke besøksrommet som en trygg ramme for intimitet. Om man ikke har sett hverandre på lenge kan det også ta tid å finne tonen og den intime stemningen. Noen kan også føle på prestasjonsangst, at partneren kanskje forventer sex mens en selv har andre behov. Du må selv kjenne etter hva som er riktig for deg, du har ikke plikt til å «stille opp»!

Om du føler deg utrygg eller usikker før et besøk så er det viktig at du forteller dette til en betjent. Det kan være mulig å ha besøk på et rom uten seng/sofa, og med åpne gardiner/gitterport eller lignende.

Derfor er det viktig å snakke om det. Har dere mulighet for å snakke før selve besøket kan det "lette litt på trykket". Husk at partneren din sannsynligvis også sitter med mye usikkerhet. Sett ord på dine tanker og følelser, og oppmuntre din partner til å gjøre det samme. Hvis begge ønsker å ha sex finner dere laken, kondomer og glidemiddel i skapet på besøksrommet.

På permisjon

Skal du møte en fast partner eller seksualpartner på permisjon kan de samme tingene som når du får besøk slå inn; mange tanker, følelser og forventninger fra begge sider. Prøv å sette ord på dine følelser, og uttrykke hva det er du ønsker og har behov for - og oppmuntre partneren din til det samme.

Etter løslatelsen

Overgangen fra å sitte inne til å være løslatt kan oppleves stor og utfordrende for mange. Gi deg selv tid. Har du sittet inne lenge uten mye kontakt med partner eller fysisk/seksuell kontakt, kan det føles som om man må lære det "på nytt". Det er naturlig at du trenger tid for å venne deg til å være intim med et annet menneske igjen. Hvis du tidligere har vært vant til sex i rusa tilstand, og kommer ut nykter, kan overgangen oppleves enda større.

Om du har en partner eller venn du føler deg trygg på er det fint å snakke om det. Flere organisasjoner tilbyr støtte til deg som kommer ut fra soning. Her kan du treffe folk med samme erfaring, noe som kan gjøre det lettere å snakke om dine følelser. Se liste med organisasjoner bakerst i heftet.



4

Det gode forhold

Foreldrene våre, eller de voksne vi vokste opp sammen med, var rollemodeller og viste oss hvordan et forhold skulle være. Enten de var dårlige eller gode forbilder lærte vi av dem, og mange søker bevisst eller ubevisst inn i samme type forhold når vi blir voksne. Det å skape og opprettholde et godt forhold er noe som må læres, og hvis vi ikke lærte det som barn må vi lære oss det som voksne. På biblioteket kan du låne gode bøker om dette.

Forskning viser at et godt sexliv er en viktig faktor for et godt og varig forhold. Dette er også noe som må pleies! Sett av tid til intimitet og sex. Noen par avtaler regelmessig date med hverandre. Da setter de av ekstra tid, pynter seg og tilrettelegger slik de liker det. Noen utforsker nye ting sammen, går på kurs, ser filmer.

Uansett; å snakke om seksualitet er grunnleggende for et godt forhold. De fleste av oss har aldri lært å snakke om sex og seksualitet, derfor føles det uvant, flaut, og kanskje skummelt. Det er noe vi må øve oss på! Her er noen tips for hvordan du kan gjøre det:

- Start med å snakke om det som er bra! Hva likte du av det dere gjorde etc.
- Ta en ting av gangen, ikke slit ut partneren din med å komme med alt du har tenkt på siste året.
- Ikke overrask med sexprat, tenk på når det passer.
- Snakk om sak, ikke person. Snakk om hva partneren gjør eller ikke gjør, f.eks. "Når du begynner å se rundt i rommet når vi har sex, føler jeg at du ikke er til stede sammen med meg" i stedet for "Du er så fjern når vi har sex".
- Vær så konkret og tydelig du kan, ikke gå rundt grøten. F.eks. "Jeg ønsker at du skal være nykter når vi har sex."
- Vær nysgjerrig på din partner, selv om dere har vært sammen i mange år, ikke tro du vet alt om han/henne.

Man kan også øve seg på å snakke om seksualitet. Sjekk med din kontaktbetjent om/når det tilbys samtalegruppe om relasjoner og intimitet.

Litt om menn

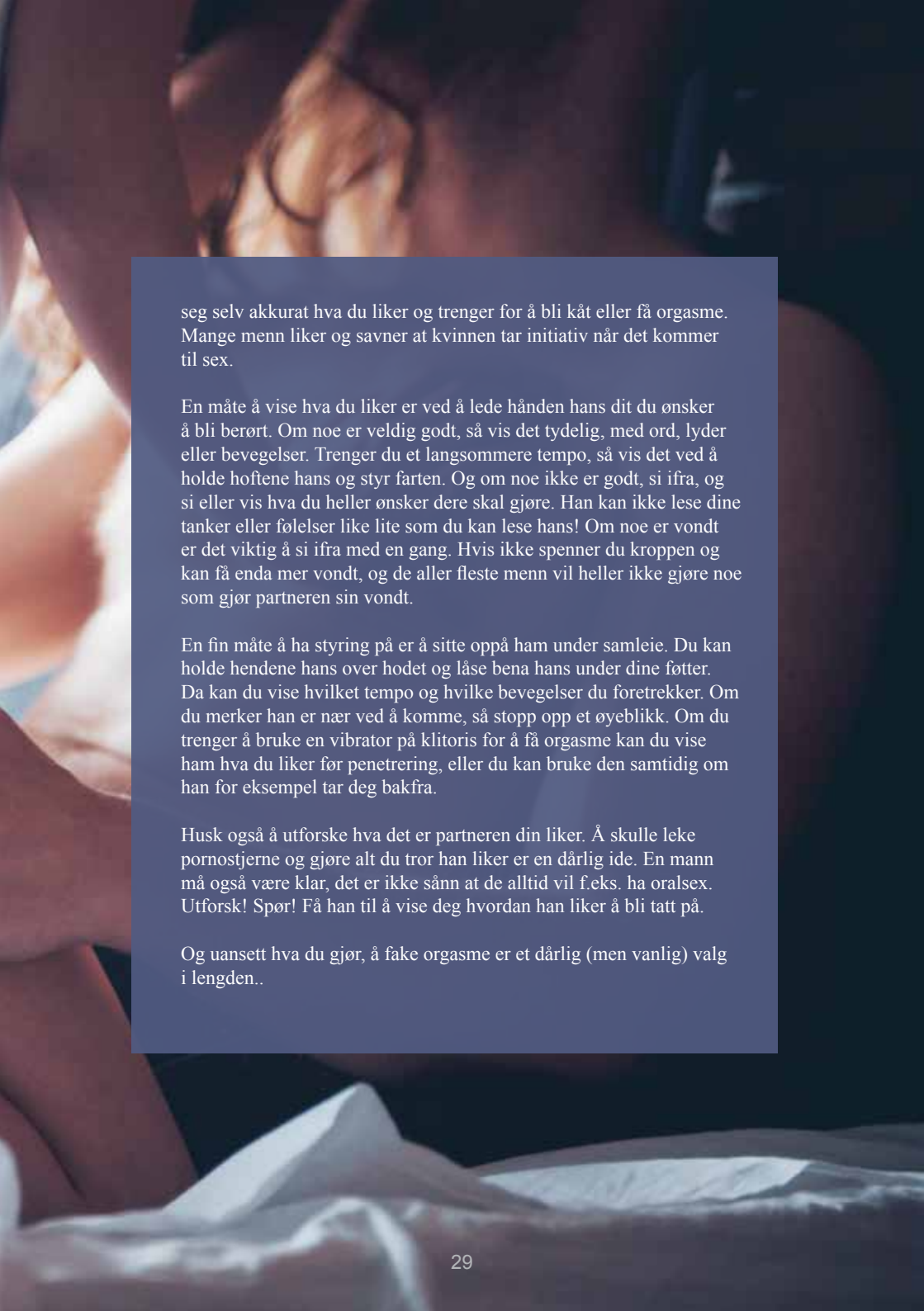
Det er forskjell på menns og kvinners seksualitet, men det er like stor forskjell menn og kvinner imellom. Hvis du har vært sammen med en partner er det ikke sikkert en annen fungerer på samme måte og liker de samme tingene - derfor må man snakke sammen. Noen fellespunkter dukker likevel opp, men husk at dette ikke gjelder alle!

God sex krever at man er trygg, åpen og til stede i seg selv. Da kan du også være til stede med en partner. Det innebærer at begge er nyktre. God sex er gjensidig kåthet og nytelse.

Mange menn føler på prestasjonspress i forhold til sex. At penisen må bli stiv, usikkerhet om den er stor nok, at de må vite hva kvinnen vil og gi henne orgasme. Mange kvinner forventer også at mannen skal ta initiativ, og tar selv en passiv rolle. Det blir det ikke alltid god sex av!

En stiv penis betyr ikke nødvendigvis at en mann er kåt, og en slapp penis trenger ikke bety at han ikke er kåt. Hvis man har sex i lengre tid er det også naturlig at penis blir litt slapp en periode, når blodet skiftes ut. Det betyr ikke at det er noe feil med deg eller at han ikke er glad i deg. Det kan gi mannen mye nytelse å kjæle med en slapp penis, og det går også an å ha et deilig samleie med en ganske så myk penis. Å trykke din partner på at det ikke er noe stress om penisen ikke blir stiv, kan hjelpe ham å slappe av – som igjen kan gjøre det lettere å bli stiv.

Generelt tar det lenger tid for en kvinne å oppnå orgasme, enn for en mann. Derfor er det lurt å gi han veiledning. Andre kan ikke vite av



seg selv akkurat hva du liker og trenger for å bli kåt eller få orgasme. Mange menn liker og savner at kvinnen tar initiativ når det kommer til sex.

En måte å vise hva du liker er ved å lede hånden hans dit du ønsker å bli berørt. Om noe er veldig godt, så vis det tydelig, med ord, lyder eller bevegelser. Trenger du et langsommere tempo, så vis det ved å holde hoftene hans og styr farten. Og om noe ikke er godt, si ifra, og si eller vis hva du heller ønsker dere skal gjøre. Han kan ikke lese dine tanker eller følelser like lite som du kan lese hans! Om noe er vondt er det viktig å si ifra med en gang. Hvis ikke spenner du kroppen og kan få enda mer vondt, og de aller fleste menn vil heller ikke gjøre noe som gjør partneren sin vondt.

En fin måte å ha styring på er å sitte oppå ham under samleie. Du kan holde hendene hans over hodet og låse bena hans under dine føtter. Da kan du vise hvilket tempo og hvilke bevegelser du foretrekker. Om du merker han er nær ved å komme, så stopp opp et øyeblikk. Om du trenger å bruke en vibrator på klitoris for å få orgasme kan du vise ham hva du liker før penetrering, eller du kan bruke den samtidig om han for eksempel tar deg bakfra.

Husk også å utforske hva det er partneren din liker. Å skulle leke pornostjerne og gjøre alt du tror han liker er en dårlig ide. En mann må også være klar, det er ikke sånn at de alltid vil f.eks. ha oralsex. Utforsk! Spør! Få han til å vise deg hvordan han liker å bli tatt på.

Og uansett hva du gjør, å fake orgasme er et dårlig (men vanlig) valg i lengden..

6

Sex og lovverket

Seksuell praksis er også regulert gjennom lovverket. Rus fritar deg ikke for ansvar. Om du begår en straffbar handling etter å ha ruset deg, vil du bedømmes som om du hadde vært edru. Følgende handlinger er straffbare:

Den seksuelle lavalderen i Norge er 16 år. Det vil si at det er straffbart å ha sex med noen under 16 år, selv om det er frivillig.

Seksuell krenkende atferd (trakassering) er ulovlig

Det betyr å oppføre seg seksuelt uanstendig. Det kan skje på tre måter: Det kan skje på offentlig sted. Det kan skje overfor noen som ikke vil. Eller det kan skje overfor noen som er under 16 år. Husk at sosiale medier og nettet også er offentlige steder. Det er den som opplever dette som definerer om oppmerksomheten er uønsket eller ikke - det har ikke noe å si om “du ikke mente det”, “bare tulla” etc. Her er noen eksempler på hva som kan være trakassering:

- bløtting
- å gjøre seksuelle bevegelser mot noen
- seksuell ordbruk uten fysisk kontakt – både på nett og ansikt til ansikt
- å kysse noen mot sin vilje
- å sende bilder eller film med seksuelt innhold
- å dele bilder av andre uten deres samtykke

Uønsket seksuell handling er ulovlig

Det betyr å gjøre seksuelle handlinger mot noen som ikke ønsker dette. Er personen under 16 år er det ulovlig uansett om han eller hun vil det eller ikke.

Her er noen eksempler på straffbare handlinger:

- å ta noen på puppene eller rumpa utenpå eller innenfor klærne uten at man er sikker på at vedkommende ønsker det
- å kline med noen som ikke vil
- å ta noen på kjønnsorganet utenpå eller innenfor klærne uten at man er sikker på at vedkommende ønsker det

Uønsket seksuell omgang er ulovlig

Dette kan være samleie med noen som ikke ønsker dette. Andre eksempler er å stikke en gjenstand inn i en annens vagina eller rumpe eller å føre penis inn i noens munn. Det kan også være å fingre, slikke eller runke noen.

Det er ikke lov å gjøre dette med noen som er under 16 år, uansett om han eller hun vil det eller ikke.



Voldtekt er ulovlig:

- Å ha seksuell omgang ved bruk av tvang, trusler, makt eller vold
- Å ha seksuell omgang med noen som er bevisstløs, sover eller er så full at de ikke er i stand til å vise at de ikke har lyst
- Å true eller bruke vold for å få noen til å ha seksuell omgang med andre eller med seg selv

Fremstilling av seksuelle overgrep eller bilder som seksualiserer barn og unge er ulovlig

Dette kan blant annet være bilder, videoer og tekst som viser seksuelle overgrep av barn eller som viser frem et barn på en seksuell måte. Personer som ser ut som de er under 18 år, regnes også som barn etter denne regelen.

Her er noen eksempler:

- Å ta, dele eller ha bilde eller video av noen som blir voldtatt
- Å ta, dele eller ha bilde eller video av barn og ungdom som er naken, som har sex eller blir gjort noe seksuelt med.
- Har du fått tilsendt et nakenbilde eller en film av noen som er under 18 år? Det er ulovlig å beholde bildet. Dette gjelder også om du ikke ba om å få bildet tilsendt.

Kjøp av seksuelle tjenester fra mindreårige eller voksne er ulovlig

Det vil si å skaffe seg sex eller seksuell handling ved å gi eller avtale en form for betaling (penger, ting, tjenester).

7

Hvem kan du snakke med?

Er det noen av temaene i dette temaheftet du ønsker å snakke med noen om? Lurer du på noe i forhold til din egen seksualitet, er du usikker på om noe er normalt eller sliter du med vanskelige erfaringer? I fengselet kan du snakke med din kontaktbetjent, sosialkonsulent, prest, sykepleier og lege. Om de ikke er rett person vil de henvise deg videre, og alle har selvfølgelig taushetsplikt.

8

Ressurser

www.sexogsamfunn.no Her finner du masse informasjon om sykdommer, prevensjon, kjøp av sex og mer, de har chattetjeneste og gratis klinikk for de under 25 år.

www.vulva.no Informasjon om sykdommer i ytre deler av kvinners underliv.

<https://www.rusopplysningen.no/sexogrus> Her finner du fakta om ulike rusmidler som ofte brukes i forbindelse med sex.

www.cupido.no er et oppkomme av artikler om de fleste temaer knyttet til seksualitet.

www.ung.no har også mange artikler om seksualitet, og en populær spørretjeneste.

www.zanzu.no Informasjon om seksualitet på syv språk.

<https://ungefunksjonshemmede.no/politikk/seksualitet/> har ressurser om seksualitet og funksjonsnedsettelse.

<https://www.foreningenfri.no/> er en forening for kjønns- og seksualmangfold, med lokalforeninger og informasjon om skeives rettigheter.

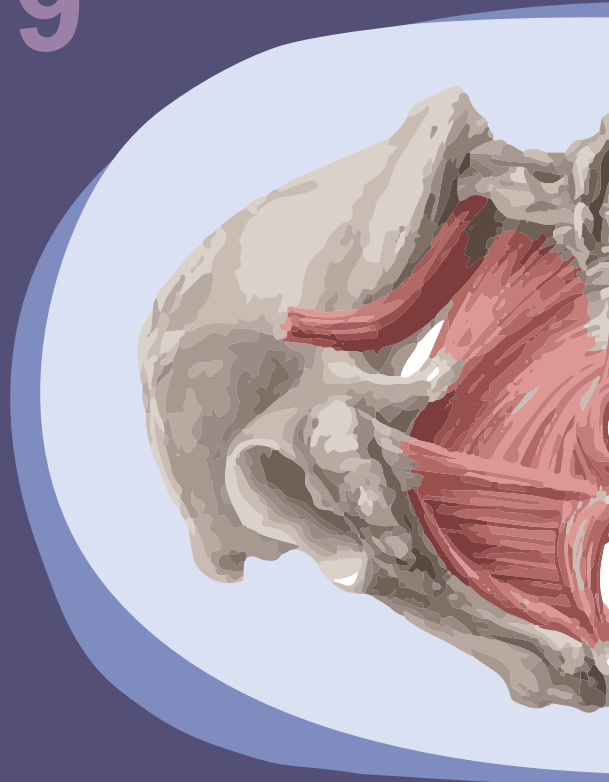
www.salamnorge.no er en forening for skeive med muslimsk bakgrunn.

Organisasjoner som kan støtte deg etter endt soning:

Wayback - livet etter soning har avdelinger i Oslo, Trondheim, Bergen, Kristiansand og Tromsø, se **www.wayback.no**

Nettverk etter soning arrangeres av Røde kors flere steder i landet.

9



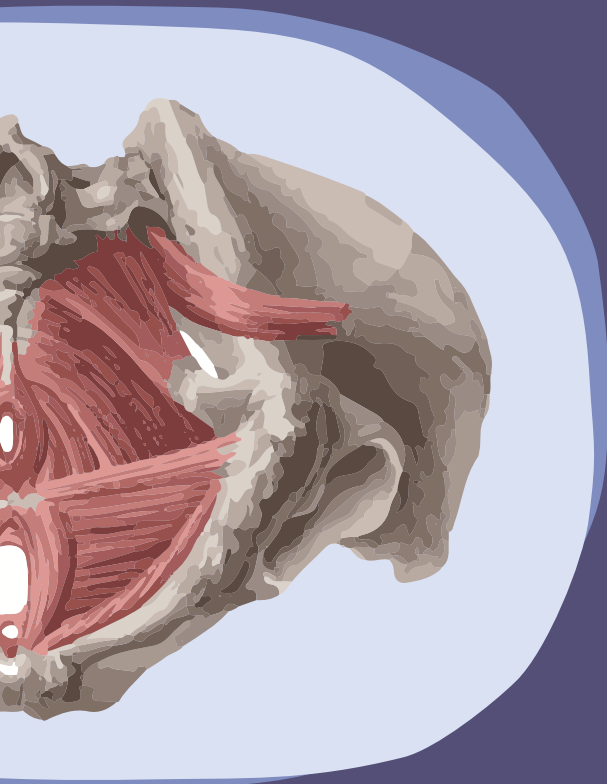
Trening av bekkenbunnsmuskulatur

Trening av bekkenbunn kan være lurt av flere grunner. Det kan hindre urinlekkasje og nedsig av livmor, og det kan også gi mer kontakt med eget underliv og økt nytelse under sex. NB! Vi kan også ha spenninger i bekkenbunnen, og da trenger vi heller øve på å slappe av denne muskulaturen. En fysioterapeut kan gi råd og veiledning for å finne riktig teknikk.

Slik gjør du det

Ligg på ryggen og bøy knærne. Leggene kan gjerne hvile på en pute eller en stol. Knip sammen musklene rundt endetarm og skjede slik at du kjenner drag oppover inn i bukhulen. Knip litt og hold i cirka to sekunder - slapp av i to sekunder. Fortsett opptil ti ganger og repeter maks tre ganger om dagen.

For å finne de rette musklene kan du forsøke å stanse strålen når du tisser. Dette er enklest ved slutten av en vannlating. Når du kjenner at du gjør det riktig, kan du forsøke å stanse




strålen midt i en vannlating for å få en følelse av hvor mye du skal ta i under treningen.

Når du har “oppdaget” hvilke muskler som skal trenes: Stå med beina fra hverandre og hold en hånd under skjede og urinrør. Ved riktig muskelbruk skal du kjenne at underlivet løftes opp og vekk fra hånden når du strammer musklene, og at det faller ned igjen mot hånden når du slipper. Det er viktig å slippe opp og slappe av mellom hver sammentrekning, men ikke press eller trykk nedover, bare slipp.

De vanligste feilene når man trener er å bruke sete, lår eller magemuskler (tipping av bekkenet) i stedet for bekkenbunnsmusklene. Kraftig innpust eller å holde pusten i stedet for knipe bekkenmuskulaturen. Pressing nedover i stedet for løft opp og inn.

Når du har funnet de rette musklene, skal du ta i så hardt som mulig uten å bruke andre muskelgrupper. Øk antallet repetisjoner gradvis opp til åtte til tolv knip hver gang du trener. Forsøk etter hvert å holde hvert knip i seks til åtte sekunder.

kilde: nhi.no, stolav.no



God seksuell helse
økt mestringsfølelse
bedre livskvalitet

Temahefte fra prosjektet
Seksualomsorg i kriminalomsorgen 2022

Støttet av

Helsedirektoratet