

The image features two hands, one from the top left and one from the bottom right, reaching towards each other. The background is a solid dark blue. The text is overlaid on the center of the image.

Seksuell helse

- handler ikke bare om sex

Privatliv
tanker
orgasme
velbehag
RELASJON
SEX
EKSTASE
Forhold
sitring
LYST
følelser
samtykke
GLEDE
Kjærlighet
Kommunikasjon
avslapning
ONANI
Erotic
utløsning
nærhet
Berøring
Nytelse
Spennning
TRYGGHET
Forhold

A close-up photograph of a hand squeezing a slice of grapefruit. The hand is positioned at the top, with fingers pressing down on the slice. The grapefruit slice is cut in half, showing the red, juicy segments and the white pith. The background is a solid teal color. The text is overlaid on the left side of the image.

Onani: Fleip eller fakta?

- Onani kan gi mindre stress og bedre søvn.
- Hvis du onanerer når du er i et forhold er det tegn på at forholdet ikke er bra.
- Tips til menn som kommer for tidlig er å skifte hånd når man onanerer.

Svar:

- ✓ **Fakta.** Etter orgasmen produserer hjernen et kjemisk, avslappende stoff (prolaktin) som gjør deg søvnig.
- ✓ **Fleip.** Det er normalt å ha lyst til å onanere selv om man er i et godt forhold, og mange par onanerer sammen.
- ✓ **Fakta.** Prøv selv!

Les mer om onani her:



A woman with long blonde hair is the central figure, wearing a white hoodie with the hood up and a red and white checkered bikini top. She is posing with her arms raised behind her head. The background is a smooth gradient from blue on the left to pink on the right. The text is overlaid on the image in a bold, white, italicized font with a dark blue drop shadow.

***Hva kan man
lære av porno?***

Tja, ikke så veldig mye...

- ✓ Ikke noe om hvordan ha god sex. Porno er laga for at de som ser på skal bli kåte, ikke for at de som er med skal ha det digg.
- ✓ Veldig lite om intimitet, kommunikasjon, kosing og kjeling, som for de fleste er forutsetninger for god sex.
- ✓ Ikke noe om normal størrelse og form på kjønnsorganer eller normal sædmengde.

Les mer om forskjellene på ekte sex og porno her



An illustration featuring a large smartphone in the center. The phone screen displays the text "it's a match!" in a cursive font, with a "SEND A MESSAGE" button and a right-pointing arrow below it. To the left of the phone, a man in a light blue shirt and purple pants is looking at his phone, with three red hearts floating above him. To the right, a woman in a pink dress is also looking at her phone, with three red hearts floating above her. The background is a dark blue gradient with faint, large-scale silhouettes of a couple embracing. The text "Online dating" is overlaid in a large, white, bold font with a dark blue drop shadow.

Online dating

Det er massevis av muligheter til å møte potensielle partnere online, men hvordan lykkes? Hva skal du si?

Dickpicks og intetsigende meldinger holder ikke, lær triksene her:





Og hvis du får kontakt på nettet, hva så?



Flørting er ikke noe man kan av seg selv!

Øyekontakt og kroppsspråk kan være viktigere enn ord - men det er jo lurt å ha noe å snakke om også! Forbered deg med tips her:





SKEIV

Det er en menneskerett å elske hvem man vil, og det er ikke lov å diskriminere noen på bakgrunn av deres seksualitet. Trenger du noen å snakke med om seksuell legning eller kjønnsidentitet? Kontakt foreningenfri.no skeivverden.no salamnorge.no

SEX OG RUS

Har du kun hatt sex i rusa tilstand?

Mange sprekker på rus i forbindelse med dating og sex.

Det er ikke rart om det føles kjempeskummelt å skulle ha sex nykter.

Hvordan bryte ut av gamle mønstre?

Vi må kanskje øve oss på

- ✓ å være i kontakt med egne følelser
- ✓ å kjenne på egen sårbarhet
- ✓ å oppleve nærhet med et annet menneske
- ✓ å tolke andres følelser og behov
- ✓ å regulere egne følelser

Det kan være lurt å ha noen å snakke med om dette, du kan spørre din fastlege om henvisning til psykolog.

Les mer



**Tror du bruk av kondomer
kun handler om graviditet
og kjønnsykdommer?**



Kondombruk kan faktisk bidra til

- ✓ økt seksuell nytelse; partner kan slappe av mht. graviditet og smitte, noen liker kondomer med riller o.l.
- ✓ at du varer lenger, det finnes spesielle kondomer for dette
- ✓ trygghet mellom deg og partner, det viser at du bryr deg

Få flere kondomtips her:



Visste du at bruk av anabole steroider kan

- føre til sterilitet
- gjøre at testiklene krymper
- gi ereksjonsproblemer

Les mer her



Har du opplevd seksuelle overgrep?

Vi er mange som bærer på negative erfaringer, som kan hindre oss i å få gode forhold, eller et godt seksualliv. Her kan du lese om vanlige reaksjoner etter seksuelle overgrep og steder du kan få hjelp:



HJELPETELEFONEN FOR SEKSUELT MISBRUKTE PÅ 800 57 000.



KRIMINALOMSORGEN

STØTTET AV HELSEDIREKTORATET