

Postkassespørsmål

Her svarer jeg på spørsmål som kommer inn i postkassa

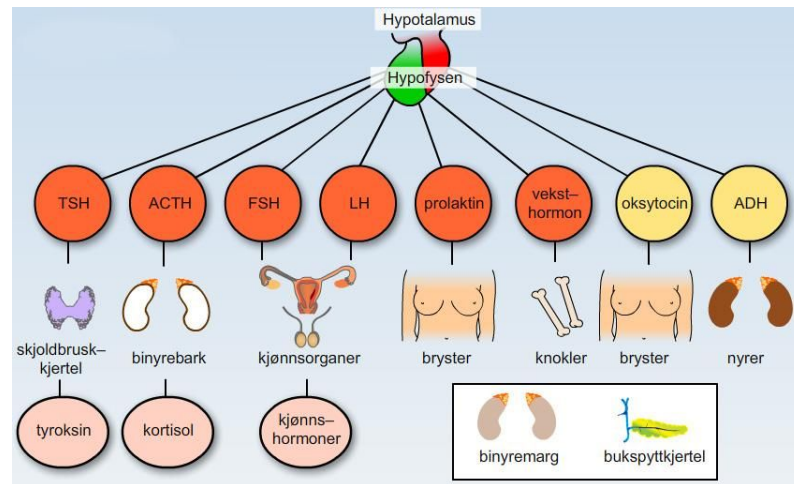


Puberteten og kropp

Hva er hormoner?

Hormoner er stoffer i kroppen som har med seg beskjeder fra hjernen til andre deler av kroppen om spesielle ting de skal gjøre.

Det kan f.eks. være veksthormon som gir beskjed til beina og armene at de skal vokse.



Spørsmål om mensesen

— — —

Hvorfor får man mensesen?

Mensesen kommer fordi kroppen gjør seg klar til å ta imot et befruktet egg, men når det ikke kommer så må kroppen kvitte seg med blodet det har samlet opp

Hvilken alder får de fleste mensesen?

De fleste får når de er 12-13 år men noen får så tidlig som når de er 9 år eller så sent som 17-18 år.

Hvor mye blør man når man har mensesen?

Mengden blod som kommer ut er også svært forskjellig fra person til person, men i gjennomsnitt er det 2-3 spiseskjeer med blod.

Spørsmål om mensesen

— — —

Hvorfor kan mensesen være uregelmessig eller stoppe?

Hvis man er gravid stopper mensesen helt. Ellers kan mensesen bli påvirket av:

- Hormonell prevensjon
- Nødprevensjon (angrepille)
- Sykdom og stress
- Medisiner

Hvis mensesen blir borte mer enn 6 mnd bør du snakke med lege

Kan man få barn hvis man ikke har mensesen

Det som bestemmer om du kan bli gravid eller ikke, er om du har eggøsning. Eggøsningen kommer 14 dager før mensesen, derfor kan man plutselig få en eggøsning og bli gravid selv om man ikke har hatt mensesen på lenge.

Spørsmål om mensesen

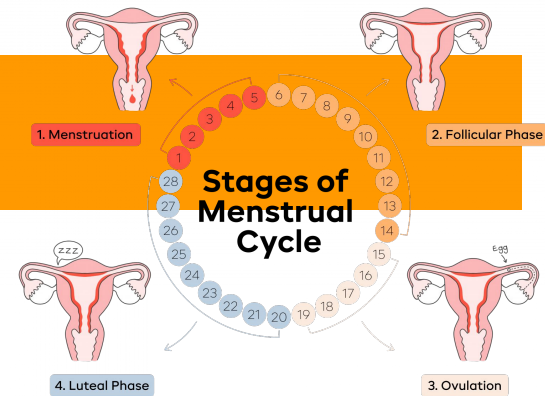
Hvorfor mener folk at humøret går i bølger når man har mensesen?

Det er mange hormoner som jobber med mensesen, og disse kan påvirke humøret.

For eksempel kan økte **østrogennivåer** under eggløsning gjøre at du føler deg energisk og lystig.

Deretter kan en opphoping av **progesteron** i lutealfasen (etter eggløsning, men før mensesen starter) gjøre deg irritabel og gi deg søtsug.

Overgangen mellom de to, da østrogennivået begynner å synke og progesteronnivået øker, kan også gjøre at du får PMS (premenstruelt syndrom), som gjerne betyr mer angst, humørsvingninger, verk og smerter. 'Plagsomt' er helt klart ordet.



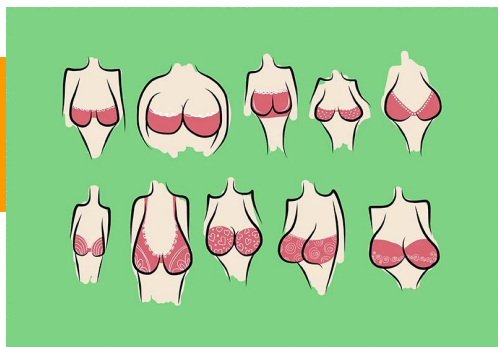
Spørsmål om pupper

Når er det vanlig å være ferdig vokst i brystet?

Når man får pupper varierer etter når man kommer i puberteten. Dette varierer veldig fra person til person, for jenter starter puberteten ofte i 10-12 års alderen (men også seinere), og den er som regel over når jenta er blitt 15-17 år. Puppene pleier å vokse i rundt to år etter den første mensien din kommer, og for mange er de ikke ferdig utvokst før de er nærmere 18 år.

Hva er vanlig størrelse å ha på puppene til jenter?

Pupper varierer veldig mye i størrelse, så det går egentlig ikke an å si at en størrelse er vanlig. Det er også helt normalt at den ene puppen er større enn den andre.

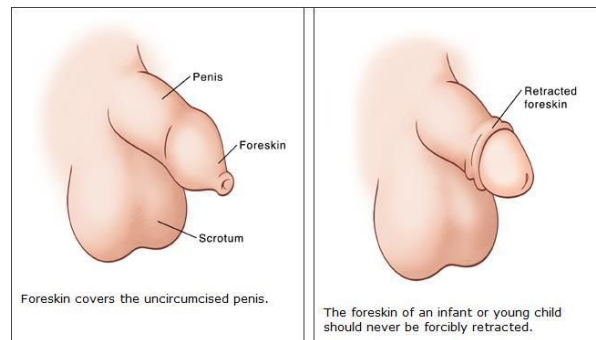


Hvordan forhud fungerer og utvikler seg

Hvordan fungerer forhuden?

Forhuden er der for å beskytte penishodet, som er ganske følsomt. Forhuden ligger over penishodet (så lenge man ikke er omskåret). Når man får ereksjon (stiv penis) så opplever man at forhuden glir tilbake, og ligger som en kappe rundt penishodet. Når penisen blir slapp igjen, vil forhuden legge seg over penishodet igjen.

Trang forhud: Noen gutter kan oppleve at forhuden er trang. Da kan man merke at det er vanskelig å trekke forhuden tilbake, og det kan kanskje være vondt og smertefullt. Dette går ofte over av seg selv i løpet av puberteten, men noen kan trenge hjelp i form av en kortisonsalve. Dette kan man få etter en undersøkelse fra en lege.



* Hva er kukost og hvor kommer den fra?

— — —
Smegma er en grumset, gulhvitt og noen ganger litt kornet masse som ligger mellom penishodet og forhuden hos mannen.

Smegma er gamle celler fra hud og slimhinne, fete oljer fra talgkjertler og fuktighet. Smegma smører penis, for å lette samleie. Dette er det mange kaller **kukost**, og det er helt normalt. Det er likevel viktig å vaske forhudet godt, spesielt etter samleie. Om man ikke får skylt godt nok kan smegma hope seg opp og gi betennelse og irritasjon.

Kukost er ikke det samme som cum. Cum eller sæd som det kalles på norsk er mannens kjønnseller. Sædcellene lages i testiklene. Sæd består av sædceller og sædvæske.

Graviditet og befruktning

*Kan man ha ubeskyttet sex, om du kommer utenpå istede for inni

— — —

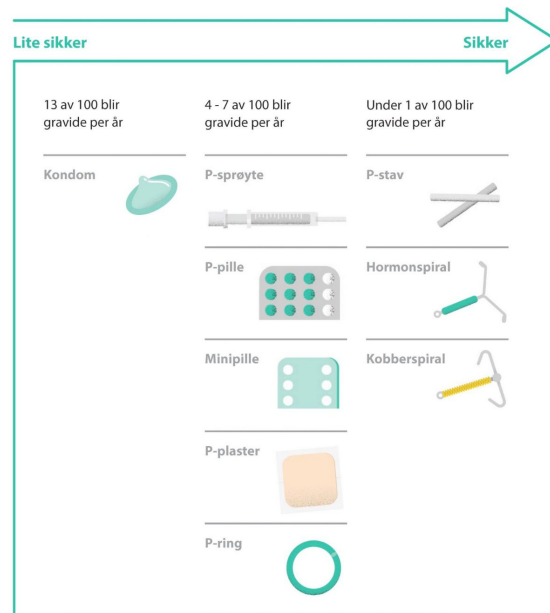
Hvis utløsningen av sæd kommer i nærheten av skjedeåpningen, f.eks. mellom kjønnsleppene, er det en liten mulighet for at sædceller kan klare å svømme opp i skjeden.

Hvis man skal ha ubeskyttet sex bør man derfor passe på at man kommer langt unna kjønnsorganet.

Hvordan fungerer prevensjon?

Poenget med all prevensjon er å hindre at man blir gravid:

- **Kondom** stopper sæd fra å komme inn i livmoren og befrukte egget
- **Hormonelle prevensjonsmidler** “lurer” kroppen til å tro at den allerede er gravid, slik at den ikke slipper ut flere egg
- **Kobberspiral** påvirker sædcellene slik at de ikke kan befrukte egget



Er det mulig for meg og være gravid uten at jeg vet det?

— — —

Ja, det kan være mulig.

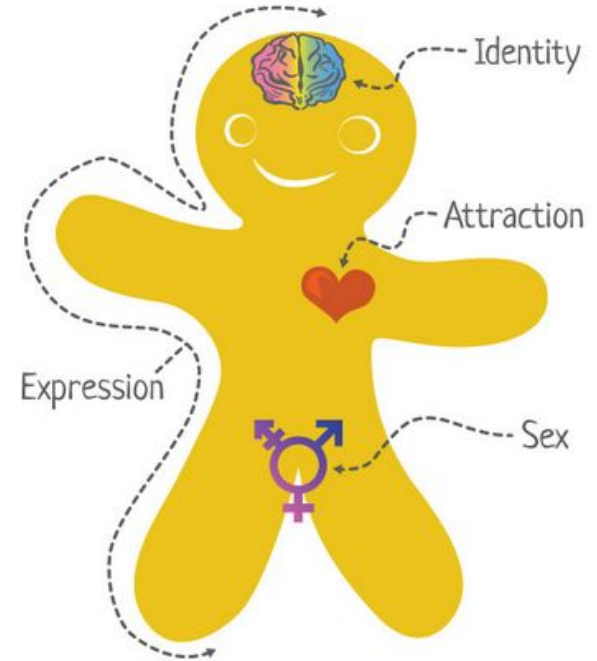
Hvis man har hatt sex uten å bruke prevensjon kan man være gravid. Det er lurt å ta en graviditetstest etter ubeskyttet sex uansett, men spesielt om man ikke har fått mensesom vanlig.

Snakk med helsesykepleier eller en voksen du stoler på. De kan hjelpe deg å ta en graviditetstest.

Kan en mann bli gravid og få barn?

Hvis en person er født uten eggstokker og livmor kan ikke den personen bli gravid.

Hvis en person som er født med kvinnekropp med livmor og eggstokker endrer kjønn til f.eks. mann eller så kan likevel personen bli gravid.



Sex og seksualitet

*Hva er “edging” og “jelqing”. Kan man gjøre det i timen?

— — —

Edging betyr at man forsinker eller utsetter orgasme med vilje. Noen gjør det for å øve seg til å ikke få orgasme med en gang, mens andre gjør det fordi de synes orgasmen etterpå blir ekstra god.

Jelq handler om at man prøver å forlenge penis gjennom ulike teknikker, f.eks. ved å mastrubere 30 minutter i strekk 3-5 dager i uken.

Det er ingen forskning som viser at jelqing fungerer. Størrelsen på penis bestemmes kun av gener. Husk at penisene du ser i pornofilmer er unormalt store. De representerer ikke gjennomsnittet, og det er heller ikke noe poeng i å ha størst mulig penis. En ferdig utvokst penis som er mellom 8 og 22 cm lang i erigert tilstand er vanlig. Gjennomsnittstallet er 14-15 cm.

Det er åpenbart IKKE mulig å “edge” eller “jelqe” i en time, uten at du blottlegger deg (og da potensielt gjør noe ulovlig).

*Er det vondt for jenta å ha sex første gang?

— — —

Det skal aldri gjøre vondt å ha sex, heller ikke første gang. Hvis det gjør vondt når du har sex kan det f.eks. handle om at

- du er anspent og nervøs, og da strammer du musklene, noe som gjør skjeden trangere
- du ikke er våt nok, fordi dere ikke har brukt tid på å kose, kysse, ta på hverandre osv, så du kjenner at du blir kåt først. Når du blir kåt, blir du våt og skjeden din utvider seg også, så det er lettere å fingre eller å ha samleie.
- skjedekransen, som ligger noen cm innenfor skjeden er trang. Den vil utvides mer etter hvert.

Bruk tid på å bli kjent med din egen kropp før du fortsetter å ha sex med andre. Hva synes du er deilig? Hvordan liker du å ta på deg selv? Når du har funnet ut hva du liker, er det lettere å fortelle en annen person hva du liker og ikke liker.

*Kan man ta gaytest for å sjekke sin seksualitet?

Det finnes ingen test du kan ta for å finne ut av din seksualitet. Seksualitet er ganske komplisert, og hvordan man definerer det kan variere mellom kulturer.

Det eneste du kan gjøre er å lytte til de signalene som kroppen din sender ut.

Hvem tiltrekkes du av - er det gutter, jenter eller begge deler?

Hvem blir du kåt på, hvem forelsker du deg i og hva slags fantasier har du? Forsøk å kjenne etter hva som skjer med kroppen din når du møter en person du tiltrekkes av. Dette vil kunne gi deg svar på spørsmålet ditt.



Hvordan har man sex?

— — —

Det finnes mange definisjoner på sex. En definisjon kan være «kose uten klær». Sex kan man gjøre alene eller sammen med andre. Det finnes ikke en “vanlig” måte å ha sex på fordi vi er alle forskjellige.

Sex kan være mange ting:

- Onanering
- Beføling
- Penetrering
- Sugning og slikking/munnsex
- Fantasi/snakking/Ikke-seksuelle handlinger i en seksuell setting

Når er det vanlig å ha sex første gang?

For betyr sex det samme som samleie, altså at penis kommer inn i skjeden. For andre er sex alle mulige former for seksuelle aktiviteter som munnsex, fingring og samleie.

I Norge er gutter i gjennomsnitt rundt 18 når de har sitt første **samleie**. Jenter er rundt 17. Det betyr at noen er rundt denne alderen, andre er yngre og andre igjen er eldre - på den måten får en et gjennomsnitt.

Er det farlig å ha sex som 13 år?

Det er **ikke farlig** å ha sex når man er 13 år, **men de fleste 13-åring er ikke klare for det enda.** Man er ofte nysgjerrig på sex når man kommer i puberteten, men det å ha sex med en annen person kan være veldig intimt og personlig. Man bør være trygg på og kjenne sin egen kropp godt før man er klar for å ha god sex med en annen person.

Onani (fingring/runking) er en måte å utforske og nyte sin egen kropp på. Det er vanlig at både gutter og jenter onanerer. Det er sunt. Når man er 13 år er det naturlig å begynne med kyssing og kosing, deretter kosing med mindre og mindre klær. Etterhvert kan man så begynne å prøve seg frem seksuelt.

Spørsmål om runking

Er det dårlig å runke for mye?

Så lenge du ikke blir avhengig kan du runke så mye du vil.

Hvor ofte er det vanlig å runke? Er det vanlig å runke en gang i uken?

Når man er i puberteten er man ofte mer kåt fordi hormonene som skaper kåthet er mer “ut av kontroll”. Det er derfor ikke uvanlig at noen onanerer hver dag. Men det varierer fra person til person.

Hvor lenge bør man runke?

Onanering kan vare så lenge man vil, men vanligvis vil man holde på i 5-20 minutter

Spørsmål om fingring

Er det bra å fingre?

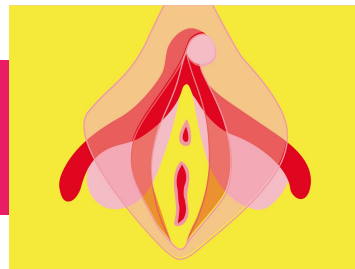
På samme måte som med runking er det sunt å onanere og bli kjent med sin egen kropp. Det kan også være noe som er koslig å gjøre sammen som par.

Er fingring digg?

Fingring er digg hvis man gjør det riktig. Området rundt skjeden er veldig følsomt og blir raskt irritert, så man bør være litt forsiktig i starten.

Hvis man fingerer en annen person så er det lurt å snakke sammen mens man gjør det og spørre hvordan det føles, slik at man kan justere om det går for fort eller blir for følsomt.

Hvordan finner man klitoris?



Klitoris har både en indre og en ytre del. Den ytre delen stikker frem over urin- og skjedeåpningen.

Hvis man skal få orgasme må ofte klitoris stimuleres. Den kan ikke alltid være like lett å finne, så noen ganger må man lete litt.



Grenser og lovverk

Kan jeg bli anmeldt for å ha sex med en som er over seksuellalvalder

— — —

Den seksuelle lavalder i Norge er 16 år. Hvis noen over 16 år har sex med en som er yngre, så kan den personen anmeldes. Personen som er yngre kan IKKE anmeldes, for det er ikke de som har brutt loven.

Men i saker der begge parter er i nær alder og modning, og der begge har samtykket til den seksuelle handlingen, er det vanlig at det ikke anmeldes.