

Seksuelle problemer

Her forklarer vi litt om
seksuelle problemer



MANGLENDE LYST

Mangel på sexlyst er noe som rammer både menn og kvinner i alle aldre. Det kan være en følelse av at lysten har avtatt eller til og med forsvunnet helt.

Det kan også være at du aldri har opplevd sexlysten som en særlig stor drivkraft. Noen ganger kan det være en partner som reagerer på det han eller hun opplever som mangel på lyst hos den andre.

Lysten på sex er ikke konstant

Ingen mennesker er like, og folk opplever sexlysten forskjellig. Sexlysten kan også påvirkes, både positivt og negativt, av hva som skjer i livet ditt. Vanlige årsaker til at sexlysten avtar er stress, søvnmangel, depresjon, medikamenter av ulike typer og samlivsproblemer. Men det trenger ikke være noe spesielt som gjør at du til tider ikke vil ha sex like ofte eller har sex på samme måte som før. Sexlysten kan gå opp og ned i livet uten at det er noe galt eller rart med det. Det kan også være at perioden med liten eller ingen sexlyst vil bli lengre fordi du føler deg presset. Kanskje av din partner eller av tankene du har på hvordan et forhold skal se ut, eller hvor ofte det er forventet at du skal ha sex. Ønsket om å ha lyst kan også være stressende. Lysten blir en prestasjon. Kroppen kan gå i vranglås og man kan bli usikker og anspent.

Noen ganger kan det være vanskelig å selv akseptere manglende sexlyst. Særlig merkbart er det hvis du er i et forhold hvor du forholder deg til en annen persons sexlyst og dere allerede har et gjensidig etablert sexliv. Det er hovedsakelig folk som lever i et stabilt forhold som søker profesjonell hjelp for manglende lyst.

Selv om sexlysten hele tiden varierer, så kan en markant endring være et signal om at noe

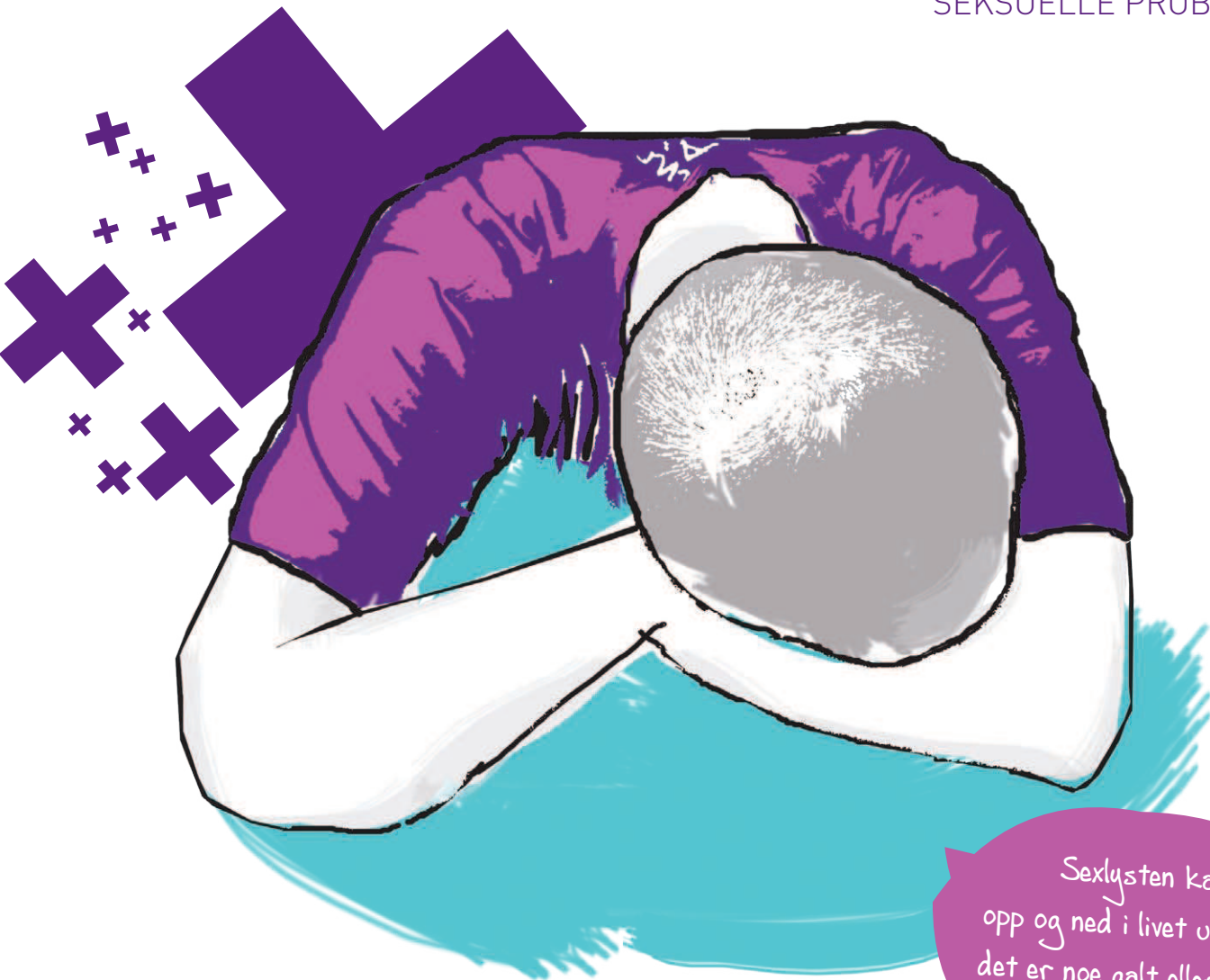
ikke er som det skal være, enten i forholdet eller i ens liv forøvrig. Det som forstyrrer kan ha sine røtter i noe som skjer her og nå, eller noe som skjedde tidligere i livet. Det er da viktig å prøve å forstå hva som kan være årsaken. Kanskje i første omgang for å ha det bedre i livet generelt, men det er også viktig for at sexlysten skal komme tilbake. Hvis du har mer glede i livet, har du ofte større sexlyst.

Sex på feil måte

Det kan hende at lysten påvirkes negativt om du en tid har hatt sex på en måte som du ikke liker eller nyter i særlig grad. Den lysten du kjente tidligere har avtatt, og du tar sjeldnere initiativ til å ha sex. Kanskje sex er blitt en vane og er uten overraskelser? Kanskje har du sex på en måte som gjør at du ikke stimuleres tilstrekkelig og sjelden eller aldri oppnår orgasme? Kanskje var sexlivet stimulerende og spennende tidlig i forholdet, men har forsvunnet når dere har lært hverandre å kjenne og forholdet er blitt mer seriøst?

Ønsket om å ikke ha sex i det hele tatt eller ikke like ofte som før, er i utgangspunktet problemfritt. Alle som er single uten fast sexpartner, kan ikke engang tenke på dette. Men i et fast forhold må man forholde seg til en annen persons seksuelle ønsker.

Det er viktig at du og din partner snakker om dette slik at man er enig og respekterer hverandres utgangspunkt. Hvordan vil dere utvikle deres sexliv? Har dere et ønske om større sexlyst og ha et mer aktivt sexliv så finnes det hjelp (både for par og single) og ulike hjelpemidler som kan øke lysten.



Sexlysten kan gå opp og ned i livet uten at det er noe galt eller rart med det.

Tips som kan øke lysten

Fysisk nær uten å ha sex

En måte å overvinne det negative kan være at dere er fysisk nær hverandre uten å ha sex. Å klemme, ligge nakne og kjæle med hverandres kropp, men som ikke involverer kjønnsorganene. Det kan være viktig å føle seg komfortabel med at fysisk nærhet ikke er fulgt av et krav eller forventning om mer. Det kan være bra, eller til og med nødvendig, å love hverandre å ikke ha sex i en periode hvor dere bør våge å være fysisk nær hverandre. Derfor kan det være mulig gjennom kjærtegn av partnerens kropp å utvikle deres sensuelle spennvidde. Kanskje kan man da unngå koplingen til eventuelle engstelser eller ubehagelige reaksjoner som vekkes når situasjonen assosieres med krav eller forventninger til dine seksuelle prestasjoner.

Ha bare god sex

Bare å ha god sex høres kanskje opplagt ut, men mange mennesker har sex som de ikke nyter og som sjelden eller aldri fører til orgasme. Dette kan påvirke lysten negativt.

Å prøve nye måter å ha sex på og velge bort det som ikke er godt, kan føre til at lysten vender tilbake. Ulike former for sex kan også være godt på forskjellige måter. For å kunne oppnå orgasme, er det godt å være klar over hvilken stimulering som kan føre til orgasme. De fleste kvinner oppnår orgasme lettest gjennom stimulering av klitoris.

Ta et overblikk

Om den minskende sexlysten har sitt opphav i det forholdet du befinner deg i, så er det naturlig at du må forsøke å ta et overblikk på hva som ikke fungerer. Hva føler dere for hverandre? Er attraksjonen der fortsatt? Hvor like er dere? Hvordan er stemningen/felleskapet? Har dere det gøy sammen eller består hverdagen av triste episoder og problemer? Det å dele hverdagen og bearbeide den, er viktig. Både for at forholdet skal være bra, men også for at dere skal ha ork til å tenke på sex. Dette gjelder særlig for småbarnsforeldre, en tid med store endringer og mer arbeid hjemme.

Ta initiativ i tanke eller handling

Å fantasere og tenke på sex kan være en fin måte å vekke lysten på. Det kan skape en positiv følelse og opphisselse uten å kreve at det må føre til noe. Å være opphisset trenger ikke føre til seksuell aktivitet eller en prestasjon av noe slag. Men hvis øyeblikket føles riktig, kan du også ta initiativ hvis situasjonen tilsier det. Enten det er å ha sex på egen hånd eller med en partner.

Den som over en periode ikke har tatt initiativ, kan ha behov for å snu den trenden. En seksuell invitasjon kan selvsagt komme til tider som ikke føles riktig for deg og at du må «jobbe opp» din egen lyst og opphisselse.

Kontakt lege for utredning hvis du har mistanke om sykdom eller bruk av medisiner som årsak til dine lystproblemer. Både fysiske og psykiske sykdommer kan være årsak.

KÅT

Kåt, opphisselse, begjær og lyst er vanlige ord som brukes til å beskrive følelsen av å ville ha sex.

Ordene betyr litt forskjellige ting, og brukes ofte på litt forskjellige måter. Kåt oppfattes av mange som et mer direkte ord enn opphisset. Lyst føles mer som et mykere ord.

Man kan bli seksuelt opphisset, eller kåt, av ulike årsaker. Det kan være noe du ser, hører, føler og så videre. Det kan være at du kjærtegner deg selv eller noen andre gjør det. Kanskje det er en spesiell duft? Alle sansene kan vekke begjæret i deg!

Tanken på å være kåt, opphisset eller har lyst, kan oppleves forskjellig. Det kan føles bra, skummelt, morsomt, nytt, boblende, heftig, som om alt står stille eller som om du tok alle disse følelsene og kjørte dem i en blender. Det kan også føles forskjellig fra gang til gang.

Ingen oppskrift for å bli kåt

Det finnes ingen fasit eller oppskrift for å bli kåt. Ulike mennesker blir kåte av forskjellige ting. Det kan også være at det som gjorde deg kåt en gang, føles helt feil neste gang. Dette gjelder både når du onanerer eller har sex med andre. Kanskje stemningen er feil, stedet eller

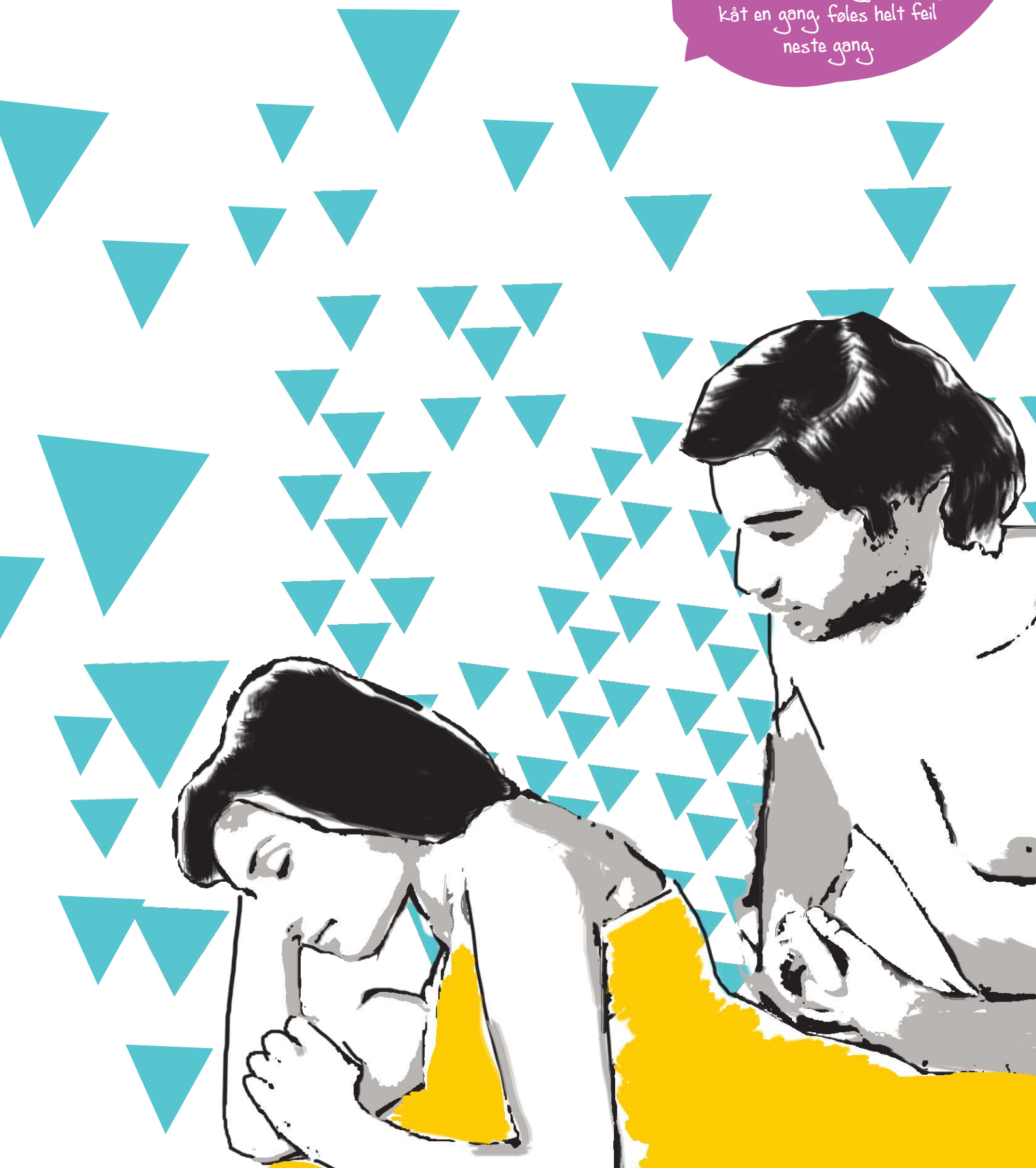
noe annet. Det kan være vanskelig å forklare hvorfor, og man må føle på det selv. Det er til og med slik at det som funker med noen personer ikke nødvendigvis funker med andre. Det er et samspill og du må prøve deg frem.

Fantasier, altså tanker, kan også gjøre deg kåt. Det kan være fantasier om noen du liker, eller noe du gjør seksuelt som gjør deg opphisset.

Kåthet varierer

Begjær og kåthet kan komme og gå fort. Iblant blir man umiddelbart kåt på kanskje bare ett sekund. Andre ganger tar det lengre tid og kåtheten kommer gradvis. Man kan også oppleve å først bli kåt for deretter ikke å ha lyst en liten stund senere. Mange årsaker påvirker mulighetene for å bli kåt. Kanskje er du for eksempel nervøs, trett, uinteressert eller har mye annet å tenke på. Lysten går opp og ned hele tiden.

Ulike mennesker blir kåte av forskjellige ting. Det kan også være at det som gjorde deg kåt en gang, føles helt feil neste gang.



EREKSJONS- PROBLEMER

Den medisinske terminologien for ereksjonsproblemer er «erektile dysfunksjon». Det kan beskrives som manglende evne til å få ereksjon eller beholde ereksjonen lenge nok til å kunne ha seksuell aktivitet.

Problemene kan være av varierende art og omfang. For noen er det av kort varighet og er knyttet til visse situasjoner. For andre er det et mer permanent problem.

Ereksjonsproblemer er vanlig

Det er svært vanlig at menn på et tidspunkt i livet lider av ereksjonsproblemer. Det rammer menn i alle aldre, selv om det er mer vanlig blant eldre menn. Årsakene er mange og varierte. Noen ganger dreier det seg om at du faktisk ikke har lyst til å ha sex, men at du ikke erkjenner den følelsen. Andre ganger kan du føle deg engstelig eller nervøs, og finner det derfor vanskelig å fokusere på selve nytelsen. For å få ereksjon, så det er nødvendig å være tilstrekkelig opphisset, og at det du gjør føles riktig. Men ereksjonsproblemer kan også ha rent fysiologiske årsaker. Det som også kan påvirke er stress og bruk av snus, sigaretter, dop, alkohol og andre former for rusmidler.

Psykologiske årsaker

Stress, uro eller prestasjonsangst er vanlige årsaker til psykologiske ereksjonsproblemer. Når du har sex, spesielt med folk du liker eller som betyr mye for deg, ønsker du å gjøre det bra. Man kan også være redd for å gjøre feil eller dumme seg ut. Å være nær andre mennesker kan kjennes som en utsatt situasjon, og redselen for egne prestasjoner kan føre til ereksjonsproblemer. Har du hatt problemer en gang før, blir du redd for at det kan skje igjen. Men hvis du har ereksjon når du onanerer eller i løpet av natten, trenger du ikke være bekymret for at noe fysisk er galt. En måte å håndtere problemet er over en periode å unngå vaginalt og analt sam-

leie. Samleie er for mange forbundet med prestasjoner, og det er også en øvelse som krever ereksjon for å kunne gjennomføres. Kosesex og oralsex stiller ikke samme krav og det spiller ingen rolle om du er slapp, det kan være god sex likevel.

Depresjon og nedstemthet påvirker sexlyst negativt, som igjen kan føre til ereksjonsproblemer. Antidepressiv medisin kan påvirke lysten og muligheten til å få ereksjon. I slike tilfeller kan du kontakte legen og be om å bytte medisin. Ereksjonsmedisiner kan hjelpe til å bryte en ond sirkel selv om årsaken er psykisk. Kontakt lege!

Fysiologiske faktorer for ereksjonsproblemer

Hjerte- og karsykdommer kan påvirke ereksjonen ved at forkalkninger i blodårene gjør det vanskeligere å få ereksjon. Nerveskader og diabetes kan føre til ereksjonsproblemer. Det viser seg at nærmere 10 % av menn med potensproblemer har nerveskader. Kirurgiske inngrep som f.eks. prostataoperasjon kan gi ereksjonsproblemer. Mangel på hormoner, kanskje spesielt det mannlige kjønnshormonet testosteron, kan påvirke potensen. Hormonmangel er utbredt hos menn med kroniske sykdommer. Men vanligvis finnes det ikke én enkelt årsak til ereksjonsproblemer.

Medisinsk behandling og seksualrådgivning

Hvis problemene er varige eller vedvarer over en lengre periode, kan det være nødvendig å søke hjelp hos en seksualrådgiver eller lege. Ved å prate om problemet kan du på egen



hånd eller sammen med din partner få rede på hvilke årsaker som påvirker dine muligheter til å få ereksjon.

Hvis ereksjonsproblemet ikke er fysiologisk forårsaket, kan du gå til en seksualrådgiver eller psykolog. Ved å snakke gjennom problemene, alene eller sammen med partneren sin, bidrar man til å avgjøre hvilke faktorer som påvirker evnen til å få eller opprettholde en ereksjon.

Sexhjelpemidler er et alternativ for å forbedre sin ereksjon. De to vanligste er pubisring (penisring) og vakumpumpe. Vakumpumpen gjør at penis fylles med blod. Pubisringen, som kommer i forskjellige størrelser og utførelser, forlenger tiden du har ereksjon ved å hindre blodet i å strømme tilbake fra penis.

Det finnes idag god medisinsk behandling i form av potensfremmende midler som Viagra, Levitra og Cialis. Disse legemidlene er reseptbelagte og du kan ta kontakt med en lege for å få resept. Det finnes også medisiner i sprøyteform for de som har et mer alvorlig ereksjonsproblem.

I sjeldne tilfeller kan ikke ereksjonsproblemet behandles på annen måte enn gjennom kirurgisk behandling. Dette betyr at du opererer inn en form for protese i penis, som stivner ved behov.

Noen tips

Har du ereksjonsproblemer, bør du unngå nikotin og for store mengder alkohol. Regelmessig trening reduserer risikoen for forkalkning av blodårene og forbedrer din generelle allmenntilstand, som igjen kan ha positiv effekt. Overvekt bør også unngås.

Det er svært vanlig at menn på et tidspunkt i livet lider av ereksjonsproblemer. Det rammer menn i alle aldre, selv om det er mer vanlig blant eldre menn.

TIDLIG SÆDAVGANG



Hva som ligger i begrepet «tidlig sædavgang» (prematur ejakulasjon), er ikke helt enkelt å beskrive.

Ettersom definisjonen er basert på den enkeltes opplevelse av å komme for tidlig, varierer det med andre ord fra person til person. Noen opplever å komme/ejakulere nesten umiddelbart når man blir stimulert eller når man penetrerer sin partner. De fleste ønsker nok å være mer utholdende og å ha sex over en lengre periode. Felles for mange er at for tidlig utløsning også defineres i forhold til en partners seksuelle tilfredsstillelse.

Den medisinske vurderingen av for tidlig utløsning er ikke å kunne gjennomføre et samleie lenger enn 1-2 minutter.

Selv om opplevelsene og beskrivelsene av dette varierer, så handler det om vanskeligheter med å styre og utsette ejakulasjon og de innvirkninger dette har på sexlivet.

Dette er veldig vanlig

Tidlig/rask utløsning er veldig vanlig. Ofte er det fordi du synes det er så godt at det kan være vanskelig å holde tilbake orgasmen. Men det kan også være at du spenner deg og dette kan være med på å gjøre det vanskelig

å holde tilbake utløsningen. En tredje vanlig årsak er at problemet er knyttet til ereksjonsproblemer. Hvis mannen har behov for kraftig stimulering og fokus på egen nytelse for å opprettholde ereksjon, kan han derfor ha vansker med å håndtere samspillet med en partner, som for eksempel en alternativ eller samtidig stimulering.

Mange har en idé om hvor lenge et «normalt» samleie skal vare og tror ikke de kan leve opp til dette. Men det er ikke uvanlig å tro man kommer for tidlig, selv om det ikke er raskere enn andre menn generelt. Nøyaktig hvor langt et samleie varer kan man egentlig ikke svare på, men gjennomsnittet er oftere under 5 minutter i stedet for over 10, noe som kan overraske mange.

«Felles orgasme» og oppfatningen om at sex er bedre når begge kommer samtidig, gjør det ytterligere vanskelig å øke prestasjonsevnen.



Tidlig / rask utløsning er veldig vanlig. Ofte er det fordi du synes det er så godt at det kan være vanskelig å holde tilbake orgasmen.

Tips som kan hindre tidlig utløsning

Bytt teknikk

Hvis du kommer raskt når du har sex på en bestemt måte, så det er viktig å veksle mellom ulike teknikker eller å ha sex på en måte som gjør at du kan holde på lenger. Husk at sex ikke bare er samleie, men så mye mer. Konsentrer dere om kjærtegn, kyssing, oralsex osv. så kan sexen kan vare lenger.

Onanering/utløsning kort tid før samleie/sex med andre vil også kunne utsette neste utløsning noe. Forutsetter at en får raskt ereksjon igjen.

Fokus på partnerens nytelse

En (tidlig) ejakulasjon betyr ikke at sexakten er slutt. Etter første utløsning kan du fortsette å kjærtegne din partner. Eller motsatt. Fokuser på partnerens nytelse og tilfredsstillelse, og gjør ting der hun eller han blir stimulert først.

Vær mindre aktiv

For mange hjelper det å være litt mer passiv og ikke styre det som skjer. Det å ligge på ryggen og slappe av og la din partner ta initiativ kan hjelpe.

Reduserer følsomheten

Bedøvelsessalve og kondom kan redusere følsomheten. Når du har sex og har benyttet bedøvelsessalve, bør du benytte kondom så du ikke overfører salven til partneren. Kondom uten bruk av salve føles også for mange som en reduksjon av følsomheten og kan være en fin hjelp.

Medisiner

I tillegg til bedøvelsessalve finnes det også andre medisiner på resept. Varianter av moderne antidepressive medisiner utsetter utløsningen hos mange. Ereksjonsmedisiner

kan også bidra til å bryte en ond sirkel ved at en raskt får ereksjon igjen etter utløsningen.

Stop'n'go-teknikk

Mange kan trene opp evnen til å kontrollere når de skal komme. Enkleste måten å gjøre det på er å onanere. Når du føler at du er i ferd med å komme, stopper du opp helt til opphisselsen har gitt seg og penis kanskje er blitt noe slappere.

Deretter fortsetter du å onanere til du er i ferd med å komme og gjør deretter et nytt avbrudd. Gjenta dette flere ganger før orgasme. Vær tålmodig! Det kan ta noen uker før du kan kontrollere utløsningen bedre.

SEX OG INKONTINENS



Av de kvinner som lekker urin når de har sex, er det anslått at to tredjedeler lekker ved penetrering og en tredjedel ved orgasme.

Alle, både unge og gamle, menn og kvinner, kan rammes av inkontinens.

Årsaken kan være graviditet, overgangsalder, alderdom, diabetes, vektøkning, prostata-problemer eller nervesykdommer. Det er svært mange som lekker urin mer enn én gang i uken. For de som lekker urin kan sex føles flaut. Når klimaks nærmer seg, øker risikoen for urinlekkasje. Noen velger derfor bort sex, noen bruker tisselaken, andre igjen bryr seg ikke så mye om det. Av de kvinner som lekker urin når de har sex, er det anslått at to tredjedeler lekker ved penetrering og en tredjedel ved orgasme.

Men ikke alle opplever dette som et problem. Noen har lært seg hvordan de skal unngå lekkasjer når de har sex; det kan være å gå på do og tisse før en seksuell aktivitet og kanskje drikke mindre væske i forkant. Hos en del øker følelsen av å måtte tisse når penis støter mot skjedens fremre vegg. Man kan da forsøke andre samleiestillinger som reduserer det trykket.

Har du inkontinens/overaktiv blære, kan du prøve å trene blæren til å holde på mer urin og dermed tisse sjeldnere.

En annen hjelp kan være avslappings-teknikker ettersom stress øker følelsen av usikkerhet. Det finnes også reseptbelagte medisiner som kan brukes.

Hvordan man håndterer problemet med urinlekkasje, handler mye om seg selv og ens partners holdning til ulike kroppsvæsker. Selv om inkontinens kan være sjenerende, er det ikke en katastrofe. Fortell partneren din om situasjonen – nesten alle har forståelse for dette.

Ved å tømme blæren reduserer du risikoen for uhell i løpet av akten. Et håndkle ved sengen tørker vekk eventuelle uhell raskt.

SMERTE VED SAMLEIE



Problemet med tørr skjede og såre slimhinner kan også ha andre årsaker. Det er vanlig etter graviditet, under amming og hos kvinner i overgangsalderen.

En sviende eller smertefull følelse under eller etter samleie kan ha flere årsaker.

En vanlig årsak er at skjeden ikke er tilstrekkelig klar og våt fordi man ikke er tilstrekkelig opphisset. Man kan da få irriterte slimhinner, med sår og sprekker som resultat. Har du smerter, er det viktig at du ikke fortsetter å ha samleie, da det kan føre til større skader. En veldig god regel er at hvis det begynner å føles ubehagelig under samleie eller seksuell aktivitet, bør du vente en stund med å gjøre nettopp det som gir ubehag og i stedet bare gjøre det som føles godt.

Problemet med tørr skjede og såre slimhinner kan også ha andre årsaker. Det er vanlig etter graviditet, under amming og hos kvinner i overgangsalderen.

Årsakene til smerte under samleie kan være så mange. Hvis du har problemer, er det derfor viktig å prøve å identifisere hva problemene kan skyldes, og gjøre en undersøkelse for å få riktig hjelp. Du kan henvende deg til en lege eller en gynekolog. Noen helsestasjoner tilbyr gynekologiske undersøkelser og rådgivningssamtaler.

Vestibultis

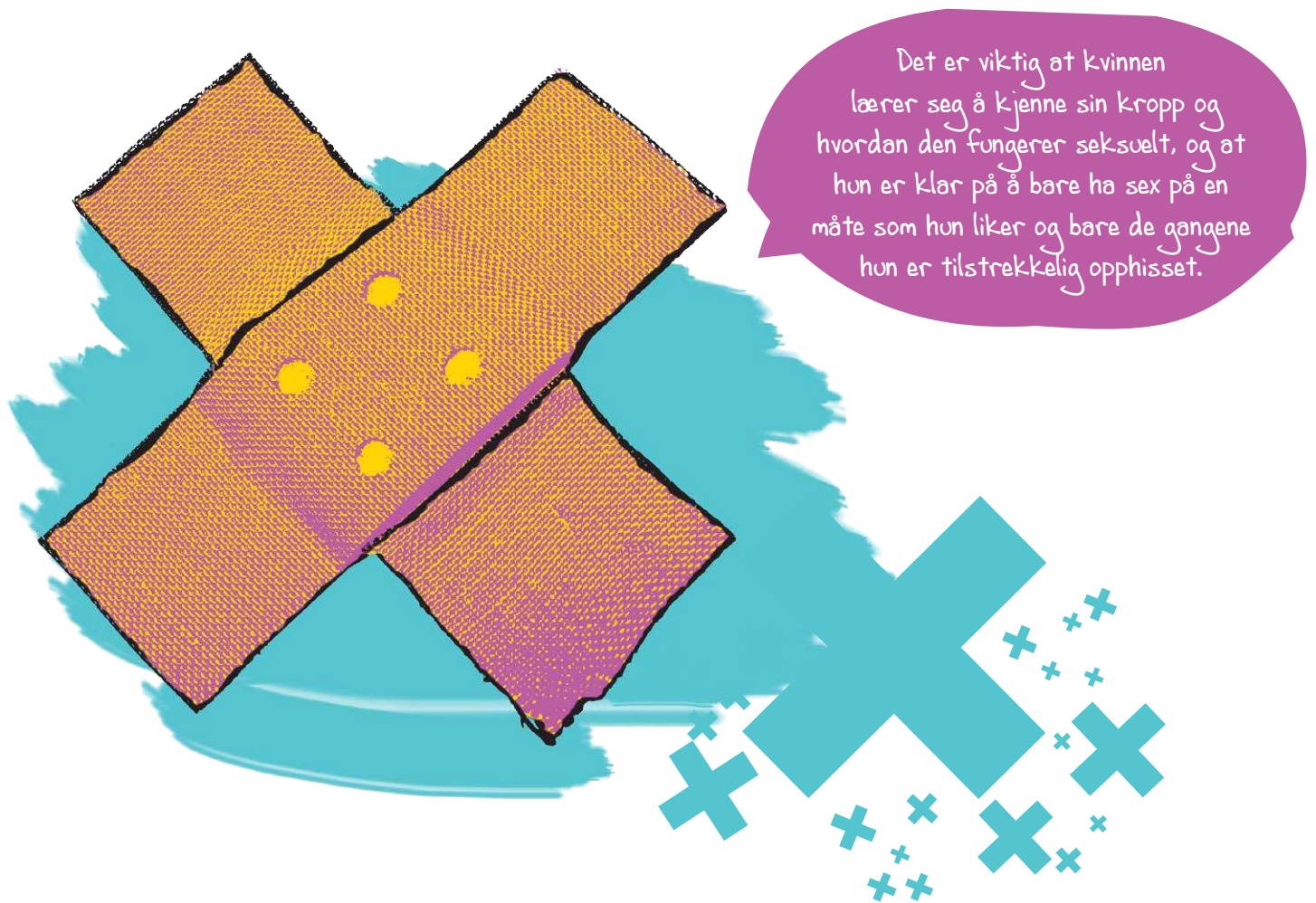
Vestibulitis er en medisinsk diagnose som også er kjent som brennende vulva. Med vestibulitis utløses smerter ved berøring og/eller penetrasjon av skjeden. Området rundt skjedemunningen er vanligvis litt ømt, men det er ingen betennelse slik man trodde tidligere. Man har erfart at kvinner med vestibulitis har et økt antall sensoriske nerver i området som gjør vondt. For å stille diagnosen vestibulitis forutsettes det at den som undersøker har god kunnskap om diagnosekriteriene. Vestibulitis er ofte forårsaket av flere faktorer.

Vaginisme

Vaginisme (skjedekrampe) er når skjedemuskulaturen strammes ufrivillig. En kvinne med vaginisme har problemer med å kontrollere sine muskler og kan ikke slippe av.

Om skjedemunningen eller skjedeveggene berøres, drar musklene seg sammen og det kan bli vanskelig å gjennomføre et samleie eller føre noe inn i skjeden i det hele tatt.

SEKSUELLE PROBLEMER



Det er viktig at kvinnen lærer seg å kjenne sin kropp og hvordan den fungerer seksuelt, og at hun er klar på å bare ha sex på en måte som hun liker og bare de gangene hun er tilstrekkelig opphisset.

Behandling

Ved behandling av vestibulitis, vaginisme og andre samleiesmerter er det viktig å ha en helhetlig tilnærming og identifisere og adressere de ulike årsakene til at problemet har oppstått. Et åpenbart fysisk symptom som smerte kan ofte ha både medisinske, sosiale og psykologiske årsaker og får alltid psykologiske konsekvenser. Man ser god effekt av behandlinger hvor fysiske og psykologiske aspekter vurderes og behandles etter ulike profesjoner.

Ved vestibulitis kan kvinner via ulike metoder øve seg for gradvis å venne det følsomme området til berøring. Dette kan gjøres ved at kvinnen i rolige og trygge omgivelser berører sitt kjønnsorgan. Ved å bruke olje vil berøringen bli mer skånsom og mykere. Med alvorlige symptomer kan man først benytte smertestillende salve som et supplement.

En annen form for behandling som benyttes ved f.eks. vaginisme er øvelser der man trener på å spenne og slappe av i bekkenbunnsmuskulaturen. Gjennom disse øvelsene kan kvinnen få bedre kontroll over skjedemuskulaturen og lære å slappe av. Som

en del av behandlingen kan man også forsiktig føre inn en eller flere fingre (eller noe annet smalt) og spenne og slappe av med denne inne i skjeden.

Noen ganger kan det å måtte imøtekomme andres ønsker og behov føre til at man ikke tilstrekkelig respekterer sine egne grenser og lytter til kroppens signaler. Det er viktig at kvinnen lærer seg å kjenne sin kropp og hvordan den fungerer seksuelt, og at hun er klar på å bare ha sex på en måte som hun liker og bare de gangene hun er tilstrekkelig opphisset.

Ved å bli enig med sin partner om ikke å ha sex på en stund, kan paret være nær hverandre uten frykt for at smerte og ubehag er til stede. Paret kan nyte den fysiske kontakten, og finne andre veier til seksuell nytelse.

Selv om man har bearbeidet årsakene til at problemet oppstod, så kan det ta litt tid å bli kvitt symptomene. Hvis et tidligere samleie er forbundet med et ubehag, kan kroppen huske dette. Det er en ond sirkel av tanker og undring som negativt påvirker lyst og opphisselse. Det er viktig å velge bort penetrerende samleier til kroppen er helt klar.



RFSU Norge AS

Pb 10 Sentrum, 0101 Oslo

Telefon: 815 33 666

Faks: 22 82 25 10

E-post: post@rfsu.no

Vil du vite mer?

Besøk oss på rfsu.com og facebook.com/rfsunorge