


Sex i praksis

Her forklarer vi litt om
sex i praksis



rfsu 

HVA ER SEX?



God sex er når alle involverte parter har en god følelse før, under og etter du har hatt sex. Det er faktisk ikke vanskeligere enn det.

Hvis du stiller spørsmålet «hva er sex?» vil de fleste sannsynligvis tenke på samleie. Men sex er mye mer enn det.

Sex kan være alle slags ting som onani, befoling, oralsex, fantasier, sexchat eller det å bli kjærtegnet, massert, kysset eller flørtet med. Du kan si for eksempel sex er alt som man blir opphisset eller kåt av.

Husk at for eksempel en klem, klining eller kjærtegn kan både oppleves som sex mens det andre ganger bare er ment som en øm omtanke av kjærlighet som ikke nødvendigvis bør ende opp med sex.

De fleste mennesker har ideer og tanker om hva sex er eller bør være. Ideene kan stamme fra andre som forteller deg om sine opplevelser, fra filmer, fra magasiner eller fra Internett. De fleste har også fundert og fantasert selv. Lover setter også rammer for sex vi må forholde oss til. De menneskene vi omgås har ofte stor betydning for hvordan vi definerer sex. Vi er påvirket av hva våre venner eller slektninger synes. Det er mange forskjellige oppfatninger i lokalsamfunnet. Religion er det også mange som må ta hensyn til. Alt dette påvirker oss hvorledes vi tenker

om sex og hva vi gjør. Oppfatningen av sex endres også gjennom livet. For hundre år siden var for eksempel onani skamfullt, og man prøvde å få folk til ikke å onanere. I dag synes vi det er naturlig, til og med noe som er bra.

Om noen spurte «Når hadde du sex første gang?», tenker nok de fleste på første gang de hadde samleie. Men for mange kan man også huske andre "første gang" som første kyss, første gang du onanerer, første gang du har sex med noen av samme kjønn og første gang du opplever orgasme.

Hvor du setter dine egne grenser bestemmer du selv. Dette betyr at det er deg, ingen andre, som bestemmer hva som er sex for deg.

Hva er god sex?

God sex er når alle involverte parter har en god følelse før, under og etter du har hatt sex. Det er faktisk ikke vanskeligere enn det.

HVOR KAN MAN HA SEX?



Å bytte miljø og finne ut om det går an å ha sex på forskjellige steder kan være pirrende og herlig.

Hvor man har sex har absolutt en betydning for opplevelsen.

Man kan ha sex i sengen, i sofaen, i dusjen, i bilen og på mange andre spennende steder. Det kan være innendørs og utendørs. På en strand, i parken eller i vannet – bare fantasien setter grenser!

Å bytte miljø og finne ut om det går an å ha sex på forskjellige steder kan være pirrende og herlig. Hvor man har sex er en del av sanseopplevelsen like mye som det fysiske. Er

det en fare for å bli oppdaget? Er gresset vått? Asfalten hard? Bilen liten? Kanskje føles det «forbudt» å ha sex på kontoret eller i et busk-skur? Er det straffbart å ha sex på offentlig sted? I straffelovens § 201 står det at seksuell krenkende adferd eller uanstendig adferd på offentlig sted kan straffes med bøter eller fengsel i inntil ett år.

ORGASME



En god måte å komme nærmere orgasme på er å øve. Prøv på deg selv og bli kjent med kroppen din så det er lettere i samspill med en partner.

Orgasme er noe de fleste forbinder med sex. Det kan være nyttig å vite at ikke alle får orgasme, og at orgasme er noe ikke alle streber etter hver gang.

Orgasme betyr klimaks, og klimaks i sin tur betyr «intensivt høydepunkt». Orgasme kan dermed beskrives som toppen eller klimaks av den seksuelle akten. Etter en orgasme er vanligvis følelsen i kroppen varm og god. Men hvor sterkt man opplever orgasme er forskjellig, og det varierer mye fra gang til gang. En orgasme kan føles som nesten ingenting, mens den andre ganger kan kjennes gjennom hele kroppen. Rent fysisk betyr en orgasme raske muskelsammentrekninger rundt kjønnsorganet, høyere puls og blodtrykk og raskere pust. I stedet for orgasme sier mange «å komme».

Individuell følelse

Den vanligste måten for kvinner og menn å oppnå orgasme på er ved å stimulere klitoris eller penishodet. Du kan også få en orgasme gjennom analstimulering, stimulering av g/p-punktene eller vaginalstimulering med bekkenbunnsmuskelaturen. Noen kan få det bare ved å tenke eller fantasere seksuelt opphissende tanker.

Det finnes ingen presise beskrivelser om hvordan man kan oppnå orgasme. Det er en personlig følelse og erfaring som kan derfor være vanskelig å beskrive. Hvis det føles godt når du stryker eller kjæler på deler av kroppen, kan du prøve å fortsette med det,



og når det føles som deiligst, kan orgasmen komme. En god måte å komme nærmere orgasme, er å øve. Prøv på deg selv og bli kjent med kroppen din, så er det lettere i samspill med en partner.

Allerede før fødselen, altså inne i livmoren, kan barnet ha orgasme. Mange gutter og jenter har onanert før de nådde puberteten og har da kjælt med seg selv og kanskje til og med opplevd orgasme.

Orgasme og utløsning

Orgasme og utløsning (ejakulasjon) er to forskjellige fenomener, selv om de ofte kommer på samme tid. Både menn og kvinner

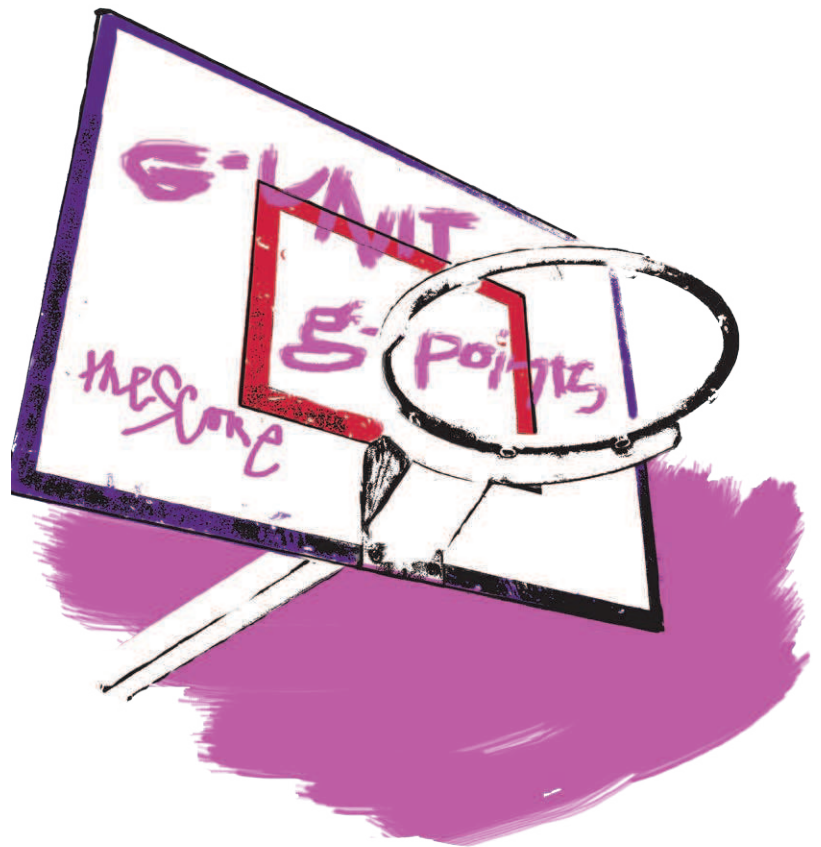
kan ejakulere, og det skjer ved at kjertler skiller ut væske gjennom urinrøret. Man kan få orgasme uten utløsning og utløsning uten orgasme. Utløsning er selve tømningen av væske mens orgasme er mer den fine følelsen. Felles for orgasmer er at kroppen reagerer med å øke pulsen, muskelsammentrekninger i underlivet, høyere blodtrykk og raskere pust. Utløsning er noe man ikke får før man er i puberteten.

Jenter kan ejakulere ved orgasme. Det er ikke det samme som den våtheten man får gjennom skjedeveggene når du begynner å bli opphisset. Utløsningen kommer fra urinrøret. Noen jenter er ikke klar over at de kan få utløsning og tror derfor at de tisser på seg.

Det kan føles pinlig. For andre er det ikke noe de tenker på, eller så kjenner de knapt at de har utløsning. Mengden kan variere fra noen få dråper til en teskje – det er den samme for gutter. Guttens utløsning består av sæd (også kjent som sperma) og kommer fra urinrøret.

Felles orgasme

Når to eller flere personer har sex er det vanlig at en person kommer før en annen. Mange synes det er deilig å få orgasme samtidig – men det er vanskelig og skjer ikke så ofte. Andre vil vente til partneren har kommet for så tilfredsstille seg selv.



DEILIGE PUNKTER PÅ KROPPEN

Det er steder på kroppen som oftere oppleves som erogene soner. Altså steder man synes det er deilig å bli tatt på.

Når du er kåt kan det selvsagt føles godt over hele kroppen, men noen steder har en tendens til å gi mer glede enn andre. Det kan være steder som øreflippene, halsen, penis, skjeden, bryster og brystkassa, brystvortene, hender, føtter, området mellom kjønnsorganet og anus og rundt anusåpningen.

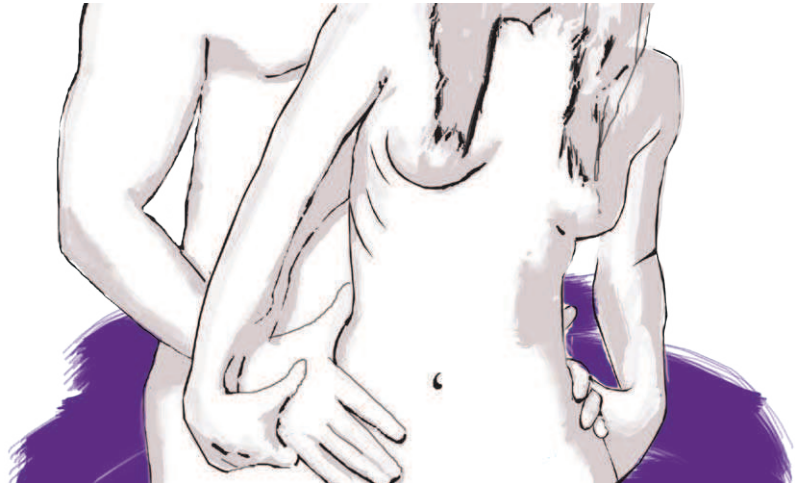
Fingertuppene, tunge og lepper er sensitive i seg selv. Det vil være fint å kjærtegne, kysse og smake på hender og fingre. rumpe, lår og særlig på innsiden av lårene er områder hvor kjærtegn, kyss eller slikking ofte føles deilig. Brystene og brystvortene er for mange erogene soner, og mange blir opphisset hvis man kjærtegner, suger eller slikker disse. Men ikke alle opplever det på samme måte. For andre kan det føles ganske ubehagelig, kanskje synes du det kiler eller gjør vondt.

Klitorishodet og penishodet er veldig følsomme for kjærtegn. Mange liker å bli stimulert, men for mange kan det også bli for følsomt og finner det mer behagelig hvis du stryker over eller rundt. Noen liker kjærtegn rundt analområdet og kanskje at du setter inn en finger i anus. Området mellom anus og kjønnsorganet er også følsomt for berøring.

Et godt tips er å se på den andre personen for å prøve å se om de liker som det som skjer. Prøv å variere litt. Lytt og se reaksjonene. Prøv ulike tempoer og ulike punkter på kroppen.

Det kan også være lurt å spørre partneren om hva hun/han liker. Husk at dette kan variere mye fra én person til en annen. Vis hva du liker og prøv å sette ord på hva du liker og ikke liker.

ANALSEX



Analsex er å stimulere området i og rundt anus ved å slikke (rimming), kjærtegne, fingre, bruke sexleketøy eller rett og slett penetrere gjennom analt samleie.

I Norge kan det virke som det blir mer vanlig i dag å prøve anal penetrering. Men det er færre som regelmessig har analsex enn vaginalsex. Historisk har analsex blitt benyttet istedenfor vaginalsex for å hindre uønsket graviditet. Dette skjer også i dag. Sex mellom menn vil også for de fleste involvere analsex. Analsex med en dildo er også mulig blant kvinner. Kvinner kan også penetrere menn med dildo, kjent som pegging.

Hva er godt- og hvorfor?

Mange menn og kvinner synes det er deilig å bli seksuelt stimulert i og rundt anus. Det er mange nerver i området og følsomt for berøring.

Både menn og kvinner kan utføre og motta analsex inkludert analt samleie. I forbindelse med onani kan både menn og kvinner penetrere anus med fingre eller andre gjenstander. Selv perineum (området mellom anus og penis/mellomgården) kan være deilig å stimulere.

Huden rundt endetarmen er ofte mørkere enn omkringliggende hud. Dette er pigment og er veldig vanlig. Ved analåpningen

finnes ytre ringmuskler som er viljestyrt. De indre ringmuskulene kontrolleres i forhold til trykk og kan ikke styres av hjernen. Ved trykk trekker de seg sammen, men etter en stund (den såkalte 15-sekunders regelen) slapper de av og kan motta et objekt som en finger eller penis. Innenfor lukkemuskelen er endetarmen. Den er ca 15 cm lang og bøyer bakover, den er altså ikke rett. Der endetarmen ender er det en annen muskel, og deretter starter tykk-tarmen. Endetarmen inneholder vanligvis ikke bæsje så lenge du ikke er bæsjetrengt, men det kan noen ganger være små rester. Mange liker å bli kjærtegnet og slikket rundt og i anal-åpningen. Siden endetarmen ikke produserer eget «glidemiddel», er det viktig å bruke rikelig med glidemiddel for å forhindre skade.

Menn har en prostatakjertel, noe som kan føles med fingrene ca åtte centimeter inn i endetarmen. Også kalt p-punkt. P-punktet kan for mange gi mye nytelse. Noen får orgasme av slik stimulering, og det er ikke uvanlig for menn å stimulere p-punktet selv i forbindelse med onani eller med en partner. Menn kan også få orgasme i forbindelse med analt samleie.

KLITORIS- SEX



Klitoris har ulik følsomhet fra kvinne til kvinne. Følsomheten kan også variere under forskjellige faser av opphisselsen og seksualakten.

Hvordan stimulere klitoris?

Man kan stimulere klitoris på mange måter. Slikking, kjærtegn, massasje med tungespissen, med vibrator, fingre eller med hele håndflaten. Det går an å holde klitorishodet mellom fingrene og klemme forsiktig eller med små bevegelser bevege huden opp og ned. Det går an å gni klitoris mot noe, for

eksempel en annen klitoris eller mot et penishodet. Prøv ut hva som passer for deg!

Hvis du eller partneren din begynner å ha sex ved å stimulere klitorishodet umiddelbart, uten opphisselse og fuktigheten fra skjeden, kan det føles litt tørt og sensitivt. Spytt, olje eller glidemiddel kan gjøre det mer behagelig.

KJÆLING

Kjæling er å ha sex utenpå kroppen din, altså det å ha sex uten penetrasjon.



Kjæling er når noen kjæler med deg eller du gjør det selv.

Kjæling kan være over hele kroppen og selvfølgelig kjønnsorganene. Når du kjæler kan du gjøre som når du onanerer, bare at du gjør det med noen andre. Du kan kjærtegne langsomt og forsiktig, eller raskere og litt kraftigere hvis du for eksempel gir massasje. Du kan bruke hele hånden eller én eller to fingre. Mange pleier å like variasjon og for mange føles det godt hvis du starter lett og stryker de ytre delene av kjønnsorganet for deretter øke trykk og hastighet. Hvis du har sex med samme

person flere ganger, vet du som regel hvordan personen liker å bli kjærtegnet.

Husk at alle deler på kroppen kan kjeles og kjærtegnes. Det handler om å finne en deilig følelse for din partner og for deg selv. På engelsk er det et ord for sex uten penetrasjon. Det kalles outercourse (sammenlign med «intercourse» = vaginalt samleie), altså det å ha sex utenpå kroppen din.

ONANI

– Sex på egenhånd



Alle mennesker vil på et tidspunkt berøre ens kropp; på eller rundt kjønnsorganene, brystvortene, anus eller andre steder. Berøringen kan skape lyst og gi behagelige følelser.

Når en person berører seg selv, ikke minst for å oppnå orgasme, kalles det onani eller masturbasjon. Kroppens reaksjon, den seksuelle responsen, skiller ikke mellom onani og det å ha sex med andre. Når det gjelder kroppens seksuelle respons og menneskets evne til å nyte, så det er ingen forskjeller mellom menn og kvinner.

Den viktigste grunnen til at folk onanerer er nytelse og lyst. For mange er onani viktig gjennom hele livet. De fleste opplever sin egen seksualitet for første gang gjennom onani. For noen er onani den eneste måten å kunne nyte sin egen seksualitet fullt ut på.

Mange lurer før eller siden på om de onanerer for mye. Noen ganger kan en situasjon der onani er viktigere enn noe annet bli sett på som en bekymring. Men det er sjelden, og oftest et symptom på noe annet som ikke er bra i livet.

Onanere

Nesten alltid brukes hendene og fingrene for å onanere. De er enkle å styre og kan nå nesten overalt på hele kroppen. De kan brukes både for lett berøring og sterkere stimulering, og de kan holde ulike objekter som kan brukes til å gjøre onani enda deiligere.

Noen mennesker liker å gjøre de samme tingene hver gang de onanerer, mens andre veksler mellom et par forskjellige favoritter, eller onanere på forskjellige måter fra gang til gang. Du kan massere, kna, rubbe, presse, kjæle og klemme sexorganets ulike deler. Mange, både menn og kvinner, ønsker å bruke en form for ekstra glidemiddel når de onanerer. I tillegg til vann- og silikonbaserte glidemidler, kan du bruke spytt, uparfymerte barneoljer eller vanlig olivenolje.

Du kan i prinsippet onanere i hvilken som helst stilling; på rygg, på magen, sittende eller stående, bena samlet eller spredt, på huk eller på kne. Gjennom å forandre stillingen kan onaneringen oppleves annerledes.

Mange liker å stimulere brystvortene gjennom lett berøring, kjærtegn eller ved å klemme, massere eller knipe i dem.

Å stimulere hodet på klitoris og penis er trolig den vanligste måten å onanere på.

Det er også områdene på kroppen som har flest nervetråder. Ved seksuell opphisselse fylles kjønnsleppene og klitoris med blod, akkurat som med penis, noe som øker følsomheten ytterligere.

Klitoris

De indre kjønnsleppene er innenfor de ytre. Mange kvinner liker at klitorishetten føres opp og ned med fingrene. Men klitorishodet kan iblant være så følsomt at det er ubehagelig med direkte berøring. Da kan man stimulere hodet gjennom de ytre kjønnsleppene.

Skjedemunningen er også et område fullt av nervetråder, og gjennom vagina-veggene kan du også nå de indre delene av klitoris. Det at du blir våt i skjeden er fint. Men det føles godt å ta spytt eller glidemiddel på fingrene for ekstra gli.

Penis

Mange menn onanerer ved å trekke hånden eller fingrene frem og tilbake over penishodet og langs penis. De som har forhud kan holde rundt penis og trekke ned forhuden for å avdekke hodet for så å trekke den opp igjen, igjen og igjen. En annen måte er å stimulere hodet er ved å vri eller "skru" med fingrene rundt kanten av hodet.

Menn som har lite eller ingen forhud kan foretrekke å bruke litt glidemiddel når man onanerer. Om man ikke har forhud er det vanlig å onanere gjennom å holde hånden rundt penis litt lengre ned på skaftet og dra huden på penisskaftet opp og ned mot hodet.

Berøring på undersiden og baksiden av hodet kan også være deilig, en del liker å stimulere strengen under hodet, frenulum, gjennom varsom massasje.

Pungen er også et følsomt område som kan stimuleres med forsiktige kjærtegn eller gjennom ved å holde en anelse hardere rundt testiklene slik at huden strammer. Til og med penisroten kan kjærtegnes.

Musklene som gjør det deilig

Å vekselvis slappe av og stramme musklene i bekkenet gjennom å knipe og så slippe opp, kan føles deilig. Å stramme musklene

i orgasmeøyeblikket gir noen mer intense orgasmer. Området mellom kjønnsorganene og anus inneholder mange nervetråder og kan være deilig å stimulere. Noen liker en finger eller to inn i anus, for så å stramme musklene der. Bruk gjerne glidemiddel.

G-punktet

G-punktet, Gräfenbergs punkt, er et følsomt område i skjedens fremre vegg cirka 3-5 cm innenfor skjedeåpningen som består av en samling kjertler plassert langs urinrøret. Området er væskefylt med rik blodforsyning, og er svært mottakelig for erotisk stimulering (erogen sone). Kjertlene vil svulme opp ved stimulering av en finger, dildo eller penis.

G-punktorgasme

Noen kvinner kan oppleve orgasme ved stimulering av G-punktet. Denne typen orgasme kalles også skjede- og livmor-orgasme. Opplevelsen fra kjønnsorganet beskrives ofte som mer intens og dypere enn ved klitorisorgasme, og kan noen ganger ledsages av en kvinnelig utløsning. Kvinnen får ved G-punktorgasme en umiddelbar følelse av avslapning og seksuell tilfredsstillelse.

P-punktet

Du har kanskje hørt om mannens p-punkt. Man snakker da om prostatakjertelen som kan nås med en finger eller en analplugg/buttplugg i analen. Den sitter cirka 5 cm opp på fremre endetarmsvegg og er omtrent på størrelse med en kastanje.

Orgasme

Ikke alle får orgasme eller utløsning når de onanerer. For noen er dette viktig, for andre ikke. Samme form for onani kan føre til ulike orgasmeopplevelser på forskjellige tidspunkter. En fornøyeelig onanering trenger ikke avsluttes ved orgasme.

VAGINALSEX



Med vaginalt samleie/vaginalsex menes når noe føres inn i skjeden (penetrering) eller at man med vagina omslutter noe.

Vaginalt samleie kan være alle former for seksuell stimulering i og rundt skjeden med f.eks. én eller flere fingre, penis, dildo, strapon (dildo som spennes fast rundt hoften til den som skal penetrere) eller andre objekter.

Tradisjonelt tenker man seg vaginalsex mellom en mann og en kvinne, men det kan like gjerne være mellom to kvinner eller med flere partnere av forskjellig kjønn.

Første gang

Før du har vaginalt samleie første gang finnes det noen tips å tenke på. Du kan utforske deg selv når du onanerer og kjenne hva som føles godt og naturlig for deg. Du kan kjæle med deg selv, føre inn én eller flere fingre for å kjenne hvordan skjeden utvider seg og omslutter fingrene. Du kan også prøve en dildo eller et annet objekt som du har hjemme. Pass på å ikke benytte et skarpt objekt som kan forårsake skader eller objekter som kan sette seg fast.



Kroppene våre er unike og forskjellige stillinger kan kjennes annerledes i forhold til hvem du har sex med og hva som føres inn i skjeden.

Når du har vaginalt samleie med en partner, kan han eller hun føre inn penis eller dildo litt av gangen og på den måten kjenne etter hvordan det føles. La det som er godt styre samleiet. Jo mindre erfaring du/dere har, desto mer forsiktig bør du/dere være. Det finnes ikke noe rett eller galt med vaginalsex, bortsett fra at det skal være frivillig. Prøv deg frem til det som passer deg og din partner!

Noen ganger er jenter bekymret for at penis skal bli for stor og at de ikke er i stand til å ta imot den. Det pleier ikke å være noe problem. Skjeden er elastisk og utvider seg og dessuten blir den våt når du er opphisset. Blir du ikke våt nok, kan du bruke glide-middel. Noen gutter har lange penis og må være forsiktige med hvordan de glir inn og ut. Noen jenter synes det gjør vondt om penis kommer for langt inn og treffer livmorhalsen i enden av vagina.

Teknikk og praksis

Hvis man vil ha vaginalt samleie, kan det være fint å begynne med å kjæle på og rundt kjønnsleppene og klitoris. Da blir man vanligvis opphisset og skjeden blir våt og utvider seg slik at det føles mer behagelig å motta penis, dildo, fingre eller hva du bruker. De fleste jenter ønsker å bli stimulert på klitorishodet både

før, under og kanskje etter samleie. Klitoris er mer sensitiv enn skjeden og stimulanse av klitoris ofte nødvendig for å oppnå orgasme. I tillegg til klitoris kan det være fint å bli stimulert på andre steder som bryster og andre erogene soner.

Det finnes en rekke teknikker for vaginalsex. Du kan gni, støte, jokka, gyng og det finnes mange forskjellige måter å bevege seg frem og tilbake på. Det kan føles annerledes avhengig om man elsker forfra, bakfra, ovenfra eller nedenfra – bare fantasien setter grenser. Det er selvfølgelig også avhengig av deres fysiske forutsetninger. Kroppene våre er unike og forskjellige stillinger kan kjennes annerledes i forhold til hvem du har sex med og hva som føres inn i skjeden.

Stillinger

Du kan ha vaginalt samleie på mange forskjellige måter og det kan være spennende å variere stillingene. Du kan ha samleie på rygg, fra siden, på magen, knelende, stående, bena samlet eller spredt, sittende, gyngende eller på huk. Det er opp til deg og hva du synes er deilig. Mange har en favorittstilling som gjør det lettere å nyte og få orgasme. Prøv deg frem.

Valget mellom å være aktiv eller passiv

kan påvirke den stillingen du/dere velger. Noen stillinger krever mer aktivitet enn andre. Det er også ulikt hvor dypt du liker at skjeden blir penetrert. Mange synes det er vondt om penis eller dildo kommer så langt inn at den berører livmorstappen. Er det stillinger som kjennes ubehagelige, bør du endre stilling.

Det er også bevegelser i underlivet som er deilig, gjerne for begge parter. Ulike stillinger kan stimulere ulike deler rundt klitoris, rundt skjeden, rundt urinrøret og anus. Mange liker at man blir stimulert på klitoris, brystene, rumpa, føttene eller andre erogene soner mens man har vaginalsex.

Hvor lenge varer et vanlig vaginalt samleie?

Mange lurer på hvor lenge samleiet skal være. Sannheten er at det ikke er noe fasitsvar. Man kan ha sex som varer i ett sekund eller flere minutter, og det er ingen som kan si at det ene er bedre enn det andre.

KYSS

For noen betyr det å kysse at man møtes med bare lett åpne munn, mens andre går rett på tungekys, altså at tungen møtes.



Et kyss er når lepper møtes. Men man kan selvfølgelig kysse andre deler av kroppen.

GNIKKESEX

Gnikkesex kan også være å gni kjønnsorganene på en annen del av andres kropp som rumpe, lår eller skulder. Hvis to fitter gnis mot hverandre kalles stillingen Scissor Sisters. En tilsvarende variant i samme stilling kalles Banana Ride.



Gnikkesex er når du gnir kjønnsorganene mot et annet kjønnsorgan. Det kan være kukk mot kukk, fitte mot fitte, eller fitte mot penis.

MUNNSEX OG ORALSEX



Sex med munnen og oralsex er når man suger, slikker, kysser eller kanskje i blant napper med lepper og munn på kroppen eller kjønnsorganet.

Oralsex og sex med munnen er nesten samme sak. Sex med munnen kan man ha over hele kroppen. Ordet oralsex bruker man når man suger eller slikker eller blir sugd eller slikket på kjønnsorganet eller anus.

En del ønsker ikke å ha oralsex fordi de er redd for hvordan kjønnsorganet lukter eller smaker. Sannheten er at sex ofte lukter litt sex, sånn er det bare. De fleste mennesker blir kåte av lukten.

Slikke klitoris og suge kukk

Klitorishodet kan være følsomt å slikke på direkte. Men mange liker det. Noen synes det er deiligst hvis det er bare toppen av tungen som berører området rundt klitoris omtrent som en langvarig kiling. Andre ville tvert i mot ha hele munnen presset mot kjønnsorganet og at tungen beveger seg saktere. Du kan også suge klitorishodet, klitorishetten og de indre kjønnsleppene.

Det er det samme med hodet på penis som med klitoris. Noen vil at du skal slikke eller suge forsiktig, andre vil ha det kraftigere. Noen synes det er flott om du kjærtegner ballene mens du suger på penishodet.

Strengen på undersiden av penis er følsom og noen liker å bli slikket der.

Et godt tips er å se på den andre personen for å se om de liker det som skjer. Gjør litt variasjoner. Lytt og se reaksjonene. Prøv ulike tempo og ulike steder.

69-stillingen

69-stillingen kalles den stillingen når to personer gir hverandre oralsex samtidig. Det kan være to jenter, to gutter, eller en jente og en gutt.

Munnsex over hele kroppen

Sex med munnen kan du ha på hele kroppen. Det handler om å finne en god følelse for deg selv og for din partner. Prøv dette ut ved hjelp av munnen. Hvor liker du å kysse og slikke partneren din? Hvordan vil din partner ha det? Det er mange forskjellige deler av kroppen som er ekstra følsomme og som kan være deilig å berøre med munnen og tungen. På engelsk er det ett ord for dette. Det kalles outercourse (motsatt av «intercourse» = vaginalt samleie), som er å ha sex utenpå kroppen din.

SEX VIA INTERNETT ELLER MOBILEN

Sex på Internett eller mobilen kan du ha med personer du kjenner "i virkeligheten" og med personer du aldri har møtt fysisk.



Sex kan man ha uten å være i samme by eller til og med i samme land. Teknologien hjelper oss.

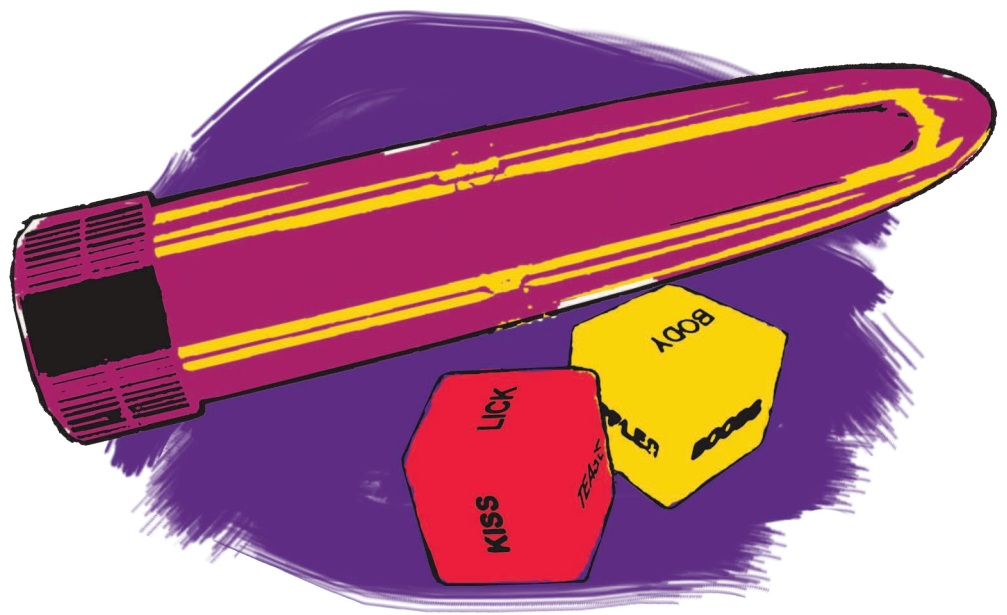
Før skrev man vanlige brev. Det tok én uke før mottaker kunne lese det, og enda én uke før man fikk noe tilbake. Så ble fasttelefonen vanlig og øyeblikkelig var telefonsex oppfunnet. Det er det samme med Internett og mobiltelefoner, og her finner man selvfølgelig ulike former for sex.

Sex på Internett eller mobilen kan du ha med personer du kjenner «i virkeligheten» og med personer du aldri har møtt fysisk. Noen sender bilder og korte filmer til hverandre, noen sender sexy sms'er og chatter om sex. Det er de som onanerer foran webkameraet og liker å la andre se på. Noen stripper foran kamera og legger det ut på Internett. Teknologien gjør det mulig å være i sitt eget rom, noe som kan føles trygt. Ingen andre er i nærheten og du kan slå av når du vil. Men teknologien gjør det vanskeligere å kjenne etter om det du gjør er rett eller galt. Det gir rom for mange feiltolkninger. Det er viktig å tenke på å uttrykke seg på en slik måte at man ikke støter eller krenker andre.

Det er all grunn til å være urolig for at bilder eller tekst du legger ut på nettet, kan bli misbrukt. Kan noen bruke det mot deg siden? Det som er viktig, er å ha kontroll og at du tenker litt på hva du vil publisere. Vær klar over hva som kan skje med bilder som havner hos feil mennesker. Hva er greit eller ikke greit å skrive og sende? Viser alle respekt for andre på nettet? Noen kan alltid spre et rykte på skolen eller en arbeidsplass som føles ille. Straks du har lagt bilder på nettet, er de ikke lenger private, og de er utenfor din kontroll.

Til syvende og sist er det opp til deg å bestemme hvordan og hva du vil gjøre. Husk at du etterlater deg elektroniske spor overalt, om du bestiller kinobilletter eller hvis du surfer porno. Du kan aldri være sikker på om et bilde du legger ut kan fjernes. Hvis du bruker webkamera, er det så altfor enkelt å legge ut bilder av seg selv. Mange velger å ikke vise kroppen og ansiktet på bildet samtidig. Tenk deg grundig om og bestem deg for hva som er bra for deg.

SEXLEKETØY OG SEXHJELPEMIDLER



Sex er en vesentlig del av mange menneskers liv og viktig for at vi skal føle oss vel. Noen ganger kan man trenge litt hjelp og inspirasjon for at sex skal være morsomt og deilig.

Det finnes mange produkter som kan være nyttig for de som har lyst til å ha sex med seg selv eller med én eller flere partnere. Produktene er ofte kalt sexleketøy, nytelsesprodukter eller seksuelle hjelpemidler.

Visse produkter brukes hovedsakelig for å gjøre sexlivet mer moro, andre for å hjelpe for eksempel mennesker med en funksjonshemming. Har du et åpent sinn kan du fort oppdage at leketøy kan gi mange deilige opplevelser. Sexleketøy kan også brukes når du er alene, altså trenger du ikke en partner.

Noen mennesker blir bekymret om partneren bruker sexleketøy, og man kan føle en engstelse for selv å ikke strekke til eller for å bli utkonkurrert. Det er sjelden grunn til

bekymring, et sexleketøy kan ikke erstatte et menneske.

Gode vibrasjoner

Når man har sex, er ulike typer stimulering viktig. Stimulering av kjønnsorganet og de såkalte erogene sonene forsterker opphisselsen og kan påvirke ereksjonen (hvor stiv guttens penis blir) eller hvor våt jenta blir i skjeden. Vibrator er en effektiv form for stimulering, og derfor har nesten alle sexleketøy og hjelpemidler en vibrerende funksjon. Vibrasjonene er spesielt effektive til å stimulere kvinnens klitoris. Den gode følelsen forsterkes, og lysten og kåtheten øker. Fortsatt stimulering kan føre til orgasme og utløsning.

Ulike varianter – et utvalg

Vibratorer og massasjestaver

En vibrator/massasjestav har ofte en penis eller vaginalnende form. De med en penislignende form kalles som oftest dildo. Vibrasjonene stimulerer både nerver og blod-sirkulasjonen til kjønnsorganene, noe som kan føre til at kvinnen blir våt og mannen får ereksjon. Massasjen gir glede og frembringer deilige følelser og kan være en viktig del av sexlivet.

Noen eksempler på vibratorer/dildoer (det finnes også versjoner uten vibrator og ulike modeller kan se svært annerledes ut):

- Klitorisvibrator
- Analvibrator
- G-punkt-vibrator
- P-punkt-vibrator
- Massasjeapparat (for hele kroppen)
- Dobbeldildo (når to ønsker å bli penetrert samtidig)
- Dildo (massasjestav) / dildo med vibrator
- Vaginaatrupp med vibrator (sjomannsbrud)
- Strap-on (dildo som er festet rundt hoftene til personen som skal penetrere)
- Spesifikke medisinske vibratorer: Ereksjons- og ejakulasjonsvibratorer/ fruktbarhetsvibrator. Disse har en mer avansert teknologi og er mye dyrere enn mer tradisjonelle sexleketøy.

Vaginakuler/geishakuler

Musklene i skjeden kan tape eller få redusert sin spenst, og gjennom bruk av vaginakuler/geishakuler kan man trene opp musklene igjen. De viktigste årsakene til at musklene reduseres er graviditet/fødsel, aldersrelaterte forandringer og ulike sykdommer.

Knipeøvelser og bekkenbunnstrening vil føre til større kontroll over bekkenbunnen og skjedemusklene, som igjen kan gi en følelse av å ha kontroll over ditt eget kjønn. Dette kan øke den seksuelle selvtiliten og opplevelsen av sex og gi mer intense orgasmer.

Vaginakuler kombinerer nytelse og trening av skjeden og bekkenbunnsmusklene. Dette gjør det enklere, mer effektivt og morsommere å gjøre bekkenbunnøvelser.

Noen mennesker, både menn og kvinner, synes det er fint når kuler er igjen i skjeden ved penetrasjon.

Kulene kan også brukes under graviditet. Bekkenbunnstrening forebygger stress og inkontinens.

Pubesringer/penisringer og ereksjonspumper/vakumpumper

For menn som sliter med å få ereksjon eller beholde ereksjonen kan penisringer eller ereksjonspumper være til hjelp. En penisring tres på roten av penis. Den bidrar til å holde ereksjonen vedlike ved ikke å slippe blodet fra penis. Penisringen må ikke sitte på mer enn 20 minutter av gangen.

Ereksjonspumpen består av et rør du trer over penis. Så pumper du ut all luft fra røret. Ettersom luften forsvinner så vokser penis. Det er derfor et hjelpemiddel for å få ereksjon, men noen bruker ereksjonspumper for at penis skal se større ut.

Massasjeoljer

Å kjærtegne og massere sin partner kan være vidunderlig og spennende for begge og for å skape nærhet. I handelen er det en rekke oljer for sensuell massasje. De er vanligvis beregnet for utvortes bruk, og bør ikke brukes som et glidemiddel. Noen massasjeoljer fremkaller en følelse av varme eller kulde, ofte er det forskjellige smaker å velge mellom. Massasje-oljer kan være olje-, silikon- eller vannbaserte.

Glidemiddel

Glidemiddel kan brukes som sexleketøy og/ eller hjelpemiddel. Hvis du bruker kondom, bør du bare bruke vann- eller silikonbaserte glidemidler fordi de oljebaserte kan ødelegge gummien i kondomet.

Medisinske hjelpemidler

For menn finnes potensforsterkende legemidler som brukes til å styrke ereksjon. Viagra, Cialis og Levitra har alle tre god effekt og få bivirkninger. Det er vitenskapelig bevist, i motsetning til mange naturmidler. Viagra, Cialis og Levitra er reseptbelagte og kjøpes på apotek. Det er viktig å huske at ereksjonsmidler hjelper bare hvis du er kåt og ikke får ereksjon. Derfor må man ha lyst på sex hvis ereksjonsmidler skal hjelpe og gi en ereksjon. Bruk av ereksjonsmidler betyr ikke at penis blir større.

Du må aldri kjøpe legemidler «svart» (på gata eller dora) eller via Internett eller postordre. Da kan du ikke være sikker på hva slags piller det er, og disse kan være farlig å bruke. Ereksjonsmidler bør ikke benyttes uten samråd med en lege.

Så langt er det ingen tilsvarende legemidler for kvinner.

Flere tips

- Puter og varmedyner er bra for dem som av ulike grunner (leddgikt, alder, muskelsykdommer osv.) har begrenset bevegelighet. En vannseng kan også fungere godt.
- Matvarer som sjokolade, isbiter, og krem kan være et spennende og pirrende innslag i sexlivet – bruk fantasien!

Allergi

Noen er allergiske mot latexgummi som benyttes i de fleste kondomer. Her finnes det et plastkondom som heter Zentith. Andre er allergiske mot oljer, eller kanskje er du følsom overfor parfyme. Sørg for å bruke oljer med lav eller ingen lukt. Barneolje eller olivenolje fungerer bra for allergikere, bare husk å ikke bruke disse oljene sammen med kondom. Det er sjelden å være allergisk mot silikon, et stoff som anvendes i mange sexleketøy.

Graviditet

Gravide kan bruke sexleketøy med vibrasjon samt vaginakuler. Vibratoren stimulerer bløtvev og samleie, og orgasme er ikke farlig i svangerskapet. Hvis det begynner å føles ukomfortabelt, bør du avslutte det du gjør. Mot slutten av svangerskapet bør du være forsiktig med harde støt.

Hvis blødninger oppstår etter bruk av vibrator eller samleie med penis, kontakt jordmor eller lege.

Bruk glidemiddel!

Bruk alltid rikelig med glidemiddel når du bruker sexleketøy. Det er særlig viktig om du er noe eldre og kanskje har tørre slimhinner. Glidemiddel må også benyttes for anal penetrering.

GLIDEMIDDEL



Glidemiddel kan øke gleden og nytelsen når man har sex. Den reduserer friksjonen og kan benyttes også når du onanerer eller når ulike sexleketøy er involvert.

Forskjellige typer glidemidler

Alle kropper er unike, og avhengig av fysiologiske forskjeller trenger noen litt mer glidemiddel enn andre.

Vannbaserte

Vannbaserte glidemidler er bra for bruk med både latexkondomer (som er de vanligste) og plastkondomer. Glidemiddelet har en geléaktig, fast konsistens. Glideeffekten kan avta etter en stund. Vannbasert glidemiddel er utmerket å bruke til alle former for sex, med seg selv eller med andre, når du bruker sexleketøy eller trenger å sette inn en tampong.

Silikonbaserte

Silikonbasert glidemiddel gir en enda smidigere og mer silkeaktig følelse. Den er drøyere i bruk (men dyrere i innkjøp) enn vannbaserte glidemidler. Bruk ikke silikonbasert glidemiddel med kondom eller sexleketøy laget av silikon. Da kan produktet bli ødelagt. Akkurat som med vannbaserte glidemidler kan du bruke silikonbasert glidemiddel sammen med både latex- og plastkondomer.

Oljebaserte

Oljebaserte glidemidler kan ikke benyttes sammen med latexkondomer, fordi oljen bryter ned latexgummen og kondomet kan gå i stykker. Tenk også på at det ikke er like

lett å vaske bort som andre glidemidler, og dette kan skape et bakterievennlig miljø som kan gi opphav til soppinfeksjoner og andre ubehageligheter.

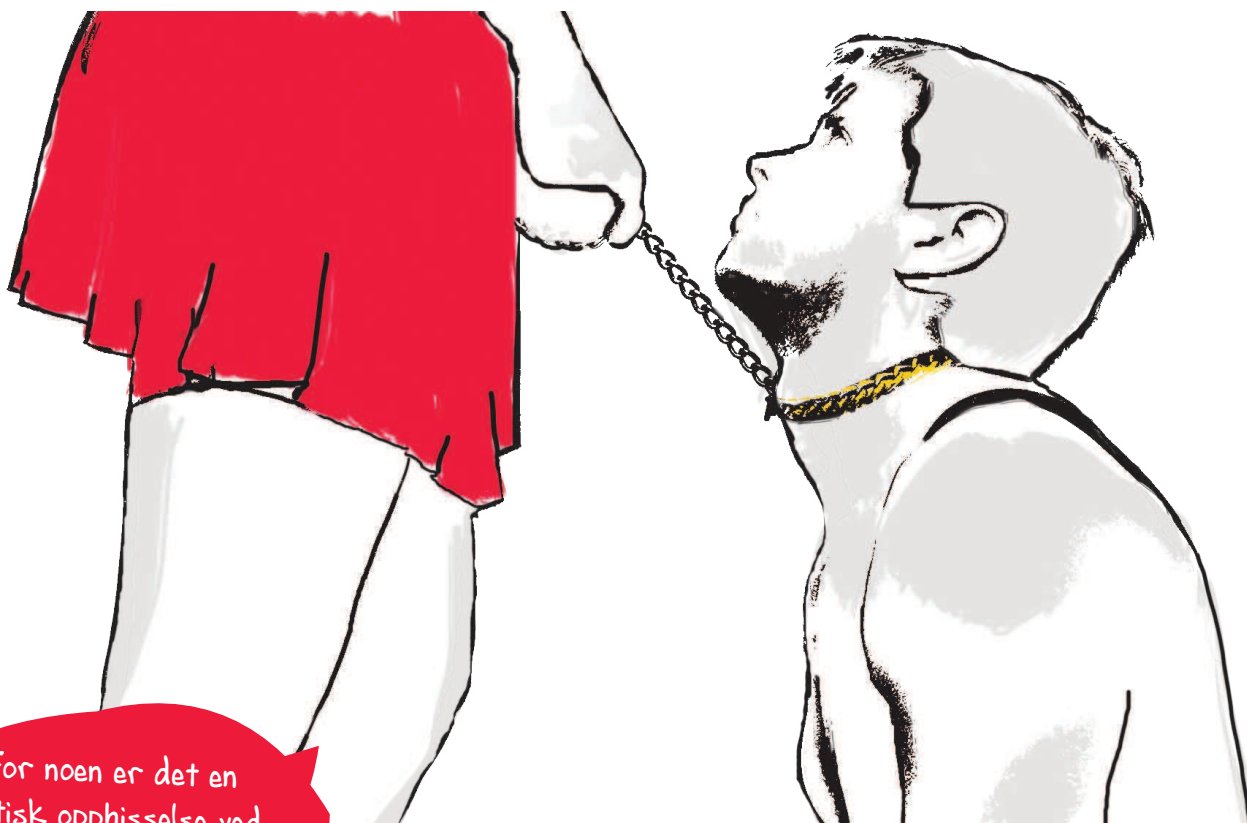
Kåt, men ikke våt

Om du er stresset, har født barn, ammer, er i overgangsalderen eller kjenner deg spent og urolig, så kan det hende at du ikke blir våt i skjeden. Ved opphisselse produserer kroppen normalt eget «glidemiddel». Produksjonen varierer og man føler kanskje at det ikke er nok til å gi nok gli. Da er det godt å bruke glidemidler for å gjøre sex mer komfortabelt og smidigere. Men det er viktig å merke seg at glidemidler vil hjelpe deg når du har tørr skjede, men ikke for mangel på lyst! Alle kropper er unike, og avhengig av fysiologiske forskjeller trenger noen litt mer glidemiddel enn andre.

Anal

Glidemiddel brukes også for anal penetrering fordi analen ikke produserer sitt eget glidemiddel. Sex blir deiligere og risikoen for å skade seg selv eller andre avtar.

FETISJISME



For noen er det en fetisjistisk opphisselse ved ulike former, farger og materialer, for andre er det klær eller visse deler av kroppen.

For en fetisjist kan bestemte gjenstander, materialer eller kroppsdeler virke særlig seksuelt opphissende.

Det kan være seksuelt opphissende å kle seg ut. For noen er det en fetisjistisk opphisselse ved ulike former, farger og materialer, for andre er det klær eller visse deler av kroppen.

Den eksakte opplevelsen varierer fra person til person, og øvelsen kan gjøres alene eller med én eller flere partnere. Det kan være både en del av hverdagen og noe som gjøres ved spesielle anledninger.



RFSU Norge AS

Pb 10 Sentrum, 0101 Oslo

Telefon: 815 33 666

Faks: 22 82 25 10

Epost: post@rfsu.no

Vil du vite mer?

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

