

# Sette grenser



Å sette grenser for seg selv og respektere andres, er viktig for ikke å bli krenket eller krenke andre. Grensene dine kan sammenlignes med en dør. Hvor åpen den er, kan variere i forhold til hvem du er sammen med. Det å kjenne etter hvor grensene dine går samtidig som du er lydhør overfor partnerens grenser, vil gi deg den beste forutsetningen for å få en god opplevelse.

# Nonverbal kommunikasjon



- Vi snakker ikke bare med ord. Kroppsspråk, ansiktsuttrykk og stemmebruk er viktige former for kommunikasjon. Det er lettere å lyge med ord enn kroppen. Vær oppmerksom på hva partner sier med kroppsspråket. Kanskje sier kropp og språk to forskjellige ting. Stopp opp og spør hvordan den andre egentlig har det.



- Ved å sette dine grenser, og stå for dem, kan du redusere risikoen for ubehagelige opplevelser. Et tips kan være å tenke gjennom forskjellige situasjoner på forhånd og bestemme deg for hva du skal gjøre hvis situasjonene oppstår. Da kan det være at du lettere klarer å sette grenser når det gjelder. Dette kan være vanskelig og du kan oppleve å ha vært i situasjoner der du gjør alt slik som du ikke hadde tenkt. Det kan være mange grunner til det. Gjør du deg slike erfaringer så ikke døm deg selv for hardt. Prøv heller å tenke gjennom det som skjedde og ta lærdom av det. Det er menneskelig å gjøre seg både gode og mindre gode erfaringer.

# Identitet



- "Å bli sett og akseptert for hvem vi er, er noe av det mest grunnleggende for at vi mennesker skal ha det bra". Dette skriver Mette-Marit i forordet til en bok om hvordan det er å være annerledes. Å bli sett og akseptert er viktig for alle, også for de som er lik flertallet i et miljø. Boken handler om hvordan vår identitet påvirker livene våre. Boken heter Skapsprengere, og er utgitt av tidligere Barne- og Likestillingsminister Anniken Huitfeldt.

# Hva er identitet?

- Identitet handler om hvordan vi opplever oss selv og miljøet vi er i. Det handler om hvem vi ønsker å være, og ikke være. Identiteten sier noe om hvilke rolle vi har i livet, og hvordan vi forholder oss til andre. Den binder oss sammen med menneskene rundt oss. Vi sammenligner oss med venner, foreldre og bekjente, og forsøker å være lik de andre. Når vi kjenner oss igjen føler vi tilhørighet, og identiteten vår bekreftes av omgivelsene.

# Identiteten vår forandrer seg gjennom livet

Identiteten vår forandrer seg gjennom hele livet. Den tilpasser seg livet vi lever og menneskene rundt oss. Det skjer mange store endring samtidig i puberteten. Man løsriver seg fra foreldrene og blir mer selvstendig. Som selvstendige mennesker blir identiteten mer tydelig for den enkelte. Den blir også mer tydelig for miljøet rundt.



# ”Å finne seg selv”



- Det kan ta tid å finne ut hvem man er. Noen tenker seg frem, andre prøver seg frem. Når vi er trygg på hvem vi er, blir det lettere å akseptere andre. Annerledeshet blir mindre truende når vi kjenner oss selv. Da innser vi at mangfold gjør livet mer interessant.

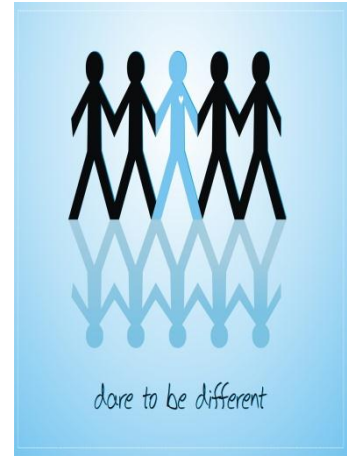
# Respekt for andre

- Noen ganger er det vanskelig å forstå hvordan andre er. Vi kan ikke forstå eller like alt og alle. Det er greit å ikke forstå. Det er greit ikke å like. Vi skal respektere andre også når vi ikke liker eller forstår.





# Seksuell identitet



- Seksuell identitet handler om hvem vi blir forelsket i, seksuelt tiltrukket av, og ønsker å være sammen med. Seksuell legning eller orientering er andre ord som brukes.

De fleste definerer hvilken legning de har, fordi de føler det sier mye om hvem de er. Noen mener at legning ikke er viktig, og ønsker ikke definere seg som det ene eller andre. Noen vet helt sikkert hvilken legning de har, andre trenger mer tid for å finne av det.

# ”Hva er normalt?”

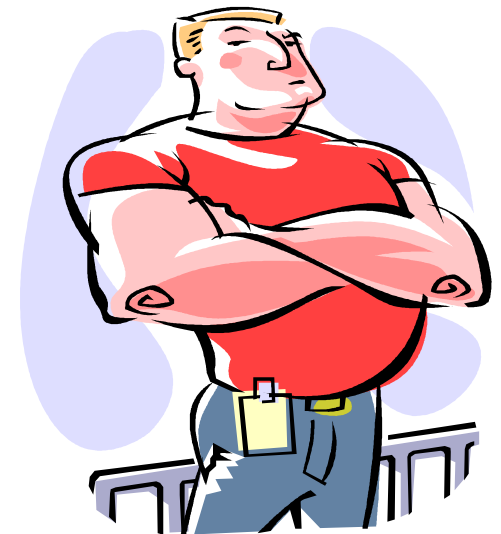


- Mange lurer på hva som er normalt. Det er det bare du som kan definere. Det er ikke alltid lett å skille seg ut, være annerledes. Dette gjelder særlig i ungdomstiden. Mange er likevel stolt over å skille seg ut. Denne stoltheten krever støtte fra venner og familie.

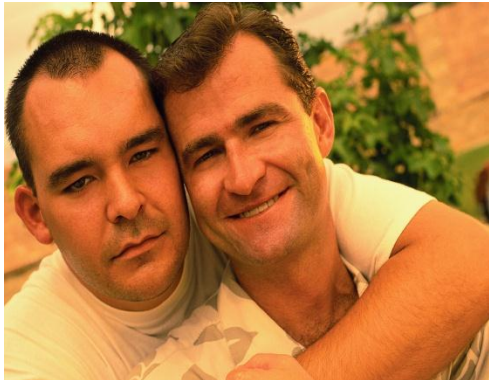
Å føle skam over å bli tiltrukket av en av samme kjønn er vanlig. Mange bruker mye energi på å skjule hvem de er. Det er slitsomt og vondt å måtte skjule sitt sanne jeg. Har du ikke støtte i miljøet rundt deg vil det kunne hjelpe å bytte miljø med større aksept.

# Vær stolt av deg selv og ditt valg

- Det er vanlig å tro at alle andre er mer erfarne enn deg selv. Noen skryter av at de har hatt sex for å hevde seg. Man kan lett føle seg som en outsider dersom alle andre har debutert seksuelt. Dette kan oppleves som gruppepress. For ikke å føle seg utenfor har noen sex før de er klar for det.



- Gjennomsnittlig debutalder for samleie i Norge er 16,7 år for jenter og 18 år for gutter. Debutalderen kan variere fra by til landsbygd, fra Nord- til Sør-Norge. Den varierer fra ulike sosiale og religiøse miljø. Statistikken er ingen fasit. **Ha sex når det kjennes riktig for deg, ikke hva venner eller statistikk sier er vanlig.**



# Porno

## -fantasi versus virkelighet

- Et greit utgangspunkt om en ønsker å bruke porno, er å ha et klart bilde av at porno dreier seg mer om fantasi enn virkelighet. Porno er skuespill og gjenspeiler derfor ikke det virkelige liv. Om en har et bilde av at sitt eget sex - liv bør være slik man ser på porno, vil mange bli skuffet. Et gjennomsnittlig samleie varer fra 3-5 minutter og ikke i timevis som det kan gjøre på pornofilm.



# Gir porno dårlig selvbilde??



- Menn i pornofilmer er ofte veltrente, muskuløse og har store peniser som er langt over gjennomsnittet for menn flest. De kvinnelige pornoskuespillere har ofte store bryster, tynne midjer og små perfekte kjønnslepper. Både kvinner og menn i pornoindustrien er i tillegg ofte opererte og retusjerte for å skape et enda sterkere bilde av at de er vakre, virile og sexy.
- En del unge mennesker får et dårlig selvbilde av porno på grunn av følelsen av ikke å kunne leve opp til standardene i forhold til kropp, utsende og kjønnsorganer, som portretteres i pornoverdenen. Andre igjen klarer å distansere seg fra pornoverden med å tenke at det seksuelle innholdet og aktørene i det, ikke gjenspeiler det virkelige liv men kun benyttes som en fantasi.

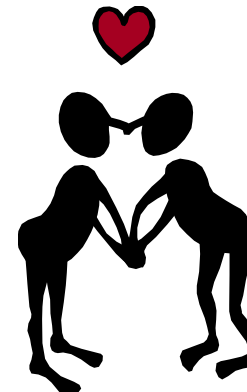
# Er porno skadelig??



- Kritikerne til porno mener pornoindustrien utnytter kvinner og gjør kvinner til objekter. Til tross for økende aksept for porno de siste årene ser noen fremdeles på porno som et samfunnsproblem på lik linje med prostitusjon, trafficking og annen kriminalitet.
- Kritikerne mener også pornoindustrien er med på å sexifisere samfunnet og skaper et galt bilde av hva sex er. Andre mener tvert i mot at pornoen er med på å skape lyst og glede, og på denne måten virker stimulerende samt at porno bidrar til å frigjøre oss seksuelt.

# Forventninger.....

- Det er vanlig å være stresset første gangen man har sex sammen med en partner. Ingen er verdensmester første gang, og det er vanlig å være litt famlende. Det er lov å prøve og feile.
- **Dette er noen vanlige bekymringer:**
  - Kommer det til å gjøre vondt
  - Er kroppen pen nok
  - Har jeg stor nok penis
  - Er puppene bra nok
  - Har kjønnsleppene riktig farge og fasong
  - Hvordan lukter jeg
  - Hva om jeg ikke får den opp
  - Hva om jeg kommer for tidlig
  - Hva om jeg blir våt
  - Får jeg orgasme
  - Kommer det blod
  - Tenk om det ikke kommer blod
  - Skal jeg si at jeg vil bruke kondom
  - Er jeg forelsket nok
  - Hva vil de andre si
  - Hva om jeg blir avslørt som jomfru
  - Kommer partner til å miste respekten for meg
  - Hva om jeg angrer meg





# Skal jeg tørre å si NEI.... jeg vil vente til jeg er klar...



- Det kan være lurt å vente dersom du kjenner deg igjen i mange av bekymringene på listen. Kjenn etter om du er klar og om det er riktig person du debuterer med.

De fleste husker første gangen de hadde sex. Mange vil fortelle at det ikke var den største opplevelsen i livet. Ikke bli skuffet; det kan ta tid å bli kjent med hvordan man funker seksuelt. Neste gang går det kanskje bedre.

Snakk med partner på forhånd og vær oppmerksom på hvordan partner har det. Snakk sammen etterpå. Slik blir du bedre kjent med deg selv og partneren. Dette kan bidra til at du blir tryggere i en seksuell situasjon.