

Let's talk about sex, baby!

Tekst: Marte Sundberg

Illustrasjoner: Mathias Kirknes

Let's talk about sex, baby Let's talk about you and me Let's talk about all the good things, And the bad things that may be Let's talk abooooooooout seeeeex, oooohhoo (durum durum durum dooo....)
Forhåpentligvis har vi nå samme sang på hjernen, og du fortsetter å synge videre mens du leser de første setningene. For da er vi på samme

bølgelengde, for det er nemlig sex det skal dreie seg om. Nærmere sagt, normal seksualitet. Men hva er nå egentlig det? Vi hører stadig om hva god seksualitet IKKE er, og alle ulempene ved å ha sex. Det er et stort fokus på kjønns sykdommer, prevensjon og overgrep, og daglige artikler i VG+ om "nyttelse for de over 60", eller "hvordan en skal overtale partner til å ha analsex". Media har et svært seksualisert fokus, og er slik med på å skape et skjevt bilde mellom

antagelser om hvor mye sex folk har i forhold til hva som egentlig er realiteten. Men det jeg lurer på er hvordan det er for dagens unge å orientere seg i alt tilgjengelig materiale som virvler rundt. Hva lærer de om sex? Lærer de noe i det hele tatt? Og hvor korrekt er det de lærer? De unge som vokser opp i dagens prestasjons- samfunn ytrer flere problemer og bekymringer knyttet til sex enn tidligere. Gutter helt ned i 14-årsalderen bruker Viagra for å kompensere for prestasjonsangst, og jenter opererer helt sunne og friske vulvaer til å ha kjønnslepper som

pornoskuespillerne. Ungdomsskoleelever har sex i friminuttene for å være populære, og barn i

10-årsalderen spør når det er greit å ha analsex. Altså, hva er det som skjer? Hva er det dagens unge har fått for seg at sex og sunn seksualitet handler om? Har de i det hele tatt fått noe innblikk i hva det er?

Etter jeg fikk servert disse hårreisende faktaene for første gang ble jeg lettere sagt forskrekket, og ville finne ut hva som egentlig foregår.

Men heldigvis er det ikke bare jeg som er opptatt av dette temaet i disse dager. I jakten etter på god informasjon om seksualitet har jeg virkelig gjort et dypdykk (hehe), og fått hjelp av fantastiske mennesker med mye kompetanse på området. Og først ut var klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie, familieterapeut, veileder og sexolog Beate Alstad, for å få et innblikk i hvordan dagens unge har det. Av det lille unge lærer om seksualitet i dag, handler det meste om prevensjon og kjønns sykdommer, og litt om gutter og jenters underliv.

Om de er heldige får de besøk av noen medisinstudenter som er innom i et par timer, når læreren deres kleiner ut rundt temaet og ber de lese på det selv. Men de får ikke lære noe mer om sex generelt, eller de positive sidene ved det. Det er kun lagt vekt på hva som er farlig, og de negative konsekvensene. Og som ung står du igjen og lurer på det du egentlig vil ha svaret på: "hva er egentlig sex?".

Hva er orgasme? Hva skjer under sex? Hvor lang er en normal penis? Og blir man fortere gravid av å stå på hodet etter sex? Alle gode spørsmål som Beate Alstad har fått når hun har vært rundt og undervist for ungdomsskoleelever. Og ikke minst så lurer de på: "HVA ER DET SOM ER NORMALT"? Så hvor går de unge når de lurer på ting? Jo, Google, som alle oss andre. Her kryr det av informasjon (hvor ikke alt er like troverdig eller bra), og før du vet ordet av det sitter de der med porno. Barn er helt nede i åtteårsalderen begynner å se porno, og norske barn er på pornotoppen i Europa. Dette

mye grunnet god tilgang på pc, nettbrett og smarttelefoner, samt godt utbredt internett de fleste steder i landet. I tillegg til at det er gratis.

Gjennomsnittlig debutalder for sex er derimot 17 år, slik at de går mange år før de faktisk får en forståelse for hva sex egentlig er. I mangel på

opplæring eller undervisning om sex tror de at det de ser på porno er slik det skal være.

Flere psykologer har uttrykt en bekymring for hvordan pornografi er med på å underbygge

kvinnefiendtlige holdninger, ved at det presenterer det som greit å blant annet spytte og slå kvinner under sex. En ser også en økt andel fysisk vold blant unge, der det er et hårfint skille mellom rå sex og vold, som de enda ikke har lært å skille fra hverandre. Og unge tror at dette er det som er

normalt, fordi de ikke vet bedre. I tillegg bidrar porno til å bygge opp et fokus på at sex kun er

stilling- og teknikk-basert, og kan være avhengighetsskapende. Pornografi er ofte svært mannsfokustert, og underbygger forståelsen for at når gutten kommer, ja da er samleiet ferdig. "Det er ikkje noko gale med å sjå på porno, men det blir eit problem når det er den einaste kjelda ungane har. Vi må snakke om sæd, oralsex og onanering. Viss ikkje trur unge at sex er som på porno" - Alstad. Men hva med nærhet, fysisk berøring og intimitet? Det unge ikke lærer av disse videoene er at kvinner og menn tenner på ulike ting, og at det å gjøre

partneren komfortabel - og ikke minst kåt - er en stor del av selve greia. Og at det tar tid å bli god på sex. Erfaring kommer gradvis. Selv om vi er født med ski på beina, er ingen er født som verdensmestere på dette området. Akkurat som du lærer deg å sykle eller svømme er sex noe som krever trening for å bli god på. Dagens ungdom er derimot vant til at ting skal skje "nå", helst med en gang eller i går, og tar seg ikke tid til det som er viktig. Unges problemer i følge Alstad byr pornografi på ulike problemer for jenter og gutter. Felles for begge kjønn er at mange føler de må oppfylle visse krav, ved at de ikke er "bra nok" i forhold til hva de har sett.

Gutter ytrer bekymringer rundt å ikke ha stor nok penis, ikke holde ereksjon lenge nok, og at det ikke kommer nok sæd når de onanerer eller har sex. Tingene de derimot tror er normalt er det de har fra pornografien. De tror at en skal klare å holde seg stiv 45 minutter i strekk, ha en pikk på størrelse med en aubergine (you know the emoji), og at det spruter minst noen desiliter sæd når de først kommer. Ting som dette tror de er ekte, i mangel på hva som egentlig er normalen.

Så, just to get the facts straight, er en gjennomsnittlig erigert penis på ca. 13-15 cm i lengde, og varigheten på samleie mellom 3-5 minutter. Det er også helt vanlig at penis ikke forblir stiv under hele samleiet, men at det går i bølger. Og mengden sæd som kommer er omtrent en teskje. MEN, alt dette kan jo variere. Med dagens sosiale medier florerer det i bilder av lettkledde menn og kvinner, så det er ikke rart at unge sammenlikner seg med personer de ikke vet om er redigerte (som de fleste er), og dermed får urealistiske bilder på hva som er normalt. Mange gutter uttrykker at de er misfornøyde med størrelsen på penis sin, selv om de vet den er innenfor gjennomsnittet. Som nevnt innledningsvis bruker gutter helt ned i 14-årsalderen Viagra fordi det ytre presset på å prestere blir for stort, slik at de ikke får "den" opp. Mellom 2006-2016 økte bruken av potensmidler 94% i gruppen 15-19 år. Det er med andre ord ikke bare hvite menn som pusher 50 som står for bruken av Viagra lenger. "Problemet da jeg var ung var ikke å få ereksjon, det var vel heller at det var litt for mye av det" - Svein Øverland. Et større problem blant unge jenter er operasjoner i underlivet, da nærmere sagt kjønnsleppene.

Gutter vokser på en måte opp sammen med penis sin, der de daglig ser utviklingen i

størrelse, lengde osv. Jenter kan derimot risikere å høre i tidlig ungdomsalder at det er sunt å kjenne til sitt eget underlig, og begynner å se på kjønnsleppene sine for første gang. Slik har de ikke noe sammenligningsgrunnlag på egen utvikling, og det eneste de kan sammenlikne seg med er

pornoskuespillere. Disse opererer ofte sine kjønnslepper til å se ut som 5-åringers, der de skal være små, symmetriske, og ikke minst uten hår! Dette er jo ikke hvordan sunne og voksne kjønnslepper ser ut! Men hva vet vel de unge jentene om det, med null sammenlignings- grunnlag annet enn pornokulturen, og ingen til å lære de opp i hva som er normalt? "Det er viktig å underbygge at det er mye ulikhet, og det er det som gjør deg unik. Ulikheter er jo bra, hvor gøy er det at alt er likt?" - Alstad.

Undersøkelser fra Nederland viser at rundt halvparten av unge jenter mellom 12-25 år sliter med dyspareuni - smerter under samleie. Dette kan skyldes tørrhet i skjeden, misdannelser, østrogenmangel, eller rett og slett manglende seksuell tenning og stress. Det som derimot har vist seg er at det har blitt viktigere for dem å ha sex selv om det gjør vondt, på grunn av redsel for å miste kjæresten eller status/bli upopulære. Slike ting må vi snakke om! I tillegg er det mer åpenhet rundt onani blant gutter enn hos jenter. Dette er preget av gamle holdninger, der det var tilknyttet skam rundt jenter og onani, og at dette ble sett ned på. Det var liksom ikke noe jenter skulle bedrive, og ble sett på som urenlige. I likhet med gutters psykiske helse, er det for lite fokus på gutters seksualitet og hvordan de egentlig har det. Det er ofte et større fokus på jenter og deres vansker, når gutter i realiteten sliter like mye. Dette kan være knyttet til at jenter ofte har lettere for å snakke om sine følelser og sine problemer, men når det kommer til sex og seksualitet har vi fortsatt en lang vei å gå for begge/alle kjønn.

Positive forandringer Men bildet er kanskje ikke fullt så mørkt som jeg hittil har gitt uttrykk for. Unge har jo selv begynt å forstå at opplæringstilbudet de har i dag ikke er bra nok. De krever mer seksualundervisning, og da ikke bare om kjønnsykdommer og prevensjon. Om du enda ikke har binge-watched "sex education", så anbefaler jeg denne på det sterkeste! Dette er den første serien til å ta opp problemer knyttet til unges seksualitet på en ærlig, søt og klumsete måte, akkurat slik mange føler seg i ungdomsårene. Jeg skal ikke slippe fler spoiler-alerts her, resten får du sjekke ut selv ;) Mange psykiske lidelser har tilknytning til seksuelle problemer, både som årsak og konsekvens. Ergo er god seksualitet viktig for vår psykiske helsen. Etterhvert som vi blir eldre, blir det gradvis en større del av vår personlighet, og knyttes opp imot både selvbilde og selvtilit. Nettopp dette var

fokuset i foredraget "seksualitet som tema i terapi" med Svein Øverland, Sidsel Schaller og Anne

Kulseng Berg som POPS (psykologistudenter om psyke og sex) nylig arrangerte. Her kom det frem at sex og vårt forhold til det er en viktig del av våre liv, og burde være en naturlig del av enhver anamnese. I tillegg er det viktig at terapeuten er komfortabel nok til å snakke om det, noe som kanskje er lettere sagt enn gjort. For hvordan skal vi bli gode til å snakke om seksualitet på en naturlig måte når vi ikke lærer noe om det? Her er både foredragsholderne, Beate Alstad og leder av POPS, Maria Urdshals Holm, enige om at det må skje en endring på flere studier. Seksualitet er noe som burde få et større fokus i utdanninger hvor en jobber med mennesker og helse, slik som barne- og ungdomsskole-lærere, psykologer, sykepleiere og leger - dette for at studentene selv skal bli komfortable med å snakke om temaet seksualitet, og gi rom for at dette er et tema det er greit å snakke om. I min samtale med Maria ga hun uttrykk for at vi både ønsker oss, men også trenger, en holdningsendring når det kommer til å snakke om sex og seksualitet. Vi burde klare å komme dit at det blir mer åpent å snakke om, samt ha fokus på helsefremming ved å gi folk ressurser for å klare seg i hverdagen. Studenter, da særlig på psykologi, er oppgitte over for lite kunnskap og fokus på

seksualitet i pensum. For når psykiske vansker er tett knyttet opp til seksualitet, men ikke en del av pensum, hvordan skal vi som fremtidens psykologer kunne håndtere disse problemene? Studentene har et ønske om at voksne må ta mer ansvar og

legge opp til et miljø der vi kan prate om sex. Det burde ikke være unges ansvar å ta opp slike ting. Alle disse endringene er dessverre under vurdering, med andre ord "langtidsprosjekter". Men jo mer vi snakker og maser om det, jo mer vil både politikere og andre påvirkere forstå at dette er noe som burde gjøres noe med, og det nå! Men hvorfor er voksne så ukomfortable når det kommer til å snakke om sex? Flere voksne tror at jo tidligere en snakker om sex til sine barn, jo tidligere kommer de til å ha sex. En liten gladnyhet til småstressa foreldre og andre, er at dette er bevist å være feil. I realiteten er det de som har fått mer informasjon som ofte er tryggere på seg selv og hva de vil, og de som debutterer senere. Men hvorfor er det så vanskelig å snakke om sex? Sex er noe privat og nært, og dette kan være grunnen til at folk ikke liker så godt å snakke om det. Det er ikke alle som liker å snakke om følelser, der sex er knyttet tett opp mot våre emosjoner. Dagens digitale generasjon uttrykker også en større redsel for at ting skal lekke ut på sosiale medier, enten i form av bilder, videoer eller ting de har sagt. Dette er grunnen til at det fortsatt er mange på barne- og ungdomsskolen som ikke dusjer etter kroppspøvning, eller dusjer med undertøyet på. For de som derimot snakker åpent eller mye om sex, har man motsatt problem; man har jo ikke lyst til å ende opp som "ho/ han som alltid snakker om sex". Enten det gjelder i jobbsammenheng, eller kun blant venner. Men kanskje er det nettopp flere av disse vi trenger? Hvordan skal vi på en bedre måte spre kunnskap om god seksualitet dersom vi ikke starter å snakke om det? Vi som er eldre og har erfaring må kunne gå frem som gode eksempler, og ikke forvente at de unge skal ta på seg alt ansvaret. De streiker jo allerede for klima, så noe slækk må vi kunne gi dem. Nå i senere tid er jeg veldig glad for den korte (men da utrolig kleine), samtalen jeg hadde med min tante da jeg hadde min første ungdomskjæreste.: "Ok, jenta mi. Nå er det jo sånn at du har fått deg kjæreste, og da er det noe viktig jeg har lyst til å ta opp med deg som jeg vet foreldrene dine kvier seg for. Jeg vet ikke om du har gjort "det" enda, men jeg skal iallfall si deg noe som ingen lærte meg. For det første kan den første gangen være klein, rar og ubehagelig. Det er jo ikke så rart, for som alt annet er sex noe en må øve på for å bli god. Og ikke minst handler det like mye om kjemi med din partner. Nærhet og god kommunikasjon er kjempeviktig! Snakk om det både før, under og etter dere har sex, og finn ut hva som funker og ikke. Det kan være du ikke opplever orgasme og slikt første gangen, og ja, du kan få vondt og det kan være litt ubehagelig. MEN, sex er også noe som kan være utrolig digg og herlig, så en må ikke gi opp etter én gang. Du må være trygg på personen, og ikke begi deg ut på noe du ikke vil, men ikke vær redd for å prøve ting heller. Finn ut hva du syns er digg! Og for guds skyld husk prevensjon, jeg orker ikke flere småtroll i familien helt enda."

Men hvor skal man lære om sunn og normal seksualitet?

På landets legekontor og diverse venterom ligger det ofte brosjyrer om ditt og datt, da også temaer tilknyttet seksualitet. Men for å være ærlig, hvem leser vel disse? Og det er kanskje ikke slike brosjyrer de unge vil ha for å bli god på sex?

Gode og "hippe" kilder for god seksualitet

Nettsider: underlivet.blogg.no - tidenes oppslagsverk for alt du lurer på om sex og seksualitet

OMG YES - fylt av videoer og ting for å lære seg om kvinnelig nyelse

metodebok.no - sexologi mer fagling vinkling rundt temaet Sexogsamfunn.no

Bøker: Gleden med skjeden - av Nina Brochmann og Ellen Støkken Dahl

Respekt. Sexbok for gutter - av Inti Chavez Perez

Serier: Sex education (MÅ SEES!)

Line fikser kroppen

Podcast: "Kunsten å komme" av P3 dokumentar - 3 episoder med ulike problemstillinger

Juntafil - Kanskje ikke for de aller minste ;)