

Seksualitet og nysgjerrighet

Når du går inn i ei tid då du blir nysgjerrig på sex og utforskar seksualiteten, skal det vere prega av glede og spenning. Det kan vere bra å ha reflektert litt på førehand kva du liker og ikkje liker, korleis du kan kommunisere på ein god måte, og kva du kan gjere dersom du hamnar i ein situasjon som du ikkje synest er god – eller som rett og slett er ulovleg. Det viktigaste vi som medmenneske kan gjere, er å ta ansvar for oss sjølve når det gjeld korleis vi snakkar om andre og om sex, vi skal vite kva som er greitt og ikkje greitt, og vi skal også seie frå når vi høyrer nokon snakke om, eller gjere, seksuelle handlingar som ikkje er i orden. Det er også viktig å vite at ikkje alle blir nysgjerrige på sex og/eller romantiske forhold, og mange lever kjempefine liv med gode venner og familie, og med andre former for intimitet enn sex.

Avvisning – ikke verdens undergang

Ein ting det er viktig at vi lærer å handtere, er å bli avvist. Avvisning er ein heilt vanleg del av livet. Vi kan anten bli avviste frå ein jobb eller frå ein vidaregåande skule vi søker på, eller vi kan bli avviste av andre personar. Mange gonger opplever vi at det er ekkelt å avvise andre, og det er vondt å bli avvist sjølv. Når vi blir avviste, kan vi bli sinte eller lei oss, og kanskje også bitre. Alle opplever å bli avviste, og derfor er det viktig å vite korleis vi skal handtere ei avvisning.

Somme gonger kan vi oppleve at vi ikkje blir høyrde når vi seier nei til intim kontakt eller sex. Vi kan seie nei på mange måtar: Vi kan vere avvisande, kanskje vi ikkje vil kysse, somme trekker seg unna, andre seier nei eller stopp. Derfor er det viktig å kjenne til omgrepet entusiastisk samtykke. Eit entusiastisk samtykke er når partnaren din viser med heile kroppen, med ord eller med lydar at dei vil ha sex. Og hugs at du berre skal ha sex når du kjenner det i heile kroppen din at du vil, at du har lyst, og du føler deg trygg.

Dette er ulovleg:

- å ta på nokon, prøve å penetrere nokon med fingrane, penis eller ein gjenstand, mot den andre sin vilje
- å utnytte maktposisjonen sin til å presse andre til seksuelle handlingar.
- å ha seksuell omgang ved å bruke tvang, truslar, makt eller vald; å ha seksuell omgang med nokon som er bevisstlaus, søv eller er så full at dei ikkje er i stand til å vise at dei ikkje har lyst; å true eller bruke vald for å få nokon til å ha seksuell omgang med andre eller med seg sjølv.
- å ha seksuell omgang med nokon under 16 år.
- incest – altså seksuell omgang mellom familiemedlemmer.

Normale reaksjonar på overgrep

Ein kan ha mange forskjellige reaksjonar etter å ha opplevd eit seksuelt overgrep. For eksempel klarer ikkje alle som blir utsette for seksuelle overgrep, å vise at dei ikkje ønskjer å delta i dei seksuelle handlingane. Mange får ein frysreaksjon: Dei klarer ikkje å stritte imot, klarer ikkje å skrike eller seie nei, men berre frys til. Dette er ein veldig vanleg reaksjon, og betyr ikkje at handlingane er ønskte.

Somme opplever også å få ereksjon eller bli våte, og kanskje også å få orgasme. Dette er reaksjonar som for mange kan skape ei kjensle av skam, men som også er heilt normalt. Sjølv ein reaksjon som orgasme eller nyting betyr ikkje at ein deltok eller ønskte å gjennomføre samleiet, og overgrepet er like alvorleg og gyldig sjølv om reaksjonen ikkje berre var smerte.



Det er vanleg å utvikle ein traumatisk respons på overgrepet, for eksempel kan ein unngå ting som minner ein på det som skjedde, ein utviklar negative tankar om andre eller seg sjølv, ein får kraftige minne eller draumar om det som skjedde, blir meir engsteleg eller deprimert eller sint. Ein kan også få problem med seksualitet og sexlyst etterpå. Det er ikkje alle som opplever desse reaksjonane, men det er hjelp å få for den som gjer det.

Det viktigaste vi kan gjere dersom vi har ubehagelege seksuelle opplevingar, er å snakke med andre om det vi har opplevd. Dette kan vere foreldre, helsesjukepleiarar, fastlege eller telefon- og chattetenester. Det vi har opplevd, kan vere ulovleg, og derfor er det også viktig å melde det til politiet.