

# Seksualpolitisk Nettverk for Ungdom sin Ordliste

A

## **Aseksuell**

Å være aseksuell innebærer at man ikke, eller i liten grad, kjenner seksuell tiltrekning. Man kan være aseksuell på mange ulike måter. Noen ønsker ikke å ha sex i det hele tatt. Andre ønsker for eksempel kun å ha sex med seg selv, men ikke med andre. Noen synes det er fint å ha sex med andre uten å selv kjenne seksuell tenning. Mange aseksuelle blir forelsket og ønsker seg partner. Andre blir sjelden eller aldri forelsket, og kan identifisere seg som aromantiske.

## **Aromantisk**

Å være aromantisk betyr at man ikke, eller i liten grad, blir forelsket i andre. Som aromantisk kan man gjerne sette pris på nære relasjoner og vennskap, men opplever sjeldent relasjoner som innebærer romantikk og forelskelse.

## **Androgyn**

Ordet androgyn brukes om personer som har både et maskulint og feminint kjønnsuttrykk. Det er begge deler, samtidig som det er et nøytralt kjønnsuttrykk.

B

## **Biologisk kjønn**

Biologisk kjønn betyr den kroppen du er født med, det vil si indre og ytre kjønnsorganer, kromosomsammensetning, hormonnivåer og sekundære kjønnsstrekk som brystkassens utseende og kroppshår. Det finnes ikke to tydelige biologiske kjønn, men biologisk kjønn kan heller sees på som en skala hvor disse fem faktorene kan kombineres på forskjellige måter.

## **Bifil /biseksuell**

En bifil person kan tiltrekkes av og/eller forelske seg i flere kjønn. Ordet "bi" kommer av det latinske ordet for "to". Alle bifile er ikke nødvendigvis like interessert i begge kjønn, og følelsene kan også variere over tid slik at man periodevis er mer tiltrukket av menn, og periodevis kvinner, og andre kjønn. Dette betyr ikke at man veksler mellom å være heterofil eller homofil.

## **Bi+**

Når noen sier bi+ snakker de om alle som kan forelske seg i flere kjønn, merkelappen ble laget i et forsøk på å samle alle som forelsker seg i mer enn ett kjønn under en kategori, for eksempel bifile og panfile.

## **Binær**

Betyr todelt. Å tenke binært om kjønn betyr å tenke at det bare finnes to kjønn. En ikke-binær forståelse av kjønn betyr å se kjønn som et spekter hvor det finnes mange ulike kjønnsidentiteter.

## **C**

### **Cisperson**

En person som identifiserer seg med det kjønn man fikk tildelt ved fødsel. For eksempel en person som har penis, ble tildelt kjønn gutt ved fødsel, og som ser på seg selv som gutt. Cis er latin for "på samme side". Det er en sterk forventning i samfunnet om at man skal være cis-person.

## **D**

### **Demiseksuell**

Opplever ikke seksuell tiltrekning til noen med mindre de får et sterkt emosjonelt bånd med dem først.

### **Diskriminering**

At personer eller grupper direkte eller indirekte utsettes for urettferdig behandling på bakgrunn av kjønn, etnisk tilhørighet, hudfarge, religion, seksualitet, funksjonsevne, alder kjønnsidentitet eller kjønnsuttrykk. Enten fordi personen selv tilhører denne gruppen, eller fordi andre mener at hen gjør det. En må for eksempel ikke være muslim for å bli utsatt for islamofobi, det er nok at de som diskriminerer tror at hen er det.

### **Dyke**

Et annet ord for lesbisk, det ble mye brukt til å beskrive maskuline lesber, men har i dag blitt brukt til mer generelt bruk.

F

### **Feminisme**

Feminisme er dels en overordnet teori og dels en politisk bevegelse som består av flere forskjellige retninger. Felles for orienteringene er målet om å endre maktstrukturer knyttet til kjønn. Ulike feministiske retninger forklarer årsakene til menns og kvinners forskjellige forhold på forskjellige måter. Den feministiske politiske bevegelsen jobber også på forskjellige måter for å sikre at alle kjønn har de samme mulighetene, rettighetene og forpliktelsene i samfunnet. Noen feminister mener at ulempen med kvinner kan forsvinne gjennom politiske endringer og nye lover. Andre mener at det ikke er nok uten å måtte endre samfunnet som helhet.

### **Fetisj**

Fetisjisme er en seksuell preferanse der bestemte kroppsdeler eller kroppstyper, gjenstander, materialer eller handlinger er fokus for seksuell tilfredsstillelse. Erotisk fetisjisme er et seksuelt tenningsmønster hvor seksuell tilfredsstillelse best, eller noen ganger bare, oppnås når spesielle rekvisitter, fetisjer, er til stede. Fetisjisme finnes blant alle seksuelle orienteringer. Man kan for eksempel bli tent på føtter, blondeundertøy, lærbukser, bondage, underkastelse, silke, gummi eller høye hæler.

### **Funksjonsevne**

Henviser til om, eller i hvilken grad en person har fysiske, psykiske eller intellektuelle funksjonsnedsettinger.

### **Funksjonsnorm**

Antakelsen om at kroppen må fungere på en gitt måte for at man skal kunne delta i samfunnet og leve et godt liv. Vi har alle kropper og hjerner som fungerer forskjellig, men samfunnet vårt er likevel lagt opp etter en norm om at alle er ganske like, og skal få til cirka det samme. Trapper, fortauskanter, smale innganger, beskjeder kun over høyttaler, beskjeder kun i tekst, timeslang undervisning: Overalt rundt oss er samfunnet organisert på en måte som tar for gitt at alle kan bevege seg, høre, se, konsentrere seg og fungere på en viss måte. Sånn er det selvsagt ikke. Slike antakelser fører til at personer med nedsatt funksjonsevne forhindres fra å delta på lik linje med andre.

## **Fordom**

Er en holdning basert på mangelfull kunnskap som disponerer en person til å uttrykke antipati overfor personer, grupper, ideer eller objekter. Begrepet brukes særlig om negativ holdning til personer basert på gruppetilhørighet. Fordommer kan ha sammensatte årsaker; kulturelle og sosiale, motivasjonelle, personlighetsmessige og kognitive. Fordommer rettes ofte mot sosiale grupper som en selv ikke er medlem av. Slike grupper kan defineres ved rase, etnisk eller religiøs tilhørighet, seksuell orientering, kjønn, utdanningsnivå, yrke, og så videre. Fordommer baserer seg på stereotypier eller skjematiske ideer man har om medlemmene i slik en gruppe. Når fordommer uttrykkes gjennom adferd, kalles det diskriminering.

H

## **Hen**

Hen er et kjønnsnøytralt pronomen som brukes om personer som ikke kan settes i bås som enten kvinne eller mann, eller når kjønnstilhørigheten er ukjent eller irrelevant.

## **Heteronorm**

I samfunnet møter vi ofte en forventning om at jenter liker gutter og gutter liker jenter. Folk antas vanligvis å være hetero, og hvis du ikke er hetero må du "komme ut". Når vi møter en forventning om å være heterofil, kan det oppleves vanskelig å være noe annet, for eksempel homofil, bifil, panfil, aseksuell eller andre seksuelle orienteringer. Det faktum at man som skeiv er nødt til å kunngjøre for omverden at "jeg er faktisk ikke hetero", forteller oss at det eksisterer en heteronorm.

## **Heterofil**

Person som blir forelsket i og/eller seksuelt tiltrukket av mennesker av motsatt kjønn.

## **Homofil**

En person som blir forelsket i og/eller seksuelt tiltrukket av mennesker av samme kjønn.

## **Homofobi**

En redsel for å bli assosiert med homoseksualitet og skeivhet. I dagligtalen brukes ordet ofte om homonegative holdninger.

## **Hvithetsnorm**

En norm som betyr at det er ønskelig og positivt å være hvit. Hvithetsnormen gjør også hvithet til det universelle og samtidig setter et annerledes-stempel på de av oss som ikke er hvite. Når du blir ansett som hvit av andre, får du ofte fordeler, mens risikoen for å bli diskriminert øker når du ikke er innenfor hvithetsnormen. I Norge er hvithetsnormen sterkt knyttet til forestillinger om å være norsk.

I

## **Ikke-binær**

En person som ikke opplever å passe inn i kategoriene "mann" eller "kvinne". Noen identifiserer seg som noe midt i mellom kvinne og mann, andre identifiserer seg bare som mennesker. Dette har ikke sammenheng med hvordan kroppen ser ut, men handler om kjønnsidentiteten. I samfunnet deles ofte kjønn inn i to kategorier, jente og gutt. Binær betyr todelt. Denne inndelingen passer ikke for oss alle.

## **Intersexuell.**

Intersex, eller interkjønn, vil si å ha en kropp som både har såkalt mannlige og kvinnelige kroppstrekk. Intersexkropper er veldig forskjellige fra hverandre, men har til felles at de ikke enkelt lar seg plassere i kategoriene "mannskropp" eller "kvinneskropp". Utviklingen av kropper avhenger av mange faktorer og resultatet er et mangfold av kropper. Intersex/interkjønn viser seg som ikke-typisk sammensetning av hormoner, kromosomer, indre kjønnsorganer, ytre kjønnsorganer. Det kan for eksempel være at man er født med vagina og har et høyere nivå av testosteron enn hva som er typisk, eller at man har typisk mannlige kromosomer og vulva. Noen personer som er intersex blir også født med et kjønnsorgan som man ikke vet om er en stor klitoris eller en liten penis. Man regner med at ca. 1 av 200 personer er intersex.

J

## **Juridisk kjønn**

Hvilket kjønn man er registrert som i folkeregisteret og i passet sitt. Det juridiske kjønnnet vårt avgjøres ved fødsel ut i fra kroppen man har. I Norge har vi to juridiske kjønn, mann og kvinne. I enkelte andre land har man tre juridiske kjønn. Alle over 16 år kan selv endre sitt juridiske kjønn. Barn og unge mellom seks og 16 år må ha samtykke fra en foresatt for å kunne endre det juridiske kjønnnet sitt.

## K

### **Kroppsnormer/ideal**

Kropp-og skjønnhetsidealer knyttet til nær sagt hver eneste del av kroppen, samt et overordnet ideal om å være slank. Det kan virke som om det finnes spesifikke skjønnhetsidealer for hver bidige del av kroppen. Reklame for proteinshakes, kremer og serum forteller oss at alt fra overarmer, tær og indre lår til øyevipper og neglebånd har forbedringspotensiale. I tillegg til slike skjønnhetsidealer, finnes det en norm om en trent kropp og slankhet. "Har du gått ned i vekt?" brukes ofte som et kompliment, og røper en forestilling om at tynnere er bedre.

### **Krenkelse**

Handlinger som er nedlatende overfor noen. Det kan være både verbale og fysiske handlinger, samt tekster og bilder. Krenkelser kan for eksempel være rettet mot et individ og være et uttrykk for generelle holdninger til en gruppe.

### **Kjærlighetsnorm**

Norm som forbinder sex med kjærlighet, det vil si forventningen om å være forelsket i personen du har sex med, og ønsker å ha sex med personen du er forelsket i.

### **Kjønnsinkongruens**

En person opplever kjønnsinkongruens (tidligere kalt transseksualisme) når kjønnsidentiteten/kjønnsopplevelsen ikke samsvarer med kjønn som er registrert ved fødselen, og som kan ha et ønske om hormonell og/eller kirurgisk behandling for at kroppen skal stemme overens med kjønnsidentitet. Begrepet kjønnsinkongruens er et nytt begrep man ønsker å bruke, i stedet for transseksuell. Grunnen til det er at transseksualisme var diagnosen en transperson kunne få, nå kalt kjønnsinkongruens, fra Rikshospitalet eller andre medisinske institusjoner for å kunne få kjønnsbekreftende behandling. Denne personen kan oppleve kjønnsdysfori. Personer som opplever kjønnsinkongruens vil ofte ha behov for kroppsjusterende, kjønnsbekreftende behandling med hormoner og/eller kirurgi. Behov for skjegg og kroppshårfjerning med laser eller elektrolyse er også vanlig.

### **Kjønnsbekreftende behandling**

Et begrep brukt for alle typer medisinsk behandling som bidrar til at en person skal oppleve at kroppen stemmer bedre overens med kjønnsidentiteten. Dette kan f. eks. være: hormonbehandling, kirurgi, terapi, hårfjerning og/eller stemmetrening.

### **Kjønnsidentitet**

Hvilket eller hvilke kjønn en selv kjenner at man er. Man kan f.eks. oppleve å være kvinne, mann, et sted midt i mellom, eller at det varierer hvilket kjønn man føler seg som. Man trenger heller ikke å oppleve seg selv som et bestemt kjønn. Hvilken kropp vi er født med avgjør ikke hvilket kjønn vi opplever oss som.

### **Kjønnsuttrykk**

Hvordan man uttrykker kjønnets sitt gjennom for eksempel klær, stil, frisyre og kroppsholdning. Noen av oss har et maskulint kjønnsuttrykk, noen foretrekker å være feminin, og noen av oss blander både feminine og maskuline uttrykk.

### **Kjønnsnorm**

Forventninger om hvordan vi skal være og se ut basert på hvilket kjønn vi har. Hva regnes som "maskuline" og "feminine" i en bestemt sammenheng.

### **Kjønnsykdommer**

Hverdaglig uttrykk for seksuelt overførbare infeksjoner og sykdommer og som først viser seg som sykdom på eller i nærheten av kjønnsorganene. Dagens smittevernlov omtaler 5 kjønnsykdommer som meldepliktige sykdommer: klamydia, gonorrhé, hiv, syfilis, hepatitt. Ved meldepliktige sykdommer følger det at helsepersonell har plikt til å behandle og følge opp pasienten, og plikt til å drive smittesporing.

### **Kjønn**

Kjønn er en grunnleggende del av en persons identitet, og et system som i de fleste sammenhenger brukes for å skille mennesker gjennom å dele dem inn i grupper, vanligvis kvinner og menn. For mange fremstår kjønn som veldig enkelt, men det kan være vanskelig å definere kjønn på en presis måte. Mange tenker at det finnes to kjønn; kvinner og menn, og at en alltid kan se hvilket kjønn folk er eller har, men kjønn kan heller ses på som et spektrum. Selv om mange er opptatt av at kjønn skal defineres og kategoriseres, finnes det ikke én fasit på hva kjønn er.

### **Kjønnsmangfold**

En forståelse av kjønn som viser at det finnes mange ulike måter å være på når det kommer til kjønn. Vi mennesker har mange ulike kjønnsidentiteter og mange ulike måter å uttrykke oss på gjennom stiler og interesser. Ordet kjønnsmangfold står i kontrast til tokjønnsnormen, og utfordrer ideen om at det bare finnes to kjønn.

## L

### **Lesbisk**

Homofile kvinner, altså kvinner som blir tiltrukket/forelsket i kvinner, blir ofte kalt lesbiske.

### **Likestilling**

Betyr at alle personer skal ha like rettigheter og muligheter i samfunnet, uavhengig av blant annet kjønn, funksjonsevne, seksuell orientering, alder, etnisitet og religion. Ordet likestilling har tradisjonelt vært brukt i betydningen likestilling mellom kvinner og menn, såkalt kjønnslikestilling. Dette er fremdeles den vanligste bruken av ordet, men de senere årene har det fått en utvidet betydning til også å gjelde andre diskrimineringsgrunnlag. Det er vanlig å skille mellom likestilling, som går på relasjonen mellom ulike grupper, og likeverd, som dreier seg om at alle individer og grupper er like mye verdt. Men ofte blir begrepet likestilling brukt i begge disse betydningene.

### **LGBTQIA+**

LGBTQIA+ er en samlebetegnelse og forkortelse for homofile, bifile, transpersoner og personer som identifiserer seg som queer eller intersex. På norsk brukes ofte LHBT – Lesbisk, homofil, bifil og trans. Også LHBT+, LHBTI, LHBTQ og LHBTIQ brukes som norske samlebetegnelser for personer og grupper som bryter med normer for kjønn og seksualitet.

### **Lubrikasjon**

Lubrikasjon, er, i seksuell sammenheng, den væske som utskilles i skjeden under seksuell opphisselse, berøring, søvn eller litt når som helst. Dersom de av oss med vagina produserer for lite fuktighet ved opphisselse, kan det være aktuelt å bruke glidemiddel (lubrikanter), for å unngå ubehag og smerter ved samleie.

## M

### **Makt**

Folks evne til å påvirke deres liv, andre mennesker og samfunnet generelt. Ujevne maktforhold og maktstrukturer betyr at mennesker eller grupper av mennesker ikke



får samme verdi, muligheter, rettigheter og plikter i et samfunn. Det kan blant annet være relatert til klasse, hudfarge, funksjonsevne, seksualitet og kjønn.

Maktorden refererer til den hierarkisk orden der ulike grupper i samfunnet får makt.

### **Monogami**

Å ha kun en kjæreste eller romantisk/seksuell partner av gangen.

### **Munnsex**

Munnsex, eller oralsex som det også kalles, betyr å slikke eller suge hverandres kjønnsorgan.

N

### **Normer**

Uskrevne regler som eksisterer i alle sosiale miljøer og avhenger blant annet av sted, tid og kontekst. Noen normer er grunnleggende for at samfunnet skal fungere, mens andre får folk til å bli behandlet ulikt. Normer bestemmer langt på vei hva som anses som normalt, og hvem som anses som "normale", eller som selvfølgelige. Samtidig skapes motsatsen, hva og hvem som oppfattes som mindre selvfølgelige, eller som får stempel som "annerledes". Når noen identiteter blir stemplet som annerledes eller unormale, er det i seg selv urettferdig. I tillegg gjør det å bli definert som annerledes at man blir mer sårbar for diskriminering og utenforskap.

### **Normkritik**

Normkritikk er et verktøy for å få tilgang på selve grunnlaget for hvorfor ulikhet oppstår. Dette innebærer blant annet å få innsikt i og stille spørsmål ved normene som påvirker oppfatningen av hva som er "normalt" og dermed reflekterende oppfattes som ønskelig. Hensikten med å undersøke normer med et kritisk blikk er å forstå hva som muliggjør diskriminering og å bli klar over egne ideer for å kunne gi alle individer de samme forholdene. Det handler om å stille kritiske spørsmål om normene som en aktivitet, for eksempel undervisning, hviler på, som er inkludert og ekskludert i undervisningen, hvilke aktiviteter den er tilpasset og hvilke som er vanskeligstilte. Ved hjelp av et normkritisk perspektiv kan vi se, og endre begrensende strukturer og normer, i stedet for å prøve å få enkeltpersoner til å passe inn i malen. Normkritisk perspektiver egner seg spesielt godt til å undersøke hvordan normer påvirker ulike individer, grupper og identiteter.

## P

### **Patriarkat**

Refererer til familie- eller sosiale systemer der politisk og økonomisk makt, både innen husholdningen og i det offentlige rom, holdes av eldre menn, og der verken kvinner eller yngre menn følgelig deltar i formell beslutningstaking. Patriarkat har blitt mye brukt som et samfunnsvitenskapelig begrep for sosiale systemer der kvinner er underordnet menn, spesielt i tidlig kvinners forskning. Patriarkat som en dyptliggende sosial struktur kan fremdeles manifesteres på mange måter i arbeidslivet og hjemme.

### **Panfil**

En person som kan forelske seg i alle kjønn, eller forelsker seg uavhengig av kjønn og kropp. Begrepet overlapper delvis med bifil. "Pan" kommer av det greske ordet for "alle". Noen ønsker å bruke dette begrepet for å understreke at det finnes flere enn to kjønn. Som pan kan man være tiltrukket av for eksempel menn, kvinner og folk som identifiserer seg som andre kjønn. Panfil rommer også et bredere perspektiv, som å forelske seg i menneskers personligheter uavhengig både av kjønn, klasse, etnisk bakgrunn, funksjonsevne og alder m.m.

## Q

### **Queer**

Et samlebegrep for identitetskategorier utenfor heteronormen som kan innebære mann, kvinne, bi-, hetero- og homoseksuell. Queer brukes både som teori, politisk strategi og som identitet.

## R

### **Rasisme**

Holdninger og maktstrukturer hvor mennesker deles inn i grupper ut fra blant annet deres hudfarge, etnisitet, nasjonalitet, språk og trosoppfatning hvor noen grupper ansees som høyere verdt enn andre grupper og gis mer makt, hvor denne makten

misbrukes. Rasisme handler for eksempel om holdninger, handlinger eller vold mot personer på bakgrunn av deres nasjonalitet, utseende, kultur eller religion.

## S

### **Samkjønnet** / likekjønnet

Begrepet brukes om konstellasjoner mellom personer av samme kjønn, for eksempel i uttrykket samkjønnet / likekjønnet ekteskap og seksualitet. Det brukes til tider i stedet for homoseksuell ettersom ikke alle i samkjønnede eller likekjønnede relasjoner identifiserer seg som homoseksuelle.

### **Samleie**

Det finnes ulike typer samleier. De fleste forbinder samleie med vaginale samleier, det vil si penis eller andre objekter som for eksempel vibrator, i skjede, men vi kan også ha anale samleier.

### **Samleienorm**

En norm som betyr at samleie er sexpraksisen som blir sett på som ønskelig og "ekte" sex.

### **Samtykke**

Samtykke betyr det samme som tillatelse eller aksept. Sex skal være en positiv aktivitet for alle parter, og dermed skal samtykket også baseres på en positiv og aktiv respons fra alle deltakende parter. Å presse noen til å samtykke til sex er ikke et ekte samtykke. Alle har ulike kroppslige, emosjonelle og seksuelle grenser, som alltid avhenger av relasjon og konteksten der noe blir sagt eller gjort. Ingen skal behøve å forklare eller forsvare sine valg, og hver enkelt person har et ansvar for å høre etter og respektere andres nei eller fravær av ja. Samtykke må alltid ses i lys av situasjonen og omstendighetene. Samtykke handler om at alle parter inkludert forstår situasjonen, og tar en tydelig beslutning. Vi kan ikke vite hva de rundt oss tenker og føler, og de vet heller ikke hvordan vi har det. Derfor er det viktig å si det, og å spørre. Når vi er tydelige og samtykker med hverandre, skapes den tryggheten som trengs, og som føles godt.

### **Seksualitet**

Seksualitet er et bredt begrep som handler om mer enn kroppen og fysiske handlinger, det er et begrep som omfatter kjønnslivet, forplantning, tiltrekning, lyst,

fantasier, moral og kulturelle normer. Erfaring og læring er helt avgjørende for evnen til å oppleve og forvalte seksualiteten på en god måte. Læringen består i å bli kjent med sin egen kropp, hva man kan gjøre med den for å få det godt, for å kjenne behag, opphisselse og opplevelsen av orgasme. Seksualiteten preger og gjennomsyrrer personligheten på en grunnleggende måte, og følger mennesket gjennom hele livet.

Seksuelle og erotiske følelser, tanker og handlinger utspiller seg i seksualiteten. Seksualiteten er en integrert del av samfunnet og enkeltpersoners liv og hverdag på mange forskjellige måter. Menneskets tanker og følelsesliv påvirker opplevelsen av seksualitet. Vår oppvekst og våre erfaringer kan påvirke hvordan vi ser på vår egen og andres seksualitet. Seksualiteten er forbundet med lyst- og behagsfølelser. Det er lysten og behaget som motiverer mennesket til seksuelle handlinger, enten det gjelder masturbasjon (onani), kyssing og berøring, samleie eller andre seksuelle og erotiske møter. Driftsstyrken varierer betydelig fra individ til individ, og selv hos det samme mennesket kan lysten til seksuell stimulering og tilfredsstillelse variere fra dag til dag, betinget av indre og ytre forhold.

### **Seksuell orientering**

Seksuell orientering, eller seksuell legning, handler om hvilke ord man bruker når man skal beskrive sin egen seksualitet. Man kan omtale seg selv som homofil, bifil, panfil, lesbisk, aseksuell, heterofil, skeiv eller andre begreper man føler at passer. Man kan også velge å ikke plassere sin seksualitet i en kategori. Hvordan man identifiserer seg er opp til en selv, og ingen andre. Både cis- og transpersoner kan benytte seg av ord og merkelapper slik man selv føler det blir riktig.

### **Seksuelle grenser/ Selvbestemt seksualitet**

Seksualiteten er sentral i alle menneskers liv. Uansett om vi uttrykker den eller ikke, er seksualiteten en del av vår tilværelse. Det snakkes ofte om retten til selvbestemt seksualitet. Men hva betyr egentlig det? En definisjon kan være at man selv bestemmer hvem man vil ha seksuelle opplevelser med, om og når man vil være seksuelt aktiv, hvorfor man vil ha seksuelle opplevelser og hvordan man vil uttrykke og praktisere sitt seksuelle potensial - og gjennom dette må man huske at selvbestemt seksualitet er en rettighet alle har, og man må dermed respektere både egne og andres grenser.

Alle har rett til selv å kjenne etter om de vil ha sex og om det kjennes bra når man har sex med andre. Kyssing, kos eller sex skal være ønsket og lystbetont. Man skal stole på følelsene sine og respektere dem. Det er nemlig ikke alltid like lett å

skjønne hvor egne og andre menneskers grenser går. Og om det ikke føles bra, kan man stoppe opp litt, vente eller ombestemme seg. Kanskje vil man senere eller en annen gang, men ikke akkurat nå. Noen ganger kan en havne i situasjoner der en i ettertid skulle ønske at en hadde vært mer bevisst sine egne grenser. Man skylder aldri noen å ha sex eller stille opp seksuelt. Husk også at egne og andres grenser kan endre seg. Det som er ok for noen, passer kanskje ikke for andre. Det du har lyst til med en partner, er kanskje noe du ikke ønsker med en annen. Det at du hadde lyst til noe i går, betyr ikke automatisk at du har lyst til det samme i dag.

## **Seksuelle overgrep**

Når noen utsetter en person for en seksuell handling mot personens vilje. "Seksuelle overgrep er i strafferettslig sammenheng seksuell/uanstendig atferd, seksuell handling eller seksuell omgang uten informert samtykke. Seksuell atferd omfatter blant annet blotting, masturbasjon og fremvisning av pornografiske bilder og filmer. Seksuell handling innebærer at gjerningsmannen er i berøring med den det går utover, for eksempel ved berøring av kjønnsorganer. Seksuell omgang omfatter blant annet samleie, samleielignende forhold (som kontakt mellom munn og kjønnsorgan) eller masturbasjon av den andre personen. Den seksuelle lavalderen i Norge er 16 år, og seksuell kontakt med barn under denne alderen medfører derfor straff.

## **Skjedekrans**

Skjedekransen (tidligere kalt "jomfruhinnen") er forbundet med mange myter og misoppfatninger. Den oppfatningen som mange har, er at dette er en hinne som dekker skjedeåpningen og som revner første gang man har samleie med en penis inn i skjeden. Dette er ikke riktig, og medisinske studier har vist at det ikke finnes en hinne/membran, og uttrykket "å miste jomfruhinna" gir derfor ingen mening. De av oss med vagina har en slimhinnefold som danner en krans et par cm innenfor skjedeinngangen og markerer overgangen inn til selve skjeden. Dette kalles skjedekransen. Dermed blir det mer riktig å bruke ordet krans, og ikke hinne, da den ikke oppfører seg som en hinne. Grunnen er at åpningen i skjedekransen kan variere i størrelse. Alle er forskjellige, og mange har nesten ingen krans i det hele tatt. Skjedekransen er elastisk og kan tøyes mye, uten at den revner. Særlig om man har kommet i puberteten, eller er ferdig med puberteten. Ingen vet helt sikkert hvilken funksjon skjedekransen har. Noen antar at det er en rest fra fosterstadiet.

Det er ikke sikkert du blør "første gang" du har samleie eller andre former for penetrerende sex. Men det kan komme små rifter i skjedekransen, som kan føre til at det blør litt. Ofte er det andre grunner til at du blør. Vanligvis er det fordi man ikke er opphisset nok og dermed ikke fuktig nok i skjeden. Det kan også være fordi man er nervøs eller strammer musklene i bekkenet. Blødningen vil i slike tilfeller stamme fra slimhinnene i skjeden, ikke fra skjedekransen.

### **Skeiv**

Et samlebegrep for seksuell orientering som ikke er heterofil, for eksempel homofil, lesbisk, pan, bifil

### **Slutshaming**

Når folk prøver å få en annen person, vanligvis kvinner, til å skamme seg over sex eller seksualitet. Det kan være at noen kalles et ludder fordi de sov med en annen person, flere personer, "feil personer", eller ikke en eneste person i det hele tatt. Hovedvekten i slutshaming-konseptet er å få andre mennesker til å skamme seg over eller kjenne skyld over sex eller seksualitet.

### **Solosex**

Å ha sex med seg selv, for eksempel ved og ta på seg selv eller benytte sexleker. Kalles også onani og masturbasjon, og er en viktig del av selvtilfredsstillelsen.

### **Stigma**

Forakt for eller sosial "merking" av en person eller gruppe, for eksempel ved visse sykdommer. I seksualundervisning brukes begrepet ofte i forhold til hiv.

### **Hvithets- og norskhetsnorm**

En norm som innebærer at det ser på som ønskelig og positivt å være "norsk". Når du blir ansett som norsk av andre, får du ofte fordeler, mens risikoen for å bli utsatt for diskriminering øker når du ikke er innenfor norsk norm.

### **Sikker sex**

Seksuell praksis som minimerer risikoen for seksuelt overførbare sykdommer. Et eksempel på sikker sex er å bruke kondom eller slikkelapp. Kondom er det eneste prevensjonsmiddelet som beskytter mot seksuelt overførbare infeksjoner. Hvis du bruker kondom ved samleie, både vaginal-, anal- og oralsex, og du bruker

kondomet på riktig måte, vil det beskytte deg mot klamydia, mykoplasma, gonoreè og hiv, blant annet.

### **Stereotypi**

Er en generalisert og forenklet forestilling om hvordan en bestemt gruppe mennesker er, for eksempel om visse nasjonaliteter eller yrkesgrupper. Men det kan også være rundt andre egenskaper, slik som kjønn der kvinnene og mennene blir fremstilt som forskjellige og med forskjellige egenskaper - for eksempel menn som sterke og aktive, kvinner ofte omsorgsfulle og passive. Denne type forestilling endres ikke ved konfrontasjon med individer fra de respektive gruppene selv om disse individenes egenskaper ikke stemmer overens med stereotypien.

### **Sexisme**

Kjønnsdiskriminerende holdninger og uttalelser. Det er sexisme når forutinntatte holdninger, stereotypier og forventninger knyttet til kjønn styrer hvordan man behandler og omtaler personer. For eksempel er det å mene at kvinner er mindre egnede til å jobbe som politi sexistisk, fordi tankegangen baserer seg på forutinntatte og grunnløse oppfatninger av kjønn. Sexisme kan lede til seksuell trakassering og seksuell vold når oppfatninger av kjønn bidrar til å rettferdiggjøre misbruk.

### **STI**

Forkortelse for seksuelt overførbare sykdommer, fra engelsk Sexually Transmitted Infections.

### **Streit**

Streit, fra engelsk "straight". Kan brukes synonymt med heterofil cisperson. Begrepet kan også bety å være "mainstream" eller "vanlig", og står i kontrast til å være skeiv,

### **SRHR**

En forkortelse for Seksuell og reprodutiv helse og rettigheter.

T

### **TERF**

Er en undergruppe av feminisme som står for "trans-exclusionary radical feminist". Det vil si en gruppe som ekskluderer transpersoner fra feminismen og er veldig cis-orientert. SWERF står for "sex worker-exclusionary radical feminist".

### **Tilgjengelighet**

En forutsetning for at alle skal ha samme mulighet for å delta i samfunnet og i ulike situasjoner uavhengig av for eksempel funksjonsevne, språkferdigheter eller seksuell orientering. Når undervisning er tilgjengelig for alle ekskluderes ingen. Et nærliggende begrep er universell utforming.

### **Trakassering**

Handlinger som innebærer å krenke, hate, mishandle eller på andre måter behandle noen dårlig basert på hvem de er som person. Det kan for eksempel være nedverdiggende kommentarer eller skjellsord. Diskrimineringsloven forbyr trakassering på bakgrunn av kjønn, kjønnsidentitet eller kjønnsuttrykk, etnisk tilhørighet, religion, funksjonsevne, seksuell legning eller alder. Trakassering kan også være seksuelle slik som tafsing, blikk, eller spøking om seksuelle handlinger.

### **Transfobi**

Holdninger som en nedlatende overfor transpersoner og personer som med kjønnsuttrykk utover det heteronormative. Transfobi gir seg utslag i diskriminering på alle samfunnsområder. Dette kan omfatte fysisk og/eller psykisk trakassering og/eller vold, men også indirekte utestenging for eksempel ved manglende tilrettelegging av garderobesituasjonen i skolen eller manglende inkludering i tradisjonelt kjønnede fritidsaktiviteter. Mange transpersoner opplever også transfobi i egen familie, som kan gi seg utslag i form av sanksjoner dersom man uttrykker sitt opplevde kjønn, eller som belønning for å handle på tvers av egen kjønnsidentitet.

### **Transgutt/transmann**

En gutt eller mann som ble registrert som jente ved fødselen. Mange transmenn endrer på sin kropp ved for eksempel hormonbehandling og kirurgi. En del identifiserer seg ikke som trans etter å ha fått kjønnsbekreftende behandling, men helt enkelt som menn.

### **Transperson**

Ett samlingsbegrep for personer hvor deres kjønnsidentitet og/eller kjønnsuttrykk tidvis eller aldri stemmer overens med det kjønn som ble registrert ved fødselen. I begrepet inngår blant annet crossdressers, interkjønn, dragkings og dragqueens men transidentiteter kan variere stort mellom ulike sammenhenger og situasjoner. Transbegrepet handler ikke om seksuell orientering – man kan for eksempel være transperson og heteroseksuell eller transperson og biseksuell.



## **Transjente/transkvinne**

En jente eller kvinne som ved fødselen ble registrert som gutt. Mange transkvinner endrer på sin kropp ved for eksempel hormonbehandling og kirurgi. En del identifiserer seg ikke som trans etter å ha fått kjønnsbekreftende behandling, men helt enkelt som kvinner.

## **Parnorm**

Samfunnet vårt er organisert for at mennesker skal leve i tosomme relasjoner, helst bestående av mann og kvinne. Denne normen berører alle som lever på forskjellige måter. For eksempel er det et sterkt sosialt press for å ikke leve som singel etter å ha nådd den alderen hvor du skal regnes som "voksen", og at man bare skal være sammen med en person om gangen. Å avvike fra denne normen kan oppfattes som avvikende, rart og galt når det faktisk er ganske mange som gjør det. Alle kjenner noen som er lykkelig singel, eller noen som ønsker et åpent forhold eller er polyamorøs.

U

## **Ulik-kjønn\***

Brukes om forhold mellom personer av ulike kjønn, for eksempel i uttrykket ulikt kjønn ekteskap og ulikt kjønn seksualitet. Det brukes av og til i stedet for begrepet ettersom ikke alle som har ulikt kjønn sex lever i en ulikt kjønn relasjon, eller identifiserer seg som heteroseksuell.

V

## **Vaginalsex**

Å ha sex i vagina med for eksempel finger, penis, eller sexleketøy.

## **Voldtekt**

Voldtekt er å bruke truende atferd eller bruke vold for å skaffe seg seksuell omgang, slik det er definert i straffeloven. Det kan også være at en person har seksuell omgang med noen som er ute av stand til å motsette seg handlingen. Likestilt med dette er situasjonen der en person ved vold eller truende atferd får noen til å ha seksuell omgang med en annen, eller til å utføre handlinger som svarer til seksuell omgang med seg selv. Seksuell omgang med barn under 14 år er også å anse som voldtekt etter straffeloven selv om de andre kriteriene ikke er til stede. Dette er fordi så barn under 14 år ikke anses å ha samtykkekompetanse til seksuell omgang. I

kravet til hvilken handling som må ha blitt utført ligger det at ikke all menneskelig kontakt er seksuell. Det må foreligge "seksuell omgang", og begrepet omfatter samleie. Det mange ikke vet er at begrepet også rammer andre tilfeller. Enhver inntrenging i kroppens hulrom av gjenstander eller kroppsdeler vil være seksuell omgang, for eksempel slikking eller fingring. Det er ikke et vilkår at handlingen har seksuell motivasjon. Også onanering av en viss intensitet vil i mange tilfeller være seksuell omgang. En person kan bli voldtatt eller utsette noen for voldtekt, uavhengig av kjønn.

Kilder:

<https://balansekunstprosjektet.no/nyheter/2020/6/24/hva-er-normkritiske-perspektiver>

<https://overgrep.no>

<https://skeivungdom.no/skeiv-a-a/>

<https://sml.snl.no/>

[https://www.rfsu.se/globalassets/pdf/ordlista\\_okej.pdf](https://www.rfsu.se/globalassets/pdf/ordlista_okej.pdf)

<https://www.jamstall.nu/>

<https://sexogsamfunn.no/>

<https://transhjelpen.no>

[https://www.ung.no/kropp/vagina/4051\\_Fitte%2C\\_vulva\\_og\\_vagina.html?gclid=CjwKCAjwy42FBhB2EiwAJYoyQj39W/wEgWfzBK6dsSpifFlyf5CY9aqfFsYK7TZ3vvglcQnyYUcGWYxoCPE8QAvD\\_BwE](https://www.ung.no/kropp/vagina/4051_Fitte%2C_vulva_og_vagina.html?gclid=CjwKCAjwy42FBhB2EiwAJYoyQj39W/wEgWfzBK6dsSpifFlyf5CY9aqfFsYK7TZ3vvglcQnyYUcGWYxoCPE8QAvD_BwE)