

“

Myteknuser- håndbok

SNU

Seksualpolitisk Nettverk for Ungdom

”

Om SNU:

Seksualpolitisk Nettverk for Ungdom ble startet i januar 2015,
som ungdomsorganisasjonen til Sex og Politikk.

I likhet med vår moderorganisasjon arbeider vi for å bedre tilgangen
til seksuell og reproduktiv helse og rettigheter (SRHR).

Vårt fokus er imidlertid på ungdommer – både i og utenfor Norge.
SNU jobber med en rekke temaer, deriblant seksualitetsundervisning,
abort, prevensjon, og interseksjonell likestilling.

Kjernen i organisasjonens arbeid er at ethvert individ skal ha råderett
over sin egen kropp og reproduktive valg, og ha mulighet til fritt å
utfolde sin egen seksualitet og identitet uten frykt eller fare
for stigma eller diskriminering.

Vårt motto er: *for trygg og positiv seksualitet.*

SNU er en partipolitisk og religiøst uavhengig organisasjon,
og åpen for alle under 30 år. Vi er medlem av en rekke paraplyorganisasjoner
og nettverk, deriblant UngOrg og Youth Sexual Awareness
for Europe (YSAFE).

Om Myteknuserne:

Myteknuserprosjektet ble først utviklet som SNUs årlige julekalender i 2019.

Vi har sett behovet for en mer åpen og inkluderende samtale om ungdom og seksualitet, som er basert på fakta i stedet for feilinformasjon.

Vi har som formål med prosjektet å bryte ned fordommer og bekjempe diskriminering knyttet til seksualitet, seksuell helse og seksuelle rettigheter.

Vi vil sette fokus på mangfoldet som finnes, da seksualitet er en integrert del av alles identitet. Derfor ønsket vi å starte en informativ, spennende og enkel kampanje hvor ungdom lett kan lese og relatere til for å knuse etablerte negative myter om sex, seksualitet og kjønn.

Vi ønsker at denne håndboken vil bidra til å redusere skam og usikkerhet blant unge gjennom å avkrefte 24 negative myter unge selv tror på, og bidra til en mer sexpositiv, normkritisk og inkluderende samtale.

“

**Men gutter
vil jo alltid
ha sex?**

- Oda (16)

”

Sexlyst avhenger ikke av kjønn.

**Dette er forventninger som kommer fra en kultur der
hyperseksuelle maskulinitetsidealer oppfordres.**

**Mann, kvinne eller
ikke-binær;
sexlyst varierer.**

“

**Det er din egen
skyld om
nudes spres**

- Andreas (15)

”

Å spre nakenbilder uten den avbildedes samtykke er straffbart og ikke avsenderen av nakenbildet sin feil.

Spredning av nudes handler om dårlige og ignorante holdninger knyttet til andres private bilder.

**Behandle de med
respekt:
de var ment for
mottakeren –
ingen andre.**

“

**Funkiser
kan ikke
ha sex.**

- Teodor (17)

”

De av oss med ulike fysiske utfordringer og nedsettelse har like mye sexlyst og kan ha like mye sex som alle andre.

Noen trenger kanskje litt ekstra hjelpemidler og finner enkelte posisjoner litt vanskeligere å få til enn andre.

Sex kan gjøres på mange forskjellige måter, og så lenge det føles bra for alle involverte, så er det bare å kjøre på!

“

Det er vanskeligere
å bli gravid hvis du
har tatt abort

- Trine (20)

”

**Å bli gravid igjen etter en abort innebærer
ingen risiko.**

**Dette gjelder enten det er en medisinsk eller kirurgisk
abort, enten det er en tidlig eller en sen abort.**

**Som med alle medisinske prosedyrer kan
komplikasjoner oppstå, men dette er ikke vanlig ved
abort.**

**Man kan dermed både bli
og prøve å bli gravid rett
etter en abort.**

“

**Homofile
følelser
kan kureres**

- Henrik (18)

”

**Homofili er ikke en sykdom,
og kan derfor ikke kureres.**

**Seksualiteten er en medfødt integrert del av livene
våre og kan være flytende gjennom livet.**

**Omfattende forskning viser at konverteringsterapi og
andre forsøk på å endre lesbiske, homofile, bifile, og
transpersoners seksualitet eller identitet er skadelig.**

**Homofile følelser
kan ikke kureres!**

“

**Barn bør ikke
lære om
seksualitet**

- Pernille (22)

”

Kunnskap gir gode muligheter til å velge hvordan du vil leve, og hvordan du skal være sunn og fornøyd. Derfor lærer vi om sex og samliv på skolen.

Studier i flere europeiske land viser at langsiktige nasjonale investeringer i seksualitetsundervisning fører til, blant annet, en reduksjon i seksuelt overførbare infeksjoner, færre seksuelle overgrep og redusert homofobi.

Forskningen viser også at investeringer i disse områdene vil føre til økt bevissthet om menneskerettigheter, likestilling og en mer kritisk holdning hos unge mennesker.

“

**Å bruke
glidemiddel
er vel juks?**

- Sondre (16)

”

Sex er ikke en konkurranse!
Glidemiddel er en hjelpende hånd for å gjøre
penetrering lettere og diggere.
Noen har behov for glidemiddel for at det skal være
godt å ha sex.

Det er helt vanlig at de av oss med vulva har
varierende mengde våthet.
I tillegg krever analsex glidemiddel ettersom analen
ikke har noen naturlig glid.

Så lenge det kjennes
godt for deg,
så er det bare å kjøre på!

“

**Det er jo ikke
voldtekt når
man er kjærester**

- Tore (17)

”

**Seksuell omgang
uten fritt og
gjensidig samtykke
er voldtekt.**

**Selv om du er i et forhold er det fortsatt du som selv
bestemmer om du vil, hva du vil og når du vil gjøre
eller ikke gjøre noe.**

Ingen har eierskap over en annens kropp.

“

**Ingen liker
kjønnshår!**

- Mia (20)

”

**Kjønnsårpreferanse er som andre preferanser:
Det varierer fra person til person.**

**Her er det ingen fasit
bortsett fra at man
bestemmer over
egen kropp.**

“

**Det går ikke
å bade med
menskopp**

- Stine (19)

”

Det går utmerket å bade med menskopp!

Menskoppen danner en forsegling som forhindrer væske i å komme inn eller forlate skjeden.

Dette er supert fordi vannet du bader i holder seg utenfor kroppen og lekker heller ikke inn i skjeden. Ved å bruke menskopp trenger du heller ikke tenke på en tampong som må skiftes umiddelbart etter at du har kommet ut av vannet for å unngå infeksjon.

“

**Kondom er
KLEINT**

- Knut (15)

”

De fleste vet at kondomer gir god beskyttelse mot både seksuelt overførbare sykdommer og uønskede graviditeter, men det kan fortsatt være vanskelig å få den på når det vel gjelder.

Det kan føles flaut å spørre noen om å bruke kondom eller ta den frem selv.

Tvert imot viser et flertall av studier at de fleste som foreslår kondom virker modne, ansvarlige og erfarne.

“

**Aseksualitet
er vel ikke
en greie?**

- Mona (21)

”

Å være aseksuell betyr at man er en person som ikke har interesse for seksuelle følelser eller handlinger.

Dette behøver ikke å bety at du ikke har sex.
Det kan variere fra person til person, og kan være periodisk eller varig.

Man kan bli forelsket og vil ha et forhold, men ikke ha lyst på sex. Du kan være aseksuell og også definere deg som bifil, heterofil eller homofil. Men for noen er aseksualiteten deres seksuelle orientering.

Hva du vil kalle deg,
bestemmer du helt selv.
Det kan føles som om alle rundt deg
antar at alle ønsker å ha sex.
Men du bestemmer alltid selv om du
vil ha sex eller ikke.

“

**Sex handler
om å få
orgasme**

- Mathias (23)

”

Du bestemmer selv hvordan du vil ha sex.

**Sex er ofte godt selv om du ikke får en orgasme,
og alle som har sex får ikke alltid orgasme
hver gang.**

**Det kan faktisk være at en orgasme ikke er noe du
alltid strever etter hver gang du har sex.**

**Du skal aldri gjøre noe
bare fordi du tenker eller
føler at det er slik du skal
gjøre det.**

“

**Mennesket er
skapt for å leve
sammen to og to**

- Brage (19)

”

**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.**

“

**Psykisk
utviklingshemmede
har ikke
en seksualitet**

- Sofie (18)

”

Alle mennesker har en seksualitet.

Seksualiteten vår er mer enn sex og handler om følelser, nytelse, relasjoner, kjønn og identitet.

Seksualiteten er en integrert del av hvert menneskes personlighet, men en del unge med funksjonsnedsettelse møter barrierer for å leve ut sin seksualitet åpent og trygt.

Økt kunnskap og åpenhet kan gjøre at flere får leve ut sin seksualitet.

“

**Det er
skammelig
å ta abort**

- Kenneth (21)

”

Abort og skyldfølelse henger ofte tett sammen, og mange kan kjenne på skyld og skam etter en abort. Det finnes ulike grunner til å ta abort, og man skal ikke måtte behøve å kjenne på skam dersom man er nødt til å ta et slikt valg.

Det finnes ulike tanker om abort som kan gjøre det vanskelig for mennesker som har tatt en abort å være åpne rundt sine opplevelser. Dette gjør at man ofte føler seg ensom.

I 2018 ble det utført 12380 aborter i Norge.

Det er ikke skammelig å ta abort, og du er ikke alene!

“

**Feminister
hater
menn**

- Markus (18)

”

Feminismen har flere ideologiske retninger, men felles har de at alle har som mål at alle skal ha like rettigheter, muligheter og ansvar – uavhengig av kjønn.

Det feminister ofte kritiserer er mannsrollen. Å hate mannsrollen handler om å hate hvordan samfunnet sier til gutter og menn hvordan de burde være. Det vil si: hvordan menn blir oppdratt, hvilke forventninger som er til menn og hvordan gutter og menn blir fremstilt i filmer og i reklame.

En typisk mannsrolle inkluderer for eksempel å ikke vise følelser, være sterk, alltid ha lyst på sex og være litt voldelig.

Og det er en rolle som er skadelig for alle – gutter, menn, jenter, kvinner og ikke-binære mennesker.

“

**Bifile er
bare forvirra**

- Camilla (15)

”

**Å være bifil betyr ikke automatisk
at du er forvirret eller ikke klarer å
bestemme deg.**

**En person som identifiserer seg som biseksuell har
evnen til å bli forelsket eller bli tiltrukket av
mennesker uavhengig av kjønn.**

**En forklaring på denne myten kan være akkurat dette,
at når kjønn ikke er viktig i valget av en seksuell eller
kjærlighetspartner blir bifile mennesker satt i en
forstyrrende midtposisjon som bryter med at kjønn
skulle være avgjørende for vår seksualitet.**

**Derfor kan bifile bli utsatt for en unik form for dobbel
diskriminering, både fra homofile og heterofile.**

**Men! Biseksualitet er en like gyldig seksuell legning
som alle andre – og du er ikke forvirra.**

“

**Trans er en
TREND**

- Ida (17)

”

Mennesker som har brutt kjønnsnormer på en eller annen måte har alltid eksistert, men kjønnsnormer har vært annerledes avhengig av tid og sted.

Å være trans er ingen ny ting, og heller ikke en trend blant dagens ungdom. Selv om det i dag kan virke som det er mange som kommer ut som trans er det mye grunnet i økt åpenhet og aksept i samfunnet.

Transpersoner har eksistert i mange kulturer, verden over i hundrevis av år.

“

**Sex er ferdig
når gutten
kommer**

- Isak (17)

”

For alle er det ikke like viktig å få orgasme ved sex,
og sex trenger ikke å handle om å få orgasme.
Men at sex er over når gutten kommer stemmer
nødvendigvis ikke.

I følge en studie fra 2017 er det bare 65 prosent av
kvinnene som har sex med menn som rapporterer å ha en
orgasme ved nesten hver samleie. For menn er tallet 95 prosent.
Dette kalles vanligvis “orgasmegapet”.

Fysiologisk er det ikke vanskeligere å få orgasme for de som har
vulva, men penetrasjonssex er normen i heterosex. Ikke alle med
vulva kommer gjennom kun vaginal penetrering – og de fleste
trenger også å få stimulert klitoris.

Det er like viktig for alle som vil få orgasme ved
sex, å få det. Sexen er ikke ferdig selv om gutten
kommer.

“

**Du kan se hvilken
seksuell
orientering
noen har**

- Katarina (19)

”

Seksuell orientering handler om hvilken kjønn du blir forelsket i og blir tiltrukket av.

Dette påvirker ikke dine interesser eller utseende.

**Du kan altså ikke se på
en person hvilken
seksuell orientering de
har.**

“

**Det er flaut å
snakke
under sex**

- Alva (16)

”

Det kan føles vanskelig å snakke under sex, men kommunikasjon er faktisk kjempeviktig!

Gjennom kommunikasjon kan vi vise samtykke, vise hva vi liker og utforske hva den vi har sex med liker. Det finnes ikke et manus over hvordan sex skal være og gjennom å kommunisere med hverandre – også under sex – får vi en bedre sexopplevelse.

Kommunikasjon trenger ikke alltid være ord, men kan også være ikke-verbal, gjennom for eksempel økte lyder eller tyngre pust.

Hvis det føles skummelt å snakke under sex så går det an å gjøre en kombinasjon med verbal og ikke-verbal kommunikasjon: si hvordan du liker å bli tatt på, samtidig som du viser det for partneren din.

Å snakke sammen under sex er bra og gjør det bedre for alle!

“

jenter er
feminine
gutter er
maskuline

- Håvard (19)

”

Kjønnsroller er normer og forventninger knyttet til det å være mann eller kvinne, gutt eller jente. Kjønnsroller har en tendens til å bestemme tankemønstre, følelser og atferd. De gir også forventninger til hva man bør mene og interessere seg for.

Begrepene maskulinitet og femininitet er basert på en kjønnsdikotomi som stereotypisk konstruerer visse egenskaper som mannlige og andre som kvinnelige, uavhengig av hvilken kropp som materialiserer dem – noe som gjør dem problematiske!

Men! Begreper og kategorier er alltid i bevegelse – og også mulig å endre.

Det er bare du som kan bestemme hvem du skal være og hva du liker.

“

**Onani er
ekkelt**

- Rebecca (15)

”

Onani er helt naturlig og den vanligste formen for sex – fremfor alt blant unge mennesker.

Å onanere er en veldig fin måte å bli kjent med sin egen kropp, og oppdage nye ting du liker.

For å få en god seksualitet, er det viktig å vite hvilken berøringer du liker, og hvordan du selv får orgasme.

Når du er komfortabel og godt kjent med egen kropp, er det lettere å nyte seksualiteten din, og formidle hva du liker til andre. Å utforske hva man liker og misliker, veileder oss til å ta gode valg i møte med egen og andres seksualitet.

Kilder:

Skeiv Ungdom

Norges Handikapforbunds Ungdom (NHFU)

Sex og Politikk

RFSU

Menskoppen.no

Archives of Sexual Behavior

Tusen takk til

Rebecca Nielsen Wångström

Sol Stenslie

August Ågrimsønn Næss Tekrø

Moa Jacobsson

Adrian Steffensen

Tina Andersen Vågenes

Oda Strandberg Sporsheim

LNU - Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner

og alle som har sendt inn myter og innspill.

Ønsker du å bli medlem i SNU?
snuorg.no/bli-medlem/

Lurer du på noe? Send oss en mail!
post@snuorg.no

Følg oss på sosiale medier:



[/snuorg](https://www.facebook.com/snuorg)



[@snuorg](https://www.instagram.com/snuorg)



[@seksualpolitisk](https://twitter.com/seksualpolitisk)



