

# Litt snakk om sex

Til deg som har ryggmargsbrokk



## ♥ Når er du ungdom?

---

Barn er i ulik alder når de begynner å føle seg som ungdommer. Kroppen og følelsene kan være i utakt. Puberteten kommer ofte tidligere hos barn med ryggmargsbrokk enn hos klassekamerater og søsken. Kroppen gjør seg klar til å bli voksen, og ha et seksualliv med en partner, for dem som ønsker det. Ikke alle vil ha et sexliv, og det er helt valgfritt.

Strever du med å få et godt forhold til underlivet og resten av kroppen din? Mange unge med ryggmargsbrokk har det slik. De kan føle seg veldig annerledes enn andre ungdommer, både når det gjelder utseende og alle erfaringene med å ha en funksjonsnedsettelse.

## ♥ Kjæreste nå – eller senere?

---

Ryggmargsbrokk eller andre funksjonsnedsettelser er ikke et hinder for at du kan forelske deg og få kjæreste. Men det å ha et seksualliv krever selvstendighet og planlegging.

Noen ungdommer starter løsriving fra foreldrene senere enn andre. Det kan være fordi de fortsatt trenger mye støtte og praktisk hjelp. Noen blir helt voksne før de flytter for seg selv og skaper sitt eget liv.

## ♥ Hva er seksualitet?

---

Seksualitet er en drivkraft i alle barn, unge og voksne. Sex har med lyst å gjøre, og kan få oss til å lengte etter nærhet. Etter puberteten blir følelsene ofte sterkere. Mange vil kysse og kose med en annen jente eller gutt, men ikke gå videre (kle av seg, vise seg naken). Noen vil være nakne og dele hele kroppen med en annen.

De fleste er tiltrukket av motsatt kjønn, mens en del er tiltrukket av sitt eget kjønn (homofile/lesbiske), og noen begge deler (bifile). Å ha det fint sammen er viktigst. Det er mange, ulike måter å ha sex på. Samleie er når guttens penis er inne i jentas skjede.

**Viktig:** Hvis en gutt og en jente har samleie og gutten får sædutløsning (det går for ham), kan jenta bli gravid. Bruk prevensjon! Se senere.

**Tips:** Det anbefales å bli så selvstendig som mulig når det gjelder personlig hygiene og annet privat. Å være «fresh» er ekstra viktig, hvis du skal være tiltrekkende for og kanskje naken sammen med en annen.



## Når har man sex – eller elsker?

---

Når to som er nære eller glad i hverandre har lyst og føler seg trygge, kan de elske/ha sex. Etter norsk lov skal ungdom være over 16 år. Og igjen: Husk prevensjon ved samleie!

Hvordan finner du ut om den du har lyst på føler det samme som deg? Snakk med hverandre! Noen vil ikke være nakne sammen – de synes det blir for nært, er flau over kroppen sin eller det kan være andre grunner.

Mange med ryggmargsbrokk bruker lengre tid på å føle seg modne nok. Hvis dette gjelder deg, bør du vente til du er mer sikker på hva du vil. Velg det som føles riktig for deg.

**Viktig:** Hvis noen presser deg eller prøver å få deg med på noe du ikke har lyst til – søk hjelp fra en voksen du stoler på!

## Bli kjent med hele kroppen din

---

Du bør vite hvordan dine egne kroppsdeler ser ut (speil), hva de brukes til og hva de heter. Spør en du stoler på, bruk gode internettsider (se til slutt) eller les i bøker.

Noen kroppsdeler er vanligvis ekstra følsomme, som kjønnsorganene og huden rundt. I tillegg kommer brystknoppene, halsen, nakken, ørene, magen osv. Du kan kjenne etter hvor det er mest følsomt på din kropp.

Hos deg som har ryggmargsbrokk kan følsomheten i underlivet (kjønnsorganene) være påvirket av brokket (nervebanene i ryggmargen). Følelsen når du tar på kjønnslepper, klitoris eller penis kan være svakere, eller borte. Stivhet i penis hos gutter, fuktighet i skjeden hos jenter og mulighet til orgasme (høydepunktet av lystopplevelsen) kan også være påvirket.

## Onani

---

Onani er å kose med kroppen sin på en seksuell måte, og er fint for alle som har lyst. Ved ryggmargsbrokk kan den gode følelsen være sterkere andre steder enn i underlivet. For å øke den seksuelle følelsen kan en prøve ut sexleketøy (viribrator/dildo). Vibrator kan gi bedre reisning og fuktighet for noen, og kanskje føre til orgasme. Sexleketøy kan kjøpes på internett eller i en spesialbutikk.

**OBS:** Sexleketøy må være lateksfritt og brukes med omtanke!

Seksuell tenning (å bli opphisset, kåt) er ikke avhengig av følesansen i kjønnsorganene. Derfor tenner ungdom med ryggmargsbrokk, som andre. Noen kan tenne på erotiske bilder og filmer, eller bruke sexy undertøy. Din egen seksualitet kan utforskes på mange, spennende måter.



## ♥ Prevensjon – eller barn?

---

### **Barn skal planlegges!**

De fleste jenter med ryggmargsbrokk kan bli gravide. Svangerskap skal planlegges, fordi:

1. Jenta trenger oftere og bedre medisinsk oppfølging enn andre gravide, fordi hun har sårbar helse.
2. Jenta har større sjanse for å få barn med ryggmargsbrokk. Folat senker risikoen.

**Viktig for jenter:** Sørg for resept på folat i stor dose (4 mg), som du starter med minst 4 uker før du blir gravid!

Noen gutter med ryggmargsbrokk kan bli fedre, og en del kan ikke. Det kommer an på hvor i ryggen brokket sitter (nivå), og hvordan nervebanene er påvirket. Rikshospitalets Seksjon for barnløshet og assistert befruktning kan bidra med hjelp til noen menn.

**Viktig for gutter:** Sørg for at jenta du vil ha barn med skaffer seg resept på folat i stor dose (4 mg), som hun starter med minst 4 uker før hun blir gravid!

### **Prevensjon for gutter og jenters partnere**

- Kondom skal brukes på stiv penis under hele samleiet. Da beskytter det mot graviditet og kjønnssykdommer. Kondom må være lateksfritt (Durex Avanti eller Zenith). Kan kjøpes på apotek eller på internett.

## Prevensjon for jenter

- P-piller (hormonene østrogen og gestagen) må tas hver dag. Hos jenter med lite muskelbevegelse i bena kan østrogen øke faren for blodpropp. Viktig for prevensjonsvalget!
- P-stav (gestagen) opereres inn under huden på armen. Ny stav settes inn etter 3 eller 5 år. Mensen forsvinner ofte. Kan være fint for jenter som bruker rullestol og trenger assistanse.
- P-sprøyte (gestagen) må settes hos helsesøster eller lege hver 12. uke. Kan gi benskjørhet hvis du starter før du er ferdig utvokst.
- Hormonspiral (gestagen) er et lite livmorinnlegg som settes inn av lege. Varer i 3 eller 5 år. Kan også brukes av jenter som ikke har vært gravide.
- Angrepiller (gestagen i stor dose) er 2 tabletter som tas kort etter ubeskyttet samleie/kondomsprekk, og på nytt etter 12 timer. Første dose må taes før det har gått 72 timer.

**Tips:** For vurdering av prevensjon kan du oppsøke fastlegen, helsestasjon for ungdom, gynekologisk poliklinikk ved et sykehus eller habiliteringstjenesten i hvert fylke. For angrepiller kan du oppsøke helsestasjon for ungdom.

Det er mange måter å være voksen på – alene eller sammen med en partner. Det viktigste er at du lever slik du synes er best for deg, og at du selv bestemmer over kroppen din.

Du kan lese mer i heftet Seksualitet og ryggmargsbrokk, TRS 2008.

## Nettadresser:

---

[www.ung.no](http://www.ung.no)

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet

[www.suss.no](http://www.suss.no)

Senteret for ungdomshelse, samliv og seksualitet

[www.seksuellopplysning.no](http://www.seksuellopplysning.no)

Sex og samfunn, Senter for ung seksualitet

[www.llh.no](http://www.llh.no)

Landsforeningen for lesbisk og homofil frigjøring

[www.ryggmargsbrokk.org](http://www.ryggmargsbrokk.org)

Ryggmargsbrokk- og hydrocephalusforeningen

[www.sunnaas.sykehus.no/trs](http://www.sunnaas.sykehus.no/trs)

TRS kompetansesenter for sjeldne diagnoser

[www.frambu.no](http://www.frambu.no) velg «Tema» og deretter «Seksualitet»

Frambu senter for sjeldne funksjonshemninger

[www.rfsu.no](http://www.rfsu.no)

Riksforbundet for sexuell opplysning



## Sunnaas sykehus HF

---

TRS kompetansesenter for sjeldne diagnoser

Sunnaas sykehus HF, 1450 Nesoddtangen, tlf 66 96 90 00, faks 66 91 25 76

TRS@sunnaas.no [www.sunnaas.no/trs](http://www.sunnaas.no/trs)

Utgitt med støtte fra Helsedirektoratet



SYKEHUSET  
ØSTFOLD