Hva er innafor?

Faktatekster og lenker til informasjonsdelen

Versjon 02.05.2023

Innhold

[Samtykke 2](#_Toc129936998)

[**Seksuell lavalder** 7](#_Toc129936999)

[Nakenbilder og videoer 11](#_Toc129937000)

[Mine og andres grenser 18](#_Toc129937001)

[Tanker og fantasier 21](#_Toc129937002)

[Onanering 27](#_Toc129937003)

[Porno og gaming 36](#_Toc129937004)

[Pedofili 44](#_Toc129937005)

| Samtykke | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| SVARALTERNATIVER | Faktatekst  lysegrønn)  Faktatekst  (Lyserød) | Jeg vil vite mer (ressurser for nivå 1,  artikler på ung.no eller annen info) | |
| Spesifikt knyttet til svaralternativene til venstre | Generelle ressurser for alle alternativene om samtykke |
| * Hva betyr det å gi samtykke? | **Det å gi samtykke betyr å gi den andre personen beskjed om hva du har lyst til å gjøre.**  Vil du gi samtykke til å kysse? Da kan du enten si “jeg har lyst til å kysse deg” eller du kan vise det med kroppsspråket ditt. Du kan for eksempel lene ansiktet ditt mot ansiktet til den du vil kysse, sånn at ansiktene deres er nærmere enn de vanligvis er.  Før dere kan kysse må den andre personen også samtykke. Kanskje svarer personen at “det har jeg også lyst til” eller samtykker ved å lene seg mot deg eller gi deg et kyss.  Husk at begge må samtykke før dere kan kose, kysse, ta på, fingre, runke, penetrere eller gjøre andre seksuelle ting sammen.  Et samtykke må være ferskt. Det betyr at selv om du har gjort seksuelle ting med noen tidligere, betyr ikke det at de har samtykket til at dere skal ha sex senere. | Ingen spesifikke | * <https://www.ung.no/overgrep/3656_Sett_dine_egne_grenser.html> * «[Hva er samtykke til sex](https://www.ung.no/overgrep/3251_Hva_er_samtykke_til_sex.html)» * [Ungerelasjoner.no](https://www.ungerelasjoner.no/) * [Kan jeg ha sex før jeg fyller 16?](https://www.ung.no/Sex/2422_Hva_er_seksuell_lavalder.html) * <https://www.ung.no/overgrep/3251_Hva_er_samtykke_til_sex.html> * <https://www.ung.no/Sex/4494_S%C3%A5nn_kan_du_ta_initiativ_til_sex.html> * «[Er det greit å mase seg til sex](https://www.ung.no/Sex/3308_Er_det_greit_%C3%A5_mase_seg_til_sex.html)» * «[Er jeg en overgriper, eller](https://www.ung.no/er-jeg-en-overgriper-eller-risikerer-jeg-a-bli-det) …» * [Hva skjer i hjernen under sex? - YouTube](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DjtkAA-AHFyI%26list%3DPLS9Dbtm5qG5WEs45MOrRM90A-hXHF5_n3%26index%3D1&data=05%7C01%7CChristian.Goulignac%40helsedir.no%7C31f5385c8e874e90eb6108db29f4ee1c%7C6ba1bd5c750f4ad6aba30f95585bc21f%7C0%7C0%7C638149904176055827%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=CEB7WxUx5ODfM85uis7%2BH24%2BVBA8JLSSk%2F2kGLuEdNQ%3D&reserved=0) |
| * Hvem kan samtykke? | **Bare du kan gi samtykke for deg.** **Du kan ikke gi samtykke for andre.**  Ingen andre kan samtykke for deg, ikke engang kjæresten din eller en voksen.  Den seksuelle lavalderen i Norge er 16 år. Loven er laget for å beskytte barn mot overgrep fra voksne, ikke for å stoppe to ungdommer i å ha sex med hverandre.  To ungdommer kan derfor samtykke til sex hvis de kan svare *ja* på alle disse punktene:   * Begge er over 14 år.   Begge har lyst   * Dere er omtrent like gamle og omtrent like modne både i kropp og i væremåte. * Ingen av dere sover, er fulle eller rusa. | [Sex med dyr](https://www.ung.no/er-det-lov-a-ha-sex-med-dyr) |
| * Kan andre   samtykke for meg? | **Ingen andre kan samtykke for deg, selv ikke kjæresten din eller en voksen.**  Ingen andre kan samtykke for deg. Hvis du gir samtykke fordi du føler deg presset til det, gjelder ikke samtykket. | Ingen spesifikke |
| Kan barn samtykke? | **Små barn kan ikke samtykke til sex, men eldre ungdommer kan noen ganger samtykke til sex.**  Den seksuelle lavalderen i Norge er 16 år fordi barn skal beskyttes mot overgrep fra voksne. Derfor kan to ungdommer likevel samtykke til å ha sex med hverandre hvis dere kan svare *ja* på alle punktene under:   * Begge er over 14 år.   Begge har lyst.   * Dere er omtrent like gamle og omtrent like modne både i kropp og i væremåte. * Ingen av dere sover, er fulle eller rusa. | Ingen spesifikke |
| * Hva kan påvirke samtykke | **Hvis du er full, rusa, veldig trøtt, usikker eller redd, kan du komme til å si ja til noe du egentlig ikke har lyst til.**  For å samtykke til sex må du derfor være edru, våken og føle deg trygg på personen du gir samtykke til.  Du kan ikke ha sex med en som sover selv om personen samtykket før hen sovnet.  Oppfører den andre seg yngre enn sin alder eller yngre enn deg? En som er umoden for alderen kan komme til å si ja til noe personen egentlig ikke er klar for å gjøre. | * «[Få bedre kontroll over følelsene dine](https://www.ung.no/fa-bedre-kontroll-pa-folelsene-dine)» * Sånn påvirker alkohol kroppen din<https://www.ung.no/overgrep/3656_Sett_dine_egne_grenser.html> |
| * Hvorfor kan ikke en som er full eller rusa gi samtykke? | **Alkohol og rus forandrer både følelsene og tankene våre. Følelsene kan bli sterkere og tankene blir ofte uklare og annerledes.**   1. For noen gjør alkohol og rus at de blir kåtere og tar mindre hensyn til andre. 2. For andre gjør alkohol og rus at de blir med på ting de ellers ville sagt nei til. 3. Ingen skal gjøre noe seksuelt som de egentlig ikke har lyst til. Samtykke som blir gitt når man er full eller rusa gjelder derfor ikke. | * [https://www.ung.no/rusmidler/alkohol/](https://www.ung.no/rusmidler/alkohol/1616_Fakta_om_alkohol.html)**[16](https://www.ung.no/rusmidler/alkohol/1616_Fakta_om_alkohol.html)**[16Sånn påvirker alkohol kroppen din](https://www.ung.no/rusmidler/alkohol/1616_Fakta_om_alkohol.html) |
| * Hvordan ser et samtykke ut? | **Et samtykke kan være lett eller vanskelig å få med seg. Noen ganger merker du det ved at personen sier det, andre ganger må du lese kroppsspråk. Er du i tvil, så spør den andre om hen vil.**  Det er vanlig at en som samtykker for eksempel smiler og lener seg mot deg, tar rundt deg eller trekker deg inntil seg. At den andre er stille og ikke sier “nei”, betyr ikke at de samtykker.  Et eksempel på å gi samtykke til sex med kroppsspråk kan være å legge et kondom i hånda på den andre mens man kysser. Nå har den som ga kondomet samtykket til sex, så lenge kondomet blir brukt. Hvis den andre frivillig åpner kondomet og tar det på, har personen vist tydelig med kroppen at hen også har lyst. Dette regnes som samtykke og de to kan ha sex.  Uansett hvilken måte du har samtykket på, så husk at du når som helst kan ombestemme deg. | <https://www.ung.no/Sex/4494_S%C3%A5nn_kan_du_ta_initiativ_til_sex.html> |  |

| **Seksuell lavalder** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **SVARALTERNATIVER** | **Faktatekst**  **(lysegrønn)**  **Faktatekst**  **(Lyserød)** | **Jeg vil vite mer** | |
| **Spesifikt knyttet til svaralternativene til venstre** | **Generelle ressurser for alle alternativene om seksuell lavalder** |
| * **Hva telles som sex?** | **Mange vil si at sex er å ta på, være inntil eller inni hverandres kjønnsorgan.**  **Sex kan også være å berøre hverandre på en seksuell måte uten at kjønnsorganet er involvert. Det å ha sex med seg selv kalles onanering.**  **De fleste er enige i at sex kan være mer enn at penis føres inn i vagina. Man kan for eksempel bruke bevegelse, hender, fingre eller kroppsvekt for å gjøre det deilig for begge.**  **Hvordan man har sex kommer an på hva man liker å gjøre, hvor mye erfaring man har fra før og hvem som har sex.** | [**https://www.ung.no/Sex/2040\_Sex\_for\_f%C3%B8rste\_gang.html**](https://www.ung.no/Sex/2040_Sex_for_f%C3%B8rste_gang.html)  [**https://www.ung.no/Sex/4035\_Hva\_gj%C3%B8r\_at\_du\_blir\_k%C3%A5t.html**](https://www.ung.no/Sex/4035_Hva_gj%C3%B8r_at_du_blir_k%C3%A5t.html) | ***«***[***Hva er seksuell lavalder***](https://www.ung.no/Sex/2422_Hva_er_seksuell_lavalder.html)***»***  [**https://www.ung.no/Sex/2040\_Sex\_for\_f%C3%B8rste\_gang.html**](https://www.ung.no/Sex/2040_Sex_for_f%C3%B8rste_gang.html)  [**https://www.ung.no/Sex/3308\_Er\_det\_greit\_%C3%A5\_mase\_seg\_til\_sex.html**](https://www.ung.no/Sex/3308_Er_det_greit_%C3%A5_mase_seg_til_sex.html) |
| * **hvor stor aldersforskjell er lov?** | **Så lenge begge er 16 år eller eldre er det ingen lover som sier noe om hvor stor aldersforskjell det kan være.**  **Selv om det ikke er forbudt kan stor aldersforskjell lage en del problemer i et forhold, fordi man ofte har forskjellige erfaringer og behov..** |
| * **Jeg er over 16 år, kan jeg ha sex med en under 16 år?** | **Kanskje, men les dette først:**  **Norsk lov sier at det er forbudt for en som er over 16 å ha sex med en som er under 16 år.**  **Loven er laget for å beskytte barn mot overgrep fra voksne, ikke for å stoppe to ungdommer i å ha sex med hverandre.**  **Derfor er det veldig sjeldent at en ung person blir straffet for å ha sex med en som er under 16 år, så lenge de to var på omtrent samme alder, har lik modenhet og begge samtykket.** | [**https://www.ung.no/overgrep/3251\_Hva\_er\_samtykke\_til\_sex.html**](https://www.ung.no/overgrep/3251_Hva_er_samtykke_til_sex.html) |
| * **Hva skjer med meg hvis jeg er over 16 og har sex med noen under 16 år?** | **Det kommer an på situasjonen.**  **Hvis personen er flere år yngre enn deg og under 14 år, oppfører seg yngre enn sin alder eller ikke gir samtykke, kan du bli anmeldt og dømt til ungdomsstraff eller fengsel.**  Sex mellom ungdom som er nær hverandre i alder, like modne, og begge vil det, vil vanligvis ikke bli straffet.  **Svarer dere ja på alle punktene under, er det liten sannsynlighet for at du blir straffet.**   * **Begge er over 16 år.** * **Begge har lyst.** * **Dere er omtrent like gamle og omtrent like modne både i kropp og i hode. .** * **Ingen av dere sover, er fulle eller rusa.** |  |
| * **Hva kan jeg gjøre hvis jeg er under 16 år?** | **Det er mange ting dere kan gjøre selv om dere er under 16 år.**  **Dere har lov til å kysse, stryke på, klemme, holde hender, se hverandre nakne, ligge inntil hverandre eller være kjærester.**  **Uansett hvor gammel du er har du alltid lov til å onanere alene.** |  |
| * **Hva hvis noen over 16 vil ha sex med meg** | **Det kommer an på hvor gammel du er.**  **Er du 16 år eller eldre? Hvis begge samtykker kan dere ha sex .**  **Er du yngre enn 16 år? Da kan personen bli straffet hvis dere har sex, selv om du ville det.**  Sex mellom ungdom som er nær hverandre i alder, like modne, og begge vil det, vil vanligvis ikke bli straffet.  **Er personen flere år eldre enn deg eller er** hen for eksempel treneren din eller på annen måte en leder for deg? Da kan det gi en maktskjevhet mellom dere som kan gjøre at du føler at du må ha sex med hen. **Personen kan da bli straffet hvis dere har sex, selv om du ga samtykke.**  **Syns du ofte at det er vanskelig å si nei? Snakk med en voksen du stoler på, helsesykepleier eller chatten til Sex og Samfunn. Her kan du få gode råd til hvordan du kan klare å si nei, hvis du skulle trenge det.** | [**https://www.ung.no/overgrep/3251\_Hva\_er\_samtykke\_til\_sex.html**](https://www.ung.no/overgrep/3251_Hva_er_samtykke_til_sex.html)  [**https://www.ung.no/Sex/2422\_Hva\_er\_seksuell\_lavalder.html**](https://www.ung.no/Sex/2422_Hva_er_seksuell_lavalder.html) | [**https://www.ung.no/forelskelse/2853\_Aldersforskjell\_i\_kj%C3%A6resteforhold.html**](https://www.ung.no/forelskelse/2853_Aldersforskjell_i_kj%C3%A6resteforhold.html) |

| Nakenbilder og videoer | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| SVARALTERNATIVER | Faktatekst  (lysegrønn)  Faktatekst  (Lyserød) | Jeg vil vite mer | |
| Spesifikt knyttet til svaralternativene til venstre | Generelle ressurser til alle alternativene om bilder og video |
| * Er det vanlig å sende nakenbilder og dickpics? | **1 av 10 unge har sendt nakenbilder eller dickpics av seg selv. Det betyr at 9 av 10 ikke har gjort det.**  Vurderer du å sende nakenbilder til en som har spurt deg om det? Da kan det være lurt å lese videre.  Det er dessverre ikke uvanlig at private bilder blir delt videre. Noen blir også truet til å sende flere bilder eller drøyere innhold.  Det å dele private bilder eller video av andre er ulovlig, uansett hvordan man fikk tak i innholdet. |  | [Kan man legge ut bilder av andre som en selv har tatt?](https://www.ung.no/nettvett/1956_Kan_man_legge_ut_bilder_av_andre_som_man_selv_har_tatt.html)  [Nudes av meg er delt, hva gjør jeg?](https://www.ung.no/nettvett/3991_Nudes_av_meg_er_delt,_hva_gj%C3%B8r_jeg.html)  [Har du delt nakenbilder av andre?](https://www.ung.no/nettvett/4312_Har_du_delt_nakenbilder_av_andre.html)  [Er det lov å sende nudes og dickpicks?](https://www.ung.no/nettvett/4272_Er_det_lov_%C3%A5_sende_nudes_eller_dickpics.html)  [Sett dine egne grenser og respekter andres](https://www.ung.no/overgrep/3656_Sett_dine_egne_grenser.html)  [Sånn takler du mas om nudes](https://www.ung.no/nettvett/4315_Slik_takler_du_mas_om_nudes.html)  [Hva skjer i hjernen under sex? - YouTube](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DjtkAA-AHFyI%26list%3DPLS9Dbtm5qG5WEs45MOrRM90A-hXHF5_n3%26index%3D1&data=05%7C01%7CChristian.Goulignac%40helsedir.no%7C31f5385c8e874e90eb6108db29f4ee1c%7C6ba1bd5c750f4ad6aba30f95585bc21f%7C0%7C0%7C638149904176055827%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=CEB7WxUx5ODfM85uis7%2BH24%2BVBA8JLSSk%2F2kGLuEdNQ%3D&reserved=0)  Slettmeg.no  Barnevakten.no  Reddbarna.no |
| * Hva sier loven? | **Det er ulovlig å dele eller legge ut seksuelle bilder av andre, uansett hvordan du fikk tak i det og uansett hvor gammel personen på bildene er.**  Det er straffbart å ta, ha eller dele seksuelle bilder eller video av noen som er under 18 år, uansett om du har fått innholdet av personen på bildene eller av noen andre.  Hvis dere kjenner hverandre godt, begge syns det er greit og dere er omtrent like gamle og modne, blir dere vanligvis ikke straffet for å ha bilder og video av hverandre.  Tenker du på å sende nakenbilder av deg selv til noen som ikke har bedt om det? Det blir regnet som digital blotting og er noe du risikerer å bli dømt og straffet for om du er 15 år eller eldre. |  |
| * Hvilke bilder er lov å sende? | **Det er lov å sende flørtende bilder! Usikker på hva som er innafor? Da denne testen:**  Se for deg at bildet blir delt med noen andre enn personen du sendte det til. Det kan være noen i klassen eller en voksen du kjenner. Hvis det hadde føltes veldig ille, bør du kanskje ikke sende bildet. |  |
| * Er bildene jeg har lovlige? | **Har du nakenbilder av noen under 18 år, bilder av noen som ikke vet at du har dem eller som ikke hadde lyst til å dele dem med deg? Da er bildene ulovlige.**  Det er ulovlig å beholde bildene selv om du ikke har tenkte til å vise dem til andre.  Er du usikker på om det du har er greit? Slett det du har, så er både du og den på bildene på den sikre siden. |  |
| * Jeg får andre til å sende bilder og videoer til meg | **Det er ikke lov å true, mase om eller å lure noen til å sende nakenbilder.**  Det er også straffbart å lure eller true med å skade seg selv hvis personen ikke sender det du vil ha. | [Er det greit å mase seg til sex?](https://www.ung.no/Sex/3308_Er_det_greit_%C3%A5_mase_seg_til_sex.html) |
| * Jeg har solgt eller lagt ut bilder av andre | **Det er ulovlig å vise frem, videresende, dele, legge ut eller å selge seksuelle bilder eller video av andre.**  Det er forbudt uansett hvor gammel personen på bildene er og hvem som sendte deg innholdet. |  |
| * Hvorfor bør jeg ikke selge seksuelle bilder av meg selv? | **De fleste som selger seksuelle bilder eller video av seg selv tenker ikke at de selger sex.**  Noen av dem som selger bilder eller video av seg selv føler at det er de som sitter med kontrollen. Det kan føles spennende og man kan bli “hekta” på følelsen, men mange opplever at situasjonen plutselig snur. Den som har bilder av deg kan dele dem med andre eller bruke dem til å presse deg til å sende flere. | Artikkel kommer: Selger eller bytter du bort sex? |
| * Jeg har sendt bilder til folk som ikke spurte om dem | **Det er forbudt å sende seksuelle bilder til noen som ikke har bedt om det, uansett hvor gamle de er**  Mange opplever at det er ubehagelig eller skremmende å få sånne bilder.  Er du er usikker på om du har gått over grensen? Kan du sende en melding og spørre om de syns det var greit? Hvis du har flere spørsmål eller trenger noen å snakke med kan du ta kontakt med den anonyme chattetjenesten under. |  |
| * Andre sender nakenbilder til meg og jeg liker det ikke | **Det er ulovlig å sende seksuelle bilder eller innhold til noen som ikke har bedt om det.**  Har du prøvd å si at du ikke vil ha det eller blokkert personen? Hvis du føler seg plaget kan du melde personen til politiet. |  |
| * Noen har tatt bilder eller video av meg | **Ingen har lov til å ta bilder eller video av deg uten ditt samtykke, uansett hvor gammel du er.**  Har noen tatt intime eller seksuelle bilder eller video av deg eller er du redd for at de skal gjøre det? Da kan du fortelle dem at det er ulovlig. Du kan også kontakte slettmeg.no eller melde personen til politiet.  Hvis du er under 18 år regnes dette som overgrepsmateriale, som er enda mer alvorlig. Snakk med en voksen du stoler på og fortell dem hva som har skjedd. Du kan også anmelde personen til politiet. |  |
| * Jeg trenger å fjerne private bilder/filmer som har blitt lagt ut | **Slettmeg.no har hjulpet mange som har opplevd akkurat det samme som deg.**  De kan blant annet hjelpe deg å slette noe som har blitt lagt ut på nett. De kan også gi deg råd hvis du er redd for at det kommer til å skje. | [Slik sletter du informasjon om deg på nett](https://www.ung.no/nettvett/2541_Slik_sletter_du_informasjon_om_deg_p%C3%A5_nett.html) |
| * Jeg blir presset til å sende nakenbilder | **Det er forbudt å presse andre til å sende seksuelle bilder, videoer eller lignende.**  Hvis du syns at det er ubehagelig eller du syns det er vanskelig å si nei kan du snakke med en du stoler på eller kontakte hjelpetjenesten under. Du kan også melde personen til politiet. | [Slik sletter du informasjon om deg på nett](https://www.ung.no/nettvett/2541_Slik_sletter_du_informasjon_om_deg_p%C3%A5_nett.html) |
| * Jeg har sendt bilder, blir presset til å sende mer | **Personen som prøver å presse eller overtale deg til å sende nakenbilder bryter loven. Det er forbudt å presse andre til å sende intime bilder, uansett om du har sendt liknende bilder før eller ikke.**  Noen opplever å bli presset med meldinger som “jeg sender bildene jeg har av deg til vennene eller familien din".  Uansett hvordan de prøver å presse deg; ikke send flere bilder. Snakk i stedet med en voksen du stoler på, selv om det kan føles flaut eller ubehagelig. Du kan også melde personen til politiet.  Husk at det er den andre personen som bryter loven og burde være flau, ikke du. | [Slik sletter du informasjon om deg på nett](https://www.ung.no/nettvett/2541_Slik_sletter_du_informasjon_om_deg_p%C3%A5_nett.html) |
| Er apper hvor folk selger bilder og videoer ulovlige? | **Det fins ulike apper hvor noen selger seksuelle bilder eller videoer av seg selv til abonnenter.**  Det er ikke ulovlig å selge seksuelt innhold av seg selv på slike apper, men de kan risikere at innholdet blir delt videre med andre. |  |
|  |

| Mine og andres grenser | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| SVARALTERNATIVER | Faktatekst  (lysegrønn)  Faktatekst  (Lyserød) | Jeg vil vite mer | |
| Spesifikt knyttet til svaralternativene til venstre | Generelle ressurser for alle alternativene om å gå over andres grenser |
| * Hvordan vet jeg om jeg har tråkket over andres grenser | **Det er ikke alltid lett å vite hvor andres grense går.**  En som får grensene sine tråkket over kan bli sint, virke redd eller stresset, eller trekke seg unna. Andre ser ikke ut til å reagere i det hele tatt, men det kan være fordi de skjuler det eller blir så redd at de stivner helt.    Er du usikker på om du har tråkket over andres grenser? Det beste er at du spør dem det gjelder, om du lurer. Eller du kan snakke med en voksen du stoler på og forklare hva du gjorde og hvordan du oppfattet at den andre reagerte. | <https://www.ung.no/nettvett/4272_Er_det_lov_%C3%A5_sende_nudes_eller_dickpics.html>  «[Er jeg en overgriper, eller risikerer jeg å bli det?](https://www.ung.no/er-jeg-en-overgriper-eller-risikerer-jeg-a-bli-det) »  «[Hva betyr det å være pedo?](https://www.ung.no/hva-betyr-det-a-vaere-pedo)» | [Hva skjer i hjernen under sex? - YouTube](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DjtkAA-AHFyI%26list%3DPLS9Dbtm5qG5WEs45MOrRM90A-hXHF5_n3%26index%3D1&data=05%7C01%7CChristian.Goulignac%40helsedir.no%7C31f5385c8e874e90eb6108db29f4ee1c%7C6ba1bd5c750f4ad6aba30f95585bc21f%7C0%7C0%7C638149904176055827%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=CEB7WxUx5ODfM85uis7%2BH24%2BVBA8JLSSk%2F2kGLuEdNQ%3D&reserved=0) |
| * Hvordan vet jeg om noen har tråkket over grensene mine? | **Når noen tråkker over dine seksuelle grenser, føles det ofte veldig ubehagelig.**  Du kan bli svimmel og kvalm, begynne å skjelve og kaldsvette, og føle deg sint, redd, forvirret eller lei seg. Noen klarer ikke å konsentrere seg eller tenke klart, og klarer ikke si noe. Det kan gi en følelse av å bli invadert, kanskje du "forsvinner inn i seg selv”. Noen får skyldfølelse fordi de føler at de ikke sa ifra tydelig nok at de ikke hadde lyst.    Ubehaget kan komme med en gang eller når du tenker tilbake på det etterpå.  Det er bare du som bestemmer hvor dine grenser går. | [Ungerelasjoner.no](https://www.ungerelasjoner.no/)  [Hvorfor føles det ekkelt å bli tatt på?](https://www.ung.no/hvorfor-foles-det-ekkelt-a-bli-tatt-pa) |
| * Hvordan respektere andres grenser? | **For å respektere andres grenser må du vite hvor de går.**  Det kan være vanskelig å vite hvor andres grenser går, spesielt når dere holder på å bli kjent.  Du kan spørre, lytte til det den andre sier, følge med på den andres ansiktsuttrykk og kroppsspråk, eller prøve deg forsiktig frem med berøringer. Stopp med en gang du merker at den andre ikke virker helt med eller oppfører seg på en måte som gjør det usikker på om han eller hun vil.  Snakk sammen og spør hverandre hvis dere lurer på hva den andre liker og har lyst til. | «[Få bedre kontroll over følelsene dine](https://www.ung.no/fa-bedre-kontroll-pa-folelsene-dine)» |
| * Hva skjer med meg hvis jeg har gjort noe seksuelt uten at den andre samtykket? | **Det kommer an på alderen din og hva du har gjort.**  Hvis du er 15 år eller eldre kan du bli straffet hvis noen anmelder deg. Det mest vanlige da, er å bli dømt til noe som heter ungdomstraff eller ungdomsoppfølging. Da slipper man å sitte i fengsel. Eldre ungdom som har begått veldig alvorlige seksuelle lovbrudd mot noen som ikke samtykket, eller var i stand til å samtykke, kan komme i ungdomsfengsel.  Hvis du er yngre enn 15 eller det du gjorde var mindre alvorlig, blir du ikke straffet. Likevel kan det hende at du får oppfølging på en annen måte, hvis du trenger det.    Snakk med en du stoler på. Kanskje vil personen berolige deg med at det du gjorde ikke er så alvorlig likevel. Det kan også hende at personen er enig i at det er alvorlig. Uansett kan det være godt å dele bekymringen med noen andre.    Hvis du ikke har lyst til å dele det med noen du kjenner kan du chatte med Sex & Samfunn eller stille et anonymt spørsmål her på ung.no. | <https://www.ung.no/nettvett/4272_Er_det_lov_%C3%A5_sende_nudes_eller_dickpics.html>  «[Er jeg en overgriper, eller risikerer jeg å bli det?](https://www.ung.no/er-jeg-en-overgriper-eller-risikerer-jeg-a-bli-det) »  «[Hva betyr det å være pedo?](https://www.ung.no/hva-betyr-det-a-vaere-pedo)» |

| Tanker og fantasier | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| SVARALTERNATIVER | Faktatekst  (lysegrønn)  Faktatekst  (Lyserød) | Jeg vil vite mer | |
| Spesifikt knyttet til svaralternativene til venstre | Generelle ressurser for alle alternativene om tanker og fantasier |
| * Jeg blir kåt av noe veldig rart. Hva er normalt? | **Det finnes så mange forskjellige fantasier at det er umulig å si at noe er unormalt.**  Noen fantasier er veldig vanlige, mens andre kan være mindre vanlige. Noen fantasier er mer vanlige hos gutter enn hos jenter. Noen fantasier kan være vanligere hos de som tenner seksuelt på personer av samme kjønn som seg selv, enn for de som tenner seksuelt på det motsatte kjønn.  Fantasier kan være både morsomme, rare, litt flaue eller pinlige.  Noen blir for eksempel kåte av tær, kosedyr eller tanken på å ha sex på et offentlig sted. Det å bli kåt av noe og fantasere om det, er ikke det samme som at man vil eller kan gjøre det i virkeligheten. |  | <https://www.ung.no/har-du-rare-sextanker>  <https://www.ung.no/nettvett/4272_Er_det_lov_%C3%A5_sende_nudes_eller_dickpics.html>  <https://www.ung.no/overgrep/2311_Hva_er_seksuelle_overgrep.html>  [Porno og sex, omtrent det samme?](https://www.ung.no/Sex/4273_Porno,_ikke_bare_greit.html)  [Hva skjer i hjernen under sex? - YouTube](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DjtkAA-AHFyI%26list%3DPLS9Dbtm5qG5WEs45MOrRM90A-hXHF5_n3%26index%3D1&data=05%7C01%7CChristian.Goulignac%40helsedir.no%7C31f5385c8e874e90eb6108db29f4ee1c%7C6ba1bd5c750f4ad6aba30f95585bc21f%7C0%7C0%7C638149904176055827%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=CEB7WxUx5ODfM85uis7%2BH24%2BVBA8JLSSk%2F2kGLuEdNQ%3D&reserved=0) |
| * Finnes det ulovlige fantasier? | **Nei, ingen tanker eller fantasier er ulovlige.**  Har du har sexfantasier om noen i familien din, barn som er flere år yngre enn deg eller dyr? Det kan være vanskelig å ha sånne tanker, men så lenge det bare er tanker så skader du ikke andre.  Det er slitsomt å bære på hemmeligheter alene. Derfor kan være lurt å dele tankene med en voksen du stoler på. Det kan også hende at personen kan hjelpe deg å tenke mindre på disse tingene. |  |
| * Hva er forskjellen på tanker og handling? | **En tanke finnes bare inne i hodet ditt og kan ikke skade andre.**  En handling er noe du gjør. Noen handlinger kan skade andre.  Mange handlinger starter med en tanke, men ikke alle tanker blir til handlinger.  Er du bekymret for at du skal gjøre tankene dine om til handling? Da kan det være lurt å snakke med noen du stoler på, eller ta kontakt med chatten til Sex og Samfunn. | <https://www.ung.no/hva-betyr-det-a-vaere-pedo> |
| * + Kulturen eller religionen min sier at det er feil å være kåt eller tenke på sex. Hva kan jeg gjøre? | **Det er umulig å ha full kontroll på tankene sine hele tiden.** Ingen trenger å føle seg skamfull eller uren for å ha naturlige tanker og følelser.  Når du er ung er det spesielt vanskelig å unngå ha sextanker eller å bli kåt.  Nesten alle har seksuelle tanker og fantasier, uansett hvilken kultur eller religion de tilhører. Sextanker og fantasier kommer ofte helt av seg selv og er en naturlig del av det å bli eldre.  Forskjellige kulturer og religioner har ulikt syn på hva sex er og hvem som bør ha det. |  |
| * hva om jeg fantaserer om familiemedlemmer | **Seksuelle tanker om noen i familien er ikke så uvanlig, særlig når man er tidlig i tenårene, men de kan være uheldig for deg hvis tankene tar mye plass eller gjør deg bekymret.**  En av grunnene til at sex med noen i nær familie er ulovlig er at i en familierelasjon, er relasjonen skjev. Det å gjøre noe seksuelt med noen i familien kan derfor skade familieforholdet.  Det er ulovlig for foreldre og besteforeldre å gjøre seksuelle handlinger på barna eller barnebarna sine. Det er forbudt uansett om det er biologiske bånd mellom dere eller ikke. Det betyr at sex mellom en steforelder og et stebarn også er ulovlig. Eller et barn som er adoptert inn i familien.    Seksuelle tanker om noen i familien kan komme av at man selv har blitt utsatt for noe seksuelt fra noen i familien, uansett hvem det er. Hvis du har opplevd dette kan du ta kontakt med chattetjenestene under.  Tanker alene skader ikke andre og kan derfor ikke være forbudte. Det er ikke ulovlig å ha seksuelle fantasier om familiemedlemmer. | [Intimitet eller sex med noen i familien?](https://www.ung.no/overgrep/3419_Intimitet_eller_sex_med_noen_i_familien.html)  [Kan det være feil å onanere?](https://www.ung.no/kan-det-vaere-feil-a-onanere) |
| * Hva om jeg fantaserer om dyr | **Det er ikke uvanlig å ha seksuelle fantasier om mange forskjellige ting.**  Det å fantasere om noe betyr ikke det samme som at du kommer til å gjøre det og derfor er det ingen tanker som er forbudte.  Det *å ha* sex med dyr er forbudt. Dyr kan ikke samtykke til sex med mennesker og de kan skades av det. Det er også forbudt å se på bilder eller film som viser mennesker som har sex med dyr.  Hvis tankene tar mye plass eller gjør deg bekymret, kan du kontakte chattetjenesten under. | <https://www.ung.no/er-det-lov-a-ha-sex-med-dyr> |
| * Hvordan kan jeg bli kvitt ubehagelige fantasier? | **Det kan hjelpe å styre tankene over på andre ting som kan gjøre deg kåt.**  Bestem deg før du er kåt for hva du har lyst til å tenke på neste gang du onanerer. Eller forsøk å onanere uten å fantasere, men bare kjenne etter hvor godt det føles i kroppen.  Hvis dette ikke hjelper bør du kanskje snakke med noen eller du kan chatte anonymt fra lenken under.  Prøv å ikke stresse dersom det er vanskelig å styre tankene. Husk at fantasier forandrer seg over tid. Tankene du har nå kan forsvinne av seg selv når du blir litt eldre. |  |
| * Hva er blotting? | **Det å blotte seg er vanligvis å få nytelse av å vise kjønnsorganet sitt på et offentlig sted eller til noen som ikke har samtykket til det.**  Andre grunner til blotting kan være å ville ha bekreftelse, få kontakt med andre, eller som uttrykk for frustrasjon.  Det er ulovlig å vise kjønnsorganet sitt til noen som ikke har samtykket til det. Det kan oppleves veldig ubehagelig eller skremmende for den som blir utsatt for det.  Det å sende nakenbilder eller dickpics til noen som ikke har bedt om det regnes som digital blotting og er ulovlig. |  |  |
| * Kan jeg kikke på noen som gjør noe privat uten at de vet det? | **Det er ikke lov å med vilje kikke på noen som tror de er alene. Det er likevel ikke en uvanlig fantasi.**  Ingen fantasier er ulovlige. Du kan derfor fantasere om å kikke på noen, men å gjøre det i virkeligheten er ikke lov. Hvis du er over 15 år og kikker på noen i smug mens de dusjer, kler av seg eller har sex, uten at de vet at du ser på, kan du få straff.  Det å bli kikket på mens man tror man er alene og gjør noe privat, kan føles ubehagelig og oppleves utrygt. |  |  |
| * Har jeg lov til å ta andres undertøy? | **Nei. Det er ikke lov å ta andres undertøy.**  Det er likevel ikke uvanlig å fantasere om andres undertøy.  Undertøy er veldig privat. Hvis noen tar undertøyet ditt, kan dette føles veldig ubehagelig. |  |  |

| Onanering | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| SVARALTERNATIVER | Faktatekst  (lysegrønn)  Faktatekst  (Lyserød) | Jeg vil vite mer | |
| Spesifikt knyttet til svaralternativene til venstre | Generelle ressurser for alle alternativene om onanering |
| * Onanerer jeg for mye? | **Det finnes ikke en klar grense for hva som er for mye onanering.**  Hvis du onanerer så mye at du ikke får tid eller orker å gjøre andre ting kan det hende at du gjør det for mye. | [**https://www.ung.no/Sex/3211\_Alt\_om\_onanering.html**](https://www.ung.no/Sex/3211_Alt_om_onanering.html)  [**https://www.ung.no/Sex/4136\_K%C3%A5thet,\_onanering\_og\_orgasme.html**](https://www.ung.no/Sex/4136_K%C3%A5thet,_onanering_og_orgasme.html)  [**Lei av å onanere?**](https://www.ung.no/Sex/4105_Er_du_lei_av_%C3%A5_onanere.html)  [**https://www.ung.no/Sex/3211\_Alt\_om\_onanering.html**](https://www.ung.no/Sex/3211_Alt_om_onanering.html) | [Erogene soner](https://www.ung.no/Sex/3926_L%C3%A6r_om_erogene_soner.html)  [Porno og sex, omtrent det samme?](https://www.ung.no/Sex/4273_Porno,_ikke_bare_greit.html)  [Kan man onanere for mye?](https://youtu.be/YbIjTVVDlNo)  <https://www.ung.no/hvorfor-foles-det-ekkelt-a-bli-tatt-pa>  [“kan det være feil å onanere?”](https://www.ung.no/kan-det-vaere-feil-a-onanere)  [Alt du bør vite om onanering — Ung.no](https://www.ung.no/Sex/3211_Alt_om_onanering.html)  [Er du nysgjerrig på sex?](https://www.ung.no/Sex/4611_Er_du_nysgjerrig_p%C3%A5_sex.html)  [Hva gjør at du blir kåt](https://www.ung.no/Sex/4035_Hva_gj%C3%B8r_at_du_blir_k%C3%A5t.html)  <https://www.ung.no/Sex/3902_Derfor_varierer_sexlysten_din.html>  <https://www.ung.no/Sex/3896_Hva_er_en_fetisj.html>  <https://www.ung.no/psykisk/4213_Tips_for_%C3%A5_endre_uvaner_eller_slutte_med_noe.html> |
| * Jeg blir ikke kåt | **Det er helt vanlig å ikke bli opphisset hver gang du får lyst til å onanere.**    Du kan føle seg kåt i både hodet og i kroppen. Ha seksuelle tanker eller fantasier, og det kan kile og krible i kroppen. Særlig i kjønnsorganene. Det å føle seg kåt betyr ikke alltid at penis blir stiv eller at man blir våt. Noen ganger kan du være for trøtt eller for sliten i kroppen, selv om hodet har lyst. Eller du kan være stresset for noe eller er redd for at noen skal oppdage hva du driver med.  Noen ganger kan man ha lyst til å onanere uten å være kåt, og andre ganger kan man være kåt uten å ha lyst til å onanere. Det er helt normalt. Det beste er å spare onanien til du både har lyst og føler deg kåt.  Andre tips kan være å lage en helt ny fantasi. Eller du kan prøve å ta på deg selv på en helt ny måte. Det kan for eksempel være å ta på deg selv på andre steder enn på kjønnsorganet. |
| * Hvorfor får jeg vondt når jeg onanerer? | **Det kan være en medisinsk grunn til at det gjør vondt eller det kan være måten du gjør det på som gir smerter. . .**  Noen ganger får man vondt uten at man vet hvorfor. Ofte går det over av seg selv. Hvis det er like vondt etter noen dager er det lurt å gå til legen.  Noen seksuelt overførbare infeksjoner (SOI) kan gjøre at kjønnsorganet svir eller gjør vondt når du tisser eller onanerer. Hvis det er vondt i penis kan det hende at forhuden er for trang. Da kan ikke forhuden trekkes tilbake fra penishodet eller det er vondt når du gjør det. Noen er redde for at det å ha en skjev penis skal være grunnen til smerter. Snakk med en voksen eller helsesykepleieren på skolen din, så kan du få hjelp hvis du trenger det.  De fleste bruker hånden når de onanerer, men mange bruker også ulike gjenstander. Pass på at det du bruker ikke er spisst, skarpt, veldig hardt, eller laget av materiale som kan irritere huden eller slimhinnene. Du kan prøve å ta et kondom utenpå, rengjøre den bedre eller prøve noe helt annet.  Smerter kan også skyldes at du har onanert på en hardhendt måte |
| * Kulturen eller religionen min advarer meg mot å onanere. Hva skal jeg gjøre? | **Det kan være vanskelig når kulturen eller religionen du har forteller deg én ting og kroppen vil noe helt annet.**  Noen sier at onani er en synd mot Gud, og at man bare skal ha sex med den man er gift med. Andre mener at det å onanere bryter med ære, og kaster skam over foreldrene, familien og slekten. Kanskje du har hørt noen si at at onani er skittent eller urent, og at man kan bli syk av det?  Da kan det å onanere gjøre at man får skyldfølelse, skammer seg, eller blir redd.  Ingen trenger å føle seg skamfull eller uren for å ha naturlige tanker og følelser.  Det er en myte at du kan bruke opp sæden eller bli mindre fruktbar av å onanere.  Det finnes ingen medisinske grunner til å ikke onanere, flere studier viser til og med at det er sunt for kroppen å onanere.  Lurer du på om du skal onanere? Her er fem positive ting som kan skje med kroppen når du onanerer:   * Onanering kan hjelpe deg med å slappe av og kan gjøre det lettere å sovne om kvelden. * Onanering frigjør lykkehormoner som hjelper når du føler deg engstelig eller nedtrykt. * Mange jenter bruker onanering som smertestillende når de har mensen * Menn som onanerer har mindre sjanse for å få noen typer kreft.   Nesten alle unge onanerer. Det er du som bestemmer om du skal onanere eller ikke. | Ingen spesifikke |
| * Hvor kan jeg onanere | **Du kan onanere når du er alene, for eksempel på rommet ditt eller i dusjen hjemme.**  Det er forbudt å onanere på offentlige steder eller på steder der andre kan se deg, uten at de ønsker det selv. For eksempel å stå i soveromsvinduet ditt og onanere, så forbipasserende kan se deg utenfra. Du kan heller ikke onanere foran noen som ikke har eller kan samtykke til det. Selv om det er kjæresten din eller en god venn eller venninne.  Det å med vilje onanere foran noen som allerede er der eller som kan komme kalles for blotting og er forbudt.  Før du kan onanere foran eller sammen med andre, må du få samtykke. | <https://www.ung.no/Sex/3211_Alt_om_onanering.html>  <https://www.ung.no/nettvett/4272_Er_det_lov_%C3%A5_sende_nudes_eller_dickpics.html> |
| * Er det ok for jenter å onanere? | **Ja.**    Du kan onanere uansett kjønn, alder og seksuell orientering. Alle kan onanere, om de vil det selv og så ofte de vil.    Gutter onanerer vanligvis oftere enn jenter, og unge gutter onanerer vanligvis oftere enn voksne menn. Gutter onanerer vanligvis like ofte enten de er single eller i forhold. Jenter onanerer vanligvis oftere når de er single.    Det som er vanlig for de fleste gjelder ikke for alle. Mange jenter onanerer like mye eller mer enn gutter, og mange jenter onanerer like mye uansett om de er i forhold eller er single. | <https://www.ung.no/Sex/3211_Alt_om_onanering.html> |
| * Blir jeg kåt på feil ting? | **Ingen tanker er ulovlige, men noen tanker kan være plagsomme for deg.**    Det er vanlig å synes at det man blir kåt av er litt flaut, uansett hvem eller hva man blir kåt av.    De fleste blir kåte av å tenke på en de er forelsket i eller liker veldig godt. Eller av å fantasere om seksuelle handlinger de synes er spennende og deilige.    Noen blir kåte på andre, kanskje litt uvanlige ting, som føtter, kosedyr, undertøy eller andre ting. Eller på å gjøre ting med seg selv eller andre som kanskje gjør litt vondt, som å daske på rumpa eller holde hardt i håret. Sånne fantasier er helt ufarlige.    Det er heller ikke helt uvanlig å bli kåt på noe som er forbudt å gjøre i virkeligheten. Som å blotte seg eller sende nakenbilder til noen som ikke har gitt samtykke til det, ha sex med noen som sover, eller tvinge noen til å ha sex.  Hvis tankene gjør deg redd eller plager deg på noen måte, kan det være lurt å fortelle om fantasiene til en voksen du stoler på. For eksempel til helsesykepleier på skolen.  Fantasi og virkelighet er to forskjellige ting. Det at du fantaserer om noe betyr ikke det samme som at du kommer til å gjøre det i virkeligheten. | [Hva betyr pedofili? — Ung.no](https://www.ung.no/hva-betyr-det-a-vaere-pedo)  [Er du i puberteten og tenker mye på sex?](https://www.ung.no/kropp/pubertet/4344_Er_du_i_puberteten_og_tenker_mye_p%C3%A5_sex.html)  [Har du rare sexfantasier? — Ung.no](https://www.ung.no/har-du-rare-sextanker)  [Kan en ha sex med dyr? — Ung.no](https://www.ung.no/er-det-lov-a-ha-sex-med-dyr) |
| * Hva kan jeg gjøre hvis jeg vil slutte å bli kåt på noe? | **Prøv å styr tankene dine over på andre fantasier neste gang du onanerer.**  Er det noe annet og mer ufarlig som du også liker? Husker du hva du pleide å bli kåt av før? Du kan også prøve deg frem med å tenke på noe helt nytt eller annerledes.  Du kan også prøve å tømme hodet og ikke fantasere i det hele tatt. Heller bare kjenne på hvordan det føles i kroppen, uten å tenke. | [Hva betyr pedofili? — Ung.no](https://www.ung.no/hva-betyr-det-a-vaere-pedo)  [Tips for å endre uvaner eller slutte med noe — Ung.no](https://www.ung.no/psykisk/4213_Tips_for_%C3%A5_endre_uvaner_eller_slutte_med_noe.html)  [Er du i puberteten og tenker mye på sex?](https://www.ung.no/kropp/pubertet/4344_Er_du_i_puberteten_og_tenker_mye_p%C3%A5_sex.html)  [Har du rare sexfantasier? — Ung.no](https://www.ung.no/har-du-rare-sextanker)  [Kan en ha sex med dyr? — Ung.no](https://www.ung.no/er-det-lov-a-ha-sex-med-dyr) |
| * Er det lov å tenke   på barn mens jeg onanerer | **Ingen tanker er ulovlige,men noen tanker kan være uheldige for deg.**    Tenker du på sex med barn som er flere år yngre enn deg? Det er ikke ulovlig å ha sånne tanker. Det betyr heller ikke at du kommer til å gjøre det du tenker på i virkeligheten.    Tanker og fantasier kan ikke skade andre, men de kan være uheldige for deg hvis de tar mye plass eller gjør deg bekymret. Seksuelle tanker og fantasier som får for mye plass, kan bli sterkere og gjøre at skillet mellom fantasier og virkelighet blir visket ut. For noen kan det gjøre at de skader noen i fremtiden    Vil du finne ut mer om tankene dine, helt anonymt? Trykk på "Ta testen" nedenfor. | [Har du gjort noe seksuelt mot andres vilje? — Ung.no](https://www.ung.no/er-jeg-en-overgriper-eller-risikerer-jeg-a-bli-det) |

| Porno og gaming | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| SVARALTERNATIVER | Faktatekst  (lysegrønn)  Faktatekst  (Lyserød) | Jeg vil vite mer | |
| Spesifikt knyttet til svaralternativene til venstre | Generelle ressurser for alle alternativene om porno |
| * Noen har vist meg porno | **Det er bare du som skal bestemme om du vil se på porno eller ikke.**  Det er ulovlig å vise porno til noen som er under 18 år. Det er også ulovlig å vise porno til noen som ikke har samtykket.  Det er vanlig å ha flere følelser når man ser porno første gang. Kanskje syntes du det var spennende, litt ekkelt og rart samtidig?  Du kan oppleve at bildene fra pornoen kommer opp i hodet når du er kåt eller onanerer, selv om du ikke alltid liker det.  Har noen vist deg porno uten at du ville det? Hvis det skjer igjen er det viktig at du tør å si nei. Eller sier fra til en voksen du kan stole på.  Noen type porno er ulovlig å lage, se eller ha, men du trenger ikke å bekymre deg for å bli straffet dersom noen har vist deg porno. | [Sett dine egne grenser og respekter andres](https://www.ung.no/overgrep/3656_Sett_dine_egne_grenser.html) | [Porno og sex, omtrent det samme?](https://www.ung.no/Sex/4273_Porno,_ikke_bare_greit.html)  Kan man [onanere](https://www.youtube.com/watch?v=YbIjTVVDlNo&list=PLS9Dbtm5qG5WEs45MOrRM90A-hXHF5_n3&index=2) for mye? |
| * Hva er lov å se på? | **Du kan ikke bli straffet for å se på porno som viser sex mellom voksne, så lenge du ikke ser *ulovlig* porno.**  Ulovlig porno er video, bilder eller streaming som viser barn, dyr, lik, vold, tvang eller overgrep.  Selv om det er vanlig at ungdom ser på porno, kan det bli et problem for noen. De som ser mye på porno kan synes det er vanskelig å bli kåte uten å se på porno. Andre de blir så opptatte av porno at de ikke får gjort ting som er viktige for dem.  Det å *vise* porno til en som er under 18 år, som ikke samtykker til det eller som er mye yngre enn deg, kan være straffbart.  Det å se på eller vise andre ulovlig porno er straffbart, uansett hvor gammel du er. |  |
| * hvorfor er det aldersgrense på porno? | **Porno kan påvirke tankene dine om kropp og sex på en negativ måte. Likevel er det ingen aldersgrense for å *se* porno, selv om det ikke er anbefalt å se det før man er 18. Det å *vise* porno til en som ikke samtykker eller som er mye yngre enn deg kan være straffbart.**  Grunnen til at det ikke er anbefalt, er at vi lærer av alt vi ser, hører, leser og opplever. Når du er ung lærer du mye nytt og du lærer fort. Veldig mange ser porno lenge før de begynner å ha sex med andre. Da kan de tro at sex skal være som det man har sett på bilder eller film. Mange jenter og gutter opplever at de tråkker over egne og andres grenser når de prøver å ha sex som de har sett i porno.  Porno kan gi deg et feil bilde av hva sex egentlig er, og hvordan vanlige kropper ser ut. Mye av pornoen viser sex som egentlig er både uvanlig og ubehagelig i virkeligheten. Porno er skuespill, selv om det kan se ekte ut. |  |
| * Jeg ser på porno som viser sex med noen som er i stefamilie med hverandre | **Det er ikke ulovlig å se på porno som viser sex mellom voksne stesøsken, eller mellom stebarn og steforeldre**  Dette er en ganske vanlig form for porno, men ikke vanlig i virkeligheten. For noen er denne type porno noe de blir kåte av, uten at de har fantasier om sin egen familie.  Det er ikke lov å ha sex med egne barn selv om det , selv om det ikke er biologiske bånd mellom dere. For eksempel stebarn og adoptivbarn. | Intimitet eller [sex med noen i familien](https://www.ung.no/overgrep/3419_Intimitet_eller_sex_med_noen_i_familien.html) |
| * Hvordan kan porno påvirke meg? | **Porno kan påvirke hvordan du tenker at sex skal se ut, hva du syns om kroppen din og hva du tenker om andres kropp. Det kan påvirke hva du blir kåt på, hva du syns at du selv burde få til og hva gutter og jenter liker når de har sex.**  Porno viser sex på en overdreven måte. I heterofil porno er mennene ofte maskuline og voldsomme. Kvinnene sier aldri nei og ser ut til å like alt mennene gjør. Porno kan påvirke deg til å tro at det er slik gutter burde oppføre seg og at det slik jenter vil ha det.  I porno som viser homofile menn er det ofte en svak og en sterk part, på samme måte som i heterofil porno. Filmer som viser to jenter er ofte laget ut ifra heterofile menn sin fantasi, i stedet for å vise hvordan to jenter vanligvis har sex.  Det også kan bli et problem at man blir så vant med porno at man sliter med å bli kåt uten.  Når man har sex i virkeligheten er det viktig å bruke tid på å gjøre hverandre kåte, hvis ikke kan det gjøre vondt.  Noen bruker porno for å bli kjent med sin egen seksualitet. Det finnes også porno for dem som tenner på mer uvanlige ting og for mange kan porno gjøre at de føler seg mindre alene. |  |
| * Hva er hentai – animeporno? | **Hentai kalles også animeporno eller tegneserieporno.**  Det er de samme lovene som gjelder for hentai som for vanlig porno.  Det er lov å se hentai når karakterene ser ut som voksne.  Hentai er ulovlig når karakterene ser ut som mindreårige eller barn. Eller når den viser sex med dyr, lik, voldelig sex og drap. |  |
| * Ser jeg for mye porno | **Hvis du ser så mye porno at du ikke orker å gjøre andre ting, ikke klarer å la være eller ikke klarer å bli kåt uten, kan det være du ser for mye på porno.**  Det finnes ikke en klar grense for hvor mange timer med porno som er innafor. Likevel finnes det noen tegn som kan tyde på at det begynner å bli for mye.  Hvis du ikke får tid til venner, skole eller fritid fordi du bruker all tiden din til å se porno, ser du nok for mye.  Hvis du må se porno for å klare å bli kåt, for å slappe av, ha det bra eller sovne bør du også prøve å se mindre porno. | [Kan det være feil å onanere?](https://www.ung.no/kan-det-vaere-feil-a-onanere)  [Hvordan slutte med noe](https://www.ung.no/psykisk/4213_Tips_for_%C3%A5_endre_uvaner_eller_slutte_med_noe.html) |
| * Kan man bli avhengig av porno? | **Det fins det ikke et klart svar på. Men det går an å føle seg avhengig av porno.**  Hvis du ofte føler at du må se mer og mer, blir urolig hvis du ikke får se det eller velger bort å gjøre ting med vennene dine eller kjæresten din fordi du heller vil se på porno, kan det ha blitt en uvane som det er vanskelig å slutte med. Det samme gjelder hvis du ikke klarer å bli kåt uten å se på porno. | [Kan det være feil å onanere?](https://www.ung.no/kan-det-vaere-feil-a-onanere)  [Hvordan slutte med noe](https://www.ung.no/psykisk/4213_Tips_for_%C3%A5_endre_uvaner_eller_slutte_med_noe.html) |
| * Jeg trenger porno for å bli kåt | **Hvis du ikke klarer å bli kåt uten porno, kan det være lurt å trappe ned bruken eller ta en pause.**  Pausen kan du bruke til å trene opp dine egne fantasier sånn at du klarer å bli kåt også uten porno.  For mange går det an å finne en sunn balanse. Da kan man se på porno av og til og samtidig ha et godt forhold til egen kropp og fantasier. | [Kan det være feil å onanere?](https://www.ung.no/kan-det-vaere-feil-a-onanere)  [Hvordan slutte med noe](https://www.ung.no/psykisk/4213_Tips_for_%C3%A5_endre_uvaner_eller_slutte_med_noe.html) |
| * Kjæresten min liker ikke at jeg ser på porno | **Å være sammen med en som ser mye på porno kan føles ut som om det er «tredje» person i forholdet. Pornoen kan ta oppmerksomheten og tiden man som kjæreste ellers ville fått.**  **Det kan føre til at kjæresten føler seg avvist, ikke god nok eller at det er en form for utroskap.**  Mange oppfatter porno som kvinneundertrykking og utnyttelse av mennesker.  Hvis kjæresten din har det på denne måten er det først og fremst viktig at dere snakker sammen. Klarer dere å komme frem til en avtale som begge er fornøyde med? |  |
| * Jeg bruker porno for å lære om sex | **Du blir ikke automatisk god i senga av å se på porno.**  Det er fordi porno er laget for å fange seerens interesse, ikke for at skuespillerne skal ha det godt.  Skuespillerne som er mindre og svakere blir ofte utsatt for ting som i virkeligheten kan gjøre vondt.  Mange jenter liker å se på porno, selv om det kanskje ikke ville vært deilig å gjøre det de ser på i virkeligheten.    Snakk med den du skal ha sex med før du prøver ut noe du har sett på porno.  Prøv dere forsiktig frem og ikke føl deg mislykket hvis det ikke fungerer.  Vil du lære mer om sex? På [ung.no](https://www.ung.no/Sex) finnes det mange artikler om dette temaet. |  |
| * Gutter kan trakassere når de gamer | **Mange jenter opplever seksuell trakassering og nedsettende kommentarer når de gamer.**  Det er ubehagelig å få negative eller seksuelle kommentarer fordi man er jente. Noen opplever så mye trakassering at de utgir seg for å være gutt eller skrur av mikrofonen.  Dersom du er jente og opplever dette kan du prøve å finne andre jenter som gamer.  Kanskje dere kan starte et lag med flere jenter? | [Sett dine egne grenser og respekter andres](https://www.ung.no/overgrep/3656_Sett_dine_egne_grenser.html) |  |
|  |  |  |  |

| Pedofili | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SVARALTERNATIVER | | Faktatekst  (lysegrønn)  Faktatekst  (Lyserød) | Jeg vil vite mer | | |
| Spesifikt knyttet til svaralternativene til venstre | | Generelle ressurser for alle alternativene om pedofili |
| * Hva betyr det å være pedo? | Pedofili er å tenne seksuelt bare eller for det meste på barn som ikke har kommet i puberteten ennå eller som nettopp har kommet i puberteten.  Pedofili er en psykisk lidelse og en diagnose. Man kan ikke få diagnosen før man er 18 år eller eldre. | | [Er jeg en overgriper, eller risikerer jeg å bli det?](https://www.ung.no/er-jeg-en-overgriper-eller-risikerer-jeg-a-bli-det)  [Hva betyr det å være pedo?](https://www.ung.no/hva-betyr-det-a-vaere-pedo)  <https://www.ung.no/har-du-rare-sextanker> | Detfinneshjelp.no | |
| * Er det lov å ha pedofili? | **Ja, å ha seksuelle fantasier om barn er lov.**  Ingen tanker er forbudte. Det er når tankene fører til handling at det kan være straffbart.  Det som er ulovlig er å se på bilder eller videoer som viser barn på en seksuell måte. Voksne som gjør noe seksuelt med barn bryter loven og kan bli dømt til fengsel. | |
| * Kan de som har pedofili slutte å ha det? | **Ja. Pedofili kan behandles.**  Det å forstå hvor tankene kommer fra kan hjelpe noen å slutte å ha seksuelle tanker om barn.  Andre blir ikke kvitt tankene. Da må man i stedet lære å leve med fantasiene uten å gjøre dem til virkelighet.  Voksne med pedofili kan få hjelp på [detfinneshjelp.no](https://detfinneshjelp.no/). | |
| * Hva kan jeg gjøre hvis jeg tror jeg har pedofili? | **Hvis du har sexfantasier om barn som er flere år yngre enn deg, er det lurt å fortelle om tankene dine til en du stoler på.**  Hvis du har sextanker om barn når du selv er ungdom betyr ikke det at du er pedofil eller at du kommer til å bli det. Det er mange voksne som har hatt sextanker om yngre barn da de selv var ungdommer, men som ikke har det nå lenger.  Noen få fortsetter å ha sextanker om barn når de blir voksne og kan få diagnosen pedofili etter at de fyller 18. [Detfinneshjelp.no](https://detfinneshjelp.no/) hjelper voksne som er bekymret for at de blir kåte av barn.  Noen klarer å slutte å ha seksuelle tanker om barn ved å styre tankene over på andre typer sexfantasier når de onanerer. Eller de lærer seg måter å leve med de seksuelle tankene sånn at de ikke skader andre og klarer å leve et godt liv.  Er du usikker eller bekymret over fantasiene dine?  Det å dele hemmeligheten med en voksen du stoler på kan gjøre den lettere å bære på. | |
| * Er det lov å se på tegneserier med seksualiserte tegninger av barn? | **Det er forbudt å lage, oppbevare, videresende eller legge ut tegneserier som seksualiserer barn.**  Det gjelder også tekster eller historier som beskriver barn som har sex med seg selv eller andre barn, eller voksne som utfører seksuelle overgrep mot barn. | | <https://www.ung.no/har-du-rare-sextanker>  [Bilder og film som seksualiserer barn — Ung.no](https://www.ung.no/overgrep/351_Bilder_og_film_som_seksualiserer_barn.html) |
| * Hvorfor er det ikke lov å se på videoer eller bilder som viser sex med barn? | **Fordi det skader barna.**  Videoene hadde ikke blitt laget hvis ingen ville se dem. Jo flere som ser en sånn video, jo flere videoer blir det også laget i fremtiden. | | <https://www.ung.no/har-du-rare-sextanker>  [Bilder og film som seksualiserer barn — Ung.no](https://www.ung.no/overgrep/351_Bilder_og_film_som_seksualiserer_barn.html)  «[Hva betyr det å være pedo?](https://www.ung.no/hva-betyr-det-a-vaere-pedo)»  <https://www.ung.no/har-du-rare-sextanker> |
| * Må jeg snakke med noen hvis jeg tror at jeg har pedofili? | **Det å snakke med noen kan hjelpe deg med å få det bedre.**  Ingen kan tvinge deg til å si noe du ikke vil, men ofte føles det som en lettelse å dele vanskelige tanker med en du stoler på.  Du kan dele litt av gangen eller du kan fortelle alt. Husk at det bare er voksne over 18 år som kan få diagnosen pedofili. Mange ungdommer vokser nemlig tankene av seg når de selv blir eldre. | |