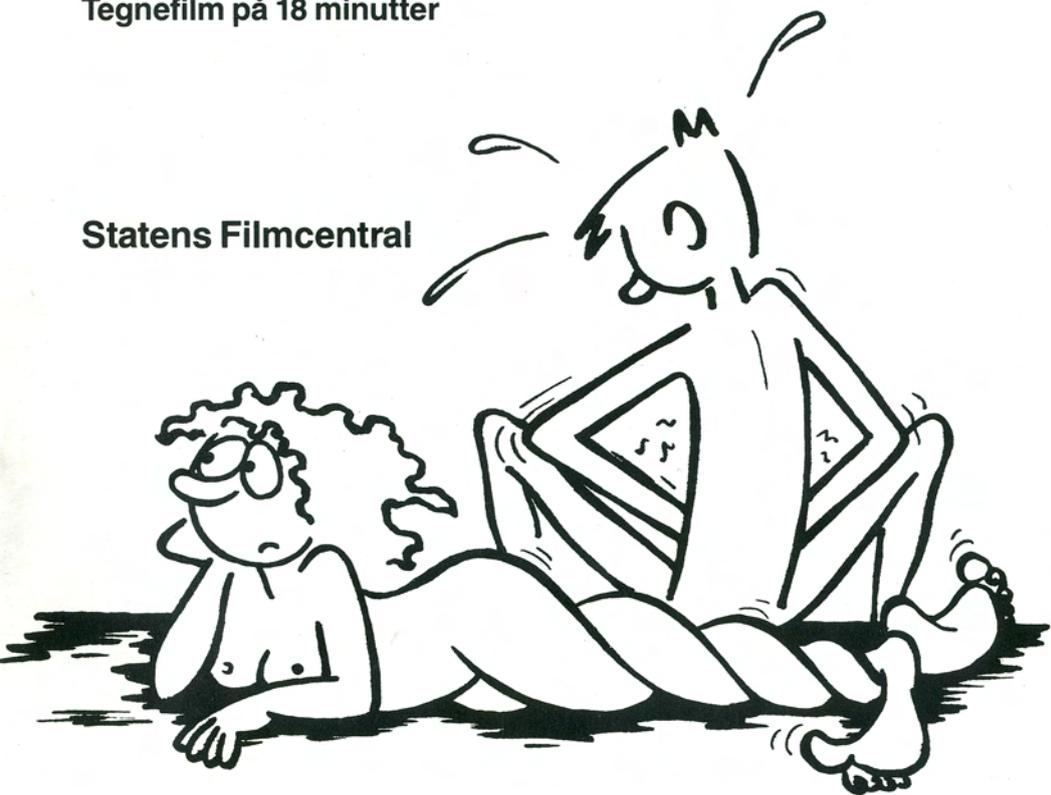


# SEX-

**En brugsanvisning for unge**

Tegnefilm på 18 minutter

Statens Filmcentral



# SEX – en brugsanvisning for unge

Der er ingen, der er eksperter, når det gælder kærlighed. Og sex er aldrig noget, man bliver udlært i eller færdig med. Vi fødes som seksuelle væsener og vi bliver ved med at have seksuelle drømme og følelser til vi dør. Det er altså en meget væsentlig del af livet.

Denne film kan måske gøre dig lidt klogere på dig selv og andre. Måske kan den hjælpe dig til at undgå nogle af de vanskeligheder, man ellers let løber ind i på det seksuelle område.

Den handler om, hvordan man kan have det rart – alene og med en anden. Sex er følelser og handlinger, fantasier og virkelighed. Sex kan bringe glæder og skuffelser. Det er med sex som med andre vigtige sider af tilværelsen – visse erfaringer må man gøre selv, andre ting kan man få hjælp til udefra.

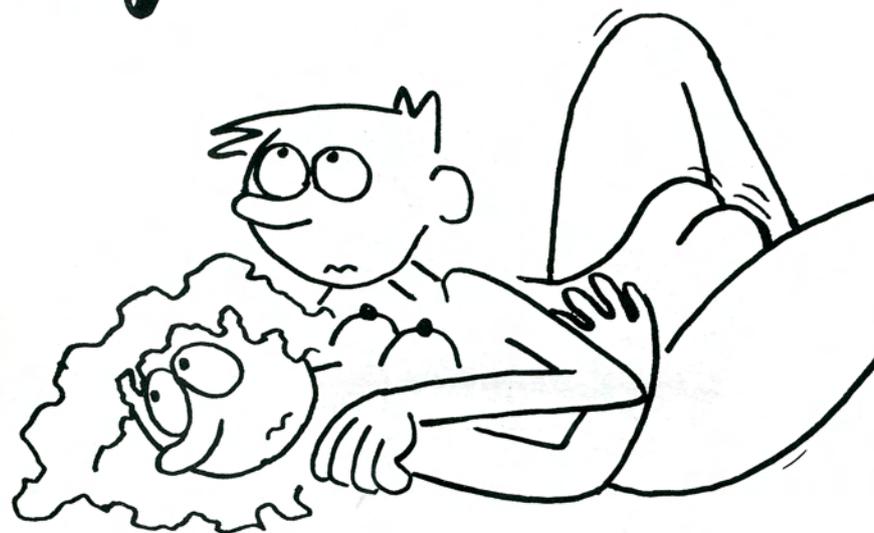
Filmen henvender sig især til 14-18 årige. Vi hører om Lis og Per og deres begyndervanskeligheder. Og vi hører om en række af deres jævnaldrende, om deres synspunkter, følelser og erfaringer. Der er så meget at hente i filmen, at det er en god idé at se den flere gange og at bruge den som udgangspunkt for diskussioner med jævnaldrende og ældre. Dette hæfte kan måske yderligere være en håndsrækning og uddybe nogle af filmens emner.

Preben Hertoft



## Lis og Per

Lis og Per er glade for hinanden. Ingen af dem ved ret meget om sex. På et tidspunkt vil de i seng med hinanden, det har ingen af dem prøvet før. Det går faktisk ikke særlig godt, de er begge for nervøse og utålmodige. Og de ved ikke, hvordan de kan hjælpe hinanden. Per kærtegner Lis på en kejtet måde. Han fumler med kondomet og får det endelig på. Han er i tvivl om han »rammer det rigtige sted« og han »okser løs«. Det gør ondt på Lis. For ingen af dem bliver det den dejlige oplevelse, de havde håbet og de taber begge lysten.  
– Hvad kunne de have gjort i stedet for?



De skulle have givet sig mere tid til at falde til ro og have kærteget hinanden længere. Det er fint, at Per havde et kondom med. Men han skulle have prøvet at tage det på nogle gange derhjemme, så han vidste, hvordan man gør. Lis kunne godt have hjulpet ham lidt indenfor. Og i stedet for at »okse løs« kunne de have bevæget sig langsommere. Så var det gået meget bedre.



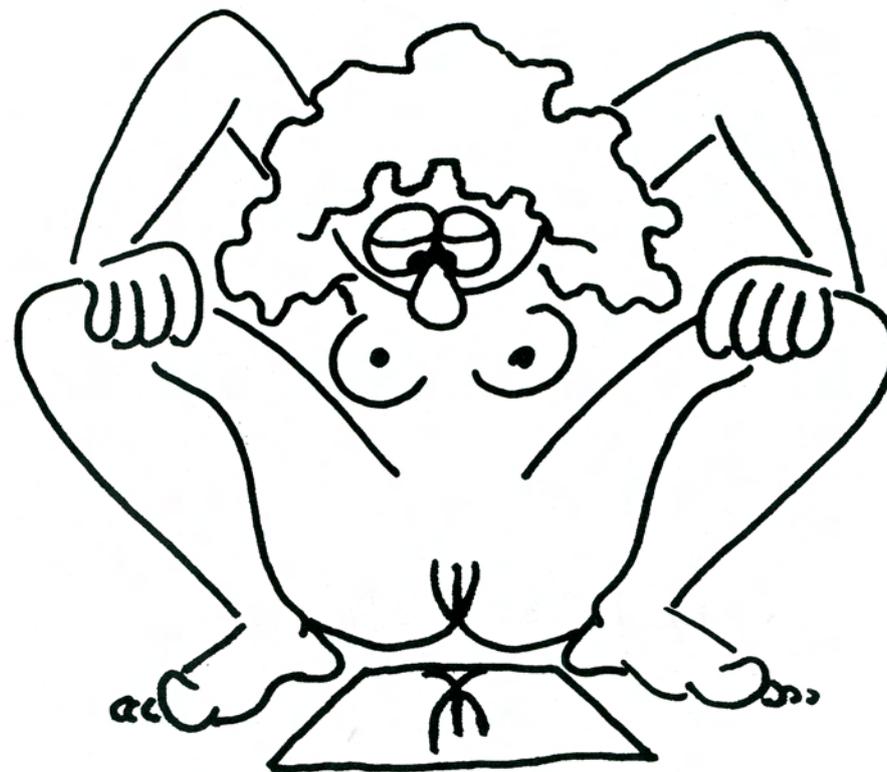
### Følsomme steder

Mange steder på kroppen er seksuelt følsomme. De kaldes »erogene zoner«. Det er naturligvis især kønsorganerne. Hos piger klitoris, de små kønslæber og skedeindgangen – hos drenge spidsen af penis, kanten af penishovedet og båndet, der holder forhuden fast på undersiden. Men der er mange andre seksuelt følsomme steder: lårenes inderside, området lige bag kønsorganerne og omkring endetarmsåbningen, ballerne, brystvorterne (også hos mange drenge), munden, øreflipperne osv. Man må selv gå på opdagelse – på sig selv, på sin partner, man kan godt opøve sin følsomhed. Prøv både med hurtige og langsomme kærtegn, lette og faste berøringer, gå med og mod hårene, tegn cirkler og linier, brug fingerspidser, mund og tunge, kærtegn uden på og under tøjet. Tag ikke for hårdt, især ikke på brysterne, klitoris og pungen. Det er fint, hvis man kan snakke sammen både om, hvilke kærtegn man selv kan lide og hvilke kærtegn man har lyst til at give partneren.

### Lis alene med et spejl

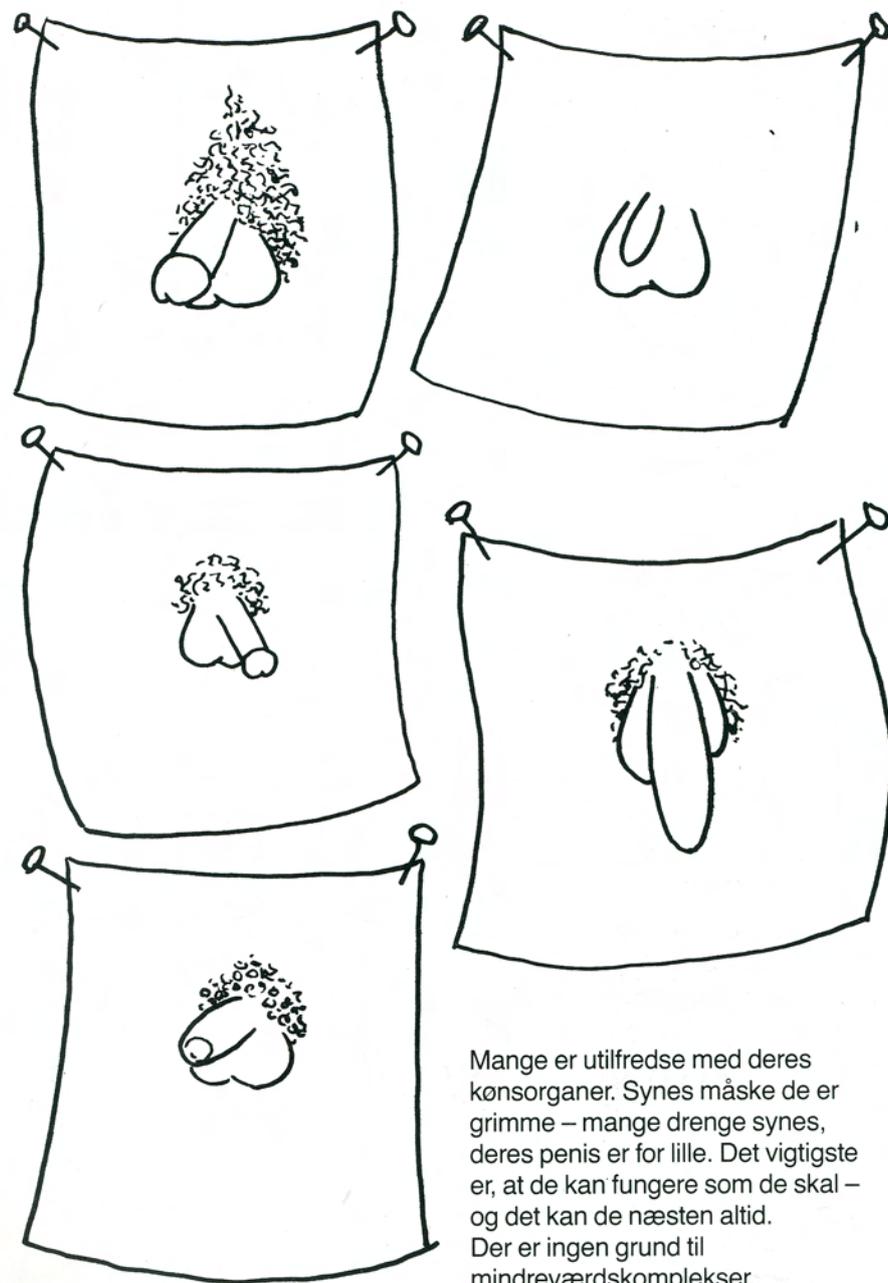
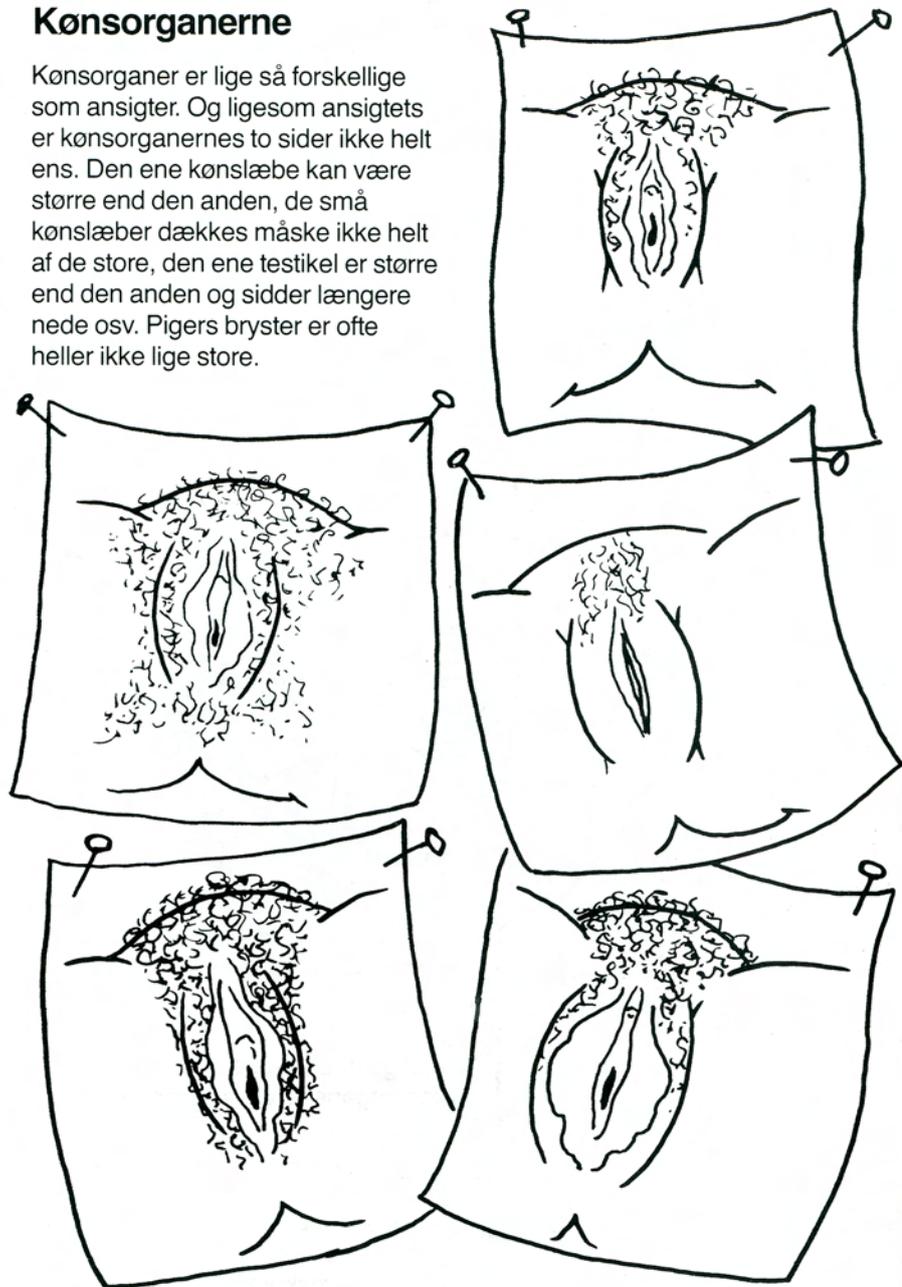
Det er sværere for piger end for drenge at finde ud af, hvordan kønsorganerne er indrettet. En dag, hvor Lis ved, hun ikke bliver forstyrret, tager hun et spejl for at se, hvordan hun ser ud mellem benene.

Hun starter med at kigge, så føler hun efter med en finger, finder klitoris, kønslæberne, skedeindgangen og den lille hinde foran. Det har mange andre piger også fundet på. Man er jo i sin gode ret til at vide hvordan man er skabt.



## Kønsorganerne

Kønsorganer er lige så forskellige som ansigter. Og ligesom ansigtets er kønsorganernes to sider ikke helt ens. Den ene kønslæbe kan være større end den anden, de små kønslæber dækkes måske ikke helt af de store, den ene testikel er større end den anden og sidder længere nede osv. Pigers bryster er ofte heller ikke lige store.



Mange er utilfredse med deres kønsorganer. Synes måske de er grimme – mange drenge synes, deres penis er for lille. Det vigtigste er, at de kan fungere som de skal – og det kan de næsten altid. Der er ingen grund til mindreværdskomplekser.

Når vi har lyst til sex, fyldes kønsorganerne med blod og svulmer op.



Piger bliver våde i skeden og mellem kønslæberne, drenge kan få en eller flere dråber klar

smørevæske fra spidsen af penis. Hvis man er rask og holder sig ren, er der ingen bakterier i disse væsker.

Renlighed er nødvendig, vask jer forneden hver dag. Piger skal ikke vaske sig op i skeden, den renser sig selv, kun mellem kønslæberne forfra bagud. Drenge skal trække forhuden helt tilbage. På kanten af penishovedet sidder nogle små knopper, der danner talg til at holde slimhinden glat. Talgen kommer til at lugte grimt, hvis den bliver for gammel.

### Forhud og penis

Danske drenge har næsten altid deres forhud. Den dækker penishovedet, når penis er slap. Men nogle drenge får som små fjernet noget af forhuden – de bliver omskåret. Det gælder fx. mange indvandrere. Penis fungerer lige godt med og uden forhud. Men teknikken under onani kan variere lidt. Med forhud kan man lettere trække hånden frem og tilbage, uden forhud virker runde bevægelser omkring penishovedet måske bedst. Prøv evt. begge måder, brug evt. lidt olie eller håndlotion, så føles det ofte endnu bedre.

Forhuden kan være så stram, at der kommer små revner eller sår på kanten, når den strækkes ud. Det plejer at gå over efterhånden. Ellers kan man smøre lidt chloraminvaseline på, det fås på apoteket uden recept. Bliver man ved med at have vrøvl med forhuden, så gå til læge. Det ordnes let og der er ikke noget at skamme sig over.

### Kondom osv.

Kondom er nemt og ret effektivt, både hvis man vil undgå at få børn og hvis man vil beskytte sig mod kønssygdomme og AIDS. Desværre er AIDS ikke noget, man kan se stort på. Kondomer er så tynde, at man næsten ikke kan mærke dem. Husk at øve dig hjemme på at tage kondomet på. Brug helst et kondom uden »tut« på spidsen«, det er stærkest. Træk forhuden helt tilbage, rul kondomet ned over penishovedet, træk forhuden lidt frem igen og rul kondomet videre ned over penis, så det sidder så glat som muligt. Pas på neglene ikke river hul og at hårene ikke kommer i klemme. Man ved aldrig, hvornår man får brug for et kondom, så både drenge og piger skulle altid have nogle stykker med sig.

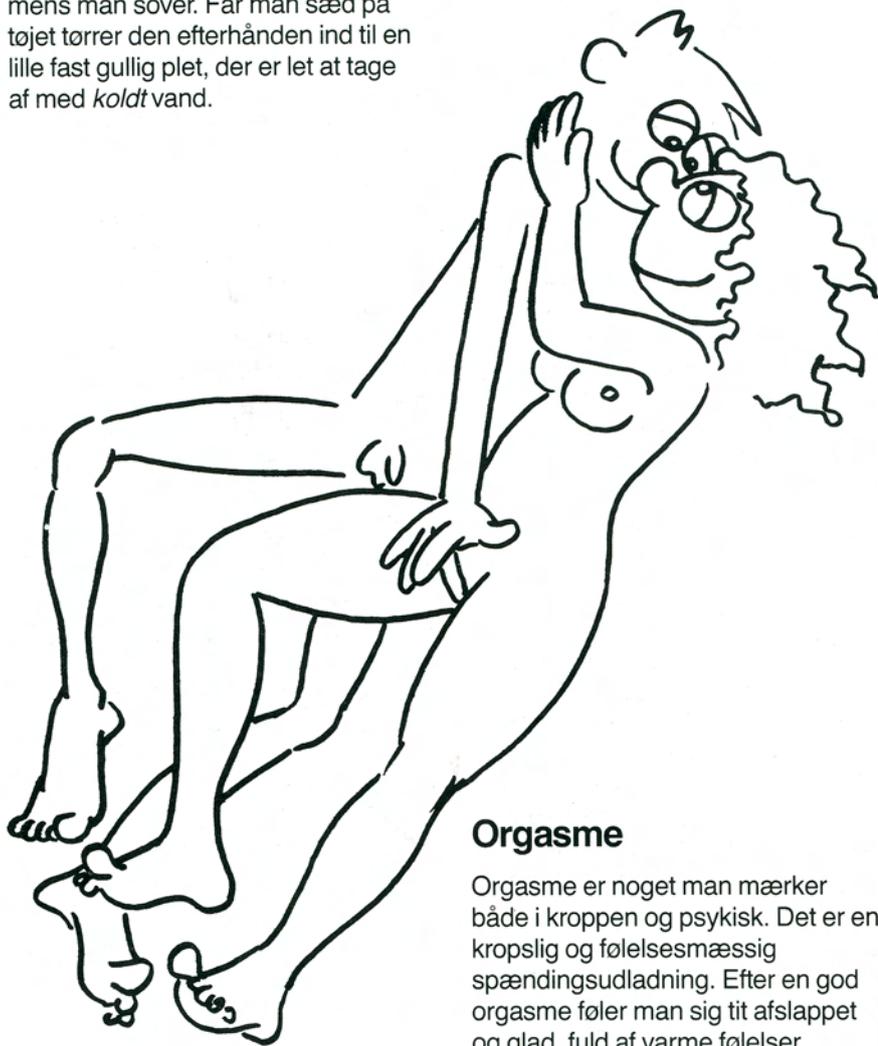
Der er naturligvis mange andre måder, man kan undgå at blive gravid på: pessar, spiral, P-piller, skum osv. Det hører man også om i filmen.

Læs selv nogle hæfter eller bøger om det. Spørg din læge eller gå på særlige klinikker for svangerskabsforebyggelse – de har tavhedspligt, så du behøver ikke spørge nogen om lov.

Har man ikke noget forebyggende middel, må man lade være med at have samleje. Man kan jo også have det dejligt sammen blot ved at kæle for hinanden. Og så er der i hvert fald ikke noget at fortryde senere.

## Sæd

Under onani eller samleje udtømmes ca. en teskefuld sæd. Den kan komme meget hurtigt, sommetider før man bryder sig om det. Det kan også ske om natten, mens man sover. Får man sæd på tøjet tørrer den efterhånden ind til en lille fast gullig plet, der er let at tage af med *koldt* vand.



Især i begyndelsen kommer sæden måske så hurtigt, at pigen ikke har nået at få nok ud af samlejet. Så må drengen kærtegne hende indtil også hun er tilfreds. Tag det roligt, begge to. Og prøv igen lidt senere.

## Orgasme

Orgasme er noget man mærker både i kroppen og psykisk. Det er en kropslig og følelsesmæssig spændingsudladning. Efter en god orgasme føler man sig tit afslappet og glad, fuld af varme følelser.

Det er sommetider sværere for piger end for drenge at få orgasme. Men efterhånden kommer det næsten altid. Mange piger får lettere orgasme under kærtegn end under samleje, nogle piger har lettere ved selv at skaffe sig en orgasme end at partneren gør det. Nogle piger får lettest orgasme ved at klemme benene sammen og bevæge underlivet rytmisk. Ellers udløses orgasme hos piger ofte fra klitoris eller området lige deromkring. Lette kærtegn virker ofte bedst, men først når hun er blevet våd og man skal ikke kærtegne det samme sted hele tiden. Orgasme kan også udløses fra andre steder på kroppen. Og man kan få det i søvne. Hos drenge kommer sædafgang og orgasme som regel nogenlunde samtidig. Men det er ikke altid en sædafgang føles som den hele fornemmelse, som vi kalder orgasme. Også drenge har nok at lære.

## Onani

I filmen fortæller en pige, at hun aldrig har prøvet at onanere. »Jeg synes, det er ulækkert at gøre det på sig selv«, siger hun. Kønsganer er ikke ulækre, hvis de er rene. Og det er faktisk klogt at onanere – foruden at det kan være dejligt. Man kan lære en masse om sig selv og sin krop, hvor den er følsom og hvilke kærtegn, der er bedst. Der er faktisk nok at gå på opdagelse i. Og så får man også mere ud af det sammen med en partner. Den pige, der ikke

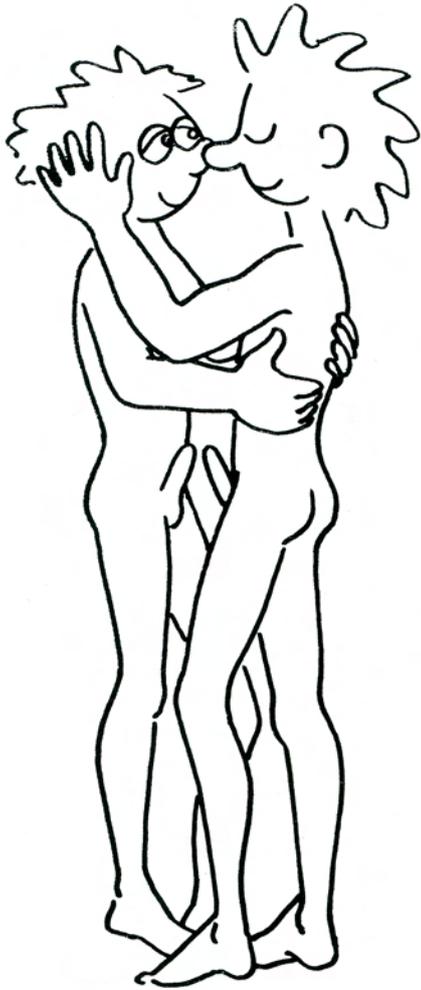
havde prøvet at onanere, fortalte også om en fyr: »Han tænkte kun på sig selv, ham jeg gjorde det med«. Det var dumt af ham – eller måske vidste han bare ikke bedre. Hvis hun selv havde kendt sin krop lidt bedre, havde hun måske også kunnet fortælle ham, hvad hun gerne ville have af ham.

Per har sikkert onaneret mange gange, det har næsten alle drenge. Man kan ikke onanere »for meget«, kroppen siger selv stop, når den ikke kan mere. Også drenge kan lære meget om deres krop og reaktioner på den måde. Blandt andet at holde igen, så sæden ikke »kommer for hurtigt«.

Man kan have nogle gode seksuelle oplevelser både alene og sammen med en partner.



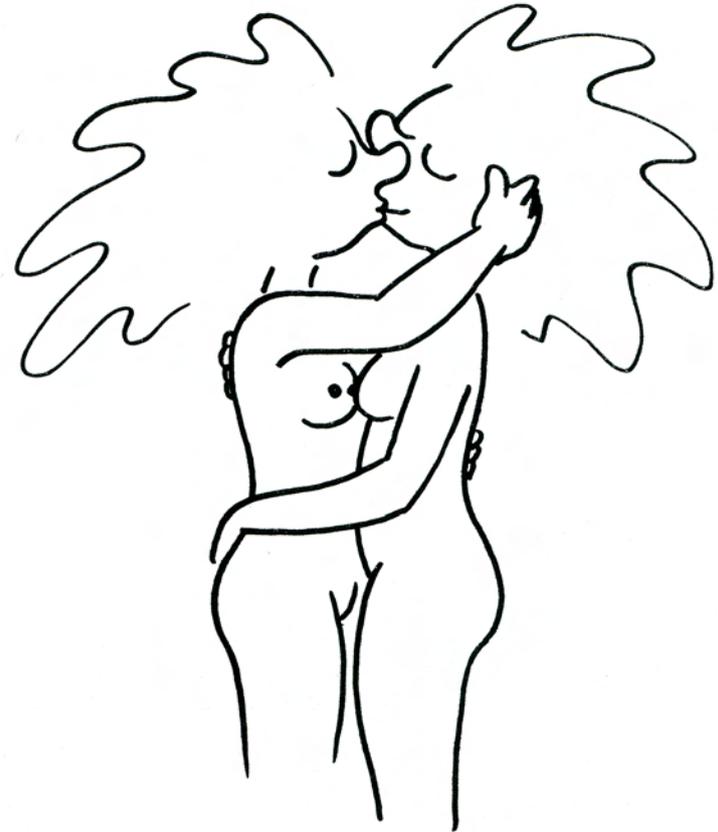
## Hvem forelsker man sig i?



I filmen hører vi også om en dreng, der er forelsket i en anden dreng. Og en pige siger: »Det er hårdt, når ens bedste veninde får en kæreste og man opdager, at man faktisk er forelsket i hende«.

Det er ikke altid let, hvis ens følelser ikke ligner flertallets. Man kan føle sig meget alene.

Nu er det slet ikke sikkert, at den dreng og den pige er så anderledes, som de selv tror. Det er faktisk meget almindeligt, at man forelsker sig i en af samme køn. Og hvorfor skulle det være forkert? Man skal ikke skamme sig over sine følelser.



Nogle bliver ved med at forelske sig i deres eget køn, nogle forelsker sig i begge køn, nogle kun i det andet køn. Det er »normalt«, at vi er forskellige – det er vi også på en

række andre områder. Det er trist at føle sig udenfor. Det er rart, hvis andre accepterer en, selv om de ikke føler det samme som en selv.

## Skal man kunne alt det?

Måske er du helt træt af alt det man »skal« – i livet i almindelighed og sexuel. Men du »skal« faktisk ikke mere end du selv vil. Frihed er både at kunne sige ja og nej. Lad være med at have travlt, meget kommer af sig selv, når tiden er inde, meget af det er dejligt, tag dig blot den tid, der skal til. De fleste venter nogen tid fra de bliver kønsmodne og til de har forhold til andre. Stol på dig selv, hvadenten du starter tidligt eller sent. Skaf dig al den viden, du har brug for. Husk sex er noget med lyst og glæde og samspil. Noget livgivende, en del af livet, af dit liv.

## Hvordan gik det Lis og Per?

Ved filmens slutning er de stadigvæk glade for hinanden. Men de har endnu meget at lære. Om de bliver ved med at være glade for hinanden, ved vi ikke. Hvad vi ved er kun, at de er på vej.

Vi kan jo vinke til dem og sige: Held og lykke!



## Hvor kan du læse mere?

Der er mange gode bøger. Kig i dem på biblioteket og se, hvilke du har lyst til at læse videre i.

Her er nogle forslag:

**Tine Bryld** (red.): *I love you*. Gyldendal 1983.

**Jane Hejgaard**: *Krop og kærlighed*. Modtryk 1985.

**Preben Hertoft**: *Du og det andet køn*. 5. udgave, Nyt Nordisk Forlag, Arnold Busck 1985.

**Nina Tange Kristensen**: *Kærlighed er mange slags*. Nyt Nordisk Forlag, Arnold Busck 1984.

**Suzanne Lauest**: *AIDS og unge*. Munksgaard 1986.

**Lars Thomsen** (red.): *Sex er mer' end de siger – det er dit liv og dine følelser*. Pan 1981 – »en bog om dine følelser skrevet og illustreret af bøsser og lesbiske«.

### Sex – en brugsanvisning for unge

Danmark, 1987. 18 min., 16 mm, farve. Produceret af Filmforsyningen for Landscentralen for undervisningsmidler og Børnefilmrådet/Statens Filmcentral. Manuskript, instruktion, design: Liller Møller. Animation: Birthe Dalland, Vivi Bruus Jensen, Jette Michaelsen, Maria Mac Dalland. Trickfoto: Jette Michaelsen. Ass. farvelægger: Lone Valentin. Mix: Tavs Lydproduktion. Musik: Lis Sørensen. Fagkonsulenter: Jette Bach, Gorm Wagner. Stemmer: Dorthe Hejlskov Sørensen, Ole Bjur, Mikael Holmsteen, Maria Eva Szankowska, Katja Tejlman. En tak til eleverne årgang 85/86 fra: 1 Y, Rødovre Gymnasium, 10. kl. Ny Carlsbergvejens Skole, 9. kl. Valby Friskole. Distribution: Statens Filmcentral.

**Tekst til brochure: Overlæge, dr.med. Preben Hertoft.**

**Tegninger: Liller Møller.**

**Udgivet af SFC, 1987. Layout: Kjeld Brandt.**

