

## Ungdomshelse- «Sex sitter like mye mellom øra som mellom beina»

Hva er det de fleste mennesker er opptatt av, men som mange synes det er vanskelig å snakke om? Seksualiteten. Alle mennesker har en seksuell helse, den er både fysisk og psykisk. Å være bevisst på, ha kunnskap om og ta vare på sin seksuelle helse gir god helse. Dette er med på å holde oss friske og at vi trives. Dårlig seksuell helse gjør oss mer utsatt for sykdom og mistrivsel.

### Selvbestemmelse, kropp og grenser

Åpenhet, respekt for mangfold og positive holdninger til seksualitet er faktorer i samfunnet som fremmer seksuell helse. Dette betyr at vi må være nysgjerrige, å tørre og spørre ungdom hva de er opptatt av rundt egen seksuell helse. Å tilegne seg kunnskap om grenser, respekt, rettigheter, og evnen til å reflektere over ulike situasjoner er viktig for å utvikle egen selvbestemmelse. Riktig kunnskap om seksualitet og seksuell helse fører til at ungdom debutterer senere, er mer bevisst på å bruke prevensjon og utvikler et positivt forhold til egen seksualitet og intimitet.

### Prevensjon og seksuelt overførbare sykdommer

Regjeringens styrking av helsestasjon og skolehelsetjenesten, samt satsning på ungdommens seksuelle helse har ført til reduksjon i uønskede svangerskap. Det har aldri vært så lave aborttall i Norge som nå. Nye og mer effektive langtidsvirkende prevensjonsmidler, som hormonspiral og p-stav, samt at jordmødre og helsesøstre har fått utvidet rett til å skrive resepter på prevensjonsmidler, har ført til at tilgjengeligheten for ungdom for å skaffe seg prevensjon har blitt lettere de siste årene. For klamydia og syfilis er det fortsatt relativt stabilt høye smittetall, mens forekomsten av gonoré er økende. De høye smittetallene viser at det er utfordringer knyttet særlig til å forebygge seksuelt overførbart smitte, og at det fortsatt er behov for målrettet innsats. De høye smittetallene er også et resultat av at ungdom er flinkere til å teste seg, men vi ønsker stadig at flere gjør det. Kondom er eneste prevensjonen som beskytter mot disse sykdommene.

### Tilgjengelig helsetjeneste

Å ha et sted der man kan få hjelp og snakke om utfordringer knyttet til seksuell helse, er viktig. I vår kommune har vi på Familiens hus, et lavterskeltilbud, hver torsdag Helsestasjon for ungdom. Det er et gratis helsetilbud for ungdom mellom 13-23 år. Her jobber leger, helsesøster og ruskonsulent som har god kompetanse på ungdom og seksuell helse. Det er bare å møte opp, ingen timebestilling. For mange ungdommer er økonomi en viktig faktor, det å gå til fastlegen koster penger, helsestasjon for ungdom er gratis.

Seksualitet og seksuell praksis tilhører den mest intime delen av livet vårt. Det er ikke noe vi snakker om til hvem som helst, og det kan være vanskelig å ta opp som tema både privat og i møte med helsepersonell. Dersom sex sjelden eller aldri tematiseres, vil det være vanskeligere å ta opp problemstillinger knyttet til seksuell orientering, seksualatferd eller seksuell uhelse når behovet oppstår. For vi vet at sex sitter like mye mellom øra som mellom beina.



Vibeke Bang, Marthe Brualøkken og Nina Kolsrud Overen, helsesøstre på helsestasjon for ungdom, Nes kommune