

Kunnskap om vulva kan bidra til god seksuell helse

Mange unge kvinner tror at underlivet deres ikke ser bra ut, blant annet fordi de er påvirket av media og porno. God seksualitetsundervisning kan gi bedre selvbilde.

Forfatter

Tale Wetteland Stoa
Psykiatrisk sykepleier
Stiftelsen Sex og samfunn

Seksualitet

Kvinne

Ungdom

Sykepleie

Sykepleien 2019 107(75464)(e-75464)

DOI: <https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2019.75464>

Hovedbudskap

I seksualitetsundervisning uttrykker unge kvinner bekymring knyttet til deres eget kjønnsorgan. Bekymringen er relatert til hvordan vulva ser ut, lukter og smaker. I tillegg er de unge kvinnene usikre på kjønnsår og onani. Media, porno og ulike kulturer kan bidra til negative oppfatninger om kjønnsorganet. Forskning viser at kunnskap om kjønnsorganet kan bidra til god seksuell helse. I denne artikkelen diskuterer jeg hvordan seksualitetsundervisning kan forebygge at unge kvinner danner negative oppfatninger om eget underliv.

Unge kvinner lurer ofte på om deres kjønnslepper er for store eller om deres underliv lukter vondt. Flere synes det er ekkelt å onanere eller å se seg selv i speilet for å bli kjent med seg selv. I denne fagartikkelen, som er skrevet etter inspirasjon fra en hjemmeeksamen i den tverrfaglige videreutdanningen i seksuell helse og seksualitetsundervisning ved Oslomet, drøfter jeg hvordan seksualitetsundervisning kan bidra til å forebygge at unge kvinner danner seg negative oppfatninger av eget underliv.

Jeg jobber som psykiatrisk sykepleier og prosjektleder i Stiftelsen Sex og Samfunn i Oslo. Fagartikkelen tar utgangspunkt i møter med unge kvinner i seksualitetsundervisningen for niende klasse-elever og i Stiftelsen Sex og Samfunn klinikken i Oslo. Jeg møter daglig unge kvinner som mangler god kunnskap om eget underliv.

I et sosialt og digitalisert samfunn har unge mennesker tilgjengelig informasjon om kropp og seksualitet på nettet, for eksempel i sosiale medier. Ulempen med informasjon på internett er at informasjonen om seksuell helse ofte er overfladisk, og ikke fakta- og forskningsbasert. Det kan være vanskelig for unge mennesker å skille mellom god og lite god informasjon om seksualitet (12, s. 24). Økt informasjon om seksuell helse etablerer gode seksualvaner og reduserer uønsket seksualatferd (12, s.28). Fordi jenters kjønnsorganer er mer skjult enn gutters, trenger jenter ofte hjelp fra tidlig alder til å lære om vulva; klitoris, kjønnslepper og skjede (13, s. 26).

Hva er en normal vulva?

Mange unge kvinner lurer på om kjønnsorganet ser normalt ut. Flere unge kvinner har kun fått erfaringer om utseende fra media og porno. Kvinnene i studien til Mullinax er opptatt av underlivets normalitet (8, s. 430). Det er interessant å vite hva kvinner definerer som «normalt». I seksualitetsundervisningen informerer vi om at vi er like forskjellige nedentil som i ansiktet. Dette er noe som bekreftes i Vildalen (13, s. 48). For å utvikle gode tiltak er det viktig å vite hva slags kunnskap om seksualitet ungdom disponerer (5, s. 26).

Vulvas utseende er en av årsakene til at kvinner ikke er fornøyd med underlivet. Hos Mullinax mener flere av kvinnene at vulva har for mørk farge, er asymmetrisk eller at de indre kjønnsleppene er for lange (8, s. 427). Følgelig kan kvinners misnøye med deres kjønns utseende ha dype implikasjoner for deres seksuelle opplevelse, uavhengig av hvordan de føler seg i forhold til sitt utseende generelt.

«Vulvas utseende er en av årsakene til at kvinner ikke er fornøyd med underlivet.»

Selv om vulva varierer i fasong, størrelse og farge, viser blant annet pornografi et urealistisk og snevert bilde av hvordan det kvinnelige underlivet ser ut. Dette kan bidra til at kvinner får et negativt forhold til eget underliv. Misnøye med underlivets utseende er en bekymring spesielt hos unge kvinner, da de kan være ekstra utsatt for å danne negative oppfatninger om eget underliv (10, s. 400).

Som regel velger kvinner å få utført kosmetisk intimkirurgi kun for å endre utseende på underlivet, og ikke av medisinske årsaker. Kosmetisk intimkirurgi utføres i økende grad, til tross for at man mangler vitenskapelige studier og profesjonelle helsearbeidere som anerkjenner operasjonene.

Denne utviklingen i samfunnet medfører at et unaturlig underliv er idealet, og truer dermed en positiv oppfatning av et naturlig underliv (10, s. 396).

Samlet sett har både kvinner og menn positive holdninger til kvinners kjønnsorganer, men kvinner nevner noen flere aspekter de ikke liker. En forklaring på dette er at kvinner er selvkritiske og internaliserer negative tilbakemeldinger om eget underliv (8, s. 431).

Kvinner er opptatt av hva menn synes om deres underliv. Det kan skyldes en objektivisering av kvinner som gjør at de ser på seg selv gjennom andre (8, s. 421). Det kan se ut som at kvinner og deres seksuelle partnere tolker, på bakgrunn av kultur og samfunn, hva som skal være et naturlig utseende for kvinners kjønnsorganer.

Helsepersonell bør erkjenne menneskers preferanser, men også delta i diskusjonen om normative syn på kvinners kjønnsorganer. For å forebygge at kvinner blir misfornøyde med eget underliv kan bilder som avdekker mangfoldet av kvinners kjønnsorgan ha en positiv effekt. Videre er det viktig å øke kvinners bevissthet i forhold til helserisiko og tvilsomme fordeler ved intimkirurgi (10, s. 402).

«Kvinner er opptatt av hva menn synes om deres underliv.»

Kvinner og menn har ulike preferanser når det gjelder det kvinnelige kjønnsorganet (8, s. 432). Dataene fra Mullinax og medarbeideres forskning bekrefter videre at kvinner og menn foretrekker mangfold og variasjon. Seksualitetsundervisningen i skolen er et sted der man kan få relevant kunnskap, i motsetning til hvordan media og porno fremstiller underlivet og sex. Undervisningen bør fremheve mangfold og bruke tid på kroppsaksept (8, s. 432).

Internasjonalt, så vel som i Norge (1, 3), finnes det bøker og prosjekter som fokuserer på positive aspekter ved det kvinnelige kjønnsorgan (10, s. 433). Bøker og prosjekter kan føre til utvikling av et godt seksualliv og gi fremtidige fordeler når det kommer til seksuell sikkerhet (8, s. 394).

Lærere og helsepersonell blir oppfordret til å øke kunnskapen om det kvinnelige underlivet.

(10, s. 431). Jeg applauderer aktører som setter kvinnelig seksualitet på agendaen. Boken «Gleden med skjeden» har gitt kunnskap dedikert til alle kvinner (1). Skeiv verden og Sex og samfunn lanserte fotoprojektet «Viva la vulva», der kvinner kunne ta bilder av sin egen vulva i en selfiebod (fotoboks) som ble til en samling av anonyme bilder. Bildene bidrar til å vise et mangfold av underliv (3).

Underlivets lukt og smak

Vi får mange spørsmål om hvordan underlivet skal lukte, når vi har seksualitetsundervisning.

Studien til Mullinax bekrefter at lukt og smak er en av de vanligste årsakene til misnøye med eget underliv (8, s.426). Misnøye med lukt og smak av kjønnsorganer kan medføre at kvinner ikke har et tilfredsstillende seksualliv (10, s 401).

I den vestlige delen av verden er idealet av det kvinnelige kjønnsorganet luktfritt, hårfritt og uten utflod. Dette idealet medfører at unge kvinner benytter blant annet hygieniske produkter for at kjønnsorganet skal bli akseptert innen de sosiokulturelle normene. Et essensielt poeng er at kvinner i en canadisk studie faktisk fikk helseutfordringer i form av mer lukt og soppinfeksjoner ved å benytte seg av hygieniske produkter (2, s. 516). Dette viser at å informere om helseutfordringene kvinner kan få ved å benytte seg av slike produkter er viktig.



«I den vestlige delen av verden er idealet av det kvinnelige kjønnsorganet luktfritt, hårfritt og uten utflod.»

Eksempelvis vil det å skylle opp i skjeden fjerne det ønskede bakteriemiljøet i skjeden (9). Flere av kvinnene i studien følte seg ikke rene dersom de hadde utflod. Selv om noen former for utflod kan være relatert til en infeksjon, er utflod til stede hos kvinner med god helse (2, s. 517).

Kvinnene uttrykker usikkerhet angående egen kroppslukt, og de er selv meget bevisste på hvordan de selv lukter når de er sammen med en partner (8, s. 426)

Misnøye med smak og lukt av egen kropp kan komme fra mediens fremstilling om hvordan et kvinnelig underliv skal lukte (8, s. 432).

Noen menn trodde, viser Mullinax og medarbeideres undersøkelse, at lukt var relatert til kvinners manglende hygiene. Kultur og media promoterer luktfrihet ved at det produseres produkter som deodorantspray og feminine våtservietter for å korrigere den naturlige lukten. Det er jo faktisk slik at kvinnens vagina er selvrensende, og hygieniske produkter fremmer ikke kvinners biologiske hygieneprosesser (2, s. 516)

Kjønns hår og utflod

For mye hår var det kvinnene i Mullinaxs studie likte minst ved eget underliv (8, s. 431). Ironisk nok gir kvinnene uttrykk for å slite med inngrodde hår og utslett i etterkant av å fjerne kjønns håret. Det at kvinnene fortsetter å fjerne håret kan skyldes generelle holdninger til kjønns hår og et press om å fjerne kjønns hår (8, s. 432).

Kvinnene i studien sier at underlivet er «for hårete» og en av kvinnene sier «jeg skammer meg over underlivet hvis jeg ikke har vokset eller barbert det» (8, s. 425). De fleste av kvinnene i studien fjerner håret, mens noen beskriver at de er veldig glad i kjønnsåret sitt (8, s. 429).

Mullinax hevder at kvinner kan respondere på kulturbestemte idealer for fjerning av kjønnsår, eller på hvordan deres partnere forventer at de skal trimme kjønnsåret (8, s. 422). Videre er kjønnsår et problem for kvinnene, fordi det blir assosiert med å ikke være renslig. Kjønnsår blir også sett på som en barriere fordi den reduserer hud til hud kontakt.

I Crann og medarbeideres studie finner de at menn liker bedre at vulva er hårløs (2, s. 517). Alle kvinnene i den canadiske studien til Crann hadde på et eller annet tidspunkt fjernet kjønnsåret. Mange kvinner sier at det er forventet fra partnere at de skal fjerne håret. Forventninger fra partnere bidrar til å normalisere fjerning av kjønnsår.

Funn fra Crann sin studie viser at kritikk fra partner av kjønnsorganet kan medføre nedsatt seksuell tilfredshet. Tanken på at andre ikke skal like lukten hadde negative følger for kvinnene i studien. Andre kvinner uttrykker at de fjerner håret grunnet kulturelle normer. En kvinne fra studien forteller at hun tenker sex- og pornoindustrien dominerer hvordan kvinner tar vare på sitt underliv, fremfor et helseperspektiv. Kvinnene beskriver likevel at det var deres valg å fjerne kjønnsåret (2, s. 522). Årsaker til at kvinner velger å fjerne håret kan variere fra et eget ønske om det, partnerens ønske eller kulturelle betingelser (2, s. 524).

Å bli kjent med seg selv

For å unngå at unge kvinner danner seg negative oppfatninger av eget underliv kan det å bli kjent med seg selv gjennom onani være viktig. Mens gutter bruker ord som runke og dra'n, finnes det få ord som beskriver jenters onani. Onani er positivt for den seksuelle helsen, og en fin måte å bli kjent med kroppen og dens erogene soner på (13, s. 45). Onani vil si å stimulere egne kjønnsorganer for å oppnå nytelse eller orgasme. Slik som kvinners seksualitet, har onani blitt undertrykt og vært tabubelagt i flere hundre år (13, s. 44).

Det å ikke oppnå en orgasme hos kvinner har ikke alltid vært sett på som problematisk, spesielt siden det ikke er nødvendig for reproduksjon. Det har også vært upassende for kvinner å oppnå en orgasme (13, s.38).

Rundt 55 prosent av kvinnene i studien til Giles og McCabe rapporterte problemer relatert til seksuell lyst og opphisselse, og rundt 50 prosent rapporterte problemer relatert til orgasme. En tredjedel av kvinnene problematiserte også lubrikasjon (fuktigheten som utskilles i skjeden under seksuell opphisselse) og smerte ved seksuell aktivitet (4, s. 2770).



«Jeg møter flere unge jenter som ikke innrømmer at de onanerer.»

Jeg møter flere unge jenter som ikke innrømmer at de onanerer. Vildalen og Langfeldt skriver i sin bok om at unge jenter forteller at onani er noe de ikke snakker om (13, s. 44). De stiller også spørsmålet om kanskje menn har mer trening i å onanere fordi ereksjonen er synlig (13, s. 42).

Træen, Kvalem og Lewin ser i sin studie at onani er økende blant både jenter og gutter (11, s. 678). Den seksuelle atferden til gutter og jenter har de siste 20 årene blitt likere. Likevel ser en at jenter ofte begynner å onanere først etter sitt første samleie, mens gutter onanerer uavhengig av om de har debutert seksuelt (11, s. 675). Forskerne hevder at kvinner som ikke er fornøyde med egen kropp debuterer senere med onani, og onanere sjeldnere (11, s. 678). Å kjenne på lyst til å ta på egen kropp er vanskelig dersom man skammer seg over kroppen (11, s. 681).

Nesten alle studier peker på at kvinner oppnår orgasme under onani med fokus på stimulering av klitoris (6, s. 332). Det var ikke før sent på 90-tallet at man så på hjerneaktivitet og skannet underlivet for å observere seksuell stimulering hos kvinner (7, s. 1559). Man observerte de dynamiske forandringene i vulva, vagina og klitoris. MR (magnetresonanstomografi) av underlivet har spilt en stor rolle for å forstå kvinnelig seksualitet og opphisselse (7, s. 1569).

I seksualitetsundervisning i 9. klasse kan unge diskutere informasjonen de får gjennom pornografi og sosiale medier. Dette er en unik mulighet for å kunne skille mellom fantasi og virkelighet innen seksualitet (12, s. 24) En viktig side ved undervisningen er å vise gode kilder til kunnskap som gjør at ungdom lærer å bruke media på en ansvarlig måte (12, s. 57, s. 62).

Til tross for at mange unge kvinner er misfornøyde med eget underliv, svarer flere av kvinnene i Mullinax sin undersøkelse at de liker sin klitoris, kjønnsleppene og generelt hele underlivet.



«De liker sin klitoris, kjønnsleppene og generelt hele underlivet.»

Av 198 menn nevner de fleste lukt, smak, våthet og form for å beskrive det de liker ved kvinners underliv. Noen kvinner er ambivalente til eget underliv ved at de verken liker eller ikke liker underlivet sitt (8, s. 428) Våthet er det tredje mest likte aspektet for menn, og femte for kvinnen. Kvinnene og mennene nevner at de liker å ta på kvinnens kjønnsorgan og hvordan det føles. Mange liker at det er mykt og vått (8, s.430).

For at unge kvinner skal utvikle et godt forhold til sin seksualitet er det viktig at de har kunnskap om seksualitetens betydning for et godt liv (12, s.18). Det er et stort behov for mer forskning omkring kvinners seksualitet (13, s.31).

Selv om forskning viser at kvinners oppfatninger av eget underliv spiller en stor rolle i hvordan deres seksualliv er, er ikke dette forsket nok på. Gjennom seksualitetsundervisningen og andre gode kilder til kunnskap, håper jeg at unge kvinner kan føle på mindre skam og usikkerhet knyttet til eget underliv.

Referanser

1. Brockmann H, Dahl ES. Gleden med skjeden. Oslo: Aschehoug; 2017.
2. Crann SE, Jenkins A, Money DM, O'Doherty K. Women's genital body work: Health, hygiene and beauty practices in the production of idealized female genitalia. *Feminism & Psychology* 2017;27(4):510–29. DOI: 10.1177/0959353517711964
3. Engesbak R. Viva la vulva. Blikk.13.04.18. Tilgjengelig fra: <https://blikk.no/viva-la-vulva/> (nedlastet 26.05.2018).
4. Giles, KR, McCabe MP. Conceptualizing women's sexual function: linear vs. circular models of sexual response. *J Sex Med.* 2009;6(10):2761–71. DOI: 10.1111/j.1743-6109.2009.01425.x

5. Helse- og omsorgsdepartementet. Snakk om det! Strategi for seksuell helse (2017–2022). Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet; 2017. Tilgjengelig fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/284e09615fd04338a817e1160f4b10a7/strategi_seksuell_helse.pdf (nedlastet 28.03.2019).

6. Laan E, Rellini AH. Can we treat anorgasmia in women? The challenge to experiencing pleasure. *Sexual and Relationship Therapy*. 2011;26(4). DOI: 10.1080/14681994.2011.649691

7. Maravilla KR, Yang, CC. Magnetic resonance imaging and the female sexual response: Overview of techniques, results, and future directions. *The Journal of Sexual Medicine*. 2008;5(7). DOI: 10.1111/j.1743-6109.2008.00839.x

8. Mullinax M, Herbenick D, Schick V, Sanders SA, Reece M. In their own words: a qualitative content analysis of women's and men's preferences for women's genitals. *Sex Educ*. 2015;15(4):421–36. DOI: 10.1080/14681811.2015.1031884

9. Sex og samfunn. Underliv kvinner [internett]. Oslo: Sex og samfunn [sitert: 26.05.2018]. Tilgjengelig fra: <http://www.sexogsamfunn.no/kropp/underliv-kvinner/>

10. Schick VR, Calabrese SK, Rima BN, Zucker AN. Genital appearance dissatisfaction: implications for women's genital image self-consciousness, sexual esteem, sexual satisfaction, and sexual risk. *Psychology of Women Quarterly*. 2010;34(3):394–404. Tilgjengelig fra: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.14716402.2010.01584.x?journalCodepwqa> doi.org/10.1111/j.1471-6402.2010.01584.x (nedlastet 28.03.2019).

11. Træen B, Kvaem IL Lewin, B. Masturbasjon, selvbilde og følelser for sex i et longitudinelt utvalg norske ungdommer. Tidsskrift for norsk psykologforening. 2008;45(6). Tilgjengelig fra: http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=45382&a=3 (nedlastet 28.03.2019).
12. United Nations Educational. Scientific and Cultural Organization (UNESCO). International technical guidance on sexuality education: an evidence an evidence-informed approach. Paris: United Nations Educational og UNESCO; 2018. Tilgjengelig fra: <http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002607/260770e.pdf> (nedlastet 28.03.2019).
13. Vildalen S, Langfeldt T. Seksualitetens betydning for utvikling og relasjoner: med utgangspunkt i Thore Langfeldts tenkning og arbeid. Oslo: Gyldendal Akademisk; 2014.