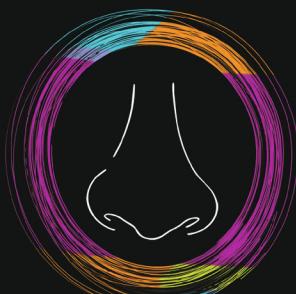
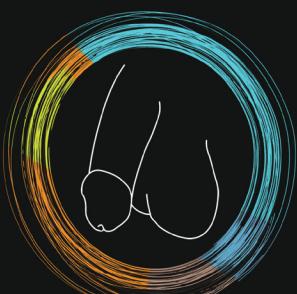
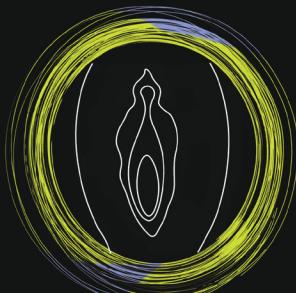


# Borasdávda ja **SEKSUALITEHTA**

*Loga movt sii geat leat ceavzán  
borasdávdda čovde hástalusaid*





# Sisdoalloolistu

|    |                              |
|----|------------------------------|
| 1  | Álgaheapmi ja lohkanrávvagat |
| 2  | Min seksuála rumaš           |
| 3  | Gierdat diagnosa             |
| 5  | Vuovttat                     |
| 7  | Čalmmit                      |
| 8  | Bealjít                      |
| 9  | Njálbmi                      |
| 11 | Njunni                       |
| 13 | Čiččit                       |
| 15 | Deahkit                      |
| 17 | Dákteriggi                   |
| 19 | Váibmu                       |
| 21 | Suolbmudanorgánat            |
| 23 | Liiki                        |
| 25 | Nearvvat                     |
| 27 | Giedat ja juolggit           |
| 29 | Gožžajohtasat                |
| 31 | Spirralat                    |
| 33 | Čoalit                       |
| 35 | Návli                        |
| 37 | Cinná                        |
| 39 | Sáhkkehanorgánat             |
| 41 | Vulva                        |
| 43 | Čállit ja loahppasánit       |

## Álgaheapmi ja lohkanrávvagat

---

Borasdávdat čuhcet min seksuálæallimii, dat lea oahpes ášši. Olu pasieanttat ja sin guoimmit háliidit bagadeami go dárbbasit dan. Dán gihppaga sisdoallu lea dutnje; beroškeahttá leat go nuorra, boaris, aktoolmmoš vai leat go ovttas muhtumiin.

Seksualitehta veajuiduhttin borasdávdda ja borasdávdadivššu manjel lea oallugiidda gáibideaddji. Dat proseassa sáhttá ádjánit, ja soitá šaddat dárbu ođđasisjurddašeapmái. Olu pasieanttat ja sin guoimmit leat birgen seksuála váttisvuodjaiguin.

Mii leat čohkken oanehis muiatalusažiid olbmuin geat leat leamašan borasdávdapasieanttat ja sin guimmiin, dan dihte go sii leat gávdnan čovdosiid. Mii leat bidjan olbmuide fiktiiva namaid. Gihppaga muiatalusain sáhttet leat dutnje dahje dudnuide mánga tipsa.

Seksualitehta lea nu olu eanet go anašeapmi!

Dearvvašvuoda- ja fuolahuusdepartemeantta seksuála dearvvašvuoda strategijiplána mielde ("Snakk om det!") sáhttet lagasvuhta ja návddašeapmi leat resursa, erenoamážit gáibideaddji eallindásiin. Strategiija cealká ahte fuolahuus ja intimitehta sáhttet addit eanet energiija, váidudit bákčasiid ja veahkehít eanet vuoinjastit. Buorre seksuálæallin sáhttá maid nannet immuvdnasuodjalusa.

Gihppaga válndoášši lea:  
Ale vuollán seksuálæallimiin – doppe gávdnojít čovdosat!

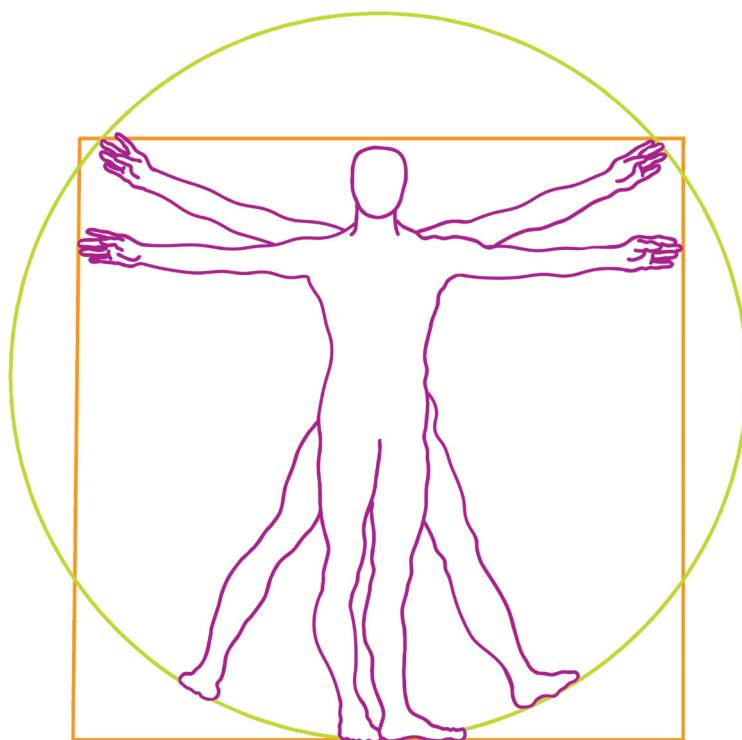
Gihppaga viiddiduvvon veršuvnna mas leat eanet muiatalusat sáhttá lohkat Rogalándda Kreftomsorga neahttasiidduin

Buorre lohkamuš!

## Min seksuála rumaš

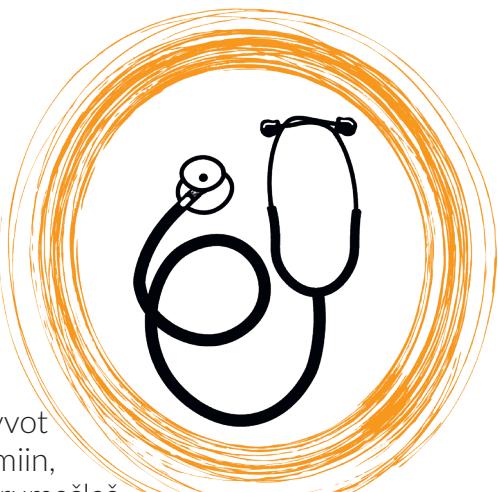
Olbmorumaš sáhttá návddašit visot áiccuiguin. Jus okta áicu hedjona, de dávjá buorránit dat eará áiccut. Ovdamearkka dihte ožžot muhtumat geat lean massán oainnu, buoret gulu. Oallugat muijalit ahte fuomášit odda gievrras beliid iežaset áiccuin, ja odda erogena sonaid, go fertejít jurddashišgoahtit earáládje iežaset rupmaša birra čuohpademiid ja dálkasiid manjnel.

"Min seksuálaeallin lea resursa ja gáldu dearvvašvuhtii", dadjá dearvvašvuodaministtar strategijaplánas Snakk om det (2017). Seksuála dearvvašvuhta sáhttá mánggaládje buoridit fysalaš ja psyhkalaš dearvvašvuoda. Earret eará sáhttet seksuála aktivitehtat ja doaimmat addit eanet oksygena, endorfinaid, dopamiinna ja oksytocina mat fas addet vuoinjamaččaide ja rupmašii eambbo energija, ja buori dovduu ja eallinkvalitehta.



# Gierdat diagnosa

Sánit sáhttet váikkuhit min mánggaládje. Dakka manjel go olmmoš lea ožón borasdávdadiagnosa, de lea muhtumiid mielas buorre jeððejuvvot fysalaš lagasvuodain ja njávkkademiin, ja earát ges eai gierdda makkárge rumašlaš oktavuoda dan botta go hárjánit diagnosii. Oallugat geat leat dearvvašnuvan borasdávddas, sáhttet oððasis vásihit dovdduid ja huša go fitnet doaktára luhtte dárkkisteamis.



**Stiana**  
reakšuvdna lei  
ráhkistit iežas  
guimmiin

*"Go mun ožón diagnosa, de mun ráhkistin iežan guimmiin jeððen dihte iežan. Vuordináiggi ovdal čuohpadeami dajaime dávjá goabbat guoibmáseame ahte dát gal manná bureš"*

*"Go doavttir mualii munnje ahte mus lea borasdávda, de olles mu rumaš stirddui ja mun in gierdan guoskkahusaid. Mun livččen njuorrasan jus oktage livčče buorrestan mu. Mu guoibmi dohkkehii ahte dárbbasin áiggi ja veaháš saji."*

**Gunhild**  
dárbbasíi  
leat akto



*“Mun birgehallen diagnosain go  
diedihin iežan pasieantasearvái ja  
ovtta Facebook-jovkui juste dán  
diagnosa váras. Lei ávki hupmat  
earáiguin geat leat vásihan sullii  
seamma. Ohppen maid odđa  
áššiid seksualitehta birra. Doppe  
sáhtten jearrat vaikko maid”*

*“Válldán áššiid gulul. li lean nu  
vearrái oažžut diagnosa, muhto  
lei lossat oaidnit movt dat čuozai  
mu guoibmái. Mun muittán bureš  
Gonagas Haralda sártni, mas  
dajai: “Doaivva lea okta vuohki  
eallit.”*



# Vuovttat

Vuovttat sáhttet beassat juogo  
veaháš dahje visot muhtun  
seallamirkkuid ja suonjardivšuid  
dihte. Buohkat geaidda nu geavvá,  
sáhttet oažžut ekonomalaš  
doarjaga oastit luovosvuovttaid,  
tupé, hair extensioniid, gahpiriid,  
gaibagahpiriid ja nu ain. Dábálaččat  
saddet fas vuovttat manjel go dikšu lea loahpahuvvon.  
Vuolgá olbmos olbmui, beroškeahttá sohkabealis, movt sii vásihit  
massit vuovttaid ja guolggaid, ja dat sáhttá čuohcat rumašgovvii.



## Karen

oaččui eanet  
seksuálta himuid  
positiiva sániguin

*"Mu mielas lei ártet ja in dovdan  
iežan geasuheaddjin vuovttaid  
haga, muhto go mun dan muiatin  
guobmán, de bessen gullat olu  
čáppa sániid ja ahte ledjen sexy. De  
buorránii iešluohttamuš ja himut  
loktanedje."*

*"Munnje lei hui váivi massit  
skávžžáid. Dat lei mu identitehta.  
Lihkus vuovttat ja skávžžát šaddet  
fas muhtun mánuid manjel. Dan  
botta atnen iešguđetlágan gahpiriid  
iežan miellalágiid mielde."*

## Adam

atnigodii gahpira  
go massii  
skávžžáid



*"Dat mii mu gájui go vuovttat besse ja mun ballen massimis iežan image, lei rekvisišuvdna mainna osten luovosvuovttaid maid ieš válljejin. Dat vuoigatvuhta guoská buot sohkabeliide. Buoret iešdovdduin ožžon eanet energiija irggastallat."*

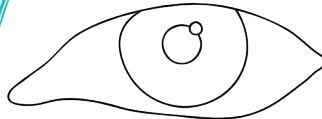
*"Munnje šattai stuorát dárbu čiŋadit ja vuoiddadit manjel go vuovttaid massen. Dat mearkkašii olu mu femininehtii. Osten luovosčalbmeguolggaid ja extensioniid, ja ožžon iešluohttámuša bovdet iežan guoimmi románttalaš eahkedii."*



# Čalmmit

Borasdávdadivšsut sahttet  
čuohcat čalmmiide iešguðetlánđje.  
Suonjardeapmi oaivái sahttá  
čuohcat oaidnonervii.

Seallamirku borasdávdda vuostá  
čalmmis dahje earásajis rupmašis  
sahttá čuohcat čalmmiide. Čalmmiin  
sahttet vuohččecuoccat goikat ja deaddu  
rievdat seallamirkkuid dihte. Hedjonan oaidnu  
sahttá čuohcat iešgovvii ja hálldašandovdui.



**Fatima**  
dárbbasii čalbmegoaikkana said

*“Mun ravken hui olu, ja ieš in  
diehtán ge. Oallugat doivo  
ahte mun moarsastalan!  
Vuosttaš lagi ledjen áibbas gitta  
čalbmegoaikkana said. Dain lei ávki  
mu čalmmiide, ja olbmot eai šat  
ipmirdan mu boastut.”*

*“Mus hedjonii oaidnu goike  
vuohččecuoccaid dihte. Lei váttis  
lohk at dieðuid irggástallansiidduin,  
muhto go válden stuoridanláse  
atnui, de gal sáhtten sihke lohk at ja  
vástdit.”*

**Máhtte**  
fertii atnít  
stuoridanláse  
muhtun  
áigodagaid



# Bealjit

Seallamirku sáhttá čuohcat beljiide, earret eará sáhttet unna guolggažat beljiid siste jávkat nu go eará ge vuovttat ja guolggat rupmašis. Bealjit sáhttet šuvvagoahit, ja gáhcí sáhttá lassánit. Dálkasat sáhttet čuohcat beljiid golggosdássededdui, juoga mii fas sáhttá čuohcat balánsii.

*"Mun in šat gierdan nu olu jienaid ja oaivi jorai mánnoviissaid. Soppíin mun bisson mihá buorebut čuožžut, muhto dovden maid iežan boarin. Mu guoibmi gohčodíi soappi noaidesoabbin! Humor lea leamašan veahkkin buot dásiid čađa."*

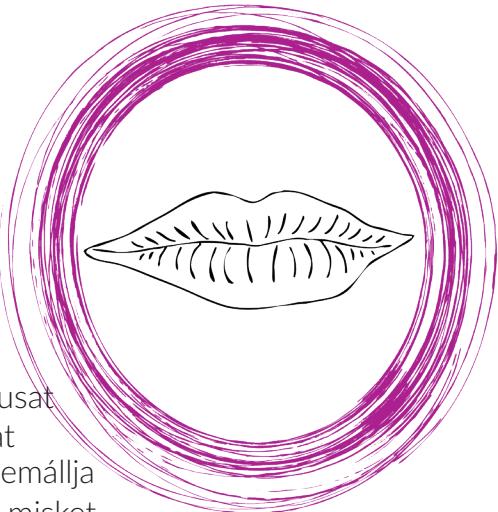
Jens  
fertii vázzit  
soppíin ovtt  
gaskka

Stina ja  
Norá  
čielggadeigga  
boasttuipmárdusa

*"Mu guoibmi dovddai iežas hilgojuvvon. Son doaivvui ahte mun in šat ráhkistan su dan dihte go in lean nu áicil ja go vajálduhetten olu. Muhto dat lei dálkasiid dihte. Lea dábálaš ahte borasdávdadálkasat čuhcet konsentrašuvdnii, muitui ja gullui muhtun áigodahkii."*

# Njálbmi

Njálbmi sáhttá šaddat bávčas ja rašši manjgel go oaivvis lea čuohpaduvvon dahje dikšojuvvon suotnjarriiguin. Dat čuohcá njálbmái maid go rumaš oažžu seallamirkku. Dábalaš liigeváikkhuhusat njálmmis leat ahte vuohčecuoccat goiket, ahte šaddá guoppar, bátneemállja luoddana ja eanet riska ahte bánit misket. Gávdnojit mánggalágan doaibmabijut njálbmedearvvašvuhtii vai olmmoš buorebut sáhttá fas cummástallat dahje dahkat seksuála daguid njálmmiin.



## Sárá

njamai njamman-tableahtaid go njálbmi goikkai

*“Njálbmegoikama dihte sáhttet bánit ráigánit, muhto dan dihte sáhttá maid njálbmeseksa šaddat váddásit. Mun vurkkodan njammantableahtaid njálbmegoikama vuostá iežan oađđenlanjas. Apotehkas sáhttá oastit tableahtaid mánggalágan máguiguin.”*

*“Munnje lei liige noađđin go in sáhttán dahkat orálaseksa borasdávdadivššu dihte njálmmis, muhto mun válđen buriid giedaid ja eará buriid dinggaid atnui njálmmi sadjái.”*

## Henki

gávnnaí mánja molssaeavttu



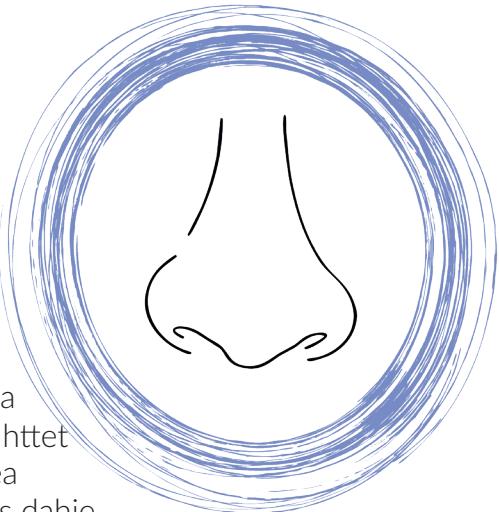
*"Vaikko seallamirku lei  
monneráksáborasdávdda  
vuostá, de mus goitge goikkai  
njálbmi maid. Lei ávki atnit  
njálbmespráija maid osten  
apotehkas. Mus lea bággu  
cummástallat vai šaddet himut."*

*"Vuovssanasmáhkku lei unohas  
sihke munnje ja mu guoibmái.  
Apotehkas gávdnen oastit  
sáltečázi mainna doiden njálmmi  
máŋgii beaivválaččat. Loahpas  
ráhkadišgodjíime ieža sáltečázi ná:  
seaguhit 1 stuorabastte sálttiid 1  
lihttara vušson čáhcái."*



# Njunni

Seallamirkku manjnel sáhttet njunneguolggat jávkat ja vuohčecuoccat raššut. Njunni orru dego dievva dan dihte go "filttár" lea jávkan. Sáhttá saddat váddásit vuoignat njuniin, ja váddásit oađdit bures. Dálkasat sáhttet maid čuohcat haksináicui. Ja jus lea leamašan dávda giehkiris, čoddagis dahje geahppáin, de sáhttá haksigoahtit odda hájaid ja hájat sáhttet maid rievdat.



## Silje

geas lei gitta  
njunni oačcui  
njunnespráija

*"Divššu vuolde in sáhttán bálljo  
cummástallat go njunni lei nu  
dievva. Mun orron dego hávkame  
go cummástalaime. Apotehka  
njunneoljuin dat šattai álkít."*

*"Oljonjunnegoaikkanasaiguin  
sáhtten viimmat fas oađdit, ja de  
vedjen fas jurddašišgoahtit seksta  
birra. De šattai fas energiija ja  
"drive" seksamillii."*

## Nillas

odii buorebut  
njunne-  
goaikkanasaiguin



*"Mus lea nu guohca vuoiŋŋahat, ahte moai ean cummástala njálmmiid bearehaga, muhto cummestetne buot eará sajiid goabbat guoibmáseame rupmašin. Dan gal návddašetne."*

*"Hájat leat álo mearkkašan hui olu mu seksuála himuide, ja dál anán sensuála hájaid nu olu go sáhtán. Mun in hálit ahte mus hakso buohccihádja!"*



# Čiččit

Juohke jagi fuomášuvvo  
čižžeborasdávda sullii 4000  
olbmos. Dáin leat sullii 30:s  
dievdoolbmot. Muhtomin lea  
doarvái váldit eret unna oasáža  
čiččis, earát ges fertejít čuohpahit  
eret ovttä dahje goappaš čiččiid, ja  
maid lymfačuołmmaid. Kirurgija lassin  
fertejít ollugat oažžut seallamirkku,  
suonjardivššu ja antihormonadivššu. Dat sáhttet čuohcat rupmašii,  
rumašgovvii, seksuálaeallimii ja seksuála himuide.



Márjjás  
buorránii seksa  
maŋŋel čižże-  
rekonstrukšuvnna

*"Mun liikon go nubbi oaidná ja  
háliida mu mu hámiid dihte, nu ahte  
mun háliidin čižžerekonstrukšuvnna.  
Šattai guhkes proseassa, muhto dál  
návddašetne daid odđa čiččiid!"*

*"Mun dovden ahte ledjen massán  
sihke čiččiid ja seksuálaeallima.  
Vuosttaš lávki lei čájehit iežan álás  
ja hárjánit dasa. Gávnnaheimme  
odđa vugiid movt čájehit ja  
vuostáiváldit duođaštusa ja  
ráhkisuoduđa."*

Holly  
guoibmi evttohii  
bárraságastallamiid



*"Lei beare ahkit njávkkadit mu čiččiid, ja moai fertiime gávdnat odđa erogena sonaid. Lei váivi dan dihte go dat ledje mu guokte jiellaha. Dál liikon buoremusat go njávkkada niskki ja čeabeha."*

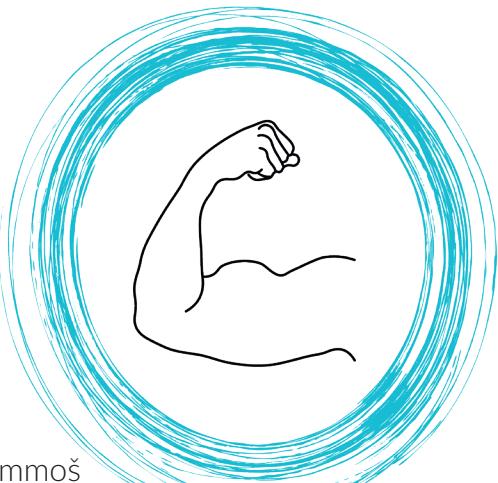
*"Mus rievddai rumašoaidnu go gohčodišgohten čiččiid raddin.  
Mun dárbbasin dan muitalit  
sidjiide geat jerre manne mus leat  
árbbat."*



# Deahkit

Dehkiide sáhttá maid čuohcat  
čuohpadeapmi, seallamirku,  
suonjardikšu, dálkasat, geahppun  
ja go guhká lea orron jaska.

Dihto dálkasat čuhcet maid  
váibmui. Dasa lassin rivdet maid  
deahkit go hormonbalánsa rievdá.  
Dutkan čájeha ahte mađi eanet olmmoš  
lášmmohallá, dadí buoret lea dat dearvvašvuhtii – maiddái seksuála  
dearvvašvuhtii.



**Filip**  
lášmmohallamis  
lei ávki

*"Mun ledjen dego gárrenolmmoš  
oaidnit iežan balánsaváttisvuodaid  
dihte ja go sugadin váccidettiin.  
Fysioterapevta ávžžuhii searvat  
joavkohárjehallamii ja dahkat  
álkes hárjehusaid ruovttus. Buoret  
balánssain šadden eanet sosiála ja  
dusten fitnat irgalandeivvademiin."*

*"Mu vuolledábiin ledje deahkit  
geahnohuvvan divššuid manjel ja go  
máŋgga mánnui in lean vázzán tuvraaid  
ja hárjehallan. Mus givro vuolledábit  
loahpas go hárjehallen jeavddalaččat  
cikcunhárjehusaiguin. Lei ávkin oažzut  
orgásmma maid."*

**Sanne**  
gievrudahtii  
cinnádehkiid



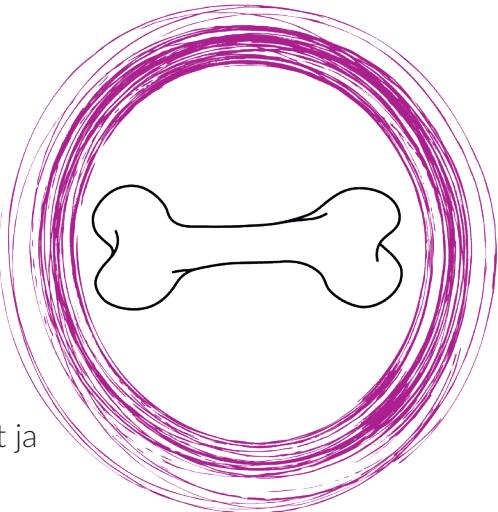
*“Ferten miedđihit ahte ballen eamida guođđit mu čuohpademiid maŋŋel. Muhto mun ipmirdišgohten áiggi mielde ahte in leat duše mun gii ražan seksuálaeallimiin. Munnje lei sihke jedđehussan ja dehálaš veahkkin juogadit vásáhusaid earáiguin geain maid lea leamašan borasdávda.”*

*“Mus ledje juolggit vuoiimmehuvvan, lei fatigue ja unnán mokta vázzit. “Pusterommet”-hárjehallanguoovddážis deaivvadin ovttain dievdoolumuin, ja munnje šattai miella hárjehallat julggiid vel eanet! Moai letne dál ovttas.”*



# Dákteriggi

Sihke seallamirku, suonjardikšu ja dálkasat borasdávdda vuostá sahttet čuohcat muhtin osiide dákterikkis, dat sahttet rašudit dávttiid. Laðdasat sahttet leat doangasat ja bákčasat. Dan dihte sahttá bávččagit dihto ládje veallát ja lihkadir. Fysioterapevtta ja eará fágajoavkkut geain lea relevánta gelbbolašvuhta sahttet veahkehit sin geain lea leamašan borasdávda individuála hárjehallanplánaiguin ja buktit evttohusaid odđa heivehuvvon vugiid movt veallát anašettiin.



**Nelly**

guoibmi  
beasai návddašít  
bákčasiid haga

*"Sus lei niski bávččas suonjardivšsu manjel. Moai finaime fysioterapevtta luhtte ovttas oažžun dihte rávvagiid movt sáhtte anáshit nu ahte ii bávččat. Ii galgan nu olu obage, dušše veaháš earálágan viňkelat ja posíšuvnnat, de ii šat bávččagan sus niski nu olu ja návddašeapmi buorránii."*

*"Mu seksuálæallin rievddai oalát. Lávejin leat "alfadievdu" ja garrisit bargat, ja de in šat veadján eará go garra sániid atnit. Mu guoibmi ipmirda mu ja su mielas lea gelddolaš go stívregohten njálmmiin!"*

**Ola**  
ovdánahtii  
odđa giela



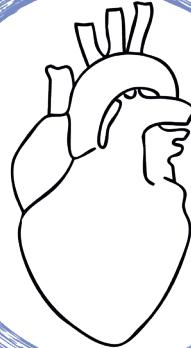
*"Inas šadde lađđasat bákčasat borasdávdadivšuin. Moai osttiime lávgungári. Čázis munnos ii leat deaddu, ja dat lea buorre Inai. Son lea maid vásihan ahte orgásma váiduda bákčasiid."*

*"Dákterasšuma dihte ii sáhte mu dollet garrisit, dan dihte go dainna ráhke mus erttetdávttit. Mun liikon veaháš garraset erotihkkii, ja dan dihte ferten baicca guldalit garra musihka. Dainnalágiin doibmet mu himut."*



# Váibmu

Muhtumat sáhttet vásihit  
ahte borasdávdadikšu čuohcá  
váibmui, juogo dakkaviđe  
dahje muhtun jagiid maŋjel.  
Dearvvašvuodadirektoráhutta  
ávžžuha ahte ii borggut, ii divtte  
iežas lossut, ii oro jaska ja ahte ii bora  
biepmu mii addá alla kolesteroladási jus  
áigu eastadit váttisvuodaid váimmuin.  
Váimmu doaibma lea mearrideaddji varrajohtui olles rupmašis ja  
sohkabealorgánain.

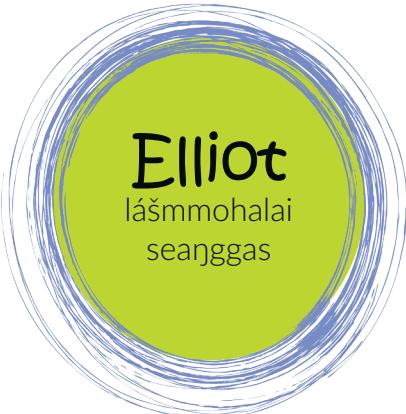


**Hege**  
initiatívvat  
váldojuvvojedje  
vuostá

*“Munnje lei hui duššástuhhti go  
son jurddašii dušše anašeami birra  
ja ahte dat ii leat čadahahhti. Son  
geassádii dan dihte eret. Mu seksuála  
lahkoneamit ledje lagasvuoda  
birra. Go moai čielggadeimme ahte  
lahkoneapmi ii dárbbaš šaddat  
anašeapmin, de son ii šat ballan nu  
olu ja suovai mu lahkonit su.”*

*“Moai jáhkiime ahte munno  
seksuálaeallin nogai, muhto doavttir  
rievdadii Varga dálkasiid. Dan  
lassin čálli doavttir rekvisišuvnna  
seksuálateknikhalaš veahkkeneavvuide.  
Dál letne fas ožžon miela, ja erekšuvdná  
bistá doarvái guhká munno mielas.”*

**Varg ja  
Anikken**  
oaččuiga fas  
miela millii



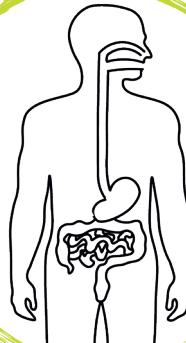
*“Lášmmohallan sáhttá eastadit borasdávdda máhccamis, muhto lea lossat lášmmohallat go váimmus ja geahppái leat vigit suonjardeami dihte. Dan dihte lean sirdán “lášmmohallama” senjii. Mun bivastuvan liikká olu seksuála daguiguin go ovdamearkka dihte viehkamiin!”*

*“Moai ean diehtán ahte sáhttá oažžut orgásmmaid vibrašuvnnaiguin návleoavvi vuolde. Arne oaččui vibráhtora go doavttir lágidii skovi NAV:i. Olmmoš ii dárbbas oažžut erekšuvnna návddašan dihte dahje oažžun dihte orgásmma.”*



# Suolbmudan-orgánat

Borasdávda dahje borasdávda-divšsut sáhtte čuohcat njuolga ja eahpenjuolga suolbmudansystemii. Čoavjeváttisvuodat čoliin ja eará orgánain sáhttet mánjgaládjje čuohcat seksuálaeallimii. Čoavji sáttá sihke garrat ja njárbut iešguđetlágan dálkasiiguin. Dasa lassin sáhttet vuorjašumit ja hušša čuohcat čoavjái, suolbmudeapmái, ja dainna lágiin maid eallinkvalitehtii ja seksuálaeallimii.



**Benedicte**  
lea oahppan jearrat  
čappa sániid

*"Mun dárbbašan gullat ahte lean geasuheaddji vaikko lean ge nárvvas ja mus leat árbbat čoavjjis. Huma čábbát mu rupmašii, savkalan iežan ovttasássái."*

*"Suonjardivšsu manjel ratti vuostá mun bártidin raddeboalddáhagain ja hájaiguin. Mu guoibmái šattai álkit cummástallat muinna go mun váldigohten tableahtaid maid suddada čázis mat unnidit suvrra reavgumiid."*

**Carlos**  
fertii veaháš eanet  
plánegoahtit  
seksa

*“Mu ballu darvánii dávjá čoavjái ja  
billistii mu himuid. Go mu guoibmi  
atná buori áiggi njávkkadit  
jaskadit mu čoavjji, de mun ráfun  
ja oaččun fas himuid maid guhká  
lean váillahan.”*



# Liiki

Liikkis sáhttá šaddat borasdávda, muhto liikái sáhttet maid eará borasdávdadivššut čuohcat, liiki sáhttá goikat, raššut ja šaddat unnit elastikhalaš. Árbbat sáhttet čuohcat rumašdovdui ja iešdovdui. Liiki lea min stuorimus áicanorgána ja sáhttá leat mearrideaddji erogena sona seksuálæallima ealáskahttimis.



Lillian  
gávnai oliju

*“Mun ballen ahte ruvvenolju  
čuohcái liikái ja mu anti-  
estrogena-dálkasiid vuostá, muhto  
borasdávdabuohccidivššár muitalii  
ahte mándelolju lea neutrála, ii ge  
leat várálaš.”*

*“Mu ráhkis lei jápminseanžgas ja  
mun ledjen su luhtte termináladásis.  
Buohccidivššárat dikte munno  
ráfis vai beasaime leat lahkalaga ja  
guovttá. Mun ruvvejin Elle julgiid  
ja giedaid, ja cummestin su gállu ja  
njálmomi gitta buot manjemussii.”*

Elle  
oačcui cummáid  
gitta manjemussii



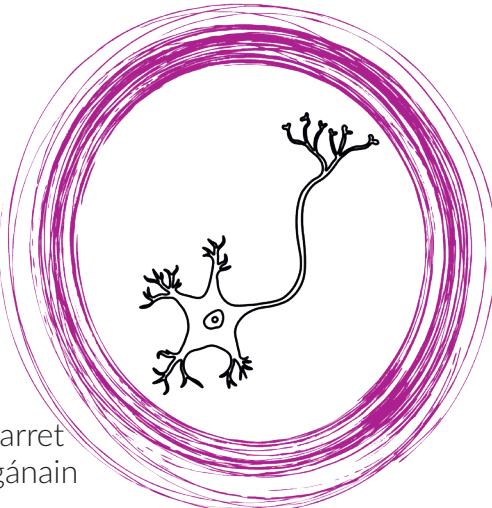
*“Mun ledjen jámas dolkan  
bivastahkii ja báhkkanandovdui!!  
Moai osttiime lateksaláhkena,  
vuoiddaime iežame oljuuin ja  
njuvddiime erohtalaččat goabbat  
guoibmáme vuostá. Dat bovttii  
himuid go leimme šealgadat ja  
njalkasat ovttas.”*

*“Bákčasat muhtun sajiin liikkis  
lei turn-off, ja mun ledjen oalát  
heittihan seksuálaeallima.  
Apotehkas muitaledje munnje  
vuoidasa birra mii váiduda  
bákčasiid, ja go dan atnigohten de  
sáhtten fas návddašišgoahtit!”*



# Nearvvat

Sii guđet leat ceavzán  
borasdávdaid, sáhttet  
iešguđetge sivaid dihte oažžut  
vigiid nearvain. Go borasdávda  
čuohpaduvvo eret, de sáhttet  
nearvvat dakko lahka oalát dahje  
veaháš vahágahttot. Dat guoská earret  
eará čuohpademiide sohkabealorgánain  
ja daid lahka.



**Stig**  
oačcui veahki  
návlebumppes

*“Mu borasdávda ovdarávssás  
váldojuvvui eret, muhto de mus  
unnui erekšuvdna. Doavttir  
devddii skovi NAV:i, ja mun ožžon  
návlebumppe nuvttá. Dainna ja  
návlerieggáin bessen fas viimmat  
anašit!”*

*“Čuohpadeamis mii gájui mu  
heakka, čuhppojuvvo maid  
nearvvat. Veajuiduhettimis  
ávžžuhuvvojin geahččalit  
vibráhtora. Dan anán máŋgga  
erogena sajiin, ja sihke návddašan ja  
oaččun orgásmmaid. Fástadoavttir  
diŋgi munnje vibráhtora NAV-  
ortnega bokte.”*

**Sunniva**  
bovttii dovdduid  
vibrašuvnnaiguin



*“Mun lávejin leat “ráddejeaddji” seanggas. Kjemo-oivviin massen sihke fokusa ja energiija. Moai lonuheimme rollaid. Vuosttaš háviid lei váttis go mus ii lean hoavdarolla, muhto moai hálíideimme birget dánna.”*

*“Šattalmas lei stuoris, muhto dan sáhtte lihkus váldit eret. Čuohpadeami dihte in oba oaččo ge šat erekšuvnna. Moai morašteimme dan, muhto manjel go ságastalaime fysioterapevttain, de mearrideimme; ean šat moraš, muhto návddašetne reastta rupmaša. Návddašit sáhttá eará sajiid maid go julggiid gaskka.”*



# Giedđat ja juolggit

Dábálaš liigeváikkusuhsat seallamirkkus leat vigit perifera nearvasystemas (polynevropatiija).

Olmmoš sahttá dovdat ahte earret eará giedđat ja juolggit čerggiidit, spiidejít ja jápmasit, ja várrogas guoskan sahttá maid bávččagit.

Muhtun lágan seallamirkkut sahttet maid čuohcat gaccaide.



**Biera**  
dovddai iežas  
ráhkistuvvan  
árvvasvuoda dihte

*"Eamit heitti gieldimis suohkuid  
seanggas manjel go bessen  
eret borasdávddas ja dárbbaśin  
liegga leasttuid galbma julggiide.  
Guoimmit sahttet álget unnit  
nágget go eallin lea hástaleaddji.  
Dan letne goit moai vásihan."*

*"In dovdan iežan šat nu  
geasuheaddjin go gaccat ledje  
billahuvvan, ja mun muitalin  
dan iežan guoibmái. Mu ráhkis  
attii munnje guhkes silke-  
suorbmafáhcaid. De gal dovden  
iežan fas fiinnisin ja dovden liikki  
silkki čada."*

**Beatrice**  
oaččui odđa himuid  
suorbmafáhcaiguin

## June

oaččui fas  
veajuid seksuála  
doaimmaide

“Mun in bálleñ oadđit go nu  
luhke juolggit. Doavttir válldii  
varraiskosiid mat čájehedje  
unnán ruovddi. Váldigohten  
ruovddi, ja das lei ávki. Mus lea  
bággu oadđit bures vai veaján  
sekset.”

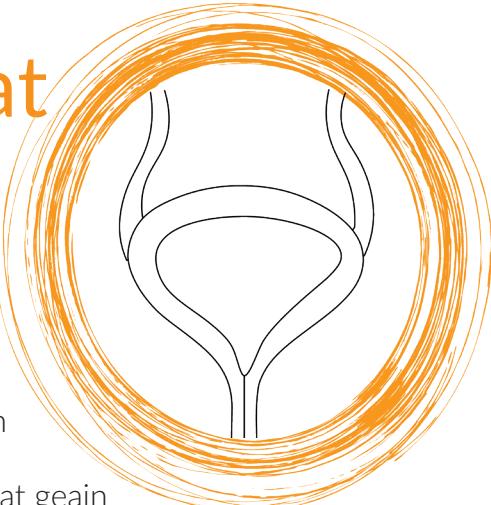
“Mu suorpmat ledje nu bákčasat ja  
finnamotorihkka lei nu hedjonan  
ahte osten seksabiergasiid  
duhtadan dihte iežan ja  
guoimmi. li leat heahpananášši  
oastit veahkkeneavvuid.  
Manjel gullen ahte olbmos  
pasieantan sáhttá leat riekti  
oažžut seksuálateknihkalaš  
veahkkeneavvuid NAV bokte,  
jus dikšu čuohcá seksuála  
dearvvašvuhtii.”

Robina  
giedat ožžo  
veahki

# Gožžajohtasat

Buohkat geain lea leamašan borasdávda sáhttet vásihit ahte fertejit dávjá cissat/gožžat, ahte goaiku dahje spiide go cisset/gožžet beroškeahttá leat go čuohpaduvvon vuolledábiin dahje eará sajiin borasdávdda dihte.

Muhtun váttisvuodat gožžajohtasiin (olles vuogádat) leat rašes, asehis ja bávččas vuohčecuoccat. Pasieanttat geain leat vuolledábit čuohpaduvvon dahje geat leat ožžon suonjardivššu, sáhttet vásihit gožžainkontineanssa (goaikuma/golgama). Muhtumat šaddet bijahit gožžaráhkku olggobeallai čoavjji (urostomiija).



Liam

sáhtií návddašít  
go eanet plánii

*"Munnje lea leamašan stuora hehttehussan go balan ribahit gožžat sekxa oktavuođas, muhto go leat buorit gurrenrtiinnat ovdagihpii ja láhken mii jeahká, de vuoinjastan eanet ja de lea maid seksuálalaččat buoret!"*

*"Mun ožžon urostomiija čoavjái maŋŋel gožžajohtasiid čuohpadeami. Uroterapevta ávžžuhii mu čiehkat stomiija čoavjeboahkániiguin. Dál ii vuorjia busse čoavjjis šat nu olu sekxa vuolde."*

Antoni

oaččui  
čoavjeboahkániid



*“Mun lávejin ribahit veaháš cissat seksuála daguid vuolde, mii lei oalle noaðdin munnje. Fysioterapiija, elektrostimuleren ja vuollenjárčáhárjehallan adde munnje buoret kontrolla ja ilu seksuálaeallimis.”*

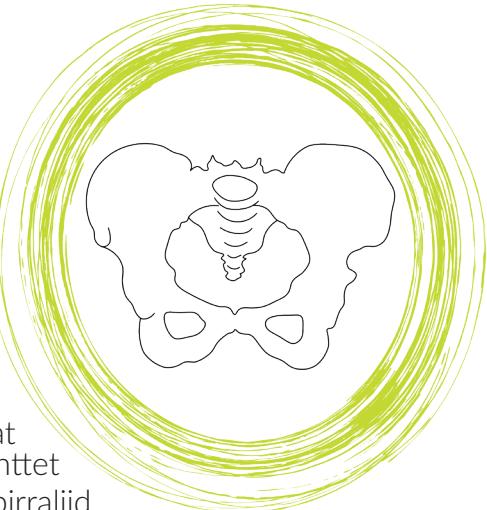
*“Mun massen erekšuvnna oalát visot daid borasdávdačuohpademiid dihte, ja moraštin dan máŋga lagi. De ožzon fálaldaga bijahit návleimplantáhta. Dál oačun erekšuvnna go bumpen balloonja bállu bokte. Álggos lei veaháš ártet, muhto dál lean hárjánan dasa.”*



# Spirralat

Spirralat leat dávjá guovddážis seksuála daguin. Buohkat geat leat dikšojuvvon borasdávdda vuostá sáhttet iešguđetlágan dásin bártidit spirraliiguin, sihke siskkobealde ja olggobeale.

Ovdamearkka dihte sáhttet spirralat doangut ja bávččagit, ja deahkit sáhttet maid leat bákčasat. Suonjardikšu spirraliid guvlui sáhttá unnidit hormonabuvttadeami nu go estrogena ja testosterovnna, mat fas sáhttet unnidit seksuála himuid.



**Lilja-  
Lucas**  
sáhti eanet  
lihkadit  
lieggasiin

*"Mun ille sáhtten lihkahallat iežan rupmaša seksuála daguid vuolde go lei nu bávččas ja lađđasat ledje buot dongon. Lieggadikšu lei hui buorre dan dihte go dainna buorráni varrajohtolat dehkiide ja lađđasiidda."*

*"Borasdávdadálkasiid dihte gevven ahkemolsumii ja šadden gávdnat odđa vugiid oažžut seksuála himuid.*

*Ožzon ávžžuhuvvot muhtun hárjehusaid movt gávdnat himuid, ja vai šattan dihtomielalaš dasa mii boktá mu himuid."*

**Kaia**  
oaččui eanet  
himuid



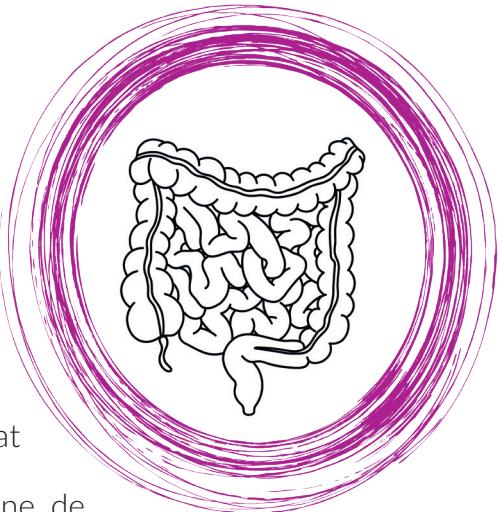
*"Olu jagiid maŋjel borasdávdadivšsu lei ain bávččas anašit. Livččiime seastán olu váivviid jus livččen áigá jo beassan diehtit gel birra maid sáhttá atnit bákčasiid vuostá ja ahte gánnáha atnit buori áiggi liegganit seksuálalaččat."*

*"Mun hárjehallen vuollenjárččá beaivválaččat nu movt doavttir ja fysioterapevta ávžjuheigga. Dainna buorránií varrajohtolat. Moadde mánu maŋjel ožžon vuosttaš orgásmmaid."*



# Čoalit

Okta Norgga dábáleamos borasdávddain lea bahtačoalleborasdávda. Čoalleborasdávddat dikšojuvvoyit iešguđetlágje, ja dat sáhttet čuohcat seksuálæallimii. Eará borasdávddat sáhttet maid čuohcat čoliide, mat fas sáhttet váikkuhit seksualitehtii. Go gierdavaččat pláne, de sáhttá ain joatkit seksuálala doaimmaiguin sihke akto ja guimmiin.



## Edith

oaččui ráfi  
fáktádieđuguin

*“Mun dearvvašnuvven  
borasdávddas ja ožzon stomijja  
(čoalli olggobéalde čoavjji). Mus  
nohke seksuálala himut go ballen  
ahte stomijja ii soaitte nu nanus. Lei  
buorre gullat ahte stomijja gierdá  
deattu ja lihkadeami.”*

*“Rabasvuoda bokte ožzon ráfi, ja  
heahpanin maid unnit. Mu guoibmi logai  
ahte jus nisttihivččen ge, dat ii hehtte  
munno seksuálæallima. Doavttir čujuhii  
mu fysioterapevtta lusa hárjehallat  
vuollenjárččá (elektrostimuleren ja  
biofeedback). Ožzon maid rekvisišuvnna  
análabuncái maid anán sekxa vuolde.”*

## Sofe

luhčadávda  
nogai



Nikolai  
vásihii ipmárdusa  
ja árvvasvuoda

“Galgen  
irggastallandeavvadeapmái ja  
ledjen hui balus dainna movt  
muitalit stomiija birra. Čájehuvvui  
ahte nieida didžii mii stomiija lea ja  
son lei hui siivui. Moai álgaleimme  
dađi mielde ja oahpaime dušše  
boagustit go skuhraida stomiija.”

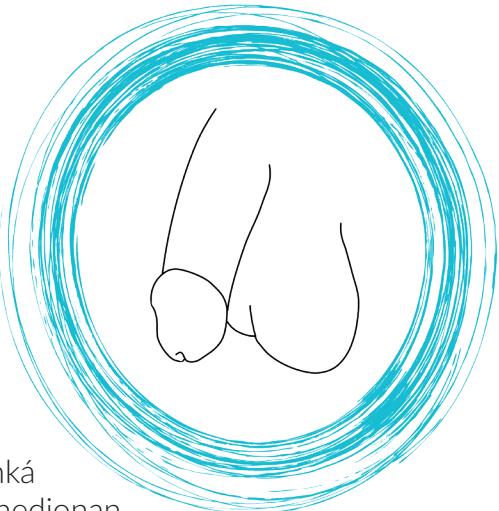
“Mun ožžon hemoroidaid go lei  
garran čoavji. Mu doavttir čálíi  
reseaptta munnje rektálavuoidasii.  
Moadde vahkku maŋnel sáhtiime  
moai mu guimmiin joatkit  
análastimulijain go munnos  
lea seksa. Diet návddašeapmi  
mearkkaša hui olu munnuide.”



Marte  
nohke bákčasat  
vuoidasiin

# Návli

Návllis leat moanat nearvvat, báddanoaččit ja unna varrasuonažat. Kirurgijja, seallamirku ja eará divššut sáhttet čuohcat návlli varrajohtolahkii. Erekšuvdna lea kompleaksa fysiologalaš mannolat mas báddanoažžai dievvá varra mii dahká návlli garasin. Jus erekšuvdna lea hedjonan dahje jávkan, de sáhttá dahkat eará seksuála daguid nu go ovdamearkka dihte giedäiguin dahje seksuála veahkkeneavvuiguin.



**Kai**  
oaččui veahki  
vahkuumaterapijain

*“Mun jáhkken ahte in oaččo šat goassege erekšuvnna, muhto ožžon veahki bagadeamis ja vakuumabumppes. Dat dahká návlli báddanoačči dearvvašin ja garasin. NAV govččai dan erenoamáš veahkkeneavvu!”*

*“Oaččun himuid almma erekšuvnna haga. Dan dihte návddašan dál vel eanet go ovdal geahččat, gullat ja guoskat. Moai dihte ahte erigerejuvvon návli ii čájet man olu himut olbmos leat, ii ge man olu olmmoš ráhkista nuppi. Moai letne hupman dan birra ja šaddan oadjebasat.”*

**Tore**  
gávnnaí  
molssaevtolaš  
návddašeami



*"Erekšuvdna jávkkai, muhto mu  
guoibmi humai muinna nu ahte  
ožžon orgásmma vaikko mus  
ii lean ge garra návli. Nu maid  
sáhttá, duodasge, ja lea measta  
jáhkemeahttun movt sánit  
váikkuhit min dovdduide."*

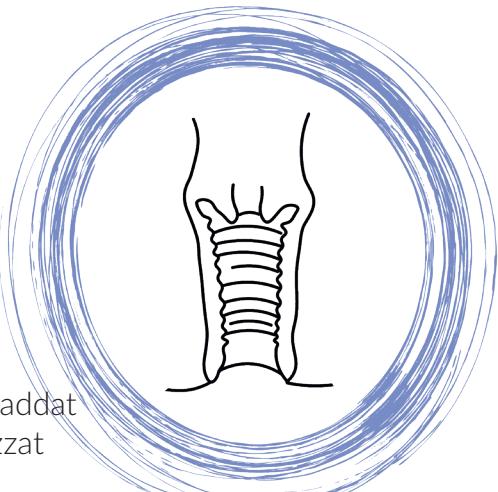
*"Mun in ožžon erekšuvnna vaikko  
geahččalin ge máŋggaládje. Lei  
ávki hupmat doaktáriin! Dál  
bijan injekšuvnna návlái moadde  
minuhta ovdal go háliidan garrat.  
Dat lea mihá álkit go maid  
jáhkken."*



*"Mun ožžon borasdávdda návlái  
ja vurden beare guhká ovdal go  
fitnen doaktára luhtte. Šadde  
amputeret návlli vai sáhtte  
gádjut mu heakka. Mus lei  
váibmu cuovkanan. Dál anán  
návleprotesa duhtadan dihte  
iežan guoimmi. Dat lea hui  
dehálaš mu iešdovdui."*

# Cinná

Cinná (viigá) sáhttá rievdat go vuolledábiin lea dikšon borasdávdda, muhto maid seallamirkku dihte go dikšu borasdávdda mii lea earásajis rupmašis. Cinná sáhttá oatnut ja šaddat unnit elastihkalaš go vuohččecuozzat goiket ja asehuvvet. Cinná sáhttá bávččagit dahje oažžut háviid frikšuvnna dihte go lea goikkis ja unnán elastihkalaš. Go cinnás lea bávččas, de sáhttá bargat earálagan seksuála daguid olggobealde cinná, ovdamearkka dihte giedaiguin dahje seksuálateknikhalaš veahkkeneavvuiguin.



**Rebecka**  
fanahalai cinná  
diláhtoriin

*"Borasdávdadivššu manjel mánnágoatus šadde mu cinnái árbbat ja oktiisaddamat. Doavttir lágidii nu ahte NAV sáddii munne diláhtoriid iešguđetlágan gassodagaiguin. Mun álgen várrogasat dainna seakkimusaid. Moadde vahkku manjel sáhtten cogat sisä dan gasimus diláhtora."*

*"Mu eamit čuohpaduvvui vuolledábiin. Go son lei gearggus fas álggahit munno seksualitehta, de sus bávččagii go hoigen garrisit. Borasdávdabuohccidivššár ávžžuhii munno geahččalit atnit návlerieggá dahje doallat gieda návlli ruohtasa birra, vai in penetreren nu čiekjalit."*

**Osvald**  
hoiggai várrogasat



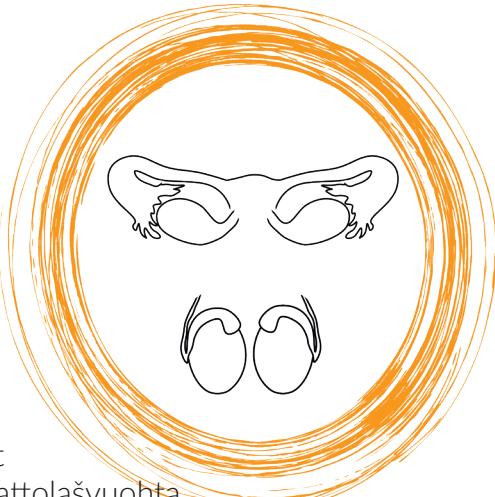
*"Mus lei unnán dovdu vuolledábiin ja gynekologa dajai ahte maiddái aktoolbmuin lea riekti seksaeallimii ja veahkkeneavvuide. Son lágidii munnje NAV bokte cinnadeattuid mat bohte bostii dábálaš anonyma páhkas. Spiraldehkiid hárjehallan dagai ahte sáhtten fas návddašit vuolledábiiguin."*

*"Mun in lean vuordán ahte geahpesborasdávddadivššu maŋŋel šaddá goikkis cinná. Borasdávdabuohccidivššár ávžžuhii mu atnit njalkkodahttinvuoidasa ja stimuleret bunnu. De ii bávččagan penetrašuvdna šat nu olu."*



# Sáhkkehan-orgánat

Borasdávdadivšsu váikkuhusat olbmuid šattolašvuhtii vuolgá máŋgga fáktoris, earret eará agis, borasdávdahámis, divšsus ja man áigá lea dikšojuvvon. Kirurgiija, seallamirku ja suonjardikšu sáhttet čuohcat sáhkkehanorgánaide, ja šattolašvuhta ja sohkabealhormonat sáhttet unnut. Jus lea sávahahti, de sáttá leat vejolaš oažžut veahki reproduktiiva teknologijas, earret eará sáttá jiekjudit ja vurket siepmana ja moniid.



**Elisa**  
ja su ovttasássi  
niehku ollašuvai

*"Moai leimme nuorat ja aitto náitalan go dikšojuvvojin borasdávda vuostá, ja dalle ávžžuhedje atnit prevenšuvnna vai in šatta áhpeheapmin, go dikšu sáttá vahágaahtit ogi. Divšsu maŋŋel golle vihtta lagi prevenšuvnnaid haga ovald go oaččuime "ráhkisuodamáná."*

*"Muhtumat gávdnet ráhkisuoda maŋŋit eallimis, nu go mun. Mus eai lean mánát ja ledjen geargan divšsuin árbbaš borasdávda vuostá go ledjen 43 lagi. Eai buohkat dárbbaš mánáid leat lihkolažžan. Mun návddašan eallima iežan guimmiin."*

**Nadia**  
válljii mánáhis  
eallima



*“Dalle go ožjon diagnosa, de mun in jurddašan ahte dat sáhttá váikkuhit dasa ahte beasan go šaddat áhčin boahtteáiggis. Ii mus lean dan áiggi moarsi. 18-jahkásažžii lei stuora ášsi jiekjudit ja vurket siepmana, muhto manjítáiggi lean hui giitevaš dan fálaldaga ovddas. Dál mus lea bearashaš golmmain olbmuin.”*

*“Divššuid manjjeł in sáhttán oažžut biologalaš mánáid, muhto mun oahpásnuvven nissonolbmuin geas ledje mánát, ja mun ožjon guokte mánnábeali. Diibmá adopteriime unna reanggaža. Lean hui vuovdnái iežan nástebearrašiin!”*



# Vulva

Vulva lea nissonolbmo vuolledábiid namma, mii gokčá buot daid olggumus osiid: cinnebaksamiid, bunnu ja cinnaráiggi. Bunnus leat báddanoaččit mat suorranit sisaguvlui goabbat bealde gožžaoari. Kirurgijja dihte sáhttet šaddat árbbat ja unnit dovdu. Liiki sáhttá asehuvvat ja raššut suonjardemiin. Bunnu stimuleren, juogo njuolgga dahje eahpenjuolgga, sáhttá addit orgásmma. Jus šaddá čuohpahit eret olles bunnu dahje oasi das, de sáhttá liikká oažžut orgásmmaid veahkkeneavvuiguin ja odđa teknihkaiguin.



## Kitty

muitalii mii lei  
buorre

*"Moai mu odđa guimmiin  
háliideimme bagadeami das  
movt birget seksuálalaččat  
ovdal ja manjel čuohpadeami.  
Buohccidivšár deattuhii ahte  
olles rumaš lea erogena ja ávžžuhii  
munno hupmat dan birra ahte mii  
dovdui burez."*

*"Oasit vulvas ja bunnus ledje  
váldojuvvon eret. Álggos lei dat  
hástaleaddji munnuide, muhto  
bunnu lea olu stuorát orgána go  
maid dihten! Moai nagodeimme  
stimuleret bunnonearvvaid garra  
vibráhoriin. Dainna gal šattaime  
goappašagat ova lihkolaččat!"*

## Áilá

oaččui orgásmma  
vibrašuvnnaiguin



*"Lei geahpádus go čuohpadeapmi lihkostuvai, muhto vulva hápmi lei rievdan ja mun šadden eahpesihkarin dainna. Go loahpas jáhkkigohten sutnje go muitala ahte mu vulva lei finnis, de vuoiŋjastin. Ja de álgen maid návddašit!"*

*"Mun bártidin bákčasiíguin vuolledábiin máŋga jagi maŋŋel borasdávdadivššu. Loahpas gávdnen fysioterapevtta gií lei spesialiseren vuollenjárčái, ja sus ledje olu rávvagat munnje. Viimmat bessen fas anašít almma bákčasiid haga."*



# Čállit

---

## Solveig Fridheim Torp

Solveig Fridheim Torp lea prošeaktajodiheaddji ja gihppaga mánusčálli. Son lea borasdávdabuoħċidivšár ja sus lea lassioahppu sexologijas (UiA), ja masteroahppu dearvvašvuodadiehtagis; das lea čiekjordan seksuála dearvvašvuhtii ja veajuiduhittimii borasdávdda oktavuodas.

Rogalándda Kreftomsorgas bargá son fágalaš jođiheaddjin, ráđđeaddin ja oahpaheaddjin. Son lea ovdal bargean iešguđetlágan borasdávdaossodagain Oslos ja Stavangeris.

## Stine Kühle-Hansen

Stine Kühle-Hansen lea mánusčálli ja sus lea válдоovddasvástádus dán gihppaga geavaheaddjeperspektiivvaid ovddas. Sus lea alddis leamašan borasdávda ja gullá moanat fierpmádagáide. Stine lea universitehtalektor OsloMetas ja sus lea lassioahppu sexologijas UiA:s ja UiO:s. Dát gihpa boahtá maid adnot oahpahusas OsloMet masterfáttáin seksuála dearvvašvuoda birra. Stine atná iežas duppagalbbolašvuoda ráđđeaddin, logaldallin ja mánusčállin márggaid filbmaprošeavttain seksuála dearvvašvuoda birra.

## Aron Willems

Aron Willems lea doavttir ja dáiddár, ja son lea bargean gihppaga illustrašuvnnaiguin ja gráfalaš designain. Gierddut gihppagis leat stiliserejuvvon veršuvnnat ovta govas jorri čuovggas ja dat symboliserejít doaivaga, máhtu ja dieđuid. Dasa lassin lea Aron veahkehan fágalaččat ja gielalaččat. Son lea máŋga jagi bargean veahkkeneavviguin seksuálaeallima várás, ja lea ovdal bargean Haukeland buohcciviesu Borasdávdaossodagas.

# Loahppasánit

---

Giitu buot pasieanttaide ja sin guimmiide geat leat muitalan iežaset muitalusaid.

Mii áigut maid giitit buot pasieanttaid, sin guimmiid ja dearvvašvuodabargiid geat leat lohkan ja kommenteren dadimielde go leat bargan gihppagiin.

Dát gihpa ja nubbi gihpa dearvvašvuodabargiid várás mii lea dan birra movt sii sáhttet hupmat seksualitehta birra gullet prošektií “Seksuála dearvvašvuhta – go don dahje muhtun du lahka oažžu borasdávdda”.

Giitu Dearvvašvuodadirektoráhtti ruđaid ovddas loktet seksuála dearvvašvuodagelbbolašvuoda. Dát muitalusat eai livčče gullon sin ruhtadeami haga.

**Dáppe sáhtát ohcat veahki:**  
[kreftomsorg.no/tjenester/sexologisk-radgivning](http://kreftomsorg.no/tjenester/sexologisk-radgivning)  
[helse-stavanger.no/avdelinger/kvinne-og-barneklinikken/kvinneklinikken/sexologisk-poliklinikk](http://helse-stavanger.no/avdelinger/kvinne-og-barneklinikken/kvinneklinikken/sexologisk-poliklinikk)  
[finnensexolog.no](http://finnensexolog.no)

**Dáppe sáhtát lohkatt eanet:**  
[helsenorge.no/sex-og-samliv/kreft-og-seksualitet](http://helsenorge.no/sex-og-samliv/kreft-og-seksualitet)  
[kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/kreft-og-seksualitet](http://kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/kreft-og-seksualitet)  
[nav.no/soknader/nb/person/hjelpemidler-og-tilrettelegging/seksualtekniske-hjelpemidler](http://nav.no/soknader/nb/person/hjelpemidler-og-tilrettelegging/seksualtekniske-hjelpemidler)  
[quintet.no/vaare-fagomraader/hjelpemidler-for-seksuallivet](http://quintet.no/vaare-fagomraader/hjelpemidler-for-seksuallivet)

Váldde oktavuoda  
minguin:  
**51 56 79 90**  
[post@kreftomsorg.no](mailto:post@kreftomsorg.no)

STAVANGER Niels Juels gate 10, 4008 Stavanger

BRYNE Hetlandsgata 9, 4340 Bryne

HAUGALANDET Austbøveien 16, 5542 Karmsund

[kreftomsorg.no](http://kreftomsorg.no)

**OSLOMET**



**Kreftomsorg  
Rogaland**



GUODAGEAINNU SUOHKAN  
Kautokeino kommune  
BORASDÁVDAKOORDINÁHTOR  
kreftkoordinator



**SÁMEDIGGI**  
SAMETINGET

**QUINTET**

Dán gihppaga lea Kreftomsorg Rogaland ráhkadan Dearvvašvuodadirektoráhta ruhtadoarjagiin.

Quintet ja OsloMet leat dorjon rudalaččat duohtandahkat prošeavtta.

Sámegillii jorgalan: Inger Máret Ánne Eira