



## For trang?

Er jeg for trang?

**Jeg har hatt mitt første samleie. Han kom ikke ordentlig inn i meg. Kan jeg være for trang?**

Skjeden er et meget elastisk organ som er konstruert slik at en baby kan komme gjennom den.

Med mindre skjeden er misdannet, eller det foreligger bestemte sykdommer, er skjeden aldri for trang. Da må penis være ekstremt stor.

### De første samleiene

Ved de første samleiene er mange jenter litt redde og strammer seg ubevisst. De kan være redde for at det skal gjøre vondt når jomfruhinnen sprekker, og de kan være redde for det ukjente ved det seksuelle møtet.

Det første samleiet er en grenseoverskridende handling. Du kommer i en intim kontakt som du aldri har opplevd før med et annet menneske. Hvordan vil det kjønnnes?

Du må ta ansvar for at handlingen ikke skal få uønskede konsekvenser for deg eller partneren din. Er du anspent og ubevisst spenner skjedemusklene dine, blir det vanskelig for partneren din å komme inn.

Bli kjent med deg selv

Det er fint om du blir bedre kjent med kroppen din, også den delen som er skjult for deg. Før

pekefingeren inn i skjeden, og kjenn hvordan skjedeveggen føles. Den er litt ruglete, ikke sant. Kanskje du kjenner en hard klump litt oppe i skjeden fortil. Det er livmorhalsen.

Du kan ikke skade deg, selv om du fører hele fingeren inn i skjeden. Før også langfingeren inn i skjeden. Sprik fingrene fra hverandre og tøy på skjedeveggen. Den gir etter, ikke sant?

Dersom du er engstelig for å gjøre dette, kan du få veiledning hos en allmennpraktiserende lege. Det er kanskje lurt å oppsøke en kvinnelig lege, hun vil muligens forstå problemet ditt bedre enn en mann gjør.

Dersom du greier å føre to fingre inn i skjeden og tøye, forstår du nok at du ikke er for trang.

### **Ta kontroll**

Neste gang du skal ha samleie, skal du passe på at du har et langt og intens nok forspill til at du blir skikkelig opphisset. Da utvider nemlig skjeden seg, og du blir våt, slik at penis lettere kan komme inn.

Be gjerne partneren din om å komme langsomt inn i deg, slik at du vinner deg til følelsen av å ha penis i skjeden. Om nødvendig kan du styre innføringen av penis, slik at det skjer på en måte som passer deg.