

# SYNAPSEN



# S

## Synapsen

Tidsskriftet til Psykosjen -  
Linjeforeningen for profesjonsstudiet i  
psykologi

## Redaksjonen:

Anne Agdestein  
Sunniva Traa Carlsen  
Runa Brekke Espedal  
Kristine Gule  
Kai Haneberg  
Malin Felicia Kvalvik  
Silja Råm von Porat  
Tora Sylten Stokland  
Gunnar Sannan  
Emilie Arnesen Vik  
Kristine Nordhagen Vikane  
Mabel Natali Lerum Ward

## Kontakt:

[avis.psykosjen@gmail.com](mailto:avis.psykosjen@gmail.com)  
[psykosjen.com/avis](http://psykosjen.com/avis)  
[facebook.com/synapsen](https://facebook.com/synapsen)  
[instagram.com/synapsen.psykosjen](https://instagram.com/synapsen.psykosjen)

Dato: 05.05.24  
9. årgang, #2 2024  
Opplag: 250

## Foto forside, bakside, og nest siste side:

Matias Straume Mørland

# Innhold:

Booty call s.4

Alle skuffer blir omsider åpnet s. 5-7

En skikket snuskedrøm s. 8-11

Hva er greia med Hentai? s.12-15

En penis-unnelse s. 16-17

Snuskete psykologistudenter s. 18-19

Studentenes bekjennelser s. 20-21

Mabel og Kristine snakker med eksperter s. 22

Helsetilbud for studenter s. 27

Wunder-Baum-guiden 2 s. 28-30

Hans-Tore har skikkelig stor tiss s.31

Utteksling! Hvem - hvor - hvordan? s. 32-35

Den ultimate musikk-guiden til et spicy ligg s. 36

Tenn lys s. 38-39



# LEDER

Velkommen til Synapsens store snuskeutgave! Hva i alle dager, tenker du kanskje. Har Synapsen gått tabloid? Er de så desperate at de tyr til skitne og billige markedsføringstriks? Har de hengt for mye med resten av gløs-avisene på Gullblekka? Hva er det neste nå, et midtsidebilde av redaksjonen nakne på en harry freudiansk divan? Fortvil ikke! Synapsen er bare vårkåte.

Selv om Synapsen vant fem (ja, fem) priser på Gullblekka i april, så er vi tross alt fremdeles bare vanlige, dødelige mennesker, preget av våre primitive instinkter. Det er lite som booster serotoninivået så mye som sollys gjør, og det er ingen kåtere enn glade mennesker. Ifølge Ingvar Wilhelmsen er det først når du aksepterer at du ikke har kontroll over livet, at du kan bli sjef i eget liv. Derfor velger vi, som de ansvarlige psykologistudentene vi er, å ikke kjempe imot, men å akseptere, og spille på lag med, våre egne evolverte mekanismer (spring fever). Som studentavis er vi naturligvis også opptatt av å skrive om ting som opptar studentene, og siden dere sannsynligvis er slaver for samme biologi som oss, så vi oss helt nødt til å produsere litt snusk. Men slapp helt av, vi er nok tilbake i turtlenecksene fra høsten

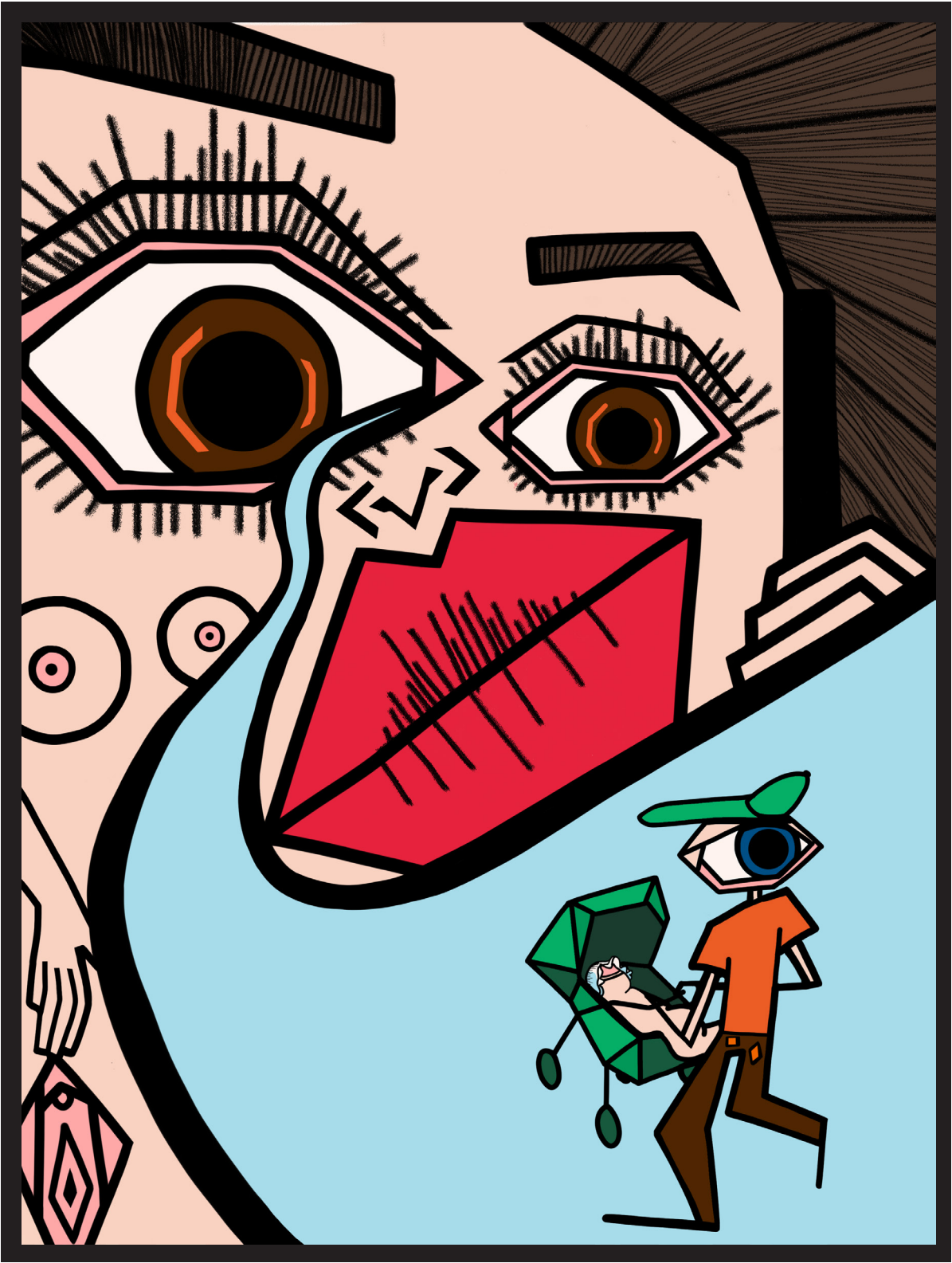
av. Fra spøk til litt mindre spøk: hva lærer vi egentlig om seksuell helse på studiet? I løpet av de fire årene jeg har gått på psykologi er det jeg husker å ha lært at (1) studentene nå til dags har for lite sex (shoutout til Kennair), (2) gutter i den ødipale fase ønsker ubevisst å seksuelt eie sin egen mor og drepe sin far (shoutout til Freud), og (3) short-kings er bedre i senga enn høye gutter (shoutout til.. sikkert Marius Stavang).

Så, for at POPS ikke skal måtte sitte med hele utdannelsesbyrden om psyke og sex alene, kommer Synapsen i denne utgaven til unnsetning med en rekke nyttige og informative innslag.

For eksempel kan du i denne utgaven finne en anmeldelse av Dreams, Trondheims eneste strippeklubb, og en biopsykososial tilnærming til pornosjangeren Hentai. Silja har skrevet om uperfekte psykologistudenter, Mabel og Kristine har snakket med en gynekolog og en sexolog om seksuell helse.

I tillegg finner du mange praktisk anvendelige tips, slik som hvilken Wunder-Baum du kan bruke for å signalisere egne seksuelle preferanser, og ikke minst en spilleliste til å spice opp selve akten.

\*Vi har i tillegg et ikke-så-snuskete innslag fra utvekslings-Kai og.\*





# Alle skuffer blir omsider åpnet

## Hva er dette her egentlig?

Hvor mye kan man egentlig si om en person ut fra det som ligger i nattbordskuffen deres? Jeg tror ganske mye. Problemet er bare anvendeligheten av teorien. Hvordan kan man på en sosialt akseptabel måte snike i skuffene til de man sitter bak i forelesning? Vel, fortvil ikke mer! Synapsen kommer dere alle til unnsetning! Jeg har nemlig fått innsikt i skuffene til profesjonsstudenter i alle former og fasonger. For å få tilgang på de mest intime skattene, har jeg valgt å anonymisere eier etter beste evne. For dere lesere, blir derfor skuffene presentert gjennom modeller, som er lagd ut fra den sterke opplevelsen jeg har hatt med hver enkel skuff. Det følger også noen høytsevendende tolkninger, men med hensyn til anonymitet, er alt skrevet fra et perspektiv der jeg later som om jeg ikke aner hvem som egentlig er eieren.

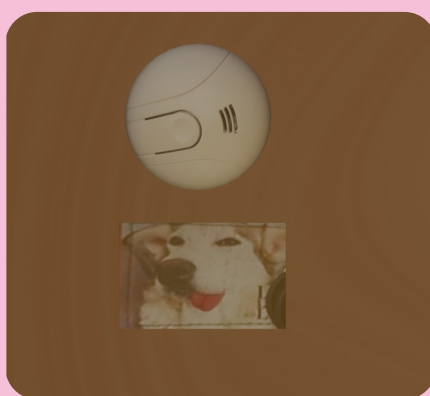
## Oppsummerende konklusjoner

Først og fremst har jeg lært dette; 1) Sjokkerende mange eier faktisk et nattbord; 2) Det er fortsatt barnslig gøy å få høre hemmeligheter. I ettertid mimrer jeg nå med varmt hjerte tilbake til sårbare utvekslinger med mine medstudenter. En givende opplevelse av å få innblikk i hodene til ulike folk, som jeg ellers aldri ville fått det for meg å presse hemmeligheter ut av. Jeg oppfordrer dere alle til å snike i skuffene hos hverandre fremover (med tillatelse såklart), så lover jeg at dere vil føle dere mer levende etterpå. Spør den du crusher på om de har planer på søndag, spør den du hater om de kan tenke seg å flytte til Tromsø. Vi går glipp av utrolig mange opplevelser hver eneste dag, fordi vi glemmer at vi tilsynelatende har fri vilje. Snik med fornøyelse i disse 6 skuffene på neste side, og ta dette budskapet med ut i møte med verden idag!

## Honorable mentions



To måter å være eksentrisk



To måter å varsle om fare





## Psykosjens alternativ til kommunehelsetjenesten

Inkludert i tilbudet er:

- Gratis kondom ved besøk
- Nesespray for en hver anledning
- Graviditetstesting med mental støtte
- Psykisk og fysisk smertelindring med lærling-rabatt

*Jeg er  
en som ikke ønsker å høre,  
men som gjerne vil se!  
Jeg har  
en i kollektivt som snorker,  
la meg være i fred!*

## Sett kryss på den som er riktig

- ☐ Psykosjens desidert største player
- ☐ Neste generasjons Kennair
- ☐ En som kjøper truser på Finn.no
- ☐ En som har alt man kan trenge selv (utenom vaskemaskin)

~~X~~ *Wife material*

*(PS: jeg er aldri skeptisk til nye folk)*

- Vanlige linser som egentlig har dødelig laser
- Ark som er spisset for å lage papirkutt
- Lommelerke med gift forkledt som ladebank
- GUMMISTRIKK!!!

Jeg er  
en som bare klarer å komme,  
men aldri å gå!  
Jeg har  
allergi for et eller annet,  
men lavt stressnivå!

- Manipulerende ekskjæreste
- Mobbet for å like Peppa Gris

- Spille DS
- Klippe klørne
- Ta kosttilskudd



# En skikket snuskedrøm

Tekst, design og illustrasjon: Runa Brekke Espedal

Av hensyn til Dreams sitt reglement, og personvern til de intervjuede, er ingen bilder tatt, og ingen navn eller andre tydelige identifikasjonsmarkører nevnt.

## Lørdag 02:51

Jeg må være rett på sak: dette var ikke min drøm. Nudlene mine ligger kokt ved siden av meg, men ingenting frister med å skulle slurpe de i seg. Jeg føler meg emosjonelt avflatet, samtidig som jeg kjenner på en aggresjon mot menn med den moralske kompassviseren som konstant peker mot sør.

## Lørdag 00:31

Sunniva og jeg, i oppdrag fra Synapsen, tar turen bort til Dreams Showbar en lørdag i april kl 00:32. Ingen av oss hadde vært på strippeklubb før, hverken i innland eller utland, så med armene åpne banker vi på en dør ved Ravnkloa. Under-tegnede bor riktignok rett ovenfor Dreams, og har i flere år holdt et nysgjerrig blikk på hvem som sene kvelder går inn på strippeklubben. Jeg har observert svært ulike mennesker: alt fra grupper som ser ut til å være på sosialkveld med jobben, til ensomme sjanglende gutter. Etter alle disse årene lurte jeg på; hva skjuler seg bak den lukkede døren? Jeg hadde en forventning om Gatsby-stemming med glitter, fjær, show og applaus.

**“Oppbyggingen av rommet vekker assosiasjoner til en vagina”**

Etter å ha kvinnen oss opp, drar vi bestemt i døren. Låst. En vakt henter oss inn, og ber oss betale 300 kr hver. Vi henger av oss jakkene og går inn i den mørke klubben. Halv ett sier klokka. Det var tydeligvis litt for tidlig for et sted som dette. Kun to andre ensomme menn sitter i spenning rundt scenen og ser ned på hver sin mobil. Scenen er ovalformet, det er høye barkrakker rundt, og sofa-grupper enda lengre ut. Oppbyggingen av rommet vekker assosiasjoner til en vagina; det hellige hullet alle vil inn til, de indre kjønnsleppene man spent får lov til å berøre, og de ytre kjønnsleppene hvor vi oppdager at flere lettkledder damer sitter og venter. Vi antar de er strippere. Vi kjøper oss hver vår 0,33cl Dahls til 99kr, og tar plass rundt et barbord rundt det hellige hullet. Det er dødere





stemning enn DT på en mandag. Er stripping blitt ut, eller er dette heller et nach sted?

## “Som hensynsfull og sensitiv psykologistudent prøver jeg å se ned”

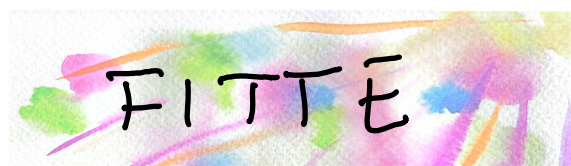
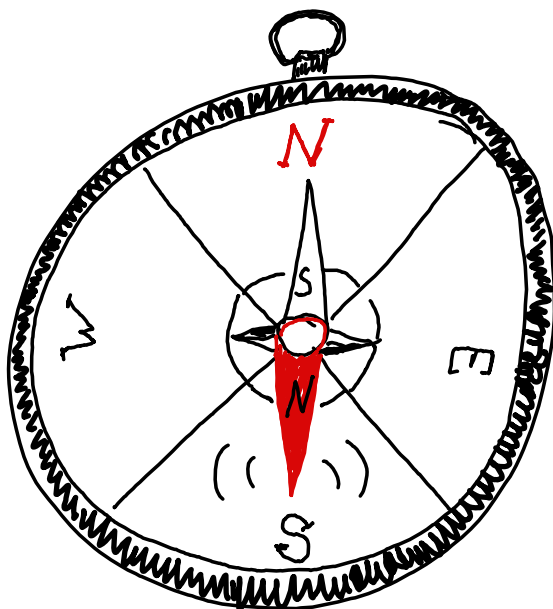
Etter en halvtimes tid med sipping på ølen, blir en dame ropt opp over stereoanlegget, som om hun skal ut på Skal vi danse-gulvet. Ingen klapper, han ene mannen ser oppslukt på dama. Kvinnen danser sensuelt til musikken, og han ene karen nikker anerkjennende i takt. Det hverken jeg eller Sunniva hadde tenkt på, var at stripping innebar å se pupper i fleisen. BH-en var av, og sensuelt danser dama videre med stanga. Som hensynsfull og sensitiv psykologistudent prøver jeg å se ned, så hun ikke skal føle seg glodd på, før jeg kommer på at det kanskje vil ha motsatt effekt: at hun føler seg avvist. Musikken stopper, og mens mannen over stereoanlegget sier at hun skal tre av scenen og ber oss klappe, drar hun av seg trusa og vikler den ut gjennom de høyhælte skoa. (Spredt applaus).

Både Sunniva og jeg sitter målløse igjen. Kvinnen hadde vært helt uttrykksløst i ansiktet mens hun danset. Ingen blikkontakt. Kroppen danset sensuelt, men hodet virket til å være et helt annet sted. Vi stusser over at det vi trodde skulle være et stripeshow, i større grad føltes som en strippegjennomføring.

En stripper kommer bort til oss og lurar på om vi vil ha private room. Vi takker nei. Hun lurar videre på om vi bare vil ta en drink ved et bord. Vi takker nei igjen. Jeg drister meg til å spørre om hun liker å danse. Hun ser dumt på meg og sier: “of course I do like to dance!” Hun forsvinner raskt. Senere på kvelden prøver vi å stille en annen stripper et spørsmål, hvor vi sier vi er fra en studentavis, og spør om vi kan stille noen spørsmål rundt jobben hennes. Hun svarer at hun kun tar i mot bestillinger på private rooms. Det er klart man ikke vil stille til intervju når man er på jobb.

## “I utseende kunne de vært venner av pappa, helt gjennomsnittlige menn som sikkert har helt gjennomsnittlige jobber.”

# MORAL



Vi forstår at vi ikke kommer til å få stilt stripperne så mange spørsmål i dag, så vi går over til den økende mengden menn som har kommet for å få sett litt pupper. Klokka nærmer seg to, og det er ikke lenger “de som faktisk kom på tiden til fest”-stemning, men heller “klein første dag i fadderuka”-stemning blant dagens gjester. De første vi snakker med er et par menn i 50/60-årene. I utseende kunne de vært venner av pappa, helt gjennomsnittlige menn som sikkert har helt gjennomsnittlige jobber. Det viser seg at de er de gjenstående i et utdrikningslag. Brudgommen er overstadig beruset, så vi retter oss mot hans venn som tilsynelatende virker oppegående og reflektert. Han sier de vanligvis ikke drar på Dreams, men at det er i anledning utdrikningslag at de har tatt turen i dag. Videre spør vi om hvorfor de velger å dra på strippeklubb, og da får vi som svar at hvis man liker å se på noe, så er det fint å se på det. Litt som med biler: når det kjører en fin bil forbi, da snur man seg og ser på bilen. Sånn er det med damer også. Jeg kjenner rødstrømpen i meg hisser seg opp, og jeg stiller mer kritiske spørsmål rundt

hvorfor de tenker det er greit å se på nakne damer mot betaling. Mannen drar en linje at da Svein Nodin gjorde et strippeshow på Chateau Neuf i Oslo, kom det 99% damer for å se på. Jeg påpeker at det kanskje er en forskjell mellom å strippe som en kjent norsk skuespiller med god økonomi, og kanskje gjøre det mest for humoren sin del, til forskjell fra øst-europeiske damer som gjerne sliter med å betale husleie og mat til seg selv og eventuelt barn. Til dette svarer han at han skjønner at vi vil forskjellige veier med samtalen i dag, nikker, og sier takk for samtalen.

**“Mange drar nok hit som en siste sjanse etter en kveld på byen.”**

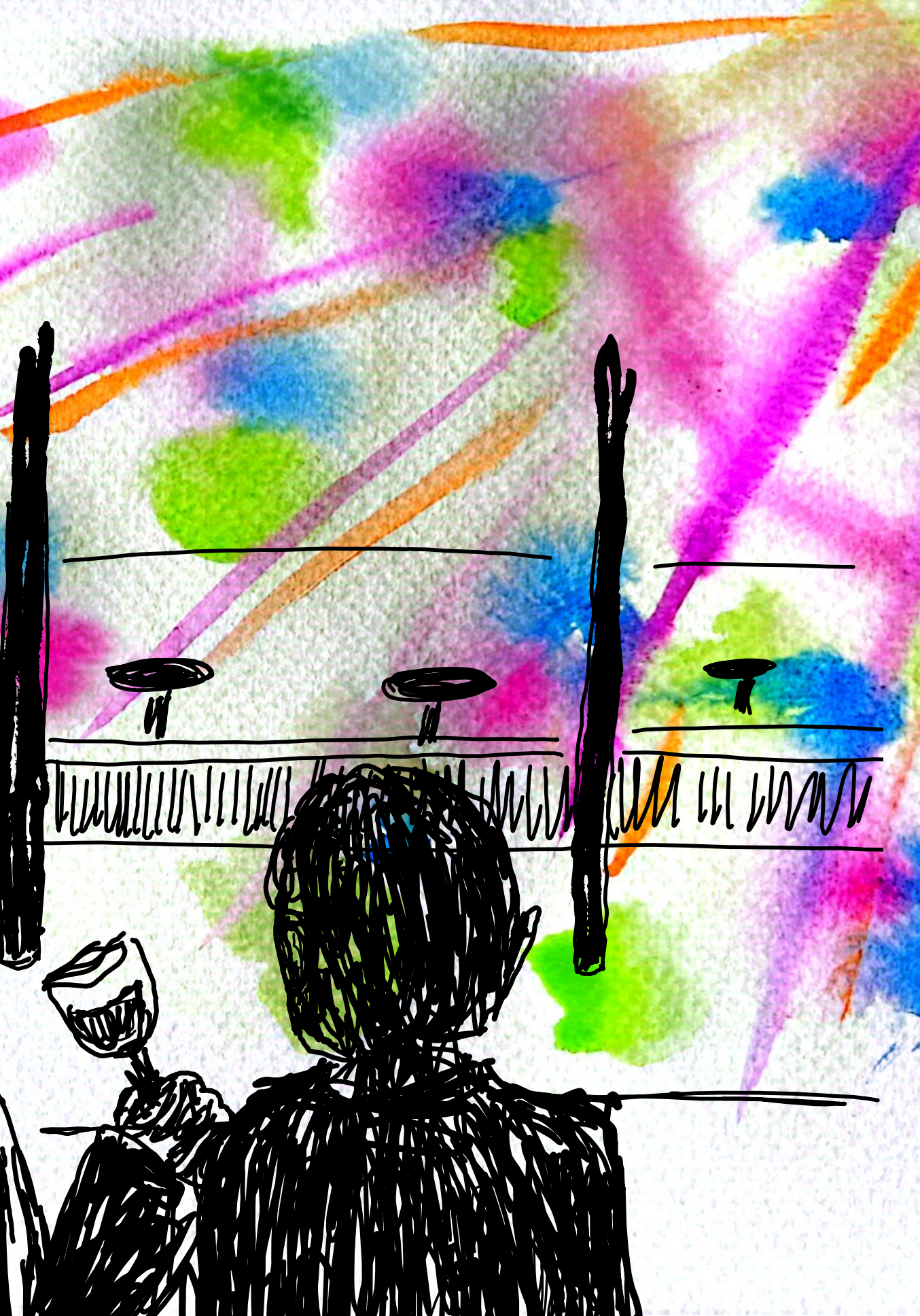
Neste kar vi setter oss ned med, forteller at han egentlig skulle hit med kompisen sin som en spontan greie, men kompisen kom ikke inn fordi han var for full. Han selv hadde da betalt 300kr, og ville nødig dra igjen uten å få noe igjen for pengene. Etter å ha snakket med menn i 50-årene som jeg selv mener har et litt manglende moralsk kompass, fikk jeg litt sympati for denne unge karen. Det var tydelig at han ikke nødvendigvis dro hit så ofte, og heller ikke visste helt selv hvorfor han var der, annet enn at han ville se på nakne damer. Jeg ble lei meg på hans vegne, at han måtte dra hit for å oppleve sin drøm. Dette var også noe en annen kar påpekte senere på kvelden: at mange drar nok hit som en siste sjanse etter en kveld på byen. Noe som kanskje også kan forklare hvorfor det fylte seg opp jo senere det dro mot natten.

**“Personlig kan min kjæreste få lov til å se på sexy damer både før og etter vårt eventuelle bryllup.”**

De to neste gruppene vi snakket med, var også på utdrikningslag. Det viste seg altså en god tendens mot at flere dro på strippeshow på slutten av en lang dag med utdrikking. Jeg har jo skjönt at det er en ting mange gjør i utdrikningslag, uten at jeg selv forstår hypen. Som svar til min undring fikk jeg at det var “siste natt det er lov å gjøre sånt”. Å se på nakne damer? Så det er lov å se på nakne damer før brylluppet, men ikke etter? Personlig kan min kjæreste få lov til å se på sexy damer både før og etter vårt eventuelle bryllup. Men helst ikke når damene blir betalt for det.







# HVA ER GREIA MED HENTAI?

## 1.0. INNLEDENDE FORTELLING

Det var en kjølig septemberkveld i bartebyen. Jeg hadde endelig klart å frigjøre meg fra den lugubre båsen på Diskoteket, og spankulerte meg mot min trygge havn i Sverres gate. Gatene var tomme, men ikke ensomme, og månen var såvidt synlig der den gjemte sin evigvarende tilstedeværelse i voksende månesigd. Det var nylig blitt tirsdag morgen, og jeg var helt overbevist om at jeg ikke kunne bli utsatt for mer spenning enn det jeg allerede hadde mottatt på det som tilsynelatende skulle være en rolig mandagskveld. Men så, rett ved busstoppet i Dronningens gate, blir oppmerksomheten min fanget av det mest utrolige.

På et rosa, neonfarget skilt utenfor den snuskete Erotikk-butikken, var det klistret på en annonse for noe noe så absurd som fire ulike mytiske dildoen. Først trodde jeg ikke mine egne øyne. Intoksikert som jeg var, stolte jeg ikke helt på sanseapparatet mitt. Det kunne ha spilt meg et puss. Men, det var ikke til å ta feil av, plakaten var prydet av fenris- og tentakkeldiloer. Et raskt google-søk viste at den mest absurde dildoen av dem alle var utsolgt på Erotikk sin nettbutikk (Se figur 1).

FIGUR 1.



Hendelsen var starten på et evig tankekjør preget av spørsmål jeg ikke hadde svar på: Hvem er målgruppen for tentakkeldildo? Hvor mange tentakkeldildoen finnes det i Trondheim? Hvorfor tenner mennesker på tentakler? Hva er oddsen for at noen jeg blir med hjem plutselig trekker frem en tentakkeldildo?



NTNU

Kunnskap for en bedre verden

Da jeg i tillegg fant ut at “hentai”, samlebetegnelsen for pornografisk innhold hvor animerte karakterer, tegneseriefikurur og fantasiskapninger står sentralt i de erotiske scenarioene, var det fjerde mest populære søket blant norske brukere av Pornhub i 2023, og hele 65% mer populært som søkeord spesifikt i Sør-Trøndelag sammenlignet med resten av landet, måtte jeg handle.

Ønsker også å nevne at “grannythreesome” var et 775% mer populært søk i Akershus, sammen med “granny lesbian” på 222%^ og “foot worship” på 239%^.

| Relative Searches | Akershus |
|-------------------|----------|
| fbb               | ▲187%    |
| granny threesome  | ▲775%    |
| norwegian         | ▲9%      |
| norsk             | ▲12%     |
| granny lesbian    | ▲222%    |
| norwegian amateur | ▲23%     |
| bbc               | ▲66%     |
| foot worship      | ▲239%    |

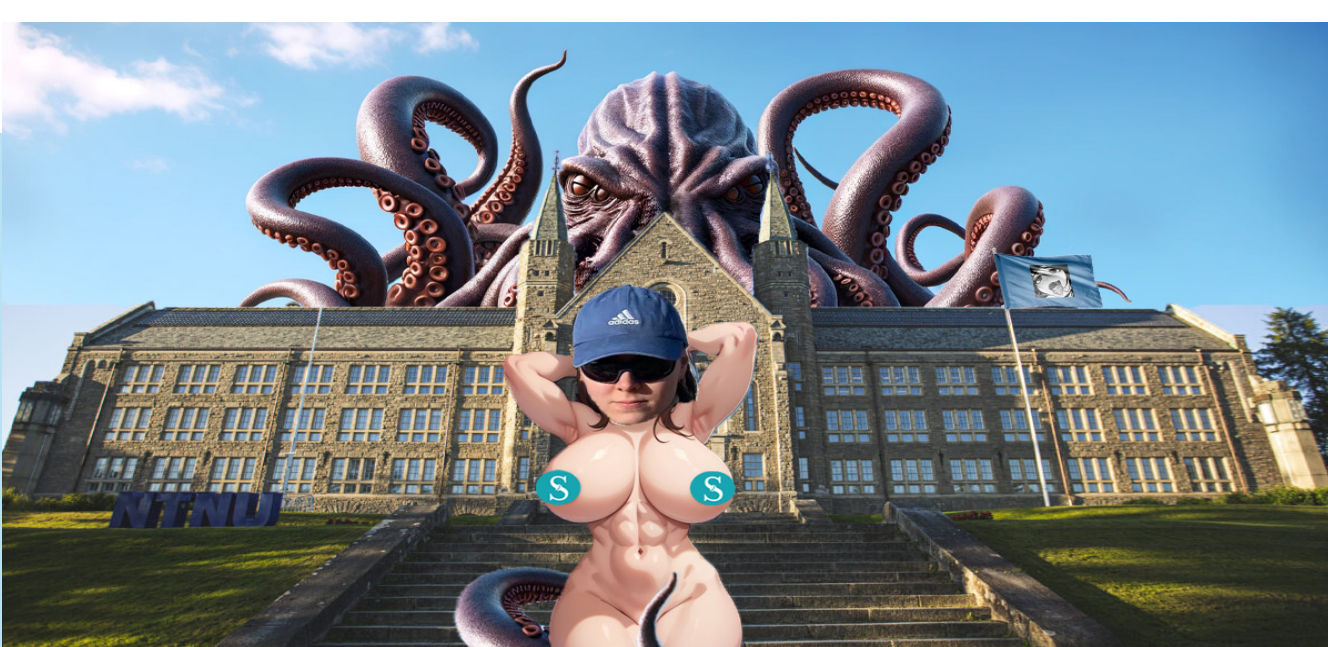
?!?

Anyways, ethvert gjøremål måtte settes til side til jeg hadde kommet til bunns i dette. Hva er greia med hentai? Og, hva faen er greia med tentakler? Forskningsprosjektet har vedvart siden høsten 2023, og har tidvis nesten gått til bekostning av sosiale relasjoner. Dette er en oppsummering av funnene. For å besvare spørsmålene deres: nei, gutter vil ikke snakke om hentai på byen, og nei det ble ikke populært med “la oss diskutere dette emnet: hva som er greia med hentai?” på Hinge (jeg begynner å forstå hvorfor jeg blir reada). Enjoy!

La oss diskutere dette emnet

Hva som er greia med  
hentai





Kunstverk: Ola Sveen

## 2.0. EMPIRI

### 2.1. HENTAI DEMOGRAFIEN

Det første steget med å finne ut av *hvorfor* enkelte ser på hentai, er å finne ut *hvem* spesifikt som ser på hentai. Det er dessverre få studier som har forsøkt å identifisere generelle egenskaper ved hentai-konsumenter på gruppenivå, noe som gjør det vanskelig å gjøre noen generaliseringer for hvorvidt de som ser på hentai kvalitativt skiller seg fra de som ikke ser på hentai. Generelt vet man at bare at den typiske konsumenten av hentai-pornografi er under 35 år, og ved hjelp av Pornhubs søkshistorie har man sett at hentai er dobbelt så populært hos millenials og Gen Z, enn den er hos Gen X og eldre grupper. Dette er derimot kanskje ikke så rart, med tanke på at anime hadde en stor oppblomstring i popularitet på 2000-tallet. Denne demografien inkluderer jo sånn omtrent alle studenter i Trondheim, og hjelper meg jo egentlig ingenting.

I situasjoner hvor man leter etter svar, vil mange lenes seg mot Gud. Som psykologistudent, lener jeg meg naturligvis mot Freud. Hva ville Freud tenkt? Hvilke komplekser ligger bak en seksuell tiltrekkelser av animerte figurer? Med Freuds seksualteori med drift og objektsøken som motivasjonelle krefter i bakhodet, klikker jeg inn: "tilknytning", "motivasjon" og "hentai" i google scholar.

### 2.2. TILKNYTNINGSSTIL OG MOIVASJON

I forskningsartikkelen til Park et al. (2021): "The differentiation between consumers of hentai pornography and human pornography", undersøkes det om konsumenter av hentai-pornografi skiller seg fra forbrukere av menneskelig pornografi med hensyn til tilknytningsstil, samt tiltrekning til og ønske om romantiske forhold med anime-karakterer og mennesker. Resultatene støttet tidligere forskning på tilknytningsstil og porno, ved at kvinnelige hentai-konsumenter skårte signifikant høyere på tilknytningsangst enn kvinner i gruppen som ikke så på porno. Dog var det ingen signifikant forskjell mellom de ulike typene porno, så kvinnene som så på hentai er med andre ord ikke mer engstelige enn de som ser på andre typer porno. Det ble heller ikke funnet noe signifikant motivasjonsforskjell i å konsumere hentai versus menneskelig pornografi, slik som unngåelse av negative følelser, tilfredsstillelse av seksuell nysgjerrighet og tilrettelegging for seksuell nytelse, annet enn at mannlige hentai-forbrukere var litt mer motivert for å konsumere hentai for å søke spenning sammenliknet med menneskelig porno. Basert på min begrensede kunnskap om innholdet til hentai, kan jeg absolutt forstå hvordan hentai kan oppleves som ... spennende.

### 2.3. ER ANIME-KARAKTERENE HOTTERE?

Handler det heller rett og slett om at mange syntes anime-karakterene er diggere enn alminnelige, dødelige mennesker? Dette spurte også Park et al (2021) seg om. Resultatene fra en bildevurderingsoppgave viste at konsumenter av hentai synes anime-karakterer er mer attraktive enn de som ikke ser på hentai, men det var ingen gruppeforskjell i hvor attraktive man syntes mennesker var (man blir altså ikke mindre tiltrukket til mennesker av å se mye på hentai, trolig). De som så på hentai hadde derimot et større ønske om å være i et romantisk forhold med en anime-karakter enn de to andre gruppene.

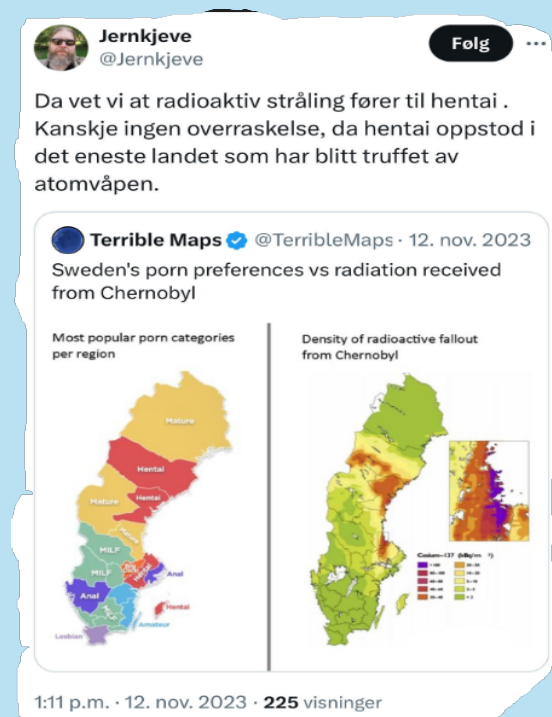
Spørsmålet man kan stille seg videre er jo da: begynner man å se på hentai fordi man synes at anime-karakterer er attraktive, eller blir anime-karakterene mer attraktive av å eksponeres for mye hentai? Dette måtte jeg undersøke litt nærmere, så jeg skummet meg fort gjennom den 457 sider lange boken, "Transported to Another World: The Psychology of Anime Fans" av Reysen et al (2021). Noe som er veldig kontraintuitivt er at de fant at kun 34,3% av anime fans beskrev hentai som noe de likte og var fan av (s.211). Kun 4,3 prosent av anime fans beskrev hentai som deres favoritt anime-sjanger. Ganske få anime fans er med andre ord fan av hentai.



## Foxy babe: AI

## 2.4. KORRELASJON ELLER KAUSALITET: RADIOAKTIV STRÅLING OG HENTAI

Vi lærer mye om å være kildekritiske på dette studiet. Derfor har jeg til nå holdt meg til seriøse forskningsartikler. Men, slik som dere forstår, så begynte jeg å bli desperat etter å forstå. Da jeg kom over denne tweeten i november, som viser til to kart over Sverige, som sammenlikner de mest populære pornokategoriene per region i Sverige med tetthet av radioaktiv nedfall fra Tsjernobyl, så måtte jeg undersøke nærmere. Er det en sammenheng mellom radioaktiv ståling og pornopreferanse? Har @Jernkjeve et poeng i at hentai tross alt oppstod i Japan, det eneste landet hvor det er blitt sluppet atombomber over? Eller er det bare det beste eksempelet på korrelasjon versus kausalitet jeg noensinne har sett? Jeg fant en tråd om kartet på *Reddit*, men ble dessverre ikke klokere av noen av de 144 kommentarene til innlegget med overskriften: “Coincident? I think not.”





### 2.4.1. HISTORISK DEEP-DIVE

For å teste riktigheten av dette gjennomfører jeg en historisk deep-dive. Hvordan oppstod egentlig hentai? Et raskt søk kobler oppblomstringen av hentai, ikke til radioaktiv stråling, men til strenge sensurlovene som ble introdusert i Japan fra 1800-tallet, hvor enhver eksponering av kjønnsorganer ble gjort helt ulovlig i 1907. Sensurlovene skulle beskytte den offentlige moralen og sørge for sosial orden. I tillegg innførte de allierte forbud for pornografi etter andre verdenskrig, ettersom at okkupasjonsmakten ga porno, og den tilsynelatende seksuelle japanske kulturen, skylden for de aggressive og ekspansive tendensene til det japanske imperiet. Så, selv om pikk ikke var lov, var det ingen som sa noe om tentakler. Ledende skikkelser innenfor tentakelpornoindustrien har uttalt at mye av arbeidet deres var rettet mot å omgå sensurlovene. Kanskje ikke så vanskelig å forstå? Tentakler er tross alt svært allsidige. Nå orker jeg ikke gå noe nærmere inn på historien og spredningen her, men poenget er: vi kan ikke skyldte på Oppenheimer for hentai.

### 2.5 EVOLUSJONEN OG HENTAI

En tiltrekning mot overdrevne kroppsfasonger og alternative seksuelle partner er altså ikke en ny “millennial kink”. Muligens må jeg gå enda lengre tilbake i tid enn 1907. Er det én ting jeg har lært om sex og psyken på dette studiet, så er det at svaret ofte ligger i evolusjonen. Etter en solid cava-søndag sender jeg mail til Kennair, og spør om han har noen teorier.

Kennair sendte meg videre til to forskningsartikler av hans venninne, Becky Burch, som ser på tegneseriefigurer som superstimulus fra et EP-perspektiv. Et superstimulus er en overdreven versjon av en stimulus som det allerede er en etablert responstendens til i organismen. Fenomenet oppstår når det kunstige/overdrevne stimuli stimulerer et dyrs instinktive respons mer intenst enn det et naturlig objekt for instinktet ville gjort. I Burch og Johnsens (2020) “Captain Dorito and the bombshell: Supernormal stimuli on comics and film”, argumenterer de for at tegneserie-kropper kan betraktes som superstimulus. De samme prinsippene vil sannsynligvis også gjelde for karakterer som animeres til hentai: hver funksjon, særlig ansikt- og kroppstrekk er overdrevet på en slik måte at de treffer våre instinktive responser mer intenst enn vanlige kropper ville gjort. Ifølge nevroforsker Vilayanur S. Ramachandran er den enkle grunnen



Oppenheimer i Japan: AI og Ola Sveen

til at mennesket tiltrekkes av figurer med overdrevne kroppsbilder, at hjernen instinktivt fokuserer på deler av et objekt som er av størst betydning. Eksempelvis gigantiske vannmelon-pupper eller megapikk. Overdrevne fremstillinger av kvinnelige karakteristikk kan i følge Ramachandran dateres helt tilbake til venusfigurene laget i steinalderen. Er det altså så enkelt at Hentai er såpass populært fordi animasjonene følger grunnleggende nevrologiske prinsipper? I guess so.

### 3.0. TOLKNING AV FUNN:

Empirien indikerer at Hentai er populært fordi det følger evolusjonære prinsipper og etablerte responstendenser. Tentaklene kan vi skyldte på sensurlover, amerikansk okkupasjon, markedskrefter og kreative illustratører. Hentai er mer populært i Sør-Trøndelag enn andre deler av landet. Det er mange studenter i Trøndelag. Den typiske hentai-konsumenten er under 35 år. De fleste studenter er under 35 år. Konklusjon: Studenter i Trondheim er i god kontakt med sine primitive instinkter. Du er altså ikke merkelig, men veldig typisk, om du digger hentai, så kjør på, men husk å spørre partneren din før du finner frem: Mythic Dildo- Fenris-Fantasi Dildo- Rosa.



# En penis = unnelse

Menn. En medstudent du på psykolog-utdanningen må lete etter. Morsomme, stabile, trygge, fulle av selvtillit. Selve rasjonaliteten sjæl. Men dette vet vi. Budskapet til Kennair er ikke til å ta feil av. Det er nok. Jeg vil utforske selve kjernen i dem. Bryte tabuer. Vie oppmerksomheten til dette underlige svampelignende organet, som vi alle på sett og vis må forholde oss til. Tiden er inne for å hedre penisen.



Eller hedrer jeg da menn og deres privilegier? Helst ikke. Se der, havnet i samfunnsdebattant-format med en gang. Helst ikke. Jeg balanserer langs en knivsegg mellom mannehat på den ene siden og patriarkatet på den andre. Jeg skal likevel forsøke. Et forsøk på å beskrive et kjønnsorgan uten å beskrive kjønnnet. Nyansert og ærlig.



Beskriv penisen med ett ord. "Ekkel" fikk jeg til svar. Hun var riktignok lesbisk. Jeg spurte en annen venninne. "Stygg når den er slapp". Hvordan gir vår eksistens mening når penisen har fått et så dårlig rykte? Penis og meningen med livet. Farlig territorium. Jeg beveger meg videre. Langs Trondheim sine gater. Grublende på penisen.

LA STÅ PENIS  
KUK PIKK!

SSSLANGEN

Hva er egentlig greia med laks?



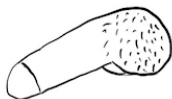
Pen IS?

Peeenis

Gjelder å ikke komme til skade for å si tankene mine høyt mens jeg går. Eller kanskje det er nettopp det den travle forbipasserende trenger å høre for å i et lite sekund bli revet vekk fra sin målrettede gange mot egne ærender. Hver og en i sin egen boble. Distrahert av egne tanker. Egne problemer. Egne drømmer. Jeg konkluderer med at mine tanker ikke nødvendigvis vil gjøre så mye skade som først antatt. Jeg legger frykten til side. Jeg er tross alt ikke hovedpersonen i alle andres liv.



Tilbake til penisen. Hva sier gutta? "Skapende". Typisk menn å være så funksjonalistiske. Hvilke sosialt aksepterte adjektiv har egentlig menn tilgjengelig for å beskrive sitt eget kjønnsorgan? Kanskje hans svar var et iherdig forsøk på ro seg ut av et overrumpede spørsmål som attpåtil blir stilt av en dame. Jeg kan ikke arrestere han, den skaper jo forsåvidt ganske mange liv. Ikke alene selvsagt.



Jeg må forsøke å skrive noe jeg kan stå for. Noe penis kan stå for. Den står. Ofte. I god og dårlig timing. Spørsmålet om rasjonalitet gjør seg gjeldende. «Jeg kan absolutt ikke stole på penis min», sa en kompis. Interessant. Reiser den seg av fri vilje? Penis kan være både genuin og en løgner. Ville-dende. Ofte en oppbrukt unnskyldning. Litt som alkohol.

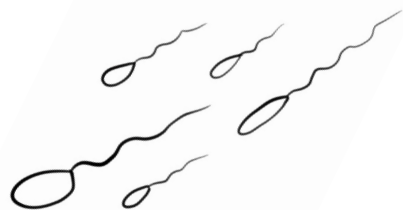
Alkohol og penis, nok et farlig territorium.

Løgner fordi post nut clarity. En unnskyldning til å ta valg du egentlig kunne klart deg foruten. I kraft av evolusjonen. Selvoppholdelsesdrift. En forbannelse og velsignelse. Uansett vil jeg våge å betrakte en slik unnskyldning som smakløs. Stå for valgene dine.



Penispress. Press som når den presser seg inn i deg. Press som når størrelsen betyr noe. Press som når tid betyr noe. Er tid blitt et statussymbol? Et symbol på profesjonalitet. Erfaring? Jo bedre penis har det, jo raskere vil den at gleden skal gå over. Ironisk. En intern konflikt mellom sine fysiske drifter og det psykologiske presset. Penisens personlighetsstruktur. Jeg skal ikke personifisere penis, men gutta begynte.

Også kalt utovertiss. Den stikker ut. Skiller seg ut. Viser seg frem. Tar plass. Lett å tulle med. Lett å forstå hva den vil. Ånei, jeg som skulle unngå å beskrive kjønn.



Klebrig. Den setter seg fast i ting. Støv. Klær. Hud. Eggstokker.

Et raskt søk av "uansvarlig" på synonymordboka gir meg ordet "kåt". Kåthet blir betraktet som uansvarlig. Ikke rart seksualitet forblir et tabu. Jeg skal ikke dra kåt og penis under samme kam. Men en børste dekker dem begge.

Peniser. Flere. Flertall. Gutta. En sang fra oppveksten dukker opp i hodet mitt: Drømmedame. Trang Fødsel synger «Det er guttas lov som er loven for meg». Gjelder for oss og dem. Jeg slenger ut en hypotese: Guttastemning handler egentlig om at penis merker kraften av andre penisers nærvær. På samme måte som mensens syklusen ofte koordineres.



Gutta!

Det finnes en verden der penis gjør enormt med skade. Der penis er et våpen. Hensynsløs. Brutal. Invaderende. Egoistisk. Skremmende. Truende. Primitiv. Impulsiv. Vond. Farlig. Der den tar.

Men det finnes også en verden der penis gir enormt med glede. Der den tilpasser seg, er genuin. God. Energisk. Kjærlig. Imøtekommende. Raus. Nysgjerrig. Sårbar. Der den gir.

Den virker så kompleks, samtidig så enkel. Om jeg er misunnelig, tja, ikke egentlig. Jeg vil heller kalle det en form for penis-unnselse.

# SNUSKETE PSYKOLOGISTUDENTER

*Som sikkert mange andre, har jeg undret meg over om jeg er rette mennesket til å bekle meg med tittel som psykolog. Usikker, konfliktsky, og kanskje litt i overkant nevrotisk, føler jeg meg som en imposter, der jeg sitter på første rad i lesesalen. Faen, så mange flinke folk. Hvem var det som meldte meg til VM i flinkiser?*



## Karikaturtegning av en psykologstudent

En typisk karikert psykologstudent er i mine øyne definisjonen på flink pike. Psykologistudenten rer alltid opp senga si kl 07:15 om morgenen, sier fem gode ting om seg selv i speilet, og leser faglitteratur som ikke er relevant for pensum ved frokostbordet, gjerne av den filosofiske art. En liten meditasjonsøkt for å la budskapet synke inn, også gjerne en rask løpetur før de skal dynke seg selv i psyko-terapeutiske bøker

*“Psykologistudenten rer alltid opp senga si kl 07:15 om morgenen og sier fem gode ting om seg selv i speilet”*

## Supermann-Freud

Lenge har jeg trodd at en psykologistudent er som Freud med supermann-kappe; reflektert, moden og har for lengst funnet ut av seg selv. Feilfrie, kloke og omtenkssomme; det er slik vi ønsker å framstå. Vi har tross alt en skikkethetsvurdering å forholde oss til. Likevel, bak fasaden av små nysgjerrige versjoner av Peder Kjøs, finner du en gjeng som er ganske så menneskelige, og fulle av feil. Dykker man dypt nok ned, finner man de mest utrolige ting. Du ser oss kanskje på Dragvoll, med kaffen i hånden, pastasalatene på fanget, diskuterende om hvorfor ødipuskomplekset egentlig stemmer.

## Nemo-måker

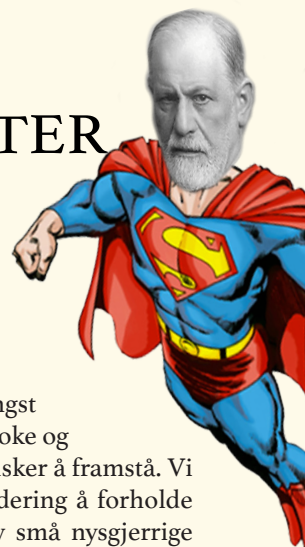
Vi er vant til å spørre og grave og small-talker ikke akkurat vår sterkeste side. Kanskje er det derfor andre studenter ser på oss som arrogante? Psykologstudenter skal til kjernen med det samme, og dersom du lytter ofte nok etter, vil det du hører mest være: “men hvordan har du det egentlig?”. Som måkene i Nemo, er vi desperate etter den gode samtalen. “MINE, MINE, MINE”, hører jeg oss si i det fjerne.

*“Som måkene i nemo, er vi desperate etter den gode samtalen”*

## Sure sokker

Vi vil kanskje ikke innrømme det, men sokkene som brukes i dagens terapisamtale er fem dager gamle. Vasken skulle vært satt på for en uke siden, men psykologistudenter får ikke akkurat støtte fra Statoil for å stryke skjorta si slik som indøkerne. Derfor går det ofte i flanell, er min teori.

*Live, laugh, love, flanell*





## Angst: godkjent og testet av psykologer

Jeg har også skjønnet at absolutt alle psykologistudenter har angst. Snart begynner jeg å lure på om det skalkeskjulet av ekstremt modne menn- esker egentlig bare er et resultat av at alle har hatt en traumatisk barndom. Misforstå meg rett, på en måte er det litt befriende å høre at vi ikke er så perfekte som vi vil fremstå. Bare forestill deg Kylie Jenner som tester den nyeste lip-comboen. Vi psykologer tester angsten for deg. Certified og testet det i 15 år faktisk.

## Dra-til-tryner på byen

Jeg gjetter at alle psykolog-studenter har tenkt tanken om å slå til et dra-til-tryne som vil bli psyko- analysert. Det blir liksom ikke så god stemning når man svarer at “trynet ditt gir meg narsissisme vibes”. Ikke prøv det. Snakker for en venn.

## “Trynet ditt gir meg narsissisme vibes”

## Teknobasill

Likevel er vi altfor dårlige til å sette grenser for oss selv. Det er kanskje derfor så mange psykolog- studenter har blitt bitt av tekno-basillen? Behovet for å “blow out some steam” kommer på danse- gulvet til “dunk dunk” musikk. Trolig er det også andre ting ved teknomiljøet som virker appeller- ende for psykologstudenter, man kan jo bare tenke seg frem. Tror ikke akkurat det er smågodt fra Rema som deles ut på en slik fest foråsiresånn.



## Selvhjelpsbøker

Smågodt eller ikke, psykologistudenter er i hvert- fall opptatt av å ta vare på seg selv. Skulle tro bøker som “Stolen focus” og “Why we sleep” er pensum- bøker på studiet, men er kanskje bare en måte å cope med for mye pensumlitteratur? Komisk. Hvem er det som fortrenge problemene sine nå?

## Perfekte uperfekte psykologstudenter

Det varmer hjertet å tenke på hvor mange rare og uperfekte mennesker som befinner seg på psykolog- studiet. Det gir meg håp, for den kommende generasjonen med psykologer, å vite at disse menn- eskene er like menneskelige som de som sitter på andre siden av stolen.



**Tekst og design:** Silja Rålm von Porat

# Studentenes bekjennelser

– Hva er din rareste sex-histore?

Begge var veldig kleine og usikre, så da vi kom til å ta av underbuksa, så sa vi at vi skulle gjøre det på tre. Vi telte: én, to, tre. Tok av underbuksa. Var en av de første gangene jeg hadde sex, det var på en fest, men vi var rundt 20...

Rimme 2/2 <sup>xx</sup> 0

Lå med en tysk mannlig utvekslingsstudent som hadde lært seg norsk. Plutselig sa han “kan du rimme?”. Jeg uttrykte usikkerhet. Han gjentok spørsmålet flere ganger, før det går opp for meg at han egentlig sier “kan du ri meg?”. Lettet og en smule flau fortsatte jeg samleiet ridende.



En gang klinte jeg med en fyr ute på byen. Når jeg skulle hente jakka for å bli med han hjem fikk jeg øye på en annen fyr. \*Tunga ruller ut og får hjerteøyne, tegneserie-style\* Dro med meg sistnevnte bak miksebordet i lokalet, hvor vi hadde sex mens folk dansa. (Bla var det flere fra profesjon der.) Det var sånn jeg møtte eksen for første gang:))

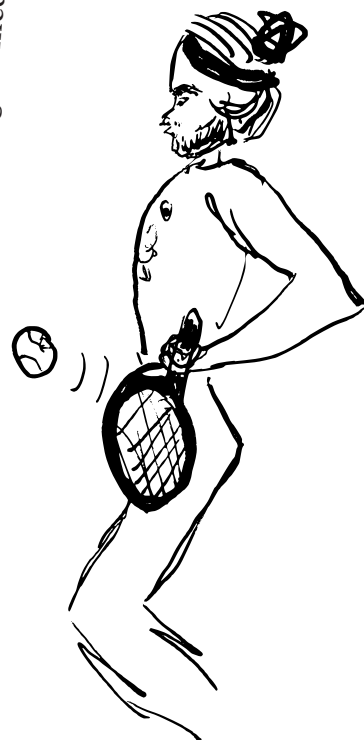
Han begynte å klippe tåneglene sine på enden av senga etterpå.



Lå med en fyr som insisterte på at jeg skulle gjette hvilken diagnose han hadde i 3.klasse på barneskolen (mens vi lå)

Narsisist?  
Lack-of-social-competence?  
(ICD11)

Pleide alltid å ha sex på squashbanen på Dragvoll med eksen



Begynte å blø neseblod 2 ganger mens jeg var på topp!

Lå med en gutt også skalla vi så han begynte å blø neseblod, så når vi skrudde på lyset så det ut som vi hadde sloss:)



Var på en fest, der jeg møtte en dritkjekk kanader. Tenkte det enhver nysingel jente ville ha gjort i min situasjon: han skal jeg ligge med. Jeg var imidlertid intetanende om at denne kjekkasen var i besittelse av et lem i monsterklassen. Vi snakker 30cm og en omkrets på størrelse med de flaskene psykologiforeningen prakker på oss. Man skal ikke bedømme andres penis, men den var rett og slett i største laget for meg og min tørre alko-fitte. Modig og hjerteknust som jeg var, trosset jeg likevel det knusktørre underlivet. Jeg lot han ta for seg både på toalettet (der det hadde dannet seg en kø utenfor) og ikke minst på terrassen ute (folk sto på balkongen ovenfor). Som om det ikke var nedverdiggende nok, trillet det noen ufyselig gloser ut av munnen hans under hele akten: «I'm going to fuck the shit out of you, you fking slut», “you're making me so fucking horny u dumb ass bitch”.

Sant skal sies, om underlivets væsker ikke allerede var fordampet innen da, så var de det i hvert fall det nå. Jeg reiste meg og sa kort og kontant

«sorry, this is not for me»,

og begynte å bevege meg

opp trappen til huset. Han sto

med buksene på knærne med

mosterlemmet flaggende på hel

stang, og tryglet «please just suck me

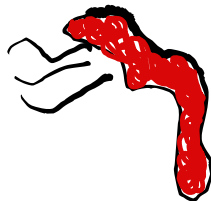
of one more time, let me cum in your

face u fkn slut». Jeg trasket tilbake til

festen og så meg ikke tilbake.

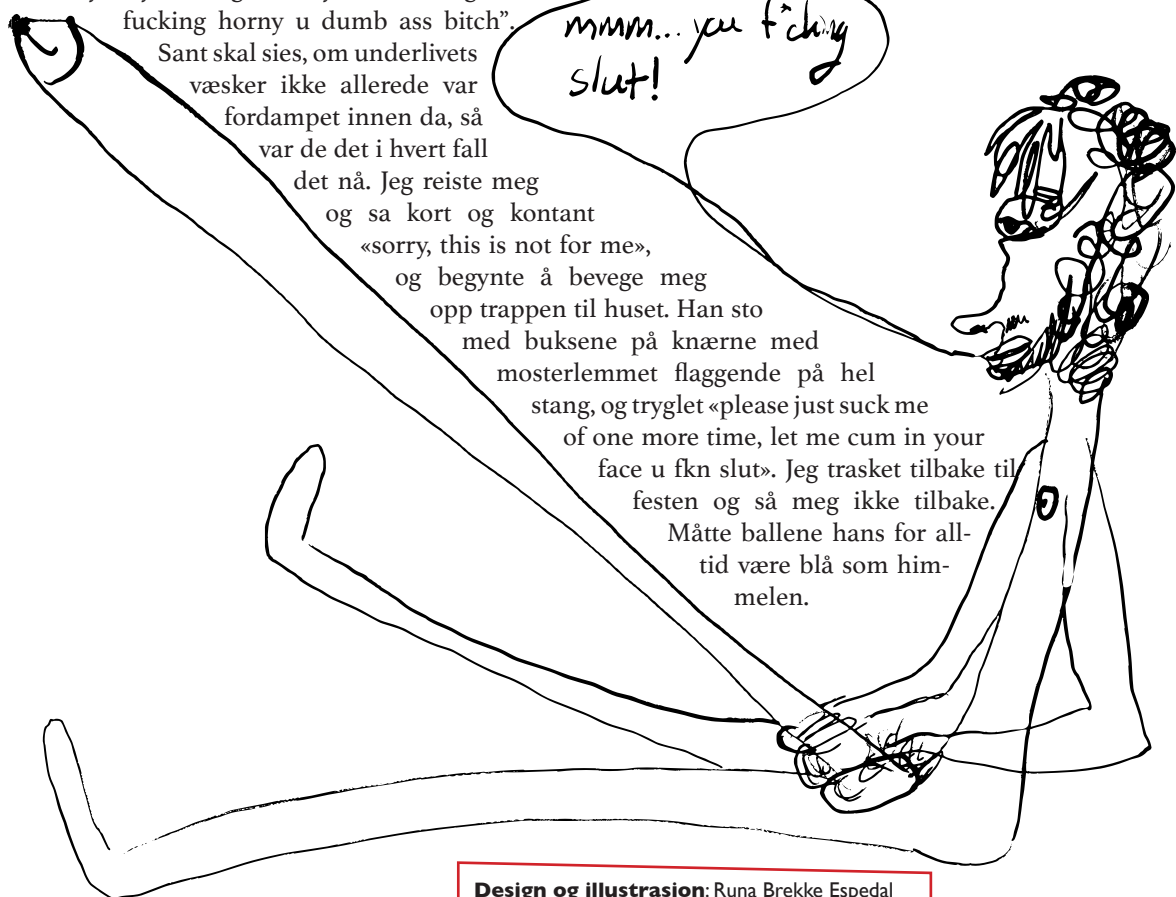
Måtte ballene hans for alltid være blå som himmelen.

Ble fingret til blods så heftig at jeg måtte gå med tampong etterpå...



H a d d e  
seala dealen, men  
måtte bæsje på  
fest og hen dro  
hjem

mmm... you fcking  
slut!





# Mabel og Kristine snakker med eksperter

*Mange studenter (og våre kjære forelesere) snakker mye om sex, men hva sier egentlig ekspertene? Vi har spurt både en gynekolog og en sexolog om alt fra kvinnehelse og prevensjonsmidler til one night stands og G-punktet.*

## - Sex er kommet for å bli

Jeg møter sexolog Olaug Gimse Storrø på hennes kontor i Trondheim sentrum, hvor hun til daglig driver en privat praksis med sexologisk rådgivning. Olaugs varme utstråling passer godt inn på kontoret med abstrakt kunst på veggene, varm belysning og



pynteputer. Olaug er autorisert sexolog utdannet ved Dansk Forening for Klinisk Sexologi i København. Hun er også sykepleier og har over 22 års erfaring med sexologisk veiledning og urlogisk gynekologi ved St. Olavs hospital.

### Hva er egentlig en sexolog?

– En sexolog er en som tar seg av alle menneskers seksuelle problemer. Vi har noe som heter seksuell helse som omfatter både det fysiske og det psykiske hos mennesker. For å bli sexolog må man minimum ha en bachelor i bunn. Du kan for eksempel være sykepleier, lege, psykolog eller sosionom. I Norge kan man ta videreutdanning kun ved Universitetet i Agder. Der har jeg et inntrykk av at de har mye fokus på transseksualitet. Også i København har de en lang tradisjon for sexologisk utdanning.

Mange har kanskje et stereotypisk bilde av hva en sexolog er. Jeg spør Olaug om vanlige fordommer eller misoppfatninger hun støter på som sexolog.

– I starten av min karriere, opplevde jeg at folk syntes det var litt porno over det å være sexolog. Man visste ikke egentlig hva det var, og mange

var usikker på hvor stuerent det var. Det har blitt bedre med årene, men i og med at sexolog ikke er en beskyttet tittel, har det vært veldig mange ufaglærte innenfor feltet. Historisk sett er det noen som har titulert seg som sexologer, men som ikke har tatt arbeidet helt på alvor. For dem har det kanskje vært viktigere å tjene masse penger eller få medieomtale.

### Givende, men ikke uten utfordringer

Et undrende smil og et glimt i øyet oppstår hos Olaug da jeg spør om hva som er det mest givende med å være sexolog.

– Det er et stort spørsmål! Det mest givende er å møte alle de hyggelige menneskene.

Stemningen i rommet blir en annen da jeg spør om hva som er det mest krevende med sexologyrket.

– Jeg opplever at det er veldig mye psykologi i faget mitt, og jeg skulle ønske at jeg hadde en psykologisk utdanning istedenfor en helsefaglig utdanning. Jeg synes det er krevende når en person har en psykisk lidelse og ofte en sammensatt problemstilling, fordi jeg mangler kunnskap. Vi hadde psykologi på studiet jeg gikk i Danmark, men jeg har ikke den erfaringen som psykologer har. Veldig ofte hvis det er en psykisk lidelse bak så er det kanskje ikke meg de skal gå til.

### Et grunnbehov

– Det er viktig med sexologers kunnskap fordi at man har en fysisk og en psykisk helse, men man har også en seksuell helse. Det handler om et grunnbehov vi alle har. Seksualitet kan variere i både hvor mye og hva man liker, men alle har en eller annen form for seksuell helse. Den seksuelle helsen har stor innvirkning på mennesker, og det kan påvirke oss på mange forskjellige måter dersom den ikke fungerer. For eksempel kan

det hende at det er en mann som ikke klarer å ha ereksjon etter en operasjon, eller det kan være en kvinne som har mistet orgasmen sin på grunn av MS. Det kan også bare være at man blir deprimeret eller lei seg fordi man ikke klarer å finne seg en partner. Det kan være sårt å føle at man ikke har noen å dele sin seksualitet med. Mange tenker kanskje ikke over det fordi man dør ikke av å ikke ha sex, men man kan bli syk.

### **Ingenting er normalt**

– Det rådet jeg som oftest gir er at man kan ha akkurat den typen sex man ønsker å ha selv, så lenge man ikke er til skade for seg selv eller for andre. Det handler om å ha den sexen som du liker og ikke drive å sammenligne seg med andre. Det finnes ikke et normalbegrep innenfor dette fagfeltet. Det som er normalt for et par eller en person er nødvendigvis ikke normalt for en annen.

Olaug forteller om vanlige misoppfattelser folk har om sex eller seksuell helse.

– Det er en misoppfattelse at man skal ha sex et visst antall per uke eller per måned. Mange tror at det er opplest og vedtatt, det som Dagbladet skriver om at folk har sex 3-4 ganger i uka. Noen har sex én gang i uken, mens andre det én gang i måneden, eller én gang i året. Det er også noen som ikke har sex på grunn av mange forskjellige årsaker. Det er også en misforståelse at mange menn tror at alle kvinner har likt behov. Mange tror at alle kvinner får orgasme på samme måte og vil stimuleres på samme måte. Det er også mange som tror at sex kun omfatter penetrerende sex. Sex kan være mye mer enn bare det! Ellers er det ganske mange som debutterer ganske sent. Det er ganske mange som tipper 30 og fortsatt ikke har hatt penetrerende sex med en partner. Det som forventes fra samfunnet, er ikke nødvendigvis representativt for virkeligheten.



### **Ta ansvar for egen orgasme**

Finnes G-punktet?

– Det gjør nok det, men at det er helt “halleluja nirvana”, det er jeg mer skeptisk til. G-punktet ligger akkurat der hvor beina til klitoris går ned, så det er klitoris man berører når man tar på G-punktet. Den gir en veldig lystfølelse for veldig mange, mens andre ikke kjenner noe særlig. Jeg tror nok han Ernst Gräfenberg (han det er oppkalt etter), at han hadde litt rett i at det er noe der som er følsomt for mange. Men jeg har ikke troen på vaginal orgasme egentlig. Det er klitoris som må stimuleres. De aller fleste kvinner må hjelpe til selv. Der sier jeg: «**Kvinner, ta ansvar for egen orgasme. Ikke la menn tro at det skal være opp til dem!**».

### **Hvordan kan man få et bedre sexliv?**

– Dersom man er i et parforhold, så må man snakke sammen. Snakk om hva som funker og ikke funker. Snakk sammen om hvordan dere kan løse det som ikke funker. Det er vanskelig, fordi det er mange som ikke klarer å snakke om det. Mange synes det er flaut eller pinlig. En endring jeg har merket, er at stadig flere unge ikke har særlig mye seksuell interesse med partneren sin. Mange foretrekker gjerne autoerotisk sex (sex med seg selv), men i parforholdet er de kanskje mer venner eller kompiser.

DET HER FUNKER IKKE HELT...

### **Hvordan kan man få et bedre sexliv hvis man er singel?**

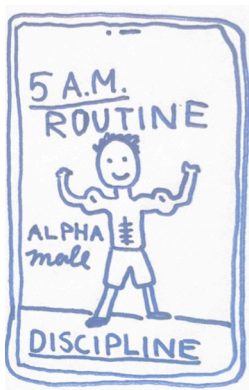
– Da tenker jeg at det å være fortrolig med egen kropp er viktig. Ha god sex og ikke føl på skam, dårlig samvittighet eller negative tanker fordi at man har et eget sexliv. Slå ut håret og gjør det du har lyst til, så lenge du kjenner at det er ok.



**Slå ut  
håret!**

### Det å føle seg sexy

– Det har mye med selvbilde å gjøre. Det er mange som ikke føler seg spesielt sexy. Sosiale medier har skapt et idealbilde på hvordan vi skal se ut, og det er ingen som klarer å leve opp til det. Da blir det veldig mye dårlig selvbilde rundt omkring. Lik den kroppen du har og bli mer glad i den.



### Man kan godt bli kjent med hverandre littegrann først

– Dagens liggekultur kan være usunt på den måten at man kan få veldig mye kjønns sykdommer. Men ellers hvis du tar ansvar for å beskytte deg og sånne ting, så kan det å ha masse one night stands gå greit. Personlig er jeg ikke noe tilhenger av det, jeg tenker at man aldri vet hva man møter. One night stands kan være greit for mange, og veldig dårlig for andre. Jeg synes at man godt kunne bli kjent med hverandre littegrann før man hopper i seng sammen, og at det ikke alltid trenger å foregå med alkohol eller rus i bildet.



### Liggekultur og ensomhet

–Jeg tenker også på de som ikke blir invitert med ut, eller som ikke tør å gjøre det de ønsker. De føler seg unormal fordi det er så mange som har one night stands. Det kan skape en del dårlig selvtillit for noen, men selvfølgelig er det individuelle forskjeller. De som ikke tør å date eller å gå hjem med noen, sitter ofte hjemme på nettet og går på Tinder. Så blir de kanskje enda mer usikre siden de blir avvist.

### Flørt vilt

– Hvis du er sjenert så tenker jeg at det å flørte er helt ufarlig. “Flørt vilt”, sier jeg. Du trenger ikke å gå i seng med en fyr eller en dame bare fordi du har flørtet med dem. Det er du som bestemmer om du vil gå i seng med dem eller ikke.

### Vi må tørre å snakke om sex

– Jeg synes at psykologer skulle hatt mye bedre opplæring i det med seksualitet. Det er så mange ting hvor seksualiteten er involvert. Det at du ikke føler at du har et godt sexliv, eller at du ikke har oppdaget at du har et seksuelt potensiale, det påvirker oss. Det burde være flere psykologer som tar videreutdanning innenfor dette feltet, og mer opplæring om seksualitet i løpet av studiet. Alle sammen er født med et seksuelt potensiale, men det er veldig individuelt hvordan man bruker potensialet sitt. Noen er ikke spesielt interessert i sex, mens andre er voldsomt interessert. Og så har du alle mulige graderinger innimellom.

– Det å snakke om sex er tabubelagt. Det var ikke noe man snakket om før i tiden. Nå snakker man litt mer om det, men fortsatt mener jeg at det er mange helsepersonell som ikke tør å snakke om sex. Konsekvensen av det kan være at folk ikke får den hjelpen de kan få. I tillegg øker ikke kunnskapen om sex hvis vi ikke snakker om det. Økt kunnskap om sex er viktig, fordi sex er kommet for å bli.

**Tekst og design:** Kristine Vikane



# Psyske, syklus og alt i mellom

## Gynekologen svarer



I fjerde etasje på Sirkus Shopping finner man TrondheimsGynekologene. Her møter jeg Kristin Offerdal som tar meg med inn på kontoret. Klokken er litt over 15 og klinikken er i oppryddingsmodus etter dagen. Bak skilleveggen klinker det i gynekologiske instrumenter mens de ansatte rydder opp. Her jobber gynekologer både etter avtalepraksis, der pasienter blir henvist fra fastleger, mens andre jobber der privat ved siden av overlegestilling på sykehus og tar imot bestilte timer. Alle aldre og problemstillinger kommer over dørstokken. Både menstruasjonsforstyrrelser, seksuelle dysfunksjoner, prevensjon, fertilitet, kreftutredning og ulike overgangsplager er alle representert. Det er mye fysisk og kroppslig i gynekologisk arbeid, men mental helse er en vel så viktig del av arbeidet.

### PMS-plager og prevensjonsmidler

– Det er en stor årsakssammenheng mellom psyke og syklus. Sykliske nedturer er vanlig hos kvinner. Vi jobber mye med premenstruelt syndrom, eller PMS, og premenstruell dysforisk lidelse, som er en alvorlig form for PMS. De som har dette får store psykiske problemer mellom eggøsning og menstruasjon, noen blir depressive og suicidale og greier nesten ikke fungere. Det er ikke helt klart hvorfor noen blir så dårlige, men det synes å henge sammen med biokjemien i kroppen og en høy sensibilitet for hormonelle svingninger. En vanlig måte å stabilisere det på er å gå på prevensjon slik at man slipper eggøsning og menstruasjon, men noen må gå på antidepressiva i tillegg. Vi ser også at kvinner med ADHD kan ha verre premenstruelle symptomer, noe man tror har å gjøre med at de hormonelle svingningene påvirker neurotransmittere implisert i ADHD, slik som dopamin.

I mediene skisseres likevel en økende trend der unge mennesker ikke ønsker å gå på hormonell prevensjon på grunn av bivirkninger, slik som negativ påvirkning av humør. Kristin forteller at mange kommer til dem med veldig tydelige forestillinger om hva som er bra og ikke, men at dette gjerne er basert på samtale med venninner og ikke forskning eller risikoanalyser.



– Det er mange ganger pasienter kommer og mener at “p-piller fører til depresjon” eller “det er ikke lurt å ta hormonspiral”. Men det vi vet er at prosentvis fungerer disse prevensjonsmidlene godt og er heldig for veldig mange. Så er vi forskjellige i hva som passer oss mest, men sammen finner vi et prevensjonsmiddel som passer den enkelte. Når også influensere gir råd om å gå av prevensjon uten profesjonell kunnskap, er det med på å snu mange positive utviklinger. Blant annet ser man abortraten gå opp, noe som beskrives som å ha en sammenheng med denne trenden.

### Den “onde” spiral?

Blant prevensjonsmidlene er det spesielt et som får diskusjonen i gang: *spiralen*. Når den først er ført inn, beskytter den mot graviditet i flere år uten videre styr. Samtidig opplever mange selve innsettelsen som vond og kvier seg for denne delen.

– Vi har ulik smerteterskel, men det er vondere hvis man aldri har født eller tatt abort. Det kan være såpass ubehagelig at noen angreir litt og synes det stikker vondt etterpå. Dersom man klarer å huske p-piller trenger man kanskje ikke gå rett på spiral. Putt pillene ved siden av tannbørsten din, da blir det lett å huske på daglig. Det finnes også andre gode alternativ som ikke brukes like mye i Norge. P-plaster bytter du en gang i uka og p-ringen puttes inn i skjeden hver tredje uke, like enkelt som å sette inn tampong. De er jo geniale prevensjonsmidler som ikke er vonde og som er mye lettere å begynne og slutte med hvis man har lyst til å bli gravid enn hvis du setter inn en spiral.

### Et herk med herpes

En ting som ingen av disse prevensjonsmidlene gjør er å beskytte mot seksuelt overførbare sykdommer. Kondombruk er et tema som engasjerer Kristin, som rister på hodet over oppblomstringen av gonore og herpes i Norge. Her mener hun at kvinner også må steppe up for sin egen seksuelle helse.



– Jeg har damer som kommer hit etter en one-night-stand der de ikke har brukt kondom og har fått både klamydia og herpes. Du blir jo ikke kvitt herpes, den har du og kan plages med lenge. Det er ikke verdt et eneste mannfolk! Hva er det at du skal være så kul for at du ikke trenger kondom? Uten kondom får du ikke et eneste nyp, da kan du snu i døra og gå til nestemann. Det er først med en sånn tydelighet overfor partner at leksen læres.

### Et freudiansk sexliv

Kristin forteller videre at one-night-stand kulturen egentlig passer menn langt bedre enn kvinner. Kvinner får som regel ikke orgasme kun gjennom vaginal sex, men ved stimulering av klitoris. Hvis man ikke involverer den, oppnår bare 30% av kvinner orgasme ved rent penetrerende samleie. Hun mener det er en ubalanse der mennene i snitt tilfredsstilles mer enn kvinnene.

– Nøkkelen er å ha en partner du er trygg på som kan instrueres. Ikke noen som bare er opptatt av sin egen tilfredsstillelse slik som en tilfeldig quickie gjerne er. En stabil partner gir damer et mye bedre utgangspunkt for et godt sexliv. Det var forøvrig Freud som sa at før man får seg partner kan man bli stimulert klitorielt, men så skal man gå over til kun vaginalt samleie, for dette var bedre for mannens tilfredsstillelse. Han var veldig opptatt av at sexlivet skulle passe for mannen.



### Nytelsesmyter

En freudiansk innflytelse på soverommet bør kun være å finne i pensumbøker. Det viser seg at kvinners nytelse også preges av andre historiske myter, for dersom det er G-punktet du leter etter for å tilfredsstille damen i ditt liv, har Kristin dårlige nyheter. Det eksisterer ikke og oppstod trolig som en myte på 50-tallet. Det er med andre ord klitoris som kommer seirende opp. Men alt handler ikke om klimaks, mye handler også om lyst. I fare for å høres ut som Freud, er det snakk om libido. Rettere sagt lav libido og mangelen på lyst.

– Jeg tror det er en samfunnsutvikling med lavere libido nå enn tidligere. Vi har det konstant travelt med tusen ting å holde på med. Tenk på 60-tallet, da var det ikke så mye annet å drive med enn å ha sex når kvelden kom. Problemstillingene da gikk mer på erekttil dysfunksjon eller at samleie gjorde vondt, men langt sjeldnere at man ikke kjente på lyst. Idag har vi en helt annen adspredelse. Pluss at mann og dame er veldig forskjellig skrudd sammen. Menn er mer av eller på, enten har du lyst eller ikke. Kvinner må fininnstilles på en helt annen måte til å ha lyst og har nok vanskeligere for å legge fra seg hverdagens stress. Har du mange tanker i hodet eller kjenner på sykliske svingninger, skal det mer til for at man får veldig lyst på sex. Ved stress prioriterer ikke kroppen lyst. Kvinnehelsen er så sammensatt, både fysisk og psykisk, men som gynekologer er vi vant til å snakke om alt mulig. Snakker man åpent, ærlig og naturlig finner man en løsning på det meste, avslutter hun.

### Endometriose

Endometriose er livmorslimhinnevev som vokser utenfor livmoren på feil plass. Dette kan danne smertefulle blodcyster, spesielt under menstruasjon. Vanlig behandling inkluderer p-piller eller hormonspiral slik at man ikke får blødning, noe som demper smertene hos de fleste. Kikkehullsoperasjon og inngrep eller et alternativ hvis hormonell behandling ikke virker, men dette prøves først.



**Tekst og design:** Mabel Ward

# Helsetilbud for studenter

Som student i en ny og ukjent by, kan det være vanskelig å vite hvor man kan få hjelp med både store og små utfordringer som studentlivet kan by på;) Fortvil ikke! Synapsen har samlet en liten oversikt over ulike helsetilbud for studenter i Trondheim, slik at det skal bli enklere for deg!

## **Lege**

1. Bytt til fastlege i Trondheim på [Helsenorge.no](https://helsenorge.no)
2. Øya legesenter kan hjelpe deg uten fastlege  
Tlf: 72 54 38 60
3. Legevakta. Tlf: 116 117

## **SIT helsetjense**

Mange tilbud til studenter: studentprest, humanist, korttidsterapeut og gruppeterapi  
Helsestasjon: prate om sex, prevensjonsveiledning, resept på prevensjon, testing for kjønnsykdommer gratis!  
Gå inn på SIT helse for å booke time og se åpningstider.

## **Test deg på campus!**

1. Studentsenteret på Gløshaugen
2. Handikaptalettet på DMMH (1505)
3. Handikaptalettet på Dragvoll (2312) Bygg 2.

## **Under 21?**

Gratis helsestasjon for ungdom  
Tlf: 46 19 71 40

Erling Skakkes gate 49B,  
Inngang 2, 1. etg.  
(fra Kalvskinngata)

## **Overgerpsenheten**

Døgnåpent tilbud ved St. Olavs Hospital for deg som har vært utsatt for eller er mistenkt utsatt for overgrep.

Tlf: 72 57 12 12

## **Ambulant akutteam**

Tilbyr akutt psykisk helsehjelp for personer over 18 år.

Du får veiledning når du henvender deg hit, men du må via fastlegen din for å få time.

## **AMK- sentralen**

AMK-sentralen på telefon 113 er for akutt psykiatrisk hjelp.

Mer info på [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

## **Trenger du noen å snakke med?**

1. Hjelpetelefonen:  
Tlf: 116 123  
Døgnåpent og gratis
2. Studentertelefonen:  
Tlf: 116 123 (tast 3)

## **Pass på hverandre**

Snakk med de rundt deg, pass på hverandre og vær gode mot hverandre.

Alle trenger en hjelpende hånd av og til.



# Wunder-Baum-guiden 2:

## *eit seksuelt kommunikasjonssystem*

Dei som leste utgåva «Stemmebruk» sist vår fekk ein god introduksjon til Wunder-Baum-guiden, som fungerer som eit system for å uttrykke seksuelle preferansar på ein diskret måte (if you know you know). I guiden nemnte eg at systemet har eit stort potensiale for vidareutvikling og utviding. Her kjem del to. (Eg anbefalar alle å lese del 1 av guiden først, som ligg på Psykologen si nettside under Synapsen > Tidligere utgaver.

### Cake by the ocean



Ein kjenning av meg har fortalt meg følgande: det kjem til å kome sand alle stadar du ikkje pleier å ha (les: ønsker å ha) sand. Bonusen er at maten blir ekstra crunchy dei neste to vekene.

Men noko bra med det må det ha vore, sidan ho ikkje har blitt heilt skremt vekk frå tanken, og eg er sikker på at ho kjem til å skaffe seg ein slik Wunder-Baum i nær framtid.

### Pure Steel

Framtida er her. KI har teke verda med storm, og det ser ut som det er her for å bli. Teknologien blir infiltrert i fleire og fleire arenaer i kvardagen ;), så følg ekstra godt med på kven som køyrar rundt med Pure Steel i frontruta.



## Swingers

Som nemnt i sist Wunder-Baum-guide, blir swingers kjenneteikna av ein flamingo. Men – ananas er også eit teikn brukt, meir spesifikt: ein ananas hengt opp ned. Dersom ein ønsker å vise fram sine swingers-preferansar i bilen, foreslår eg Piña Colada opp ned, som ein verdig representant



## Jeg så mamma kysse nissen

Sjokket var stort då ein innsåg at det faktisk var *pappa* som var nissen som mamma kyssa. I vaksen alder forstår man at nissen var der for å glede både barna og mamma. Sett på sangen dersom sjåføren har denne i vindaug, og sjå kva som skjer.



## Morning wood

Enten så elsker du morgonsex eller så hatar du det. Her er det viktig å ikkje avgrense Wunder-Baumen til dei som eig ein penis, men å sjå Woodwork i ein breiare forstand.



## Sugar baby

Bilen til denne unge sjåføren kan enten vere eit vrak eller eit glis, alt etter kven som har fått med seg Wunder-Baumen i vindaug.



## Maksimumskapasiteten til systemet

Som de kanskje ser, så finst der altså ein Wunder-Baum til kvar anledning. For fleire kan mange tre vere relevante, og dette er poenget ved systemet! Men – presser ein kapasiteten til eit system vil det til slutt kollapse, og utfallet blir mot sin hensikt. Til alle entusiastane der ute som synest at fleire av trea passar: prøv å avgrense, slik at de ikkje går i den same fella som Jan-Egil (18).

### Politiet stoppet Jan-Egil (18) med 96 wunderbaum i frontruten



Foto: Privat

**- Jeg har blitt stoppet før.**



↑ 24.02.13 19:22

↻ 24.02.13 20:31



**Erik Pettersen**

Pettersen, E. (2013, 24. februar). *Politiet stoppet Jan-Egil (18) med 96 Wunderbaum i frontruten*. Nettavisen. <https://www.nettavisen.no/politiet-stoppet-jan-egil-18-med-96-wunderbaum-i-frontruten/s/12-95-3577182>



# Hans-Tore har skikkelig stor tiss

## –Det er såvidt jeg klarer å bære den over skulderen



Synapsen møter Hans-Tore (25) trillende på barnevogn, en vakker vårdag i mai på Solsiden.

–Jeg må ha den med meg hvor enn jeg går, forteller Hans-Tore om barnevogna. Ved første øyekast ser den helt normal ut, men det mange ikke vet er at Hans-Tore triller på et spedbarn litt utenom det vanlige. I vogna ligger nemlig Hans-Tores store tiss.

–Til å begynne med var det lettis, men så sluttet den liksom aldri å vokse. På et tidspunkt kunne jeg gå med den som skjerf, nå er det såvidt jeg klarer å bære den over skulderen.

Hans-Tores enorme penis har bydd på en rekke utfordringer opp gjennom årene.

–Jeg holdt på å dø av blodtrykksfall nesten hver eneste dag på ungdomsskolen. Det var ikke før jeg begynte på antidepressiva at jeg ble kvitt ereksjonene.

I tillegg til fysiske komplikasjoner, forteller Hans-Tore om en ungdomstid preget av utenforskap og det å føle seg annerledes. Redningen ble å begynne i klasse med Kalle, en kæll som led av fritt voksende testikler.

–Jeg og Kalle var som balla i pungen. Jeg hadde barnevogn og han brukte trillebår. Han holdt av plass til meg ved å legge de megasvære ballene sine på stolen ved siden av, og jeg lot han lese prøvesvarene jeg hadde skrevet på innsiden av forhuden.

Hans-Tore blir tydelig rørt når han snakker Kalle, som døde av en komplikasjon knyttet til de store ballene sine i 2018. Han husker best kameratens smil.

–Han hadde et fint smil.

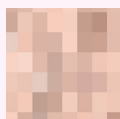
Selv om han savner kameraten, ser Hans-Tore lyst på fremtiden. Han har bestemt seg for å satse på skuespillerdrømmen, og tissen hans er for tiden høyaktuell i filmen “Dune: Part Two” med rollen som “Sandworm”.

Hans-Tore sier ikke mer før han tar barnevogna og stormer av gårde over blomsterbrua.



**Norske Hildegunn (52) kobles til nettverk for menneskehandel**

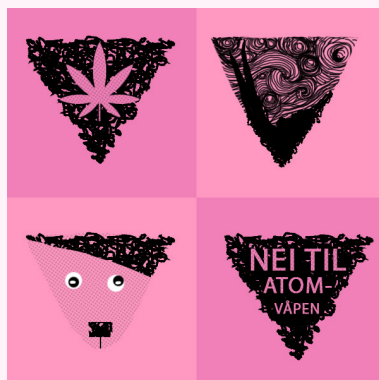
**Kalle (25) om det nye livet: –Operasjonen ble redningen**



● SISTE

**Keiserens nye sommerkolleksjon**

**På tide å freske opp busken?  
–Sommertrendene for 2024**



# Utveksling! Hvem - hvor - hvordan?

Flere studenter ved psykologutdanningen NTNU har ytret at prosessen mot utveksling fremstår kronglete og kaotisk. Derfor fremstod et ønske om å gjøre tidligere utvekslingserfaringer tydeligere for fremtidige kull gjennom denne artikkelen. Dette gjøres ved en samling av erfaringene til kull 46, samt tilbakemeldinger fra enhet for internasjonale relasjoner og psykologisk institutt.

Det tas utgangspunkt i kull 46 ettersom at kullene over har en annerledes studieplan, og derfor vil informasjonen være mindre relevant for fremtidige kull. Det tas også utgangspunkt i studentene som er på utveksling for øyeblikket (vårsemesteret 2024), da utreisende for høstsemesteret enda ikke har fått godkjent både fag og utvekslingsopphold.

Ved vårsemesteret 2024 er studenter ved psykologutdanningen på utveksling i tre forskjellige land: Sverige, Italia og Australia. Disse studentene har bidratt med tips og erfaringer for denne artikkelen.

## Å komme i gang

For å finne relevante studiesteder har studentene blant annet brukt NTNU sin oversikt over utdanningsinstitusjoner med avtaler, samt ANSA sine sider.

Videre har de sett etter fag ved hjelp av universitetenes hjemmesider og sammenliknet disse fagene med fag ved NTNU.

Deretter har studentene sendt søknader til psykologisk institutt for å forhåndsgodkjenne de valgte fagene. Psykologisk institutt anbefaler å komme til en veiledningstime når man har funnet fag man ønsker å ta.

Noen studenter har også sendt mail til den utenlandske institusjon for å høre om det er mulighet for utveksling. Dette har vært mest relevant om det ikke allerede er en avtale med NTNU.

Flere av studentene opplevde prosessen som krevende, og anbefaler å starte tidlig og sette av god tid.

## Sverige - Henrik Anker Kavli

Utdanningsinstitusjon: Stockholms Universitet

Antall semestre: 2

### Hvorfor valgte du å reise til Stockholm?

Jeg ønsket et helt år med utveksling, og valgte Sverige da jeg tenkte det ville være lettere å få godkjent fag herfra.

### Hvordan har du lagt opp fag?

Ved studieveiledning, fikk jeg vite at personlighetspsykologi generelt er vanskelig å finne i utlandet utover introduksjonsemner. Derfor kan det lønne seg å legge opp fag slik at man tar Personlighetspsykologi 2 (7,5p) og Anvendt Personlighetspsykologi (7,5p) ved NTNU. På tredje semester utsatte jeg Psykiske lidelser (7,5p) og Exphil (7,5p), da jeg skulle ta disse på utveksling, og trakk ned Kvantitativ Metode 2 (7,5p) og Kvalitativ Metode 2 (7,5p).



Undervisningen ved SU er bolkbasert, som betyr at man har ett fag av gangen. Man har fire fag av 7,5p som varer i ca. 5 uker, med en eksamen eller innlevering i slutten av perioden. Et semester er derfor delt opp i semesterdel A, B, C og D. Dessverre så blander planen min fag fra 1., 2. og 3.-klasse her ved SU, og det gjør at hver semesterdel kan ha null, ett eller to fag.

Sverige har ikke Exphil, som gjør at jeg planlegger å ta dette digitalt fra Universitetet i Tromsø, da de tilbyr en heldigital løsning, men som dessverre er iop og ikke 7,5p.

Jeg er usikker på om jeg skal ha deler av Tverrfaglig Samhandling parallelt med høstsemesteret i Stockholm, slik som kull 45.

Jeg prøvde å søke om forhåndsgodkjenning av fag et halvt år tidligere, for å kunne finne en ny plan dersom fagene ikke ble godkjent, men i dette tilfellet ville instituttet ikke vurdere søknaden, da jeg ikke skulle reise påfølgende semester.

## Australia

**Brisbane - Emma Helena Ophelia Nordby**

**Utdanningsinstitusjon:** University of Queensland

**Antall semestre:** 1

### Hvorfor valgte du å reise til Brisbane?

Jeg ønsket et engelskspråklig land, høy kvalitet på undervisningen og varmere klima. Da passet Australia supert!

### Er det dyrt?

Ja! Man betaler skolepenger på 12.339 AUD hvis man ikke har gratisplass. Det er 2 fra hele NTNU som får gratisplass, og dette bestemmes basert på høyest karaktersnitt.

### Hvordan har du lagt opp fag?

Jeg har årsstudium fra før som påvirker studieplanen. På utvekslingen tar jeg fag som tilsvarer organisasjonspsykologi, utviklingspsykologi og utviklingspatologi samt et valgfag.

### Hvordan har du funnet sted å bo?

Gjennom facebook-gruppen «norske studenter i Brisbane». Det er ganske krevende og dyrt, så her må man forvente å legge inn litt tid og penger!



**Sydney – Katrine Kvernberg**

**Utdanningsinstitusjon:** The University of Sydney (USYD)

**Antall semestre:** 2

### Hvorfor valgte du å reise til Sydney?

Jeg ønsket å ha to semestre i Australia, og dette var mulig hos USYD, selv om dette universitet ikke har avtale med NTNU. Jeg har også fått utrolig god hjelp av den ene internasjonale rådgiveren deres, og det var også med på å sette Sydney øverst i søknaden min.

### Er det dyrt?

Ja. Hvis man er heldig, kan man finne et privat soverom i et kollektiv for rundt 10 000 kroner i måneden, men mange betaler en god del mer enn det. Det er derfor ikke uvanlig at folk deler soverom. Ettersom jeg er en «study abroad student» og ikke «exchange» må jeg betale skolepenger, noe som tilsvarer ca. 80 000 kroner per semester. Exchange er som ordet tilsier, et bytte av student-er. Så når et norsk universitet sender en student til USYD, sender USYD en til Norge sånn at de to studentene tar opp hverandre plass. Ettersom NTNU ikke har noen utvekslingsavtale med USYD, måtte jeg søke som en «study abroad student». I praksis er «exchange» og «study abroad student» akkurat det samme, eneste forskjellen er at exchange slipper å betale tuition her. Offentlig transport er også ganske dyrt og mat er litt rimeligere enn i Norge, men ikke billig.





**Hvordan har du lagt opp fag?** For å finne fag var jeg inne på nettsiden til flere universiteter i Australia for å se hva de tilbydde. Fikk også en liste over hvilke fag internasjonale studenter får lov til å ta ved USYD av rådgiveren deres, og da er det bare å lese seg opp på emnebeskrivelsen og legge inn de du tror likner mest, i søknaden til NTNU.

Jeg dro ned kvalitativ metode til tredje semester, og byttet det ut med utviklingspsykologi som jeg skal ta her nede. Når jeg kommer tilbake til Trondheim, må jeg ta anvendt personlighet, kvantitativ metode og tverrfaglig samhandling med kullet under.

Dette semesteret skal jeg ha sosialpsykologi og representing race and gender som tilsvarer anvendt sosial ved NTNU og psychological approaches to work som tilsvarer arbeid, organisasjon og ledelse ved NTNU. I tillegg tar jeg personlighet 2 fra NTNU ved siden av. Neste semester skal jeg ha to nevrofag som tilsvarer kognitiv nevrovitenskap ved NTNU, utvikling og et valgfritt fag.

Hvordan har du funnet sted å bo? Det er veldig vanskelig å finne et sted å bo her. Bodde på hotell og hotell den første uka mens jeg brukte timevis på flatmates.com.au, og dro på visninger som har vært litt av en opplevelse, men fikk et sted å bo til slutt! OBS: Ved USYD må man ha minst C i snitt for å komme inn.

**Italia – Alina Rostalski og Embla Granly**  
Utdanningsinstitusjon: UNIPD- University of Padua

**Antall semestre: 1**

**Hvorfor valgte du å reise til Padova?**  
Jeg ville til Italia og Padova er en super by med tanke på beliggenheten siden man kan reise mange steder. Byen er på størrelse med Trondheim, og har et veldig godt studentmiljø med en rekke ulike aktiviteter å ta del i. Universitetet i Padova er også et av de mest anerkjente når det kommer til å studere psykologi.

**Er det dyrt?**

Med tanke på at vi får erasmusstipend (410€ pr/mnd) og språkstipend (ca. 23.000kr i engangsbetaling) ekstra dette året, vil jeg si at Italia er et veldig bra land å reise til når det kommer til økonomi. Prisene her er litt under pris i Norge på det meste, men jeg betaler imidlertid mer for bolig her enn i Trondheim. Det skal sies at vi bor veldig sentralt og har veldig store rom. Prisene varierer veldig, og det anbefales å være ute i veldig god tid for å få tak i en bra leilighet.

**Hvordan har du lagt opp fag?**

Alina Rostalski: Jeg har gått deler av bachelor i psykologi ved NTNU fra før, som påvirker fagene. Jeg tar ett valgfritt emne, samt PSYK4521 Forebygging, helsefremming, system og forvaltning 1, PSYK4520 Arbeid, organisasjon og ledelse, og et emne som dekker halve PSYK4420 Utviklingspsykologi+patologi (andre halve delen av faget har jeg tatt på bachelor). Jeg tar også et emne på italiensk, men jeg er for øyeblikket usikker på om dette dekkes som en del av studieplanen, men tar det for å få språkstipend. Fagene jeg tar er i hvert fall på 6stp, så skal ta 5 stykker.

Embla Granly: Etter samtlige endringer i studieplanen tar jeg nå fag som dekker PSYK4125 Utviklingspsykologi 1, PSYK4420 Utviklingspsykologi og utviklingspatologi, PSYK 4521 Forebygging, helsefremming, system og forvaltning 1, samt ett valgfritt emne på italiensk for å få språkstipend godkjent. Jeg tok emnet Kognitiv nevrovitenskap forrige semester siden jeg visste at jeg kunne ta Utviklingspsykologi 1 i Italia. Jeg skal være ærlig og si at det har vært ganske mye styr med å få på plass de endelige fagene, men det har omsider løst seg og jeg er fornøyd slik det har blitt.

**Hvordan har du funnet sted å bo?**

Gjennom andre norske som anbefalte en utleier. Boligsituasjonen her er krise, så start tidlig!

Det er vanskelig å finne noe etter man har ankommet, så ikke lurt å bare reise ned og håpe man finner noe her. Det er diverse grupper på facebook som kan brukes, men fint å høre med andre norske/folk du kjenner som er her. Da vet man at man kommer til et "faktisk" sted, og ikke noen som potensielt prøver å lure deg.

Andre erfaringer: Språkkurs anbefales på det sterkeste. Det er en kickstart til å bli svært godt kjent med kulturen og det lokale ved landet, og i tillegg en mulighet til å bli kjent med mange nye mennesker fra ulike steder. I tillegg beskytter det mot demens;)



### **Generelle erfaringer og tips fra studentene:**

Noen fag ved NTNU kan tas selv det semesteret forelesningene ikke går, ved at man bare melder seg opp til eksamen. Dette gjelder stort sett fag som ikke har arbeidskrav underveis i semesteret, så sjekk det opp dersom det er av interesse. Det gir generelt flere muligheter og mer fleksibilitet med tanke på hvordan man kan legge opp studieplanen, men man må lære seg faget på egenhånd.

Det stemmer ikke alltid at et nei fra visse kontorer betyr at noe ikke går, det kan hende du bare må tenke litt utenfor boksen eller lage din egen plan.

Allier deg: hvis du vet om andre som vil til samme sted, gå sammen og hjelp hverandre med å huske på alle stegene og fordel arbeid på hvem som sender mail til ulike steder. Kjenner du noen som har vært på utveksling dit du også ønsker, er dette gull verdt.

For utreisende på vårsemesteret var det vanlig å få en endelig godkjenning av søknaden i november eller desember.

### **Utteksling på høsten**

Det er også flere ved kull 46 som søker utveksling for høsten 2024, men her har ikke søknader og fag blitt godkjent enda. Blant annet, planlegger Tuva Saugestad å dra til Perth. Der tenker hun å ta to valgfrie fag, samt kvalitativ og utvikling 1. Dette har hun blant annet muliggjort ved å ta tverrfaglig samhandling ett år tidligere, men psykologisk institutt advarer om at dette ikke nødvendigvis vil være mulig fremover, noe som kan komplisere utveksling på høsten. Enkelte har tidligere kunnet ta faget digitalt på høsten, men hvorvidt dette blir relevant fremover er ikke avklart. Dette faget drives av det medisinske fakultetet, og det er dermed vanskelig for det psykologiske fakultet å legge rette for dette med tanke på utveksling.

### **Generell informasjon fra psykologisk institutt og seksjon for internasjonale relasjoner:**

Psykologisk institutt / enhet for internasjonale relasjoner: Når det gjelder hjelp fra NTNU i forhold til utveksling, håndterer psykologisk institutt først fremst kun godkjenning av fag fra den utenlandske institusjonen, mens enhet for internasjonale relasjoner håndterer de andre aspektene ved utvekslingen.

Manglende oversikt over tidligere godkjente fag: Det finnes ikke en oversikt over tidligere godkjente fag ved utenlandske utdanningsinstitusjoner. Psykologisk institutt ønsker at studentene

Plassbegrensinger: For noen år siden var det mellom 15 og 20 studenter ved psykologutdanningen som ønsket å reise til Padova samtidig, ifølge psykologisk institutt, men UNIPD mente dette var for mange. Det er altså noen plassbegrensninger ved ulike utenlandske institusjoner, men ifølge enhet for internasjonale relasjoner forhandles det frem til antall plasser på bakgrunn av antall søkere. Derfor ønsker ikke NTNU å utgi en oversikt over tilgjengelige plasser ved ulike universiteter.

Ved ønske om ytterligere informasjon kan man gå til nettsidene til NTNU. Under «Veiledere for utenlandsstudier» ligger det blant annet en video med spørsmål fra studentene som besvares av enhet for internasjonale relasjoner ved NTNU. Søknadsfrist for utveksling vår 2025 er foreløpig 12. september, men psykologisk institutt anbefaler å følge med på nettsiden, da det kan komme endringer.

**Tekst og design:** Kai Haneberg

## Den ultimate musikk-guiden til et spicy ligg



Er du lei av å ha kjedelige one night stands? Gir det deg liksom aldri helt det du ønsker? Fortvil ikke! Jeg har satt sammen den ultimate ligge-opplevelsen for deg. Med denne spillelisten kan jeg love deg at du lager en kveld som verken du eller din partner vil klare å glemme.

### STEG 1: SETTE STEMNINGEN

Studier viser at det å ha vært i en adrenalinpumpende situasjon kan føre til at man finner hverandre mer forlokkende. Derfor går vi i dette stadiet ikke for romanse, roseblader og tente lys, men for adrenalin.

#### TITTEL

#### ARTIST



Red Alert 3- Theme- Soviet March

James Hannigan



Deutschland

Rammstein



Lobby Music (Original Soundtrack)

Kahoot!

### STEG 2: FOREPLAY

Foreplay er trolig noe av det viktigste for et vellykket ligg. Ikke bare gjør det kroppen ready-for-action ved å øke blodstrømningen, men det har også en rekke helsemessige fordeler. God foreplay kan føre til utslipp av hormoner som oksytocin, serotonin og dopamin, som virker velvære-fremmende og stress-reduserende. Her er det altså viktig å ta seg god tid. La deg gjerne inspirere av sangtekstene.



Whistle

Flo Rida



WAP (feat. Megan Thee Stallion)

Cardi B, Megan Thee Stallion



Beat it

Michael Jackson



### STEG 3: SELVE AKTEN

I bedrukken tilstand trenger man ikke gå for de mest avanserte posisjonene. La oss være helt ærlige, det er ingen som gidder å stå i trillebår for noen de har møtt på Heidis etter syv øl. Så lukk kamasutra-boken og imponer heller med disse perfekt parrede sangene. Tilpass etter ønsket posisjon. For ekstra spice: scann QR koden og sett på shuffle.

|                                                                                    | TITTEL                  | ARTIST           | SEXSTILLING     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|-----------------|
|   | Who Let The Dogs Out    | Baha Men         | Doggy           |
|   | Jesus Elsker Alle Barna | Ivar Skippervold | Misjonær        |
|   | MOOO!                   | Doja Cat         | Cowgirl         |
|   | Sweet Home Alabama      | Lynyrd Skynyrd   | Reverse cowgirl |
|   | Summer Of '69           | Bryan Adams      | 69              |
|  | I'm Still Standing      | Elton John       | Stående         |



### STEG 3: VEIEN VIDERE

Avhengig av hvordan akten gikk, har jeg tre alternative ruter til deg.

#### ALTERNATIV 1 GIFTEMÅL

Dere fullførte listen og er åpenbart perfekte for hverandre. Håper dere nevner meg i bryllupstalen. Her har du tre sanger til frieriet:

*Can't Help Falling in Love-*  
Elvis Presley

*Marry You- Bruno Mars*

*Can You Feel the Love Tonight-*  
Elton John

#### ALTERNATIV 2 OVERNATTING

Dere hadde det gøy, og du vil gjerne ha selskap gjennom kvelden. Kanskje kan du overbevise hen med en av disse sangene?

*Stay The Night-*  
Zedd, Hayley Williams

*Stay With Me- Sam Smith*

*Baby, It's Cold Outside- Frank*  
Sinatra, Dorothy Kirsten

#### ALTERNATIV 3 UTKASTELSE

Partneren din syntes ikke liggelista var gøy. Her har du tre sanger til å hjelpe med utkastelsen:

*Get Up And Go-*  
FanThomas

*Gi meg litt fred- Brenn*

*Trumpet- Military Wakeup-*  
Wake Up Ringtones

**Tekst og design:** Emilie Arnesen Vik

# Den prostata-nistiske julesang

**Tekst:** Runa i samarbeid med hennes seksuelle partner, diktet etter kristen tradisjon

Tenn lys

et lys skal brenne på denne lille kropp  
den blanke, himmelglans når legemet peker opp  
må jord og himmel møtes  
et lys er tent for det

Tenn lys

to lys skal skinne for brannmannen og co  
for dem som viser omsorg og alltid slikker blod  
må incel få sin frihet og fuckboys et hjem  
tenn lys for dem som runker og flekken som blir igjen

Tenn lys

tre lys skal flamme for alle som må sloss  
for rettferd og for samtykkelov. De trenger hjelp av oss  
må ingen miste motet før alle mus barberes glatt  
tenn lys for dem som kjemper i mørkets tunge natt

Tenn lys

nå stråler alle de fire lys for ham  
som glemte av alt gummi, etter én for mye dram  
tenn lys for himmelkongen som klamydia han fikk  
nå møtes 54 jenter på Trondheims helseklinikk

Tenn lys

for livets rikdom, for blod og drit og cum  
tenn lys for fred og vennskap, som endte i tøm og røm  
må ingen være alene, når klokka slår to på samf  
tenn lys for han-som-ble-igjen-alene-atter-en-gang-og-måtte-ty-til-  
et-gullmedlemsskap-på-pornhub-selv-om-bankkortet-var-tomt-og-  
det var-femten-dager-til-studielånet-kom





Er du seksuelt frustrert?  
Kontakt oss på:  
[avis.psykolosjen@gmail.com](mailto:avis.psykolosjen@gmail.com)  
eller  
[facebook.com/synapsenavis](https://facebook.com/synapsenavis)



Takk til:

