
Om samliv og seksualitet på nettet

ARTIKKEL

*Tips Nettredaksjonen om brukererfaringer og spennende Internett-adresser.
Telefon 23 10 90 00, telefaks 23 10 90 40, eller e-post:
grete.strand@legeforeningen.no eller
kristin.green.nicolaysen@legeforeningen.no*

Senteret for Ungdom, Samliv og Seksualitet (SUSS) har Internett-sider som er flittig i bruk blant norsk ungdom. Ifølge lege og prosjektleder Bjørn Christian Østberg er mellom 2000–3000 unge innom sidene hver uke.

Foruten å lese spørsmål og svar om kropp, prevensjon, graviditet, homofili, overgrep og sykdom, finnes en nedlastbarinformasjonsdatabase som egner seg godt til bruk i undervisning. Tilbudet om gratis råd via e-post er en populærtjeneste, som besørges av leger og medisinstudenter.

Senteret har eksistert siden 1987, og har i regi av stat og kommune utarbeidet undervisningsmateriell, holdt kurs og drevet nasjonale prosjekter. Senteret står også bak SUSS-telefonen som er Helsetilsynets grønne linje for ungdom. Internett-adressen er <http://hotell.nextel.no/suss/>

– Kristin Green Nicolaysen, Nettredaksjonen

Spor på Internett

Alle tastetrykk på Internett blir lagret i maskinen. Man kan følge egen nettaktivitet på flere forskjellige måter. Innetleseren Netscape finner man tilbake til sider man har besøkt ved å klikke tastene *ctrl* og *h*. Her ligger adressene til sidene man har vært innom de siste dagene. De er loggført med tidspunktet for “visitten” og tittelen på siden. I den hvite adresselinjen under knapperaden kan man klikke på en pil på slutten av linjen og finne adressen fortrinnsvis til de sidene man har tastet inn adressen til. Ved å høyreklikke på knappen som heter *back* finner man de siste 15 adressene man har vært innom. Det samme gjelder for valget *go* øverst på menylinjen. I nettleseren Internet Explorer finnes et knappevalg som heter *logg*. Klikker man på den lille pilen på knappen *tilbake* kommer også de siste adressene opp. Det er derfor mange muligheter for å finne tilbake til en adresse hvis man glemmer å lage bokmerke. Det meste loggføres enten man vil eller ikke, men loggene kanslettes.

– Grete Strand, Nettredaksjonen

Innstilling av skjerm

Innstillingen av skjermen på PC-en kan ha stor betydning for trivsel og helse på arbeidsplassen. Dersom man ønsker seg større skrift og et bilde som er stort og godt å se på, kan man oppnå mye ved riktig innstilling. I Windows er dette mulig ved å gå til *startknappen*. Klikk på *innstillinger*, velg deretter *kontrollpanel* og finn ikonet med en skjerm på. Dobbelklikk på *skjerm* og velg så *innstillinger* igjen. I det lille vinduet som da kommer opp, finnes et valg som heter *skrivebordsområde*. Her kan man velge å stille skjermen innslik at bildet kommer nær og blir stort. Man får imidlertid mindre av skjermbildet opp, og må bla mer for å lese siden. 640x480 er det laveste valget. Mange maskiner vil ha problemer med å gi et klart bilde på andre innstillinger. Med en normalt utrustet maskin kan man derimot velge 800x600 i skjerminnstilling, noe som er den mest vanlige innstillingen.

Velger man 1024x768 eller høyere vil man ikke utnytte hele skjermen, bildet vil bli mindre, men for mange tydeligere og mer behagelig å se på. Det er altså mulig å velge det som behager en selv, dersom maskinen har kapasitet til det.

– *Grethe Strand, Nettredaksjonen*

Universitetsforlaget med gratis smakebiter

Universitetsforlaget har lagt ut 23 av tidsskriftene sine på nettet (<http://www.universitetsforlaget.no/online>), og i løpet av våren skal antallet økes til 40 søkbare tidsskrifter. De fleste av disse er medisinske tidsskrifter. Frem til 31. mars er tidsskriftene søkbare i fulltekst, helt gratis. Deretter er det kun abonnenter av papirutgaven som får tilgang til tidsskriftene i fulltekstversjon. Ikke-abonnenter har imidlertid muligheten til å søke, lese innholdsfortegnelsen og lese sammendrag av artiklene. De får også mulighet til å bestille enkeltartikler mot betaling. Også tidsskrifter fra utenlandske forlag finnes opplistet i databasen.

– Vi har fulgt utviklingen på nært hold, og funnet at tiden er moden for Internett-lansering av våre produkter. Vi tenkte en periode særlig på å utnytte CD-ROM-teknologien, men vi valgte Internett og det er vi glad for, sier Arild Torjusen i Universitetsforlaget.

– *Kristin Green Nicolaysen, Nettredaksjonen*

Publisert: 28. februar 1999. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 28. mars 2026.