



Sex,

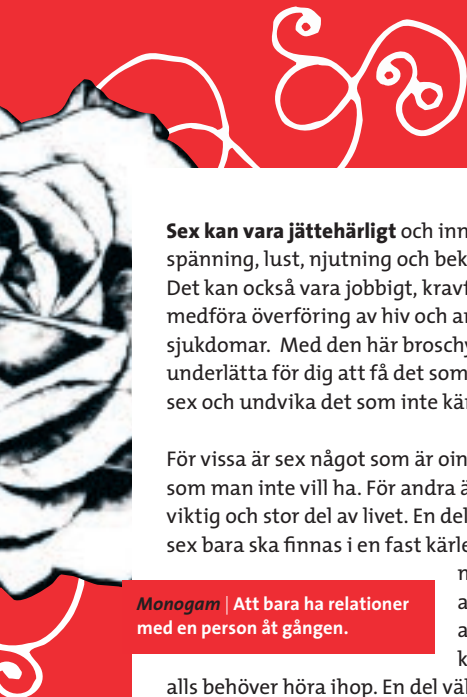
*frihet, lust
& njutning*

 **RFSL Ungdom**



De medicinska aspekterna har granskats
av Anders Karlsson, Venhälsan och
Susanne Gullack Flyrén, RFSL-kliniken

RFSL UNGDOM 2009, 2011 | FORM ZIE



Sex kan vara jättehärligt och innebära spänning, lust, njutning och bekräftelse. Det kan också vara jobbigt, kravfyllt och medföra överföring av hiv och andra köns-sjukdomar. Med den här broschyren vill vi underlätta för dig att få det som är bra med sex och undvika det som inte känns bra.

För vissa är sex något som är ointressant som man inte vill ha. För andra är sex en viktig och stor del av livet. En del vill att sex bara ska finnas i en fast kärleksrelation,

Monogam | Att bara ha relationer med en person åt gången.

medan andra tycker att sex och kärlek inte

alls behöver höra ihop. En del väljer att ha en monogam sexuell relation, andra har flera sexuella relationer samtidigt medan många inte har sex med några andra än sig själva.

Vad som ses som »sex« är olika mellan olika personer. I den här broschyren betyder »sex« sådant man kan bli kåt och sexuellt tillfredsställd av.

Sex bör vara något positivt och göra att de som har det mår bra. Alla ska ha möjlighet till sex som en härlig och positiv del av livet om man vill och avstå helt från att ha sex om man vill det. Tabun, osynliga regler och förväntningar kring sex kan hindra människors möjlighet att må bra av sex. Alla ska

kunna välja hur de har eller inte

har sex, så länge deras vilja till sex inte gör att någon annans sexuella frihet och välmående minskar.

Tabu | Något som enligt normen anses »förbjudet« eller opassande.

Hetero- normen



Ett exempel på heteronormen är att man måste »komma ut« om man inte är hetero, medan personer som är heterosexuella inte behöver göra det.

Med heteronormen menas osynliga regler och förväntningar som har att göra med sexualitet och kön. Heteronormen är viktig att arbeta mot, eftersom den gör att olika människor får olika möjlighet att njuta och må bra. Från det att vi föds påverkar de här osynliga reglerna oss – de säger hur vi bör bete oss, vilka vi får bli kära i, vilka vi får ha sex med, hur vi ska uppträda, vilka kläder vi får ha och om vi ska känna oss som kille eller tjej. Vi får olika regler beroende på vilket könsorgan vi har när vi föds – kuk eller fitta.

Den som följer heteronormen belönas genom att bli sedd som »naturlig» och »normal». Samtidigt ifrågasätts och osynliggörs ofta de som inte följer normerna.

Att följa heteronormen betyder att man bara blir kär i och har sex med personer av ett annat kön, att man känner sig bekväm med det kön man registrerades som vid födseln, att bete sig »tjejigt« om man är tjej och »killigt« om man är kille.

En del personer struntar helt i om de bryter mot omvärldens förväntningar och blir kära, har sex och definierar sig precis som de själva vill utan att tänka mer på det. Men många som inte följer heteronormen känner sig sämre, missnöjda med sig själva och rädda för att göra andra besvikna eller arga – trots att kärlek och lust bara borde vara något bra och positivt!

Heteronormen begränsar alla, oavsett vilken sexuell läggning eller vilket kön man har, eftersom den har att göra med allt från hur man ska bete sig, vad man ska gilla att göra, vilket kön man ska känna sig och klä sig som och vilka man ska bli kär i. Även heterosexuella cispersoner hämmas alltså av heteronormen.

Cisperson | Någon för vilken det kön som står angivet i passet överensstämmer med det kön den känner sig och ser ut som.

juridiskt
kön

kropp
köns-
identitet

sexuabilitet
köns-
uttryck



Ett sätt att definiera bra sex är sex som är positivt för alla inblandade och inte innebär något dåligt för någon. Det finns inga gränser för vad bra sex kan vara så länge alla inblandade är med på det som sker. Det är också alltid upp till var och en att avgöra när sex inte längre känns bra och då avbryta. Det är något som gäller både innan och under tiden man har sex. Det här låter kanske väldigt lätt, och egentligen borde det vara det också. Men det finns en massa olika idéer och tabun kring sex som ibland gör det ganska komplicerat. Kom ihåg att det alltid är du själv som bestämmer när, om och hur du vill ha sex.

För att sex ska bli riktigt bra är det viktigt att kunna kommunicera med varandra om sex. Kom ihåg att telepati inte funkar!

Alla personer tycker om olika saker och för att göra sex bra är det ofta nödvändigt att kunna förmedla vad som känns bra och vad som inte gör det – genom tydliga kroppsliga signaler eller prat. Det är ganska vanligt att ha sex på ett sätt som inte känns bra för att man tror att ens sexpartners vill ha det på det sättet. Att kommunicera om sex är något man måste öva på, och som kan göra att sexet blir mycket bättre!

En sak som kan göra att sex inte känns bra efteråt är könssjukdomar. En viktig del av bra sex är att ha det på ett säkrare sätt, så att den sköna känslan inte förstörs av oro och av kroppsliga problem efteråt.

Bra sex

...på ett säkrare sätt

Sex på ett säkrare sätt är sex med låg risk att överföra hiv och andra könssjukdomar. Om man har sex på ett säkrare sätt maximerar man njutning vid sex. Oavsett om man har någon könssjukdom eller inte är målet att alla ska kunna ha bra sex, och att den bra-känslan ska finnas både under och efter sexet.

Hur pass säkert sex man vill ha är upp till en själv och ens sexpartners att komma överens om. Inget sex där en kropp kommer i kontakt med andra kan sägas vara hundra procentigt säkert, och olika könssjukdomar överförs också olika lätt. Därför är det omöjligt att ge några klara besked för vad som är »säkert« och »osäkert«. Det är alltid bättre att göra det

man för tillfället känner att man kan för att göra sexet så säkert för möjligt, istället för att tänka »allt eller inget«.

Oavsett hur man har sex ska man då och då gå och testa sig för könssjukdomar. Testa sig kan man göra på bland annat ungdomsmottagningar, STI-mottagningar, hud/venmottagningar och vårdcentraler. Klamydia ska man alltid testa sig för eftersom det överförs så lätt men är lätt att bota. Diskutera gärna med personalen på mottagningen vilka andra sjukdomar du bör testa dig för. Gonorré och klamydia ska testas i kön, anal och hals beroende på hur du haft sex. Det kan också vara bra att testa sig för hiv om man har haft sex på ett sådant sätt att hiv kan ha överförts (se avsnittet om hiv längre fram i den här broschyren). Om man testar positivt för hiv, hepatit, syfilis, klamydia eller gonorré måste man följa regler som finns i Smittskyddslagen. Där står det bland annat att det är gratis att testa sig för de här köns-

Utlösning | Vätska som kan komma ur urinröret vid sexuell stimulans, ofta i samband med orgasm, både hos personer med fitta och kuk.

Lubrikation | Det våta i fittan som kommer när man är kåt.

Sperma | Den vätska som kommer ur kuken vid utlösning, oftast i samband med orgasm.

Försats | Vätska som kommer ur kuken när man är kåt och har sex – inte enbart i samband med utlösning.

Samlag | För att göra texten kortare och mer lättläst i den här broschyren använder vi här ordet *samlag* för sex där en biologisk kuk omsluts av en fitta eller en anal.

sjukdomarna, att man måste testa sig om man misstänker att man kan ha dem samt att man måste följa de förhållningsregler och ta den behandling som ens läkare rekommenderar.

Sex med låg risk

att överföra sjukdomar är exempelvis smeksex, att ha sex med sexleksaker utan att sperma och lubrikation överförs, att slicka fitta och anal. Om man har en sexleksak som man delar mellan olika personer är det bra att ha på en kondom som byts när man växlar dildo.

Viktigast

är att man använder kondom under anala och vaginala samlag, liksom att kondomen faktiskt sitter på under hela samlaget. Se till att kondomen inte sitter för spänt över ollonet utan är helt utrullad och »utskrynklad« över kuken. Vid analsamlag ska man alltid ha silikon- eller vattenbaserat glidmedel. Vatten- och silikonbaserat glidmedel är också bra att använda vid vaginala samlag och vid en massa andra typer av sex. Fett, som i vaselin, kroppslotion eller barnolja, gör att kondomen väldigt lätt går sönder.

Ännu säkrare

är det att suga kuk med kondom. Om man suger utan kondom ska man undvika att sperma hamnar i munnen. Om sperma eller försats kommer i munnen på den som suger är det säkrare att spotta ut än att svälja. Också att gnugga fittor mot varandra eller kuk mot fitta kan ibland överföra köns-sjukdomar. Det är bra att tänka på när man testar sig (se föregående sida).



Köns- sjukdomar



STI | Sexually Transmitted Infection
(Sexuellt överförd infektion) – ett
medicinskt ord för könssjukdomar.

Slicksex | Sex där man slickar
fitta eller anal.

Smeksex | Sex där man med
fingrar och händer smeker kuk,
fitta eller anal.

Könssjukdomar, som också kallas **STI**, är infektioner orsakade av bakterier och virus, som kan överföras mellan personer när de har sex med varandra. Könssjukdomar överförs olika lätt, och är också olika allvarliga att ha. En del av dessa sjukdomar kan man bota, och en del bär man på livet ut.

Könssjukdomar är väldigt vanliga. Bara man är försiktig är det dock en väldigt liten risk att man själv eller någon man har sex med blir allvarligt sjuk. Det är bra att ha grundkunskap om olika könssjukdomar – att veta om att de finns, hur man minskar risken för att de överförs och hur man får reda på om man har dem – för att kunna göra sex så bra som möjligt. I den här broschyren tar vi upp några STI som det oftast kommer frågor om. Mer info hittar du på sex.rfslungdom.se.

Klamydia

Klamydia är en bakterie som kan infektera kön, anal, hals och ögon, ofta utan att man märker av det. Man kan få symptom i form av sveda när man kissar, flytningar och obehag från könet eller analen samt sveda och smärta i hals och ögon, beroende på vilken eller vilka slemhinnor som infekterats.

Eftersom klamydia överförs så lätt är det bra att testa sig regelbundet om man har sex ibland, oavsett om man försöker att ha sex så säkert som möjligt. Klamydia måste testas på de ställen där man kan ha fått den; har man haft analsex måste man till exempel testa i analen. Test görs med urinprov samt med en bomullspinne i svalg, anal och slida beroende på vilken typ av sex man har haft. För att urinprovet ska funka är det viktigt att inte ha kissat på minst två timmar innan.

De största nackdelarna med att ha klamydia är att det lätt överförs till sexpartners och att risken för överföring av andra infektioner ökar. Om man går länge med en klamydiainfektion i könet finns risk att möjligheten att få biologiska barn försämras.

Sex med låg risk

att överföra klamydia är:

- Anala och vaginala samlag med kondom
- Gnuggsex
- Slicksex
- Sex med händer eller sexleksaker utan att sperma och lubrikation överförs
- Oralsex med kuk när ingen sperma kommer i munnen

Viktigast är att alltid använda kondom vid vaginal- eller analsex, under hela samlaget, samt att undvika att sperma kommer i munnen.

Ännu säkrare är att inte överföra sperma eller lubrikation mellan olika personer via fingrar eller delad dildo och att suga kuk med kondom.

Sex med låg risk

att överföra hiv är:

- Anala och vaginala samlag med kondom
- Gnuggsex
- Slicksex
- Sex med händer eller sexleksaker
- Oralsex med kuk när ingen sperma kommer i munnen

Viktigast är att alltid använda kondom vid vaginal- eller analsex, under hela samlaget, samt att undvika att sperma kommer i munnen.

Ännu säkrare är att suga kuk med kondom, samt att undvika att mensblod kommer i munnen.

Hiv

Hiv är ett virus som infekterar och förstör kroppens immunförsvar. Ofta märker man inte att man bär på viruset förrän efter flera år. Hiv är en dödlig sjukdom om man inte får behandling. I Sverige kan man få en effektiv behandling som inte botar sjukdomen, men som gör att man oftast kan leva ett bra liv med viruset i kroppen. Hivviruset försvinner aldrig ur kroppen, utan man har det hela livet.

Hiv testar man genom att ta ett blodprov. Oftast tar det en vecka att få svar på ett hivtest. På vissa ställen finns det också snabbsvarstest, där man får testsvaret

Immunförsvar | Kroppens eget försvar mot infektioner.



redan efter 20 minuter. För att ett hivtest ska vara helt säkert måste det ha gått tolv veckor efter det att hiv kan ha överförts. Om man vill kan man dock testa sig redan efter tre veckor. Om det testet är negativt måste testresultatet fastställas med ett ytterligare test tolv veckor efter att hiv kan ha överförts. Ibland när man vill ta ett hiv-test händer det att man får höra att man inte haft något »riskabelt sex« och därför inte behöver testas. Stå i så fall på dig om du känner att du vill göra testet – alla ska få testa sig för hiv om de vill.

Många har fördomar om hiv. En jobbig grej med att ha hiv är att både man själv och andra ibland tror att man lätt kan överföra hiv och på något sätt är »farlig«. De fördomar och den rädsla som finns i samhället kring hiv är ett stort hälso-problem. Det går att leva ett långt och bra liv med hiv samt att ha ett aktivt

sexliv utan att infektionen överförs till andra. Hiv är en allvarlig infektion som måste motverkas, samtidigt som den diskriminering och de fördomar som finns kring personer som lever med hiv också måste bekämpas!

Om man inte får fungerande behandling mot hiv förstörs kroppens immunförsvar helt. När kroppens immunförsvar är tillräckligt dåligt får man en massa sjukdomar som man inte får när man har ett fungerande immunförsvar, så kallade följdssjukdomar. Stadiet när man blir allvarligt sjuk av följdinfektioner kallas för aids. I Sverige är det ovanligt idag eftersom det finns tillgång till effektiv behandling.

Sex med låg risk

att överföra herpes är:

- Anala och vaginala samlag med kondom
- Oralsex om det inte är precis innan eller under tiden som man har herpesblåsor
- Sex med händer eller sexleksaker utan att sperma och lubrikation överförs

Viktigast

är att alltid använda kondom vid vaginal- eller analsamlag under hela samlaget.

Ännu säkrare är att suga kuk med kondom. Tänk på att undvika att herpesblåsor eller sår kommer i kontakt med slemhinnor (finns i kuk, fitta, anal, mun/hals och ögon).

Herpes

Herpes kan man ha både på munnen och i könet, som små blåsor som bryter ut då och då för att sedan spricka och bli till sår. Det är väldigt vanligt att bära på herpesvirus och alla får inte utslag. Har man en gång fått viruset bär man på det resten av livet. Herpes överförs främst vid kontakt mellan slemhinnor och risken för överföring är störst precis innan eller under tiden som man har blåsor eller sår.

Herpes testar man genom att känna igen utslagen med synen eller ta prov från blåsorna. Det finns salva och tabletter som lindrar besvären, även om man inte blir av med själva viruset.

HPV är en väldigt vanlig infektion och i kön och anal finns den i två olika former. Dels kan HPV ge vårtor i kön och anal, vanligen kallat **kondylom**. Många upplever vårtorna som obehagliga och de kan också göra ont. Vårtorna kan tas bort kirurgiskt, med laser eller behandlas med virushämmande medel. När man har varit utan vårtor i sex månader är det troligt att viruset försvunnit från kroppen. Ibland kan vårtorna vara svåra eller omöjliga att se, till exempel om de sitter inne i tarmen eller slidan. En del HPV-typer ger inte vårtor, men kan istället vara en riskfaktor för att få cellförändringar och i värsta fall cancer senare i livet, även om detta inte är speciellt vanligt.

Eftersom HPV överförs lätt är det viktigt att senare i livet gå när man blir kallad på cellprovskontroll, om man någon gång haft ett aktivt sexliv. Alla personer som juridiskt sett är kvinnor blir kallade till cellprovskontroll av livmodertappen.

Hpv

Sex med låg risk

att överföra HPV är:

- Anala och vaginala samlag med kondom
- Slicksex
- Sex med händer eller sexleksaker utan att sperma och lubrikation överförs
- Oralsex med kuk när ingen sperma kommer i munnen

Viktigast är att alltid använda kondom vid vaginal- eller analsamlag under hela samlaget.

Ännu säkrare är att suga kuk med kondom och så långt det är möjligt undvika att slemhinnor kommer i kontakt med varandra. Även att inte överföra sperma eller lubrikation mellan olika personer via exempelvis fingrar eller delad dildo.



Har du frågor eller vill läsa mer?
Maila till halsa@rfslungdom.se eller
gå in på sex.rfslungdom.se.

