



EN BROSCHYR FRÅN RFSL UNGDOM

ALLT

DET VIKTIGASTE

OM

SEX

RFSL Ungdom 2017
rfslungdom.se

Författare
Malin Grundström, Vierge Hård,
Anja Persson

Projektledare
Malin Grundström

Grafisk form
Amanda Jenderbäck, Elliot Skog

Illustration
Elliot Skog

Tryck
Botkyrka Offset

ISBN 978-91-982497-7-4

Materialet är framtaget med ekonomiskt stöd från statsanslaget Insatser mot hiv/aids och andra smittsamma sjukdomar som syftar till att nå målen i den nationella strategin mot hiv/aids och vissa andra smittsamma sjukdomar.



Innehåll

Inledning	4
Ord- och begreppslista	5
■ Avsnitt 1: Kroppen	
Att benämna sin kropp	8
Slemhinnor & kroppsvätskor	9
Erhållen fitta	10
Erhållen kuk	11
Analen	12
Hjärnan	13
Kåthet	14
■ Avsnitt 2: Ömsesidighet & säkrare sex	
Ömsesidighet	17
Säkrare sex	20
Kondom	22
Inidom	24
Glid!	26
Testning	27
Partnerspårning	28
■ Avsnitt 3: Sexuellt överförbara infektioner	
Klamydia	30
Gonorré	31
Syfilis	34
Herpes	35
HPV	36
Hiv	38
Smittfri hiv	40
Stigma	42
Metodavsnitt	44
Läs mer	46

Till dig som håller den här broschyren i din hand

Allt det viktigaste om sex är en broschyr till dig som är nyfiken på säkrare sex, kroppen och ömsesidighet. Du kanske bara är nyfiken rent allmänt, kanske är du en sexpositiv aktivist, kanske är du hbtq-person, eller så är du kanske lärare på en högstadieskola i Gävle – kanske är du allt på en gång? Hur som helst, den här broschyren är till dig.

Allt för ofta får vi på RFSL Ungdom höra att unga personer inte känner sig sedda i skolans sexualundervisning. Det tycker vi är tråkigt eftersom alla människor har rätt till sin sexualitet. Ofta får vi höra att informationen inte känns relevant, eftersom det är mycket fokus på reproduktion och så lite på vad sex är eller på hur kåthet egentligen fungerar. Möjligheten att ha säkrare sex handlar om kunskap, det finns vissa saker en måste veta för att kunna göra informerade val. En del saker behöver en öva på, och vi vill med den här broschyren slå ett slag för att börja öva på kommunikation kring ömsesidighet och sex. För hur vet en egentligen om någon gillar det en gör?

Vi vill vidga synen på vad sex är, och vi hoppas att dessa texter kan bli något som gör att fler personer känner sig mer sedda. Vill du som läser hålla samtal om de här spännande ämnena så hittar du ett metodavsnitt längst bak i boken. Till varje tema finns dessutom en liten tipsruta med saker en kan prata om kopplat till det just berörda ämnet.

RFSL Ungdoms vision är en värld full av kärlek och respekt, där alla kan få vara sig själva på sina egna villkor, oavsett sexuell läggning, könsidentitet eller könsuttryck. *Allt det viktigaste om sex* är en bit på vägen.

/RFSL Ungdom

Ord- och begreppslista

Det är bara en själv som kan avgöra om en är homo-
sexuell, heterosexuell, bisexuell, queer, transperson
eller cisperson. Förklaringarna av sexuella läggningar
och identiteter i den här ordlistan är något förenkla-
de, och en kan använda ett begrepp om sig själv även
om vår definition inte helt stämmer in på en själv.

Asexuell (ace) | En person som inte blir kåt på personer, som inte är intresserad av att ha sexuella relationer, eller som blir kåt på personer eller är intresserad av att ha sex enbart under vissa förutsättningar.

Barriärskydd | Ett samlingsbegrepp för kondom och inidom. Barriärskydd är gjorda av latex eller plast som bildar ett skydd, en barriär, som gör att könssjukdomar inte överförs vid omslutande sex.

Cisperson | En cisperson är en person som är, alltså identifierar sig som, det kön som hen tilldelades när hen föddes. Något förenklat kan en säga att en cisperson är en person som inte är trans.

Erhållet könsorgan | Könsorgan som påverkats med hormonbehandling eller skapats genom könsbekräftande kirurgi. Både en fitta och en kuk kan skapas med kirurgi. Om en person som har en klitoris tar testosteron växer klitoris ofta och ser ut som en liten kuk.

Försats | En genomskinnlig vätska som personer med medfödd kuk kan utsöndra

vid sexuell upphetsning. Försatsen rengör, vidgar och smöjer urinröret inför eventuell utlösning. Kan innehålla spermier.

Hbtq | Står för homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera. RFSU Ungdom är ungdomsförbundet för hbtq-personers rättigheter.

Heterosexuell | En person som är heterosexuell kan bli kär i, kåt på eller vilja ha sex med personer som har ett annat kön än hen själv har.

Identitet | Hur en känner och vad en själv vill kalla sig – om en vill benämna sig. Alla människor har en könsidentitet. Det kan innebära att en känner sig som till exempel tjej, kille, något annat kön, flera kön eller inget kön. En kan också ha en sexuell identitet, till exempel homosexuell, heterosexuell, bisexuell eller asexuell.

Informationsplikt | Om en har en infektion som omfattas av smittskyddslagen så måste en berätta det för till exempel sexpartners, eller vården om en ska ta blodprov.

Intersex | En person som är född med en kropp vars inre och/eller yttre fysiska egenskaper inte stämmer överens med samhällets förväntningar om hur en typisk tjej- eller killkropp ska se ut. Det finns många olika intersexvariationer.

Kommunikation | Att kommunicera kan betyda att prata med varandra om något. Men kommunikation behöver inte vara samtal, det kan också vara att till exempel skriva med varandra eller använda kroppsspråk för att visa vad en vill eller menar.

Kön | Det kön/ickekön en själv känner att en är. Se identitet.

Könsbekräftande vård/ behandling | Ett samlingsbegrepp för olika behandlingar som en kan göra för att kroppen ska stämma mer överens med ens könsidentitet, alltså med det kön en är eller har. Det kan till exempel vara hormonbehandling eller olika slags kirurgi.

Medfött könsorgan | Ett könsorgan som en haft sedan en föddes, som inte påverkats med hormonbehandling eller skapats med kirurgi. ►

Ord- och begreppslista, fortsättning

Omslutande sex | Att omsluta betyder att krama om eller att ta in i sig. Omslutande sex är att ha sex genom att omsluta något, till exempel en sexleksak, fingrar eller ett könsorgan, med fittan eller analen. Kallas ibland för penetrerande sex.

Partnerspårning | Kallas också smittspårning. Om det visar sig att en har hiv eller en STI som omfattas av smittskyddslagen frågar vården vem eller vilka en har haft sex med, för att de personerna också måste testa sig och, vid behov, få behandling.

Preventivmedel | Det finns många olika preventivmedel, metoder som gör att en inte blir gravid eller gör någon en har sex med gravid (om en har sådant sex att en skulle kunna bli/göra någon gravid). Bara två preventivmedel skyddar också mot att hiv/STI överförs: kondom och inidom.

Samtycke är ett juridiskt ord som innebär att en säger ja till (eller godkänner) något, till exempel sex.

Sex mot ersättning | Att en får något, till exempel pengar, alkohol, droger, sovplats, kläder eller resor, för att ha sex.

Sexuell praktik | Det eller de

sätt som en har sex på. Vem eller vilka en har sex med kan också räknas in i sexuell praktik, till exempel om en har sex enbart med personer av ett annat kön än en själv.

Smittfri | Smittfri innebär att en person som lever med hiv har en välinställd behandling och mängden hivvirus i blodet är så låg att den inte kan mätas. Är virusnivån så låg kan inte hivviruset överföras till någon annan.

Smittskyddslagen | En lag i Sverige som finns för att begränsa spridning av vissa sjukdomar som kan få allvarliga följder för den som får dem. Om en misstänker att en kan ha fått en infektion som omfattas av smittskyddslagen måste en ta kontakt med vården för att testa sig. Lagen säger också att det är gratis att testa sig för de sjukdomarna, och att behandling ska vara gratis.

STI | Står för *sexually transmitted infection*, sexuell överförbar infektion. Kallas också för könssjukdomar.

Stigma | Innebär att till exempel en egenskap hos en person anses som dålig och gör att personen betraktas

som och behandlas sämre än personer som inte har den egenskapen. Den som blir stigmatiserad blir som en symbol för den stigmatiserade egenskapen och ses inte som en person.

Transperson | En person vars könsidentitet och/eller könsuttryck inte stämmer överens med normen för det kön personen tilldelades när hen föddes. Det går att vara trans på många olika sätt.

Urinprov | Kallas också för kissprov. En kissar i en kopp, en del av urinen hålls i ett provrör och analyseras.

Utlösning | en blandning av vätskor som utsöndras genom urinröret (ofta i samband med orgasm, men inte alltid). Om en har medfödda testiklar innehåller utlösningen spermier.

Överföring | Att något flyttas från ett ställe till ett annat. I sexuella sammanhang betyder överföring att en person får hiv eller en STI genom att ha sex med någon som redan har hiv/STI.

Överföringstillfälle | Den gången en person får hiv/STI genom att ha sex med någon som redan har hiv/STI.

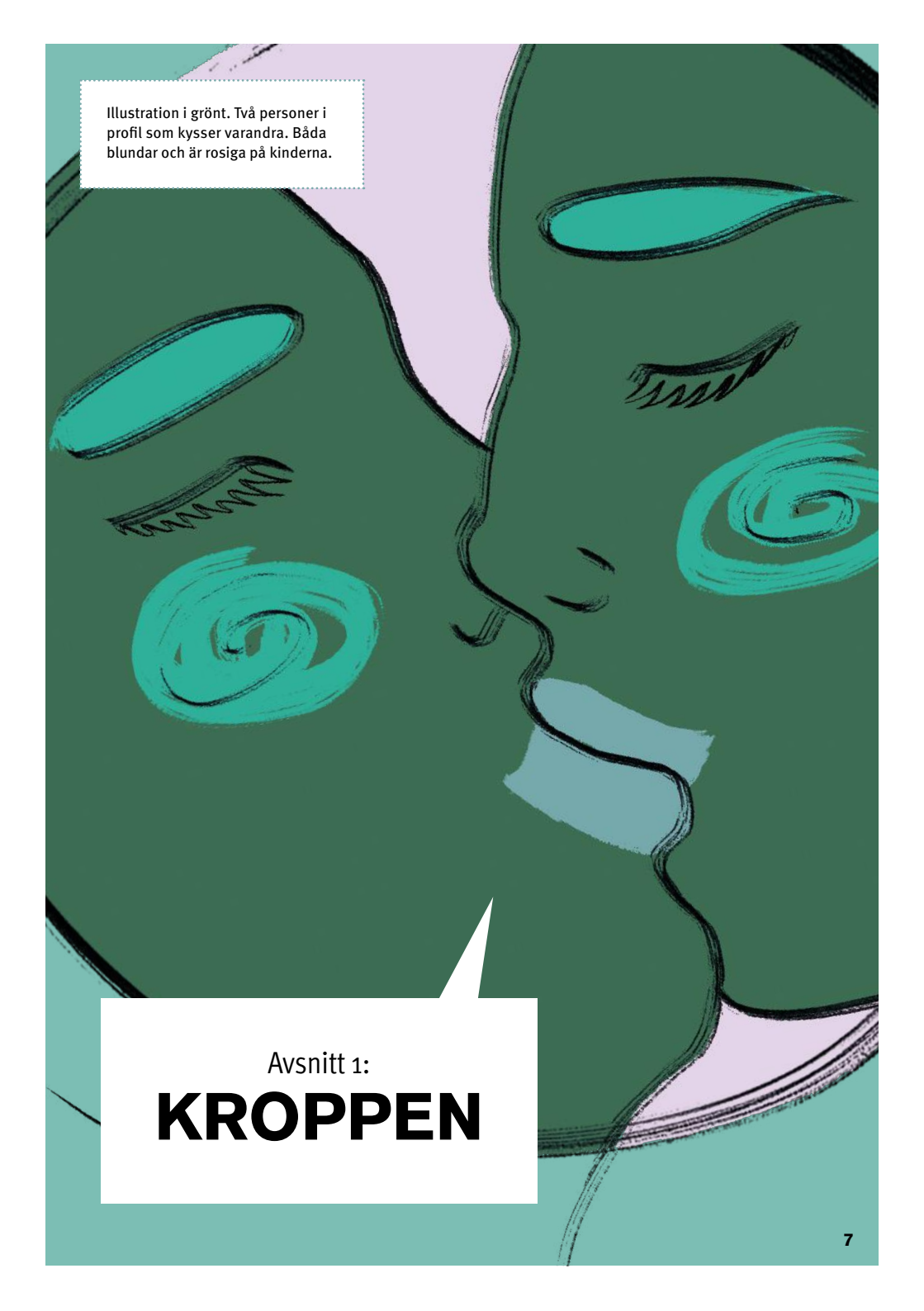


Illustration i grönt. Två personer i profil som kysser varandra. Båda blundar och är rosiga på kinderna.

Avsnitt 1:
KROPPEN



Att benämna sin kropp

I den här broschyren använder vi begreppen **fitta** och **kuk**. Med fitta menar vi, om vi inte skriver något annat, en fitta som en är född med (medfödd fitta), eller det som en läkare skulle kalla för vulva, klitoris och vagina. Med kuk menar vi, om vi inte skriver något annat, en kuk som en är född med (medfödd kuk), det som medicinskt kallas för penis och pung. Det gör vi för att det ska vara så tydligt som möjligt vad vi menar, och för att kuk och fitta är ord som många använder i sammanhang som handlar om sex.

Men det viktigaste tycker vi är att en hittar ord som känns bra att använda om sin egen kropp. De ord som en själv vill använda, eller som en vill att andra ska använda om en, är de rätta orden för just en själv och ens egen kropp.

Det behöver inte bara vara ord för könsorgan, utan också för andra delar av kroppen och för sätt att ha sex på. Vilka ord en använder kan påverka hur en känner kring sig själv och sin kropp, och kan till exempel göra att en känner sig bekräftad i sin könsidentitet. Att ha tillgång till orden kan också göra det lättare att kommunicera om sex.

Det finns många slags fittor och kukar – medfödda, erhållna (påverkade av hormoner som en tar eller skapade med könsbekräftande kirurgi), köpta i affär (till exempel dildo, strapon). Alla ser olika ut, men de allra flesta könsorgan som en fått genom hormonbehandling eller kirurgi eller som en är född med är uppbyggda på liknande sätt och beterar sig rätt så lika.

Här är några ord en kan använda för kroppsdelar: **fuk**, **bonushål**, **främre öppning**, **bakfitta**, **anal**, **könsläppar**, **röv**, **fittvingar**, **plusklitta**, **strapon**, **venis**, **där**, **här**, **kön**, **kitta**, **bröstkorg**.

Könsorgan

I **det här avsnittet** beskriver vi hur de allra flesta könsorgan typiskt sett är uppbyggda och vad som kan hända med könsorgan om en blir kåt eller upphetsad. De allra flesta könsorgan är nämligen mer lika än olika. Gemensamt för de allra flesta könsorgan är att de har svällkroppar, slemhinnor, urinrör och prostatavävnad.

En svällkropp är vävnad som är lite som en tvättsvamp, den har många små hålrum som kan fyllas med blod. Om en blir kåt eller upphetsad brukar kroppen skicka mer blod till könsorganet och då blir svällkroppen hårdare, större och längre – en får stånd. Den medfödda svällkroppen i könsorganet kallas ofta för klitoris respektive penis.

Urinröret kan vara viktigt när en har sex, av flera anledningar. Om en får utlösning så kommer den ut genom urinröret, oavsett vilket slags könsorgan en har. I medfödda könsorgan, oavsett sort, brukar det också finnas prostatavävnad som kan sitta antingen runt urinröret eller samlad i en körtel som en kan komma åt genom analen.

Slemhinnor & kroppsvätskor

Slemhinnor är en sorts vävnad som är tunnare än hud, de är rika på blodkärl och ofta fuktiga. I könsorganet sitter slemhinna inuti urinröret, och i medfödda slidor, och kan även finnas i erhållna slidor. Det finns också slemhinna inuti analen. På insidan av medfödda könsläppar och under förhuden på medfödd penis, om en inte är omskuren, sitter det hud som är som ett mellanting mellan slemhinna och huden på resten av kroppen.

Slemhinnor betar sig olika beroende på vad deras funktion är. Till exempel producerar medfödda fittor flytningar, en vätska som bland annat har funktionen att hålla pH-värdet lågt så att inte bakterier ska trivas där.

Lubrikation är en annan vätska som fittan kan producera. Det är den som gör fittan våt när en är kåt eller upphetsad. Både medfödda och en del erhållna fittor kan lubricera.

Om en tar hormoner eller vissa läkemedel, till exempel en del läkemedel mot depression, kan det göra att lubrikationen minskar, och då kan en behöva använda lite extra glidmedel vid sex. Extra glid kan en såklart använda bara för att det är härligt också.

Slemhinnan i analen producerar inget eget glid alls. Det är därför det är viktigt att använda glidmedel när en har någon typ av analsex. Dels för att det oftast är skönare, men också för att det minskar risken att skada analens slemhinna. Analen har, till skillnad från fittan, en slemhinna som suger upp vätska (för att suga upp så mycket vatten som möjligt ur vår mat). Det gör att den lättare kan suga i sig försats eller utlösning där det kan finnas STI-virus eller STI-bakterier. Därför är kondom eller inidom särskilt viktigt vid analsex, om en har omslutande sex med en medfödd kuk eller med en sexleksak som en delar med någon annan.

I munnen, svalget/halsen och ögonen finns också slemhinna. Det är därför det går att få både klamydia och gonorrhé i ögonen eller svalget/halsen, även om munnens slemhinna oftast inte är mottaglig eftersom ämnen i saliven kan fungera som ett skydd.

Kroppsvätskor

Kroppsvätskor som det är viktigt att ha koll på är **lubrikation**, **försats**, **utlösning** och **blod**. Hivvirus kan också finnas i **bröstmjolk**.

Erhållen fitta

En fitta kan vara medfödd eller erhållen. En erhållen fitta har skapats med könsbekräftande kirurgi och har en klitoris, slida och oftast könsläppar. Erhållna fittor lubricerar inte alltid så mycket och är inte så töjbara. Det gör att det är extra viktigt att använda glidmedel om en har en erhållen fitta och vill ha omslutande slidsex, och att lyssna på kroppens signaler om en vill omsluta något som har större omkrets eller/och längd än ens slida.

För personer som tar testosteron och har kvar sin medfödda slida kan slemhinnan påverkas. Ofta blir den tunnare och skörare, och det gör att det är extra viktigt att använda glidmedel om en vill ha omslutande slidsex och att vara uppmärksam på kroppens signaler. En kan få mindre lubrication på testosteron eller tvärtom – att en lubricerar mer. En del märker ingen skillnad i mängden lubrication.

Erhållen kuk

En kuk kan vara medfödd eller erhållen. En erhållen kuk kan vara antingen en klitoris som har växt av testosteronbehandling eller en kuk som skapats med könsbekräftande kirurgi. Beroende på vilken typ av kirurgi en har gjort kan en få stånd av sig själv eller med hjälp av ett stavimplantat. Med ett stavimplantat böjer en helt enkelt upp kuken när en vill ha stånd.

Analen

De allra flesta personer har en anal. Eftersom det finns väldigt mycket nervändar runt analöppningen kan det vara skönt att stimulera där. Även inuti analen kan det vara skönt att stimulera. Om en har prostatavävnad som är samlad i en körtel, som brukar kallas prostatan, kan en komma åt den genom analen. Den sitter ungefär 5–8 centimeter in och på framsidan, mot magen.

Om en vill stimulera inuti analen är det viktigt att använda glidmedel och att

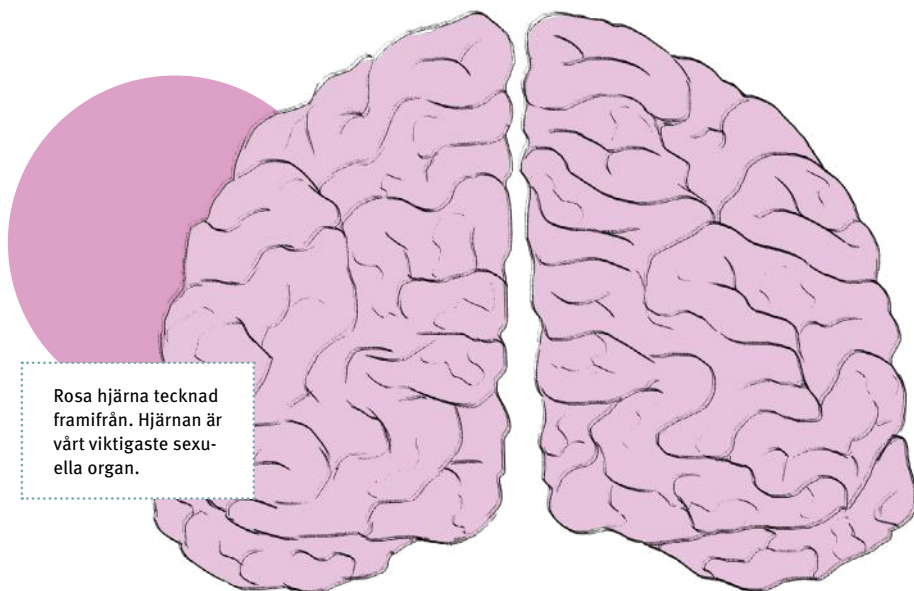
vänta in kroppen. Då är 15-sekunders-regeln ett bra knep: om en trycker ett finger mot analöppningen i 15 sekunder kommer ringmuskeln slappna av och då kan en föra in något litet, som ett finger. Sedan kan en stegvis fortsätta med större saker eller fler fingrar, men det är viktigt att ta det lugnt och att inte stressa.

Vill en använda sexleksaker i analen är det viktigt att de har ett stopp, så att de inte kan åka upp i tarmen. Buttplugs med platt botten är ett bra exempel.

Hjärnan

Det är lätt att glömma att det viktigaste organet när det kommer till sex är just hjärnan. Hjärnan är det som gör att en känner lust eller inte lust, det är här bra-känslan bor.

Hjärnan skickar ut och tar emot signaler som i sin tur tolkar det kroppen upplever. Det är också hjärnan som sköter kroppens funktioner som att få hjärtat att slå fortare och fylla könsorganet med blod när en blir kåt. Hjärnans jobb är även att skicka ut olika må bra-hormoner innan, under och efter en har sex eller upplever något sexuellt. Det är på grund av att det hela tiden händer massa saker i hjärnan som en kan ha lust i ena sekunden och i nästa uppleva att lusten är helt borta.



Rosa hjärna tecknad framifrån. Hjärnan är vårt viktigaste sexuella organ.

Kåthet

Ett annat ord för kåthet är sexuell upphetsning. Kåthet kan komma från att ens hjärna tänker något och/ eller från att kroppen upplever något, till exempel smekningar eller vibrationer. Rent kroppsligt är det som händer att hjärtat slår fortare och blodflödet till huden och könsorganet ökar. Då kan en känna sig pirrig och varm. En del fittor blir våta och medfödda kukar kan få försats.

Det är bra att veta att det som händer i kroppen också kan hända helt utan att en är kåt – på natten när en sover kan det till exempel hända att kroppen testar sina funktioner. Det kan också hända när kroppen reagerar på att en buss skakar eller på att något trycks mot könsorganet, som när en cyklar. Kåtheten kan också bara vara i hjärnan och stanna där utan att kroppen påverkas alls.

Kåthet och sexlust är olika för olika personer och kan även variera över tid – i perioder kan en känna jättemycket sexlust och ibland väldigt lite. Stress och vissa mediciner kan göra så att sexlusten minskar. En del personer känner aldrig, eller enbart lite, sexlust eller kåthet, och en del personer vill bara ha sex under vissa omständigheter. Alla är olika och känner helt enkelt på olika sätt inför sex, sexlust och kåthet.

Att lära känna sin egen kropp och vad en tycker om i fråga om sex tar olika lång tid för olika personer. När eller om en vill kan en utforska kroppen och sex tillsammans med någon eller några en känner sig trygg med.



Illustration tecknad uppifrån. Sju nakna gröna personer har sex. Fyra av dem ser en ansiktet på, några blundar och alla ler. Två personer har rosa långt hår.




A teal-colored illustration showing a person's midsection and hands. The person is wearing a dark teal jacket over a light teal shirt. Their midsection is exposed. Two hands are shown: one is resting on the person's waist, and the other is resting on the person's arm. The illustration is done in a simple, sketchy style with black outlines and teal washes.

Illustration i grönt. En person bär byxor på underkroppen, midjan är naken, och personens hand smeker en andra persons hand. Den andra personens hand smeker magen på personen med byxor.

Avsnitt 2:

ÖMSESIDIGHET & SÄKRARE SEX

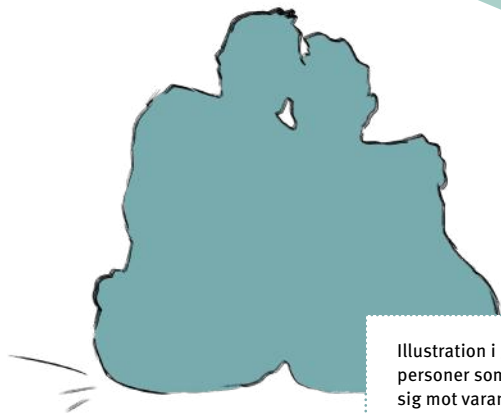


Illustration i grönt. Kontur av två personer som sitter ner och lutar sig mot varandra.

Ömsesidighet

När en pratar om sex är det väldigt viktigt att även prata om **samtycke** och **ömsesidighet**, det är betydelsefulla faktorer som är avgörande för att var och en ska må bra av det sex hen har.

Samtycke och ömsesidighet

Det kan vara bra att veta att det finns en del skillnader mellan ömsesidighet och samtycke.

Samtycke är ett juridiskt ord som handlar om att godkänna saker. Till exempel kan en samtycka till att ett företag sparar ens personuppgifter eller vara okej med det som står i ett kontrakt. Det handlar om ja eller nej, men det finns inget fokus på hur det ska kännas att godkänna. Samtycka till sex kan en göra av många olika anledningar, utan att det för den skull är något som känns bra i magen. Gruppträck, maktobalans, att vilja göra en partner nöjd eller rädsla för att bli utsatt för våld kan vara saker som gör att en samtycker till sex. Ett samtycke

behöver därmed inte nödvändigtvis innehålla ömsesidighet eller bra-känslor.

Ömsesidighet däremot handlar om att lyssna och visa hänsyn mot varandra, helt enkelt respektera alla inblandades gränser. Ömsesidighet handlar om att saker ska kännas bra för alla hela vägen. Vad exakt bra-känsla är kan vara svårt att förklara, eftersom det är olika för olika personer, men förenklat är det när det känns bra i magen och att det som händer inte skapar ångest eller oro hos någon.

Ömsesidighet är alltså samtycke och att det känns bra för alla innan, under och efter sexet. Samtycke kan alltså finnas utan ömsesidighet, men ömsesidighet kan aldrig finnas utan samtycke.

Ömsesidighet är en färskvara som ständigt måste förnyas. Det är viktigt att komma ihåg att det som var okej förra gången ni kramades, pussades eller hade sex inte automatiskt är okej nästa gång. Det är alla inblandades

ansvar att ta reda på och respektera varandras gränser. Alla har rätt att må bra av sitt sexliv och alla har en skyldighet att ta hänsyn till varandras gränser. Att lära sig att aktivt söka efter ömsesidighet kan vara något en behöver öva på.

En grej som är viktig när det kommer till ömsesidighet och bra-känsla är rätten att ångra sig. En behöver **aldrig** fullfölja något – även om det var något en ville från början. En kan ändra sig och en **får** ändra sig. Kåthet kan komma och gå, något kanske bara inte var lika bra i verkligheten som i fantasin. Skälen kan vara många, men rätten att ångra sig gäller **alltid**.

Ömsesidighet på internet

Att söka ömsesidighet och respektera varandras gränser gäller självklart också på internet. Det är bra att tänka på att en inte måste göra något av det en kanske har chattat om när en möts IRL. Att chatta, flirta och skicka bilder kan vara ett spännande sätt att utforska sin sexualitet på – det kan vara sexigt, härligt och upphetsande, men det är **aldrig** något slags kontrakt om vad som ska hända. Ens egna och andras gränser är självklart lika viktiga på internet. En kanske till exempel inte vill prata om en viss grej, eller skicka bilder, och det är helt okej. Skulle någon tjata eller bli sur, så finns det schysstare personer att hänga med online.

Tips för att bli bättre på ömsesidighet:

- **Kommunikation** är nyckeln för att andra människor ska förstå vad en menar, eftersom de flesta är ganska dåliga på tankeläsning. Testa att prata med små ord, istället för långa meningar, testa att säga "Vill du?", "Mer?" eller "Hårdare!".
- En kan också kommunicera med kroppen genom att till exempel flytta någons hand på sin kropp, flytta kroppen närmre eller skapa avstånd med den. Var uppmärksam på personen/personerna du är med och lyssna efter saker som sägs både med ord och med kroppsspråk.
- Ibland är det lättare att prata med sexpartners om sex, nyfikenhet och gränser i en situation där sex inte är inblandat. Det kan hjälpa en själv eller andra att slippa känna press.
- Kom ihåg att det **alltid** är okej att säga vänta eller att ta en paus. Ibland vill en kanske göra något annat ett tag och ibland kanske det bara var något som gick lite för fort.
- Kolla av vilka ord sexpartners vill att en använder om deras kroppar och om sex. För en del personer är till exempel könade ord jobbiga. Var lyhörd och gör ingen grej av att någon inte vill bli smekt på vissa ställen eller kanske alltid vill ha på sig sin tröja.
- **Tjata inte** om sex eller om att få sexiga bilder. Skicka inte heller sexiga bilder till någon utan att kolla om den andra personen vill ha dem. Visa eller sprid inte vidare bilder som någon skickat till dig, utan att den personen sagt att det är okej.
- Kom ihåg att alkohol och droger kan göra det svårare att kommunicera och kan påverka ens förmåga till lyhördhet.

Säkrare sex

Du kanske har hört uttrycket ”säkrare sex” någon gång. Med det menas sex som innebär låg, liten eller ingen risk att sexuellt överförbara infektioner överförs mellan personer som har sex. Sexuellt överförbara infektioner kallas ibland också för könssjukdomar eller STI. Säkrare sex innebär också liten risk för oönskade graviditeter, om en har den typen av sex som annars skulle kunna leda till graviditet.

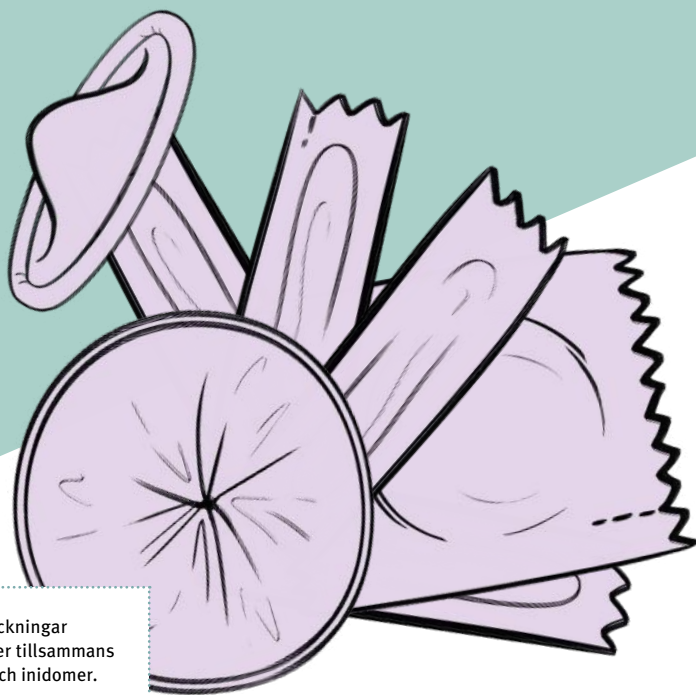
Sex är inte antingen säkert eller osäkert, utan snarare något en kan se på som en skala eller olika grader av säkerhet. Det betyder inte att sex i sig skulle vara något osäkert eller farligt, väldigt många sorters sex är nämligen säkrare helt av sig själva. Något som räknas

som osäkrare sex är att ha omslutande sex med medfödd kuk i anal eller fitta utan att använda kondom eller inidom. Sexpraktiker som innebär att få sperma i munnen eller svälja sperma är också osäkrare sex.

Ett enkelt sätt att göra osäkrare sex säkrare är att använda **kondom** eller **inidom**, och att undvika att få sperma i munnen/svälja sperma.

Några exempel på sexpraktiker som helt av sig själva är säkrare är **gnuggsex**, **hängel**, **sticksex**, **smeksex**, **telefonsex**, **gnidsex**, **onanera** tillsammans med någon, **camsex** och **rimming**.

Alla gillar olika saker och många har sex på mer än ett sätt. Om en har omslutande sex i både anus och fitta



Kondom- och inidomförpackningar placerade som en solfjäder tillsammans med öppnade kondomer och inidomer.

behöver en byta kondom när en växlar mellan de olika kroppsöppningarna.

Om en har omslutande sex med flera personer vid samma tillfälle behöver de delar som blir omslutna, exempelvis en strapon eller kuk, ha var sin kondom på sig. Om en använder inidom behöver en byta till en ny för varje ny kuk eller strapon en ska omsluta. Om en har sex med fingrar eller en hand i fitta eller anus är det bra att tvätta händerna innan en fortsätter på nästa person för att det ska vara säkrare sex. Alternativt inte använda samma hand till olika könsorgan. Samma sak gäller om en ska ta på en och samma person på

eller i både fitta och anal.

Säkrare sex handlar rent tekniskt om **slemhinnor** och **kroppsvätskor**.

Olika STI överförs på olika sätt. En del, som klamydia, kan överföras om slemhinnor gnids mot varandra. Ett annat sätt som STI kan överföras är om en kroppsvätska med STI-virus eller -bakterier hamnar på en slemhinna. Det gäller till exempel hiv, klamydia och gonorré.

Kondom och inidom är de enda preventivmedel som skyddar både mot hiv, STI och graviditet (om en har sex på ett sätt som annars skulle kunna leda till graviditet).

Kondom

En av de viktigaste sakerna med kondom är att välja rätt storlek – den som passar ens kuk eller sexleksak är helt klart den bästa storleken för en själv. Det finns ingen standardkondom som passar alla. Om en tycker kondom är oskönt kan det faktiskt vara så enkelt att en bara har testat fel sort eller storlek. Testa olika sorter, för det finns massor. Rätt storlek gör ofta både att sexet är skönare och att kondomen håller bättre.

De flesta kondomer är gjorda av latex. Om du eller din/dina sexpartner/s är känsliga för det finns det även plastkondomer. Kondomer finns med och utan profilering. Profilering innebär att kondomen är insvängd i toppen så att den smiter åt runt ollonet. En del personer tycker det är skönt när det smiter åt, medan andra tycker raka kondomer är skönare. Det viktigaste är att hitta en sort som en tycker känns bra.

Det är oftast lättare att komma ihåg att ta fram en kondom om en förvarar kondomer på ställen där en ofta har sex. Då behöver en inte avbryta

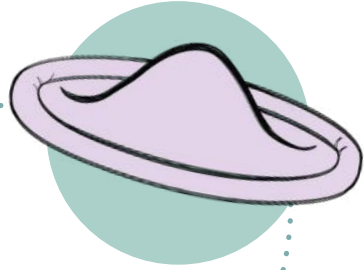
sexet för att hämta kondom, och det kan kännas mindre laddat att ta fram dem. En bra plats kan vara under eller bredvid sängen, om en oftast har sex där en sover. Många förvarar en kondom i plånboken för att ha en nära till hands. Det är en bra strategi, eftersom många ofta har med sig sin plånbok. Kom bara ihåg att kondomer är känsliga för värme och för tryck, så om du har kondom i din plånbok bör du byta ut den ungefär en gång i månaden.

Att komma överens med sig själv om en kondomstrategi kan göra det enklare att använda kondom.

En del oroar sig för att föreslå kondom och tycker det är en jobbig sak att ta upp. Men forskning visar att de flesta tycker att den som föreslår kondom verkar omtänksam och ansvarsfull.

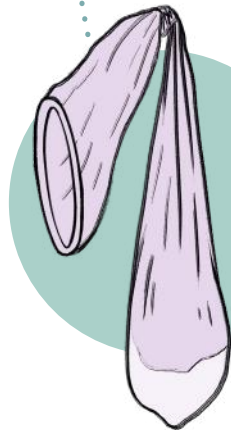
Gratis kondomer finns att få på ungdomsmottagningar och på andra mottagningar där en kan testa sig för STI. Det finns också massor av kondomsorter att köpa på nätet om en vill prova en annan storlek eller modell än de som brukar finnas på exempelvis apoteket.

Kondomskola i bilder. En prickad grön linje leder oss genom stegen: obruten kondomförpackning; en öppnad kondom; kondomen rullas på; till sist – en hopknuten kondom med utlösning i.



Kondomskola

1. Kolla datumet på förpackningen.
2. Kolla att förpackningen är hel. Ett tecken på det är att kondomen glider omkring bra i förpackningen när du klämmer lite på den.
3. De flesta kondomförpackningar har små hack i kanten som gör det lättare att öppna dem. Undvik att rispa kondomen med vassa saker som naglar, sax eller tändar.
4. Rulla ut en liten bit av kondomen så en ser vilket håll den ska rullas på åt.
5. En klick glid på ollonet (om det som ska ha kondomen på sig har ett ollon) tycker många är skönt.
6. Tryck ut luften ur toppen av kondomen medan du rullar på den.
7. Om det finns en förhud, dra tillbaka den mot kroppen.
8. Rulla på hela kondomen. Det gör inget om det blir lite skrynkligt.
9. Glidmedel gör förstås det hela ännu bättre, och gör den lilla risken för att kondomen pajar ännu mindre.
10. När kondomen är färdiganvänd – rulla av (om den sitter på en kuk, rulla av kondomen medan kuken fortfarande har stånd), knyt ihop om det finns utlösning i den och släng i papperskorgen.



Inidomskola i bilder. En prickad grön linje leder oss genom stegen: obruten inidomförpackning; en öppnad inidom; inidomens inre ring trycks ihop; till sist – så ser inidomen utifrån ut införd.

Inidom /vagi-anal kondom

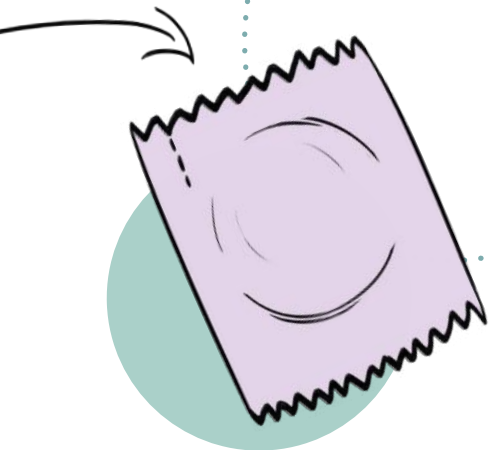
Inidom (kallas ibland även femidom eller female condom) och är en kondom som den som omsluter kan använda. Den förs helt enkelt in i den kroppsöppning en vill omsluta med (fittan eller analen). Inidomen passar så gott som alla kukar och sexleksaker. Om ens kuk inte blir så hård, eller om ståndet kommer och går, är det inget problem med en inidom. Den formar sig efter öppningen, inte efter det som den omsluter.

Om standardkondom av något skäl inte känns bra eller skön – det kan hända för både den som omsluter och den som blir omsluten – kan inidom vara ett alternativ. Den sitter inte åt, och den leder värme bättre än många

kondomer (det beror på att inidomer ofta är gjorda av plast, vilket gör att de också passar latexallergiker bra). Dessutom torkar glidmedel sällan ut med inidom, som det kan göra med standardkondom.

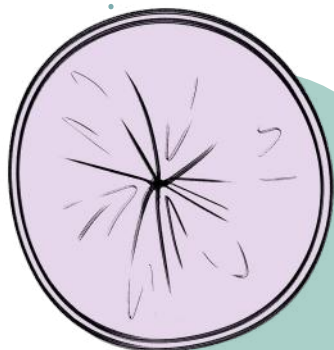
Sätt in inidomen och fyll på med lite glidmedel inne i den. Du kan gärna ta glid även på kuken eller sexleksaken som ska omslutas. Håll koll (före och gärna även då och då under sexet) på att inidomens yttre ring sitter på plats utanför kroppsöppningen, så är det klart för att ha omslutande sex.

När du ska dra ut inidomen kan du snurra ihop öppningen på den, så kan inte glidmedel och eventuell utlösning rinna ur den.



Inidomskola

1. Kolla datumet på förpackningen.
2. Kolla att förpackningen är hel.
3. Öppna förpackningen försiktigt. Undvik att rispa inidomen med vassa saker som naglar, sax eller tänder.
4. Låt den inre ringen sitta kvar inne i inidomen om den ska omsluta har en medfödd fitta. Tryck ihop ringen och för in inidomen på samma sätt som en tampong eller menskopp. Om en har en erhållen fitta, eller vill använda inidomen i analen, ta bort den inre ringen och för in inidomen.
5. Fyll på med glidmedel inne i inidomen.
6. Ha koll (före och gärna även då och då under sexet) att inidomens yttre ring är på plats utanför kroppsoppningen.
7. När inidomen är färdig använd, snurra ihop öppningen innan den tas ut ur kroppen, knyt ihop och släng i papperskorgen.



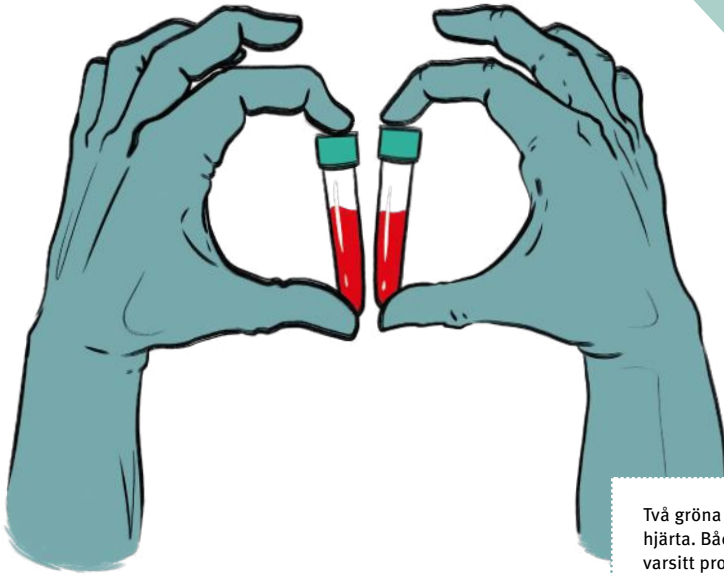
Glid!

Glidmedel är en väldigt bra uppfinning! Det gör massor av sex skönare, både sex med sig själv och med andra. Det minskar också risker för att något ska göra ont eller att det blir skador på slemhinnor. Glidmedel är speciellt bra om en inte lubricerar så mycket och för slemhinnor som är känsliga, till exempel för erhållna fittor och för slidan hos personer som tar testosteron. Även för omslutande analsex är glidmedel extra viktigt eftersom analen inte producerar något eget glid.

Vi rekommenderar att en använder ett vatten- och/eller silikonbaserat glidmedel vid sex med händer eller könsorgan, och som med allt annat

gäller det även här att prova sig fram till vad en gillar bäst. Använder en ett vattenbaserat glidmedel kan en behöva fylla på lite oftare än med silikonbaserat glidmedel, eftersom vattenbaserade torkar ut snabbare. Om en använder sexleksaker gjorda av silikon är det bra att använda vattenbaserat glid. Det beror på att silikonglidmedel kan skada ytan på sexleksaker av silikon.

Ett tips är också att undvika alla glidmedel som innehåller fett (som barnolja, olivolja, kokosolja, massageolja, vaselin) om en har sex med kondom. Fett löser nämligen upp latex och det kan göra att kondomen går sönder.



Två gröna händer formar ett hjärta. Båda händerna håller varsitt provrör med blod i.

Testning

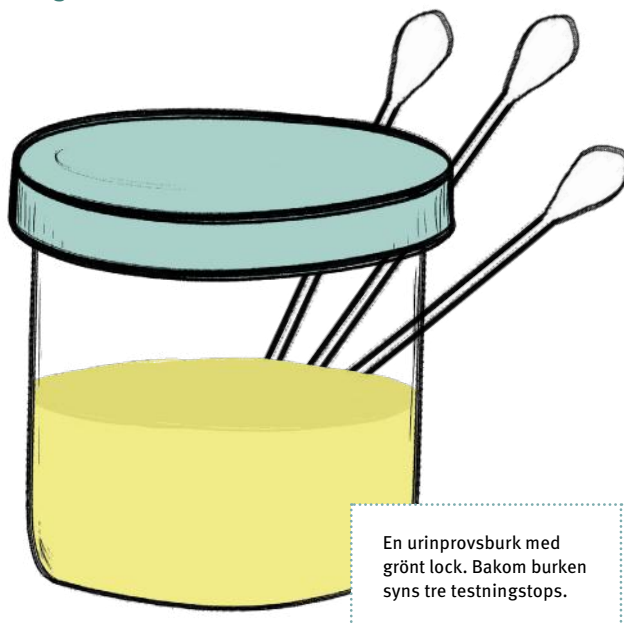
Att testa sig är det enda sättet att veta om man har en STI eller hiv. Att testa sig är första steget för att kunna få behandling om en behöver det. Det är också ett sätt att minska risken att få andra STI. Om en har en STI som en inte fått behandling för är en mer mottaglig för andra STI, det vill säga att STI överförs lättare till en.

Att testa sig är också ett sätt att undvika att hiv eller andra STI överförs till andra personer. Det är alltså ett bra sätt att ta hand om både sig själv och den eller dem en har sex med! Sexuellt överförbara infektioner som omfattas av smittskyddslagen är **klamydia, gonorré, syfilis, hiv och hepatit A, B, och C.**

Alla sexuellt överförbara infektioner som finns i smittskyddslagen ger dig rätt till gratis testning och gratis behandling. Om en får ett positivt testsvar betyder det att en har den bakterie eller det virus som en testade sig för i kroppen. En kan känna olika inför att få sitt provsvar, en del tycker det är väldigt jobbigt medan andra tycker det är skönt att få veta. Alla känslor är lika okej.

Du får testa dig hur ofta du vill och vi rekommenderar att en gör det regelbundet om en har sex med andra personer än sig själv. Det kan vara bra att göra en plan för att testa sig var tredje, sjätte eller tolfte månad. ►

Testning, fortsättning



En urinprovsburk med grönt lock. Bakom burken syns tre testningstips.

Provsvar

Om du har infektionen du testade dig för kommer den mottagning som du testat dig hos att höra av sig till dig för att du ska kunna få behandling. Du kommer också att behöva ange personuppgifter om dig själv. När behandlingen är klar får du göra ett nytt test, för att se att behandlingen har fungerat och att du inte längre har infektionen (eller att dina virusnivåer blivit lägre om det är hiv du får behandling för). Under behandlingstiden brukar en bli uppmanad att inte ha sex med någon, för att inte riskera att överföra STI:en till andra. Det gäller också om du har en eller flera sexpartner/s som får

behandling för samma STI.

Du har möjlighet att få träffa en kurator, som erbjuder stödjande samtal, om du vill prata om dina känslor och mående kring att ha en STI/hiv.

Partnerspårning

Om du har en STI som ingår i smittskyddslagen kommer vården fråga vem eller vilka du har haft sex med. Att vården behöver få veta det är för att de personerna ska kunna kontaktas och testa sig så att de också får behandling om det behövs. Antingen kan du höra av dig till personerna själv eller så kan vården göra det. De berättar aldrig vem det är som har uppgett personernas namn.

Avsnitt 3:

SEXUELLT ÖVERFÖRBARA INFEKTIONER

Ljuslila kollage med könsdelar
– omskuren kuk, ollon, pung,
könsläppar, slidöppning, urinrör-
mykning på en fitta, klitorisollon,
könshår – och ett anus.

Klamydia

Klamydia är den tredje vanligaste sexuellt överförbara infektionen i Sverige. Den orsakas av bakterier och överförs ganska lätt via sex (omslutande sex i medfödd/erhållen fitta eller i analen utan kondom/inidom, om en gnider slemhinnor mot varandra eller om en kroppsvätska med klamydiabakterier kommer på en slemhinna). Klamydia orsakar lokala infektioner på den slemhinna som bakterien kommit i kontakt med. Det är inte säkert att en får några symptom alls – en kan ha klamydia utan att veta om det. De flesta som får symptom får något eller några av de här symptomen:

- Det svider när en kissar.
- En har flytningar från fittan (medfödd eller erhållen) eller/och urinröret. Flytningar är en slemmig och seg vätska.

Personer med medfödd fitta har ofta flytningar utan att det är tecken på att en har en STI. Om en brukar ha flytningar och får klamydia kan det hända att flytningarna förändras, att konsistensen, färgen eller lukten blir annorlunda mot vad den brukar vara. De kan till exempel bli gul- eller grönfärgade och ibland lukta illa.

- Om en brukar ha blödningar (ha mens) relativt regelbundet kan en få mellanblödningar.
- En kan få ont i magen.
- Om en har en pung som inte är erhållen kan den göra ont eller bli svullen.
- En kan också få feber och känna sig allmänt hängig eller sjuk.

Om en inte behandlar klamydia kan infektionen leda till att en blir steril eller att det blir svårare att få barn med sina egna ägg eller spermier.

Gonorré

Gonorré orsakas av bakterier och överförs via sex (omslutande sex i medfödd/erhållen fitta eller i analen utan kondom/inidom, om en gnider slemhinnor mot varandra eller om en kroppsvätska med gonorrébakterier kommer på en slemhinna).

Gonorré orsakar, precis som klamydia, lokala infektioner på den slemhinna som bakterien kommit i kontakt med. Det är inte säkert att en får några symptom alls – en kan ha gonorré utan att veta om det. Det är vanligt att det tar en vecka från det att bakterien har överförts till dess att en får symptom, om en får några. De flesta som får symptom får något eller några av de här symptomen:

- Det svider när en kissar.
- En har flytningar från fittan (medfödd eller erhållen) eller/ och urinröret. Flytningar är en slemmig och seg vätska. Personer med medfödd fitta har ofta flytningar utan att det är tecken på att en har en STI. Om en brukar ha flytningar och får gonorré kan det hända att flytningarna förändras, att konsistensen, färgen eller lukten blir annorlunda mot vad den brukar vara. De kan till exempel bli gul- eller grönfärgade och ibland lukta illa.
- Om en brukar ha blödningar (ha mens) relativt regelbundet kan en få mellanblödningar.
- En kan få ont i magen.
- Om en har en pung som inte är erhållen kan den göra ont eller bli svullen.
- En kan också få feber och känna sig allmänt hängig eller sjuk.

Om en inte behandlar gonorré kan infektionen leda till att en blir steril eller att det blir svårare att få barn med sina egna ägg eller spermier. ►

Testning för klamydia och gonorré

Hur en kan testa sig för klamydia och gonorré beror på vilken typ av sex en har haft. Både klamydia och gonorré är **lokala infektioner**. Det innebär att de bara kan testas på den slemhinna som bakterien kommit i kontakt med.

Lokala infektioner kan en få i svalget/halsen, ögonen, analen, urinröret eller slidan (medfödd eller erhållen). Att en infektion är lokal innebär också att bakterien oftast håller sig på just det stället där den hamnat och inte sprider sig till andra ställen i kroppen. Men ibland kan en få feber och känna sig sjuk för att kroppens immunförsvar reagerar på infektionen.

För att testa om det finns klamydia/gonorré i urinröret tar en ett **urinprov**. En kissar i en kopp och antingen en själv eller testningspersonalen fyller provrör som sedan skickas på analys. För att testa om det finns klamydia/gonorré på slemhinnan i slidan tar en **prov med tops**. Topsprov går till så att en sveper med en tops i slidan en liten stund. Det kan vara olika på olika mottagningar, men om en vill kan en ofta få topsa sig själv och ingen annan behöver vara med. I analen och i halsen testas en också klamydia/gonorré med topsprov. Där brukar en oftast få hjälp att ta provet, men om en vill topsa på

sig själv brukar det inte vara något problem. Topsen läggs i provrör med en vätska och skickas på analys.

Om vården missar att testa på en slemhinna som du vet att det kan ha kommit klamydia- eller gonorrébakterier på, be dem att testa även där.

Det brukar ta en vecka att få sina provsvar oavsett hur eller var en tagit testet. Testningspersonalen ska berätta för dig hur du kommer få ditt svar, via återbesök, telefonsamtal eller som meddelande i 1177 Vårdguidens e-tjänster.

Hemtest

Det går även att beställa hemtest för klamydia via landstinget och 1177 Vårdguiden. Hemtestet är ett kit med provrör (och en tops om ens juridiska kön är kvinna) som skickas till en med post. Kittet innehåller tydliga instruktioner för hur en tar testet och vad en ska skicka tillbaka, samt ett kuvert med porto. Det syns inte på brevet som kittet kommer i vad som är i det eller att det kommer från vården. Det tar ungefär en vecka från att en har skickat provet till att en får svar.

Behandling av klamydia och gonorré

Om testet visar att en har klamydia eller gonorré skriver vården ut



antibiotika mot infektionen. Det är väldigt viktigt att ta hela kuren som en fått utskrivnen. Annars kan infektionen komma tillbaka, och bakterierna kan bli resistenta mot antibiotikan. Det är också viktigt att gå på återkontroll så att en blir helt säker på att behandlingen har fungerat. Under tiden en får sin behandling ska en helst inte ha sex på ett sådant sätt att bakterier kan överföras (däremot kan en till exempel ha sex med sig själv). Hela behandlingen brukar ta 10–16 dagar.

Resistenta gonorrébakterier blir vanligare i Sverige

Bakterier kan bli resistenta. Det betyder att de har anpassat sig efter antibiotika och utvecklat ett motstånd mot den. Då fungerar inte längre behandling med de vanligaste antibiotikasorterna mot bakterierna. En följd av att

bakterier blir resistenta är att det blir svårare att behandla gonorré och andra infektioner. På längre sikt kan det bli farligt. Om det inte går att behandla gonorré eller klamydia med antibiotika innebär det att människor skulle bli sterila och att många skulle få sjukdomar till följd av infektionen. I andra fall skulle resistens innebära att människor dör av sjukdomar som vi kan bota lätt idag.

För att motverka att bakterier blir resistenta är det viktigt att ta hela den antibiotikakuren en får utskrivnen, även om en känner sig bättre efter ett par dagar. Det är också viktigt att ta hela sin antibiotikakur eftersom infektionen annars kan komma tillbaka.

Syfilis

Syfilis orsakas av en bakterie. En kan ha syfilis länge utan att veta om det, det är vanligt att få små eller inga symptom. De flesta som får symptom får något eller några av de här symptomen:

- Sår där bakterien tog sig in i kroppen, exempelvis i munnen eller runt analen. Såren kan uppstå cirka två veckor till tre månader efter överföringstillfället och de kan vara så små att de inte syns. Såren gör inte ont.
- Feber, trötthet och illamående.
- Svullna lymfkörtlar.
- Hudutslag.

Infektionen delas upp i två stadier: **tidig** och **sen** syfilis. Obehandlad syfilis kan överföras vid sexuell kontakt i upp till två år efter överföringstillfället. Syfilis kan också överföras senare, men då via blod. Syfilis som aldrig blir upptäckt och inte behandlad kan finnas kvar i kroppen i många år och på sikt göra stora skador på hjärta och/eller hjärna. Syfilis är dock en ganska ovanlig STI i Sverige idag.

Överföring

Syfilis överförs via hudkontakt med syfilissår, omslutande sex utan kondom eller inidom med medfödd kuk i fitta (medfödd eller erhållen) eller i anal, samt via oralsex. Bakterien kan också överföras via blod till exempel genom att flera personer delar spruta. Infektionen kan även överföras till foster om en är gravid.

Syfilistestning & syfilisbehandling

Syfilis testas med ett vanligt blodprov, det vill säga med ett stick i armvecket. Det tar ungefär en vecka att få sitt provsvar. Vissa testningsmottagningar erbjuder även test med snabbsvar, då sticker en i fingret och några droppar blod sätts på en teststicka. Det tar 15–20 minuter att få sitt provsvar. Det behöver gå minst tre veckor från eventuellt överföringstillfälle innan en kan testa för syfilis och få säkra provsvar.

Syfilis går att bota och behandlas med antibiotikainjektioner, vilket betyder att en får sprutor istället för antibiotikatabletter.

HPV

Humant papillomvirus

HPV är den vanligaste sexuellt överförbara infektionen i Sverige. Den överförs väldigt lätt via sex (omslutande sex i medfödd/erhållen fitta eller i analen utan kondom/inidom, oralsex, om en gnider slemhinnor mot varandra eller om en kroppsvätska med HPV-virus kommer på en slemhinna).

Nästan alla som har haft sex med någon annan där slemhinnor varit inblandade har någon gång haft någon form av HPV. Det finns över 200 typer av HPV-virus. De flesta är ofarliga och

ger inga symptom alls.

Det finns några typer av HPV-virus som orsakar kondylom, eller könsvårtor. Vårtorna är ofarliga och brukar försvinna av sig själva. Men ibland sitter de på ställen där de kan göra ont, skava eller kännas obekväma. I en del fall kan det vara jobbigt att ha sex om en har vårtor. Om en har den här typen av besvär kan vården hjälpa en. En kan ta bort vårtorna på olika sätt, till exempel genom att pensla på ett läkemedel som vården skriver ut.

Om vårtorna inte går bort av det, eller om de sitter på ställen där det är svårt att komma åt själv, kan vården hjälpa till att ta bort dem.

Några typer av HPV orsakar cellförändringar som kan bli cancer. Cellförändringarna kan sitta i fittan, i analen eller på kuken.

HPV-vaccinering

I Sverige blir alla personer som har ett kvinnligt personnummer erbjudna vaccin mot de HPV-sorter som kan skapa

cellförändringar. En brukar få erbjudande om vaccin när en är 11–12 år, och det är viktigt att bli vaccinerad innan en börjar ha sex med andra personer än sig själv. RFSL Ungdom jobbar för att alla, oavsett juridiskt kön och oavsett hur ens kropp ser ut, ska få bli vaccinerade.

Cellprovtagning

Om en har ett kvinnligt personnummer blir en kallad till gynekologisk cellprovtagning när en är 23 år och sedan med jämna mellanrum. Fram tills en fyller 50 år skickas en kallelse vart tredje år, sedan får en ta prov mer sällan.

Cellprov tas från livmodertappen och det är en gynekolog eller barnmorska som tar provet. Om en har en livmodertapp är det väldigt viktigt att ta cellprov, för det är det enda sättet att upptäcka cellförändringar som kan bli cancer.

Personer som har en livmodertapp och ett manligt personnummer behöver oftast själva hålla koll på när det är dags för cellprov. En del landsting har löst det så att en kan be att bli inskriven i ett register för att få kallelse till cellprovtagning.

Personer som har en erhållen slida behöver inte ta cellprov.

HIV

Humant immunbristvirus

Hiv är ett virus och är en så kallad systemisk infektion. Systemisk betyder att viruset finns i hela kroppen. Viruset bryter ned kroppens immunförsvar och det gör att kroppen inte kan försvara sig mot sjukdomar. En blir sjuk i vanliga sjukdomar som kroppen annars skulle kunna försvara sig mot, en kan lättare få sjukdomar som annars är ganska ovanliga, och sjukdomar som inte brukar vara farliga för personer som inte har hiv, kan göra en person som lever med hiv väldigt sjuk. Det kan vara till exempel svampinfektioner, olika cancerformer eller lunginflammation.

De flesta som lever med hiv i Sverige idag har en bra och effektiv behandling. Behandlingen gör att nivåerna av hivvirus i kroppen är låga och att immunförsvaret inte bryts ned. Med

medicinering kan en leva länge med hiv och må bra. Än så länge går det inte att bota hiv eller att vaccinera sig mot hiv.

Överföring

Hiv överförs oftast via omslutande sex utan kondom eller inidom med medfödd kuk i fitta (medfödd eller erhållen) eller i analen. Även oralsex med medfödd kuk kan överföra viruset. Viruset kan också överföras via blod, till exempel genom att flera personer delar spruta.

Hivviruset kan överföras via kroppsvätskorna **försats, sperma, lubrikation, bröstmjölk** samt **blod**. Tårar eller saliv kan inte överföra hivvirus.

Hivviruset dör snabbt utanför kroppen och kan **inte** överföras genom kyss-

ar, att använda samma bestick eller dricka ur samma glas, via toaletter, om en använder samma dusch eller liknande. Det är väldigt ovanligt att hiv överförs till barn vid förlossningar i Sverige, och blodtransfusioner i Sverige är mycket säkra.

Andra sexuellt överförbara infektioner gör att hiv lättare kan överföras eftersom immunförsvaret blir sämre när en redan har en infektion i kroppen. Om en har klamydia är en till exempel mer mottaglig för att få andra sexuellt överförbara infektioner och även för hivvirus.

Symptom

De flesta som får hiv märker ingenting alls i början, och en kan leva länge med hiv utan att veta att en har det. En del får en **primärinfektion** (en första reaktion) ungefär en månad efter att viruset har överförts. Det är som en kraftig förkylning eller influensa. Vanliga symptom på primärinfektion är:

- Feber
- Huvudvärk
- Ont i kroppen
- Svullna lymfkörtlar

Risken för att hiv överförs är störst precis i början när någon fått hiv, om en person inte känner till att hen har hiv, om en inte har behandling eller om en inte tar sina mediciner mot hiv.

Om en har hiv länge utan att få behandling kommer viruset att börja bryta ned ens immunförsvaret. Det kan märkas till exempel som att en svettas mycket mer än vanligt, att en får utslag på kroppen eller svamp i munnen.

Testning

Det enda sättet att känna till sin hivstatus, alltså att veta om en har hivviruset eller inte, är att testa sig. Hivtest går att göra på två sätt. Antingen med ett vanligt blodprov, det vill säga med ett stick i armvecket. Det tar ungefär 1–2 veckor att få sitt provsvar om en tar sitt test på det sättet. Vissa testningsmottagningar erbjuder även test med snabbsvar, då sticker en i fingret och några droppar blod sätts på en teststicka. Efter 15 minuter syns provsvaret på teststickan. Båda metoderna ger säkert svar när det gått sex respektive åtta veckor efter det eventuella överföringstillfället.

Det är bra att komma ihåg att alla testningsställen inte gör test med snabbsvar och att en alltid ska testa sig även innan en viss tid har gått om en känner sig orolig.

Det är bra att testa sig regelbundet, både för att kunna få behandling om en behöver det och för att viruset inte ska överföras till någon annan, om en fått hiv. Får en behandling i tid kan en leva lika länge som en skulle gjort utan hiv. Eftersom behandlingen inte botar hiv måste en ta hivmediciner resten av livet om en lever med hiv.

Behandling

Om du har testat dig för hiv och testet visar att du har hivviruset får du träffa en läkare som ger dig mediciner. Hivviruset kan en inte ta bort, men med rätt medicinering hålls virusnivåerna låga och ens immunförsvaret bryts inte ned.

Smittfri hiv

De mediciner som en behandlar hiv med idag är så bra att de kan göra att mängden hivvirus i blodet är så liten att den inte går att mäta. Det innebär att det inte finns någon risk att hivviruset överförs till andra personer. Det är olika för olika personer hur lång tid det tar från att en börjar behandlingen till dess att en har smittfri hiv.

Det är ens läkare som avgör när ens hivinfektion är smittfri. För att hiv ska räknas som smittfri krävs att en har omätbar virusmängd vid två olika tillfällen under sex månader. Om en lever med smittfri hiv måste en fortfarande tänka på att ha säkrare sex, och använda kondom/inidom, eftersom en fortfarande kan få andra STI och som sedan kan överföras till andra.

Om ens hivinfektion bedöms som smittfri och en följer de förhållningsregler som en fått av sin läkare, har en rätt att omförhandla sin informationsplikt. Det innebär att en inte måste berätta för sin/a sexpartner/s att en lever med hiv. Däremot gäller fortfarande informationsplikten om en ska ta blodprov eller gå till tandläkaren.

Att ha sex med någon som lever med smittfri hiv är säkrare än att ha sex med någon som inte vet sin hivstatus. Nästan alla som lever med hiv i Sverige lever med smittfri hiv.

PEP och PrEP

Det finns som sagt inget botemedel mot hiv. Däremot finns det två sorters



Konturillustration av fyra personer som sitter runt ett bord. Över deras axlar ligger en lång röd scarf som formar Röda bandet (Red Ribbon), en symbol för solidaritet med människor som lever med hiv och aids. På två av personerna i bilden syns ansiktet, de ler.

mediciner som kan minska risken för att hiv överförs till en. Den ena kallas **PEP** och är en medicin en kan få om en tror att det finns stor risk att hivvirus har överförts till en. PEP kan en ta upp till 72 timmar efter det eventuella överföringstillfället. Ju fortare desto bättre. Vården är väldigt försiktiga med att ge PEP och en får det bara om vården tror att det finns stor risk att



hivviruset har blivit överfört. Den andra kallas **PrEP** och är en medicin som en kan ta förebyggande om en inte lever med hiv för att minska risken att få hiv. PrEP skyddar inte mot andra könssjukdomar, men är ett bra komplement till kondom och säkrare sex. Det är viktigt att ha koll på sin hivstatus och veta hur ens lever och njurar mår innan en börjar med PrEP.

Läs mer om hur PrEP funkar och vad du behöver tänka på hos rfslungdom.se, eller maila oss på sex@rfslungdom.se.

Aids

Om en inte behandlar hiv med medicin så utvecklas immunbristviruset efter en tid till **aids**. Aids betyder att ens immunförsvar är så nedbrutet av hivviruset att vanliga sjukdomar som förkylning eller influensa blir allvarliga. Kroppen har inte längre något försvar ens mot saker som brukar gå över av sig själva eller brukar vara lätta att bota. . Får en inte hjälp är aids en dödlig sjukdom.

Det är väldigt ovanligt att få aids i Sverige eftersom behandlingen mot hiv är så bra att aids inte utvecklas.

Stigma

Idag går det att må bra och leva ett långt liv med hiv i Sverige. Det beror på att det finns bra mediciner och att de inte kostar något för den som behöver dem. Dessa mediciner gör också att hiv oftast blir smittfri, alltså att viruset inte kan överföras från personen som har det till andra personer.

Trots det finns det mycket fördomar och **stigma** (att räknas som sämre, baserat på fördomar) om hiv, hur det överförs och vem som har det. Hivstigma kan också innebära att personer runt en bara ser en som sitt hivvirus, vilket i sin tur också leder till fördomar kring en. Personer som lever med hiv och har en bra behandling mår oftast bra, men stigmat ökar risken för psykisk ohälsa.

Personer med olika identiteter, sexualiteter och erfarenheter lever med hiv. Det går inte att se på en person om hen lever med hiv eller inte. För att personer som lever med hiv inte ska bli sämre behandlade än personer som inte gör det är det viktigt att lära sig mer om hiv, och att tillsammans hjälpas åt att krossa de fördomar som finns. Om alla får bra kunskap om hiv innebär det också att många kan ta informerade beslut (beslut som baseras på fakta) som rör deras egen sexuella hälsa, oavsett om de har hiv eller inte. Kunskap om hiv innebär nämligen också kunskap om säkrare sex.

Samma bild som på sid.
40–41, men i närbild och
med ljusgrå bakgrund.



Metodavsnitt

Tips för att hålla samtal

Det här avsnittet är till dig som vill leda samtal utifrån den här broschyren. För att kunna ha bra samtal, där alla i rummet får plats, där alla känner sig trygga och inkluderade, finns det några saker som är viktiga att tänka på. Ansvaret att upprätthålla ett tryggare klimat tillhör dig som samtalsledare.

- **Börja med** att berätta vad ni kommer prata om under passet. Ni kanske vill prata om hela den här broschyren, ni kanske bara vill ha den som inspiration.
- Gör ett gruppkontrakt. Ett gruppkontrakt innebär att ni tillsammans kommer överens om vilka regler som gäller, det kan till exempel vara allt ifrån att allt som sägs i rummet stannar i rummet, att en räcker upp handen när en vill prata, att alla har mobilen på ljudlös till att inga kränkning får förekomma. Det är viktigt att bestämma det här tillsammans, för då blir det också allas ansvar att leva upp till det.
- När det gäller kränkning i rummet är det ditt ansvar som samtalsledare att gränsa om något sådant dyker upp. Att du visar att du tar ansvar och säger ifrån/inte accepterar till exempel hbtq-fobi, funkofobi, sexism och rasism gör rummet tryggare för alla. Att benämna, kritisera och be om förändring brukar vara en bra taktik om det skulle ske.
- Håll isär **identitet** och **genitalier**. Köns-

organ säger inget om könsidentitet.

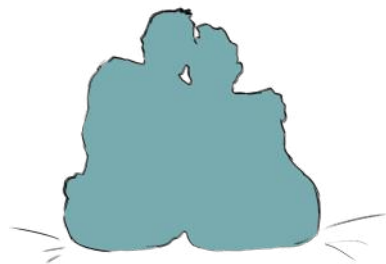
- Identitet säger inget om sexuell praktik, alltså vilken sorts sex en väljer att ha – eller inte ha.
- Tänk på att alla erfarenheter finns i rummet. En del saker kan vara triggnande för någon eller några. Var medveten och lyhörd inför det.

Konkreta tips för själva pratandet:

- Försök använda ett språk som inte är könat – undvik att slentrianmässigt säga tjejer och killar till exempel. Det är inte svårt, mest bara en vanesak.
- Bli bekväm med att prata om sex, öva på att säga de ord som känns ovana. Bestäm gärna innan vad du vill säga, vilka ord du tänker använda. Använd gärna de formuleringar och exempel som du hittar i den här broschyren.
- Prata på ett allmänt sätt, håll samtalet på lagom allmän nivå – bryt in om diskussionen blir för privat.
- Ta ansvar för dina egna kunskapsluckor. Det är okej att inte kunna allt, men det är viktigt att du fyller på med kunskap du saknar, exempelvis via internet eller ordlistan längst fram i den här broschyren.
- Variera samtalet genom att prata i bikupor (två och två), smågrupper och helgrupp.
- Tänk på att fördela talutrymmet rättvist, så att alla som vill prata får ungefär lika mycket plats.

■ Ömsesidighet

- Gör en mindmap över ja-signaler, verbala som ickeverbala. Prata om hur en både kan visa och leta efter ja-signaler. Om en förstår vad ja-signaler är blir det lättare att förstå vad motsatsen är eller avsaknaden innebär.
- Diskutera olika sätt att reagera på ett nej. Vad kan ett nej skapa för känslor och hur kan en hantera det? Lyft att en alltid har rätt att ångra sig.
- Diskutera hur en kan göra ömsesidighet på internet.



■ Säkrare sex

- Vänd och vrid lite på säkrare sexpraktiker – varför är vissa sexpraktiker säkrare på skalan än andra?
- Diskutera hur en kan göra osäkrare sex säkrare.
- Diskutera hur en kan föreslå säkrare sex och vems ansvar det är att göra det.



■ Kondom/inidom

- Gör en kondom- och/eller inidomskola tillsammans. Låt deltagarna steg för steg säga vad som är viktigt att tänka på. Fyll på med mer information om något saknas. Missa inte hållbarhetsdatum, att trycka ut luft ur toppen på kondom och att prata om att kondomer/inidomer fungerar fint för både sexleksaker och kukar.
- Jämför massa olika kondomer. Veckla ut dem, känn på dem, lukta på dem, undersök på vilka sätt de är olika. Gör samma sak med glidmedel.



■ Stigma

- Diskutera vad stigma innebär och vad det kan ha för konsekvenser.
- Prata om hur var och en kan motverka stigma, och varför det är viktigt att göra det.

Fyra illustrationer placerade i rad: kontur av två personer som lutar sig mot varandra; obruten kondomförpackning; ej utrullad kondom; hopknuten kondom med utlösning i.

Två gröna händer formar ett hjärta. Båda händerna håller varsitt provrör med blod i.

Stöd, tips och mer information

Har du frågor om säkrare sex, STI, testning eller ömsesidighet? Hör av dig till RFSL Ungdoms sexmail och få svar från våra sexualupplysare. sex@rfslungdom.se

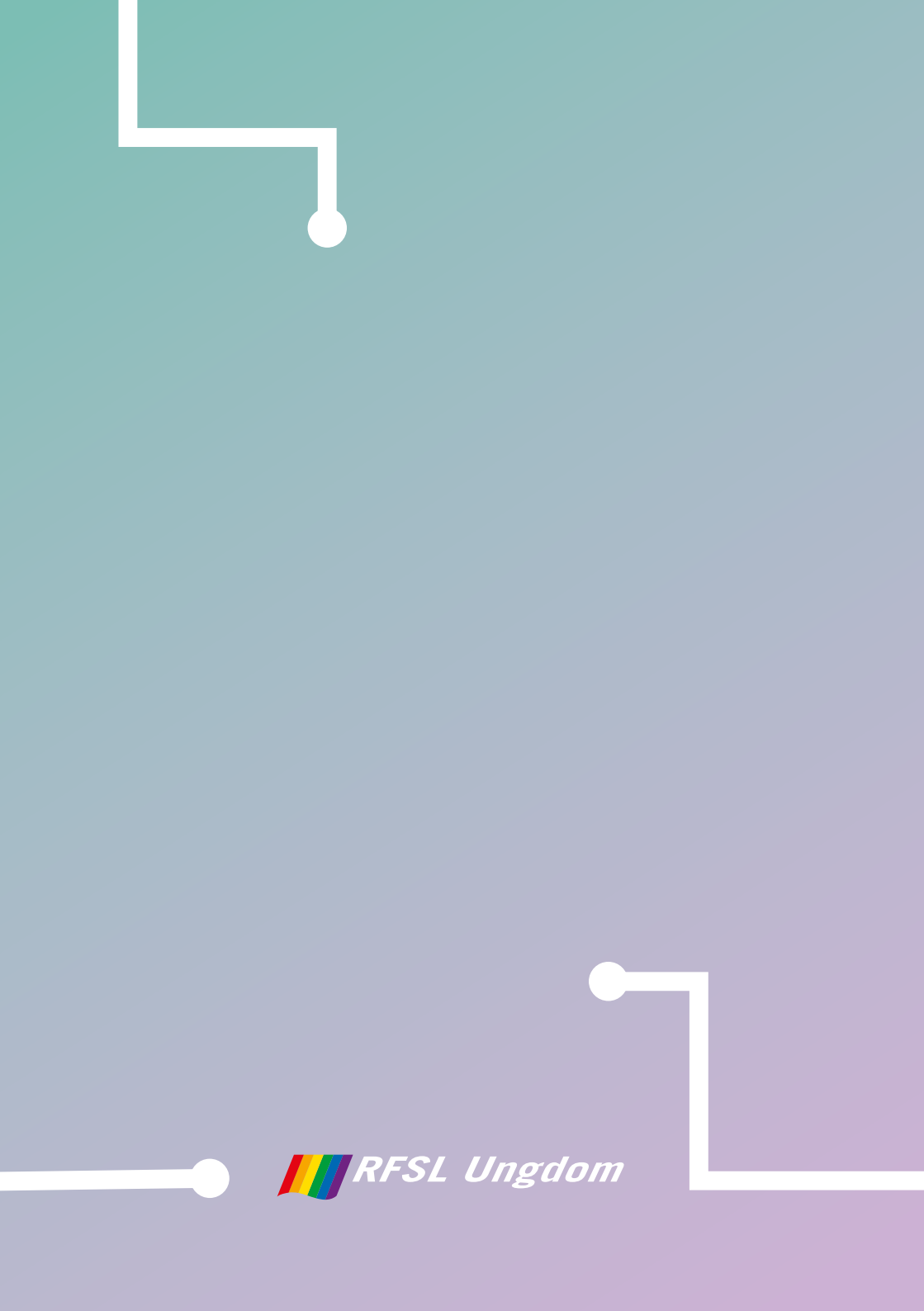
Läs mer

Nedan hittar du en lista med tips på var du kan vända dig för att läsa mer om och få stöd i frågor som rör bland annat sex, identitet, STI, testning och ömsesidighet.

- RFSL Ungdom | rfslungdom.se
- UMO | umo.se
- Youmo | youmo.se
- Transformering | transformering.se
- Sexperterna | sexperterna.se
- Pegasus | pegasus.se
- Vårdguiden 1177 | 1177.se







 *RFSL Ungdom*