

KÅDIS KOLLEN 2016

INNEHÅLL

GENERALSEKRETERARE OCH VD HAR ORDET	3
METODIK	4
SAMMANFATTNING	6
KAPITEL 1 KONDOMANVÄNDNING I NORDEN	8
KAPITEL 2 UNGA VUXNAS SEXLIV	14
KAPITEL 3 NORDBORNAS SEXLIV	18
KAPITEL 4 DIGITALA RELATIONER	22
KAPITEL 5 OTROHET OCH PARALLELLA RELATIONER	26

Idé och produktion: RFSU och Agency
Tryck: Strokirk-Landströms
Utgivningsår: 2016

Kontakt:
 RFSU
 www.rfsu.com
 info@rfsu.com
 08-633 46 00

GENERAL- SEKRETERARE OCH VD HAR ORDET

RFSU:s främsta drivkraft har sedan starten varit att förändra och förbättra människors liv genom att öka den sexuella medvetenheten, sprida kunskap och slå hål på fördomar. Med hjälp av sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill vi öka den sexuella hälsan i Norden och internationellt.

Vår organisation består av tre olika delar: RFSU förbundet, RFSU AB och RFSU-kliniken.

Alla områden har olika huvuduppgifter men vi arbetar gemensamt mot målet att förbättra människors liv. I Kådiskollen 2016 får vi chansen att tillsammans bidra med vår omfattande kunskap och insikt i frågor som rör sex och samlevnad.

Genom att undersöka hur befolkningen i Norden tänker gällande preventivmedel, kondomanvändning och sex får vi värdefull kunskap som vi använder i arbetet med sexualupplysning och produktutveckling.

Hur ser användandet av kondom ut i våra nordiska länder? Hur många har oskyddat sex,

och vad är egentligen anledningen till att man struntar i gummit? För oss är det viktigt att få svar på de här frågorna i syfte att bättre förstå på vilket sätt vi kan få fler att använda kondom, bland annat för att minska spridningen av könssjukdomar.

Förutom frågor om kondomanvändning så undersöker Kådiskollen 2016 också hur nöjda nordborna är med sitt sexliv, inställningen till dejting via digitala medier och synen på parallella relationer.

Kådiskollen ska vara en intressant och uppdaterad källa till insikt i nordbornas kondomanvändning och sexliv.

Trevlig läsning!



Maria Andersson, generalsekretärare



Katarina Knutz, VD

RFSU:s experter:



*Suzann Larsdotter,
sexualupplysare på RFSU*



*Pelle Ullholm,
sexualupplysare på RFSU*



*Jeanette Brobacke,
barnmorska på RFSU kliniken*

SÅ TOG VI FRAM RAPPORTEN

Kådiskollen är en undersökning som RFSU genomför återkommande, och gjordes för första gången år 2009. Kådiskollen 2016 baseras på en statistiskt säkerställd undersökning som genomfördes av undersökningsföretaget NORM (NORM Research & Consulting AB) på uppdrag av RFSU under januari 2016.

Undersökningen genomfördes online, via en så kallad accesspanel, och totalt deltog 4260 personer. Urvalsramen för respondenterna är personer boende i Sverige, Norge, Finland och Danmark mellan 15 och 65 år, som haft sex minst en gång. Undersökningen är riksrepresentativ och representerar ett genomsnitt av befolkningen i den aktuella målgruppen.

Bakgrundsvariabler som bland annat ålder, kön, civilstånd, boendesituation och

kondomanvändning efterfrågades för att kunna göra analyser. Kådiskollen 2016 bygger också på kompletterande analyser och kommentarer från RFSU:s experter, eftersom statistik och siffror bara säger en del. Pelle Ullholm och Suzann Larsdotter jobbar som sexualupplysare på RFSU förbundet. Jeanette Brobacke är barnmorska på RFSU:s klinik och har omfattande kunskap om sex, kondom och övriga preventivmedel.





KÅDISKOLLEN 2016 I SAMMANFATTNING

Ett bra sexliv är något som står högt i kurs i svenskarnas liv. Det bekräftar Kådiskollen 2016 där över hälften svarar att sex är viktigt. Dock är endast 44 procent av svenskarna helt nöjda med sitt sexliv vilket är den lägsta siffran i Norden. Främsta anledningarna till att man är missnöjd med sexlivet är för att man inte ligger tillräckligt ofta eller för att man saknar en partner. Var femte svensk kvinna svarar också att anledningen är att de kommer för sällan och hälften av dem har någon gång fejkat en orgasm.

Svenskarna är bra på att skydda sig när de har sex. Nära hälften (46 procent) använder någon form av preventivmedel när de ligger och mest förekommande är kondom användning. Var femte svensk svarar nämligen att de oftast använder kondom när de har sex. Andra preventivmedel som p-piller, mini-piller, P-stav och P-ring är de näst vanligaste skydden (14 procent). Att skydda sig mot graviditet och könssjukdomar är de främsta anledningarna till att svenskarna väljer kondom som preventivmedel. 27 procent tycker även att en fördel med kondom är att man slipper få i sig hormoner. När det kommer till kondomens nackdelar uppger de flesta av kondom användarna att sexet blir mindre skönt och inte lika spontant.

Kondom är ett mer självklart val för unga vuxna svenskar jämfört med de äldre åldersgrupperna. Två av tre svenskar i åldern 21-35 skyddar sig vid sex och var fjärde använder vanligtvis kondom. 43 procent svarar också att de använde kondom senaste gången de hade sex med en ny partner. Unge svenskar är bra på att ha en kondom nära till hands då var fjärde

svavar att de alltid har kondomen tillgänglig.

Kådiskollen visar att drygt hälften tycker att det är otrohet om ens partner har webcam-sex eller blir förälskad i någon på nätet. Kådiskollen visar också att svenskarna är minst benägna i Norden att vara otrogna. Under det senaste året har endast tre procent av svenskarna som lever i ett förhållande haft en annan sexuell relation som deras partner inte kände till och troligen inte skulle tycka om. Det finns dock skillnader mellan könen. Bland männen är det fem procent som varit otrogna medan motsvarande siffra bland kvinnorna är två procent. Den främsta anledningen till varför man har haft sex med en person utanför sitt förhållande är att för att man var kåt vilket 41 procent av svenskarna svarar. Men vad som anses vara otrohet kan skilja sig. Nästan lika många klassar också att sexchatta, flirta på nätet eller att möta upp någon man har haft kontakt med via internet, som otrohet.

Att använda internet i syfte att knyta sexuella relationer har blivit allt vanligare i Sverige. Kådiskollen 2016 visar att närmare var tredje singel har använt sig av en dejting- eller

sexapp/sajt under det senaste året. Anledningarna till varför är många, men den vanligaste är för att träffa en partner. Det svarar hälften av singlar i Sverige. Kådiskollen visar också att en relativt liten andel av singlar sexpartners under det senaste året är personer som man träffat genom en dejting- eller sexapp. Drygt sju av tio singlar uppger att ingen av deras sexpartners under det senaste året är personer som man fått kontakt med via en app.

Samtidigt som många är positivt inställda till dejtingappar- och sajter som verktyg för att knyta relationer så använder många även internet för att titta på pornografiska bilder och filmer.

I Sverige har 40 procent tittat på erotik eller pornografi på internet någon gång under det senaste året. Högst andel som använder internet för att hitta onani-inspiration hittar man bland männen. I Sverige är det 60 procent av männen som uppger att de surfat på nätet i syfte att hitta material att onanera till. Detta kan jämföras med kvinnorna i landet där endast 39 procent svarar samma sak.

KONDOMEN LIGGER BRA TILL I NORDEN

När nordborna får till det i sänghalmen så är kondom ett av de vanligaste sätten att skydda sig. I Kådiskollen 2016 uppger nämligen ungefär var femte dansk, svensk och norrman att de vanligtvis använder kondom. I Finland finns Nordens flitigaste kondomanvändare, där väljer var fjärde person kondom för att skydda sig vid sex.

I Sverige och Finland är kondom det vanligaste skyddet, följt av p-piller. I Danmark och Norge är placeringarna de omvända. Gemensamt för alla nordbor är dock att mer än var tredje person inte använder något skydd alls när de har sex. Bland dem är det naturligt en majoritet som är äldre än 50 år. Sett till unga är siffran för de som litar på avbrutet samlag eller så kallade ”säkra perioder” förhållandevis låg och når bara upp till några få procent.

Kondom som skydd för könssjukdomar och graviditet vanligast

Enligt Kådiskollen 2016 så är de två främsta anledningarna till att använda kondom att skydda sig mot könssjukdomar och graviditet. I Sverige och Norge är det största skälet till kondomanvändning skydd mot graviditet, det uppger 45 respektive 44 procent. I Finland och Danmark är det istället könssjukdomar som är den främsta anledningen, där är siffran 48 respektive 47 procent.

När kondom inte finns med i bilden alls beror det oftast, hos mer än hälften av alla nordbor, på att man är i ett fast förhållande och därför inte anser sig behöva en. När det kommer till sex med en ny partner uppger dock många att de använder kondom. Finland är bäst där hälften använder kondom, därefter

kommer Danmark på 40 procent, Sverige med 38 procent och Norge med 33 procent.

Även om den största fördelen med kondom uppges vara att slippa oroa sig för könssjukdomar så har siffran sjunkit från omkring 70 procent till 57 procent sedan RFSU först genomförde Kådiskollen 2009 i de nordiska länderna. Omkring 20 procent av nordborna menar att de inte heller är oroliga för att få någon könssjukdom.

- Statistik visar på att fler unga får sexuellt överförda infektioner idag, om detta sker i en kombination med att färre väljer att testa sig så har vi en utmaning, säger Jeanette Brobacke, barnmorska på RFSU kliniken.

27 procent av svenskarna och finländarna tycker att en fördel med kondom är att slippa få i sig hormoner. I Danmark är den siffran lägst, något som även återspeglas i att endast 11 procent av danskarna anger att de inte vill använda hormonella preventivmedel. Detta kan jämföras med Finland där siffran är 20 procent, och i Norge och Sverige på 16 procent över de som väljer bort hormonella alternativ. Många ser andra fördelar med att använda kondom. 21 procent av norrmännen och 23 procent av finländarna föredrar kondom för att undvika kladd. Kondomen upplevs också av många som enkel, smidig och trygg.

Ett trenderbrott för Kådiskollen 2016 som kan urskiljas är att i alla de nordiska länderna tycker nästan var fjärde person idag att det är okomplicerat att använda kondom. Sedan 2009 har den siffran konstant annars legat på som mest sex procent.

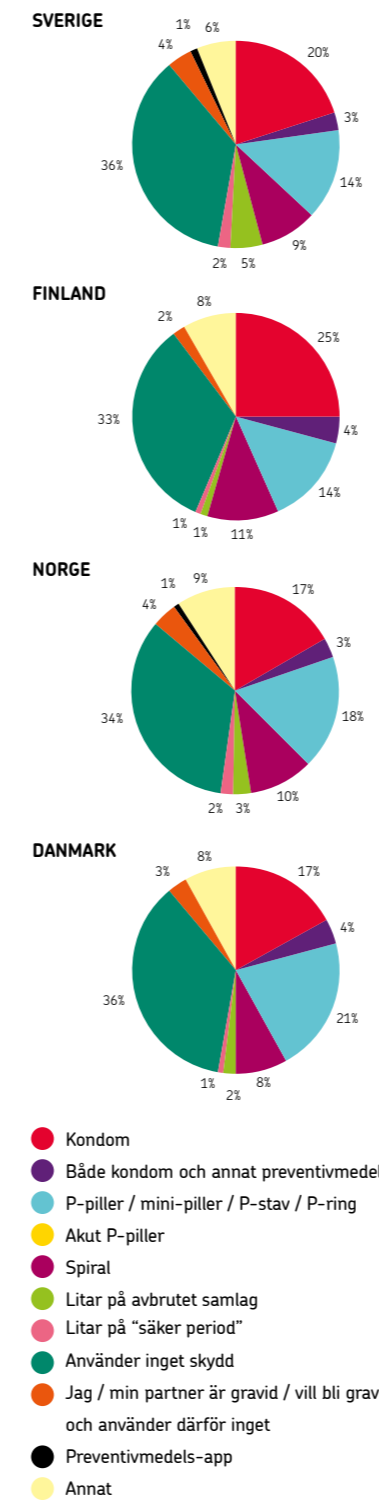
SNABBA FAKTA:

- Kondom och p-piller är Nordens vanligaste preventivmedel. Finländarna är bäst på kondom, 29 procent använder vanligtvis kondom, därefter följer de andra länderna på omkring 20 procent.
- Vanligaste skälet till att använda kondom är skydd mot graviditet och könssjukdomar
- Nästan ingen tycker att det är pinsamt eller förstör spontaniteten att föreslå kondom
- Finländarna är bäst på att använda kondom med en ny partner, norrmännen sämst.

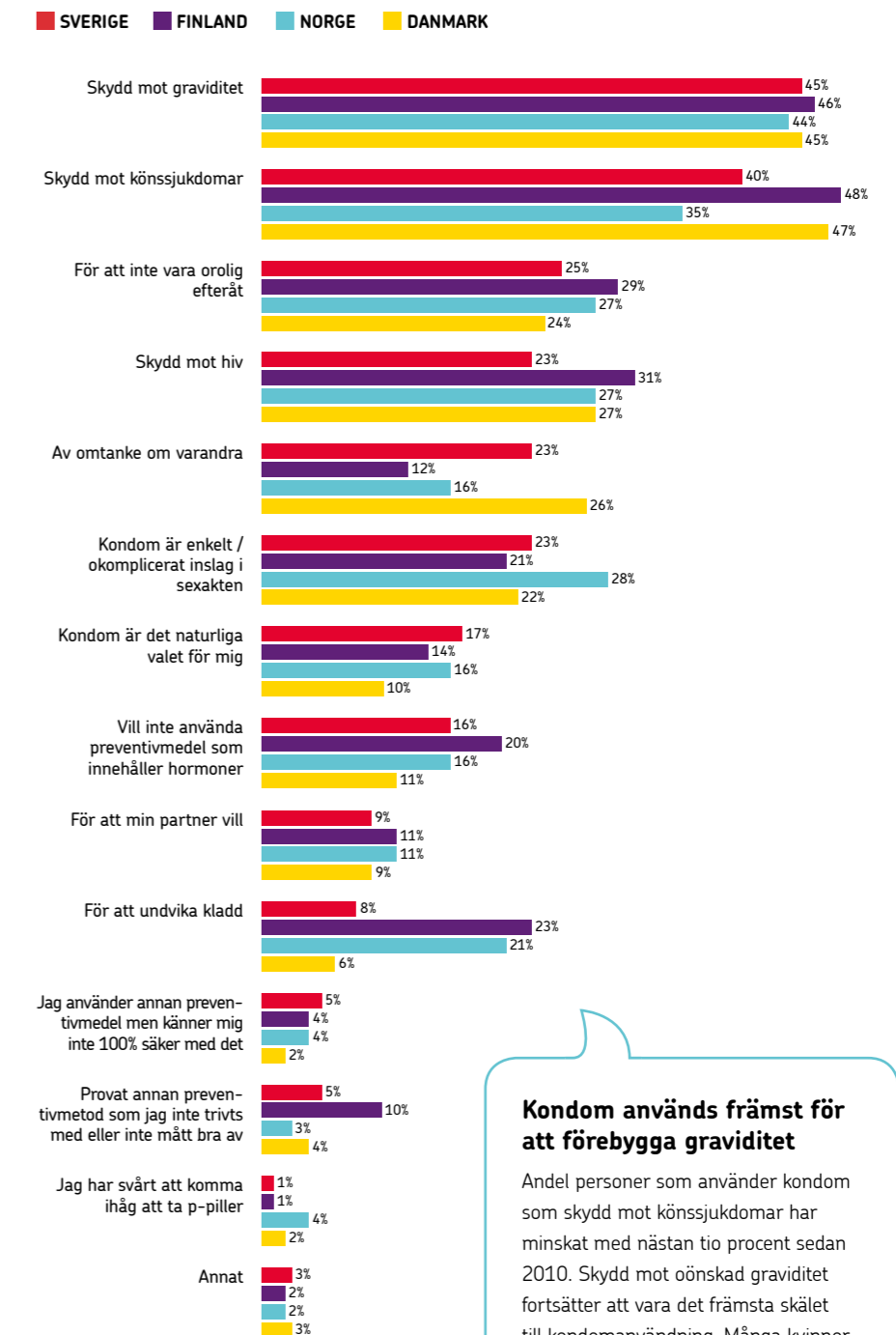
- Kunskapen om att kondom är ett bra skydd och de allra flesta litar på kondomen som skydd. Däremot haltar det faktiska beteendet. Det viktigaste för oss är att fler väljer att använda kondom med ny partner.

Pelle Ullholm, sexualupplysare RFSU

VILKEN PREVENTIVMETOD ANVÄNDER DU VANLIGTVIS?



VAD AV FÖLJANDE ÄR SKÅL TILL ATT DU VALT KONDOM SOM PREVENTIVMEDEL?



- Det är väldigt positivt att fler tycker att det är okomplicerat med kondom. När valet att välja kondom inte stöter på hinder kommer fler göra det valet. När en person tvärtom blir orolig att misslyckas kan hen bli orolig för ståndet eller det intryck man ger som sexpartner. Då är det lätt hänt att kondomen väljs bort.

Peller Ullholm, sexualupplysare RFSU

Inte lika skönt med kondom som utan

När det kommer till nackdelar med kondom uppper de flesta av kondomanvändarna att sexet blir mindre skönt och inte lika spontant. Den upplevs även som ett jobbigt avbrott i sexakten och krånglig att använda. 46 procent av svenskarna och 50 procent av norrmännen uppper att det beror på att det är skönare utan kondom. Bland danskarna och finländarna är siffran 52 respektive 46 procent. Andelen som väljer bort att använda kondom för att man anser att gummit förstör spontaniteten har halverats sedan år 2009 i samtliga nordiska länder och ligger nu på runt fem procent. Nästan ingen av nordborna som inte använder kondom tycker dock att det är pinsamt att föreslå en.

- Ett tips för den som upplever kondompåläggningen som ett avbrott är att låta kropparna vara nära hela tiden. Smek den andras lår eller kyss partnern i nacken. På så vis minskar ni känslan av avbrott, säger Pelle Ullholm.

Att ha en kondom tillgänglig är en förutsättning för att kunna använda en i stundens hetta. Finländarna är bäst där 27 procent alltid har en tillgänglig, medan danskarna är sämst på 13 procent. Samtidigt är det också danskarna som oftast i Norden struntar i kondom i stundens hetta, det uppper 22 procent jämfört med finländarna där siffran är 13 procent. I Sverige och Norge är motsvarande siffra 17 procent.

- Att ha med kondom är en del av en bra

strategi där man är medveten och förberedd på att det kan bli samlagsex. Om man har den bilden framför sig blir man tryggare och säkrare kring både sexet och kondomvalet, säger Suzann Larsdotter.

När det kommer till hur man uppfattar en person som föreslår kondom vid sex är det egenskaperna ansvarstagande, vuxen och omtänksam som toppar listan. Det stämmer dessutom relativt väl överens med hur man själv tror att man uppfattas om man är den som föreslår kondom, där även positiva egenskaper toppar. Det är dock vanligare att man själv tror att man uppfattas som något mer tråkig, osexig och töntig, jämfört med hur man själv uppper att man uppfattar en initiativtagare till kondom.

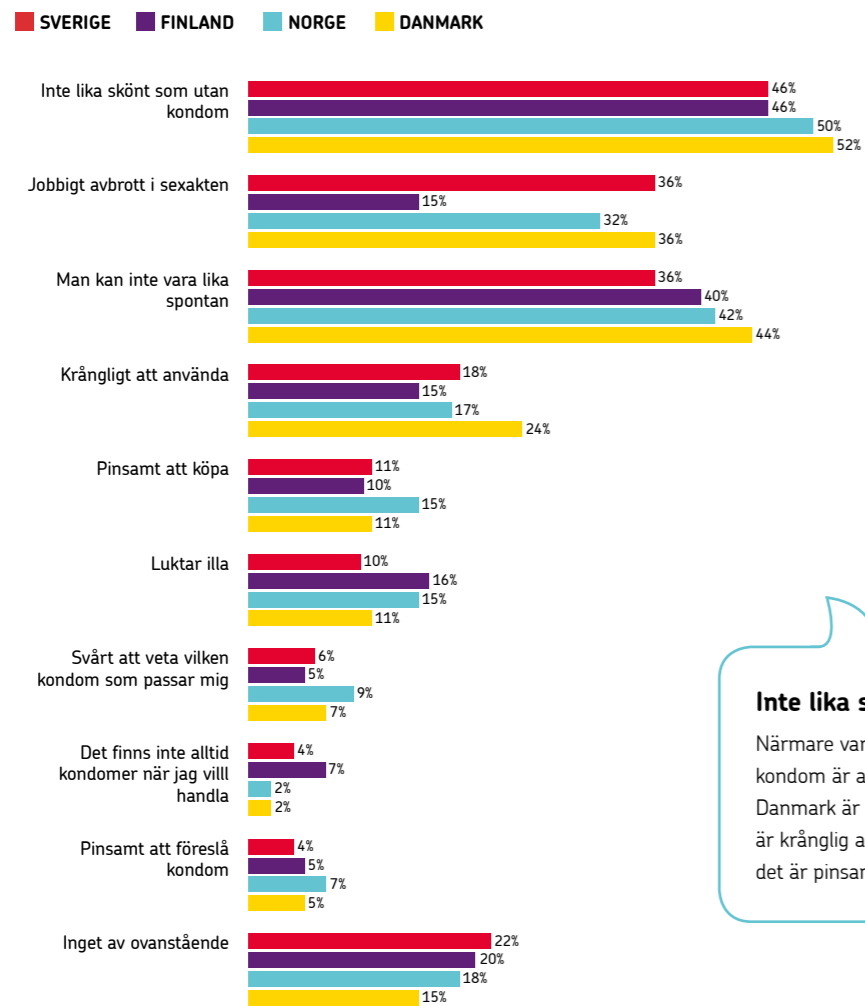
Kondom vanligaste preventivmetoden

Finländarna använder kondom i högre utsträckning jämfört med de andra nordiska länderna. De flitigaste kondomanvändarna är personer under 36 år. Bland personer som är i ett förhållande är det betydligt fler som inte använder något skydd alls jämfört med singlar.

Kondom används främst för att förebygga graviditet

Andel personer som använder kondom som skydd mot könssjukdomar har minskat med nästan tio procent sedan 2010. Skydd mot oönskad graviditet fortsätter att vara det främsta skälet till kondomanvändning. Många kvinnor föredrar också kondom för att slippa använda hormonella preventivmedel.

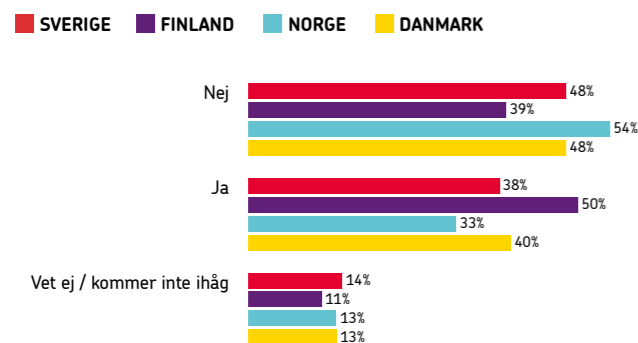
VILKA NACKDELAR SER DU MED KONDOM SOM PREVENTIVMETOD?



Inte lika skönt med som utan

Närmare varannan nordbo tycker att den främsta nackdelen med kondom är att det inte är lika skönt att ha sex med som utan. I Danmark är det också var fjärde person som tycker att kondomen är krånglig att använda. Det är dock få personer som tycker att det är pinsamt att föreslå kondom.

SENASTE GÅNGEN DU HADE SAMLAG MED EN NY PARTNER ANVÄNDE DU / NI KONDOM?



Majoriteten struntar i kondom vid nya sexkontakter

Antalet personer som använt kondom vid senaste samlaget med en ny person har minskat något jämfört med 2013. I Finland är man bäst på att plocka fram kondomen med nya sexpartners medan endast var tredje norrmann har gjort detta senaste gången de låg med en ny person.

JAG STRUNTAR I KONDOM I STUNDENS HETTA.

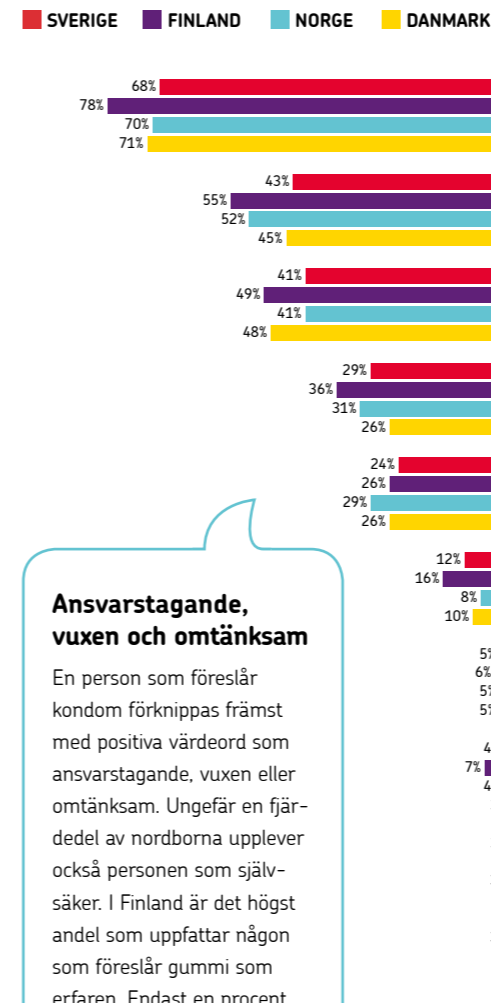


Så många struntar i kondomen i stundens hetta

När det väl hettar till kan det vara jobbigt att föreslå kondom och ibland glömmar man kanske bort att plocka fram gummit. I Danmark svarar var fjärde att de struntar i kondom i stundens hetta. Sämst på att plocka fram kondomen är personer under 36 år.

HUR UPPFATTAR DU EN PERSON SOM FÖRESLÅR KONDOM?

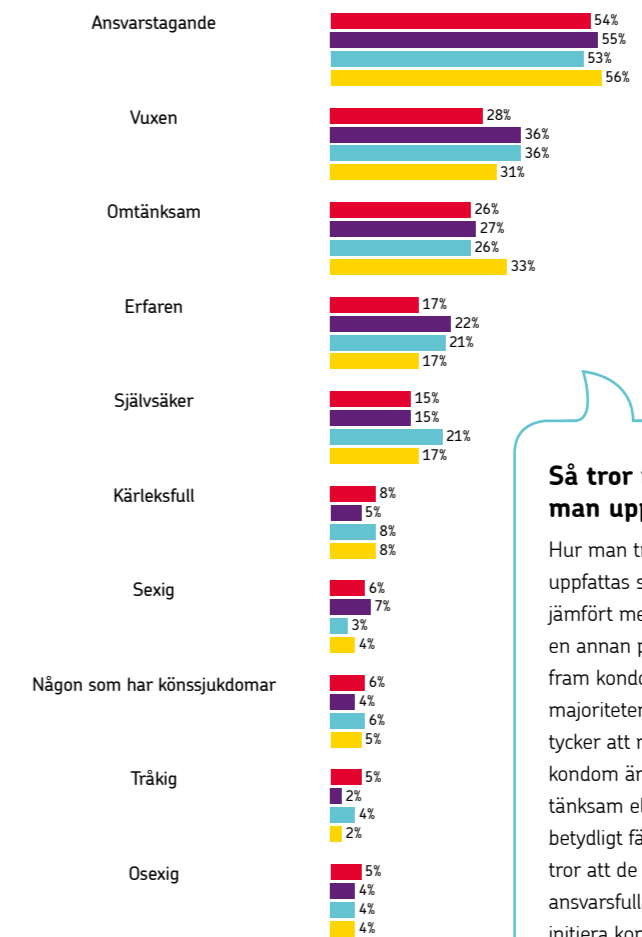
Diagrammet visar ett urval av svarsalternativen



Ansvarstagande, vuxen och omtänksam

En person som föreslår kondom förknippas främst med positiva värdeord som ansvarstagande, vuxen eller omtänksam. Ungefär en fjärdedel av nordborna upplever också personen som själv-säker. I Finland är det högst andel som uppfattar någon som föreslår gummi som erfaren. Endast en procent av nordborna tycker att den som tar fram kondomen är pinsam.

HUR TROR DU ATT DU UPPFATTAS OM DU FÖRESLÅR KONDOM?



Så tror man själv att man uppfattas

Hur man tror man själv uppfattas skiljer sig något åt jämfört med hur man ser på en annan person som plockar fram kondomen. Trots att majoriteten av nordborna tycker att någon som föreslår kondom är ansvarstagande, omtänksam eller vuxen så är det betydligt färre personer som tror att de själva ses som ansvarfulla om de skulle initiera kondomanvändande. Man är också mer benägen att se sig själv som tråkig eller töntig.



UNGA – BÄST PÅ ATT SKYDDA SIG MED KONDOM

Nästan hälften av alla unga vuxna är nöjda med sitt sexliv men påpekar samtidigt att det finns sexuella bromsklossar. Vanligast är stress och oro följt av dålig självkänsla och bristande sexlust. Unga vuxna i Norden är även noga med att skydda sig när de har sex och var tredje använder vanligtvis kondom. Kådiskollen 2016 visar att personer i åldern 21-35 år är mer frekventa kondomanvändare än de äldre och många har alltid en kondom nära till hands.

I alla de fyra nordiska länderna använder nära sju av tio personer i åldersgruppen 21-35 år vanligtvis någon form av preventivmedel. I Finland och Danmark är andelen högst där hela 76 procent uppger att de använder preventivmedel. Kondom är ett mer självklart val för unga vuxna jämfört med de äldre åldersgrupperna. Finländare är bäst på att använda kondom vid sex och hela 39 procent av de unga vuxna i landet svarar att de vanligtvis använder kondom. I de andra nordiska länderna är dock kondomanvändningen lägre. 30 procent av de unga vuxna i Sverige och Norge använder vanligtvis kondom vid sex. I Danmark är siffran 29 procent.

Stress och dålig självkänsla sätter käppar i hjulen

Närmare varannan person mellan 21-35 år i Norden svarar att de är nöjda med sitt sexliv. Trots detta finns det vissa komponenter som kan ha negativ inverkan. Bland unga

vuxna är det var tredje person som tycker att stress och oro har en stor negativ inverkan på sexlivet. En av fem uppger även att dålig självkänsla har en stor negativ inverkan på sexlivet. Här är det en stor skillnad mellan åldersgrupperna och generellt sett är det fyra gånger fler unga än äldre som upplever brist på självkänsla vid sex. Högst är siffran i Sverige där 23 procent av de yngre svenskarna säger att deras dåliga självkänsla påverkar sexlivet.

– Sexuellt självförtroende innebär den egna tilliten till sig själv. Att helt enkelt känna sig bekväm i en sexuell relation. Det är viktigt att reflektera över vilka förväntningar som är ens egna och vilka som kommer utifrån. Utgår man från fakta eller föreställningar om andras fantastiska sexliv? Ofta kan det bero att man inte har ett öppet samtal med sin sexpartner. Fokusera på det positiva och visa vad du gillar genom att ta initiativ till det, säger Pelle Ullholm, sexualupplysare på RFSU. Många unga funderar över utseendet på

sina könsorgan. Kådiskollen 2016 visar att drygt hälften av personerna mellan 21-35 år i Norden är bekväma med hur sitt könsorgan ser ut.

Bland de som är missnöjda med sitt sexliv är den vanligaste förklaringen att man inte har sex tillräckligt ofta. Tre av tio unga vuxna i Norden svarar även att de är missnöjda med sin egen kropp. Vanligast är det i Finland där 33 procent mellan 21-35 år uppger att anledningen till varför man är missnöjd med sitt sexliv är för att man inte är nöjd med sin egen kropp. Därefter kommer Norge med 32 procent, följt av Danmark (28 procent) och Sverige (24 procent).

Kondom – ett smart beslut när man ligger med ny partner

När man ska ligga med en ny sexpartner är det bra att använda kondom eftersom man oftast inte är säker på om personen i fråga bär på någon könssjukdom eller inte. Kådiskollen



– Tjejer funderar främst över blygdläpparnas utseende och killar har mer tankar runt storlek på penis. Ett stort problem är att det inte finns bilder på oretuscherade kön att tillgå och idealen kommer istället främst från media och porr. Forskning visar att om du har ett genitalt självförtroende får du ett större sexuellt självförtroende, högre sexuell tillfredsställelse och i slutändan, bättre sex.

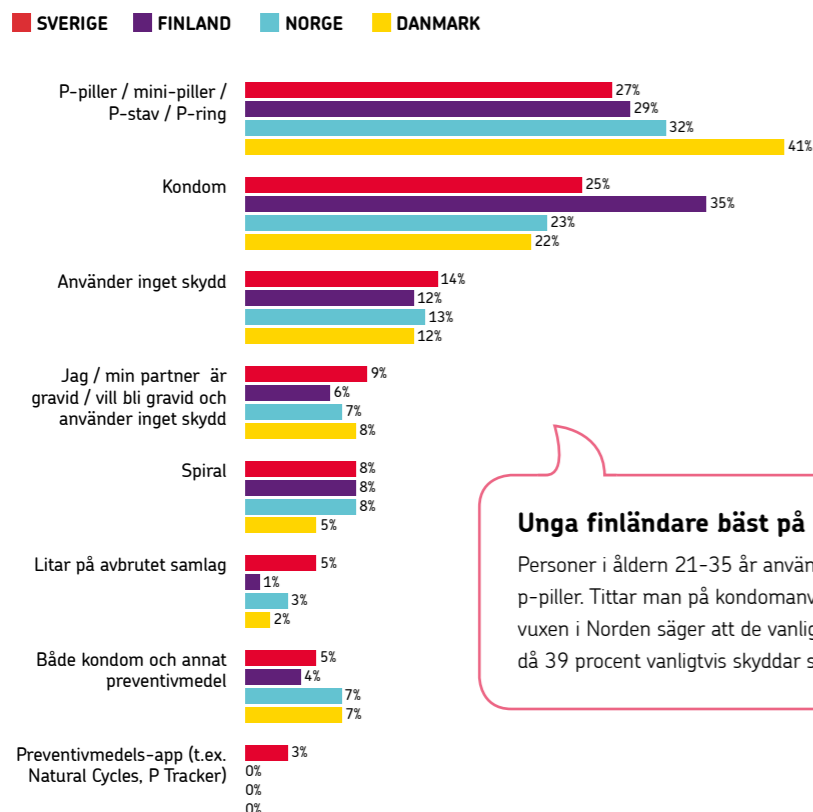
Pelle Ullholm, sexualupplysare RFSU

SNABBA FAKTA

- 55 procent av unga vuxna i Danmark och 58 procent av unga vuxna i Finland tycker att största fördelen med kondom är att inte bli gravid eller att inte göra sin partner gravid.
- Nära tre av tio unga vuxna finländare föredrar att använda kondom för att undvika hormonella preventivmedel.
- Hälften av alla unga vuxna i Norden tycker att de har lätt att prata med sin partner om hur de vill ha sex
- Var tionde ung vuxen i Norden svarar att deras sexliv påverkas negativt eftersom partnern ägnar för mycket tid med mobilen, surfplattan eller datorn.

VILKEN PREVENTIVMETOD ANVÄNDER DU VANLIGTVIS?

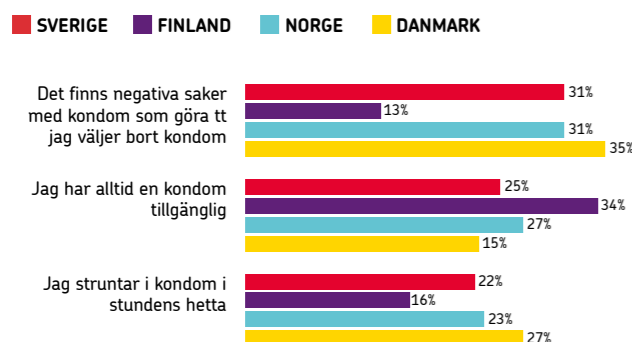
Diagrammet visar ett urval av svarsalternativen



Unga finländare bäst på att använda kondom

Personer i åldern 21-35 år använder främst hormonella preventivmedel, som till exempel p-piller. Tittar man på kondom användning är generellt unga bättre än äldre. Var tredje ung vuxen i Norden säger att de vanligtvis använder kondom vid samlag och bäst är finländarna då 39 procent vanligtvis skyddar sig med kondom vid sex.

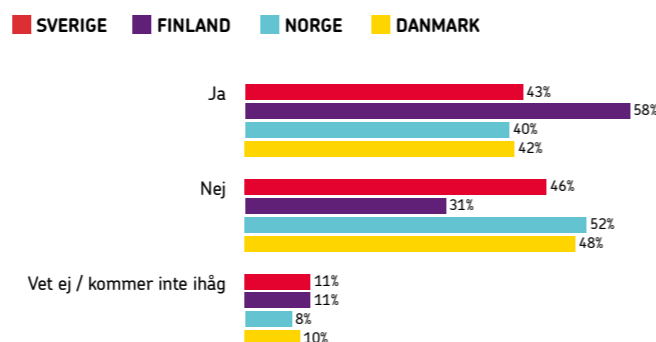
ANGE HUR VÄL DU TYCKER ATT FÖLJANDE PÅSTÅENDEN STÄMMER ÖVERENS MED DIN UPPFATTNING?



Många unga är alltid redo med kondomen tillgänglig

Unga vuxna i Norden är bra på att använda kondom och var fjärde har alltid en kondom nära till hands. I Finland är andelen högre där 34 procent svarar att de alltid har kondomen tillgänglig. Trots detta är det många som skippar att plocka fram gummit när det hettar till. Det är vanligast bland unga vuxna i Danmark där hela 27 procent säger att de struntar i kondom i stundens hetta.

SENASTE GÅNGEN DU HADE SAMLAG MED EN NY PARTNER, ANVÄNDE DU / NI KONDOM?

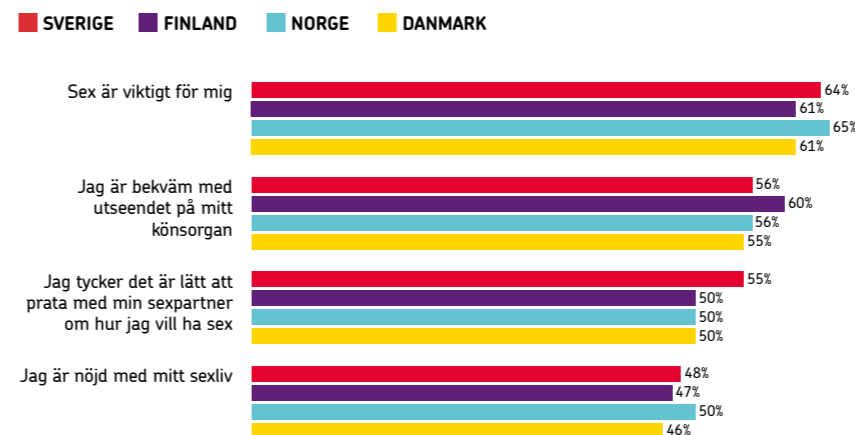


Hälften använder kondom med ny partner

Ungefär hälften av Nordens unga vuxna använder kondom vid samlag med ny partner. Bäst är finländarna där hela sex av tio unga vuxna väljer att plocka fram kondom. Precis som för tre år sedan, när Kådiskollen genomfördes senast, är normmännen sämst i Norden. Vårt att notera är att allt fler i Norge väljer kondom när de har sex med en ny partner. Jämfört med tre år sedan har siffran ökat med 10 procent (från 30 procent 2013, till 40 procent 2016).

HUR VÄL INSTÄMMER DU I FÖLJANDE PÅSTÅENDE?

Diagrammet visar ett urval av svarsalternativen

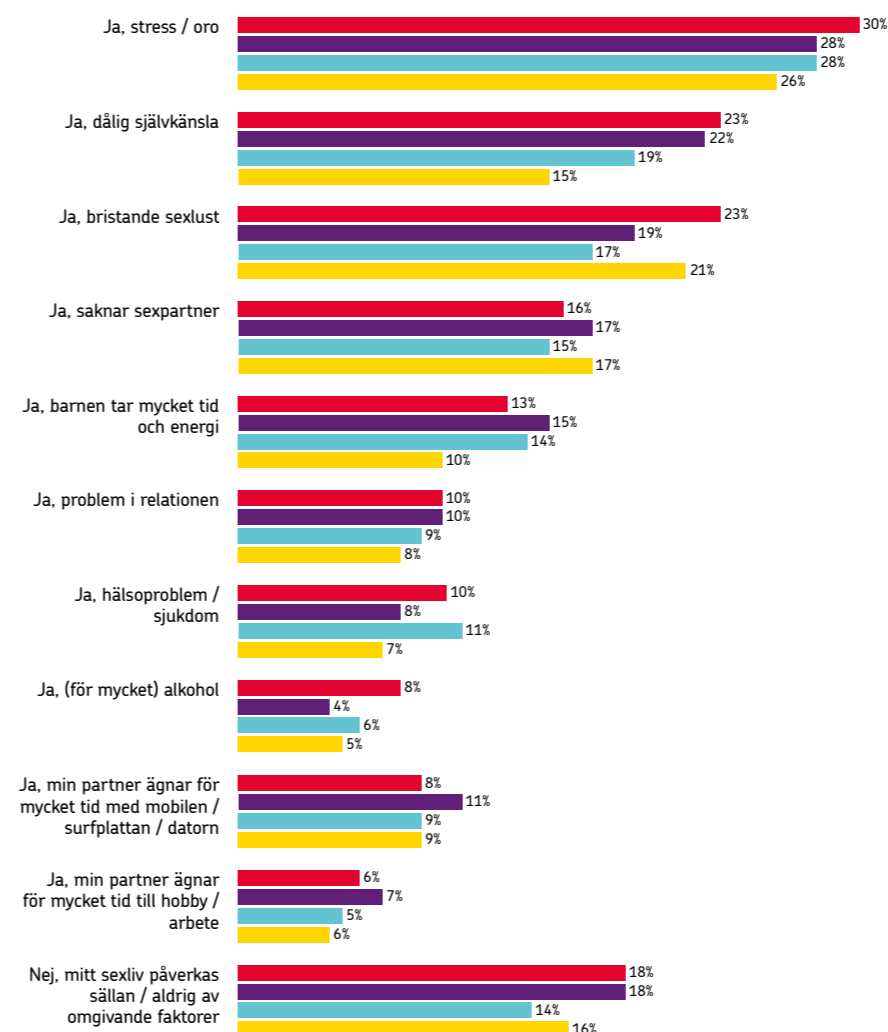


Unga mer nöjda med sexlivet än äldre

Varannan ung vuxen i Norden är nöjd med sitt sexliv. Det är en stor skillnad jämfört med de äldre åldersgrupperna där bara var tredje person som svarar att de är nöjda med sexlivet. Unga nordbor tycker även att sex är viktigt i högre grad än äldre. I både Sverige och Norge uppger två av tre personer mellan 21-35 år att sex är viktigt för dem.

FINNS DET NÅGOT SOM HAR STOR NEGATIV INVERKAN PÅ DITT SEXLIV?

SVERIGE FINLAND NORGE DANMARK



Stress och oro har störst negativ påverkan sexet

Det är tydligt vad som främst påverkar unga vuxnas sexliv negativt. I alla fyra länder toppar stress och oro listan över de faktorer som har störst negativ inverkan. En av fem uppger även att dålig självkänsla sätter käppar i sexlivet och generellt sett är det fyra gånger fler unga än äldre som upplever brist på självkänsla vid sex. Var sjätte ung nordbo kan dock skatta sig lycklig då de svarar att deras sexliv sällan eller aldrig påverkas av omgivande faktorer.

LIGGA ÄR LIVET - MEN FÅ KÄNNER SIG NÖJDA

Sex är viktigt för nordborna men få är helt nöjda med sitt sexliv. Främsta anledningarna är att man inte ligger tillräckligt ofta eller för att man saknar en partner. Kvinnorna svarar också att de kommer för sällan och fler än hälften av dem har fejkat en orgasm – främst för att få slut på sexet eller för att undvika att partnern känner sig misslyckad i sängen.

Ett bra sexliv är något som står högt i kurs i nordbornas liv. Det bekräftar Kådiskollen 2016 där majoriteten, 58 procent, svarar att sex är viktigt. I åldersgruppen 21-35 år är andelen som högst, där fler än sex av tio uppger detta. Men trots att många rankar sexet som en viktig del av livet är det många som är missnöjda med sitt befintliga sexliv.

Nöjdheten kring sexlivet har minskat sedan Kådiskollen genomfördes 2010. För sex år sedan uppgav 48 procent av nordborna att de var nöjda med sexlivet och idag är siffran för Norden 45 procent. Minst nöjda är svenskarna och norrmännen där endast 44 procent instämmer helt eller mycket i påståendet om att man är nöjd med sexlivet. Mest nöjda är danskarna och finländarna (46 procent). Nöjdheten är ganska jämlik mellan könen men kvinnorna är mer tillfreds med sexlivet än männen i både Sverige och Danmark (48 procent respektive 50 procent).

Den främsta anledningen till att man är missnöjd är att man inte ligger tillräckligt ofta, detta svarar man i samtliga nordiska länder. Att man saknar partner är den näst vanligaste anledningen följt av att ens partner inte vill ha sex lika ofta som en själv. Bland männen är det betydligt fler som anser att deras sexliv blir lidande på grund av att deras partner inte vill ligga lika ofta som de själv vill. Bland kvinnorna är det många som svarar att dålig självkänsla påverkar sexet negativt och det är även betydligt fler av kvinnorna som

pekar på bristande sexlust som ett problem.

- En av anledningarna till kvinnors lägre sexlust kan vara det faktum att de sällan eller aldrig får orgasm. Samlag ger inte kvinnor orgasm i samma utsträckning som män. Bättre sex gör att lusten ökar och man vill oftare ha sex, säger Suzann Larsdotter, sexualupplysare på RFSU.

Kvinnorna vill komma oftare men fejkar för att få slut på sexet

Närmare var femte kvinna anser också att den främsta anledningen till att de inte är nöjda med sexlivet är att de sällan eller aldrig får orgasm. Här finns en stor skillnad mellan könen där 17-21 procent av kvinnorna sällan eller aldrig får orgasm medan denna siffra för männen ligger mellan en till fem procent i de nordiska länderna.

- För att inte behöva fejka behöver kunskapen om klitoris betydelse tas på allvar. För att kvinnor skall kunna uppnå orgasm lika ofta som män så måste sättet att ha sex på inkludera direkt stimulans på klitoris. Det är nyckeln till kvinnors orgasmer, säger Suzann Larsdotter.

Att kvinnor är missnöjda med sexlivet på grund av uteblivna orgasmer speglar sig även i statistiken gällande hur många som har fejkat en orgasm. Fler än hälften av kvinnorna har gjort detta någon gång och fler än var tionde gör detta ofta eller varje gång. I Finland är beteendet allra vanligast där hela 60 procent

av kvinnorna har fejkat. Men det är inte enbart kvinnorna som iscensätter sin njutning, närmare 20 procent av männen i Norden har också fejkat en orgasm någon gång. De vanligaste anledningarna till att man fejkar är för att få slut på sexet och att man inte vill att partnern ska känna sig misslyckad.

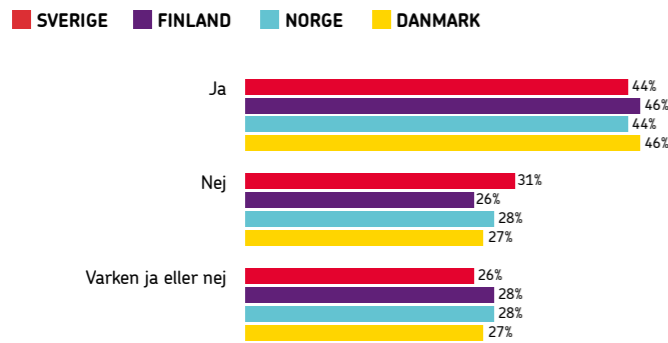
- Bakgrunden till att man fejkar orgasm är många. Ibland läggs fokus på utseende istället för att fokusera på kroppslig njutning. Många både kvinnor och män fejkar för att låta den andra personen veta att de har gjort ett bra jobb eller utifrån en ovilja att såra den andra.

Suzann Larsdotter,
sexualupplysare RFSU

SNABBA FAKTA:

- 59 procent av finländarna tycker att sex är viktigt.
- 48 procent av kvinnorna i Sverige är nöjda med sexlivet, bland de svenska männen är samma siffra 40 procent.
- 29 procent av de danska kvinnorna uppgav att de är missnöjda med sexlivet för att de saknar lust.
- I Danmark och Finland har 39 procent fejkat en orgasm, 12 procent av de här personerna gör det ofta eller varje gång de har sex.
- Närmare hälften (45%) av de som har fejkat en orgasm i Sverige har gjort det för att få slut på sexet.

JAG ÄR NÖJD MED MITT SEXLIV



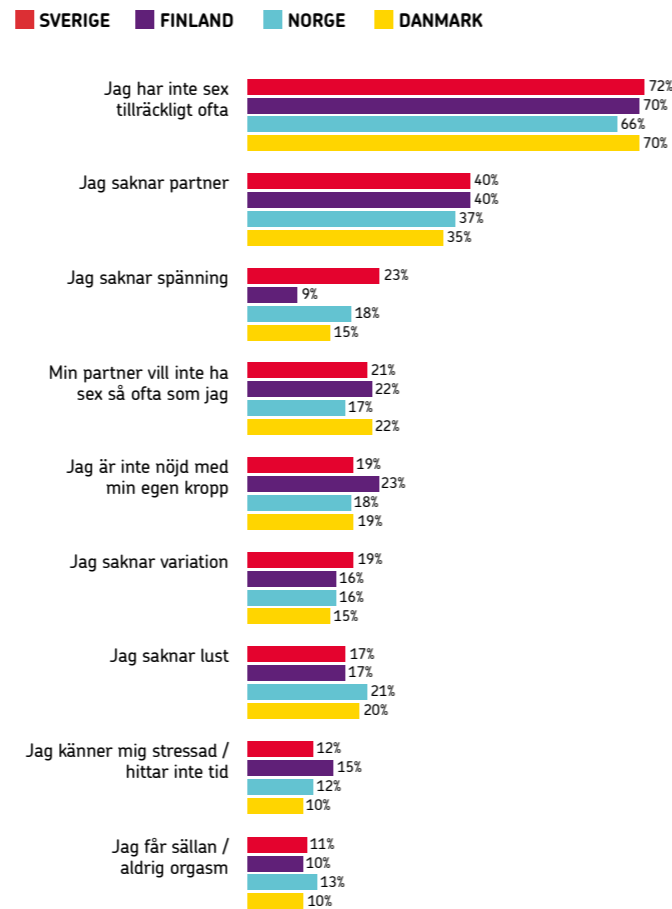
Majoriteten nöjda med sexlivet

Närmare hälften av nordborna är nöjda med sexlivet. I Sverige är det högst andel som är missnöjda medan finländarna och danskarna är mest nöjda. Personer som är i ett förhållande är betydligt mer nöjda med sexlivet än singlar. Som ett exempel är 54 procent av finländarna som har ett förhållande nöjda med sexlivet men endast 26 procent av singlar i Finland svarar samma sak.

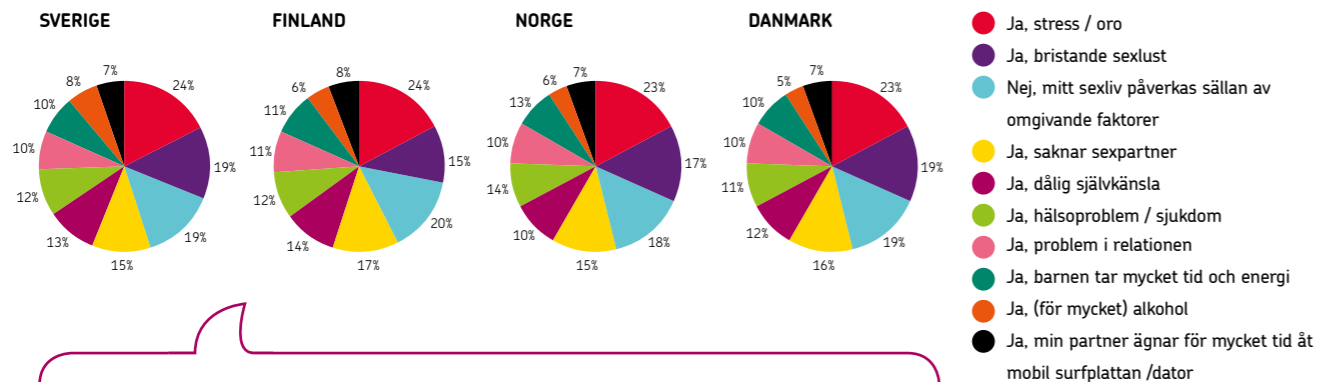
Sex för sällan

Ungefär sju av tio nordbor uppger att de inte har sex tillräckligt ofta. Högst är siffran i Sverige. En annan vanlig anledning till missnöje med sexlivet är att man saknar en partner. Bland kvinnor är det betydligt fler som svarar att missnöjet med den egna kroppen leder till att man upplever sexlivet som bristande.

VARFÖR ÄR DU INTE NÖJD MED DITT SEXLIV?



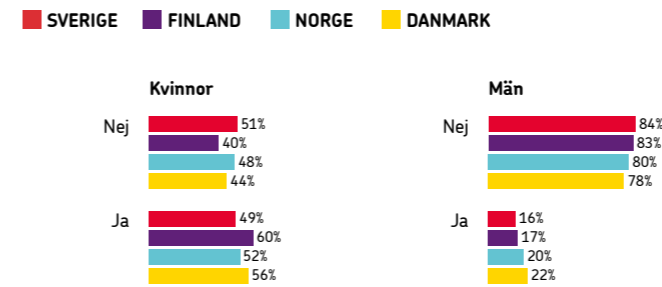
FINNS DET NÅGOT SOM HAR STOR NEGATIV INVERKAN PÅ DITT SEXLIV? ANGE DET SOM SKULLE HA STÖRST INVERKAN.



Stress och oro påverkar sexlivet

Närmare var fjärde nordbo uppger att oro och stress har stor negativ inverkan på sexlivet. Det är betydligt fler kvinnor än män som anger att bristande sexlust påverkar negativt. Färre än var tionde person anger att partners surfande på internet har negativ effekt på samlivet.

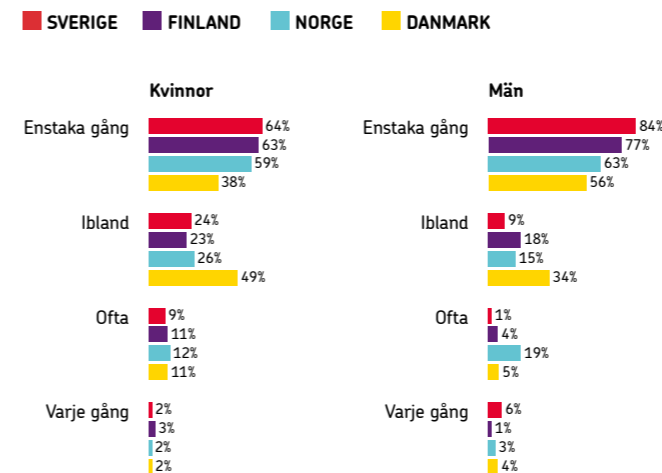
HAR DU FEJKAT ORGASM NÅGON GÅNG?



Många fejkar orgasm

Finska kvinnor är de som i högst utsträckning har fejkat en orgasm. Lägst är siffran bland svenska män där 16 procent uppger att de har iscensatt en orgasm.

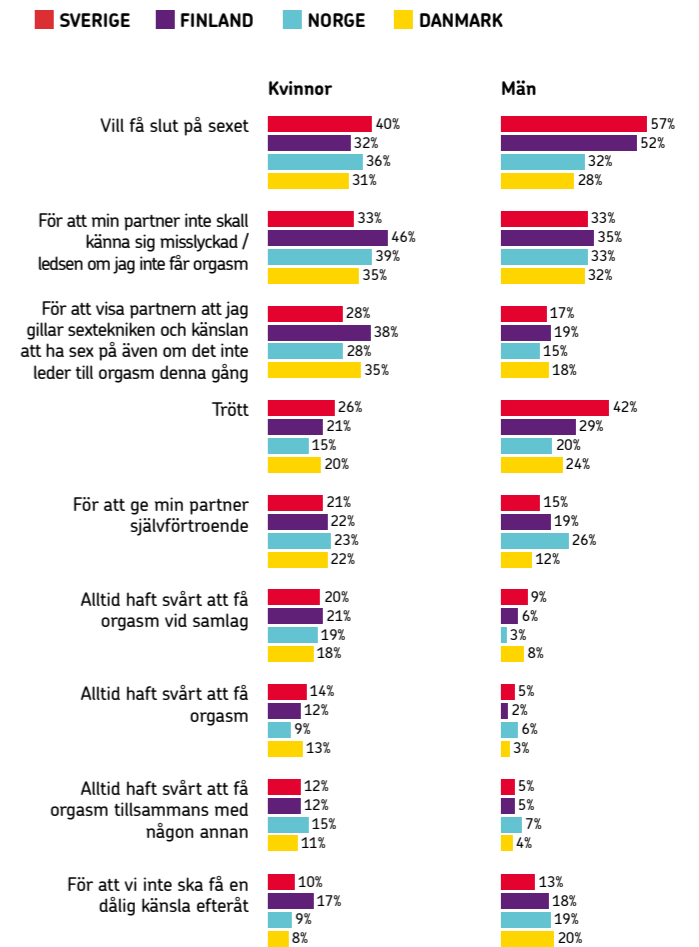
HUR OFTA HÄNDER DET ATT DU FEJKAR ORGASM?



De flesta fejkar sällan

Majoriteten av de som har fejkat en orgasm har gjort det vid enstaka tillfällen. Bland kvinnorna i Finland och Norge är de flest andel som fejkar varje gång eller ofta. Det är betydligt fler i den yngre målgruppen (under 36 år) som fejkar orgasm varje gång.

VARFÖR FEJKAR DU ORGASM?



Fejkad orgasm som medel för att avsluta sexet

Den allra vanligaste anledningen till att man fejkar orgasm är för att få slut på sexet. Det är också vanligt förekommande att iscensätta sin njutning för att partnern inte ska känna sig misslyckad eller för att visa att man gillar sexet. Bland kvinnorna är det också många som uppger att de alltid har haft svårt att uppnå en riktig orgasm.

NORDBORNA GER DIGITALA DEJTINGPLATTFORMAR TUMMEN UPP

Att använda en dejting- eller sexapp i syfte att knyta relationer har blivit allt vanligare i Norden. Kådiskollen 2016 visar att ungefär var tredje singel och var tionde person i en fast relation har använt en dejtingapp/sajt under det senaste året. Majoriteten av de som använder verktygen är väldigt aktiva där de allra flesta loggar in en gång om dagen eller mer. Den vanligaste anledningen till att man använder ett digitalt dejtingverktyg är för att träffa en partner. Ungefär var tionde person använder plattformarna för att hitta personer att ha sex med.

Närmare var tredje singel och var tionde person i en fast relation i Norden har använt sig av en dejting- eller sexapp/sajt under det senaste året. Sett till hur många som har använt ett digitalt dejtingverktyg någon gång överhuvudtaget är det flest singlar i Danmark som har gjort detta (47 procent) följt av finländarna (45 procent).

Bland de som använder verktygen är de flesta väldigt aktiva där majoriteten svarar att de loggar in i appen eller på sajten en gång om dagen eller oftare. Mest aktiva är singlar i Danmark och Sverige där 45 procent respektive 35 procent uppger detta. I Norge och Finland svarar 29 procent respektive 23 procent samma sak. I Sverige och Danmark är kvinnorna inloggade betydligt oftare än männen. Anledningarna till varför man använder en dejtingapp- eller sajt är många, men den absolut vanligaste anledningen är för att träffa en partner. Det svarar cirka hälften av singlar i Norden.

Bland männen, oavsett civilstatus, är det vanligt att man använder de digitala plattformarna i syfte att hitta personer att ha sex med. Det är också betydligt fler män som har använt en dejtingapp- eller sajt för att titta på sexiga bilder. Det svarar hela 20 procent i Danmark, 14 procent av männen i Finland och åtta procent respektive fem procent i Norge och Sverige. Bland kvinnorna i Norden är det runt tre procent som svarar samma sak.

Bland de digitala dejtingverktyg som nordborna har erfarenhet av är Tinder den absolut vanligaste, med undantag för Suomi24 deitti som är den vanligaste dejtingplattformen i Finland.

Så många får ligga tack vare en dejtingapp
Kådiskollen 2016 visar också att en relativt liten andel av singlar som sexpartners under det senaste året är personer som man träffat genom en dejting- eller sexapp. Cirka sju av tio singlar i samtliga länder uppger att ingen

av deras sexpartners under det senaste året är personer som man fått kontakt med via en app. Finländarna är de som har träffat sina sexpartners på nätet i högst utsträckning, 16 procent av singlar svarar att fler än hälften av deras sexuella relationer det senaste året är personer de fått kontakt med via en dejtingapp.

I Danmark och Norge är det 15 procent av singlar som uppger att mer än hälften av deras sexpartners är ett resultat av dejting via andra digitala plattformar. I Sverige är siffran som lägst där endast nio procent av singlar svarar samma sak.

– Nätet har haft en otroligt stor betydelse för människors sex och relationer. De har förändrat och förenklat förutsättningarna för människor att knyta relationer. I vår statistik kan vi dock inte hitta några belägg för att apparna och sajter bidrar fler sexuella kontakter i Norden säger Pelle Ullholm, sexualupplysare på RFSU.

Internet som inspiration för onani

Samtidigt som nordborna är positivt inställda till dejtingappar- och sajter som verktyg för att knyta relationer använder många internet för att titta på pornografiska bilder och filmer. Vanligast är det i Finland och Sverige, där 43 procent respektive 40 procent, har tittat på erotik eller pornografi på internet någon gång under det senaste året. Nordborna uppger också att deras främsta syfte med att surfa på internet, kopplat till sex, är för att hitta material att onanera till. Ungefär hälften svarar att detta är främsta syftet med den sexrelaterade surfing. Högst andel som använder internet för att hitta onani-inspiration hittar man bland männen. I Sverige är det exempelvis 60 procent av männen som uppger att de surfar på nätet i syfte att hitta material att onanera till. Detta kan jämföras med kvinnorna i landet där 39 procent svarar samma sak.

Förutom att titta på erotiska och pornografiska filmer och bilder använder nordborna

också sig av internet för att tillfredsställa sin nyfikenhet. Runt var femte person har också surfat på Internet för att få bättre kunskap om sex. I Finland är siffran allra högst där 24 procent har gjort detta. 15 procent av finländarna har också använt internet för att få råd eller stöd i sexuella frågor.

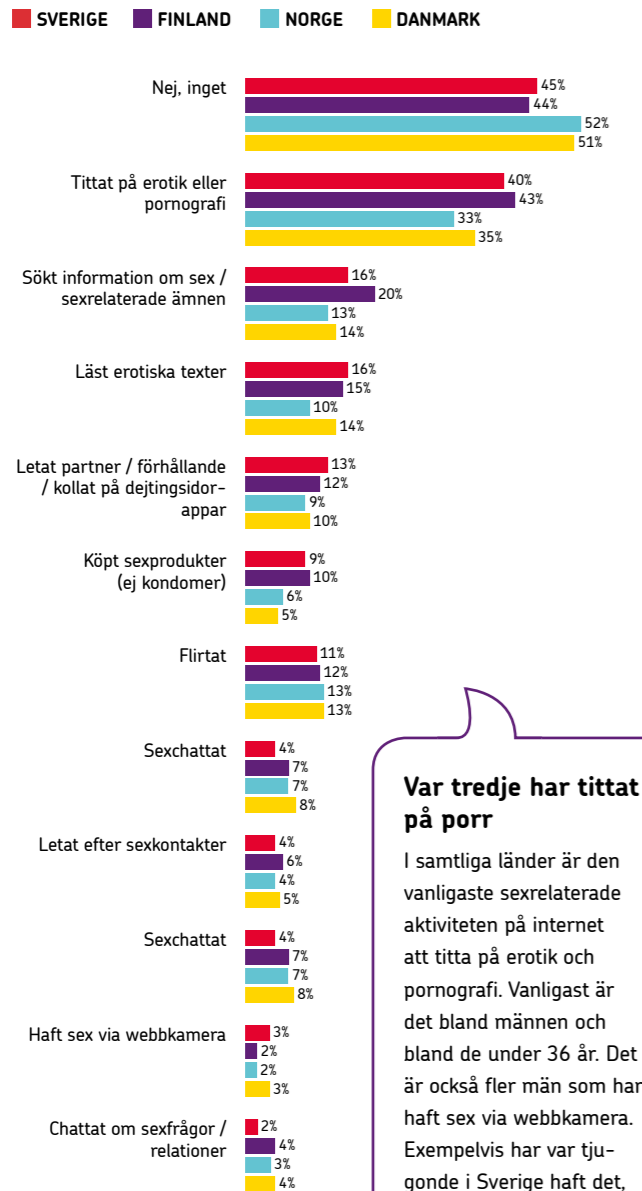
– I och med internet så har pornografiska och erotiska material blivit mycket mer tillgängliga för både för män, kvinnor och andra. Ändå kan vi i Kådiskollen se att det är vanligare för män att söka pornografiska bilder och material på nätet. Internet har också möjliggjort nätbaserad sexualupplysning där det går att snabbt få svar på frågor runt sex och samliv säger Suzann Larsdotter, sexualupplysare på RFSU.

SNABBA FAKTA:

- 47 procent av de danska singlarerna har använt en dejting- eller sexapp. Det är den högsta andelen i Norden.
- 24 procent av danskarna och 23 procent av de danska singlarerna som använder en dejtingapp interagerar med appen flera gånger om dagen.
- I Sverige är det störst andel av singlarerna som använder en dejting- eller sexapp för att hitta en partner (51 procent).
- 55 procent av de danskar som ägnar sig åt aktiviteter på internet, kopplat till sex och kärlek, gör det för att onanera. 32 procent av norrmännen som surfar på nätet (kopplat till sex och kärlek) gör det för spänningen.

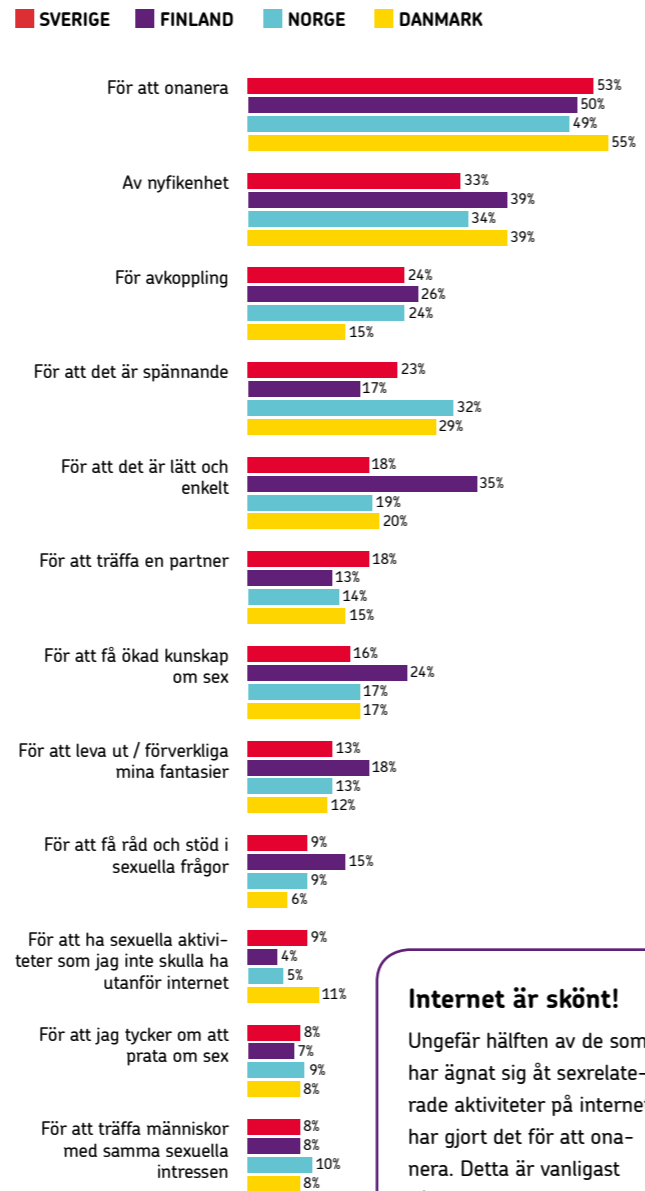


HAR DU NÅGON GÅNG UNDER DET SENASTE 12 MÅNADERNA ÄGNAT DIG ÅT NÅGON AKTIVITET PÅ INTERNET / MOBILEN SOM KAN KOPPLAS TILL SEX OCH KÄRLEK?



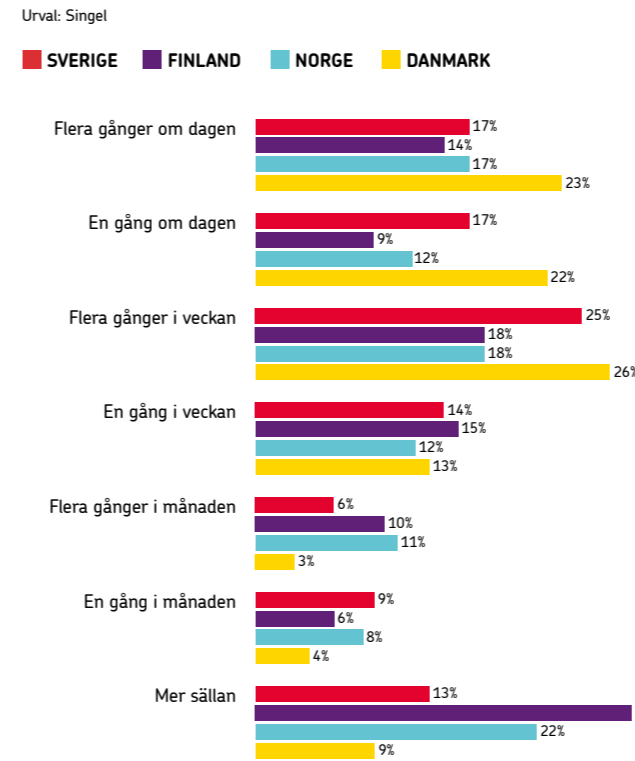
Var tredje har tittat på porr
I samtliga länder är den vanligaste sexrelaterade aktiviteten på internet att titta på erotik och pornografi. Vanligast är det bland männen och bland de under 36 år. Det är också fler män som har haft sex via webbkamera. Exempelvis har var tjugonde i Sverige haft det, men endast en procent av kvinnorna.

AV VILKA HUVUDSAKLIGA ANLEDNINGAR HAR DU ÄGNAT DIG ÅT AKTIVITETER SOM KAN KOPPLAS TILL SEX OCH KÄRLEK PÅ INTERNET / MOBILEN DE SENASTE 12 MÅNADERNA?



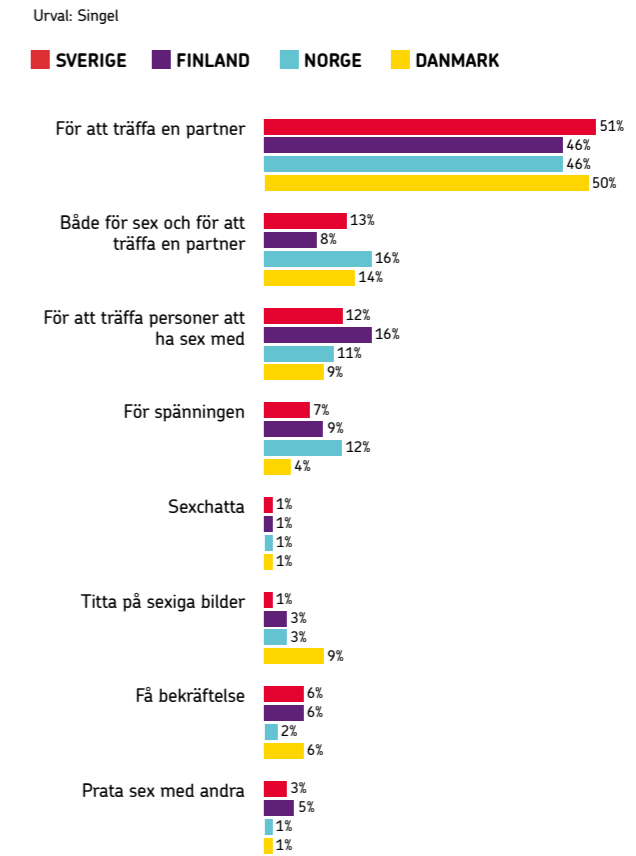
Internet är skönt!
Ungefär hälften av de som har ägnat sig åt sexrelaterade aktiviteter på internet har gjort det för att onanera. Detta är vanligast i åldersgruppen 36-49 år i samtliga länder, med undantag för Finland där främst förekommer bland de som är under 36 år.

UPPSKATTNINGSVIS, NÄR DU ANVÄNDER / ANVÄNT SEX- OCH / ELLER DEJTINGSAJT / -APP, HUR OFTA LOGGAR DU IN?



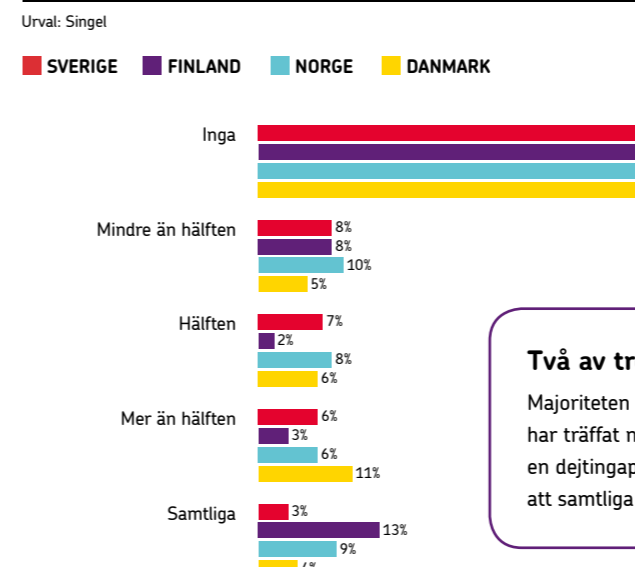
Aktiva användare
Bland de som använder digitala dejtingverktyg är kvinnorna mer aktiva än männen i samtliga länder förutom i Norge. Svenska kvinnor är allra mest aktiva där 48 procent svarar att de loggar in en gång om dagen eller oftare.

VAD ÄR DEN FRÄMSTA ANLEDNINGEN TILL ATT DU ANVÄNT / ANVÄNDER SEX- OCH / ELLER DEJTINGAPP / SAJT?



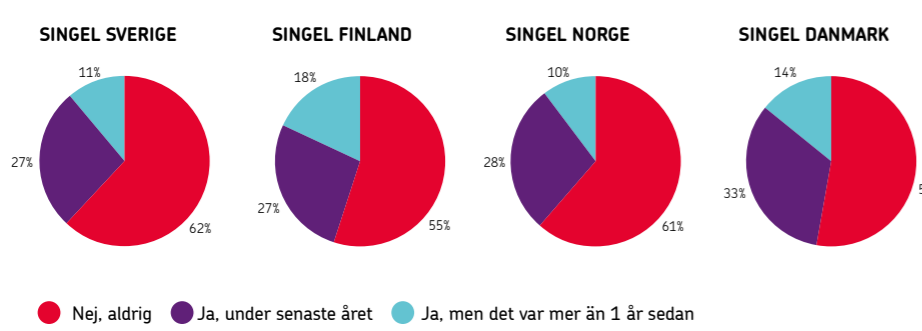
Internet som verktyg för att hitta partner
Cirka hälften av singlar som använder dejtingapp- eller sajter gör det för att träffa en partner. Bland män är det vanligare att använda verktygen för att träffa personer att ha sex med. Allra flest män som uppger detta hittar man i Sverige (19 procent). Lägst är siffran bland finska män (12 procent).

AV DE SEXUELLA KONTAKTER DU HAR HAFT DET SENASTE ÅRET, HUR MÅNGA HAR DU TRÄFFAT VIA SEX- OCH / ELLER DEJTINGAPPAR PÅ NÄTET?



Två av tre har inte fått ligga
Majoriteten av de som har använt en digital dejtingplattform har träffat noll av sina sexpartners under det senaste året via en dejtingapp. I Sverige är det endast tre procent som svarar att samtliga sexpartners är personer de träffat på det här sättet.

HAR DU ANVÄNT DIG AV EN SEX- OCH / ELLER DEJTINGSAJT / -APP?



Nordbor + dejtingappar = sant
Ungefär tre av tio singlar har använt en dejtingapp- eller sajt under det senaste året. De under 36 år har använt digitala dejtingverktyg i högst utsträckning och vanligast är det i storstäderna.

GRÅZON FÖR OTROHET – BÅDE ONLINE OCH OFFLINE

Vad som klassas som otrohet uttalas inte i de allra flesta relationer – vare sig online eller offline. Kådiskollen 2016 visar att det finns flera olika definitioner för vad man anser vara otrohet – allt från att ens partner flirtar med en annan på nätet till webcam-sex. Människor har olika inställning till otrohet och alla måste definiera vad som är otrohet för dem.

– Internet har öppnat upp för helt nya möjligheter till sexuella kontakter och det är därför viktigt att diskutera med ens partner så det inte sker några missförstånd. Många tänker att det är självklart vad man får göra och inte men vi ser att många inte har pratat om detta. Vad är otrohet för dig när du kommunicerar med någon online?

**Suzann Larsdotter,
sexualupplysare RFSU**

Fler än hälften av nordborna tycker att det är otrohet om du har webcam-sex eller blir förälskad i någon på nätet. Lika många anser även att träffa någon man har haft kontakt med på nätet, sexchatta och flirtar på nätet klassas som att vara otrogen. En stor andel tycker dock att inget av de ovannämnda alternativen ska betraktas som otrohet.

I jämförelse med äldre målgrupper är personer i åldersgruppen 21-35 år mer benägna att betrakta sexchattande och bli förälskad i någon på nätet som otrohet. Bland unga vuxna anser exempelvis hela 74 procent att webcam-sex är otrohet. Jämfört med snittet för alla åldersgrupper, 62 procent, är det en tydlig skillnad.

– Det kan verka motsägelsefullt att fler i den unga generationen, som använder internet i högre utsträckning, tycker att de här aktiviteterna på nätet är otrohet. Det beror troligen på att unga vuxna inte tillskriver det någon betydelse om det sker online eller

offline. Oavsett vart det händer är det lika verkligt, säger Suzann Larsdotter, sexualupplysare på RFSU.

Män och kvinnors syn på porr skiljer sig

Gemensamt för alla länder är att var tionde person anser att titta på porr kategoriseras som otrohet. Dock finns det en skillnad mellan könen där sex procent av männen och 14 procent av kvinnorna betraktar porr tittande som otrohet. Här finns också intressanta skillnader mellan länderna. I Sverige anser 17 procent av kvinnorna och nio procent av männen att porr tittande är otrohet. I Finland är det däremot nio procent av kvinnorna och fem procent av männen som tycker så. I Norge är det störst skillnad mellan könen där 16 procent av kvinnorna anser att titta på porr är otrohet medan endast fyra procent av männen uppger det.

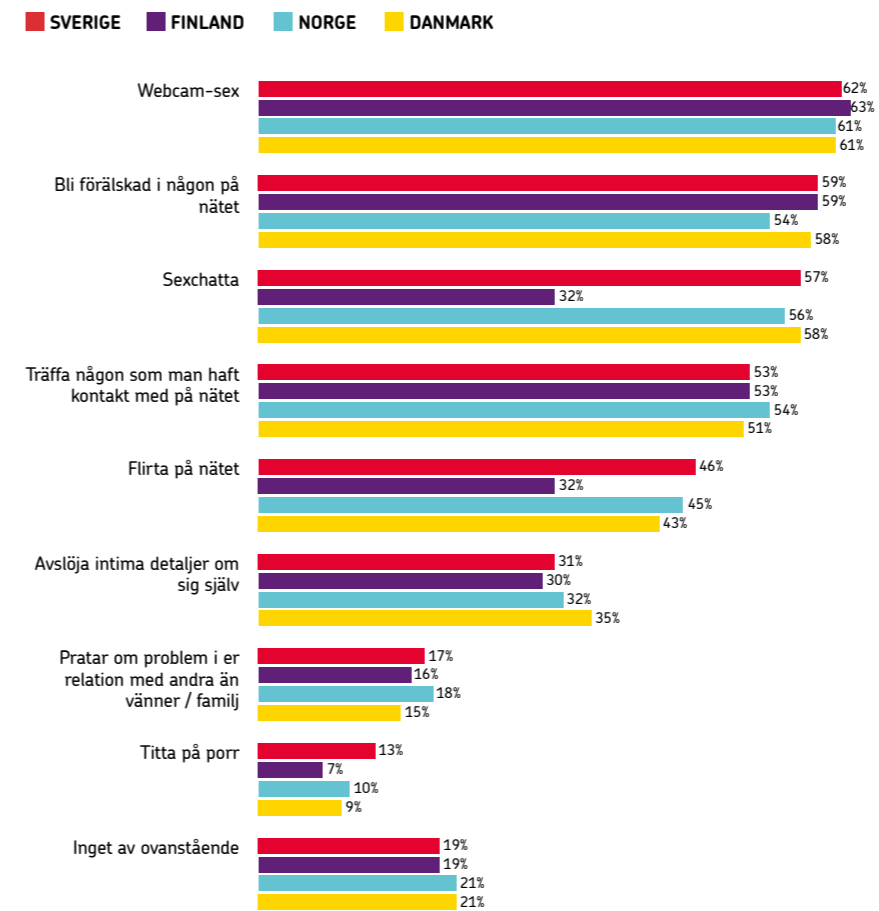
I relation till detta kan Kådiskollen konstatera att titta på porr och erotik är den

vanligaste aktiviteten som kan kopplas till sex och kärlek på internet. Även här finns det stora skillnader mellan könen. I Sverige och Finland är det tre gånger så vanligt att män tittat på porr eller erotik på nätet. I Norge och Danmark är det mer än dubbelt så vanligt. I Sverige har till exempel 58 procent av männen tittat på porr eller erotik på nätet medan endast 22 procent av kvinnorna.

Betydligt färre anser följaktligen att porr tittande är otrohet, men är samtidigt den vanligaste aktiviteten på nätet och är därför intressant. De skillnader som finns är kopplade till kön och om man lever i en relation och har väldigt olika syn är det ett viktigt samtalsämne.

– För de som upplever porr tittande som otrohet kan det vara viktigt att prata om detta med sin partner. I en relation där personerna inte delar uppfattning behöver de ändå kunna lyssna. Att gemensamt komma överens är inte alltid möjligt men att respektera den andres

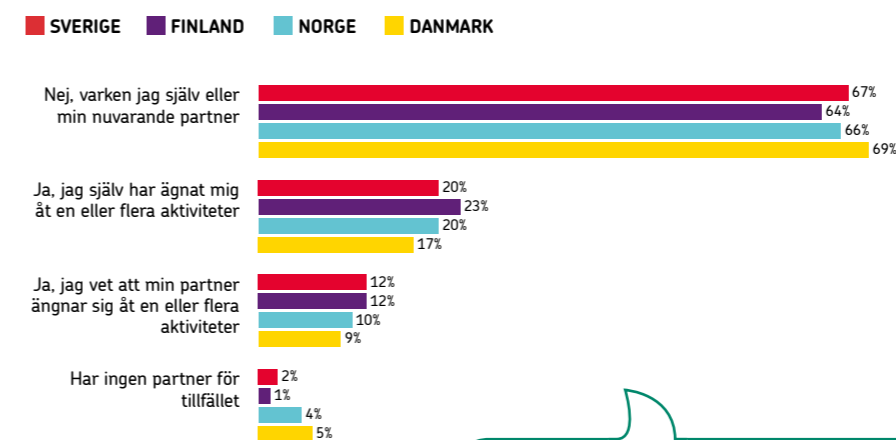
OM ENS PARTNER ENGAGERADE SIG I NÅGON / NÅGRA AV NEDANSTÅENDE AKTIVITETER PÅ INTERNET. VAD AV FÖLJANDE SKULLE DU BETRAKTA SOM OTROHET?



Otrohet på nätet

Gemensamt för alla fyra nordiska länder är att drygt sex av tio klassar webcam-sex som otrohet. Att sexchatta klassas av nästan lika många som otrohet i Sverige, Danmark och Norge. Bara var tredje finländare anser dock att man är otrogen om man sexchattar.

HAR DU ELLER DIN NUVARANDE PARTNER ÄGNAT ER ÅT NÅGON / NÅGRA AV OVANSTÅENDE AKTIVITETER PÅ INTERNET UNDER ERT FÖRHÅLLANDE?



Flest finländare ägnar sig åt aktiviteter på nätet som kan tolkas som otrohet

Två av tre som lever i ett förhållande har inte ägnat sig åt aktiviteter på internet som kan tolkas som otrohet. I snitt vet eller misstänker var tionde person att ens nuvarande partner däremot har gjort detta och var femte säger att de själva har gjort det.

åsiikt och känslor är viktigt. I ett samtal kan det vara bra att reflektera över vad som ligger bakom olika reaktioner och synsätt. Vad tror man att porr-tittande leder till eller handlar om? Vilka krav kan man ställa i en relation och vad är rimligt att begära av en annan person? På de frågorna finns inga exakta svar, säger Suzann Larsdotter.

Varför är vi otrogna?

Under det senaste året har fem procent av danskarna, norrmännen och finländarna som lever i ett förhållande haft en annan sexuell/andra sexuella relationer som deras partner inte kände till och troligen inte skulle tycka om. I Sverige är motsvarande siffra tre procent.

I alla fyra nordiska länderna är andelen män som är otrogna större än andelen kvinnor. Totalt har sju procent av männen haft en sexuell relation som ens partner inte kände till medan samma siffra bland kvinnorna är

knapp tre procent. Det är vanligast i Finland där nära var tionde man har varit otrogen under det senaste året.

Hur kommer det sig att man har sex med en person utanför sitt förhållande? I Finland är den vanligaste förklaringen önskan om att få variation i sitt sexliv, 36 procent, eller att det uppkom en möjlighet, medan män svarar att den främsta anledningen var att man kände sig kåt, 40 procent. Det finns tydliga skillnader mellan personer som identifierar sig som kvinna respektive man. Bland kvinnor är den främsta anledningen behovet av bekräftelse, 35 procent, medan var fjärde man i Norden svarar att man var kåt.

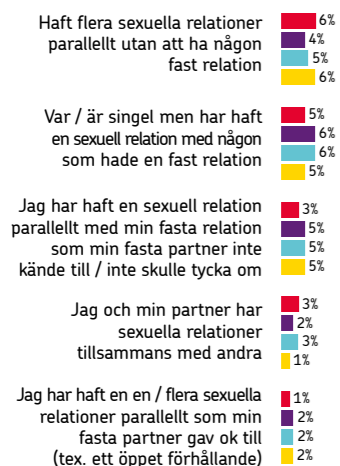
Kådiskollen 2016 visar samtidigt att det är mer förekommande att använda kondom vid parallella relationer. 28 procent av nordborna svarar att de alltid använder kondom vid en parallell relation medan bara 20 procent gör det vanligtvis.

SNABBA FAKTA:

- Var femte svensk och norrmän i ett förhållande har ägnat sig åt aktiviteter på internet som kan tolkas som otrohet.
- 11 procent vet eller misstänker att sin partner har ägnat sig åt aktiviteter på internet som kan tolkas som otrohet.
- Nära hälften av kvinnorna anser att flirta på nätet klassas som otrohet.
- För 28 procent i Norden är önskan om kravlöst sex förklaringen till varför de är otrogna

OM DU TÄNKER TILLBAKA PÅ DET SENASTE ÅRET, ÄR DET NÅGOT AV NEDANSTÅENDE SOM STÄMMER IN PÅ DIG?

SVERIGE FINLAND NORGE DANMARK



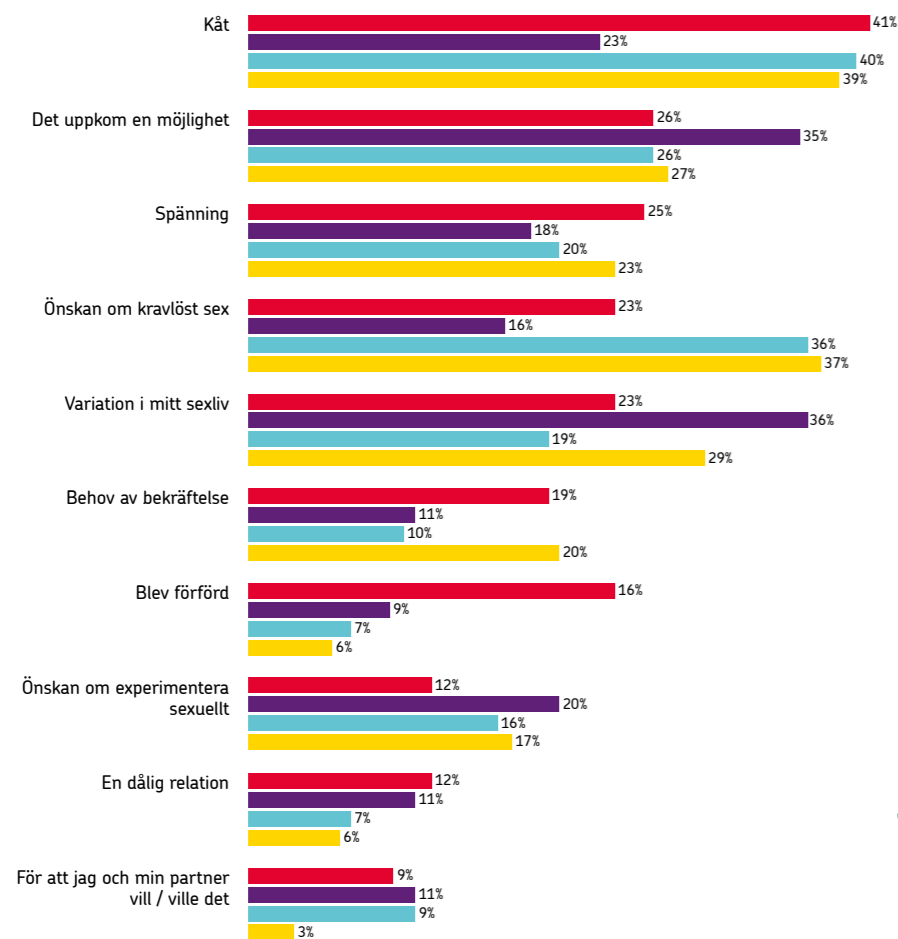
Var sjätte person har haft flera sexuella relationer parallellt under det senaste året

Att ha en parallell relation innebär inte per definition att man är otrogen utan vissa personer lever i öppet förhållande medan andra är singlar och väljer att ha flera sexpartners samtidigt. I Danmark och Finland är det två procent som har ett öppet förhållande. I Sverige och Norge är det vanligare att man tillsammans med sin partner har sex med nya personer, vilket tre procent av befolkningen har haft det senaste året.



VAD VAR ORSAKEN / ORSAKERNA TILL ATT DU HAR / HADE FLERA SEXUELLA RELATIONER PARALLELLT? (FLERA SVAR MÖJLIGA)

SVERIGE FINLAND NORGE DANMARK

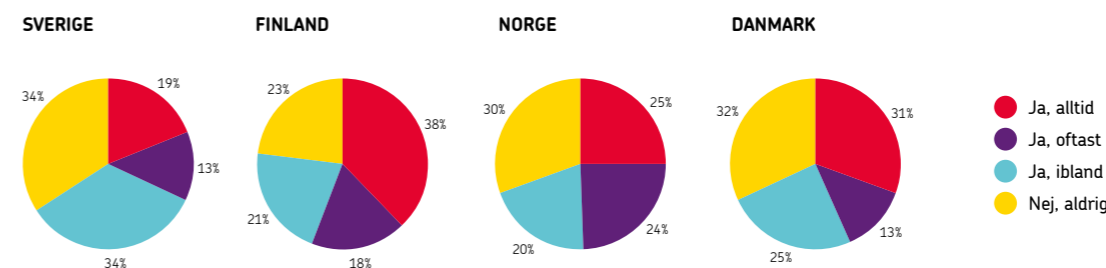


Flera orsaker till varför man har flera sexuella relationer parallellt

I Danmark, Sverige och Norge är kåt-het den vanligaste orsaken till att man har flera sexpartners samtidigt. Det svarar nämligen fyra av tio. I Finland däremot är den främsta förklaringen önskan om att få variation i sitt sexliv, vilket 36 procent svarar. Tittar man istället på kön är det vanligare bland kvinnor i Norden än män att uppge att behovet av bekräftelse (35 procent) är orsaken till att man har flera sexuella relationer samtidigt.



HAR NI ANVÄNT KONDOM, I DE FALL DU HAR HAFT FLERA SEXUELLA RELATIONER PARALLELLT DET SENASTE ÅRET?



Flera sexpartners - Då åker kondomen fram

Nära tre av tio nordbor svarar att de alltid använder kondom vid en parallell relation. Finländarna är bäst på att skydda sig där 38 procent säger att de alltid använder kondom. Dock svarar 30 procent nordborna att de aldrig skyddar sig trots att de har sex med två eller fler personer parallellt.



OM RFSU

Att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s drivkraft ända sedan starten 1933. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill vi slå håll på fördomar, bota kunskapsbrist och öka den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

Affärsidén för RFSU AB är att genom att erbjuda produkter av högsta kvalitet ge män och kvinnor ett säkert och mer lustfyllt sexliv och därmed en bättre livskvalitet. Överskottet skapar resurser för ägarna, RFSU-förbundet, att bedriva information och upplysning inom sex- och samlevnadsområdet.

rfsu.com

