



Sex.

EN TIDNING FRÅN RFSU



Innehåll

Sexiga signaler / 6

Hur visar man vad som är skönt? Och hur ska man förstå vad partnern vill - och inte vill? Intervju, tips och test.

På kliniken / 14

Att undersöka könet kan vara nervöst, men det är både en hälsokontroll och en chans att få svar på många frågor.

Klitoris / 19

Sex saker alla bör veta om klitoris.

Sex på egen hand / 22

Allt du undrar om onani. Och lite till.

Kärlek på avstånd / 24

Det är plågsamt att inte ses, men en relation på avstånd kan också bli djupare.

Fråga sexualupplysaren / 34

Hur smittar hiv? Varför har jag svårt att få stånd? Blir slidan slapp av samlag?

Vad är sex?

Är det kanske en konstig fråga? Svaret är faktiskt inte så självklart som man kan tro. De flesta tänker antagligen spontant på samlag. Men sex är så mycket mer än det. Det är en del av vår personlighet. Sex påverkar tankar, känslor och hur vi mår. Att ha sex kan vara allt möjligt – att onanera, kyssas, smeka eller bli smekt, sexchatta, hängla eller fantisera. Och en massa annat.

Vi kan alla olika mycket om sex. En del tycker att det är mindre viktigt och andra tycker att sex är bland det viktigaste som finns. Men hur mycket man än vet finns det

alltid mer att lära sig. I den här tidningen har vi samlat sådant vi på RFSU brukar prata om.

RFSU jobbar med sexualupplysning till alla möjliga grupper och personer i samhället – från pensionärer till skolelever. Sedan 2014 har vi haft samtalsgrupper om sex, kroppen, känslor och relationer på anstalter och häkten runt om i hela landet. Vi svarar på frågor, diskuterar och berättar sådant vi vet och sådant vi lärt oss av dem vi pratar med. I SEX, tidningen du håller i din hand, fortsätter vi med just det – att prata om sex.

// **Jonas Lemon, sexualupplysare RFSU**



Vårt sexuella liv

● **58 %** av Sveriges befolkning är nöjda med sitt sexliv, enligt en studie från Folkhälsomyndigheten som kom 2019. 78 procent av männen och 82 procent av kvinnorna i studien hade haft sex under det senaste året.

● **TID FÖR SEX.** Hur lång tid varar ett samlag? I genomsnitt tre till sju minuter. Då räknas bara själva samlaget, varken för- eller efterspel.

● **KONDOMSKRÄCK.** 1910 fick Sverige en lag som förbjöd preventivmedel. Kondomer ansågs bidra till ökad prostitution och vara ett hot mot familjen och samhället. Preventivmedelslagen togs bort 1937. I dag säljs det omkring 19 miljoner kondomer per år i Sverige. I Norden är det finländarna som oftast använder kondom vid samlag. Allra flest kondomer säljs det i Finland dagen före midsommarafton.

● **SNOPPSKAL.** Kondomer är uråldriga. För många hundra år sedan använde japanerna fint bearbetade sköldpaddsskal som skydd. I Europa användes djurtarmar, fiskblåsor eller linnetrasor.

● **FÖRBJUDEN KÄRLEK.** 1944 beslutade Sveriges riksdag att sex mellan personer av samma kön skulle bli lagligt. Innan dess kunde man bli dömd till straffarbete för samkönade sexuella kontakter.

● **LILLA DÖDEN.** På franska kallas orgasm för »la petite mort« – den lilla döden.

● **BRA VIBRATIONER.** De moderna vibratorerna kom på 1800-talet och drevs med ånga. De användes som botemedel av »hysteri« hos kvinnor. Läkarna tänkte inte att massagen av underlivet handlade om orgasm eftersom de inte såg kvinnor som sexuella.

● **SEXUELL APTIT.** Hos spindeln svarta änkan händer det att honan, precis som hos en del andra spindelarter, dödar och äter upp hanen efter att de parat sig.

● **STÖRST KLITORIS.** Djurrikets största klitoris har hyenan. Den liknar en penis, är lång, hänger utanför kroppen och kan bli styv. Hyenahonorna har ett hål på toppen av sin klitoris som de kissar ur, föder genom och parar sig med.

Hitta sexet!

Sex kan vara så mycket mer än bara samlag. På bilden gömmer sig massor av sätt att ha sex på. Hur många varianter hittar du?

Facit på sidan 35.



4.00 miljoner

Ungefär så många spermier innehåller en normal utlösning. En utlösning är ofta inte mer än en tesked eller 2–6 milliliter, men innehåller cirka 100 miljoner spermier per milliliter.





Sexiga signaler

och små viktiga ord

Sex utan kommunikation blir sällan bra. Men det är inte alltid så lätt att visa vad som känns skönt eller att förstå vad partnern gillar. Vi har pratat med sexualupplysaren Pelle Ullholm om **kroppens språk** och om små men viktiga ord.

hur märker jag vad som känns bra och skönt för någon annan?

– Bästa sättet är att tänka på om den andra personen är aktiv och om den svarar på det du gör. Smeker den tillbaka? Kysser den tillbaka? Gör ni saker tillsammans? Tar den andra egna initiativ? Det märks på hur kroppen reagerar, hur den rör sig, och på hur den du har sex med låter.

– De flesta tycker inte att det är så svårt att känna av ja-signaler. Det gäller att vara lyhörd och att samtidigt våga vara sårbar. Ett tips kan vara att lägga sin hand någonstans på partnerns

kropp, till exempel på bröst, mage, penis eller vagina och använda ord som »Så? Långsammare? Snabbare? Ska jag vänta?« Poängen är att fråga och lyssna.

Och om jag är osäker på om partnern verkligen vill?

– Då kan du säga något i stil med »du kanske inte är så sugen?«. Det är viktigt att inte skamma. Dela i stället den lite pinsamma upplevelsen och backa så att det finns utrymme för ett ärligt svar. Det är klart att man kan bli besviken om någon inte vill ha sex, men var beredd på att det kan hända. Det kommer att hända. Och det behöver inte bero på att du har gjort något fel. Ibland finns det en svår erfarenhet med

i bagaget som dyker upp, eller så är det bara trötthet och stress. Det kan handla om tajmingen.

Och hur kan jag visa vad jag själv gillar?

– På samma sätt fast tvärtom. Du kan lugnt visa vad du vill och säga »så, där, fortare, vänta«. Små ord, enkla handlingar. Svara tillbaka om det är något du gillar. Du kan stöna som tecken på njutning, testa att överdriva bara lite för att leda rätt.

– De flesta tycker att det är knepigt att vara tydlig i sexuella situationer. Det har också visat sig i forskning att många har lättare att formulera vad de inte tycker om än att säga vad de gillar. Dels kan



NAMN: Pelle Ullholm.

ÅLDER: 48.

SEX I KORTHET:

Närvaro och nerv.

BÄSTA TIPSEN: Våga lyssna på den andra och följ utan att passera dina gränser. Våga vara sårbar. Visa så tydligt du kan vad du vill, utan skam. Ta på ett varmt sätt hand om varandras önskningsar och visa närhet även efteråt. Det är bra sex - oavsett vad ni gör.

BÄST MED ATT VARA SEXUALUPPLYSARE:

Det är intimitet, storpolitik och kamp. Samtidigt. Det blir aldrig någonsin tråkigt att prata om det.



BILD JOHAN BERGMARK

»Kommunikation är allt – blickar, beröring, stön, skratt, en tydlig önskan, en het kommentar.«

det vara svårt att faktiskt veta, men det kan också bero på skam och skuld.

– För att bli säkrare och tydligare kan det vara bra att själv fundera på vad som brukar fungera bäst. Tänk tillbaka på ett tillfälle då ni lyssnade på varandra. Hur såg det ut? Varför fungerade det bra just då? Vad gjorde ni? Sex är en dialog – hur startar du den och hur lyssnar du?


Om jag först är sugen på sex, men ändrar mig i efterhand och blir mer tveksam kan det kännas särskilt jobbigt – hur gör jag då?

– Det är inte alls ovanligt och egentligen är det ingen stor sak. En del känner att de har lovat mer, men man kan inte lova i förväg. Om du först ville något har den andra personen tolkat dina tidiga signaler. Hen blir ärligt överraskad. Det händer såklart att det blir konflikter, men sex är frivilligt – annars är det inte sex. Då är det övergrepp. Du har rätt till din kropp och sexualitet. Ibland är den meningens ditt bästa stöd.

– Andra gånger är det snarare en viss sak man inte vill göra, som att ha samlag, men man vill fortsätta med smeksex, oralsex eller något annat. Fokusera på det du vill och på att visa det.

Vad brukar du få för frågor om kommunikation?

– Själva ordet kommunikation väcker frågor. Många känner igen sig mer i sex utan ord och tänker att kommunikation betyder meningar, färdiga planer och avtal. Det känns uppstyrt och osexigt. Men kommunikation är allt – blickar, beröring, stön, skratt, en tydlig önskan, en het kommentar.

– Det kan också kännas upphetsande att faktiskt snacka lite mer. Att sätta ord på vad du gör, vill göra, ge komplimanger om någons kropp samtidigt som du är tydligt upphetsad gör det bara trovärdigare. Många som testat tycker att det gör sexet bättre, men det handlar om att kommunicera på ett sätt som känns ärligt för dig. 

Bästa kyssen!

Fyll i hur Du gillar att kyssas:

- Bara med läpparna, utan tunga
- Med lite tunga
- Med mycket tunga
- Stängda ögon
- Öppna ögon
- Mjukt
- Hårt

Värsta andedräkten?

Bästa kyssminnet?

Första kyssen?

Ja-signaler / Nej-signaler

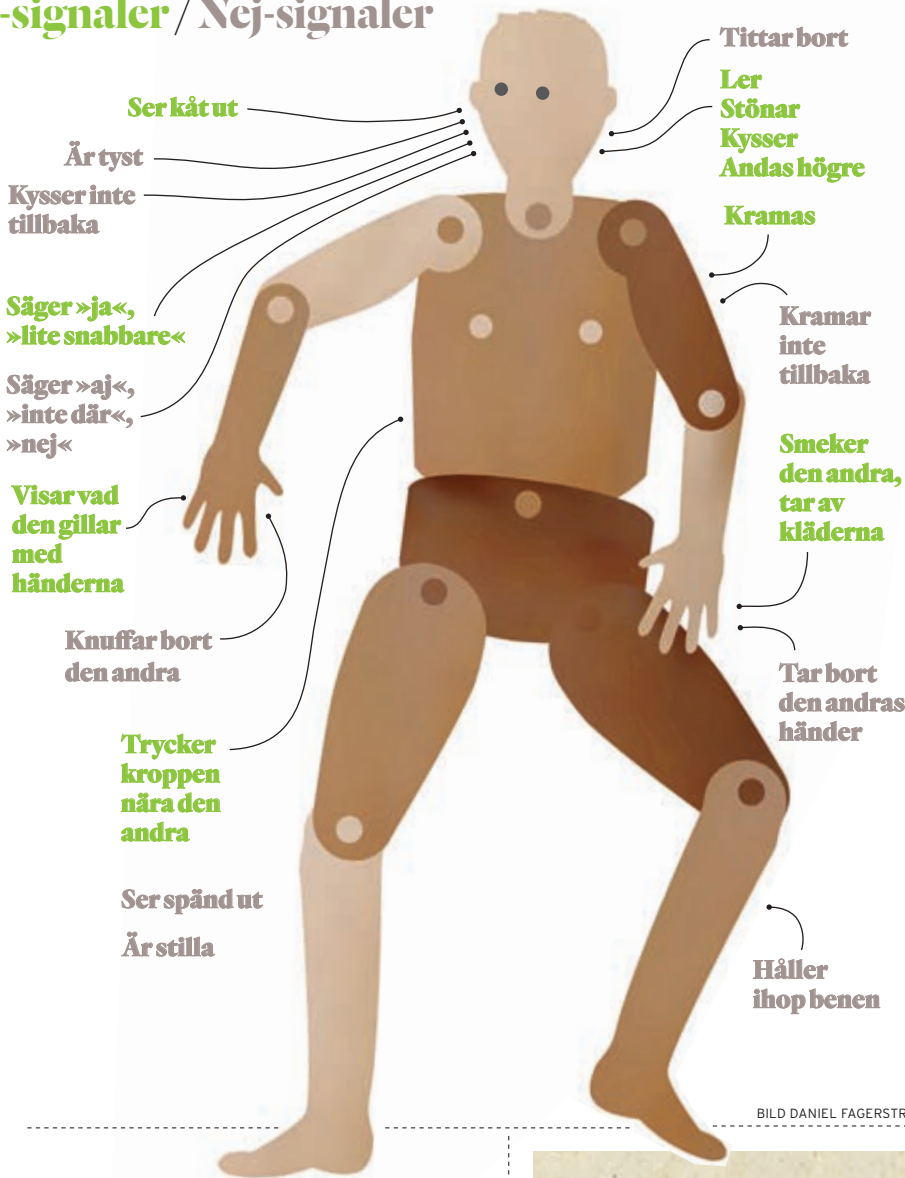


BILD DANIEL FAGERSTRÖM

Sköna ställen?

Var njuter du mest av beröring? Ringa in dina bästa kroppsdelar.

ÖRON	PENIS/SNOPP/KUK
MUN	VAGINA/FITTA
ARMAR	KLITORIS
HÄNDER & FINGRAR	PENIS OLLON
NACKE OCH HALS	MELLANGÅRDEN
RYGG	Mellan pung/ slida och anus
BRÖST	LÅR
MAGE	FÖTTER & TÅR
RUMPA	

Könsord

Vi på RFSU säger ofta KUK och FITTA när vi pratar om könsorgan och sex. Det finns inte så många andra ord som beskriver hela könen och inte bara delar av dem. Vi tycker också att de ska vara just namn på våra könsorgan och inte skällsord. Orden är från fornsvenskan. FITTA kan från början ha betydelse »våt ängsmark« och KUK »liten utväxt på träd«. Helt oförargligt egentligen. Vilka ord använder du helst?

Fingrar eller fjädrar?

Hur gillar du att bli berörd? Med fingrar? Sexleksaker? En etta = inte alls. En femma = supermycket.

Mun & tunga

1 / 2 / 3 / 4 / 5

Händer & fingrar

1 / 2 / 3 / 4 / 5

Sexleksaker

1 / 2 / 3 / 4 / 5

Fjädrar

1 / 2 / 3 / 4 / 5

Is

1 / 2 / 3 / 4 / 5

Favoritsex?

Vilken typ av sex gillar du? En etta = inte alls. En femma = supermycket.

Smeksex

1 / 2 / 3 / 4 / 5

Snabbis

1 / 2 / 3 / 4 / 5

Med långt förspel

1 / 2 / 3 / 4 / 5

Oralsex

1 / 2 / 3 / 4 / 5

Onani

1 / 2 / 3 / 4 / 5

Samlag

1 / 2 / 3 / 4 / 5

Analsex

1 / 2 / 3 / 4 / 5

Sexleksaker

1 / 2 / 3 / 4 / 5

Rollspel

1 / 2 / 3 / 4 / 5

Dirty talk

1 / 2 / 3 / 4 / 5

Safa, 21 år // Mina fantasier tenderar att kretsa kring överraskningar. Kanske står jag och diskar med hörlurarna på när jag plötsligt känner min partners kropp, hur han trycker sig nära mig. Han kysser mig på nacken ett tag innan han försvinner med sitt huvud under min kjol. Eller så är det jag som överraskar. Klichén där man kommer hem i klackar och en rock från en lång resa och så fort man kommer innanför dörren släpper man rocken och står där naken framför sin partner.



Fantastiska fantasier

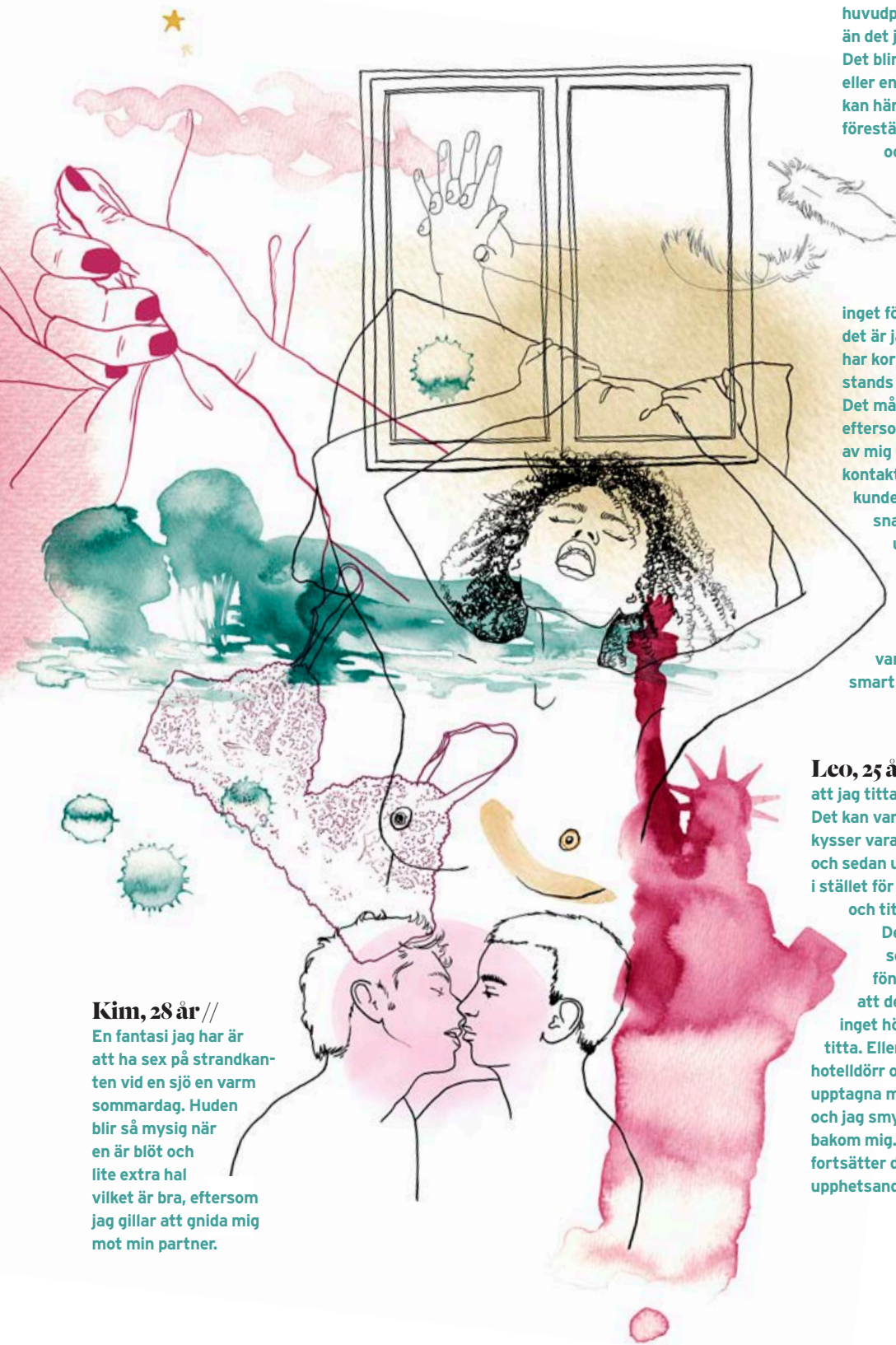
I fantasin kan vad som helst hända. Det är ett gränslöst rum där bara du bestämmer. Och de sexuella fantasierna är en viktig del av sexlivet – även om vi inte gör verklighet av dem.

Sexuella fantasier är en källa till njutning och tillfredsställelse. De kan göra oss tända och upphetsade för onani eller fysiska sexuella möten, men de kan också bara få vara dagdrömmar. Fantasier är ett

sätt att bejaka och öka vår sexlust – eller att hitta tillbaka till lust.

I de sexuella fantasierna behöver vi inte begränsa eller censurera oss, där kan allt få existera. Vi är våra egna regissörer och kan skapa

situationer utan att nödvändigtvis göra verklighet av dem. Det är en lek, ett rum där vi kan låtsas och drömma fritt. Vi har samlat in ett gäng sexuella fantasier. Läs och inspireras.



Nina, 45 år // Jag fantiserar ihop längre historier där jag som huvudperson lever ett annat liv än det jag lever i verkligheten. Det blir som att hitta på en saga eller en tv-serie där vad som helst kan hända. Till exempel kan jag föreställa mig att jag är en ambitiös

och framgångsrik börsmäklare som jobbar på Wall Street i New York. Jag är förmögen, välklädd och rör mig i fashionabla kretsar.

En långvarig relation är inget för mig i de här scenarierna, det är jag för upptagen för. Jag har kortare flirter eller one-night stands med kollegor eller klienter. Det måste jag hålla hemligt eftersom det vore oprofessionellt av mig att ha den här typen av kontakt med arbetskamrater och kunder. Själva sextet kan vara snabbisar i arkivrummet under arbetstid eller hemliga möten på lyxiga hotellrum nattetid. Mycket handlar om att inte bli påkommen och om att vara oemotståndligt smart och attraktiv.

Lco, 25 år // Ofta handlar det om att jag tittar på andra som har sex. Det kan vara några i ett fönster som kysser varandra, börjar klä av sig och sedan upptäcker de mig. Men i stället för att sluta fortsätter de och tittar samtidigt på mig. De klär av sig helt och sedan har de sex mot fönsterrutan. Jag kan se att de skriker och stönar men inget höra. Jag kan inte sluta titta. Eller så råkar jag öppna fel hotelldörr och där ligger ett par, upptagna med att smeka varandra, och jag smyger in, stänger dörren bakom mig. När de ser att jag är där fortsätter de bara. Det är otroligt upphetsande.

Kim, 28 år //

En fantasi jag har är att ha sex på strandkanten vid en sjö en varm sommardag. Huden blir så mysig när en är blöt och lite extra hal vilket är bra, eftersom jag gillar att gnida mig mot min partner.

Paula, 52 år // Jag tänker tillbaka på knasiga tillfällen eller speciellt bra sex jag har haft genom åren. Som när jag och en ny bekantskap hade sex i varje rum hos honom medan hans katter flydde fältet. Eller den gången då ett ex och jag helt oskyldigt skulle kolla på en långfilm på hans kontor en kväll, men gjorde helt andra saker i soffan. Eller den gången en tjej och jag drog från en fest hem till henne och utforskade varandra resten av natten. Jag har det lite som en film i mitt huvud, som jag kan spela upp när jag känner för det. Numera är jag lite osäker på vad som är verklighet och fantasi.

»Jag är tillsammans med ett par och står i centrum för deras uppmärksamhet.«

Elin, 36 år // Jag fantiserar om att bli bunden med mjuka snören av min partner och sen vara bunden resten av dagen. Medan jag är bunden vill jag höra min partner skramla i köket, gå till Ica och sådana vardagssaker och att partnern då och då kommer in och »teasar« mig under dagen, men slutar innan jag kommer. Poängen med fantasin är att jag tycker att det är hett att inte veta vad som ska hända. När kommer min partner tillbaka egentligen och vad ska hända då? När ska jag få komma? När är det dags?

Sara, 44 år //

Jag fantiserar ganska ofta, både när jag onanerar och annars. Min fantasi handlar om att jag är tillsammans med ett par och att jag står i centrum för deras uppmärksamhet. Jag och kvinnan i paret gör det skönt för varandra medan mannen ser på.





Charlie, 33 år // Jag brukar fantisera om att jag och min partner inte känner varandra och träffas för första gången på en strand. Vi spelar volleyboll med några gemensamma vänner och blir superkåta av att se varandra i badkläder, råflörtar för att sedan gå och hängla upp varandra och ha sex bakom en glasskiosk.

Antonio, 29 år // Det handlar ofta om människor som som jag tycker är snygga och intelligenta, till exempel mina arbetskamrater, och att de tar kommandot över min kropp. Jag tänker på tanken att vara underlägsen dessa personer. Det är inget jag vill göra i verkligheten, utan det är något som förblir i min egen fantasi. Små stunder som inrymmer en evighet som jag bara vill stanna i, där jag kan leva ut förbjudna passioner som aldrig kommer att inträffa i verkliga livet.



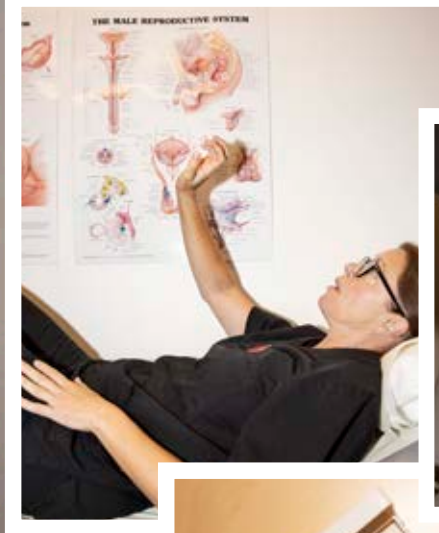
Emil, 35 år // När jag var runt 14-15 år och gick på högstadiet fantiserade jag ibland om att jag och en av mina bästa kompisar, Alex, hade en tävling om vem som kunde ha sex med flest tjejer på en vecka. Sedan, när veckan var slut, skulle vi berätta för varandra om det vi varit med om. Vi satt på sängen på mitt rum och berättade. Vi blev förstas kåta av att höra varandras sexhistorier. Jag kunde se hans kuk spänna i jeansen och då blev jag ännu kåtare. Det slutade alltid med att vi hade sex med varandra, vi kysstes och hångrade, tog av oss kläderna och kysstes mer, över hela kroppen. Till saken hör att ingen av oss hade haft sex. Men jag var kär i Alex. Fast det visste inte han.

I fantasin är allt tillåtet och hos de flesta finns det en skarp gräns mellan fantasi och verklighet. Men om du upplever att du har tappat kontrollen över tankar och fantasier och känner oro för att du ska göra dig själv eller någon annan illa kan du söka hjälp, till exempel hos en psykolog. Du kan också ringa hjälplinjen Preventell på telefonnummer 020-66 77 88.



Bli vän med ditt undre liv

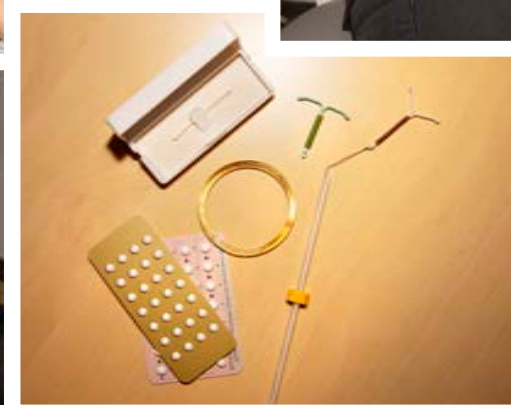
Att ligga avklädd i en gynstol kan vara nervöst, men barnmorskorna på RFSU-kliniken vet hur man gör en svår situation mer avslappnad och trygg. De kan hantera allt från könssjukdomar till skamkänslor och frågor om blygdläpparnas storlek.



*Barnmorskan Åsa
Enervik framför
mannens reproduktiva
system i affischform.*



*Kvinnligt
bäcken i
modellform.*



*En buffé av
preventivmedel:
P-piller, p-ring,
spiraler och
p-stav.*

*Barnmorskan Ebba
Tato vill ha ögon-
kontakt i gynstolen.
BILDER SARA MAC KEY*

Först tittar jag upp i taket, sedan blundar jag och tar ett djupt andetag. Jag försöker att inte tänka på att jag ligger med benen i luften, avklädd på underkroppen – förutom strumporna. Men barnmorskan, Ebba Tato, vill gärna ha ögonkontakt medan hon berättar vad hon gör; tittar på blygdläppar, klitoris ollon, slidöppning.

– För en del är det så obehagligt att de bara vill försvinna bort, men jag tycker att det är viktigt med kontakten. Då märker jag också om det blir jobbigt, säger Ebba Tato.

Hon använder två instrument som förs in i slidan. De är av plast, mjuka och inte lika kalla som metallinstrument. Kollegan Åsa Enervik berättar att de alltid frågar om kvinnan själv vill se i en spegel vad som händer.

– Då försöker jag vinkla den så att hon kan se ända in till livmodertappen, säger hon.

Nästa steg är att känna på livmodern, med två fingrar inne i slidan och en hand på magen. Trycket är inte behagligt men inte heller smärtsamt.

Båda barnmorskorna är noga med att förbereda sin patient, att gå igenom undersökningen steg för steg. De som är nervösa brukar bli lugnare då.

– **Många ber om** ursäkt för att de inte har rakat eller tvättat sig. För oss är det såklart inget problem, det kan snarare vara bättre om det inte är nytvättat, säger Ebba Tato.

– Fotsvett är många oroliga för också, men det är vi vana vid, säger Åsa Enervik och skrattar.



Åsa Enervik och Ebba Tato tar sig alltid tid att gå igenom undersökningen i förväg. BILDER SARA MAC KEY

De varma skratten återkommer under intervjun samtidigt som både Åsa Enervik och Ebba Tato snabbt kan skifta till allvar.

– Om det inte känns bra för kvinnan avbryter vi undersökningen och det är verkligen inget misslyckande. Då är hon välkommen tillbaka så som vi igen, säger Ebba Tato.

För den som har blivit utsatt för sexuella övergrepp kan det vara extra viktigt att gå igenom detaljerna i undersökningen.

– Då är det också bra att veta lite om vad som har hänt för att kunna ge de bästa förutsättningarna, säger Åsa Enervik.

Många gör en gynekologisk undersökning bara för att kolla att allt ser friskt och normalt ut.

– Det är inte ovanligt med en falsk självbild. Man tror att något är fel, till exempel att blygdläpparna är för stora. Det möter vi hos kvinnor i alla åldrar. Då

»Det är inte ovanligt med en falsk självbild. Man tror att något är fel, till exempel att blygdläpparna är för stora.«

kan det vara skönt att höra att det är precis så här du ska se ut, säger Åsa Enervik.

Samma sak gäller för män. De kan till exempel ha fått höra kommentarer om att snoppen är för liten. Att bli bekräftad och sedd, i vissa fall lugnad, är en viktig del av mötet.

Inte sällan leder frågorna till ett samtal om hur kroppen ser ut och fungerar. På väggarna finns planscher och på hyllorna står modeller som visar hur vi ser ut på insidan.

– När jag träffar män som har sex med kvinnor brukar jag ta fram modellen av en klitoris och visa, säger Åsa Enervik och tar fram en röd klitoris i plast som påminner om en färgglad klädhängare.

En del har ett tydligt ärende, som smärta, utslag, blåsor eller klåda. Test för könssjukdomar som klamydia och gonorré kan patienterna ta själva. Då får de med sig en provsticka, som en längre tops, in i badrummet. Det är enkelt och gör inte ont. De erbjuder också alltid test för hiv, hepatit och syfilis, men med blodprov.

Till RFSU-kliniken, som ligger i centrala Stockholm, är alla över 18 år välkomna. Förutom barnmorskor finns här läkare och terapeuter. Alla är de experter på det som kallas sexuell hälsa.

– Ibland handlar det om ganska enkel sexualrådgivning, men hit kommer också människor som har blivit utsatta för



Penis och testiklar i genomskärning.

övergriper och kan ha en väldigt trasslig relation till kroppen, säger Åsa Enervik.

Ebba Tato fyller i:

– Många vill prata om sexlust, om smärta i underlivet eller problem med att få stånd.

Minskad sexlust kan ha många orsaker, som trötthet, depression, läkemedel, skamkänslor eller att man helt enkelt inte tänker på sin partner. Det kan variera från dag till dag och från år till år. Alkohol och droger är en annan faktor.

– De som är vana vid att ha sex när de är påverkade kan ha svårt att hitta tillbaka till sex utan droger. En del berättar att de känner sig mer sårbara, andra har svårt att vänja sig vid att det känns annorlunda som nykter, säger Åsa Enervik.

Det kan ta tid att bli trygg och nöjd med sex utan droger, men många blir hjälpta av att träffa en terapeut. Själens och kroppen hänger ihop.

»De som är vana vid att ha sex när de är påverkade kan ha svårt att hitta tillbaka till sex utan droger.«

Ett vanligt tema är skam. Att man skäms för det man tänker på och gillar, inte minst om det avviker från det som anses vara det vanliga.

– Det kan vara män som tänker på män eller de som lever i relationer med fler än en partner. Vi försöker hjälpa till att »avskamma«, säger Åsa Enervik.

I slutändan handlar sexuell hälsa om att må bra i sin kropp och sin sexualitet, att hitta fram till njutning på det sätt som passar bäst för en själv.

På en hylla ovanför skrivbordet i Ebba Tatos rum står en skål med preventivmedel. Hon lägger ut dem – som hon alltid gör – på skrivbordet.

Åsa Enervik tar fram en plansch där de olika preventivmedlen finns på en skala, utifrån hur väl de skyddar mot oönskad graviditet. P-piller hamnar på 93 procent medan spiral och p-stav når upp till 99 procent.

– Men det viktigaste är ändå att man själv får vara med och välja sitt preventivmedel, säger Åsa Enervik.

Kondom, som fortfarande är det enda preventivmedlet för män och det enda som skyddar mot könssjukdomar, har en säkerhet på cirka 85 procent.


Mens då, frågar jag? Är det någon mening att vända sig hit med problem som hänger ihop med mensens?

– Det är 2020 och i dag ska man inte behöva lida av svår mensvärk. Det finns smärtstillande medicin och preventivmedel som fungerar för de flesta, precis som det finns läkemedel mot riktiga blödningar, säger Ebba Tato.

När klimakteriesymptom dyker upp finns det också hjälp att få.

– Då ska man träffa en gynekolog. Det finns här på kliniken, men i vissa fall skickar vi vidare till en särskild gynekologisk mottagning, säger Ebba Tato.

Oavsett kön genomgår kroppen förändringar med åldern, lusten kan påverkas, och nya frågor kan dyka upp.

– Det är bra att börja här, vi är som en »första hjälpen«, säger Åsa Enervik. 

GRAVID?

> På RFSU-kliniken kan man ta graviditetstest och få svar direkt.

> Om det är en önskad graviditet blir nästa steg att kontakta en barnmorskemottagning eller mödravårdscentral.

> Aborter görs på sjukhus eller särskilda abortkliniker. I Sverige har vi fri abort till vecka 18. Mellan vecka 18 och 22 krävs ett särskilt tillstånd från Socialstyrelsen. Det finns två olika metoder.

> De allra flesta gör medicinsk abort med hjälp av läkemedel som sätter igång ett missfall. Kirurgisk abort är en mindre operation, oftast är patienten vaken men får bedövning. 2018 utfördes knappt 36 000 aborter i Sverige. En abort kostar som ett vanligt läkarbesök. Både för den som är gravid och för partnern finns möjlighet till samtal med en kurator.

LÄKEMEDEL OCH SEX

> Att sexlusten minskar och att det blir svårare att få orgasm är vanliga biverkningar av flera olika läkemedel, bland annat så kallade SSRI eller anti-depressiva mediciner. Prata med din läkare om hur din medicin fungerar och hur den påverkar dig. Ofta finns det andra alternativ.

HIT KAN DU VÄNDA DIG

> På 1177 kan du få hjälp att hitta en mottagning inom sexuell hälsa. Det kan vara en barnmorskemottagning eller sjukhusets hudmottagning. Du kan också vända dig till vårdcentralen. I en del städer finns det särskilda kliniker, liknande den RFSU driver i Stockholm. Om du är under 23 år kan du gå till ungdomsmottagningen.

> För dig som är 25 år eller yngre finns det också ungdomsmottagning på nätet: www.umo.se (på svenska) eller www.youmo.se (på andra språk). Om du som hbtqi-person söker mer specifik information, råd och stöd kring just hbtqi-frågor kan du vända dig till RFSL: www.rfsl.se



Självförtroende mellan benen

Längden på blygdläpparna. Tjockleken på kuken. Lukten. Det finns många som är missnöjda med sitt könsorgan. Men ingen kuk eller fitta är den andra lik.



dåligt självförtroende när det gäller kuken

eller fittan handlar ofta om utseende, men det kan också vara lukt eller smak. En del tycker att könet är fult eller till och med äckligt – trots att det egentligen är helt normalt och precis som det ska vara.

Kanske är det inte så konstigt? Vi matas hela tiden med bilder på »perfekta« kroppar, skämt om hur vi ska se ut, lukta och smaka.

De flesta av oss har inte sett så många kön och bilden i huvudet stämmer sällan med verkligheten. Kukar och fittor är nämligen precis lika olika och unika som våra

ansikten, och variationen är oändlig när det gäller färg, form och storlek.

Kunskap och komplimanger brukar hjälpa. Att veta att inget kön är det andra likt, att det faktiskt ska lukta lite och att sexpartners sällan tänker på sådant – kanske till och med går igång på det – gör det lättare att känna att man faktiskt duger som man är.

Genom att visa uppskattning för sin sexpartners könsorgan, med hjälp av ord och kroppsspråk, kan man få sin partner att slappna av och bli mer nöjd med sig själv. Att gilla sin kropp och sitt kön är viktigt, det ger mindre oro och samtidigt kan sexet bli mer avslappnat och skönt.

KOMPLIMANGER OCH KUNSKAP

> **Titta på bilder av kön så får du se hur olika de kan vara.**

> **Glöm inte ditt eget kön! Titta på det i lugn och ro. Försök att känna efter hur det känns i könet, i stället för att fokusera på negativa tankar om hur det ser ut.**

> **Att onanera och på det viset lära känna könet kan vara ett sätt att tycka mer om det.**

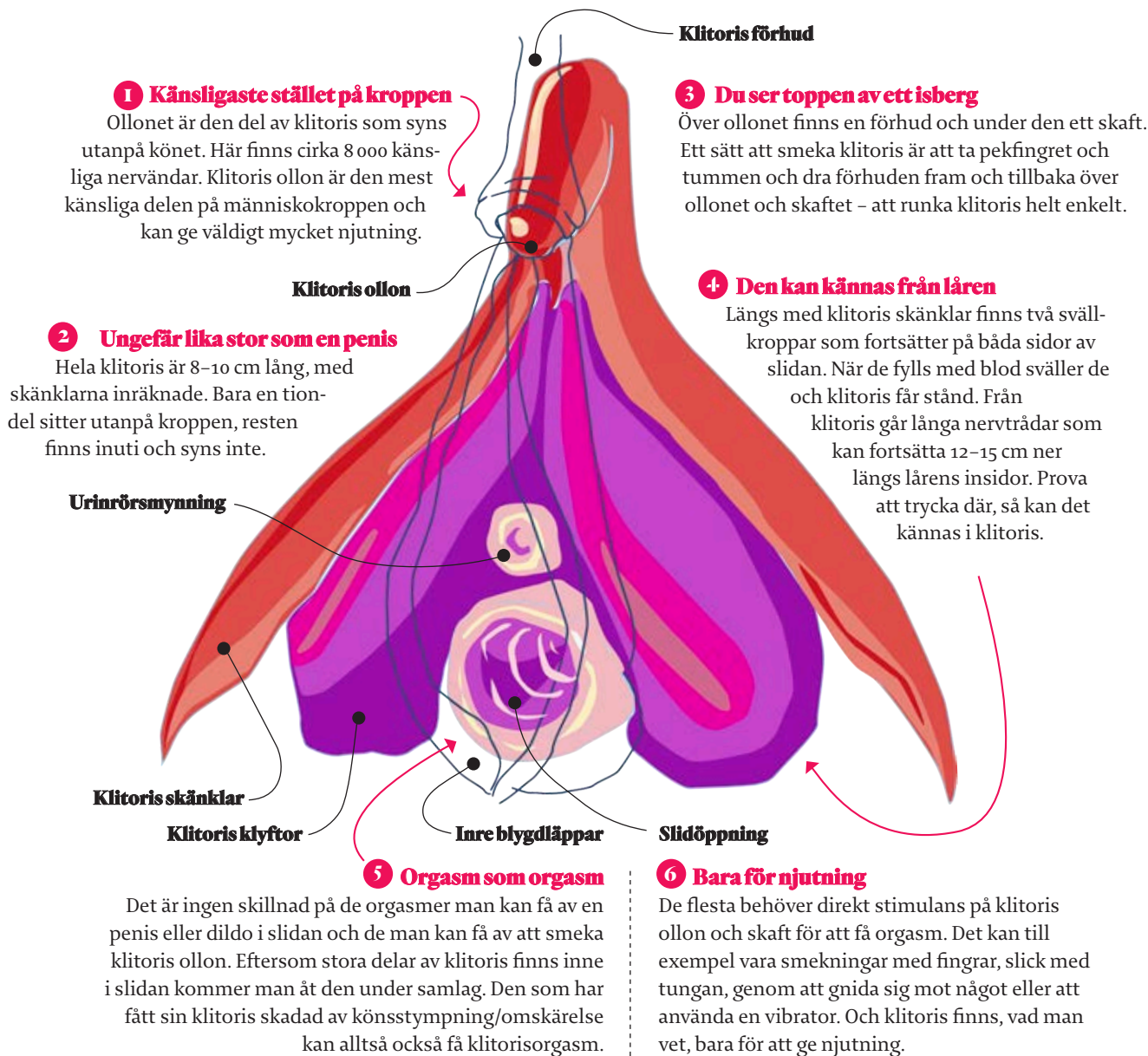
> **Ge dina sexpartners komplimanger för hur deras kön ser ut och är.**

OPERATION ELLER INTE?

> **En del vill operera sig. Det är oftast ingen bra idé. Det finns en risk att känslan i könet minskar och att sex inte blir lika skönt som innan. Det är inte heller säkert att en operation hjälper. Osäkerheten och missnöjet kan finnas kvar ändå.**



saker du ska veta om klitoris



Orgasmglappet! Låter det bekant? När kvinnor och män har sex med varandra får 95 procent av männen orgasm medan bara 65 procent av kvinnorna får det. Det beror främst på att klitoris inte får tillräckligt med stimulans. Om vi lär oss mer om hur klitoris fungerar kan glappet minska.



Smartare sex!

De är många som tänker att de vill, att de ska, att de bara måste använda kondom. Ändå blir det kanske inte av.

Ofta handlar det om självkänsla, att det känns pinsamt och svårt att ta fram kondomen. Tänk om avbrottet dödar stämningen helt? Tänk om sexpartnern säger nej?

Men de allra flesta har en positiv attityd till kondom. Undersökningar visar att den som tar fram en kondom uppfattas som trygg, omtänksam, erfaren och ansvarsfull – en sexpartner man kan slappna av med. Den som har en kondom vet vad den vill och kan det här med sex.

Nära varannan svensk (48%) använder i dag kondom med en ny partner. Bland unga mellan 21 och

35 är det mer än hälften (54%). Samtidigt är det inte lätt att komma ihåg kondom när kåtheten tar över och sexet upptar alla tankar. Men riskerna finns ändå ofta med i bakhuvudet och då blir det svårare att slappna av, att låta det vara så skönt som det skulle kunna vara.

Sexet kan alltså bli bättre med kondom. Och ju oftare du använder en, desto tryggare och säkrare blir du med den.

Men kondom är inte alltid lösningen. I stället för att tänka penetration (engelskans intercourse), tänk outercourse och använd

hud, mun och kön; slicka, smaka och smek – säkrare sex, men ändå skönt och roligt.

Kondomer i gummi har funnits sedan 1800-talet. Det är fortfarande det enda preventivmedlet som skyddar mot sexuellt överförbara sjukdomar. Men mycket har hänt på över hundra år. I dag finns det en hel massa sorter med olika längd, bredd – och inte minst tunnhet. Så även om det inte blir precis likadant som utan kan det komma riktigt nära.

Kondomer blir bättre och utvecklas hela tiden. Hitta en sort som du gillar! ❌



Om kondomen **inte** kom på

PRATA MED DIN PARTNER

Hur stor är risken för könssjukdomar? Har din partner haft oskyddat sex med någon annan? Berätta själv om du har haft det.

TESTA DIG

Gör ett test som visar om du har fått en könssjukdom och behöver behandling (och meddela din partner).

FINNS RISK FÖR GRAVIDITET

Har kvinnan något preventivmetod som till exempel p-piller eller spiral? Om inte - skaffa ett så kallat akut p-piller som går att ta upp till tre dygn efter samlaget. De finns att köpa på apoteket. Att sätta in en kopparspiral i efterhand kan också skydda mot graviditet. Gör alltid ett graviditetstest.

Här har vi samlat några tips. Fyll på med dina egna tankar och ha en färdig plan i huvudet.

Hur skaffar jag kondomer?

- a) Köper i affären
- b) Beställer på nätet
- c) Frågar personal (på skolan, i vården, SiS, Kriminalvården)

Min plan:

Var ska jag ha dem så att de är lätta att komma åt?

- a) Bredvid sängen
- b) I telefonfodralet
- c) I fickan

Min plan:

Hur visar jag att jag vill använda kondom?

- a) Plockar bara fram den
- b) Säger »jag vill ha en sån här«
- c) Frågar partnern om hen har en kondom, tar annars fram en själv

Min plan:

Skaffa en kondomplan

Om du har tänkt igenom hur du ska göra för att få fram och på kondomen är chansen större att det faktiskt blir av när det är dags.

Onanins underverk

Klittra, runka, pulla, polera pärlan eller spela skinnbanjo – kärt barn har många namn. De flesta onanerar. Vissa gör det varje dag, andra mer sällan. Några onanerar inte alls. En studie från RFSU visar att hälften av männen och 12 procent av kvinnorna onanerar flera gånger i veckan.

Det är vanligt att börja som barn och att fortsätta livet ut. Många onanerar även om de är tillsammans med någon som de har sex med.

Bra för hälsan

Det är inte bara skönt, utan också hälsosamt. Det kan lindra stress, ångest, smärta och fungera som en avslappningsmetod när det är svårt att koppla av eller sova. Spänningar släpper.

Det är också ett sätt att lära sig mer om sin kropp. För den som vet hur könet fungerar, blir det lättare att visa vad som är skönt tillsammans med någon annan – och då kan sexlivet bli bättre.

Onani kan hålla

igång både blodgenomströmning och lust under perioder utan sexpartner. Det finns inget som tyder på att det skulle vara ohälsosamt att onanera – oavsett om det är en gång i veckan eller flera gånger om dagen.

Men om det påverkar det dagliga livet på ett negativt sätt, om du känner att du tappat kontrollen och att onanin styr tillvaron, är det bra att söka hjälp.

Onani = otrohet?

I en relation kan det hända att den ena partnern känner sig bortvald om den andra onanerar. Nästan som otrohet. Men den egna onanin är viktig, och det är ett bra sätt att ta ansvar för sin egen sexualitet – inte minst om lusten ser olika ut.

Djurisk onani

Många djur onanerar, bland annat delfiner, dvärgschimpanser, elefanter och vissa fåglar.



BILDER ALINA OSWALD
Instagram: alinacarafrida
Facebook: Alina Cara Oswald
Website: www.alinaoswald.de

Onani kan göra att man lär sig mer om sin kropp. Om du vet hur könet fungerar, så kan sexlivet tillsammans med någon annan också bli bättre.

Sex på egen

Händerna på täcket!

Nordisk Familjebok skrev 1888, att onani är »en farlig last, åt hvilken ungdomen alltför ofta öfverlemnar sig, och som i hög grad försvagar nervsystemet och hela organismen, framkallar blekhet, skygghet, afmagring, leda vid lifvet, hypokondri, hysteri samt slutligen fänighet eller galenskap«. Mellan 1856 och 1932 gav det amerikanska patentverket ut 33 patent på »anti-onani-uppfinningar«. Kelloggs frukostflingor lanserades för att, bland unga amerikaner (män), motverka den oönskade vanan att onanera.



Anti-onani från 1800-talet: Midjeband med eller utan snopp-behållare.

Sexualupplysaren svarar:

Är det dåligt att onanera före träning?

Att onanera eller ha sex före träning sänker inte prestationsförmågan. Det är en myt. Koncentrationen eller orken blir inte sämre av onani. Gör helt enkelt det som känns bäst för dig, men låt inte bli att träna bara för att du har onanerat, eller tvärtom!

Kan mycket onani göra så att spermier tar slut?

Onani gör det inte svårare att bli eller göra någon gravid. Det produceras hela tiden nya spermier som kan befrukta ett ägg. Spermier kan inte ta slut.

Kan penis eller slidan förändras av onani?

Nej, onani påverkar inte utseendet på könet. Även om du onanerar genom att föra in något i slidan går det inte att se vid en gynekologisk undersökning. Penis påverkas inte, vare sig till utseende eller storlek. Ibland kan mycket onani leda till rodnad eller små sår. För att slippa det kan du använda glidmedel eller olja.

Vilket är det skönaste sättet att onanera på?

Det varierar från person till person. Det är vanligt att killar smeker penis och ollonet fram och tillbaka. Om du är omskuren kan lite glidmedel eller olja vara skönt. Om du har förhud kan den dras fram och tillbaka över ollonet. Eftersom strängen under penis ollon har stor känslighet kan det vara skönt att smeka där. Kvinnor smeker ofta på klitoris ollon som är den mest känsliga delen av vulvan. Den kan stimuleras med fingrarna runt omkring eller direkt på. Många gnuggar också något mot klitoris eller använder en sexleksak, till exempel en vibrator.

Jonas Lemon, sexualupplysare på RFSU.

hand



Kärlek på avstånd

Det går att ha en stark, kärleksfull relation trots att det är svårt att ses. Avståndet kan kännas oändligt, men relationen kan samtidigt bli djupare.

Längtan kan vara outhärdlig. Till nästa gång det går att ringa. Nästa gång det är dags att ses. Men att ha ett förhållande på distans är inte omöjligt, inte ens i de svåraste situationerna.

– Att skriva brev till varandra är ett bra tips. Många är inte så vana vid det, men det kan bli ett nytt sätt att prata. Då får man i lugn och ro sätta ord på sina känslor, säger Cristina De Los Reyes Diaz som är psykolog på en av Kriminalvårdens anstalter.

Tiden på skilda håll kan till och

med bli en möjlighet att få en djupare relation. Det har Johanna Lätth, också hon psykolog inom Kriminalvården, sett flera exempel på.

– Att bli tvungen att prata om svåra saker kan vara positivt. Det blir en annan närhet, säger hon.

Samtidigt kan det vara plågsamt att hantera svartsjukan och rädslan för att bli lämnad. En väg framåt kan vara att i stället vända på tanken och inte fokusera på sin partner utan på sig själv.

– Vad kan jag göra för att min partner ska välja mig? Man kan till exempel

vara den som lyssnar och stöttar och på det sättet bidra till att göra tillvaron lite lättare för sin partner, säger Johanna Lätth.

Småpratet är också viktigt, inte bara de tunga och djupa samtalen. Att försöka dela vardagen så gott det går.

– Partnern behöver få veta hur det fungerar på en anstalt. Många har en felaktig bild, som de kanske fått från amerikanska filmer och serier, men det stämmer inte med hur det är i Sverige, säger Cristina De Los Reyes Diaz.



Pyssla: Hitta orden!

Tio kärleksfulla ord gömmer sig bland bokstäverna. Kan du hitta dem?

Kärlek / Flirt / Het / Älskling / Dejt / Kär / Relation / Snygg / Vän / Kysst



Sexualupplysaren tipsar:

Ha lagom förväntningar

När ni väl får chansen att träffas eller prata måste det inte vara fantastiskt varje gång. Ibland behöver man tjafs och bråka i en relation, det betyder inte att den är dålig. Om ni har för höga förväntningar kan det bli svårt att leva upp till dem. Ta det lugnt och lyssna på varandra. Att ses utan barnen ibland (om man har barn) ger annan tid och andra samtal. Att försöka acceptera läget som det är just nu kan göra det lite lättare.

Acceptera att du inte kan ha kontroll

Det går inte kontrollera att allt blir precis som du vill och att andra gör som du önskar. Om du och

din partner lever helt olika liv när ni inte ses kan det skapa ett avstånd. Det kan göra det knepigt att förstå varandra. Det kan också vara svårt att veta vart en relation ska ta vägen. Om det går så långt att den ena inte orkar fortsätta vara tillsammans är det svårt att påverka. Det kan vara jobbigt att tänka så, men det finns aldrig några garantier. Att vara förberedd på det kan göra det enklare.

Skriv ner för att komma ihåg

När det är svårt att höras spontant kan ni ha varsin lista där ni kan skriva ner sådant som får er att tänka på varandra. Det kan var sådant som ni skulle ha berättat om ni hade haft möjlighet att höras när som

helst. Det kan vara både små och stora saker. Anteckna till exempel det där som fick dig att skratta, eller tv-programmet du gillade, så att du inte glömmor bort att berätta det.

Familjerådgivning

Om ni har problem i relationen som är svåra att lösa kan det vara bra med hjälp utifrån, i form av par-samtal. Den hjälpen kallas familjerådgivning och finns hos alla kommuner i landet. Tillsammans träffar ni då en utbildad person med tystnadsplikt. Kolla med personal inom Kriminalvården om de kan hjälpa till att boka en tid eller kontakta din kommun när du har möjlighet.


Jonas Lemon är sexualupplysare på RFSU.

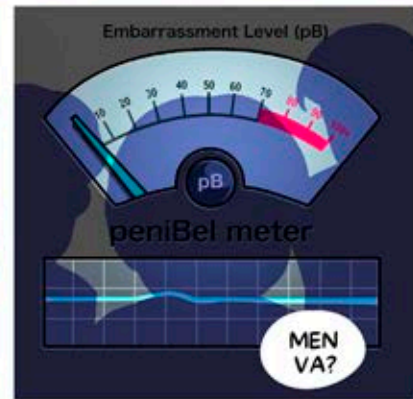
Det är föreställningar som kan skapa oro, en oro som växer om telefonen är tyst och brevlådan tom, till exempel efter ett bråk.

– Om det blir en konflikt är det ingen bra idé att straffa sin partner genom att inte höra av sig. Hon eller han kan ju inte själv ringa för att kolla läget, säger Cristina De Los Reyes Diaz.

Att prata är avgörande, att våga öppna sig för partnern och vara ärlig. Det kan också hjälpa att prata med andra. Personalen kan stötta och fungera som bollplank när tankarna snurrar.

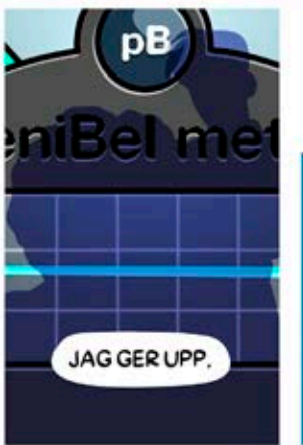
Det ären omvälvande tid för många, en tid av förändring, inte minst genom de olika behandlingsprogram som erbjuds. Och det är en process som man sedan kan behöva fortsätta tillsammans, till exempel genom familjeterapi.

– Det är inte så konstigt att det är mycket som kommer upp till ytan och ställs på sin spets när livet förändras så dramatiskt, säger Johanna Lätth. 





JAG SAKNAR ORD. INTE ENS TANDSTÄLLNING FAST I FÖRHUDEN GER UTSLAG??? NÄSTA!



ATT BLI AVBRUTNA AV SINA FÖRÄLDRAR MITT I SEXET BRUKAR JU GENERERA SÅNA PENIBELS ATT DET GER UTSLAG I FLERA DAGAR EFTERÅT! VAD ÄR DET HÄR???



UTAN UNDERLAG TILL VÅR FORSKNING ÄR JU INSTITUTETS FRAMTID HOTAD!



DET ÄR SOM ATT SEX INTE KAN VARA PINSAMT LÄNGRE?



VI HAR ALLTSÅ LYCKATS? ALL VÅR FORSKNING HAR ÄNTLIGEN GETT RESULTAT?



JAHA, VAD GÖR VI NU DÅ?



VAD ÄR DET HÄR FÖR SLADD?



OJ.



Lust ^{med} gas & broms

Räcker det med en doft, en skymt av nakenhet eller en fantasibild för att du ska tända? Behöver du mer tid, **romantik och hångel?** Vi har pratat med sexologen Suzann Larsdotter om lustens gas och broms.

en del av oss blir snabbt sexuellt upphetsade, för andra tar det längre tid – varför är det så?

– Ofta är det ett mönster vi har med oss genom livet, men det går också att påverka, om vi vill. Det kan handla om hur vi mår psykiskt. Stress och depressioner är till exempel lustbovar medan den som är utvilad kan ha lättare att bli kåt. Att ha tillgång till sexuella fantasier har betydelse. En del hindras av skamkänslor, att sex känns förbjudet på ett dåligt sätt.

– Andra är rädda att bli gravida eller att få en könssjukdom. Det är så många

olika saker som kan ha betydelse för lusten.

Hur kan det vara om man har lätt till lust?

– Man kan likna det vid gas- och bromsfunktionen på en bil. En del har lätt för att trycka på gasen och har inte så mycket som bromsar. Då kan det räcka med att höra en låt du förknippar med sex, att se en viss person eller känna en särskild doft för att bli upphetsad.

Och om man har svårare till lust?

– Då ligger bromsen närmare tillhands. Det kan vara så att vissa krav måste uppfyllas, att situationen är trygg, att du känner dig älskad och

uppskattad, att det inte finns några störande moment eller någon tidspress.

När blir det ett problem, att det går för enkelt eller för trögt?

– Det finns ingen gyllene regel, inget rätt och fel kring hur ofta och enkelt man ska känna lust. Däremot kan det bli ett problem tillsammans med andra, om gas och broms ser helt olika ut.

Vad kan man göra då?

– Den som blir kåt oftare och snabbare kan ju till exempel onanera. Det kan också vara njutningsfullt att stanna i kåtheten och låta den klinga av, att surfa på vågen. Du måste inte alltid agera på lusten.



NAMN: Suzann Larsdotter.

ÅLDER: 53 år.

BÄSTA TIPSET:

Massor av glidmedel!

BÄSTA SEXSKILDNING:

Jag var tonåring på 80-talet och läste gärna det som kallas tantsnusk eller FNL-litteratur (flärd/lidelse/njutning). Minns särskilt en scen i boken Lace av Shirley Conran där ett par har sex under en guidad tur i en champagnekällare.

BÄST MED ATT VARA SEXUALUPPLYSARE:

Det bästa är att jag får lära mig så mycket nytt om sex hela tiden. Det finns alltid nya saker att upptäcka.



BILD JOHAN BERGMARK

»Är du trött och stressad hjälper det kanske inte med en romantisk middag eller hängel.«

– För den som har svårare till lust kan det vara bra att ta reda på vad som bromsar, och att fokusera på att minska bromsen i stället för att försöka gasa på. Om du är trött och stressad hjälper det kanske inte med en romantisk middag eller hängel. För att lossa bromsen behöver du sova ut och ta tag i det som stressar.

– Det viktigaste är att lära känna sin egen sexualitet. Vad som bromsar och gasar kan också förändras genom livet. För den som har små barn kan det till exempel handla om oro för att barnen ska klampa in i sovrummet. Och även om det inte alltid är så lätt att berätta för partnern hur du vill ha det går det att komma långt bara genom att veta det själv. Kanske är det sexuella fantasier eller ett långsammare tempo som behövs för att bromsen ska släppa?

– Sedan är det viktigt att vara lyhörd för partnerns sexualitet och inte utgå från sig själv. Vi har olika behov, ta reda på hur de ser ut!

Ibland kan det vara andra känslor som styr sexuellt beteende, som inte har med lust att göra – hur hänger det ihop?

– Det är inte ovanligt att hantera ångest med sex. Egentligen är det inte konstigare än att en del överäter när de mår psykiskt dåligt. Det betyder inte att det är något missbruk. Det kan också vara andra känslor inblandade, som att du känner dig sviken, ledsen, rädd eller arg och försöker lindra eller dämpa det genom sex.

– Samtidigt har vi sex av olika skäl, för att få bekräftelse, fly från vardagen, slappna av eller känna samhörighet, och det behöver inte vara fel.

Det kanske inte är så lätt att skilja på vad som är vad – hur ska man veta när det blir fel?

– När det inte ger någon njutning eller när du utsätter dig för risker och förstör relationer genom ditt sexuella beteende. Då kan det vara bra att prata med en terapeut, kurator eller sexolog för att få hjälp att förstå sina känslor. 📌

DET HANDLAR INTE OM KÖN

Försök komma ifrån gamla invanda föreställningar om könsmonster. Det är lätt att tro att män gasar och kvinnor bromsar. Så behöver det inte alls vara. Lusten styrs inte av vilket kön du tillhör.

TA REDA PÅ HUR DIN LUST FUNGERAR!

Exempel på gaspedaler:

- > **Naken partner**
- > **Sexuella fantasier**
- > **Kyssar**
- > **Lukter, smaker, ljud**

Vad fungerar som gas för dig?

Exempel på bromspedaler:

- > **Stress**
- > **Konflikter**
- > **Rädsla för graviditet**
- > **Andra människor i närheten**

Vad fungerar som broms för dig?

Förhudsfunderingar //

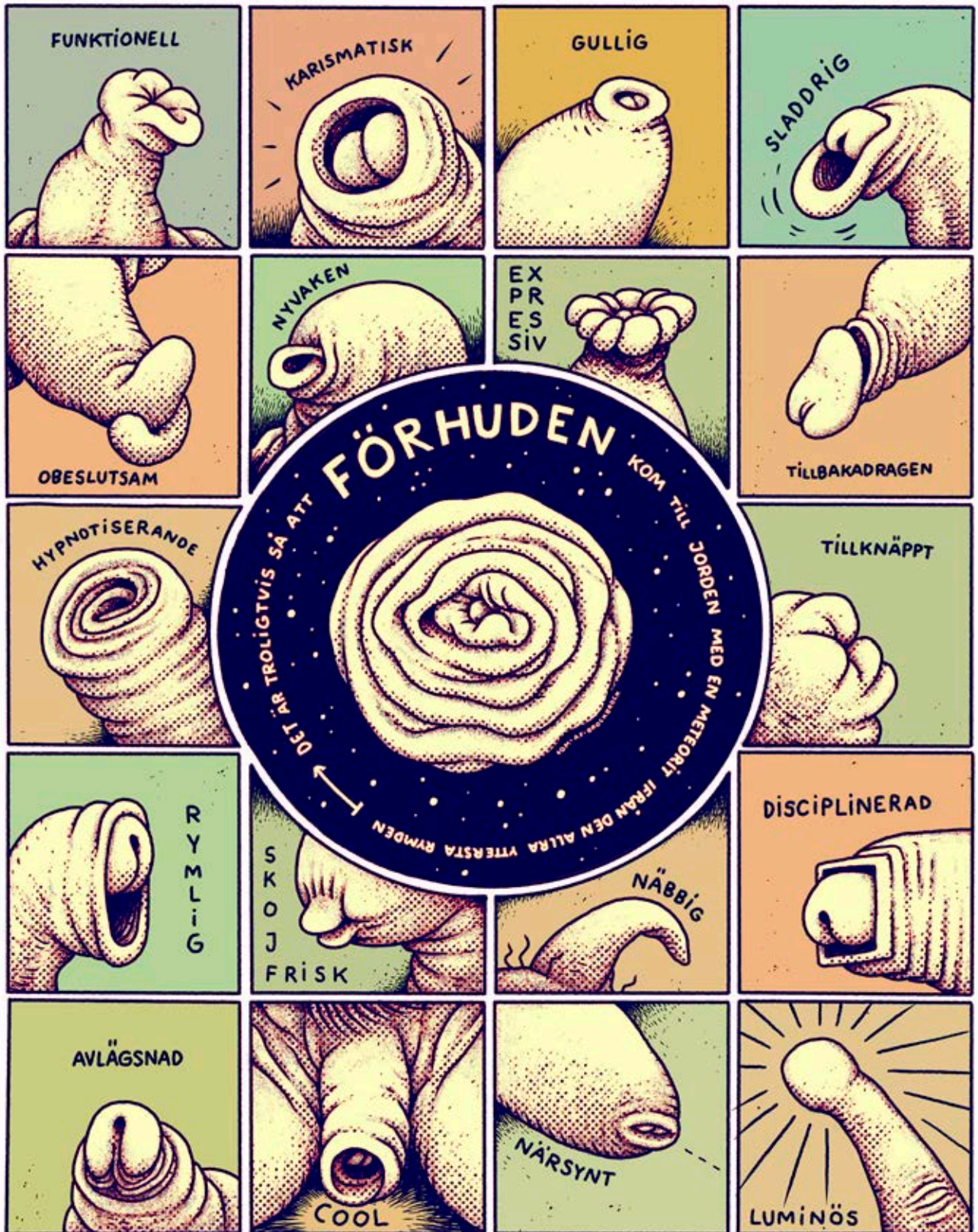


BILD TOM AF BROCKBROCK

Skammen tillhör förövaren

Sexuella övergrepp sätter spår.
Att bearbeta trauman kan ta tid men livet
tar inte slut efter en våldtäkt. Det finns
en väg framåt och det är
aldrig för sent att söka hjälp.

1 // **Det är aldrig ditt fel**

Många känner skam och skuld. Frågorna snurrar i huvudet: Varför bjöd jag hem den här personen? Hur tänkte jag?

Varför gjorde jag inte mer motstånd?

Andra skäms för att de var påverkade av droger eller alkohol, för att de själva tagit initiativ till sex och sedan ångrat sig.

Men det är aldrig ditt fel! Det är till exempel väldigt vanligt att bli paralyserad vid ett övergrepp. En studie visar att 70 procent av offren får en »frysreaktion« under våldtäkt. De flesta skriker inte, de slår inte eller gör motstånd på andra sätt.

En sak är säker: problemet är inte att du var onycter eller gjorde för lite motstånd, utan att någon struntat i att få ditt samtycke till sex.

Det här borde vara enkelt: när man har sex, ser

man till att ens partner(s) är med på allt. Blir man det minsta osäker måste man stanna upp och fråga personen.

2 // **Ditt värde förändras inte efter övergreppet**

Alltför ofta säger experter och välmenande medmänniskor att en våldtagen persons kropp och framtid är förstörd för all framtid. Som om det vore bättre att vara död än att vara våldtagen. Det är inte sant. Oftast finns minnet av övergreppet kvar som en svår upplevelse. Men en upplevelse går att bearbeta. Det går att komma vidare.

En del förlorar all sexuell lust och känner sig avstängda efteråt. Andra kan känna kåthet och lust att ha sex på samma sätt som före

**Sexuella
övergrepp**





övergreppet. I båda fallen handlar det om helt normala reaktioner. Vi människor är olika.

Tyvärr vittnar drabbade om att de är rädda att de inte ska få stöd om de berättar att de har kvar sin sexlust. Men livet tar inte slut efter en våldtäkt. Livet fortsätter trots att vi gång efter annan utsätts för olika trauman.

Om du känner dig smutsig, fylld av skam och till och med mindre värdefull så är det viktigt att du får hjälp att bearbeta detta. Skammen hör hemma hos förövaren, inte hos dig.

3 // **Sök hjälp!**

Om du mår dåligt har du mycket att vinna på att söka hjälp – även om det har gått flera år sedan övergreppet. Det är aldrig för sent. Genom att träffa en kurator, terapeut eller en person på en kvinnojour kan du få hjälp att bearbeta den traumatiska händelsen och komma vidare. Förutom professionella kan vänner, familj och andra personer i ditt liv vara ett viktigt stöd. Våga be om hjälp!

4 // **Din upplevelse och berättelse är sann**

Kom ihåg att juridik och upplevelsen av en kränkning inte är samma sak. Det finns få fällande domar i jämförelse med den stora mängden anmälda brott. Många polisanmälda brott leder inte till fällande domar eller ens till åtal. Därför känner sig många misstrodda och tänker att de kanske hade fel eller att de överdrivit. Så ska det inte vara.

Din upplevelse är sann, alldeles oavsett vad juridiken säger. Alla sexuella handlingar som sker utan samtycke är känslomässiga övergrepp. Du vet bäst om någon har gått över din gräns.

5 // **Vad kan jag själv göra?**

Det är bra att försöka ta tillbaka makten över sin kropp. Ibland kan det vara svårt eller omöjligt att njuta av beröring. Då kan det hjälpa att lära sig att förstå och hantera de automatiska reaktioner som uppstår vid beröring.

Ett sätt kan vara att tvåla in sig i duschen eller smörja in sig med hudkräm och vara uppmärksam på obehagliga reaktioner som kommer ungefär som reflexer. Stanna upp och bli medveten om vad som händer och vad du känner. Lugna dig själv genom att andas långsamt och prata lugnt till dig själv. Genom förståelse och tålamod kan du lära dig att hantera negativa känslor effektivt.

HÄR SÖKER DU HJÄLP:

Du kan vända dig till en lokal kvinnojour, tjejjour, RFSL:s brottsofferjour, kommunens kvinnofridsteam eller till en sexualmedicinsk mottagning. Oavsett var du befinner dig kan du ringa till Kvinnofridslinjen (020-50 50 50) som är en nationell stödtelefon för dig som har utsatts för hot, fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld. Linjen har öppet dygnet runt. Du kan vara anonym och de som svarar har tystnadsplikt. Personalen har tillgång till tolkar om det behövs.

Frågor & svar

Kan slidan bli slapp av att ha samlag ofta?

Musklerna runt slidan är starka. Den blir varken slapp av att ha mycket sex eller om du till exempel använder en stor dildo ofta. Musklerna går också att träna med knipövningar, vilket kan ge starkare orgasmer. Många som har fött barn får tipset att göra det, men det är bra för alla.

Varför har jag svårt att få stånd?

Nästan alla har haft svårt att få stånd någon gång. Det beror ofta på hur man mår i övrigt, om man till exempel är nervös, orolig, stressad. Mediciner, alkohol och droger kan påverka både stånd och sexlust negativt. Det kan också bero på att man har någon sjukdom, särskilt om man är äldre. Vad orsaken än är finns det hjälp att få av vården. Ibland vill man så mycket att det låser sig. Man behöver alltså vara avslappnad och må bra. Om man vill kan man prova en penisring, som kan hjälpa till att hålla ståndet genom att få blodet att stanna i penisen.

Finns det något bra knep för att inte få utlösning så snabbt?

Det går att använda »start- och stoppmetoden«. Den funkar så att när man

onarerar så slutar man precis innan man ska få orgasm, tar en paus och börjar om igen. När man gjort det under en tid lär man sig att känna igen kroppens signaler och kan styra dem lättare. Många tänker att sexet är slut i och med utlösningen, men så behöver det inte alls vara. Om man i stället fortsätter att ha till exempel smek- och oralsex kommer ståndet snart tillbaka – och då brukar man kunna ha samlag längre.

Vad ska jag tänka på vid analsex?

Om du vill ha analsex är det viktigt att använda glidmedel eftersom analen i sig inte är våt. Om du bara trycker in något kan det göra ont och analen kan skadas. Mjuka upp ringmuskeln genom att trycka försiktigt på den i 15-30 sekunder. Men viktigast av allt är att alla verkligen vill och att det känns bra, precis som med all annan sex.

Blir man kåt av Viagra och liknande preparat?

Nej, det har inget med kåthet att göra. Viagra och liknande preparat gör att blodkärlen i penisen vidgar

sig så att blodet kan flöda in när du är kåt. Viagra kan skrivas ut av läkare om du har problem med att få stånd. Om du inte går till en läkare utan i stället handlar på nätet är det lätt att bli lurad. I värsta fall är det preparat som är direkt skadliga.

Jag är ofta röd och irriterad i och runt slidan. Vad beror det på?

Det är vanligt och kan bero på irriterade slemhinnor. Detta uppstår om man tvättar sig för ofta eller använder tvål i underlivet. Det räcker med ljummet vatten. Duscha inte direkt in i slidan. Ha gärna bomullsunderkläder och sov utan trosor. Trosskydd kan ge klåda och sveda, så undvik det. Vid torrhet eller irriterationer kan du tvätta

med barnolja. Om inget hjälper, sök hjälp hos vården. Klåda och sveda kan ock-

så vara svamp. Det botas genom receptfria läkemedel. Kolla först med en barnmorska att det är svamp.

En som tränar på mitt gym har hiv. Vad ska jag tänka på?

Du behöver inte tänka på något särskilt alls. Det enda sättet att få hiv är om du har oskyddat sex eller delar kanyl med någon. Det smittar till exempel inte genom svett eller genom luften, av att gå toaletten efter någon eller att duscha samtidigt.



BILD ERICA JACOBSON



Jonas Lemon
sexualupplysare på RFSU





VÅRT SEXUELLA LIV- Quiz

1/ Det finns gott om uppfinningar som betytt mycket för människors sexliv. Vilken av dessa är äldst?

- 1. Dildon
- X. Kondomen
- 2. Pennan

2/ Vad kallas vätskan som gör fittan våt av kåthet?

- 1. Lubrikation
- X. Menstruation
- 2. Desinfektion

3/ Ungefär hur mycket sperma kommer det vid en utlösning?

- 1. En tesked
- X. En deciliter
- 2. En matsked



4/ När har tonåringar i Sverige sex första gången (i genomsnitt)?

- 1. 14 år
- X. 16 år
- 2. 17 år

5/ Vad betyder smittfri hiv?

- 1. Att viruset sitter någonstans i kroppen där det inte kan smitta.
- X. Att bromsmedicinen gör virusmängden så låg att man inte kan smitta någon annan.
- 2. Det finns inget som heter så. Hiv kan inte vara smittfritt.

6/ Vilken är den genomsnittliga längden på en penis med stånd?

- 1. 15 cm
- X. 19 cm
- 2. 12 cm

7/ I vilken stad hölls den första svenska Pride-demonstrationen?

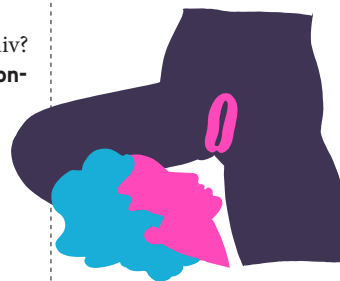
- 1. Örebro
- X. Göteborg
- 2. Stockholm

8/ Hur stor andel av alla vuxna i Sverige har herpes?

- 1. Cirka 30 procent
- X. Cirka 5 procent
- 2. Cirka 80 procent

9/ Hur stor är en genomsnittlig klitoris?

- 1. En centimeter
- X. Fem centimeter
- 2. Tio centimeter



10/ Vad innebär det att vara pansexuell?

- 1. Att bli kär och tända på människor oavsett kön.
- X. Att bli kär i och tända på personer äldre än en själv.
- 2. Att bli kär i och tända på växter och träd.

11/ Vad betyder PMS?

- 1. Problem med stånd
- X. Premenstruellt syndrom
- 2. Paus mellan samlag

12/ Vilket land i världen var först med att godkänna p-pillret?

- 1. Sverige
- X. Frankrike
- 2. USA

Facit

1) Svar 1. Man har hittat dildos från 30 000 år f.Kr. Kondomen är från 1 300 f.Kr. och pennan från 350 e.Kr.
2) Svar 1. Lubrikation. Men ofta säger man bara »våt«.
3) Svar 1. Cirka en tesked. Ibland kan det blandas upp med försatsen och kännas som mer.
4) Svar X. Genomsnittsåldern är 16 år och har varit det sedan 1960-talet.

5) Svar X. Om man tar sin bromsmedicin som man ska är hiv inte smittsamt, inte ens vid oskyddat sex.
6) Svar 1. De allra flesta, 75 procent, av alla penisar är mellan 12 och 18 cm.
7) Svar 1. I Örebro, den 15 maj 1971. Den första i världen hölls i New York den 28 juni 1970.
8) Svar 2. Nästan 80 procent av Sveriges befolkning har

någon form av herpes. De flesta får viruset redan när de är barn och det finns kvar i kroppen hela livet. Vissa får utbrott ofta, andra väldigt sällan.
9) Svar 2. Den är cirka 10 cm. Det mesta sitter inuti kroppen och syns inte utanpå.
10) Svar 1. För en pansexuell person spelar biologiskt kön eller könsidentitet ingen roll,

man blir kär och tänder på personer »bortom kön«.
11) Svar X. Premenstruellt syndrom. Det innebär att humöret kan förändras dagarna före mens. Man kan också få andra besvär, till exempel huvudvärk, trötthet och sömnproblem. PMS brukar börja upp till en vecka före mensens och försvinna när mensens kommer, eller några dagar efter.

12) Svar 2. USA godkände p-pillret 1960. I Sverige var det först 1964.

HITTA SEXET från sidan 4. Svar: 28 stycken.

SEX är en tidning från RFSU. **PRODUKTION & DESIGN** Birgerström & Co. **REDAKTÖR** Anna Dahlqvist. ISBN 978-91-984934-5-0

Tidningen **Sex.** är en del av RFSU:s verksamhet hos Kriminalvården och är finansierad av Kriminalvårdens statsbidrag. Projektledare och kontaktperson på RFSU är Jonas Lemon. För kontaktuppgifter, information till personal inom Kriminalvården, samt beställning av material se www.rfsu.se/krim eller ring 08-692 07 00.

Organisationen RFSU är partipolitiskt, fackligt och religiöst obunden och vill verka för att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Sedan 2014 har organisationen arbetat med samtalsgrupper om sexualitet och relationer på anstalter och häkten runt om i Sverige.

Bli gärna medlem i RFSU och stötta vårt arbete, www.rfsu.se.

