

SEX – PÅ DITT SÄTT

Om sex för unga



Pris: 10 kronor

Här kan man läsa om sexkänslor och hur man kan göra när man till exempel smeker, hånglar, onanerar eller ligger med någon. "Sex – på ditt sätt" är för den som har sex med sig själv eller med andra, eller inte vill ha sex alls. Vi skriver också för dig som skulle vilja ha sex med någon annan, men som inte har haft det än. För sex är inte bara något man gör eller känner. Det handlar också om kunskaper. Det är bra med fakta och tips för att kunna bestämma själv – nu och senare i livet. Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp och sexualitet. Alla ska ha frihet att välja, vara och njuta.

Man behöver inte läsa hela texten på en gång. Det kan vara bra att stanna upp och fundera vad du själv tycker och vad du själv vill.

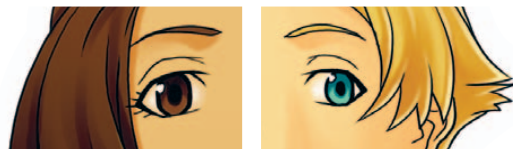
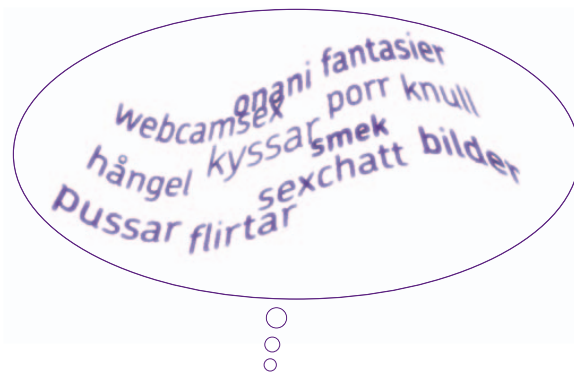


VAD ÄR SEX?

Här i "Sex – på ditt sätt" beskrivs många olika sätt att ha sex på. Det kanske känns som mycket på en gång men vi tycker det är viktigt att visa att sex är mycket mer än vad många till en början tänker. Det blir både lättare och roligare att välja hur man vill ha det om man funderat igenom vad sex kan vara.

Sex är allt som man blir upphetsad eller kåt av. Det kan med andra ord vara alla möjliga saker: hångel, kyssar, onani, smek, pussar, bilder, sexchatt, knull, fantasier, porr, webcamsex, flirtar och mycket mer.

Det som känns som sex vid ett tillfälle behöver inte göra det vid ett annat. Det beror på situationen. Om man flirtar med någon som flirtar tillbaka i skolmatsalen kan det vara en väldigt stark och bra sexkänsla som känns i precis hela kroppen. Men om man tittar på någon man inte är intresserad av händer inget alls. Din egen magkänsla kan du lita på.



Det kan kännas som om sex och kärlek alltid hänger ihop. Men man kan så klart vara kär utan att vilja ha sex med varandra eller vilja ha sex utan att man är kär. Man tycker och känner olika, inget är mer rätt än det andra.

Det mesta man gör när man har sex kan man göra tillsammans med både killar och tjejer. Kanske vill man

bara ha sex med killar eller bara med tjejer eller så tycker man att könet inte spelar så stor roll.

Många tänker att killar har killkropp och tjejer har tjej-kropp. Det stämmer in på de allra flesta, men inte på alla. Några personer som föds med en tjej-kropp är och känner sig inte som tjejer, utan som killar och vill ses som killar. Det samma gäller förstås för en liten del tjejer som föds med killkropp. Alla är inte heller antingen kille eller tjej. Alla vill inte definiera vilket kön de har. Men det säger faktiskt ingenting om man blir kär i eller vill ha sex med killar, tjejer eller både och. Den här texten handlar i första hand om hur man kan ha sex rent praktiskt och då utgår vi från killkroppar och tjej-kroppar. Ibland använder vi ord som kille för att beskriva någon som har killkropp och tjej för någon som har tjej-kropp. Vi hoppas att du som inte stämmer in på den bilden kan ta till dig texten ändå.



"Hur gör man
när man
flirtar?"

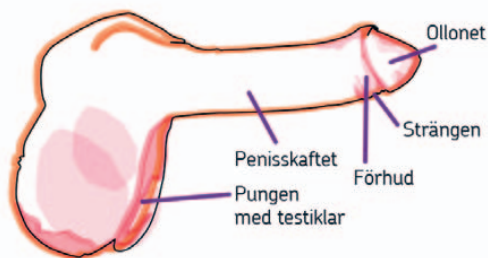
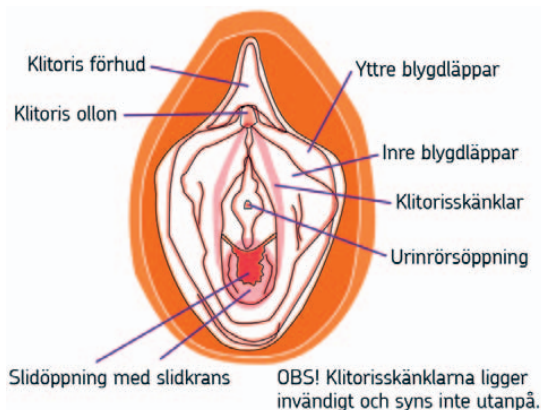
KÖNEN

Det finns otroligt många smeknamn på könen. Några är kissemurra, dolme, dick, bäver, murva, pitt, mutta, kotten och mus. Du kan säkert många fler. De flesta använder olika ord för könen när de pratar med kompisar, föräldrar eller läkare. Vissa ord passar i ett sammanhang och andra i ett annat och därför behövs flera olika ord. Snippa och snopp är ord som passar bra för yngre barns kön, innan puberteten. De flesta vuxna använder de orden också om vuxnas kön när de talar med barn. Det är också bra att använda ord som alla förstår, som fitta och kuk. Det är vanliga ord som många tycker hänger ihop med sex och upphetsning. Alla vet också att de orden används negativt ibland. Fitta, men också kuk, kan användas som svordomar och fitta uppfattas då som grövre och mer nedvärderande. En del är inte bekväma med alla ord och det ska man respektera, men inom RFSU tycker vi att fitta och kuk i grunden är positiva ord, eftersom de även inkluderar de yttre delarna av könen som är så viktiga för njutningen. Det gör till exempel inte slida eller vagina.

Ingen skulle påstå att alla tjejkroppar eller alla killkroppar ser likadana ut. Det är snarare så att alla personer har ett unikt utseende. Detsamma gäller könen, variationen är väldigt stor. Men båda könen består av delar som är väldigt lika varandra i grunden. Den hud som hos ett foster blir till yttre blygdläppar blir till pung hos ett annat foster. Det är samma anlag som bildar äggstockar eller testiklar. Och både klitoris och penisskafet har ett ollon.

RFSU har gett ut två tjockare häften om könen som heter Fittfakta och Kukkunskap. I dem kan man läsa mycket mer om könen och vad som händer när man blir sexuellt upphetsad.

Bilderna är två exempel där de viktigaste delarna är utmärkta.



På en omskuren kille har man skurit bort förhuden. Utan förhud blir huden på ollonet tjockare och det kan ge ned-satt känsel på ollonet när man blir äldre, men det behöver inte bli så. Påverkan är betydligt större på många omskurna tjejer, men det är väldigt olika hur en omskärelse på en tjej gått till. På en del har man skurit bort klitoris ollon, klitoris förhud och delar av de inre blygdläpparna. Vissa får till och med könet mer eller mindre ihopsytt. Andra kan ha bränts eller prickats på klitoris av något vasst utan att något har tagits bort. Även som omskuren tjej kan man hitta sätt att njuta av sex. Det mesta av klitoris finns kvar inne i kroppen, längs med könet och blygdläpparna. Andra delar av kroppen är också känsliga för beröring och förmågan att bli upphetsad finns kvar. Om man har frågor eller problem kan man besöka en ungdomsmottagning. Omskärelse av tjejer och kvinnor är förbjudet i Sverige. Det räknas som ett allvarligt brott att genomföra ingreppet. Omskärelse av killar och män är däremot inte förbjudet.

Du kan läsa mer om omskärelse på rfsu.se, i Socialstyrelsens skrift "Du har rätt att säga nej!" och i "Omskärelse av pojkar och män", RFSU.



SEX - SOM I SKÖNA SAKER MAN KÄNNER I KROPPEN

Tänk på att det är din egen känsla som talar om för dig om du är upphetsad eller inte. Den känslan kan finnas både i huvudet och i kroppen. Alla sinnen kan påverka lusten. Man kan bli kåt av lukter, smaker eller av det man ser eller hör. Man kan också bli upphetsad av att smeka sig själv, bli smekt eller smeka någon annan. Det kan vara en hand som smeker nacken. Eller att man bara börjar tänka på sex när man sitter på bussen. Att vara kåt kan kännas på många olika sätt, det kan vara skönt, pirrigt, nervöst, mysigt, skrämmande, religiöst, pinsamt, bubblig och som en omtumlande känsla av att vara fri. Det kan vara som ett sug i hela kroppen, som en stark längtan. Det kan också kännas som om man tagit alla de här känslorna och kört dem i en mixer.

Det händer saker i kroppen när man blir upphetsad. Det kommer en signal från hjärnan som ser till att det strömmar blod till könen. I klitoris, blygdläppar och penis finns

svällkroppar, och de fylls med blod, hårdnar och sväller. Hjärtat slår lite snabbare och man andas lite fortare. Kroppen – särskilt klitoris och blygdläppar, penis och pung – blir känsligare för beröring. Killars stånd märks lätt eftersom penis reser sig. Tjejs klitoris får också stånd, hela det yttre könet sväller, fylls med blod, och det kommer vätska genom slidväggarna. Det kan vara olika mycket vätska som kommer men vid upphetsning blir slidan våtare än vanligt, ibland mycket våtare. Den vätskan kallas lubrikation. Stånd, lubrikation och kåthet hänger ofta ihop men man kan också få stånd eller lubricera utan att vara kåt.

Kåtheten kan komma och gå snabbt. Ibland kommer man rakt in i



kåtkänslan och blir kåt på en sekund, ibland tar det längre tid och man liksom närmar sig känslan lite i taget. Andra gånger har man först lust, men en stund senare vill man inte. Det kan bero på att stämningen, platsen eller något annat känns fel. Många saker påverkar möjligheten att bli upphetsad. Man har kanske lust att onanera, börjar smeka sig och det är skönt, men så plötsligt börjar man tänka på helt andra saker och så går lusten över. Kanske är man bara för trött efter skolan, en träning eller orolig över någonting annat i livet. Om man har sex tillsammans med någon kan man bli nervös för vad den andra ska tycka om en och det kan göra att man har svårare att fokusera på den sköna känslan. Det behöver inte bero på

något särskilt heller. Man tappar lusten till sex, precis som man kan göra med andra saker.

När man vill känna lust behöver man fokusera på sexkänslan och försöka tänka bort störande tankar som hur viktigt det är att sexet blir bra eller hur man själv ser ut när man ligger där halvnaken. Det är inte enkelt men man behöver faktiskt också bli kåt i huvudet och i känslan för att det ska bli skönt på riktigt.

Det kan också vara så att det som känns bra den ena gången kanske inte gör det nästa gång. Och det som passar tillsammans med en person passar inte alls med annan. Ibland kan det vara lite svårt att förstå varför man blir kåt vissa gånger men inte andra, men så kan det vara med känslor.

Orgasm, lubrikation och utlösning

Orgasmen kan beskrivas som höjdpunkten på en sexuell skönkänsla. Den påminner om känslan man har när man är kåt fast oftast är den starkare. Efter orgasmen försvinner många gånger den sköna känslan ganska fort och kroppen blir varm och avslappnad. En del är väldigt känsliga för beröring direkt efter orgasmen, särskilt på



könsorganen. Hur starkt man upplever orgasmen kan variera väldigt mycket från gång till gång. Det kan kännas som nästan ingenting och ibland känns det i hela kroppen.

Orgasm får man vanligtvis av att man blir smekt eller själv smeker på ställen som är känsliga för beröring. Det enklaste sättet att få orgasm är att hitta ett extra skönt ställe och fortsätta att stimulera det. Ibland är det variationen som är skönast men om något är skönt är det ett bra tips att fortsätta där just då. En vanlig anledning till att man inte får orgasm är faktiskt att man byter sätt och ställe trots att det är skönt. Man behöver inte variera sig bara för sakens skull.

Alla killar och tjejer kan få orgasm och utlösning. I samband med det får man snabba muskelsammandragningar kring könet, får högre puls och man andas snabbare.

Killars utlösning kan vara olika tjock eller tunn från gång till gång och är oftast vit eller lite gulfärgad. Tjejers utlösning är lite skummig och hal. Utlösningens mängd kan variera från några droppar till två teskedar – även om det kan kännas som mycket mera.

Tjejers lubrikation och utlösning är inte samma sak även om de kan vara svåra att skilja på. Lubrikationen kommer från slidväggarna när man börjar bli upphetsad medan utlösningen kommer från urinröret och för det mesta i samband med orgasm. Många tjejer upplever inte att de får utlösning, andra är oroliga att vätskan är urin eftersom de inte känner till att man kan få utlösning.

Orgasm och utlösning får man ofta samtidigt, men det är två olika saker. Man kan få orgasm utan att få utlösning. Utlösning kan man få först när man kommit in i puberteten men orgasm kan man få långt innan dess. Man kan också få utlösning utan att man känner en orgasmkänsla.



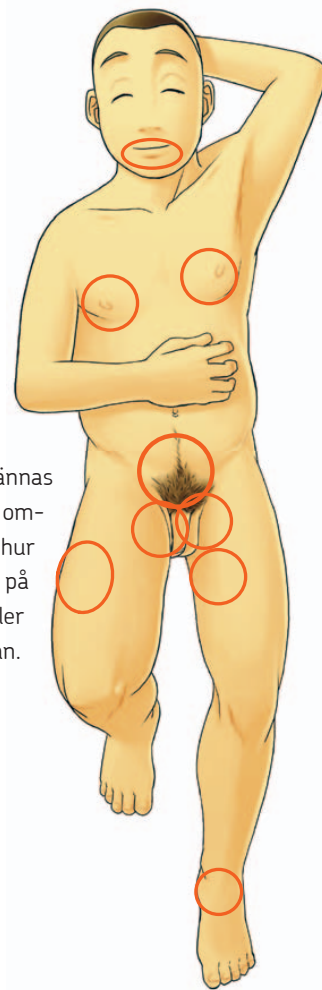
SEX – SOM I SKÖNA STÄLLEN PÅ KROPPEN

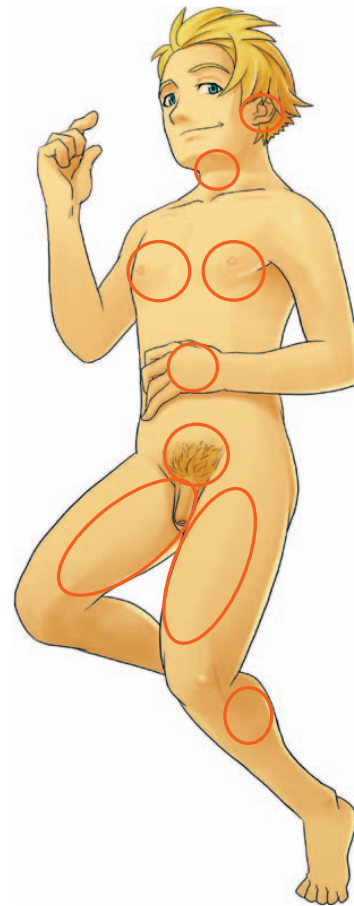
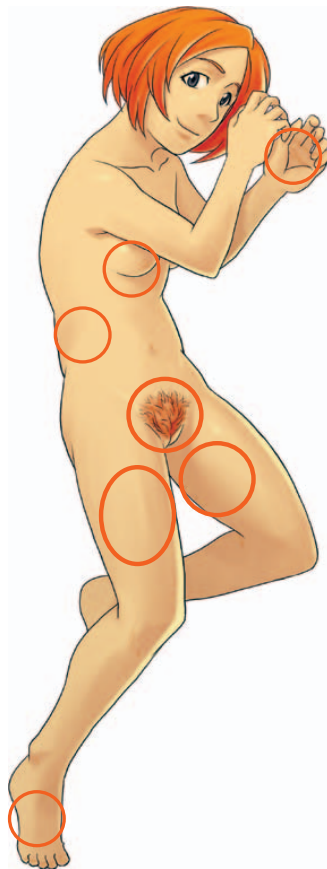
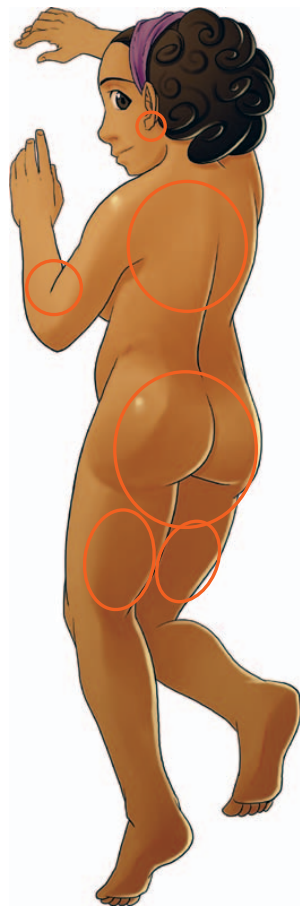
Det finns ställen på kroppen som är extra känsliga på ett skönt och sexuellt sätt, och de kallas för erogena zoner. När man är kåt kan det vara skönt på hela kroppen, men vissa ställen brukar ge mer njutning än andra. Örsnibbarna, halsen, pungen, tungan, läpparna, bröstkorgen, klitoris, händerna, bröstvårtorna, rumpan, låren, blygdläpparna, ollonet, bröstet, slidöppningen, fötterna, området mellan könet och analen, runt och i anusöppningen är extra sköna ställen på kroppen.

Både penis och klitoris har en sträng som går från ollonet. Den här strängen är för det mesta väldigt känslig för beröring. Den sitter under förhuden på penis (för den som har förhud), och under förhuden till klitorisollonet.

Men alla gillar inte samma saker, det finns inget facit. För en del kan vissa ställen vara så kittliga att det nästan inte går att smeka där, som vid midjan eller på insidan av

låren. Andra älskar att det kittlar och ryser i kroppen. Ollonet på klitoris och penis kan nästan vara för känsligt att smeka direkt på, det kan kännas bättre att först smeka runt omkring istället. Man kan prova hur det känns att ta och smeka på olika sätt på kroppen, själv eller tillsammans med någon annan.







SEX – SOM I SKÖNA SAKER MAN KAN GÖRA MED SIG SJÄLV

Onani är sex med sig själv. De allra flesta tjejer och killar i tonåren onanerar och det är den vanligaste sortens sex man har som ung. När man onanerar har man chans att göra det som man själv gillar och man kan testa nya saker – som hur det känns att smeka pungen eller blygdläpparna på olika sätt. De flesta tänker på någon de gillar eller en upphetsande situation, medan de onanerar. Det är rätt vanligt att man kollar på sexiga bilder samtidigt eller precis innan man onanerar. Man kan också fantisera om sådant som man aldrig skulle vilja eller ens kan göra i verkligheten. Man kanske tycker att en spelkaraktär eller idol är sexig och fantiserar om det.

Killar håller ofta om kuken och drar huden på skaftet fram och tillbaka när de onanerar. En del smeker kring eller direkt på ollonet på penis. Tjejer drar vanligtvis ett eller flera fingrar fram och tillbaka på eller runt om klitoris ollon, förhud och blygdläpparna. De flesta smeker sig



samtidigt på andra ställen på kroppen, som pungen eller bröstkorgen eller insidan av låren. Både killar och tjejer kan tycka att det är skönt att smeka runt eller i anus medan de onanerar. Man kan använda olja, hudlotion eller något annat som gör att handen eller fingrarna glider lätt över kroppen. Om man inte har förhud kan ollonet på kuken kännas torrt och då kan det vara lite skönare att onanera med något som fuktar. På samma sätt kan den som inte blir så våt i fittan också använda extra glidmedel när man smeker sig själv.

Om man vill göra på något annat sätt kan man ta hjälp av saker man har hemma. Använd handduschen och rikta duschstrålen ungefär mot penis- eller klitorisollonet eller håll munstycket mot mellangården, alltså området mellan könet och anus. Prova hur det känns med olika tryck och temperatur på vattnet. För någon kan ett ljummet bananskal som man lägger om kuken vara en favorit. Andra gillar att smörja in sig med olivolja eller något annat som känns skönt mot kroppen. En del gillar att onanera i ett varmt bad. En annan tycker om att ta på sig vissa kläder som sportkläder, en viss sorts kal-songer eller trosor, eller ett material som känns skönt mot kroppen. Ett tips kan vara att gnida könet eller röra



hela kroppen fram och tillbaka mot mjuka saker som täcken, kläder, handdukar och kuddar. När man onanerar kan man ligga på rygg, mage eller på sidan, stå framför spegeln eller i duschen, sitta i en stol, lägga upp benen mot väggen eller över huvudet. Alla kan hitta på egna sköna sätt.

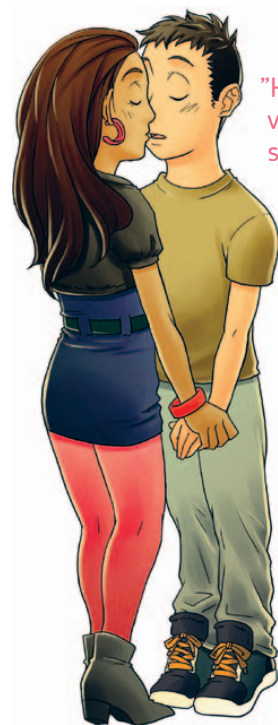
Sex med sig själv är inget man bara har istället för sex med andra. De flesta fortsätter att onanera även om de blivit tillsammans med någon. Vissa saker känns bättre när man onanerar än när man har sex med andra. När man onanerar kan man styra precis allt in i minsta detalj, också sina fantasier, och det kan vara en skön känsla.



SEX – SOM I ÖMSESIDIGHET OCH RESPEKT

Grunden för bra sex tillsammans med andra är ömsesidighet. Ömsesidighet betyder att man bryr sig om varandra och tänker på att det ska kännas bra för den andra också. Man ska ha en brakänsla innan, under och efter det att man har haft sex. Känns det inte bra – då kan man backa, säga vänta, nej, jag vill inte det här. Kanske vill man sen, men inte nu. Märker man av att den andra inte verkar gilla det man gör så slutar man med det. Om man visar varandra respekt på det sättet – då har man ömsesidigt sex.

De flesta kommer att ha både bra och mindre bra erfarenheter av sex utan att någon gjort fel. Direkt fel blir det när man tjuvar eller pressar andra att ställa upp på sex. Direkt fel blir det när man inte bryr sig om vad den andra vill eller inte ens försöker förstå vad den andra vill. Då bryter man tydligt mot ömsesidigheten.



"Hur ska man visa vad man själv vill?"

Hur ska man då veta vad den andra vill? Hur kan man visa vad man själv vill? Man kan förstås fråga: Känns det bra? Tar jag lagom hårt? Hur känns det här? Man kan också kolla av hur den andra reagerar även om man inte gör det med ord. Vill den andra inte smekas tillbaka eller tar den nästan inga initiativ? Om någon är väldigt passiv kan man fundera på om man gör något som den andra inte vill. Ett tips är att lyssna efter hur den andra andas, låter, se på reaktioner och kroppsspråk. Det är också bra att själv tala om vad som känns bra eller inte bra: Lite försiktigare. Rör fingret snabbare. Mmm, det där känns skönt. Ja, där! Många tycker att det bästa sättet är att ta den andras hand och visa vad man gillar, eller själv ta på sin egen kropp och på så sätt visa hur man vill ha det.

Att tala om vad man vill göra är väldigt bra men kanske inte alltid så lätt. Många känner sig blyga, okunniga eller rädda för att den andra ska känna sig dålig. Man kan öva genom att säga tyst för sig själv vad man vill och tycker. Då kan det faktiskt kännas lättare att tala om eller visa för någon hur man vill ha det. Man kan också, om man vill ha sex igen med samma person, prata en

helt annan dag om vad man vill göra. Det behöver ju inte betyda att man inte var nöjd senast, bara att man vill prova olika saker vid olika tillfällen.



"Hur ska man veta vad andra vill?"

SEX - SOM I SKÖNA SAKER MAN KAN GÖRA TILLSAMMANS

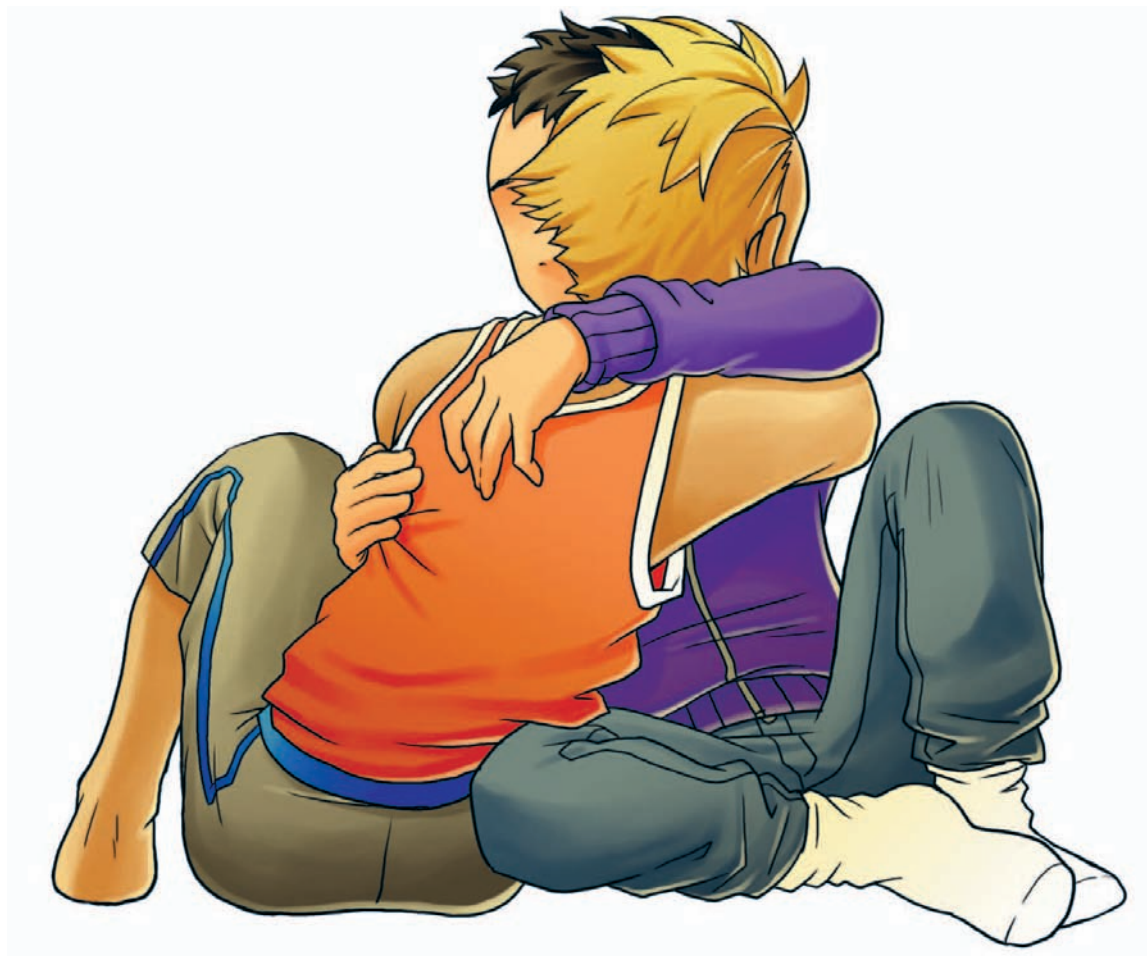
Man kan göra många sköna saker ihop och det finns ingen bestämd ordning för när man ska göra vad. Det här är en beskrivning av olika sätt som man kan ha sex på tillsammans med andra. Man kan välja att bara göra en av handlingarna eller flera.

Flirten kan vara väldigt spontan och bara hända. Hela situationen känns väldigt flirtigt och nästa gång blickarna möts blir känslan ännu mer intensiv. Det går nästan inte att dölja att man är intresserad. En flirt kan också vara väldigt genomtänkt. Man kan till exempel tänka väldigt länge på exakt hur man ska uttrycka något tillräckligt tydligt men ändå inte övertydligt. När man flirtar med någon för första gången är man ofta ute efter just den balansen. Hur flirtar man på ett sätt som känns okej för båda? Hur ska jag visa att jag är intresserad utan att verka för direkt eller desperat?

Om man är blyg eller orolig för att göra bort sig får man känna sig fram. Tänk också på att en flirt helst ska kunna besvaras. Att steg för steg visa hur man känner och samtidigt försöka se hur den andra reagerar är ett grundtips. Då kan den andra hinna känna efter. Den som börjar flirta har ju redan hunnit känna efter i förväg medan den andra kanske blir lite överraskad.

En blick kan besvaras positivt med ett leende och en blick. Den andra kan också välja att inte le eller titta tillbaka, kanske för att den är ointresserad, kanske för att den är blyg. En komplimang kan besvaras med en smiley eller med ingenting om man är helt ointresserad.

Man är modig om man visar vad man känner. Det kan så klart vara väldigt jobbigt om den andra är ointresserad, men att kunna stå för vad man känner brukar trots allt ofta kännas bra efteråt.



Smeksex kan man ha över precis hela kroppen och så klart på könen. En del älskar att smeka en annan persons kropp, andra tycker bättre om att bli smekta. Ibland kanske man vill smeka sig själv inför någon, samtidigt som den andra smeker sig själv.

Man kan smeka med hela handen över kroppen, ungefär som om man målar med en bred pensel på kroppen. Eller använda en enda fingertopp och stryka lätt som en fjäder över huden.

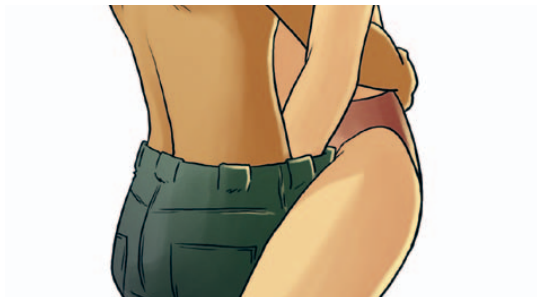
Om den andre ligger på mage kan man smeka över rumpan med båda händerna och ner över låren. Man kan



också massera skinkorna, mjukt eller kraftigt, beroende på vad den andra gillar. Sen kan man fortsätta smeka uppför ryggen, via nacken och kanske snudda med fingertoppen bakom örat. Många tycker det är skönt när man för fingrarna över huvudet och genom håret och kanske ger lätt huvudmassage. Om man är tillsammans flera gånger brukar man lära sig hur den andra personen gillar att bli smekt.

Man kan smeka med handen runt om och sen prova att smeka lätt med handflatan över bröstvårtan, så att den liksom kittlas, eller smeka med ett finger på bröstvårtan. Löst och hårt känns olika, men man kan självklart gilla både och. En del gillar att man klämmer lite grann, men det är få som tycker om att man nyper. Vissa tjejer gillar inte alls att bli smekta på bröstet. En del killar har känsliga bröstmuskler medan andra gillar att man kramar om bröstmuskelnerna med lite kraft. Det är ganska vanligt att den ena bröstvårtan är känsligare än den andra.

Många tycker om att man håller om kuken med handen, gärna precis under ollonet, och kramar om skaftet och samtidigt rör handen upp och ner. Hur mycket man ska klämma åt får man kolla av, men det är vanligt att man



tycker att det är skönt när det kramar åt lite. Däremot får man vara försiktig med hur hårt eller långt ner man drar huden på kukskäftet. Om man drar ner den för långt och för hårt kan det göra ont.

De flesta tjejer tycker det är allra skönast att bli smekta runt eller på klitorisollonet. Man hittar ollonet på klitoris om man för handen uppifrån magen ner mellan de inre blygdläpparna. Det är det ställe på kroppen som har allra flest nervtrådar. Ibland kan det kännas pirrigt och lite för känsligt att bli smekt rakt på klitoris, särskilt om man inte hunnit bli så kåt. Därför är det bra att börja lite lätt för att testa vad som känns skönt just den här gången. Man kan börja med att smeka de inre blygdläpparna och runt klitorisollonet. Man kan också föra in ett finger i

slidan, för att hämta fukt från den extra våthet som kommer från slidan vid kåthet. Många tycker också om att bli smekta runt och en bit in i slidöppningen.

Sex med munnen och oralsex är när man suger, slickar och kysser på kroppen eller könsorganen. Oralsex och sex med munnen är nästan samma sak. Sex med munnen kan man ha över hela kroppen. Ordet oralsex använder man när man suger eller slickar på könet eller anus. En del väljer bort att få oralsex därför att de är oroliga för hur könet luktar eller smakar, men många blir faktiskt upphetsade av den lukten och smaken. Vi brukar ge rådet att inte använda tvål när man tvättar sitt kön eftersom det kan ge irritationer, i synnerhet om man gör det ofta. Det räcker med ljummet vatten för att det ska bli rent. Om man ändå vill tvätta sitt kön med tvål innan man har sex så gör det försiktigt och låt bli att gnugga in tvålen.

En del tycker det är skönare om det bara är tungans spets som nuddar området kring klitoris många gånger, ungefär som en utdragen kittling. Andra vill tvärtom ha hela munnen tryckt mot könet och en långsammare tunga. Man kan sära lite på blygdläpparna för att tydligare se och komma åt klitoris. Många gillar att man

slickar runt om könet eller på blygdläpparna. Det är likadant med ollonet på penis – en del vill att man ska slicka eller suga försiktigt, andra vill ha det kraftigare och att man liksom klämmer lite med läpparna. Strängen på undersidan av kukollonet är känslig och det är vanligt att man gillar att bli slickad där med snabba tungrörelser. Andra tycker att det är skönt om man smeker eller håller om pungen, eller drar den lite bakåt ner mot mellangården, samtidigt som man suger. Det är vanligt att man gillar att bli slickad eller sugen på själva pungen, eller under och bredvid den. Undvik tänder och nafsande, könen är känsliga. Vid oralsex kan den som blir sugen eller slickad vara still eller röra underkroppen. Om man har mun-kuk-sex får man vara försiktig så att inte kuken stöter för hårt eller för långt ner i halsen på den som suger, eftersom det kan vara riktigt obehagligt. Det kan kännas som att man inte kan andas och ge kväljningskänslor.

69:an kallas den ställning då två personer ger varandra oralsex samtidigt. Det kan vara två tjejer, två killar eller en tjej och en kille.

Gnidsex är när man gnider sitt kön mot någon annans kropp. Det kan vara kuk mot kuk, fitta mot fitta, eller fitta

mot kuk. Man kan också gnida sitt kön mot en annan del av kroppen, som rumpen, höften, låret eller axeln. Det kan vara med eller utan kläder. Om två tjejer gnider sina kön direkt mot varandra kallas den ställningen ibland Scissor Sisters. Samma ställning kallas ibland Banana Ride om det är en tjej och en kille, eller två killar, som gnider sina kön mot varandra.

Smeksex, gnidsex och sex med munnen är alltså olika sätt att ha sex på. Som alltid handlar det om att hitta en skön känsla, både hos sig själv och den man är med. På engelska finns det ett ord för den här typen av sex. Det kallas outercourse, alltså sex utanpå kroppen. Intercourse känner många kanske igen som ordet för samlag.

Kysisar är när man möts med lite lätt öppnade munnar och halvspända läppar, ofta rör tungorna vid varandra. Fast både pussar och kysisar används ju för allt möjligt. Man kan ju skicka sms med "kysser hela dig" och man säger ju att man kysser någon på kroppen också.

När man kysser är tungan viktig. Man kan börja med att snudda vid varandras tungspetsar och med små rörelser kan man röra sig djupare in och ut i varandras munnar,

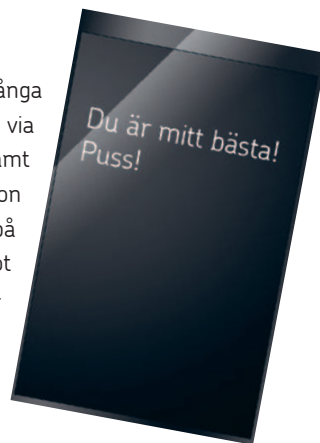
fram och tillbaka. Ofta gör man på lite olika sätt: man rör tungan och läpparna och sårar på läpparna. Man kan kyssa varandra med mjuka avspända läppar och med munnen halvöppen eller lite mer öppen, innan man låter tungorna mötas. Många tycker att en bra kyss är när båda gör saker med tunga och läppar, när man liksom uppfinner rörelser i stunden och tillsammans. Testa att stryka med tungspetsen försiktigt på insidan av den andres läppkant. En del tycker att det kan vara skönt att nafsas eller suga varandra lite lätt på läpparna, men att bitas så att det gör ont ogillas av de allra flesta. Det är få som tycker att det är skönt med en helt öppen och gapande mun. Det gör att man blir blöt runt hela munnen.

En del oroar sig för sin andedräkt. Att borsta tänderna morgon och kväll räcker för de allra flesta för att ha en fräsch andedräkt, men det kan kännas skönt att ha tuggummi med sig om man är orolig.

Hångel är när man har kropparna nära varandra samtidigt som man smeker, kysser, kramar och pussar. Man trycker sig mot varandra och tar på sköna ställen, ibland också innanför kläderna. Man kan ligga, sitta eller stå när man hånglar. Eller dansa. Ingen kan faktiskt säga exakt vad hångel är, det finns inga regler man kan följa. Det är vanligt att man pratar om **hångel** och **grovhångel**. Grovhångel kan man säga är hångel med "extra allt", det är mer intensivt och mer av allt. Kanske får man också orgasm och utlösning. När man hånglar använder man sig ofta av kyssar, smeksex, sex med munnen och gnidsex.



Sex på internet kan man ha på väldigt många olika sätt. Många som träffas på nätet gör det via kompisar, kompisars kompisar eller ett gemensamt intresse. Ofta börjar det med att man gillar någon och efter ett tag märker man kanske att det är på ett sexuellt sätt. Man känner att det händer något småbubbligt härligt när man tänker på den personen. Det här kan så klart gå på några minuter eller ta flera månader. Då kanske man gör något flirtigt, till exempel skickar iväg en komplimang. En del kommer senare att ha sex via nätet, men de flesta har det utanför. Det händer förstås att personer som precis har träffats har sex nästan med en gång, men det är inte särskilt vanligt oavsett om de mötts på internet eller någon annanstans. Om man har webcamsex med någon kan man göra det man gillar på sin egen kropp. Man kanske fantiserar om att det är den andras händer som smeker en. Några skickar sexiga bilder på sig själva, och om man chattar kan man föreslå vad den andra ska göra. En del skriver sexhistorier till varandra. På internet behöver man inte vara fysiskt nära någon och man kan stänga ner precis när man vill. En del är ihop länge innan de träffas utanför nätet. Samtidigt verkar det tyvärr som om det är lättare att



vara klumpig eller elak bakom datorn, men ömsesidighet och respekt gäller så klart även på nätet. Man ska försöka förstå och försöka ta reda på vad den andre vill. Det betyder till exempel att man inte får skicka nakenbilder utan att kolla av om det är ok. Man får inte heller sprida bilder på andra. Välj din egen strategi på nätet men tänk på att det inte är ditt fel om någon gör något taskigt mot dig, oavsett om det händer på internet eller någon annanstans.

Samlag

Med slidsamlag menar vi när en penis förs in eller omsluts av slidan och med analsamlag när en penis förs in eller omsluts av rumpan (anus).

Om man vill ha slidsamlag är det bra att först smeka på könen. Det ökar upphetsningen. Skaftet på kuken blir styvare och ollonet känsligare när könet blodfylls. Slidan blir våtare, större och längre. Blygdläpparna svullnar när svällkropparna fylls med blod. De allra flesta tjejer vill ha beröring av klitoris i samband med slidsamlag – före, under eller efter själva samlaget. Om tjejen sitter ovanpå med kuken i slidan, så kan hon eller killen samtidigt röra vid klitoris. Tempot och hur mycket man ska röra sig är

olika, man får känna efter vad som passar en själv och den andre. Båda kan göra små eller större rörelser.

Många tjejer kan vara oroliga för att det ska göra ont. Många har också varit med om att det har gjort det någon gång. Vid samlag är det våta viktigt för att det ska bli skönt. Den vanligaste anledningen till att man får ont är att man inte är tillräckligt upphetsad och våt. Om det gör ont, gör något annat som är skönt istället. En del slidor är mindre djupa och då kan det göra ont om kuken stöter för hårt mot livmodertappen och änden av slidan.

Ett fåtal killar har långa kukar och får därför vara extra försiktiga. En del killar oroar sig för att deras kukar är för sneda eller böjda. För att det ska bli ett praktiskt problem behöver den vara mer än 30 grader sned eller böjd. Om den är det kan man räta ut ståndet med hjälp av ett enklare ingrepp. Ett fåtal killar har en trång förhud. De kan inte att dra den över ollonet eller så gör det ont när de försöker ha samlag. Förhuden kan oftast behandlas med en salva som gör att den vidgas. Om man känner sig orolig för

"Hur länge ska man hålla på för att det ska räknas?"





snedhet eller trång förhud kan man vända sig till en ungdomsmottagning. Där får man hjälp. Andra är rädda för att kuken ska vara för liten. Undersökningar visar att storleken inte spelar någon roll för hur nöjd man är med sitt sexliv. Nittiofem procent av alla kukar på vuxna är mellan 9 och 22 centimeter vid stånd. En procent är längre och fyra procent är kortare. De allra flesta kukar är antagligen mellan 10 och 15 centimeter långa men man vet inte säkert. Det har gjorts så få studier på det. Slidan kan knipa om ett lillfinger, och den känsligaste delen av slidan sitter närmast öppningen. Det betyder att kukens eller slidans storlek, längd, bredd eller djup inte har så stor betydelse vid slidsamlag som man kan tro.

Speciellt när det är mörkt kan man oroa sig för att inte hitta slidöppningen. Om man vill visa hur man hittar slidöppningen för man den andres hand dit. Det kan vara som en del av smeksexet. Ett sätt att bli mer säker på var öppningen finns är alltså att känna efter med handen när man smeker någon. Testa att föra handen rakt ned från klitoris och mellan de inre blygdläpparna. En tjej, eller en kille, kan ge en tjej slidsex som på många sätt liknar slidsamlag. Man kan till exempel använda fingrar eller en dildo i slidan.

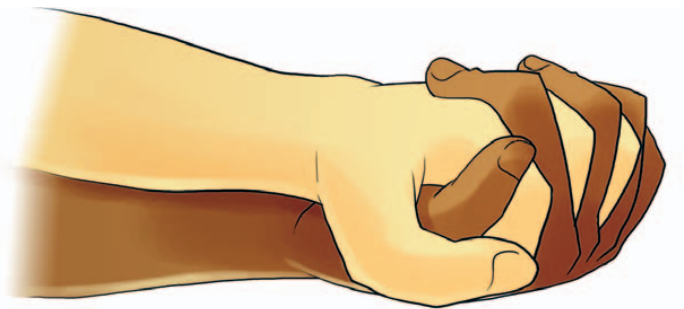
Om man vill ha analsamlag är det bäst att börja med smeksex omkring anus och lite i anus. Innan analsamlag smeker man med fingrarna och sen kan man trycka lite försiktigt med ett finger mot anus en stund och försiktigt föra in fingret en liten bit. Då kommer ringmuskeln som sitter där att töjas lite långsamt. Att föra in en kuk i analen utan smeksex och mycket glidmedel kan göra ont. Det kan krävas mer stimulans och förberedelser om kuken är lite tjockare. Som med allt sex kan det kännas på olika sätt olika gånger. Om det inte känns bra just nu, välj bort det. Analsamlag kan kille och tjej ha, eller två killar. En tjej kan ge en kille analsex som liknar analsamlag med hjälp av till exempel en dildo eller fingrar. Det kan så klart en tjej också göra på en tjej, och en kille på en kille.

Många undrar också hur länge ett samlag ska vara och hur långt in penis ska ha varit. Sanningen är att det inte finns något rätt svar. Ett samlag kan vara i en sekund och en enda centimeter in. Det kan också hålla på i flera minuter och penis kan ha varit långt inne antingen i slidan eller analen många gånger.

En del vill vänta med samlag. Om man har blivit tillsammans med någon och aldrig har haft samlagssex är det

ganska vanligt att man har annan typ av sex först. Fast för en del kan det gå fort från det att man träffats tills man vill ha samlag. Det kanske är själva anledningen till att man träffas.

Har man vaginal- eller analsamlag bör man använda kondom. Det är det enda skyddet mot könssjukdomar. Det gäller om det är två killar som har analsamlag eller en tjej och kille som har samlag vaginalt eller analt. För killar som har slidsamlag är kondom dessutom det enda sättet att skydda sig mot oönskad graviditet. Undersökningar visar att de flesta tycker att det är ett bra skydd. Ändå händer det att man inte använder kondom.



Det kan finnas flera skäl till det som känns vettiga i stunden. Det kan till exempel handla om att man inte vågar ta fram den, kanske för att man är för blyg för att föreslå kondom eller inte vill verka för hetsig, för knullkåt. Man kanske tänker: Tänk om jag får ett nej? Många väljer att hängla vidare och ser vad som händer istället. Ibland leder det till att man har samlag utan kondom trots att man ville skydda sig. Vissa är oroliga att den andra ska tro att man har en könssjukdom om man tar fram den. Undersökningar visar att nästan alla vill använda kondom och därför blir glada om man föreslår det. Den som tar det steget framstår som mer självsäker, omtänksam, erfaren, ansvarstagande och vuxen än den som inte gör det.

Killar kan vara oroliga för att förlora ståndet när man ska använda kondom. Då handlar det om kravet att kunna prestera och det kan göra vem som helst nervös, men det behöver inte vara hela världen. Om ståndet går ner kan man till exempel ha smeksex och kyssas tills ståndet kommer tillbaka. Och då sitter kondomen redan på.

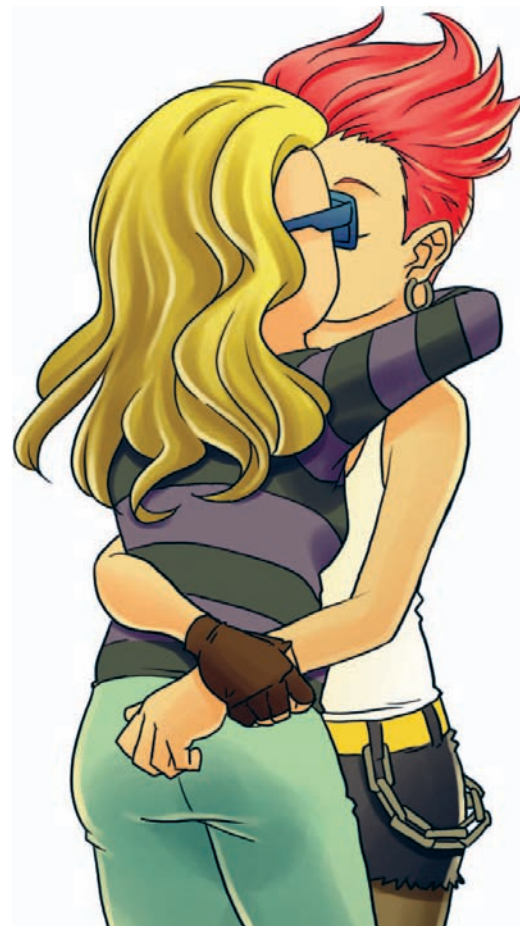
Kondomen ger en möjligheter. Har man skyddade samlag undviker man infektioner och oönskade graviditeter,

”Tänk om han säger nej?”



och dessutom slipper man oroa sig för det i efterhand. På så vis är man friare i sitt sexliv om man väljer att använda kondom. Man kan också välja sätt som är säkrare i sig. Att hångla, ha gnidsex, oralsex eller smeksex är minst lika sköna sätt att ha sex på. Många har till och med lättare att få orgasm av den typen av sex samtidigt som riskerna för könssjukdomar är betydligt mindre än vid oskyddade samlag.

Oljor, vaselin och hudkrämer förstör kondomen snabbt och gör att den väldigt lätt går sönder. Om du vill ha extra glidmedel tänk på att bara använda vattenbaserade eller silikonbaserade glidmedel. De finns att köpa på flera olika ställen, bland annat på apoteken. Tänk på att kondomer riskerar att gå sönder om det inte är tillräckligt fuktigt i slidan eller analen. I analen behöver man alltid tillföra ordentligt med glidmedel eftersom det nästan inte finns någon fukt där, och det våta behövs också för att det ska bli skönt. Glidmedel kan även göra det skönare när man har slidsamlag men man ska inte ersätta lubrikationen med glidmedel för om man inte lubricerar är det vanligtvis ett tecken på att man inte är upphetsad.

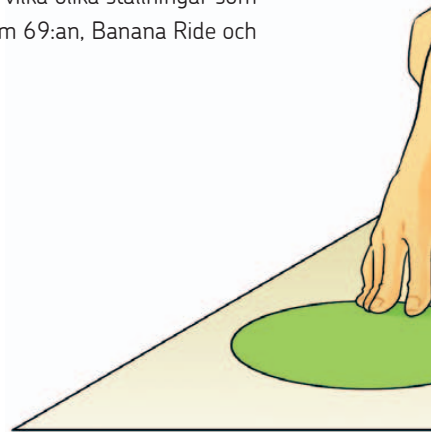


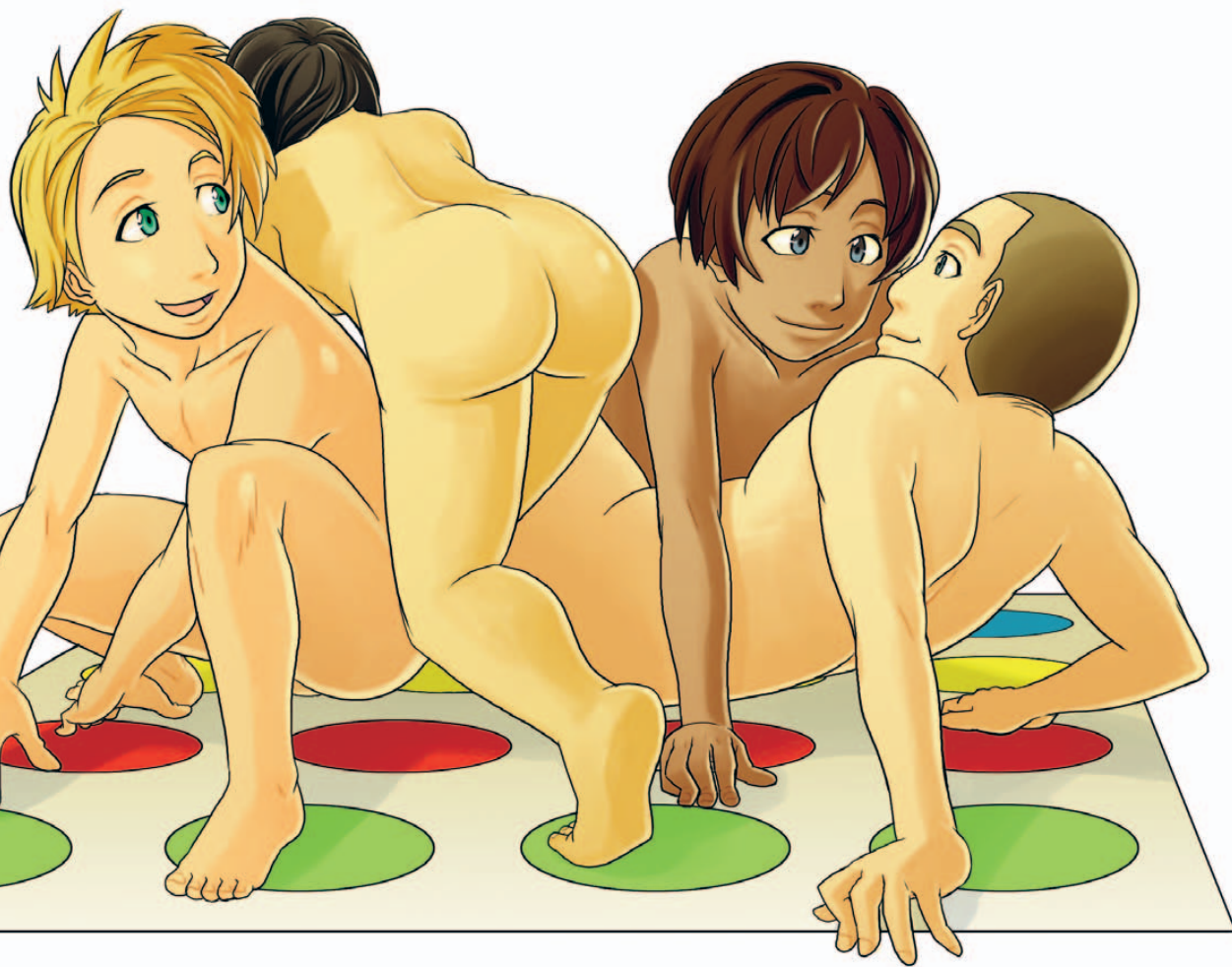
SEX – SOM I STÄLLNINGAR

En vanlig fråga är hur många ställningar det finns. Det finns inget bra svar, för sex kan man ha på många olika sätt – och så kan man komma på egna sätt. Den enda begränsningen är kropparna och hur man kan hålla dem. Några exempel: Man kan ligga ner med ansiktena mot varandra eller ligga sked, stå upp, sitta ovanpå varandra, ligga på mage med den andra ovanpå, en kan stå på alla fyra och den andra kan stå framför eller bakom, den ena ligga och den andra sitta ovanpå, en kan sitta på soffkanten och den andre stå upp, man kan lyfta upp benen mot överkroppen eller över huvudet. De olika sätten gäller oavsett vilken typ av sex man har eller om man är med tjejer eller killar.

Men ställningarna är sällan det viktigaste och många gånger byter man ställning och ändrar lite utan att man tänker på det. Om man koncentrerar sig för mycket på bestämda ställningar blir det som en serie olika kropps-

vinklar man ska klara av, lite som cirkuskonster. Sex blir oftast bättre om det känns enkelt och om man i första hand tänker på vad som känns skönt. Det finns många fantasifulla och roliga namn på ställningar och det är nog det folk menar när de undrar vilka olika ställningar som finns. Några har vi nämnt, som 69:an, Banana Ride och Scissor Sisters.





SEX – SOM I OSKRIVNA REGLER

Det finns många oskrivna regler och normer! Normer är mer eller mindre osynliga förväntningar, oskrivna regler och outtalade krav om hur man ska vara och bete sig. De flesta vet vilka normer som gäller och följer dem för det mesta – ofta utan att tänka på det. Normer påverkar vad vi gör, tycker och tänker. Om man bryter en norm kan man känna att man behöver förklara eller försvara sig. Ta till exempel frisyrier. Killar och tjejer kan ha långt, halvlångt eller kort hårt utan att man tänker och tycker så mycket om det, men ändå finns det så kallade tjej- och killfrisyrer som de allra flesta känner igen, trots att skillnaderna ofta är väldigt små. Skulle en kille ha en tjejig frisyra skulle många andra reagera på det, eller hur? Det gör att de flesta killar inte vill ha annat än killfrisyrer och tjejer tjejfrisyrer.

Man kan mötas av många olika reaktioner om man bryter mot en norm. En del blir förvånade, vissa glada,

några irriterade eller arga, en del fryser ut andra, och några få kan ibland bli hotfulla och våldsamma.

Det finns många normer kring sex och de kommer från flera håll: kompisar, föräldrar, religion, skolan, syskon, filmer, föreningar, politiska partier, internet, tidningar, tv och böcker. Vad räknas som sex och vad är rätt sorts sex? När är det okej att ha sex? Vad är okej för killar och tjejer att säga när de pratar om sex? Vem får man bli kär i? Hur kan man klä sig utan att riskera ett negativt rykte? Får killar sminka sig i samma utsträckning som tjejer?

Det finns bra normer kring sex, som att sex ska vara ömsesidigt, alltså att man bryr sig om varandra och tänker på att det ska kännas bra för den andra också. Men många andra normer sätter upp gränser för personer, som de påhittade och osynliga regler som säger att killar ska vara killiga och tjejer tjejiga. Det är vanligt att killar



känner att de måste verka självsäkra, men i verkliga livet känner sig de flesta människor osäkra då och då, kanske särskilt när det gäller känslor, som sexualitet och kärlek. För att dölja sin osäkerhet kanske man överdriver sin säkerhet och verkar okänslig istället. Det finns andra liknade normer som känns helt osynliga för många och som man inte tänker på förrän någon bryter mot dem, till exempel om man inte vet om det är en kille eller tjej som man pratar med. Då upptäcker man hur påverkad man är av att man brukar dela in människor i antingen tjejer eller killar, och att det påverkar hur vi pratar och vad vi säger.

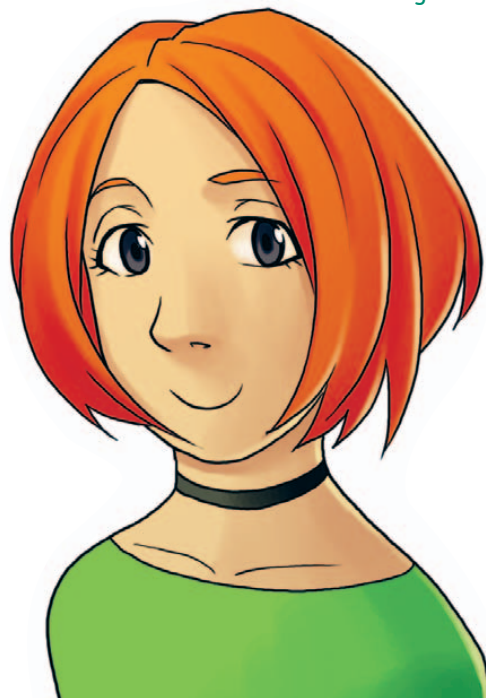
Vi har lagar som säger att tjejer och killar ska ha samma rättigheter och möjligheter. Men i verkligheten är det inte så. Det finns normer som gör det svårare för tjejer att veta hur mycket eller lite sex de kan ha utan att andra har åsikter om det. Det är till exempel betydligt vanligare att tjejer blir trakasserade för att de hånglat runt, men de kan också bli kritiserade för att de vill ha för "lite" sex. Ibland kan tjejer bli dissade, bara för att de inte är tillräckligt tjejiga. Många tjejer känner att de måste anpassa sig mer och att de inte kan välja lika fritt kring relationer och sex som sina killkompisar.

Man kan också bli orättvist behandlad om man som tjej eller kille tänder på eller blir kär i någon av samma kön. Det här är verkligen orättvist. Det är också orättvist att killar kan bli retade om de är blyga eller känsllosamma.

Tittar man sig omkring kan man hela tiden se personer som bryter mot de här normerna. Vissa gör det bara ibland, andra jämt. Ibland kan man inte följa förväntningarna på hur man "ska" vara. Det kan vara bra att tänka på att normer kan förändras. Onani är ett bra exempel på det. För längesen menade man att det var farligt och dåligt för kroppen att onanera. Idag ser de flesta onani som någonting skönt och vi vet till och med att det är bra för ens hälsa. Men fortfarande kan en del få höra att det är fel att onanera. Normerna kan alltså se olika ut för olika människor.

Det finns även en lag som handlar om femtonårsgränsen. Tanken med lagen är att skydda unga från att bli utnyttjade av äldre ungdomar eller av vuxna. Om någon är äldre och kanske mer erfaren är det ibland svårt att säga nej till det man själv inte vill. Om man varit med om något som känns fel kan man vända sig till en ungdomsmottagning eller till någon annan vuxen som känns bra att prata med.

"Jag är en som inte följer alla regler."

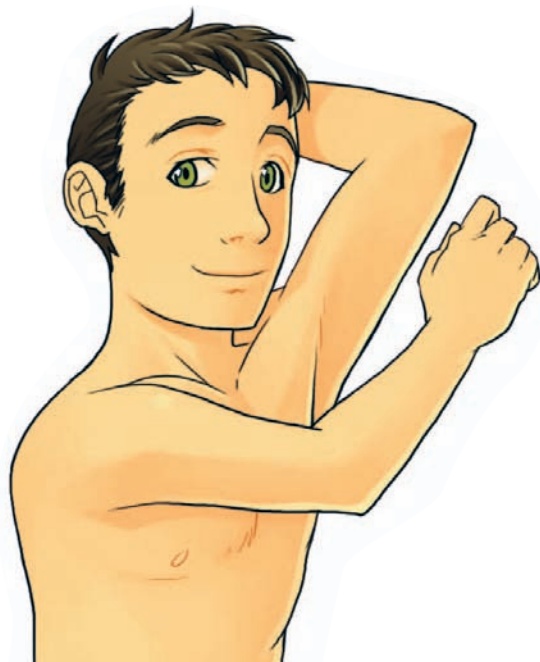




SEX - SOM I SÅDÄR

Många vill gärna att sexet ska fixa sig själv, inget snack ska behövas och det ska bara vara skönt. Man vill få till det, göra sitt bästa, men ibland blir det inte bra sex ändå. Det blir sådär-sex. Man provar det som har funkat förut men det blev ändå inte så bra. Det kan vara svårt att sätta fingret på vad som inte stämmer. Man vill gärna vara bra eller åtminstone helt okej på sex. Det kan kännas extra jobbigt om man är väldigt kär när sexet blir sådär.

Det här händer i princip alla men det är sällan någon pratar om det. Då kan det istället kännas som att det här händer bara mig. Sex är inte alltid perfekt eller ens bra, men inte heller helt uselt. Ibland blir det någonting mitt-emellan, även om man är kär, kåt eller både och.



SEX – SOM NÅGOT MAN LÄR SIG

Det finns massor med saker man kan göra och prova på om man vill. Man lär sig efter hand. En del saker är man nyfiken på, man provar och upptäcker om det är skönt eller inte. Viss typ av sex gillar man mycket och vill ha ofta, annat vill man ha då och då, eller inte alls. Att sätta ord på det man tycker om och inte tycker om kan hjälpa en själv och andra. Hur och med vem man vill ha sex kan också förändras. Man får kanske inspiration eller kommer på något själv. Ofta är det så att man förändras av att man får fler livserfarenheter. Man lär sig och förändras hela tiden.





På rfsu.se kan man läsa mer om sex, kropp och relationer.

I RFSU:s frågelåda finns svaren på de vanligaste frågorna och du har möjlighet att ställa en egen.

Här är några andra riktigt bra sajter:

umo.se

rfslungdom.se

rfsl.se

tjejjouren.se

killfragor.se

sakraresex.se

linje59.se

ur.se/sex

fragachans.se

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933. RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå håll på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

© RFSU

Text: Pelle Ullholm

Illustrationer: K-Hei

Faktateckningar: RFSU/Eva Fallström

Grafisk form: Urbom Production AB, Ready Steady

Tryck: Vitt Grafiska AB, februari 2012

ISBN 978-91-85188-22-2

RFSU är en medlemsorganisation. Vill du bli medlem?

Anmäl dig på www.rfsu.se/medlem.

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på www.rfsu.se.

RFSU

Riksförbundet för Sexuell Upplysning

Box 4331, 102 67 Stockholm

www.rfsu.se, info@rfsu.se

