



sex, *frihet, lust & njutning*



RFSL Ungdom



De medicinska aspekterna har granskats
av Anders Karlsson, Venhälsan och
Susanne Gullack Flyrén, RFSL-kliniken
RFSL UNGDOM 2009 | FORM "ZIE"



Sex kan vara jättehärligt och innebära spänning, lust, njutning och bekräftelse. Det kan också vara jobbigt, kravfyllt och medföra överföring av hiv och andra könssjukdomar. Syftet med den här broschyren är att bidra till att du får det som är bra med sex och undvika det som inte är eller känns bra.

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

Monogam | Att vara kär i, ha relationer och/eller sex med uteslutande en person åt gången.

medan andra tycker att sex och kärlek inte alls behöver höras ihop. En del väljer att ha en monogam sexuell relation, andra har flera sexuella relationer samtidigt medan andra inte har några sexuella relationer alls.

Vad som ses som »sex« är också olika mellan olika personer. I den här broschyren betyder »sex« all typ av stimulans av kön eller anal med mun, händer, andra kroppsdelar, sexleksaker eller andra föremål.

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

möjlighet att må bra av sex. Alla ska

kunna välja hur de har eller inte har sex, så länge deras vilja till sex inte gör att någon annans sexuella frihet och välmående minskar.

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

hetero- normen

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

Heteronormen medför att det viktigaste inte är att man mår bra utan att man betar sig på ett sätt som förväntas. Den som följer heteronormen belönas genom att bli sedd som »naturlig» och »normal». Samtidigt nedvärderas, ifrågasätts och osynliggörs ofta de som inte följer normerna.

Ett exempel på heteronormen är att det ses som helt självklart att en man och en kvinna ska skaffa barn, medan det ofta ifrågasätts om två män eller två kvinnor vill göra samma sak. Ett annat exempel är att man måste »komma ut» om man inte är hetero, medan personer som är heterosexuella inte behöver göra det.

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

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

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

Ibland uppfattas kritik mot heteronormen som kritik av heterosexualitet, vilket är helt fel. Det handlar om att vara kritisk till att heteronormen bestämmer vad som är det bästa och att personer som bryter mot dem ses som konstiga eller mindre värda. För att alla ska få full tillgång till sin kropp och sexualitet krävs att vi ifrågasätter normer som begränsar!

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

juridiskt
kropp kön

köns-
identitet

sexuabilitet

köns-
uttryck

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

För bra sex är det också viktigt att kunna prata om sex. Många tycker att det är pinsamt att prata om sexet innan och under tiden man har det.

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

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

bra sex

...på ett säkrare sätt

Sex på ett säkrare sätt innebär sex med låg risk för att överföra hiv och andra könssjukdomar.

Att ha sex på ett säkrare sätt är ett sätt att maximera njutningen vid sex! Oavsett om man har hiv, någon annan könssjukdom eller för tillfället inte bär på någon infektion är målet att alla ska få ha bra sex och att den bra känslan ska finnas både under och efter sexet.

Inget sex där din kropp kommer i kontakt med andra kan sägas vara hundraprocentigt säkert och olika könssjukdomar överförs också olika lätt. Hur pass säkert sex man vill ha är upp till en själv och ens sexpartners att komma överens om och det är därför omöjligt att ge några klara besked för vad som är »säkert« och

»osäkert«. Det är alltid bättre att göra det man för tillfället känner att man kan för att göra sexet så säkert för möjligt, istället för att tänka »allt eller inget«.

Eftersom ingen typ av sex är hundra procent säker innebär säkrare sex också att då och då gå och testa sig för könssjukdomar. Testa sig kan man göra på bland annat ungdomsmottagningar, STI-mottagningar, hud/venmottagningar och vårdcentraler. Klamydia ska man alltid testa sig för eftersom det överförs så lätt men är lätt att bota. Kom ihåg att se till att bli testad i kön, anal och hals beroende på hur du har haft sex. Diskutera gärna med personalen på mottagningen vilka andra sjukdomar du bör testa dig för. Om ni kommer fram till att du ska testa dig för gonorré ska även det testas i kön, anal och hals beroende på hur du haft sex. Det kan också vara bra att testa sig för hiv om man har haft sex på ett sådant sätt att hiv kan ha överförts (se avsnittet om hiv längre fram i den här broschyren).

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

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

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

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

Samlag | Används i den här broschyren för sex som innebär att en kuk omsluts av antingen en fitta (vaginalsamlag) eller en anal (analsamlag).

Om man testar positivt för hiv, hepatit, syfilis, klamydia eller gonorré måste man följa regler som finns i Smittskyddslagen. Där står det bland annat att det är gratis att testa sig för de här könssjukdomarna, att man måste testa sig om man misstänker att man kan ha dem samt att man måste följa de förhållningsregler och ta den behandling som ens läkare rekommenderar.

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

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

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



köns- sjukdomar

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

Slicksex | Sex där man slickar
fitta eller anal.

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

Könssjukdomar, som också kallas **STI**, är infektioner – bakterier och virus – som kan överföras mellan personer när de har sex med varandra.

Olika könssjukdomar har olika lätt att överföras, och är också olika allvarliga att ha. En del av dessa sjukdomar kan man bota, och en del bär man på livet ut.

Könssjukdomar är väldigt vanliga. Bara man är försiktig är det dock en väldigt liten risk att man blir allvarligt sjuk eller är inblandad i att någon annan blir det. Det är bra att ha grundkunskap om olika könssjukdomar – att veta om att de finns, hur man förhindrar att de överförs och hur man får reda på om man har dem – för att kunna göra sex så bra som möjligt. I den här broschyren tar vi upp de sjukdomar som det oftast kommer frågor om. Mer info hittar du på www.rfslungdom.se under länken »hälsa och säkrare sex«.

klamydia

Klamydia är en bakterie som kan infektera kön, anal, hals och ögon och som överförs lätt, oftast utan att man märker av det. Om man får symptom kan det vara i form av att det svider när man kissar och flytningar från könet, flytningar eller obehag från analen samt sveda och smärta i hals och ögon.

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

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

Sex med låg risk

att överföra klamydia är:

- Anala och vaginala samlag med kondom
- Smeksex
- Slicksex
- Sex med sexleksaker på ett sådant sätt att sperma och lubrikation inte överförs
- Oralsex med kuk när ingen sperma kommer i munnen

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

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

Sex med låg risk

att överföra hiv är:

- Anala och vaginala samlag med kondom
- Smeksex
- Slicksex när inga sår finns på mun eller kön
- Sex med sexleksaker på ett sådant sätt att sperma och lubrikation inte överförs
- Oralsex med kuk när inga sår finns på mun eller kön och ingen sperma kommer i munnen.

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

Ännu säkrare är att suga kuk med kondom.

hiv

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

Immunförsvar | Kroppens eget försvar mot infektioner.

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



efter 20 minuter. För att ett hiv-test ska vara säkert måste man vänta tre månader efter det att man sist hade osäkert sex. Alltså är det ingen idé att testa sig kort tid efter att man haft osäkert sex, även om man är orolig. Om man väldigt gärna vill testa sig kan man göra det efter cirka 3 veckor, men även om testsvaret är negativt måste man göra ett till test när det har gått minst tolv veckor efter att man kan ha infekterats. Ibland när man vill ta ett hiv-test händer det att man får höra att man inte haft något »riskabelt sex« och därför inte behöver testas. Stå i så fall på dig om du känner att du vill göra testet – alla ska få testa sig för hiv oavsett vilka de har haft sex med.

Många har fördomar om hiv. En jobbig grej med att ha hiv är att både man själv och andra ibland tror att man lätt kan överföra hiv och på något sätt är »farlig«. De fördomar och den rädsla som finns i

samhället kring hiv är ett stort hälso-problem. Det går att leva ett långt och bra liv med hivinfektion samt att ha ett aktivt sexliv utan att infektionen överförs till andra. Hiv är en allvarlig infektion som måste motverkas, samtidigt som den diskriminering och de fördomar som finns kring personer som lever med hiv också måste bekämpas!

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

Sex med låg risk

att överföra herpes är:

- Anala och vaginala samlag med kondom
- Smeksex när händer inte går mellan könen
- Oralsex med kuk, fitta och anal när inga blåsor eller sår finns på mun eller kön
- Sex med sexleksaker som inte används mellan flera personer

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

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

herpes

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

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

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

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

hpv

Sex med låg risk

att överföra HPV är:

- Anala och vaginala samlag med kondom
- Smeksex
- Oralsex med kuk, fitta och anal
- Sex med sexleksaker som inte används mellan flera personer

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

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



Har du frågor eller vill läsa mer?
Maila till halsa@rfslungdom.se eller
gå till www.rfslungdom.se och klicka
på länken »hälsa och säkrare sex«.

