

rfsu praktika för analsex

Vad är analsex

Analsex är all sorts sexuell stimulering i eller runt anus. Analsex kan vara olika saker: att man smeker, slickar eller pillar i eller runt ändtarmsöppningen på sig själv eller på en partner. Det kan också vara penetrerande analsex, som kan ske med penis, dildo (attrapp) eller annat föremål. När man säger anal-samlag menar man oftast penis i anus.

Analsex och analsamlag har alltså inte samma betydelse. Eftersom ändtarmsöppningen är känslig för beröring är det många män och kvinnor som tycker att det är skönt att bli sexuellt stimulerade i och runt anus. Både män och kvinnor kan utföra



rfsu praktika för analsex

och ta emot analsex inklusive analsamlag. I samband med onani kan både män och kvinnor tycka om att penetrera sig själva i anus med fingrar eller andra föremål.

I Sverige tycks det vara vanligare i dag än förr att människor provar anal penetration medan färre verkar ägna sig åt detta regelbundet. Historiskt har analsamlag använts i stället för vaginalsamlag för att undvika oönskad graviditet, och görs så även i dag. I sexuella handlingar mellan män har det varit, och är, ett sätt bland andra att ha sex på. Analsex med dildo förekommer också mellan kvinnor. Tämmligen ovanligt verkar det än så länge

rfsu praktika för analsex

vara att kvinnor penetrerar män med till exempel en dildo.

Andra uttryck för penetration är att ”sätta på” (den som penetrerar) och ”bli påsatt” (den som blir penetrerad). Endast det som innebär införande av penis i anus kallar vi i denna skrift för analsamlag. Tekniken vid användande av dildo är densamma som vid penetration med penis.

Neurologiska aspekter

De lustkänslor som många känner vid analsex hänger neurologiskt samman med områdets erogena känslighet: dels är det hudens känsel, dels de

rfsu praktika för analsex

sensationer man känner när bäckenbottenmuskulaturen töjs, i första hand ringmuskeln som vidgas när analöppningen penetreras, och när man med små rörelser töjer och spänner denna muskulatur.

Mannen har en prostatakörtel som man kan känna med fingrarna ca åtta centimeter upp i ändtarmen. Tryck mot mannens prostatakörtel kan ge lustkänslor. Män kan till och med tala om en särskild sorts orgasm, prostataorgasm, vid sådan stimulering. Att orgasmkänslan stegras vid anal penetration beror troligen inte på prostatasensationerna, utan på att töjningen av och trycket mot ändtarmen stimulerar

rfsu praktika för analsex

det sympatiska nervsystemet, och därmed ger en förstärkt allmänreaktion vid orgasm.

I detta avseende är kvinnor och män lika – medan naturligtvis endast män kan förlägga vällustkänslorna till prostata.

Prova dig fram

För den som har lust att prova analsamlag finns några tips på hur man kan gå till väga. Den som aldrig har haft analsamlag kan prova för sig själv under exempelvis onani, för att få en uppfattning om hur det kan kännas. Anal penetration (med penis eller dildo) kräver vissa förberedelser, i synnerhet om man gör det med en partner, vilket vi

rfsu praktika för analsex

beskriver nedan. Att slicka, pilla eller smeka kräver ingen speciell teknik. Därför handlar den här skriften om just analsamlag.

Hur man gör beror på den erfarenhet man har och om man vet vad man tycker om att göra. Ju mindre erfarenhet man har av analsamlag desto omsorgsfullare bör man vara. Framför allt måste den som penetrerar vara lyhörd för hur det känns för partnern. Låt den som blir penetrerad få bestämma takten.

Som med andra sexuella handlingar får man prova sig fram till hur man vill ha det och vad man tycker

rfsu praktika för analsex

om eller inte tycker om. Här följer några grundläggande tips och råd om hur man kan göra.

Så här kan man göra

Använd rikligt med glidmedel

Eftersom det nästan inte finns något naturligt glidmedel i anus/ändtarmsöppningen är det viktigt att använda glidmedel. Glidmedlet gör det skönare och minskar risken för att det ska göra ont eller att friktionsskador uppstår. Använd ett vattenbaserat eller silikonbaserat glidmedel, eftersom man också bör använda kondom vid analsamlag. Glidmedel som är fett- eller oljebaserade, t ex hudkrämer, mat-

rfsu praktika för analsex

olja eller vaselin, försämrar kondomens hållbarhet. Glidmedel finns att köpa bl a på apotek eller per postorder från RFSU. Använd rikliga mängder och smörj in både penis (eller dildo) och anus med glidmedel.

Töj anusingången

Smek gärna med fingrarna runt anusöppningen utan att penetrera den, innan själva inträngandet påbörjas. Det är bra att börja försiktigt med ett finger, sedan ett eller ett par till, för att gradvis töja anusingången. För in fingret eller fingrarna långsamt i anus, rör lite in och ut och runt. Detta kan man gärna göra med glidmedel, eftersom

rfsu praktika för analsex

man ändå bör smörja in anus med glidmedel inför penetration. Se till att naglarna är nedklippta, så att de inte skadar slemhinnorna i anus. Man kan också slicka och penetrera med tungan som en del av förberedelsen inför inträngandet. Att stimulera sig själv eller partnern runt och i anus innan penetrationen är ofta upphetsande, vilket i sig är en god förberedelse för själva samlaget.

Lite i taget – och krysta

Vid själva penetrationen är det att rekommendera att föra in penis, eller dildo, en liten bit i taget, stanna upp en stund, föra in penis en bit till och så

rfsu praktika för analsex

vidare. På så sätt töjer man anus gradvis och risken för oönskad smärta minskar.

För att underlätta inträngandet kan den som blir penetrerad krysta lätt, ungefär som vid toalettbesök – så att slutmuskeln i anus öppnar sig. Man kan också underlätta genom att hålla isär skinkorna, så att anusöppningen kan vidgas. Ju mer avslappnad man är desto lättare och skönare brukar penetrationen vara.

Använd alltid kondom

Det finns flera skäl till att använda kondom vid analsamlag. Kondom skyddar mot sexuellt över-

rfsu praktika för analsex

förda sjukdomar och hiv/aids liksom mot andra bakterier som kan överföras vid analsamlag.

Om en man penetrerar en kvinna analt ska de byta kondom om de vill ha vaginalt samlag efter det anala. Om en man penetrerar flera partner efter varandra ska han också byta kondom inför varje ny partner. Detsamma gäller om man använder dildo – byt kondom om man är flera som delar på samma dildo. Även av hygieniska skäl kan det kännas bra att använda kondom, eftersom det kan finnas bajs i nedre delen av ändtarmen. Det är i allmänhet ofarligt med bajs på penis. (Tvätta bort med tvål och vatten.) Men en del kan tycka att det känns



rfsu praktika för analsex

”smutsigt” eller genant. Ofta är det den som blir penetrerad, mer än den som penetrerar, som tycker att det är genant eller känner sig ofräsch, när det inträffar. Ett toalettbesök, om möjligt, före ett eventuellt analsamlag brukar hjälpa mot detta.

Olika ställningar

Analsamlag kan man ha i olika ställningar, den som blir penetrerad kan ligga på mage, stå upp, ligga på rygg eller sidan eller stå på knä. Om den som blir penetrerad ligger på rygg, är det lättare att genomföra samlaget om man lägger en kudde under stjärten på honom eller henne, eftersom ändtarmen gör en kraftig böj bakåt några centimeter

rfsu praktika för analsex

innanför öppningen. Det underlättar också om den som blir penetrerad lyfter benen. Också om man ligger på mage kan samlaget bli bättre med hjälp av en kudde under underlivet.

Bra att veta I

Efter ett analsamlag kan man upptäcka att det har blivit smärre bristningar i ändtarmen som har gett upphov till små blödningar. Dessa läker vanligtvis omgående och är inte värre än de som kan uppstå vid toalettbesök. Märker man att det blöder under själva samlaget ska man avbryta samlaget.

rfsu praktika för analsex

Bra att veta 2

Det kan göra lite ont precis i början av penetratio-
nen, vare sig den sker med ett finger eller flera, med
dildo eller penis. Det kan också vara olika från gång
till gång: vissa gånger gör det ont, eller är det omöj-
ligt att genomföra penetration. Andra gånger gör
det inte alls ont eller kan en inledande övergående
smärta förekomma. En del upplever gränslandet
mellan välbehag och smärta som lustfyllt, och kan
alltså tycka om att det gör lite ont. Var gränsen
går mellan njutbar smärta och plåga varierar från
person till person. Vid analsex är det alltid den
som penetreras (blir påsatt) som bestämmer var den

rfsu praktika för analsex

gränsen går. Om samlaget upplevs som obehagligt smärtsamt, avbryt.

Kliniska erfarenheter

Könssjukdomar

Man kan få hiv, gonorré, klamydia, syfilis, kondylom och herpes genom analsamlag. Vad gäller hiv är det stor risk att virus överförs vid analsamlag oavsett om man är den som penetrerar eller blir penetrerad. Av det skälet ska man aldrig ta emot penis utan kondom i ändtarmen.

Det är liten risk att bli smittad av hiv om man slickar eller blir slickad i anus. Man bör däremot

rfsu praktika för analsex

undvika att slicka direkt efter ett analt samlag, eftersom det då kan ha uppstått smärre, i övrigt ofarliga, blödningar.

Också om partnern har en tarmburen infektion kan den lätt överföras till den som slickar. För att vara på den säkra sidan kan man i båda fallen använda en uppklippt kondom som slickskydd.

Andra sjukdomar

Det finns inte några belägg för ökad risk för prostatainflammation hos män som har analsex. Man vet inte helt säkert vad tarmbakterier har för inverkan på mannens urinrör men det kan finnas ökad risk

rfsu praktika för analsex

för urinrörskatarr och urinvägsinfektion. Därför är det viktigt att använda kondom. Om en man och en kvinna växlar från analt samlag till vaginalt utan att byta kondom finns det risk att tarmbakterier orsakar infektioner hos kvinnan.

Skador ovanliga

Det är mycket ovanligt att ändtarmsöppningens slutmuskel (ringmuskeln) skadas, eller att andra skador uppkommer vid frivilliga analsamlag. Detta oavsett hur ofta man har analsamlag. Dock kan bristande teknik – att man använder för lite eller inget glidmedel eller tränger in för snabbt och okänsligt – ge upphov till övergående blödningar,

rfsu praktika för analsex

eller göra analsamlaget obehagligt fysiskt eller psykiskt. Eftersom slemhinnan i anus är kärlik kan blödningar lätt uppstå. Men läkningsförmågan i och runt anus är utomordentligt god och blödnigen upphör normalt sett tämligen omgående.

Tänk på

Viss försiktighet och mer utvecklad teknik kan krävas för att föra in annat än penis, dildo eller fingrar i anus. Vassa och kantiga föremål ska undvikas. Även vassa naglar kan skada ändtarmen. Om man använder ett annat föremål än dildo bör det ha en bred bas. Annars finns det risk att det glider in helt och hållet. Det kan vara svårt att i så fall få

rfsu praktika för analsex

ut föremålet igen på egen hand, och man måste då uppsöka läkare. Som vid annan sexuell aktivitet ökar risken för skador om den sker mot någons vilja eller om omdömet sviktar för att man är starkt påverkad av alkohol eller droger.

Fistfucking kallas det när handen/näven förs in i anus. Det kräver omsorgsfull teknik, erfarenhet av analsex och kunnighet, då risken för skador ökar ju större saker man för in i anus. När förslappning av ändtarmsöppningens slutmuskel, eller ”anal inkontinens”, förekommer har skadan nästan alltid uppstått på grund av att man infört alltför stora föremål i anus eller på grund av att våld brukats.

rfsu praktika för analsex

Källor:

Sexologi, red. P.O. Lundberg, Almqvist & Wiksell 2002

Sex i Sverige, red. B Lewin, Folkhälsoinstitutet 1996

Unga kvinnors sexualvanor, C Rogala och T Tydén, opublicerad rapport Folkhälsoinstitutet 1999

Unga mäns sexualvanor, C Rogala och T Tydén, publicerad rapport Folkhälsoinstitutet 2001

Ungdomar och sexualitet – en kunskapsöversikt år 2000, M Forsberg, Folkhälsoinstitutet rapport 2000:15

Venhälsan, Södersjukhuset, Stockholm

RFSU-kliniken, Stockholm