

**SEXPERTERNA**



**KORT  
OM SEX**

## ***NJUT AV STUNDEN!***

Vår sexualitet ger oss möjlighet till fantastiska upplevelser. Vi kan uppnå sexuell njutning av många olika skäl och på många olika sätt, det är bara fantasin som sätter gränser. Att ha sex med sig själv tycker många är skönt. Det är också ett bra sätt att utforska vad du njuter av. I mötet med andra kan du visa vad du gillar, och tillsammans med den eller de du har sex med utforska alla härliga upplevelser som du kan ha genom sex.

Sex mellan cis-kvinnor och personer med fitta är en form av säkrare sex eftersom det inte kan leda till oönskade graviditeter och

riskan för hiv är mycket liten. Men andra könssjukdomar kan överföras. Säkrare sex handlar om att minimera riskerna för att könssjukdomar överförs. Det ger dig också möjligheten att känna mindre oro så att du kan fokusera på det som känns skönt och bra i stunden. Det blir lättare att ha säkrare sex om du är förberedd och har tänkt igenom hur du vill ta hand om dig själv och den eller de du har sex med. I den här foldern hittar du några tips på vägen.

I denna folder hittar du information för kvinnor och personer med fitta. Mer information för personer med transerfarenheter finns det att hitta i foldern "Kort om sex för transpersoner" och mer information för män och personer med kuk hittar du i foldern "Kort om sex".





## **LUST OCH SEXUELL NJUTNING**

Hur man uppnår sexuell njutning kan ske på massa olika sätt och görs av olika anledningar. Det går att ha sex på massa olika sätt och bara fantasin sätter gränser. Just fantasin kan vara en stor del både innan, under och efter sex – och det är bara du som bestämmer över din fantasi. Detsamma gäller din lust. Lust är något som kan gå upp och ner genom livet för alla människor oavsett kön. Vissa vill ha sex ofta och andra vill ha sex mer sällan, och det kan variera över tid. Det finns också olika sorters lust. Ibland kan man känna sig kåt av sig själv och att lusten uppstår utan någon egentlig anledning. Andra gånger kan lusten mer komma igång vid olika sorters stimulans, så kallad responsiv lust. Detta ska inte förväxlas med att ställa upp på sex för att någon annan vill det, när man själv inte vill. Responsiv lust innebär att man vill och har lust, men behöver komma

i stämning. Det kan också handla om att lusten för olika sexuella praktiker varierar över tid eller beroende på vem eller vilka man ska ha sex med. Många kan uppleva att de fastnar i ett visst mönster eller roller gällande sex. Genom att förändra det kan lusten, viljan och sexlivet förändras och kanske förbättras.

Så länge det känns bra och är ömsesidigt för alla inblandade är det bra sex - oavsett hur ofta eller sällan det sker. Vaginal, oral- och analsex är tre vanliga benämningar men som i sig innebär många fler sexuella praktiker. Att använda sig av sin mun och tunga för att stimulera en fitta, anus eller andra delar av kroppen kan vara detsamma som oralsex. Att slicka eller penetrera anus kan man också kalla analsex. Vaginalsex kan ske med fingrar, händer, dildos, leksaker eller andra föremål. Man kan gnugga fittorna

mot varandra, eller gnida fittan mot ett lår eller andra kroppsdelar. Man kan också använda sig av dildos, strap-ons, sexleksaker, och andra föremål både i och runt fittan, analen och på andra kroppsdelar där det känns skönt. Att onanera tillsammans, sexta eller skicka bilder är andra sätt som kan ge sexuell njutning. Det viktiga är att du hittar saker som du njuter av med dig själv och med andra.

## **ÖVERFÖRING AV KÖNSSJUKDOMAR OCH HIV**

Det är ovanligt att allvarliga infektioner som exempelvis hiv överförs mellan kvinnor och personer med fitta. I de få kända fall där det har hänt så har troligen blod från till exempel menstruation eller sår varit inblandat, detta från en som inte går på välinställd behandling. Däremot förekommer det att



bland annat klamydia och herpes överförs mellan kvinnor och personer med fitta. Klamydia är en bakterie som går att bota med antibiotika och det är den vanligaste könssjukdomen i Sverige. Herpes är ett virus som överförs lätt och det är svårt att skydda sig mot. Det ger inga allvarliga konsekvenser men det kan vara obehagligt och göra ont för den som bär på det, men det finns läkemedel som mildrar besvären.

Andra könssjukdomar som kan överföras är gonorré, syfilis, hpv och kondylom. Mycoplasma, hepatit B och C kan också överföras, men det är inte särskilt vanligt. Men vaginalinfektioner som till exempel bakteriell vaginos och svamp kan överföras vid sex mellan kvinnor och personer med fitta. För att motverka att exempelvis svamp överförs mellan sexpartners är hygien en viktig faktor.

Oavsett kön varierar risken för överföring baserat på könssjukdom och sexuell praktik. Några exempel på sexuella praktiker som kan överföra könssjukdomar är gnugga fittor mot varandra, vaginal och-analsex med fingrar, händer eller sexleksaker, fisting, dela sexleksaker och oralsex. Det är när slemhinnor (vilka finns i slidan, urinröret, svalget och analen) kommer i kontakt med andra slemhinnor eller vätskor som lubrikation, blod eller sperma, som könssjukdomar kan överföras.

En sak som kan vara bra att komma ihåg är att en del kvinnor som har sex med kvinnor också har eller har haft sex med män. Detta innebär att många har löpt samma risk att få könssjukdomar som heterosexuella kvinnor. I sex med en annan kvinna eller person med fitta kan dessa sedan överföras. För att undvika detta uppmuntrar vi till regelbunden testning av könssjukdomar.

## **SÄKRARE SEX MELLAN KVINNOR OCH PERSONER MED FITTA**

Sex mellan kvinnor och personer med fitta är en form av säkrare sex eftersom det inte kan leda till oönskade graviditeter och risken för att hiv överförs är väldigt liten. Men andra könssjukdomar kan överföras. För att ta hand om dig och den eller de du har sex med, så det finns några enkla saker du kan tänka på för att minimera riskerna för könssjukdomar.

- Undvik oralsex om någon har sår runt/i fittan eller på munnen och läpparna.
- Ifall ni använder sexleksaker, använd kondom på leksakerna.
- Byt kondom mellan varje person om ni turas om att använda leksakerna.







- Byt också kondom om du växlar mellan olika kroppsöppningar.
- Tvätta sexleksaker med tvål och vatten eller anpassat rengöringsmedel.
- Vid vaginal och anal fisting kan det vara bra att använda latexhandskar och rikligt med glidmedel.
- En del könssjukdomar kan överföras genom att fittor gnids mot varandra eller via fingrar och händer.
- Fortsätt gå på de kontroller för cellförändringar som du blir kallad på även om du bara har sex med tjejer.
- Att gå och testa sig regelbundet är ett bra sätt att ha koll på sin hälsa

och kunna behandla eventuella infektioner på ett tidigt stadium.

Vill du läsa mer om säkrare sex finns det mycket bra information på internet, till exempel på [sexperterna.org](http://sexperterna.org), [1177.se](http://1177.se), och [RFSU.se](http://RFSU.se). För dig som är ung rekommenderar vi sidan [umo.se](http://umo.se).

## **TESTNING**

Att gå och testa sig regelbundet för könssjukdomar kan vara en trygghet för både dig själv och den eller de du har sex med. Regelbunden testning innebär att du minskar oron samt kan få snabb behandling vid eventuella infektioner.

Det är särskilt viktigt med regelbunden testningen för kvinnor och personer med fitta eftersom vissa könssjukdomar kan leda

till allvarliga komplikationer snabbare än för män och personer med kuk. Det gäller till exempel klamydia som kan leda till äggledarinflammation som i sin tur, i sällsynta fall, kan leda till sterilitet.

Beroende på vilken könssjukdom du vill testa dig för kan det vara antingen blodprov, urinprov eller topsprov. Därför är det viktigt att du berättar hur eller i vilka kroppsöppningar du haft sex, för att kunna göra rätt sorts test på rätt plats. Du har rätt till gratis testning och behandling av hiv, klamydia, gonorré och syfilis. Gå och testa dig om du känner dig orolig, du har allt att vinna på tidig diagnostisering.



## **HÄR KAN DU TESTA DIG I STOCKHOLM**

Sök på den klinik du vill besöka på 1177.se eller Google, så hittar du mer information för bokning, kontakt och om de tjänster som erbjuds för respektive mottagning.

### **Gynekologiska HBT-mottagningen**

Denna mottagning vid Södersjukhuset i Stockholm har god kompetens när det gäller kvinnor som har sex med kvinnor. På mottagningen kan du bland annat göra gynekologisk undersökning, testa dig för STI/hiv, ta cellprov, prata om hormonrelaterade besvär, smärtproblematik, problem med sex och ställa frågor inför en transition.

### **Mama Mia Mottagningen för sexuell hälsa**

Denna mottagning ligger på Östermalm och kan hjälpa till med gynekologbesök, testning för könssjukdomar, klimakterierådgivning,

preventivmedelsrådgivning, samtal om sexuell hälsa, cellprov och graviditetsvård. Det finns även en BVC och barnmorskemottagning i anslutning till mottagningen.

### **Stockholms mottagning för sexuell hälsa**

Du som är minst 18 år är välkommen till denna mottagning som ligger i Vasastan. Här kan du få sexualrådgivning, ha samtal kring sexuell hälsa, testning av STI/hiv och få preventivmedelsrådgivning.

### **RFSU Kliniken**

Här kan du få hjälp med test för könssjukdomar, preventivmedelsrådgivning, sexualrådgivning och samtal om sexuell hälsa och familje-/relationsrådgivning.

### **HBTQ-ung**

Denna mottagning vid Södersjukhuset är för dig som är HBTQ och mellan 13–29 år. Här



kan du göra gynekologisk undersökning, testa dig för STI och hiv, få preventivmedelsrådgivning och genomföra cellprovtagning. De erbjuder även samtalskontakt i frågor som rör identitet, relationer eller andra frågor som är kopplade till att vara HBTQ.

### **Ungdomsmottagningar.sll.se**

På denna hemsida kan du söka efter den mottagning ligger närmast där du bor eller erbjuder det du behöver hjälp med. På en ungdomsmottagning kan du testa dig för STI/hiv, få preventivmedelsrådgivning, göra gynekologbesök samt få svar på frågor gällande sex, hälsa och relationer. Gäller för dig som är upp till 23 år.

### **1177.se**

Hos 1177.se kan du beställa gratis hemtester för klamydia och gonorré. Under fliken 'hitta vård' kan du också söka på till exem-

pel ”gynekolog” eller ”könsmottagning” för att hitta din närmaste vårdenhet.

## **HPV OCH CELLPROVTAGNING**

HPV är ett virus som kan orsaka olika sjukdomar. Det kan bland annat leda till kondylom, cellförändringar och livmoderhalscancer. HPV är väldigt vanligt och överförs lätt bland annat vid vaginalt eller analt sex via fingrar, sexleksaker eller gnuggsex. Det finns inget heltäckande sätt att skydda sig mot HPV, men det bästa sättet att skydda sig är att vaccinera sig mot HPV.

Sedan augusti 2020 erbjuds alla femteklässare vaccin mot HPV, men det går även att ta senare i livet. Pris och rekommendationer varierar runt om i landet. Alla över 23 år med juridiskt kön kvinna blir vart tredje år kallade av sjukvården för testning av cellförändringar.



Det är därför viktigt att du går på dina cellprovstester även om du bara har sex med kvinnor. Om du har bytt juridiskt kön till manligt och har kvar livmoderhalstappen är det bra om du själv bokar in kontroller av cellförändringar vart tredje år.

Tips! När du ändå ska dit – passa på att beställa tid för en gynundersökning så får du en helhetskoll under samma besök.

### **ATT MÅ BRA**

Många homosexuella, bisexuella, queera kvinnor som har sex med kvinnor är nöjda med sin tillvaro, sitt liv och sina relationer. Men det finns många normer och förväntningar i samhället som kan påverka måendet. Normerna kan handla om identitet, hur man blir kär, har sex eller formar sina relationer. När man faller utanför normer-

na kan det ge negativa konsekvenser som påverkar den psykiska och fysiska hälsan på olika sätt. Depression, låg självkänsla och minoritetsstress kan vara några resultat.

Bisexuella kvinnor är enligt forskning särskilt utsatta och en av de grupper som mår allra sämst i vårt samhälle. Detta beror på en rad anledningar. Vissa bisexuella kvinnor känner sig inte hemma i varken HBTQIA+ eller straighta sammanhang, och många kan känna att de behöver ”välja sida”. Lesbiska transtjejer är också en grupp som kan mötas av oförstående, även i HBTQIA+ sammanhang. I tur kan detta leda till att man inte känner stolthet över sin sexualitet eller att man känner sig osynlig.

God hälsa handlar inte bara om frånvaro av sjukdom utan om att faktiskt må bra, både psykiskt och fysiskt. Ett sätt för att börja må



bättre är att ta kontakt med andra som har liknande upplevelser, vilket kan göra att man känner sig mindre ensam eller utsatt. Det kan också handla om att man behöver söka professionellt samtalsstöd. Kontakta din vårdgivare och få hjälp att må bättre.

### **TRÄFFA ANDRA OCH SÖKA STÖD**

Du kan träffa andra genom att ta kontakt med din lokala RFSL-avdelning. Hos RFSL Stockholm finns det flera olika mötesgrupper. Du kan hitta det som passar dig på [rfs/stockholm.se](https://rfs/stockholm.se) under fliken "verksamhet". Om du vill söka professionellt samtalsstöd kan du till exempel vända dig till primärvården för att få träffa en kurator eller psykolog. Det finns hjälp att få på mottagningar och kuratorer som har många års erfarenhet av att möta hbtqi-personer. I Stockholm kan du till exempel vända dig till HBT-hälsan



samtalsmottagning via [sodersjukhuset.se](http://sodersjukhuset.se)  
och till RFSU:s samtalsmottagning via  
[rfsu.se/familjeradgivning](http://rfsu.se/familjeradgivning).

## **ÖVRIGA LÄNKAR**

### **Rfslstockholm.se/kvinnor-i-fokus-2**

Information och länkar för dig som identifierar sig med målgruppen lesbiska, bisexuella och queera kvinnor som har sex med kvinnor, inkluderande cis, trans och ickebinära personer.

### **Rfslstockholm.se**

Hitta medlemsgrupper och mötesplatser.

### **RFSL.se**

Här kan du hitta massor av information kopplat till HBTQIA+. Allt från äldrefrågor, att bli och vara förälder, till hälsa, sex och hiv och migrationserfarenheter.

### **RFSL.se/verksamhet/stod/rfsls-stodverksamheter/**

Här hittar du RFSL olika stödinsatser nationellt.

### **Umo.se**

UMO riktar sig främst till unga och unga vuxna. Här finns information om kärlek, sex, kroppen, identitet, könssjukdomar och preventivmedel.

### **Clubwish.se**

En separatistisk förening i Stockholm för kvinnor, transpersoner och/eller intersexuella med intresse för BDSM och fetischer.

### **Lesbiskmakt.nu**

Ideell förening med syfte att bredda förståelsen och innebörden av begreppet "lesbisk". Skapar, sprider och bevara lesbisk kultur och historia i hela landet. Arrangerar

mötesplatser, aktiviteter, evenemang och nätverk för kvinnor, icke-binära och personer med transerfarenheter.

Tredje reviderade upplagan, 2023

