

**SEXPERTERNA**

**KORT  
OM SEX**



## **VAD ÄR BRA SEX FÖR DIG?**

Vår sexualitet ger oss möjlighet till fantastiska upplevelser. Vi kan ha sex och uppnå sexuell njutning av en mängd olika skäl: för att det är skönt, för närhet, av lust och kåthet, med kärlek, passion, ömhet, spänning och nyfikenhet. Ett bra sätt att komma på vad du gillar och inte gillar är att ha sex med dig själv, att testa dig fram på egen hand och hitta vad du njuter av. Då kan du i mötet med andra visa hur du vill ha det och, tillsammans med den eller de du har sex med, utforska alla härliga upplevelser som du kan ha genom sex. Ge dig själv tid till att verkligen utforska din kropp, din fitta och lär känna dig själv!

Sex mellan kvinnor är en form av säkrare sex. När kvinnor har sex med kvinnor är risken för överföring av hiv mycket liten. Du kan alltså ha massor av skönt sex med kvinnor utan att behöva oroa dig för oönskade graviditeter eller hiv. Dock finns det vissa saker som kan vara bra att tänka på för att minimera riskerna för att infektioner överförs, och för att du ska må bra och ha koll på din hälsa. Den här broschyren handlar om det.

### **LUST OCH SEXUELL NJUTNING**

Hur man uppnår sexuell njutning kan ske på massa olika sätt och görs av olika anledningar som vi nämnde ovan. Det går att ha sex på massa olika sätt och bara fantasin sätter gränserna. Just fantasin kan vara en stor del både innan, under och efter sex – och det är bara du som bestämmer över din egen fantasi. Detsamma gäller din lust som är något





som kan gå upp och ner genom livet, oavsett kön. Vidare vill en del vill ha sex ofta och andra mer sällan, och det finns olika sorters lust. Ibland kan man känna sig kåt av sig själv, att lusten uppstår utan någon egentlig anledning. Andra gånger kan lusten mer komma igång vid olika sorters stimulans, sk. responsiv lust. Dock ska detta inte förväxlas med husfridsknall där man kanske mer ställer upp för att någon annan vill det. 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 förhoppningsvis 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 är detsamma som oralsex. Vaginalsex kan ske med fingrar och händer, eller genom att gnugga fittorna mot varandra, lår eller andra kroppsdelar. Det går att använda sig av dildos, sexleksaker och strap-ons både i och runt fittan och analen. 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. I de få kända fall där det har hänt så har troligen blod varit inblandat, detta från en som inte går på välinställd behandling, från t.ex. menstruation eller sår. Däremot förekommer det att klamydia, gonorré och herpes överförs mellan kvinnor. 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 är svårt att skydda sig mot. Det ger inga allvarliga konsekvenser men kan vara obehagligt för den som bär på det. Dock finns läkemedel som mildrar besvären. Andra könssjukdomar som kan överföras är gonorré, syfilis, hpv och kondylom. Även bakteriell vaginos samt vaginalinfektioner kan överföras vid sex. 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 sexuell 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 (som finns i slidan, i urinröret, svalget och analen) kommer i kontakt med andra slemhinnor eller vätskor som lubrikation, blod eller sperma som en sjukdom 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 någon könssjukdom som heterosexuella kvinnor, vilken sedan kan överföras till en annan kvinna. För att undvika detta uppmuntrar vi till regelbunden testning av könssjukdomar.

## **VAD ÄR SÄKRARE SEX FÖR TJEJER SOM HAR SEX MED TJEJER?**

Sex mellan kvinnor är en form av säkrare sex och det är en nästan obefintlig risk att hiv överförs. Det finns dock några enkla saker du kan tänka på för att minimera riskerna för könssjukdomar och ha koll på din hälsa:

- 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 fitta och anal på samma person.

- 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 nätet. För dig som är ung rekommenderar vi sidan [umo.se](http://umo.se). Du som är vuxen kan lära dig mer på [sexperterna.org](http://sexperterna.org).

### **TESTNING**

Att gå och testa sig för könssjukdomar kan vara en trygghet för både dig själv och den eller dem du har sex med. Regelbunden testning innebär att du minskar oron samt kan få snabb behandling vid eventuella infektioner. Detta är särskilt viktigt för kvinnor eftersom vissa könssjukdomar kan leda till allvarliga komplikationer för kvinnor snabbare än för män. Det gäller till exempel klamydia som kan leda till äggledarinflammation som i sin tur, i sällsynta fall, kan leda till sterilitet. Ju tidigare det upptäcks desto snabbare kan man behandla med antibiotika.

## **ATT TÄNKA PÅ VID TESTNING**

- Du har rätt till gratis testning och behandling av hiv och klamydia, gonorré och syfilis.
- 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 du haft sex, för att kunna göra rätt sorts test.

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

Kontakt, hur du bokar och mer information om respektive ställe kan du nå via [1177.se](http://1177.se) och söka på kliniken, alternativt googla på den mottagning du vill besöka.

## **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 göra gynekologisk undersökning, testa dig för STI/hiv, ta cellprov, prata om hormonrelaterade besvär, ställa frågor inför en transition, prata smärtproblematik och problem med sex.

## **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 denna mottagning.

## **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 och hiv samt ha preventivmedelsrådgivning.

## **HBTQ-ung**

Det här är en mottagning ligger i Södersjukhuset och är för dig som är HBTQ och mellan 13–29 år. Här kan du göra gynekologisk undersökning, testa dig för STI och hiv, preventivmedelsrådgivning och 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 vilken mottagning som ligger närmast där du bor eller erbjuder det du behöver hjälp med. På en ungdomsmottagning kan du testa dig för

STI och hiv, få preventivmedelsrådgivning, gynekologbesök samt få svar på frågor gällande sex, hälsa och relationer. Gäller för dig som är upp till 23 år.

## **HPV OCH CELLPROVTAGNING**

hpv är ett virus som kan orsaka olika sjukdomar, bland annat kan det leda till kondylom, cellförändringar och livmoderhalscancer. hpv är väldigt vanligt och överförs lätt vid vaginalt eller analt sex via fingrar, sexleksaker eller gnuggsex. Det finns inget heltäckande sätt att skydda sig mot hpv, men det finns ett vaccin som ger ett visst skydd. Sedan augusti 2020 erbjuds alla femteklassare detta vaccin, 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. Tips! När du ändå ska dit – passa på att beställa tid för en gynundersökning så får du en helhetskoll under samma besök.

## **ATT BLI FÖRÄLDER**

Vägen till föräldraskap kan se väldigt olika ut och i Sverige har kvinnor som lever med kvinnor laglig rätt att få assisterad befruktning med donerade könsceller (spermier/ägg) på regionssanslutna kliniker. Det gäller även kvinnor som väljer att skaffa barn på egen hand. Antalet försök samt hur långa köer det är skiljer sig runt om i landet, men oftast är det lång väntetid. På klinik kan man antingen göra insemination – spermier förs in i livmodern precis innan ägglossning, eller IVF, som innebär att man plockar ut ägg och befruktar dessa utanför kroppen, för att sen återföra

ett embryo till livmodern. Ibland gör man en kombination av metoderna. Inledningsvis behöver den som ska bära barnet göra en fertilitetsutredning som består av gynekologisk undersökning, äggledarspolning, ta blodprover, hälsoenkät och sjukdomshistorik. Därefter får kvinnan/kvinnorna genomgå en särskild prövning som innebär att en kurator eller beteendevetare ställer frågor. Detta är obligatoriskt för alla som tar emot donerade könsceller oavsett sexualitet. Syftet med frågorna är att säkerställa att barnet kommer att växa upp under goda förhållanden. Efter att man blivit godkänd kan man påbörja behandlingen insemination eller IVF. Det går även att vända sig till privata kliniker i eller utanför Sverige för att få assisterad befruktning, men det är kostnader som man får stå för själv. En annan metod som också är utanför vården är att göra heminsemination, vilket är precis vad det låter som. Men



då kommer personen som inte bär behöva göra en närståendeadoption. Ytterligare ett sätt är att dela föräldraskap med en eller flera andra, som kan se ut på många olika sätt. Oavsett metod kan det vara bra att kolla med sin region vad som gäller samt se över hur allt ska lösas juridiskt.

### **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 negativt. Normerna kan handla om hur man blir kär, har sex eller formar sina relationer. När man då faller utanför normerna kan det ge negativa konsekvenser som påverkar den psykiska och fysiska hälsan på olika sätt. Depression, låg självkänsla och minoritets-

stress kan vara några resultat. Just bisexuella kvinnor är enligt forskning extra utsatta av en rad anledningar och är en av de grupper som mår sämst i vårt samhälle. Många känner sig "inte hemma" någonstans eller att de måste "välja sida", att de inte känner någon stolthet över sin sexualitet eller att de känner sig osynliga. Även lesbiska transtjejer är en grupp som ibland möts av oförstående, till och med i HBTQI-sammanhang. Vissa tar till alkohol eller droger för att hantera att de mår dåligt. Det kan också tillfälligt döva obehagskänslor och nedstämdhet. Dock är det ingen långsiktig lösning för att börja må bättre.

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/utsatt. Det kan också handla om att man behöver söka söka professionellt samtalsstöd.

### **TRÄFFA ANDRA OCH SÖKA STÖD**

Du kan träffa andra genom att ta kontakt med din lokala rfsl-avdelning. På rfsl stockholm finns en grupp för homo- och bisexuella kvinnor i mogen ålder, Golden Ladies. De brukar träffas varje tisdag och fika och arrangerar ibland fester och dans. Läs mer om dem på [goldenladies.nu](http://goldenladies.nu).

Om du vill söka professionellt samtalsstöd kan du tex vända dig till primärvården (vårdcentral) för att få träffa en kurator/psykolog. Det finns även mottagningar och kuratorer som har många års erfarenhet av att möta hbtqi-personer:



## **HBT-hälsan Samtalsmottagning, Södersjukhuset**

**Suzann Larsdotter:** [www.suzannlarsdotter.se](http://www.suzannlarsdotter.se)  
[info@suzannlarsdotter.se](mailto:info@suzannlarsdotter.se)

**Eva Hansson:**  
[hbt-mottagningen@evahansson.com](mailto:hbt-mottagningen@evahansson.com)

## **ÖVRIGA LÄNKAR**

**lesbiskmakt.nu** – en hemsida och ett ideellt projekt vars syfte är att synliggöra lesbiska, lesbisk historia, anordna evenemang och skapa trygga mötesplatser. Finns aktiviteter över hela landet.

**Lesbisk bokklubb Stockholm** – en bokcirkel som går att nå via Facebook. Medlemmarna är kvinnor och icke-binära vars läggning hamnar utanför heteronormen. De läser lesbisk litteratur och ses för att prata om detta.

**5flator.blogspot.com** – en blogg om lesbisk litteratur!

**anniesfilmblogg.blogspot.com** – en blogg om bara lesbisk film!

**umo.se** – En hemsida som främst riktar sig till unga/unga vuxna. Här finns information om kärlek, sex, kroppen, identitet, könssjukdomar och preventivmedel.

**clubwish.se** – en separatistisk förening för kvinnor, transpersoner och/eller intersexuella med intresse för BDSM och fetischer.

För dig som har/vill ha barn och vill läsa mer om det:

**[rfs1.se/verksamhet/regnbagsfamiljer-i-vantan](http://rfs1.se/verksamhet/regnbagsfamiljer-i-vantan)**

**[rfs1.se/verksamhet/foralder](http://rfs1.se/verksamhet/foralder)**

**[rfs1.se/verksamhet/foralder/att-bli-](http://rfs1.se/verksamhet/foralder/att-bli-)**

**och-vara-foralder/tips-och-lankar-for-  
blivande-och-nyblivna-foraldrar**

**Stora sexboken för tjejer som har sex  
med tjejer**, Malinda Flodman och Helene  
Delilah, Charlie by Kabusa, 2010

**Fittskrift** – en antologi om fittor, Åsa Åbom  
(red) mfl, Tant Gul bok- och serieförlag,  
2021.

Andra reviderade upplagan, 2021

