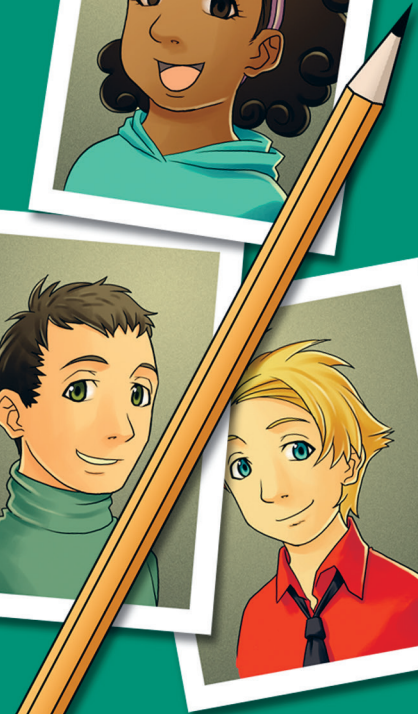
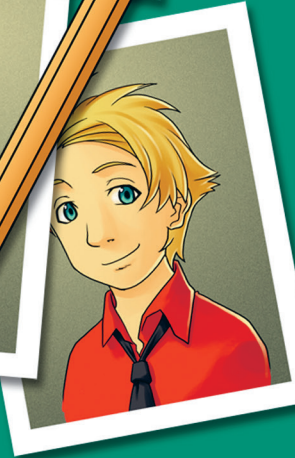
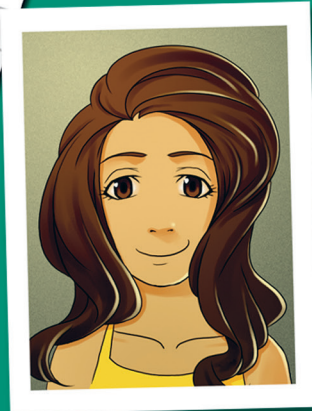


# SEX – PÅ DITT SÄTT

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 nån. ”Sex på ditt sätt” är för den som har sex med sig själv eller med andra. Vi skriver för dem som inte själva vill ha sex, eller känner att de inte får ha det. 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 ska ha rätt att bestämma över sin egen kropp och sexualitet. Så ser verkligheten inte alltid ut. RFSU:s mål är att 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 på vad du själv tycker och vad du själv vill.

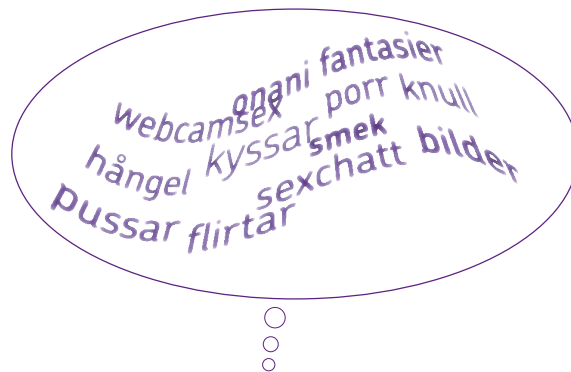


## VAD ÄR SEX?

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 kanske först tänker. Det blir både lättare och roligare att föreslå eller 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 alltså 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 det 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, det ena är inte mer rätt än det andra. En del känner sig fria att välja, men alla har inte samma förutsättningar för det.

Det mesta man gör när man har sex tillsammans med en annan person kan man göra oavsett vad den andra per-

sonen har för kön. Kanske tycker man att det är viktigt vad den andra har för kön, eller så tycker man inte att det spelar någon roll.

Många tänker att de som föds med snopp är killar och de som föds med snippa är tjejer. Det stämmer in på de allra flesta, men inte på alla. Det betyder alltså att det finns de som föds med en snippa som är och känner som killar och vill ses som killar. Detsamma gäller förstås för en del tjejer som föds med snopp. Alla är inte heller antingen kille eller tjej. Alla vill inte bestämma vilket kön de tillhör. En undersökning visade att det är ungefär en av hundra unga som känner så. Men könstillhörighet säger faktiskt ingenting om vem man blir kär i eller vill ha sex med.

Den här texten handlar i första hand om hur man kan ha sex rent praktiskt. Ibland använder vi ord som kille för att beskriva någon som har kuk och tjej för någon som har fitta, eller för att beskriva vilka förväntningar som finns på killar och tjejer. Vi hoppas att du som känner att det inte stämmer in på dig kan ta till dig texten ändå.



”Hur gör man när man flirtar?”

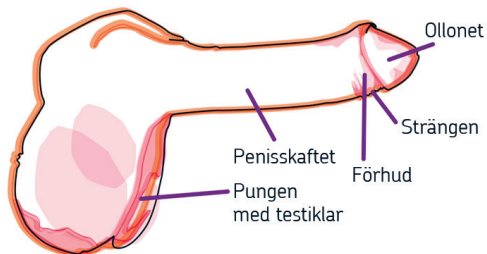
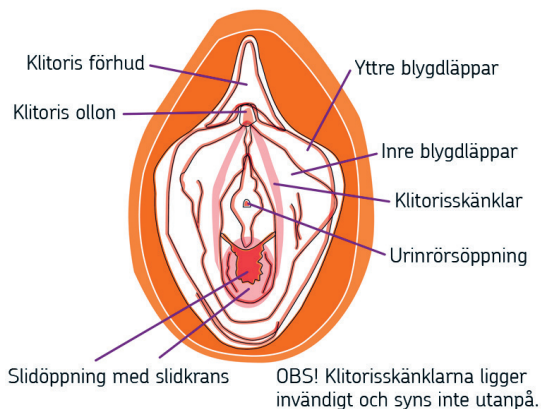
## KÖNEN

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 när de pratar med kompisar, föräldrar eller läkare. Det behövs olika ord för olika sammanhang. 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. Fitta uppfattas då som grövre och mer nedvärderande. En del är inte bekväma med alla ord och det ska man respektera, men vi inom RFSU tycker att fitta och kuk i grunden är positiva ord, eftersom de även inkluderar de yttre delarna av könen som är så viktiga vid njutning. Det gör till exempel inte ord som slida eller vagina.

Ingen skulle påstå att alla tjejroppar eller alla killroppar ser likadana ut. Det går inte att dela in människor i två helt olika grupper. Det är snarare så att alla har ett unikt utseende. Detsamma gäller könen. Variationen är väldigt stor, men de består av delar som är väldigt lika i grunden. Den hud som hos ett foster blir till yttre blygdläppar blir till pung hos ett annat foster. Och visste du att både klitoris och penisskaftet 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. Kolla också på vår film "Klitoris nästan lika stor som penis" på [rfsu.se](http://rfsu.se).

Bilderna är två exempel på typiska kön (det finns kön som ser ut på andra sätt) där de viktigaste delarna är utmärka.



På en omskuren snopp har man skurit bort förhuden. Utan förhud blir huden på ollonet tjockare. Det kan ge nedsatt känsel på ollonet när man blir äldre, men det behöver inte bli eller kännas så. Omskärelse av snippor kan göras på väldigt olika sätt och påverkar därför snippan olika mycket. På en del har man skurit/tagit bort klitoris ollon, klitoris förhud och delar av de inre blygdläpparna. Vissa får könet mer eller mindre ihopsytt. Andra kan ha bränts eller prickats på klitoris av något vasst föremål, utan att något har tagits bort. Även den som är omskuren och delvis ihopsydd kan hitta sätt att njuta av sex. Det mesta av klitoris finns kvar inne i kroppen, längs med blygdläpparna. Om man har frågor om omskärelse eller har problem kan man besöka en ungdomsmottagning. Det kan handla om sex eller till exempel om en lång och jobbig mens. Omskärelse av snippor är förbjudet i Sverige. Det räknas som ett grovt brott att göra ingreppet, men att själv vara omskuren är så klart helt tillåtet. Omskärelse av snoppar är däremot inte förbjudet.

Du kan läsa mer om omskärelse av snippor i skriften "Du har rätt att säga nej", från Socialstyrelsen, och av snoppar i "Omskärelse av pojkar och män" från 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, förbjudet, 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. Hjärtat slår lite snabbare och man andas lite fortare. Kroppen – särskilt klitoris och blygdläppar, penis och pung – blir

känsligare för beröring. Det kommer en signal från hjärnan som ser till att det strömmar blod till könet. Blygdläppar, klitoris och penis fylls med blod och sväller. Att penis reser sig vet nästan alla. Inte lika många vet att klitoris också får stånd och blir hård inne i kroppen. Oavsett kön får man alltså stånd. I en slida kommer vätska genom slidväggarna. Det kan vara olika mycket men vid upphetsning blir slidan våtare än vanligt, ibland mycket våtare. Den vätskan kallas lubrikation. Stånd och kåthet hänger ofta ihop men man kan också få stånd eller lubricera utan att vara kåt.

Kolla vår film "Så får du orgasm" om vad som händer när det tändar på [rfsu.se](http://rfsu.se) eller Youtube.



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 liten 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 eller en träning, eller orolig över någonting annat i livet. Om man har sex tillsammans med nån kan man bli väldigt 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 det kan vara 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 alltid 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 en 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. Efter orgasmen försvinner oftast den sköna känslan ganska fort och kroppen blir varm och avslappnad. En del är väldigt känsliga för beröring direkt efter



orgasmen, särskilt på könsorganet. Hur starkt man upplever orgasmen kan variera väldigt mycket från gång till gång. Den kan kännas som nästan ingenting och ibland känns den i hela kroppen. Den påminner om känslan man har när man är kåt fast oftast är den starkare.

Orgasm får man oftast 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 oavsett kön kan få orgasm och utlösning. I samband med det får man snabba muskelsammandragningar kring könet, högre puls och man andas snabbare. En utlösning som kommer från en kuk kan vara olika tjock eller tunn från gång till gång och den är oftast vit eller lite gulffärgad. Utlösningen från en fitta är lite skummig och hal. Utlösningars mängd kan variera från några droppar till två teskedar – även om det kan kännas som mycket mera.

Lubrikation och utlösning är inte samma sak även om de kan var svåra att skilja på. Lubrikationen kommer från slidväggarna när man börjar bli upphetsad, medan utlösningen kommer från körtlar på urinröret, oftast i samband med orgasm. Många upplever inte att de får utlösning, men det handlar ofta om att de inte känner till att det kommer en utlösning från urinröret och då märker de inte av den.

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 någon orgasmkänsla.



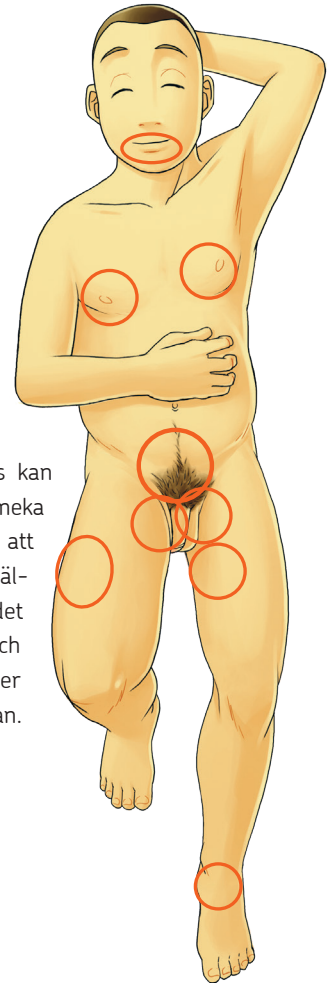
## SEX – SOM I SKÖNA STÄLLEN PÅ KROPPEN

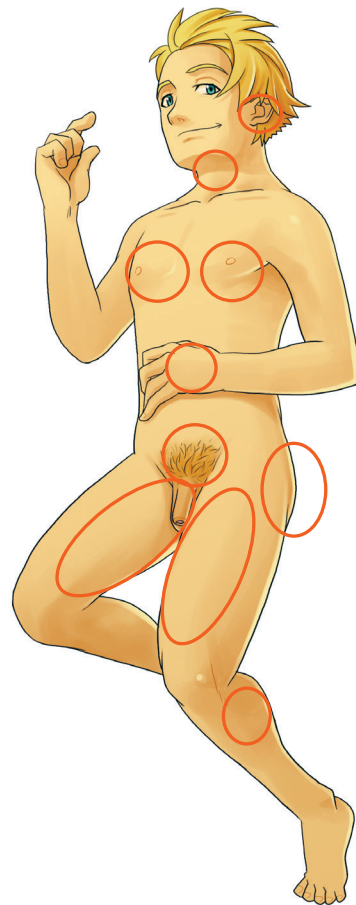
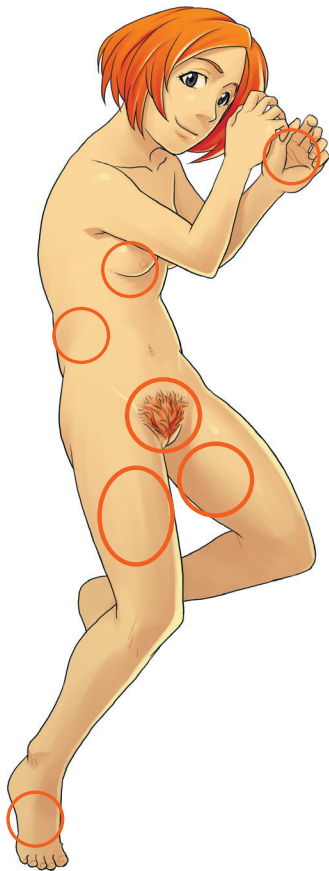
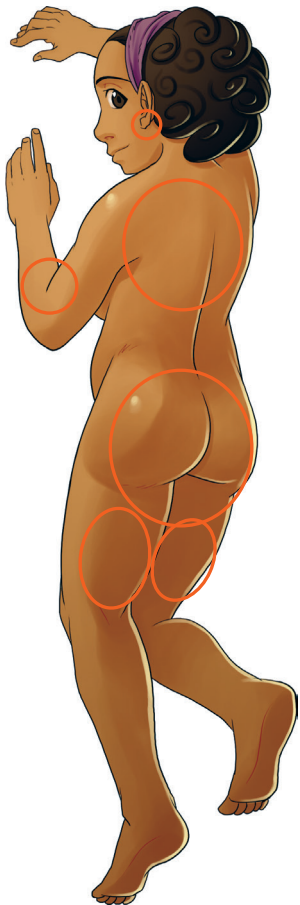
Det finns ställen på kroppen som är extra känsliga på ett skönt och sexuellt sätt. När man är kåt kan det förstås kännas skönt över hela kroppen, men vissa ställen brukar ge mer njutning än andra. Örsnibbarna, halsen, pungen, bröstkorgen, klitoris, händerna, bröstvårtorna, rumpan, låren, blygdläpparna, ollonet, bröstet, slidöppningen, fötterna, området mellan könet och analen, runt och i anusöppningen är extra sköna ställen på kroppen. Det är olika för olika personer vilka ställen man tycker är extra sköna.

Både penis och klitoris har en sträng som går från ollonet och 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, det kan kännas bättre att först smeka runt omkring istället. Man kan prova hur det känns att på olika sätt ta och smeka 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 tonåringar, oavsett kön, onanerar och det är den sorts sex man oftast har som ung. En del gör det ofta, andra mer sällan. Vanliga ord för onani är runka och klittra.

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 blygdläpparna eller pungen på olika sätt. De flesta tänker på någon de gillar eller en upphetsande situation när 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 kändis eller spelkaraktär är sexig och fantiserar om det.

Ett vanligt sätt att onanera på om man har kuk är att hålla om kuken och dra huden på skaftet fram och till-



baka. En del gillar att smeka kring eller direkt på ollonet på penis. De allra flesta som har fitta smeker med ett eller flera fingrar fram och tillbaka på eller runt om klitoris ollon, förhud och blygdläppar. Ofta smeker man sig samtidigt på andra ställen på kroppen, som pungen, inne i slidan, på bröstkorgen eller på låren nära könet. Alla, oavsett kön, 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. Om man inte har förhud kan ollonet på kuken kännas torrt och då kan det vara lite skönare att onanera med något glidmedel. På samma sätt kan den som inte blir så våt i fittan också använda extra glidmedel. Även den som är omskuren och ihopsydd kan 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 vill göra på nåt 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

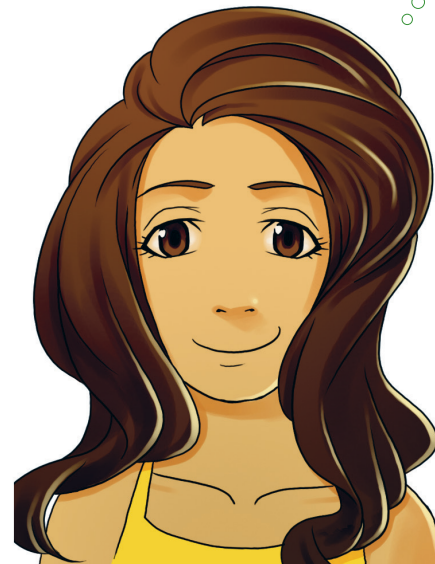




och temperatur på vattnet. För någon kan ett ljummet bananskal som man lägger om kuken vara en favorit. En annan gillar att smörja in sig med olivolja eller något annat som känns skönt mot kroppen. En del gillar att onanera i ett varmt bad. Andra tycker om att ta på sig vissa kläder som sportkläder, en viss sorts trosor eller kalsonger, 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. De flesta varierar sig också och har lust att göra det på olika sätt.

Sex med sig själv är inget man bara har i stället 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. Det kan vara en skön känsla att man kan styra precis allt in i minsta detalj, också sina fantasier. Onani är något man kan göra precis genom hela livet, från det att man är barn till dess att man är gammal. Och det är det också många som gör.

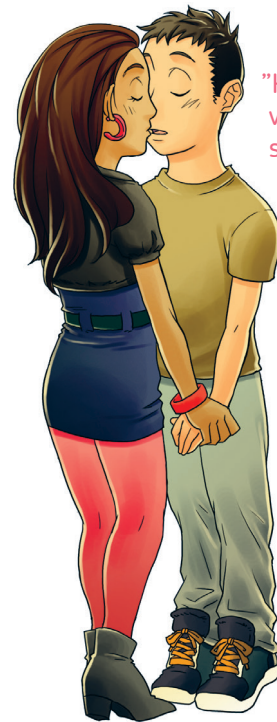
ligga på rygg  
magen sidan stå  
framför spegeln  
i duschen lägga upp benen  
sitta i en stol mot väggen  
eller huvudet



## 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?”

Två av de vanligaste frågorna om sex är: Hur ska man veta vad den andra vill? Hur kan man visa vad man själv vill?

Man kan förstås fråga: Så här? Mer där? Fortare? Skönt så? Med korta frågor blir det enklare att veta vad den andra gillar. Det är lättare att vara tydlig. 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, och att se på reaktioner och kroppsspråk. Det är också bra att själv tala om vad som känns bra eller inte bra: Lite försiktigare. Snabbare! Fortsätt så! 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 att själv ta på sin 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 är 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.

Kolla på filmserien Vill du?, om samspel och ömsesidighet, på [rfsu.se](http://rfsu.se) eller på Youtube.



”Hur ska man veta vad andra vill?”

# SEX - SOM I SKÖNA SAKER MAN KAN GÖRA TILLSAMMANS

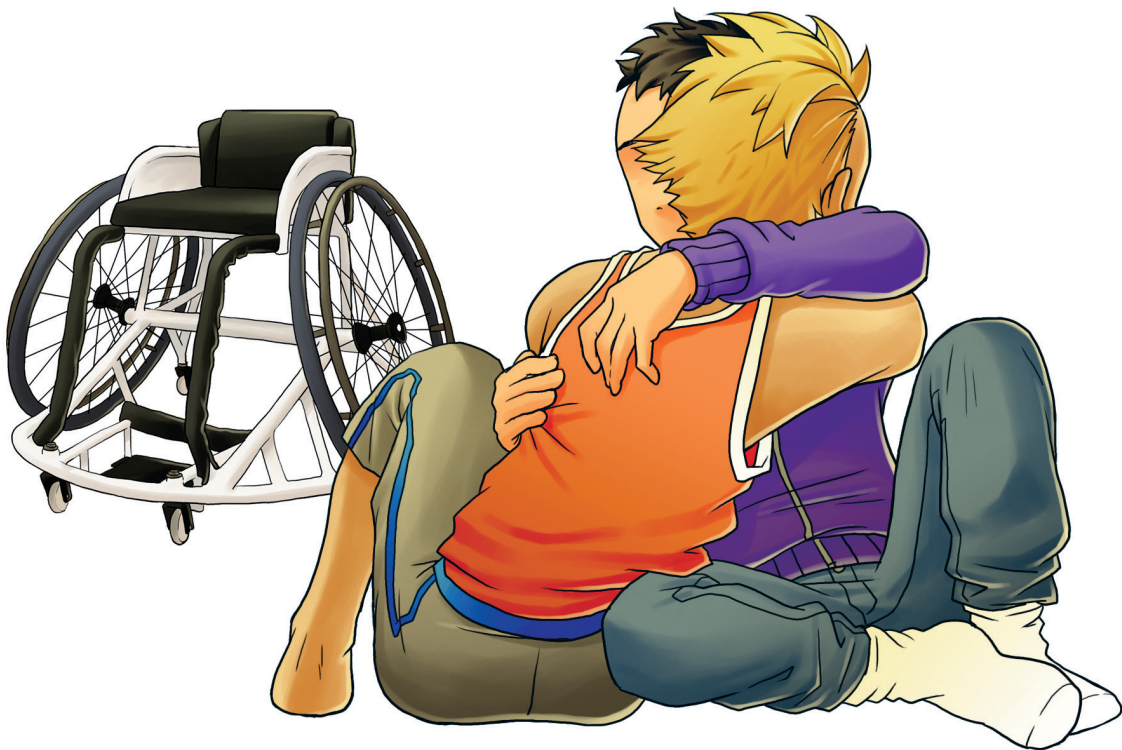
Man kan göra många sköna saker ihop och det finns ingen bestämd ordning för när man ska göra vad. Här är en beskrivning av olika sätt som man kan ha sex tillsammans med andra på. Man kan välja att bara göra en av sakerna eller flera.

**Flirten** kan vara väldigt spontan och bara hända. Hela situationen känns väldigt bubbliig 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 nåt 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 oavsett om den andra är intresserad eller inte? 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 tillbaks, kanske för att den är ointresserad, kanske för att den är blyg. En komplimang kan besvaras med en smiley om man blir glad eller med ingenting om man är 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.



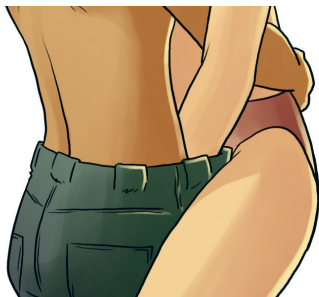
**Smeksex** kan man ha över precis hela kroppen och så klart på könen. En del älskar att smeka en annan persons kropp, andra tycker bättre om att bli smekta. Ibland kanske man vill smeka sig själv inför någon, samtidigt som den andra smeker sig själv.

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 andra ligger på mage kan man smeka över rumpen 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 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 bröstvårtan och sen prova att smeka den lätt med handflatan, så att den liksom kittlar bröstvårtan, eller smeka med ett finger på den. 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 gillar inte alls att bli smekta på bröstet eller bröstkorgen. En del har känsliga bröstmuskler medan andra gillar att man kramar om bröstmusklerna med lite kraft. Oavsett bröst eller bröstkorg är det ganska vanligt att den ena bröstvårtan är känsligare än den andra.



**Smeka kuken.** 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 kukskaftet. Om man drar ner den för långt och för hårt kan det göra ont.

**Smeka klitoris.** Många tycker att det är allra skönast att bli smekt 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. Många tycker också om att bli smekta runt och precis innanför slidöppningen.

**Kysar på kroppen och oralsex** är när man suger, slickar och kysar på kroppen eller könsorganen. Oralsex och kroppskyssar är nästan samma sak. Kroppskyssar kan man ge och få 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, men många blir faktiskt upphetsade av lukten. 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 blir rent. Om du ändå vill tvätta ditt kön med tvål innan du 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 långsamare 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, kön är känsliga. Vid oralsex kan den som blir avsugen 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.

När två personer ger varandra oralsex samtidigt kallar man det ibland 69:an. Det kan vara två som slickar, en som slickar och en som suger eller två som suger.

**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 rumpan, höften, låret eller axeln. Det kan vara med eller utan kläder. När fitta gnids mot fitta kallas det ibland för Scissor Sisters. Samma ställning kallas ibland Banana Ride, om det är en fitta och en kuk eller två kukar, som gnids 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.

**Kyssar** är när man möts med lite lätt öppnade munnar och halvspända läppar, ofta rör tungorna vid varandra. Fast både pussar och kyssar används ju för allt



möjligt. Man kan ju skicka ett meddelande med "kysser hela dig".

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 särar på läpparna och rör tungan och 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 inte heller skönt med en helt öppen och gapande mun. Det gör att man blir blöt runt hela munnen.

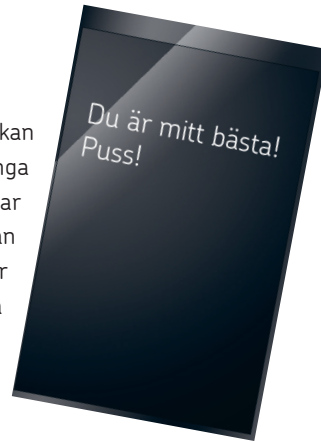
En del oroar sig för sin andedräkt. Att borsta tänderna morgon och kväll räcker för de allra flesta för att ha en fräsch andedräkt, men det kan kännas skönt att ha tuggummi med sig om man är orolig.

**Hängel** 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 nån och efter ett tag märker man kanske att det är på ett sexuellt sätt. Man känner att det händer nåt småbubbligt härligt när man tänker på den personen. Det här kan så klart gå jättefort eller ta flera månader. Då kanske man gör nåt flirigt, 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 det vanligaste - 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 kan man förstås kännas sig pressad att ställa upp på saker på nätet och det verkar tyvärr som om det är lättare att vara klumpig eller elak där, men ömsesidighet och respekt ska så klart gälla även på nätet. Man ska försöka förstå och försöka ta reda på vad den andra vill. Det finns lagar som säger när det är okej att skicka bilder på nätet. Till exempel får man aldrig tvinga någon annan att skicka nakenbilder. Man får heller inte sprida andras bilder och man ska inte skicka sina nakenbilder till andra utan att ha kollat att det är okej först. Det är inte ditt fel om någon jämnårig eller äldre är taskig eller pressar dig, oavsett om det händer på internet eller någon annanstans.

## Samlag

I den här texten menar vi att vaginalsamlag (eller slid-samlag) är när en penis förs in i slidan och analsex är när en penis förs in i rumpan (anus).

Om man vill ha vaginalsamlag 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. Blygdläppar svullnar när svällkropparna fylls med blod. De allra flesta vill ha beröring av klitoris i samband med vaginalsamlag – före, under eller efter själva samlaget. Om man sitter ovanpå med kuken i slidan, är det enkelt att 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.

**”Hur länge ska man hålla på för att det ska räknas?”**





**Oro och samlag.** Många är oroliga för att det ska göra ont. En del har också upplevt 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 har långa kukar och får därför vara extra försiktiga. En del oroar sig för att deras kukar är för sneda eller böjda. För att det ska bli ett problem vid samlag måste den vara mer än 30 grader sned eller böjd. Om den är det kan man räta utståndet med hjälp av ett enklare ingrepp. Det är inte helt ovanligt med trång förhud. Det kanske inte går att dra den över ollonet eller så gör det ont när man försöker ha samlag. Förhuden kan oftast behandlas med en salva som göra att den vidgas. Om man känner sig orolig för 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 9–22 cm vid stånd. En procent är längre och fyra procent är kortare. De allra flesta kukar (på vuxna) är mellan 10 och 15 cm långa vid stånd. 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 vaginalt samlag som man kan tro.

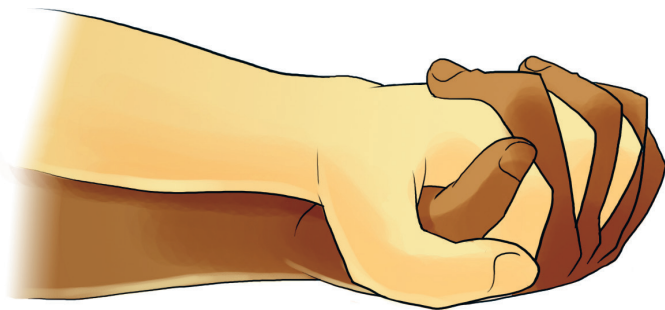
Speciellt när det är mörkt kan man oroa sig för att inte hitta slidöppningen. Om man vill visa hur man hittar slidöppningen för man den andres hand dit. Det kan vara som en del av smeksexet. Ett sätt att bli mer säker på var öppningen finns är alltså att känna efter med handen när man smeker nån. Testa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

Många undrar också hur länge ett samlag ska pågå 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 penis kan kommit in 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.

Om man vill ha analsamlag är det bäst att börja med smeksex omkring anus och kanske lite i anus. Innan analsamlag smeker man med fingrarna och sen kan man trycka lite med ett finger mot anus en stund eller 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 en 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 tjej, och en kille på en kille.

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. Kanske är det själva anledningen till att man träffas.

**Kondom och samlag.** Man bör ha kondom när man har vaginal- eller analsamlag. Det är det enda skyddet mot könssjukdomar. Det gäller om det är två killar som har analsamlag eller en tjej och kille en som har samlag vaginalt eller analt. För killar som har vaginalsamlag 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 och 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 hångla 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.

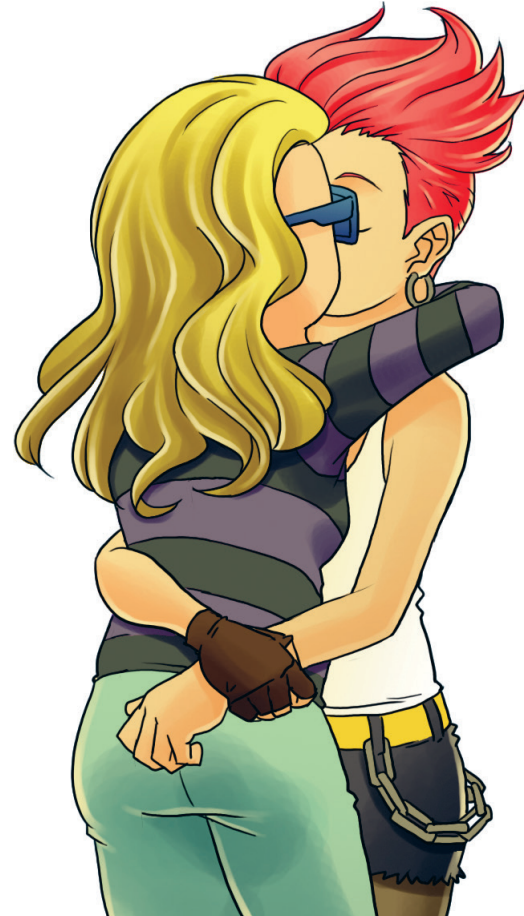
Det är vanligt att ståndet kommer och går medan man har sex, och ibland händer det att det går ner när man ska använda kondom. Men det behöver inte vara hela världen. Om ståndet går ned när man har satt på kondomen kan man till exempel ha smeksex och kyssas tills ståndet kommer tillbaka. Och då sitter kondomen redan på.

"Tänk om han säger nej?"



Kondomen ger en möjligheter. Har man skyddade samlag undviker man infektioner, oönskade graviditeter och slipper oroa sig 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 och samtidigt är riskerna för könssjukdomar 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 vaginan 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 vaginalsamlag men man ska inte ersätta lubrikationen med glidmedel.



# SEX – SOM I STÄLLNINGAR

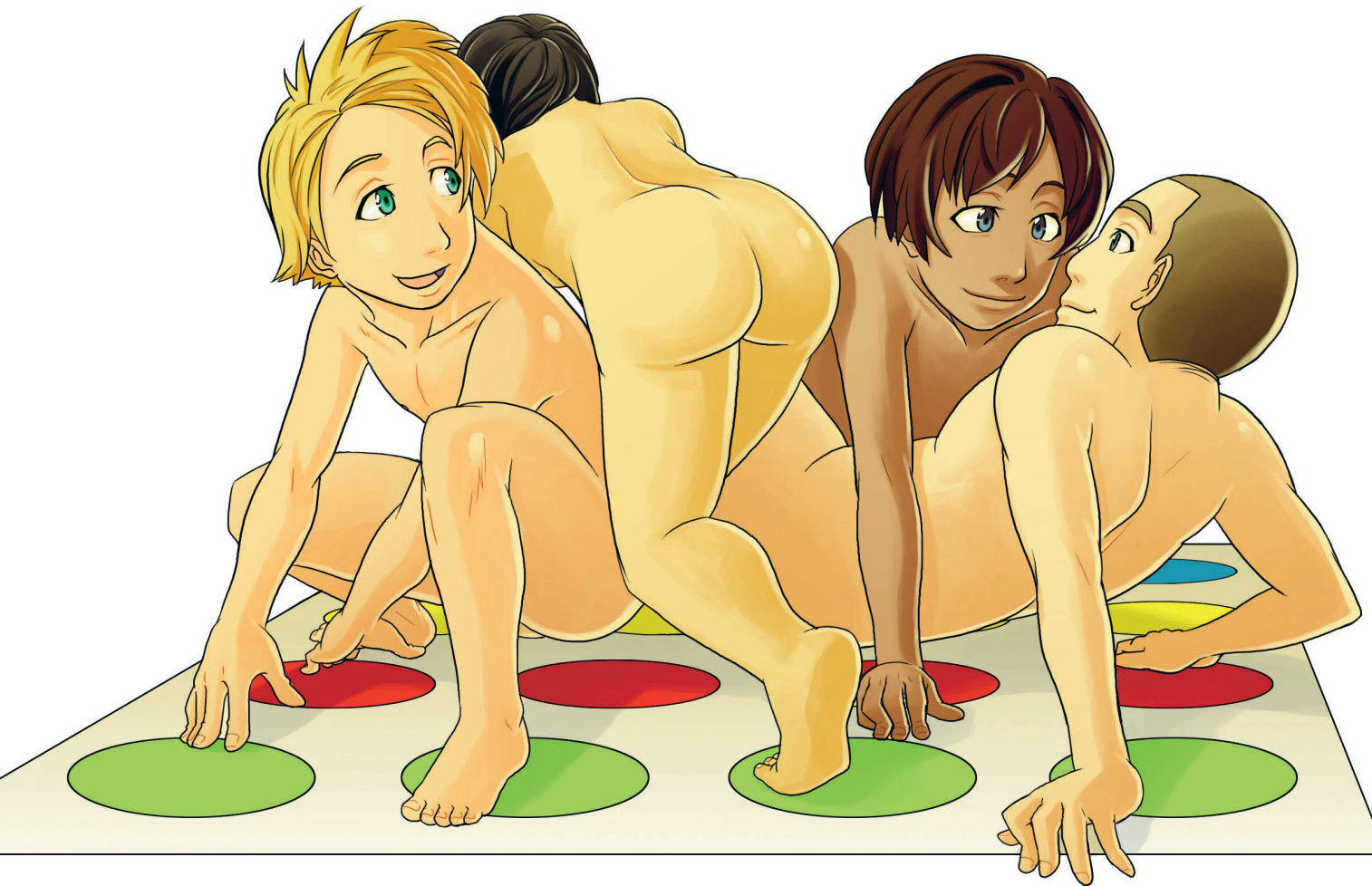
En vanlig fråga är hur många ställningar det finns. Det finns inget bra svar, för sex kan man ha på många olika sätt och så kan man komma på egna sätt. Den enda begränsningen är kropparna och hur man kan hålla dem. Några exempel: Man kan ligga ner med ansiktena mot varandra eller ligga sked, stå upp, 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 andra 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 oftast 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 frisyrer. Alla kan ha långt, halvlångt eller kort hårt utan att man tänker och tycker så mycket om det. 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 frisyr skulle många andra reagera på det, eller hur? Det gör att de flesta killar inte vill ha annat än killfrisyrer och att tjejer inte vill ha något annat än tjejfrisyrer.

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

några irriterade, andra arga, en del fryser ut andra, och några få kan ibland bli hotfulla och våldsamma. För den som bryter mot normer kan det vara väldigt jobbigt att hela tiden bli ifrågasatt oavsett om reaktionen är positiv eller negativ.

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?

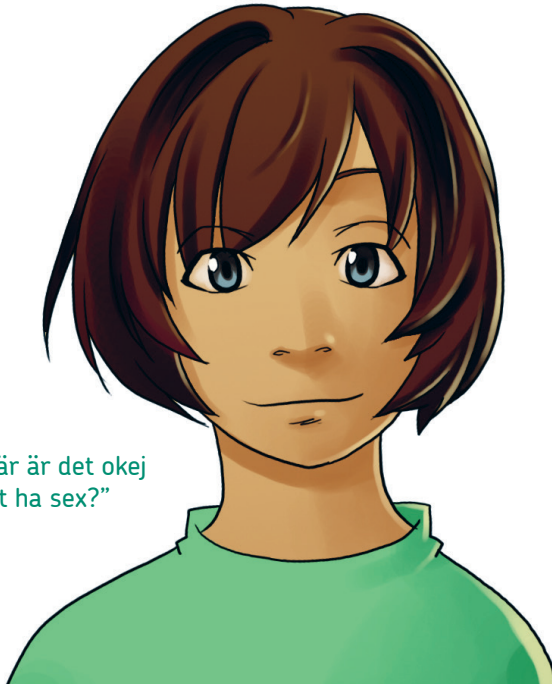
Det finns bra normer kring sex, som att sex ska vara ömsesidigt, alltså att man bryr sig om varandra och tänker på att det ska kännas bra för den andra också. Men

många andra normer sätter upp begränsningar, till exempel 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 är helt osynliga för många men som är helt tydliga för den som bryter mot normen. Vilket omlädningsrum ska man till exempel välja om man varken känner sig som kille eller tjej?

Vi har lagar som säger att alla ska ha samma rättigheter och möjligheter. Men i verkligheten är det inte så. Det finns till exempel normer som ibland 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 än att killar blir det, men de kan också bli kritiserade för att en del tycker 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 sex som sina killkompisar. Man kan bli också orättvist behandlad om man 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.

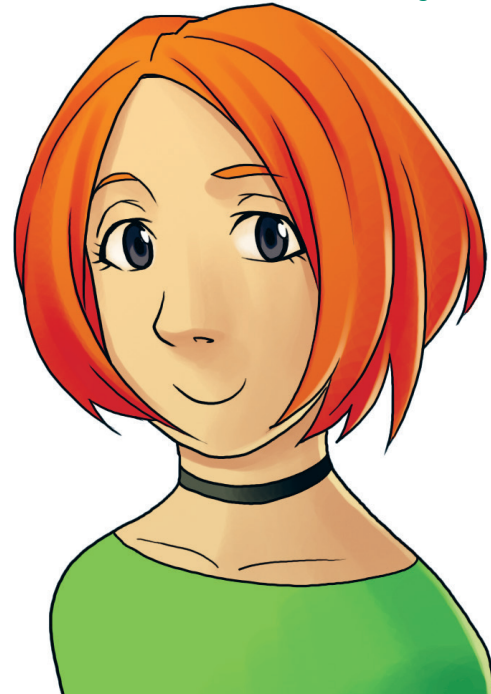
"När är det okej att ha sex?"



Fast tittar man sig omkring kan man hela tiden se personer som bryter mot de här normerna. Vissa gör det bara ibland, andra ofta eller jämt. Ibland orkar man bara 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 hälsosamt. Men fortfarande kan en del få höra att det inte är bra att onanera. Normerna kan alltså se olika ut för olika människor.

Det finns även en lag som handlar om 15-årsgränsen. Tanken med den 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."

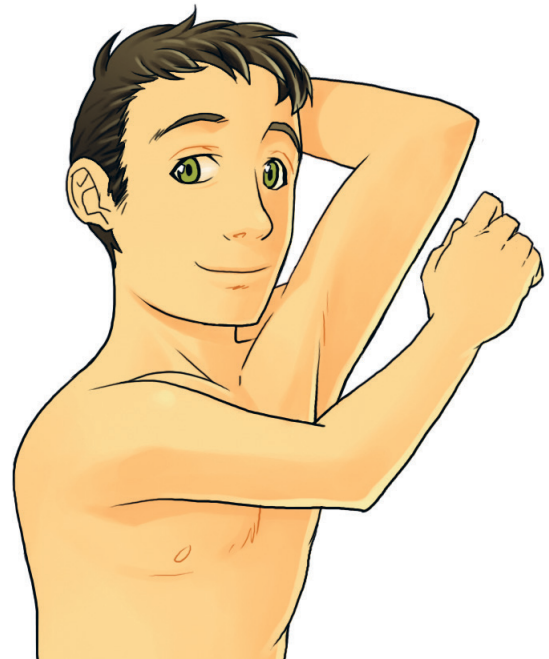




## SEX - SOM I SÅDÄR

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 funkad 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 kan och 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. Hur och med vem man vill ha sex förändras också. Man får kanske inspiration eller kommer på nåt själv. Ofta är det så att man förändras av att man får fler livserfarenheter. Man lär sig och förändras hela tiden.







På [rfsu.se](http://rfsu.se) kan du läsa mer om sex, kropp och relationer. Där kan du också ställa frågor i vår frågelåda eller hitta svaren på de vanligaste frågorna.

Andra riktigt bra sajter:

[umo.se](http://umo.se)

[rfslungdom.se](http://rfslungdom.se)

[tjejjouren.se](http://tjejjouren.se)

[killfragor.se](http://killfragor.se)

[transformering.se](http://transformering.se)

[1000mojligheter.se](http://1000mojligheter.se)

[dinarattigheter.se](http://dinarattigheter.se)

[egaliaung.se](http://egaliaung.se)

[hbtqkojan.se](http://hbtqkojan.se)

[bris.se](http://bris.se)

[tjejjonen.se](http://tjejjonen.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 frihets- 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.

Text: Pelle Ullholm

Illustrationer: K-Hei

Faktateckningar: RFSU/Eva Fallström

Grafisk form: Urbom Production AB, Ready Steady

Tryck: BrandFactory AB, september 2020

© RFSU 2012, 2013, 2016, 2017, 2020

ISBN 978-91-85188-22-2

RFSU är en medlemsorganisation. Vill du bli medlem?

Anmäl dig på [www.rfsu.se/medlem](http://www.rfsu.se/medlem).

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på [www.rfsu.se](http://www.rfsu.se).



**RFSU**

Riksförbundet för Sexuell Upplysning

Box 4331, 102 67 Stockholm

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se), [info@rfsu.se](mailto:info@rfsu.se)

