



Onanipraktika

[Praktika: folkbok med råd och rön]

Text Jack Lukkerz & RFSU
Layout Anna Knöfel Magnusson
Omslagsfoto Matton Images
Tryckeri EO Grafiska mars 2009
ISBN 978-91-85188-38-3

Sex på egen hand

Alla människor berör någon gång sin kropp: på eller kring könsorganen, omkring bröstvårtorna, analöppningen eller någon annanstans. De flesta som en gång har gett sig ut på en upptäcktsresa på den egna kroppen förstår snart att beröringen kan få en att känna lust och behagliga känslor. När en person på egen hand ägnar sig åt denna beröring, inte minst för att uppnå orgasm, talar vi om att man onanerar.

Människans uppfinningsrikedom är enorm och alla har sina sätt att onanera på. Även om vissa tekniker är vanligare än andra har varje människa i princip obegränsade förutsättningar att kunna njuta av

onani. Både under uppväxten och i vuxen ålder kan man utforska onanin och upptäcka vad man gillar. Det handlar om hur, var, när, om tryck och hastighet, kläder och föremål – man kanske varierar sig och gillar att göra det på många olika sätt eller man skaffar sig vissa favoritsätt att onanera på. I den här praktikan ger vi några förslag på hur man kan göra. Det finns givetvis många fler sätt än vad en sådan här liten skrift kan täcka.

Onanin genom livet

Det främsta skälet till att människor onanerar är njutning och lust. För många är onanin viktig under

hela livet, oberoende av kön eller var man kommer ifrån och oavsett om man lever ensam, med en partner eller med flera. Kvinnor och män upptäcker för det mesta onanin tidigt och den förblir en följeslagare under livet: från barndomen, genom tonåren in i vuxenlivet och ända till ålderns höst. Onanin är ofta det första sättet att närma sig den egna sexualiteten och uttrycka den, för några är den det enda sättet att njuta av sin sexualitet, under vissa faser eller under hela livet. Hur ofta man onanerar kan skifta över tid. Vissa perioder har man lust att göra det varje dag, andra inte alls. Onanin kan vara ett sätt att slappna av en stund eller att varva ner efter en dag i skolan eller på jobbet. Genom onanin kan en ung människa

upptäcka sin kropp, skaffa sig fler erfarenheter av njutning, och vartefter kanske utveckla nya sätt att onanera på.

Även barn onanerar, men det är något man sällan talar om. Barns sexualitet, och onani i synnerhet, är för många fortfarande laddat och svårt att förhålla sig till. Det är viktigt att låta barn utforska sina kroppar på egen hand, i sin egen takt och utan att skambeläggas av vuxna.

Människor onanerar vid olika tidpunkter och på olika platser. Många, kanske särskilt yngre, funderar någon gång i sitt liv på om de onanerar för mycket. En del är oroliga över att onanin ska ta kraft från

sexualiteten i ett förhållande eller upplever att det är ett slags otrohet, där man själv eller ens partner känner sig mindre attraktiv eller otillräcklig, eller känner svartsjuka på partners hemska onanifantasier. Ibland kan en situation där onanin går före allting annat, där man försummar studier eller arbete, inte längre har lust för sex med sin partner eller drar sig undan för att kunna vara ifred med sin onani, uppfattas som ett bekymmer. Men det är ovanligt och oftast ett symptom på något annat som inte är bra i tillvaron. I ett sådant läge finns det hjälp att få, till exempel av en kurator eller en terapeut.

Samtidigt ska man komma ihåg att onanin för det mesta är ett utlopp för ens njutning, lust och kåthet. Den är ett eget sexuellt uttryck, vare sig man har sex med andra eller inte. Onani kan vara en sorts hängivenhet över den egna kroppen, eller en känsla av frihet med oändliga möjligheter att fantisera eller påverka sin njutning. Det finns saker man kan göra i onanin som man kanske inte kan, eller vill göra med en eventuell partner. Lusten drivs av fantasier och längtan efter njutning, och onani som uttryck för lust kan i sin tur bana väg för nya fantasier men också kunskaper om den egna kroppens positiva reaktioner. I fantasin har människan både kontrollen över lusten och möjligheterna att skapa sin njutning.

Vad händer i kroppen när man onanerar?

Den sexuella upphetsningen börjar när man tar emot intryck som sinnena förmedlar. I hjärnan bearbetas och tolkas sedan fantasier och tankar, liksom de bilder, ljud, beröringar, dofter och smaker som hjälper till att skapa dessa. Hjärnan sänder ut impulser till olika delar av kroppen som reagerar, till exempel genom lubrikation och erektion.

Kroppens reaktion, det sexuella gensvaret, skiljer sig inte åt om vi har sex med andra eller på egen hand.

Vid onani frigörs en rad substanser i hjärnan som förstärker varseblivningen, som påverkar förmågan att minnas och som till och med verkar smärtlindrande.

Några av dessa substanser bidrar till att människor mår bättre och känner sig gladare, vilket också förstärker njutningen – det är därför inte konstigt att många mer än gärna vill fortsätta att onanera och därmed njuta mer när de en gång upptäckt onanins möjligheter.

Lite om onanins historia

Ordet onani har sitt ursprung i Bibeln och Gamla Testamentet (1 Mosebok 38:8-9). En man vid namn Onan ombads att gifta sig med sin döde brors hustru för att skaffa avkomma åt honom. Men han lät sin säd – sperman – hamna på jorden i stället för i hustrun för

att inte ge barn åt den döde brodern. Detta straffade gud med döden. I själva verket är onani alltså en benämning på avbrutet samlag och har tidigare använts i just denna betydelse i svenskan. Betydelsen ”att stimulera sig själv sexuellt” introducerades av en engelsk läkare och teolog vid namn Bekker i början av 1700-talet, då han varnade för onanins påstådda faror.

Omkring 1750 skrev en schweizisk läkare vid namn Tissot en avhandling med titeln ”L’Onanisme”, där också han varnade för onanins påstådda konsekvenser för hälsan. Han menade att onani kunde orsaka både psykiska och fysiska sjukdomar, bland annat skulle

förlusten av sädesvätska försvaga kroppen. Även om vi idag vet att onani är ett vanligt och ofarligt beteende finns det fortfarande många föreställningar och tabun kring onani. Synd-, sjukdoms- och skamstämpeln har inte försvunnit helt. I en del samhällen betraktas onani fortfarande som skadlig eller skamlig. Ett annat känt ord, förutom ordet onani, är masturbation, som avleds ur de latinska orden för ”hand” (manus) och ”skända” (stupratio). Att skända med handen, alltså, och knappast en benämning som ger ett positivt intryck.

Kärt barn har många namn

Vilka ord man använder förmedlar inte bara känslan

inför eller synen på onanin. Det kan också sätta ett värde på handlingen. Historiskt sett har mäns onani varit synligare och det har varit lättare för män att både tillåta sig njutning i form av onani och att tala om onanin. Många män berättar om erfarenheter av onani tillsammans med kompisar, en handling som inte behöver vara särskilt tabubelagd. Det saknas däremot sådana berättelser från kvinnor, även om kvinnor förstås också har erfarenheter av onani tillsammans.

Det är självklart att tala om att killar och män runkar, medan det än så länge inte finns samma självklara ord att använda om tjejers och kvinnors onani.

Det hänger sannolikt ihop med att kvinnors sexualitet varit mer tabubelagd än mäns, och då även onani. Men visst finns det ord. Och kärt barn har som sagt många namn – på nästa sida föreslår vi några.

Att onanera

Människor använder så gott som alltid sina händer och fingrar vid onani. De är enkla att styra och man kommer åt på i stort sett hela kroppen. De kan användas både för lättare beröring och kraftigare stimulering och de kan hålla i olika föremål som man kan använda vid onani. Händer och fingrar har, liksom munnen, könsorganen, bröstvårtorna och

Runka

Klamma pi
kompisen

Dra en

trumfeta

Klia Doris

ritba

Handtralla SCROLLA

SKINNFLÖJT

Retapiven

Gnugga

Geniknuden
palla

RUSKATOPP

Jedrajuvelen

mata bävern

RULLA
BÅRET

gnussa

Åppn Katten

Taja

Onna

DRA EN TARZAN

Ulo sex

Spela fickpingis

SPELA SKINNFLÖJT Mandiaga.

analöppningen, särskilt många nerver, vilket kan ge mycket njutning vid beröring.

Att stimulera ollonet på klitoris och penis är förmodligen vanligaste sättet att onanera på. Det är också de områden på kroppen som har flest nervsensorer. Vid sexuell upphetsning fylls svällkropparna i blygdläpparna, klitoris och penis med blod, vilket ökar känsligheten ytterligare. Om man fysiskt vill känna den egna upphetsningen växa kan man placera handen på klitoris eller penis ollon, runt klitoris- eller penisskaftet eller på blygdläpparna innan man blivit sexuellt upphetsad och sedan känna hur svällkropparna fylls med blod

och svullnar. Genom slidväggarna utsöndras även en genomskinlig hal vätska som kallas lubrikation. Den sexuella upphetsningen kan komma gradvis eller vara en ögonblicklig kroppslig reaktion. Den kan också försvinna på ett ögonblick om något inte känns bra. När det gäller kroppens sexuella gensvar och människans förmåga att njuta så finns inga skillnader mellan kvinnor och män.

Massera, knåda, gnugga

En del tycker om att göra på samma sätt varje gång de onanerar, medan andra växlar mellan några olika favoriter eller gör på många olika sätt. Man kan massera, knåda, gnugga, trycka, dutta, rulla,

daska eller krama könets olika delar. Vad som känns skönast för stunden varierar och hänger också ihop med graden av upphetsning. Genom att använda olika tryck och hastighet kan beröringen förändras och smekningarna kan upplevas olika beroende på vilka delar av händer och fingrar man använder och i vilken riktning de förs. En lätt smekning med flera fingrar kan kännas rätt i en stund, medan en snabbare och intensivare beröring med ett finger eller hela handen kan ge mer njutning i nästa, eller vid ett annat tillfälle. Många, både kvinnor och män, vill använda någon form av extra glidmedel när de onanerar. Förutom de vatten- och silikonbaserade glidmedel som finns att köpa kan man exempelvis

använda den egna saliven, parfymerade barnoljor eller vanlig mat- och olivolja.

Klitoris

Många kvinnor njuter av att föra klitorishuvan upp och ner över klitoris med fingrarna. Klitorisollonet kan ibland vara så känsligt att det kan kännas obehagligt att röra direkt på. Man kan också prova att stimulera ollonet indirekt genom att föra de inre blygdläpparna upp och ner, gnugga från sida till sida med klitorishuvan över klitoris huvud och skaft eller genom att massera ollonet via de yttre blygdläpparna. Andra kvinnor föredrar att massera klitoris skaft som

utgår från ollonet. Skaftet svullnar vid upphetsning och känns då tydligare genom huden mot blygdbenet. Även klitoris skänklar är känsliga för beröring och det kan kännas skönt om man trycker eller masserar på sidorna längs blygdbenets inre kant. Om man inte är våt av lubrikation kan det kännas skönt att ta saliv eller glidmedel på fingrarna.

Penis

Många män onanerar genom att dra handen eller fingrarna fram och tillbaka över ollonet och utmed penisskaftet. De män som har förhud kan hålla om penisskaftet och dra ner förhuden så att ollonet

blottläggs för att sedan dra upp den igen, om och om igen. Ett annat sätt är att stimulera ollonet genom att vrida eller skruva med fingrarna runt ollonkanten. Män som har lite eller ingen förhud tycker ibland att onanin känns skönare om de använder någon sorts glidmedel. Om man inte har förhud är det vanligt att man onanerar genom att man håller handen om penis en bit ner på skaftet och drar huden på penisskaftet upp och ner mot ollonet.

Män kan förnimma beröring på undersidan, liksom på baksidan av ollonet som väldigt njutningsfyllt, en del gillar att stimulera strängen direkt under ollonet, frenulum, genom att massera den varsamt. Pungen är

också ett område som är känsligt. Den kan stimuleras med lättare smekningar, massage, eller genom att man håller en aning hårdare om pungkulorna så att huden stramar. Även penisroten kan omslutas med olika starkt handtryck. Att beröra den spända huden kan kännas extra lustfyllt.

Muskler som gör det skönt

Bäckenbottenmuskulaturen kan användas på olika sätt vid onani. Att ömsom slappna av och ömsom spänna musklerna i bäckenet genom att knipa och släppa taget, en gång eller om och om igen kan kännas skönt. Olika muskler, exempelvis runt klitoris,

mellan penis och analöppning, runt analöppningen eller i slidan, kan upplevas på lite olika sätt och fäster uppmärksamhet på de olika delarna. Man kan smeka, klämma eller trycka ihop ben eller skinkor. Män kan placera penis mellan låren och känna pulsen eller hur svällkropparna sväller. Klitoris kan reagera på att bäckenbottenmuskulaturen spänns. Knipövningarna i sig kan vara njutningsfulla men fungerar också bra tillsammans med annan stimulering och kan då förstärka den sköna känslan. En del beskriver att de genom att spänna muskulaturen i orgasmögonblicket kan få intensivare orgasmer. En väl tränad bäckenbottenmuskulatur kan även underlätta möjligheten att få orgasm.

Området mellan könsorgan och analöppning, den så kallade mellangården eller perineum, innehåller många nervtrådar och kan med fördel stimuleras hos både män och kvinnor. En del uppskattar att föra in ett finger eller två i analöppningen (anus) vid onani och hålla kvar kortare eller längre stunder. Man kan knipa med ringmuskeln samtidigt som man håller ett finger i analöppningen. Glidmedel vid analstimulering gör det lättare att föra in fingrar eller sexleksaker. Området i och kring analöppningen är, liksom könsorganen, fullt av nervändar, och beröring där kan skänka njutning hos de flesta.

G-punkten & p-punkten

Några centimeter in i slidan, på slidans framvägg, finns ett område som kallas för g-punkten (efter den tyska läkaren Gräfenberg). Området är hos vissa kvinnor lite skrovligt och det hårdnar vid stimulering. För att stimulera g-punkten krävs en kraftigare massage eller tryckande rörelser. Det går bra att komma åt g-punkten med fingrarna. Det finns också särskilda massagestavar som är utformade för att passa just g-punktsstimulering. En del kvinnor får då känslan av att vara kissnödig, men detta kan efter ett tag i stället övergå i lustkänslor. Ibland talas det också om mannens ”g-punkt” eller p-punkten. Det handlar då om prostatakörteln, som kan kännas via beröring på

mellangården eller kan nås och stimuleras med ett finger eller en analplugg i analöppningen. Omkring fem centimeter upp, på främre ändtarmsväggen, sitter denna kastanjestora körtel, som för övrigt producerar en del av mannens sädesvätska. Det är väldigt olika om och hur man upplever stimulering av g-punkten eller prostatakörteln.

Också bröstvårtorna har många nerver. Många tycker om att stimulera bröstvårtorna vid onani genom lätta beröringar, smekningar, eller genom att krama, massera eller nypa i dem. Sexleksaker som massageapparater kan fungera lika väl på bröstet som på resten av kroppen, gärna i kombination

med glidmedel eller saliv. Klädnypor eller särskilda bröstklämmor på bröstvårtorna kan ge en lustfylld smärta.

Sexleksaker

Många använder massagestavar, dildor (massagestavar och penisattrapper) och andra sexleksaker vid onani. De kan föras in i analöppningen eller slidan eller användas för stimulering av klitoris, ollon, runt anus och andra områden på kroppen. En del leksaker har en inbyggd vibrator, som kan ge en behaglig känsla på hela kroppen. Det går ofta att ställa in hastigheten på vibrationerna och på så sätt kan man utforska

hur kraftiga vibrationer man gillar och var på kroppen. Kanske känns det beroende på hastigheten annorlunda på pungen eller blygdläpparna än på och runt bröstvårtorna. Det finns många olika sexleksaker, förutom dildor finns det också till exempel vaginaattrapper, bröstklämmor, kulor, så kallade fleshlights utformade som en vagina eller anus, och analpluggar. Om man vill föra in en dildo eller analplugg i slidan eller anus kan det kännas skönare om man använder glidmedel. Sexleksaker finns i olika storlekar och material. De kan vara bra hjälpmedel vid olika slags fysiska funktionsnedsättningar, som vid nedsatt känsel, smärta och ofrivilliga rörelser eller vid sjukdomstillstånd som påverkar rörelseförmågan.

... och andra tillbehör

Man kan utforska det egna hemmet efter saker som man kan använda vid onani. Många tycker om att onanera i duschen eller badet. Med handduschen kommer man lätt åt på hela kroppen och man kan rikta vattenstrålarna eller trycka munstycket mot klitoris eller blygdläppar, pungen, penis eller anus. Man kan reglera vattnets tryck och temperatur för att prova sig fram till vad som känns skönt. Om duschstrålarna känns för hårda kan man skruva loss munstycket för att få en tjockare och mjukare stråle. Ett vanligt sätt är att tvåla in sig och onanera i duschen. Duscha i underkläder eller mer påklädd kan vara upphetsande. Föremål i hemmet som vibrerar,

till exempel eltandborsten, eller mjuka tyger, kuddar, saker av plast eller metall, med mjuka linjer och utan kanter, kan fungera som onanileksaker. Man kan till exempel klämma en kudde mellan låren upp mot könet och gnida eller jucka emot den, eller så kan en fjäder som man drar över huden stimulera njutningen. Det mesta kan användas, men man ska inte föra in vassa föremål eller sådant som kan fastna i slidan eller anus, eftersom det kan orsaka skador. Olika sorts kläder kan väcka lust och förhöja njutningen. Det kan vara en viss klädstil eller vissa plagg eller kläder i särskilda material som man gillar eller upptäcker att man gillar. Ibland kan man tycka att det är skönt – eller skönare om man är mycket

känslig – att smeka klitoris eller pungen genom trosorna eller kalsongerna. En del tycker att det är skönt att onanera i tätt åtsittande kläder, till exempel jeans, som spänner mot könet, eller gillar löst sittande kläder som träningsbyxor. Man kan utforska sin kropp med hjälp av en spegel och en del höjer lusten genom att se på sig själv i spegeln medan de onanerar. Ens olika sinnen kan vara en bra ingång till att förstärka njutningen, till exempel genom att man ser en film eller tittar på en bild. Med en digitalkamera är det enkelt att ta bilder eller spela in filmsekvenser av sig själv när man onanerar. Vissa gillar att läsa eller skriva texter, andra lyssnar på ett musikstycke eller spelar in ett eget ljud. Åter andra uppskattar dofter

eller smaker av olika slag. Genom att andas på olika sätt, långsamt eller snabbt, eller hålla andan korta stunder eller blåsa ut luft över kroppen, kan man uppleva olika sorts njutning.

En del gillar att smörja in sig, till exempel med glidmedel, oljor eller hudkrämer, eller annat som är glatt, lent eller kladdigt. Man kan smörja in sig, dofta, smaka på sitt slidsekret, sin försats eller sperma. Återigen kan det egna hemmet fungera som källa till sådant som kan förhöja njutningen, till exempel det som finns i kylskåpet. Vispgrädde, marmelad och yoghurt kan öka känslan i onanin. Morötter och gurkor i olika storlekar kan användas på samma sätt

som dildor eller analpluggar. Man kan experimentera med värme och kyla genom att använda varm vaniljsås eller glass. Andra sätt att laborera med temperatur i samband med onanin kan vara att droppa varm stearin på eller föra en isbit över huden.

Onani och kondom

För män fungerar det utmärkt att onanera med kondom på. Kondomens olika former, färger eller tjocklekar kan skapa skilda sätt att uppleva njutning. Att långsamt rulla på kondomen kan kännas lustfyllt och öka kåtheten. Glidmedel kan öka känsligheten ytterligare, både innanför och utanpå kondomen,

eller man kan fylla kondomen med en tjock vätska eller kräm. Om man trär kondomen också över pungen kan det ge ett tryck runt pungen som förstärker njutningen. Man kan fylla kondomen med varmt vatten och hålla mot pungen eller blygdläpparna. Kvinnor som använder dildo under onanin och använder den både analt och vaginalt vid samma tillfälle bör sätta på en kondom om den förs från anus till vagina, eller ta en ny kondom om kondom användes i anus. Vanligtvis får inte fett, till exempel matolja, kombineras med kondom då det får gummit att spricka. Men, eftersom onani är rakt igenom säkert sex, i förhållande till könssjukdomar och graviditet, behöver man inte ta hänsyn till det då.

På mage, liggande och utforska soffan

Man kan onanera i princip i vilken ställning som helst: på rygg, på sidan, på mage, liggande, sittande eller stående, benen ihop eller brett isär, på huk eller på knä. Genom att ändra kroppsställning kan upplevelsen förändras. En del hittar en särskild ställning som underlättar förmågan att njuta och få orgasm, inte minst om man har någon form av funktionsnedsättning. Man kan också variera plats och prova att onanera på nya platser. Vissa utforskar soffan eller fåtöljen, andra den mjuka mattan, köksbordet eller en stol. På väl insynsskyddade platser utomhus kan man undersöka hur mjukt och svalt gräs, sol eller vatten, varm sand eller klippor känns.

Orgasm

De flesta förknippar nog onani med orgasmupplevelser. Det betyder inte att alla alltid får orgasm eller utlösning när de onanerar. För en del är det viktigt, för andra mindre viktigt. Men den kan också kännas olika, beroende på humör eller situation. Samma onanivariant kan också ge skilda orgasmupplevelser vid olika tillfällen. Ibland är den lätt eller svag, ibland stark eller kraftfull. Ibland går det fort fram till orgasmen, andra gånger tar det längre tid – men känslan kan ändå vara lika stark. En njutningsfylld onani behöver inte sluta i orgasm. Kanske hade man inte mer tid, kanske gick lusten över. Det kan också bero på att man inte var tillräckligt koncentrerad på

sin njutning. Det gäller att vara lyhörd för kroppens signaler, att man känner efter hur kroppen och kåtheten reagerar i olika situationer och av skilda sätt att röra vid kroppen. Det händer också att män får utlösning men inte känner någon direkt orgasmkänsla. Ibland kan man förstärka orgasmupplevelsen genom att ta sig tid att bygga upp upphetsningen – man kan onanera tills en pirrande känsla fortplantar sig genom kroppen och man håller då upp. Det kan vara svårt att känna när orgasmen är på väg, men det går att öva upp, så att man inte får orgasm tidigare än man vill. Om man väljer att hålla upp en stund kan man fortsätta igen en kort stund senare eller vänta några timmar eller längre och på så sätt öka känslighet och

åstadkomma en kraftfullare orgasm. En del tänker kanske i flera timmar på onanin och bygger upp upphetsningen genom olika fantasier, för att på så sätt öka kåtheten. Upplevelsen av onanin, och orgasmen, kan också ha att göra med hur närvarande man är, att man går in i upplevelsen av sig själv, känner sin njutning mentalt och kroppsligt.

Onanin behöver inte vara slut efter orgasmen och utlösningen. Många tycker om att ligga kvar och ta igen sig en stund, en del gillar att beröra eller smaka på sina kroppsvätskor.

Andra fortsätter med lätt beröring och utforskar kroppens olika områden för att upptäcka eventuella nyanser i förnimmelse och känslighet.

Vid onani bestämmer man själv.

RFSU har tagit fram en serie sexleksaker som kallas Trust in lust. Dessa produkter, liksom RFSU:s glidmedel, kan köpas på Apoteket eller via rfsu.com.

Lästips: Praktika för analsex, Hans Olsson, RFSU, 2008 • Praktika för klitorissex, Sandra Dahlén, RFSU, 2008 • Fittfakta, Tina Nevin, RFSU, 2004 • Kukkunskap, Stefan Laack, RFSU, 2004 • Stora sexboken för tjejer som har sex med tjejer, Helene Delilah & Malinda Flodman, Normal förslag, 2007 • Orgasmera mera – Vägar till kvinnlig njutning, Ylva Franzén, Xstory, 2002 • Orgasmboken, Allt om konsten att få orgasm, Katerina Janouch, Bokförlaget Forum, 2006 • Sex med mera, Sandra Dahlén, Tiden förlag, 2002 • Penisatlas, Esben Ester Benestad Pirelli, Norge, 2004 • Kukbruk, Manne Forssberg, Wahlström & Widstrand, 2004 • Hiterapporten: 3000 kvinnor om sex och sexliv • Shere Hite, Tiden, Stockholm, 1977 • Hiterapporten om män, Shere Hite, Tiden, 1982

Filmer: Onaniteknik för män, RFSU, 1996 • Onaniteknik för kvinnor, RFSU, 1996.

Vill du bli medlem i RFSU? Mejla medlem@rfsu.se

RFSU är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation som verkar för att sprida en fördomsfri och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. RFSU utgår från övertygelsen om samlevnadens och sexuallivets centrala roll för individ och samhälle. RFSU arbetar med upplysning, utbildning och opinionsbildning i Sverige och internationellt. RFSU äger ett bolag som säljer kondomer, vars vinst går till RFSUs upplysningsarbete.



RFSU • Box 4331 • 102 67 STOCKHOLM • info@rfsu.se • www.rfsu.se

