



Praktika för **klitorissex**

[Praktika: folkbok med råd och rön]

Text Sandra Dahlén

Layout och illustrationer Eva Fallström

Omslagsfoto Maria Gullmark

Tryckeri EO Grafiska april 2008

ISBN 978-91-85188-07-9

Klitoris

Många har varit stolta ”upptäckare” av klitoris – både vetenskapsmän och privatpersoner. Klitoris verkar länge ha varit kvinnans självklara och huvudsakliga sexorgan, men någon gång under 1800-talet försvann klitorisfokuset till förmån för slidan. Sexualitet förknippades mer och mer med barnalstring och klitoris raderades i stort sett ut från den sexuella kartan. Men 1905 ”återupptäcktes” klitoris officiellt av Sigmund Freud. Han satte även åter fokus på kvinnans orgasm men menade att det fanns två sorters orgasm: klitoris-orgasm och slidorgasm. Slidorgasmen, ansåg han, var den ”mogna” och eftersträfvansvärda orgasmen. Från mitten av 1900-talet och framåt har forskare och aktivister, främst från USA och Australien, arbetat för att åter uppmärksamma klitoris betydelse för sexualiteten. För de flesta flickor och kvinnor är klitoris den

kroppsdelen som är viktigast för sexuell njutning.

Klitoris olika delar

Klitoris räknas som en del av de yttre könsdelarna, vulva, hos kvinnan. Klitoris är en särskilt nerv- och kärlik svällkropp som består av olika delar. Där de inre blygdläpparna möts längst upp finns en förhud (som också kallas kåpa, huva och kappa) som täcker klitoris ollon, toppen eller huvudet. Det är den synliga delen av klitoris. Om man för upp förhuden, eller för isär blygdläpparna, så ser man klitoris ollon. Det kan vara helt eller delvis fastvuxet vid förhuden men i så fall kan man känna det som en liten knopp där under. Ollonet har 6 000–8 000 sensoriska nervändar. Det är fler än någon annanstans på människan och den känsligheten är förklaringen till att så många kvinnor njuter av klitorisstimulering. Under

förhuden finns körtlar som producerar en oljig kräm. Ju mer som bildas desto vitare blir den och kallas då smegma. På undersidan av klitoris ollon sitter strängen (frenulum).

Klitoris ollon övergår under förhuden till ett skaft. Skaftet delar sig i två ben som också kallas skänklar. Dessa omsluter först urinröret och sedan slidan och slutar någonstans i vävnaderna mellan slidans botten och ändtarmen. De ligger inbäddade och lite vinklade längs blygdbenets insida. Skänklarna kan vara olika långa och kan liknas vid ett bakåtvänt V. Längs med varje skänkel utgår en klyftformad utbuktning, klitoris-klyftorna. De går på varsin sida om slidan mellan klitorisbenen och kramar om slidans väggar.

Från klitoris utgår långa nervtrådar som kan löpa

12–15 cm ner längs lårens insidor. Nervtrådar, ligament och muskler gör så att klitoris på olika sätt är sammankopplade med andra delar i underlivet.

Storlek

I samband med puberteten växer klitoris, liksom de andra delarna av könsorganet. Storleken kan variera mycket mellan olika kvinnor och bestäms bland annat av hormonnivåer. En yngre flicka i puberteten har vanligtvis större klitoris än en kvinna i klimakteriet. Storleken har dock ingen betydelse för känsel eller orgasmförmåga. Bredden på klitorisollonet varierar vanligtvis mellan 2 och 5 mm. Längden varierar vanligtvis mellan 3 och 7 mm, men en del flickor föds med mycket längre ollon än så. Skaftet brukar vara 2–5 cm långt, skänklarna cirka 9 cm och klyftorna 3–7 cm.

Klitorissex

Att stimulera klitoris är det vanligaste sättet för kvinnor att onanera. För de flesta är det också det enklaste och snabbaste sättet att få orgasm – själv eller ihop med någon annan. En del gör på ungefär samma sätt varje gång de har sex, eller varierar mellan några få favoriter. Andra vill variera sig ofta. Många kvinnor gör på samma sätt både när de är ensamma och tillsammans med en partner, medan andra gillar att göra på olika sätt.

En del tycker om lätt och mjuk stimulering medan andra vill ha det hårdare. Många tycker om att det blir hårdare, bestämdare och med en viss rytm, ju närmare orgasm de kommer. Variation finns även i snabba eller långsamma rörelser. Under själva sexet vill en del ändra på klitorisstimuleringen ofta medan

andra vill ha en enda form av stimulering som blir allt intensivare fram till orgasm. Det kan löna sig att inte ge upp en form för fort, för känslan kan bli starkare efter en stund.

Klitoris ollon är olika känsligt från person till person och känsligheten varierar under olika faser av upphetsningen, och smeksätten kan behöva varieras för att det ska kännas skönt. Ollonet kan vara så känsligt att det kan vara smärtsamt att beröra det direkt, men en del tycker det är skönt. Vill man börja sexet med att till exempel direkt smeka ollonet kan det kännas lite torrt och känsligt om inte svullnad och våthet från slidan kommit igång. Saliv, olja eller särskilt glidmedel kan då göra det skönare. Många som inte kan bli så våta gillar också glidmedel, men det kan också helt enkelt vara skönt och upphetsande med

extra mycket glid. Om man vet att man kommer att använda kondom är det viktigt att glidmedlet är vatten- eller silikonbaserat. Annars kan man använda en kondom av plast. Oljebaserade glidmedel förstör vanliga latexkondomer.

Upphetsning och orgasm

Det som händer när man blir sexuellt upphetsad är att blod rusar till svällkropparna och nervcellerna i könsorganen blir retade. Alla delar av klitoris svullnar och styvnar. Skaftet reser sig under förhuden, och ollonet, som blir mycket större, dras med upp. Svällkropparna i de inre blygdläpparna blodfylls och svullnaden gör så att de kan bli upp till tre gånger så stora. Även de yttre blygdläpparna blodfylls så att de svullnar, hårdnar och går isär. Slidan dras ut och blir djupare. Svällkroppar runt slidan gör den svullen och

klitorisklyftorna svullnar och gör så att slidan öppnas upp. Den svällkropp med parvis liggande körtlar som finns runt urinröret svullnar också och kan ofta kännas genom slidans framvägg som blir lite skrovlig. Det kommer även en särskild våthet i slidan som kallas för lubrikation. Det är trycket från blodkärlen runt slidan som pressar ut en genomskinlig vätska genom dess väggar. En annan, lite tjockare oljeliknande vätska, kommer från körtlar vid slidmynningen.

När man blir sexuellt upphetsad kan kroppen reagera ögonblickligen och svullnad, våthet, pirr och bultande i könsorganen kan kännas på en gång. På samma snabba sätt kan kåtheten även avbrytas och allt återgå till "normalt", exempelvis om något inte känns rätt. Upphetsning kan även byggas upp gradvis och då är det inte alltid skönt med sexuell stimulering, eller

med en viss sorts stimulering, förrän kroppen är helt redo. Till en början kan till exempel stimulering av klitoris kännas bra men inte stimulering i slidan förrän den är helt svullen, vidgad och våt.

Vid den sexuella upphetsningen förser hjärnan blodet med flera olika ”feel-good-hormoner” och ”sexkemikalier” och klitoris blir allt mer känslig. Signaler från hjärnan skapar en ”sexuell spänning” i bäckenbottnen musklerna som drar ihop sig. Om man fortsätter att stimulera sig sexuellt så exploderar muskelspänningen till slut i korta sammandragningar – man får orgasm. Kaskader av hormoner och kemikalier rusar ut i blodet. En del kvinnor får utlösning från de körtlar som finns runt urinröret och hos många blir det så att hela kroppen spänns, händerna knyts, eller att man reagerar med olika spontana kroppsrörelser. Ef-

ter en orgasm sjunker inte blodfyllnaden i svällkropparna så snabbt tillbaka och därför har många kvinnor förmågan att få flera orgasmer efter varandra. En del behöver bara vänta några sekunder och kan sedan fortsätta att ha sex.

Orgasmer kan kännas på olika sätt från person till person och de kan även kännas olika från gång till gång. Ibland känns det som en liten nysning runt klitoris, andra gånger som en väldigt skön känsla i hela underlivet. Det kan också kännas som en stor våg, som värme eller hänryckning i hela kroppen och huvudet.

Orgasm är alltså något fysiskt som sker, men inte alltid bara av sig själv. Huvud och kropp hänger ihop. Man kan behöva vara riktigt sugen på sex för att få

orgasm och behöva fokusera på det som sker, hur det känns och vad man gör. En del använder också fantasier för att få orgasm. Framförallt behöver man känna en fysisk kåthet i kroppen. Kåtheten kan komma utan att tankar och känslor hänger med men det kan också vara så att man vill ha sex i huvudet men att kroppen ”säger nej” – kåtheten finns inte där just då, och då brukar inte heller orgasmen komma. Men om man har sex när man känner för det, på ett sätt som känns riktigt skönt och blir skönare och skönare – då brukar man få orgasm.

Att närma sig klitoris

Många tycker om att man närmar sig klitoris stegvis, särskilt om man inte har varit ordentligt sexuellt upphetsad en stund. Det kan ske på flera olika sätt, till exempel med smekningar som långsamt närmar

sig könet, eller att någon slickar på insidan av låren och rör sig allt närmare könet. Smekandet kan övergå till venusberget och blygdläpparna – upp och ner så att de yttre blygdläpparna till slut öppnar upp sig och blottar de inre läpparna. Detta kan även en partners tunga göra. Man kan kupa en hand över hela könet och pressa, gnida och vibrera utan att handen flyttas. Ett ”trummande” med fingrarna eller händer mot könet kan också vara skönt. Man kan göra smeksamma rörelser med fingrar eller tunga, som koncentrerar sig på springan mellan blygdläpparna och som långsamt kommer allt närmare klitoris. Att någon blåser mot ollonet – exempelvis i kombination med tryck med två fingrar mot de inre eller de yttre blygdläpparna – kan även det vara en njutningsfull start. Liksom att de inre blygdläpparna spänns ut. Då påverkas nervändarna på och runt om klitoris. En annan, mer

långsam start, är kittling av klitoris med tyg eller en fjäder. Även massage och tryck kan vara variationer på närmanden. Många njuter av att venusberget och de yttre blygdläpparna masseras, även ganska hårt, så att blygdbenet känns under. Under smekningar och massage kan man reta klitoris då och då genom att råka komma åt ollonet hastigt. En variant är även att ett finger, som inte rör sig, försiktigt pressas mot ollonet. När klitoris börjar pulsera och svälla kan den vara redo för annan stimulering. Många vill ha tydligare stimulering av klitoris ju mer upphetsade de blir.

Med händer och fingrar

Klitoris stimuleras enkelt med ett eller flera fingrar. Många koncentrerar sig på att smeka just den högra eller den vänstra sidan av ollonet och skaftet, medan andra mest njuter av att smeka med ett eller flera

fingrar ner mot strängen och ännu längre ner mot urinrörsmynningen. En del använder även handflatan eller hela handkanten. Eftersom klitoris kan vara känslig för direkt beröring smeker många bara genom förhuden. En annan variant är att röra de inre blygdläpparna så att förhuden förs fram och tillbaka över klitoris.

Klitoris ollon kan även greppas mellan tumme och pekfinger. Man kan hålla stilla eller prova att klämma och rulla ollonet mellan fingrarna. Man kan även hålla om skaftet och med små försiktiga rörelser föra det upp och ner.

En del tycker att det är skönt med massage och tryck på skänklarna som efter ett litet tag kan väcka en intensiv och skön känsla i hela klitoris. Om man för

fingrarna från ollonet utåt sidorna längs blygdbenets inre kant och trycker in där så kan man, beroende på hur de är belägna, komma åt skänklarna och klyftorna. Man kan även prova att utgå från slidmynningen ut mot sittbenen i bäckenet för att hitta skänklarna.

Med mun

Att stimulera ett kön med munnen kallas oralsex. Känslan av att ”bli slickad” liknar ingen annan och många kvinnor tycker att det är den skönaste sextekniken tillsammans med en partner. Oralsex kan varieras på många sätt med nafsningar, pussar, mjuka och breda slickar över hela könet eller i springan, eller en hård och masserande tungspets direkt på eller runt om klitoris. Läppar kan smeka och trycka mot klitoris. Det går även att stimulera med vibrationer genom att partnern håller munnen mot könet eller specifikt

mot klitoris och ”nynnar”. En del tycker även att det är skönt om partnern försiktigt suger på ollonet eller en inre blygdläpp

Gnida

Många kvinnor tycker om att gnida hela vulvan mot någonting, till exempel en möbel, en kudde, eller en partners kroppsdel såsom ett kön, en skinka eller ett lår. Andra gillar även att gnida någonting mot klitoris. En del vill ha en hård, len och slät sak medan andra vill ha något strävare, trubbigare eller mjukare. Olika ytor kan även ha olika värme – det kalla från plast eller glas kan vara njutbart medan andra tycker om det varma i exempelvis tyg. ”Daskar” av en passande sak kan också vara skönt. Trosor kan dras ihop till ett tunt hårt band som kan gnidas mot ollonet.

När man stimulerar klitoris med till exempel tunga eller fingrar, kan det vara extra skönt att använda något emellan. Det kan handla om att man smeker med tyg, gladpack, läder eller latex. Till exempel kan massage genom underkläderna, eller till och med genom ett tälle, vara det som känns bäst.

Vibrationer

Tydliga vibrationer mot klitoris är för de flesta det enklaste och snabbaste sättet att få orgasm. Vibrationer känns olika beroende på typ och kraft. Somliga föredrar en lättare kittlande typ medan andra vill ha kraftigare vibrationer, exempelvis från en handdusch med bortskruvat munstycke.

Många tycker om vibrationer från en speciell vibrator, massageapparat eller eltandborste. En vibrator

kan tryckas mot och massera på och runt om klitoris. Men en del föredrar att kroppen rör sig mot vibratorn – till exempel genom att den sitter fast på en partner eller kilas fast i en dubbelvikt kudde att gnugga sig mot. Man kan också lägga något vibrerande i underkläder eller spänna fast det mot klitoris.

Vibrationer från ett bussäte, eller en cykelsadel på grusväg, fortplantas till klitoris och kan vara så stimulerande att det ger orgasm.

Med bäckenbottenmusklerna

Många kvinnor kan känna sköna sensationer i klitoris och hela underlivet genom att omväxlande spänna och slappna av i bäckenbottenmusklerna. Olika muskler, till exempel runt klitoris, i slidan, runt urinröret och analöppningen, kan kännas på lite olika sätt

och sätter fokus på olika delar. Detta kan man även prova när klitoris stimuleras mer direkt – då förstärks känslan i klitoris. När klitoris stimuleras går det även att pressa bäckenbotten neråt, som om man skulle pressa ut de sista dropparna kiss. Det sätter mer tryck på klitoris och gör den extra känslig och det kan kännas som om den vibrerar eller darrar.

Beroende på hur ollon och skaft är belägna kan det även vara skönt att knipa ihop låren och gnida dem mot varandra.

Annan stimulering samtidigt

Många kvinnor vill koncentrera sig på klitoris när de har sex, medan andra njuter som mest när flera ställen stimuleras samtidigt eller att man varierar mellan olika ställen. Om man ägnar sig åt flera ställen

och kroppsdelar samtidigt kan upphetsningen och den sköna känslan förstärkas och vara det som ger orgasm. Om till exempel ett bröst blir stimulerat på just det sätt man tycker om kan det kännas som ilningar mellan bröstet och klitoris. Några varianter på njutningsfulla kombinationer kan vara klitorisstimulering tillsammans med massage av bröst, venusberg eller skinkor. Många tycker även om tryck på yttre blygdläppar, smek av inre blygdläppar, mellangård och analöppning. Tryck, massage och gnid på andra könsdelar än klitoris kan också indirekt stimulera klitoris då organen är sammankopplade av muskler och ligament.

Om man har samlag, till exempel med penis i slida, vill många kvinnor att klitoris stimuleras samtidigt med smek eller vibrationer. Stimulering av klitoris

kan vara det som gör samlaget skönt eller som förstärker en redan skön känsla.

Vad som är stimulerande eller upphetsande när man har sex kan också vara andra saker än den kroppsliga stimuleringen. Ofta stimuleras man av en kombination av saker, som att samtidigt stimulera en partner, att ägna sig åt ett rollspel, se sig själv i spegeln, vissa ställningar, ord, att ägna sig åt djupa kyssar, kanske läsa, lyssna eller se på något upphetsande. För många är det självklart att fantisera under sex.

Ställningar

Vid klitorissex kan olika ställningar fylla olika funktioner. Smek, massage och gnid kan kännas på olika sätt, och olika starkt, beroende på hur man ligger, sitter eller står. För många kvinnor är det även viktigt

att exempelvis hålla benen på ett särskilt sätt för att uppnå orgasm – till exempel liggandes raka, eller böjda om man ligger på rygg. Många kvinnor har lättast att få orgasm liggandes på rygg med hela kroppen utsträckt medan andra bara kan få orgasm liggandes på mage. Det är då lätt att använda hela kroppen för att kunna göra höftrörelser, jucka eller gnida sig mot något.

Tillsammans med en partner kan olika ställningar mer eller mindre underlätta klitorisstimulering. Om kvinnan ligger på rygg, står upp eller står på alla fyra, är det lätt för hennes partner att nå klitoris från olika håll med exempelvis händer eller tunga. Hon kan gnida sig mot en partner under sig, och en partner ovanpå kan gnida sitt bäckenben eller könsorgan mot klitoris eller lägga ett ben mot.

Många tycker att vissa ställningar kan kännas extra upphetsande i sig och väljer då dom av den anledningen.

Problem/irritation

Ett vanligt underlivsproblem är torrhet och irritation kring inre blygdläppar, klitoris och i slidan. Torrhet beror ofta på överdriven rengöring och att man använder tvål. Om man undviker tvål och smörjer in torra områden med olja så brukar balansen återställas snabbt. Om inte det hjälper är det viktigt att uppsöka gynekolog eller barnmorska för undersökning. Obehag i slidan kan även bero på exempelvis svampinfektion, platta ”osynliga” kondylom eller andra könssjukdomar som är viktiga att upptäcka och behandla.

Om man har blivit omskuren kan omskärelsen leda till nedsatt känslighet. Det är olika för olika kvinnor och på vilket sätt man har blivit omskuren. En del omskurna kvinnor har inte klitoris ollon kvar. Man kan givetvis ändå njuta av sex genom stimulering av skaft och skänklar eller på andra sätt, som stimulering av andra delar av kroppen. En del omskurna kvinnor kan ha besvär av ärrbildning, återkommande smärta och obehag. Läkarhjälp kan då underlätta, särskilt om könet blivit ihopsytt.

Irritation och smärta på eller runt klitoris och slidöppningen kan även bero på tidigare sex och att små ”skavsår” uppstått. Då behöver området vila tills det känns helt bra igen. Smärta och obehag vid sex handlar annars ofta om att man inte är tillräckligt sexuellt upphetsad. Slemhinnor och svällkroppar är då inte

redo för exempelvis smek och samlag. Är det något som känns obehagligt när man har sex är det kroppens signal om att man ska vänta, avstå eller göra på ett annat sätt. En bra regel brukar vara att om det känns bra så är det bra.

Om man känner av en förändring i slidans slemhinnor, förmåga att bli våt eller får svårt att få orgasm kan det vara bra att kolla upp eventuella läkemedel som man tar. Just sköra slemhinnor och nedsatt orgasmförmåga är vanliga biverkningar av vissa läkemedel. Nikotin försämrar blodcirkulation och kan på sikt försvåra svullnad och våthet.

Referenser

Clitoral anatomy in nulliparous, healthy, premenopausal volunteers using unenhanced magnetic resonance imaging

Helen E O'Connell, John O L DeLancey, University of Melbourne, Australien, 2005

Fittfakta – en skrift om kvinnans kön

Tina Nevin, RFSU, 2002

Multikulturell kvinnohälsa – med fokus på gynekologi och obstetrik

Martina Franck, Gothia, 2006

Om könsens uppkomst: hur kroppen blev kvinnlig och manlig

Thomas Laqueur, Symposium, 1999

Orgasmera mera – Vägar till kvinnlig njutning

Ylva Franzén, 2002

Sex med mera

Sandra Dahlén, Tiden, 2002

Stora Sexboken för tjejer som har sex med tjejer
Helene Delilah och Malinda Flodman, Normal förlag, 2007

The Clitoral Truth: The Secret World at Your Fingertips
Rebecca Chalker, Seven Stories Press, 2000

the-clitoris.com

The Lesbian Sexbook
Wendy Caster, Alyson books, 1993

The Truth About Women
Helen O'Connell, The Journal of Urology, vol 159, juni 1998



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.

