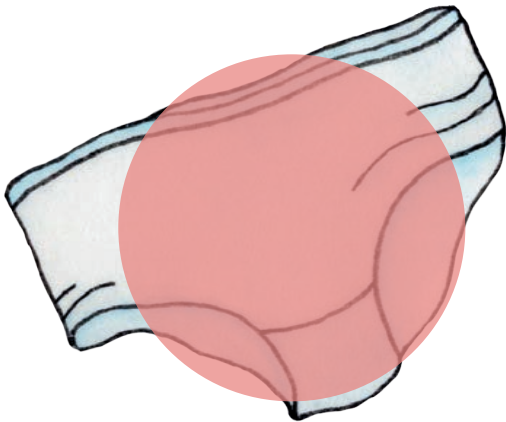


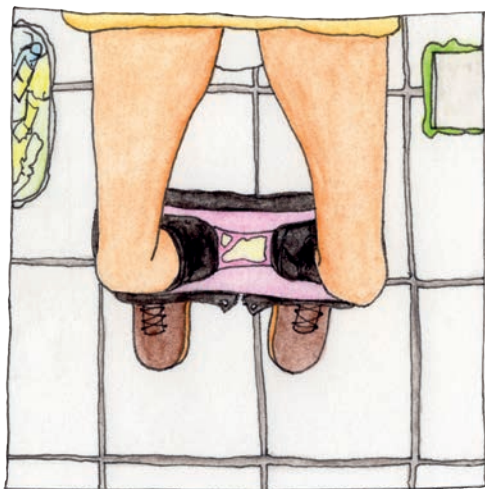
**ALLT DU
BEHÖVER VETA
OM FLYTNINGAR**

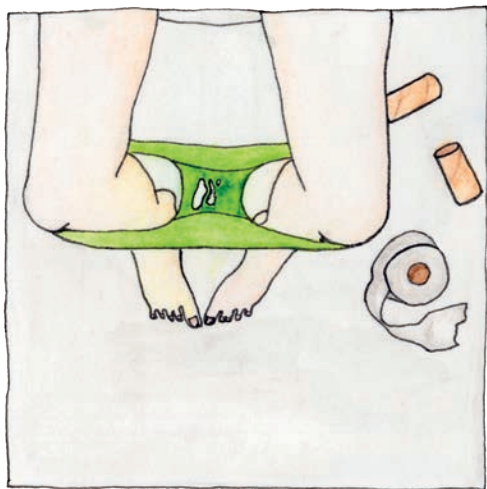
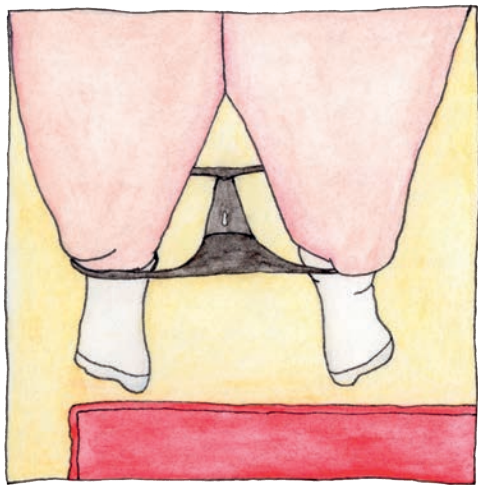
Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933. RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå hål på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv 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 och illustration: **Elin Hägg**
Tryck: **Brand Factory AB**
Version 2.0, **RFSU 2018**
ISBN 978-91-85188-61-1

ALLT DU BEHÖVER VETA OM FLYTNINGAR







FLYTNINGAR

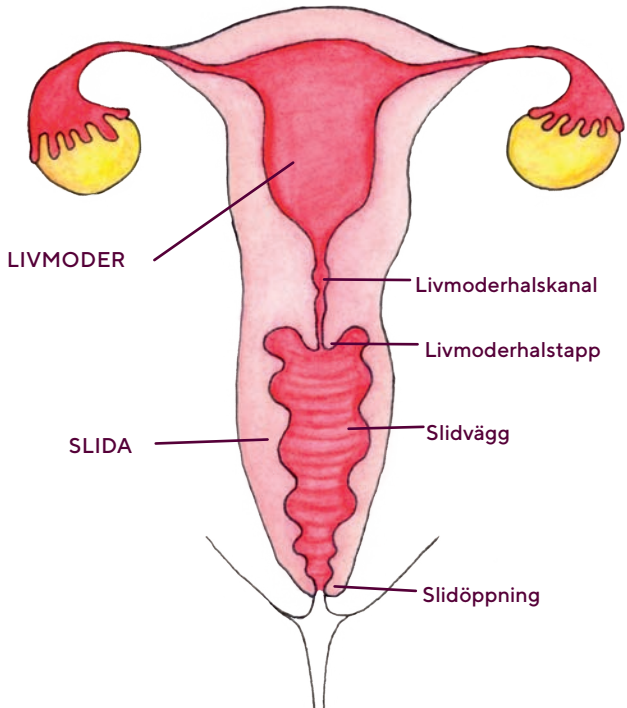
Alla som har en vagina, en slida och en livmoderhals har flytningar. Flytningarna kan sätta sig i könshåret, klumpa i trosorna, rinna nerför benen eller bara göra sig påmindra någon gång ibland. Flytningarna kan variera i mängd, utseende och lukt från underliv till underliv, under menstruationscykeln och under olika tider i livet. Gemensamt är dock att flytningarna fyller en mycket viktig funktion. Flytningarna är det som ser till att underlivet mår bra och hålls rent och friskt.

Trots att flytningar är så bra pratar vi ändå väldigt lite om det. Det är tabu – något vi ibland gömmer undan och skäms över. Syftet med den här skriften är att lätta på det här tabut, se

flytningarna som bra och viktiga och framför allt - få dig att lära känna din egen kropp och dina flytningar. Flytningarna kan nämligen tala om för oss hur vi mår.



Varje dygn produceras mellan
1 och 4 ml flytningar
- knappt en tesked.



VAR KOMMER DET IFRÅN?

Redan från födelsen har vi flytningar men de ökar i puberteten. Det beror på att flytningarna hänger ihop med menscykeln. Om du inte ännu fått mens är mer flytningar ofta ett säkert tecken på att den är på gång. Flytningarna, som vi ser dem när de kommer ut, är en blandning av vätskor som finns i och kring slidan. Flytningarnas uppgift är att städa och hålla rent i slidan så att den (och hela du) ska hållas frisk.

Slidans väggar består av slemhinnor, precis som insidan av munnen, och slidan måste hela tiden vara fuktig. Slidan har en mycket speciell miljö full av olika hormoner, bakterier, enzymer och antikroppar som ser till att slidan mår bra. Dessa små organismer fyller

olika funktioner och behöver bytas ut med jämna mellanrum.

För att alla gamla celler, onödiga bakterier eller ovälkomna organismer inte ska stanna kvar i slidan bildar **livmoderhalskanalen** ett sekret som kommer ut via **livmoderhalstappen**. Sekretet sköljer igenom slidan och tar med sig alla döda celler, onödiga bakterier och onyttiga organismer och rengör **slidväggarna**. Sekretet, tillsammans med alla onödigheter, är det som kommer ut genom **slidöppningen** som flytningar.

En av de viktigaste bakterierna i slidan heter *Lactobacillus*, en mjölksyrebakterie. Det är samma bakterie som gör filmjök och yoghurt så speciellt. Det är därför flytningarna luktar lite syrligt – som filmjök.





OLIKA VARIANTER

Men om nu flytningarna är så fiffiga, varför kan de då bete sig så konstigt? Kanske har du märkt att flytningarna ibland kan vara som klister, medan du andra gånger inte ser en flytning på flera dagar? Kanske har du någon gång märkt att flytningarna är som en genomskinlig äggvita och att det blir halkigt när du torkar dig?

Anledningen är att flytningarna hela tiden anpassar sig efter vad slidan just då behöver. Olika hormoner som styr menscykeln påverkar miljön i slidan och därför också vad som kommer ut i form av flytningar. Vid ägglossningen till exempel ökar hormonet östrogen i kroppen och livmoderhalskanalen börjar producera ett halkigt sekret. Detta

gör det lättare för spermier att ta sig vidare upp genom livmoderhalskanalen, vidare in i äggledaren och där befrukta ett ägg, i fall man vill bli gravid.

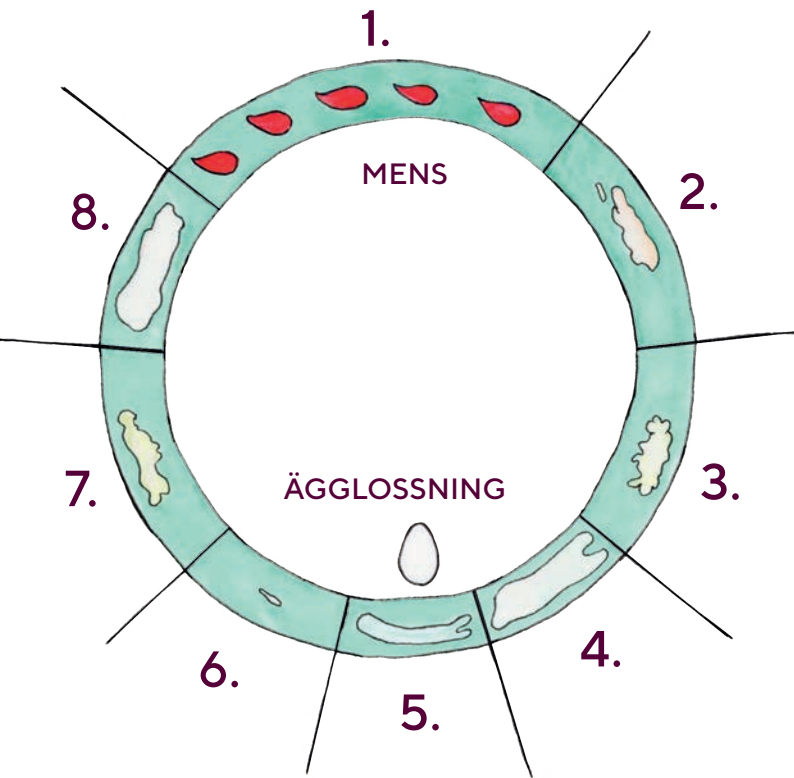
Eftersom flytningarna hänger ihop med menscykeln kan de förändras om du till exempel är sjuk eller äter vissa mediciner som påverkar hormonerna i kroppen.



Preventivmedel med hormoner som p-piller förändrar östrogenproduktionen i kroppen och flytningarna kan förändras. Vid graviditet förändras också hormonerna i kroppen och därmed flytningarna.

FLYTNINGSCYKEL

- 1. Mensvecka!** Menses, som är utstött livmoderslemhinna, kan vara uppblandad med lite flytningar och sekret, men framförallt känns det igen som just mens.
- 2. Efter menses** kan flytningarna vara blodblandade, det är bara livmoderhalsen som städar ut de sista resterna av menses. Lite bruna, röda eller rosa flytningar är därför vanligt.
- 3. Nu följer några dagar** där flytningarna ofta minskar i mängd, men de kan också bli lite klumpiga, vita eller gulaktiga.
- 4. Dagarna innan ägglossningen** får många mer flytningar än vanligt och de kan vara lite "krämiga", som hudlotion.
- 5. Nu är det ägglossning!** Flytningarna blir hala, genomskinliga och lite klibbiga, ungefär som äggvita. Många får väldigt mycket flytningar.
- 6. Nu kan flytningarna avta lite**, kanske märker du inga alls. En del kan ha lite blod i flytningarna efter ägglossningen – så kallad spotting.
- 7. Det är inte ovanligt** att flytningarna är gula – de reagerar med syret i luften och gulnar lite.
- 8. Nu är menses på gång**, kanske får du en liten "mellanblödning" eller ser några första spår av menses i flytningarna. Konsistensen kan vara allt från krämig till fluffig eller rinnig.



FLYTNINGAR OCH MENSCKYKELN

Det kan vara bra att lära känna sina egna flytningar och hur de förändras i takt med menscykeln. Här bredvid ser du ett exempel på hur flytningarna kan förändras i samband med mensen. Alla flytningar är olika, så testa själv att följa dina flytningars utveckling under en månad. Kanske märker du bara en liten skillnad, eller så kommer du att märka stora skillnader beroende på var du befinner dig i menscykeln. Du kan antingen se flytningarna i trosorna eller så kan du sticka in ett eller ett par fingrar i slidan och "fånga upp" lite flytning.

Prova att ta lite flytningar mellan tumme och pekfinger och dra isär fingrarna – bildas det långa genom-

skinliga strängar har du troligtvis ägglossning. Är det däremot nästan torrt har ägglossningen kanske precis tagit slut.



Förr i tiden, innan det fanns preventivmedel och mobilappar som hjälpte till att hålla koll på menscykeln, var flytningarna ett sätt att se om ägglossningen var på gång.



LUBRIKATION

Lubrikation kommer från det latinska ordet *lubricus* och betyder "göra hal" (på engelska betyder *lubrication* just smörjmedel). Det är en vätska som bildas när vi är sexuellt upphetsade. Lubrikation kommer direkt från slidans väggar till skillnad från flytningar som bildas i livmoderhalskanalen. När vi blir sexuellt upphetsade börjar nämligen området runt slidan genomströmmas av blod, och slidväggarna sträcker på sig, sväller upp, och börjar pressa ut en vätska. Det är nästan som att slidväggarna börjar svettas. Lubrikation och flytningar är alltså två olika saker.

Lubrikationens uppgift är bland annat att se till att det inte bildas onödig friktion och skav när vi har sex.

Processen att lubricera går väldigt fort – den sätts igång på bara några millisekunder och kan stängas av lika fort. Vätskebrist och brist på vissa fetter kan göra att lubrikationen inte fungerar som den ska. Om nerverna mellan ryggmärgen och slidan är skadade kan lubrikationen också sluta fungera. Även en del sjukdomar och mediciner kan påverka lubrikationen. I klimakteriet minskar kroppens östrogenproduktion och slidans slemhinnor kan bli sköra och torra. Lubrikationen fungerar som tidigare, men man kan behöva mer tid för att bli upphetsad och våt. Som tur är finns det glidmedel, som man kan använda om det blir för torrt. Glidmedel kan däremot inte kompensera upphetsning. Blygdläpparnas svullnad och slidans förändring behövs för att slidsex ska vara skönt och njutbart.



OFRIVILLIG LUBRIKATION

Att blod strömmar till slidan och att den börjar lubricera kan hända utan att vi märker det. Det kan hända när vi sover. Då kan vi drömma om något upphetsande eller så övar sig slidan bara på att lubricera. Lubrikation kan man få flera gånger per dag, utan att vi märker det.

Men ibland kan slidan börja lubricera fast vi inte alls vill det. Vibrationer, till exempel från en skakig buss eller en cykeltur, kan göra att slidan börjar lubricera för att undvika friktion.

Även våldtäksoffers slida kan börja lubricera fast hen är rädd, stressad och utsatt för våld. Att slidan lubricerar betyder alltså inte att det var någonting

hen ville vara med om. Detta är viktigt att veta, då det annars kan få den som utsatts för en våldtäkt att börja misstro sig själv.

**Ingen annan än du själv
får röra dig om du inte vill!
Det är olagligt och aldrig ditt fel.**

**Oavsett hur din kropp betar sig
är det vad du vill och känner
som är avgörande för vad någon
annan får göra med din kropp.**



NÄR NÅGOT INTE RIKTIGT STÄMMER

Nu har du förhoppningsvis lärt dig lite mer om flytningar och varför de finns. Du vet hur de förändras i takt med menscykeln. Kanske har du börjat lära känna igen dina egna flytningar. Du har kanske lärt dig hur de ser ut, luktar, känns och kanske smakar. Om du lär dig det, lär du dig också vad som är normala flytningar för dig. Detta gör det enklare att märka om dina flytningar börjar betera sig annorlunda. Det är nämligen kroppens sätt att tala om för dig att något är fel.

Tydliga tecken på att något inte riktigt stämmer är om utseendet på flytningarna förändras och exempelvis blir grön- eller gråfärgade, börjar lukta

illa (tänk ruttan fisk) eller blir ovanligt klumpiga. Kanske kliar det i och runt slidan och du känner obehag när du kissar eller för upp något i slidan. Det kan då röra sig om exempelvis en svampinfektion eller någon könssjukdom (om du har haft slidsex med en partner). Kanske har slidan underskott på mjölksyrebakterier eller så är det någon typ av infektion. Det viktigaste är att få reda på vad som är fel så att du får rätt hjälp. Kontakta därför vårdcentralen eller ungdomsmottagningen så hjälper de dig att ta reda på vad som är fel och vilken behandling som är bäst för dig!



Bindor, tamponger och trosskydd är effektiva. Ibland kan de vara för effektiva. Suger de upp för mycket blir slemhinnorna för torra. De ska därför bara användas vid mens. Om du har besvär av för mycket flytningar är det bästa att byta trosor ofta.

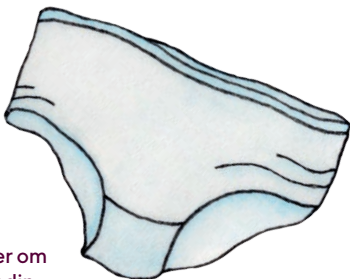
TA HAND OM DIG

Slutligen kommer här några tips på hur du bäst hjälper livmodern och slidan på traven att hålla sig friska med hjälp av nyttiga flytningar. Är du orolig eller fundersam - tveka inte att söka hjälp.

- Undvik att tvätta underlivet för ofta - en gång per dag räcker. Tvätta med ljummet vatten men undvik vanlig tvål. Det finns speciell intimtval med anpassat pH-värde som du kan använda om du vill.
- Försök aldrig tvätta insidan av slidan genom att exempelvis spruta in vatten i slidan. Då tvättar du bort slidsekretet och det kan leda till sprickor och infektioner.

- Sov gärna utan underkläder. Underlivet gillar inte om det blir för trångt och kvavt. Luft är bra, liksom luftiga kläder. Om du gillar tajta byxor på dan, så ta på något luftigare när du kommer hem.
- Apropå luft - använd gärna underkläder av bomull eller andra naturmaterial som "andas".
- Kroppsvätskor kan vara jättebra, men de kan också överföra sjukdomar mellan människor. På samma sätt som att du inte nyser på andra när du är förkyld ska du inte ta del av andras kroppsvätskor, om du inte vet om de har en könssjukdom eller ej. Kondom på saker du rör upp i slidan är bra, oavsett om det är någons penis eller en dildo som du delar med någon. Nya kroppsvätskor = ny kondom.

- Se till att du är kåt och våt när du har sex. Om slidan inte är lubrikerad och för torr kan det leda till småsår och sprickor. Förutom att det gör ont kan det leda till infektioner och smärtproblematik.
- Om du har problem, tveka inte att söka hjälp! En obehandlad infektion eller sjukdom kan sprida sig och ge ytterligare problem.



Våga prata och lär dig mer om flytningar. Flytningar är din kropps sätt att ta hand om dig. Ju mer du vet om din egen kropp och hur den fungerar, desto lättare blir det att märka om något är fel.

**OM DU HAR PROBLEM
MED FLYTNINGAR PÅ NÅGOT SÄTT
OCH BEHÖVER HJÄLP, KONTAKTA:**

Din vårdcentral.

**Eller ring 1177
Vårdguiden.**

**Ungdomsmottagningen
(för dig under 25 år).**

**Hitta din närmaste
mottagning på umo.se.**

**OM DU ÄR OROLIG, FUNDERSAM
ELLER BEHÖVER NÅGON ATT PRATA
MED ELLER BE OM RÅD:**

Tjejjouren.se

Om du behöver
stöd, identifierar
dig som tjej och är
mellan 12-20 år.

**RFSU:s frågelåda
eller chatt på [rfsu.se](https://www.rfsu.se).**

LÄSTIPS

rfsu.se

umo.se, ungdomsmottagningen på nätet

Hallongrottan, Sandra Dahlén,
Leopard förlag, 2017

Sex med mera, Sandra Dahlén,
Rabén & Sjögren, 2014

Fittfakta – en skrift om kvinnans kön,
Tina Nevin, RFSU, 2012

Lubrikation – The story, Sandra Dahlén,
reportage i Ottar 20160920
www.ottar.se/artiklar/lubrikation-story

Fakta om klimakteriet:
[www.1177.se/Fakta-och-rad/Mer-om/
Klimakteriebesvar](http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Mer-om/Klimakteriebesvar)

Flytningar och menscykeln:
[http://hellogiggles.com/stages-vagi-
nal-discharge/](http://hellogiggles.com/stages-vaginal-discharge/) och [http://www.1177.se/
Tema/Sex-och-relationer/Preventivme-
toder/Billingsmetoden](http://www.1177.se/Tema/Sex-och-relationer/Preventivmetoder/Billingsmetoden)

RFSU är en medlemsorganisation. Vill du bli medlem?

Anmäl dig på www.rfsu.se/medlem.

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på www.rfsu.se.

