



Lust och njutning



Lustkänslor får oss att känna oss glada, starka och stolta. Lusten kan kännas i både huvudet och i kroppen.

I den här skriften kan du läsa vad som händer i kroppen när man blir upphetsad, om sköna ställen, orgasm och utlösning. Och få tips på hur man kan njuta tillsammans med sig själv eller andra.

Lust och njutning

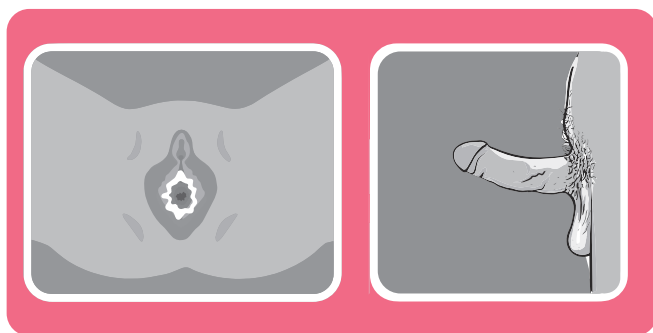
Vad händer i kroppen?

Sexuell lust kallas för upphetsning. Eller kåthet. Man kan bli kåt av ljud, lukter, bilder och filmer. Att tänka på sex kan göra att man blir upphetsad. Smekningar kan också väcka sexuell lust. Liksom att vara nära någon man tycker om.

När man blir kåt händer det saker i kroppen. Hjärtat slår hårdare och snabbare. Det gör att man blir varm. Huden blir mer känslig.

Extra känsliga ställen är bröstet och bröstkorgen. Munnen, öronen och nacken. Insidan av låren. Rumpan. Och könsorganet.

Vid upphetsning svullnar könet.

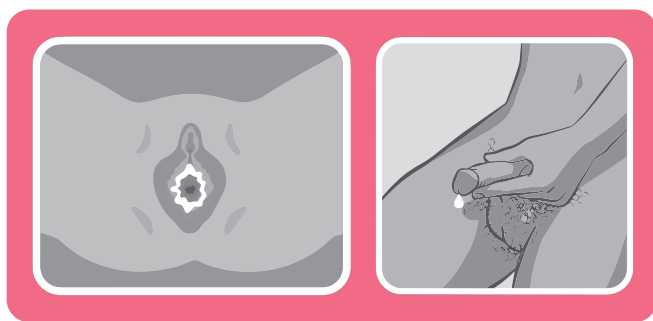


Svällkropparna i klitoris fylls med blod. Då blir klitoris större och känsligare. Det kallas för att få stånd. Samma sak händer med penis. Penis sväller och blir mer känslig för beröring. Det gäller framförallt penis ollon.

Slidan öppnar sig och blir djupare. Blygdläpparna blir större och mörkare i färgen.

När man blir upphetsad kommer det hal vätska från slidväggarna. Det kallas för lubrikation.

Lubrikation gör att sex blir skönare. Könet blir lättare att smeka. Utan lubrikation är slidan torr. Då kan till exempel ett samlag kännas trångt och obehagligt. Det kan också göra ont.



Det våta kan komma på en gång. Ibland tar det bara några sekunder. Men det kan också dröja. En del behöver tid på sig för att bli våta.

Vissa gånger blir det lite vått. Andra gånger blir det mycket blött. Det kan vara olika vid olika tillfällen. Och olika för olika personer.

Från urinmyningen på penis kan det komma försats. Det är några droppar genomskinlig vätska. Vätskan smörjer ollonet. Och kan göra det skönare att smeka penisen. I försatsen finns det spermier. Om de kommer in i en slida kan det leda till en graviditet.



Glidmedel

Glidmedel är en hal kräm. Den går att köpa på apoteket, nätet eller i särskilda butiker. Glidmedel kan göra sexet roligare och skönare – både när man har sex med sig själv och tillsammans med andra.

Man kan också använda barnolja, matolja, massageolja, hudkräm och vaselin.

Den som har lite lubrikation kan använda glidmedel. Men glidmedel kan inte göra att sex blir skönt, om man inte samtidigt är upphetsad.

Glidmedel kan vara baserat på vatten, silikon eller olja. Om man använder glidmedel tillsammans med kondom ska man välja en sort med vatten eller silikon. Hudkräm, vaselin och glidmedel med olja kan göra att kondomen går sönder.

Orgasm

En orgasm är en slags höjdpunkt på den sexuella känslan. Den brukar beskrivas som en liten explosion. Det kan kännas som en våg genom kroppen. Som värme, eller vibrationer. Vid en orgasm får könet sammandragningar. Som små kramper. En del spänner kroppen, gör grimaser eller stönar högt. Andra är tysta och stilla.

En orgasm kan kännas litegrann. Eller mycket starkt. Den brukar vara några sekunder.

Efter orgasmen blir penis slak. Den som har en penis behöver vänta en längre stund, innan det går att få stånd och orgasm igen.

Den som har vulva och vagina kan få flera orgasmer i rad. Men en del känner sig nöjda efter den första.

För vissa är det lätt att få orgasm. För andra är det svårare. Det kan bero på att man inte hittat ett sätt som passar en själv.

Testa att göra på olika vis. Och pröva dig fram. Ta reda på vad just du tycker är skönt.

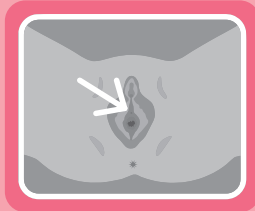
Hittar du något som känns extra härligt?
Upprepa rörelsen, om och om igen. Till exempel att trycka eller gnugga mot könet på samma sätt. Då kan känslan växa och bli starkare. Tills den tippas över i en orgasm.

Det går att ha bra sex utan att få orgasm. Men de flesta kan lära sig att få det – om de vill. Kunskap, tips och råd gör det lättare.

Utlösning

Utlösning från vulvan kommer från urinmynningen. Eller från körtlar intill slidan. En del får utlösning varje gång de får orgasm. Andra får det aldrig.

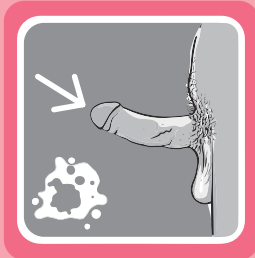
Det kan vara en mindre mängd vätska som rinner ut. Det kan också komma en större mängd vätska. Den sprutas eller kramas ut. Det kallas för fontänorgasm eller sprutorgasm.



Utlösning från penis kommer från urinmynningen. Den kallas för sperma. Det brukar komma ungefär en till två teskedar med sperma. Vätskan kan rinna ut. Eller skickas iväg i stötar.

I sperma finns det spermier. Om de kommer in i en slida kan det leda till en graviditet.

Det går att få orgasm utan utlösning. Och utlösning utan orgasm.



Men det är vanligt att utlösningen och orgasmen kommer samtidigt.

Dina tankar spelar roll



I hjärnan finns dina känslor, tankar, önskningar och fantasier.

Tankarna påverkar möjligheten att njuta.

Vad man tänker och känner om sex, sin kropp och sin eventuella partner spelar roll.

Sexfantasier och positiva tankar på sex kan göra lusten starkare. Om du är trygg är det lättare att njuta.

Dåligt självförtroende, skamkänslor och kritiska tankar gör det istället svårare. Det kan vara svårt att bli kåt. Och svårt att slappna av.

Vissa har fått lära sig att sex är något fult eller dåligt. Och att de inte borde visa att de har det skönt. Det gör det svårare att känna lust.

En del tänker att de inte är så bra på att ha sex. Eller att den andra är missnöjd. Kanske oroar man sig för hur man ser ut, smakar eller luktar.

Har du sex med en partner? Berätta hur du känner och tänker. Kan den andra hjälpa dig att bli säkrare?



Du kan öva dig på att känna och tänka annorlunda.

Testa att tänka på något som gör dig upphetsad. Fokusera på det som känns skönt. Eller som du tycker om med din kropp.

Om de negativa tankarna är starka finns det hjälp att få. Ta kontakt med en sex- och samlevnadsmottagning. Där kan du få prata med någon om dina känslor och tankar. Och få hjälp att komma på hur du kan förändra situationen.

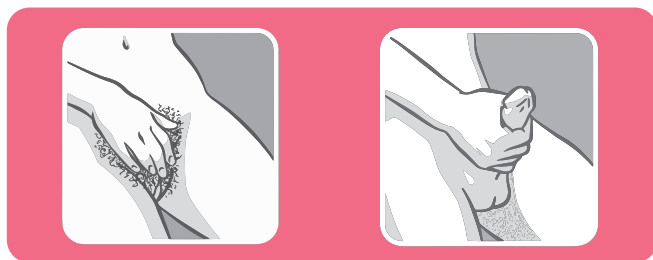
Sex med sig själv

Man kan ha sex med andra. Och med sig själv. Att ha sex med sig själv kallas för onani. Det är något de flesta människor gör för att det är skönt – oavsett kön.

Många onanerar även om de har en partner. Ibland tillsammans med varandra, ibland själva.

Att onanera är ett bra sätt att lära känna sin kropp. Och ta reda på vad som känns härligt.

Det är också ett sätt att koppla av. Det gör oss mer avslappnade och mindre stressade. Att onanera på kvällen kan göra det lättare att somna.



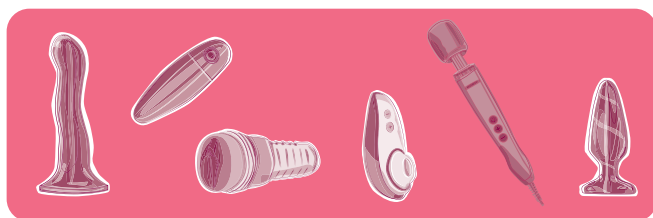
Det finns inget rätt eller fel sätt att onanera. Man kan utforska och testa olika saker. Och göra det som passar bäst i stunden.

Ett vanligt sätt att onanera är att smeka klitoris eller penis. Man kan röra förhuden fram och tillbaka över ollonet. Trycka, cirkla eller gnugga.

Många tycker att det är skönt att röra vid blygd-läpparna eller pungen. Eller att föra in fingrar i slidan.

En del onanerar i duschen eller badkaret. Man kan till exempel rikta vattenstrålen mot könet.

Man kan också använda sexleksaker. Det finns många olika sorters sexleksaker. En del har samma form som en penis – de kan man till exempel föra in i slidan eller analen. Det finns sexleksaker som vibrerar eller skickar tryckvågor. Och sådana som man kan föra in sin penis i.

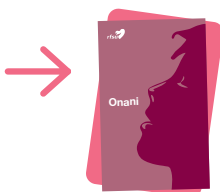


Sexleksaker finns att köpa på nätet, apoteket och i sex-butiker.

Det är inte farligt att onanera. Ingenting kan bli fel med kroppen. Och ingenting ändras. Spermier kan inte ta slut. Det är inte skadligt för hjärnan. Det gör inte att musklerna i kroppen blir svagare. Eller att det blir svårare att bli gravid i framtiden.

Man behöver inte berätta för andra att man gör det, om man inte vill. Det är omöjligt att se eller känna på någons kropp om den brukar onanera eller inte.

Du kan läsa mer i skriften *Onani*.



Sex tillsammans



Ett sextillfälle behöver inte vara på något särskilt sätt. Man kan ha sex i fem minuter – eller två timmar. Kanske vill man kyssas med kläderna på. Kanske vill man ha samlag.

En del tycker det är skönast att bli smekt på bröstet och rumpan.

Andra tycker det är skönast att ha oralsex. Vad som känns rätt och härligt bestämmer man tillsammans.

Det finns många sätt att väcka lusten. saker som luktar, smakar och låter kan göra en kåt. En del fantiserar eller ser på porr tillsammans. Att kramas eller mysa i soffan kan skapa närhet.

Att flörta, skicka sexiga meddelanden till varandra eller hångla kan vara ett sätt att börja sexet.

Smeksex

Smeksex är när man smeker någon annan med sina händer på ett sexuellt sätt. Eller själv blir smekt. Smekningarna kan vara över precis hela kroppen. Och så klart på könen.

Man kan använda hela handen. Eller bara ett par fingrar. Man kan smeka långsamt och försiktigt. Snabbare eller lite kraftigare.

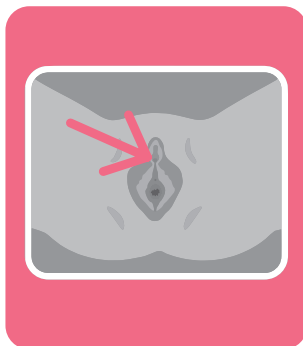
Många tycker om variation. Alltså att man smeker på ett sätt först, och sedan på en annat. Det kan kännas bra att börja lite lätt. Till exempel smeka runt omkring könsorganet, istället för direkt på. Och sedan komma närmare och öka i tryck och hastighet.

Om man har smeksex med samma person flera gånger brukar man lära sig vad den personen tycker om.

Oralsex

Oralsex betyder att ha sex med munnen. Alltså att slicka, kyssa och suga på någon annans vulva eller penis.

Om man ger oralsex på en vulva kan man slicka och suga på blygdläpparna, klitoris och insidan av låren. Klitoris ollon kan vara känsligt att slicka direkt på. En del tycker om det. Andra tycker att det känns bättre att bli smekt eller slickad runt om.



Vissa tycker att det är skönast när tungspetsen nuddar lätt vid klitoris. Om och om igen. Andra vill ha hela munnen tryckt mot könet. Och en långsam tunga.

Om man ger oralsex på en penis kan man slicka och suga på penis ollon, skaft och på pungen. En del vill att man ska slicka eller suga försiktigt. Andra vill ha det kraftigare.

Strängen på undersidan av ollonet är känslig. Det kan kännas bra att bli slickad där.



Många tycker om att bli smekta samtidigt. Man kan trycka och massera hela könet. Föra in fingrar i slidan. Krama om pungkulorna med handen. Röra upp och ner över penis skaft. Eller gnida med handflatan över ollonet.

Könsorgan har en egen lukt. Det är precis som det ska. Lukten kommer från olika vätskor och körtlar.

Det är bra att tvätta könet med vatten en gång om dagen. Men det är inte meningen att man ska kunna tvätta bort lukten helt.

Många tycker om könsorganets lukt. De tycker att den är upphetsande.

Man kan ge varandra oralsex samtidigt. Den ställningen kallas för 69:an. Det är lättast om man

ligger på sidan, vända mot varandra, med huvudet och fötterna åt olika håll. Eller om den ena ligger på rygg. Och den andra står på alla fyra ovanpå.

Analsex

Analöppningen är ett känsligt område på kroppen. Där finns många nervändar. Därför kan det vara skönt att smeka sig själv där. Eller bli smekt av någon annan.

Det kan kännas bra att smeka eller kyssa mellan skin-korna. Röra vid analöppningen. Eller föra in ett finger.

Att föra in en penis, fingrar eller en sexleksak i analöppningen kallas för analsamlag. Om man vill ha analsamlag är det viktigt att använda mycket glidmedel. Och att inte ha för bråttom.

Testa dig fram, ett litet steg i taget. Särskilt om du inte är van vid att ha analsex. Börja med att smeka försiktigt. Musklerna behöver tid för att slappna av. Och du behöver tid att känna efter. Det ska vara skönt att ha analsex. Det ska aldrig göra ont.

Slidsamlag

Att föra in en penis, fingrar eller en sexleksak i slidan kallas för slidsamlag. För att det ska kännas skönt behöver slidan vara svullen och våt. Det brukar den bli när man är upphetsad.

Ibland behöver kroppen tid på sig för att bli redo. Om man är upphetsad, men inte tillräckligt våt, kan man använda glidmedel.

Många tycker att det är skönt att röra penis, fingrarna eller sexleksaken ut och in. Man kan röra snabbt eller långsamt. Mjukt eller hårdare. Båda kan vara med och styra takten. Det går att ha samlag i många olika ställningar. Man kan ligga på rygg, på sidan och stå upp. Ibland kan den ena vara ovanpå. Och ibland tvärtom.

Samlag kan bli skönare om man spänner musklerna i bäckenbotten samtidigt. Spänner skinkorna. Eller rör höfterna. Testa dig fram. Ta reda på vad som känns skönt för dig.

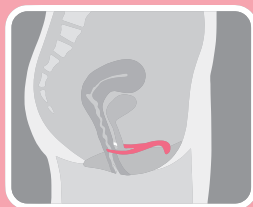
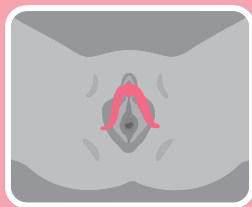
Människor kan njuta av hela sin kropp. Men vissa ställen är extra känsliga. Klitoris och penis är allra känsligast.

De flesta får orgasm genom att smeka just klitoris eller penis.

Vid samlag får penis mycket stimulans. Det får inte klitoris. Därför är det lättare för män att få orgasm vid samlag, än det är för kvinnor. Om man har slidsamlag kan det därför vara bra att också smeka klitoris. Det kan man göra antingen före, under eller efter samlaget.

Kvinnor har ofta lättare att få orgasm på andra sätt än genom samlag. Genom att bli smekta, eller smeka sig själva. Eller genom munsex.

Klitoris på insidan



Den största delen av klitoris finns inuti kroppen. På utsidan syns klitoris ollon och förhud. Under huden sitter klitoris skaft och skänklar.

Sexleksaker som vibrerar eller skickar tryckvågor kommer åt de inre delarna. Då stimuleras hela klitoris.

Att trycka mot blygdläpparna, eller från sidan vid ljumskarna, är andra sätt.

Om man varit med om könsstympning kan de yttre delarna vara borttagna eller skadade. Men resten av klitoris finns kvar inuti kroppen. Sexleksaker kan vara ett sätt att hitta njutning.

Du kan läsa mer i skriften *Könsstympning*.



Sex ska inte göra ont

En del har varit med om slidsamlag som inte kännts riktigt bra. En vanlig anledning är att man inte varit tillräckligt våt och upphetsad. Då kan det svida eller göra ont.

Sex ska aldrig göra ont eller vara obehagligt. Om det inte känns bra ska man sluta.

Öppningen till slidan är töjbar. Det betyder att den kan bli större. När man är upphetsad blir öppningen mjukare och mer töjbar.

En del har hört att det finns en hinna som helt eller delvis täcker slidans öppning. Och att den går sönder första gången en kvinna har samlag. Eller för in något i slidan.

Det stämmer inte.
Det finns ingen hinna.



Det stämmer heller inte att alla kvinnor blöder första gången de har samlag. De flesta blöder inte.

Du kan läsa mer om slidans öppning och samlag första gången i skriften *Slidkransen*.



Det kan sticka, bränna eller svida i slidan vid samlag. Även om man är upphetsad och vill ha sex. Det finns olika orsaker till att det blir så. Det kan bero på en infektion. Eller på att kroppen spänner sig.

Om man har problem med att det gör ont finns det hjälp att få. Läs mer i skriften *När samlag gör ont.*



Prata med varandra

Det kan vara olika saker som är skönt olika gånger. Därför är det viktigt att vara öppen och nyfiken inför den andres önskemål och gränser.

För många är det annorlunda att njuta med en partner, än när man har sex med sig själv.

När man är själv kanske det är lättare att slappna av. Man vågar röra sig som man vill. Eller stöna högt.

Tillsammans med en partner kan man vara mer blyg. Då kan det kännas svårare att visa vad som är skönt. Och att ta plats.

Kanske behöver ni öva er på att prata med varandra om sex.

Det kan vara upphetsande att berätta för varandra vad man fantiserar om och vill göra. Både att berätta vad man själv tycker om. Och att få höra från en partner vad den tycker är skönt.

Man kan visa och berätta på olika sätt. Göra uppmuntrande ljud när något känns bra. Eller flytta den andras hand. Du kan också visa med dina egna händer vad du tycker om. Trycka dig mot den andras kropp. Eller nicka och le.

Det räcker ofta att säga små ord. Som *ja, sådär, mer, hårdare* eller *långsammare*.

Ibland är det lättare att prata vid ett annat tillfälle. Då kan man berätta vad man skulle vilja göra tillsammans. Eller om det finns något man inte vill testa på.



*Alla är olika.
Hitta ditt sätt att
njuta av din kropp.*

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 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.

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

