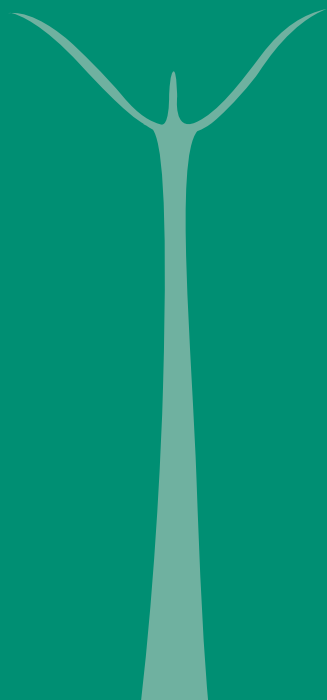




# Vulva och vagina



*Människor ser olika ut.  
Ingen är den andra lik.  
Genom livet förändras  
hela kroppen. Därför förändras  
också könet. Både i utseende  
och på andra sätt.*

*I den här skriften kan du  
läsa om könets delar och  
vad som händer med könet  
vid upphetsning.*

# Könets delar

Det finns många ord för könsorganet.

*Vulva, vagina, snippa, fitta, kön, könsorgan, underliv* – och många fler.

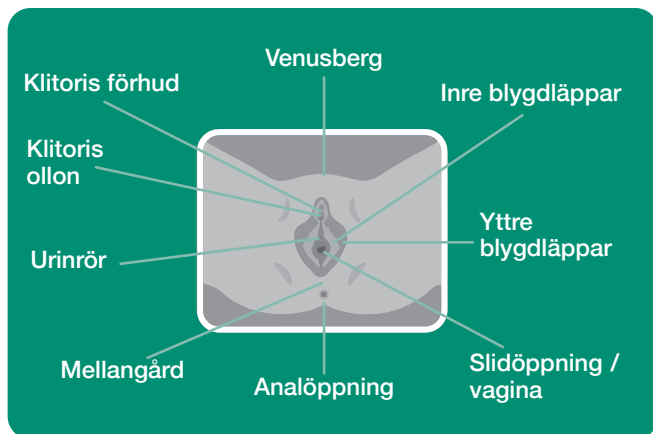
Orden passar bra i olika sammanhang. *Snippa* är ett bra ord att använda när man pratar med barn. *Könsorgan* och *underliv* kan kännas rätt när man pratar med en läkare.

Du väljer själv vilket ord du tycker känns bra.

Vulvan är de yttre delarna av könet.

Vaginan är en gång som går in i kroppen.

Vagina och slida är samma sak.



På bilden ser du hur vulvan kan se ut.

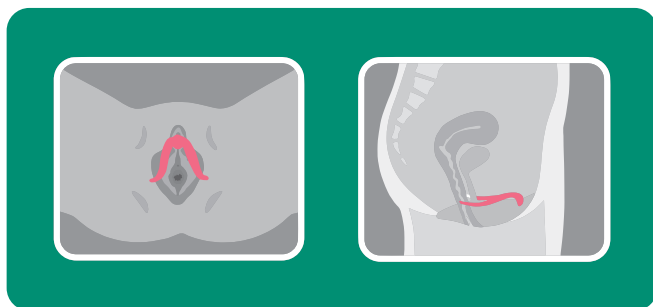
Och vad de olika delarna heter.

Titta på ditt eget kön i en spegel.

Då ser du hur just du ser ut.

Vulvan har två yttre blygdläppar. Och två inre blygdläppar. Där de inre blygdläpparna går ihop sitter klitoris ollon. Över ollonet finns en kåpa av hud. Det är klitoris förhud.

Klitoris ollon är bara en liten del av klitoris. Den största delen sitter inuti kroppen. Hela klitoris är ungefär 10 centimeter. Mycket större än vad de flesta tror. Klitoris, slidan och blygdläpparna är känsliga för beröring. Många tycker att det känns skönt att smeka där.



Innanför ollonet delar sig klitoris i två ben. De går ner bakom blygdläpparna. På varsin sida om slidan.

Kullen ovanför könet heter venusberget.

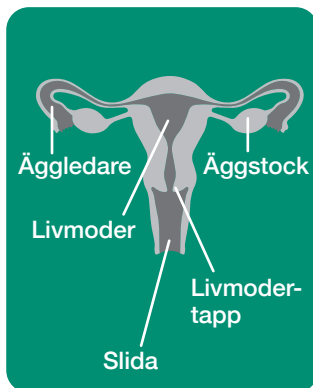
Nedanför klitoris ollon sitter urinrörets öppning. Där kommer kisset ut. Hålet är mycket litet. Det är så litet att det kan vara svårt att se.

Slidan är en gång som går in i kroppen. Slidans öppning sitter under urinröret.

Slidan är ungefär 7–10 centimeter djup. Där slidan tar slut sitter livmodertappen. Den känns ungefär som en nästipp. Du kan känna den om du för in ett finger i slidan.

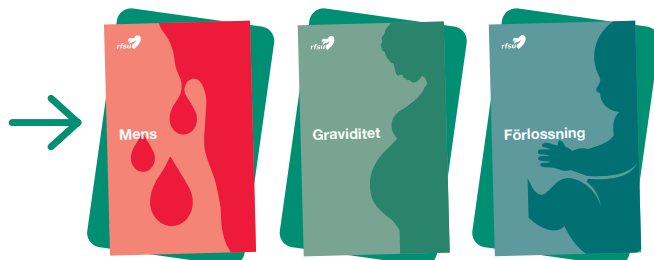
Livmodertappen har en liten öppning. Där kommer flytningar och mensblod ut. Hålet är mycket litet. Inget kan råka försvinna in där.

Könets inre delar består av livmoder, äggledare och äggstockar. Livmodern sitter precis innanför livmodertappen.



I äggstockarna tillverkas ägg. När ett ägg är moget lämnar det äggstocken och åker iväg i äggledaren. Om en spermie kommer in i kroppen, genom till exempel samlag, kan det smälta ihop med ägget. Då kan man bli gravid. Fostret växer i livmodern tills det är redo att födas.

Du kan läsa mer i skriften *Mens, Graviditet* och *Förlossning*.



## Slidans öppning

I öppningen till slidan finns veck och flikar. Ibland kallas vecken för slidkransen. Öppningen kan ha olika form och utseende.



När man är barn är öppningen liten. När man växer blir den större. I tonåren brukar det gå bra att föra in en tampong, eller fingrar, i öppningen.

En del har hört att det finns en hinna som täcker slidan öppning. Och att den går sönder första gången en kvinna har samlag. Det stämmer inte. Det finns ingen hinna.



Det finns inget som ändras eller går sönder av att man för in fingrar, använder tampong eller har samlag. Eller av att man sportar, springer, rider eller cyklar.

Du kan läsa mer i skriften *Slidkransen*.



## Lukt

Könet har en särskild lukt. Den kommer från olika vätskor och körtlar. Att könet luktar är inte konstigt. Det är precis som det ska vara.

Om man tvättar sig sällan kan lukten bli starkare. Men det är inte meningen att man ska kunna tvätta bort doften helt.

Håll isär blygdläpparna när du tvättar vulvan. Men tvätta inte inuti slidan.

Använd ljummet vatten och en olja utan parfym. Undvik vanlig tvål. Det räcker att tvätta en gång om dagen. Om man tvättar oftare, eller med tvål, kan huden bli irriterad.



Att det svider och kliar kan bero på att du tvättat dig för ofta. Testa att tvätta dig mer sällan. Använd luftiga kläder. Och sov naken ibland.

## Våga ställa frågor

Tabun kring könsorganet gör att många inte fått tillräcklig kunskap om sitt kön. Kanske har man inte fått veta vad de olika delarna heter. Eller hur könet fungerar och ser ut. Det kan kännas pinsamt att prata om könsorganet. Då kan det kännas svårt att ställa frågor. Eller göra en undersökning.

Samtal och kunskap kan hjälpa till att förändra det här.

# Könet i puberteten

Puberteten är en tid i livet när kroppen förändras från barn till vuxen. De flesta kommer i puberteten när de är 10–14 år, men den kan börja både tidigare och senare.

När man är barn är det de yttre blygdläpparna som syns mest. De täcker ofta de inre blygdläpparna. När man växer förändras könets utseende. I puberteten blir blygdläpparna större och längre. De får också en mörkare färg.

Både de yttre och de inre blygdläpparna växer.

Blygdläppar är ofta skrynkliga och veckiga. Särskilt när man inte är upphetsad. Det är vanligt att de är olika långa och stora. Den ena kan vara längre än den andra.

De inre blygdläpparna kan vara kortare än de yttre. De kan också vara längre. Då syns de utanför de yttre blygdläpparna.

På könet kan det finnas prickar, märken och fräknar. Huden kan skifta i olika färgtoner.

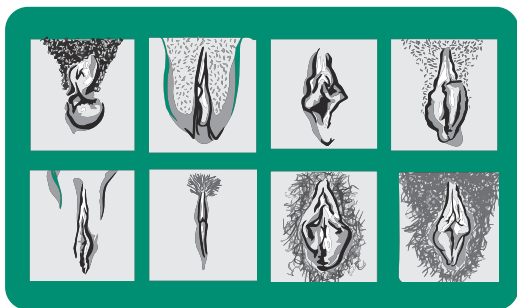
I puberteten börjar det växa hår på könet. Håret växer på venusberget. Och på de yttre blygdläpparna. Många får hår mellan skinkorna. På insidan av låren. Och upp mot magen.

Könshåret kan vara tunt eller tjockt. Det kan vara lockigt eller rakt. Färgen kan vara ljus, mörk eller röd.

Könshår känns annorlunda än det hår som växer på huvudet. Det känns tjockare.



Alla kön ser olika ut, precis som att våra ansikten är olika. Om du fick se fotografier på tusen vulvor skulle du se att det finns många utseenden.



De flesta har inte sett så många andra kön än sitt eget, i verkligheten. Det är vanligt att jämför sig med kön som man har sett i pornografi. Det kan göra att man tänker kritiska tankar om sin egen kropp. Eller tror att något är fel. Trots att allt är precis som det ska.

Du kan läsa mer i skriften *Puberteten*.



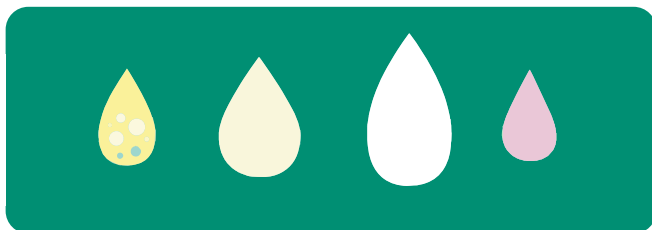
## Flytningar

Flytningar är vätska som finns naturligt i slidan. De första flytningarna kommer i puberteten. Sedan har man dem hela livet.

Flytningarna rengör slidan och skyddar den mot infektioner.

Flytningar varierar i färg och mängd. Vissa dagar har man mycket. Andra dagar nästan inget alls.

Vätskan kan vara vit eller genomskinlig. Gulaktig eller rosaaktig. Den kan vara vattnig, tjock, grymig eller krämig.



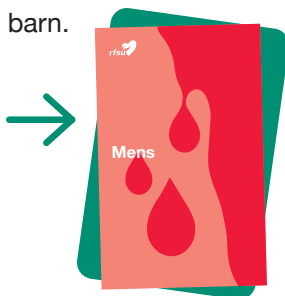
Flytningar brukar lukta lite syrligt. Det är som det ska. Om de luktar illa kan det vara ett tecken på en infektion. Då ska du gå till en läkare.

I puberteten får man också smegma. Smegma är ett slags fett. Det brukar vara vitt och krämigt. Eller smuligt. Smegman brukar samlas mellan blygdläpparna.



Under puberteten får man också sin första mens. Mens är blod som kommer från livmodern. Det rinner ut genom slidan. Mensen visar att man kan bli gravid, alltså bli med barn.

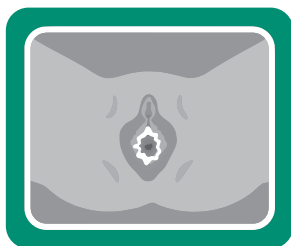
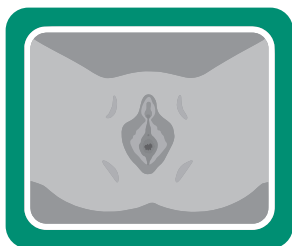
Du kan läsa mer om flytningar och mens i skriften *Mens*.



# Vad händer när man blir upphetsad?

Att bli upphetsad betyder att känna sexuell lust. Då är det vanligt att vilja ha sex. Antingen med sig själv, eller med någon annan.

Man kan bli upphetsad av något man tänker på, eller ser. Men också av beröringar och smekningar.



När man blir upphetsad svullnar könet. Klitoris blir större och hårdare. Det kallas för att få stånd. Samma sak händer med penis.

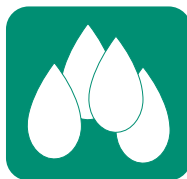
Man kan få stånd av andra orsaker än kåthet. På morgonen när man vaknar. Av vibrationer, när man åker buss eller moped. Eller av ingen anledning alls.

Vid upphetsning blir blygdläpparna större och särar på sig. De kan också bli mörkare i färgen.

I klitoris, blygdläpparna och slidan finns det många nervändar. Det gör dem känsliga för beröring. När man blir upphetsad blir könet mer känsligt. Många tycker att det är skönt att röra vid det då.

Vid upphetsning förlängs och vidgas också slidan. Den blir våt och hal. Vätskan kallas för lubrikation. Lubrikationen är genomskinlig. Den luktar inget särskilt.

Det våta kan komma på några sekunder. Eller dröja en längre stund. Ibland blir det mycket vått. En annan gång nästan inte alls. Det kan också vara olika för olika personer.



Lubrikation behövs för att ett samlag ska bli skönt. Utan lubrikation är slidan för torr. Då kan samlaget kännas trångt och obehagligt. Det kan också göra ont.

Det kan vara torrt, trots att man är upphetsad. Då finns glidmedel. Glidmedel är en hal kräm. Den går att köpa på nätet och på apoteket.



Slidan behöver alltid vara lite fuktig, även när man inte är upphetsad. Ungefär som insidan av munnen.

Om slidan är torr kan det klia och skava. Olja utan parfym gör huden mjukare.

Är slemhinnorna mycket torra? Be en läkare eller barnmorska om råd. Det finns krämer och läkemedel som hjälper.

## Onani

Att ha sex med sig själv kallas för onani. Det betyder att smeka sin kropp för att det är skönt. Inget dåligt kan hända med kroppen för att man onanerar. Det hjälper en att lära känna sig själv och sin lust.

En orgasm är en slags höjdpunkt på den sexuella känslan. Det kan kännas som en våg, pirringar eller värme.

Det kan rycka eller krama i könet vid orgasm. Hjärtat slår snabbare och man blir varm.



Vill du få orgasm? Ett bra tips är att fortsätta att göra det som känns skönt. Det kan vara att smeka, trycka eller röra på ett visst sätt. Om och om igen. Många tycker att det är lättast att få orgasm genom att röra vid könsorganet. Framför allt genom att smeka på eller runt klitoris.

Utlösning från vulvan kommer från urinröret. Eller från körtlar intill. Lubrikation och utlösning är inte samma sak. Lubrikationen är det våta som kommer från slidans väggar när man är upphetsad.

Utlösningen brukar komma samtidigt som orgasmen. En del upplever inte att de får någon utlösning. Andra får det varje gång. Vätskan kan rinna ut. Eller kramas ut i strålar.

Läs mer om onani i skriften *Lust och njutning* och *Onani*.



## Problem med stånd och våthet

Ibland kommer ståndet och våtheten på en gång. Kanske redan vid en första tanke på sex. Vid andra tillfällen dröjer det. Kanske händer ingenting med kroppen, trots att man är kåt.

Det är vanligt att någon gång ha svårt att få stånd eller bli våt. Det kan bero på att man är stressad, nervös, orolig – eller kär. Det kan också bero på att man egentligen inte har lust att ha sex. Ibland beror det på att man har druckit för mycket alkohol. Och ibland finns det medicinska skäl.

Erfarenheter av att ha haft sex mot sin vilja kan göra att det är svårt att slappna av, bli upphetsad eller våga ha sex.

Har du svårt att få stånd eller bli våt? Vänta inte med att söka vård. Det finns hjälp att få. Bara att prata med någon om situationen kan hjälpa.

Du har rätt att själv bestämma om du ska ha sex, med vem och på vilket sätt. Men ibland känns det svårt. Kanske är man i en relation som man inte har valt. Kanske känner man sig pressad.

En kurator eller läkare kan hjälpa dig att hitta en lösning på situationen.



## Förväntningar på sex

En del ställer höga krav på sig själva. De tänker att sexet måste vara på särskilda sätt. Det kan skapa stress och oro.

Fundera på hur dina förväntningar på sex ser ut. Vad tycker du är bra sex? Vad tror du att din partner tänker? Finns det något som du oroar dig för ska hända?

Det finns många sätt att ha sex på. Läs mer i skriften *Lust och njutning*.





# Besvär med könet

Har du besvär med könet? Det kan bero på en infektion, könssjukdom eller svamp.

Exempel på problem kan vara att det kliar, skaver eller är rött. Flytningarna kan lukta illa. Man kan också få utslag eller vårtor. En del behöver kissa ofta. Det kanske svider eller gör ont, när man ska kissa eller ha sex.

De flesta besvär är lätta att bota. Men ibland behöver man behandling.



Du kan få hjälp på ett apotek, en vårdcentral, mödravårdscentral eller ungdomsmottagning. Vänta inte med att gå dit. Att ha besvär länge kan göra att de blir värre.

Den som undersöker dig har tystnadsplikt. Det betyder att den inte kommer att berätta för någon att du varit där, eller varför.

Du har rätt till tolk. Meddela mottagningen innan om du behöver tolk.

## Urinvägsinfektion

Svider det när du kissar? Känner du dig kissnödig ofta? Det kan bero på en urinvägsinfektion.

Urinvägsinfektioner beror på att det kommit in bakterier i urinröret.

Det är bra att kissa efter att man haft sex. Och att torka sig på rätt sätt när man har varit på toaletten. Börja med att torka framme vid vulvan. Dra sedan pappret bakåt mot rumpan. Då minskar risken för bakterier i urinröret.

Tror du att du har en urinvägsinfektion? Testa att dricka mycket vatten. Det kan hjälpa. Om besvären inte försvinner ska du gå till vårdcentralen.

Urinvägsinfektioner botas med antibiotika.

## Könsstympning

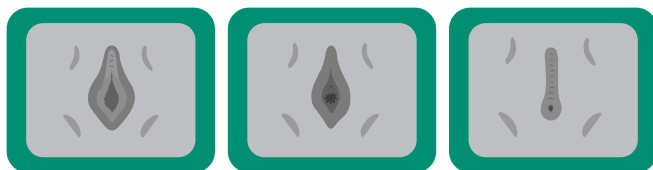
Könsstympning innebär att delar av vulvan skärs bort eller skadas. Ett annat ord för könsstympning är omskärelse.

Att genomföra könsstympning av flickors och kvinnors kön är olagligt. Det är ett brott i Sverige, och i många andra länder.

Könsstympning kan göras på olika sätt. Klitoris ollon kan ha bränts eller prickats med något vasst. Klitoris ollon och förhud kan också ha skurits bort, helt eller delvis.

Ibland skärs de inre, och även de yttre, blygdläpparna bort.

På några sys könet ihop. Bara en liten öppning lämnas kvar. Då är det svårt för flytningar, mens och kiss att komma ut som de ska.



Att utsättas för könsstympning kan vara livsfarligt. Risken för blödningar och infektioner är stor. Många får också besvär senare i livet. Ingreppet kan ge smärta och återkommande infektioner. Det är vanligt att uppleva obehag och problem vid toalettbesök, menstruation och vid sex. En del får problem vid förlossning, alltså när de ska föda barn.

Många har också smärtsamma minnen från när ingreppet genomfördes.

Den som har varit med om könsstympning har rätt att få hjälp. Kontakta ungdomsmottagningen, vårdcentralen eller mödravårdscentralen.

På Södersjukhuset i Stockholm finns AMEL-mottagningen. Den är specialiserad på att hjälpa omskurna flickor och kvinnor. Du är välkommen dit, oavsett var du bor i Sverige. Du kan själv ringa till mottagningen och boka en tid.

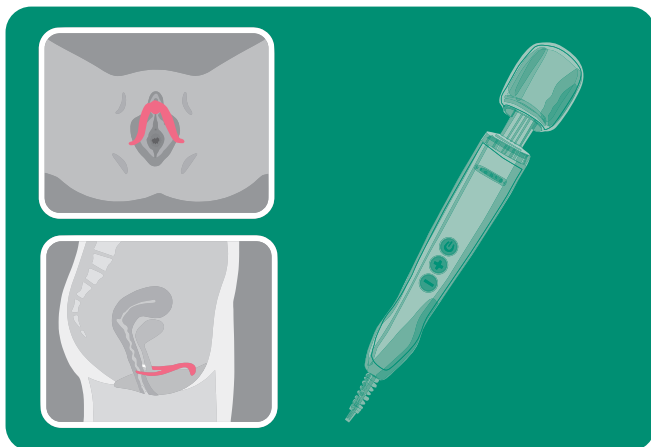


På Närsjukhuset i Angered finns Vulvamottagningen. Den är specialiserad på att hjälpa omskurna flickor och kvinnor. Du behöver remiss för att komma dit. Du kan ringa till mottagningen för att få mer information.

Det finns flera olika saker vården kan hjälpa dig med. En läkare kan ge kunskap, lindra besvär och motverka infektioner. Delar som har skadats kan i vissa fall återställas. Med en operation kan den som är ihopsydd få hjälp att öppna könet igen. Om man ska föda barn genom slidan behöver man göra en öppningsoperation.

Du kan börja med att ställa frågor. Du väljer själv om du vill göra en undersökning.

Vården kan också ge råd om sex och njutning. Hur kan man göra för att sex ska kännas bra? Du kan prata med personalen om dina tankar. Ställa frågor om ditt sexliv. Och få hjälp att hitta sätt att ha sex som fungerar bra för dig.



De flesta som varit med om könsstympning kan uppleva njutning. Den största delen av klitoris sitter inuti kroppen. Den finns kvar, även om ollonet har skadats.

Förmågan att njuta av sex handlar om många saker. Fantasier och tankar kan skapa lustkänslor. Och hela kroppen kan vara känslig för beröring.

Könsstympning är ett brott i Sverige. Det är även olagligt att ta med någon till ett annat land och genomföra ingreppet där.

Kontakta polisen om du misstänker att någon planerar en könsstympning.

Du kan läsa mer i skriften *Könsstympning och Lust och njutning*.



# Könet genom livet

Könet åldras, precis som resten av kroppen. Könshåret blir till exempel glesare när man blir äldre. Många upplever att huden blir tunnare och mindre elastisk. Och att blygdläpparna blir lite mindre.

Att vara gravid och föda barn kan påverka könet. Till exempel kan färgen och formen på blygdläpparna ändras. Slidan kan bli större, och kännas eller se ut på ett nytt sätt.

En del som föder barn genom slidan får bristningar. Det är skador i slidväggarna. De läker för det mesta på ett bra sätt. Men könet kan se lite annorlunda ut efteråt.

Några får besvär efter förlossningen som inte går över. Det kan göra ont. Eller uppstå obehag vid sex.

Förlossningsskador kan också göra att det läcker kiss, eller avföring. Prata med en barnmorska. Det finns hjälp att få.

Du kan läsa mer i  
*Tiden efter  
förlossningen*



Ungefär när man är 50 år hamnar de flesta i klimakteriet. Det är en tid i livet när kroppen genomgår förändringar. Klimakteriet brukar pågå under några år.

I klimakteriet blir mensen oregelbunden. Sedan slutar man att få mens. Då går det inte längre att bli gravid.

Under klimakteriet minskar mängden av hormonet östrogen i kroppen. Det kan påverka en på flera sätt. En del får humörsvängningar. Eller svettas mer. Slemhinnorna i slidan kan bli sköra.

Om problemen är stora går det att få hjälp. Det finns läkemedel som lindrar.

Att passera klimakteriet kan kännas skönt. Nu behövs inget skydd mot graviditet, om man har samlag med en man.



Många blir tryggare när de blir äldre. Det kan bero på bättre självkänsla. Och att man har lärt känna sin kropp. Äldre kvinnor är också mer nöjda med sitt sexliv än yngre kvinnor.



Du kan läsa mer i skriften *Klimakteriet*.

Har du funderingar kring ditt kön? Är du orolig över något? Vill du ha råd om puberteten, graviditet, sex eller klimakteriet? Prata med en barnmorska eller läkare.

Den som är ung kan vända sig till en skolsköterska eller ungdomsmottagning.







*Alla ser olika ut  
och könet fortsätter  
att förändras  
genom hela livet.*

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](http://www.rfsu.se/medlem)

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

