



# HBTTQI och hälsa



*Alla människor i Sverige har samma rättigheter. Det spelar ingen roll vilken sexuell läggning eller könsidentitet du har.*

*Den här skriften handlar om sexuell läggning, könsidentitet, hbtqi-personers rättigheter och hur vården kan hjälpa en att må bra.*

# Vad är sexuell läggning?

Sexuell läggning handlar om vem man blir kär i, attraherad av eller vill ha sex med.

*Homosexuell* betyder att du blir kär i eller attraherad av någon som har samma kön som du själv.





*Heterosexuell* betyder att du blir kär i eller attraherad av någon som har ett annat kön.

*Bisexuell* betyder att du kan bli kär i eller attraherad av personer oavsett vilket kön de har.

En del vet med säkerhet vilken sexuell läggning de har. Kanske har man vetat det sedan man var barn.

Andra känner sig osäkra. Ens sexuella läggning kan också ändras genom livet. Det gäller oavsett hur gammal man är.

Du behöver inte bestämma dig för någon sexuell läggning. Fundera på vad du tycker känns rätt just nu.

För en del är det viktigt att ha ett ord som beskriver den de är. För andra är det inte lika viktigt.

*Gay* är ett annat ord för homosexuell.

*Lesbisk* och *flata* är en kvinna som gillar kvinnor.

*Bög* är en man som gillar män.

Du väljer själv vilka ord du är bekväm med.

## Vad är könsidentitet?



Könsidentitet är vilket kön man känner sig som eller vilket kön man vet att man är. Vem du är vet bara du. Vilket kön du känner dig som kan ingen annan bestämma.

För många överensstämmer könsidentiteten med kroppen. Det betyder att den som har en kropp med penis känner sig som en man. Och att den har en kropp med vulva och vagina känner sig som en kvinna. Det brukar kallas för att vara cisperson.

För andra är det inte så. Du kan ha en kropp med vulva och vagina men vara man. Eller en kropp med penis och vara kvinna. Kanske känner du att orden man och kvinna inte passar. Allt detta kallas för att vara transperson.

En transperson kan vara heterosexuell, homosexuell, bisexuell eller pansexuell. Pansexuell betyder att man blir kär i eller attraherad av personer oavsett deras kön.

### Vad är hbtqi?

---

**Hbtqi är ett samlingsnamn. Det handlar om både sexuell läggning och könsidentitet. Sexuell läggning är vem man blir kär i, attraherad av eller vill ha sex med. Könsidentitet handlar om vilket kön man känner sig som. Könsuttryck är hur man presenterar sig utifrån det kön man är. Till exempel hur man rör sig, pratar eller hur man klär sig.**

**Hbtqi-personer har kämpat tillsammans för sina rättigheter. Därför pratar man ofta om hbtqi-personer som en grupp.**

**Bokstäverna HBTQI står för:**

**H – Homosexuell**

**B – Bisexuell**

**T – Trans**

**Q – Queer**

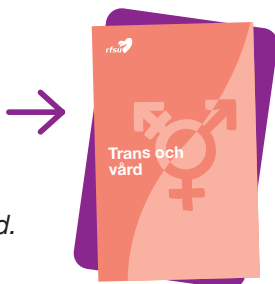
**I – Intersex**

*Queer* har flera olika betydelser. Queer handlar om att inte vilja definiera sig själv enligt strikta kategorier, och själv få bestämma över sin sexuella läggning och könsidentitet.

*Intersex* betyder att man fötts med en kropp som inte stämmer med hur en typiskt kvinnlig eller manlig kropp ser ut. Det kan handla om hur ens könsorgan ser ut. Vilka inre könsorgan man har. Vilka hormoner kroppen tillverkar. Eller vilka kromosomer man fötts med.

En del har fått lära sig att det bara finns två biologiska kön, kvinna och man, och att de är tydligt uppdelade. Så är det inte. Idag vet vi att det finns variationer i könshormoner, kromosomer och könsorganens utseende. Kroppar kan se ut och fungera på många sätt.

Den här texten handlar om hbtqi-personers rättigheter och vad vården kan hjälpa en med. Könsidentitet, trans och intersex kan du läsa om i skriften *Trans och vård*.



## Berätta för andra

Att *komma ut* betyder att berätta för andra att man exempelvis är homosexuell, bisexuell eller transperson.



Den som är heterosexuell brukar inte behöva komma ut. Det beror på att många tar för givet att man är hetero.

När man är homo, bi eller trans är det annorlunda. Då kan man behöva berätta för att andra ska veta.

Det kan kännas svårt att berätta. En del oroar sig innan. De undrar hur andra kommer att reagera. Kommer de att bli förvånade? Arga? Ledsna?

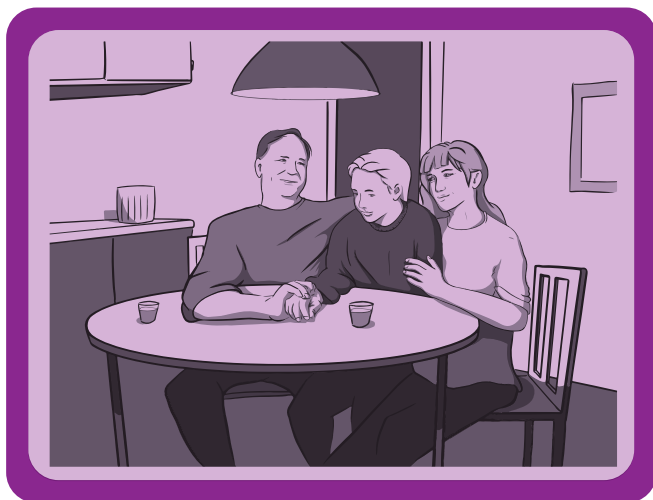
Att andra reagerar negativt kan vara mycket jobbigt. Ibland behöver omgivningen tid att vänja sig. När de har gjort det kan de reagera annorlunda.

Det kan också vara så att det går bättre än du tror. Ibland har ens vänner och familj redan gissat hur det är. De blir glada att du äntligen berättar.

Efteråt kan det kännas som en lättnad. Det kan vara skönt att ha sagt det – även om man får negativa reaktioner. Nu behöver du inte bära på en hemlighet.

Det är du som bestämmer om du vill berätta eller inte. Om det känns rätt ska du göra det. Det går också bra att vänta och se hur det känns längre fram.

Du kan börja med att säga det till en person du litar på. Till exempel en vän eller ett syskon. Att få stöd från andra är viktigt. Det kan göra att det känns lättare att berätta för fler.







När du träffar nya personer kan du behöva komma ut igen. Det kan vara jobbigt att behöva komma ut ofta – men det blir också lättare med tiden för de flesta.

Det är inte ditt ansvar att berätta om vem du är. Det är andra som borde bli bättre på att förstå att människor är olika.



Regnbågsflaggan är en symbol för mångfald och stolthet. Att ha ett regnbågsmärke på sin väska eller jacka är ett sätt att låta andra veta att du är hbtqi-person, utan att prata om det. Heterosexuella kan också ha ett regnbågsmärke, för att visa att de stöttar hbtqi-personer.

## När det känns omöjligt att berätta

I vissa fall kan det vara svårt eller omöjligt att berätta om sin sexuella läggning eller könsidentitet. Till exempel om du vet att din familj eller personer som är nära dig tycker att det är dåligt eller fel.

En del känner sig tvungna, eller väljer, att leva ett dubbelliv. Det brukar betyda att man är öppen med vem man är tillsammans med vissa personer. Men håller sin sexuella läggning eller könsidentitet hemlig för andra. Kanske säger man ingenting till sin familj, eller på sitt arbete.

Dubbellivet betyder att man ofta måste ljuga, smyga och låtsas. Kanske hittar man på en heterosexuell kärleksrelation som inte finns. Många känner oro för att bli avslöjade.



Att leva på det här sättet kan vara mycket jobbigt. Men det kan också vara det enda som känns möjligt. I vissa sammanhang är riskerna stora för den som berättar sanningen. Kanske är man rädd att förlora sin familj, vänner eller kollegor. Att inte bli accepterad kan vara oerhört tungt.

Du väljer själv det du tror blir bäst för dig. Oavsett om du vill berätta eller inte har du rätt att få stöd.

Behöver du någon att prata med? Är du rädd att du ska bli bortstött, eller utsatt för hat eller våld? Det finns organisationer som kan hjälpa dig. Om det behövs kan du få hjälp att komma till ett skyddat boende.

### **Tips till dig som står bredvid!**

---

**Att få veta att en person är hbtqi kan väcka känslor. Påminn dig om att personen är samma människa som förut.**

**Om du känner starka känslor kan du själv behöva få stöd från någon. Du kan behöva lite tid för att vänja dig. Undvik att dina känslor drabbar den som har berättat.**

- **Att någon berättar att den är en hbtqi-person är ett förtroende. Det betyder att personen litar på dig.**
- **Lyssna om personen vill berätta om sina känslor och erfarenheter.**
- **Fråga hur du kan vara ett bra stöd.**

# Stöd och gemenskap



Att ha vänner som också är hbtqi är viktigt. Vännerna kan bli som en familj där man kan få stöd av varandra.

På internet finns forum för hbtqi-personer. Att bli medlem på ett sådant är ett bra första steg. Där kan du prata med andra som delar dina erfarenheter.

RFSL är en organisation som arbetar för hbtqi-personers rättigheter. De ordnar aktiviteter och kan ge dig stöd och hjälp.

RFSL Ungdom är en organisation för dig som är under 30 år.



RFSL och RFSL Ungdom finns i många städer. Gå in på hemsidan [rfs.se](http://rfs.se) eller [rfslungdom.se](http://rfslungdom.se). Där kan du se vilken som ligger närmast dig.

Inom RFSL finns en grupp som heter Newcomers. Den är för dig som är flykting eller ny i Sverige. Newcomers medlemmar kommer från alla delar av världen. Många har flytt från sitt hemland för att det inte går att leva öppet där som homosexuell, bisexuell eller transperson.

Grupperna träffas och gör saker tillsammans. De kan ordna utflykter, ha lektioner i svenska eller åka till Pridefestivaler. Ibland får de besök av en jurist som kan hjälpa till med att söka asyl.

Det finns särskilda dejtingsidor för dig som är hbtqi-person. På apparna HER och Grindr, och på hemsidan qruiser.com kan du hitta både nya vänner och partners.

Hbtqi-personer är förstas välkomna också på andra dejtingsidor. I dejting-appen Tinder kan du välja hur du vill beskriva din sexuella läggning och könsidentitet. Du kan välja om informationen ska synas för andra eller inte.

En del sidor fokuserar mest på sexuella kontakter. Andra handlar mer om kärlek och långa relationer. Välj en sida som passar dig.

## Pridefestivaler

*Pride* betyder stolthet på engelska. Pridefestivaler arrangeras för att alla ska få känna stolthet över den de är.



Priderörelsen startade i USA 1969. Hbtqi-personer hade under lång tid trakasserats av polisen. När de än en gång blev attackerade fick de nog och gjorde motstånd. Händelsen blev startpunkten för en ny rörelse.

Pridefestivaler är ett sätt att visa att man kämpar tillsammans för lika rättigheter, men också att fira och känna gemenskap. Idag anordnas Pridefestivaler runt om i hela världen.

Som en del av festivalen hålls en Prideparad. Då går människor tillsammans genom staden. Paraderna kan vara som en demonstration eller en folkfest. Det beror på hur rättigheterna och möjligheterna ser ut för hbtqi-personer i landet. I vissa länder möter Prideparaderna motstånd och våld.

I Sverige är Prideparaderna glädjefyllda och färgglada fester som samlar tusentals människor. Det brukar också anordnas föreläsningar, samtal, teatrar och filmvisningar.

# Rättigheter i Sverige

I Sverige ska alla människor ha samma rättigheter och möjligheter. Ingen får bli sämre behandlad på grund av sin sexuella läggning eller könsidentitet. Alla har rätt att känna sig trygga och att slippa våld och trakasserier.



## Skydd mot diskriminering

Diskriminering är när någon behandlas sämre än andra. Diskriminering är förbjudet om det beror på kön, sexuell läggning eller könsöverskridande identitet eller uttryck. Könsöverskridande identitet eller uttryck kan till exempel betyda att vara transperson.

Det är också förbjudet att behandla någon sämre på grund av hudfärg eller var man är född, ens religion, ålder eller funktionsnedsättning. Det står i diskrimineringslagen.

Lagen skyddar dig i alla delar av samhället. Ingen får behandla dig sämre i skolan. På arbetsplatsen. När du besöker sjukhuset, hos polisen eller i kontakt med myndigheter.

## Du bestämmer över dig själv



Du har rätt att bestämma över dig själv och ditt eget liv. Ingen får kontrollera dig, hota dig eller använda våld mot dig. Du har också rätt att bestämma över ditt privatliv. Till exempel vilka kläder du vill bära, vad du vill göra på fritiden och vilka vänner du vill umgås med.



Du får själv välja vem du har en kärleksrelation med. I Sverige får man gifta sig när man har fyllt 18 år. Du får själv välja om du vill gifta dig. Och med vem. Det spelar ingen roll vilket kön personen du vill gifta dig med har. Alla par har samma rätt till äktenskap och skilsmässa.





Du har också rätt att bestämma om, när och med vem du vill ha sex. Ingen får göra något sexuellt med dig mot din vilja. Det är olagligt. Det gäller alla sexuella handlingar. Du har heller inte rätt att göra något sexuellt mot någon annans vilja.

## Rätt till asyl

Sexuell läggning, könsidentitet och könsuttryck är skäl för att söka asyl. Den som blir förföljd på grund av sin sexuella läggning, könsidentitet eller könsuttryck har rätt att få skydd i Sverige. Det står i flyktingkonventionen, svensk lag och EU:s regler.

Med förföljelse menas till exempel hot, kränkningar eller våld. Det måste inte vara staten som står för förföljelsen. Det kan även vara enskilda personer. Det kan också handla om att lagar i ens hemland gör att man inte kan leva öppet som den man är.

Det kan vara svårt att bevisa hur ens situation har sett ut. Det gör att en del personer inte får stanna i Sverige, trots att de borde ha rätt till det.



# Att må dåligt

De flesta hbtqi-personer mår bra och lever bra liv. De är nöjda och glada över sin identitet.

Samtidigt vet vi att hbtqi-personer som grupp mår sämre än personer som inte är hbtqi. Kanske känner man oro för att bli utsatt för hot och våld. Eller otrygghet i samhället. Det är jobbigt att leva dubbelliv eller att ibland behöva hemlighålla vem man är. Många upplever begränsningar i sitt liv.

En del hbtqi-personer bär på negativa erfarenheter. Du kan ha blivit utsatt för kritiska blickar och kommentarer, fördomar och obehagliga frågor. Du kanske också har varit med om diskriminering, hot, hat och våld.



En del har blivit utsatta för sexuella övergrepp.  
Eller av våld från sin partner.  
Det pratas inte så ofta om det i samhället.  
Det kan göra det svårare att berätta för andra.

## Utsatthet i vardagen

*Mikroaggressioner* är ett ord som beskriver kommentarer, blickar och skämt som gör en illa. Att ofta bli bemött på ett nedsättande vis är mycket jobbigt.

Du som blir utsatt kan reagera starkt på det som händer. Kanske tycker andra att du överreagerar. De förstår inte hur det är att så ofta känna sig utsatt och att utsattheten finns med i så många sammanhang.



Att om och om igen bli dåligt behandlad och ifrågasatt skapar något som kallas för *minoritetsstress*. Utsattheten kan bero på att du är hbtqi-person. Den kan också bero på din migrationsbakgrund, religion eller hudfärg.

Minoritetsstress kan göra att du känner dig ledsen och arg. En del börjar tänka att det är dem själva det är fel på. Många känner att de alltid måste vara på sin vakt och kunna försvara sig.

Minoritetsstress behöver inte handla om särskilda händelser. Stressen skapas av att aldrig kunna slappna av.

Kom ihåg att det inte är dig det är fel på. Det är samhället och andra människor som behöver bli bättre.

## Det finns hjälp att få

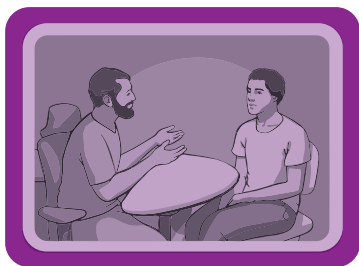
Att man mår dåligt kan leda till att man tar beslut som kan få en att må ännu sämre. Det kan vara att dricka för mycket alkohol eller ta droger. Ta sexuella risker. Eller att sälja sex.



Att känna sig ensam och annorlunda gör ont. Både självmordstankar och självmordsförsök är vanligare bland hbtqi-personer.

Mår du dåligt? Har du blivit utsatt för våld eller sexuella övergrepp? Har du känt dig tvingad till att sälja sex? Har du svårt att sova eller känner dig stressad? Har du tankar på att skada dig själv? Har du självmordstankar?

Kom ihåg att det finns hjälp att få.  
Du har rätt att må bättre.



Berätta för någon hur du har det. Det kan vara en vän eller en familjemedlem. Du kan också kontakta en verksamhet som arbetar för hbtqi-personers rättigheter.

Socialtjänsten, vårdcentralen, en mottagning för sexuell hälsa eller polisen är andra verksamheter som kan hjälpa dig.

Det behöver inte ha hänt något allvarligt för att du ska söka stöd. Ibland kan det vara skönt att bara få prata med någon om sina tankar, känslor och erfarenheter.

# Bra vård för alla

Alla som bor i Sverige ska få den vård de behöver. Det mesta av vården betalas med skattepengar. Det du betalar vid ett läkarbesök är bara en liten del av vad det faktiskt kostar. För barn är vården gratis.

Vuxna som är papperslösa eller som söker asyl har rätt till gratis vård om det är akut. Alltså om det är något som inte kan vänta. Det gäller både sjukvård och tandvård.



Alla har rätt till kostnadsfri vård vid graviditet, förlossning och abort. Rådgivning om preventivmedel kostar heller ingenting.

Du har rätt till tolk när du träffar sjukvårdspersonal. Berätta att du behöver tolk när du bokar tid.

Ta alltid med ditt identitetskort eller LMA-kort. Du ska visa det när du söker vård.

Alla som arbetar i vården i Sverige har tystnadsplikt. De får inte berätta saker om dig för andra, om du inte sagt ja till det. De får inte berätta vad ni har pratat om, vilken behandling du får eller något om ditt privatliv.



## Extra bra verksamheter

Du som är hbtqi-person kan söka vård var du vill och har rätt till lika bra vård som alla andra.

Det finns verksamheter som är särskilt utbildade i att möta hbtqi-personer. Där kan du känna dig extra trygg och välkommen.

På hemsidan rfsi.se finns en lista på verksamheter med kunskap om hbtqi. Klicka på "Certifiering och utbildning". Klicka sedan på "Certifierade verksamheter".

## Sexuell hälsa

Det finns särskilda mottagningar för sexuell hälsa. Dit kan man gå om man har frågor om sexualitet. Eller vill ha råd om relationer och sitt sexliv.

Du kan få hjälp med besvär i underlivet. Testning och behandling av könssjukdomar. Att göra graviditetstest. Få preventivmedel. Eller göra abort.

Du kan också gå dit om du vill prata om din sexuella läggning eller könsidentitet.

Mottagningar för sexuell hälsa kan ha olika namn. De kan heta barnmorskemottagning, STI-mottagning, kvinnoklinik, gynekologisk mottagning, andrologisk mottagning eller mansmottagning. Sex- och samlevnadsmottagning brukar förkortas SESAM-mottagning.



Om du är ung kan du gå till en ungdomsmottagning. På hemsidan [umo.se](https://umo.se) kan du se var din närmaste mottagning ligger.

Vet du inte vart du ska vända dig? Ring till 1177. De hjälper dig att hitta rätt.



## Till dig som arbetar inom vården

---

Alla har rätt att känna sig sedda och välkomna. När du möter en ny person behöver du påminna dig om att du inte vet vem personen är och hur den lever sitt liv.

**Ställ gärna öppna frågor: Lever du med någon? Hur ser din familj ut? Har du någon partner? Sådana frågor kan alla svara på.**

Gissa inte att en person har en flickvän, eller att en familj består av en mamma och en pappa. Det försätter hbtqi-personer i en jobbig situation.

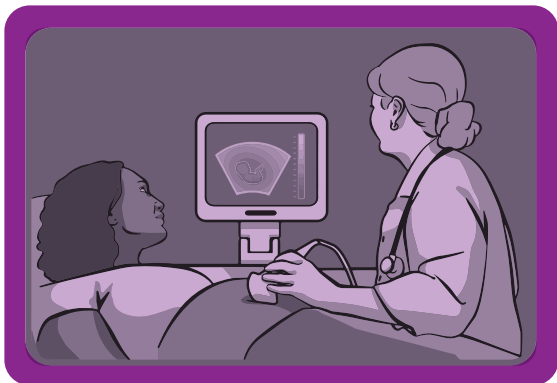
Var och en har rätt att själv definiera vem den är. Använd det namn som personen säger att den heter. Fråga om personen vill att du använder hon, han, hen eller den.

Hbtqi-personer kan ha svårt att lita på myndigheter, skolan, socialtjänsten, polisen och vården. Det kan bero på att man har dåliga erfarenheter sedan tidigare.

Genom att bemöta personen på ett bra sätt bygger du upp ett förtroende. Visa den du möter att alla har rätt att känna sig trygga.

# Hjälp att skaffa barn

Den som har en livmoder kan få hjälp av vården att bli gravid. Det gäller den som är gift med eller bor tillsammans med en partner, till exempel två kvinnor som vill skaffa barn tillsammans. Det gäller också en person med livmoder som vill bli gravid själv.

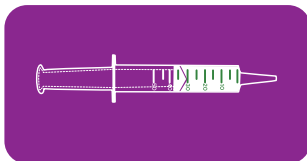


Om man inte själv har spermier kan man få spermier från en donator. Det är en person som har gett bort spermerna för att hjälpa andra att bli gravida.

Donatorn blir inte förälder till barnet. Däremot har ett barn som blivit till med hjälp av en donator rätt att få veta det.

Det finns flera sätt att bli gravid med donerade spermier. Det kallas för assisterad befruktning.

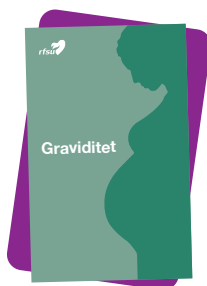
*Insemination* betyder att man för in spermier i slidan. Det kan göras på ett sjukhus eller en klinik. Det kan också göras hemma.



En annan metod kallas *IVF, provrörsbefruktning*. Vid IVF låter man ägg och spermier smälta samman i ett laboratorium. Ägget kan vara ens eget. Det går också att få ett ägg från en donator. När ägget och spermien smält samman sätter man in det i livmodern på den som vill bli gravid.

Vill du veta mer om möjligheterna att bli gravid? Kontakta en vårdcentral eller mottagning för sexuell hälsa.

Du kan läsa mer i skriften *Graviditet*.



En del blir föräldrar genom adoption. Det betyder att bli förälder åt ett barn som behöver nya föräldrar. Barnet kan komma från Sverige eller från ett annat land.

Två män som är ett par har rätt att ansöka om att bli föräldrar till ett adopterat barn. Det är inte så många länder som godkänner par med två pappor, men några gör det. Det betyder att det är svårt att bli förälder på det sättet, men inte omöjligt.

*Surrogatmödraskap*, eller *vårdgraviditet*, betyder att en annan person är gravid och föder ett barn åt en. Det är inte lagligt i Sverige men i vissa andra länder.

RFSU kan ge råd och stöd kring möjligheterna att bilda familj. De kan ge tips om hur man kan göra och berätta om regler som är bra att känna till.

# Könsbekräftande vård



Ens kropp stämmer inte alltid överens med ens könsidentitet. Kroppens utseenden kan göra att andra uppfattar dig som man eller kvinna, fast det inte stämmer. Det kan vara väldigt jobbigt.

Det är möjligt att förändra kroppen så att den bättre passar med det kön du känner dig som. Det kan göras med hormoner och operationer. Sådan vård kallas för könsbekräftande vård.

Du kan läsa mer i skriften *Trans och vård*.



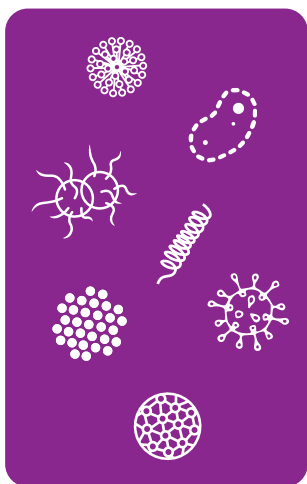
# Testning och behandling av könssjukdomar

En könssjukdom är en infektion som kan överföras när människor har sex med varandra. Exempel på könssjukdomar är klamydia, herpes, hepatit och hiv.

Könssjukdomar överförs lättast via samlag. Det kan vara samlag med en penis i slidan. Eller samlag med en penis i analen.

En del könssjukdomar överförs via munnen. Till exempel om man får sperma i munnen.

Man kan bara få en könssjukdom om den man har sex med redan har en könssjukdom.



Att få en könssjukdom är för det mesta inte farligt. De flesta könssjukdomar är lätta att behandla. Men det kan vara jobbigt att ha en. Och de kan ge allvarliga konsekvenser om de inte behandlas.

Det finns också könssjukdomar som gör att man blir mycket sjuk. Hiv är en sådan infektion. Om man inte får medicin kan hiv utvecklas till aids. Aids är ett dödligt sjukdomstillstånd.

Du kan läsa mer i skrifterna *Könssjukdomar* och *Hiv*.



*Du har rätt att vara dig själv  
och att älska den du vill.  
Stöd, kunskap och bra vård  
hjälper dig att må bra.*

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.

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)

