



Praktika för analsex

[Praktika: folkbok med råd och rön]

Text Hans Olsson

Faktagranskare Anders Blaxhult, överläkare,
Venhälsan, Södersjukhuset

Layout och illustrationer Eva Fallström

Tryck Ineko AB 2016

ISBN 978-91-85188-53-6

©RFSU

Vad är analsex?

Analsex kan vara olika saker, som att man smeker, slickar eller pillar i eller runt ändtarmsöppningen på sig själv eller på en partner. Det kan också vara penetrerande analsex, som kan ske med penis, dildo, buttplug eller annat föremål. Ofta används analsex och analsamlag synonymt. Men det har alltså inte riktigt samma betydelse: Analsex är all stimulering och njutning i och runt anus, medan analsamlag är penetrerande analsex.

Eftersom området runt anus är fyllt av nervtrådar är det känsligt för beröring. Det gör att många

tycker att det är skönt att bli sexuellt stimulerade i och runt anus. Även känslan av att ringmuskeln töjs ut kan skapa känslor av vällust. Alla människor är fysiskt lika i och runt anus och vem som helst, oavsett kön och identitet, kan uppskatta analsex och analsamlag. I samband med onani kan både män och kvinnor tycka om att smeka sig runt eller i anus, föra in ett finger eller flera, eller andra föremål i anus. Om man använder ett annat föremål än dildo bör det ha en bred bas, så att den inte glider in helt och hållet.

En del provar anal penetration någon gång, andra gillar att ha det ofta. Historiskt har analsamlag

använts i stället för vaginalsamlag för att undvika önskad graviditet - och så är det även i dag. För transpersoner är analsamlag en förekommande praktik. I sexuella handlingar mellan män har det varit, och är, ett sätt bland andra att ha sex på. Det blir allt vanligare att kvinnor utför anal penetration på män med en dildo eller liknande. Ibland kallas det för pegging.

Andra uttryck för penetration är att ”sätta på” (den som penetrerar) och ”bli påsatt” (den som blir penetrerad). Ibland används det engelska ordet ”rimming” för att slicka i och runt anus.

Bara det som innebär införande av penis eller dildo, eller liknande, i anus kallar vi i denna text för analsamlag. Tekniken när man använder dildo och andra föremål är densamma som vid penetration med penis.



Dildor och buttpluggs finns i olika storlekar, färger och former.

Varför det kan vara skönt

De lustkänslor som många känner vid analsex hänger neurologiskt samman med områdets känslighet. Dels är det hudens känsel, dels de sensationer man känner när bäckenbottenmuskulaturen töjs - i första hand ringmuskeln som vidgas när analöppningen penetreras, och att man med små rörelser töjer och spänner denna muskulatur, när man smeker eller för in något i anus. Hela området runt anus och könsorganen är känsligt för beröring och har nervtrådar som hänger ihop med varandra. Lustkänslan vid analsex kan därför också kännas i och runt klitoris eller penis.

Män och personer med penis har en prostatakörtel som man kan känna med fingrarna genom främre ändtarmsväggen ca fem-åtta centimeter upp i ändtarmen. Tryck mot prostatakörteln kan ge njutning. En del kan till och med tala om en särskild sorts orgasm, prostataorgasm, vid sådan stimulering. Att orgasmkänslan stegras vid anal penetration beror ändå antagligen inte på prostatasensationerna, utan på att töjningen av och trycket mot ändtarmen stimulerar det sympatiska nervsystemet, och därmed ger en förstärkt känsla vid orgasm. I detta avseende är alla lika – medan naturligtvis endast personer med prostata kan förlägga vällustkänslorna där.

Men det handlar inte bara om kroppens fysiska reaktioner. En del tycker att analsamlag är en särskilt intim handling, som förstärker känslan i att vara tillsammans, ibland i kombination med att man gör något som fortfarande kan kännas lite tabubelagt att tycka om. Det kan även vara en skön känsla av att låta sig bli omhändertagen av den som penetrerar eller stimulerar en analt på andra sätt. En del njuter särskilt av att vara mer undergiven eller överordnad. Det kan också vara så att den som tycker om att bli penetrerad kan gilla att ta kontrollen och bestämma, att målmedvetet styra den njutning som den andra ger.

Prova dig fram

För den som har lust att prova analsamlag finns det några tips på hur man kan gå till väga. Den som aldrig har haft analsamlag kan prova för sig själv under exempelvis onani, för att få en uppfattning om hur det kan kännas och på vilket sätt man vill göra det på.

Anal penetration (med penis eller dildo) kräver oftast lite förberedelser, i synnerhet om man gör det med en partner, vilket vi beskriver nedan. Att slicka, pilla eller smeka kräver ingen speciell teknik. Därför handlar den här skriften i första hand om just analsamlag.

Hur man gör beror på den erfarenhet man har och om man vet vad man tycker om att göra. Ju mindre erfarenhet man har av analsamlag, desto omsorgsfullare bör man vara. Framför allt måste den som penetrerar vara lyhörd för hur det känns för partnern. Sex tillsammans med andra är ett samspel, som blir lättare om man med eller utan ord kommunicerar med varandra. Låt den som blir penetrerad få bestämma takten. En del personer upplever smärta vid anal penetration. Det är en viktig signal om att man ska ta det försiktigt, ändra teknik eller avbryta - och i stället göra någonting annat som man tycker är skönt.

Som med andra sexuella handlingar får man prova sig fram till hur man vill ha det och vad man tycker om eller inte tycker om. Här följer några grundläggande tips och råd om hur man kan göra.

Så här kan man göra

Använd rikligt med glidmedel

Eftersom det inte finns något naturligt glidmedel i anus/ändtarmsöppningen är det viktigt att använda glidmedel. Glidmedlet gör det skönare och minskar risken för att det ska göra ont eller att friktionsskador uppstår. Använd ett vatten-

baserat eller silikonbaserat glidmedel, eftersom man också bör använda kondom vid analsamlag. Glidmedel som är fett- eller oljebaserade, till exempel hudkrämer, matolja eller vaselin, försvagar kondomen och gör att den lätt går sönder. Glidmedel finns bland annat att köpa på apotek eller på postorder från RFSU.

Använd gärna mycket glidmedel och smörj in både penis (eller dildon) och anus med glidmedel.

Töj anusingången

Smek gärna med fingrarna runt anus och anusöppningen utan att penetrera den, innan själva inträngandet påbörjas. Det är bra att sedan börja med ett finger, sedan ett eller ett par till, för att gradvis töja anusingången. För in fingret eller fingrarna långsamt i anus, rör lite in och ut och runt. Detta kan man gärna göra med glidmedel, eftersom man ändå bör smörja in anus med glidmedel inför penetrationen. Se till att naglarna är nedklippta, så att de inte skadar slemhinnorna i anus. Man kan också slicka och penetrera med tungan som en del av förberedelsen. Att stimu-

lera sig själv eller partner runt och i anus innan penetrationen är ofta upphetsande, vilket i sig är en god förberedelse för själva samlaget.

Lite i taget – och krysta

Vid analöppningen finns en yttre ringmuskel, som är viljestyrd, och en inre ringmuskel, som inte är viljestyrd utan reagerar på tryck. Vid tryck drar den inre ringmuskeln ihop sig, men efter en liten stund slappnar den av och kan släppa igenom en penis eller ett föremål. Därför är det att rekommendera att föra in penis, eller dildon, en liten bit i taget, stanna upp en stund, föra in den en bit till och så vidare, tills man kan röra

penisen eller dildon mer rytmiskt in och ut. På så sätt töjer man anus gradvis och risken för oönskad smärta minskar. Det skiljer sig från person till person och från gång till gång hur man vill ha det och hur snabbt inträngandet kan ske. Men hellre lite långsammare än för snabbt. Går det för snabbt kan det göra ont.

För att underlätta att föra in penisen kan den som blir penetrerad krysta lätt, ungefär som vid toalettbesök – så att slutmuskeln i anus öppnar sig. Man kan också underlätta inträngandet genom att hålla isär skinkorna, så att anusöppningen kan vidgas. Ju mer avslappnad man är desto lättare

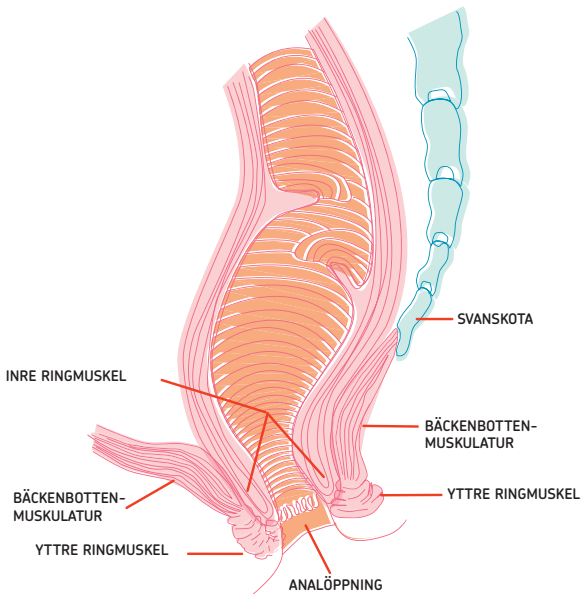
och skönare brukar penetrationen vara. Om man spänner sig, kanske av rädsla för att det ska göra ont, är det svårare att föra in något i anus. Då kan man tänka på att krysta lite, eller att se till att använda gott om glidmedel.

Storleken på penis kan ha betydelse för hur det känns. En del gillar att ta emot en större penis eller dildo, andra föredrar en mindre. Generellt kan man säga att det är viktigare med mycket glidmedel och att vara försiktigare vid inträngandet om penis är större – och främst är det tjockleken som påverkar, mer än längden.

Olika ställningar

Analsamlag kan man ha i olika ställningar, till exempel kan den som blir penetrerad ligga på mage, stå upp, ligga på rygg eller sidan eller stå på knä. Man kan också sitta upp och sänka sig ner över penis eller dildon.

Om den som blir penetrerad ligger på rygg, kan det vara lättare att genomföra samlaget om man lägger en kudde under rumpan på hen, eftersom ändtarmen gör en kraftig böj bakåt några centimeter innanför öppningen. Det brukar gå lättare om den som blir penetrerad lyfter benen och att



Innanför analöppningen har anus en S-liknande form och svänger först in mot naveln och sedan mot ryggen. Därför kan ställningen påverka hur man upplever samlaget. Det kan kännas obehagligt om penis eller dildon stöter mot tarmväggen.

den som penetrerar håller i benen eller om vris-
terna. Också om man ligger på mage kan sam-
laget underlättas med hjälp av en kudde under
underlivet, så att rumpen kommer upp en aning.

Använd kondom

Kondom skyddar mot sexuellt överförda sjuk-
domar och hiv liksom mot andra bakterier som
kan överföras vid analsamlag. Se vidare under
rubriken Könssjukdomar. Om man växlar mellan
analt och vaginalt samlag ska man byta kondom
om man har vaginalt samlag efter det anala. Om
man penetrerar flera partner efter varandra ska
man också byta kondom inför varje ny partner.

Detsamma gäller om man använder dildo – byt kondom om man är flera som delar på samma dildo.

Stånd och orgasm

Det är inte ovanligt att ståndet går ner under penetrationen, eller att ståndet kommer och går. Det kan gälla både för den som blir penetrerad eller den som penetrerar. Ibland går ståndet ner för den som blir penetrerad just under inträngandet men kommer tillbaka när den andre är inne helt. Att ståndet går ner behöver inte betyda att personen inte njuter eller tycker att det är skönt. Man kan känna lust även utan stånd, njuta av närheten, av att det är spännande.

Detsamma gäller för orgasm och utlösning - en del har svårt att komma när de penetrerar eller blir penetrerade, men gillar det som en del av hela det sexuella mötet.

Skölj inte tarmen innan

En del är rädda för att det ska finnas bajs i anus och därför sköljer tarmen innan, eller gör lavgång. Det avråder vi ifrån. Ändtarmen innehåller för det mesta inget bajs, så länge man inte är bajsnödig. Slemhinnan i tarmen är känslig och tarmsköljning ökar risker för infektioner. I ändtarmen finns många viktiga bakterier som försvinner om man gör tarmsköljningar. Det räcker

med att tvätta eller skölja runt anus och en liten bit in med hjälp av fingrar. Avstå från tvål och från att spola upp stora mängder vatten. Men visst kan det hända ibland att det finns bajs (kvar). Det är i allmänhet ofarligt med bajs på penis. Tvätta bort med tvål och vatten. Men en del kan tycka att det känns ”smutsigt” eller genant. Ofta är det den som blir penetrerad, mer än den som penetrerar, som tycker att det är genant eller känner sig ofräsch, när det inträffar. Ett toalettbesök, om möjligt, före ett eventuellt analsamlag brukar hjälpa mot detta.

Bra att veta:

1. Bristningar: Efter ett analsamlag kan man upptäcka att det har blivit smärre bristningar i ändtarmen som har gett upphov till små blödningar. Dessa läker vanligtvis omgående och är i allmänhet inte värre än de som kan uppstå vid toalettbesök. Märker man att det blöder under själva samlaget ska man avbryta samlaget. Risken för bristningar blir mindre om man använder rikligt med glidmedel.

2. Olika från gång till gång: Det kan göra lite ont precis i början av penetrationen, vare sig penetra-

tionen sker med fingrar, dildo, penis eller något annat föremål. Oftast går det över efter en stund. Ibland är det själva inträngandet som gör ont, och när penisen eller dildon har kommit in helt, innanför ringmuskeln, så känns det ofta lättare. Det kan också vara olika från gång till gång: vissa gånger gör det för ont, eller är det omöjligt att genomföra penetration. Andra gånger gör det inte alls ont eller kan en inledande övergående smärta förekomma. En del upplever gränslandet mellan välbehag och smärta som lustfyllt, och kan alltså tycka om att det gör lite ont. Var gränsen går mellan njutbar smärta ("sköntont") och plåga varierar från person till person. Vid analsamlag

är det alltid den som penetreras (blir påsatt) som bestämmer var den gränsen går. Om samlaget upplevs som obehagligt smärtsamt, avbryt.

3. Känna sig kissnödig: Det kan kännas som att man är kissnödig, när man blir penetrerad. Det beror på att penis kan stöta emot urinblåsan under penetrationen. Det kan därför vara bra att kissa innan. Man kan också prova att byta position.

4. Irritation och klåda: Om det irriterar eller kliar i anus beror det vanligtvis inte på att man har haft analsex, utan på att man tvättat sig

för mycket med tvål och har blivit torr, att man har svamp eller hemorrojder. Om man är torr kan man smörja in sig med babyolja eller intimkräm, till exempel Intim cream från RFSU, som finns att köpa på apotek eller på postorder från RFSU. Hemorrojder kan göra att det gör smärtsamt ont att penetrera analt.

Könssjukdomar

Man kan få hiv, gonorré, klamydia, syfilis, HPV (kondylom), hepatit och herpes genom analsamlag. Om man går och testar sig för könssjukdomar är det viktigt att också ta prov analt om man har haft oskyddat analsamlag. Man kan bara få en

sexuellt överförd sjukdom om ens partner har en sådan. En person som lever med hiv och går på behandling överför inte hiv.

Det är minimal risk att bli smittad av hiv om man slickar eller blir slickad i anus. Man bör däremot undvika att slicka direkt efter ett analt samlag, eftersom det då kan ha uppstått smärre, i övrigt ofarliga, blödningar. För att vara helt på den säkra sidan kan man använda lite plastfolie som slickskydd. Det finns viss risk för hepatit B när man slickar en bit in i anus.

HPV kan, förutom kondylom, ge upphov till livmoderhalscancer och analcancer. HPV-virus kan överföras vid vaginalsamlag, oralsex och analsamlag. De flesta HPV-infektioner läker ut av sig själva och få av dem som har en HPV-infektion utvecklar cancer. I Sverige blir flickor sedan 2010 vaccinerade mot HPV inom skolhälsovårdens vaccinationsprogram, men ännu inte pojkar. Vill man vaccinera sig mot HPV kan man kontakta sin vårdcentral. Helst ska vaccinering ske före sexdebut med en partner.

Läs mer om könssjukdomar i RFSU:s broschyr ”Säkrare sex - med och utan kondom”.

Andra sjukdomar

Det finns inte några belägg för ökad risk för prostatiter (prostatainflammation) hos män som har analsex. Man vet inte helt säkert vad tarmbakterier har för inverkan på mannens urinrör men det kan finnas ökad risk för uretrit (urinrörskatarr) och urinvägsinfektion. Därför är det viktigt att använda kondom. Om man växlar från analt samlag till vaginalt utan att byta kondom finns det risk att tarmbakterier orsakar infektioner i vaginan. Om man slickar finns en viss risk för överföring av tarminfektioner.

Skador ovanliga

Det är mycket ovanligt att ringmuskeln skadas, eller att andra skador, som rupturer, uppkommer vid frivilliga analsamlag. Detta oavsett hur ofta man har analsamlag. När allvarliga skador uppstår beror det nästan alltid på att våld har brukats och att det skett mot någons vilja. Det är mycket svårt att penetrera någon som inte själv vill utan att bruka våld. Då är det våldtäkt/sexuellt övergrepp.

När förslappning av ändtarmsöppningens slutmuskel (ringmuskeln), eller ”anal inkontinens”,

förekommer har skadan nästan alltid uppstått på grund av att man fört in alltför stora föremål i anus, eller gjort det för snabbt.

Dock kan bristande teknik – att man använder för lite eller inget glidmedel eller tränger in för snabbt och okänsligt – ge upphov till övergående blödningar, eller göra analsamlaget obehagligt fysiskt eller psykiskt. Eftersom slemhinnan i anus är rik på blodkärl kan blödningar lätt uppstå. Men läkningsförmågan i och runt anus är utomordentligt god och blödningen upphör normalt sett tämligen omgående.

Tänk på

Viss försiktighet och mer utvecklad teknik kan krävas för att föra in annat än penis, dildo eller fingrar i anus. Vassa och kantiga föremål ska inte användas. Inte heller föremål av glas eller porslin som lätt kan gå sönder ska användas. Även vassa naglar kan skada ändtarmen. Fist fucking kallas det när handen eller näven förs in i anus. Det kräver omsorgsfull teknik, god erfarenhet av analsex och kunnighet, då risken för skador ökar ju större saker man för i anus. Det är alltså inget man bör göra som nybörjare.

Om man använder ett annat föremål än dildo bör det, som tidigare nämnts, ha en bred bas. Annars finns det en viss risk att det glider in helt och hållet. Om någonting har glidit in kan man ställa sig på huk och krysta. Om det ändå inte går att få ut föremålet på egen hand måste man söka upp läkare.

Källor:

Anal Pleasure and Health: A Guide for Men, Women and Couples, J Morin, Down There Press, 2010

Råd och fakta om sexuellt överförda infektioner, Folkhälsomyndigheten 2015

Sexologi, red. P O Lundberg, L Löfgren-Mårtenson, Almqvist & Wiksell 2010

Säkrare sex - med och utan kondom, RFSU 2015
UngKAB, R Heikki Tikkanen, J Abelsson, M Forsberg, Göteborgs universitet 2011

Ungdomar och sexualitet - en kunskapsöversikt år 2007, M Forsberg, Folkhälsoinstitutet 2007

"Världens största kuk" - en enkätstudie om fisting bland män som har sex med män, Mats A D Christiansen, Göteborgs universitet 1999

Venhälsan, Södersjukhuset, Stockholm

Axel Brattberg, neurolog, Akademiska sjukhuset, Uppsala

Kristina Holmgren, gynekolog, Danderyds sex- och samlevnadsmottagning

RFSU-kliniken, Stockholm.

Elektroniska källor:

<http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/type/anal-cancer/about/risks-and-causes-of-anal-cancer>

https://www.cancercentrum.se/globalassets/vara-uppdrag/kunskapsstyrning/varje-dag-raknas/vardeforlopp/remissversioner/svf_analcancer_remisversion.pdf

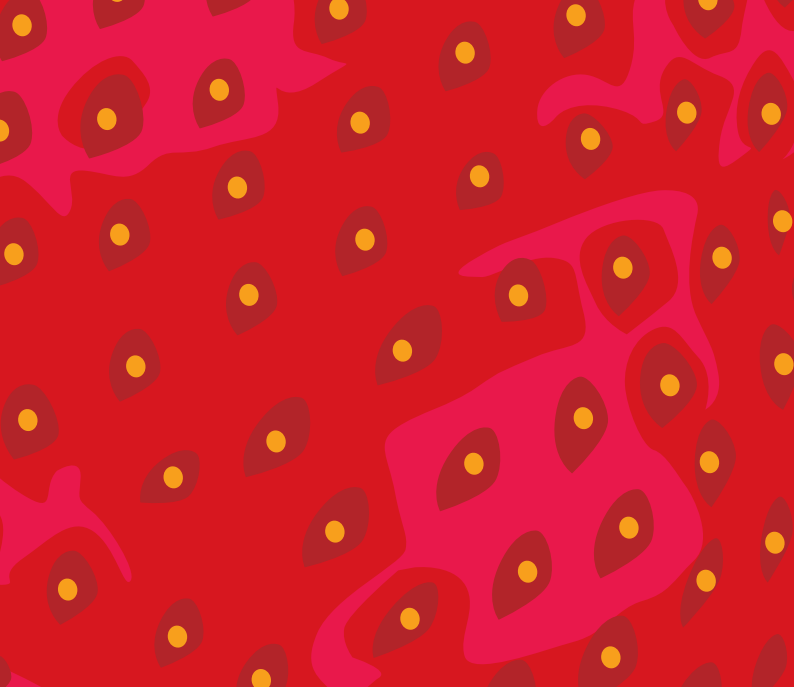
Broschyren "Råd och fakta om sexuellt överförda infektioner" finns att ladda ner på Folkhälsomyndighetens hemsida: <https://www.folkhalsomyndigheten.se>

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.

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



RFSU, Box 4331, 102 24 Stockholm
www.rfsu.se | info@rfsu.se



Pris 10:-