



# SÄKRARE SEX

- MED OCH UTAN KONDOM

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).

Vill du ha mer variation i sängen? Här riktar vi oss till dig som vill öka din sexuella frihet och fortsätta att njuta genom att ligga smartare. Säkrare sex kan lika gärna vara att slicka, suga, smeka, gnida och gnugga varandra till orgasm som att ha samlag med kondom. Större variation kan vara ett sätt att göra sexet bättre och roligare. Tvärtom vad många tänker kan säkrare sex vara skönare och mer varierat och du undviker att hamna i samma gamla rutiner.

Säkrare sex handlar om vad du vill och om vilka initiativ du tar. Här får du tips om hur säkrare sex kan öka din frihet att njuta. Hur blir du bättre på att använda kondom? Hur kan du ha sex utan kondom men slippa hiv eller könssjukdomar? Hur kan du ha sex utan att oroa dig för oönskade graviditeter och mycket mera.

Blir det inte som du tänkt dig ibland, även om dina intentioner varit goda? Här är en möjlighet för dig att reflektera över dina val, för att du ska göra som du verkligen vill, inte bara vad som råkar hända. Förhoppningsvis så ser du fördelarna med säkrare sex när du läst och funderat.

## Hur överförs könssjukdomar?

För att en sexuellt överförbar infektion (STI) ska kunna överföras måste en person ha smittämnet i kroppen. Olika sexuellt överförbara infektioner överförs på olika sätt och smittsamheten varierar. Ofta är det svårt att veta exakt hur stor risken är att få eller överföra en infektion vid en särskild sexuell praktik. Risken att få eller överföra en infektion kan också öka om man samtidigt har andra STI. Exempelvis överförs hiv lättare om man redan bär på en annan STI.

Generellt sett kan man säga att herpes och det virus som bland annat ger kondylom (HPV) överförs väldigt lätt, det krävs bara hudkontakt. Andra infektioner, såsom gonorré, smittar inte via huden, utan ge-

nom slemhinnekontakt. För att hiv ska överföras krävs att sperma, blod eller sekret från vagina eller ändtarm kommer i kontakt med slemhinnor eller sår. Mycoplasma genitalium överförs lätt och smittar genom samlag och gnidsex. Klamydia är ofta mycket smittsamt och slemhinnekontakt räcker för att överföra smittan.

Det är framförallt olika samlag utan kondom som innebär större risk för överföring av STI. Ett sätt att skydda sig är att använda kondom, men det går också att ha säkrare sex på andra sätt. Tänk i så fall på de här huvudreglerna:

- ▶ Undvik att slemhinnor kommer i kontakt med andra slemhinnor.

- ▶ Undvik att slidsekret, sperma och blod kommer i direkt kontakt med slemhinnor.
- ▶ Undvik att slidsekret, sperma och blod kommer i kontakt med sår.

Slemhinnor finns i slidan, på de inre blygdläpparna, runt urinrörsmynningen, på ollonet och förhuden, i analen, i munnen, ögonen och i halsen.

### **Oönskad graviditet och säkrare sex**

Säkrare sex kan också handla om att inte vilja bli gravid. En person kan bli gravid om spermier kommer in i slidan under dagarna runt ägglossningen. Ägglossning har man vanligtvis 10-18 dagar före nästa mens. Inne i livmodern och äggledarna kan spermier leva

3-5 dygn. RFSU får ibland frågor om man riskerar att bli ofrivilligt gravid på andra sätt än genom slidsamlag. Den oron är ofta onödig; spermier som till exempel hamnar på huden förstörs snabbt då sädesvätskan börjar torka och klumpa ihop sig.

### Säkrare sex – på olika sätt

Kondom är ett bra alternativ, men inte den enda vägen till ett säkrare sexliv. Många vill ha sex genom samlag. Det är även vanligt att vilja variera sig mer. Det finns såklart en massa olika slags sex man kan ägna sig åt när man är kåt – sex som är både skönt och säkrare. Ibland kanske det känns helt rätt att smekas till orgasm. En annan gång kanske ni vill gnida, gnugga eller njuta av att använda tungan och läpparna. Det är också säkrare sex.

Eftersom många använder olika sextekniker vid ett och samma tillfälle är det svårt att bedöma exakt vilken risk för överföring som en viss sexuell praktik innebär. Låt oss anta att någon testar positivt för klamydia efter att ha haft gnidsex och smeksex. I det fallet är det svårt att avgöra vilken eller vilka av sexteknikerna som inneburit överföring. RFSU väljer medvetet att tala om säkrare sex – inte säkert sex. Risken att en könsjukdom smittar är nämligen aldrig noll så fort någon annan är inblandad. Helt säkert är bara onani eller sex på avstånd till exempel via en webcam. Däremot kan man något förenklat tala om olika risknivåer för olika aktiviteter, där till exempel samlag utan kondom innebär en högre risk och att smeka varandras kön innebär en mycket lägre risknivå, det vill säga säkrare sex.






Sex kan alltså vara mer eller mindre säkert, och var och en måste bedöma vilka risker man är beredd att ta. Om du har sex med andra bör du testa dig regelbundet.

På nästa sida hittar du en tabell med en lista på olika sätt att ha sex. Färgerna signalerar hur stor risken är att få tre olika könssjukdomar vid dessa sexuella praktiker.

## SÄKRARE SEX - MED OCH UTAN KONDOM

	OBEHANDLAD HIV*	KLAMYDIA	GONORRÉ
Analt samlag utan kondom	Dark Purple	Dark Purple	Dark Purple
Slidsamlag utan kondom	Dark Purple	Dark Purple	Dark Purple
Suga kuk (sperma i munnen)	Dark Purple	Dark Red	Dark Purple
Suga kuk (utan sperma i munnen)	Dark Red	Dark Red	Dark Purple
Bli avsugen	Light Purple	Dark Red	Dark Purple
Gnida/gnugga könen mot varandra	Light Purple	Light Purple	Light Purple
Analt samlag med kondom	Light Purple	Light Purple	Light Purple
Slidsamlag med kondom	Light Purple	Light Purple	Light Purple
Slicka fitta	Light Purple	Light Purple	Dark Red
Få sin fitta slickad	Light Purple	Light Purple	Light Purple
Smeka könen med händerna	Light Purple	Light Purple	Light Purple
Penetration med dildo, tvättad eller med kondom	Light Purple	Light Purple	Light Purple

	= Hög risk för överföring
	= Medelhög risk för överföring
	= Låg risk/säkrare sex

**Låg risk/säkrare sex:** Även om det här är säkrare sex så är risken aldrig noll för att en könssjukdom ska överföras när du har sex med någon annan. De flesta har sex på många olika sätt samtidigt, därför är det svårt att säga exakt hur stor risken är att en STI kan överföras i samband med till exempel oralsex eller gnidsex. Forskningen på det här området är fortfarande begränsad.

**\*Obehandlad hiv:** Det innebär att en person som bär på hiv inte står under behandling. För den som lever med hiv och får behandling är riskerna minimala eller låga.

## Samlag vaginalt

Vaginalt samlag är en favorit för många. Bara fantasin sätter gränserna för alla olika ställningar man kan testa. När man har vaginalsex ska man tänka på att ha kondom på under hela samlaget för att undvika ofrivillig graviditet, hiv och andra könssjukdomar. Många vill gärna använda kondom, men ibland blir det inte riktigt som man planerat. I nästa avsnitt ska vi diskutera detta mer ingående.

P-piller och andra hormonella preventivmedel är effektiva sätt att undvika graviditet, men de skyddar inte mot könssjukdomar. Om man vill sluta använda kondom är det viktigt att alla som ska ha sex tillsammans testar sig. Kondom är det enda preventivmedlet som både skyddar mot oönskad graviditet och könssjukdomar.

**Risker:** Oskyddat slidsamlag innebär risk för oönskad graviditet samt överföring av hiv och alla andra STI. Kondom är ett bra skydd för alla inblandade.

### Samlag analt

Också när man har analsamlag gäller det att kondomen ska sitta på hela tiden. Tänk också på att använda mycket glidmedel. Välj vatten- eller silikonbaserade varianter, inte hudlotion eller olja – sådant kan försvaga latexkondomer och leda till att de går sönder.

**Risker:** Oskyddat analsamlag innebär risk för överföring av hiv och andra STI. Kondomen är ett bra skydd för alla inblandade.

## Dildo

Sex med dildo är säkrare sex. Det finns ingen risk för överföring av könssjukdomar vid sex med dildo, om man inte delar leksak utan att tvätta den med tvål och vatten emellan. Ett annat och kanske smidigare sätt är att använda kondom och byta kondom på dildon innan någon annan använder den. Ett annat alternativ är att använda en dildo till fittan och en buttplug för analen. Om man växlar mellan att penetrera anal och fitta ska man byta kondom även om en och samma person blir penetrerad, detta för att undvika att bakterier från analen kommer in i slidan och tvärt om.

**Risker:** Såväl hiv, klamydia som gonorré finns i slidsekret och kan därmed överföras om två personer an-



vänder samma dildo, utan att man tvättar den eller byter kondom emellan. Om flera personer penetreras analt med samma dildo kan könssjukdomar överföras via dildon.

### Smeksex

Smeksex handlar om att röra sköna ställen över hela kroppen. Fjäderlätta smekningar över insidan av armen, runt bröstvårtorna, klämma mjukt eller knåda skinkorna med fasta tag? Smeksex kan man ha på massor av sätt och det handlar om att hitta en skön känsla hos er båda, eller alla. Om du har sex med samma person flera gånger kommer du att upptäcka hur och var just den här personen är allra känsligast och hur du gillar att smeka.



Smeksex kan också handla om att smeka könen, som onani åt varandra. Att smeka området kring ollonet, klitoris eller slidöppningen kan vara en skön väg till orgasm. Men smeksex har också andra fördelar. Riskerna för att överföra de allra flesta STI är betydligt lägre vid smeksex än vid samlag utan kondom och även jämfört med oralsex. Du slipper till exempel oro dig för hiv. Risken för överföring av klamydia är också mycket mindre jämfört med samlag utan kondom.

**Risker:** Klamydia kan överföras om man smeker slemhinnor i eller på könet och sedan sitt eget, eller tvärtom. Herpes och kondylom kan överföras genom nära kontakt hud mot hud, på eller omkring könet. Syfilis överförs på samma sätt om partnern har smittan.



## Mun- och oralsex

Många tycker att det känns sexigt att känna en partners tunga leta sig fram över kroppen. Brösten, halsen, insidan av låren eller örsnibbarna? Slicka, suga, nafsas eller kyssa? Som alltid är preferenserna olika. Det samma gäller när det kommer till kuken eller fittan. Många, oavsett kön, tycker att oralsex är den skönaste sextekniken av alla. Tungor och läppar kan samarbeta med fingrar och händer. Att slicka på, i eller runt anus kallas rimming. Huden runt anus är fylld med nerver, som gör att det kan kännas väldigt skönt att bli slickad där.

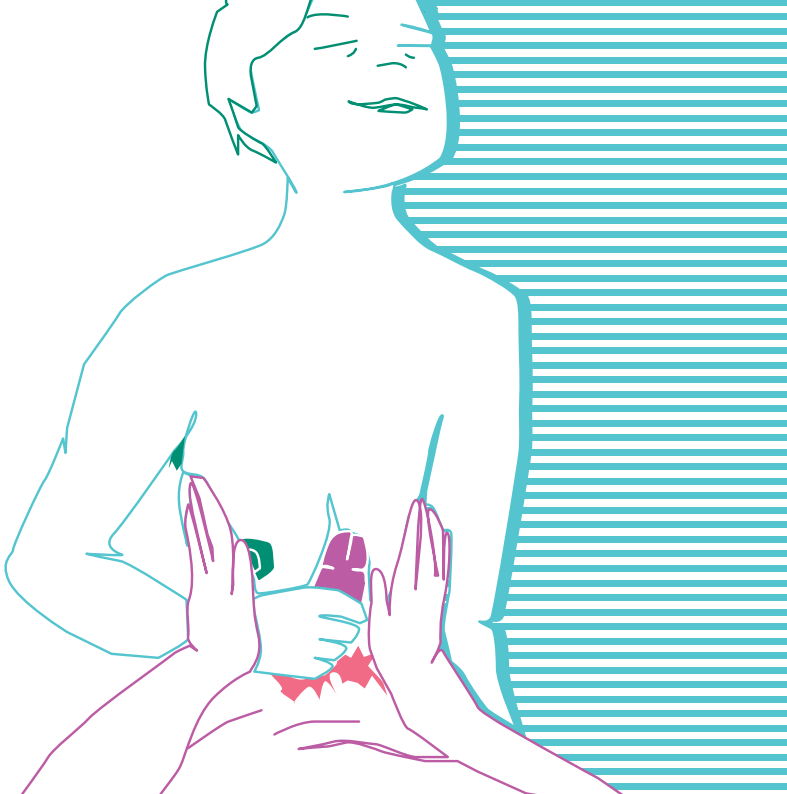
**Risker:** Generellt sett är risken att få eller överföra hiv eller en STI genom oralsex lägre jämfört med samlag

utan kondom. Oralsex är säkrare sex förutsatt att det inte finns några sår eller blåsor på könet, i eller kring munnen eller anus, men oralsex är inte helt riskfritt.

Klamydia, herpes, gonorré, syfilis kan överföras genom oralsex, men risken är mindre än vid oskyddat samlag. Även kondylom och hiv kan överföras.

Risken att få hiv genom att suga av någon minskar betydligt om man undviker att ta sperma i munnen. Risken att få eller överföra hiv genom att slicka fitta eller att själv bli slickad är mycket låg.

Det säkraste sättet att undvika att få hiv/STI genom oralsex är att använda kondom, men vi vet att många



ogillar att suga av med gummi. Kom ihåg att testa dig i så fall.

Rimming är säkrare sex, eftersom risken för att överföra såväl hiv som andra könssjukdomar är låg. Det finns en risk att man kan bli smittad av mikroorganismer från tarmen, så här är det extra viktigt med god hygien. Om du tvättar runt anus med tvål och vatten innan rimming minskar risken för att tarmbakterier ska överföras. Jämfört med analsamlag är rimming säkrare sex.

### Gnidsex

Gnidsex kallar vi det när man gnider eller gnuggar sitt kön mot någon annans kön eller mot en annan

kroppsdel. Ställningen där två fittor gnuggas direkt mot varandra kan varieras på många olika sätt, liggandes med benen saxade eller där en person ligger mellan en annan persons ben. Gnidsex kan också vara en kuk mot en fitta eller två kukar mot varandra. Att använda glidmedel när ni har gnidsex eller smeksex, kan vara ett sätt att göra det extra skönt.

**Risker:** Att gnugga eller gnida könen mot varandras kroppar är säkrare än oskyddat samlag. Men herpes och syfilis kan överföras relativt lätt om man gnider könen mot varandra. Detta gäller också för HPV som kan leda till kondylom eller skapa cellförändringar på livmodertappen, på penis eller i analen. Klamydia och mykoplasma genitalium överförs inte särskilt lätt vid

gnidsex. En kuk som glider mellan skinkorna utan penetration är låg risk för klamydia och mykoplasma genitalium.

### Sköra slemhinnor och säkrare sex

Kvinnor som saknar äggstockar eller som inte producerar eget östrogen får ofta sköra slemhinnor. Östrogenkrämer kan hjälpa men det kan också vara bra att använda mycket glidmedel vid samlag. Detta gäller både transkvinnor, kvinnor som har opererat bort sina äggstockar och de som är i klimakteriet eller har passerat det. Östrogenkräm och glidmedel är också bra för transkillar som gillar slidsex, men som har torra slemhinnor på grund av bortopererade äggstockar eller behandling med testosteron. Transkillar som har kvar



sin slida och livmodertapp bör också tänka på att fortsätta ta cellprov för att undvika livmoderhalscancer. Att ha kondom under hela samlaget för att undvika STI är viktigt oavsett om man är född med slida eller har en slida som är skapad genom en operation.

### Mer om smittvägar, behandling och testning

Vissa könssjukdomar överförs lättare än andra. Risken för överföring kan också påverkas av om man samtidigt har en annan STI. Öppna sår och flytningar ökar också risken för överföring. Könssjukdomar överförs på olika sätt och kan därmed hittas på olika ställen i kroppen beroende på vilken sorts sex man har haft.

Många bär på en sexuellt överförbar infektion utan att

ha några symtom. Det enda sättet att veta säkert är att testa sig. Ditt eget testresultat anger tyvärr inte om den eller de du har sex med är smittade eller inte, de måste testa sig själva. Om ni är mer regelbundna partner kan ni testa er tillsammans för att undvika att ni smittar varandra.

## Hiv

Risken att få hiv är störst om man har samlag utan kondom. Analslemhinnan är den slemhinna som är mest genomsläpplig för hiv, vilket gör att hiv överförs allra lättast genom oskyddat analsamlag. Hiv kan också överföras genom slidsamlag och via slemhinnorna i munnen och i halsen. Risken är mindre vid oralsex än vid samlag men ökar om det finns sår eller om man

tar sperma i munnen. Ingen har fått eller överfört hiv genom att kyssas, oavsett hur djupa kyssarna har varit. För en person som lever med hiv och har en välinställd behandling mot hiv är risken minimal vid vaginala och anala samlag med kondom. Även utan kondom är risken för att överföra hiv mycket låg. Tänk på att de flesta som överför hiv till någon annan inte vet om att de bär på viruset och att deras virusnivåer då kan vara höga, vilket ökar risken för överföring.

### HPV – humant papillomvirus, kondylom

För att överföra det virus som ger kondylom krävs enbart hudkontakt, det överförs särskilt lätt om man har små sår, sprickor eller bristningar i huden såsom efter rakning eller mycket sex. Kondylom överförs relativt

lätt om man gnider könen mot varandra, vid oralsex samt vid samlag. Risken att överföra kondylom kan minskas genom att använda kondom, men eftersom kondomen bara täcker en del av könet försvinner inte risken helt. Kondylom smittar inte via kroppsvätskor. Andra typer av HPV än de som orsakar kondylom, kan ge upphov till cellförändringar på livmodertappen. Det är därför viktigt att alla tjejer/kvinnor och personer med fitta regelbundet går på de cellprovstagningar som man blir kallad till. Liknande cellförändringar kan också uppstå på penis och i analen.

## Herpes

Herpes smittar genom hudkontakt och kan sitta både på könet, analt och vid munnen. Infektionen smit-

tar åt båda hållen vid kontakt mellan mun och kön. Herpes kan överföras vid samlag, oralsex, gnidsex och smeksex. Risken att överföra herpes ökar kraftigt om man har herpesblåsor eller sår, men en liten risk finns även då man inte har symtom. Mediciner kan minska både symtomen och risken för överföring, men kan inte ta bort risken helt. Kondomer är ett bra skydd, men skyddar inte till hundra procent eftersom de bara täcker en begränsad yta och i princip bara ger skydd vid samlag.

### Klamydia

Klamydia kan finnas i urinrör och slidan, ibland även i ändtarmen och i halsen. Klamydia överförs mycket lätt och smittar genom samlag och delade dildor. Klamydia kan även överföras genom oralsex på män. Både

den som utför och den som tar emot oralsex kan få och överföra klamydia. Tyvärr finns för lite forskning på om klamydia kan spridas vid oralsex på kvinna, men risken tycks vara mycket låg. Klamydia i halsen brukar ofta läka ut av sig själv och därför är risken att få klamydia från någon annans hals låg. Klamydia och överförs inte särskilt lätt vid gnidsex. Kondom ger ett mycket bra skydd mot smittöverföring.

## Gonorré

Gonorré kan sitta på könet, i halsen eller ändtarmen. Det smittar genom slemhinnekontakt och kan överföras vid samlag, gnidsex och i båda riktningar vid oralsex på en man, det vill säga till könet från halsen och till halsen från könet. Forskningen om gonorré

kan överföras genom oralsex på en kvinna är begränsad, men risken verkar vara mindre än vid oralsex på en man. Kondom ger ett mycket bra skydd mot smittöverföring

### Mycoplasma genitalium

Mycoplasma genitalium är precis som klamydia och gonorré en bakterie som kan finnas i slida och urinrör. Mycoplasma genitalium överförs lätt och smittar genom samlag och delade dildor.

Mycoplasma påminner om klamydia men det finns inte tillräckligt med forskning som visar om bakterien kan överföras via oral- eller analsex. Att använda kondom ger ett bra skydd mot mycoplasma genitalium.

## Syfilis

Syfilis sprids lätt och överförs genom samlag, oralsex samt gnidsex eller andra typer av sex där man kommer i kontakt med syfilissår. Syfilis smittar i det tidiga stadiet och såren är lätta att missa, särskilt som såren oftast inte gör ont. Om man tror att man kan ha blivit smittad med syfilis måste man genomgå en undersökning så fort som möjligt.





KONDOM ÄR DET ENDA SÄTTET FÖR MÄN  
ATT SJÄLVA KONTROLLERA SIN REPRODUKTION.

DEN SOM FÖRESLÅR KONDOM UPPFATTAS SOM  
ANSVARSTAGANDE, OMTÄNKSAM OCH VUXEN.

KONDOM SKYDDAR BÅDE MOT KÖNSSJUKDOMAR  
OCH OÖNSKAD GRAVIDITET.

EN PERSON SOM ANVÄNDER KONDOM  
UTSTRÅLAR SJÄLVSÄKERHET.

...



DET KÄNNES MER SPONTANT UTAN.

DET ÄR RÄTT SÅ LITEN RISK ATT FÅ EN KÖNSSJUKDOM ÄNDÅ.

HAR REDAN ANDRA P-METODER.

EN RELATION KÄNNES MER SERIÖS OM MAN SKIPPAR KONDOMEN.

...

Vilka argument har du? Vilket eller vilka väger tyngst för dig?

## Vaccin, antibiotika eller annan behandling?

Klamydia, mycoplasma genitalium, gonorré och syfilis orsakas av bakterier, vilket innebär att dessa sjukdomar botas med antibiotika. Hiv-infektion, herpes och kondylom orsakas istället av virus. Det innebär att det inte finns något botemedel, men däremot kan symtomen lindras på olika sätt. Det finns vaccin som skyddar mot kondylom och de cellförändringar som HPV kan ge upphov till. Vaccin ingår i det allmänna vaccinationsprogrammet för tjejer, men ännu inte för killar. Tjejer erbjuds kostnadsfri vaccination i skolan. De kvinnor som är äldre än 26 år och män får själva bekosta vaccin. För personer som fått hiv finns anti-retroviral behandling som gör att de kan leva vanliga liv.

## Hur vill du ha det nästa gång?

När funderar du på säkrare sex? På sängkanten, på krogen eller redan dagen innan? För att du ska kunna fatta medvetna beslut om ditt sexliv, kan det vara bra att fundera igenom hur du vill ha det nästa gång det hettar till. Hur kan det bli som du vill, så att du kan slippa oro efteråt?

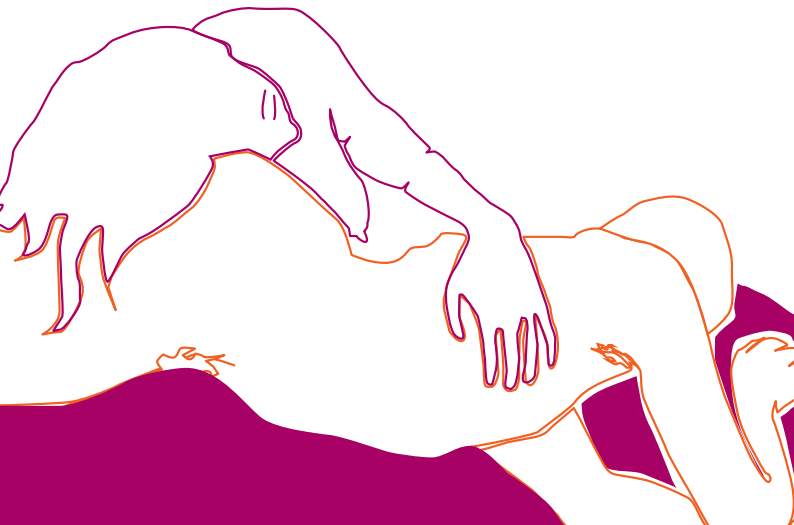
Fundera gärna över hur det har varit för dig tidigare. Det kan ge dig värdefulla kunskaper, både om vad som fått det att funka bra och om vad som hindrat dig från att ha säkrare sex. Vilka gånger har du lyckats ha säkrare sex? Vad har underlättat? Och vilka gånger har det inte blivit som du tänkt?

Säkrare sex kan, precis som vi skrivit om ovan, handla om att använda kondom. Säkrare sex handlar dessutom om att kunna välja hur du vill ha sex. Om du både har kunskap och känner dig fri att välja den risknivå som känns rätt för dig – då finns förutsättningarna för säkrare sex.

## Gör en säkrare-sex-plan

För att det sköna ska bli säkrare i verkligheten och inte bara i teorin kan det vara smart att lägga upp en säkrare-sex-plan som passar just dig. Du behöver ta ställning till när och hur du vill ha sex, till exempel om du vill använda kondom eller ha sex på något annat sätt. Det handlar också om att våga berätta vad man vill och inte vill göra. Kanske vill du föreslå kondom

eller föreslå att ni ska suga, slicka, smeka och runka av varandra. Kanske är ni tokkåta och vill ha samlag, men saknar kondomer. Ibland kan det vara ett bra alternativ att låta händerna visa vad du vill. I ett annat



möte kan det kännas bra att säga vad man vill: ”Jag vill slicka dig, jag vill suga av dig, får jag det?”

**Hur?** Det finns många sätt att föreslå kondom, med flera ord rakt på sak eller bara genom att plocka fram den och fråga ”Vill du?” En fråga om kondom kan bli ett sätt att kolla om din partner är sugen på samlag. Att plocka fram en kondom i rätt läge kan visa vad du vill utan för mycket prat. Med lite rutin brukar det bli lättare att se kondomen som något självklart och oladdat.

**När?** Bestäm dig för när du tycker att det är rätt timing för att föreslå kondom, kanske redan på internet, när underkläderna åkt av eller efter en stunds grov-

hångel. En fördel med att plocka fram kondomen i ett senare skede kan vara att ni troligen känner er mer säkra på vart det hela är på väg.

**Var?** Var vill du ha dina kondomer? Förvara dem så att de är nära till hands, gärna på olika ställen där de kan behövas. Hitta en bra förvaringsplats och placera ut kondomerna, kanske under bäddmadrassen, i plånbocken, i den lilla framfickan på jeansen eller i byrålådan vid sängen. Det kan kännas viktigt att kondomerna finns lätt tillgängliga så att ni slipper bryta flödet.

**Öva!** Om du vill få bättre kondomflyt kan det vara en bra idé att träna. Övning ger färdighet. Detta gäller såklart även dig som vill använda kondom på dildo

eller andra sexleksaker. Om ståndet går ned kan man smekas och kyssas tills den rätta känslan och ståndet kommer tillbaka. Då sitter kondomen redan på!

### ATT FÖRESLÅ SÄKRARE SEX

De flesta som föreslår kondom får positiva reaktioner från sin partner.

Den som föreslår kondom uppfattas som ansvarstagande, omtänksam, vuxen, erfaren, självsäker och kärleksfull.

Fundera ut olika sätt att visa hur du vill ha säkrare sex i ord eller handling. Kanske känner du för att smeka, suga eller slicka.

Se till att kondomerna finns tillgängliga när du ska använda dem.

Bestäm dig för i vilket läge du vill föreslå kondom.

För bättre kondomflyt – träna i förväg.



## KONDOMTIPS

Kondomen ska sättas på med rullen utåt.

Tryck ut luften i behållaren längst upp och rulla på dildon eller kuken.

Använd under hela samlaget.

Håll i kondomen när kuken eller dildon ska ut, så att kondomen inte glider av.

Om ni använder extra glidmedel, välj vatten- eller silikonbaserade varianter. Inte hudlotion eller olja – de kan försvaga latexkondomer så att de spricker.

Ös på med mycket glidmedel om ni ska ha analsex. Skönt analsex är vått. Läs mer i RFSU:s Praktika för analsex.

En kondom som förvaras i plånboken ska bytas ut en gång i månaden om du inte använt den.

För den som är allergisk mot latex finns plastkondomer.

Många tycker att det känns lättare att använda kondomer om de har övat på att använda dem på egen hand. Att runka med kondom är ett bra sätt för killar och män att träna upp flytet i att öppna och rulla på en kondom.

## Testa dig!

Om du har sex med andra än dig själv så ska du testa dig. Det är din rättighet att testa dig gratis (för klamydia, gonorré, syfilis, hepatit B och hiv). Man ska inte bli nekad att göra de tester man behöver när man är orolig. De som är i en relation bör testa sig samtidigt för att undvika att smitta varandra. Testa dig när du har tagit risker men också om du lever i en monogam relation. Sex utanför relationen händer ju bevisligen. Det är omöjligt att se om en person lever med hiv, och det går oftast inte heller att se om en person har en STI. Det är inte ovanligt att bära på en könssjukdom utan att själv veta om det. Att testa sig är alltså det enda sättet att vara säker.

Du måste ta olika test för olika könssjukdomar. Det går tyvärr inte att testa sig för alla sexuellt överförbara infektioner genom ett enda blodprov, men att testa sig går snabbt och är enkelt. Oftast lämnar man urinprov, vaginalprov och/eller blodprov. Om man har haft analsex tas ett prov med tops från analen. För klamydiatest brukar det räcka med ett urinprov för män och ett prov från slidan för kvinnor. Om du behöver testa dig för gonorrhé tar man först ett urinprov. Om provet visar gonorrhé tar man en odling från slidan eller urinröret med en tunn tops, det brukar inte kännas så mycket. Svar får man oftast inom en vecka.

Du kan ta ett hivtest och vara säker på att svaret är korrekt 6 veckor efter tillfället du misstänker kan ha

varit en risk för hivöverföring. För hivtest med snabbt provsvar gäller 8 veckor.

Vissa infektioner, som klamydia och gonorré, kan man ha i kön, anal och hals. Vilket prov man får lämna beror på hur man har haft sex. Ibland missar sjukvården att fråga om hur man har haft sex, vilket kan göra att de tar prov från fel ställen på kroppen och att infektioner missas. Därför är det viktigt att berätta hur man har haft sex, även om det känns svårt eller om man inte får frågan.

Enligt smittskyddslagen är du skyldig att omedelbart söka läkarvård om du misstänker att du är smittad av hiv, hepatit B, klamydia, gonorré eller syfilis. Du mås-

te även lämna uppgifter om den eller de personer som smittan kan ha kommit från och den eller de personer du kan ha fört den vidare till, så att de kan informeras om att de kan vara smittade.

### Var kan man testa sig?

Som vuxen kan du vända dig till din vårdcentral eller till sjukhusens STI- eller venerologiska mottagningar. Du är även välkommen till den hbt-certifierade RFSU-kliniken på Medborgarplatsen i Stockholm.

På stora orter finns specialmottagningar för män som har sex med män. I Stockholm finns Venhälsan, i Göteborg Gayhälsan och i Malmö Centrum för sexuell hälsa. I Stockholm finns även en gynekologimottagning för hbtq-personer.

I allt fler landsting finns det möjlighet att beställa hem ett gratis test för klamydia via nätet. Tänk på att detta test inte ger svar på om du har klamydia analt. Hemtest finns också att köpa på vissa apotek.

Studenter på universitet eller högskola kan vända sig till studenthälsan. Om du är under 23 eller 25 år (den exakta åldersgränsen varierar) kan du gå till en ungdomsmottagning. Där finns personal som är experter på att ge råd och stöd till ungdomar. Mer information och en lista med alla mottagningar finns på [umo.se](http://umo.se).

### **Bra sex är sex med omsorg**

Bra sex innebär omtanke och respekt, både gentemot dig själv och andra. Vi hoppas att den här skriften kan

bidra till både mer omtanke och mer njutning. Förhoppningsvis kan den sköna känslan finnas kvar ännu längre om du slipper oro dig efteråt. Så lägg upp din säkrare sex-plan redan ikväll. Välkommen till [rfsu.se](http://rfsu.se) om du har fler frågor.

## Om språket

*I den här texten har vi ibland valt att använda orden män och kvinnor, trots att det innebär en generalisering. Vissa identifierar sig inte med sitt biologiska kön, andra känner sig varken som man eller kvinna. För att förenkla rent språkligt har vi ändå valt att skriva ”kvinnor”, när vi syftar på personer med fitta och ”män” när vi menar personer med kuk. Vi kallar könsorganen för fitta respektive kuk eftersom det är vanliga ord på könen som många tycker hänger ihop med sex och upphetsning. Fitta och kuk beskriver också hela könet, inte bara delar av dem. När vi använder ordet slida syftar vi på just den delen av fittan. Vi använder de båda begreppen könssjukdomar och sexuellt överförbara infektioner (STI) synonymt för*



*den språkliga variationens skull. Förkortningen STI kommer från engelskans sexually transmitted infections.*

## Resurser

*rfsu.se*

*rfsl.se*

*rfslungdom.se*

*umo.se*

*1177.se*

*transformering.se*

*sakraresex.se*

*colouroflove.se*

Text: RFSU

Skriften är faktagranskad av Felicitas Bergström, läkare,  
Håkan Nevall, sjuksköterska på RFSU  
samt Anders Blaxhult, läkare Venhälsan, Södersjukhuset.

Omslagsfoto: Torfi Páll Ómarsson [Red apple, Flickr]

Layout & illustrationer: Eva Fallström

Ineko AB juli 2015

©RFSU 2012, 2013, 2015

ISBN 978-91-85188-26-0



RFSU

Box 4331, 102 67 Stockholm  
info@rfsu.se | www.rfsu.se



Pris: 20 SEK