



DET FINNS
MÅNGA
SÄTT ATT HA
SEX

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

DU	3
VAD BETYDER SEX FÖR DIG?	4
BRA SEX	4
DET FINNS MÅNGA SÄTT ATT HA SEX.....	5
Onani	
Fantasier	
Kyssar	
Smeksex	
Gnidsex	
Sexleksaker	
Oralsex	
Slidsamlag	
Analsamlag	
LITA PÅ KONDOMEN.....	12
NÄR SKA MAN TESTAS FÖR KÖNSSJUKDOMAR?	14
VAR KAN MAN TESTAS?.....	15



DU

Hurdan är du?

Vilka av dina egenskaper tycker du om?

Känner du din egen kropp? Hur tycker du den ser ut?

Vad känns bra för dig?

När man trivs i sin egen kropp förbättras självförtroendet, vilket också syns utåt. Ibland kan andra människors attityder och antaganden skapa tryck på hur ens kropp borde se ut. Då är det viktigt att komma ihåg att alla kroppar är olika. En persons sexualitet innebär mycket mera än kroppen. Det är en helhet som påverkas av våra egna tankar och känslor. Uppskatta dig själv som du är och tillåt dig själv njuta av närhet och sexuell tillfredsställelse.



VAD BETYDER SEX FÖR DIG?

Sex betyder olika saker för alla, därför kan det vara bra att diskutera sina förväntningar med sin partner. Någon förknippar sex med ett förhållande och emotionell förbindelse, medan en annan kan se sex som ett sätt att ge njutning åt sig själv och sin partner. En tredje person kanske tycker att det är roligt att ha sex då och då utan förbindelser. Genom att diskutera saken tillsammans lägger man en grund för trygg sex som båda njuter av.

Alla tycker inte att sex är viktigt och alla vill inte ens ha sex. Det är vars och ens eget val, som måste respekteras.

BRA SEX

Med bra sex menas sex som är trevligt och tryggt för alla deltagare. Bra sex känns bra före sex, medan man har sex och även efteråt.

DET FINNS MÅNGA SÄTT ATT HA SEX

Frivillighet, förtroende och gemensam överenskommelse är grunden till sex. När alla delaktiga vill ha sex, kan man göra det på många sätt. Det finns inget "rätt" sätt att ha sex. Ingen annan kan heller definiera hurdan sex som är möjligt eller omöjligt för just dig.

Hur man upplever sexuell lust och njutning varierar mellan individer och kan vara olika i olika situationer. Vägen till njutningsfullt sex med en annan person börjar med att man accepterar och respekterar sig själv. Det är bra att lära känna sin egen kropp i lugn och ro. Genom att onanera kan man lätt lära känna sin egen kropp, vad man tycker om och hurdana tankar och hurdan beröring som känns bra. För att kunna njuta är det viktigt att känna efter vad man själv vill och behöver, samt att även ha modet att uttrycka det.

Tips! Det lönar sig att säga vad man önskar sig, partnern kan inte läsa ens tankar. Tala, lyssna och vägled varandra.

Man kan ha sex på många sätt. Du kan prova antingen själv eller med din partner, vilka sorters sex som känns naturligt och bra för dig. Till näst ska vi presentera några olika sätt att ha sex.

Tips! Ge utrymme för din egen fantasi.

ONANI

Att smeka eller massera det egna könet. **Könssjukdomar smittar inte så här.**



FANTASIER

Alla sexfantasier och tankar om sex är ok, så man behöver inte bli skrämmd över sina egna tankar. Man kan också fantisera om såna saker och situationer, som man inte vill eller tänker genomföra i praktiken. Man kan öka sin sexuella njutning genom att föreställa sig saker medan man onanerar eller som hjälp när man har sex med sin partner. Att fantisera är säkert sex. **Könssjukdomar smittar inte så här.**



KYSSAR

Att kyssas är att smeka och röra vid varandra med läpparna. När man kysser kan man också använda tungan. **Könssjukdomar smittar inte så här.**



SMEKSEX

När man smeker sin partners kön eller analöppning med fingrarna och händerna. **Könssjukdomar smittar inte så här.**



SMEKA PARTNERNS KROPP

Man kan smeka eller massera var som helst på sin partners kropp, till exempel bröst, rumpa eller kön. Det kan också vara skönt att använda till exempel fjädrar, isbitar eller doft- och massageolja, som aktiverar olika sinnen. **Könssjukdomar smittar inte så här.**



HELKROPPSKONTAKT

Då man gnider kropparna mot varandra med kläderna på eller utan. **Könssjukdomar smittar inte så här.**



GNIDSEX

Då man gnider könen mot varandra kraftigt utan kläder och könens slemhinnor är i direkt kontakt, finns det en liten risk att bli smittad med könssjukdomar. Det gäller också sex mellan flickor. **Könssjukdomar kan smitta så här.**



SEXLEKSAKER Sexleksaker kan användas för att öka njutningen när man onanerar eller har sex tillsammans med sin partner. Det är alltid bra att använda glidmedel vid sex med sexleksaker. Det är också viktigt att tvätta sexleksakerna efter användning. OBS! Ifall man använder sexleksaker tillsammans utan skydd, finns det en risk att bli smittad med könssjukdomar. Om flera personer använder samma sexleksak, måste den tvättas innan man byter användare eller använda kondom på leksaken. Kondomen måste bytas ut om man använder leksaken på en ny person. Kondomen ska också bytas till en ny, om man flyttar leksaken mellan slidan och analöppningen. **Könssjukdomar kan smitta så här.**

ORALSEX

Att smeka (suga, slicka) sin partners kön eller analöppning med munnen. Det rekommenderas att man använder kondom eller slicklapp vid oralsex.

Hiv eller andra könssjukdomar kan smitta så här.

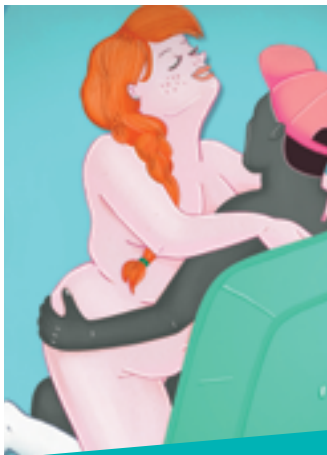


SLIDSAMLAG

Ett sätt att ha sex är när man rör en penis fram och tillbaka i slidan. Kondomer är då det bästa sättet att skydda sig mot könssjukdomar och önskad graviditet. Glidmedel gör det skönare och hjälper att se till att slemhinnorna och kondomen inte går sönder. Hiv eller andra könssjukdomar kan smitta så här.

Det enda sättet att ha sex som kan leda till graviditet.

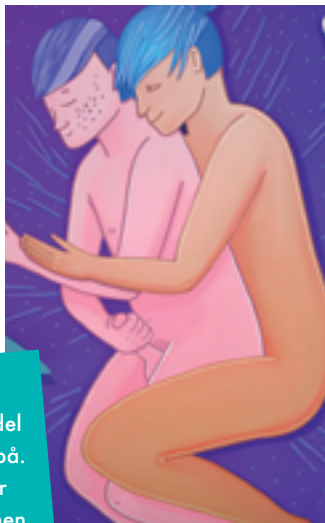
Det enda sättet att ha sex som kan leda till graviditet.



Tips! Det lönar sig att prova glidmedel i samband med alla sätt man har sex på. Glidmedel gör det skönare och hjälper att se till att slemhinnorna och kondomen inte går sönder.

ANALSAMLAG

Vid analsex rör man en penis fram och tillbaka i analöppningen. Innan man provar på analsex, oavsett man är den som tar emot eller för något in i analöppningen, är det bra att lära känna området kring sin egen analöppning först. Vid analsex är det speciellt viktigt att använda kondom och glidmedel. Glidmedel gör det skönare och hjälper att se till att slemhinnorna och kondomen inte går sönder. Kondomer är då det bästa sättet att skydda sig från könssjukdomar. **Hiv eller andra könssjukdomar kan smitta så här.**



LITA PÅ KONDOMEN

Kondomer är olika och samma kondomer passar inte alla. Kondomer är olika och samma kondomer passar inte alla. Därför är det bra att bekanta sig med och öva sig använda kondomer redan innan man har sex med någon annan.

Det finns kondomer av olika storlek, modell och smak.

Välj en kondom som passar för både dig, din partner och sättet ni har sex på. En passlig kondom är skön, trycker ingenstans och åker inte av under sexet.

Vid oralsex används kondom på penis och slickklapp på slidan och analöppningen.

Tips! Prova kondomer med smak vid oralsex och tunna kondomer för en mer naturlig känsla.

www.justwearit.fi

- Anvisningar för hur man använder kondomer
- Anvisningar för hur man kan tillverka en slickklapp
- Videoanvisningar
- På justwearit.fi -chatten kan du ställa en privat fråga och få svar från chattare. Du kan också läsa andra frågor och svar.

Vad ska man göra om ens partner säger att hen inte har några könssjukdomar och vill ha sex utan kondom?

Lita hellre på kondomen. Det är alltid bra att använda kondom med en ny partner. Om man har träffat en person med vem man planerar att sluta använda kondom, är det bäst att båda testas för könssjukdomar först.



Det finns många sätt att ha sex, där kondom inte behövs. Att använda kondom är inte en relevant del av allas sexliv.





NÄR SKA MAN TESTAS FÖR KÖNS- SJUKDOMAR?

Hiv och andra könssjukdomar kan smitta vid slid- eller analsamlag och vid oralsex utan kondom eller slickklapp.

Det är viktigt att testa och sköta könssjukdomar i god tid. Efter oskyddat sex lönar det sig att bli testad även om man inte har symptom, eftersom att de flesta könssjukdomar är symptomfria.

Klamydia och gonorrhé kan testas 1-2 veckor efter att man haft oskyddat sex. Hiv kan testas 1-3 månader efter oskyddat sex.

VAR KAN MAN TESTAS?

Oroa dig inte, du kan testas hos skol- eller studerandehälsovården, polikliniken för könssjukdomar eller hälsovårdsstationen

➔ **lätt, snabbt och gratis!**

Kom ihåg att berätta vilket sätt du har haft sex på, så att testet tas från rätt ställe.

Beroende på vilket sätt man haft sex på, tas antingen urinprov eller prov från urinrörsmynningen, svalget eller analöppningen. Efter slidsamlag tas urinprov eller prov från urinrörsmynningen eller från slidan. Då man haft analsamlag som mottagande part tas provet från analöppningen. Om man haft oralsex genom att slicka eller suga av sin partner, tas klamydia och gonorré proven från svalget. Hiv och syfilis testas från blodet.



justwearit.fi

