



SE▼PERTERNA

**KORT
OM SEX**

FÖR BÖGAR OCH BIKILLAR

NJUT AV STUNDEN

Sex är fyllt med sköna känslor som lust och kåthet, och det spelar ingen roll hur eller med vem eller vilka du väljer att ha sex. Sex ska vara något bra och härligt. Det är upp till var och en att själv avgöra om man vill ha sex, vad man gillar och vill testa.

Säkrare sex handlar om att minimera riskerna för att hiv och könssjukdomar ska överföras. Detta ger möjlighet att oroa sig mindre så att man kan fokusera på det som känns skönt och bra. Det blir lättare att ha säkrare sex om du är



förberedd och har tänkt igenom hur du vill ta hand om dig själv och dem du har sex med. I den här foldern hittar du några tips på vägen.

KÖNSSJUKDOMAR

Oavsett vem man ligger med så finns det olika könssjukdomar som kan överföras när man har sex, till exempel klamydia, gonorré och syfilis. De flesta könssjukdomar överförs lätt mellan munnar, rövar, kukar, fittor och ibland också fingrar. Kondom är ett lättanvänt skydd vid de flesta former av sex, men flera könssjukdomar, som syfilis och kondylom, kan överföras även om man använder kondom. Könssjukdomar kan även överföras vid kuksugning, vill man minska den risken kan man använda kondom även då.



Många könssjukdomar är relativt lätta att behandla om man upptäcker dem i tid. Problemet är att det är vanligt att man inte märker att man har en könssjukdom eftersom de inte alltid ger besvär. Även symtomfria infektioner kan överföras till andra.

Obehandlade könssjukdomar ökar även risken för överföring av hiv. Du som testar dig regelbundet får bättre koll på din hälsa! Vad passar dig bäst? Var tredje, sjätte eller tolfte månad?

HIV

I Sverige ses hiv idag som en kronisk infektion. Det finns inte något vaccin och hiv går inte att bota. Däremot finns det effektiv behandling som gör det möjligt att leva med hiv.

Hiv-viruset gör att kroppens immunförsvar bryts ned så att man blir mer känslig för infektioner som immunförsvaret vanligtvis klarar av. Obehandlad hiv leder med tiden till aids.

Hiv-viruset kan bland annat finnas i blod och sperma och överförs vid analsex, vaginalsex och oralsex. Kondom är ett bra skydd mot hivöverföring. Även PrEP ger ett högt skydd mot hivöverföring (mer om PrEP lite senare).

Hälften av de som får hiv får en så kallad primärinfektion. Det sker ca en till fyra veckor efter hivöverföringen. Primärinfektion är ofta ett influensaliknande tillstånd med allmän sjukdomskänsla. Vanliga symtom är feber, svullna lymfkörtlar, ont i musklerna, hudutslag, nattliga svettningar, huvudvärk och hals-



ont. Har du haft anal- eller vaginalsex utan kondom kan det vara bra att gå och testa dig, särskilt om du tror att du har eller har haft en primärinfektion.

Med behandling som tas enligt läkarens rekommendation minskar virusnivåerna så att risken för hivöverföring är lika med noll.

NÅGRA GRUNDTIPS GÄLLANDE HIV

- Det finns tre effektiva skydd mot hiv: kondom och glidmedel, PrEP och behandlad hiv.
- Dra aldrig några egna slutsatser om en annan person är hivpositiv eller hivnegativ.



FÖRHÅLLANDE PÅ TVÅ ELLER FLER?

Relationer kan se väldigt olika ut. Monogama relationer mellan två eller flera, eller en mer öppen syn på sex och förhållanden. Vissa väljer att fortsätta använda kondom i en relation medan andra väljer att testa sig tillsammans för hiv eller könssjukdomar och därefter ta ett beslut om att fortsätta använda kondom eller inte inom relationen.

Ibland går en relation inte som man tänkt sig. Att ha sex med en annan person än sin partner/s eller bryta de regler man satt upp kan innebära att man utsätter sin partner/s för risken att få en könssjukdom. Därför är det viktigt att komma överens om vilka



regler som gäller inom och utanför relationen. Att våga prata om eventuella snedsteg är ett sätt att visa omtanke.

KONDOM

Att använda kondom är ett effektivt sätt att minska risken för överföring av hiv och könssjukdomar. Kondomen ger dig på så sätt frihet att ha skönt sex med vem du vill. Kondom är ett bra sätt att visa att man bryr sig om dem man har sex med.

Kondomer finns i en massa storlekar. Grundregeln: Större kuk, större kondom. Mindre kuk, mindre kondom.

RULLA RÄTT

När du rullar på kondomen så håll



toppen mellan fingrarna och tryck ut luften så att ingen luft hamnar innanför kondomen. Rulla ut kondomen helt, om den är längre än kuken gör det inget om kondomen vecklar sig lite. Ibland kan det vara skönt med en klick glidmedel på ollonet innan kondomen rullas på.

KONDOMTIPS

- Det blir lättare att använda kondom när man har vanan inne. Öva själv först!
- För att göra analsex skönare är glidmedel ett måste! Men det kan även användas vid andra typer av sex och silikonglidmedel fungerar utmärkt som massageolja. Tänk på att bara använda vatten- eller silikonbaserat glid tillsammans

med kondom, annars finns det risk att kondomen går sönder.

- Kondomer är inte bara för kukar utan passar även på många sexleksaker. Kom ihåg att byta kondom om ni är flera som blir knullade av samma kuk eller dildo.
- Var tror du att du kommer att ha sex nästa gång? Ha kondomer och glid lättillgängligt; kanske bredvid sängen, i kökslådan eller i gymväskan?

PrEP

Kanske är det så att du använder kondom ibland, sällan eller egentligen aldrig. Du kanske vill minska risken för att få hiv men av någon anledning så



funkar kondom inte alltid för dig. Då kan PrEP vara något för dig. Att gå på PrEP innebär att man tar en medicin för att minska risken för att få hiv.

- För att gå på PrEP måste du vara helt säker på att du inte bär på hiv.
- Skyddet är väldigt högt men inte 100%.
- Glömda tabletter = mindre effektivt skydd. Så ta dina tabletter varje dag.
- PrEP skyddar inte mot klamydia, gonorré eller syfilis. Bara kondom minskar risken för överföring av könssjukdomar.

PrEP är godkänt i Sverige och ligger inom högkostnadsskyddet. PrEP

finns tillgängligt på minst en klinik i varje region, hitta din närmaste på [rfsl.se/prep](https://www.rfsl.se/prep).

TIPS!

Det är lätt att glömma att ta sin medicin. Några tips för att man inte ska glömma:

- Ha en påminnelse på mobilen varje dag. Antingen via alarmfunktionen eller någon medicin-app.
- Ha tabletter i väskan eller i en burk på nyckelknippan.
- Ha tabletterna synligt hemma, kanske bredvid tandborsten eller kaffebryggaren.



TESTNING

Att testa sig regelbundet för hiv och könssjukdomar kan vara en trygghet för både dig själv och dem du har sex med. Testning ger möjlighet att minska oro och få snabb behandling vid eventuella infektioner.

Det kan ta upp till åtta veckor från det att man haft sex tills att ett hivtest visar om hiv överförts eller inte, men ofta kan man hitta hiv redan efter några veckor. Gå och testa dig om du känner dig orolig. Tidig testning och diagnos är bra både för dig och dem du ligger med.

Hur ofta testar du dig? Vill du få en påminnelse från RFSL när det är dags? SMS:a TRE, SEX eller TOLV till 71111, beroende på om du vill ha påminnelse



var tredje, sjätte eller tolfte månad. Det är gratis och du kan avsluta prenumerationen när som helst.

ATT TÄNKA PÅ VID TESTNING

- Du har rätt till gratis testning och behandling för hiv och de flesta könssjukdomarna, inklusive syfilis.
- Testa dig för klamydia och gonorré i könet, röven och halsen, oavsett vad du har haft för typ av sex.
- Du kan testa dig på till exempel en vårdcentral eller venerologisk mottagning.
- Är du inte vaccinerad mot hepatit A och B och mpox, be om det.



- Du som är ung kan testa dig på en ungdomsmottagning. Det finns även mottagningar som riktar sig särskilt till killar som har sex med killar.

INFO OCH KONTAKT

Sexhälsa för bögar, bikillar och transpersoner som har sex med män:
sexperterna.org

RFSL:s sida om sexuell hälsa:
rfsl.se/hälsa

Sexhälsa för BDSMF-intresserade (görs tillsammans med våra vänner på SLM Stockholm): *slm.sexperterna.org*

RFSL erbjuder gratis hivtest och syfilis-test med snabbsvar. Hitta din närmaste mottagning på: rfsf.se/hivtest

Här kan du testa dig i din region (scanna Qr-koden):



SEXPERTERNA

Sexperterna svarar på alla dina frågor om sex, relationer och njutning. Du hittar oss på Facebook och Instagram. Vi heter Sexperterna överallt. Har du tröttnat på sociala medier kan du också chatta med oss på vår hemsida, sexperterna.org

RFSL