Ungdomsmottagning
Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Härligt och bra sex

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Ibland har vi lust och ibland har vi inte lust.

Säg *Ja* när din kropp säger ja och säg *Nej* när din kropp säger nej. Här kommer några tips och råd att ha med sig.

- Att utforska din kropp på egen hand kan hjälpa dig att lära känna vad som känns skönt och vad du tycker om. Om du vet vad du gillar kan det bli lättare att kommunicera det till en partner.
- Kommunikation är viktigt för att få bra sex med en partner. Prata om hur det känns och om vad ni gillar och inte gillar.
- Försök vara i nuet, våga vara lekfull och släppa krav och prestation. Det kan göra sex mer avslappnat och lustfyllt.
- Alla har rätt till njutning. Det finns många sätt att ha sex och det som känns skönt varierar från person till person.
- Kroppen kan visa lust på olika sätt. Om något känns spänt, torrt eller obekvämt kan det vara bra att sakta ner, byta aktivitet eller ta en paus.
- Vi kan ha sex på flera sätt. Smeksex, gnidsex och oralsex är exempel på sexuella aktiviteter som många uppskattar.
- Sex är till för din njutning och ska inte göra ont. Om något känns obekvämt eller smärtsamt, avbryt och fundera på vad som skulle kännas bättre för dig.
- Du behöver också vara säker på att den eller de du har sex med vill ha sex med dig. Om du blir osäker, fråga eller pausa

Det finns inget rätt sätt att känna lust

Vissa känner lust spontant. Andra känner lust först när närhet, trygghet eller beröring redan har börjat.

Lust kan också påverkas av:

- Stress
- Sömn
- Relationer
- psykiskt mående
- sjukdom eller
- Mediciner

Det är normalt att lusten varierar över tid.

Faktaruta: Om du har penis
Kroppar reagerar olika på lust och upphetsning
När en person med penis blir upphetsad ökar blodflödet till könet och erektion kan uppstå.

Lust, erektion och orgasm hänger ofta ihop, men inte alltid. Det går att känna lust utan erektion och det går att få erektion utan att känna lust.

Om du får smärta i penis, pung eller bäckenområdet vid sex, erektion eller orgasm kan det vara värt att söka vård och prata med någon om besvären.

Faktaruta: Om du har vulva
Kroppar reagerar olika på lust och upphetsning
När en person med vulva blir upphetsad ökar blodflödet till könet. Blygdläppar och klitoris kan svullna och slidan blir oftast mer fuktig.

Många med vulva får lättare orgasm genom smekningar av klitoris än genom insläppande sex. Det är vanligt och helt normalt.

Om insläppande känns smärtsamt, spänt eller obekvämt kan det vara ett tecken på att kroppen inte känner sig redo eller att musklerna i bäckenbotten är spända

Faktaruta: Om samlag (penetration/insläppande) gör ont

Sex ska inte behöva göra ont

Smärta vid samlag kan bero på många olika saker, till exempel stress, oro, tidigare smärtupplevelser, torra slemhinnor eller spända muskler i bäckenbotten.

Om något gör ont:
- sakta ner eller ta en paus
- prova andra sätt att vara nära
- använd glidmedel om det känns hjälpsamt
- pressa inte kroppen att fortsätta

Om smärtan återkommer eller påverkar ditt sexliv finns hjälp att få.

Läs om Bäckenbottenspänning här
: