



Härligt och bra sex



**Ungdomsmottagning
Västra Götaland**

www.vgregion.se/ungdomsmottagning





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

- Solosex, onani är ett bra sätt att utforska sitt kön och sin lust. Om du själv vet vad du gillar är det lättare att få skönt sex tillsammans med en partner. Onani är någonting du kan ha för din egen skull hela livet även om du samtidigt är i en relation.
- 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 lite lekfull och släppa krav och prestation. Det gör att sexet kan utvecklas och bli bättre och bättre.



- Alla har rätt till njutning. Många med vulva njuter mer och får lättare orgasm av smeksex än vid in- och ut-sex.
- Det är inte nödvändigt att använda glidmedel. En vulva som är redo för in- och ut-sex är svullen och våt. Känns det inte så, så byt sätt att ha sex på.
- Vi kan ha sex på flera sätt. Smeksex (att ta på varandras kroppar och kön), gnidsex (tex att gnida sig mot varandras kön) och munsex/oralsex är exempel på sex som många njuter av.
- Sex är till för din njutning och ska inte göra ont. Känns det obekvämt eller gör ont så avbryt. Ha inte sex för någon annans skull.
- Du måste alltid vara säker på att den/de du ska ha sex med också vill ha sex med dig. Blir du osäker så fråga, eller sluta.