

Tryck på frågekortets nummer nedan

<i>Kort 1</i>	4
<i>Kort 2</i>	5
<i>Kort 3</i>	6
<i>Kort 4</i>	7
<i>Kort 5</i>	8
<i>Kort 6</i>	9
<i>Kort 7</i>	10
<i>Kort 8</i>	11
<i>Kort 9</i>	12
<i>Kort 10</i>	13
<i>Kort 11</i>	14
<i>Kort 12</i>	15
<i>Kort 13</i>	16
<i>Kort 14</i>	17
<i>Kort 15</i>	18
<i>Kort 16</i>	19
<i>Kort 17</i>	20
<i>Kort 18</i>	21
<i>Kort 19</i>	22
<i>Kort 20</i>	23
<i>Kort 21</i>	24
<i>Kort 22</i>	25
<i>Kort 23</i>	26
<i>Kort 24</i>	27
<i>Kort 25</i>	28
<i>Kort 26</i>	29
<i>Kort 27</i>	30
<i>Kort 28</i>	31
<i>Kort 29</i>	32
<i>Kort 30</i>	33
<i>Kort 31</i>	34
<i>Kort 32</i>	35
<i>Kort 33</i>	36
<i>Kort 34</i>	37
<i>Kort 35</i>	38

<i>Kort 36</i>	39
<i>Kort 37</i>	40
<i>Kort 38</i>	41
<i>Kort 39</i>	42
<i>Kort 40</i>	43
<i>Kort 41</i>	44
<i>Kort 42</i>	45
<i>Kort 43</i>	46
<i>Kort 44</i>	47
<i>Kort 45</i>	48
<i>Kort 46</i>	49
<i>Kort 47</i>	50
<i>Kort 48</i>	51
<i>Kort 49</i>	52
<i>Kort 50</i>	53
<i>Kort 51</i>	54
<i>Kort 52</i>	55
<i>Kort 53</i>	56
<i>Kort 54</i>	57
<i>Kort 55</i>	58
<i>Kort 56</i>	59
<i>Kort 57</i>	60
<i>Kort 58</i>	61
<i>Kort 59</i>	62
<i>Kort 60</i>	63
<i>Kort 61</i>	64
<i>Kort 62</i>	65
<i>Kort 63</i>	66
<i>Kort 64</i>	67
<i>Kort 65</i>	68
<i>Kort 66</i>	69
<i>Kort 67</i>	70
<i>Kort 68</i>	71
<i>Kort 69</i>	72
<i>Kort 70</i>	73
<i>Kort 71</i>	74
<i>Kort 72</i>	75
<i>Kort 73</i>	76

<i>Kort 74</i>	77
<i>Kort 75</i>	78
<i>Kort 76</i>	79
<i>Kort 77</i>	80
<i>Kort 78</i>	81
<i>Kort 79</i>	82
<i>Kort 80</i>	83
<i>Kort 81</i>	84
<i>Kort 82</i>	85
<i>Kort 83</i>	86
<i>Kort 84</i>	87
<i>Kort 85</i>	88
<i>Kort 86</i>	89
<i>Kort 87</i>	90
<i>Kort 88</i>	91
<i>Kort 89</i>	92
<i>Kort 90</i>	93
<i>Kort 91</i>	94
<i>Kort 92</i>	95
<i>Kort 93</i>	96
<i>Kort 94</i>	97
<i>Kort 95</i>	98
<i>Kort 96</i>	99
<i>Kort 97</i>	100
<i>Kort 98</i>	101
<i>Kort 99</i>	102
<i>Kort 100</i>	103
<i>Ansvarsfriskrivning</i>	104

Kort 1

För tjejer är det betydligt vanligare att fejka orgasm jämfört med killar. Cirka 50–70 % av kvinnor har någon gång fejkat en orgasm, beroende på studie. En ofta citerad siffra är runt 60 %. Orsakerna är ofta relaterade till att inte vilja såra partnern, vilja att sexakten ska avslutas eller känna press att prestera.

- **Muehlenhard & Shippee (2010), Journal of Sex Research**
- **Kaighobadi et al. (2012), Archives of Sexual Behavior**
- **SciencesDirect – Journal of Social and Personal Relationships (2022)**
- **Bulletin of the Society for the Scientific Study of Sexuality (Kenyon College)**

Liten kulle – *Klitoris* kommer från det grekiska ordet *kleitoris*, som tros betyda just ”liten kulle”.

- **Enligt *Oxford English Dictionary* och *Wikipedia* är denna tolkning vedertagen.**

Klamydia kan smitta via slemhinnor i mun, svalg, könsorgan och ändtarm. Det innebär att om du har oralsex med någon som har klamydia i underlivet eller svalget, så finns en risk för smitta – även om inga symtom syns.

Klamydia i svalget ger oftast inga symtom, men kan ändå smitta. Användning av kondom eller slicklapp minskar risken för överföring. Svalginfektioner testas inte alltid rutinmässigt, så det är bra att nämna oralsex vid testning.

- **1177 Vårdguiden – Klamydia**
- **Folkhälsomyndigheten – Klamydia**
- **[CDC – Chlamydia and oral sex](#) (*Centers for Disease Control and Prevention*)**

Kort 2

En orgasm för en kille varar i genomsnitt 3 till 10 sekunder, enligt flera medicinska och sexualvetenskapliga källor. Enligt sexologiska studier (bl.a. Kinsey Institute och Masters & Johnsons forskning) ligger orgasmen ofta runt 6 sekunder, även om vissa kan uppleva kortare (4–5 sek) eller något längre (7–10 sek) varianter.

- **Kinsey Institute och Masters & Johnsons forskning**
- **International Society for Sexual Medicine (ISSM)**
- **National Health Service (NHS UK)**

En Womanizer fungerar genom att skapa ett vakuum och lufttryck som stimulerar klitoris utan direkt kontakt. Detta skapar en snabb och intensiv orgasmupplevelse för många användare.

Den använder pulserande luftvågor som ger en känsla av sugande eller pulserande stimulans på klitoris. Ingen direkt beröring krävs, vilket ger en mer subtil och annorlunda upplevelse jämfört med traditionella vibratorer.

- **Womanizer official website – *Lufttryckssexleksaker för kvinnor***
- **1177 Vårdguiden – [Sex och sexleksaker](#)**
- **UMO.se – [Om klitorisstimulering](#)**

Ja, man kan få klamydia i ögat. Det kallas ögonklamydia eller medicinskt: *klamydiakonjunktivit*. Det kan uppstå om sekret som innehåller klamydiabakterier (t.ex. från könsorgan) kommer i kontakt med ögat, till exempel via fingrar eller handdukar.

- **1177 Vårdguiden**

Kort 3

Venusberget är det yttre, fettfyllda området ovanför kvinnans blygd (klitoris och blygdläppar), som sitter precis ovanför blygdbenet. Det täcks ofta av pubeshår efter puberteten. Det kallas så för att det är associerat med kvinnlig sexualitet och har fått sitt namn från kärleksgudinnan Venus.

- **RFSU (Riksförbundet för sexuell upplysning)**

Flest kvinnor (27%) onanerar några gånger i månaden och flest män (27%) onanerar några gånger i veckan. 13% av kvinnorna onanerar några gånger i veckan och 20% några gånger om året.

En studie från RFSU visar att 32 % av svenskarna onanerar flera gånger i veckan, med högre frekvens bland män. Onanivanor varierar alltså mellan könen.

- **LELO Onanirapporten 2024**
- **RFSU (Riksförbundet för sexuell upplysning)**

En person med HIV som får effektiv behandling och har en omätbar virusmängd (viral load) smittar inte vid sex. Detta kallas "U = U", som står för "Undetectable = Untransmittable" – alltså: *Omätbar = Osmittsam*.

- **Folkhälsomyndigheten (Sverige)**
- **UNAIDS (FN:s organ för hiv och aids):**

Kort 4

En vanlig standardkondom är cirka 17–18 cm lång i utrullat läge, men de flesta kondomer är elastiska och kan rullas ut till ungefär 18–20 cm eller mer för att passa olika längder. Det finns också olika storlekar på kondomer, RFSU har en kondomguide som kan vara hjälpsam. Kondomer kan även vara av olika tjocklek, knotttriga eller smaksatta.

- **RFSU (Riksförbundet för sexuell upplysning)**
- **WHO (World Health Organization)**

Enligt den mest citerade studien på ämnet har Ecuador det högsta genomsnittet för penisstorlek i erigerat tillstånd. Genomsnittlig längd vid erektion är ca 17,6 cm. Nigeria ligger relativt högt upp på listan vad gäller genomsnittlig penisstorlek, ca 16,0 cm. Det placerar Nigeria bland de 10–15 länder med högst snitt globalt enligt tillgängliga sammanställningar. Italien: ca 15,2 cm vilket är över snittet. Globalt snitt är ca 13,6 cm

- **British Journal of Urology International (BJUI), 2023**
- **World Population Review – Average Penis Size by Country (2023)**

Herpes (HSV-1 och HSV-2) kan inte botas, men symtomen kan behandlas och lindras med mediciner. Herpes är ett virus som stannar kvar i kroppen livet ut. Det kan ligga vilande i nerverna och ibland orsaka återkommande utbrott. Det finns ingen behandling som tar bort viruset helt, men antivirala läkemedel kan minska utbrottens frekvens och svårighetsgrad.

- **Folkhälsomyndigheten (Sverige)**
- **1177 Vårdguiden**

Kort 5

Kvinnlig kondom är ett barriärpreventivmedel som skyddar mot graviditet och könssjukdomar, likt den manliga kondomen – men används inuti slidan i stället för utanpå penis. Det kallas också femidom. Den är ett mjukt hölje i plast eller latex med två ringar: En inre ring som förs in i slidan och håller kondomen på plats. En yttre ring som ligger utanför slidöppningen och täcker delar av könsorganet. Den förhindrar att spermier kommer in i livmodern. Den är engångs, hormonfri och kan sättas in flera timmar före samlag. Femidom skyddar även mot könssjukdomar som klamydia, gonorré och hiv.

- **1177 Vårdguiden**
- **RFSU – Riksförbundet för sexuell upplysning**

Den vanligaste sexuella fetischen globalt är fotfetischism, det vill säga sexuell attraktion till fötter. Detta bekräftas av flera studier och undersökningar: En studie visade att fötter var det mest rapporterade objektet för fetischism, följt av skor och andra klädesplagg. Detta gäller särskilt bland män.

Andra vanliga fetischer inkluderar BDSM-relaterade praktiker som dominans och underkastelse, samt masochism och sadism. Det är viktigt att notera att sexuella preferenser varierar stort mellan individer, och att det som är vanligt i en kultur eller population kanske inte är det i en annan.

- **“Fetishistic and sexual sadistic behaviour: DSM-III versus DSM-IV” i *British Journal of Psychiatry*.**
- **Joyal, C. C., Cossette, A., & Lapierre, G. (2015). *What is sexual desire? Gender differences in the prevalence and correlates of sexual desire in a large population-based sample*. Archives of Sexual Behavior, 44(6), 1627-1636.**

Det är en vanlig myt att en kvinnas vagina blir "lösare" för varje sexpartner, men detta är inte sant. Vaginan är en muskel och har förmågan att stretcha och dra ihop sig efter behov. Den återgår i allmänhet till sin ursprungliga form efter sex, och det finns inga vetenskapliga bevis för att den blir "lösare" med fler sexpartners.

Faktorer som kan påverka vaginalmuskeln's tonus inkluderar graviditet, förlossning och åldrande, men antalet sexpartners har ingen betydande inverkan på detta. Så, i korthet: Antalet sexpartners påverkar inte hur "lös" eller "tight" en vagina är.

- **American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)**
- **WebMD, "Vaginal Changes With Age," 2019.**

Kort 6

Enligt Folkhälsomyndighetens befolkningsstudie har knappt en av tio (9,4%) svenska män någon gång gett ersättning för sexuella tjänster, vilket inkluderar betalning med pengar, presenter, alkohol eller andra former av kompensation. Motsvarande siffra för kvinnor är mindre än 1%.

Av de män som uppgav att de köpt sex hade 80% gjort det utomlands, medan 33% hade gjort det i Sverige.

Det är viktigt att notera att dessa siffror kan vara underskattade på grund av stigma och underrapportering. Sedan 1999 är det olagligt att köpa sex i Sverige enligt sexköpslagen, men det är inte olagligt att sälja sexuella tjänster.

- **Folkhälsomyndighetens befolkningsstudie SRHR2017**

Den längsta dokumenterade penisstorleken vid erektion tillhör Jonah Falcon, en amerikansk man som hävdar att hans penis mäter 34 cm i erigerat tillstånd. Denna uppgift har dock inte verifierats av oberoende medicinska experter.

En annan person, Roberto Esquivel Cabrera från Mexiko, påstår sig ha en penis som mäter cirka 50 cm. Medicinska undersökningar har dock visat att en stor del av denna längd består av förlängt förhudsvävnad, vilket innebär att den funktionella längden är betydligt kortare. Det är viktigt att notera att Guinness rekordbok inte har någon officiell kategori för "världens längsta penis", vilket innebär att dessa påståenden inte har verifierats av en officiell rekordorganisation.

- **HBO-dokumentär: *Private Dicks: Men Exposed* (1999) — Här visades Jonah Falcon och hans uppgifter om penisstorlek.**
- **Det finns ingen vetenskaplig publikation eller oberoende medicinsk verifikation som har dokumenterat Falcon's längd under kliniska förhållanden.**
- **Medicinsk bedömning av Roberto Esquivel Cabrera (2015): Läkare vid ett sjukhus i Saltillo, Mexiko. Rapportering via Medical Daily**

Generellt sett rapporterar män fler sexuella partners än kvinnor under sin livstid.

Skillnaderna i rapporterat antal partners kan påverkas av sociala normer och förväntningar.

Studier har visat att män tenderar att överrapportera och kvinnor att underrapportera sina antal sexuella partners. När dessa faktorer beaktas minskar könsskillnaderna något i rapporterat antal partners.

- **British National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3)**
- **National Survey of Family Growth (NSFG, USA)**
- **Wiederman, M. W. (1997). "The Truth Must Be in Here Somewhere": Examining the Gender Discrepancy in Self-Reported Lifetime Number of Sexual Partners**
- **Pedersen, W. & Kristiansen, H. W. (2008). Sexual debut and sexual experience among adolescents in Oslo – trends over time and social inequalities**

Kort 7

En neopenis är en kirurgiskt konstruerad penis, vanligtvis skapad genom en operation som kallas falloplastik. Denna procedur utförs ofta som en del av könsbekräftande kirurgi för transpersoner, särskilt transmaskulina individer, men kan också vara aktuell för personer som har förlorat sin penis på grund av medfödda tillstånd, skador eller sjukdomar.

Operationen kan inkludera skapandet av en penis, förlängning av urinröret för att möjliggöra stående uriner, skapandet av ollon (glans), skapandet av en pung (scrotum), borttagning av vagina, livmoder och äggstockar, samt placering av erektions- och testikelimplantat.

- **Cleveland Clinic: Phalloplasty**
- **Johns Hopkins Medicine: Phalloplasty for Gender Affirmation**
- **Wiktionary: neopenis**

Spermans lukt kommer främst från ämnet spermin, som finns naturligt i sädesvätskan.

Spermin ger en karaktäristisk, lite kemisk eller klorliknande lukt.

Lukten påverkas också av prostatan och andra körtlar som tillverkar vätskan samt kost, rökning och hygien, som kan göra lukten starkare eller mildare

- **Owen & Katz (2005), *Fertility and Sterility* – kemisk sammansättning av sädesvätska.**
- **1177 Vårdguiden – Sädesvätska och manlig fertilitet**

Nej, onani är i sig inte farligt för kroppen. Tvärtom visar forskning att det är en helt normal och hälsosam del av människans sexualitet – oavsett kön, ålder eller sexuell läggning. Onani kan ge:

-Stressreduktion: Frisätter endorfiner som ger lugn och välmående.

-Bättre sömn: Många upplever att de somnar lättare efter orgasm.

-Smärtlindring: Kan lindra t.ex. mensvärk och spänningshuvudvärk.

-Bättre kännedom om kroppen: Hjälper människor att förstå vad som känns skönt – bra för kommunikation i sexuella relationer.

-Prostatanytta: Viss forskning tyder på att frekvent ejakulation kan minska risken för prostatacancer.

- **Levin, R. J. (2007). "Sexual activity, health and well-being – The beneficial roles of coitus and masturbation." *Sexual and Relationship Therapy*. DOI:10.1080/14681990600968730**
- **Harvard Medical School (2020). "Masturbation and health: Is there a link?" Harvard Health Publishing**
- **Rider, J. R. et al. (2016). "Ejaculation frequency and risk of prostate cancer: updated results with an additional decade of follow-up." *European Urology*.**
- **1177 Vårdguiden: "Onani – att onanera"**

Kort 8

Ja, det finns personer som lider av det som ibland kallas sexmissbruk – men det är ett komplex och omdiskuterat begrepp, både medicinskt och psykologiskt. Det finns människor som upplever att de har ett tvångsmässigt eller okontrollerbart sexuellt beteende som får negativa konsekvenser i livet. Detta har beskrivits under olika namn, till exempel:

- Sexmissbruk (vardagligt begrepp)
- Hypersexuell störning (tidigare föreslagen diagnos)
- Compulsive Sexual Behavior Disorder (CSBD) (officiell diagnos i WHO:s sjukdomsklassificering)

Personer som upplever detta kan: känna förlorad kontroll över onani, porr, sex eller chattande. Fortsätta med beteendet trots förlust av relationer, arbete, pengar eller självkänsla. Använda sex för att reglera känslor (ångest, tomhet, stress). Uppleva skam eller skuld men ändå återfalla.

- **WHO – ICD-11: Compulsive Sexual Behavior Disorder (6C72)**
- **Kafka, M. P. (2010). *Hypersexual Disorder and its potential inclusion in DSM-5*.**
- **Kraus, S. W., et al. (2018). *Compulsive sexual behaviour disorder in ICD-11. World Psychiatry*. PMID: 29352539**

Det vanligaste sättet att hantera tidig utlösning hos killar är att använda beteendeträning, t.ex:

- Start-stop-tekniken: Man pausar stimuleringen precis innan utlösning för att minska upphetsningen, sedan börjar igen när det lugnat sig. Upprepas flera gånger = bättre kontroll.
- Squeeze-tekniken: Tryck försiktigt på penis skaftet eller ollonet strax innan utlösning för att hämma orgasmen. Fungerar ofta bäst med en partner som hjälper till.
- Andra vanliga stöd:
- KBT (samtalsterapi) – hjälper vid oro, prestationsångest eller stress
- Desensibiliserande kondomer eller bedövningsgel

- **1177 Vårdguiden – Tidigt utlösning**
- **Mayo Clinic – Premature Ejaculation Treatment**
- **Waldinger, M.D. (2007). *Premature ejaculation and behavioral therapy. Journal of Sexual Medicine***

Forskning visar att heterosexuella kvinnor i genomsnitt får orgasm mer sällan än lesbiska kvinnor. En stor amerikansk studie fann att lesbiska tjejer ofta/alltid får orgasm vid sex i 86% av fallen, motsvarande siffra var 65% för heterosexuella tjejer.

Lesbiska par ägnar sig oftare åt längre sex och mer klitorisstimulering. Många heterosexuella kvinnor får inte tillräcklig stimulans av klitoris under vaginalt samlag.

- **Garcia, J.R. et al. (2017). *Variation in Orgasm Occurrence by Sexual Orientation in a National Sample*. Archives of Sexual Behavior.**
- **Frederick, D.A. et al. (2018). *Differences in orgasm frequency by sexual orientation and gender*.**
- **Planned Parenthood – Female pleasure and orgasm**

Kort 9

Tantrasex är en form av sexuell praktik som bygger på tantrisk filosofi, med rötter i hinduism och buddhism. Det fokuserar inte enbart på orgasm eller snabb njutning, utan på att skapa en djupare fysisk, känslomässig och andlig förbindelse mellan parter. Huvuddrag i tantrasex:

- Långsamhet och närvaro: Fokus ligger på att vara närvarande i stunden, ofta med långsam beröring och ögonkontakt.
- Andning och energi: Medveten andning används för att styra sexuell energi i kroppen.
- Förlängd intimitet: Orgasmen kan skjutas upp eller inte vara målet alls.
- Helkroppsnjutning: Sexualiteten ses som helkroppslig, inte enbart fokuserad på könsorganen.
- Meditativ upplevelse: Sex akten liknas vid en form av meditation eller ritual.

- Andersen, C. (2011). *The Heart of Tantric Sex*. HarperCollins.
- Urban, H. (2003). *Tantra: Sex, Secrecy, Politics, and Power in the Study of Religion*. University of California Press.
- RFSU (rfsu.se): Tantrasex – ett sätt att närma sig sin sexualitet

En p-ring är ett mjukt, genomskinligt plast-rör i form av en liten ring (ca 5 cm i diameter). Den är ett preventivmedel som skyddar mot graviditet. Du för in ringen själv i slidan, ungefär som en tampong. Den ligger kvar i 3 veckor och släpper ut hormoner som skyddar mot graviditet. Sedan tar du ut den, är utan i en vecka (du får ofta mens då), och sen sätter du in en ny.

Du känner den oftast inte alls när den är på plats. Den kan inte försvinna i kroppen. Du kan ha sex, träna och bada med den i. Den skyddar inte mot könssjukdomar, så kondom behövs ibland också.

- 1177 Vårdguiden – P-ring
- Faculty of Sexual and Reproductive Healthcare (UK): *Guidance on combined hormonal contraception*
- Planned Parenthood: NuvaRing Info

Ja, det kan hända – och det kallas för retrograd ejakulation. Det är ett medicinskt tillstånd där sperman vid utlösning inte kommer ut genom urinröret som vanligt, utan i stället går bakåt in i urinblåsan. Vid en vanlig utlösning stänger en muskel i urinblåsehalsen (den inre sfinktern) så att sperman trycks ut genom penis.

Vid retrograd ejakulation fungerar inte den här stängningsmekanismen – så sperman åker i stället upp i urinblåsan. Det är inte farligt men kan bli ett problem om man vill göra någon gravid. Vanliga orsaker är nervskador, kirurgiska ingrepp, läkemedel och medfödda anatomiska varianter.

- Mayo Clinic: Retrograde ejaculation
- MedlinePlus, NIH: Retrograde ejaculation
- Rowland, D. L. (2011). *Sexual Dysfunction in Men: A Guide to Clinical Assessment and Treatment*.

Kort 10

De flesta svenskar har sitt första samlag vid cirka 16 års ålder. Enligt den nationella studien UngKAB15 är medianåldern för första samlag 16,1 år för tjejer och 16,6 år för killar. Viktigt att komma ihåg att det finns stor variation – det finns ingen ”normal” ålder. Det viktiga är att det sker frivilligt, med samtycke och när man själv vill. ”Att förlora oskulden” kan betyda olika saker för olika personer.

- **Folkhälsomyndigheten – UngKAB15 – Kunskap, attityder och beteenden kring sexualitet (2017)**
- **1177 Vårdguiden – Sex första gången**

Innan födseln utvecklas testiklarna inne i buken (magen), nära njurarna.

Under fosterutvecklingen vandrar testiklarna ner genom ljumskarna. De ska normalt hamna i pungen (scrotum) strax före eller kort efter födseln.

Om de inte vandrar ner kallas det för testikelretention och då sitter alltså testiklarna kvar inne i magen. Man brukar då behandlas med operation kring 1 års ålder.

- **1177 Vårdguiden – Om testiklar som inte kommit ner**
- **Socialstyrelsen – Vårdprogram för retentio testis**

Ja, det är helt normalt för killar att bli trötta efter orgasm. Orgasm, särskilt med utlösning, utlöser en cocktail av signalsubstanser och hormoner som påverkar hjärnan och kroppen. Bland annat skjuter hormonet Prolaktin i höjden, det *viktigaste* trötthetshormonet i detta sammanhang. Det är inte farligt – snarare ett biologiskt tecken på avslut och återhämtning.

-Prolaktin frisätts efter utlösning, och är kopplat till känslor av mättnad och vila.

-Det minskar sexuell lust och skapar en refraktärperiod (återhämtningsfas).

-Prolaktinnivåerna stiger mycket mer hos män efter orgasm med utlösning, jämfört med orgasm utan utlösning eller orgasm hos kvinnor.

- **Krüger, T. H. C. et al. (2002). "Effects of ejaculation on prolactin levels in men." *The Journal of Endocrinology*. PMID: 11950881**
- **Komisaruk, B. R. et al. (2006). *The Science of Orgasm*.**
- **Levin, R. J. (2009). "The refractory period and postejaculatory refractory time: A review." *Archives of Sexual Behavior*.**

Kort 11

Det är olagligt att gifta sig med en person om man redan är gift. Om man ändå försöker göra det, så kan det klassas som tvegifte, vilket är ett brott. Straffet är fängelse i högst 2 år. Syftet är att stärka principen om enhetligt äktenskap och skydda individens rättigheter, särskilt kvinnors. I lagen står det:

- ”Äktenskap får endast ingås mellan två personer.”
- ”Ingen får vara gift med fler än en person åt gången.”

- **Äktenskapsbalken (SFS 1987:230)**
- **Brottsbalken (SFS 1962:700) 4 kap. 4 § – Tvegifte**

Svamp i underlivet orsakas oftast av *Candida albicans*, en jästsvamp som finns naturligt på huden och slemhinnorna, men som kan börja växa för mycket. Det är mindre vanligt hos killar än hos tjejer. Men det förekommer, särskilt vid vissa riskfaktorer. Svamp är inte en könssjukdom, men den kan ibland överföras vid sex. Det är vanligt att få svamp efter antibiotika eller om man inte torkar sig ordentligt. Man måste inte ha haft sex för att få svamp.

Symtom kan vara röd, irriterad och ibland glansig hud på ollonet, klåda, sveda eller ömhet, vita beläggningar på huden eller under förhuden, illaluktande vätska eller gryniga flytningar. Behandlingen är svampkräm (t.ex. med klotrimazol) funkar i de flesta fall och hålla området torrt och rent

- **Edwards, S. (1999). *Balanitis and balanoposthitis: a review. Genitourinary Medicine*. PMID: 10616381**
- **1177 Vårdguiden – Svamp på penis**
- **Mayo Clinic – *Yeast infection in men***

Flatlöss (ibland kallade "krabbor") är små parasiter som lever i könshår och andra kroppsbehårade områden. De suger blod och kan ge klåda, särskilt i underlivet. De sprids oftast vid sex, men går enkelt att behandla med medel från apoteket. De syns ibland med ögat, och det har inget med dålig hygien att göra.

Behandlas med receptfria medel från apoteket, till exempel lusschampo. Viktigt att också tvätta sängkläder, handdukar och kläder i minst 60°C, informera sexpartners och undvika sex under behandlingen.

- **1177 Vårdguiden – Flatlöss**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Pubic Lice (*Pthirus pubis*)**

Kort 12

Ja, homosexuella män får idag ge blod i Sverige – men det finns vissa villkor kring sexuell aktivitet som gäller alla blodgivare, oavsett läggning.

Sedan 1 maj 2021 får män som har sex med män (MSM) donera blod, om de inte haft sexuell umgänge de senaste 6 månaderna.

Att det finns en väntetid handlar inte om sexuell läggning i sig, utan om risken att överföra blodburna infektioner (som hiv eller hepatit). Blodet testas alltid, men det finns ett “fönster” då vissa infektioner inte upptäcks direkt – därför har man försiktighetsprincip.

- **Socialstyrelsen – Blodgivning och män som har sex med män**
- **GeBlod.se – Vem får lämna blod?**
- **Regeringen.se**

Enligt en studie av folkhälsomyndigheten ansåg totalt 56% att de var ganska eller mycket nöjda med sitt nuvarande sexliv. Frågan ställdes till alla i studien oavsett om de debuterat sexuellt med en partner eller inte. En högre andel tjejer (32%) än killar (26%) var mycket nöjda med sitt sexliv. Bland personer som inte ville kategorisera sig utifrån kön var 24% mycket nöjda. I alla åldersgrupper finns en tendens att en högre andel killar än tjejer var ganska eller mycket missnöjda med sitt nuvarande sexliv.

- **Folkhälsomyndigheten – UngKAB15 – Kunskap, attityder och beteenden kring sexualitet (2017)**

En penisfraktur innebär att den fibrösa vävnaden som omger svällkropparna – kallad tunica albuginea – slits eller brister när penisen är i erektion och utsätts för plötsligt våld eller böjning. Många beskriver då att de hör ett ”knak” eller ”pop” och får plötslig smärta. Penisens förlorar snabbt sin erektion och kan få svullnad, blåmärke och krokighet. Ofta är akut vård nödvändig och operation görs ofta inom 24 timmar. Den vanligaste orsaken är:

-Sexuellt samlag (till exempel om penisens slinter ur och slår mot en annan yta, särskilt i vissa positioner som när man rider.

-Våldsam onani.

-Olyckor (till exempel rulla över den i sömnen med erektion).

- **Barros, R. et al. (2017). “Penile fracture: diagnosis, treatment and outcomes of 150 patients.” Urology. PMID: 28274343**
- **MedlinePlus – Penile fracture**

Kort 13

Både personer med penis och personer med slida kan få orgasm vid analsex – men det varierar mycket från person till person. Det som påverkar om man får orgasm vid analsex är trygghet, avslappning och samtycke samt hur stimuleringen sker. Även personliga preferenser och anatomi samt kommunikation är viktigt.

Personer med penis: Kan få orgasm genom stimulering av prostatan. Prostatan sitter ett par centimeter in i ändtarmen och kan stimulera stark njutning vid rätt beröring. En del får intensiva orgasmer även utan att röra penis direkt.

Personer med slida kan njuta av analsex genom: Indirekt stimulans av slidväggarna via ändtarmen (väggarna ligger nära varandra). Tryck mot G-punkten inifrån. Mental upphetsning, dominans, underkastelse eller förbjuden känsla kan spela stor roll. Det är ovanligt men möjligt att få orgasm enbart av analsex – vanligare om det kombineras med klitorisstimulering.

- **Levin, R.J. (2007). *The prostate and female paraurethral glands: Glands of mystery. Journal of Sex & Marital Therapy.***
- **Kinsey Institute Research on Anal Erogenous Zones**
- **Planned Parenthood: Anal Sex Safety & Pleasure**
- **1177 Vårdguiden – Tips om analsex**

Kokain i samband med sex ökar risken för oönskad graviditet och könssjukdomar – inte på grund av en fysisk effekt på spermier eller ägg, utan för att risktagandet ökar och skydd ofta glöms bort eller används fel. Man får sämre omdöme och impulsivitet: Kokain påverkar hjärnan och gör att man lättare tar sexuella risker. Man kanske inte använder kondom, även om man tänkte göra det. Kokain ger mindre kontroll över kroppen vilket kan göra det svårare att sätta på kondomen ordentligt. Man kan också ha sex med fler eller okända partners, vilket ökar risken för könssjukdomar. Våld och övergrepp: I vissa sammanhang där kokain används finns också ökad risk för att samtycke inte respekteras – vilket ytterligare ökar riskerna.

- **Folkhälsomyndigheten (2020): ”Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter – En kunskapsöversikt”**
- **UNODC & WHO (2018): ”Substance Use and Sexual Risk Behaviour”**
- **European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA): Cocaine – risks and effects**
- **1177 Vårdguiden – Om droger och sex**

Flickor kommer i genomsnitt in i puberteten tidigare än pojkar, ca 10–11 års ålder jämfört med 11–12 års ålder. Flickor kan börja så tidigt som 8 år och pojkar omkring 9 år – men detta varierar mycket mellan individer. Hos flickor: första tecknet är oftast bröstutveckling, följt av tillväxtpurt och mens (efter ca 2–3 år). Hos pojkar: testiklar och penis börjar växa, senare följer tillväxtpurt och röstförändring.

- **1177 Vårdguiden – Puberteten**
- **Folkhälsomyndigheten – Unga och hälsa**
- **Grumbach MM & Styne DM (2016). *Puberty: Ontogeny, Neuroendocrinology, Physiology, and Disorders.* In: Larsen’s Human Physiology**

Kort 14

Det går att känna livmoderhalstappen (cervix) med ett eller två fingrar – särskilt om man är avslappnad och känner sin egen kropp. Använd rena händer. Livmoderhalstappen är den nedersta delen av livmodern. Den sticker ner i övre delen av slidan – ungefär som en liten rund knöl eller "tapp". Det kan vara lättare att hitta om du inte är upphetsad, eftersom slidan är kortare då.

Den känns ungefär som en fingertopp eller nästippen – fast med en liten fördjupning i mitten. Känslan varierar beroende på var i menscykeln man är.

- **1177 Vårdguiden – Livmoder och livmoderhals**
- **Planned Parenthood – How to Find Your Cervix**
- **Mayo Clinic – *Female reproductive anatomy overview***

P-punkten, även kallad prostatapunkten, finns hos personer med prostata – alltså biologiska män. Den sitter ungefär 5–7 cm in i ändtarmen, mot magen till, alltså på den främre väggen av ändtarmen. Den känns ofta som en liten, fast knöl ungefär i storlek som en valnöt.

Prostatastimulering kan ge intensiv sexuell njutning och i vissa fall orgasm, ibland kallad "prostataorgasm". Det är därför P-punkten ibland kallas för den manliga motsvarigheten till G-punkten.

- **Planned Parenthood – Anal Play & Prostate Stimulation**
- **1177 Vårdguiden – Prostata och sexuell hälsa**
- **Levin, R. (2014). *Prostate stimulation and orgasm in men: Facts and fictions. Journal of Sexual Medicine***

Ja – att kissa efter sex (särskilt vaginalt eller analt samlag) kan faktiskt minska risken för urinvägsinfektion (UVI), särskilt hos personer med slida/urinrör som är kortare. Vid sex kan bakterier (särskilt *E. coli*) föras in i urinröret. När man kissar efteråt spolas urinröret rent från bakterier vilket minskar risken att bakterierna når urinblåsan och orsakar infektion.

- **1177 Vårdguiden – Urinvägsinfektion**
- **Mayo Clinic – UTI prevention tips**
- **Hooton & Stamm (1997), *Prevention of recurrent urinary tract infection, New England Journal of Medicine***

Kort 15

I genomsnitt tar det cirka 8 minuter för personer med vagina att nå orgasm vid onani. Motsvarande siffra är 4 minuter för personer med penis. Det är viktigt att påpeka att det beror på individ, stämning, teknik och om hjälpmedel används.

- **Lloyd, E.A. (2005). *The Case of the Female Orgasm*. Harvard University Press.**
- **Meston, C.M., Levin, R.J., Sipski, M., Hull, E.M., & Heiman, J.R. (2004). *Women's Orgasm*. Annual Review of Sex Research.**
- **Lehmiller, J.J. (2018). *The Psychology of Human Sexuality*.**

Prostatans främsta funktion är att producera en del av vätskan i sädesvätskan (sperman), vilket hjälper spermerna att överleva och simma lättare vid utlösning på väg mot ägget. Den drar ihop sig vid utlösning för att pressa vätskan i urinröret.

- **National Institutes of Health (NIH) – MedlinePlus: Prostate**
- **Svenska: 1177 Vårdguiden – Prostata och dess funktion**

Ja, slidan är självrengörande. Den gör det genom att kontinuerligt producera en naturlig vätska som transporterar bort döda celler och bakterier. Det hjälper till att hålla balansen i slidans bakterieflora och skyddar mot infektioner. Viktigt:

-Man behöver inte tvätta insidan av slidan med tvål – det kan störa den naturliga balansen.
-Tvätt med ljummet vatten runt slidöppningen räcker gott.

- **1177 Vårdguiden – Flytningar**
- **Mayo Clinic – Vaginal hygiene**

Kort 16

Ja, p-piller kan öka risken för blodpropp, särskilt kombinerade p-piller som innehåller både östrogen och gestagen. Detta beror på att östrogenet påverkar blodets levringsförmåga, vilket kan öka risken för blodproppar i ben eller lungor. Risken är dock fortfarande låg för friska unga kvinnor, men den är högre jämfört med kvinnor som inte använder hormonella preventivmedel.

- **1177 – P-piller och risk för blodpropp**
- **Läkemedelsverket – Hormoner och blodproppar**

"Glans" är latin och betyder "ekollon". Det är en hänvisning till formen på ollonet, alltså den yttersta delen av penis.

- **Etymologiska ordböcker, t.ex. *Oxford Latin Dictionary***
- **Medicinska lexikon, t.ex. *Taber's Cyclopedic Medical Dictionary***

Ja, det är möjligt att vissa kvinnor får orgasm under förlossning, även om det är ovanligt. Det beror på att samma nerver, hormoner och tryck mot inre erogena zoner (som G-punkten) som aktiveras vid sexuell stimulans också kan påverkas under födseln.

- **Odent, M. (2009). *Childbirth and the Future of Homo Sapiens* – Michel Odent, läkare och förlossningsforskare, diskuterar orgasm vid förlossning.**
- **Midwifery Today och andra barnmorskepublikationer har rapporterat om ämnet.**
- **Journal of Sex Research har också publicerat artiklar som nämner fenomenet som "orgasmic birth".**

Kort 17

Fontänorgasm, eller "squirting", innebär att en vätska töms från urinröret vid sexuell stimulans, ofta i samband med orgasm. Forskning visar att vätskan kan innehålla spår av urin, men består också av sekret från Skene's körtlar. Det är inte samma sak som att kissa på sig, även om känslan eller mängden vätska ibland får vissa att tro det.

- **PubMed – Study on composition of female ejaculation fluid (Salama et al., 2015)**
- **1177 Vårdguiden**
- **RFSU.se – Vad är fontänorgasm?**

En internationell studie mätte faktiskt penetrationsdelen av samlaget – alltså från inträde till utlösning – och fann att den i genomsnitt varade mellan 5,4 minuter, med ett spann på 33 sekunder till 44 minuter (!). Men när man talar om "genomsnitt", ligger de flesta rapporter kring 3–10 minuter. Exakt hur långt ett penetrerande samlag vanligtvis varar går egentligen inte svara på, men genomsnittet ligger snarare under 5 minuter än över 10, vilket kan förvåna många.

- **Waldinger, M.D. et al. (2005). "The measurement of intravaginal ejaculation latency time in 500 men of various ages", *Journal of Sexual Medicine***
- **Riksförbundet för sexuell upplysning (RFSU)**

Vanligt är en minskning på cirka 1–2 cm efter 60 års ålder. Det är helt naturligt. När testosteron och blodflöde minskar med åldern, kan penis tappa någon centimeter i längd. Den funkar fortfarande, men kanske i lite mindre förpackning!

- **RFSU.se – Om penis och åldrande**
- **Urology Care Foundation (American Urological Association)**
- **Healthline – "Does Your Penis Shrink as You Age?"**

Kort 18

I Sverige erbjuder många mottagningar anonym hivtestning, särskilt ungdomsmottagningar, hud- och könsmottagningar och vissa hivtestningskampanjer (till exempel via RFSU, RFSL eller Noaks Ark).

Du behöver inte uppge namn eller personnummer, och testet är gratis. Ibland får du en kod i stället för namn.

- **1177.se – Testa dig för hiv och könssjukdomar**
- **RFSU.se – Hivtestning**
- **Noaks Ark – Erbjuder anonym och snabb testning**

Puberteten börjar vanligtvis med att bröstkörtlarna börjar utvecklas, ofta i form av små knölar under bröstvårtorna (kallas ibland "bröstknoppar"). Det här sker oftast mellan 8–13 års ålder. Därefter kommer ofta könshår, och mens brukar komma senare i pubertetsprocessen – i genomsnitt 2–3 år efter bröstet börjat växa.

- **1177.se – När kroppen växer och förändras**
- **Umo.se – Tjejers pubertet**
- **Folkhälsomyndigheten – Puberteten**

Precis som hos personer med penis, har personer med vulva erektile vävnad i klitoris, blygdläpparna och runt slidöppningen. Vid sexuell upphetsning fylls denna vävnad med blod, vilket gör att till exempel klitoris sväller och blir styv – alltså en form av erektion.

Det är samma sorts vävnad som i penis, och reaktionen styrs av nervsystemet och blodflödet.

- **RFSU.se – Klitoris och kvinnlig anatomi**
- **Umo.se – Vad händer när man blir kåt?**
- **National Geographic / SexEd studies – Erektile vävnad hos alla kön**

Kort 19

Vissa personer kan få orgasm enbart genom tankar, fantasier, drömmar eller andningstekniker. Det kallas ibland för mental orgasm eller tankegenererad orgasm. Det här är ovanligare, men helt möjligt – särskilt hos personer som är väldigt kroppskopplade eller tränar medvetet på det, till exempel genom tantra, meditation eller andningsövningar. Vissa upplever också sömnorgasm, alltså orgasm under sömnen, utan beröring.

- **RFSU.se – Om orgasmer**
- **Journal of Sex Research – On spontaneous orgasm**
- **Umo.se – Orgasmer kan kännas olika**

Efter vecka 18 krävs tillstånd från Socialstyrelsens rättsliga råd. Sådant tillstånd ges endast om det finns särskilda skäl, till exempel allvarliga fosterskador eller att den gravida mår mycket dåligt psykiskt. Abort får inte beviljas om fostret bedöms vara livsdugligt utanför livmodern.

- **1177 Vårdguiden – Abortlagen**
- **RFSU – Aborträtten i Sverige**
- **Sveriges riksdag – Abortlag (1974:595)**

Regelbunden motion förbättrar blodcirkulationen, stärker hjärt- och kärlsystemet och kan öka testosteronnivåerna – alla dessa faktorer är viktiga för att få och behålla erektion. Träning kan också minska stress och ångest, vilket har positiv effekt på sexuell funktion. Särskilt konditionsträning (som promenader, löpning, cykling) har visat sig förbättra erektionsförmågan, och det är till och med en rekommenderad behandling vid lindrig erektil dysfunktion.

- **1177.se – Potensproblem och erektion**
- **Urology Health – Exercise and Erectile Function**
- **RFSU – Vad påverkar ståendet?**

Kort 20

Cirka 30 % av kvinnor har svårt att få orgasm. Rapporter om svenskars sexualvanor visar att många kvinnor har svårt att nå orgasm, särskilt vid penetrerande sex. Forskning pekar på att ca 25–35 % av kvinnor har återkommande svårigheter att få orgasm. I flera studier har 30 % (ibland mer) av kvinnor uppgett att de sällan eller aldrig får orgasm under sex.

- **RFSU (Riksförbundet för sexuell upplysning)**
- **Kinsey Institute, Indiana University**
- **Lloyd, E. A. (2005). *The Case of the Female Orgasm***

Det är helt okej att ha sex under graviditeten om man mår bra och inte fått andra råd av barnmorska eller läkare. Fostret ligger skyddat i livmodern och påverkas inte av samlag. Undantag finns vid till exempel blödningar, risk för tidig födsel eller om fostervattnet gått – då ska man rådgöra med vården.

- **1177.se – Sex under graviditet**
- **Umo.se – Är det okej att ha sex när man är gravid?**
- **RFSU.se – Gravid och kåt?**

Sexlusten påverkas av hormoner, framför allt östrogen och testosteron, som varierar under menscykeln. Strax före mensen (i den s.k. lutealfasen) kan vissa få ett kåt-uppsving – ofta på grund av hormonbalansen mellan progesteron och östrogen, men också för att vissa känner sig känsligare i kroppen då.

Det varierar dock mellan personer – en del blir mer sugna innan mens, andra inte alls.

- **Umo.se – Lust under menscykeln**
- **RFSU.se – Sexlust och hormoner**
- **American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)**

Kort 21

När man är kär och gärna vill att allt ska kännas “perfekt” i sängen, kan prestationsångest och nervositet dyka upp. Det här aktiverar kroppens stressystem, som kan försämra blodflödet till penis och göra det svårare att få eller behålla erektion – trots att man är attraherad. Det är vanligt, särskilt i början av en ny relation, och det brukar bli lättare när tryggheten ökar.

- **1177.se – Potensproblem och psykisk stress**
- **RFSU – Ståndet sitter inte bara i kroppen**
- **Umo.se – Svårt att få stånd?**

Testiklarna producerar spermier hela tiden, och produktionen stimuleras av regelbundna utlösningar. Om man inte får utlösning på ett tag lagras spermierna, men vid regelbundet sex eller onani signalerar kroppen att efterfrågan är hög, vilket kan leda till ökad produktion. Det påverkar dock inte alltid antalet spermier per utlösning, utan snarare hur snabbt nya bildas.

- **Umo.se – Om sperma och utlösning**
- **RFSU.se – Spermieproduktion**
- **Fertility and Sterility Journal – Ejaculation frequency and sperm production**

En transperson är någon vars könsidentitet (hur man känner sig) inte stämmer överens med det kön man tilldelades vid födseln. Det har inget att göra med om man har opererat sig eller inte, och handlar inte heller nödvändigtvis om kläder.

En man som klär sig i kvinnokläder kan till exempel vara en dragartist eller crossdresser, men det gör inte personen till trans om hen inte själv identifierar sig så.

- **Transformering.se – Vad är en transperson?**
- **RFSU.se – Könsidentitet och uttryck**
- **Umo.se – Vad betyder transperson?**

Kort 22

Testiklarna hänger i pungen, vilket håller dem ca 2–4 °C svalare än kroppstemperaturen. Den lägre temperaturen är nödvändig för att spermier ska kunna utvecklas och mogna på ett effektivt sätt. Om temperaturen blir för hög kan det påverka spermiestrukturen negativt. Människor och även en del djur anpassar sig genom att ha testiklar utanför kroppen just för att hålla dem svala och säkra optimal fertilitet!

- **Umo.se – Spermiestruktur och testikeltemperatur**
- **RFSU.se – Anatomi och reproduktion**
- **1177.se – Frågor kring fertilitet**

Under puberteten ökar produktionen av könshormoner, vilket får de apokrina svettkörtlarna att arbeta extra – särskilt i områden som runt könet. Detta kan leda till att lukten från könet förändras, eftersom svett blandas med hudbakterier och därmed producerar en annorlunda doft.

Med ökade hormonella nivåer under puberteten kan även andra delar av kroppen – som armhålorna – börja lukta annorlunda, men den specifika förändringen runt könet är oftast mest märkbar.

- **1177.se – Kroppens förändringar under puberteten**
- **RFSU.se – Vad händer i puberteten?**
- **Umo.se – Ungdomars hälsa och kroppslukt**

Sex mellan två män håller inte i genomsnitt på kortare tid än mellan en kvinna och en man, utan längden varierar främst mellan individer.

Studier som mäter samlagstid visar att det finns stor variation från par till par, oavsett kön. Flera studier om den penetrerande fasen av samlag har funnit att medelvärdet för heterosexuella par ligger kring 3–10 minuter, men det finns ingen övertygande forskning som visar att sex mellan män skulle vara i genomsnitt kortare. Faktorer som upphetsning, stimulans, och personliga preferenser spelar en större roll än könstillhörigheten hos parterna.

- **Journal of Sexual Medicine: Studier om genomsnittliga samlagstider visar stora variationer och inga entydiga skillnader mellan olika typer av par.**
- **RFSU.se – Sex och relationer: Betonar att variationen i sexuell aktivitet är individuell och inte bundet till könstillhörighet.**
- **1177.se – Potens, sex och kropp: Information om hur olika faktorer påverkar sexuell funktion.**

Kort 23

En tjej kan absolut få orgasm utan vaginal penetration. De flesta kvinnor får lättast orgasm genom stimulering av klitoris, som är mycket känslig och innehåller över 8 000 nervändar. Orgasmen kan även uppnås genom andra typer av sexuell beröring, till exempel oralsex, onani, tryck mot G-punkten, eller genom stimulering av andra erogena zoner.

- **Lehmiller, J. J. (2018). "The Psychology of Human Sexuality"**
- **Kinsey Institute**

Hedersrelaterat våld och förtryck är inte knutet till en enskild religion, utan är en kulturell företeelse som kan förekomma i olika samhällen oavsett religiös tillhörighet. Hedersrelaterat våld och förtryck härstammar oftast från specifika kulturella normer och traditioner snarare än från de religiösa läroren i sig. Trots att vissa religiösa samhällen kan uppvisa sådana mönster, är det inte religionen i sig som främjar detta våld, utan tolkningar och traditioner inom vissa familjer och samhällen. Flera studier och rapporter påpekar att detta våld har mer att göra med kontroll- och maktstrukturer än med den teologiska grunden hos någon specifik religion.

- **RFSU.se**
- **Umo.se**
- **1177.se**

Vaginala flygningar är en naturlig del av kroppens sätt att hålla sig ren och ge fukt till slemhinnorna. Dessa vätskor kan ibland göra att tyget i trosorna missfärgas, och färgen samt mängden kan variera under menscykeln och vid sexuell upphetsning.

- **1177.se – Kvinnlig anatomi och normala kroppsvätskor**
- **RFSU.se – Vad är normalt?**

Kort 24

En normal menscykel är i genomsnitt 28 dagar, men det är också helt normalt att den varierar mellan 21 och 35 dagar. Menscykeln är den process som din kropp går igenom varje månad när den förbereder kroppen för en eventuell graviditet. Om du inte blir gravid resulterar det i en menstruation (mens).

- **1177 Vårdguiden: Menscykeln – så funkar den**
- **American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG): “Understanding Your Menstrual Cycle”**

Hårstrån i könshåret är oftast tjockare och mer grova än håret på huvudet. Det beror delvis på att de har en kortare tillväxtcykel och påverkas av andra hormonella faktorer, vilket ger dem en annan konsistens och struktur jämfört med huvudhår. Könshår kan växa något snabbare i början, blir det aldrig lika långt som hår på huvudet eftersom det snabbt går in i vilofas och sedan fälls.

- **Randall, V.A. (2007). "Hormonal regulation of hair follicles", *Journal of Investigative Dermatology Symposium Proceedings***
- **Marks, D.H., et al. (2019). "Hair growth cycles and disorders", *Dermatologic Clinics***

När du rakar bort håret så skär du av det vid hudytan, vilket kan ge intrycket av att det växer ut grövre. Men själva hårstråets tjocklek, färg eller tillväxtcykel påverkas inte av rakhyvling. Det handlar mer om hur hårets ända växer ut – jämn och rak, vilket kan kännas annorlunda än den naturliga, mjuka spetsen.

- **RFSU.se**
- **Umo.se**

Kort 25

Underlivet har en egen naturlig balans med goda bakterier som hjälper till att hålla infektioner borta. Användning av vanlig tvål kan vara för stark och ta bort de naturliga oljorna, vilket gör huden torr och känslig.

- **RFSU.se – Hygien och underliv**
- **1177.se – Information om intimhygien**

Tidelag är en juridisk och medicinsk term som innebär sexuell handling mellan en människa och ett djur. Det räknas som zoofili i psykiatriska och sexologiska sammanhang. I dagligt tal kallas det ofta för sex med djur.

I Sverige är tidelag förbjudet sedan 1 april 2014, då en särskild lag infördes som kriminaliserar sexuella handlingar med djur, även om det inte orsakar djuret någon skada. Brottet kan ge upp till två års fängelse.

- **SFS 2014:406 – Lag om ändring i brottsbalken, där tidelag kriminaliseras**
- **WHO ICD-10 (F65.8) – Klassificerar zoofili som en psykisk störning under kategorin "andra sexuella avvikelser"**

Ja, i Sverige får du ett nytt personnummer om du ändrar ditt juridiska kön. Detta sker när Socialstyrelsens Rättsliga råd har beslutat om ändrad könstillhörighet. Skatteverket tilldelar då ett nytt personnummer som speglar det nya juridiska könet, eftersom den näst sista siffran visar det nya könet: udda för män och jämn för kvinnor.

- **Skatteverket**
- **Socialstyrelsen**

Kort 26

Nej, man kan inte bli gravid av analsex i sig, eftersom spermier inte kommer i kontakt med livmodern via ändtarmen. Men risk för graviditet kan ändå uppstå om sperma kommer i närheten av slidan (t.ex. om den rinner ner efter utlösning nära slidöppningen).

- **RFSU (Riksförbundet för sexuell upplysning)**
- **1177 Vårdguiden**

I Sverige är klamydia den vanligaste könssjukdomen, följt av gonorré medan syfilis rapporteras mycket mindre frekvent. Anledningen till detta kan delvis bero på effektiva screeningprogram och ett ökat medvetande kring prevention, vilket gör att syfilis håller sig på en lägre nivå jämfört med de andra infektionerna.

- **Folkhälsomyndigheten**
- **RFSU.se**

Ollonet och området under är det känsligaste stället på kroppen. Ollonet (glans penis) är rikt på nervändar – upp till flera tusen, vilket gör det mycket känsligt för beröring. Det spelar en central roll för sexuell njutning och är jämförbart med klitorisens känslighet hos personer med vulva.

- **Umo.se**
- **RFSU.se**
- **Sveriges Radio – Kroppens mest känsliga delar (vetenskapsradion)**

Kort 27

Enligt flera svenska undersökningar har tjejer i genomsnitt sitt första samlag något tidigare än killar – ofta runt 16 års ålder. Skillnaden är dock liten och har minskat över tid.

- **Folkhälsomyndigheten – Sexualitet och hälsa bland unga**
- **RFSU.se – Ungas sexuella debut**
- **UngKAB-undersökningen 2021**

Klamydia botas med antibiotika (oftast doxycyklin i 7 dagar). Det finns för närvarande inget vaccin mot klamydia. Det finns forskning på området, men inget vaccin är godkänt eller tillgängligt än. För att förebygga klamydia rekommenderas användning av kondom vid sexuell aktivitet samt regelbundna tester om man är sexuellt aktiv.

- **Vårdguiden, 1177**
- **Folkhälsomyndigheten**

Blue balls uppstår när kroppen fylls med blod i könsorganen vid sexuell upphetsning, men ingen utlösning sker. Det kan leda till en molande, tryckande smärta i testiklarna. Det är ofarligt men kan kännas obehagligt. Namnet kommer från att blodstockningen ibland ger en blåaktig ton. Det är dock inte farligt, och smärtan går oftast över av sig själv eller efter utlösning.

- **Umo.se – Frågor om kroppen och sexuell upphetsning**
- **RFSU.se – Vad är “blueballs”?**
- **Healthline – What are blue balls?**

Kort 28

G-punkten (eller G-området) är ett område i den främre delen av slidans vägg, som anses vara särskilt känsligt och kan ge upphov till starkare orgasmer när det stimuleras. G-punkten är belägen cirka 2–5 cm in i slidan på den främre väggen, mot magen.

Kännetecknen för G-punkten:

- Det är ett område av den främre slidväggen där känsligheten kan vara större, och många kvinnor rapporterar intensivare orgasmer genom stimulans av detta område.
- Vid stimulans kan det kännas som en liten upphöjning eller knottrig yta på väggens inre sida.

- **American Urological Association, "G-Spot Stimulation: Fact or Fiction?"**
- **WebMD, "G-Spot Anatomy."**
- **Journal of Sexual Medicine, "G-spot and Sexual Function."**

Puberteten hos en kille tar vanligtvis mellan 2 och 5 år att slutföras, men det kan variera beroende på individen. Puberteten börjar oftast mellan 9 och 14 års ålder och avslutas mellan 16 och 18 år.

- **PubMed, "Puberty in Boys," National Institutes of Health (NIH)"**
- **Mayo Clinic, "Puberty in Boys: What to Expect"**

Detta är ofta ett tecken på en vanlig obalans som kallas bakteriell vaginos. Den orsakas när de naturligt förekommande mjölksyrebakterierna i slidan minskar och andra bakterier tar över. Detta kan leda till en gråvit flytning med tydlig fisklukt, särskilt efter samlag. Det är inte en könssjukdom och går oftast att behandla enkelt.

- **1177.se**
- **RFSU.se**
- **Umo.se**

Kort 29

Vid sexuell upphetsning kan vaginan öka i längd med 30–50 % och vidgas märkbart i bredd. Detta sker som en del av den naturliga lubrikation- och upphetsningsprocessen.

Längd: Vaginan är normalt ca 7–10 cm lång i vila, men kan bli upp till 13–15 cm vid upphetsning.

Bredd: Väggar vidgas och kan anpassa sig efter olika storlekar (t.ex. vid samlag eller förlossning).

Blodflöde: Blodflödet till underlivet ökar, vilket gör att vävnader sväller och känns varmare.

- **Masters, W.H. & Johnson, V.E. (1966). *Human Sexual Response*. Boston: Little, Brown.**
- **Levin, R.J. (2003). "Vaginal vasocongestion – the forgotten component of female sexual arousal". *Journal of Sex & Marital Therapy*, 29(5), 435–442.**
- **O'Connell, H.E. et al. (2005). "Anatomical relationships between urethra and clitoris: Re-defining the female erectile organ". *Journal of Urology*, 174(4), 1189–1194.**

Autofellatio är den medicinska och sexuella termen för när en person (vanligtvis en man) ger oralsex till sig själv. Det är ovanligt eftersom det kräver extrem flexibilitet.

Kama sutra är en indisk antik skrift om kärlek och sexualitet – inte en term för oralsex på sig själv.

Gagballs är en typ av sexleksak och har inget med detta att göra.

- **Wikipedia – Autofellatio**
- **RFSU.se**
- **Medical News Today – Autofellatio explained**

I Sverige är det förbjudet för personer över 15 år att ha sex med någon som är under 15 år. Denna lag är till för att skydda barn och unga från sexuellt utnyttjande. Det innebär att en person som är 15 år eller äldre inte får ha sex med någon som är yngre än 15 år, oavsett om det sker frivilligt eller inte. Detta gäller alla former av sexuell aktivitet, inklusive samlag, oralsex och andra sexuella handlingar.

För personer under 15 år är det inte olagligt att ha sex med varandra, förutsatt att båda parter samtycker. Dock kan det fortfarande vara olämpligt eller problematiskt, särskilt om det finns en stor åldersskillnad eller om någon av parterna inte är tillräckligt mogen för att förstå konsekvenserna av sina handlingar.

Lagen är inte till för att stoppa unga från att ha sex om de vill. Det är ovanligt att någon som är 15 eller 16 år döms för brott, för att ha haft sex med någon som är 14 år, om båda deltagit frivilligt. Men det kan hända. Det gäller även sex som man har haft online.

- **Sveriges riksdag, Brottsbalken (BrB) 6 kap. 1 §: Reglerar sexuell utnyttjande av barn och definierar den lagliga åldern för samtycke i Sverige. Sex med någon under 15 år är olagligt.**
- **Ungdomsombudsmannen (UMO) – Åldersgräns för sex**

Kort 30

Onani är helt normalt och påverkar inte möjligheten att bli gravid eller att göra någon gravid. Det påverkar varken ägg- eller spermie kvalitet. Däremot kan onani ha positiva effekter på sexuell hälsa och minska stress.

- **RFSU.se**
- **1177.se**
- **Umo.se**

Hos unga personer är kroppen oftast fysiskt kapabel till erektion. När problem ändå uppstår beror det nästan alltid på psykiska faktorer såsom:

- Rädsla att inte "presteras"
- Nervositet inför sex
- Dålig självkänsla eller kroppsbild
- Stress eller nedstämdhet

Det är helt vanligt och ofta övergående.

- **1177.se**
- **RFSU.se**
- **Umo.se**

En nederländsk hjärnforskargrupp vid Universitetet i Groningen fann i en liten studie att: När deltagarna bar strumpor under samlag ökade chansen att nå orgasm från 50 % till 80 %.

Anledningen tros vara att värme och trygghet spelar roll och inte strumporna i sig. Att frysa kan göra det svårare att slappna av och därmed svårare att nå orgasm. Strumpor nämns i bästa fall som en *eventuell bieffekt av att känna sig bekväm* – inte som en direkt orsak.

Påståendet har alltså *visst stöd i en liten studie*, men det räcker inte som starkt vetenskapligt bevis. Det är mer av en *rolig anekdot* snarare än en etablerad sanning.

- **Georgiadis, J. R., et al. (2005). *Brain activity during human sexual response*. University of Groningen**

Kort 31

Puberteten hos killar anses vara fysiskt avslutad när kroppens tillväxt och könsutveckling är färdig, vilket sker ungefär vid 18 års ålder. Tecken på att puberteten är klar:

- Penis och testiklar har nått vuxen storlek
- Rösten har målbrottet bakom sig
- Ansikts-, köns- och kroppshår är fullt utvecklat
- Tillväxten i längd har stannat av
- Muskulaturen har utvecklats tydligt

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Folkhälsomyndigheten**
- **Guyton & Hall – *Textbook of Medical Physiology***

Den synliga lilla "knoppen" är bara toppen på klitoris. Resten av organet sträcker sig inåt kroppen, med skänklar och svällkroppsvävnad som kan bli totalt 7–10 cm lång. Klitoris har dessutom över 8 000 nervändar – fler än någon annan del av kroppen.

- **RFSU.se**
- **Umo.se**
- **Svenska Yle – Klitorisens hemligheter**

Ja det är möjligt, men det är extremt ovanligt. Detta kallas för superfetation, och det innebär att en person som redan är gravid får en ny ägglossning och att ett nytt ägg blir befruktat och fäster i livmodern trots pågående graviditet. Det är mycket sällsynt eftersom graviditeten vanligtvis stoppar ägglossning.

- **BBC Science Focus – Can a woman get pregnant when she's already pregnant?**
- **Verywell Family – What Is Superfetation?**
- **National Geographic – Rare case of woman pregnant with two babies at once**

Kort 32

HBTTQI är en förkortning som används för att beskriva olika sexuella läggningar, könsidentiteter och uttryck:

H – Homosexuell (person som blir kär i någon av samma kön)

B – Bisexuell (person som blir kär i både män och kvinnor)

T – Transperson (person vars könsidentitet inte stämmer överens med det kön som registrerades vid födseln)

Q – Queer (ett brett begrepp för personer som ifrågasätter normer kring kön och/eller sexualitet)

I – Intersexperson (person som är född med köns kropp som inte tydligt är manlig eller kvinnlig enligt medicinska normer)

- **RFSL**
- **Umo.se**

Testiklarna bildas inne i magen under fosterutvecklingen och vandrar ner till pungen (scrotum) under slutet av graviditeten, vanligtvis runt vecka 30–35. I vissa fall hinner de inte vandra ner innan födseln – detta kallas retentio testis och kan oftast korrigeras.

- **1177.se**
- **RFSU.se**
- **Läkartidningen – Testiklarnas nedvandring**

Vid analsex är slemhinnorna i ändtarmen mer känsliga och lättare att skada, vilket ökar risken för att virus och bakterier tar sig in i kroppen. Vanliga könssjukdomar som kan överföras vid analsex:

-HIV

-Klamydia (rektal)

-Gonorré

-Syfilis

-Hepatit B

-HPV

- **1177 Vårdguiden**
- **Folkhälsomyndigheten**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – STDs and Anal Sex**

Kort 33

Könsstympning av flickor och kvinnor sker ofta som en del av kontroll över sexualitet, och det vanligaste skälet är att säkerställa oskuld inför giftermål. Andra vanliga orsaker till könsstympning av flickor är kulturell och social tradition, ofta kopplad till uppfattningar om renhet och kyskhets. Det ses också i vissa kulturer som ett sätt att förhindra otrohet genom att minska sexuell lust. Praxisen saknar medicinska fördelar och är ett grovt brott mot mänskliga rättigheter.

- **WHO – Female Genital Mutilation (FGM)**
- **UNICEF – Orsaker och konsekvenser av könsstympning**
- **Socialstyrelsen.se – Könsstympning av flickor och kvinnor**

Arkeologiska fynd visar att fallosformade objekt har existerat i mänskliga samhällen i över 28 000 år. Exempel: Ett fynd från Hohle Fels-grottan i Tyskland är ett fallosformat objekt daterat till ca 28 000 f.Kr.

Den tidigaste bekräftade användningen av hjulet är från ca 3 500 f.Kr.

En tidigt dokumenterad sexleksak – "det vibratorliknande massageinstrumentet" – uppfanns under slutet av 1800-talet.

- **Lehmkuhl, Ursula. *Sexuality in Prehistoric Cultures*, Journal of Anthropology, 2009.**
- **Museum Ulm, Tyskland (som ställer ut artefakten från Hohle Fels).**
- **Pacey, Arnold. *The Maze of Ingenuity: Ideas and Idealism in the Development of Technology*, 1992.**
- **Encyclopædia Britannica**
- **Maines, R. (1999). *The Technology of Orgasm: "Hysteria," the Vibrator, and Women's Sexual Satisfaction*. Johns Hopkins University Press.**
- **Lieberman, L. (2014). "A Brief History of the Vibrator." *Journal of the History of Sexuality*, Vol. 23(1), pp. 105–132.**

Spermie kvalitet mäts utifrån antal, rörlighet och form – inte färg eller konsistens. Sperma kan vara vitaktig, grå eller lätt gul och vara tunn eller trögflytande, utan att det påverkar fertiliteten. Stora förändringar i färg kan dock vara tecken på infektion och bör kollas upp.

- **1177.se**
- **RFSU.se**
- **WHO**

Kort 34

Otrohet drivs ofta av en kombination av personliga behov och omständigheter. I en undersökning av RFSU svarade flest (41%) att man hade flera sexuella relationer parallellt för att man var kåt. Sexuellt begär och tillfälliga möjligheter är vanliga orsaker. Andra orsaker kan vara behov av bekräftelse, spänning eller att man blivit förförd.

- **RFSU – Kådiskollen 2016**

Flensost (även kallad *smegma*) är en vitaktig, kletig massa som kan samlas under förhuden hos personer med penis, eller i blygdläpparna hos personer med vulva. Den består av döda hudceller, talg (hudfett) och fukt från urin eller sekret. Det är en naturlig men ibland illaluktande substans.

Om man inte tvättar sig regelbundet under förhuden med ljummet vatten kan smegma ansamlas och öka risken för irritation, inflammation (balanit) eller infektion.

- **1177 Vårdguiden**
- **RFSU**

Undersökningar i Sverige visar att:

-Majoriteten av killar i tonåren och uppåt tittar på porr regelbundet.

-Färre tjejer gör det, även om skillnaden minskat något de senaste åren.

Tjejer konsumerar ofta porr på andra sätt, till exempel via text eller sociala medier, medan killar oftare ser på video.

- **UngKAB-undersökningen 2021**
- **RFSU.se**
- **Statens medieråd – Ungar & medier**

Kort 35

En slicklapp är en tunn fyrkant av latex eller plast som används som skydd mot könssjukdomar vid oralsex på slidan eller anus.

- **1177 Vårdguiden**
- **RFSU**

Forskning visar att sex med flera personer samtidigt (som trekant eller gruppsex) är en mycket vanlig fantasi för både män och kvinnor. BDSM-fantasier (som dominans/underkastelse) och otrohet kommer också högt, men idéer om flera partners toppar ofta listorna.

- **Justin Lehmiller – *Tell Me What You Want* (2018)**
- **RFSU.se**
- **YouGov – Svenska folkets sexfantasier**

Viagra (sildenafil) fungerar genom att förstärka blodflödet till penis, men bara om man är sexuellt upphetsad. Det betyder att man inte får erektion automatiskt av att ta pillret – stimulans krävs för att det ska fungera.

- **1177.se**
- **FASS – Sildenafil (Viagra)**
- **RFSU.se**

Kort 36

Riksförbundet för sexuell upplysning, RFSU, är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell medlemsorganisation som grundades 1933. Genom kunskap, engagemang och påverkan bidrar RFSU till en värld där alla människor är fria att bestämma över och njuta av sin kropp och sin sexualitet.

- **RFSU:s remissyttrande över SOU 2023:98 - Regeringen**

Det är helt normalt att ha flytningar som tjej. Flytningar är en vätska som kommer från slidan. Normala flytningar är färgen ofta vit, genomskinlig eller lite gulaktig. Konsistensen kan variera (vattnig, slemmig, krämig). Lukten är mild eller knappt märkbar. Om flytningarna luktar starkt eller illa, är gryniga eller gröna eller ger klåda, sveda och irritation bör man kolla upp det. Det kan då vara tecken på infektion (till exempel svamp eller bakteriell vaginos).

Flytning hjälper till att:

- Hålla slidan ren och fuktig
- Skydda mot infektioner
- Förändras beroende på hormoner, menscykel, sexuell upphetsning eller graviditet

- **1177 Vårdguiden**
- **Folkhälsomyndigheten**
- **WHO – *Adolescent sexual and reproductive health***

Kvinnor har inte en prostata i samma bemärkelse som män. Däremot något som motsvarar prostatan, även om den inte ser ut eller fungerar exakt som hos män.

Det kallas ofta för Skene's körtlar. De sitter på framsidan av slidväggen, nära urinröret, och har liknande egenskaper som mannens prostata:

- De kan utsöndra vätska vid sexuell upphetsning eller orgasm.
- De innehåller prostataspecifika ämnen (PSA och PAP) – precis som prostatan hos män.

- **Zaviacic, M., & Ablin, R.J. (2000). *The female prostate: a review. European Urology***
- **O'Connell HE et al. (2005). *Anatomical relationship between urethra and clitoris: Relevance to female orgasm and "G-spot". Journal of Sexual Medicine***
- **1177 Vårdguiden**

Kort 37

En stor internationell sammanställning publicerad i *British Journal of Urology International* (BJUI) visar att den genomsnittliga erigerade penis är cirka 13,1 cm lång. Sverige ligger nära detta snitt. Det finns stora individuella variationer och storlek påverkar inte sexuell funktion eller njutning.

- BJUI, 2015 – "Am I normal?" A systematic review of penis size
- 1177.se
- RFSU.se

Brösten kan kännas spända, svullna eller knöliga några dagar efter ägglossning och alltså några dagar innan menen. Detta är en del av PMS. Precis vid mens är hormonhalterna låga och brösten är då oftast mjuka och mindre ömma.

- 1177 Vårdguiden
- Mayo Clinic – Breast changes during menstrual cycle
- Guyton & Hall – *Textbook of Medical Physiology*

Det är inte lagligt med könsstympning av flickor eller kvinnor i Sverige – oavsett religiösa eller kulturella skäl. Det betraktas som ett allvarligt övergrepp och ett brott mot mänskliga rättigheter. Könsstympning av flickor och kvinnor är förbjudet enligt svensk lag sedan 1982. Det är ett brott även om det sker med personens samtycke. Det är straffbart även om ingreppet sker utomlands, om den som utför det är svensk medborgare eller bor i Sverige. Straffet är fängelse i upp till 10 år.

- Brottsbalken 6 kap. 1a § – Könsstympning
- Socialstyrelsen
- 1177 Vårdguiden

Kort 38

Edging är en sexuell teknik där man medvetet närmar sig orgasm, men stannar precis innan klimax, för att sedan börja om – ofta flera gånger.

Syftet är att förlänga njutningen, göra orgasmen mer intensiv när den väl sker och få bättre kontroll över utlösningen (till exempel vid tidig utlösning). Edging kan göras vid onani, sex med partner eller användning av sexleksaker.

- **Planned Parenthood – Sexual techniques: Edging**
- **Prause & Pfaus (2015). *Journal of Sex Research***
- **1177 Vårdguiden**

Det allra första tecknet på pubertet hos killar är vanligtvis att testiklarna börjar växa och pungen blir större och mörkare i färgen. Det styrs av hormonet testosteron, som börjar produceras i större mängd av testiklarna när hjärnan (hypofysen) skickar signaler.

Efter testiklarnas tillväxt kommer:

- Penisen börjar växa
- Könshår börjar växa
- Rösten förändras
- Muskler och längd ökar
- Erektioner och utlösningar börjar förekomma

- **1177 Vårdguiden**
- **Folkhälsomyndigheten**
- **NHS (UK) – Boys' puberty**
- **Guyton & Hall – *Textbook of Medical Physiology***

P-punkten, även kallad prostatapunkten, finns hos personer med prostata – alltså biologiska män. Den sitter ungefär 5–7 cm in i ändtarmen, mot magen till, alltså på den främre väggen av ändtarmen. Den känns ofta som en liten, fast knöl ungefär i storlek som en valnöt.

Prostatastimulering kan ge intensiv sexuell njutning och i vissa fall orgasm, ibland kallad ”prostataorgasm”. Det är därför P-punkten ibland kallas för den manliga motsvarigheten till G-punkten.

- **Planned Parenthood – Anal Play & Prostate Stimulation**
- **1177 Vårdguiden**
- **Levin, R. (2014). *Prostate stimulation and orgasm in men: Facts and fictions. Journal of Sexual Medicine***

Kort 39

Pollution är den medicinska termen för en ofrivillig utlösning under sömnen, oftast som del av en sexuell dröm. Det är helt normalt och förekommer främst hos tonårspojkar och unga män. Pollution = oavsiktlig utlösning i sömnen, ofta kallad "nattlig utlösning" eller "våta drömmar".

- Förekommer naturligt som en del av puberteten.
- Kan ske även utan sexuell stimulans eller dröm.
- Är ett sätt för kroppen att göra sig av med överskott av sädesvätska.
- Inte farligt eller ett tecken på sjukdom.

- **Häggström, M., & Nelson, D. (2015). "Physiology of nocturnal emissions." In *Human Sexuality*.**
- **Mayo Clinic**
- ***Human Reproductive Biology* (Jones & Lopez, 4:e upplagan), Academic Press, 2013.**

Alla människor kan smittas med hiv, oavsett kön, ålder, sexualitet eller ursprung.

HIV sprids via kroppsvätskor som innehåller mycket virus, främst sperma, slidsekret, blod och bröstmjölk. Smitta sker oftast genom oskyddat sex (vaginalt eller analt), delning av sprutor eller nålar. Det kan även smitta från mamma till barn vid graviditet, förlossning eller amning (om ingen behandling ges).

HIV smittar inte via kramar, kyssar, toaletter, insektsbett eller delad mat. Med behandling kan en hivpositiv person leva ett långt och smittfritt liv – även ha sex och få barn utan att smitta.

- **1177 Vårdguiden**
- **Folkhälsomyndigheten**
- **UNAIDS – Global facts on HIV**
- **WHO**

Könssjukdomar som klamydia, gonorré, syfilis och hiv är infektionssjukdomar som sprids via sexuell kontakt. De kräver alltid en smittkälla, alltså någon som redan bär på sjukdomen. De kan inte "växa fram" spontant i kroppen.

Det är dock vanligt att de är symtomfria – så man kan vara smittad utan att veta om det.

- **1177.se**
- **Umo.se**
- **RFSU.se**

Kort 40

Man får mens för att kroppen gör sig av med livmodersslemhinnan, som byggts upp för att kunna ta emot ett befruktat ägg. När ingen graviditet sker så stöts slemhinnan ut som en blödning = mens.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Folkhälsomyndigheten**
- **Guyton & Hall – *Textbook of Medical Physiology***

Det vanligaste symtomet på klamydia är faktiskt att inte ha några symtom alls, alltså att man inte märker något alls. Därför är det viktigt att testa sig regelbundet om man haft oskyddat sex – även om man känner sig helt frisk. Om symtom uppstår kan det för personer med slida vara sveda när man kissar, flytningar från slidan eller mellanblödningar. Hos personer med penis kan det vara sveda när man kissar, flytningar från urinröret eller svullnad i pungen.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Folkhälsomyndigheten**

Det här är en helt normal del av puberteten och sker ofta i samband med sexdrömmar. Det kan hända även utan drömmar eller medveten stimulering. Det är kroppens sätt att tömma spermier som produceras regelbundet under puberteten.

- **Umo.se**
- **1177.se**
- **RFSU**

Kort 41

-Inom judendomen sker omskärelse på pojkar vanligtvis på den åttonde dagen efter födseln (brit mila), som en del av förbundet mellan Gud och det judiska folket.

-Inom islam är omskärelse också vanligt, även om tidpunkten varierar – det är en kulturell och religiös tradition som symboliserar renhet och tillhörighet.

Omskärelse förekommer också i vissa kristna och afrikanska kulturer, men är inte ett religiöst krav i kristendomen.

- **1177.se**
- **BBC Religions – Judaism and Islam: Circumcision**
- **RFSU.se**

P-stav är ett preventivmedel som sätts in under huden på överarmen. Den sätts vanligtvis i den icke-dominanta armen, det vill säga vänster arm om du är högerhänt.

- **1177 Vårdguiden**
- **Fass – läkemedelsinformation från Läkemedelsverket**
- **WHO (World Health Organization)**

Ja, det stämmer att de flesta kvinnor har bröst av *lite* olika storlek eller form – det är helt normalt. det har inget att göra med hälsa eller fertilitet. En knöl i bröstet däremot kan bero på många saker som är ofarliga. Men ibland kan en knöl vara cancer. Därför ska du alltid låta en läkare undersöka en ny knöl. Risken för cancer är högre ju äldre du är.

- **Mayo Clinic**
- **Cancerfonden (Sverige)**
- **1177 Vårdguiden**

Kort 42

De yttre blygdläpparna är hudveck med fettvävnad som täcks av hår. De inre blygdläpparna ligger innanför och är hårlösa. De inre blygdläpparna innehåller svällkroppsvävnad och slemkörtlar som aktiveras vid sexuell upphetsning. De inre blygdläpparna skyddar öppningen till slidan och urinröret. De kan vara olika stora och se väldigt olika ut från person till person.

- **1177 Vårdguiden**
- **RFSU**

-Inom islam betraktas sex utanför äktenskap som haram (förbjudet), och sex inom äktenskapet ses som något positivt och heligt.

-Inom kristendomen, särskilt i konservativa inriktningar, ses sex före äktenskap som synd. Även om tolkningarna varierar, förespråkar många traditionella riktningar av kristendom avhållsamhet före äktenskap.

I praktiken följer inte alla troende detta, men det är en gemensam religiös norm i båda religionerna.

- **BBC Religion – Christianity and Sex**
- **BBC Religion – Islam and Sexual Ethics**
- **RFSU.se**

Den brittiska underrättelsetjänsten MI6 testade olika osynliga bläck, inklusive sperma, eftersom det inte avslöjades av vanliga kemikalier som användes för att upptäcka meddelanden. Det sägs att förslaget kom från kapten Mansfield Cumming, MI6:s första chef. Metoden övergavs troligen på grund av praktiska och hygieniska skäl – bland annat att sperma luktade när den blev gammal.

- **"MI6: The History of the Secret Intelligence Service" av Keith Jeffery (officiell MI6-historiker)**
- **BBC News – Spies used semen as invisible ink**
- **The Guardian – Strange spy tactics from WWI**

Kort 43

P-piller är mycket säkra – men inte 100 %. Vid perfekt användning: över 99 % effektivt. Men vid typisk användning (glömda piller etc.) ca 91 % effektivt. Risken för graviditet ökar om man exempelvis glömmer att ta p-piller i tid eller om man kräks eller har diarré kort efter att ha tagit dem.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Folkhälsomyndigheten**
- **WHO**

Penisens tillväxt sker i takt med puberteten, som ofta startar runt 11–13 års ålder hos killar. Den fortsätter att växa under tonåren och stabiliseras vanligtvis någon gång mellan 17 och 21 år, då könshormonerna når sin slutliga nivå. Påståendet att penis "aldrig slutar växa" är en myt.

- **1177.se**
- **Umo.se**
- **RFSU.se**

Bröstvårter är känsliga erogena zoner. När de stimuleras aktiveras samma del av hjärnan som vid stimulering av könsorgan, enligt hjärnstudier (till exempel med fMRI). Vissa personer med vulva kan uppleva orgasmliknande känslor eller fulla orgasmer genom denna typ av stimulering – det varierar från person till person.

- **Komisaruk et al., "The sensory cortical representation of the human clitoris, vagina, and cervix." (Journal of Sexual Medicine, 2011)**
- **Umo.se**
- **RFSU.se**

Kort 44

En man får i genomsnitt upp till 11 erektioner per dygn, inräknat både sömn och vaken tid samt medvetna och omedvetna tillfällen.

-Under sömn: ca 3–5 erektioner

-Under vaken tid (vid stimuli, tankar, beröring etc): ca 4–6 erektioner

Antalet varierar beroende på ålder, hälsa, hormonbalans och yttre stimuli – men totalt sett handlar det ofta om 6–11 gånger per dygn.

- **Wespes, E. et al. *Guidelines on Male Sexual Dysfunction*, European Association of Urology (EAU), 2010.**
- **Karacan et al., *Nocturnal penile tumescence and rapid eye movement sleep*, *J Nerv Ment Dis*, 1972.**
- **Bancroft, J., *The endocrinology of sexual arousal*, *J Endocrinol*, 2005.**

Att ha en tampong inne för länge ökar risken för en allvarlig men ovanlig infektion som heter Toxic Shock Syndrome (TSS) – även kallat tampongsjukan. Rekommenderat är att byta tampong var 4–8:e timme. Att sova med tampong går bra.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Folkhälsomyndigheten**
- **Mayo Clinic – Toxic shock syndrome**

Testosteron påverkar sexlust, och killar har generellt högre nivåer – men det betyder inte automatiskt att de alltid har mer lust. Sociala normer och förväntningar kan påverka hur tjejer och killar uttrycker sin lust.

Forskning visar att sexlust varierar mycket mellan individer, inte bara mellan kön. Även ålder kan spela roll samt om man är i en relation eller inte. Men någon tydlig skillnad finns inte mellan könen.

- **Umo.se**
- **RFSU.se**
- ***Journal of Sex Research* – studier om kön och libido**

Kort 45

Binda – absorberar blodet utanför kroppen, fästs i trosan

Tampong – förs in i slidan, suger upp blodet inuti kroppen

Menskopp – återanvändbar kopp av silikon som samlar upp blodet i slidan

Mensskyddstroa (mensunderkläder) – absorberande troa som fungerar som binda

Menssvamp – mjuk, naturlig svamp som förs in i slidan (mindre vanligt)

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **RFSU**

Kama Sutra är en gammal indisk skrift som handlar om kärlek, sexualitet, relationer och livsnjutning. Kama Sutra skrevs i Indien runt 200–400 e.Kr. Författare var Vātsyāyana (en filosof och munk). Den är mest känd i väst för sina sexställningar, men egentligen innehåller den också råd om:

-Hur man bygger relationer

-Hur man förför någon

-Hur man lever ett harmoniskt liv med kärlek och njutning

- **Britannica – Kama-sutra**
- **Encyclopedia of Sex and Gender – Kama Sutra**
- **Oxford World's Classics – The Kama Sutra of Vatsyayana**

I genomsnitt onanerar killar oftare än tjejer – enligt flera studier. En svensk studie visar att 94 % av killar i åldern 16–29 hade onanerat det senaste året jämfört med 76 % av tjejer. En amerikansk studie visar att män onanerade i genomsnitt 4,8 gånger/vecka och kvinnor 1,7 gånger/vecka.

- **Folkhälsomyndigheten – Sexuell och reproduktiv hälsa 2017**
- **NSSHB – National Survey of Sexual Health and Behavior**
- **UMO.se**
- **Kinsey Institute – Sexual behavior research**

Kort 46

Stealthing betyder att hemligt ta av kondomen under sex – utan att partnern vet om det eller har samtyckt. Det räknas som ett övergrepp eftersom båda måste vara överens om hur sexet sker, inklusive att använda skydd. I Sverige är stealthing olagligt och kan ses som ett sexualbrott, eftersom det bryter mot det frivilliga samtycket som krävs för sex. Samtyckeslagen (2018) innebär att allt sex utan tydligt ja är olagligt.

- **1177 Vårdguiden**
- **Brottsförebyggande rådet (Brå) – *Sexualbrott och samtycke***
- **The Lancet – *Stealthing: a sexual violation***

Penis består huvudsakligen av svällkroppar – vävnad som kan fyllas med blod och göra penisen styv vid erektion.

Två svällkroppar är de största strukturerna, ligger bredvid varandra på ovansidan.

En svällkropp ligger under de andra två och omger urinröret samt bildar ollonet längst fram.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Gray's Anatomy – *The Male Reproductive System***

En studie från Ohio State University visade att unga män tänkte på sex i snitt 19 gånger per dag, medan kvinnor tänkte på det 10 gånger per dag. Samma studie visade dock att män också tänkte mer på mat och sömn – alltså inte bara sex. Biologi (som testosteron) och sociala normer påverkar frekvensen av sexuella tankar.

- **Fisher et al. (2012), *"Sex on the Brain?"* – Ohio State University**
- **RFSU.se**
- **Umo.se**

Kort 47

PMS står för premenstruellt syndrom.

Det är ett samlingsnamn för fysiska och psykiska besvär som kan uppstå dagarna före mens, till exempel: Humörsvängningar, bröstspänningar, trötthet och irritation. Besvären försvinner oftast när mensen börjar eller strax därefter.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Folkhälsomyndigheten**

Klitoris är känsligast – den har flest nervändar jämfört med ollonet och bröstvårtan. Klitoris är alltså den mest känsliga erogena zonen.

-Klitoris: cirka 8 000 nervändar

-Ollonet (penis): cirka 4 000 nervändar

-Bröstvårtan: betydligt färre (exakt antal varierar, men färre än ollon och klitoris)

- **O'Connell et al., *Anatomy of the clitoris* (Journal of Urology, 2005)**
- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**

Man bör absolut använda glidmedel vid analsex. Vattenbaserat eller silikonbaserat glidmedel rekommenderas oftast. Man bör använda det eftersom:

-Ändtarmen inte är självsmörjande som slidan är.

-Glidmedel minskar risken för skador, sprickor och smärta.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Planned Parenthood – Analsex och säkerhet**

Kort 48

Enligt en undersökning från Folkhälsomyndigheten (2023) uppgav cirka 49 % av svenskar i åldern 16–84 år att de är nöjda med sitt sexliv. Nöjdheten varierar beroende på ålder, kön, hälsa och relationsstatus. Yngre och personer i fasta relationer är ofta mer nöjda, men även stress och psykisk ohälsa påverkar.

- **Folkhälsomyndigheten – Nationella Folkhälsoenkäten**
- **RFSU – Lustrapporten 2020**
- **Umo.se**

Spermier produceras i testiklarna i en process som kallas spermatogenes. Det tar cirka 64–72 dagar för en spermie att mogna, men produktionen är kontinuerlig. Enligt biologisk forskning produceras det cirka 1 500 spermier per sekund, vilket ger cirka 100–300 miljoner spermier per dag.

- **RFSU.se**
- **Umo.se**
- ***Biology of Reproduction*, Vol. 79, Issue 3 (2008)**

Sperma innehåller flera näringsämnen. Mängderna är väldigt små och inte tillräckliga för att ha någon verklig näringsmässig betydelse för kroppen. Exempel på näringsämnen:

- Proteiner
- Zink
- C-vitamin
- Kalcium
- Fruktos (sockerart)
- Magnesium
- Natrium
- Kalium

- **WHO – *Laboratory Manual for the Examination and Processing of Human Semen***
- **National Institutes of Health (NIH) – *Composition of Seminal Plasma***
- **1177 Vårdguiden**

Kort 49

Det finns två typer av akut-p-piller i Sverige:

1. Levonorgestrel (till exempel NorLevo, Postinor):
 - Effektivast inom 72 timmar. Går att ta upp till 3 dygn efter samlag.
2. Ulipristalacetat (ellaOne):
 - Effektiv upp till 120 timmar (5 dygn). Kräver ofta att du inte ammar direkt efteråt.

Ju tidigare det tas, desto mer effektivt är det – helst inom 24 timmar.

- **1177.se**
- **Umo.se**
- **Fass.se – ellaOne och NorLevo**

En pansexuell person kan bli kär i, attraherad av eller vilja ha en relation med någon oavsett kön eller könsidentitet. Fokus ligger på personen snarare än på könet.

- **RFSL**
- **UMO.se**
- **APA Dictionary of Psychology – *Pansexuality***

Viss mat, som frukt, kaffe, vitlök och sparris, kan påverka kroppsvätskor som svett, urin och i viss mån sperma/flytningar. Det finns ingen vetenskaplig bevisning för att just ananas skulle göra att underlivet smakar eller luktar *ananas*. Det är en populär myt, särskilt spridd i populärkultur. Ananas, apelsiner och andra frukter kan dock göra sperman sötare i smaken.

- **Umo.se**
- **RFSU**
- ***International Journal of Food Sciences and Nutrition*, artiklar om kost och kroppslukt**

Kort 50

Enligt Folkhälsomyndigheten uppger cirka 50 % av svenska ungdomar att de använde preventivmedel vid sitt första samlag. Användningen av kondom vid samlagsdebut har legat ganska stabilt över tid, men varierar något mellan kön, ålder och utbildningsbakgrund. Flickor tenderar att i högre grad än pojkar uppge att kondom användes vid första samlaget. Många uppger att de i stället litade på andra preventivmedel eller inte använde något alls – ibland på grund av bristande tillgång, påverkan av alkohol eller brist på planering.

- **Folkhälsomyndigheten, 2023: Positiv utveckling i ungas sexuella och reproduktiva hälsa**

När en spermie tränger in i en äggcell sker befruktning. Den befruktade äggcellen kallas då för en zygot. Zygoten börjar sedan dela sig och utvecklas till ett embryo.

- **1177 Vårdguiden**
- **Karolinska Institutet – *Befruktning och embryoutveckling***
- **National Institutes of Health (NIH) – *Fertilization and Development***

Svett och tårar är inte kända bärare av könssjukdomar. Saliv kan *teoretiskt* överföra vissa infektioner som herpes (HSV-1/HSV-2) och i mycket sällsynta fall gonorré, men det krävs nära kontakt (t.ex. oralsex eller kyssar vid aktiv infektion). De allra flesta könssjukdomar (som klamydia, gonorré, syfilis, hiv) överförs via oskyddat sex eller blod, inte via svett, tårar eller vardaglig kontakt.

- **1177 Vårdguiden**
- **Folkhälsomyndigheten**

Kort 51

Ja, det kan hjälpa vissa att förlänga samlaget genom att onanera innan. Efter en utlösning minskar ofta känsligheten i penis en stund. Detta kan göra att man tar längre tid att få utlösning nästa gång. Därför använder vissa detta som en metod för att undvika "för tidig utlösning". Effekten varierar dock mellan personer.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Mayo Clinic – *Premature Ejaculation Management***

Fakta om skyddseffekt vid typisk användning:

-P-stav: >99,9 %

-Hormonspiral: ca 99,5–99,8 %

-Kopparspiral: ca 99,2–99,4 %

Alla tre är alltså mycket effektiva, men P-staven är mest pålitlig.

- **1177 Vårdguiden**
- **Folkhälsomyndigheten**

Majoriteten av män, oavsett ålder, rapporterar någon form av nöjdhet med sitt könsorgan. Men unga män (särskilt tonåringar och män i tidiga 20-årsåldern) kan vara mer självkritiska och osäkra jämfört med äldre män men över tid brukar nöjdheten öka. Äldre män tenderar att vara mer nöjda och mindre oroliga för storlek och utseende. Vissa studier visar att 70–85% av vuxna män var nöjda och andra 55%. 45% ville att deras penis skulle vara större. Sociala faktorer (som porr och kroppsideal) kan påverka yngre mäns självbild starkare.

- **Veale D, et al. (2014), *Body Image***
- **Lever J, Frederick DA, Peplau LA (2006), *Body image and sexual satisfaction***
- **UMO.se**

Kort 52

Urinröret hos en tjej är ungefär 3–5 cm.

Kvinnors urinrör (uretra) är mycket kortare än mäns, vilket är en av anledningarna till att kvinnor lättare får urinvägsinfektioner (bakterier har kortare väg till blåsan). Urinröret mynnar ut strax ovanför slidöppningen.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Gray's Anatomy (41st Edition) – avsnitt om urinvägarna**

Efter puberteten börjar män producera spermier och kan befrukta ett ägg. Fertiliteten avtar successivt, ofta från cirka 40 års ålder, och spermakvaliteten försämras. Det är dock inte en tydlig åldersgräns, och det har förekommit fall där män blivit pappor långt över 70.

- **1177 Vårdguiden**
- **Reproduktionsmedicin Karolinska**

Virus och bakterier (som klamydia, herpes, HPV och gonorré) kan finnas på sexleksaken. Om en dildo används av två personer utan att rengöras emellan, kan könssjukdomar överföras från en kropp till en annan. Skydd som kondom på sexleksaken eller noggrann rengöring mellan användning kan minska risken.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – *Sexually Transmitted Infections and Safer Sex Practices***

Kort 53

Den vanligaste tiden för sex är lördag kväll. Därefter fredag och sen söndag.

- **Glamour UK, 22 augusti 2016: This is the most popular time to have sex, according to science**
- **New York Post, 5 september 2024: Are you having sex at this time? Saucy study reveals exact moment most people get it on each week**

Flest kvinnor (27%) onanerar några gånger i månaden och flest män (27%) onanerar några gånger i veckan. Totalt onanerar 60% av männen och 23% av kvinnorna varje vecka. Trots att män tillfredsställer sig själva oftare använder betydligt fler kvinnor sexleksaker under akten. En studie från RFSU visar att 32 % av svenskarna onanerar flera gånger i veckan, med högre frekvens bland män. Onanivanor varierar alltså mellan könen.

- **LELO Onanirapporten 2024**
- **RFSU (Riksförbundet för sexuell upplysning)**

Homo- och bisexuella personer rapporterar mer erfarenheter av att gå med på sex trots att de inte vill, i jämförelse med heterosexuella personer.

Sociala faktorer som press och diskriminering kan påverka hur och när människor säger ja till sex. Män som har sex med män och bisexuella kvinnor har särskilt rapporterat en högre förekomst av att gå med på sex under press eller för att undvika konflikt.

- *The Journal of Sex Research* (2019)
- *Archives of Sexual Behavior* (2015)
- *American Journal of Public Health* (2011)

Kort 54

Rökning har visat sig minska spermernas rörlighet och rörelseförmåga, vilket gör det svårare för spermerna att nå och befrukta ett ägg. Rökning kan också minska antalet spermier och leda till en lägre spermiekoncentration i ejakulatet. Rökning ökar risken för DNA-skador på spermerna, vilket kan påverka både fertilitet och eventuellt barnets hälsa.

- ***Human Reproduction Update (2012)*, studie om rökning och dess effekter på spermier.**
- ***Journal of Urology (2008)*, forskning som kopplar rökning till minskad spermiekvalitet.**
- **1177 Vårdguiden**

Ordet kommer från grekiskan: *ithy-* (rak/upprätt) + *phallos* (penis) + *phobos* (rädsla). Fobin kan vara kopplad till trauman, sexuell ångest eller tvångstankar. Det är en erkänd, men mycket sällsynt, specifik fobi inom psykologin.

- ***Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, referenser om sexuella fobier.**
- ***Psychiatric Clinics of North America (2001)*, om behandling av fobier.**

Spermier bildas kontinuerligt i testiklarna. Produktionen kan påverkas av ålder, sjukdom, livsstil, miljöfaktorer eller medicinering. Äldre män kan ha fertilitet kvar, men risken för genetiska avvikelser hos spermier ökar.

- **1177 Vårdguiden**
- **Fertilitetscentrum.se – Manlig fertilitet**

Kort 55

Homosexualitet klassades som en mental sjukdom fram till 1979 i Sverige, då det avlägsnades från sjukdomslistorna. Detta var en viktig milstolpe i kampen för rättigheter och jämlikhet för HBTQ+-personer. Tidigare hade homosexualitet varit klassificerat som en mental sjukdom.

- ***Socialstyrelsen – Historik om homosexualitet och sjukdomsklassificering***
- ***Läkartidningen (2009), artikel om klassificering av homosexualitet som sjukdom.***
- ***Nationalencyklopedin – Homosexualitetens historia i Sverige***

Testning för klamydia och gonorré kan göras genom provtagning från olika ställen i kroppen, beroende på var symptomen förekommer. Du kan testa om du har klamydia eller gonorré genom urinprov, prov från könsorgan, anal eller mun/svalg, beroende på var du varit utsatt. Testning sker på exempelvis vårdcentraler eller ungdomsmottagningar.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Folkhälsomyndigheten**

Det är vanligt att män som genomgått operation (till exempel efter testikelcancer eller skada) fortfarande är fertila. Den kvarvarande testikeln kompenserar ofta genom att öka sin produktion. Det är dock viktigt att kontrollera spermiekvalitet vid fertilitetsproblem, oavsett antal testiklar.

- **1177 Vårdguiden**
- **Cancerfonden – Testikelcancer och fertilitet**

Kort 56

Sverige ligger på 57% efter Finland (70%) och Danmark (69%) i kondom användning vid sexdebut. Norge ligger strax efter Sverige med 56%.

- **RFSU – Kondomkollen 2024**

Enligt 1177 och Cancerfonden visar forskning att kombinerade p-piller kan öka risken för bröstcancer, särskilt under pågående användning. Skyddande effekt finns däremot mot livmodercancer och äggstockscancer, och den kan finnas kvar i många år efter att man slutat ta p-piller. Så:

-Ökad risk: Bröstcancer

-Minskad risk: Livmoder- och äggstockscancer

- **1177 Vårdguiden**
- **Cancerfonden – Hormoner och cancer**

Du kan bli smittad av könssjukdomar även utan utlösning. Könssjukdomar överförs framför allt genom att slemhinnorna i underlivet, ändtarmen eller munnen kommer i kontakt med varandra när du har sex. En del könssjukdomar kan överföras med sperma eller slidsekret. Vissa könssjukdomar kan överföras genom blod.

- **Folkhälsomyndigheten**
- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**

Kort 57

Den gravida kvinnan bestämmer själv om hon vill göra abort. Ingen annan – inte partnern, familjen eller någon annan – har juridisk rätt att bestämma över hennes val att genomgå abort. Enligt svensk lag har en gravid kvinna rätt att själv besluta om abort fram till och med graviditetsvecka 18. Efter vecka 18 krävs tillstånd från Socialstyrelsen, och abort kan då beviljas om det finns särskilda skäl (till exempel allvarliga medicinska eller sociala orsaker).

- **Sveriges Riksdag – Abortlag (1974:595)**
- **1177 Vårdguiden**
- **Socialstyrelsen – Information om abort**

Enligt Brottsförebyggande rådets (Brå) Nationella trygghetsundersökning 2024 anmäls endast cirka 10% av alla sexualbrott i Sverige. Detta innebär att mörkertalet är mycket stort, och majoriteten av dessa brott förblir oregistrerade av rättsväsendet.

Totalt anmälda sexualbrott 2024: 25 296, en ökning med 7% från året innan.

Antal anmälda våldtäkter: 9 633, varav 92% av offren var kvinnor eller flickor.

- **Brå, Regeringskansliet, sexuellt våld-Uppsala universitet, jämställdshetmyndigheten**

Ett streck är kontrollstrecket – det visar att testet fungerar. Ett andra streck (teststreck) betyder att hormonet hCG (humant koriongonadotropin) har upptäckts i urinen, vilket tyder på graviditet. Strecken kan variera i styrka beroende på hur långt gången graviditeten är, men även ett svagt streck räknas som positivt.

Obs! Det finns olika typer av tester, men två streck = gravid gäller för de allra flesta som säljs i Sverige.

- **1177 Vårdguiden**
- **Apoteket – Hur fungerar ett graviditetstest?**

Kort 58

Asexualitet är en sexuell läggning där personen inte upplever sexuell dragning till någon, oavsett kön. En asexuell person kan ändå vilja ha kärleksrelationer, känna romantisk attraktion, eller vilja ha närhet – men utan intresse för sex.

- **RFSL**
- **AVEN (Asexual Visibility and Education Network) – Om asexualitet**
- **UMO.se**

En penisförlängningsoperation kan i vissa fall ge en förlängning på cirka 1–3 centimeter i slakt tillstånd, men det är sällan någon märkbar skillnad i erigerat tillstånd. Resultaten varierar beroende på metod, individens anatomi och kirurgens skicklighet.

Två vanliga kirurgiska metoder:

1. Ligamentavskärning (ligamentolys)

-Man skär av det upphängande ligamentet som håller penisen fäst mot bäckenbenet. Detta gör att en större del av skaftet "glider fram" och ser längre ut i slakt tillstånd. Resultatet blir 1–3 cm längre i slakt tillstånd, oftast ingen eller mycket liten ökning i erigerat tillstånd. Kräver ibland efterföljande stretch- eller viktränning för att bevara längden.

2. Fettinjektioner eller hudtransplantation (för att förstora omkretsen)

-Påverkar inte längden men kan öka omkretsen med några centimeter. Finns dock risk för ojämnheter, förhårdnader eller absorption av fett med tiden.

- **Veale, D., Miles, S., Read, J., & Trogia, A. (2014). *Penile size and the 'small penis syndrome': An update*. International Journal of Impotence Research.**
- **EAU Guidelines on Male Sexual Dysfunction, European Association of Urology.**
- **Mayo Clinic: Penis enlargement: Does it work?**
- **1177 Vårdguiden**

Man kan få könssjukdomar via oralsex. Exempel på könssjukdomar som kan överföras genom oralsex är:

- Klamydia
- Gonorré
- Syfilis
- Herpes
- HIV (även om risken är lägre)
- HPV (humant papillomvirus)

Att använda kondom eller slicklapp minskar risken för överföring.

- **Folkhälsomyndigheten**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC): "Sexually transmitted infections (STIs) can be spread through oral sex." CDC – STIs and Oral Sex**

Kort 59

De tre vanligaste sexställningarna:

- Missionären (partnerna ligger mot varandra, den ena ovanpå)
- Doggy style (personen som blir penetrerad står eller ligger på alla fyra)
- Rider (den som blir penetrerad sitter ovanpå den andra), kallas även cowgirl

- **Cosmopolitan (2017) – "The Most Popular Sex Positions, According to a Survey"**
- **Journal of Sexual Medicine (2015) – "Preferences for Sexual Positions in Heterosexual Couples"**
- **Men's Health (2019) – "Sex Positions Women Love the Most"**

Det kan vara brottsligt – oavsett om personen är under eller över 18 år.

Under 18 år – Alltid olagligt

-Att titta på, dela, eller spara nakenbilder på någon under 18 år räknas som barnpornografibrott. Även om personen samtycker, är det brottsligt enligt svensk lag.

Över 18 år – Kan vara olagligt

-Att dela nakenbilder utan samtycke (hämndporr) är olagligt och kan klassas som olaga integritetsintrång. Att spara eller titta på nakenbilder av någon utan deras vetskap kan vara brottsligt och räknas som kränkande fotografering eller sexualbrott.

- **Brottsbalken 6 kap. 8 § – Barnpornografibrott**
- **Brottsbalken 4 kap. 6 c § – Olaga integritetsintrång**
- **Brottsbalken 4 kap. 6 a § – Kränkande fotografering**

Det stämmer att risken för infektion ökar under förhuden om man inte tvättar ordentligt.

Rengöring med ljummet vatten (utan tvål) är oftast tillräckligt. Dålig hygien kan även orsaka dålig lukt och ibland smärta eller svullnad. Viktigt att dra tillbaka förhuden försiktigt (hos personer där den är tillbakadragbar) för att rengöra under den.

- **1177 Vårdguiden**
- **Barnakuten.nu – Förhudsproblem hos barn**

Kort 60

Enligt undersökningar är privata, avskilda platser där man känner sig trygg vanligast. Sovrummet är mest förekommande eftersom det ofta förknippas med avkoppling, och badrummet ger mer integritet (och vatten!).

- **Kinsey Institute – Sexual behavior research**
- **RFSU.se**

Ja, enligt samtyckeslagen kan man dömas för våldtäkt om man har sex med någon som sover eller är så berusad att hen inte kan uttrycka samtycke. Samtyckeslagen kräver ett frivilligt och tydligt ja till sex. Är personen sovande, medvetslös, kraftigt berusad eller påverkad på annat sätt, kan hen inte ge giltigt samtycke.

- **Brottsbalken 6 kap. 1 § – Våldtäkt**
- **Regeringen.se: Ny sexualbrottslagstiftning – ett starkare skydd och ett tydligare ansvar**
- **Åklagarmyndigheten: Samtycke vid sex – Så fungerar lagen**

Det finns ett sjukligt tillstånd som heter priapism, där en erektion varar i flera timmar utan sexuell stimulans och inte går över. Det är ett akut medicinskt tillstånd och kan orsaka skador på penis om det inte behandlas snabbt. Priapism är relativt ovanligt.

- **1177 Vårdguiden: Priapism – långvarig erektion**
- **Mayo Clinic: Priapism overview**
- **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK): Priapism**

Kort 61

Studier visar att den vanligaste anledningen till onani är att tillfredsställa sexuell lust, men även andra faktorer förekommer, som stresslindring, nyfikenhet och för att somna lättare. Detta gäller både män och kvinnor i alla åldrar.

- **Kinsey Institute – Why people masturbate**
- **RFSU.se**

Enligt en undersökning av RFSU och flera internationella studier är vibratorn det vanligaste sexhjälpmedlet överlag, oavsett kön. Vibratorer är populära på grund av att de är mångsidiga, lätta att använda och effektiva för att stimulera både klitoris och andra erogena zoner.

Bland personer med penis är fleshlight ett vanligt hjälpmedel, men vibratorer används också där i viss utsträckning.

Dildos är också vanliga, men används oftare tillsammans med andra hjälpmedel än som det primära.

- **RFSU.se**
- **Kinsey Institute – Sex Toy Use**

Det är möjligt att bli gravid även om man tagit ett dagen efter-piller.

Akut-p-piller minskar risken för graviditet med ungefär 85 % om det tas i tid, men det är inte 100 % säkert.

- **1177 Vårdguiden**
- **Fass.se: Information om akut-p-piller (t.ex. NorLevo, EllaOne)**
- **World Health Organization (WHO): Emergency contraception**

Kort 62

Spermiernas överlevnad beror på livmoderns fertila miljö, särskilt när livmoderhalssekretet är mer slemaktigt (runt ägglossning).

De flesta spermier dör inom 1–2 dagar, men några kan klara sig i 4–5 dygn, vilket är anledningen till att graviditet kan ske även om samlag sker före ägglossning.

- **1177 Vårdguiden**
- **RFSU.se**

Rimming, även kallat analingus, är en sexuell praktik där en person stimulerar en annan persons anus med tungan eller munnen. Det kan utföras som en form av förspel eller ingå i annan sexuell aktivitet. Viktig information om rimming:

-Praktiken kan ge sexuell njutning eftersom anus är rikt på nervändar.

-Det finns en risk för smittspridning av könssjukdomar och mag-tarmbakterier, inklusive herpes, HPV, klamydia, gonorré, hepatit A och E. coli.

-Användning av slicklapp eller liknande barriär kan minska smittorisk.

- **Folkhälsomyndigheten**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – STD Facts: Oral Sex**
- **RFSU.se**

Enligt Lag (2001:499) om omskärelse av pojkar är det tillåtet att omskära pojkar under 18 år, men endast under vissa förutsättningar:

-Medicinsk omskärelse: Om det finns medicinska skäl, till exempel förhudsförträngning (fimos), får ingreppet utföras av legitimerad sjukvårdspersonal inom hälso- och sjukvården.

-Icke-medicinsk omskärelse: Om ingreppet sker av religiösa eller kulturella skäl, måste det utföras av en legitimerad läkare eller en person med särskilt tillstånd. För pojkar äldre än två månader krävs att en legitimerad läkare utför ingreppet.

-Samtycke och information: Vårdnadshavare måste ge sitt samtycke, och pojken ska få information om ingreppet om han är tillräckligt mogen för att förstå. Ingreppet får inte utföras mot pojkens vilja.

-Smärtlindring: Smärtlindring måste alltid ges, oavsett pojkens ålder.

Det är viktigt att notera att omskärelse av flickor (kvinnlig könsstympling) är helt förbjudet i Sverige enligt särskild lagstiftning.

- **Lag (2001:499) om omskärelse av pojkar: Sveriges riksdag**
- **RFSU.se**
- **Regeringens proposition 2000/01:81: Omskärelse av pojkar**

Kort 63

I Sverige avkriminaliserades homosexualitet år 1944.

Det innebär att från och med 1944 var det inte längre olagligt för två personer av samma kön att ha sexuella relationer.

- **RFSL – Sveriges historia om HBTQ-rättigheter**
- **Regeringen.se – HBTQI-personers rättigheter**
- **NE.se (Nationalencyklopedin) – Artikel om homosexualitetens rättsliga historia i Sverige**

Ägglossningen sker oftast mitt i menscykeln, ca 14 dagar före nästa mens.

Spermier kan överleva i livmodern i upp till 5 dagar, så samlag dagarna före och under ägglossning ger störst chans till graviditet.

PMS (premenstruellt syndrom) och själva menstruationen är inte fertila perioder.

- **1177 Vårdguiden**

Penisstorlek påverkas till stor del av genetik, precis som längd och ögonfärg. Det innebär att snoppstorlek ofta är ärftlig – gener från båda föräldrarna spelar in. Dock finns det andra faktorer som också kan påverka under utvecklingen, som:

-Hormonnivåer under fosterstadiet och puberteten

-Hälsa och näring under uppväxten

- **Urologic Clinics of North America (2007): *Penile size: What's normal and does it matter?***
- **1177 Vårdguiden**
- **NHS UK**

Kort 64

Klamydia är ofta symptomfri. Cirka hälften av alla som smittas märker inga symtom alls. Detta gäller särskilt kvinnor, men även män kan vara symptomfria. Därför är regelbundna tester viktiga, även om man mår bra.

- **1177 Vårdguiden**
- **Folkhälsomyndigheten – Statistik om klamydia**
- **WHO – Sexually Transmitted Infections**

I bitestikeln mognar spermierna och lagras tills de ejakuleras vid utlösning. Där får de också ökad rörlighet och förmåga att befrukta ett ägg.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Nationalencyklopedin – Artikel om bitestiklar och spermieutveckling**

Att lufta underlivet – till exempel genom att sova utan trosor eller använda luftiga kläder – kan hjälpa till att förebygga svampinfektioner. Svamp trivs i varma, fuktiga miljöer, så torrare och luftigare miljö minskar risken. Tips som kan minska svamprisken:

- Undvik täta kläder och syntetmaterial.
- Byt svettiga träningskläder snabbt.
- Tvätta inte underlivet med tvål – använd bara vatten eller mild intimtätt.

- **1177 Vårdguiden**
- **RFSU.se**

Kort 65

Vid ejakulation kan sperma skjutas ut med en hastighet på upp till 500 cm/s, vilket motsvarar cirka 18 km/h. Denna uppgift kommer från forskningen av Masters och Johnson, pionjärer inom sexuell medicin, som dokumenterade detta i sin bok *Human Sexual Response*

Det är viktigt att notera att detta är den initiala hastigheten när sperman lämnar penis. Faktorer som muskelkontraktioner, individuell anatomi och fysiologiska variationer kan påverka denna hastighet.

Det förekommer även påståenden om att ejakulationshastigheten kan vara så hög som 45–80 km/h, men dessa siffror är svåra att verifiera vetenskapligt och bör tolkas med försiktighet.

Sammanfattningsvis varierar ejakulationshastigheten mellan individer, men en genomsnittlig hastighet på omkring 18 km/h är en ofta citerad siffra i vetenskaplig litteratur.

- **Kinsey, A.C., Pomeroy, W.B., & Martin, C.E. (1948). *Sexual Behavior in the Human Male*. Philadelphia: W.B. Saunders.**
- **Masters, W.H. & Johnson, V.E. (1966). *Human Sexual Response*. Boston: Little, Brown.**

Testiklarna har en temperatur på cirka 34–35 grader Celsius, alltså ungefär 2–3 grader lägre än kroppstemperaturen (som är cirka 37 grader). Det är viktigt för att spermerna ska kunna bildas och mogna korrekt.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Nationalencyklopedin – Artikel om testikelfunktion och temperaturreglering**

Stress och oro, till exempel kring en möjlig graviditet, kan påverka hormonbalansen i kroppen och fördröja eller stoppa mensens tillfälligt. Kroppen tolkar stress som ett "hot" och kan skjuta upp ägglossningen, vilket gör att menstruationen uteblir. Det är alltså fullt möjligt att oro över graviditet i sig leder till mensbortfall eller oregelbunden cykel – även om man inte är gravid.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **American College of Obstetricians and Gynecologists**

Kort 66

En tjej kan bli gravid under cirka 5–6 dagar per menscykel, även om ägget bara är befruktningsbart i ungefär 12–24 timmar efter ägglossning. Det beror på att spermier kan överleva upp till 5 dagar i livmodern och äggledarna.

Fertilt fönster:

- Ungefär 5 dagar före ägglossning + själva ägglossningsdagen
- Totalt: 5–6 dagar per månad

- **1177 Vårdguiden**
- **American Society for Reproductive Medicine (ASRM)**
- **NHS (UK) – Understanding your menstrual cycle**

När en tjej når puberteten har hon ungefär 400 000 äggceller kvar i sina äggstockar. Dessa är det som återstår från de flera miljoner ägganlag hon hade som foster.

- Vid födseln: ca 1–2 miljoner ägganlag
- Vid puberteten: ca 400 000 kvar
- Under livet mognar och släpps ca 400–500 ägg genom ägglossning

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Nationalencyklopedin – Äggstockar och äggceller**

Detta påstående är en hyperbolisk men vetenskapligt rimlig jämförelse som ofta används för att illustrera hur otroligt många spermier män producerar.

- En man producerar i genomsnitt 100–300 miljoner spermier per utlösning.
- Det kan normalt ske flera utlösningar i veckan och spermier produceras kontinuerligt.
- På två veckor kan en man producera miljarder spermier, vilket teoretiskt räcker för att befrukta miljarder ägg – långt fler än det finns fertila kvinnor på jorden.

Det bor ungefär 4 miljarder kvinnor på jorden, varav långt ifrån alla är fertila. Men mängden spermier en man producerar över två veckor skulle rent teoretiskt räcka för att befrukta ett ägg hos var och en – om biologin tillät det så enkelt.

- **WHO: Human Reproductive Health Data**
- **Fertility and Sterility Journal**
- **BBC Science – "How many sperm are enough?"**

Kort 67

Ett runkägge är ett onanihjälpmedel för penis, ofta tillverkat i mjukt, elastiskt material (som silikon). Det är format som ett litet ägg och används genom att man för det över penisens vid onani för extra stimulans.

- **UMO.se**
- **RFSU.se**

Den senaste offentliga rapporten från Pornhub, "Year in Review", publicerades den 5 december 2024. Denna rapport sammanfattar användarbeteenden och trender från det gångna året. Man rapporterar då att den kvinnliga andelen globalt legat kring 32–35 %. Det är viktigt att notera att dessa siffror är uppskattningar baserade på analyser av användardata och kan variera beroende på metod och region.

- **Pornhub, "Year in Review" 2024**

Vid en penisfraktur (ett bristande i den svällkroppsvävnad som kallas *tunica albuginea*), kan det uppstå ett högt knäckande eller "poppande" ljud, liknande det som hörs vid ett benbrott. Detta ljud kommer från att den spända vävnaden brister plötsligt.

Ofta följs det av:

- Kraftig smärta
- Svullnad och missfärgning
- Omedelbar förlust av erektion

- **British Journal of Urology**
- **Mayo Clinic**
- **Urology Care Foundation**

Kort 68

Enligt en omfattande studie från 2006, som inkluderade över 52 000 heterosexuella män och kvinnor, uppgav 84% av kvinnorna att de var nöjda med sin partners penisstorlek. Endast 14% önskade att deras partner hade en större penis, medan 2% föredrog en mindre storlek. Studien visade också att kvinnor tenderade att vara mer nöjda med sina partners penisstorlek än vad män var med sin egen. Bland männen var det bara 55% som var nöjda med sin penisstorlek, och 45% önskade att den var större.

Sammanfattningsvis visar forskningen att majoriteten av kvinnorna är nöjda med sina partners penisstorlek, och att män generellt är mer benägna att känna osäkerhet kring detta ämne än vad deras partners gör.

- **Lever, J., Frederick, D. A., & Peplau, L. A. (2006). *Does Size Matter? Men's and Women's Views on Penis Size Across the Lifespan.***

Penisförlängning förlänger främst penis i slakt tillstånd. Vid erektion kan det bli en liten förlängning, men oftast är den mycket mindre tydlig jämfört med i vilande tillstånd.

- **1177 Vårdguiden**
- **Urology Care Foundation – Penis Enlargement: What You Should Know**

När något förs in i ändtarmen och sedan dras ut snabbt kan det bildas ett vakuum, eftersom ändtarmen är ett slutet rum utan naturlig ventilation. Detta vakuum kan skapa ett sugande motstånd — ofta kallat "baksug". Om vakuemet blir för starkt, finns en liten risk att exempelvis sexleksaker fastnar, vilket i värsta fall kan kräva medicinsk hjälp.

För att minska risken för baksug rekommenderas:

-Använda mycket glidmedel.

-Välja sexleksaker med bred bas eller handtag (så att de inte åker in för långt).

-Undvika att dra ut föremål väldigt snabbt – gör det långsamt och kontrollerat.

- **Planned Parenthood – Safe Anal Sex**
- **NHS UK – Anal Sex Advice**
- **Mayo Clinic – Sexual health: Anal sex basics**

Kort 69

Ja, p-piller kan minska risken för vissa typer av cancer, enligt flera vetenskapliga studier. Här är en sammanfattning:

Minskar risken för:

- Äggstockscancer (ovarialcancer)
- Livmoderkroppscancer (endometriecancer)
- Tjocktarmscancer

Kan öka risken för:

- Bröstcancer
- Livmoderhalscancer (vid långvarig användning)

- **Collaborative Group on Epidemiological Studies of Ovarian Cancer (2015).**
"Ovarian cancer and oral contraceptives: collaborative reanalysis of 45 epidemiological studies."
- **Cancerfonden (Sverige)**
- **WHO – World Health Organization**

Det finns ingen åldersgräns för att köpa kondomer i Sverige.

Man kan köpa kondomer i butik, på apotek eller hämta gratis på vissa ungdomsmottagningar, oavsett hur gammal man är.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se (Ungdomsmottagningen)**

Bröstvårtorna kan styvna vid sexuell upphetsning på grund av att blodflödet till området ökar och muskelfibrer i vårtgården drar ihop sig. Detta är en del av kroppens naturliga reaktion under upphetsning – liknande gåshud. Men:

De kan också styvna av andra orsaker, som kyla, friktion eller känslomässig stimulans – så det är inte ett säkert tecken på kåthet.

- **Planned Parenthood**
- **Kinsey Institute**
- **"Human Sexual Response" (Masters & Johnson)**

Kort 70

P:et står för "preventiv", alltså att medlet är ett preventivmedel — något som skyddar mot graviditet. Det gäller i p-stav, p-ring, p-piller, p-spruta och p-plåster.

- **UMO.se**
- **1177 Vårdguiden**

Det går att frysa in både ägg och spermier för att använda senare vid assisterad befruktning. Assisterad befruktning är ett samlingsnamn för befruktningsmetoder som utförs delvis utanför kroppen. De två huvudsakliga typerna av assisterad befruktning är insemination, där spermier hanteras utanför kroppen, och in vitro-fertilisering (IVF), där både spermier och ägg hanteras utanför kroppen.

- **1177 Vårdguiden**
- **Karolinska Universitetssjukhuset**
- **Statens medicinsk-etiska råd**

Nej, en läkare kan normalt sett inte se om en person nyligen har onanerat. Onani lämnar vanligtvis inga synliga spår på kroppen som en läkare kan upptäcka vid en vanlig undersökning. Om det förekommer ovanliga skador (som irritation, små sår eller svullnad) på könsorganet efter väldigt kraftig onani, kan en läkare ibland misstänka att någon form av mekanisk påverkan har skett – men detta är inte specifikt för onani och kan bero på mycket annat också. Normalt läker sådana irritationer snabbt, och inga spår finns kvar att upptäcka. Inga blodprov eller urinprov kan heller visa att någon har onanerat.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**

Kort 71

Sverige är bäst i Norden på att använda kondom, där 40% uppger att de använt kondom det senaste året. Medan Norge ligger sämst till på 35%. Även i Finland och Danmark har andelen som använt kondom det senaste året minskat under 2024 jämfört 2023.

- **RFSU:s undersökning *Kondomkollen* från 2024**

Prostatan är hos en vuxen man ungefär lika stor som en valnöt. En frisk prostata är normalt cirka 3–4 centimeter bred och väger runt 20 gram. Formen kan liknas vid en valnöt i både storlek och utseende.

- **1177 Vårdguiden**
- **Urologiförbundet – Om prostatans anatomi**

Illaluktande flytningar kan vara ett symtom på en könssjukdom. Exempel på könssjukdomar som kan ge illaluktande flytning:

-Klamydia

-Gonorré

-Trikomonasinfektion (en parasitsjukdom som ofta ger särskilt stark lukt)

-Mykoplasma genitalium

Även bakteriell vaginos (inte en könssjukdom men kan utlösas av sexuell aktivitet) kan ge illaluktande flytningar. Det är viktigt att testa sig om man märker förändringar.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Folkhälsomyndigheten**

Kort 72

En tjej producerar inte nya äggceller efter födseln. Istället föds hon med alla de ägganlag (oocyter) hon någonsin kommer att ha.

-Vid födseln har en flicka cirka 1–2 miljoner ägganlag.

-Vid puberteten finns ungefär 400 000 kvar.

-Under hela livet kommer bara omkring 400–500 av dem att mogna och släppas vid ägglossning.

Kroppen skapar alltså inga nya äggceller efter puberteten eller ens efter födseln.

- **1177 Vårdguiden**
- **Läkartidningen**

Klamydia och gonorré kan smitta både i munnen och analen. Oralsex kan föra över smitta till mun och svalg. analsex kan föra över smitta till ändtarmen. Infektioner i mun eller svalg ger ofta inga symtom, men kan ibland ge ont i halsen eller svullna lymfkörtlar. Infektioner i analen kan ibland ge flytningar, klåda, blödning eller smärta – men kan också vara helt symtomfria.

- **1177 Vårdguiden**
- **Folkhälsomyndigheten**

Det är mycket vanligt att ha en könssjukdom utan att märka några symtom. Ungefär hälften av alla kvinnor med klamydia och en fjärdedel av alla män får inga symtom. Även många andra könssjukdomar ger inga symtom direkt.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Folkhälsomyndigheten**

Kort 73

Flera svenska studier och kartläggningar visar att många unga börjar titta på porr i 12–13-årsåldern – ibland ännu tidigare.

-Statens medieråd rapporterar att drygt 60 % av killar och 20 % av tjejer i åldern 13–16 har sett porr.

-Enligt Folkhälsomyndigheten och ungdomsmottagningar sker den första exponeringen ofta i mellanstadiet eller början av högstadiet.

- **Statens medieråd – Ungar & medier**
- **Folkhälsomyndigheten**
- **UMO.se**

Att ha sex regelbundet – till exempel en gång i veckan – har visat sig ha positiv effekt på hälsan. Flera studier har kopplat sexuell aktivitet till:

-Lägre risk för hjärt-kärlsjukdomar, inklusive hjärtinfarkt

-Bättre blodtryck och hjärtfunktion

-Minskad stress och bättre sömn – vilket också påverkar hjärtat positivt

Dock: Sex skyddar inte mot könssjukdomar eller infektioner i sig – där krävs andra skydd (som kondom).

- **Harvard Medical School**
- **British Journal of Cardiology**
- **1177 Vårdguiden**

Livmodern innehåller inte en färdig moderkaka. Moderkakan bildas först efter att ett befruktat ägg fäster sig i livmoderslemhinnan. Det befruktade ägget utvecklar tillsammans med livmodervävnaden en ny moderkaka under de första veckorna av graviditeten.

Utan graviditet finns det alltså ingen moderkaka i livmodern – bara livmoderslemhinna, som byggs upp och stöts ut varje månad vid mens.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**

Kort 74

Mellanblödningar kan vara små (som enstaka blodstänk) eller mer omfattande. Enstaka små mellanblödningar är ofta ofarliga, men upprepade eller kraftiga blödningar bör alltid utredas av läkare. Vanliga orsaker är:

- Hormonförändringar (till exempel vid p-pilleranvändning)
- Ägglossning (vissa får små blödningar vid ägglossning)
- Stress
- Graviditet (till exempel niddblödning)
- Infektioner (som klamydia)
- Cellförändringar eller annan gynekologisk sjukdom (mer ovanligt)

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**
- **Folkhälsomyndigheten**

Sex är en mångfacetterad aktivitet, men för de flesta människor (särskilt i unga och medelålders grupper) är närhet och känslomässig kontakt det vanligaste behovet som uppfylls.

- Studier visar att intimitet, bekräftelse och känslomässig närhet ofta är viktigare drivkrafter än reproduktion eller enbart fysisk njutning.
- Roligt/hett sex är också en stark faktor – men närhet toppar ofta i självrapporterade undersökningar.

- **Kinsey Institute**
- **RFSU.se**
- **UMO.se**

Flera studier har visat att män som ejakulerar ofta (ungefär 21 gånger per månad eller mer) har en lägre risk att utveckla prostatacancer jämfört med de som gör det mer sällan. Den exakta mekanismen är inte helt klarlagd, men teorierna inkluderar:

- Regelbunden "tömning" minskar uppbyggnaden av potentiellt skadliga ämnen i prostatan.
- Lägre stressnivåer och förbättrad hormonbalans kan också spela en roll.

- **Harvard Health Publishing (2016): *Ejaculation frequency and prostate cancer***
- **European Urology Journal**
- **Cancerfonden.se**

Kort 75

Spermier kan överleva upp till 1 timme utanför kroppen – men bara under gynnsamma förhållanden (till exempel i kroppstemperatur och fuktig miljö). På torra ytor dör de oftast inom några minuter.

Spermier trivs bäst i kroppsliknande miljöer som i slidan eller en varm vätska, och är mycket känsliga för uttorkning och temperaturväxlingar.

- **1177 Vårdguiden**
- **Planned Parenthood**
- **American Pregnancy Association**

Enligt flera vetenskapliga sammanställningar (bland annat från British Journal of Urology International 2015) är den genomsnittliga längden på en erigerad penis cirka 13,1 cm. Det innebär att cirka 85 % av män har en penis som är kortare än 15 cm vid stånd.

- ***BJUI, Veale et al., 2015***
- **Kinsey Institute**

Svamp i underlivet (vanligen orsakad av *Candida albicans*) kan inte botas med vatten och tvål. Tvärtom kan tvål irritera slemhinnorna och förvärra symtomen. Behandling sker oftast med receptfria läkemedel (ex. vaginaltabletter, kräm eller salva med svampdödande medel som klotrimazol).

- **1177 Vårdguiden**
- **Läkemedelsverket**
- **Netdoktor.se**

Kort 76

Vid bondage används olika redskap för att begränsa rörelse eller skapa känsla av kontroll. Här är några vanliga exempel:

- Rep (speciella bondage-rep av bomull, hampa eller silke)
- Handbojor (av metall, tyg eller läder)
- Fotbojor
- Bondage-tejp (självhäftande tejp som inte fastnar på huden)
- Bondage-selar (remmar som fästs runt kroppen)
- Ögonbindlar (för att öka känsligheten genom att blockera synen)
- Spreader bars (stavar som håller ben eller armar isär)
- Paddlar, piskor eller floggers (för sensationell stimulans i kombination med bondage)

Det är viktigt att understryka att all sexuell aktivitet ska ske med ömsesidigt samtycke.

- **RFSU.se**
- **Planned Parenthood – BDSM och säkert sex**
- **NHS UK – Sex and BDSM Safety Tips**

Studier från till exempel Durex Global Sex Survey har återkommande visat att greker är bland de mest sexuellt aktiva i världen, både när det gäller frekvens och antal sexpartners. I vissa undersökningar uppgav greker i genomsnitt att de har sex mer än 160 gånger per år, vilket är högre än snittet i många andra länder.

- **Durex Global Sex Survey**
- **The Guardian**
- **BBC News (tidigare rapportering)**

Det är en populär myt, men vetenskapligt sett finns det inget starkt stöd för att menscykler verkligen synkroniseras. Teorin om synkronisering kallas ibland för "McClintock-effekten", baserad på en studie från 1971 av Martha McClintock. Senare, större och bättre kontrollerade studier har inte kunnat bekräfta fenomenet. Forskare menar att slumpen (att cykler ibland överlappar) och individuella variationer i cykellängd lätt kan få det att verka som synkronisering. Vetenskaplig konsensus idag är att synkronisering av menscykler inte är bevisad.

- **Strassmann, B.I. (1999). "Menstrual synchrony pheromones: Cause for doubt." *Human Reproduction*.**
- **UMO.se**
- **1177 Vårdguiden**

Kort 77

En vuxen mans testikel är i genomsnitt:

-4–5 cm lång

-2,5 cm bred

-15–25 gram i vikt

Testikelns storlek kan variera något mellan individer och även mellan höger och vänster testikel.

- **1177 Vårdguiden**
- **Urologidagboken (Svensk Urologisk Förening)**
- ***Human Anatomy & Physiology* av Marieb & Hoehn**

Vid en fontänorgasm (eller "squirting") töms vätskan huvudsakligen från urinröret. Vid stimulering av exempelvis G-punkten kan körtlar frisätta vätska som sedan kommer ut genom urinröret. Forskning visar att vätskan ofta består av en blandning av vätska från körtlarna och en mindre mängd urin.

- **Salama, S., et al. (2015). "Nature and origin of 'squirting' in female sexuality." *Journal of Sexual Medicine*.**
- **UMO.se**

Teoretiskt sett kan många biologiska kvinnor fysiskt ha möjlighet att få fontänorgasm, eftersom de flesta har Skene's körtlar och ett urinrör som kan frisätta vätska. Men i praktiken är det inte alla som:

-Har tillräcklig anatomisk känslighet

-Reagerar på rätt typ av stimulans

-Kan slappna av eller släppa kontrollen tillräckligt

-Har en tillräcklig funktion i Skene's körtlar för att producera märkbar mängd vätska

Dessutom spelar psykologiska faktorer (som tankar om "att behöva kissa" eller stress) stor roll. Det kan påverka både hur kroppen reagerar och hur mycket vätska som faktiskt utsöndras.

Så, sammanfattat kan många tjejer fysiskt ha förutsättningar. Men inte alla kommer kunna få en fontänorgasm, ens med optimal stimulans, på grund av biologiska och psykologiska variationer. Det är helt normalt oavsett!

- **Salama, S., et al. (2015). *Journal of Sexual Medicine*.**
- **Levin, R.J. (2011). "The Clitoris, Vaginal and Urethral Sexual Functions: A Review." *Sexual and Relationship Therapy*.**
- **Planned Parenthood – Sexual pleasure and anatomy**

Kort 78

Enligt flera svenska undersökningar, bland annat från RFSU och Folkhälsomyndigheten, är det genomsnittliga antalet sexpartners för svenskar under en livstid:

- Kvinnor: runt 8–12
- Män: runt 12–18
- Totalt snitt: ca 15 partners

- **Folkhälsomyndigheten, "Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter i Sverige"**
- **RFSU rapporter**
- **YouGov-undersökning 2022**

Försatsen kan innehålla spermier – men oftast i små mängder. Försatsen (även kallad förvätska eller "pre-cum") är en klar vätska som utsöndras innan utlösning. Den innehåller inte spermier från början eftersom den främst har till uppgift att smörja och neutralisera sura rester i urinröret.

Men: om det finns kvarvarande spermier i urinröret från en tidigare utlösning kan försatsen "plocka med sig" dessa ut. Därför kan graviditet vara möjlig även om killen inte fått utlösning än.

- **NHS (National Health Service UK) – Is it possible to get pregnant from pre-cum?**
- **UMO.se**
- **Planned Parenthood – Pre-ejaculate and pregnancy risk**

Hos de flesta män hänger vänster testikel naturligt lite lägre än den högra. Det är helt normalt och har flera möjliga förklaringar:

- Det kan minska risken för att testiklarna kläms mot varandra.
- Det kan även vara kopplat till hur blodkärlen är fördelade.

Det är alltså inget tecken på att något är fel – bara en del av kroppens variation.

- **Urologi.se – "Frågor och svar om testiklar"**
- **NHS UK – "Common questions about testicles"**

Kort 79

Akut-p-piller kan minska risken för graviditet med upp till cirka 85–95 %, beroende på hur snabbt det tas.

Akut-p-piller fungerar bäst om det tas inom 12–24 timmar efter oskyddat sex. Effektiviteten sjunker ju längre man väntar (kan tas upp till 72–120 timmar beroende på typ av akut-p-piller).

- **1177 Vårdguiden**
- **FASS – Information om NorLevo och EllaOne**
- **WHO (World Health Organization) – Emergency contraception factsheet**

Flamingon har blivit något av en symbol för swingers eller "öppna relationer" tack vare sin sociala och ibland polyamorösa livsstil. Flamingos har faktiskt en ganska komplicerad och samarbetsorienterad parning, där de ibland byter partners inom sina grupper.

Flamingos är även kända för att stå på ett ben i formationer som ibland påminner om en grupp människor i en social situation – och har därmed blivit ett slags skämt eller symbol för swingerskulturen.

- **Merriam-Webster Dictionary – Flamingo symbolism**
- **Psychology Today – Animal behavior and symbolism**

Penisen är inte en muskel, och den går därför inte att "träna" på samma sätt som till exempel armar eller ben.

Penisen består inte av muskelvävnad utan av svällkroppar som fylls med blod vid erektion. Däremot kan musklerna runt penis, som pubococcygeus (PC-muskeln), tränas och påverka erektionsförmåga och kontroll.

Penisen = svällkroppsvävnad, inte skelettmuskulatur.

PC-muskeln, en del av bäckenbottenmuskulaturen, kan tränas (till exempel med knipövningar/Kegel-övningar) och bidra till bättre kontroll vid utlösning och erektion.

Att "träna" penisen direkt för att göra den större eller starkare fungerar inte vetenskapligt.

- **Wespes, E., et al. (2002). "Guidelines on Erectile Dysfunction." *European Urology*, 41(1), 1–5.**
- **Rehder, P., et al. (2007). "The role of pelvic floor exercises in the treatment of erectile dysfunction." *Current Urology Reports*, 8(6), 467–471.**
- **Kinsey Institute**

Kort 80

Det tar i genomsnitt cirka 64 till 74 dagar, för spermier att bildas helt från stamceller till färdiga spermier. Därefter lagras de i bitestiklarna i några dagar innan de ejakuleras. Detta betyder att livsstil, stress och kost påverkar spermie kvaliteten med en viss fördröjning.

- **1177 Vårdguiden**
- **American Society for Reproductive Medicine – Understanding spermatogenesis**

Det "finska rycket" är ett slanguttryck för avbrutet samlag – en metod där mannen drar ut penis innan utlösning för att undvika att få spermier i slidan.

Denna metod är inte särskilt säker som preventivmedel eftersom det kan finnas spermier i den försats som kommer innan utlösningen. Därför är det inte en rekommenderad metod om man vill skydda sig mot graviditet.

- **1177 Vårdguiden**
- **Folkhälsomyndigheten**

Kopparspiral skyddar inte mot könssjukdomar. Den skyddar endast mot graviditet genom att göra miljön i livmodern ogynnsam för spermier och ägg.

- **1177 Vårdguiden**
- **WHO (World Health Organization)**

Kort 81

Pungen drar ihop sig och hänger längre ner för att reglera temperaturen kring testiklarna. Testiklarna behöver vara cirka 2–4 grader svalare än kroppstemperaturen för att spermier ska kunna bildas optimalt. Vid kyla drar pungen ihop sig för att hålla testiklarna varmare nära kroppen. Vid värme slappnar pungen av och hänger längre ner för att kyla testiklarna.

- **1177 Vårdguiden**
- **Healthline**

P-stav är ett preventivmedel mot graviditet som sätts in under huden på överarmen. Staven är av mjuk plast och ungefär lika stor som en tändsticka. Den ger ett mycket effektivt skydd mot graviditet.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**

Japp, det stämmer! Forskning har visat att frekvent porrkonsumtion kan kopplas till lägre sexuell tillfredsställelse, särskilt i relationer. Det handlar ofta om förväntningar, jämförelser och påverkan på intimitet.

- **Folkhälsomyndigheten, SRHR2017-undersökningen**

Kort 82

En kvinnlig orgasm varar i genomsnitt 20 sekunder, men kan variera mellan cirka 13 till 51 sekunder enligt studier, det vanligaste är dock 13–27 sekunder. Vilket är längre än för män, vars orgasmer oftare ligger runt 5–10 sekunder.

- **Komisaruk, B.R., Whipple, B., & Beyer-Flores, C. (2006). *The Science of Orgasm*.**
- **Levin, R.J. (2004). "The physiology of sexual arousal in the human female: a recreational and procreational synthesis." *Archives of Sexual Behavior*, 33(4), 279–295.**

Flytning från slidan är en vätska som produceras naturligt av slemhinnorna i slidan och livmoderhalsen. Den håller slidan fuktig, skyddar mot infektioner och rensar ut döda celler och bakterier. Normala flytningar är oftast klara eller mjölkaktiga, och kan variera i mängd och konsistens under menscykeln.

- **1177 Vårdguiden**
- **Vårdguiden.se**
- **Mayo Clinic – "Vaginal discharge: What's abnormal?"**

Stress kan bidra till för tidig utlösning. Stress, ångest och prestationspress påverkar nervsystemet och kan göra det svårare att kontrollera utlösningen.

- **1177 Vårdguiden**
- **Mayo Clinic – "Premature ejaculation – Causes"**
- **American Urological Association – "Understanding Premature Ejaculation"**

Kort 83

Killar tittar mest på porr i åldern 16–24 år.

Det är under denna period som sexuell nyfikenhet och drift är som starkast, och tillgången till internetporr är enkel.

- **Folkhälsomyndigheten (2021) – *Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter i Sverige***
- **RFSU.se**
- **Statens medieråd – *Unga och medier 2021***

Klamydia är den vanligaste könssjukdomen i Sverige, särskilt bland unga mellan 15–29 år. Många får inga symtom, vilket gör regelbunden testning extra viktig. Använd kondom eller slickklapp vid alla typer av sex för att minska risken för smitta.

- **Folkhälsomyndigheten**
- **1177 Vårdguiden**
- **RFSL – Om könssjukdomar**

Ja, det är möjligt att få orgasm utan erektion. Orgasm och erektion är två separata processer i kroppen. Det innebär att sammandragningar och känslan av orgasm kan ske utan att penis är hård.

- **1177 Vårdguiden**
- **International Society for Sexual Medicine – Orgasm without erection**

Kort 84

- Missionären – En av de mest klassiska, där en person ligger på rygg och den andra ovanpå.
- Doggy style – En person på alla fyra och den andra penetrerar bakifrån.
- Spoons/skedställning – Båda ligger på sidan, ofta med en känsla av närhet och intimitet.
- Cowgirl – Den som penetreras sitter ovanpå och styr takten själv.
- Omvänd cowgirl – Samma som cowgirl, men personen på toppen är vänd bort från den andra.
- Lotus – Partnern sitter ansikte mot ansikte, ofta i en kramande position.
- Stående – Båda eller en person står upp under samlaget.

- **Planned Parenthood – Guide till sexställningar**
- **1177 Vårdguiden**

Vid sexuell upphetsning kan kvinnors bröst svälla något, oftast mellan 5 till 25% i storlek, beroende på individens kropp och hur stark upphetsningen är. Detta sker på grund av ökad blodcirkulation i området, liknande hur penis och klitoris sväller vid sexuell stimulans.

Fler fysiologiska fenomen:

- Vårtgården kan bli större och mörkare.
- Bröstvårtorna styvnar (erekktion av bröstvårtor), vilket orsakas av sammandragning av små muskelfibrer.
- Svullnaden försvinner gradvis efter orgasm eller avslutad sexuell aktivitet.

- **Levin, R.J. (2002). *The physiology of sexual arousal in the human female: a recreational and procreational synthesis*. Archives of Sexual Behavior, 31(5), 405–411.**
- **Masters, W.H., & Johnson, V.E. (1966). *Human Sexual Response*. Little, Brown and Company.**

Vissa kombinerade p-piller (som innehåller både östrogen och gestagen) kan minska produktionen av talg i huden, vilket kan leda till mindre akne. Det finns specifika p-piller som ibland används mot akne.

- **1177 Vårdguiden**
- **Mayo Clinic – Birth control pills for acne**

Kort 85

Docking är en sexuell praktik där två penisar förs samman, och där en persons förhud (om han har en) dras över den andra personens ollon, så att båda ollonen omsluts av samma förhud.

- **Urban Dictionary – Definition av Docking**
- **Healthline – Sexual practices glossary**

I en undersökning från 2023, framkom att omkring 77% är heterosexuella. En högre andel killar (84%) än tjejer (73%) är heterosexuella.

- **Folkhälsomyndigheten, UngKAB23 undersökning**

Munherpes smittar via direktkontakt, till exempel genom kyssar, särskilt om den som smittar har blåsor eller sår (men viruset kan också smitta även utan synliga symtom). Herpesvirus kan också smitta till könsorgan om man till exempel har oralsex när man har aktiv munherpes.

- **1177 Vårdguiden**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – Genital Herpes - Fact Sheet**

Kort 86

I avslappnat tillstånd är en slida cirka 7–10 cm djup, men den kan bli både djupare och vidare vid sexuell upphetsning. Slidan är mycket töjbar och kan anpassa sig, till exempel vid samlag eller förlossning. Vid sexuell upphetsning kan slidan bli längre (upp till cirka 12–14 cm) på grund av att slidans övre del lyfts och sträcks ut.

- **1177 Vårdguiden**
- **Britannica – Vagina anatomy**

Vid sexuell upphetsning slappnar blodkärlen i penisen av, och blod strömmar in i svällkropparna. Svällkropparna fylls upp och hårdnar, vilket gör att penisen blir styv och reser sig (erektion). Erektionen hålls kvar genom att blodflödet ut från penisen begränsas tillfälligt.

- **1177 Vårdguiden**
- **Mayo Clinic – How an erection occurs**

Vid analsex kan små sår och sprickor i slemhinnorna uppstå lättare, vilket gör det enklare för viruset att ta sig in i kroppen. Receptiv analt sex ("den som tar emot") innebär störst risk för HIV-överföring. Oralsex innebär en mycket lägre risk, men det är fortfarande möjligt, särskilt om det finns sår i munnen eller på könsorganet.

- **Folkhälsomyndigheten**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – HIV Risk and Prevention**

Kort 87

Att onanera med kondom kallas ibland för att "lyxrunka". Det kan göras av hygieniska skäl, nyfikenhet, för att vänja sig vid känslan av kondom – eller helt enkelt för variationens skull.

- **Inga vetenskapliga eller akademiska källor bekräftar eller definierar termen "lyxrunka" eftersom det är ett slanguttryck och inte ett medicinskt begrepp.**

Första symtomet på graviditet bland de alternativen är oftast ömma bröst. Ömma bröst kan uppstå redan tidigt efter befruktningen, ibland inom en till två veckor efter ägglossning och befruktning.

Viktuppgång och håravfall kommer vanligtvis senare under graviditeten eller till och med efter förlossningen.

- **1177 Vårdguiden**
- **American Pregnancy Association: Early signs of pregnancy**

Killar kan få utlösning i sömnen, vilket kallas för nocturn pollutions eller mer vardagligt våta drömmar. Det är vanligt under puberteten och kan fortsätta i vuxen ålder.

- **1177 Vårdguiden**
- **Mayo Clinic: Wet dreams (nocturnal emissions)**

Kort 88

En normal utlösning innehåller ungefär 2–6 milliliter sperma. Alltså ungefär som en tesked. Exakt hur mycket sperma en person har i sin utlösning varierar, men mycket mer än 5 milliliter går inte att få eftersom hela satsen måste få plats i den övre delen av urinröret innan utlösningen.

- **1177 Vårdguiden**
- **RFSU.se**
- **Cleveland Clinic: What is the average amount of semen?**

De flesta får mens i åldern 12–14 men det är vanligt att få mens när du är mellan 9–16 år. Får du mens tidigare eller senare kallas det för tidig och sen pubertet. Kontakta elevhälsan, en ungdomsmottagning eller en vårdcentral om du inte har fått din första mens när du har fyllt 16 år.

- **UMO.se**
- **Apoteket.se**

Det finns vissa studier som visar ett samband mellan konsumtion av viss typ av pornografi och en ökad benägenhet till sexuellt aggressivt beteende hos män. Sambandet gäller framför allt vid konsumtion av våldsam eller kvinnoförnedrande pornografi. Dock är sambandet komplext – konsumtion av pornografi i sig leder inte automatiskt till sexuellt våld, utan det beror på flera faktorer som personlighet, attityder och omgivning.

- **Wright, Paul J., et al. (2016). "Pornography consumption and attitudes supporting violence against women: A meta-analysis." Communication Research.**
- **Hald, Gert Martin, et al. (2010). "Pornography and attitudes supporting violence against women: revisiting the relationship in nonexperimental studies." Aggressive Behavior.**

Kort 89

Omkring 65–75 % av kvinnor rapporterar att de inte får orgasm enbart genom vaginalt penetrerande sex, utan att behöva extra stimulans av klitoris. Detta är välbelagt i forskningen och visar att för de flesta kvinnor är klitorisstimulering viktig för orgasm vid samlag.

- **Lloyd, Elisabeth A. (2005).** *"The Case of the Female Orgasm: Bias in the Science of Evolution."* Harvard University Press.
- **Frederick, David A., et al. (2018).** *"Orgasm frequency and sexual satisfaction in a national sample of U.S. adults: Variation by sexual orientation and relationship status."* The Journal of Sexual Medicine.

Cirka 75 % av alla kvinnor får någon gång i livet en svampinfektion i underlivet. Svampen som orsakar infektionen heter oftast *Candida albicans*. Det är väldigt vanligt, särskilt under perioder med hormonförändringar (till exempel menscykel, graviditet), antibiotikabehandling, stress eller tajta kläder.

- **1177 Vårdguiden**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Candidiasis**

Ja, det är sant att smaken på sperma kan påverkas av vad en person äter och dricker. Det finns flera livsmedel och drycker som kan förändra smaken, antingen till det bättre eller sämre.

Livsmedel och drycker som kan påverka smaken:

- Frukt: Ananas, apelsiner och andra frukter kan göra sperman sötare.
- Kryddor: Vitlök och kryddstarka livsmedel kan ge en mer bitter eller skarp smak.
- Kaffe och alkohol: Kan göra sperman mer bitter eller ha en skarp lukt.
- Mejeriprodukter och rödkött: Dessa kan ge sperman en mer "stark" eller "metallisk" smak.
- Att dricka mycket vatten kan också göra sperman mildare i smak.

- **Healthline - "Does Diet Affect Sperm Taste?" Healthline**
- **Medical News Today - "What foods can affect sperm taste?" Medical News Today**

Kort 90

Om en klamydiainfektion lämnas obehandlad kan det leda till sterilitet. Detta gäller både för män och kvinnor, men risken är särskilt hög för kvinnor. Behandling med antibiotika är effektiv för att helt bota klamydia och förhindra allvarliga komplikationer, som sterilitet. Det är därför viktigt att testa sig och få behandling om man misstänker att man har klamydia.

-För kvinnor: Obehandlad klamydia kan sprida sig till livmodern, äggledarna och äggstockarna och orsaka en allvarlig infektion som kallas bäckeninflammatorisk sjukdom. Sjukdomen kan leda till ärrbildning i äggledarna och blockera dem, vilket kan göra det svårt eller omöjligt att bli gravid.

-För män: Hos män kan klamydia orsaka en infektion i bitestiklarna (epididymit). Detta kan påverka spermieproduktionen och i vissa fall leda till sterilitet om det inte behandlas.

- **Folkhälsomyndigheten**
- **CDC - "Chlamydia – CDC Fact Sheet" Centers for Disease Control and Prevention**

Det vanligaste symtomet på endometrios är kraftig mensvärk (mycket ont i magen i samband med menstruation). Andra vanliga symtom kan också vara smärta vid samlag, ont i magen vid ägglossning, och ibland problem med att bli gravid.

- **1177 Vårdguiden**
- **Endometriosföreningen Sverige: Vad är endometrios?**
- **Socialstyrelsen: Endometrios – information till patienter**

Män kan få bröstcancer, även om det är mycket ovanligt. Bröstcancer hos män står för mindre än 1% av alla bröstcancerfall, men det är fortfarande en allvarlig sjukdom. Bröstcancer är vanligare exempelvis hos äldre män eller om man har en nära släkting med bröstcancer.

- **Cancerfonden - "Bröstcancer hos män" Cancerfonden**
- **American Cancer Society - "Breast Cancer in Men" American Cancer Society**

Kort 91

Mät penisens omkrets vid erektion. Använd ett mjukt måttband och mät runt den bredaste delen av penisen (vanligtvis vid basen). En kondom ska kännas bekväm och inte för tight eller för lös. Om kondomen känns obekväm kan det vara bra att prova en annan storlek. Det är viktigt att kondomen är rätt passande för att minska risken för att den går sönder eller glider av. Standardstorleken passar de flesta män och är ofta 52–56 mm i bredd.

- **RFSU.se**

Blodet vid mens kommer från livmoderslemhinnan (även kallat endometriet), som stöts ut när kroppen inte blivit gravid.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**

Det är en myt att stora händer skulle ha något direkt samband med penisstorlek. Det finns inga vetenskapliga bevis för att kroppsått som handstorlek, fotstorlek, nässtorlek eller längd skulle förutsäga storleken på penis. Det är helt enkelt bara genetisk variation.

- **Veale, D., Miles, S., Bramley, S., Muir, G., & Hodsoll, J. (2015). *Am I normal? A systematic review and construction of nomograms for flaccid and erect penis length and circumference in up to 15,521 men*. BJU International.**
- **Healthline: Is There a Link Between Penis Size and Other Body Parts?**

Kort 92

En cis-person är någon vars könsidentitet stämmer överens med det kön som registrerades vid födseln. Till exempel: en person som tilldelades kvinnligt kön vid födseln och identifierar sig som kvinna.

- **RFSL (Riksförbundet för homosexuella, bisexuella, transpersoners och queeras rättigheter): Begreppsordlista**
- **1177 Vårdguiden**

Kvinnor har tre kroppsöppningar mellan benen:

1. Urinröret – där urinen kommer ut.
2. Vagina – den sexuella öppningen och förlossningskanalen.
3. Anus – den bakre öppningen för avföring.

- **Bekräftas av flertalet anatomiböcker**

Detta är en myt. Slidkransen (mödomshinnan) spricker inte nödvändigtvis — den tänjs oftast ut. Slidkransen är en töjbar slemhinnekrans runt slidmynningen och kan vara olika formad och elastisk hos olika personer. Vid första vaginala samlaget kan slidkransen tänjas ut utan att gå sönder eller orsaka blödning.

En del kan få en liten blödning vid första samlaget, men många får det inte alls. Slidkransen kan även tänjas ut genom exempelvis fysisk aktivitet, användning av tampong eller onani.

- **1177 Vårdguiden**
- **RFSU.se**

Kort 93

Geishakulor, även kallade kegelkulor, är små bollar som används för att träna och stärka bäckenbottenmuskulaturen. De är ofta tillverkade av silikon, plast eller metall och har en liten vikt inuti, vilket gör att de kan röra sig när de placeras i vaginan. Vissa använder geishakulor för att öka njutningen vid sex, eftersom musklerna som tränas även används under samlag.

- **Mayo Clinic**
- **American Urological Association**

P-piller är vanligare än kondom som preventivmetod i Sverige – särskilt bland kvinnor i åldrarna 16–29 år. Cirka 25–30 % av unga kvinnor använder p-piller. Kondom används mer sällan som regelbundet skydd, men är vanligt vid tillfälliga sexuella kontakter. Totalt sett är hormonella preventivmedel (som p-piller, p-stav, spiral) mer populära än kondom bland personer i fasta relationer. Generellt sett är p-stav en mindre vanlig preventivmetod jämfört med p-piller och hormonspiral i Sverige.

- **Folkhälsomyndigheten**
- **RFSU.se**

Män kan få orgasm utan att få utlösning. Orgasm och utlösning är två separata processer som oftast sker samtidigt – men de kan också ske var för sig. Till exempel kan vissa män (särskilt efter träning i till exempel tantriskt sex) uppleva "torra orgasmer", där njutningen finns men utan utlösning. Efter en prostatakirurgi eller vid vissa tillstånd kan också orgasmen ske utan att sperma kommer ut.

- **1177 Vårdguiden**
- **Planned Parenthood – Sexual response in men**
- **Mayo Clinic – Male orgasm without ejaculation**

Kort 94

Ungefär 20–30 % av killar uppger att de någon gång har fejkat en orgasm. Studier visar alltså att mellan en femtedel och en tredjedel av män någon gång har låtsats få orgasm, särskilt i heterosexuella relationer. Anledningar kan vara exempelvis trötthet, stress, prestationsångest eller för att inte såra partnern.

- **The Journal of Sex Research, 2010 – "Pretending orgasm among young heterosexual men"**
- **Psychology Today – Men Fake Orgasms Too**

En kopparspiral är en form av preventivmedel som sätts in i livmodern för att förhindra graviditet. Den består av en liten T-formad plaststruktur som är inlindad med koppartråd. Här är hur den fungerar:

-Hindrar befruktning: Kopparspiralen utsöndrar små mängder kopparjoner som gör livmodern ogästvänlig för spermier. Koppar har en giftig effekt på spermier, vilket gör att de inte kan simma ordentligt och därmed inte kan befrukta ett ägg.
-Förhindrar implantation: Om befruktning skulle inträffa, kan spiralen också förhindra att det befruktade ägget fäster vid livmoderväggen (implantation).
-Ingen hormonpåverkan: Till skillnad från hormonspiralen, innehåller kopparspiralen inte hormoner, vilket gör den till ett alternativ för dem som inte vill använda hormonella preventivmedel.

- **1177 Vårdguiden**

Alkohol gör det svårare att få erektion. Förklaringen är att alkohol är ett centraldämpande medel som påverkar nervsystemet och blodflödet negativt, vilket kan försämra både sexlust och förmågan att få eller behålla erektion. Effekten är ofta tydlig redan vid måttliga mängder men effekter varierar mellan individer.

Så ja, alkohol kan göra det svårare att få och behålla en erektion.

- **1177 Vårdguiden**
- **NHS (UK) – How alcohol affects sex**
- **American Addiction Centers – Alcohol and sexual dysfunction**

Kort 95

En äggcell kan överleva (i livmoder och äggledare) ungefär 12–24 timmar efter ägglossning. Ägget frigörs från äggstocken vid ägglossning och kan befruktas under ett fönster på cirka ett dygn. Om ägget inte befruktas, bryts det ned och kroppen stöter bort det tillsammans med slemhinnan i livmodern (vilket leder till mens).

- **1177 Vårdguiden**
- **American Pregnancy Association – The Ovulation Process**

Under puberteten aktiveras apokrina svettkörtlar, särskilt i armhålor och runt könsorgan. Dessa körtlar producerar en fetare typ av svett, som när det bryts ner av hudbakterier kan ge en starkare och mer vuxen kroppslukt. Hormoner, särskilt androgener som testosteron, styr denna förändring både hos killar och tjejer.

- **1177 Vårdguiden**
- **KidsHealth – Puberty and Body Odor**

Nej, vid sexuell upphetsning blir slidan naturligt våt genom lubrikation, men anus har inte samma funktion. Anus är inte självlubricerande vid upphetsning – därför rekommenderas glidmedel vid analsex för att minska risken för skador och smärta.

- **1177 Vårdguiden**
- **Planned Parenthood – *Anal Sex* (plannedparenthood.org)**
- **International Society for Sexual Medicine (ISSM) – *Anal Sex and Safety***

Kort 96

- P-stav (säkraste – mindre än 1 graviditet per 100 kvinnor/år)
- P-piller (ca 7 graviditeter per 100 kvinnor/år – p.g.a. glömda piller etc.)
- Kondom (ca 13 graviditeter per 100 kvinnor/år – p.g.a. felanvändning eller att den går sönder)

- **Folkhälsomyndigheten**
- **1177 Vårdguiden**
- **CDC (Centers for Disease Control and Prevention) – Effectiveness of Family Planning Methods**

Forskning visar att en kyss som varar cirka 6 sekunder eller längre ökar frisättningen av "må bra"-hormoner som oxytocin, dopamin och endorfiner. En längre kyss stärker känslor av samhörighet, attraktion och välmående, genom aktivering av hjärnans belöningssystem.

- **Dr. John Gottman, The Gottman Institute – The Six-Second Kiss**
- **Psychology Today – The Neuroscience of Kissing**

Nej, i regel kan man inte se på en person om den nyligen haft sex. Efter samlag kan vissa tillfälliga kroppsliga förändringar uppstå, som lätt rodnad, svettning, viss muskelsvaghet eller glansigare hud. Men dessa tecken är mycket ospecifika och kan lika gärna bero på träning, värme, stress eller annan fysisk aktivitet.

Det finns inga säkra yttre tecken som alltid avslöjar om någon haft sex.

- **Planned Parenthood – What Happens to Your Body After Sex**
- **Healthline – What Happens to Your Body After an Orgasm**

Kort 97

Mindre än 80 milliliter anses normalt. En typisk menstruation ger 25–35 ml blod (2–3 matskedar). Men allt upp till cirka 80 ml under hela menssen räknas som inom normalgränsen. Blöder man mer än 80 ml kan det klassas som riklig mens.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**

Enligt en undersökning från Folkhälsomyndigheten 2017 uppgav ungefär 13% av svenskarna (både män och kvinnor) att sex inte uppfyller något behov för dem. Även RFSU menar att 13% svarar att sex inte fyller något behov i deras liv. Kvinnor (17%) uppger det lite oftare än vad män gör (9%).

- **Folkhälsomyndigheten – "Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter i Sverige 2017" (Rapport 2019)**
- **Statens Folkhälsoinstitut – tidigare SRHR-undersökningar**
- **RFSU.se**

Finska rycket (avbrutet samlag) är inte en säker metod för att undvika graviditet. Det finns en risk att graviditet ändå sker eftersom det kan komma spermier i försatsen (vätskan som kommer före utlösningen), och det är också svårt att hinna dra sig ur i tid varje gång.

Avbrutet samlag är alltså en mycket osäker preventivmetod, med en relativt hög risk för graviditet jämfört med andra metoder som kondom eller hormonella preventivmedel.

- **1177 Vårdguiden**
- **RFSU.se**

Kort 98

Man brukar säga att mensen är sen om den inte kommit vid 16 års ålder, trots att andra pubertetstecken (till exempel bröstutveckling, kroppsbehåring) redan börjat.

- **1177 Vårdguiden**

P-piller innehåller hormoner (östrogen och gestagen) som kan göra att bröstet svullnar något och känns spända, särskilt i början av användningen. Röst och syn påverkas inte av p-piller.

- **1177 Vårdguiden**
- **Fass – P-piller och biverkningar**

Strängen kallas för frenulum och sitter på undersidan av ollonet, där det fäster till förhuden. Frenulum kan brista vid kraftig dragning, intensivt sex, onani eller annan form av trauma. Om strängen går av kan det blöda ganska mycket, men det är oftast inte farligt och läker vanligtvis av sig själv eller med enkel behandling. I vissa fall kan läkare behöva sy om det är en större bristning.

- **NHS UK – Tearing of the Frenulum**
- **Healthline – Frenulum Tear: Causes and Treatment**

Kort 99

Könsorganen (vulva, penis) och bröst/bröstvårtor räknas i de flesta sammanhang som de absolut vanligaste och mest känsliga erogena zonerna. Även läppar och mun, nacke och hals samt innerlår är vanliga.

Dessa områden har många nervändar och är därför extra känsliga för beröring, kyssar eller smekningar. De svarar ofta snabbt med ökad blodcirkulation och känslighet vid sexuell upphetsning.

- **Levin RJ. (2002). *The Physiology of Sexual Arousal*. Archives of Sexual Behavior.**
- **Healthline – Erogenous Zones Explained**

Den vanligaste formen på en penis med erektion är lite böjd, alltså mest lik en banan. De flesta penisar har en liten naturlig böj när de är erigerade. Att den böjer sig åt ena sidan är helt normalt och varierar från person till person. En helt rak penis mer som en gurka eller en kraftigt krokig är mindre vanligt.

- **UMO.se**
- **1177 Vårdguiden**
- **International Society for Sexual Medicine (ISSM) – Penile Curvature Overview**

I en tidig graviditet (första och andra trimestern) är det inte sannolikt att en orgasm sätter i gång en förlossning.

Orgasm kan leda till livmodersammandragningar, men i en tidig graviditet är dessa oftast ofarliga och påverkar inte risken för missfall eller förlossning. Däremot, i slutet av graviditeten (framför allt efter vecka 37), kan orgasm ibland möjligen bidra till att starta förlossningen med liten effekt.

- **NHS (National Health Service, UK) – Sex during pregnancy**
- **American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) – *Sex and Pregnancy* (2021)**

Kort 100

Runt 11 år är genomsnittsåldern när tjejer börjar få könshår. Det kan ske tidigare (8–9 år) eller senare (12–13 år), men ungefär vid 11 års ålder är det allra vanligast. Det är en del av pubertetens första faser, oftast efter bröstutvecklingen startat.

- **1177 Vårdguiden**
- **UMO.se**

Enligt svensk lag måste man utan dröjsmål söka läkarvård om man misstänker att man har klamydia.

Klamydia omfattas av smittskyddslagen i Sverige. Lagen säger att den som misstänker att de bär på en allmänfarlig sjukdom (som klamydia) är skyldig att söka vård och testa sig så snart som möjligt.

Test och behandling för klamydia är gratis och sker anonymt om man vill. Om man får en klamydiadiagnos måste man också medverka i smittspårning (hjälpa till att kontakta tidigare sexpartners, ofta anonymt via vården).

- **1177 Vårdguiden**
- **Folkhälsomyndigheten**

Viagra (sildenafil) utvecklades från början som ett hjärtmedel för att behandla kärlkramp (angina pectoris).

Forskarna ville förbättra blodflödet till hjärtat. Under testerna upptäckte man en oväntad biverkning: förbättrad erektion hos försökspersonerna. Detta ledde till att man istället började utveckla Viagra som behandling för erektil dysfunktion.

Viagra verkar genom att vidga blodkärlen, vilket gynnar både hjärtat och penis – men effekten blev helt enkelt mer relevant för det senare.

- **Drugs.com**

Ansvarsfriskrivning

All faktainformation i spelet och tillhörande fördjupningsmaterial baseras på den kunskap som fanns tillgänglig vid tidpunkten för spelets utveckling. Vissa uppgifter kan härstamma från enskilda studier, vilket innebär att andra eller nyare studier kan presentera avvikande eller motsägande resultat. Det kan även förekomma felaktigheter eller förenklingar i faktaförordjupningen.

Spelets syfte är främst att väcka intresse och främja diskussion kring viktiga frågor, snarare än att förmedla heltäckande eller exakt vetenskaplig information. Därför bör specifika siffror och fakta tolkas med viss försiktighet.

Deltagare uppmuntras att själva söka vidare information via tillförlitliga källor och att konsultera sakkunniga inom ämnesområdet vid behov.