LÅT OSS PRATA OM

sex

.NU

För att du har rätt att må bra i din sexualitet

FÖRENINGEN Storasystar

ÅRVSFONDEN

Innehållsförteckning

s. 5 Om låtossprataomsex.nu

s. 6 Om du mår mycket dåligt

s. 6 Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD

s. 7 Om du har tankar på att ta ditt liv

s. 8 Vad är sexuella övergrepp?

s. 10 Vad är en våldtäkt?

s. 11 Det är aldrig ditt fel

s. 12 Om du har blivit utsatt för sexuella övergrepp eller våldtäkt

s. 13 Hur kroppen kan reagera under ett sexuellt övergrepp

s. 13 Fight, flight eller freeze

s. 15 Att bli våt och få stånd utan att vilja ha sex

s. 16 Hur du kan må och vad du kan göra efter sexuella övergrepp eller våldtäkt

s. 18 Kontakta sjukvården

s. 19 Testa dig för sexuellt överförbara infektioner eller graviditet

s. 20 Göra en polisanmälan

s. 21 Din rätt till stöd vid en polisanmälan

s. 22 Om att prata med någon professionell

s. 22 Orosanmälan

s. 23 Om du känner skam och skuld över det som hänt

s. 24 Om du känner oro eller rädsla för vad andra ska tycka och tänka om dig

s. 25 Om sexualiteten, sex och kroppen

s. 26 Vad är sex?

s. 27 Om att tända på olika saker

s. 28 Om BDSM

s. 32 Sexuella fantasier

s. 33 Om kroppen

s. 35 Myten om mödomshinnan

s. 36 Alla könsorgan och kroppar är olika

s. 37 Sex kan kännas skönt på en massa olika sätt

s. 38 Vad kan svårigheter med sex handla om?

s. 40 Alkohol, droger och mediciner kan påverka hur sex känns
s. 41 Du har sexuella rättigheter
s. 43 Några tips innan du läser vidare om hur sex kan kännas svårt

s. 44 Om du har ångest, oro eller panik kopplat till sex

s. 45 Vad är ångest?
s. 46 Att få panikångest
s. 47 Det du har varit med om tidigare påverkar hur du reagerar idag

s. 54 Om du är rädd för sex

s. 55 Vad kan rädslan bero på?
s. 56 Du kan vara trygg och ändå känna rädsla
s. 59 Om du vill närma dig sex med dig själv
s. 61 Medveten närvaro
s. 64 Om du vill närma dig sex med en partner

s. 68 Om det känns svårt att sätta gränser vid sex

s. 69 Fundera över vad som känns bra
s. 71 Fundera över vad som får dig att säga Ja, Nej eller Kanske
s. 72 Om du tycker gränser känns svårt på flera sätt
s. 77 Om du oroar dig mycket för vad andra ska tycka om dig
s. 78 Att ta en paus från sex
s. 80 Om sex blivit något som du tar skada av
s. 82 Kan vara ett sätt att hantera jobbiga känslor på
s. 83 Du har rätt att må bra och få hjälp

s. 84 Om du tycker att det är svårt med kärleksrelationer

s. 88 Självkänslan kan påverka våra relationer
s. 89 Tillit och trygghet
s. 91 Trygghet i dig själv
s. 92 Om du känner oro för hur en relation ska fungera
s. 94 Om du känner oro över sexlivet
s. 95 Om du tycker det är svårt att prata
s. 96 Om du funderar på om en partner kommer orka stötta
s. 97 Det finns stöd att få

s. 98 Om du tycker det är svårt att prata om sex

s. 99 Varför ska vi prata om sex?
s. 100 Vi kan kommunicera på olika sätt

s.108 Om du känner skam och skuld kopplat till sex

s. 108 Varför har vi känslor?
s. 108 Känslor och tankar är inte alltid sanning
s. 110 Att skapa avstånd till jobbiga tankar
s. 113 Varför känner vi skuld och skam?
s. 114 Hur du kan utmana känslor av skuld och skam
s. 117 Om lust, kåthet och orgasm väcker skam
s. 120 Om du känner skam och skuld över vad du tänder på

s. 122 Om du har mindre sexlust eller har svårare att bli upphetsad och få orgasm

s. 124 Vad är skillnaden mellan lust och upphetsning?
s. 124 Lust
s. 126 Upphetsning
s. 127 Vad kan göra att lust och upphetsning känns svårt?
s. 131 Att hitta tillbaka till lusten och upphetsningen
s. 136 Sex måste inte vara på ett särskilt sätt
s. 139 Orgasm
s. 139 Vad händer när du kommer?
s. 140 Om du tycker det är svårt att få orgasm
s. 141 Om sex med dig själv - onani

s. 143 Om sex gör ont

s. 145 Vad kan smärta bero på?
s. 145 Vestibulit /provocerad vestibulodyni
s. 146 Djup smärta
s. 147 Vaginism
s. 148 Om att göra en undersökning
s. 153 Normer och förväntningar på sex kan påverka
s. 154 Sex ska kännas skönt för dig
s. 155 Att utmana negativa tankar om smärtan

s. 157 Tips till partners

s. 158 Vad kan du som partner göra?
s. 159 Läs på om sexuella övergrepp och vilka reaktioner som kan uppstå
s. 160 Fundera över dig själv och din egen sexualitet
s. 162 Ta hjälp av andra

s. 164 Om oss

s. 166 Tack till!

s. 167 Referenser

s. 167 Böcker
s. 168 Rapporter och hemsidor

Låtossprataomsex.nu är till för dig som har utsatts för sexuella övergrepp eller våldtäkt och har funderingar kring din sexualitet eller tycker att sex känns svårt.
Låtossprataomsex.nu har utformats inom Föreningen Storasysters projekt Hela Mig som finansierats av Arvsfonden. Du kan läsa mer om Föreningen Storasyster och projektet Hela Mig på s. 164. Med låtossprataomsex.nu och i materialet som du läser nu, vill vi stötta dig i att må bra i din sexualitet, i dina relationer och i din kropp. Vi tycker det är viktigt att prata öppet om sex och sexuell hälsa och hur sexualiteten kan påverkas efter erfarenheter av sexuella övergrepp. Dels för att kunna ge stöd till dig som bär på dessa erfarenheter och dels för att sprida kunskap i samhället kring att sexuella övergrepp är vanligt förekommande och påverkar människors liv och hälsa.

I det här materialet får du information, tips och enklare övningar att testa på egen hand och vi hoppas kunna ge svar på dina frågor och ge stöd kring det som kan kännas svårt med sex. På hemsidan kan du även få vägledning kring vart du kan vända dig om du behöver prata med någon professionell eller vill ha medmänskligt stöd på vägen mot att må bättre. Inom Föreningen Storasyster erbjuder vi även sexologiskt stöd online och på våra mottagningar i Malmö och Stockholm. Vi vill att du ska veta att det går att komma vidare och hitta vägar till sex och en sexualitet som känns bra för just dig. För det har du rätt till!

Om du mår mycket dåligt

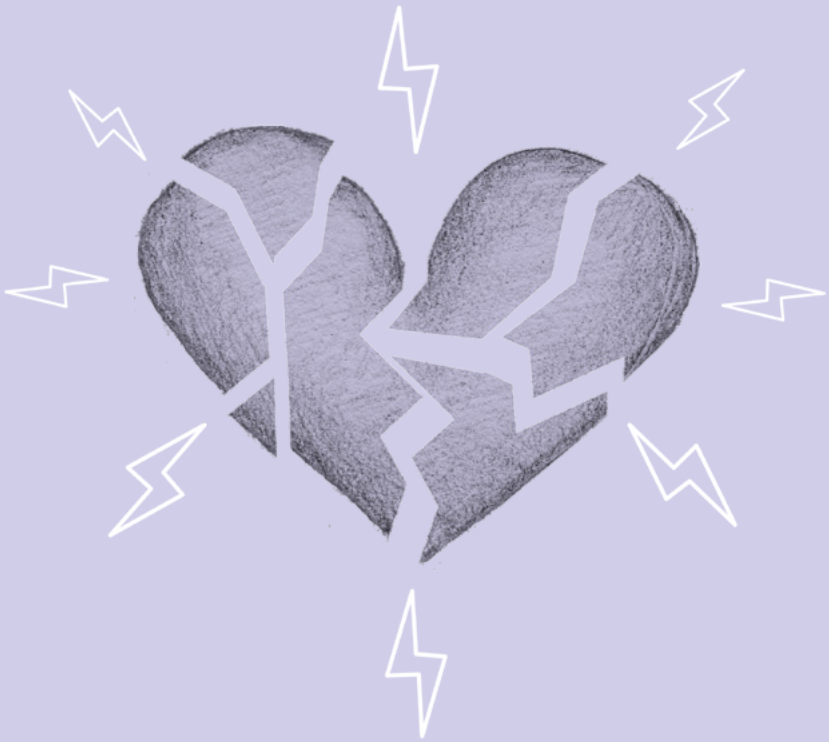
På låtossprataomsex.nu kan du läsa om reaktioner under och efter sexuella övergrepp eller våldtäkt. Du hittar även information om vad som kan kännas svårt med sex efter att du har blivit utsatt. Innan du läser vidare kan det vara bra att fundera över hur du mår just och vilket stöd du främst kan behöva. Om du mår mycket dåligt och känner att det är svårt att klara av vardagen överhuvudtaget, så är det viktigt att du får rätt hjälp och stöd. Då kanske inte information på låtossprataomsex.nu är tillräcklig för dig utan du kan behöva få hjälp att må bättre generellt innan du börjar jobba med det som känns svårt kopplat till sex. När du känner dig redo och mår bättre kan du alltid komma tillbaka till hemsidan och börja utforska hur du även kan må bättre i din sexualitet. På Föreningen Storasysters söktjänst stödefterövergrepp.se kan du hitta olika typer av stöd över hela landet.

Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD

När en situation varit skrämmande, farlig eller hotfull så kan det väcka starka känslor av rädsla och stress. För en del känns det bättre efter ett tag medan andra känner att måendet inte förbättras eller till och med blir sämre med tiden. Detta kallas för traumatisk stress. Om du har mått dåligt länge och får jobbiga och påträngande minnesbilder, så kallade flashbacks, har svårt att skilja på nutid och dåtid eller ofta är på helspänn, kan det vara tecken på att du har posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Då kan det kännas som att minsta lilla påminner dig om det du varit med om och väcker starka känslor som kan vara svåra att hantera. Om du känner igen dig i detta kan du behöva få professionellt stöd i första hand för att kunna känna dig trygg och säker igen. Du kan börja med att kontakta vårdcentralen, elevhälsan eller ungdomsmottagningen. Eller ringa till en psykiatrisk mottagning i din stad. På 1177.se kan du läsa mer om PTSD.

Om du har tankar på att ta ditt liv

Om du har tankar på att ta ditt liv eller mår så dåligt att det är känns omöjligt att hantera vardagen, så är det viktigt att du får hjälp för att inte behöva vara ensam med tankarna. Det går att må bra igen och det har du rätt till! På Umo.se kan du läsa mer om självmordstankar. Om situationen är akut ska du ringa 112 eller kontakta en psykiatrisk akutmottagning. Du kan även ringa en telefon- eller chattjour, som Minds självmordslinjeeller Jourhavande medmänniska, där du får prata med personer som är vana vid att lyssna och stötta. Du kan vara anonym när du ringer. Du kan även läsa mer om olika typer av stöd på vår söktjänst stödefterövergrepp.se.



Vad är sexuella övergrepp?

Sexuella övergrepp är sexuella handlingar som begås mot din vilja. Sexuella övergrepp kan se mycket olika ut, upplevas på olika sätt och ske på olika platser. Hemma hos dig eller hos någon annan, på skolan eller jobbet, utomhus eller på internet. Alla människor kan utsättas för sexuella övergrepp oavsett sexuell läggning, ålder eller könsidentitet. Sexuella övergrepp kan handla om att någon tvingar dig, utnyttjar sin makt eller manipulerar dig till att utföra sexuella handlingar. Till exempel genom att hota om att det blir konsekvenser om du inte ställer upp, som att sprida rykten, foton eller filmer.

Sexuella övergrepp kan även handla om att någon pratar sexuellt med dig mot din vilja eller tar på din kropp på ett sätt som känns obehagligt, med eller utan kläder på. Eller får dig att ta på dig själv eller andra på ett sätt som känns fel eller får dig att må dåligt. Om någon blottar sig, det vill säga visar sitt kön eller onanerar framför dig så kan även detta räknas som en form av sexuellt övergrepp.

Har du funderingar kring om du utsatts för sexuella övergrepp så finns det stöd att få. Föreningen Storasyster har en stödchatt öppen fem kvällar i veckan, måndag till torsdag mellan klockan 20.00 och 22.00 samt söndag mellan 16.00 och 18.00. Du kan då chatta anonymt med föreningens volontärer som ger medmänskligt stöd. Du kan läsa mer om Föreningen Storasysters stöd på s. 164. Vill du göra en polisanmälan så kan du läsa mer på s. 20. Du kan också kontakta Föreningen Storasysters Storasysterjurist för att få gratis juridisk rådgivning rörande sexualbrott, online eller per telefon.

Vad är en våldtäkt?

Våldtäkt är när en eller flera personer genomför ett samlag (vaginalt, oralt eller analt) eller liknande sexuell handling mot din vilja, med våld eller med hot om våld. En våldtäkt kan även innebära att någon genomför ett samlag med dig när du befinner dig i en särskilt utsatt situation. Till exempel sover, är påverkad av alkohol eller droger eller har någon typ av funktionsvariation eller sjukdom som påverkar din förmåga att ge samtycke. Även om det kallas för *våld*täkt behöver den sexuella handlingen inte ha innefattat fysiskt våld eller hot om våld. Handlingen klassas som våldtäkt om du inte gett ditt samtycke till sex. Det spelar ingen roll om förövaren är en okänd person, en kompis, en partner, familjemedlem eller annan närstående, ingen får göra saker med din kropp som du inte samtyckt till.

Att sex ska bygga på samtycke och frivillighet finns sedan 1 juli 2018 fastslaget i svensk lagstiftning, i en så kallad samtyckeslag. Samtycke kan beskrivas som att alla som deltar i en sexuell situation gör detta frivilligt och av egen vilja. Samtycke är mycket mer än att säga ja eller nej till sex. Vi kan visa samtycke genom kroppsspråket och hur vi svarar på varandras beröring till exempel. Enligt lagen har du också rätt att när som helst ändra dig även om du till en början samtyckt till sex.

I Sverige har vi också en så kallad sexuell myndighetsålder, det vill säga åldern då du anses kunna samtycka till sex. Den sexuella myndighetsåldern är 15 år och i lagen står det att någon som är över 15 år inte får göra något sexuellt med någon som är under 15 år, även om den som är under 15 år uttryckt att hen vill ha sex. Grundtanken här är att barn *inte kan* samtycka till sex och lagen syftar till att skydda barn och unga från att bli utsatta. Du kan läsa mer om den sexuella myndighetsåldern på Umo.se. Du kan även läsa mer om olika typer av brott och vilket stöd du kan få om du har utsatts på jagvillveta.se, en hemsida som utformats av Brottsoffermyndigheten.

Det är aldrig ditt fel

Många har bilden av att den vanligaste typen av våldtäkt sker genom ett överfall av en okänd person på en offentlig plats, till exempel i en park eller trappuppgång. En våldtäkt kan ske på detta sätt, men vad vi inte pratar lika ofta om är att de flesta sexuella övergrepp och våldtäkter sker i hemmet och att den som utsätter en ofta är någon vi känner. Det finns också en föreställning om att den som utsätts för övergrepp alltid ska kunna försvara sig genom att skrika, slåss eller på annat sätt göra motstånd. Så behöver det inte vara. Tvärtom är det vanligt att det inte alls går att göra den här typen av motstånd. Läs mer om vanliga reaktioner under sexuella övergrepp eller våldtäkt på s. 13.

Det är viktigt att komma ihåg att du själv har rätt till din egen upplevelse av vad du blivit utsatt för. Sedan är det upp till professionella, juridiskt kunniga personer, att avgöra om handlingen i fråga kan klassas som ett brott eller inte. Även om det du utsatts för inte skulle dömas som ett brott i en rättegång så är din upplevelse av det som hände sann och värd att ta på allvar. Oavsett hur situationen har sett ut ligger ansvaret alltid hos den som utsatt dig. Det spelar ingen roll om du ville ha sex från början, men sedan ändrade dig, eller om du har haft sex med personen tidigare. Det spelar heller ingen roll om du var påverkad av alkohol, inte skrek, inte gjorde motstånd eller försökte fly från situationen. Ett sexuellt övergrepp är aldrig någonsin ditt fel.

Om du har blivit utsatt för sexuella övergrepp eller våldtäkt

Här kan du läsa om tankar, känslor och reaktioner som kan uppstå under och efter ett sexuellt övergrepp eller en våldtäkt. En del reaktioner kommer omedelbart och andra kan komma långt senare. En del upplever att reaktionerna kommer flera år efter övergreppet, vilket kan kännas överraskande och oroväckande. Ibland kan det också vara svårt att koppla ihop hur ens reaktioner hänger ihop med själva övergreppet. Ett exempel på detta kan vara att du efter övergreppet känner dig avstängd eller tom på känslor. Eller att du bortförklarar eller förminskar det som hänt för dig själv eller andra.

Hur kroppen kan reagera under ett sexuellt övergrepp

Vi reagerar alla olika i en hotfull, skrämmande eller farlig situation. Det går inte att i förväg veta exakt hur vi kommer att reagera och vad vi kommer att göra. Vårt inbyggda försvarssystem i hjärnan aktiveras automatiskt i en situation som hjärnan tolkar som farlig. Detta gör det svårt och ibland omöjligt att styra över reaktionerna med tanken eller viljan. Hjärnan gör en blixtsnabb bedömning av situationen och skickar signaler till kroppen att försöka fly, fysiskt försvara sig eller att försöka rädda sig från faran genom att kroppen "stänger av". Oavsett hur du, eller din kropp, reagerat under ett övergrepp så vill vi att du ska veta att det inte finns några rätt eller fel.

Fight, flight eller freeze

De vanligaste reaktionerna vid fara eller hot brukar kallas för *"de tre F:en"*. De tre F:en kommer från de engelska orden *Fight, Flight, Frozen fright*:

Fight att göra motstånd och försöka försvara sig.

Flight att fly från situationen.

Freeze att stänga av och "frysa", det vill säga att bli paralyserad.

När kroppen gör sig redo för att fly eller göra motstånd aktiveras musklerna och blir spända, hjärtat slår snabbare och andningen ökar. Ibland kan det kännas som att du kallsvettas och får ett starkt sug i magen. Kroppen samlar all sin kraft för att slåss eller springa. Det är många som tror att det *alltid* går att göra motstånd, skrika och fly vid ett våldtäkt eller ett sexuellt övergrepp. Det är inte sant. Det är minst lika vanligt, om inte vanligare, att kroppen reagerar genom *frozen fright,* det vill säga stänga av. Vid *frozen fright* går pulsen ned, musklerna blir avslappnade och det blir svårare, ibland omöjligt, att röra kroppen eller säga något. Ibland kan du vara medveten om vad som händer, men att det känns som att du är utanför din egen kropp. Det kan vara svårt att minnas exakt vad som hänt efteråt.

Förmågan att reagera på dessa sätt vid fara har funnits med oss sedan vi var grottmänniskor. Reaktionerna fyller en livsviktig funktion för vår överlevnad. Det är nödvändigt att vår hjärna och kropp reagerar snabbare än vi kan tänka för att vi ska överleva om vi är i fara. Om vi till exempel attackeras av en björn har vi inte tid att tänka på hur vi bäst hanterar situationen. Istället tar reflexerna över och vi slåss, flyr eller stänger av, “fryser”. Det är lätt att tänka att det bästa sättet att skydda sig mot fara är att slåss eller snabbt ta sig från platsen, men så är det inte alltid. Om vi tar exemplet med björnen så kan hjärnan uppfatta situationen som alldeles för farlig för att vi ska kunna fly eller göra motstånd, eftersom björnen är för snabb och stark. Då kan hjärnan göra bedömningen att det är mer hjälpsamt att reagera med att bli paralyserad, orörlig och stel för att göra skadorna så små som möjligt eller helt undvika faran.

Att bli våt och få stånd utan att vilja ha sex

Det finns flera sätt som kroppen kan reagera på utan att vi kan styra över det med viljan. Det är inte helt ovanligt att bli våt, få stånd eller få orgasm vid ett sexuellt övergrepp. Detta är återigen kroppen som reagerar automatiskt. Det betyder inte att du var kåt under övergreppet eller att du gett samtycke till det som hände. Du kan jämföra det med att känna obehag när någon kittlar dig. Många tycker att det är jätteobehagligt och olustigt att bli kittlade, men ändå skrattar de. Det kan kännas frustrerande att inte kunna sluta skratta trots att du vill att den andra ska sluta, men skrattet är en reflex, en reaktion, på beröringen som din kropp utsätts för. Samma sak gäller vid beröring av könsorganen. Ibland reagerar kroppen på beröringen utan att vi kan kontrollera det eller ändra på det med viljestyrka.

Hur du kan må och vad du kan göra efter sexuella övergrepp eller våldtäkt

Precis som vi alla kan reagera olika under ett övergrepp så kan vi reagera olika efter att vi utsatts. Under de första dagarna efter ett sexuellt övergrepp eller en våldtäkt är det inte ovanligt att känna sig avstängd och kanske uppleva att det som hänt känns overkligt. Det är vanligt att känna flera olika känslor på samma gång. Kanske känner du dig tom på känslor ena minuten, för att sedan fyllas av många olika känslor samtidigt, som rädsla, ilska eller sorg. Det är inte konstigt om du inte känner igen dig själv eller hur du reagerar. Kroppen kan också reagera och du kan få huvudvärk, frysa eller känna dig spänd och illamående. Sömn, koncentration och matlust kan påverkas. Det är inte ovanligt att känna sig nedstämd, orolig eller glömsk eller extra vaksam bland folk eller på särskilda platser som kanske förknippas med övergreppet. Dessa reaktioner och känslor kan uppstå även om det gått tid sedan övergreppet.

Det finns inga ”rätt” sätt att hantera ett sexuellt övergrepp på. Vissa söker stöd och hjälp direkt efter att de utsatts medan andra väntar med att prata med någon eller berättar aldrig vad de varit med om. Vissa kan bete sig helt “som vanligt” efter övergreppet, som om inget har hänt. Kanske skämta om eller bortförklara händelsen. Inte heller detta är en ovanlig eller felaktig reaktion. Ibland tar det flera år innan någon annan får veta vad en varit med om. Vissa väljer att polisanmäla medan andra inte vill eller vågar göra detta. Du bestämmer själv om och när du vill berätta eller göra något. Det kan vara bra för dig att inte behöva bära på känslorna ensam. Det är heller aldrig för sent att börja prata om eller få hjälp att bearbeta ett sexuellt övergrepp. På söktjänsten stödefterövergrepp.se kan du söka på stöd i närheten av där just du bor.

TIPS

Om du vill berätta om övergreppet för någon, så kan nedanstående tips vara bra att ha med sig.

1.

Bestäm vem, tid och plats

Fråga personen du vill berätta för om ni kan sitta ner vid en bestämd tidpunkt för att prata. Välj en tid där ingen av er har bråttom iväg, så att du inte behöver känna dig stressad. Kanske kan ni gå på en promenad, eller ses på en plats som är lugn där ni kan prata ostört.

2.

Du får berätta så mycket eller lite du vill

Du behöver inte gå in på detaljer kring vad som hänt om du inte vill, utan du kan börja med att berätta hur du mår just nu, vad du tänker och känner. Du kan exempelvis börja med att säga att du har varit med om någonting som varit svårt och jobbigt för dig, men att du behöver lite tid på dig för att berätta.

3.

Tänk igenom vad du vill få sagt

Ibland kan det kännas svårt att hitta orden i stunden. Då kan det vara bra att förbereda dig på vad och hur mycket du vill berätta. Det kan ofta kännas skönt att skriva ner vilka ord du vill använda när du berättar. Att skriva kan också hjälpa dig att sätta ord på händelsen för din egen skull. Det du skrivit kan fungera som ett manus att använda under samtalet eller som ett sätt att förbereda dig inför att prata.

Kontakta sjukvården

Det kan vara bra att uppsöka en akutmottagning eller vårdcentral så snart som möjligt efter ett sexuellt övergrepp eller våldtäkt. För att ta kunna ta prover, göra en läkarundersökning eller samla in material som senare kan användas som bevis i en eventuell rättsprocess. Du behöver inte vara skadad fysiskt för att uppsöka vården efter ett övergrepp och du behöver inte heller göra en polisanmälan i samband med undersökningen. Däremot kan din journal användas som bevis om du väljer att göra en anmälan längre fram. Vårdpersonal kan även ta foton på eventuella skador på kroppen. Det kan vara skönt för dig att veta att det är ganska ovanligt att få allvarliga fysiska skador vid sexuella övergrepp.

Om det har gått kort tid sedan övergreppet kan personalen ta DNA-prov som kan sparas på sjukhuset till dess att du bestämt dig om du vill göra en polisanmälan. Hur lång tid prover sparas kan variera mellan sjukhusen, fråga vad som gäller där just du är. Om du söker vård efter en våldtäkt eller ett övergrepp så får du oftast lämna prover för sexuellt överförbara infektioner (vanligen ett urinprov, ibland ett blodprov). Om det behövs så kan du också få ett vaccin mot hepatit B eller ett akut p-piller för att undvika graviditet.

Du kan även få samtala med någon om det som hänt, en person som kan ge dig råd och stöd. I Stockholm har Södersjukhuset en särskild akutmottagning för våldtagna. I Uppsala finns Kvinnofridsmottagningen och i Göteborg finns specialistmottagningen Pilen. I övriga landet finns sjukhusens ordinarie akutmottagningar, kvinnokliniker, eller vårdcentraler.

Testa dig för sexuellt överförbara infektioner eller graviditet

Om du har utsatts för sexuella övergrepp eller våldtäkt kan det finnas en risk för att få en sexuellt överförbar infektion eller att bli gravid. Olika typer av sexuellt överförbara infektioner överförs på olika sätt, ger olika besvär (symtom) och kräver olika typer av provtagning för att få svar på om en har blivit smittad eller inte. Det är möjligt att ha en infektion utan att ha några symtom, det vill säga utan att det märks. Risken att du skulle fått en infektion minskar om den som utsatte dig för övergreppet använt kondom eller annat skydd. Om det finns en risk för graviditet så kan du i upp till tre dygn efter ta ett akut p-piller som finns receptfritt på apotek.

Det kan vara bra att ta prov för sexuellt överförbara infektioner (på engelska STI - Sexually Transmitted Infextions) så snart du orkar efter att du har blivit utsatt. Om du söker dig till hälso- och sjukvården för att ta prover för STI kan vårdpersonalen behöva information om vad du varit med om, för att kunna ta rätt sorts prover. De kan alltså behöva veta om du blev utsatt för ett vaginalt, analt eller oralt övergrepp. Men du bestämmer själv hur mycket detaljer du vill berätta om händelsen. All provtagning för STI är gratis enligt smittskyddslagen. På 1177.se kan du läsa mer om olika typer av sexuellt överförbara infektioner och hur provtagning går till.

Göra en polisanmälan

Du bestämmer själv om du vill polisanmäla det sexuella övergreppet eller det sexuella våld som du utsatts för. Du kan göra en polisanmälan även om det har gått tid sedan du utsattes. Du kan göra en polisanmälan genom att ringa polisen på telefonnummer 114 14 eller gå till en polisstation. Du kan även ringa anonymt till polisen för att be om råd eller fråga vad de kan ge för stöd, om du känner dig osäker eller vill veta mer. Polisen uppmuntrar alla att anmäla brott så snart som möjligt efter att det skett, eftersom det då är lättare att hitta tekniska bevis och förhöra eventuella vittnen.

Om du gör en anmälan tar polisen emot den, men kan även svara på frågor och hjälpa dig vidare till en hjälporganisation där du kan få stöd. Om du vill anmäla eller har funderingar kring processen kan du hitta information hos polisen eller Brottsoffermyndigheten. Hos brottsofferjouren kan såväl utsatta, vittnen som anhöriga få stöd och rådgivning via telefon. Du kan läsa mer om vilka rättigheter du har när du anmäler ett brott på s. 21.

Din rätt till stöd

När du anmäler ett brott ska polisen informera om dina rättigheter som *målsägande*, det vill säga den som har utsatts för brottet. Vid sexualbrott har du rätt till ett *målsägandebiträde*. Ett målsägandebiträde är en jurist eller advokat som ger dig juridiskt stöd under en förundersökning och vid en eventuell rättegång. Tala om för polisen vid anmälan om du vill ha en särskild jurist eller advokat som målsägandebiträde. Om du inte har några önskemål så utser tingsrätten ett målsägandebiträde åt dig. Kostnaden för ett målsägandebiträde betalas av staten. Målsägandebiträdet har under förundersökningen rätt att närvara vid alla förhör som hålls med dig, för att i första hand se till att allt går rätt. Ett målsägandebiträde kan också förbereda dig inför ett polisförhör genom att exempelvis berätta vilka typer av frågor som brukar ställas.

Den som har utsatts för ett brott har även rätt att ha någon som följer med och ger personligt stöd vid förhör och vid eventuell rättegång. En så kallad *stödperson*. Den du valt som stödperson får vara med vid förhör så länge det inte påverkar utredningen, exempelvis om personen kan komma att kallas som vittne. Det kan vara bra för dig att veta att du under polisförhör kan bli ombedd att svara ganska detaljerat på olika frågor kring det som har hänt dig. För att polisen ska kunna utreda brott behöver de fråga detaljerat om exempelvis var på kroppen någon har berört dig och på vilket sätt personen eller personerna har gjort det. Det kan vara jobbigt att få känsliga frågor från en okänd person och behöva berätta ingående om övergreppet, men polisen ställer dessa frågor för att de inte får göra några egna tolkningar eller dra några slutsatser utifrån det du berättar. Även om polisen säkert kan förstå vad du menar. Om du har funderingar kring vad som händer när du anmäler ett brott eller vilket stöd du kan få, så kan du kontakta Föreningen Storasysters Storasysterjurist för kostnadsfri juridisk rådgivning via telefon eller mejla till jurist@foreningenstorasyster.se.

Om att prata med någon professionell

När människor har det svårt eller mår dåligt får de ofta rådet att prata med någon professionell, det vill säga någon som jobbar med att ge vård eller stöd och har särskild kunskap kring att bemöta personer som mår dåligt Samtidigt kan många känna att det är läskigt eller märkligt att prata med en helt främmande människa om vad de tänker och känner. Att prata om hur du mår kan vara bra för dig oavsett om du pratar med en vän, en skolkurator, eller en psykolog. Fördelen med att prata med någon som är professionell är att denna personen har utbildning och kunskap kring vad människor som mår dåligt kan behöva. En utbildad psykolog, kurator eller annan professionell behandlare har kunskap om hur våra känslor fungerar, hur vi kan må och känna när vi varit med om något traumatiskt och vad som kan fungera för att vi ska må bättre. I samtal kan du få hjälp med att må bättre i dig själv, hantera och bearbeta jobbiga minnen, minska stress och ångest eller få hjälp att åter hitta kontroll över tillvaron och dina känslor. På vår söktjänst stödefterövergrepp.se kan du hitta professionellt stöd över hela landet.

Orosanmälan

Är du under 18 år kan det vara bra för dig att veta att vissa som arbetar med att ge råd och stöd, till exempel en skolkurator eller skolsköterska, har vad som kallas för *anmälningsplikt*. Detta betyder att om personen känner oro för ett barn under 18 år som berättar om utsatthet eller sexuella övergrepp, så ska de anmäla detta till socialtjänsten. Detta görs för barnets bästa eftersom inget barn ska behöva bli utsatt eller må dåligt. Det är ändå bra att du berättar vad som hänt dig för att du ska få stöd och hjälp. På hemsidan kollpåsoc.se kan du läsa mer om vad som händer när en orosanmälan kommer in till socialtjänsten.

Om du känner skam och skuld över det som hänt

Efter sexuella övergrepp eller våldtäkt är det inte ovanligt att försöka hitta svar på hur och varför det kunde hända och tyvärr lägger många skulden på sig själv. Kanske känner du att du har gjort något fel eller att du borde gjort något annorlunda för att förhindra att övergreppet hände. Kanske är du rädd för hur omgivningen, vänner och familj ska se på dig efter det som hänt. Det går inte att skydda sig mot övergrepp eftersom det är någon annan eller andra som gått över dina gränser. Den eller de personerna bär på hela ansvaret och ingen annan.

Vi människor har en förmåga att tänka, leva oss in i och känna olika saker, men våra tankar och känslor ger oss ibland en felaktig bild av verkligheten. Till exempel kan vi bli rädda fastän det inte finns något att vara rädd för eller känna oss oroliga och spända utan någon egentlig anledning. Samma är det med skuld och skam, vi kan känna dessa känslor utan att egentligen ha något att skämmas för. Även om dessa känslor kan få dig att *tänka* att du har gjort något fel eller är en dålig person så betyder inte detta att det är sant. På s. 108 kan du läsa mer om skuld och skamkänslor. Om du känner skuld och skam finns det hjälp att få för att hantera känslorna. Du kan exempelvis prata med en psykolog eller kurator.

Om du har tankar om att du är en dålig person eller att det var ditt fel att det hände, så kan du försöka tänka på vad du hade sagt till en kompis i samma situation. Om din kompis sa att våldtäkten var hens eget fel, skulle du då hålla med eller skulle du förklara att skulden inte ligger hos den som utsatts? Troligtvis hade du hjälpt din kompis att inte lägga skulden på sig själv. Ofta är vi tyvärr hårdare mot oss själva än vad vi är mot de som står oss nära.

Om du känner oro eller rädsla för vad andra ska tycka och tänka om dig

Efter ett sexuellt övergrepp eller en våldtäkt är det inte ovanligt att känna oro för hur ens framtid ska se ut. Oron kan handla om hur du ska kunna berätta för andra om vad som har hänt, om du kommer att bli trodd eller om du kommer kunna få stöd och hjälp. Ibland kan det finnas en oro kring hur omgivningen kommer att behandla dig när de får veta att du har utsatts för sexuella övergrepp. Kanske bär du på en rädsla för att dina vänner, partners eller din familj ska bli arga på dig och tycka att det som hänt var ditt fel, trots att det aldrig är det. Det kan också handla om en rädsla för att dina närstående kommer skämmas för dig eller se dig som en sämre person för att du blivit utsatt. För vissa finns en press från en partner eller familj att en att inte ska ha sex innan en gift sig, vilket kan väcka rädsla för konsekvenserna av att ha blivit utsatt för sexuella övergrepp.

Om du känner en stark rädsla för att bli utsatt för hot eller våld av till exempel en partner eller familjemedlem så kan du ringa Kvinnofridslinjen på 020 - 50 50 50. Det är gratis att ringa till Kvinnofridslinjen och samtalet registreras inte, men du måste själv radera samtalet från historiken över uppringda samtal i din telefon. Somaya kvinno- och tjejjour är även vana att ge stöd när det gäller förtryck, hot eller våld inom familjen. Du kan också söka på kvinnojourer nära dig på stödefterövergrepp.se. Är det akut så ringer du polisen på 112. Om du som identifierar dig som LHBTQ person blivit utsatt för våld, hot eller andra kränkningar så kan RFSL erbjuda stöd och rådgivning. Du hittar mer information på RFSL:s hemsida.

Om sexualiteten, sex och kroppen

När det pratas om sex och sexualiteten idag får vi ofta bilden av att vår sexualitet är något enbart biologiskt. Att den är något som framförallt finns i vår kropp, som en drift vi har med oss från att vi föds. Detta ger en ganska förenklad bild eftersom vår sexualitet är så mycket mer än bara hormoner och könsorgan. Sexualiteten är något som formas och förändras under livets gång och påverkas av hur vi mår, av våra relationer, kulturen vi lever i och vad vi är med om. Detta gör att sexualiteten kan se väldigt olika ut för olika människor. Genom att se hur flera faktorer kan påverka vår sexualitet kan vi också få en större förståelse för varför sex kan kännas svårt och att detta kan bero på en massa olika saker. Svårigheter med sex handlar inte bara om hur vår kropp mår, utan även om vilka erfarenheter vi bär med oss eller hur vår sociala situation och generella hälsa ser ut.

Att erfarenheter av sexuella övergrepp kan påverka vårt psykiska och fysiska mående generellt vet nog många om, men att det också kan leda till svårigheter med sexualiteten och sex pratas det tyvärr inte lika ofta om. Erfarenheter av sexuella övergrepp leder inte automatiskt till svårigheter med sex, men det är många som upplever att sex och närhet känns svårt efter sexuella övergrepp. Därför är sex och sexualiteten viktigt att prata om eftersom många upplever att sexualiteten är en viktig del av ens person. Sex kan vara en betydelsefull del av livet som ger glädje och njutning och som påverkar hälsan positivt. En "friskfaktor" och något som får dig att må bra.

Vad är sex?

På frågan "vad är sex?" svarar nog många att det är att ha samlag. Men sex är så mycket mer än så. Samlag kan vara ett slags sex, men sex kan också vara smekningar, hångel, sexchatta, onanera, fantisera och så vidare. Sex är kanske egentligen allt som gör dig kåt och upphetsad. Vad som är sex kan beskrivas olika av olika personer och även kännas olika för en person vid olika tillfällen. Sex kan vara njutningsfullt och skönt men sex kan också kännas svårt, konstigt, tråkigt eller smärtsamt. De flesta människor upplever någon gång i livet att sex inte känns så som de önskar. Detta är inte konstigt eftersom vår sexualitet och syn på sex förändras genom livet och påverkas av våra relationer, våra erfarenheter, och vårt mående i övrigt. Om du är intresserad av att ta reda på mer om vad sex kan vara så kan du läsa på RFSU: s hemsida.

Om att tända på olika saker

Vad som gör oss kåta och upphetsade, vad vi tänder på, kan se mycket olika ut från person till person och även i olika situationer eller delar av livet. Ibland kan en vara mycket uppmärksam på vad som gör en kåt och fundera på vad en vill prova när det kommer till sex och ibland kanske detta inte känns lika viktigt att lägga fokus på. Det är inte ovanligt att ha funderingar kring om det en tänder på är vanligt eller "normalt". Vi vill att du ska veta att det viktiga när det kommer till ditt sexliv och vad du tänder på är hur du och partners mår när ni har sex. Om du och de som deltar i sexet samtycker och njuter så tycker vi inte att du ska oroa dig för vad andra ska tycka, eller om du borde tända på det du gör. Om du däremot mår dåligt över det du tänder på eller känner en oro för att du skadar dig själv eller någon annan kan det vara bra att du får stöd och får prata om din oro. På vår söktjänst stödefterövergrepp.se kan du hitta såväl psykologiskt som sexologiskt stöd. Sexologiskt stöd innebär stöd, rådgivning eller behandling som fokuserar specifikt på sexualiteten och sex. Hos Svensk förening för sexologi kan du även läsa om vilka sexologiska mottagningar som kan finnas i ditt närområde.

Om BDSM

Det är inte ovanligt att ha frågor eller funderingar kring att tända på BDSM- sex. Det kan handla om allt ifrån att vara nyfiken på att utforska denna typ av sex till att en känner skam – och skuldkänslor eller en oro för att en uttrycker sin sexualitet på detta sätt. BDSM är ett ord som kan betyda en massa olika saker och behöver heller inte alltid handla om hur en har sex. BDSM kan handla om olika sätt att leva sitt liv på och vilken roll en vill ha i sina relationer.
BDSM är ett ord som kan betyda en massa olika saker, men förkortningen står för:

BONDAGE

att binda någon eller bli bunden på olika sätt.

DOMINANS / DISCIPLIN

att bestämma över någon och vad den personen ska göra.

SADISM / SUBMISSION

sadism innebär att göra något som den andra upplever som smärtfyllt och submission är att tycka om när någon bestämmer över en, dominerar en.

MASOCHISM

att tycka om att utsättas för smärta.

BDSM kan innebära allt ifrån att du vill ha ögonbindel på dig när du har sex till att du och partners leker olika rollspel kring dominans och underkastelse, eller att du gillar att bli fasthållen eller smiskad. Att tycka om BDSM i någon form är mycket vanligt och det har faktiskt gjorts en hel del forskning på området. Forskningen är dock inte helt enig när det handlar om BDSM kopplat till erfarenheter av sexuella övergrepp. Viss forskning tycks visa att det kan vara vanligare att tända på denna typ av sex efter att en tidigare blivit utsatt. Annan forskning visar att det inte finns något samband. BDSM kan väcka en massa känslor oavsett vilka erfarenheter du bär på. Detta eftersom det på många sätt går emot normen om hur sex "ska" vara. Men eftersom BDSM ofta innebär lekar där smärta, dominans och även scenarion som *liknar* övergrepp har en central del så kan detta väcka extra mycket känslor om en tidigare har blivit utsatt.

Det kan vara bra för dig att veta att BDSM–sex och sexuella övergrepp inte är samma sak. Om någon utsätter dig för smärta, tvång, våld, fasthållning eller liknande vid sex mot din vilja kan detta *aldrig* kallas för BDSM. Då är det sexuella övergrepp eller våldtäkt. Sex ska alltid vara samtyckt oavsett i vilken form det sker. Om två eller flera personer tillsammans gett samtycke till att någon är dominant och någon annan är undergiven så är det just *samtycket som gör det till sex*.

Samtycke är grunden i BDSM och kommunikation mellan de som har sex är ett måste. Om någon inte kommunicerar med dig och kollar av att du gillar det ni gör eller gör något som ni inte bestämt i förväg, då är det inte BDSM. Då respekterar inte personen dina gränser och det är aldrig okej. Om någon gått över dina gränser eller utsatt dig för sexuellt våld och bortförklarar handlingen med att det handlade om BDSM-sex så är detta fel. BDSM-sex kan aldrig användas som en ursäkt för att gå över någons gränser.

Precis som med allt annat sex så är det vid BDSM-sex viktigt att du känner efter hur du mår och om du gillar det du gör. Har du BDSM-sex som du inte mår bra av, om du märker att gränser förskjuts på ett sätt du inte vill eller som någon annan övertalat dig till, så kan det vara bra för dig att få stöd och fundera över vad du faktiskt vill göra och mår bra av. Dina gränser är dina och måste respekteras i alla sexuella sammanhang. Om du har funderingar kring BDSM så kan det vara bra att läsa på eller kanske prata med en professionell med sexologisk utbildning som kan hjälpa dig och ge svar på dina funderingar. Du kan läsa mer om BDSM på RFSU:s hemsida (Riksförbundet för sexuell upplysning) samt på Umo.se

Du kan även börja att själv sätta ord på dina tankar genom att fundera på dessa frågor:

Hur mår du innan, under och efter sex?

Är sexet samtyckt, innan och under tiden?

Är du rädd för vad andra ska tycka eller tänka om vad du fantiserar om eller tänder på?

Är du orolig över att du har sex på ett sätt som du inte "borde"?

Njuter du i stunden, men känner skam efteråt?

Känner du att du har sex för att någon annan förväntar sig att du ska ha sex på ett särskilt sätt?

Om du mår dåligt under sexet, känner att du inte har kontroll över vad som sker eller känner att dina gränser inte respekteras är detta viktigt att uppmärksamma. Du ska inte behöva känna så under sex. Om du däremot har samtyckt sex som du njuter av, men är orolig för vad andra ska tycka och tänka om dig så kan det vara skönt för dig att veta att det är du som bestämmer över din sexualitet och hur du vill uttrycka den med dig själv eller med andra.

Sexuella fantasier

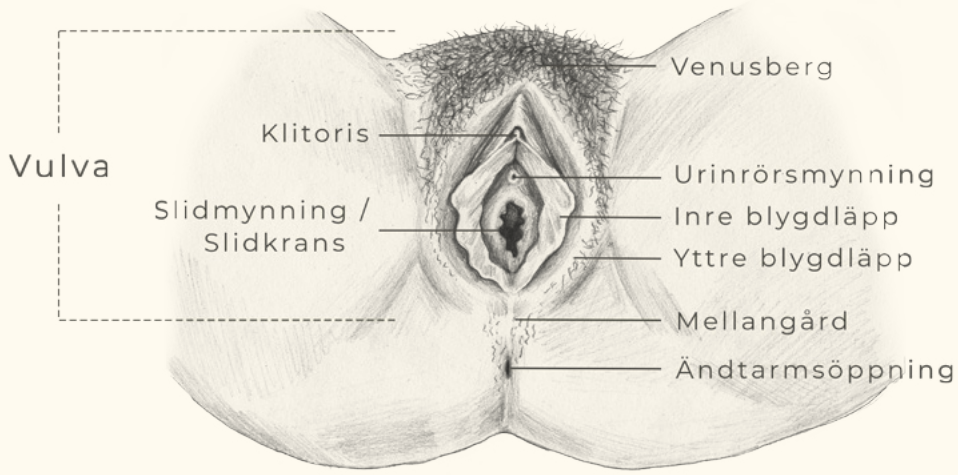
Det är ganska vanligt att fantisera om sex som innefattar dominans och underkastelse, eller att ha fantasier om sexuella övergrepp eller tvång. Det som kan vara bra att veta är att om du fantiserar om detta betyder det inte automatiskt att du är “skadad” eller att något är fel på dig. Det betyder inte heller att du ville bli utsatt för ett övergrepp eller att det som hände var ditt fel. Eller att du vill bli utsatt för något på nytt. Fantasier är inte verklighet och ibland kan vi fantisera om just de saker vi inte vill göra i verkligheten, utan bara för att det är njutningsfullt i fantasin. Den viktigaste skillnaden mellan fantasi och sex “i verkligheten” är att du i fantasin kan ha kontroll över vad som sker. Det viktiga när det handlar om dina sexuella fantasier är *hur du själv mår* av det du fantiserar om.

Om du njuter av och tänder på fantasierna, men sedan känner skam på grund av att du inte “borde” göra det, så kan det bero på att normerna som finns i samhället påverkar bilden av vad som är “ok” sex att ha eller fantisera om. Om du däremot känner starkt obehag av fantasierna, om du upplever dem som påträngande eller tvångsmässiga så är detta en signal på att du kan behöva få prata om detta och få hjälp och stöd för att hantera fantasierna. Det kan du får hjälp med hos en psykolog, kurator eller psykoterapeut med sexologisk kompetens.

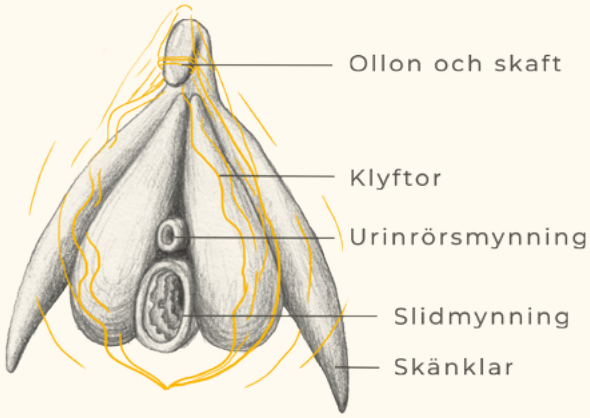
Om kroppen

Här hittar du information om kroppen och könsorganen. Vi är alla olika, inget kön är det andra likt och det är det som gör oss alla unika. Vi kommer benämna könsorganen som penis och pung samt vulva/vagina, men du kan själv bestämma vilka ord som passar dig. Vissa tycker det känns bra att säga fitta eller kuk, andra föredrar snippa och snopp. Eller så har du ett helt eget ord som beskriver just ditt könsorgan. Ofta tänker vi att penis och vulva/vagina är väldigt olika varandra, men faktum är att de fungerar till stor del på samma sätt. Till exempel får både vulva/vagina och penis, stånd och blir känsligare vid kåthet och upphetsning och båda två kan få utlösning. Om du är osäker på var de olika delarna sitter på ditt kön kan du testa att utforska detta med en spegel och se om du kan hitta de olika delarna som beskrivs nedan.

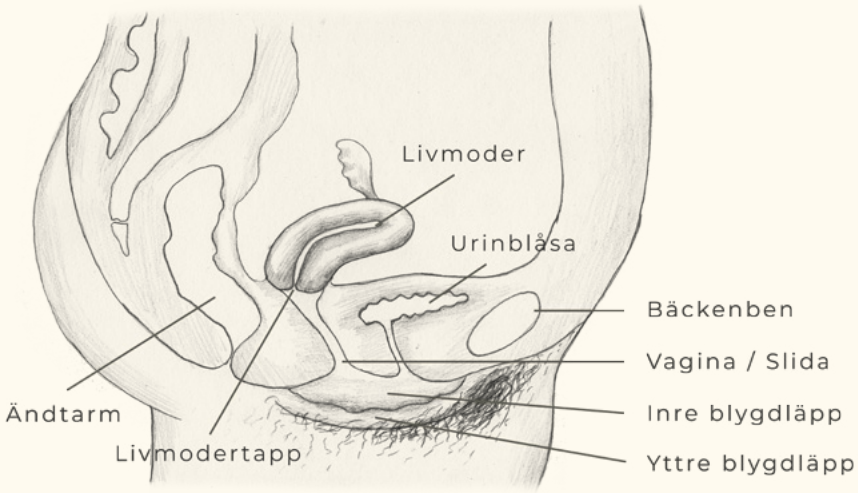
Vagina



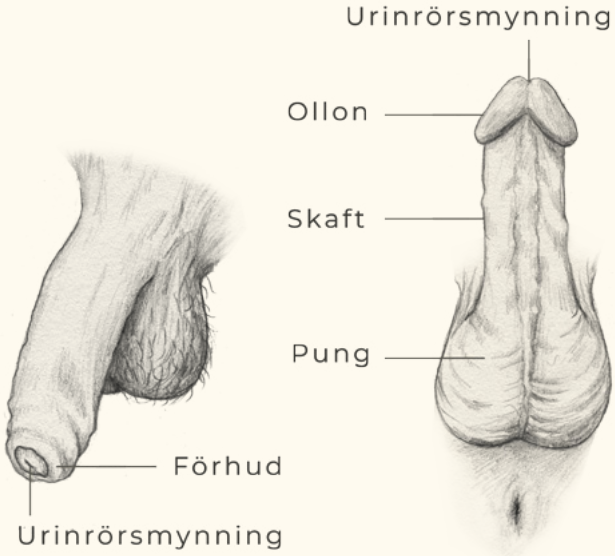
Klitoris



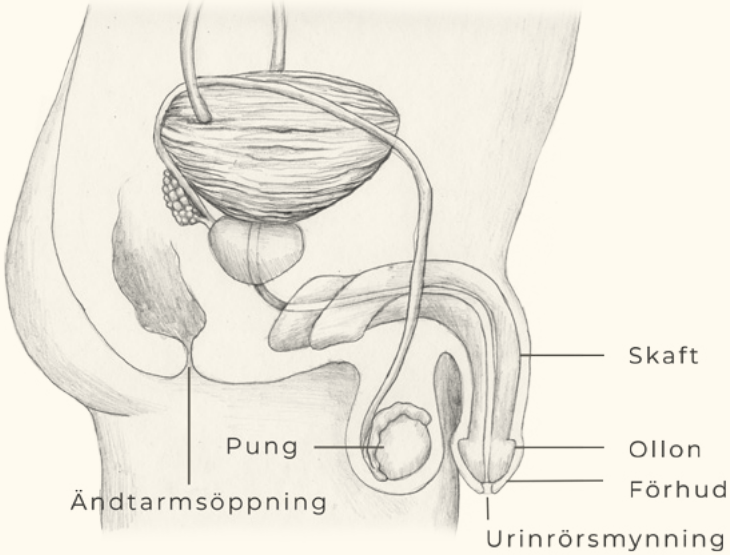
Vagina i genomskärning



Penis och pung



Penis i genomskärning



Myten om mödomshinnan

Mödomshinnan har sagts vara en täckande hinna inne i slidan som kan spricka vid omslutande sex eller om något förs in i slidan. Eller vid fysisk aktivitet som att rida eller cykla. Vissa tror att det går att se om en person med vagina är “oskuld” och inte haft omslutande vaginalt samlag, genom att kontrollera om mödomshinnan är hel eller inte. Som tur är vet vi bättre idag, det finns ingen mödomshinna och det går inte heller att se på dig om du har haft en viss typ av sex eller inte. Däremot finns något som kallas för slidkrans. Slidkransen sitter några centimeter in i slidan och ser olika ut från person till person. Slidkransen består av slemhinneveck och hos de allra flesta är slidkransen elastisk, det vill säga att den går att töja. Den kan alltså inte spricka vid omslutande sex, men om du är spänd eller inte tillräckligt våt när något förs in i slidan, så kan det bli små sprickor i slemhinnan och blöda lite grann. De flesta blöder dock *inte* första gången de har sex. Det händer, men väldigt sällan, att slidkransen täcker hela slidmynningen, alltså “ingången” till slidan. Då kan en gynekolog hjälpa till att öppna slidkransen. Detta för att mensblodet ska kunna komma ut och för att kunna använda tampong eller för att kunna ha omslutande sex.

Slidkransar

Alla kroppar och könsorgan är olika

Det finns olika variationer när det kommer till hur såväl kroppen som könsorganen fungerar. Det kan exempelvis handla om att en har en funktionsvariation som påverkar känseln eller hur kroppen fungerar och ser ut. Du kan också märka att könsorganen känns eller fungerar annorlunda om du har en erhållen vulva/vagina eller penis. Det vill säga om du har genomgått kirurgi för att få ett annat könsorgan än det du fötts med. Vissa barn föds *intersex* vilket innebär att det vid födseln inte tydligt syns på könsorganen vilket kön barnet tillhör. Detta är baserat på en norm i samhället kring att alla med vulva/vagina är kvinnor och alla med penis och pung är män. Så behöver det inte vara eftersom könsidentiteten inte enbart sitter i könsorganen, men idag går det till så när kön bestäms på nyfödda barn. Det finns olika varianter på intersexualitet och massor av olika sätt som könsorganen kan se ut. Du kan läsa mer på RFSL Ungdoms (Riksförbundet för sexuellt likaberättigande) hemsida Transformering.

En del könsorgan kan vara omskurna. Detta innebär att förhuden på penis tagits bort eller att mindre eller större delar av vulvan tagits bort. Efter en omskärelse kan känseln finnas kvar, men kan vara nedsatt. Vissa som har blivit omskurna kan njuta av sex och få orgasm, men för andra kan omskärelsen ha påverkat sexlivet negativt. Omskärelse av vulva kallas också för könsstympning och ordet kopplas ofta samman med att en flicka omskärs utifrån kultur och tradition. Kvinnlig omskärelse är olagligt i Sverige och det är även olagligt att ta med ett barn utomlands för att

göra en omskärelse. Har du gått igenom en omskärelse och upplever svårigheter eller har andra frågor och funderingar kring detta, kan du få stöd och hjälp. På Södersjukhuset i Stockholm finns exempelvis Amel-mottagningen som tar emot flickor och kvinnor med erfarenhet av omskärelse/könsstympning. Omskärelse av pojkar och personer med penis är lagligt, men får enbart göras av vissa särskilda personer. Du kan läsa mer om omskärelse av penis och kvinnlig omskärelse eller könsstympning på sjukvårdsupplysningens hemsida, 1177.se.

Sex kan kännas skönt på en massa olika sätt

Det är inte ovanligt att direkt tänka på könsorganen när vi pratar om sex, men sex kan vara så mycket mer än så. Samma sak gäller vad som känns skönt och härligt vid sex, som kan kännas olika för var och en och även kännas i olika delar av kroppen. Det finns inga rätt eller fel sätt att känna njutning på i din kropp. Du kan själv utforska vad som känns bra för just dig. Vissa tycker om att lägga stort fokus på könsorganen vid sex, att smeka, slicka eller stimulera dem på andra sätt. Andra föredrar att bli smekta eller stimulerade på flera ställen på kroppen, till exempel bröst, skinkor, lår, mage eller anus. Eller för den delen ansikte, händer, fötter, listan kan göras lång. Sexuell njutning måste inte heller vara kroppslig utan kan också handla om att prata eller fantisera om sex.

Vad kan svårigheter med sex handla om?

Att sex känns svårt kan bero på flera saker eftersom vår sexualitet är någonting komplext. Sexualiteten är sällan exakt likadan genom hela livet, det vore orimligt. Precis som vårt allmänna mående kan påverkas av våra erfarenheter, vår hälsa och vår omgivning så kan även vår sexualitet påverkas av dessa omständigheter. Svårigheter med sex kan vara kopplade till fysiska faktorer, det vill säga hur kroppen mår, reagerar eller fungerar. Sexualiteten kan också höra ihop med hur vi mår psykiskt, hur livet och våra relationer ser ut och vilka erfarenheter vi bär med oss. Faktorer som kan påverka och göra att sex känns svårt kan exempelvis vara stress och oro i vardagen, olika sjukdomar eller psykisk ohälsa, svårigheter i nära relationer, samt utsatthet för sexuellt våld eller andra negativa erfarenheter kopplat till sex.

Vi påverkas också av normer i samhället kring sex och sexualitet. Normer kan beskrivas som oskrivna regler som styr hur vi beter oss mot varandra och hur vi ser på oss själva och vårt sätt att vara. Normerna kring sex ger oss en bild av med *vilka* och *när* det anses okej att ha sex till exempel. Eller *hur* vi har sex, det vill säga vilken sorts sex som anses “fint” eller “bra”. De här normerna kan dock ge en missvisande bild eftersom det sexet som är “bra” är det som du och de du har sex med njuter av. Sexualiteten, sexlusten och förmågan att ha sex kan vara mer eller mindre viktig under olika perioder av livet. De flesta av oss tycker nog någon gång i livet att sex känns svårt eller att sexlivet bara inte ser ut exakt som en önskar. Detta är inte konstigt eller ovanligt och därför är det viktigt att varje individ själv måste få känna efter vad som upplevs som ett problem eller inte.

Våldtäkt eller andra sexuella övergrepp kan leda till att en upplever olika typer av svårigheter kopplat till den egna sexualiteten, sexlivet eller kroppen. Det är dock inte så att erfarenheter av sexuella övergrepp eller våldtäkt automatiskt leder till svårigheter med sex, utan vi alla reagerar olika och blir olika påverkade av det vi varit med om tidigare. Svårigheter med sex efter att en utsatts för sexuellt våld kan uppstå hos alla, oavsett könsidentitet, men tyvärr saknas det mycket forskning på området. Den forskning som finns visar på svårigheter så som minskad sexlust, att det är svårt att bli sexuellt upphetsad eller få orgasm, att en upplever smärta eller obehag vid sex eller att en känner skam och skuld kopplat till sexualiteten. Svårigheter med sex kan också handla om att en känner rädsla, ångest eller andra obehagskänslor kopplat till sex eller att det känns svårt att sätta gränser vid sex. Eller att det känns svårt i ens intima relationer och svårt att prata om sex med partners. Dessa svårigheter möter vi ofta i vårt stöd- och rådgivningsarbete inom projektet Hela Mig, men det kan troligtvis finnas en hel del andra sätt som sexualiteten kan påverkas på.

Alkohol, droger och mediciner kan påverka hur sex känns

Att dricka alkohol, ta droger eller läkemedel kan påverka sexlivet och måendet på olika sätt. Om du tar någon form av läkemedel och undrar hur detta kan påverka din sexualitet, så kan du prata med din läkare om detta. Du kan också hitta mycket information genom att söka på olika läkemedel och deras biverkningar på fass.se. Om du upptäcker att en viss medicin påverkar din sexlust eller sexlivet negativt, så är det viktigt att inte sluta ta medicinen utan att först diskutera med läkaren som skrev ut den. Kanske finns det någon annan medicin som kan fungera bättre för dig.

När det kommer till alkohol och droger så kan det för vissa kännas som att sexlusten ökar eller att det känns mer avslappnat efter att ha druckit alkohol eller tagit någon drog. Alkohol kan göra att vi inte tänker eller känner efter lika mycket, vilket kan göra att det känns lättare att ha sex. Samtidigt kan det ofta bli svårare att faktiskt ha sex när du har druckit. Exempelvis kan det bli svårt att få stånd eller bli våt eller bli svårare att få orgasm. Det kan också påverka omdömet eller göra oss mer impulsiva.

Alkohol och droger kan ibland leda till ett slags undvikande av det som gör att sex känns svårt. Om du dricker för att bli avslappnad och för att sexet ska känns bättre, så finns risken att du upplever att du måste vara berusad nästa gång du ska ha sex. Det kan då vara svårt att på egen hand komma till botten med det som känns jobbigt vid sex och att hitta andra sätt som fungerar bättre. Det är inte automatiskt farligt eller dåligt att ha

sex för att du druckit alkohol, men om du har en önskan om att må bättre sexuellt och hitta sätt att hantera jobbiga känslor och svårigheter kopplade till sex, så är det en bra att utforska detta när du inte är påverkad av alkohol eller droger. Detta för att det kan vara svårare att vara uppmärksam på vad du tycker, tänker och vad som känns bra eller dåligt i stunden när du är påverkad. Vilket kan göra det svårt att vara lyhörd för vad som händer och om du har sex på ett sätt som du faktiskt vill. Om du känner att du vill ha råd, stöd eller hjälp kopplat till hur du mår på grund av alkohol eller droger, kan du läsa mer på Umo.se eller vända dig till en vårdcentral.

Du har rättigheter

När du ska börja jobba med det som känns svårt med sex, så kan det vara bra att påminna dig själv om vad du faktiskt har rätt till när det kommer till din sexualitet. Detta är nämligen lätt att glömma bort när det känns tungt. Vi vet att självkänslan kan påverkas av att ha erfarenheter av sexuella övergrepp eller våldtäkt. Att någon annan utsatt dig kan göra att du känner dig mindre värd, men så är det inte. Du är precis lika värdefull som person. Dina erfarenheter är en del av dig, men de säger inte vem du är som människa.

Att jobba med självkänslan kan ta lite tid, men det går. Ett steg på vägen kan vara att varje dag försöka påminna dig om ditt värde och att dina behov och önskningar räknas. Innan du börjar läsa om de olika svårigheterna kopplat till sex, så kan du läsa igenom listan nedan över sexuella rättigheter som vi tycker är dina. Återkom gärna till listan och påmin dig om dina sexuella rättigheter under läsningens gång, för att komma ihåg att du har rätt att må bra.

1. Jag har rätt till min egen kropp

2. Jag har rätt till mina egna känslor, åsikter och uppfattningar

3. Jag har rätt att lita på mina egna värderingar gällande sex och min sexualitet

4. Jag har rätt att sätta mina egna sexuella gränser

5. Jag har rätt att säga nej

6. Jag har rätt att säga ja

7. Jag har rätt att njuta vid sex

8. Jag har rätt att vara bestämd och tydlig med vad jag vill

9. Jag har rätt att vara den som tar initiativ till sex

10. Jag har rätt att vara i kontroll över mina sexuella upplevelser

11. Jag har rätt att ha en eller flera kärleksfulla partners

12. Jag har rätt till respekt och förståelse från mina partners

(Anpassad med tillåtelse av författaren, Wendy Maltz, Healthysex.com)

Några tips innan du läser vidare om hur sex kan kännas svårt

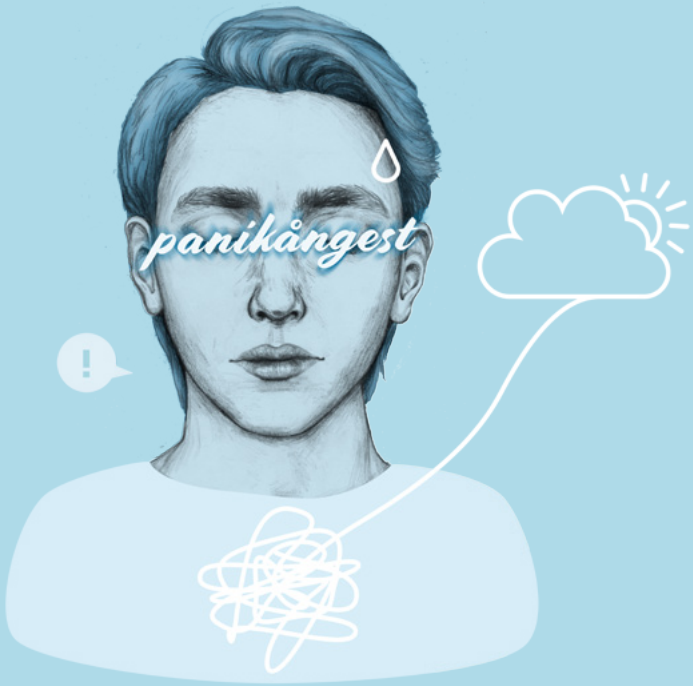
På låtossprataomsex.nu beskriver vi olika typer av svårigheter kopplat till sex som är vanliga efter att en blivit utsatt för våldtäkt eller andra sexuella övergrepp. Kanske känner du igen dig i någon av beskrivningarna eller delar av dem. Det är inte heller ovanligt att känna att flera saker är svåra samtidigt eller att olika svårigheter påverkar varandra. Exempelvis kan ångest kopplat till sex göra att din lust till sex minskar eller att du känner dig spänd och får svårt att bli upphetsad. Eller att smärta vid sex leder till en rädsla i sexuella situationer. Bli därför inte orolig om du känner att flera saker känns svårt, det går fortfarande att arbeta mot att må bättre. Om du väljer att testa några av tipsen vi ger så uppmuntrar vi dig att berömma dig själv när du gjort det, oavsett resultatet. Du testade något nytt och det är det viktigaste. Vi vill även att du ska påminna dig om att du tagit ett stort och viktigt steg bara genom att börja läsa om sexualiteten och vad som kan känna svårt med sex. Du har rätt att ta det i din egen takt och känns det tungt är det okej att pausa. När du läser och funderar över vad du tycker känns svårt med sex, så kan det vara hjälpsamt att sätta ord på:

Var du börjar

Hur mår du idag i din sexualitet?

Var du vill komma

Hur vill du att just din sexualitet och ditt sexliv ska se ut?



Om du har ångest, oro eller panik kopplat till sex

”Jag kan bli väldigt stressad av tanken på sex och känna mig pressad att ha sex, även om min partner är förstående och stöttande när jag inte vill. Sexet med min partner är bättre idag än det varit tidigare, men det kan fortfarande kännas jobbigt”

Att känna ångest och oro kopplat till sex eller vid tanken på sex, är inte ovanligt. Varför dessa känslor väcks kan bero på olika saker. Det kan vara bra att fundera över *vad* det är som väcker ångesten, *hur* du tänker kring den och vad du *gör* när du märker av den. Ångest kan kännas som ett tryck över bröstet, hjärtklappning, illamående eller yrsel. Den kan komma smygande eller komma plötsligt och utan förvarning. Ångest kan komma ofta eller bara ibland, men kan ofta höra ihop med hur du mår i livet i övrigt, om du är trött, orolig eller stressad till exempel.

Vad är ångest?

De flesta av oss har upplevt ångest någon gång, det är mänskligt. Ångest är i grund och botten en *reaktion på rädsla* och beror på att kroppens inbyggda larmsystem varnar dig för fara. Att larmsystemet varnar på detta sätt är något som historiskt sett har varit helt nödvändigt för att vi människor ska överleva. Rädslan är en livsnödvändig grundkänsla som finns både hos oss människor och hos djuren. Den skyddar oss mot sådant i vår omgivning som kan skada oss. Problemet är att vår hjärna inte kan göra skillnad mellan sådant som faktiskt *är* farligt, till exempel en björn i skogen och på sådant som vi bara *tror* är farligt, att vi hör ett plötsligt ljud eller att vi ser en pinne bland löven som vi tror är en orm. För vår överlevnad behöver vår hjärna agera snabbare än vi kan tänka och därför känner vi rädsla och ångest snabbare än vi hinner tänka att vi är rädda. Denna förmåga kan ibland skapa problem för oss eftersom larmsystemet kan kicka igång i helt ofarliga situationer, som kanske påminner oss om händelser då vi haft anledning att vara rädda. Detta kan hända även vid samtyckt sex om du har erfarenhet av att tidigare utsatts för sexuella övergrepp.

För en del handlar ångesten vid sex om att sexet känns kravfyllt eller stressande. Något som du kanske känner *förväntas* av dig i en relation. Eller som du tänker att du måste kunna ha för att vara “normal”. Det kan också handla om att du oroar dig för hur en partner ska reagera eller bete sig under sex eller att du tänker att sexpartners kommer vara missnöjda eller tycka du är dålig eller konstig. Ångest kopplat till sex kan också väckas av att du har kritiska tankar om din kropp eller att du känner skam kopplat till sex, att njuta eller släppa kontrollen. Oro, stress, tankar om att du inte duger eller fokus på andras tankar om dig, kan göra det svårt att njuta av sex och vara närvarande i stunden.

Att få panikångest

”När jag är nära orgasm är det i princip garanterat att jag får en panikattack och jag får ofta minnesbilder av övergreppet under sex. Jag kan också få dåligt samvete för att jag njuter av sex efter det som hänt. Trots att jag vet att jag har rätt att få njuta”

Mycket stark ångest kan framkalla *panikångest*. En panikångestattack varar oftast ett par minuter och kan kännas mycket skrämmande. Det kan kännas som att du håller på att dö, att du inte kan andas eller som om du håller på att tappa kontrollen. Det kan vara skönt för dig att veta att du inte kan dö av en panikångestattack och att panikångest alltid går över. I vissa situationer kan panikångesten komma helt utan förvarning och i andra kanske du kan förutse att vissa saker, till exempel beröring, en särskild plats, eller sex generellt kommer att väcka ångest. Då kan det hända att du blir rädd och får ångest redan i förväg.

Om du upplevt ångest vid sex är det vanligt att bli extra uppmärksam på signaler i kroppen som *skulle kunna* tyda på att ångest eller panik är på väg. Till exempel att hjärtat plötsligt slår snabbare, att du blir varm, eller att musklerna spänns. Att känna av kroppens, helt naturliga, reaktioner på detta sätt kan då kännas skrämmande och väcka tankar om att en katastrof är på väg. Tankar som *“nu kommer ångesten”, ”jag tappar kontrollen”* eller *“nu kommer jag få panik och börja gråta”* kan väckas och öka ångesten ännu mer. Det du var rädd för skulle hända, händer. Att förstå att, och varför, din hjärna funkar så här kan vara hjälpsamt. För ju mer kunskap du har om dig själv, din hjärna och din kropp, desto större är möjligheten att kunna hantera ångestfyllda situationer på ett mer hjälpsamt sätt.

Det du har varit med om tidigare påverkar hur du reagerar idag

”Ibland känns det bra i huvudet, men att min kropp reagerar och säger ifrån. Det är som att den reagerar på det som sker fastän allt egentligen känns lugnt i verkligheten. Speciellt penetrerande sex kan kännas svårt, då är det som att hjärnan och kroppen stänger av och jag får ångest och vill sluta direkt”.

En del tycker att det är svårt att ha sex eftersom tecken på upphetsning i kroppen har blivit ångestladdat. Till exempel att det känns jobbigt eller skamligt att bli våt och få stånd eller på annat sätt märka av upphetsning i kroppen. Att kroppsliga signaler kan väcka ångest kan ha att göra med att de påminner om tidigare negativa erfarenheter av övergrepp, smärta eller obehag. Då är det inte konstigt, tvärtom är det logiskt, att hjärnan skickar varningssignaler till oss om att hålla oss borta. Det som kan vara svårt är att hjärnan lyckas övertyga dig om att sex är *farligt, obehagligt eller gör ont* trots att det inte behöver vara så. Undvikandet av sex kan göra att hjärnan blir ännu mer säker på att det är farligt och fortsätter larma för fullt om du försöker närma dig sex igen. Alltså, att undvika sex kan vara hjälpsamt i stunden, men kan göra det svårare att hitta tillbaka till sex som känns bra. Och svårare för dig att skapa nya, positiva, känslor kopplade till sex.

Att arbeta med ångest kopplat till sex kan ta tid, men det går att göra! I lugn takt kan du börja utforska *vad* som väcker ångest, *hur* du märker av din ångest i kroppen eller vilka tankar och känslor som väcks, samt vad som funkar för att *lugna dig i stunden*. Det kan vara bra för dig att få stöd på vägen och få prata med någon som är kunnig kring ångest och om hur erfarenheter av sexuella övergrepp kan göra att sex blir ångestfyllt. För att hitta stöd kan du använda dig av vår söktjänst, stödefterövergrepp.se.

I detta avsnitt får du några tips på hur du kan börja lära dig att hantera ångest. Dessa tips är inte en behandling som automatiskt får din ångest att försvinna, men de kan vara användbara för att du ska kunna hantera ångesten i stunden. Tipsen är utformade för att användas i generella situationer då du känner ångest, men fungerar lika bra att använda om ångest uppstår vid sex. Ångest generellt och ångest vid sex är samma typ av ångest, men vad som väcker den och hur du reagerar kan se olika ut. Om ångest uppstår under partnersex eller onani är detta en signal på att du kan behöva *ta en paus*. Fortsätt inte ha sex om du upplever stark ångest. Du kan pausa, använda tekniker för att minska ångesten och sedan fortsätta om du känner dig lugn och sugen på sex. Du får alltid lov att pausa hur många gånger och hur länge du själv vill och behöver. Upplever du att den du har sex med inte är förstående för vad du behöver i stunden, eller tjatar på dig att ni ska fortsätta, så fundera på om detta är en person som du vill ha sex med. Sex ska kännas bra innan, under och efter och det är du som bestämmer vad du vill eller inte vill göra.

TIPS 1

Börja med att fundera och skriv ner vad som händer när du får ångest kopplat till sex:

Får du ångest när du har sex med partners eller även om du onanerar eller tänker på sex?

Kan du sätta ord på vad som väcker din ångest?
Om det är särskilda situationer, saker du gör, eller saker någon annan gör?

Hur märker du av ångesten? Hur känns den i kroppen?

Försök sätta ord på dina känslor, är du rädd? Orolig? Arg? Skäms du? Är du ledsen?

Vilka tankar kommer? Vad säger tankarna till dig?
Hur brukar du hantera ångesten?
Vad har du gjort hittills och är det något som hjälpt för att minska ångesten? Eller något som gjort att den ökat?

Genom att skriva ner detta har du tagit ett första steg mot att närma dig hur ångest kan se ut för just dig. Detta är viktigt för att kunna förbereda dig och hitta strategier för de situationer du vet är ångestladdade. Öva gärna på att hantera ångest i olika sammanhang, oavsett om ångesten uppkommer på jobbet, på bussen, när du onanerar, eller vid partnersex. Detta kan hjälpa dig att vara förberedd och hitta sätt att ta kontroll över situationen. En annan fördel med att du vet hur din ångest ser ut är att du lättare kan förklara för personer runt omkring dig hur du brukar reagera och vad de kan göra för att hjälpa dig.

TIPS 2

Fundera nu på om det finns sätt som du kan förbereda dig och rusta dig för en situation som kan väcka ångest. Se det som din egen plan och något du gör för att på bästa sätt ta hand om dig själv. Kom ihåg att det inte är konstigt eller fel om du i stunden inte kan följa din plan exakt. Ångest kan se olika ut från gång till gång och du kan behöva utveckla listan allteftersom du bättre lär känna hur just du fungerar.

PLAN FÖR ATT HANTERA ÅNGEST VID SEX

”Detta brukar väcka ångest hos mig”

Ex: Oralsex, när någon smeker min mage, när jag inte är förberedd på vad som ska hända.

”När jag får ångest händer detta”

Ex: Jag blir stel, darrar, svettas, fryser, blir rastlös i kroppen.

”Vad behöver jag göra”

Ex: Ta en paus från det jag gör, resa mig upp, gå runt i rummet, få frisk luft, fokusera på min andning i lugn och ro, ta ett glas vatten.

”Om jag är med andra personer, vad behöver de göra”

Ex: Ge mig utrymme, berätta för mig att jag är trygg, fråga mig hur jag mår och vad jag behöver, hålla om mig.

”Detta behöver jag när ångesten minskatt”

Ex: Ligga stilla och bara andas, göra något helt annat, byta miljö, röra på mig, få en kram.

TIPS 3

Andas i fyrkant

Ett knep för att lära sig att minska ångest kan vara att öva på att andas i fyrkant. Börja gärna med att öva lite grann varje dag och hitta en rytm som du trivs med. Detta sätt att andas kan vara hjälpsamt för att göra dig lugn och få kontroll när du märker att ångesten kommer.

1. ***Hitta ett föremål i din närhet som har formen av en fyrkant. Till exempel ett fönster, datorskärmen, en stol eller något annat med fyra hörn.***

2. ***Rikta blicken mot ett av hörnen i fyrkanten och följ sedan sidan med blicken, medan du långsamt andas in genom näsan. Räkna sakta till fyra medan du gör detta.***

3. ***Låt sedan blicken följa nästa linje till nästa hörn. Håll andan under tiden och räkna sakta till fyra.***

4. ***Låt sedan blicken vandra till nästa hörn medan du långsamt andas ut genom munnen och räknar till fyra.***

5. ***Låt blicken gå tillbaka till där du startade. Håll andan under tiden och räkna till fyra.***

Upprepa detta under ett par minuter. Om du “andas i fyrkant” när du börjar känna ångest eller panikkänslor, kommer du att märka att ångesten avtar och du känner dig lugnare. Försök även påminna dig själv om att ångest och panik inte är farligt, även om det känns så. Börja att öva på att andas i fyrkant de stunder du inte har ångest eller känner dig orolig. För att hitta ditt fokus och din andning. Lägg en hand på magen och en på bröstet för att känna att du andas.

Det kan ta ett litet tag innan du får in tekniken men det blir lättare med övning. Om du känner dig bekväm med att blunda och föreställa dig en fyrkant kan du göra det, men det går precis lika bra med ögonen öppna.

För vissa funkar det att sitta eller ligga stilla och andas i fyrkant för att återfå lugnet. Andra tycker att det funkar bättre att aktivera kroppen. Testa att ställa sig upp, skaka händer, armar och ben. Byt rum om du har möjlighet, eller gå ut. Andas i fyrkant. Uppmärksamma om du spänner kroppen. Vid ångest och oro spänner vi ofta musklerna omedvetet, så känn efter om dina axlar är uppdragna eller om käkarna är spända. Släpp ner axlarna och låt det vara lite mellanrum mellan käkarna. Om du vill kan du testa att knyta nävarna hårt i några sekunder. Slappna sedan av helt och hållet i händerna. Upprepa några gånger.

Om du känner dig rädd för sex

”Jag har inte haft sex på många år och vågar inte dejta eller närma mig någon fysiskt på något sätt, eftersom jag är rädd för att något ska hända igen”

Det är inte ovanligt att känna sig ointresserad av sex efter sexuella övergrepp och våldtäkt, oavsett om du utsatts nyligen eller om tid har gått sedan det hände. För vissa kan känslan vara starkare och mer lik rädsla eller till och med avsmak inför sex. Vi har i ett annat avsnitt beskrivit hur ångest kopplat till sex kan upplevas och gett tips på saker du kan göra för att hantera ångest. Eftersom ångest är en reaktion på just känslan rädsla, kan det ibland vara svårt att skilja på dessa känslor. De hänger ihop och går in i varandra, rädsla kan skapa ångest och ångest kan i sin tur leda till rädsla för obehagliga känslor. Om du upplever rädsla för sex så kan det vara bra att även läsa avsnitten om ångest på s. 44.

Vad kan rädslan bero på?

Att känna rädsla vid tanken på sex, med sig själv eller med andra, kan bero på att sex har sammankopplats med obehag eller negativa känslor. Det kan handla om en rädsla för att jobbiga minnen ska väckas vid sex, eller att du är orolig att en partner inte ska lyssna på vad du vill eller inte vill göra. Kanske gör de här känslorna och tankarna att du aktivt undviker sex. Det är inte ovanligt eftersom de allra flesta av oss vill undvika saker som känns jobbiga. Kanske har du sex trots rädsla eller härdar ut trots att du känner obehag. Detta kan också beskrivas som ett slags undvikande. Men istället för ett undvikande av rädslan i sig blir det ett undvikande av eventuella jobbiga konsekvenser av att inte ha sex. Som att känna sig “dålig” eller” otillräcklig”. Att undvika sex kan vara ett sätt att hantera situationen i stunden eftersom du då slipper känna rädsla, ilska, skam eller andra tunga känslor. Dock kan ett undvikande göra att känslorna finns kvar när du nästa gång försöker närma dig sex. Känslorna kanske till och med känns jobbigare eller starkare nästa gång, vilket i sin tur kan göra det ännu svårare att ha sex eller tänka på sex.

Det kan vara bra för dig att fundera över *om* du känner för att närma dig sex igen. Och om du i så fall gör det för din egen skull. Vissa personer känner att de inte alls vill närma sig sex igen och detta är inte konstigt på något sätt. Det är skillnad på att vara rädd för sex, men ändå *vilja* ha sex igen. Och på att känna rädsla och samtidigt känna att sex är något som du kan vara utan. Det är du själv som måste få känna efter *om* och *när* du vill närma dig sex, såväl på egen hand som med andra personer.

Du kan vara trygg och ändå känna rädsla

För vissa uppstår känslor av rädsla, oro eller obehag endast när de har sex med andra. För andra finns känslorna där även vid onani eller vid själva tanken på sex. Tanken på att ha sex med andra kan för vissa kännas extra skrämmande, speciellt om det är en ny person som du inte känner så bra. Att ha sex med någon kan väcka jobbiga minnen av övergrepp eller väcka en rädsla för att bli utsatt igen. Kanske upplever du att denna rädsla finns med under sexet även om du är trygg med din partner. Detta är inte konstigt, ibland kan vi känna oss helt trygga, men vår hjärna uppfattar ändå situationen som hotfull eller farlig.

Det finns knep för att lära hjärnan att alla sexuella situationer inte är farliga, men det kan ta lite tid och det kan vara bra att öva steg för steg och ha tålamod. Här kommer några tips för dig som tycker att tanken på sex känns skrämmande, men samtidigt *vill* ha sex som du kan njuta av igen. Du som känner att du just nu inte vill närma dig sex kan ändå dra nytta av tipsen, ifall du längre fram skulle vilja ha sex.

TIPS

Ett första steg för att närma dig sex som känns svårt eller skrämmande är att börja sätta ord på vad som känns läskigt eller obehagligt när det kommer till sex? Att sätta ord på vilka tankar och känslor som väcks i sexuella situationer, hur dessa påverkar dig och hur din kropp reagerar. Detta för att kunna kartlägga din rädsla bättre och kanske få en bild av vad som kan trigga den men även saker som kan fungera för att minska rädslan.

Genom att sätta ord på vad det är som väcker rädsla eller oro för just dig, kan du också få en bättre bild av hur du vill börja närma dig sex igen och vad du eventuellt kan behöva för stöd på vägen. Om du exempelvis behöver hitta strategier för att hantera känslor av ångest eller hitta sätt att kommunicera kring vad du behöver för att sex ska kännas bra för dig.

Fundera över vad du känner dig rädd för när det kommer till sex

Ex: att bli utsatt för något på nytt eller att en partner inte ska vara lyhörd för dina behov. Eller att obehagliga känslor ska väckas, som panikångest.

Hur märker du av rädslan och hur påverkar den dig?

Ex: att du spänner dig, får hjärtklappning eller känner tryck för bröstet. Eller att du känner att det är svårt att skilja på nutid och dåtid. Att du blir stel och orörlig eller att du inte känner dig närvarande i din kropp.

Vilka tankar kommer upp i huvudet när du känner rädsla?

Ex: tankar om att du inte kan kontrollera om något händer eller katastroftankar om hur situationen kommer bli. Eller tankar om vad din partner kommer tänka eller tycka om dig.

Finns det saker som du märker ökar din rädsla?

Ex: något en partner gör eller någon särskild beröring.

Har det funnits sexuella situationer då du känt mindre eller ingen rädsla?

Ex: om du onanerat eller haft sex i en särskild miljö eller på något särskilt sätt.

Vilka saker tror du kan ha bidragit till att din rädsla minskat?

Ex: något din partner har gjort eller något särskilt du gjort för att ta hand om dig själv. Eller något som bidragit till att du varit mer avslappnad.

Om du vill närma dig sex med dig själv

Om sex känns skrämmande kan det vara bra att öva på att försöka möta känslorna som väcks på egen hand. Då behöver du inte ta hänsyn till någon annan utan kan i egen takt lära dig att uppmärksamma vad som väcker känslorna och hitta sätt att hantera dem på. Att utforska onani och din egen kropp kan vara ett hjälpsamt första steg när du vill hitta tillbaka till sex som känns bra för dig.

Oavsett dina tidigare erfarenheter av att ha sex med dig själv så kan utforskandet av din egen kropp vara spännande och lärorikt. Kunskap om vad du själv tycker om kan också göra det lättare att ha njutningsfullt och skönt sex tillsammans med andra. Att utforska din egen kropp kan handla om att onanera, med eller utan syfte att få orgasm eller att undersöka vilka andra delar av kroppen som kan ge njutning. Genom att utforska kroppen kan du också lägga märke till jobbiga känslor och vilken typ av beröring som kan väcka obehag. Efter att ha identifierat vad som känns skönt eller vad som känns obehagligt kan det bli lättare att förbereda sig på och hitta sätt att hantera det jobbiga, men också förstärka det som känns bra och skönt.

TIPS

Om du vill börja utforska din kropp och dina tankar och känslor vid beröring, så är det bra om hela din kropp får vara med. Skapa en lugn och trygg miljö för dig själv genom att till exempel bestämma en tidpunkt då du bara ska vara för dig själv och då du utan stress kan utforska din kropp. Du kan göra det fint runt omkring dig, tända levande ljus, sätta på musik eller göra något annat som du tycker om och blir lugn av. Vill du läsa mer om onani kan du göra det på s. 141. När du ska uppmärksamma och närma dig känslor av rädsla eller obehag kopplat till sex, så är det bra att samtidigt öva på att vara medvetet närvarande i stunden. Att vara medvetet närvarande gör det lättare att känna efter hur du mår, vad som känns bra, samt även för att hantera jobbiga tankar.

Medveten närvaro

Medveten närvaro, eller mindfulness, handlar om att uppmärksamma vad som händer i nuet och låta tankarna komma och gå. Ofta är det just de negativa tankarna som tränger sig på i stunden som bidrar till att sex kan kännas svårt. Medveten närvaro kan hjälpa dig att bli mer uppmärksam på att känna av din kropp och uppmärksamma vad som känns bra i stunden, samt hjälpa dig att bli snällare mot dig själv genom att hitta en acceptans för att jobbiga tankar kan komma och gå. Vi värderar ofta våra tankar som bra eller dåliga, men när du övar på medveten närvaro så ska du försöka att bara låta tankarna vara just tankar, utan att värdera dem. Försök se på tankarna som om du står i ett fönster och ser bilarna köra förbi utanför. De kommer och du ser dem, men de passerar sedan.

Genom att öva på medveten närvaro kan du dels bli bättre på att rikta din uppmärksamhet mot vad som händer här och nu, hur beröring känns eller hur det känns att dofta på din partners hår. Att vara medvetet närvarande kan också göra det enklare för dig att fokusera på din egen njutning och känna en starkare koppling till din kropp, istället för att låta tankarna skena iväg eller börja oroa dig för annat än det som sker just nu. Och även bli mer accepterande för att det är ok att tänka och känna som du gör. Att acceptera en situation handlar inte om att du måste älska den utan snarare handlar det om att kunna känna att det är ok. Det är okej att fastna i tankar, men när du märker att det händer, försök att återigen rikta uppmärksamheten mot det du gör i stunden. Detta kan låta krångligt, men med övning kan du bli bättre och bättre på det.

Att öva på att vara medvetet närvarande får kanske inte dina jobbiga tankar eller känslor att försvinna, men det kan vara en av de tekniker du kan använda för att skapa en känsla av kontroll i stunden. Att du vet och känner vad som händer och att du hittar en acceptans för jobbiga känslor och tankar och kan hantera dem. Istället för att vara rädd för dem eller försöka tränga bort dem. Om du känner att det är alltför svårt att hantera rädsla eller ångest vid sex på egen hand så kan du få stöd på vägen. Du kan läsa mer om olika typer av stöd på söktjänsten stödefterövergrepp.se.

TIPS 1

Det finns många olika övningar i medveten närvaro som är enkla att få tag på. Till exempel på youtube eller i olika appar. Vissa övningar är bara några minuter långa och kan göras då och då under dagen, andra kan vara upp till 30 till 50 minuter. Precis som med det mesta i livet måste vi öva på medveten närvaro för att bli bra på det. Genom att öva i vardagliga situationer, till exempel på bussen, i kön till mataffären eller innan du ska sova, kan du bli bättre på att vara medvetet närvarande även vid sex. När du har övat på medveten närvaro i vardagen kan du kombinera denna teknik med att utforska din kropp och din sexualitet. Ibland kan det kännas bra att göra detta steg för steg. Kanske kan du börja med att uppmärksamma känslan i kroppen när du duschar? Lägg märke till det varma vattnet, hur det känns mot din hud, hur det känns att tvåla in armarna, magen, bröstet, benen. Känns vattnet eller värmen särskilt skönt på särskilda ställen på kroppen?

TIPS 2

1) Börja med två minuter om dagen

Två minuter om dagen kan du prova att fokusera din uppmärksamhet helt och hållet på din andning. Sätt dig ner på en bekväm plats, med rak rygg och slut ögonen om du känner dig bekväm med det. Känn hur du andas och hur luften går in i din kropp, genom näsborrarna, hur bröstet och magen expanderar. Känn sedan hur luften lämnar kroppen och låter magen och bröstet sjunka ihop. Upprepa detta i två minuter. Försök inte att kontrollera andningen utan låt andetaget komma och gå i sin naturliga takt.

2) Tankarna kommer att vandra

Dina tankar kommer ibland att vandra iväg och du börjar antagligen tänka på något helt annat än andningen. Detta är helt normalt. Det är faktiskt även poängen med övningen eftersom du håller på att lära dig att lägga märke till saker. Uppmärksamma att tankarna har vandrat iväg och att tankarna finns där, men släpp de sedan. Det kan vara hjälpsamt att tänka att du får lov att komma tillbaka till tankarna när övningen är slut.

3) Flytta uppmärksamheten

Att uppmärksamma hur dina tankar vandrar iväg och sedan åter rikta fokus mot andningen är själva arbetet i medveten närvaro. Det handlar inte så mycket om att fokusera på just andningen som det handlar om att uppmärksamma vad du riktar fokus mot. Det kan vara en känsla i kroppen, en beröring. Genom detta kan du med lite övning göra aktiva val, vad du ska uppmärksamma och vad du ger utrymme för.

Om du vill närma dig sex med partners

En bra grundregel om du vill hitta tillbaka till att ha sex med andra är att du ska känna dig trygg. Om du har erfarenheter av sexuella övergrepp kan just trygghet och tillit kännas svårt och tanken på att ha sex eller vara nära andra kan vara skrämmande. Ju bättre du lär känna dig själv, dina behov, vad du tycker om sexuellt och var dina egna gränser går, desto tryggare kan du känna dig i relation till andra. För fler tips och råd gällande att utforska dina egna gränser, läs mer på sida 67.

TIPS 1

Berätta om din oro

Om du känner oro inför sex, eller vet att sex tidigare väckt rädsla eller obehag, är det bra att berätta detta för den eller dem du vill ha sex med. Genom att berätta om din oro för andra kan de också få möjlighet att stötta och hjälpa dig om sexet skulle kännas jobbigt. Det är inte ovanligt att tycka det känns jobbigt att prata om sex, särskilt när du ska prata om sånt som känns svårt med sex. Det kan vara bra att komma ihåg att de flesta kan tycka att detta är svårt, men att det finns sätt att bli bättre på det. Genom media får vi ofta bilder av att sex alltid ska vara enkelt, att du blir kåt och sedan kör sexet igång och är fantastiskt och härligt. Det är dock inte alltid det går till så i verkligheten.

Sex kan vara fumligt, få oss att skratta, eller kännas konstigt och stelt. Ofta behöver vi faktiskt berätta hur vi vill att sex ska kännas för att vi ska kunna ha sex som vi njuter av. För konkreta tips på hur du kan prata om sex kan du läsa vårt avsnitt om kommunikation, som du hittar på sidan 96. Om du upplever att din partner är kritisk, får dig att känna dig otrygg eller ifrågasätter dina känslor kring sex, bör du fundera på om detta verkligen är en person som du vill närma dig sex tillsammans med.

Förebered dig

När du känner dig redo för sex med partners som du känner dig trygg med, så kan det vara bra att vara lite förberedd och ha en plan för dig själv om jobbiga känslor skulle uppstå. För att förbereda dig kan du skriva ner om det finns något särskilt som du själv eller andra kan göra för att du ska känna dig lugn och trygg. Det kanske kan vara att du behöver gå upp och röra på dig om obehagliga känslor väcks. Kanske behöver du få ligga stilla och bli kramad tills det känns bättre. Kanske behöver du få göra något helt annat. Ibland kan det vara svårt att förbereda sig inför obehag som kan uppstå, men du kan prova att fundera över andra situationer då obehag väckts och hur du hanterat dessa. Detta kan ge dig värdefull information kring hur du kan hantera jobbiga känslor även vid sex.

TIPS 2

Det är inte alltid så lätt att veta innan eller under sex om det faktiskt känns bra. Ibland kan det finnas en vilja att ha sex, men samtidigt en känsla av att det inte riktigt känns som en önskar, eller att du har svårt att uppmärksamma att det känns jobbigt under tiden. Du kan använda checklistan som en vägledning om du under sex känner dig osäker på vad du vill, eller om jobbiga känslor väcks.

Andas

Känn efter i stunden hur du andas. Vår andning kan ofta ge en signal om hur vi mår, om vi är avslappnade och lugna eller stressade och oroliga. Andningen är också bra att fokusera på eftersom den kan hjälpa dig att bli lugnare i stunden genom att medvetet andas djupt i magen. I stunden är det därför bra att känna efter om din andning är ytlig eller om du andas djupt i bröst och mage? Om du blir stressad eller orolig bara vid tanken på sex är det bra att prova att andas djupt och fokuserat även när du tänker på sex eller pratar om sex. För att få in vanan att kunna ta hjälp av din andning när jobbiga känslor väcks.

Hur känns det i din kropp?

Det är lätt att glömma bort vår kropp och hur vi faktiskt kan känna en massa saker i den, både njutning och jobbiga känslor. Därför är det bra att försöka känna av din kropp under sex eller vad som händer i den när du tänker på sex. Kan du känna förnimmelser i ditt bröst, i din mage, i dina armar och ben? Är du spänd, eller avslappnad? Kan du känna hur beröring känns mot din hud? Att känna in din kropp och vara närvarande i den kan skapa en större tydlighet för dig, för att du ska kunna känna in vad du tycker om och vad som känns skönt eller om kroppen ger signaler på oro eller obehag.

Var här och nu

Här kan du återigen påminna dig om att vara medvetet närvarande i stunden. Hur du kan öva på detta kan du läsa mer om på s. 61. Fundera över om du är närvarande i rummet? Eller känns det som att du är helt borta i tankarna eller tillbaka i det förflutna? Lägg märke till det som finns runtomkring dig och påminn dig själv om att ”jag är här”. Du är i nuet och inte det förflutna. Är du närvarande i dig själv? Hur mår du? Vad tänker du på? Är du närvarande med din partner? Kan du signalera till hen vad du behöver och hur du mår i stunden? För att du ska kunna känna in vad du vill under sex är det viktigt att vara just här och nu, samt vara närvarande med den du har sex med. Om du känner att du inte är närvarande kan det vara bra för dig att ta en paus.

Samtyckt sex

Känn efter om sexet du har är frivilligt? Vill du göra det du gör? Kom ihåg att du kan känna en viss osäkerhet eller nervositet, men samtidigt vilja ha sex. Du kan även känna dig kåt i kroppen, fysiskt upphetsad, även om du gör något du egentligen inte vill göra. Lyssna då på dina känslor och vad du vill. Fortsätt inte ha sex som inte känns bra för dig. Fråga dig själv om ditt beslut att ha sex baseras på dina egna behov och din egen lust? Kom också ihåg att du alltid får lov att säga ”ja”, ”nej” eller ”kanske” i alla sexuella situationer och att de du har sex med måste respektera detta.

Se till att du är trygg

Är du trygg såväl fysiskt som känslomässigt? Är du på en plats som är trygg och säker för dig? Har du möjlighet att i situationen ta hand om dig själv och säkerställa att du mår bra? Försök uppmärksamma din känsla av trygghet eller otrygghet. Ibland kan en känna sig otrygg, men samtidigt veta att situationen är trygg och att en är trygg med sin sexpartner. Om du känner så kan du ta en paus och kommunicera till din partner hur du känner och vad du kan behöva. Om du är orolig för att du inte ska kunna ta hand om dig själv i situationen eller att miljön inte känns trygg för dig så bör du avbryta.

Om det känns svårt att sätta gränser vid sex

" Jag känner att jag inte har rätt till en åsikt om hur jag vill att sexet ska vara, utan att jag bara borde ställa upp på det den andra vill"

Svårigheter med att sätta gränser vid sex kan handla om flera olika saker och upplevas på olika sätt. För en del känns det svårt att ens tänka sig att en har gränser som är viktiga och som måste respekteras. För andra kan det kännas som att gränserna är tydliga i tanken, men att det är svårt att förmedla dem i stunden eller att en inte sätter några gränser alls utifrån en rädsla för att de inte ska respekteras. Att ha svårt med gränser kan även leda till att det känns som att sexet du har skadar dig eller får dig att må mycket dåligt.

Om du har funderingar kring hur du förhåller dig till dina egna gränser, så kan det vara bra att lägga fokuset på hur du faktiskt mår när du har sex. Att ha svårt med gränser vid sex behöver inte handla om hur du har sex, eller hur många sexpartners du har. Det viktiga är hur du mår i din sexualitet och hur sexet du har får dig att känna. Oavsett vad du upplever som svårt när det kommer till gränser så vill vi att du ska veta att det går att må bättre. Det går att hitta en trygghet i att dina gränser är viktiga och måste respekteras. Gränser är rörliga och kan flyttas, men det är bara du som bestämmer om och när de ska göra det!

Fundera över vad som känns bra

En viktig del när det kommer till att kunna sätta gränser är att veta vad som faktiskt känns bra för dig under sex. Att veta vad som är njutningsfullt för dig kan lägga en bra grund för att du ska uppmärksamma situationer eller saker du gör som *inte* känns njutningsfulla. Att njutningen vid sex inte finns där behöver inte per automatik betyda att någon går över dina gränser eller att du känner dig utsatt, men njutningen är en viktig del för att sex ska kännas bra.

Börja gärna att fundera över vad njutning är för dig och vad du har upplevt för njutning hittills. Med njutning menar vi sånt som känts bra i kroppen eller i huvudet. Det behöver inte bara vara sexuell njutning utan kan även vara olika sorters beröring eller känslan av ett klädesplagg mot din hud eller en smak i din mun. När vi bär på jobbiga erfarenheter som gjort att vi kanske “stängt av” både vår kropp och vårt huvud, så kan det vara värdefullt att lära sig känna igen olika saker som känns sköna, härliga, pirriga eller som gör dig nyfiken på mer. Att försöka uppmärksamma de små signalerna på njutning i vardagen kan hjälpa dig på vägen mot att kunna uppmärksamma njutning även vid sex. Och därigenom kanske också kunna göra mer av det som känns bra för dig.

Fundera över:

Fundera över njutningsfulla situationer som inte varit direkt sexuella

Ex: en lång kram från en vän. Om du sovit tillsammans med någon. Känslan av en massage, eller en varm dusch. Eller känslan i kroppen efter ett träningspass.

Hur känns njutning för dig?

Ex: är det en specifik känsla någonstans i kroppen, eller mer av en "må bra" känsla?

Tänk på de olika sinnena, smak, hörsel, lukt, känsel och syn. Kan du sätta ord på olika intryck som gett dig njutning utifrån dessa?

Ex: smaken av någons läppar. En låt som väcker härliga känslor. Doften av mat du tycker om eller känslan av att någon rör vid ditt ansikte. Kanske en bild du sett eller en bok du läst som väcker positiva känslor.

Fundera över om det finns några sexuella stunder där du verkligen kunnat uppmärksamma njutningen i stunden

Ex: om du smekt dig själv eller onanerat på något särskilt sätt. Eller något en sexpartner sagt eller gjort. En särskilt njutningsfull miljö eller situation.

Fundera över vad som får dig att säga Ja, Nej eller Kanske

Ett steg mot att få bättre koll på dina gränser kan vara att utforska vad du *tycker om, inte tycker om* eller är *nyfiken på* när det gäller sex. Genom att få en bättre bild av vad du faktiskt gillar att göra när du har sex eller kan tänka dig att prova kan det bli lättare för dig att känna dig mer trygg i sexuella sammanhang och lita på din egen känsla av vad du mår bra av.

TIPS

Fundera över de gånger du haft sex hittills, med dig själv eller med andra. Vad har du tyckt om? Finns det något du inte ännu provat, men varit sugen på att testa? Vad har du ogillat eller känt att du inte är intresserad av att göra när det kommer till sex? Skriv gärna ner dina funderingar och försök vara så specifik som möjligt. Kom ihåg att din Ja, Nej och Kanske-lista kan förändras allteftersom du lär känna dig själv och din sexualitet. Vad som känns bra, spännande eller mindre bra kan också vara olika i olika situationer.

Ja

Fundera på sexuella aktiviteter som du tycker om och känner njutning av.
Exempel: sex utomhus, att ge oralsex, omslutande sex.

Kanske

Skriv ner sådant som du gillar ibland, kanske i vissa situationer eller som du vet eller tror att du skulle vilja testa.
Exempel: sex över telefon eller Skype, analsex.

Nej

Fundera över vad du inte alls tycker om och inte heller vill prova.
Exempel: att få oralsex, rollspel, onanera tillsammans.

Om du tycker gränser känns svårt på flera sätt

Om du tycker det är svårt med gränser när det kommer till sex så kan det vara bra att fundera på hur du känner kring gränser i andra situationer i livet. Vet du vad du vill och inte vill? Kan du berätta detta för andra? Oroar du dig mycket för vad andra ska tycka och tänka om dig? Att börja öva på att sätta gränser på flera områden i livet kan göra det lättare att faktiskt sätta gränser vid sex. Att börja sätta gränser och förhålla sig till att det kan kännas jobbigt att göra det kan ta lite tid, men övning ger färdighet.

TIPS 1

Fundera över hur det känns för dig

Kan du sätta gränser i relation till vänner, familj, partners eller kollegor?
Eller känns det svårare i vissa relationer eller situationer?

Hur känns det när du sätter gränser?
Kan du känna dig trygg i att du har rätt att göra det eller ger det dig dåligt samvete eller känns jobbigt?

Vad är det du tycker är svårast med att sätta gränser?
Att du känner dig rädd för att göra någon annan besviken eller hamna i konflikt exempelvis?

Vilken positiv förändring skulle du märka om du blev bättre på att vara tydlig med var dina gränser går
Exempelvis att du skulle få en ökad självkänsla och känna dig tryggare i att dina tankar och känslor är viktiga?

Fundera också lite på vilka konsekvenser det ger att sätta, eller inte sätta, gränser. Konsekvenser kan vara kortsiktiga, vad som händer eller hur det känns i stunden. Eller långsiktiga, vad som händer och hur det kan komma att kännas längre fram i tiden. En kortsiktig konsekvens av att inte sätta gränser kan vara att du slipper känna dig tråkig eller göra någon annan besviken. En mer långsiktig konsekvens av att inte sätta gränser kan vara att du inte får en chans att känna efter vad du själv vill göra eller vad du mår bra av. Så att faktiskt sätta gränser kanske får dig att känna dig tråkig i stunden, men på lång sikt kan det hjälpa dig att vara snällare mot dig själv och känna efter vad du behöver för att må bra.

TIPS 2

Här är några exempel på situationer i vardagen då det kan vara bra att öva på att sätta gränser. Fundera gärna över liknande situationer som du kanske kan känna igen dig i.

- ***Om jag har fullt i schemat och blir tillfrågad om jag kan göra ytterligare en uppgift på jobbet***
- ***Om jag är på väg att bli förkyld och en vän frågar om jag kan hjälpa till med en flytt***
- ***Om jag är trött och rätt nöjd med kvällen, men följer med till en efterfest för att det inte verka tråkig***
- ***Eget exempel?***

Här är exempel på några sexuella situationer då det kan vara bra att öva på att sätta gränser

- ***Jag känner att jag är lite kåt och vill hångla, men min partner vill ha smeksex direkt***
- ***Jag har följt med en person hem efter en fest och vill egentligen inte ha sex, men känner att det blir dålig stämning om jag inte har det***
- ***Jag är stressad över saker i skolan och orkar inte ha sex, men är orolig att min partner ska bli ledsen om jag säger nej***

I de här situationerna kanske du kan känna igen dig i att det kan vara svårt att uttrycka vad du faktiskt vill eller inte vill göra. Vi gör ofta sådant som känns bra i stunden, till exempel säga ja för att slippa kritik eller undvika dålig stämning. När vi har gjort saker på ett visst sätt länge så blir det en vana. Därför kan det vara bra att öva på att göra annorlunda för att bryta mönster, få nya vanor och även hitta en trygghet i att vi inte alltid måste göra vad andra människor vill.

TIPS 3

Försök sätta ord på vad som händer i situationer då du har svårt att sätta gränser, oavsett om det är på din arbetsplats, med vänner eller under sex. Använd gärna mallen nedan där du beskriver vad som händer, hur du reagerar, vad du sedan gör, samt vilka konsekvenser det får för dig. Genom att fundera över detta kan du få en bättre bild av hur du kanske skulle kunna tänka eller göra annorlunda, för att de långsiktiga konsekvenserna ska bli bättre för dig och för att du ska kunna känna att dina gränser är viktiga.

Exempel i vardagen

Händelse	En kompis frågar om jag kan hjälpa till med en flytt trots att hen vet att jag är stressad på jobbet.
Reaktion	*"Om jag säger nej kommer hen att tycka att jag är en dålig vän som inte ställer upp".*
Beteende	Jag säger ja till att hjälpa till.
Kortsiktig konsekvens	Jag slipper skuldkänslor och slipper känna mig som en dålig vän.
Långsiktig konsekvens	Stressen ökar och jag får en känsla av att inte själv får bestämma över min tid.

Exempel vid sex

Händelse	Jag har en viktig uppgift i skolan som tar upp all min ork och tankekraft och min partner börjar smeka mig och vill att vi ska ha sex.
Reaktion	*"Om jag säger nej kommer jag verka jättetråkig och inte alls spontan".*
Beteende	Jag har sex med min partner.
Kortsiktig konsekvens	Jag slipper skuldkänslor och slipper känna mig som en tråkig och osexig partner.
Långsiktig konsekvens	Jag får inget utrymme att faktiskt känna efter om och när jag vill ha sex. Jag får heller ingen bekräftelse på att det faktiskt är ok för min partner att vi inte har sex, utan fortsätter tro att det alltid förväntas av mig.

TIPS 4

Be om tid att tänka efter

Ofta känns det lättare att markera en gräns om det finns lite tid till att känna efter vilket beslut som får dig att må bättre på lång sikt. Om en vän frågar om hjälp kan du säga att du kommer ge svar imorgon för att ha tid att fundera. I en sexuell situation kan detta vara att säga “jag vill gärna smekas och mysa ett tag och känna efter om jag vill mer”.

Börja med något litet

Kanske att säga nej till en aktivitet som du tycker hade varit kul men egentligen inte har tid eller lust till. Eller att stå fast vid din åsikt i en situation då någon tycker annorlunda än dig.

Öva på att vara kortfattad till en början

Du är inte skyldig andra några längre ursäkter utan det brukar räcka med “tyvärr, just denna gång säger jag nej” eller “nej, jag kommer att åka hem nu, men ha så kul!”. Det kan också vara att säga “jag är inte alls sugen på oralsex just nu, men jag hånglar gärna”.

Utvärdera

Efter varje gång du satt någon typ av gräns gör en kort utvärdering för dig själv.

Vad hände och vilka känslor väcktes?

Vilka kortsiktiga och långsiktiga konsekvenser kunde du märka av?

Om du oroar dig mycket för vad andra ska tycka om dig

Om du ofta oroar dig över andras tyckande och tänkande om dig kan det vara bra att utmana din oro. Att fundera över om din oro för vad som ska hända verkligen är befogad. Ofta är våra tankar bra på att övertala oss om att de är sanningar, men när vi stannar upp kan vi ofta se att konsekvenserna av en handling kanske inte blir så stora som vi trott. Kommer dina vänner verkligen säga upp bekantskapen med dig om du inte följer med på resan? Kommer din partner verkligen lämna dig om du uttrycker vad du vill eller inte vill vid sex?

Ofta lägger vi stor vikt vid vad andra kommer tycka och tänka om oss. Detta behöver inte alltid vara negativt eftersom det kan hindra oss att bete oss dåligt mot andra, men det kan även skapa stress och oro. Särskilt om rädslan för andra personers åsikter eller tankar om dig stoppar dig från att fatta beslut som är bra för *dig*. Fundera gärna över om det i alla lägen är viktigt vad andra kommer att tänka om dig? Personer som står dig nära kommer sannolikt tycka det är bra att du vet var du står och att du kan dra gränser för dig själv. Personer som blir besvikna, arga eller frustrerade över att du säger eller visar vad du vill eller inte vill, kanske inte är personer som du vill ha nära ändå? I verkligheten kan detta såklart kännas svårare att förhålla sig till, men det kan ändå vara bra att fundera över vilka människor i din närhet som stöttar och får dig att må bra. Och vilka som kanske gör det ännu svårare för dig att uttrycka var dina gränser går.

Att ta en paus från sex

Om du ofta har sex som du inte mår bra eller om du känner att sex bara är för partners skull, kan ett alternativ vara att ta en paus från sex. En paus från sex kan ge dig utrymme att fokusera på ditt mående mer generellt och vad du behöver för att må bra, utan att känna en press på att du också måste få sexlivet att fungera. Eller så kan en paus från partnersex ge dig utrymme att i lugn och ro utforska din sexualitet på egen hand. Ibland kan det vara svårt att avgöra om en paus från sex är något som skulle kunna vara bra för dig. Då kan det vara hjälpsamt att utgå från några riktlinjer.

TIPS 1

I dessa situationer kan det vara bra att ta en paus från sex:

Om du bara har sex för sexpartners skull.
Ex: för att inte göra någon sur, besviken eller ledsen.

Om sex har blivit det enda sättet att känna dig sedd, älskad eller bekräftad på.
Ex: om sex är det enda som får dig att känna dig värdefull och viktig.

Om du är rädd för att bli lämnad av partners om du inte har sex med dem.
Ex: att känna att detta är det enda som motiverar dig att ha sex, inte njutning eller för att du ska må bra.

Om det saknas en bra känsla innan, under och efter sex.
Ex: om du känner dig ledsen, tom eller utnyttjad. Om det saknas ömsesidighet och respekt under sex eller att du har sex trots att du inte vill för att det är enda sättet att hantera ångest på.

För att leva upp till förväntningen om att alla ”ska” ha sex.
Ex: om du har en tanke om att du är “fel” eller “onormal” om du inte har sex.

TIPS 2

Om du känner igen dig i situationerna ovan och bestämmer dig för att ta en paus från sex så kan det också vara bra att göra en plan för hur det ska gå till. Om du vill kan du planera pausen tillsammans med din partner/partners så att ni tillsammans kan komma överens om hur pausen kan se ut. Den kan innebära att ta en paus från vissa delar av sexet, exempelvis omslutande sex, eller att inte göra något sexuellt alls.

1. ***Vad är det för slags sex som du vill ta en paus från?***
Ex: Allt sex, omslutande sex, oralsex, annat?

2. ***Hur lång är pausen?***
Ex: En vecka, två månader, ett halvår.

3. ***Hur kan du vara intim på andra sätt, om du vill det? Vilka aktiviteter ger dig njutning?***
Ex: Kyssar, en varm dusch, onani eller massage (på egen hand eller tillsammans).

4. ***Vad vill du uppnå för att ha sex igen?***
Ex: Att kunna hantera jobbiga tankar eller ångest. Att hantera saker som triggar dig och väcker obehagliga minnen vid onani. Att det känns bra och skönt med beröring, att kraven och pressen kring sex har minskat. Eller att du ska känna var dina gränser går och veta att du har rätt att sätta dem.

Pausen i sig kanske inte tar bort svårigheterna med sex som du upplever eller magiskt gör att du vet var dina gränser går. Men genom att ge dig själv en paus kan du fokusera på att arbeta med det du behöver. Exempelvis gå i terapi för att bearbeta minnena av övergrepp, utforska njutning genom onani eller öva dig på att sätta gränser i din vardag.

Om sex blivit något som du tar skada av

”Efter våldtäkten har jag haft väldigt mycket sex, men jag har egentligen bara mått dåligt av det. Det har känts som ett slags självskadebeteende eller ett sätt att försöka få tillbaka kontrollen. Även om jag idag har en partner så kan sex fortfarande kännas destruktivt, att jag exempelvis kan be min partner ha sex med mig eller säga att jag vill ha sex, trots att jag egentligen inte vill”

Efter erfarenheter av sexuella övergrepp eller våldtäkt är det inte ovanligt att uppleva att sex blivit ett sätt att skada sig själv på, psykiskt eller fysiskt. Vad en person upplever som skadligt behöver dock inte upplevas på samma sätt för någon annan. Det går alltså inte att säga att en viss typ av sex är skadligt per automatik, utan det handlar om hur du upplever att situationerna eller handlingarna *påverkar dig och ditt mående*.

Att sex känns skadande för en kan till exempel handla om att återkommande hamna i sexuella situationer som får dig att må dåligt fysiskt eller psykiskt eller där andra personer utsätter dig för våld, hot eller kränkningar. Detta kan också handla om att utföra sexuella handlingar online som känns obehagliga och ångestfyllda. Det kan också vara så att ingen annan är närvarande, utan det är en själv som utsätter sig för smärta eller obehag, genom exempelvis onani.

Vissa beskriver att de har sex mot ersättning som ett sätt att skada sig själv på. Sex mot ersättning kan handla om att utföra sexuella handlingar i utbyte mot pengar, saker eller någonstans att sova. I Sverige är det olagligt att köpa sex men det är inte olagligt att ha sex mot ersättning. Lagen är utformad så för att tydligt visa att det är den som köper sex som gör något fel, inte den som har sex mot ersättning.

Begreppet *sexuellt självskadebeteende* används allt oftare idag och många kan känna igen sig i det, men begreppet kan samtidigt ge en förenklad bild av en komplex situation. Ofta finns det andra personer inblandade i de sexuella situationerna som faktiskt utsätter en för skadan eller bidrar till att en mår fysiskt eller psykiskt dåligt. Detta tycker vi är viktigt att uppmärksamma eftersom det aldrig är ditt fel när någon utsätter dig för sexuella övergrepp. Detta gäller oavsett om du känner att du själv varit aktiv i att ta kontakt eller inte.

Kan vara ett sätt att hantera jobbiga känslor på

Att göra sig själv illa, oavsett hur det går till, brukar för de flesta vara ett sätt att försöka hantera svåra känslor på. Att skada sig själv kan kännas lindrande eftersom ångest, ilska eller andra tunga känslor ofta minskar i stunden. Ibland kan det kännas som att skada sig är det enda sättet att bli lugn eller få kontroll på eller att det får en att känna *någonting* istället för att vara tom på känslor. Med tiden kan det därför kännas som att skada sig är det enda alternativet, även om det får en att må sämre efteråt.

Det kan kännas svårt att sluta ha sex som får dig att må dåligt och hitta sätt att må bra i din sexualitet, men det går att göra. Vi vill att du ska veta att du inte behöver känna skuld eller skam över hur du mår eller om du ofta hamnar i sexuella situationer som får dig att må dåligt. Alla människor försöker hitta sätt att bli av med tunga eller obehagliga känslor på och då använder vi de tekniker vi känner till för att göra detta. Oavsett om dessa får oss att må sämre efteråt. Samtidigt vet vi att för att må bättre på lång sikt, både känslomässigt och i din kropp, så behöver du få andra tekniker som kan hjälpa dig hantera jobbiga tankar, känslor och minnen. Du ska inte behöva skada dig själv eller hamna i situationer där någon annan gör det.

Du har rätt att må bra och få hjälp

Du har rätt att få träffa någon som lyssnar på dig och tar dig på allvar. Om du söker stöd hos kurator eller psykolog så kan ni tillsammans utforska vad som händer när du hamnar i situationer som känns skadande för dig. Vad du tänker och känner, hur du mår och vad du kan göra för att ta hand om dig själv och må bättre. När du söker stöd så kan det vara skönt för dig att veta att du inte måste berätta allt på en gång. Du kan berätta för den du möter hur du mår och även säga att du tycker det känns svårt att prata om det. Ibland kan det kännas lättare att be den andra personen ställa frågor istället, om det är svårt att veta var du ska börja.

Om det känns som ett stort steg att söka en professionell kontakt kanske du kan börja berätta för någon i din närhet om hur du mår. Det kan vara en vän eller en vuxen som du känner dig trygg med. I Föreningen Storasysters chatt kan du prata med någon av våra volontärer som är vana att lyssna och stötta. Det finns också flera andra trans, tjej- och ungdomsjourer där du kan få stöd och vara anonym. Du hittar stöd runtom i landet genom att använda söktjänsten stödefterövergrepp.se.

Om du tycker att det är svårt med kärleksrelationer

”Jag känner mig alldeles för rädd och osäker för att inleda ett förhållande, även om jag längtar efter kärlek och närhet. Jag kan inte koppla att någon skulle tycka om mig på det sättet”

Att tycka det känns svårt att vara i en kärleksrelation eller känna oro för hur en framtida relation ska fungera är inte ovanligt. Oavsett vilka erfarenheter en bär med sig så kan nära relationer kännas utmanande på olika sätt. Samtidigt vet vi att erfarenheter av sexuella övergrepp eller våldtäkt kan påverka vårt fysiska och psykiska mående på flera sätt, vilket också kan påverka hur vi mår i våra relationer. För vissa kan det kännas svårt med tillit eller trygghet till andra människor och för andra kan det finnas en rädsla för att ens gränser inte ska respekteras i en relation. Andra bär

på en oro för att inte räcka till eller kanske tycker det känns jobbigt med intimiteten en kärleksrelation kan innebära. Det kan även finnas en rädsla för att öppna sig och vara någon nära, särskilt om en tidigare blivit sårad eller utsatt av någon en litat på och känt sig trygg med. Om sex känns svårt eller väcker mycket känslor så kan detta också påverka relationen och hur du mår.

De allra flesta av oss har nog någon gång tyckt att det är svårt med kärleksrelationer och för många innebär en kärleksrelation att det finns mycket känslor och förväntningar på sig själv och andra. Det finns också starka normer kring just kärleksrelationer, som att alla *behöver* ha en långvarig kärleksrelation för att må bra eller att det bara är möjligt att vara kär i och vara tillsammans med en person åt gången. Eller att regelbundet sex är ett måste för att relationen ska fungera. Detta stämmer dock inte alltid och verkligen inte för alla. Du själv har rätt att bestämma hur du vill att just dina relationer ska se ut och vad du behöver för att må bra i dina relationer.

TIPS 2

Om det känns svårt med nära relationer kan ett första steg vara att försöka sätta ord på vad som känns svårt för just dig. Det är ofta flera olika saker som påverkar oss i våra relationer och därför kan det vara bra att försöka reda ut vad svårigheterna egentligen handlar om. Oavsett om det känns svårt i en nuvarande relation eller om du känner oro för hur en relation ska fungera i framtiden. Är det just svårigheter med sex eller intimitet som är problemet eller finns det annat i relationen som känns svårt? Hur märker du av svårigheterna? Har livet eller relationen förändrats på något sätt som gjort att det känns annorlunda? Skriv gärna ner dina tankar och funderingar. Det kan även vara bra att fundera över vad som är viktigt för dig i en relation för att du ska må bra.

Vad känns svårt i din nuvarande relation eller vad är du orolig för inför framtida relationer?
Ex: att du känner dig otrygg fastän du känner tillit till din partner. Eller att du bär på en rädsla för att inte kunna leva upp till andras förväntningar. Att du inte ska kunna prata om det du bär med dig?

Har det skett någon särskild förändring som bidragit till att det relationen känns svår?
Ex: att ni har hamnat i konflikter eller att sexlivet förändrats.

Hur har du och partners hanterat svårigheterna hittills? Har något hjälpt eller har det inte blivit något förändring?
Ex: ni har pratat om relationen och det var hjälpsamt, eller om det känns som att ni står längre ifrån varandra på grund av stress i vardagen.

Fundera kring vilka stärkande faktorer som finns i relationen
Ex: att ni tillbringar mycket tid tillsammans, samarbetar för att relationen ska fungera, eller skrattar mycket tillsammans.

Hur skulle du önska att en kärlekselation skulle se ut för att du ska få må bra?
Ex: att det finns gemensamma intressen, intimitet, eller mycket utrymme för egen tid.

Fundera över viktiga egenskaper hos partners
Ex: lyhördhet, intresse och engagemang i sådant som är viktigt för dig, humor.

Hur märker du på dig själv att du mår bra i en relation? Inte bara i kärleksrelationer, utan även med kompisar eller familj
Ex: att du känner dig lugn, glad, tillfreds eller sugen på att hitta på saker som du mår bra av.

Hur har dina relationer sett ut hittills? Vad har varit bra, vad har känts svårt?

Genom att fördjupa dig i hur det känns svårt för dig idag eller vad du oroar dig för, samt hur du ser på relationer generellt så kan du få en bättre bild av vilken förändring som du skulle vilja se eller vad du vill försöka arbeta mot. Det kan vara att bli mer trygg i dina gränser och få kunskap om vad du mår bra av för att våga släppa en partner nära. Eller att du vill arbeta med något som du känner är svårt vid sex för att du ska kunna njuta tillsammans med din partner. Eller att du och din partner tillsammans behöver hitta sätt att kommunicera med varandra för att lösa konflikter i relationen.

Självkänslan kan påverka våra relationer

Självkänsla handlar om hur du ser på dig själv som person och ditt eget värde, samt hur accepterande du är mot dig själv. Hur du mår och hur du ser på dig själv påverkar också dina relationer till andra. Förmodligen har du hört uttrycket "*du kan inte älska andra om du inte älskar dig själv*". Även om detta påstående inte är helt sant så ligger det ändå något i det. Det kan vara svårt att känna sig lugn, trygg och glad i en relation om du inte tycker att du själv är bra och värdefull som person.

Om självkänslan sviktar kan livet, vardagen och relationer kännas svåra. Du kan känna dig helt beroende av andras bekräftelse för att känna dig bra eller så kanske du drar dig undan för att andra inte ska märka hur "dålig" du är. Om du har låg självkänsla kan detta också leda till att du letar bevis i din omgivning på att du inte duger som du är. Kanske börjar du också ignorera signaler från andra som säger att du är fin och viktig, eftersom detta inte stämmer överens om hur du ser på dig själv.

Det som är positivt är att det går att träna upp sin självkänsla. Om du känner att en låg självkänsla är ett stort hinder för dig i din vardag och i dina relationer så kan det vara bra för dig att få hjälp och stöd på vägen mot att må bättre i dig själv. Då kan du gå och prata med en psykolog eller kurator. Några små tips på vägen för att bygga upp självkänslan hittar du på Umo.se.

Tillit och trygghet

Utan trygghet och tillit i våra relationer kan det vara svårt att vara sig själv och att våga öppna upp och vara nära andra. Att lita på någon kan först kännas svårt eftersom vi oftast behöver känna personen någorlunda väl innan vi kan känna oss trygga. Detta kan göra att det känns skrämmande att inleda nya relationer, särskilt om ens förmåga att känna tillit och trygghet påverkats negativt av saker vi tidigare varit med om.

När någon annan tidigare sårat, kränkt oss eller gått över våra gränser är det inte konstigt att vi reagerar med misstänksamhet mot andra. Vi kan ju aldrig veta säkert att det inte kommer hända igen. Och även om vi ibland intellektuellt vet att vi är trygga i en relation eller situation, så kan känslan av otrygghet ändå finnas där. Det kan vara skönt för dig att veta att det finns sätt att bygga upp din förmåga att lita på andra och våga ge dem utrymme i ditt liv.

TIPS

Det finns några ledord som kan vara bra att fundera över om du tycker det är svårt att känna trygghet och tillit, till exempel i en kärleksrelation.

1) Förmåga

2) Varaktighet

3) Överensstämmelse mellan ord och handling

Dessa ord kan låta krångliga, men låt oss förklara. Fråga dig om personen har den *förmåga* som du behöver. En partner kanske är jätterolig att resa med, men har inte förmågan att prata om sex eller om vad ni behöver för att förhållandet ska kännas bra. Då kanske partnern saknar en förmåga som är viktig för just dig. Självklart kan en partner lära sig olika förmågor och din känsla av tillit och trygghet kan byggas upp med tiden, om partnern visar att hen förbättras på det område som är viktigt för dig. Tillit bygger också på en känsla av *varaktighet*. Till exempel att partnern lovat att respektera dina gränser när det kommer till sex och fortsätter att göra detta. Eller att hen fortsätter att lyssna på dig och fråga om dig och dina behov. På så sätt kan din känsla av tillit öka. Slutligen behöver det finnas en *överensstämmelse mellan ord och handling.* Gör partnern det hen säger att hen ska göra? Om en partner upprepade gånger säger att hen ska vara på ett visst sätt, eller göra något, för att sedan inte visa detta genom handling kan det svårt att bygga upp en känsla av tillit.

Trygghet i dig själv

Att lita på andra människor kan vara läskigt eftersom vi aldrig med säkerhet kan veta hur de tänker, känner eller kommer bete sig mot oss. Att hitta ett lugn i att vi aldrig till 100% kan veta detta och hitta en acceptans för att denna ovetskap är en del av våra relationer är ett viktigt steg för att du ska må bra i en relation. Ett viktigt första steg mot att känna trygghet i relation till andra kan därför vara att bygga upp en trygghet i vem *du* själv är.

Att du har rätt till dina egna åsikter, att göra det du mår bra av och att du har rätt att sätta gränser som måste respekteras. Om du vet vad du behöver och mår bra av är det också lättare att uppmärksamma saker i relationen som du inte mår bra av eller som du skulle önska att en partner gjorde annorlunda. Att bygga upp en trygghet sig själv kan ibland ta tid och det kan vara skönt att få hjälp på vägen, genom exempelvis en samtalskontakt med kurator, psykolog eller terapeut. Du kan använda vår söktjänst stödefterövergrepp.se för att hitta stöd i ditt närområde.

Om du känner oro för hur en relation ska fungera

Vi vet att många bär på en oro över hur deras erfarenheter och mående kan komma att påverka ens relationer. Kanske ställer du höga krav på dig själv, att du måste må bra och att dina erfarenheter inte får göra sig påminda. Att må bra är viktigt, men du behöver inte må bra *alltid* för att relationen ska fungera. Ingen kan vara på topp jämt, det hade varit konstigt. Det måste finnas ett utrymme att möta svårigheter och att kunna arbeta med sitt eget mående även när du är i en relation. En relation kan vara en friskfaktor och hjälpa dig att må bättre, men relationer kan fungera även när ni har det tufft. Detta kan till och med göra relationen starkare genom att ni hanterar svåra saker tillsammans.

TIPS

Det kan vara bra att fundera över vilka förväntningar du faktiskt har på dig själv i en relation. Alltså hur du tänker att du vill vara eller känner att du "borde" vara. Ibland har vi alldeles för höga krav på oss själva och tror att vi måste vara perfekta för att någon annan ska vilja vara med oss. Genom att fundera över om du verkligen behöver vara på ett visst sätt kan det bli lättare att se om du ställer för höga krav på dig själv eller om dina förväntningar är rimliga.

Exempel på vad allt för höga krav kan vara:

Jag måste må bra hela tiden för att andra inte ska tröttna på mig.

Jag måste kunna ha sex på ett visst sätt för att en partner ska vara nöjd.

Jag får inte öppna upp för mycket för då kanske min partner inte orkar vara med mig.

Jag har ansvaret för att det inte ska bli "dålig stämning" eller kännas jobbigt i relationen.

Att få en fungerande relation kan krävas lite tid och arbete, från dig, men även från partners. Kom ihåg att du inte ensam bär ansvar för att en relation ska fungera. Om du tycker relationer känns svårt finns det hjälp att få. Ibland kan du behöva arbeta med saker i dig själv, som att bearbeta dina erfarenheter, få stöd i att bygga upp självkänslan eller hitta en trygghet i att dina gränser måste respekteras. Oftast behöver ni i relationen parallellt arbeta med er kommunikation och hur ni pratar med det som känns svårt. Eller hur era respektive önskningar och behov i relationen ser ut.

Om du känner oro över sexlivet

För många, men inte alla, är sex en viktig del av en kärleksrelation men hur ett bra sexliv ser ut är upp till dig och partners att avgöra. Att det känns svårt med relationer kan ibland bero på, eller förstärkas, av bilden vi har av hur vi förväntas vara och bete oss i relation till andra. Eller idéer om hur en "riktig" kärleksrelation ska se ut. Det är vanligt att bära på en känsla av att alla andra är "normala" och att det bara är jag som upplever att mitt förhållande känns svårt. Risken är då att vi jämför oss med något som vi faktiskt inte vet något om. Detta kan vara särskilt svårt när det kommer till sex. Då tänker vi ofta att andra har ett spännande och problemfritt sexliv. Det kan vara bra för dig att veta att de flesta av oss någon gång upplever att sex känns svårt. Ett "bra sexliv" är inte heller alltid något som bara händer utan ofta är det något som kräver lite arbete. Det kan behövas kommunikation, lyhördhet, respekt, utforskande och flera andra saker för att sexlivet ska kännas bra och njutningsfullt.

Ett bra sexliv ses ofta som beviset på att en kärleksrelation är värd något, vilket ger en väldigt förenklad och missvisande bild. Om sexlivet inte fungerar och du och din partner tycker detta känns svårt så är det inte konstigt om det påverkar relationen. Men det är bra att påminna sig om att det oftast finns andra saker förutom sex som gör att en relation känns bra och viktig. Exempelvis kan det finnas andra sätt att känna närhet och intimitet på, när sex känns svårt. Du kan tillsammans med en partner jobba på att sexet ska kännas bra, men det kan vara skönt att släppa bilden av att er relation är dålig bara för att ni inte har sex på det sätt ni önskar just nu. Om du är nyfiken på att läsa mer om intimitet i kärleksrelationer så kan du ladda ner Sexologklinikens intimitetsguide på www.sexologkliniken.com. I den får du råd om hur du kan öka intimiteten i din relation, med eller utan sex.

Om du tycker det är svårt att prata

Att prata med din partner, eller blivande partner, om dina erfarenheter och hur du mår idag kan vara mycket viktigt. Detta för att du genom att berätta kan få en bättre bild av hur din partner tänker, känner och kan förhålla sig till dina erfarenheter. Genom att prata om det som kan kännas svårt, men även vad som känns bra i relationen kan ni få en större förståelse för vad ni kanske vill ha mer av, men även vad ni har för utmaningar att jobba med. Om du bär på en oro för att din partner inte ska kunna hantera det du berättar, men inte pratar med personen om så är du lämnad med oron. Då är det lätt att ta det som en sanning att din partner inte kommer orka, men du får aldrig bevis på motsatsen. Genom att faktiskt prata om dina erfarenheter, såväl positiva som negativa, får du veta var din partner står och hur det känns att berätta för någon och sätta ord på hur erfarenheterna har påverkat dig. Vi vet att det kan kännas läskigt men det finns hjälp att få på vägen. Du får lov att ta det i din egen takt och berätta så mycket du är bekväm med. Läs gärna mer om kommunikation på s. 98.

Om du funderar på om en partner kommer orka stötta

Att känna oro för hur en partner ska orka stötta när det känns svårt är inte ovanligt, oavsett vilka erfarenheter du bär med dig. Det kan vara bra att påminna dig om att vi alla har varit med om saker i livet eller bär på svårigheter som vi tar med oss in i våra relationer. Om just din partner kommer orka är förstås svårt att säga, men ofta orkar människor som bryr sig om oss stötta mer än vad vi kanske tror. Är du orolig att en eventuell framtida partner inte ska orka så försök lägga fokuset på här och nu. Du är i en process där du jobbar med dig själv och mot att få må bättre och du har tagit ett stort och viktigt steg genom att göra detta. Genom att du kan sätta ord på hur du mår, vad du behöver och var dina gränser går, kan det också bli enklare att hantera eventuella svårigheter eller motgångar i framtiden. Det kan även underlätta för en partner att vara ett stöd för dig om du är trygg i vad du behöver för att må bra, i dig själv och i relationen.

Det finns stöd att få

Det finns inga råd att ge kring kärleksrelationer som funkar för alla. Detta då varje person och även relation är unik. Upplever du att svårigheten att ha kärlekspartners påverkar dig mycket kan det vara bra att få prata med någon professionell om detta, exempelvis en psykolog eller psykoterapeut. Om du och din partner skulle vilja gå tillsammans och prata med någon om relationen så finns *Familjerådgivningen* i de flesta kommuner. På RFSU:s mottagningar erbjuds ibland även specifikt stöd för partners till personer som utsatts för sexuella övergrepp. Det finns även privata psykologer, sexologer och psykoterapeuter som ni kan vända er till för parsamtal eller familjerådgivning.

Om du tycker det är svårt att prata om sex

"Jag har verkligen svårt att säga vad jag inte tycker är skönt under sex, men också vad jag faktiskt tycker om eller vad som känns bra"

Att prata om sex är något som många av oss kan tycka är svårt, pinsamt eller till och med onödigt. Ofta tänker vi att sex är något som bara ska funka och därmed inget som det ska behöva pratas så mycket om, men precis som vi behöver prata om andra saker i livet behöver vi även kunna kommunicera kring sex. Kanske upplever du att det känns extra svårt att prata om sex med den eller dem som du faktiskt har sex med. Många känner sig också osäkra på *när*, och *hur,* ett samtal om sex egentligen kan gå till. Och vad en faktiskt ska prata om.

Varför ska vi prata om sex?

”Jag kan bli orolig och ledsen om jag känner att jag och min partner inte har regelbundet sex. Samtidigt tycker jag att det är så svårt att prata om sex, hur jag vill ha det och vad jag tänker om det”

Att öva på att prata om sex är kan vara ett viktigt steg i att hitta till sex som känns bra. Genom att kommunicera med sexpartners kan du förmedla vad du tycker om, vad du skulle vilja utforska eller vad som eventuellt väcker obehag vid sex. Samtalet kan också bidra till att ni lär känna varandra bättre och kan vara mer lyhörda för varandras behov. En viktig del i att prata om sex kan också vara att göra upp en plan för att hantera olika känslor som kan uppstå innan, under eller efter sex. Om du vill börja prata om sex kan det vara skönt för dig att veta att du inte behöver berätta eller prata om allt på en gång. Det är okej att till exempel säga:

“ibland får jag jobbiga känslor när vi har sex. Det har inte med dig att göra, men jag vill att du ska veta att när detta händer behöver jag ta en paus”

eller

“Jag har varit med om grejer som gör att sex ibland känns svårt. Jag vill kanske berätta mer om det längre fram, men just nu vill jag bara att vi går långsamt fram när vi har sex”.

Det är inte konstigt om det tar lite tid att hitta sätt att prata om sex som känns bra. Oftast kan en behöva prata regelbundet om det som känns svårt eftersom det kan

vara stressande att hinna säga allt vid ett samtal. Det kan vara bra att se pratandet som ett sätt att steg för steg lära känna varandra bättre. Fundera över hur ni kan avsätta tid att prata med varandra om såväl stort som smått och öva på hur ni bäst kan prata på ett sätt så ni känner er hörda och förstådda. Om det är svårt att avsätta tid för att prata, gör det till en vana att direkt efter ert samtal bestämma en ny tid.

Vi kan kommunicera på olika sätt

Kommunikationen kan se ut på många olika sätt. Egentligen så kommunicerar vi hela tiden i mötet med andra människor. Vi kommunicerar genom språket, vad vi skriver eller säger, men kommunikation är också allt det andra som vi mer eller mindre medvetet signalerar till varandra genom vårt kroppsspråk, ansiktsuttryck och blickar. Även om det ibland går bra att få fram vad vi vill förmedla genom kroppsspråket så kan denna typ av kommunikation bli otydlig. Att till exempel rynka ögonbrynen när vi är arga eller att flytta på någons hand för att visa var beröring känns skönt, kan funka ibland. Det är dock lätt att den andra personen missförstår oss. Bara för att vi *ser* arga ut så vet ju inte den andra *varför* vi är arga. Och när du flyttat den andras hand till ett skönt ställe på kroppen så kanske hen inte alls förstår hur du vill bli smekt. Just därför finns det flera fördelar med att kommunicera med ord.

Om det känns som ett stort steg att sitta ner och prata med varandra ansikte mot ansikte kan du inleda med att skriva ner vad du vill säga eller bara *att* du vill prata med din partner. I sms eller i ett brev till exempel. Detta kan göra att det känns lättare för dig, men även ge den du ska prata med en chans att förbereda sig på samtalet.

TIPS 1

När och var kan ni prata?

Det kan vara skönt att prata med partners om sex i en miljö som inte är så sexuellt laddad, eftersom samtal om sex ibland kan väcka en del känslor och det kan då kännas skönt att vara i en mer neutral miljö. Platser som för många kan kännas laddade är till exempel sovrummet eller i sängen. Mer neutrala platser där ni kan prata ostört kan vara vid köksbordet, i soffan eller under en promenad. Det brukar vara bra att undvika att ha samtal som kan väcka känslor precis innan det är dags att sova eller om någon har bråttom iväg. Ägna därför lite tid åt att bestämma vilket tillfälle som du tror skulle passa bra. Om det känns omöjligt att se dig själv prata om sex på detta sätt, fundera då lite på vad som oroar dig. Är du rädd att det ska väcka jobbiga känslor hos dig? Är du orolig över partnerns reaktion? Att det ska bli pinsamt? Något annat? Kanske kan du börja med att berätta detta för din partner för att lätta lite på oron eller nervositeten.

Prata utifrån dig själv

Att prata utifrån dig själv betyder att berätta om dina behov och önskningar istället för att prata om vad den andra gör eller inte gör. Ett exempel på detta kan vara att istället för att säga:

"Du frågar aldrig mig hur jag vill bli smekt när vi har sex"

så kan du säga

"Jag skulle vilja att du frågar mig mer under sex och lyssnar in vad jag behöver".

Genom att flytta fokuset mot dina egna behov så ökar det chansen att du ska få sagt det du vill säga, samtidigt som den som lyssnar kanske inte känner sig dålig eller som att hen alltid gör fel. Försök också att ge förslag istället för kritik. Ett förslag kan vara:

"Skulle vi kunna jobba på detta tillsammans?"

medan kritik kan vara

"Du vill aldrig förändra något".

Var tydlig med vad du menar

Hur vi uttrycker oss och vilka ord vi använder spelar stor roll för hur det vi säger tas emot av andra. Vi människor är snabba på att tolka varandra och ofta tänker vi att andra fungerar precis som vi själva gör. Och vi drar ofta slutsatser om vad andra egentligen menar om vi inte fått tillräckligt med information om vad de faktiskt vill få sagt. Detta kan leda till missförstånd eller oro som inte alltid stämmer överens med verkligheten. När du ska förklara för andra hur sex känns för dig är det därför bra om du försöker säga precis vad du menar. När vi pratar om sex är det lätt att vi snabbt vill få samtalet överstökat, och kanske bara säger "Sex är obehagligt". Detta kan förstås kan vara ett viktigt första steg, men det finns också mycket information som saknas vilket kan leda till att andra inte förstår vad vi egentligen behöver. Istället för "sex är obehagligt" kan du till exempel säga:

"Det är obehagligt när det går för fort fram, jag behöver känna mig trygg och lugn för att sex ska kännas bra",

eller

"Jag tycker jättemycket om när vi har oralsex, men i vissa situationer kan jag få lite obehagskänslor och då behöver jag göra något annat istället"

eller

"Jag tycker att det känns obehagligt om sexuella initiativ kommer plötsligt, jag skulle behöva lite mer uppbyggnad innan".

TIPS 2

Inför att du ska prata med en partner om sex eller er relation så kan du eller ni:

- ***Börja att fundera över vad du vill uppnå med samtalet***
- ***Fundera över hur snart du känner att ni borde prata***
- ***När skulle vara en bra tidpunkt att prata?***
- ***Välj en plats. Hemma i köket eller under en promenad?***
- ***Välj ett tillfälle. Till exempel inte precis innan ni ska sova eller har bråttom iväg.***
- ***Vad vill du ha sagt? Vad du tycker funkar bra? Finns det något som oroar dig? Vad du skulle vilja ha mer av eller något du är nyfiken på?***

TIPS 3

Innan du pratar om sex med andra kan det vara bra att först fundera på vad du tycker, tänker, känner och vill när det kommer till sex.

Vad tänder jag på? Vad tänder jag inte på?

Ex: det är sexigt/osexigt när en partner viskar saker i örat på mig. Jag gillar när en partner tittar mig i ögonen/inte tittar mig i ögonen vid sex. Jag gillar/ogillar oralsex.

Vad finns det för orosmoment kring sex?

Ex: tänk om jag inte blir våt? Tänk om jag inte kan få stånd? Måste jag ha oralsex? Tänk om jag känner ångest? Vad händer om jag släpper kontrollen? Tänk om det blir konstig stämning om jag säger vad jag tänder på?

Hur vet jag att jag vill ha sex?

Ex: jag känner mig trygg. Jjag får en skön känsla av beröringen. Jag känner njutning. Jag är närvarande. Jag känner kåthet i kroppen.

Om sex väcker obehag, fundera på följande innan du går vidare:

Vad väcker obehag eller jobbiga känslor i kroppen under sex?

Ex: omslutande sex. Smek på brösten/låren/magen. När någon kysser min hals. En särskild ställning (vilken?).

Hur kan andra märka att jag tycker att det är obehagligt?

Ex: jag stelnar till. Jag är inte längre närvarande. Jag slutar svara på initiativ. Jag slutar ta initiativ. Jag blir tyst.

Vad behöver jag för att obehaget ska minska?

Exempel: att den jag har sex med kramar om mig och säger att jag är trygg. Att någon ger mig utrymme men är kvar i rummet. Att sätta på lugnande musik. Hämta ett glas vatten eller öppna fönstret.

TIPS 4

Om du tycker det känns svårt att prata och inte riktigt vet hur du ska inleda samtalet om sex, så kan du börja med att säga precis det. Förklara för din partner att du vill prata om något som känns viktigt, men att du tycker det är svårt att hitta orden eller att det känns lite jobbigt. Genom att berätta att du också tycker det känns ovant att prata om sex, kan det få din partner att känna sig mer avslappnad och mindre stressad över vad som ska komma upp i samtalet. Det kan även göra att du känner att pressen minskar. Om du tycker att just kommunikation är det svåraste när det kommer till sex eller bara är nyfiken på att läsa mer om detta så kan du säkerligen har stor nytta av E-boken “När 2 snackar 6”, skriven av sexologen Leigh Norén. Det är en handbok full med kommunikationstips och övningar för personer i partnerrelationer. Det finns mer information på sexologkliniken.com.

Om du känner skam och skuld kopplat till sex

”Jag har svårt att njuta av sex och har det någon gång känts bra så känner jag skam och skuld över det. Jag skäms också för att jag aldrig fått orgasm ihop med någon.”

När en har blivit utsatt för sexuella övergrepp eller våldtäkt är det inte ovanligt att uppleva känslor av skuld och skam. Känslorna kan ta sig uttryck som att du känner skam över det som hänt eller lägger skulden på dig själv även om skulden inte är din att bära. Eller att du känner skam över hur du reagerat, eller inte reagerat, under övergreppet du utsattes för. Känslor av skuld och skam kan också påverka hur du känner kring sex. Tyvärr är det många som beskriver att de känner skuld och skam kopplat till sex, fantasier, lust, upphetsning eller orgasm. Vi säger tyvärr eftersom kåthet och lust till sex är något positivt som du ska få njuta av och inte något som ska väcka skam. Det går att hitta sätt att hantera känslor av skuld och skam och ett första steg att göra detta kan vara att våga möta känslorna och tankarna de väcker. Att utforska vad de betyder, vad som väcker dem och därigenom försöka hitta sätt att hantera dem.

Varför har vi känslor?

För att förstå känslor av skuld och skam kan det vara användbart för dig att först få veta lite mer om känslor generellt. De flesta av oss har nog ställt sig frågan *"Varför måste jag må dåligt?"* men faktum är att alla känslor är viktiga för oss, även de obehagliga och jobbiga. Känslorna säger till oss hur vi bör agera och bete oss i olika situationer. Det är tack vare känslorna som vi kan reagera blixtsnabbt när det behövs, till exempel i farliga situationer. Om vi står inför en akut fara så har vi sällan någon tid att *tänka* eller *planera* vad vi ska göra, vi behöver kunna hantera situationen direkt. Då är det bra att vi snabbt känner känslor som får oss att reagera. Känslor berättar alltså för oss vad som *pågår* och om vi behöver uppmärksamma något. Eftersom våra känslor ofta blir tydliga för andra genom våra ansiktsuttryck och vårt kroppsspråk så hjälper de även oss att kommunicera med människor i vår närhet.

Känslor och tankar är inte alltid sanning

Utan känslor hade livet och våra relationer till andra människor blivit svårare. Vi hade faktiskt inte klarat oss utan dem eftersom vi då inte hade kunnat reagera i farliga situationer, varit nyfikna på att lära oss mer om vår omgivning eller vetat hur vi ska bete oss mot andra människor. Tyvärr kan känslor samtidigt leda till obehag och skapa förvirring eftersom vi ofta tolkar dem som *sanningar*. En känsla väcker ofta en *tanke* om situationen som vi tolkar som sann. Men det är inte alltid våra känslor faktiskt stämmer, vi kan känna rädsla utan att det finns något verkligt hot precis som att vi kan känna skam när det egentligen inte finns något att skämmas för. Vår hjärna är faktiskt ganska dålig på att skilja på verkliga hot och tankar. Ett exempel på detta är rädsla, där känslan kan väcka en tanke om att *"jag är rädd, alltså är situationen farlig"*. Eller hur skam kan väcka tankar som *"Jag skäms, alltså måste jag vara en dålig person som gjort något fel"*. Och ju starkare en känsla är desto mer tror vi på att det vi känner är sant.

Att skapa avstånd till jobbiga tankar

Det är lätt att känna sig helt styrd av sina känslor och tankar, särskilt om de är jobbiga. Det kan kännas som att du ständigt är rädd, orolig, arg eller att du alltid tänker negativa tankar om dig själv eller personer i din närvaro. För att ta tillbaka kontrollen över dina känslor kan du behöva *titta närmare* på dem. Vad är det egentligen de säger till dig? Och även *utmana* tankarna som känslorna väcker. Att utmana en tanke innebär att ifrågasätta den, se om det verkligen finns bevis för att den är sann. Och kanske ersätta den med en tanke som ger en mer nyanserad bild av verkligheten och som får dig att må lite bättre. Hjärnan producerar hela tiden tankar, det är oundvikligt, men det går att öva på att skapa ett avstånd till jobbiga och dömande tankar. Att skapa avstånd till en tanke handlar om att kunna se *tanken som bara en tanke* och inte fakta. Vi kan ta en citron som exempel:

Citronexemplet

Tänk dig en citron. Föreställ dig citronen så tydligt som möjligt, tänk intensivt på den. Tänk på hur den känns i din hand, det skrovliga skalet. En gul och perfekt mogen, sur citron. Föreställ dig att du sedan skär citronen i rejäla klyftor och hur saften rinner och doften blir starkare. Tänk dig hur du tar ett bett. Känner du den sura citronsaften? Hur den känns mot dina läppar. Lägg märke till vad som händer i din mun. Känner du hur det drar i kinderna och kanske till och med vattnas i munnen? Fråga dig nu om det verkligen finns en citron framför dig. Eller tänkte du bara på den? I det här fallet är vi säkert överens om att citronen bara fanns i din tanke. Det skulle knappast gå att övertyga någon om att citronen fanns där framför dig på riktigt, trots att du kunde känna doften av den och känna den sura smaken i munnen.

Vad detta exemplet försöker visa är hur lätt det är att helt och hållet tro på en tanke. Så pass mycket att vi känner bevis på den i kroppen, att det vattnas i munnen och du nästan kan känna citronsmaken. Detta är ett förenklat exempel och vi vet att det kan vara svårare att motbevisa dömande tankar om sig själv än att motbevisa tanken om en citron. Dock kan det vara hjälpsamt att påminna dig om exemplet med citronen nästa gång du får kritiska tankar om dig själv. Det finns flera sätt du kan öva dig på att separera tankar från fakta. Bli inte orolig om du tycker det känns svårt eller om det inte direkt får den effekt du önskat. Att ändra ditt sätt att se på tankar kan ta tid och krävas lite övning. Allteftersom du tydligare kan se vad som faktiskt bara är tankar desto mer kan du känna att du får kontroll över dem och därigenom bli snällare mot dig själv.

TIPS

Denna övning handlar om att *omformulera* dina tankar för att skapa avstånd till dem och få dem att kännas mindre dömande.

Fundera över hur dina egna kritiska tankar brukar låta, vad säger de till dig? Kanske låter det såhär:

"Jag är värdelös"

eller

"Något måste vara fel på mig eftersom jag tycker detta är skönt"

När du lagt märke till en kritisk tanke ska du lägga till orden:
"Jag har en tanke om att ... "

Läs meningen ord för ord:

"Jag är värdelös"

Läs sedan denna mening lika noga:

"Jag har en tanke om att jag är värdelös"

Oftast blir vi inte lika starkt påverkade av meningen *"Jag har en tanke om att jag är värdelös"*. Den är inte lika dömande och hård utan får dig att uppmärksamma att du får en kritisk tanke, men att den inte behöver vara sann för det.

Testa att skriva några egna meningar:

Jag är ....

Jag får en tanke om att...

Detta tankeexperiment kan vara bra att öva på regelbundet i din vardag. Varje gång en kritisk tanke dyker upp kan du omformulera den till "Jag har en tanke om....".
På så sätt kan de negativa tankarna minska i styrka vilket kan vara en hjälp på vägen.

Varför känner vi skuld och skam?

Varför känner vi skuld över något som någon annan gjort mot oss? Och varför kan vi känna skam över något som känns skönt och njutningsfullt? Dessa frågor kan vara kluriga att svara på eftersom våra känslor är så komplexa, men liksom alla andra känslor fyller känslor av skuld och skam en *funktion*. Det vill säga att vi behöver dem för att fungera tillsammans med andra människor. Skam kan beskrivas som en känsla som ska "hålla dig på mattan" och hjälpa dig bete dig på ett sätt som är accepterat av människor runt omkring. Ett exempel är om du sagt något elakt till en vän som sedan blivit ledsen. Troligtvis väcks då en känsla av skam hos dig, en signal om att du har gjort något fel. Skammen vill då tala om för dig att det inte är okej att ljuga då det kan göra att du uppfattas som en dålig vän.

Det kluriga är att det också går att känna skam även om vi *faktiskt inte gjort något fel*. Skam kan leda till att vi anklagar oss själva för saker vi inte kunnat styra över. Den kan få dig att tro att du är en dålig person även om det inte finns några "bevis" för att du skulle vara det.

Orden skuld och skam används ofta tillsammans och de har båda att göra med hur vi fungerar med andra människor. Skam och skuld signalerar dock lite olika saker och det kan ibland vara svårt att sätta ord på om det är just skam eller skuld du känner. Till skillnad från skam, som handlar om *hur du känner dig* och vem du är som person handlar skuld om *vad du gör*. Skuld ger en signal om att du gjort något som du själv eller människor i din omgivning skulle uppfatta som fel eller dåligt.

Hur du kan utmana känslor av skuld och skam

Att arbeta med skam- och skuldkänslor kan ta tid, men det går att göra och vi vill ge dig några tips att ta med på vägen. Om det känns alltför överväldigande att hantera känslorna av skuld och skam kan det vara bra att få stöd från någon professionell. Exempelvis kan du samtala med en psykolog, kurator eller psykoterapeut som kan hjälpa dig att komma fram till varför just du känner skuld och skam och hur du kan börja tänka annorlunda. För att därigenom också kunna *känna* annorlunda.

TIPS

Det kan vara bra att tänka på känslan skuld som *vägledande*, eller *missvisande*. Med detta menas att skuldkänslorna kan vara nyttiga och användbara och vägleda dig eller att skuldkänslorna grundas enbart på en tanke om att ha gjort fel, trots att du egentligen inte har det. Då kan de vara missvisande. De vägledande skuldkänslorna kan ses som en kompass som leder dig i rätt riktning. Har du till exempel gjort något mot en annan människa som sårat personen så säger din kompass till dig att du hade kunnat göra annorlunda och bättre. I denna situationen är skulden faktiskt användbar. De missvisande skuldkänslorna däremot, ger dig inga förslag eller tankar om hur du hade kunnat göra annorlunda. Istället får de dig att ta på dig skulden för saker som *du inte haft kontroll över*.

Tyvärr finns det en ganska vanlig, felaktig, bild av sexuella övergrepp som får oss att tro att den som utsatts hade kunnat göra annorlunda för att det inte skulle hända. Om du bär på en känsla av skuld över det du utsatts för så kom ihåg att du aldrig är ansvarig för andra människors felaktiga handlingar. Skulden ligger alltid på personen som utför handlingarna. Oavsett vad du gjort eller hur du agerat fram till händelsen, så är det inte du som bär ansvaret för vad någon annan sedan gjort mot dig.

Här kan du öva på att tänka på skuldkänslor som *vägledande* eller *missvisande*.

Skriv ner V (vägledande) eller M (missvisande) framför varje påstående

☐ 1. Jag borde inte ha ljugit för min kompis om varför jag inte kom till festen.

☐ 2. Jag känner mig så dålig som anmälde våldtäkten, eftersom personen som utsatte mig nu blev häktad.

☐ 3. Jag borde inte skrattat åt henne, hon verkade så ledsen efteråt.

☐ 4. Om jag hade gjort mer motstånd och sagt ifrån mer tydligt, så hade jag inte blivit utsatt för övergrepp.

☐ 5. Jag borde inte ha druckit så mycket för då övergreppet aldrig hänt.

☐ 6. Om jag inte hade kört så fort så hade jag inte fått böter.

☐ 7. Om jag inte flörtat och följt med hem så hade jag inte blivit utsatt för ett övergrepp.

I påståendena 1, 3 och 6 så håller du nog med om att skuldkänslorna ger vägledning. Att ljuga, såra andra, eller bryta mot lagar kan väcka skuldkänslor som faktiskt är bra att ha. I de andra påståendena är skulden missvisande eftersom de handlar om situationer då någon annan gjort något mot dig. Oavsett vad du gjort, eller inte gjort, så är skulden inte din att bära.

Fundera över

Känner du igen dig i några av dessa påståenden?

Försök skriva ner vad dina egna skuldkänslor säger dig. Att du borde agerat annorlunda? Att du hade kunnat göra något för att förhindra att du blivit utsatt?

Kan du tänka på ett annat sätt kring dina skuldkänslor? Hitta bevis på och påminna dig om att skulden inte är din att bära?

Fundera även på vad du hade sagt till en vän eller närstående i samma situation? Troligtvis hade du inte sagt till den personen att hen bör känna skuld över något som någon annan gjort.

Om lust, kåthet och orgasm väcker skam

Att känna skuld- eller skamkänslor kopplat till sex kan handla om en skam över att vara kåt och vilja ha sex eller att en skäms över det en tänder på. För andra kan det handla om skam över att njuta av sex, att känna att en inte "borde" tycka sex är skönt. Skammen kan väcka tankar som:

"Om jag är kåt och vill ha sex igen, var det verkligen ett övergrepp jag utsattes för?"

eller

"Det måste vara något fel på mig som vill ha sex efter att jag varit med om en våldtäkt"

Om du känner igen dig i detta vill vi att du ska veta att du har rätt till din upplevelse av vad du utsatts för. Och oavsett hur du mår efteråt gör det inte upplevelsen av övergreppet eller våldtäkten mindre "sann". Det kan vara bra för dig att veta att övergreppet eller våldtäkten var något som *hände dig* och säger inget om *din sexualitet* eller vem du är som person. Oavsett vad du har varit med om har du rätt att få må bra i din sexualitet och få njuta av sex på dina egna villkor.

Det är inte heller ovanligt att känna skuld och skam på grund av hur ens kropp regerat under övergreppet eller våldtäkten. Ibland kan kroppen reagera med att få stånd, bli våt eller till och med få orgasm trots att det som hände var mot ens vilja. Då kan det upplevas som särskilt skamligt att känna upphetsning vid sex igen eftersom den härliga känslan blivit sammankopplad med det sexuella övergreppet. Det kan vara bra för dig att veta att kroppen kan bli sexuellt upphetsad utan att du vill eller är med på det som sker. Upphetsningen betyder alltså inte att du varit kåt eller att du samtyckt till det som hände. Du kan läsa mer om detta på s. 15. Känslor av skuld och skam kopplat till sex kan påverka sexlivet och den sexuella självkänslan, men med rätt hjälp och stöd går det att komma vidare. Du kan läsa mer om vilket stöd du kan få på vår söktjänst stödefterövergrepp.se.

TIPS

Oavsett vad som väcker dina skam- eller skuldkänslor kan du börja med att försöka *utmana* tankarna som väcks när du känner skam eller skuld. Börja med att fundera över vad tankarna försöker *säga dig*. Därefter kan du öva på att utmana dem för att de ska kännas mindre dömande. Fundera över någon dömande tanke du har, som lägger skuld eller skam på dig själv. Fundera vad tanken försöker säga dig, hur den vill få dig att må. Därefter kan du se om du kan göra tanken mer nyanserad och därigenom bli snällare mot dig själv.
Exempel:

"Jag är helt misslyckad som inte kan ha sex som alla andra"

Fråga dig själv om det inte är mer sant att tänka:

"Vissa typer av sex känns svårt för mig just nu, och hur andra har sex vet jag inte så mycket om"

En annan skamfylld tanke kan vara:

"Jag vill ju ha sex hela tiden, inte konstigt att jag blev utsatt"

Ett mer nyanserat sätt att tänka kan vara:

"Jag vill ha sex för att jag njuter och mår bra av det. Det betyder inte att någon annan få göra något med mig mot min vilja"

Fråga även dig själv vad du skulle säga till en vän som hade de här tankarna? Troligtvis skulle du säga till hen att inte skämmas för något som hen inte kan kontrollera. Eller att din vän ska göra det som hen mår bra och njuter av.

När du utmanar dina tankar kan du använda denna mall:

Tanke

”Det är något fel på mig som vill ha sex, jag borde inte ha någon lust efter det jag varit med om.”

Vad tanken vill få dig att känna

”Att känna mig dålig och onormal.”

Utmanande tanke

“Jag får lov att njuta av sex på ett sätt som känns skönt och bra för mig. Det betyder inte att jag är dålig utan det betyder att jag vet vad jag tycker om.”

Om du känner skam och skuld över vad du tänder på

Det är tyvärr ganska vanligt att skämmas för vad en gillar och tänder på sexuellt. Vi säger tyvärr eftersom denna typ av skam sällan är baserad på något som du faktiskt borde skämmas över. Att känna skam kopplat till vad du tänder på kan bero på att det i samhället finns ganska snäva ramar för vad som anses vara "bra" eller "dåligt" att tycka om när det kommer till sex. Dessa ramar kan vara begränsande, eftersom de kan göra det svårt att själv få komma fram till vad en tycker om eller tänder på. Om du känner skam över vad du fantiserar om eller tänder på, börja med att försöka sätta ord på hur dina skamkänslor ser ut.

Vad är det som känns skamfyllt med hur du vill ha sex? Eller vad du fantiserar om?

Är du orolig vad andra ska tycka och tänka om dig?

Eller är du orolig för att inte vara "som alla andra"?

Vad tänker du själv är "bra" saker att tända på?

När det handlar om sexuella fantasier eller vad du gillar att göra när du har sex så är det viktigaste att fundera över *hur du mår* och hur fantasierna eller sexet du har påverkar dig. Om du känner att fantasierna plågar dig, att du har tappat kontrollen över dem eller att tankarna väcker ångest, kan det vara skönt att söka stöd för att få prata om detta. Samma gäller om du upplever att du hamnar i sexuella situationer som skadar dig fysiskt eller psykiskt. Om du uttrycker din sexualitet på ett sätt som du mår bra av innan, under tiden och efteråt och som är samtyckt för alla inblandade så tycker vi inte att du behöver oroa dig. Vi vet dock att det ibland känns skönt och bra i stunden, men att ångesten eller skammen kommer efteråt. Då kan det vara bra att fundera över just normerna i samhället och om de får dig att känna att du inte “borde” ha sex på det sättet som du njuter av. Eller om det faktiskt är så att någon har gått över dina gränser. Om du känner en stark oro för att du ska uttrycka din sexualitet på ett sätt som kan skada dig själv eller andra eller om du känner att du tappat kontrollen över din sexualitet så är det viktigt att du får rätt stöd. Ett första steg kan vara att läsa på Preventell.se, som driver hjälplinjen vid oönskad sexualitet. Där kan en få prata med kurator, psykolog eller läkare för att få råd och stöd kring sådana funderingar.

Om du har mindre sexlust eller har svårare att bli upphetsad och få orgasm

”I vissa perioder kan jag ha ganska mycket sexlust och ligga med en massa människor, vilket bara känts positivt för mig. I andra perioder har jag ingen sexlust överhuvudtaget”

Minskad sexlust är den vanligaste orsaken till att personer söker sexologiskt stöd, så om du känner igen dig i detta är du långt ifrån ensam. I vårt samhälle finns en stark norm som säger att alla människor ska vilja ha sex regelbundet. Normerna kring sex handlar också om *hur*, med *vem* och *när* vi förväntas ha sex. Dessa normer kan göra att många känner oro över sin sexualitet och sin lust till sex om vi inte har sex på “rätt” sätt. De flesta människor känner lust till sex någon gång i livet. För vissa känns sex väldigt viktigt, för andra kanske inte lika viktigt. Vad som väcker lusten eller gör oss kåta kan se olika ut vid olika tillfällen eller med olika personer. Du har säkert hört begreppet “låg sexlust”, men vi väljer att istället att skriva *mindre* sexlust. Anledningen till att vi inte säger låg sexlust är för att detta signalerar att det finns en ”normal” lustnivå och så är det inte.

Sexlusten är och måste få vara något individuellt och du får själv känna vad som är mycket, lite eller lagom sexlust för just dig. Vissa människor känner sig eller definierar sig som asexuella. Att vara asexuell kan innebära olika saker, att en inte känner sexuell attraktion till andra eller inte vill inkludera andra i sitt sexliv, inte känner sexuell lust, eller att en i vissa perioder, situationer eller relationer känner sig asexuell. Är du nyfiken på att läsa mer om asexualitet kan du hitta mer information hos The Asexual visibility and education network, www.asexuality.org.

Erfarenheter av sexuella övergrepp kan påverka sexlusten negativt, men måste inte göra det. Om sexlusten blivit påverkad av negativa erfarenheter så kan detta märkas genom att sex väcker svåra minnen eller obehagliga känslor. Lusten kan även påverkas av att du efter övergreppet känner att det är svårt att slappna av och vara närvarande i stunden eller att det känns svårt att sätta gränser vid sex. Även om din sexlust förändrats så finns det sätt att hitta tillbaka till en nivå av lust som du mår bra av. Om du inte fått möjlighet att bearbeta övergreppen du varit med om kan detta vara ett viktigt första steg. Du kan även behöva stöd i att bygga upp din självkänsla eller hitta en trygghet i att du har rätt att känna kåthet och lust. Eller öva på att vara närvarande och lära dig hantera jobbiga känslor och tankar och samtidigt öva på att lära känna din egen kropp och vad som känns skönt för dig. Allt detta ska du kunna få hjälp med i samtal med kurator, psykolog eller sexolog.

När sex känns svårt kan vi ibland börja jämföra oss med andra och tro att andra har ett fantastiskt och helt fungerande sexliv. Så är det sällan, men det är inte så ofta som vi får höra om svårigheter som andra upplever. Försök därför släppa tanken om hur sex “ska” vara och försök komma fram till hur du vill att sex ska kännas för dig.

Vad är skillnaden mellan lust och upphetsning?

Orden lust och upphetsning kan ibland vara svåra att skilja åt eftersom de ofta används för att beskriva samma sak. Det vill säga vad som händer när vi blir kåta. Det kan dock vara bra att skilja på orden eftersom vi kan känna lust till sex utan att bli upphetsade fysiskt. På samma sätt kan könsorganen och kroppen reagera med upphetsning utan att vi känner oss kåta mentalt. Vi använder ordet lust för att beskriva känslan av att ha lust "i huvudet", alltså att vara kåt och sugen på sex i tankarna. Med upphetsning menar vi hur hela kroppen och könsorganen kan reagera i sexuella situationer och vid beröring.

Lust

Ofta har vi en bild av att människor alltid upplever sexlust *innan* sex och att detta sker helt automatiskt. Som om lusten skulle fungera på samma sätt som hunger eller törst. Många tänker att detta är det "rätta" sättet att känna lust på, men vår lust är lite mer komplex än så. Det går även att känna sexlust som en *reaktion* på något. Detta sker när hjärnan eller kroppen *uppfattar* någonting som sexigt, till exempel någon du tycker är attraktiv, en doft eller skön beröring som sätter igång lusten. Ibland kan detta gå blixtsnabbt och vi kan då tro att vi helt plötsligt blivit kåta, men det kan ha varit din partners doft eller hånglande som kickade igång lusten.

Sexlusten påverkas av en massa olika saker så som vår hälsa, kropp, mående, vad vi får för intryck i stunden samt vilka erfarenheter vi bär med oss. Sexlusten hör också ihop med hur samhället och vår omgivning har *lärt oss* att förstå sex, till exempel vilken syn på sex som finns inom familjen eller hur sex framställs i media. Hur du ser på sex idag påverkas även av dina tidigare sexuella erfarenheter, såväl positiva som negativa. En negativ upplevelse kan göra att du är mindre sugen på att ha sex nästa gång, vilket inte är konstigt eftersom sex kan ha sammankopplats med jobbiga känslor, rädsla eller obehag. Att sexlusten minskat efter att du utsatts för ett sexuellt övergrepp beror alltså inte på att sexlusten bara försvunnit utan det handlar snarare om att sex har blivit negativt laddat.

Gasen och bromsen

Ett användbart sätt att förstå sexlust på är att se lusten som ett slags gas- och bromssystem, precis som i en bil.

Gasen

Den sexuella upphetsningen, att bli kåt

Bromsen

Den sexuella hämningen, att lusten minskar eller hålls tillbaka

Hur just du reagerar i sexuella situationer påverkas av båda dessa mekanismer i hjärnan, vad som gör dig upphetsad och vad som gör dig avtänd. Dessa mekanismer styr vi inte över själva utan det sker automatiskt. På så vis kan hjärnans bromssystem minska din sexuella lusten om din hjärna uppfattar något som *hotfullt* i situationen. Hotet behöver inte vara ett verkligt hot utan kan till exempel handla om rädsla för obehagliga känslor eller reaktioner. Att känna sig stressad över saker i vardagen, vara orolig eller trött brukar aktivera bromsen för de flesta.

Gasen fungerar på motsatt sätt genom att den aktiveras av saker som upplevs som sexuella, som en sexig situation eller om någon rör vid din kropp på ett skönt sätt. Om du upplever att din gaspedal trycks ner och du blir tänd av att din partner viskar något sexigt i örat, så kan bromsen samtidigt aktiveras av att du börjar känna en oro för att sex kan komma att göra ont. Eftersom dessa gas- och bromsfunktioner ser så olika ut hos olika människor är det bra att utforska hur du själv fungerar. Vilka faktorer eller situationer hjälper till att aktivera din gaspedal och göra att lusten ökar? Och vad aktiverar din broms? Genom att få koll på hur just din gas och broms fungerar kan du också skapa förutsättningar för att sex ska kännas njutningsfullt och bra.

Upphetsning

Upphetsning handlar om hur kåthet kan kännas i kroppen. Vid upphetsning börjar hjärtat slå fortare och andningen ökar. Eftersom blodgenomströmningen ökar i hela kroppen kan du bli varm och huden kan rodna. Du kan även börja svettas och känna att musklerna blir spända. I blygdläpparna, klitoris, runt slidöppningen och i penisen finns svällkroppar och dessa blir blodfyllda när du är tänd och upphetsad. Både penisen och klitoris får stånd även om det är ett ord som vi oftast bara förknippar med en upphetsad penis.

När du är upphetsad blir slidan dessutom djupare och börjar utsöndra lubrikation från slidväggarna. Det är det som kallas för att bli våt. Penisen kan också bli våt genom att utsöndra försats på ollonet, en vätska vars uppgift är att smörja området. Det märks inte alltid på könsorganen när du är tänd i huvudet och ibland kan du få stånd eller bli våt utan att vara kåt överhuvudtaget. Upphetsning kan kännas i olika delar av kroppen och hur du känner kåthet och upphetsning kan även förändras under livets gång. Allteftersom du lär känna din kropp, din lust och din sexualitet bättre så kanske du märker helt nya sätt att känna upphetsning på.

Vad kan göra att lust och upphetsning känns svårt?

”Jag kan vara upphetsad först, men när sexet sätter igång känns det som att kroppen stänger av. Allt fokus från min sida läggs på att få min partner att njuta och jag känner ingen upphetsning eller njutning själv”

Att det känns svårt med lust och upphetsning kan bero på flera olika saker. Även om minskad lust eller svårigheter med upphetsning kan vara direkt kopplat till erfarenheter av sexuella övergrepp så kan det också finnas andra saker som påverkar.

Din kropp och mediciner kan påverka både lusten och upphetsningen. Exempelvis hjärt och kärlsjukdomar, hormonell obalans i kroppen, diabetes eller om du är nedstämd och har ångest. Vissa mediciner, till exempel antidepressiv medicin, kan också påverka lusten eller upphetsningen negativt.

Dina relationer kan påverka, exempelvis hur du mår i din relation eller hur partners mår och hur ni förhåller er till varandra. Faktorer i relationen som kan påverka lusten kan vara konflikter, missnöje med sexlivet eller att ni har svårt att kommunicera kring sex. Det kan också påverka lusten om ni har olika syn eller förväntningar på hur ert sexliv ska se ut.

Vad *samhället och vår kultur* lär oss om sex kan också påverka. Till exempel ideal och normer kring sex och sexualiteten. Exempel på detta kan vara att personer som kodas som män alltid förväntas vara sugna på sex. Eller att personer som kodas som kvinnor förväntas vara mer passiva och inte ta så mycket plats. Det finns även en ganska vanlig uppfattning om att alla ska ha en sexlust och att sex måste ingå i en kärleksrelation. Och att exempelvis omslutande vaginalt sex är “bättre” än andra typer av sex.

Slutligen finns det *psykologiska orsaker* som kan göra det svårt med sexlusten. Detta kan exempelvis handla om att du bär på negativa erfarenheter, har dålig självkänsla, att du mår dåligt över din kropp eller att du känner dig stressad eller missnöjd med din livssituation. Andra psykologiska faktorer kan vara att du bär på känslor av skam och skuld kopplat till sex, att du kanske fått lära dig att sex är fult eller fel och att du inte borde ha lust till sex. Det är inte heller ovanligt att andra upplevda svårigheter kopplat till sex såsom smärta eller rädsla för sex, kan göra att din lust till sex minskar. Faktorer i din omgivning kan också göra att det känns svårt att få lust till sex, exempelvis om du känner dig stressad, sover dåligt eller har saker som du oroar dig för.

TIPS

Ett sätt att börja utforska sin lust på kan vara att titta på olika faktorer som kan ha bidragit till att lusten minskat. Även om du känner att det är dina erfarenheter av övergrepp som gjort att du har mindre lust så kan det vara bra att fundera lite mer kring *hur* du märker skillnad. Och om andra saker kanske gör att det känns svårare att hitta tillbaka till lusten.

Frågor att fundera över

När upplevde du att lusten minskade?

Ex: om det var i direkt anslutning till en traumatisk händelse eller om lusten varit mindre redan tidigare

Hur märkte du detta?

Ex: att beröring inte längre känns lika skönt eller att du inte längre är sugen på att onanera

Är det svårt att bli upphetsad och känna lust i alla sammanhang som är sexuella, eller bara i vissa situationer?

Ex: är det bara när du har partnersex, eller även vid onani?

Finns det situationer som känns bättre? Och hur märker du det?

Ex: om du märker att du kan ha lust till sex på semestern eller när fått tid att varva ner på kvällen

Hur har din lust sett ut under tid? Har det funnits perioder i livet som du känt mer lust? Eller mindre? Hur ser ditt generella mående ut?

Ex: är du ofta nedstämd, har ångest eller ofta känner en oro, trötthet, vaksamhet eller anspänning i kroppen

Är du stressad över något? Skola, jobb, familjesituationen eller i din relation?
Tar du några mediciner regelbundet?
Hur ser dina relationer med kärleks- och sexpartners ut?

Ex: känner du dig trygg med personer du har sex med? Finns det saker i relationen som påverkar dig negativt?

Har du sex på ett sådant sätt som du själv vill och tycker om?

Ex: finns det saker du skulle vilja göra, men som du inte gör idag? Eller saker du gör som du egentligen inte tycker är så tändande

Genom att fundera över dessa frågor kan du få en bild av hur förändringen av just din lust upplevs. Om den exempelvis varit förändrad ett tag eller en längre period, om du har lust till onani men inte till partnersex, om din tillvaro är stressande generellt och att detta påverkar andra aspekter av ditt mående eller om du kanske känner dig förbisedd eller missnöjd med något i din relation. Att utforska detta kan hjälpa dig att ringa in de faktorer som kan bidra till att lusten minskat och kanske finns det saker du kan prova att förändra redan nu, som kan ha en positiv effekt på sexlusten. Exempel på detta kan vara att söka samtalsstöd för att fortsätta bearbeta de erfarenheter du bär med dig, att prata med din läkare om eventuell medicinering du påbörjat och om denna kanske påverkar din lust eller att ta aktiva steg för att minska stress och press i din vardag.

Att hitta tillbaka till lusten och upphetsningen

Om du länge haft minskad sexlust så kan det kännas som att vägen mot att känna lust till sex är lång. Det är inte heller ovanligt eller konstigt att lusten till sex känns långt borta om du i tidigare sexuella situationer inte känt att din lust eller njutning varit viktig, om dina gränser inte respekterats eller dina behov fått uttryckas. Det kan vara skönt att tänka på att du kan ta ett steg i taget. Försök att i din egen takt utforska din lust och vad du mår bra av när det kommer till sex.

Din lust kanske inte kommer se exakt likadan ut som innan eftersom vi människor och vår tillvaro förändras, men du kan på vägen upptäcka andra delar av dig själv och din sexualitet. Kanske upptäcker du nya sorters beröring som ger dig njutning eller nya sätt att ha sex på. Påminn dig också om att det inte är konstigt om lusten inte bara väcks av sig själv. Ofta kan vi gå runt och vänta på den där kåtheten och bli frustrerade över att den aldrig kommer, men då kan det vara skönt att veta att du faktiskt kan ta kontroll över din egen lust och skapa rätta förutsättningar för att du ska känna dig sugen på sex. Om du upplever att dina erfarenheter fortfarande påverkar dig starkt och gör att sex känns svårt kan det vara bra att få stöd på vägen.

Att få chans att bearbeta dina erfarenheter av sexuella övergrepp är ett viktigt steg mot att hitta tillbaka till din sexlust. Att hitta lusten till sex igen kan kräva lite arbete och det är bra för dig att komma ihåg att motivationen för att du ska hitta din lust ska vara för att *du* vill det och mår bra av det. Det ska inte enbart vara för att du känner att det förväntas av dig från partners eller utifrån normer om hur sexlust “ska” se ut och kännas.

TIPS 1

När vi har sex känner vi ofta förväntningar, från oss själva eller andra, på hur sexet ska vara. *Vad* vi ska göra och *hur* vi ska göra det. Hur det ska kännas och hur de vi har sex med ska uppfatta oss. För vissa är dessa tankar där, men det går fortfarande att vara närvarande och fokusera på vad som känns skönt och härligt i stunden. För andra kan tankarna ta all uppmärksamhet och leda till att lusten och upphetsningen inte får någon plats. Ett steg för att försöka minska dessa tankar är att aktivt fokusera på känslan i stunden, istället för att fokusera på att sexet ska vara eller bli på ett särskilt sätt. Kanske njuter du jättemycket när du smeker, har oralsex eller hånglar med en partner, men upplever sedan att lusten försvinner när ni börjar göra något annat. När pressen kickar in kan det vara svårt att faktiskt känna av sin egen kropp och vad ni gör i stunden som skulle kunna vara lusthöjande. Om du har svårt att vara i nuet eller att känna av vad som känns skönt och härligt i kroppen så kan det vara användbart att börja öva på medveten närvaro. Du hittar mer information om detta på s. 61.

TIPS 2

För att hitta det som väcker din lust och gör att sex känns bra kan det vara användbart att titta närmare på det sex du har haft hittills, med dig själv eller med partners. Genom att undersöka varför vissa tillfällen varit positiva och vissa tillfällen varit negativa kan du också se om det finns saker du kan göra mer av och som kan öka din lust. Eller saker du kan göra mindre av om du märker att de påverkar din lust till sex negativt.

När du tänker tillbaka på det sex du har haft kan du försöka se vilka saker som aktiverat din gaspedal och som gjort att sex känns bra, men också se vad som tryckt ner bromsen och gjort att det inte blivit så bra. Faktorer som kan påverka hur sexet upplevs kan vara saker i dig själv, hur du mår i din kropp eller din nivå av stress. Det kan vara faktorer i din miljö, som att vara på en plats där du känner dig lugn och trygg, men kan även handla om faktorer i din relation eller vad personer du har sex med gör när ni har sex.

1. Tänk på två eller flera positiva sexuella upplevelser du haft och försök beskriva dem så detaljrikt som möjligt. Det är viktigt att försöka tänka på flera tillfällen för att kunna se vilka saker som varit gemensamt för att sex vid dessa tillfällen känts bra. Om det är svårt att hitta situationer som känts helt positiva kan du titta på delar av sex du haft där du upplevt att du haft lust och njutit.

2. Fundera nu över vad som gjorde dessa upplevelser positiva. Utgå från nedanstående områden.

3. Tänk på en eller flera negativa sexuella upplevelser du haft och försök beskriva dem så detaljrikt som möjligt. Här ska du tänka på sex du haft som inte blivit så bra, inte situationer då du blivit utsatt för sexuella övergrepp. Detta eftersom sexuella övergrepp inte är sex och inte heller är något som du har haft möjlighet att kontrollera eller styra över.

4. Fundera nu över vad som gjorde dessa upplevelser positiva. Utgå från nedanstående områden.

Hur mådde du psykiskt och fysiskt?	**Hur du mådde i din kropp, ditt humör, om du känt oro för hur sexet skulle vara, eller om du kunde vara avslappnad och närvarande i stunden, utvilad, om något väckt ångest etc.**
Hur var din partner?	Attraktion, doft, partnerns humör/ tillstånd, lyhörd partner, någon du kände väl etc.
Hur kändes relationen?	**Tillit och trygghet, om du känt dig känslomässigt nära din partner, känsla av att partnern tyckt du var attraktiv, hur ofta ni haft sex tidigare, om du kände att partnern var frånvarande, etc.**
Hur var situationen?	Hemma, eller på en ny plats, sex på distans exempelvis telefonsex, att ni gjort något kul ihop innan etc.
Andra saker som påverkade	**Stress över jobb eller skola, stress i familjen, semester etc.**
Saker du gjorde	Fantiserade, partnern pratade sex, rollspel, vilken typ av sex till exempel oralsex eller smeksex etc.

När du reflekterat över tillfällen då sex känts bra eller mindre bra, så läs igenom det du skrivit. Vad har bidragit till att sexet har känts bra? Eller till att det inte känts så bra?

BRA SEX / INTE SÅ BRA SEX

Därefter kan du fundera över saker du och/eller din partner skulle kunna göra för att skapa så bra förutsättningar som möjligt för dina positiva sexuella upplevelser. Fundera över vad som praktiskt *går att göra*, hur *mycket* det kan påverka, samt *hur snart* du kan göra det.

Exempel

Vad?

"Jag ska försöka att gå upp tidigare på morgonen och plugga, så jag inte behöver vara stressad över skolan på kvällen."

Varför?

"Detta kommer påverka ganska mycket eftersom jag har svårt att slappna av när jag är stressad och då vill jag inte ha sex."

När?

"Jag ska testa att göra detta imorgon."

Eller

Vad?

"Jag och min partner ska bestämma en kväll i veckan när vi har en dejt och får tid att vara nära varandra."

Varför?

"Detta kommer påverka relationen mycket, eftersom vi sällan har tid att umgås."

När?

"Vi börjar på onsdag nästa vecka."

Om du märker att din sexlust påverkas av att du ofta upplever starka obehagskänslor vid sex eller besväras av smärta, så kan du läsa mer om detta på låtosspratаomsex.nu. Då kan det vara bra att arbeta med vad som väcker dessa känslor och hitta sätt att hantera dem på eller komma underfund med vad som gör att sex känns smärtsamt. Genom att hitta en trygghet i att du kan hantera när sex känns jobbigt kan det i sin tur bli lättare att faktiskt få lust till sex.

Sex måste inte vara på ett särskilt sätt

När det känns svårt att hitta lusten och viljan till sex kan det vara bra att fundera över hur du brukar ha sex. Har du sex på ett sätt som du njuter av? Känner du att du har möjlighet att uttrycka vad du tycker om och inte tycker om under sexet? Har du funderingar kring vad du faktiskt gillar eller om du känner att du inte vågar eller kan sätta gränser vid sex, så kan du läsa mer på s. 68. Om det känns svårt att prata med sexpartners om sex och hur du vill ha det kan du läsa mer om kommunikation på s. 98.

TIPS 1

Det kan vara bra att påminna dig om att det inte finns några regler kring sex som säger att det måste vara på ett visst sätt eller att saker du gör ska ske i en viss ordning. Kanske kan du prova att ha sex på ett annat sätt? Ofta brukar vi kalla allt det som sker innan omslutande sex, med penisen i vaginan, för förspel. Detta är egentligen ett konstigt ord att använda eftersom hångel, smekningar, prata sexigt med varandra och utforska varandras kroppar kan vara lika mycket sex som något annat.

Om du upplever att lusten finns där vid smeksex eller hångel, pröva att stanna kvar där. Låt det ta tid och fokusera på det som känns skönt och släpp tankar om vad som ska "hända sen". Fokusera på att ni gör vad ni gör här och nu och försök att känna in varje del av din kropp. Om du känner att lusten väcks, men att du inte får stånd eller blir våt och upphetsad i kroppen, stressa inte vidare. Känn att du känner lust och fortsätt med det som känns skönt och bra. Försök även att kommunicera med din sexpartner om vad som händer.

Om du njuter av det du gör i stunden och inte vill stressa vidare, lita på att du har rätt att göra det och att detta kan vara fullt tillräckligt för den eller de du har sex med. Om din partner stressar dig är det viktigt att prata om vad just du behöver vid sex. För fler tips om hur du kan kommunicera kring sex läs mer på s. 98.

TIPS 2

Att pröva nya saker när det kommer till sex behöver inte innebära att bara prova olika sätt att ha sex på. Det kan ibland vara bra att börja smått när det gäller att utforska vad som känns sexigt eller lustfyllt. Detta kan vara att exempelvis utforska vad olika *känselintryck* väcker hos dig. Känner du välbehag när du sover i nytvättade lakan, smörjer dig med hudlotion? Eller mer intim beröring, som massage eller bara att en partner kliar din rygg? Det kan också handla om att utforska *doftintryck*, som exempelvis en god parfym på dig själv eller en partner. Eller att tända doftljus eller rökelse. *Ljud eller vad du hör* i din omgivning kan också väcka lust. Någon särskild musik som du blir avslappnad eller glad av? Eller när din partner viskar något sexigt i ditt öra? Slutligen kan det också handla om *vad du ser*, kanske någon filmscen som väckt kåthet eller nyfikenhet, eller hur din partners kropp ser ut? Att uppmärksamma dessa små detaljer kan hjälpa dig att hitta vad som faktiskt väcker sexiga känslor hos just dig.

Orgasm

Orgasmen ses ofta som ett kvitto på att sexet varit skönt och bra. Orgasm kan vara fantastiskt, men bilden av orgasmen som målet med sex kan skapa mycket stress och press. Förmågan att få orgasm, hur du kan göra för att få orgasm och hur orgasmen upplevs är olika från person till person. Det kan också skifta mellan olika tillfällen då du har sex. För vissa är orgasmen lätt att få, för andra tar det längre tid. För vissa är den en viktig del av sex och njutning, för andra inte lika viktig.

Oavsett om du upplever det svårare att få orgasm just nu jämfört med tidigare eller om du aldrig fått orgasm, så vill vi att du ska veta att det går att öva upp sin orgasmförmåga. Det är få människor som av fysiska anledningar inte kan få orgasm, men om du är orolig över detta kan du kontakta vårdcentralen eller ungdomsmottagningen för att undersöka det och prata om oron.

Vad händer när du kommer?

En massa saker händer i kroppen när vi får orgasm, eller “kommer”. Det tydligaste som händer är att det sker rytmiska sammandragningar i bäckenbotten. Sammandragningarna känns mycket för vissa medan de för andra aldrig märks av eller känns mycket lite. Ibland drar muskler i hela kroppen ihop sig så att du spänner dig darrar eller rycker. Vid en orgasm släpps även en mängd hormoner ut i kroppen som gör att du känner dig glad och avslappnad. För personer med penis sker ofta orgasmen samtidigt som utlösningen. Personer med vulva/vagina kan också få utlösning i samband med orgasm vilket ibland kallas för sprutorgasm. Utlösningen är en vätska som kommer ur urinröret, men det är inte urin. Vätskan kommer från körtlar som mynnar ut på vardera sidan om urinrörsmynningen, men ibland kan utlösningen istället bestå av vätska som bildas i urinblåsan vid upphetsning.

En orgasm kan väcka mycket tankar och känslor. Minnen kan väckas, både bra och dåliga. För vissa kan orgasmen kännas omskakande som att tappa kontrollen över sina känslor och sin kropp, vilket kan vara både härligt och skrämmande på samma gång.

Om du tycker det är svårt att få orgasm

Det kan finnas flera orsaker till varför det är svårt att få orgasm. Fysiska orsaker kan ibland ligga bakom, exempelvis sjukdomar eller vissa mediciner. Psykologiska orsaker kan också påverka. Då kan det handla om att det känns svårt att vara närvarande i nuet under sex, att det känns skrämmande att släppa kontrollen och njuta eller att det är svårt att lita på eller kommunicera med sexpartners.

Det finns även en mängd normer kring orgasmen som kan påverka negativt. Exempelvis en press på att kunna komma samtidigt som den vi har sex med, eller att orgasmen ska komma genom att bara ha omslutande sex. Många kan få orgasm på detta sätt, men troligen behöver ännu fler andra typer av stimulering samtidigt för att få orgasm.

För personer med penis kan det också skapas en press utifrån att orgasmen och utlösningen ofta ses som sexets final. Och så behöver det ju inte alls vara. Om du aldrig fått orgasm betyder detta inte att du är konstig eller att du aldrig kommer kunna få det. Förmågan finns oftast där, men det kan handla om att hitta rätt teknik och sätt att slappna av för att hitta den. Det kan även handla om att du behöver hitta sätt att förhålla dig till jobbiga tankar eller känslor av obehag kopplade till sex, din kropp eller till själva orgasmen. Om du känner att obehagliga känslor eller ångest hindrar dig från att slappna av och njuta kan du läsa mer om hur du kan hantera detta på s. 44.

När du vill hitta eller hitta tillbaka till din orgasm är det bra att påminna dig om att du har rätt att njuta, känna dig kåt och vilja ha sex. Du ska inte behöva be om ursäkt till dig själv eller till någon annan för att du känner kåthet, njuter av eller har sex. Att njuta av sex betyder inte heller att det sexuella övergrepp du utsattes för var rättfärdigat. Påminn dig om att det inte finns några “rätta” sätt att få orgasm på. Vad som funkar för dig är det rätta!

Om sex med dig själv - onani

Ofta tänker vi att onani handlar enbart om att stimulera könsorganen, men det finns en massa olika sätt att onanera på. Ett tips är att involvera hela kroppen när du vill hitta vägar till just din orgasm. Avsätt gärna tid då du kan vara ostörd och kanske göra andra avslappnande och sköna saker innan, lyssna på musik, duscha eller liknande. Prova att smeka hela din kropp och var uppmärksam på hur olika ställen känns att beröra. Vilka känslor väcks? Var finns njutning och välbehag?

Alla delar av kroppen kan vara så kallade erogena zoner, som känns extra stimulerande att beröra. Exempelvis rumpa, anus, bröstkorg, lår, rygg, ja överallt. Prova olika typer av beröring, lättare smekningar eller mer fast och bestämd beröring. Tänk på att andas när du gör detta och försök att andas djupt, i magen. Andningen är ett bra redskap för att kunna slappna av. Testa även att spänna och slappna av i bäckenbotten. Att ha bra kontroll över musklerna i bäckenbotten kan göra att orgasmen kommer lättare, genom att exempelvis spänna musklerna när du känner att orgasmen är nära. Du kan läsa mer om bäckenbotten och hur du kan träna upp den på RFSU:s hemsida.

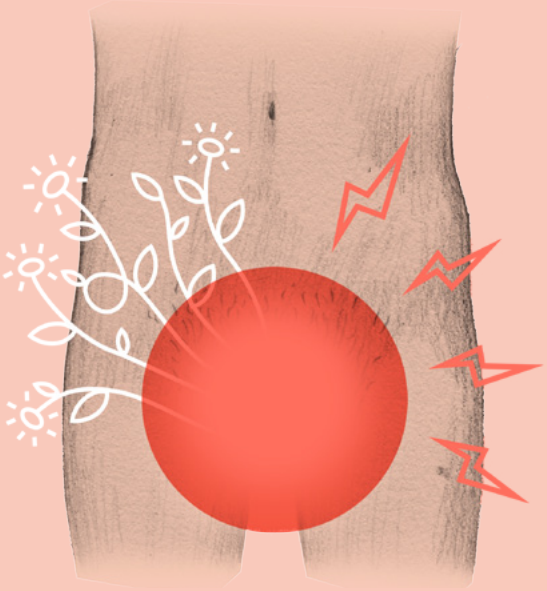
Testa att röra på kroppen, rör dina höfter, testa hur olika ställningar känns. Att röra på kroppen då du onanerar, men även vid sex med andra, kan skapa en känsla av att du är aktiv och i kontroll. Om du vid onani har hittat sätt som känns sköna för dig och kanske även ger orgasm, pröva att göra samma vid partnersex. Att smeka sig själv under sex och ta kontroll över din egen orgasm kan även göra att din partner får bättre koll på vad du njuter av och vad som funkar för dig.

TIPS

När det gäller sexleksaker och glidmedel finns det tyvärr en uppfattning om att dessa fungerar som ett slags alternativ till “riktigt sex”. Så behöver det inte alls vara. Sexleksaker och glidmedel är inte bara hjälpmedel när saker inte fungerar.

Leksaker och glidmedel kan vara spännande och roliga inslag i sex, oavsett om du har sex med dig själv eller partners. Glidmedel kan vara mycket skönt att använda, oavsett vad du har för könsorgan. Känner du att du har lust i huvudet men kroppen inte riktigt hänger med och blir upphetsad, kan glidmedel vara bra att använda för att ge extra “våthet”. Glidmedel kan också användas på flera delar av kroppen för att höja njutningen och känslan vid sex, eller göra penetration lättare och skönare.

Om du vill pröva olika sexleksaker eller är nyfiken på vad det finns för utbud och var du kan hitta produkter, så kan du läsa mer på RFSU:s webbplats, eller i någon annan webbshop. De flesta apotek säljer också sexleksaker och glidmedel av bra kvalité. Googla dig fram och se vad du hittar som kan passa just dig.



Om sex gör ont

”Jag är känslig för beröring och tycker det är obehagligt om någon rör vid underlivet om jag inte är väldigt upphetsad. Detta gör att det känns svårt med förspel med min partner”

Smärta och fysiska obehag såsom sveda, klåda och brännande känsla är vanligt vid sex. Framförallt kvinnor och personer med vulva/vagina kan uppleva smärta och fysiska obehag, men även män och personer med penis kan uppleva smärta. Fortsättningsvis i texten använder vi oftast ordet smärta även om andra fysiska obehag också kan finnas med i bilden.

Smärta vid sex kan uppstå i eller runt omkring vulva/vagina, längre in i magen, i penis eller pung, anal eller i bäckenbottenmuskulaturen och det kan finnas flera olika orsaker till smärtan. Att uppleva smärta vid sex kan påverka sexlusten och det allmänna måendet, men om du idag känner att sex ofta gör ont så betyder inte detta att det alltid kommer vara så. Det går att bli bättre och slippa smärta. Det finns behandling att få och ofta handlar det då om att jobba med flera saker samtidigt. En del i behandlingen brukar handla om att få kunskap om hur din kropp fungerar och utreda varför just du har ont vid sex. Parallellt med detta kan du få arbeta med negativa tankar kring smärtan och kanske få hjälp att hitta sätt att ha sex på som inte gör ont. Du kan även få prata om de erfarenheter du bär med dig som kan påverka hur du tänker och känner kring sex idag.

Om du upplever smärta är ett viktigt första steg att boka tid för en undersökning hos barnmorska, gynekolog, urolog eller allmänläkare. Detta för att du ska få veta om det finns några fysiska orsaker bakom smärtan så som sjukdomar eller infektioner och få råd och stöd kring vad du kan behöva för att må bättre.

Vad kan smärta bero på?

Smärta vid sex kan bero på flera olika saker. Svamp- eller urinvägsinfektioner kan till exempel göra att sex känns obekvämt eller gör ont. Hudsjukdomar eller olika sexuellt överförbara infektioner kan också leda till smärta, till exempel kondylom (könsvårtor) eller herpes (blåsor/sår). På sjukvårdsupplysningens hemsida 1177.se kan du läsa mer om sexuellt överförbara infektioner och hur du kan testa dig.

Misstänker du att du har svamp eller urinvägsinfektion bör du kontakta din barnmorska eller vårdcentral. Erfarenheter av sexuella övergrepp kan leda till negativa känslor kopplat till sex så som rädsla, ångest eller stress, vilket kan göra att det blir svårt att slappna av och bli upphetsad vilket kan leda till att sex känns obehagligt eller smärtsamt. Smärtan kan också bero på vestibulit eller vaginism eller på spänningar i bäckenbottenmuskulaturen.

Vestibulit / provocerad vestibulodyni

Idag kallas diagnosen vestibulit egentligen för *lokaliserad provocerad vestibulodyni* men eftersom många redan känner igen ordet vestibulit så kommer vi att använda detta. Vestibulit är ett tillstånd som orsakar en svidande eller brännande smärta vid beröring av slemhinnan som sitter kring slidöppningen. För vissa kan minsta beröring vara smärtsam, men hur ont det gör är mycket individuellt. Smärtan kan till exempel uppstå vid omslutande samlag eller om ett finger eller en tampong förs in i slidan. Andra får ont av att cykla, rida, jogga eller bära tighta byxor.

Den exakta orsaken till vestibulit är tyvärr fortfarande okänd, men idag tror forskarna att det beror på en kombination av olika faktorer, fysiska, psykiska och sociala. Vissa menar att det handlar om en generell känslighet för smärta på grund av ett ökat antal nervfibrer eller överkänsliga nervtrådar i slidöppningen. Psyko-sociala faktorer

som kan påverka smärtan är ditt mående, om du känner dig stressad, orolig eller nedstämd. Eller om du upplever press och förväntningar vid sex och därför har svårt att slappna av. Negativa erfarenheter av sex, exempelivs tidigare erfarenheter av övergrepp eller att sex inte känts bra, kan också påverka.

Det finns flera olika behandlingar för vestibulit och det går att bli bättre med rätt hjälp. Det är inte ovanligt att besvären återkommer om du till exempel blir stressad eller om det händer något i livet som tar mycket av din energi. Då kan det vara bra att veta vad du ska göra för att hantera smärtan när den väl kommer. Kom även ihåg att om du blivit bättre, men smärtan sedan kommer tillbaka igen så betyder inte detta att du är tillbaka på ruta ett igen. De förändringar du gjort och hur du lärt dig att förhålla dig till smärtan kan hjälpa dig att hantera den på nytt. Om du misstänker att du har vestibulit är det viktigt att du får prata med en läkare, gynekolog eller barnmorska.

Djup smärta

Djup smärta vid sex brukar sitta längre in i magen. Detta kan bero på inflammationer i äggledarna eller tarmen eller endometrios. Endometrios är en gynekologisk sjukdom där slemhinna, liknande den som finns i livmodern, har börjat växa även utanför livmodern vilket gör att många får väldigt ont. Då kommer smärtan inte endast vid sex utan även vid till exempel mens. Endometrios har inget direkt samband med erfarenheter av sexuella övergrepp men sjukdomen är vanlig och kan påverka sexualiteten, sexlivet och måendet i stort. Det är viktigt att du kontaktar vården om du känner djup smärta för att kunna få rätt behandling för besvären.

Vaginism

Vaginism, eller slidkramp, orsakar smärta när något ska föras in i slidan. Vid vaginism gör det ont för att musklerna i slidan drar ihop sig. Smärtan kan vara skarp eller ge en svidande eller brännande känsla vid slidöppningen samtidigt som det krampar. Hos vissa spänns musklerna i bäckenbotten så pass mycket att det inte överhuvudtaget går att föra in något i slidan. För andra drar musklerna i bäckenbotten ihop sig men det är ändå fysiskt möjligt att föra i något fastän det gör ont, bränner eller svider under tiden. Musklerna kan även vara mer eller mindre spända hela tiden. Detta kan vara svårt att upptäcka eftersom du då har en konstant spänning som inte nödvändigtvis ger någon smärta. För att veta om du har en sådan spänning kan det behövas hjälp av någon som är kunnig kring smärta och hur bäckenbotten fungerar.

Orsakerna till vaginism är inte helt kända. Troligen beror vaginism på såväl psykiska, fysiska som sociala faktorer. Vaginism kan uppkomma efter att du exempelvis har haft sex som gjort ont eller varit obehagligt eller att du har varit rädd eller haft starka känslor av oro eller skam i samband med att något förts in i slidan. I och med detta kan det utvecklas en spänning som orsakar smärta. Som att kroppen är beredd på obehag och därför reagerar med muskelspänning för att skydda sig. Vaginism kan också leda till att du blir mer uppmärksam på smärta, känner efter om det gör ont eller oroar dig för att det ska komma att göra ont. Smärtan och muskelspänningen kan då märkas av redan vid tanken på sex. Många som har vestibulit kan också ha vaginism. På en vulvamottagning, sexologisk mottagning eller ungdomsmottagning kan du få behandling för vaginism.

Behandlingen kan innebära både samtal och övningar. Du kan till exempel få lära dig tekniker för avslappning, prata om dina tankar och känslor och lära dig att föra in något i slidan utan att det gör ont och utan att du blir rädd. Du kan också få medicinsk behandling om det behövs.

Om att göra en undersökning

Det är inte ovanligt att känna en oro för att göra en gynekologisk undersökning, alltså en undersökning av könsorganet. För dig som har erfarenheter av sexuella övergrepp eller lider av smärta så kan obehaget ibland kännas ännu starkare. Kanske har en undersökning varit smärtsam förut eller så finns det en oro för vilka känslor eller reaktioner som kan uppstå under undersökningen.

Undersökning av kvinnor och personer med vulva/vagina görs hos barnmorska eller gynekolog. Män och personer med penis kan få träffa sjuksköterska, androlog eller en urolog. Det kan vara bra för dig att veta att vilken typ av kontakt du ska söka beror på vilket könsorgan du har och alltså inte din könsidentitet. Det vill säga om du identifierar dig som man, men har vulva/vagina är det fortfarande en barnmorska eller gynekolog du ska kontakta.

För att boka tid kan du ringa på egen hand eller be någon boka tiden åt dig med ditt personnummer. Du kan fråga om att få välja kön på den som ska utföra undersökningen, med det är inte alltid säkert att din önskan kan tillgodoses. Men fråga ändå när du ringer om detta är viktigt för dig. Det kan vara bra att redan vid bokningen berätta om du känner oro inför undersökningen, men du behöver inte berätta varför du är orolig om du inte vill. Att säga att du är orolig på en gång är bra eftersom en längre undersökningstid kan bokas in. Då kan du få ordentligt med information innan undersökningen sätter igång. Det är också möjligt att boka en tid utan att göra någon undersökning alls. Tiden kan då användas till att få en genomgång av rummet, få koll på undersökningsstolen, titta på instrumenten och få veta hur de används.

Du kan även få prova att lägga dig i stolen med kläder på en stund och vara ensam i rummet under tiden om du vill. I slutet av besöket går det att boka en ny tid för själva undersökningen om du känner dig redo för det. På Umo.se kan du läsa mer om hur en undersökning kan gå till om du har en vulva/vagina. På RFSU:s hemsida kan du med penis få information om hur en undersökning går till.

TIPS 1

Om du känner oro inför en undersökning kan det vara bra att skriva ner vad du vill säga eller fråga om i förväg. På så vis kan du känna dig mer förberedd inför besöket och minska risken att glömma bort att fråga något som är viktigt för dig.

Du kan även fundera över och skriva ner vad du eventuellt är orolig för kopplat till undersökningen. Om du exempelvis är rädd för att få jobbiga minnesbilder eller känna stark ångest. Det kan vara bra att sätta ord på detta, dels för att du ska kunna förbereda dig själv men också för att du kan berätta detta för den som undersöker dig. Då är personen beredd och kan kolla av extra noga hur du mår under undersökningen.

TIPS 2

Denna övning kommer från boken *Att vilja men inte kunna - om sex som gör ont* som är skriven av Elin Lundberg. Övningen handlar om att hitta dina smärtpunkter. För att hantera smärta vid sex kan det vara bra att närmare utforska var smärtan faktiskt sitter, när den uppstår och hur den känns. Att du kan sätta ord på hur det känns och var det gör ont kan bidra till en känsla av att du har bättre koll på din kropp. Att du vet hur beröring kan kännas och få bättre koll på hur just du behöver bli berörd för att det ska kännas bra och inte göra ont. Kom ihåg att du själv bestämmer i vilken takt du gör övningen. Känner du starkt obehag eller smärta, avbryt då övningen och ta en paus. Du kan alltid komma tillbaka till övningen vid ett senare tillfälle.

Gör såhär

Ta av dig kläderna på underkroppen och lägg dig bekvämt. Det kan kännas bra att skapa en lugn och rofylld miljö exempelvis genom att se till att det är lagom varmt i rummet eller sätta på musik du tycker om. Känn med fingrarna utanpå ditt kön och försök att skatta smärtan på en skala från 0 - 10 där 0 är ingen smärta alls och 10 är den värsta smärtan du kan tänka dig. Undersök olika ställen av ditt kön. Försök att beskriva smärtan för dig själv. Är det stark smärta eller en känsla av sveda, klåda, att underlivet “brinner”? Känns det obehagligt eller torrt kan du prova att använda lite glidmedel eller olja.

Du kan även prova att försiktigt föra in ett finger i slidan för att känna hur musklerna reagerar på detta. Ta det varsamt och sluta om det gör för ont eller tar stopp. Du kan upprepa övning en regelbundet för att se om upplevelsen när du rör dina smärtpunkter förändras. Skriv ner de olika känslorna av smärta så du får koll på om det förändras med tiden.

Denna övning är användbar dels för att få en förståelse för din kropp och hur du reagerar på beröring och dels för att kunna veta hur du ska gå vidare. Om smärtan sitter i musklerna, att du blir spänd när du rör dig själv så kan det vara bra att gå vidare med exempelvis avslappnande övningar. Om smärtan sitter i slemhinnan bör du vara försiktig och låta området vila och vänja sig vid mjuk beröring steg för steg.

Oavsett var smärtan sitter så är det viktigt att du får möjlighet att göra en yttre gynekologisk undersökning där barnmorskan eller läkaren tittar på området vid ingången till slidan. Då kan du få information kring smärtan och vad som orsakar den samt råd och stöd kring hur du kan gå vidare för att arbeta med smärtan. För vissa påverkas smärtan framförallt av tankarna och känslorna som väcks vid beröring. Detta kan leda till att du blir på helspänn, stressad eller rädd för hur beröring kan kännas och då inte längre vågar röra dig själv. Då kan det vara bra att framförallt få hjälp med att jobba vidare med tankarna och känslorna. I Elin Lundbergs bok hittar du fler tips och övningar och du kan läsa mer om boken på Elin Lundbergs hemsida.

TIPS 3

Det finns några saker som du med vulva/vagina kan prova själv och som kan lindra smärtan. Det är viktigt att du först kontaktar vården, barnmorska eller gynekolog och får hjälp att utreda vad din smärta beror på innan du provar saker på egen hand.

- Om du upplever smärta vid slidöppningen kan du kan prova att smörja dig med en fet salva som Locobase, Decubal eller vitt vaselin som finns att köpa på apoteket. Att försiktigt och regelbundet smörja dig kan vara att sätt att vänja huden vid beröring och minska eventuell rädsla för smärta.

- Tvätta underlivet med olja, förslagsvis mandelolja, som finns på apotek eller i hälsokostaffärer. Stryk på oljan innan dusch och torka försiktig efteråt. På så vis skyddas underlivet från vatten som kan göra slemhinnorna torra. Undvik att tvätta ditt underliv med tvål, oavsett om den är parfymerad eller oparfymerad. Vulva/vagina rengör sig själv och ljummet vatten räcker och eventuellt oparfymerad olja.

- Om du besväras av återkommande svampinfektioner så undvik att ofta använda receptfria läkemedel mot svamp. Detta kan vara irriterande för slemhinnorna. Istället kan du gå till en vårdcentral eller kontakta barnmorska och be att få en annan svampbehandling för att se om det hjälper. Tänk även på att alltid kontakta vården om du upplever klåda i vulva/vagina eller om dina flytningar förändras.

Om du använder preventivmedel som innehåller hormoner, till exempel p-piller eller hormonspiral, kan du rådfråga din läkare eller barnmorska om du kan göra en paus för att prova något annat sätt att skydda dig. Detta kan ibland ha effekt mot smärtan.

Försök gärna att ta en paus från omslutande sex ett tag, medan du utforskar vilken hjälp du kan få med din smärta. Om du vill ha omslutande sex så är det bra att vara ordentligt upphetsad, alltså när du känner att slidan är våt och svullen. Då är risken att det gör ont betydligt mindre. Om du känner dig kåt och vill föra in något i slidan, men våtheten inte finns där, kan glidmedel vara till hjälp.

Försök att stressa mindre i din vardag och ge dig själv tid för återhämtning i livet. Vid stress spänner vi ofta musklerna och detta kan göra att det blir svårt att slappna av vid sex. När vi är stressade kan vi också känna oss frånvarande under sex vilket kan göra att det är svårare att bli upphetsad eller känna sexlust. Detta kan i sin tur leda till att sex gör ont. Ett sätt att bli mer närvarande på kan vara att börja öva dig på medveten närvaro. Detta kan hjälpa för att du ska kunna vara mer medveten i stunden och märka vad som skönt eller vad som känns obehagligt vid sex. Detta kan ha positiv påverkan på smärtan eftersom du kan ta det lugnt och känna in vad din kropp är redo för, samt uppmärksamma om du behöver ta en paus eller göra något annat som gör dig upphetsad. Du kan läsa mer om medveten närvaro på s. 61.

Normer och förväntningar på sex kan påverka

Det är ganska vanligt att fortsätta ha sex på ett visst sätt även om det orsakar smärta. Detta beror ofta på att det finns en stark vilja att kunna ha omslutande sex eller att det finns vissa förväntningar kring sex. Att leva upp till förväntningar om att vara "normal" och kunna ha sex på ett visst sätt kan kännas så pass viktigt att det blir svårt att lyssna på kroppens signaler. Om du känner igen dig i beskrivningen så är du långt ifrån ensam. Försök att inte klandra dig själv om du fortsätter ha sex trots smärta, men fundera över orsaken till att du fortsätter och om du kanske kan tänka eller göra annorlunda? Fundera exempelvis över *varför* du har sex, om det är för din egen eller andras skull? Är du rädd att känna dig "onormal" om du inte kan ha omslutande sex? Finns det annan typ av sex som du njuter mer av som inte gör ont? Kan du göra mer av detta? Genom att fundera på dessa frågor så kan du få en bättre bild av din situation och kanske börja tänka annorlunda kring sex.

I samhället finns ett stort fokus på omslutande vaginalt sex som det enda "riktiga" sexet, vilket ju inte är sant. Men att denna myt är så stark gör att det har blivit något vi tänker att alla måste kunna och vilja ha. Vi påverkas hela tiden av samhällets normer och det behöver inte alltid vara dåligt. Samtidigt kan normer begränsa oss och göra att vi inte riktigt känner av vad vi själva vill. Att prova nya sätt att ha sex på innebär inte att du "gett upp" på grund av smärtan eller att du aldrig kan ha omslutande sex igen.

Men precis som du kan behöva ta en paus från löpning för att låta en stukning av foten läka så är det bra att pausa omslutande sex medan du jobbar med din smärta. Det kan vara bra att ta tid till att fundera över vad som är viktigt för dig, för att sex ska kännas härligt och bra. Sex ska inte göra ont och smärta ska inte ignoreras eftersom smärtan sällan försvinner genom att du "härdar ut" eller vänjer dig vid att sex gör ont.

Sex ska kännas skönt för dig

Att bli av med smärta vid sex kan ta tid, men ha tålamod. När du väl fått hjälp och stöd i att börja arbeta med din smärta kommer du troligtvis ganska snabbt märka förändringar.

Det är inte ovanligt att smärta kan komma tillbaka genom livet av olika anledningar, men det betyder inte att du är tillbaka på ruta ett igen eller att smärtan kommer att vara för evigt. Genom att lära känna din kropp, lära dig att kommunicera med partners om du upplever smärta och utforska vilken sorts sex som känns njutningsfullt för dig kan du hitta vägar för att må bättre. Vi vill att du ska veta att sex ska kännas skönt och kul för dig! Du ska inte behöva ha ont. Om omslutande sex gör ont kan det vara bra att utforska andra typer av sex. Vi vet att just omslutande sex kan kännas som en viktig och härlig del av sex, men det finns även en mängd andra saker du kan göra som är sköna och som inte gör ont.

Det är lätt att lägga fokus på det som inte fungerar och att bara tänka på hur du ska kunna få det att bli bättre. Vad som då ibland glöms bort är allting som faktiskt funkar och känns skönt. Oavsett om du vill ha omslutande sex längre fram, eller inte, så kan det vara bra att utforska annat sex. Kanske smeksex, oralsex, eller att onanera tillsammans med en partner. Oavsett om en upplever smärta vid sex eller inte är det alltid en god idé att utforska sin sexualitet och hur sex kan känna njutningsfullt på olika sätt. Detta för att lära känna sig själv bättre och få utrymme att upptäcka hur otroligt många sätt vi faktiskt kan ha sex på.

Att utmana negativa tankar om smärtan

Om det tidigare har gjort ont att ha sex är det inte konstigt om du känner en oro för att ha sex igen. Det är vanligt att få så kallade katastroftankar kopplade till situationer som tidigare orsakat smärta. Katastroftankar kan vara tankar om att situationen inte går att kontrollera, att det är något fel på dig eller att det aldrig kommer bli bättre. Det är lätt att tänka *"Ingenting kommer att hjälpa", "Jag är helt värdelös"* eller *"Jag kommer aldrig att kunna ha sex utan att det gör ont"*. Denna typ av tankar kan ofta skapa en massa stress och göra att du lägger ännu större fokus på just smärtan.

Det kan vara svårt att bryta negativa tankemönster på egen hand men med stöd och hjälp går det att göra. En kurator, psykoterapeut eller psykolog kan hjälpa dig att jobba med de självkritiska tankarna, men du kan även börja lite smått på egen hand. Att förändra hur du tänker kring smärtan är inte något som automatiskt tar bort den, men det kan göra att situationen känns lite lättare att hantera.

TIPS

Börja med att skriva ner vilka negativa eller självkritiska tankar du har om smärtan. Välj ut några av dessa och försök att skriva ner hur du kan tänka annorlunda.

Exempel

"Jag kommer aldrig att kunna ha sex utan att det gör ont"

Fråga dig om du har några bevis för att denna tanke är 100% sann? Du kanske har haft ont vid sex hittills, men kan du med säkerhet veta att du *aldrig* kommer bli av med smärtan? Vi kan ju aldrig veta med säkerhet att något kommer vara på precis samma sätt för alltid. Alltså finns utrymme för att positiv förändring faktiskt kan ske.

Hur hjälpsam är tanken i din situation? Gör tanken *"Jag kommer aldrig att kunna ha sex utan att det gör ont"* att du blir mer motiverad att hitta hjälp eller söka stöd för din smärta? Eller att du blir mer sugen på att prova andra typer av sex som inte gör ont? Vi antar att du svarar nej på båda dessa frågor. Finns det då istället något mer hjälpsamt sätt att tänka? Alternativa tankesätt kan vara:

"Jag är orolig att jag inte ska kunna ha sex utan att det gör ont, men det kanske finns något jag kan göra för att må bättre"

Vilka bevis har du för sanningen i den här alternativa tanken? Att du är orolig för att du alltid ska ha ont är förståeligt, men det är ganska stor sannolikhet att det faktiskt finns saker som kan hjälpa mot din smärta. Denna tanke kan därför ses som lite mer hjälpsam och kanske känns situationen inte fullt så hopplös.

Fundera också över vad du hade sagt till en vän i samma situation. Om din vän sa till dig *"jag kommer aldrig kunna ha sex som inte gör ont"* skulle du troligtvis inte svara *"nej, det kommer du aldrig"*. Du hade säkert försökt prata med din vän, frågat vad hen prövat hittills eller om det finns andra sätt att se på situationen. Var lika snäll och hjälpsam mot dig själv som du hade varit mot någon du bryr dig om.

Tips till partners

Att ha en nära relation till någon som har erfarenheter av sexuella övergrepp kan väcka en mängd olika tankar och känslor. Kanske har din partner till stor del bearbetat sina erfarenheter, men upplever att de fortfarande gör sig påminda i olika situationer. Kanske upplever din partner att sex eller relationer känns svårt, vilket kan väcka tankar kring hur du som partner kan stötta och hjälpa.

Erfarenheter av sexuella övergrepp kan se mycket olika ut och påverka personen i olika stor utsträckning. Det finns inga rätt eller fel gällande hur den som utsatts förhåller sig till sina erfarenheter. Om din partner upplever svårigheter med sex och sexualitet kopplat till erfarenheter av sexuellt våld så finns det flera saker som kan vara bra för dig att tänka på, som kan underlätta för dig och hjälpa dig att bemöta och stötta din partner. Eftersom varje persons upplevelse och varje relation är så unik så är det svårt att ge handfasta råd till dig som är partner.
Här hittar du istället generell information kring hur du kan börja tänka kring situationen samt vilket stöd du som partner kan få.

Vad kan du som partner göra?

Som partner till någon som har erfarenheter av sexuella övergrepp är det vanligt att ställa sig frågan *Vad kan och bör jag göra för att hjälpa?* Den som bäst kan svara på denna fråga är din partner. Vad en upplever för svårigheter kopplat till sex är otroligt individuellt och bästa sättet att få reda på hur din partner tänker kring detta är att fråga.

Det kan för många kännas skrämmande att fråga om tidigare erfarenheter och hur de påverkar personen, särskilt om ens partner inte berättat så mycket tidigare. Men kom ihåg att det är bättre att ställa frågan och sedan låta din partner avgöra hur mycket hen vill berätta. Annars är det lätt att göra antaganden eller försöka gissa sig till vad partnern behöver eller hur hen egentligen mår. Dessa gissningar riskerar att inte stämma överens med hur den andra ser på saken. Som partner kan du göra mycket bara genom att *lyssna, bekräfta och ge utrymme* för din partner att känna som hen gör. Det kan även vara bra för dig som partner att få hjälp och stöd med dina egna känslor. Att själv prata med en psykolog eller terapeut kan vara ett alternativ. Därigenom kan du bearbeta och förstå tankar och känslor men också lära dig hur du kan stötta din partner. Du och din partner kan även söka samtalsstöd tillsammans för att prata om er relation och det som känns svårt.

Läs på om sexuella övergrepp och vilka reaktioner som kan uppstå

Det kan vara bra att du som partner skaffar dig kunskap kring såväl sexuella övergrepp som reaktioner på dessa och hur sexualiteten kan påverkas om en har blivit utsatt. Läs gärna mer på hemsidan låtossprataomsex.nu, själv eller tillsammans med din partner. Kanske kan du känna igen någon eller några av de svårigheter din partner upplever och få en större förståelse för hur dessa kan ta sig uttryck, samt vilket stöd det finns att få.

Det kan vara en trygghet för din partner att veta att du har kunskap kring dessa svårigheter och därigenom underlätta för hen att berätta för dig om sina upplevelser av situationen. Det kan vara bra att påminna dig om att personer som utsatts för övergrepp kan reagera väldigt olika. Vissa vill prata mycket om det som hänt, andra lite. Vissa tycker det är svårt med sex och känner mindre lust till att ha det, medan andra upplever att de mår bra i sin sexualitet eller känner lust till sex. Oavsett hur just din partner reagerar så tänk på att hen aldrig kan reagera på “fel” eller ”rätt” sätt.

Fundera över dig själv och din egen sexualitet

Om din partner tycker sex känns svårt kan detta ibland väcka en känsla av att du inte vet hur du ska göra “rätt” när det kommer till sex. Det är inte ovanligt att känna sig sårad, avvisad eller missförstådd. Det kan vara bra för dig att själv börja reflektera över din egen sexualitet och din syn på sex och relationer.

Vad är viktigt för dig och hur mår du i din egen sexualitet?

Har du egna föreställningar av hur sex “ska” vara eller hur en relation ska se ut för att fungera?

Vad har du för förväntningar på din partner?

Har du själv några orosmoment när det kommer till sex? Exempelvis hur din partner kan komma att reagera på beröring och om detta väcker minnen från övergreppet hen utsatts för.

Vilka erfarenheter bär du själv med dig som påverkar dig idag?

Genom att börja sätta ord på dina känslor kring sex och relationer har du en bättre grund att stå på för att kunna samtala om sex och ert gemensamma sexliv med din partner. Det kan vara bra för dig att veta att sexualiteten och hur den uttrycks ser olika ut under livets gång. Vår sexualitet och hur vi förhåller oss till den påverkas av en mängd olika faktorer. Att din partner idag upplever svårigheter kopplat till sexualiteten behöver alltså inte innebära att det alltid kommer vara så.

Fundera även över hur du kan ta hand om din egen sexualitet. Precis som din partner har rätt att må bra har du rätt att göra det. Detta kan exempelvis handla om att du känner mycket lust till sex men att din partner inte känner likadant. Det är inte konstigt att känna en ledsamhet, oro eller frustration över detta. Då är det viktigt att just ta ansvar för dig själv.

Fundera över om det finns andra sätt du kan uttrycka och vårda din sexualitet på egen hand (inom ramen för vad ni har kommit överens om i er relation förstås). Exempelvis genom att onanera, fantisera, eller hitta andra typer av stimulans. På så sätt kan du fortfarande känna att din sexualitet är din att njuta av, men utan att ställa krav på din partner att hen alltid måste vara delaktig.

Ta hjälp av andra

Det kan även vara hjälpsamt för dig att hitta forum där du kan berätta, diskutera och reflektera kring vad du tänker och känner. Du kan prata med vänner som du litar på eller familj, alternativt hitta forum för närstående till personer med erfarenheter av sexuella övergrepp eller våldtäkt. Det är inte ovanligt att som partner anklaga sig själv för det som har hänt vilket kan väcka känslor som kan vara svåra att hantera.

Att höra om sin partners erfarenheter av sexuella övergrepp kan även väcka minnen och känslor kopplat till egna traumatiska erfarenheter. Ibland kan en som partner känna skam över att en till exempel tycker att det gemensamma sexlivet inte känns helt bra eller att en önskar att ens partners läkningsprocess gick snabbare. Dessa känslor kan du få stöd och hjälp med att hantera och få en bättre förståelse för varför du känner som du gör. På söktjänsten stödefterövergrepp.se kan du hitta stöd för dig som är närstående till någon som utsatts för sexuella övergrepp eller våldtäkt.

TIPS 1

- ***Låt såväl din egen som din partners bearbetningsprocess ta den tid den behöver.***
- ***Tro på att det kan bli bättre! Kom ihåg att sex är en del av relationen, men inte hela. Försök fokusera på sådant som fungerar och känns bra just nu.***
- ***Lägg aldrig skulden på den som har utsatts.***
- ***Fråga hur din partner mår, vad hen känner och var lyhörd och öppen för det hen beskriver.***

TIPS 2

Ett enkelt verktyg som kan vara användbart i flera situationer som väcker starka känslor är att komma överens om *Stopp-ord*. Välj ord som kan användas i situationer där ni båda måste vara medvetna om den andres känslor kring det som händer. Exempelvis om ni har sex och den ena vill pausa eller avbryta eller om ni har ett samtal och någon av er känner att det blir för många jobbiga känslor som väcks. Att ha stopp-ord som verktyg kan vara bra för att snabbt kunna stanna upp. Efteråt kan ni prata om vad som hände i situationen, vad ni kan göra annorlunda eller om det är något du eller din partner behöver tänka på eller uppmärksamma i fortsättningen.

Exempel

När ni ska komma överens om gemensamma ord att använda kan *Trafikljuset* vara användbart. Orden kan användas i situationer då ni enkelt behöver signalera till varandra att stoppa, sakta ner eller att det känns bra. Trafikljuset består av orden grönt, gult och rött.

Grönt	Grönt betyder att allting känns bra, ni kan fortsätta ha sex, hångla eller smekas. Eller fortsätta prata om det ni pratar om.
Gult	Gult betyder att det är något som inte känns helt bra. Gult betyder alltså att ni behöver pausa, kolla av vad som händer och eventuellt göra något annat.
Rött	Rött betyder stopp. Säger din partner eller du rött så ska ni avbryta. Rött kan till exempel signalera att ni ska sluta ha sex eller att samtalet ni har just nu är alltför jobbigt för någon av er. Kom ihåg att rött betyder stopp för er båda.

Om ett samtal om din partners erfarenheter känns alltför tungt för dig så har du rätt att be om en paus eller avbryta. Du kan finnas som stöd för din partner men samtidigt vara lyhörd för dina egna känslor. Ibland kan viljan att hjälpa vara så starkt att vi ignorerar vad som känns bra eller mindre bra för oss själva, vilket kan leda till att det inte blir en bra situation för någon av er.

OM OSS

Låtossprataomsex.nu är en del av Föreningen Storasysters projekt Hela Mig (2016-2019) som möjliggjorts genom stöd från Arvsfonden.

Föreningen Storasyster är en feministisk, partipolitiskt och religiöst obunden ideell förening som vänder sig till dig som utsatts för våldtäkt eller andra sexuella övergrepp. Vi erbjuder stöd och gemenskap av personal och volontärer varav vissa av oss har egna erfarenheter av sexuella övergrepp i olika former. Vi erbjuder även stöd till dig som anhörig.

Föreningens projekt Hela Mig har särskilt fokus på sexualitet kopplat till erfarenheter av sexuellt våld. Projektet erbjuder sexologiskt stöd till personer oavsett könsidentitet mellan 13-25 år, online och på två mottagningar i Malmö och Stockholm. Hela Mig genomförs 2016-2019 genom stöd från Arvsfonden. Låtossprataomsex.nu är Hela Migs metodmaterial.

Läs mer om Föreningen Storasyster på foreningenstorasyster.se. Har du frågor om låtossprataomsex.nu eller önskar du sexologiskt stöd? Kontakta Hela Mig på helamig@foreningenstorasyster.se.

FÖRENINGEN Storasyster

ARVSFONDEN

Låtossprataomsex.nu har tagits fram av projektet Hela Mig, som består av

Amanda Fischer, Rebecka Göransson,
Michelle Nilsson och Rebecca Sjöstrand

Texterna är skrivna av

Rebecka Göransson och Malin Junker Englund

Illustration och formgivning

Nikki Schmidt, nikkivisual.com

Tack till!

Vår referensgrupp med volontärer

Citaten som presenteras på hemsidan är omskrivna citat från vår målgrupp. Tack för att ni delat med er av era erfarenheter till oss

Granskare och informanter

Salar Shalmashi
Annette Mörk
Leigh Norén
Charlotta Carlström
Eva Elmerstig
Gunnel Brander

Referensgruppen med sexologer

Annika Barth
Lars Karlsson
Anna Carling
Fianne Petersson
Torun Carrfors

Referenser

Böcker

Delilah, H., & Flodman, M. (2010). *Stora sexboken - För tjejer som har sex med tjejer.* Charlie by Kabusa.

Dahlén, S (2017). *Hallongrottan.* Stockholm: Leopard förlag.

Ekdahl, J. (2017). *Sexualitet och sexuella problem - Bedömning och behandling enligt KBT*. Lund: Studentlitteratur AB.

Elmerstig, E. (2012). *Kropp och psyke i den sexuella upplevelsen.* I Platin, L., & Månsson, S-A (Red) (2012). Sexualitetsstudier. Malmö: Liber.

Gerge, A., & Lander, K (2012). *PTSD - En handbok för dig som drabbats av psykisk traumatisering som barn eller vuxen.* Insidan förlag.

Haines, S. (2007). *Healing Sex - A Mind-Body Approach to Healing Sexual Trauma.* 2:a upplagan. Cleis Press Inc.

Kåver, A. (2009). *Himmel, helvete och allt däremellan - Om känslor.* Stockholm: Natur & Kultur.

Linehan, M. M. (2015). *DBT - Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition Copyright.* Svensk utgåva 2016. Stockholm: Natur & Kultur

Livheim, F., Ek, D., & Hedensjö, B. (2016). *Tid att leva - Ett tioveckorsprogram för stresshantering med ACT och medveten närvaro.* Stockholm: Natur & Kultur.

Lundberg, E. (2016). *Att vilja men inte kunna - om sex som gör ont.* Viljandi: Visto Förlag.

Lundberg T., Malmqvist A., & Wurm, M. (2017). *HBTQ+ Psykologiska perspektiv och bemötande.* Stockholm: Natur & Kultur.

Maltz, W., & Holman, B. (1987). *Incest and Sexuality: A Guide to Understanding and Healing.* E-Book 2017. International Psychotherapy Institute.

Nagoski, E. (2015). *Come as You Are - The Surprising New Science That Will Transform Your Sex Life.* Scribe Publications.

Norén, L. (2018). *När 2 snackar 6 - Tips, råd och övningar för ett bättre sexliv.* Sexologkliniken.

Rademacher, L., Hoskins, L. (2017). *The Principles of Pleasure - Working with the Good Stuff as Sex Therapists and Educators.* New York: Taylor & Francis.

Raja, S. (2012). *Overcoming Trauma and PTSD - A Workbook Integrating Skills from ACT, DBT, and CBT.* New Harbinger Publications, Inc.

Raja, S., & Lohmann, R C. (2016). *The Sexual Trauma Wokbook for Teen Girls - A Guide to Recovery from Sexual Assault & Abuse.* New York: New Harbinger Publications, Inc.

Weeks, G. R., Fife, S. T. & Peterson, C M. (2016). *Techniques for the Couple Therapist - Essential Interventions from the Experts.* New York: Routledge.

Weeks, G. R., & Fife, S. T. (2014). *Couples in Treatment - Techniques And Approaches for Effective Practice.* 3e upplagan. New York: Routledge.

Rapporter och hemsidor

Meisner, M., & Jenstav, M. (2016). *"Jag önskar att jag vågat prata med någon" - Om att få stöd och hjälp ur ett sexuellt självskadebeteende.* Stockholms tjejjour.

Nationellt centrum för kvinnofrid (2008). *Nationellt handlingsprogram för hälso- och sjukvårdens omhändertagande av offer för sexuella övergrepp.* NCK: Uppsala universitet.

Nationellt centrum för kvinnofrid (2018). *Sexuellt våld.* Hämtad 2018-12-07 från http://nck.uu.se/kunskapsbanken/amnesguider/sexuellt-vald/

Nationellt centrum för kvinnofrid (2018). *Sexualbrottslagsstiftningen.* Hämtad 2018-12-07 från: http://nck.uu.se/kunskapsbanken/amnesguider/sexuellt-vald/sexualbrottslagstiftningen

RFSU - Riksförbundet för sexuell upplysning. *Slidkransen – eftersom "mödomshinnan" inte finns.* Hämtad 18-12-07 från: https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/kropp-och-kon/fittfakta/slidkrans-modomshinna/

Socialstyrelsen. *Definition av våld och utsatthet i nära relationer.* Hämtat 2018-12-07 från: https://www.socialstyrelsen.se/valds-ochbrottsrelateradefragor/valdinararelationer/valdsutovare/definition

Socialstyrelsen. (2018). *Kartläggning av vestibulit - Förekomst och behandling av flickor och kvinnor med vestibulit samt behov av kunskapsstöd.* Stockholm: Socialstyrelsen.

Södersjukhuset - Akutmottagning för våldtagna. *Vanliga reaktioner efter en våldtäkt eller ett våldtäktsförsök.* Hämtad 2018-07-14 från: https://www.sodersjukhuset.se/avdelningar-och-mottagningar/akutmottagingar/akutmottagning-for-valdtagna/#Vanliga-reaktioner-efter-en-valdtakt-eller-ett-valdtaktsforsok