

**SEXPERTERNA**



**KORT  
OM SEX  
FÖR TRANSPERSONER**

## ***MÅ BRA***

Vår sexualitet ger oss möjlighet till fantastiska upplevelser. Vi kan ha sex av en mängd olika skäl: närhet, lust, kåthet, kärlek, passion, ömhet, spänning och nyfikenhet.

Ett bra sätt att komma på vad du gillar är att ha sex med dig själv, att testa dig fram på egen hand och hitta vad du njuter av. Då kan du i mötet med andra visa hur du vill ha det och tillsammans kan ni utforska alla härliga upplevelser som man kan ha genom sex.



Det finns starka normer och förväntningar i samhället som förutsätter att man föds antingen till tjej eller kille och att man sedan växer upp till kvinna respektive man. Såklart finns det andra kön och könsidentiteter att identifiera sig som. På grund av dessa normer finns det personer som mår dåligt, lider av låg självkänsla och depression.

Ibland tar man till alkohol eller droger för att hantera jobbiga känslor. Det kan tillfälligt döva obehagskänslor och nedstämdhet. Dock är det ingen långsiktig lösning för att börja må bättre.

God hälsa handlar inte bara om frånvaro av sjukdom utan om att faktiskt må bra. Ett sätt att börja må bättre är att omge sig med bra människor, ta kontakt med andra som har liknande upplevelser eller att söka professionellt stöd.

## **SEX OCH TRANS**

Som transperson kan du ha vilken sexuell identitet som helst och ha sex på en massa olika sätt. Det är viktigt att du också har koll på din sexuella hälsa och att du tar hand om dig själv.

Virus och bakterier bryr sig inte om könsidentitet, sexuella preferenser eller vilket pronomen du föredrar. De drivs av att flytta in i alla slags kroppar. Beroende på vad vi gör kan vi förenkla eller försvåra för dem att göra det.

Den här foldern tar upp hur könssjukdomar och hiv överförs, vad du kan tänka på för att praktisera säkrare sex och hur sexualiteten och kroppen kan påverkas av hormoner och kirurgi.

Oavsett könsidentitet hoppas vi att du ska hitta information som du kan ha nytta av här. Mer om sex och trans hittar du på *transformering.se*.

## **HPV-VIRUS OCH CELLPROVTAGNING**

HPV är ett virus som kan orsaka olika sjukdomar. Bland annat kan det leda till kondylom, dvs. könsvårter, och cellförändringar som kan utvecklas till livmoderhalscancer. HPV är väldigt vanligt och överförs lätt vid vaginalt eller analt sex, och via fingrar, gnuggsex eller sexleksaker. Det finns inget heltäckande sätt att skydda sig mot HPV men kondom eller femidom ger visst skydd.

Du som har ett juridiskt kvinnligt personnummer och är över 23 år blir vart tredje år kallad av sjukvården för testning av

cellförändringar. Oavsett om du har en medfödd eller erhållen slida kan du få HPV-virus och därför bör du gå på dessa kontroller.

Om du som transkille har bytt juridiskt kön till manligt men har kvar livmoderhalstappen är det bra om du själv bokar in kontroller av cellförändringar vart tredje år. Se längst bak en lista med tips på mottagningar och deras kontaktuppgifter.

## ***HIV OCH KÖNSSJUKDOMAR***

Hiv är en virusinfektion som bland annat kan överföras vid sex. Den räknas som en kronisk infektion eftersom det idag inte finns någon bot mot hiv. Det finns mediciner som i de flesta fall sänker virusmängden i kroppen och gör att personer som lever med hiv inte utvecklar det vi kallar aids.



Könssjukdomar är andra infektioner som överförs vid olika former av sex. De kan orsakas av bakterier eller virus som kommer in i kroppen. Infektionerna går ofta, men inte alltid, att bota eller behandla. Om du känner oro för att ha fått en könssjukdom eller märker av några besvär, gå och testa dig. Det är alltid bättre att veta och kunna behandla än att gå och oro sig.

Vill du läsa mer om säkrare sex, könssjukdomar och hiv finns det mycket bra information på nätet. För dig som är ung rekommenderar vi sidan *umo.se*. Du som är vuxen kan lära dig mer på *sexperterna.org*.

## **SÄKRARE SEX OCH HIV**

- Säkrare sex är sex där risken för överföring av hiv är liten. Det finns många exempel på säkrare sex, till exempel

smeksex, oralsex om man undviker sperma i munnen och sex med sexleksaker.

- Om du delar sexleksaker med andra, använd kondom på leksakerna och byt kondom mellan varje person om ni turas om att använda leksakerna.
- Byt också kondom om du växlar mellan vagina och anal på samma person eller på någon annan.

## **KONDOM/FEMIDOM**

Kondom är det bästa skyddet mot hiv, oönskade graviditeter och de flesta könssjukdomar vid anal/vaginalsex. Kondomen sätter man på en kuk eller dildo. Det finns många sorters kondomer i olika former, storlekar och material. Prova dig fram för att veta vilken sort som passar dig bäst!



Grundregeln: Större kuk/dildo, större kondom. Mindre kuk/dildo, mindre kondom.

Om man har en skapad kuk, t.ex. en neo-kuk eller testo-kuk kan det vara svårt att få en kondom att sitta bra. Då kan den som man ska ha sex med använda en femidom. En femidom är ett skydd som förs in i den person som blir påsatt istället för att träs på den som sätter på.

De flesta sorters sex blir både skönare och säkrare med glidmedel. Tänk på att bara använda vatten- eller silikonbaserat glid tillsammans med kondom/femidom eftersom den kan gå sönder av andra produkter.

### **PrEP**

Kanske är det så att du använder kondom ibland, sällan eller egentligen aldrig. Du

kanske vill minska risken för att få hiv men av någon anledning så funkar kondom inte alltid för dig. Då kan PrEP vara något för dig. Att gå på PrEP innebär att man tar en medicin för att minska risken för att få hiv. Medicinen heter Truvada men finns också som billigare kopior från olika tillverkare.

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

- Uppföljningar är viktiga, kolla med läkaren om vilka du bör ta.

PrEP är godkänt i Sverige och ligger på högkostnadsskydd, du som patient betalar inte mer än 2 200 kronor per år för alla dina receptbelagda läkemedel. När vi skriver denna text i januari 2018 är det nästan omöjligt att få PrEP genom sjukvården men det kan ha ändrats. Kolla [sexperterna.org](http://sexperterna.org) för den senaste informationen.

### **TIPS!**

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

- Ha en påminnelse på mobilen varje dag. Antingen via alarmfunktionen eller någon medicin-app.



- Ha tabletter i väskan eller i en burk på nyckelknippan.
- Ha tableterna synligt hemma, kanske bredvid tandborsten eller kaffebyggaren.

## **NÄR SKA JAG BERÄTTA?**

Det finns många transpersoner och personer med transbakgrund som inte berättar för sina partners om sin bakgrund eller identitet. Och det är förstås helt upp till dig själv hur du väljer att göra.

För dig som gärna vill berätta kan det vara svårt att veta när det är ett bra läge att säga något. Finns det någon situation eller plats som är mer eller mindre bra? Ett tips kan vara att säga det när ni är bland folk och innan ni är ensamma i en intim situation. Det händer tyvärr att personer som inte är



trans har svårt att förstå, och ibland kan det till och med finnas risker med att komma ut. Oftast går det bra men det är viktigt att vara försiktig.

Exakt vad du ska säga beror förstås på situationen och vem du pratar med. Men du kan till exempel säga "bara så att du vet så föddes jag inte med en killkropp/tjejkropp".

Om du är icke-binär kanske du vill berätta att du inte ser dig som varken tjej eller kille, hur du vill att din kropp ska bli uppfattad och hur du vill bli rörd för att sexet ska bli bra. Om du vill undvika att de du har sex med eller inleder relationer med använder fel pronomen om dig så kan det vara skönt att berätta ganska tidigt.

Oavsett hur du identifierar dig så kanske du har delar av kroppen som matchar din

könsidentitet mer eller mindre. Du väljer själv hur du vill använda dem och vad du vill kalla dem.

## ***HORMONER OCH SEX***

Det finns två olika hormoner som är centrala i en könsbekräftade behandling: östrogen och testosteron. De påverkar hela kroppen i hög grad och även upplevelsen av sex brukar förändras vid hormonbehandling. Hur man upplever förändringarna skiljer sig från person till person. Båda hormonerna gör att kroppen går in i en form av andra pubertet. Testosteronet gör att rösten blir mörkare, mensen försvinner, muskelmassan ökar, underhudsfettet omfördelas, man får skäggväxt och mer hår på kroppen. Klitoris brukar växa och vissa upplever att de får ökad sexlust.



Östrogenet gör att man får mer underhudsfett och former på ställen som höfter och rumpa. Östrogenet brukar även göra att man utvecklar bröst, kroppsbehåringen minskar och att det blir svårare att få stånd. Känslan av förändring är särskilt framträdande under det första året av behandlingen då kroppen vänjer sig vid nya hormoner och sexualiteten brukar stabiliseras igen efter ett tag. Hur kroppen förändras och hur fort det går är dock helt individuellt och skiljer sig mycket från person till person.

### **POST-OP**

Om du har genomgått genital-kirurgi är det viktigt att du låter läkeprocessen ta sin tid. Risken för överföring av infektioner är extra stor för vävnad som inte är helt färdigläkt. Det bästa är att du har en dialog med din läkare om när du kan börja testa vaginal/analsex.

Ta det försiktigt i början och lyssna på din kropp. Försök inte att tänja på gränserna för vad som känns bra och stressa inte. Du kommer att ha ditt nya könsorgan resten av livet, så det finns all tid i världen att njuta av det.

Du som transtjej med erhållen vagina, tänk på att den kan vara lika känslig för överföring av infektioner som medfödda vaginor. De flesta erhållna vaginor har ingen egen lubrikation och därför är det extra viktigt att du använder glidmedel för skönare och säkrare sex. Brist på glidmedel riskerar att leda till skador och sprickor vilket kan innebära ökad risk för överföring av hiv och könssjukdomar.

## **TESTNING**

Att gå och testa sig för könssjukdomar kan vara en trygghet för både dig själv och den eller dem du har sex med. Det är det enda sättet att få veta om du bär på en infektion och det ger möjlighet att minska oro och få snabb behandling vid eventuella infektioner. Vissa testar sig när de känner att det är dags, andra gör det mer regelbundet för att hålla koll på sin sexuella hälsa, kanske var tredje, sjätte eller tolfte månad.

Det kan ta upp till två månader från det att man har haft sex tills att ett hivtest visar om hiv överförts eller inte, men ofta kan man testa för hiv redan efter några veckor. Gå och testa dig om du känner dig orolig. Du har allt att vinna på en tidig diagnos.

## **ATT TÄNKA PÅ VID TESTNING:**

- Du har rätt till gratis testning och behandling för hiv och de flesta könssjukdomar, inklusive syfilis.
- För att vara säker på att du inte har klamydia och gonorré måste du göra en helcheck, be om att bli testad kön, röv och hals.
- Se till att bli testad för klamydia, syfilis, gonorré och mycoplasma.
- Testa dig för hiv, om du inte testat positivt för hiv tidigare så klart.
- Är du inte vaccinerad mot hepatit A och B, be om det.

Vill du få en påminnelse från RFSL när det är dags? SMS:a TRE, SEX eller TOLV till 71111, beroende på om du vill ha påminnelse var tredje, sjätte eller tolfte månad. Det är gratis och du kan avsluta prenumerationen när som helst.

## **HÄR KAN DU TESTA DIG I STOCKHOLM**

### **Stockholms skolors ungdomsmottagning (SKUM)**

Om du är under 23 år kan du testa dig på en ungdomsmottagning. Här kan du också få preventivmedelsrådgivning och graviditetstest. Skum är en HBTQ-certifierad mottagning, vilket innebär att de har extra bra koll på just HBTQ-grejer.

*Telefon: 08-508 327 40*

*Adress: Observatoriegatan 20*

### **Venhälsan**

Venhälsan har tidigare riktat sig främst till homo-och bisexuella män men är idag öppet för alla oavsett könsidentitet eller sexuell identitet. En begränsning är att de inte kan utföra gynekologiska undersökningar. Det går att boka tid på hemsidan,

men du också ibland bara gå dit (drop-in).

*Telefon: 08-616 25 00*

*Adress: Södersjukhuset, Sjukhusbacken 14*

### **Gynekologisk HBT-mottagning**

Denna mottagning vid Södersjukhuset i Stockholm har kompetens i transfrågor. De tar emot alla som behöver gynekologisk undersökning, oavsett könsidentitet eller sexuell identitet.

*Telefon: 08-616 11 44*

*Adress: Sjukhusbacken 10, Södersjukhuset.*

### **RFSL erbjuder gratis hivtest med snabbsvar**

Stockholm och Örebro: *testpoint.se*

Göteborg: *checkpointgoteborg.org*

Skåne: *safe6.nu/checkpoint*

## **TRÄFFA ANDRA OCH SÖKA STÖD**

Du kan träffa andra genom att ta kontakt med din lokala RFSL-avdelning. För dig som är upp till 25 år finns på RFSL Stockholm två olika grupper: Transit stödgrupp och Transit samtalsgrupp. Stödgruppen finns för dig som befinner dig inom transvården och samtalsgruppen vänder sig till alla unga transpersoner. På RFSL Stockholm möts också Transcafét, en grupp för transpersoner oavsett ålder.

För aktuellt kalendarium gå in på [rfslstockholm.se](http://rfslstockholm.se). Du kan också maila oss på [info@stockholm.rfsl.se](mailto:info@stockholm.rfsl.se) eller hör av dig via vår sida på [Facebook.com/rfsl.stockholm](https://www.facebook.com/rfsl.stockholm). Om du vill söka professionellt samtalsstöd kan du vända dig till en kurator som har erfarenhet av att möta transpersoner. Det finns flera i Stockholm men en vi kan re-

kommendera är Eva Hansson som tidigare jobbat på RFSL Stockholm. Du når henne på [hbt-mottagningen@evahansson.com](mailto:hbt-mottagningen@evahansson.com) eller 073-818 56 55.

## **LÄS MERA!**

### **För vuxna:**

[sexperterna.org](http://sexperterna.org)

### **För dig som är ung:**

[umo.se](http://umo.se)

### **RFSL och RFSL Ungdoms transsida:**

[transformering.se](http://transformering.se)

### **Sex och hälsa för dig som säljer sex:**

[rodaparaplyet.org](http://rodaparaplyet.org)

*Andra reviderade utgåvan, 2018.*



## **SEXPERTERNA**

***Sexperterna svarar på alla dina frågor om sex, relationer och njutning. Du hittar oss på Facebook, Instagram och Qruiser. Vi heter Sexperterna överallt. Har du tröttnat på sociala medier finns vi också på [sexperterna@rfsl.se](mailto:sexperterna@rfsl.se).***