

SE✓PERTERNA



**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. könsvårtor, och cellförändringar som kan utvecklas till cancer i kroppens olika slemhinnor. 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 kön kvinna 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 men om du har en erhållen slida kommer mottagningen antagligen inte att utföra cellprov på dig.

Om du som transkille har juridiskt kön man, men har kvar livmodertappen, 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.

Det finns ett väldigt effektivt vaccin mot HPV-virus som skyddar mot cellförändringar och eventuell cancer. Sedan 2021 erbjuds alla skolbarn i Sverige detta vaccin gratis. Om du är upp till 26 år och inte har fått erbjudande om det här vaccinet kan det vara värt att överväga att ta det på egen bekostnad.



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.
- Anal och vaginalsex med kondom räknas också som säkrare sex.
- Säkrare sex innefattar också kondomlöst anal och vaginalsex med en hivpositiv person med omätbara virusnivåer.



- Att gå på PrEP är ytterligare ett sätt att minimera risken att få hiv.
- 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, önskad graviditet och de flesta könsjukdomar 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.

- 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.

- Uppföljningar är viktiga, kolla med läkaren om vilka du bör ta.
- PrEP kan medföra biverkningar.

PrEP är godkänt i Sverige och ligger på högkostnadsskydd, du som patient betalar inte mer än 2 400 kronor per år för alla dina receptbelagda läkemedel. Idag finns PrEP tillgängligt i stora delar av Sverige. Ibland kan det vara en viss väntetid innan man får börja gå på PrEP. Väntetiden kan variera på olika orter. Kolla [rfsi.se/verksamhet/halsa-sexualitet-och-hiv/prep/](https://www.rfsi.se/verksamhet/halsa-sexualitet-och-hiv/prep/) för mer information om vad som gäller där du bor.

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 kaffebruggaren.

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. Det kan vara bra att tänka över hur och när men oftast går det bra.

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

Venhälsan

Venhälsans testningsmottagning riktar sig främst till homo-och bisexuella män och transpersoner. En begränsning är att de inte kan utföra gynekologiska undersökningar.

Gynekologisk HBT-mottagning

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

Stockholms Mottagning För Sexuell Hälsa

Denna mottagning tar emot personer oavsett könsidentitet. De erbjuder både testning för könssjukdomar och utför gynekologiska undersökningar.

Mama Mia Citymottagningen för Sexuell Hälsa

Denna mottagning tar emot personer oavsett könsidentitet. De erbjuder både testning för könssjukdomar och utför gynekologiska undersökningar.

RFSU Kliniken

Denna mottagning tar emot personer oavsett könsidentitet. De erbjuder både testning för könssjukdomar och utför gynekologiska undersökningar.

Googla för aktuella hemsidor och kontaktuppgifter.

RFSL

Rfsl erbjuder gratis hivtest med snabbsvar

Stockholm: testpoint.se

Örebro: orebro.rfsl.se/halsa/testpoint

Göteborg: checkpointgoteborg.org

Skåne: safe6.nu/en/hiv-test/

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 mer info

kontakta 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 rekommendera är Eva Hansson som tidigare jobbat på RFSL Stockholm. Du når henne på hbt-mottagningen@evahansson.com.

LÄS MERA!

För vuxna: sexperterna.org

För dig som är ung: umo.se

RFSL och RFSL Ungdoms transsida:
transformering.se

Sex och hälsa för dig som säljer sex:
sexwork.sexperterna.org

Tredje reviderade utgåvan 2022

SEXPERTERNA

Sexperterna svarar på alla dina frågor om sex, relationer och njutning. Du hittar oss på Facebook, Instagram och Quiser. Vi heter Sexperterna överallt förutom på Instagram där vi heter sexperterna.org. Har du tröttnat på sociala medier kan du också chatta med oss på vår hemsida sexperterna.org