



Sex och trans



## Ord kan ha stor betydelse

De ord man använder för att prata om kropp, kön och sex kan påverka hur man känner – kring sig själv, kring sexpartner och kring sex.

I den här praktikan har vi valt att för tydlighetens skull använda medicinska ord som "slida" och "penis". Med de orden menar vi, om inget annat framgår, medfödda kroppsdelar.

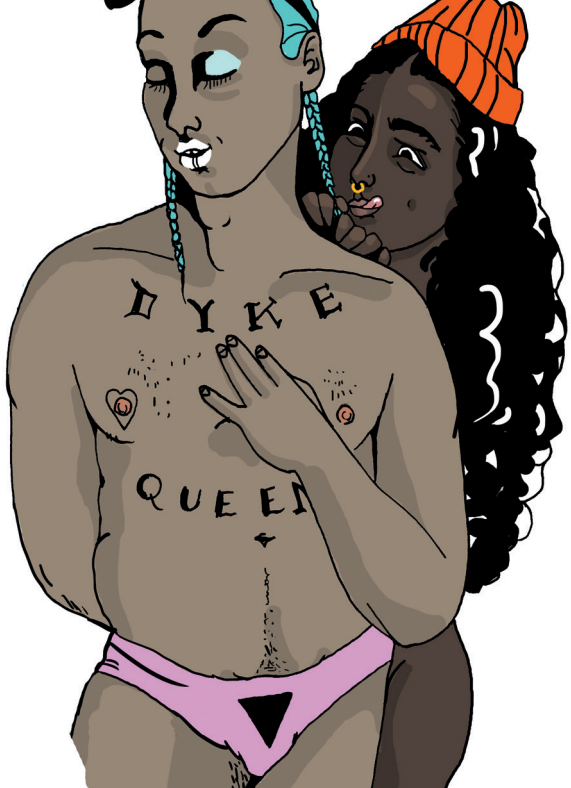
Många vill använda andra ord för att beskriva sin kropp. Vilka ord man föredrar är individuellt. Alla har rätt att använda de ord som man gillar bäst om sin egen kropp.

## Vad är sex?

Den enklaste förklaringen är att det som känns sexuellt upphetsande för en själv kan vara sex. Olika personer blir sexuellt upphetsade av olika saker. Ofta spelar också sammanhanget roll.

Det finns föreställningar om att sex ska vara på ett visst sätt för att ”räknas” eller vara ”riktigt sex”. Med sex menar många bara en viss typ av sex, till exempel att man har samlag eller omsluter något – en slida som omsluter fingrar, läppar runt en penis, anal kring en dildo. Omslutande sex är ett sätt att ha sex på bland en massa olika möjliga sätt. Sex kan vara sådant man gör med sig själv eller tillsammans med andra. Sex kan innefatta hela kroppen eller delar av kroppen. Sex kan handla om syn, hörsel och lukt, om tankar och fantasier. Sex kan också vara en mental upplevelse där man inte rör vid sig själv eller någon annan eller blir vidrörd.

Med sex menar vi sådant som man gör med sig själv eller tillsammans med andra i syfte att njuta sexuellt. Med sex menar vi också att det alltid är frivilligt och ömsesidigt. Det är inte okej att bli övertalad eller tvingad till något sexuellt som man inte vill. Då är det inte sex, utan övergrepp eller våldtäkt.



## Vad är bra sex?

Bra sex är alltid ömsesidigt. Ömsesidighet betyder att alla som är med samtycker och tycker att det känns bra. Så länge sex är ömsesidigt spelar det ingen roll vilket slags sex man har. Det finns inget sätt att ha sex på som i sig är bättre eller mer ”riktigt” sex än något annat.

Att samtycka innebär att man vill och visar det. Man kan komma överens i förväg om vad man vill göra tillsammans eller testa sig fram. Alla som är med bestämmer över sexet och när det ska börja och sluta. Det är alltid okej att pausa, att föreslå att man ska göra något annat eller att avbryta om man inte längre vill.

För en del känns det bäst att inte ha sex, eller att ha sex med sig själv, att onanera, och inte ha sex med andra.

Det kan vara svårt att känna sig attraktiv och ha sex innan man har en kropp som man känner sig bekväm med. Kanske vill man vänta tills kroppen stämmer. Men möjligheterna att njuta av sex efter en eventuell könsbekräftande behandling ökar om man har njutit av sex innan – med sig själv eller andra.

Det kan vara en bra idé att försöka hitta sätt att njuta av kroppen även om man inte trivs med den. Man kan till exempel ta hjälp av fantasier, sexleksaker och föremål som känns bra.

Bra sex kan också handla om att man blir bekräftad i sin könsidentitet, att kroppen känns rätt och att man blir könad på rätt sätt.

Bra sex känns bra innan, under tiden och efteråt. I bra sex finns respekt för ens egna och ens sexpartners gränser.



Att köna betyder att man tillskriver till exempel en person eller en kroppsdel ett visst kön. Genom att köna någon rätt så kan man bekräfta personens könsidentitet på ett bra sätt.

»En behöver kanske inte säga allt innan det hettar till. Allt behöver ju inte uttryckas med ord heller, men är det något som är särskilt viktigt eller som en vet att en helt tappat lusten av så är det ju bra att få med innan. Det kan vara typ 'jag vill inte att du suger av mig idag, fråga inte ens om du får'.«



## Sex och kommunikation

Om man har sex med någon annan än sig själv behöver man kunna kommunicera om sex.

Genom att kommunicera kan man ta reda på att sexet bygger på ömsesidighet, att de som är med samtycker och att det känns bra. Man slipper vara orolig för att någon ska använda fel ord om en eller för att röra vid en partner på fel sätt.

Det finns många sätt att kommunicera och visa vad man vill och tycker om.

### Hitta ord

Att använda rätt ord om kroppen och om det sex man har eller vill ha kan göra att man känner sig bekräftad och stärkt i sin könsidentitet. Det kan till exempel handla om att säga ”licka” istället för ”suga av”. Man kan också föredra ord

som inte är så könande, till exempel ”kön”, ”knulla” och ”använda munnen”. Det kan vara bra att prata om vilka ord man föredrar. Då slipper man säga fel och man visar att man inte förutsätter att vissa kroppsdelar eller sexpraktiker ska benämnas på ett visst sätt. På samma sätt kan man prata om vad man vill göra. Vilka kroppsdelar man har, eller hur de ser ut, säger ju inget om hur man vill använda dem!

Det som medicinskt kallas penis och pung kan benämnas klitoris respektive blygdläppar eller kanske yttre fittläppar. En ”slida” kan kallas rövhål eller bonushål. Kanske är det som läkaren kallar för klitoris en kuk och kanske är en ”penis” en strapon som sitter fast väldigt bra. Självklart kan man också vara kille med fitta eller en tjej med kuk. Hur kroppsdelar ser ut eller benämns säger inget om ens kön eller könsidentitet. Däremot kan det vara avgörande för bra sex att ens kropp benämns på ett sätt som känns rätt för en själv.

»Jag tycker att bra komplimanger kan vara så enkelt som att säga saker i stil med shit vad snygg du är, du är så het, jag vill ha dig nära mig, jag gillar att känna på dig och så vidare.«

## Komplimanger

Att prata om en partners kropp i samband med sex, eller att berätta för någon hur kåt man blir av att vara med hen, kan vara ett sätt att komma varandra nära, att göra så att någon känner sig självsäker, snygg och sexig. Alla är inte bekväma med komplimanger som sätter enskilda kroppsdelar i fokus. Försök att hitta saker att säga som får dig eller någon annan att känna sig bekväm och stärkt i sin könsidentitet.

## Visa vad man vill

En del tycker att det är upphetsande att berätta sexfantasier för en partner. Sådant prat kan vara sex i sig såväl som ett sätt att föreslå vad man vill göra. Man kan också kommunicera med enstaka ord, som ”ja”, ”här”, ”långsammare”, ”hårdare”, ”nu” eller ”inte där”. Man kan ta en sexpartners hand och visa hur man vill att hen ska ta på en eller var man vill bli stimulerad. Man kan visa med kroppsspråk eller genom andning och ljud när något känns skönt.

Om man vill kan man skriva var sin lista med rubrikerna ”Ja”, ”Kanske” och ”Nej”. Under ”Ja” skriver man sådant som man vill göra och ord man tycker känns bra att använda om sin kropp. Under ”Kanske” skriver man sådant som man vill testa men inte är säker på att man tycker om eller sådant man vill testa om situationen är på ett visst sätt. Till exempel: ”bli tagen på bröstet om jag har min binder på mig och bara när vi har sex”. Under ”Nej” skriver man sådant man inte vill testa, någonsin eller just nu. Oavsett vad man skrivit på sin lista kan man självklart ändra sig när som helst, även under tiden man har sex.

Ens lista kan se olika ut beroende på vem man har sex med. Den kan också ändras över tid. Listan kan man ha för sig själv, att utgå från när man föreslår eller pratar om sex med en partner, eller så kan man visa sina listor för varandra och förhoppningsvis hitta gemensamma nämnare.



»Om min partner säger att han vill ha den i röven kan det betyda att jag ligger på hans rygg och runkar. Det som avgör vilket slags sex vi kan ha är inte så mycket hur våra kroppar ser ut och funkar, utan mer hur vi kommunicerar och hur vi kan göra så att sex känns bra och roligt.«

## Säkerhetsord

En del kommer överens om ett eller flera säkerhetsord som man kan använda om man vill ta en paus i sexet eller avbryta helt. Till exempel ordet ”gult” för att ta paus och ”rött” för att avbryta. Man kan också använda gester eller signaler som säkerhetsord. En person kan exempelvis ha en nyckelknippa i handen och om personen släpper nyckelknippan betyder det att hen vill avbryta.

## Lustanatomi

Oavsett kön kan kroppar vara mjuka och hårda, sträva och lena, torra och våta, släta och håriga, svala och varma. Kroppar har mycket gemensamt.

Vad man gillar är däremot helt personligt: var man tycker om att bli vidrörd och på vilket sätt, hur man vill använda sin kropp, vad man vill att ens kropp och delar av den kallas.

Att känna sig sexuell och kunna känna sexuell njutning handlar för många om att samarbeta med kroppen, att kunna känna sig säker i det man gör och trygg tillsammans med sexpartner.

Alla delar av kroppen kan vara erogena zoner, områden där det kan vara upphetsande med beröring eller stimulans. Mun, hals och nacke, örsnibbar, hårbotten, händer,

underarmar, axlar, skulderblad, rygg, mage, rumpa, höfter, lår, fötter och vader är bara några exempel på delar av kroppen som det kan vara skönt att röra eller stimulera. I det här avsnittet skriver vi mest om bröst och bröstkorg och om könsorgan, som är delar av kroppen som många upplever som könade.

## Bröst och bröstkorg

Bröst, bröstvårtor och vårtgårdar kan vara känsliga för beröring, oavsett kön. Om man tar östrogen kan känslan i och kring bröstvårtorna öka. En del tycker inte att beröring av bröst eller bröstkorg känns sexuellt. För andra beror det på vilken typ av beröring det handlar om. En del kan få orgasm av att bröstet smeks eller kramas. Om man känner att ens bröst eller bröstkorg är fel och inte stämmer överens med hur man uppfattar sig själv kan det kännas jobbigt eller obehagligt med beröring där. Men det behöver inte vara så. Vad man njuter av säger ingenting om ens kön eller könsidentitet.

Om man genomgår bröst- eller bröstorgskirurgi kan känslan påverkas på olika sätt.

Efter en mastektomi bildas ärr. Ärrbildningen kan bli en ny erogen zon. Många upplever istället att känslan i det här området minskar. Det kan också vara förknippat med obehag att ta på ärren. Om kirurgen gjort snitt kring eller flyttat bröstvårtorna kan det ta omkring ett år innan nerverna växt ihop. Först då kan man avgöra hur känsligheten i bröstvårtor och vårtgårdar kommer att vara i framtiden.

Efter en bröstförstoring bildas ärr. Det är vanligt att känslan i området där ärren finns minskar eller att det känns obehagligt med beröring där. Även känslan i bröstvårtorna och vårtgårdarna kan minska eller förändras så att beröring eller stimulans gör ont. Ett år efter operationen kan man ofta avgöra hur känsligheten i bröstvårtor och vårtgårdar kommer att vara framöver.



»En av mitt livs häftigaste orgasmer var när jag satt på min balkong en tidig morgon. Solen höll på att gå upp. Jag hade en kvinna vid varje bröst som kysste, smekte, slickade... Aldrig tidigare hade jag förstått att jag kunde få orgasm bara genom bröstet!«

## Könsorgan

Vid sex kan könsorgan vara inblandade. De flesta medfödda könsorgan är mer lika än olika och kommer från samma anlag. Här nedan beskrivs i korthet hur medfödda könsorgan är uppbyggda rent anatomiskt.

Klitoris och penis består av svällkroppar. Svällkropparna har många nerver, särskilt i toppen, som också kan kallas ollon (klitorisollon, penisollon). Ollonet är ofta känsligt för beröring. Det kan täckas helt eller delvis av en förhud eller huva.

Urinröret mynnar ut i eller nedanför ollonet. Härifrån kommer eventuell utlösning, oavsett kön. För många kan området runt urinröret vara skönt att stimulera vid sex.

Svällkropparna fäster innanför huden i mellangården med skänklar. Mellangården är området mellan slidöppning/



pung och anus. Mellangården kan stimuleras med tryck eller vibration, till exempel med en vibrator.

Ovanför mellangården kan det också finnas en öppning till slidan. Har man testiklar finns vanligen två öppningar innanför huden i pungen, de kallas inguinalkanalerna. Både slidan och inguinalkanalerna kan omsluta vid sex. En inguinalkanal kan omsluta en testikel, ett finger, både ett finger och en testikel eller en liten vibrator. Vissa tycker att det är skönt medan andra upplever att det gör ont. Om man vill omsluta något med inguinalkanalerna är det viktigt att vara försiktig, och man kan behöva vänja sig vid känslan, som med andra former av omslutande sex.

Oavsett hur ens könsorgan ser ut har de flesta prostatavävnad vid eller kring urinröret. Den sitter framför analen och just ovanför slidan om man är född med slida, det vill säga bakom slidans framvägg. Prostatavävnaden kan vara skön att stimulera med tryck genom analen eller slidan.

## Anus och anal

Området runt anus och inuti analen kan också vara skönt att stimulera med till exempel fingrar eller en sexleksak. Här finns många nerver och muskler som gör området känsligt. Med omslutande analsex, där man för in till exempel fingrar, en sexleksak eller ett könsorgan, kan man också stimulera prostatavävnaden. Många upplever att anus är känslig för lätt beröring och stimulansen när något förs in eller ut. En bit in är analen mer känslig för tryck.

## Hård, torr, mjuk, våt

Om man tittar på hur sex brukar framställas, till exempel i porr eller om man läser om hur sex kan gå till, så finns det ofta förväntningar på att könet ska bli hårt och/eller vått när man ska ha sex.

Om det blir hårt och/eller vått när man inte vill kan det kännas jobbigt. Om det inte blir vått och/eller hårt när

man vill, eller inte så mycket som man skulle vilja, så kan det också kännas jobbigt. Oftast betyder det inte att något är fel, det kan istället ha att göra med sådant som hormonbehandling, kirurgi, läkemedel man tar eller helt enkelt bero på att man faktiskt inte kan styra över kroppen. Våthet och hårdhet har inte alltid så mycket med kåthet att göra som man kan tro.

Svällkropparna i könet är oftast mjuka. När svällkropparna fylls med blod blir de hårdare, större och längre. Det kan oavsett könsorgan kallas stånd eller erektion. Det kan framkallas genom beröring och stimulans, men kan också orsakas av ofrivilliga spänningar som det inte går att styra över.

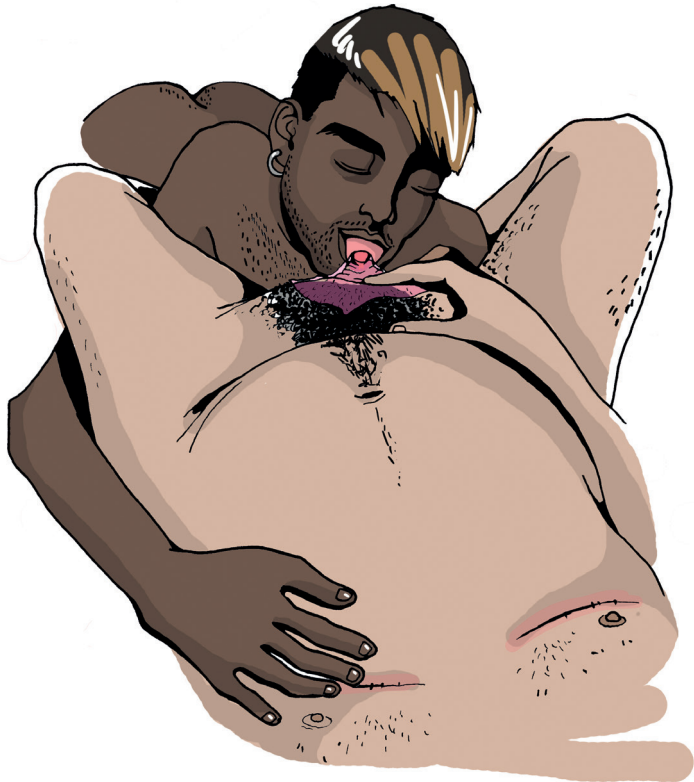
Könsorgan kan också vara köpta, till exempel i en affär som säljer sexleksaker. Man kan använda en strapon eller en dildo både som könsorgan och som en sexleksak. Om man använder dildo eller strapon kan man själv bestämma när man vill ha stånd och inte.

»Olika kukar – till exempel av silikon – är bra till olika saker, olika kroppsöppningar, olika ställningar, olika personer. En gemensam nämnare är att de är extremt flexibla. Det går att byta kuk hur många gånger som helst under loppet av en och samma sex-session. Den går att använda analt eller 'vaginalt' och den går dessutom alldeles utmärkt att suga av.«

I slidan brukar det finnas slemhinna eller hud som ofta är fuktig. När man blir upphetsad kan den bli våtare. Det kallas lubrikation. Erhållna slidor lubricerar inte alltid. Om man har en medfödd slida och tar testosteron kan lubrikationen minska eller bli mer riklig.

Stora delar av kroppen kan påverkas av upphetsning. Huden, inte bara vid könet, kan bli känsligare och varmare när blod strömmar till. Man kan svettas mer, andas snabbare och känna sig pirrig.

Beroende på vilken typ av sex man är sugen på kan man vilja ha stånd, men svällkropparna måste inte vara hårda för att det ska vara skönt att stimulera dem. En mjuk svällkropp är ofta känslig för lätt beröring. En svällkropp som är hård är ofta känslig för lätt beröring på ollonet och mer känslig för tryck eller vibration på skaft och skänklar.



## Sex som bekräftar ens könsidentitet

Det finns hur många sätt som helst att ha sex på. I det här avsnittet skriver vi mest om olika sätt att stimulera bröst, bröstkorg och könsorgan, som är delar av kroppen som många upplever som könade. Men andra delar av kroppen kan självklart också vara inblandade i sex.

Att hitta sätt att ha sex som bekräftar ens könsidentitet kan handla både om kommunikation, ord och benämningar, och om hur man faktiskt har sex. Man kan också ha bra sex som enligt en själv eller normen inte överensstämmer med ens könsidentitet. Vad man blir kåt på och tycker är skönt avgör inte vad man har för kön eller könsidentitet.

Man kan njuta av att använda sin kropp, att röra vid den eller bli vidrörd, även om man inte trivs i den. Ibland behöver man kanske ”tänka bort” kroppen och fantisera istället, eller fokusera på andra sinnen än känsel – till exempel genom

att en partner berättar om hur hen smeker eller runkar en samtidigt som hen tar på en.

Även om man vill ändra på sin kropp kan man försöka hitta sätt att njuta med kroppen före en könsbekräftande behandling. Det kan göra det lättare för en att senare ha sex och känna njutning.

Det finns många förväntningar kring sex, till exempel att sex innebär att vara naken, att man ska ta på varandra eller att alla måste få orgasm. Så behöver det inte vara. Man kan hitta sätt att komma någon annan nära, vara intim och ha det skönt tillsammans som inte följer de vanligaste bilderna av hur sex går till.

Det kan gå lika bra att onanera var och en för sig – tillsammans i samma rum eller på olika platser över telefon eller webbcam – som att smeka eller runka av någon. Testa till exempel att ha gnuggsex eller gnidsex med kläderna på,



eller öppna eller för åt sidan de klädesplagg som behövs, om det känns bra.

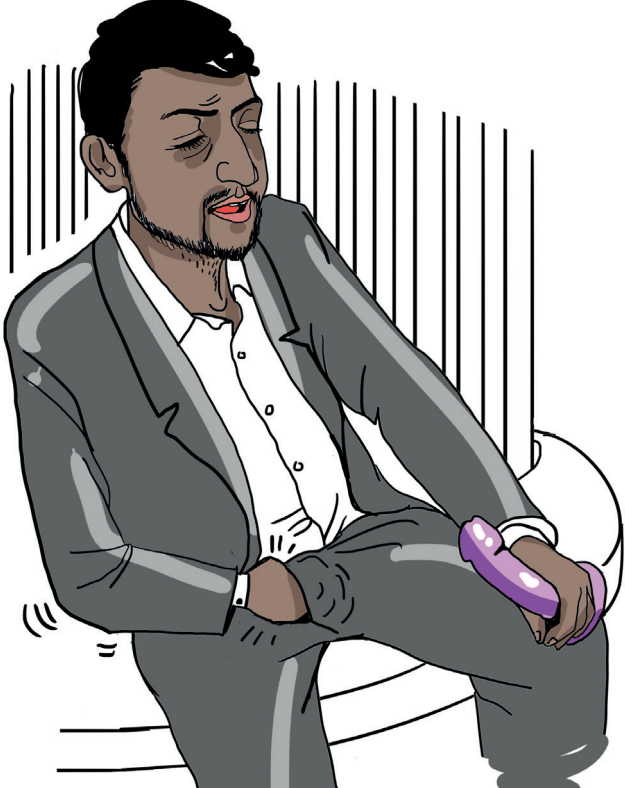
Om man vill runka eller smeka ett kön kan man använda samma typ av rörelser oavsett hur könet ser ut. Man kan runka eller smeka en hand samtidigt som den handen tar på könet. Man måste inte ta av sig alla kläderna för att stimulera könet. Man kan slicka eller suga av ett könsorgan – medfött, erhållet eller fäst vid kroppen – på någon som har uppdragen kjol eller nerdragen gylf. Även andra kroppsdelar kan förstås bli avsugna eller slickade, som bröstvårtor, fingrar, öron, tår och anus.

Bröst, bröstvårtor och vårtgårdar kan vara känsliga för beröring med mun, tänder, tunga, händer och naglar. Brösten kan framhävas genom att man själv eller en partner pressar ihop dem eller med hjälp av en bh. För att få mer platt bröstkorg kan man testa att ha sex i en ställning där man ligger på rygg. Ofta behöver man kunna andas mer fritt vid

sex än vad man kan med en binder. Sport-topp eller/och en T-tröja kan vara ett alternativ om man föredrar att ha något på överkroppen.

## Analsex

Analsex kan kännas mer ”könsneutralt” eftersom analen är oberoende av hur ens könsorgan ser ut. De flesta personer har områden runt anus och i analen som det kan vara skönt att stimulera. Det finns mycket muskler och nerver i hela området runt könet. Vill man testa att omsluta analt är det bra att börja försiktigt, till exempel med att omsluta ett finger, och sedan lägga till ett finger i taget om det känns bra. Sedan kan man om man vill fortsätta med att omsluta ett könsorgan eller en sexleksak med bred bas, för att undvika att sexleksaken dras in i analen. Det är också viktigt att använda mycket glidmedel för att göra det skönt. Analen har ingen egen lubrikation.



Om man har en erhållen slida och vill omsluta analt bör man vänta med det lika länge som man väntar med omslutande vaginalsex efter vaginoplastiken. Kirurgen som opererar en kan berätta hur länge det är lämpligt att man väntar.

## Fisting

Att bli fistad innebär att man omsluter en hand med slidan eller analen. Man bör undvika eller ta det särskilt försiktigt med att fista en erhållen slida. Det beror på att erhållna slidor inte är så töjbara och att väggen mellan slidan och analen är tunn. Om man har en erhållen slida och vill testa att bli fistad ska man vänta tills slidan är helt läkt, vara uppmärksam på kroppens signaler och använda mycket glidmedel. Slidan hos någon som går på testosteron kan också vara mindre elastisk än en medfödd slida på östrogen, så samma sak gäller här – ta det extra försiktigt, särskilt i början, och använd mycket glidmedel.



## Säkrare sex

Olika sexuellt överförbara infektioner (STI:er), eller könssjukdomar, överförs på olika sätt. Vanligen överförs STI:er genom kontakt mellan slemhinnor eller genom att en kroppsvätska med STI-virus eller -bakterier kommer på en slemhinna. Slemhinna finns ofta i slidan och i urinrör, anal, ögon och hals. Analslemhinnan är särskilt mottaglig för STI:er.

Kroppsvätskor som kan överföra STI:er är lubrication, försats, utlösning (med eller utan sperma) och, i fråga om hiv och hepatit, blod.

Det finns många sätt att ha sex på där risken för att STI:er ska överföras är låg. Till exempel

sex med händerna, gnidsex och oralsex där man inte får utlösning i munnen.

Om man vill ha sex på ett sätt som innebär att en slemhinna kommer i kontakt med en annan slemhinna eller med en kroppsvätska är det bra att använda kondom eller femidom.

Om man är flera som delar på en sexleksak, eller om man till exempel använder en sexleksak i både slida och anal, är det också bra att trä en kondom på sexleksaken och byta kondom när sexleksaken byter person eller öppning.

## Att flörta och ragga

Att flörta och ragga handlar om att öppna sig själv och ge uppmärksamhet och uppskattning. Det kan kännas både härligt och spännande och läskigt. Mest är det kanske ett sätt att känna sig sexig och få och ge bekräftelse. Det kan handla om att man vill hitta någon att ha sex med, men det behöver inte göra det.

Du bestämmer om och när du vill berätta för den eller dem du raggar på att du är trans. Känns det viktigt för dig i situationen? Det beror kanske på vad det är du vill ska hända. Är du ute efter att flörta lite, kyssas eller ha mer sex? Tror du att personen som du raggar på har förstått att du är trans?

I alla sammanhang kanske man inte vill att den man raggar på ska veta något om ens könsidentitet. Kanske vill man bara ha sex och bryr sig inte om ifall ens sexpartner uppfattar eller könar ens kropp fel. Beroende på hur bra



»Mina egna praktiker har varit att ligga med folk jag redan känner, ligga med andra transpersoner, ragga i sammanhang där jag är synligt trans, internetragga där en kan vara tydlig och pejla läget innan en ses.«

koll den du är intresserad av har på trans kan du fundera på om, när och vad du vill berätta. Känns det viktigt att de du raggas på vet hur du definierar dig och din kropp så är det en bra idé att berätta det. Det kan kännas bra att vara på en trygg plats bland andra när man berättar. Och – om personen inte hanterar det förtroendet bra så är det kanske ändå inte en person som du vill ha sex med!

## Några sätt att berätta för den som vill

- ”Jag vill bara nämna att jag är trans, jag förutsätter att du inte har några problem med det.”
- ”När jag var på translägret i somras ...” – Berätta i förbigående om något transrelaterat
- ”Bara så du vet föddes jag med kuk/fitta.”
- ”Vad vill du att jag ska använda för pronomen om dig?”

## Hormonbehandling och sex

Alla transpersoner genomgår inte hormonbehandling. Det kan handla om att man inte känner behov av det, att man inte vill eller att man av olika anledningar inte kan.

Om man börjar ta hormoner förändras kroppen på liknande sätt som i puberteten. För många är sexlust och sex extra viktiga i puberteten: man kanske tänker mycket på sex, fan-tiserar, onanerar eller blir intresserad av, kåt på eller vill ha sex med andra personer.

Man hör ofta att testosteron ökar sexlusten, medan östrogen minskar den. Oavsett om man tar östrogen eller testosteron kan man bli kåtare när man påbörjar hormonbehandling. Hormoner kan påverka sexlusten, men om man börjar känna sig mer bekväm med sin kropp kan det också göra att man blir mer kåt och intresserad av sex.

En del upplever att sexlusten minskar vid hormonbehandling. För en del förändras inte sexlusten, utan den känns som den brukar göra.

## Ökad känslighet - östrogen

Många som tar östrogen och eventuellt testosteronblockerare och inte har genomgått underlivskirurgi upplever att mellangården, alltså området framför anus, blir mer känslig för beröring och kan vara skön att stimulera med läppar, tunga, händer, andra könsorgan eller sexleksaker, genom att gnida sig mot en höft eller ett lår, stimulera med duschen, trycka sig mot en kudde eller något annat.

## Testosteronblockerare

En del som tar östrogen tar också testosteronblockerare. Testosteronblockerare kan göra att penis blir mindre hård än tidigare när man blir kåt eller upphetsad. Det behöver inte betyda att beröring eller annan stimulans av könet eller

resten av kroppen inte är skön. Om man vill ha kvar möjligheten att få stånd kan man prata med sin hormonläkare. Till viss del går det att lägga upp hormonbehandlingen för att slippa just den effekten.

## Ökad känslighet - testosteron

Klitoris växer när man tar testosteron, och många upplever att den blir känsligare. En del gillar och njuter av sin ökade känslighet. Om det känns för mycket att ta direkt på ollonet när man är kåt kan man testa att stimulera ollonet genom förhuden eller gnida det mellan könsläpparna (blygdläpparna). Man kan också använda till exempel en penisprotes eller strapon som i sin tur trycker mot och stimulerar klitoris. För vissa blir ollonet så känsligt i början av testosteronbehandling att det kan kännas obehagligt med tryck mot eller beröring av ollonet. Det kan vara jobbigt, men brukar gå över.

## Testosteron och lubrikation

När man tar testosteron är det vanligt att lubrikationen ändras. Den kan minska, alltså att slidan inte blir så våt när man blir kåt eller upphetsad, eller öka. Slidan kan också dra ihop sig och bli mindre elastisk än tidigare. Det kan göra att man lättare får små sår eller sprickor som kan öka risken för överföring av könssjukdomar och leda till svampinfektioner. Därför kan det vara bra att använda glidmedel om man vill smeka i och kring slidan eller ha omslutande sex med den. Torrhet kan behandlas med lokalverkande östrogen.

## Hormonbehandling och fertilitet

Ofta slutar man producera könsceller (spermier) medan man behandlas med östrogen och eventuellt testosteronblockerare, men det är inte säkert. Om man tar testosteron brukar ens blödningar (mens) upphöra och ofta producerar man inte längre mogna könsceller (ägg), men det händer

att man fortfarande är fertil under hormonbehandling. Kondom och femidom är bra skydd mot graviditet, om man har sådant sex att man kan bli gravid eller göra någon annan gravid.

Om man vill bli fertil igen kan man göra ett uppehåll i sin hormonbehandling. Då får många tillbaka spermieproduktion eller ägglossning. Hur lång tid det tar och i vilken utsträckning man blir fertil efter hormonbehandling är individuellt. För att ha större chanser att kunna få genetiska barn i framtiden är det bästa att spara könsceller innan man påbörjar hormonbehandling.

## Underlivskirurgi och sex

Alla transpersoner genomgår inte underlivskirurgi. Det kan handla om att man inte känner behov av det, inte vill eller av olika anledningar inte kan.

Om man genomgått underlivskirurgi är det viktigt att man väntar med att ha sex där könsorganet är inblandat tills kroppen har läkt. Ens kirurg kan berätta hur länge det är lämpligt att man väntar. När man sedan har sådant sex behöver man vara uppmärksam på kroppens signaler, särskilt om man är nyopererad och även om man tycker om sex som innehåller smärta. Även om man kan läka relativt fort kan det dröja upp till två år innan det helt går att avgöra hur känslan i könet kommer att vara framöver.

## Penisplastik

För att skapa en kuk finns det i dagsläget två huvudsakliga operationssätt. Det ena kallas metaplastik och innebär att



man gör en kuk av klitoris. Genom en operation friläggs och förlängs klitoris och blir ollon och kukskaft. Kuken blir ungefär lika stor som en tumme och liknar en liten medfödd kuk. Pung kan skapas av yttre könsläppar (blygdläppar) och pungkulor av silikon.

Med falloplastik gör man en kuk av hud från underarmen, magen eller låret. Klitoris brukar ”bakas in” i kukskaftet eller få vara kvar under kuken. Den kan stimuleras genom kukroten eller om man för kuken åt sidan. En kuk som görs på det här sättet liknar en medfödd kuk och blir ungefär lika stor som en sådan. Pung kan skapas på samma sätt som vid metaplastik.

Metakukar kan ofta få stånd av sig själva. Fallokukar kan inte få stånd av sig själva. En del fallokukar har ett stavimplantat som man använder om man vill få stånd. Då böjer man upp fallokuken när man vill ha stånd.

Många kan få orgasm efter kirurgi. Många behåller också slidan efter penisplastik. Då har man kvar möjligheten att få orgasm genom stimulans där, om man gillar det. Man kan också stimulera prostatavävnaden som finns runt urinröret genom analen eller slidan och många kan få orgasm av det.

Om man tar bort livmodern och/eller äggstockarna påverkar inte det hur sex känns eller ens förmåga att få orgasm. Däremot kan känslan längst in i slidan påverkas av hysterektomi (att livmodern tas bort).

## Vaginoplastik

För att skapa en fitta utgår läkarna till viss del från ens medfödda könsorgan. Det kallas vaginoplastik och kan vara uppdelat i två operationer: en för att göra slidan och en för att skapa könsläppar (blygdläppar). Penisskaftet blir slidan och delar av penisollonet blir klitorisollon. Punghud

används till könsläpparna. Penishuden används för att klä slidan. Om man har kvar förhuden, vars insida ofta är mycket känslig, används den till slidmyningen.

När man genomgått vaginoplastik behöver man stavträna dagligen för att slidan inte ska dra ihop sig eller förkortas. Om den dragit ihop sig eller förkortats är det mycket svårt att kirurgiskt göra den vidare eller djupare. Stavträning innebär att omsluta en stav som påminner om en dildo. Man börjar med en liten tunn stav och ökar gradvis storlek.

Man kan kombinera stavträningen med onani för att göra det till en mer njutningsfylld upplevelse. Man kan också be en partner att hjälpa till och när man har läkt kan man ersätta en del stavträning med slidsamlag.

En erhållen fitta lubricerar inte alltid. Ofta är det skönt med extra glidmedel. En erhållen slida brukar inte vara så elastisk och kan därför lättare få små sår eller sprickor som

kan öka risken för överföring av könssjukdomar och leda till svampinfektioner. Det är också en anledning att använda glidmedel.

Många kan få orgasm genom att stimulera klitoris. Man kan stimulera kring klitorisollonet eller de delar som finns inuti kroppen. Dem kan man komma åt genom att smeka eller trycka på könsläpparna eller genom att trycka på slidväggens framsida, mot magen. Många kan också få orgasm genom stimulering av prostatavävnaden. Den sitter mellan slidan och analen och går att komma åt genom antingen analen eller slidan.

Läs mer:

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

*[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)*

*[www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)*

*[www.rfslungdom.se](http://www.rfslungdom.se)*

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



Text: RFSU, RFSL och RFSL Ungdom  
Skriften är framtagen med hjälp av referenspersoner och  
faktagranskad av medicinsk expertis.  
Utgiven med stöd av Allmänna Arvsfonden.  
Foto: Yun Huang Yong/Flickr  
Layout: Hugo Ewald  
Illustrationer: Charley Kåberg  
Tryckeri Ineko AB 2015  
© RFSU 2015  
ISBN 978-91-85188-47-5





RFSU  
Box 4331, 102 67 Stockholm  
info@rfsu.se | www.rfsu.se

