

# **SEXUALITET OCH RYGGMÄRGSBRÄCK**



**Dorthe Forsell**

**Sexualrådgivare/sjuksköterska**

**SU/Sahlgrenska**

**Blå Stråket 5**

**413 45 Göteborg**

**Tel 031 342 87 32**

**dorthe.forsell@vgregion.se**

## **INNEHÄLLSFÖRTECKNING**

<b>VAD ÄR SEX?</b>	<b>sidan 4</b>
<b>ONANI</b>	<b>sidan 6</b>
<b>KÄTHET</b>	<b>sidan 7</b>
<b>SKÖN SEX</b>	<b>sidan 8</b>
<b>PORR</b>	<b>sidan 9</b>
<b>SMEKSEX</b>	<b>sidan 10</b>
<b>SAMLAG</b>	<b>sidan 11</b>
<b>ORGASM</b>	<b>sidan 12</b>
<b>HJÄLPMEDEL</b>	<b>sidan 13</b>
<b>SKYDD</b>	<b>sidan 17</b>
<b>BARNÖNSKAN</b>	<b>sidan 20</b>
<b>INKONTINENS</b>	<b>sidan 21</b>
<b>BRA HEMSIDOR</b>	<b>sidan 22</b>

**Sexualiteten är ett grundbehov som finns hos alla människor.**

**Sexualiteten är som en energi som får oss att söka kontakt, värme och närhet.**

**Du kan vara sexuell i förhållande till dig själv. Känna kärlek och värme när du tänker på dig själv och rör vid dig själv.**

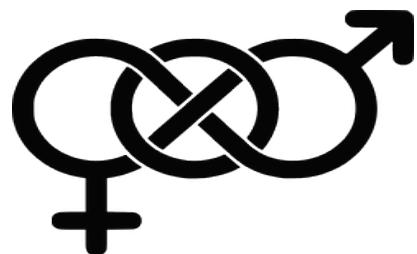
**Sexualiteten kan också vara att vilja ha sex med varandra.**

**I FN:s förklaring om mänskliga rättigheter står det att "Alla människor är födda fria och lika i värde och rättigheter".**

**Att ha sex på lika villkor är att man oavsett bakgrund och oavsett kön ska ha samma möjligheter att ha skönt sex med den eller dem man väljer att ha sex med.**

**Man har alltid rätt att säga ja till sex man vill ha och nej till sex som man inte vill ha.**

**Ingen får tvinga någon att göra något sexuellt mot ens vilja.**



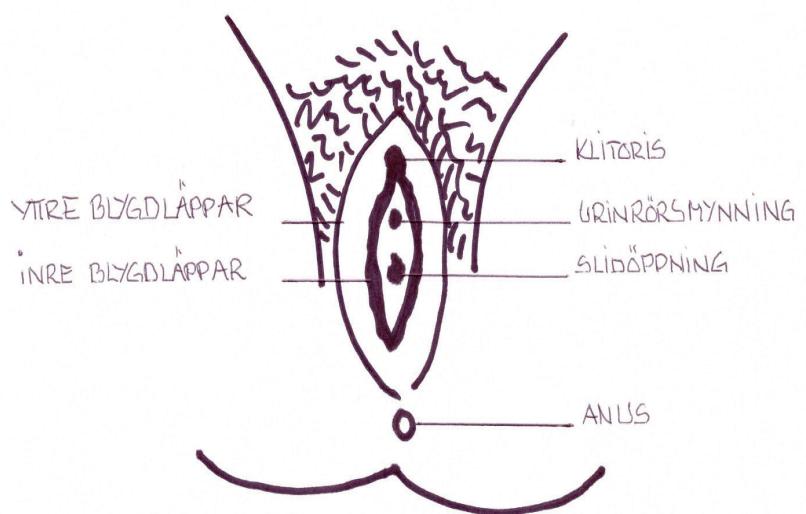
## Men vad är då sex?

När vi pratar om sex menar vi oftast att vi har någon form av fysisk kontakt med oss själva eller med en annan person.

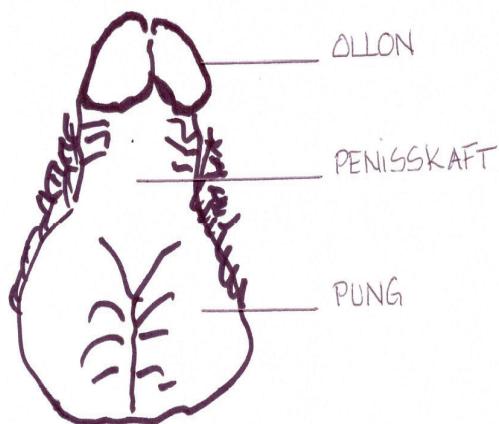
Ofta, men inte alltid, ingår det beröring av könen – penis samt clitoris och vagina

## Klitoris

Klitoris är den del av könet som är känsligast för beröring. Att stimulera klitoris är det vanligaste sättet för tjejer som har känsel i sitt kön att få orgasm och det gör man lättast med fingrar, munnen eller en sexleksak. Den delen av klitoris som är synlig, sitter mellan de yttre blygdläpparna ovanför urinrörsöppningen och kallas klitoris ollon och är bara en liten del av hela klitoris som fortsätter in i kroppen.



## Penis



Om ollonet stimuleras på ett sätt man gillar och om man har någon känsel i könet brukar man känna att man blir upphetsad och kåt. Att ollonet stimuleras med händer, mun, sexleksak eller vid samlag är det vanligaste sättet -när man har känsel- att få orgasm på.

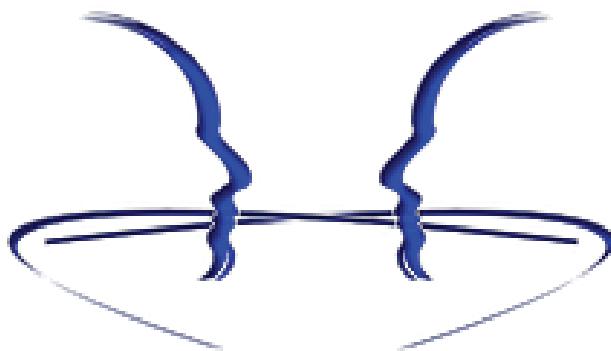
**En del tycker att allt som gör en upphetsad och kåt kan kallas för sex - som att hångla, gnugga sig mot varandra eller sexchatta.**

**Andra tycker att bara vissa saker är sex.**

**För vissa är sex viktig i livet, för andra är sex mindre viktigt eller inte viktigt alls. Du och ingen annan bestämmer hur viktigt sex är för dig.**

**Man kan känna närhet och värme utan att ha sex.**

**För att ha sex eller sexchatta med varandra måste man vara 15 år gammal.**



**"Hur vet man att någon vill ha sex med mig?"**

**Det är omöjligt att gissa sig till vad andra tänker och känner.**

**Man måste prata om känslorna och det kan vara svårt om man är blyg eller osäker.**

**Då kan det vara bra att göra andra saker tillsammans för att lära känna varandra så mycket att man vågar prata om sex**

## Onani.

**Sex med sig själv (onani) är de flesta människors första sexuella upplevelse. Det kan vara svårt att beröra sitt kön när man inte har känsel men om du känner din egen kropp och känner dig trygg med den, är det lättare att känna dig trygg med en annan person. Det kan vara svårt att våga tala om för en partner hur man fungerar när man har en funktionsnedsättning.**

**Men det är bara du som kan veta hur du vill njuta och du som måste berätta för din partner vad som ger just dig njutning.**

**All sex ska ge njutning!**

**Och om du vet själv vad som ger dig njutning kan du lättare säga nej till det du inte njuter av.**

**Sök efter Fittfakta och/eller Kukkunkap på rfsu.se för mer kunskap.**



## **Kåthet.**

**För att sex ska vara skönt och känna bra bör man vara nyfiken och kåt.**

**Kåthet gör att man känner sexuell lust "i huvudet".**



**När man är kåt kan man som kille vanligtvis få stånd. Att få stånd betyder att svällkropparna i penis fylls med blod som gör att penis växer i storlek och hårdhet.**

**Har man ett ryggmärgsbråck är det inte säkert att man kan få stånd och om det går att få stånd kan det vara svårt att behålla ståndet mer än en stund. För de flesta är det också svårt eller omöjligt att få sädestömning.**

**Hos kvinnor fylls svällkropparna i klitoris med blod och växer så de blir mer känsliga för beröring.**

**Blodgenomströmningen gör även att det blir fuktigt i slidan – det kallas lubrikation.**

**Kvinnor med ryggmärgsbråck blir inte alltid våta i slidan när de är sexuellt upphetsade och känsligheten i klitoris kan vara helt borta eller nedsatt.**

## Skön sex

**Sex är någonting man behöver öva på för att det ska bli bra, precis som mycket annat i livet och när man har sex med någon annan kan man tänka på att försöka hitta sköna ställen på varandras kroppar och inte bara smeka på penis och klitoris.**

**Prata med varandra och känn efter vad som känns skönt för bågge. Man kan smekas, kyssas och göra mycket härligt för att kåta upp varandra.**



## **Porr**

**När man har en ryggmärgsskada kan man även sakna känsel i sitt kön och om man har nedsatt eller ingen känsel i sitt kön blir förstås den sexuella upplevelsen annorlunda än vad den är för de med känsel.**

**Det kan vara svårt att känna igen sig i de berättelser man hör från kompisar och i den sexualundervisning man får i skolan som gäller för personer som har full känsel i sina könsorgan.**

**I brist på annat kanske det blir porr som man lär sig av.**

**Porr visar ofta både kroppar och ställningar som inte ser ut som i verkligheten. Till exempel har många killar inom porren mycket större penisar och tjejer större bröst än genomsnittet.**

**Sexscenerna filmas och klipps ihop på sätt som gör att det kan se ut på ett annat sätt än sex på riktigt. Till exempel håller samlagen i porrfilm oftast på längre än ett verkligt samlag.**

**Det går även att lägga på ljud och specialeffekter i efterhand.**

**Men precis som med allt annat man ser, kan man få tankar och idéer om hur saker ska vara genom att titta på porr. Det kan vara både bra och dåliga saker.**

**Porr är inte anpassat för personer med ryggmärgsbråck.**

**När man tittar på porr använder man synen och hörseln.**

**Att ha sex med någon i verkligheten är en helt annan upplevelse.**

**Förutom att man är tillsammans med en person kan man använda övriga sinnen som lukt, känsel och smak också.**



## **Smeksex.**

**Smeksex betyder att man med händerna och fingrarna smeker känsliga delar av kroppen på ett sexuellt sätt. Man kan även använda sexleksaker, oljor och annat som man tycker känns skönt.**

**Har man nedsatt funktion i kroppen är det viktigt att man ligger och/eller sitter bra – man kan använda många kuddar för att göra det bekvämt.**

**När man inte har känsel i sitt kön kan man använda andra delar av kroppen för njutning. Bröst, nacke, händer – ja överallt där man tycker om att bli smekt.**

**Ofta kan övergången mellan där man har känsel och där man inte har känsel vara väldigt känslig på ett skönt sätt.**

**Det är en bra idé att testa känseln i könet. Fast man tror att den inte finns så kan till exempel en vibrator på ollonet på penis eller på clitoris upplevas som en sexuell njutning. Var uppmärksam på att du inte använder en vibrator så länge och hårt att du skadar dig och huden går sönder och får sår.**

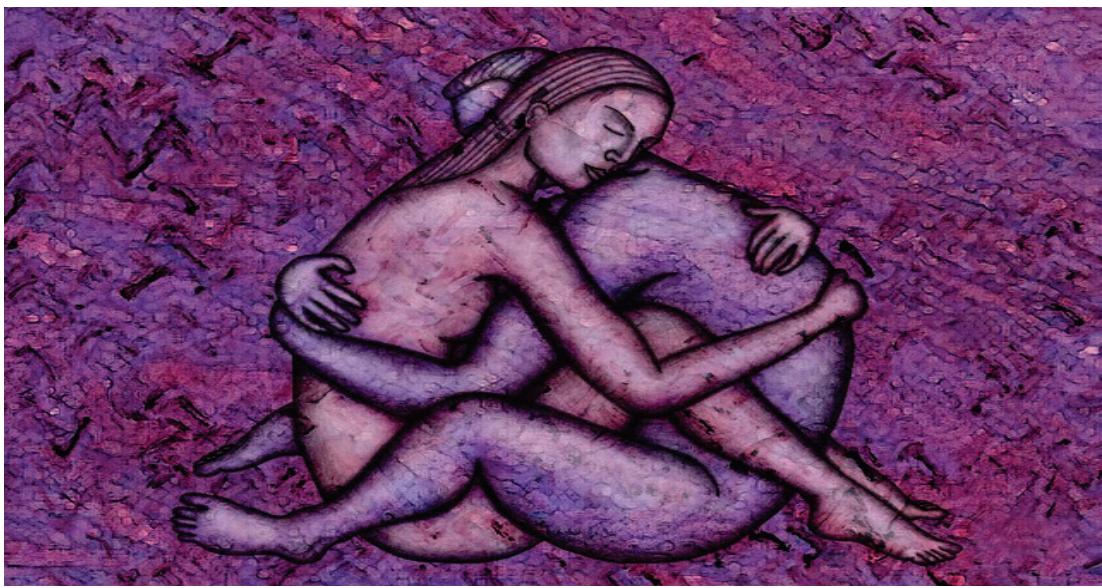
**Smeksex är sex på ett säkrare sätt, både när det gäller graviditet och könssjukdomar.**



**När man har nedsatt funktion i kroppen är det viktigt att man väljer samlagsställningar som är bekväma för båda. Man kan ligga på sidan bakom varandra, man kan sitta i en soffa eller i sängen med kuddar som stöd, man kan sitta i sin rullstol om man har en. Det finns även olika sex-selar som man kan använda – de är antigen fästa i en ställning eller ska fästas i taket. Om man har en lift hemma kan man kanske använda den i stället.**

**När man har slidsamlag är det viktigt att försäkra sig om att det finns fuktighet i slidan så att inte slemhinnorna skadas. Om du saknar känsel i underlivet känner du inte att det gör ont – men det kan fortfarande skada. Känn efter med fingrarna om det känns blött i slidan och omkring klitoris. Använd glidmedel om det inte är blött – eller välj för säkerhets skull att alltid använda glidmedel vid samlag. Det gäller även vid penetration med till exempel ett finger eller en sex-leksak.**

**Om du har anal samlag är det bra att alltid använda glidmedel som skydd för slemhinnorna – oavsett om du har känsel eller inte.**



## Orgasm

Vad som gör att man blir kåt och vad som gör att man upplever orgasm kan skilja sig från person till person.

Det finns inget recept på hur man gör för att uppleva en orgasm.

I bland känns det jättemycket och ibland lite grann.

En orgasm kan upplevas i könet och är kopplat till hur nerverna i underlivet reagerar.

En orgasm kan upplevas i resten av kroppen och är då kopplat till aktivitet i hjärnan.

Om du inte har känsel alls i ditt kön och inte känner någon njutning fast du smeker det - då kanske din orgasm händer i kroppen.

Vissa kan känna sexuell njutning bara genom att fantisera, men de flesta behöver någon sorts beröring.



## Hjälpmmedel

**Man kan behöva någon form av hjälpmmedel för att få och behålla ståndet eller bli våt i slidan.**

**Man kan ha god hjälp av olika sexhjälpmmedel.**

**Om man inte kan bli våt i slidan kan man använda glidmedel.**

**Glidmedel smörjs runt slidöppningen och/eller på penis eller annat som ska in i slida/analöppning.**

**Tänk på att det kan vara bra att köpa glidmedel utan parfym. Om du inte har känsel känner du inte klådan/smärtan om slemhinnorna blir irriterade av parfym.**



***Exempel på glidkräm***

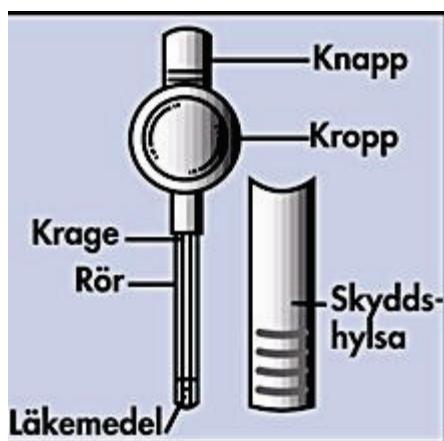
**Om man har svårt att behålla erekctionen (ståndet) kan man få tabletter som hjälper ståndet att hållas kvar – Sildenafil heter de.**

**Man kan också få en medicin som gör ett stånd – Alprostadil.**

**Det fås som uretralstift (Bondil). Det är ett litet plaströr med medicin i som förs ca 3-4 cm in i urinröret. Plaströret slängs sedan bort efter att medicinen har förts in i urinröret.**

**Det kan också ges som spruta (Caverject). Det är en spruta med en mycket tunn nål man sätter direkt i penis.**

**Dessa mediciner behöver du ha recept på för att köpa på apoteket – tala med din läkare som kan skriva receptet.**



**Bondil Uretralstift.**

***Det finns bra information om hur man använder Bondil i förpackningen.***

**Det finns även olika modeller av vakuumpumpar.**

**Man sätter pumpen runt penis och pumpar. Det blir undertryck mellan pump och penis och blodet rinner då in i penis svällkroppar. Blodet blir kvar i penis och du har stånd. Ståndet är kvar när du sätter en stram penisring runt penisroten innan du tar bort pumpen.**

**I bland räcker det att använda bara penisringen – om ståndet är bra så sätter du ringen runt penisroten och stramar åt.**

**Kom dock ihåg att följa bruksanvisningen noga och att aldrig använda penisring mer än 25 minuter i taget.**



*Exempel på vakuumpump*

**Det är bra att besöka en erotikshop om man vill ha sexhjälpmmedel. De finns i de flesta större städer och de finns även på nätet. Be gärna personalen om hjälp med att hitta ett hjälpmmedel som passar dig. Om du handlar på nätet finns det ofta också möjlighet att få tips och råd. I vissa landsting för man ett ekonomiskt bidrag när man behöver ett dyrare sex-hjälpmmedel, hör med din arbetsterapeut om hur du ansöker. Du kan även prata med en kurator om att söka fondmedel för inköp av dyra sex-hjälpmmedel.**



## Skydd mot könssjukdomar samt graviditet.

Kondom och femidom är de vanligaste skydden för att minska risken för att få könssjukdomar vid samlag. Om man använder skydd minskar risken både för att man själv ska få en könssjukdom och för att man ska föra vidare en könssjukdom till någon annan.

**Om varken man själv eller den man har sex med har haft sex förut, behöver man inte oroa sig för könssjukdomar.**

**Men om en tjejer och en kille har slidsamlag kan det resultera i en graviditet.**

**Om man har slidsamlag och använder skydd mot könssjukdomar fungerar det även som skydd mot graviditet. Hur effektiva skydden är beror på hur noga man är när man använder dem.**

**Du som har ryggmärgsbråck kan vara allergisk mot latex eller ha risk för att utveckla allergi så du ska alltid använda latexfria kondomer och femidomer.**

**En latexallergi kan vara livshotande och kan utvecklas även i vuxen ålder.**

## Femidom

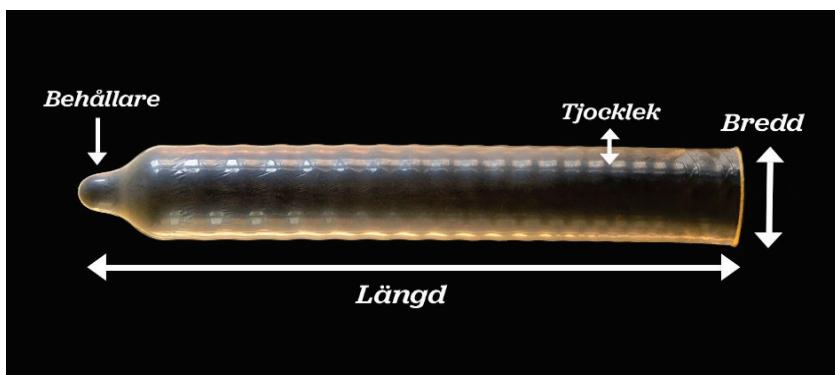


**Femidomen är en tunn gummihylsa som placeras i slidan före samlag.**

**Hylsans öppning består av en bredare kant och en ring som placeras runt slidmynnings utsida. Ringen förhindrar att femidomen glider in i slidan.**

**I botten på femidomen finns en mindre ring som underlättar isättning och som håller femidomen på plats inne i slidan**

## Kondom



Det finns kondomer i olika storlekar, former, färger och smaker. De flesta kondomer som finns att köpa i vanliga affärer är ganska lika, men det går att hitta många olika storlekar och former på nätet och i sexbutiker. Man använder latexfria kondomer när man har ryggmärgsbråck. Olika kondomer kan passa olika bra på olika penisar och därfor kan det vara bra att testa sig fram för att hitta en kondom som passar och som man gillar.

Så här gör man för att sätta på en kondom på en penis:

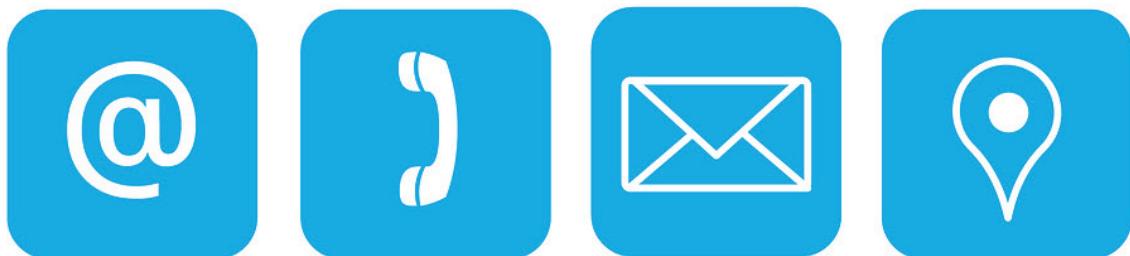
- Öppna kondomförpackningen.
- Rulla upp kondomen en bit så att det syns åt vilket håll den ska rullas på.
- Om kondomen sätts på en penis ska den ha stånd när kondomen rullas på.
- Om man har förhud ska den dras tillbaka.
- Lägg kondomen på toppen av ollonet, tryck med fingrarna på behållaren samtidigt som kondomen rullas ner för att ingen luft ska komma mellan penisen och kondomen.
- När kondomen rullats ända ner, hasa då upp kondomen lite och dra ned den tills det inte finns något mer att rulla ut.
- Penis ska dras ut ur sidan innan ståndet har lagt sig.
- Håll fast runt kondomen nere vid penisroten, när penis dras ut, så att kondomen inte åker av.
- Släng kondomen i soporna. Spola inte ner den i toaletten.

**Det finns flera preventivmedel (medel mot oönskad graviditet) att välja på.**

Till exempel P-piller, p-spruta, mini-piller, spiral, pessar.

**De skyddar mot graviditet men inte mot könssjukdomar.**

**Tala med din läkare eller sjuksköterska eller boka ett besök på Ungdomsmottagningen för hjälp med att välja vad som passar dig bäst.**



## Om du önskar barn och har ett ryggmärgsbråck

Män med ryggmärgsbråck har nedsatt fertilitet – det vill säga att det finns färre spermier och det kan vara svårare att bli pappa. Hos vissa finns det inga spermier alls. Prata med din läkare om du vill veta om det finns spermier – man kan i så fall skicka ett spermaprov för analys. Om du inte kan få ut spermien själv kan du få hjälp med det på en fertilitetsklinik.

Kvinnor med ryggmärgsbråck kan bli gravida på samma vis som andra kvinnor. Kvinnor med ryggmärgsbråck rekommenderas äta hög dos av folsyra minst 3 månader innan en graviditet. Många kvinnor med ryggmärgsbråck har mediciner som inte är lämpliga att ta under en graviditet och därför behöver bytas ut. Kontakta din läkare och be om remiss till specialistmödravården för att få rätt hjälp innan du slutar med preventivmedel och blir gravid.

Bra hemsida med information om ryggmärgsskada och graviditet är

[www.mammapappalam.se](http://www.mammapappalam.se)



## Inkontinens

**Man kan ha urininkontinens och/eller avföringsinkontinens – det vill säga att man inte kan hålla på urin och/eller avföring.**

**Inkontinens kan få en att känna sig osäker inför att ha sex. Om det upplevs som ett problem beror mycket på vilken inställning man själv och den eller de man har sex med har.**

**Vad man kan pröva att göra själv är att:**

- **Kissa innan sex.**
- **Testa olika ställningar, för att minska trycket på urinblåsan.**
- **Ta medicin för att minska risken för att urin läcker ut.**  
Medicinen kan man få utskrivet av en läkare.
- **Förbereda sig på att det kan hända genom att bätta med plastunderlakan.**
- **Tömma tarmen innan sex.**
- **Använda analpropp för att förhindra att avföring läcker ut vid sex.**

**När man har ett ryggmärgsbråck kan man ha så stora problem med urininkontinens att man väljer att få en konstgjord blåsa i buken som tömmas med en kateter några gånger per dag.**

**Om man har stora problem med avföringsinkontinens kan vissa välja att få en stomi – alltså att avföringen leds ut i en påse genom buken.**

**Den som har stomi kan prata med stomisjuksköterska om man vill ha hjälp med olika påsar som kan användas tex vid sex.**

**På 1177.se kan du läsa mer om stomi.**

**Hemsidor där du kan söka kunskap om sexualitet och relationer:**

**mittprivatliv.se är en bra hemsida om känslor och sexualitet**

**umo.se är Ungdomsmottagningens hemsida**

**rfsu.se är hemsidan för Riksförbundet för sexuell upplysning**

**ungarorelsehindrade.se är hemsidan för Förbundet unga rörelsehindrade**

