



Onani



*Att ha sex med sig själv
kallas för onani. Det är något
de flesta gör för att det är skönt
– oavsett kön.*

*I den här skriften kan du
läsa om lust, onani och
sätt att ha sex med sig själv.*

Lust och onani

Att känna lust är ett annat ord för att vara upphetsad eller kåt. Det är bara du själv som vet om du är upphetsad eller inte. Känslan kan sitta både i huvudet och i kroppen.



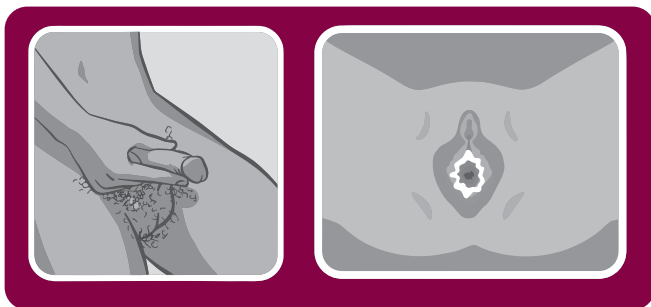
Olika saker kan göra att man blir kåt. Många blir upphetsade när de tänker på sex. Om de tänker på någon de tycker om. Eller om de smeker sig själva. Ibland är det något man ser eller hör som väcker lusten.

Att vara kåt kan kännas på olika sätt. Det kan vara varmt och kittlande. Kännas som en längtan eller ett sug. Det kan kännas i könsorganet och i området runt könsorganet. I huvudet eller i hela kroppen.

När man blir kåt är det vanligt att könsorganet fylls med blod och svullnar. Då blir klitoris eller penis större och hårdare. Det kallas för att få stånd.

När man blir upphetsad och får stånd blir könsorganet känsligare. Det kan kännas skönt att röra vid det då.

Stanna gärna upp och känn efter hur det känns. Att uppleva ståndet och upphetsningen i kroppen, kan göra kåtheten större.



Vid upphetsning blir slidan också våt. Det kallas för lubrikation. Det våta kommer från slidans väggar. Det kan bli lite vått eller mycket vått. Det är olika för olika personer. Och olika vid olika tillfällen.

Att onanera betyder att göra sköna och upphetsande saker med sin egen kropp. En bra sak med onani är att man kan göra precis det man själv tycker om. Det hjälper en att lära känna sig själv och sin lust.

Många tänker på något upphetsande samtidigt som de onanerar. Till exempel en sexig situation. Det kallas för sexfantasier.

I fantasin finns inga gränser. Det är vanligt att fantisera om saker man inte vill eller kan göra i verkligheten.

Läs skrifterna *Vulva och vagina*,
Penis och pung
och *Lust och njutning*.



I dem får du mer kunskap om hur kroppen fungerar. Vad som händer när man blir kåt. Och hur man kan ha sex tillsammans med andra.

Lyckokänslor och avslappning

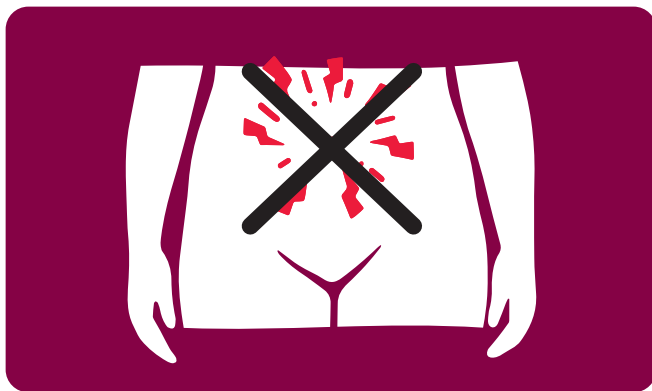
Människor onanerar för att det känns skönt. För att det får dem att må bra. Det är vanligt att onanera, också om man är i ett förhållande.

När man onanerar frigörs ett hormon som heter oxytocin. Det gör att man känner sig lugn, glad och lycklig. Lyckokänslan kan finnas kvar en lång stund efteråt.

Oxytocin frigörs också av kramar och kyssar. Av närhet, vänner och av träning.

Att onanera kan vara ett sätt att koppla av. Det gör oss mer avslappnade. Och motverkar stress.

En del onanerar på kvällen innan de ska sova. Efter en orgasm kan kroppen kännas varm, tung och trött. Det kan göra att man somnar lättare.



Onani kan även minska smärta. Till exempel kan man få mindre ont vid mens av att onanera.

Sköna ställen

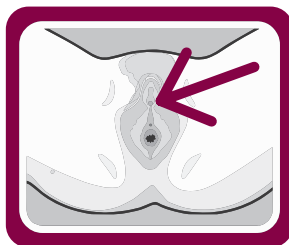
Det går att onanera på många olika sätt. Varje person väljer själv vad den tycker om. Man kan ligga på rygg, mage, på sidan, sitta eller stå upp.



Det är vanligt att smeka könsorganet. Men det finns många känsliga ställen på kroppen. Till exempel örsnibbarna, halsen och läpparna.

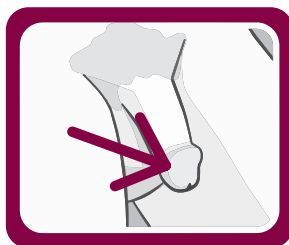
Andra sköna ställen kan vara bröstkorgen, bröstet och bröstvårtorna. Rumpan och låren. Området mellan könet och analen. Och runt och i analöppningen.

Klitoris ollon och förhud har många nervändar. Därför kan det vara skönt att smeka där. Många trycker eller gnuggar mot könet. Eller rör fingrarna i en cirkel över klitoris. Klitoris förhud kan föras fram och tillbaka över ollonet.



Den största delen av klitoris finns inne i kroppen. Därför kan det vara skönt att trycka mot eller massera hela könsorganet. Man kan smeka blygdläpparna. Eller föra in fingrar i slidan.

Penis skaft och ollon är också känsliga för beröring. Om man håller penis i handen kan man röra handen fram och tillbaka. Man kan vrida och skruva med fingrarna runt ollonkanten. Smeka ollonet. Eller trycka, massera eller dra i pungen. Det kan vara skönt att krama pungkulorna i handen.



På undersidan av ollonet på klitoris och penis finns en känslig sträng. En del tycker att det är skönt att smeka den.



Andra tycker att ollonet är så känsligt att de inte vill röra direkt på. Det kan kännas bättre att smeka området runt omkring, eller genom underkläder.

Tusen olika sätt

Hur känns det att onanera med mycket glidmedel? Hur känns det när kroppen är under vatten? Hur är det att titta på sig själv i en spegel samtidigt?

Bara du kan veta vad som känns bra. Våga experimentera och testa olika saker. För en isbit över kroppen eller könet. En fjäder eller hårborste känns på olika sätt mot huden.

En del onanerar i duschen eller när de badar hemma.



Vattenstrålen kan riktas mot ollonet på klitoris eller penis. Eller mot området mellan könet och analöppningen. Olika temperatur och vattentryck känns på olika sätt.

Testa att spänna skinkorna. Vicka med höfterna. Stöna. Eller lägg en kudde under rumpan. Knip och slappna av – om och om igen. Gnid könsorganet mot något. Hur känns det?

Dofter, musik och smaker kan förstärka upplevelsen. En del vill ha på sig särskilda klädesplagg.



Sexleksaker är saker som gör sexet skönare. Det kan vara något som vibrerar eller som skickar tryckvågor. De flesta tycker att det känns skönt att känna vibrationer mot klitoris. En sexleksak kan

också vara något som man för in i slidan eller analen. Det finns leksaker som man kan stoppa in sin penis i, och röra fram och tillbaka över könet. Sexleksaker finns att köpa på nätet, apoteket och i sexbutiker.

Du kan också leta hemma efter saker som går att använda. Kanske en klädnypa, eltandborste eller dammvippa. Se till att de saker du använder är rena.



Glidmedel är en hal kräm. Det finns att köpa på apoteket och på nätet. Att använda glidmedel kan göra onanin skönare.

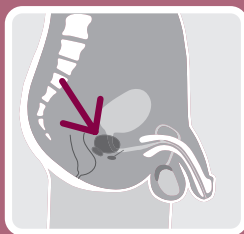
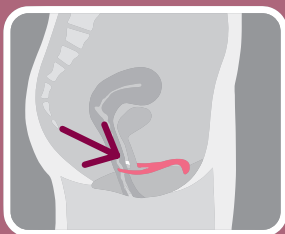
Du kan också använda olja utan parfym. Till exempel barnolja eller vanlig matolja. Det finns i mataffärer.

Det finns olika sorters glidmedel. Vissa är oljebaserade, andra är vattenbaserad. Vid onani kan du använda vilken du vill. Om du har sex med kondom ska du inte använda oljebaserat glidmedel. Det kan göra att kondomen går sönder.

Sköna punkter

För in två fingrar i slidan. Känn på framsidan av slidväggen. Där finns ett område som kan vara lite fastare och skrovligt. Du hittar det 4–5 centimeter in i slidan, mot magen. Att trycka eller massera där kan vara skönt. För en del leder det till orgasm.

Du kan också nå området med en sexleksak. Till exempel en massagestav som har en liten böj längst fram.



Om du har en penis har du också en prostata. För in ett finger i analöppningen. Tryck lite framåt. Prostatan känns som ett mindre plommon. En del kan få orgasm av att massera prostatan.

Om man vill föra in fingrar eller en sexleksak i analöppningen är det bra att använda glidmedel.

Orgasm och utlösning

Orgasmen är en slags höjdpunkt på den sexuella känslan. Den kan kännas som en våg, pirringar eller värme.

Det kan rycka eller krama i könet vid orgasm. Hjärtat slår snabbare och man blir varm. En orgasm kan kännas olika starkt olika gånger. Ibland känns det mycket i hela kroppen. Andra gånger känns det mindre.

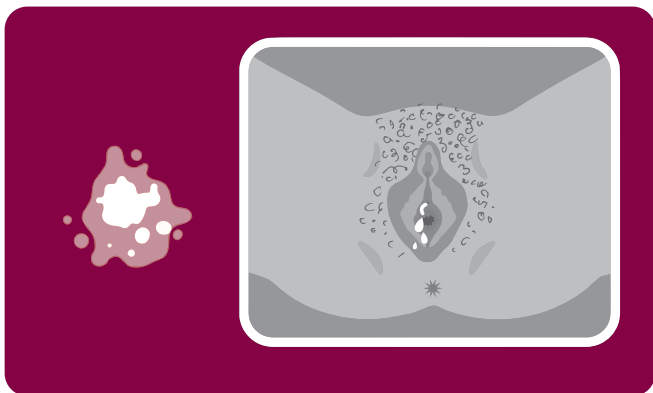
Vill du få orgasm? Ett bra tips är att fortsätta att göra det som känns skönt. Det kan vara att smeka, trycka eller röra på ett visst sätt. Om och om igen. När man fortsätter göra något som känns extra skönt kan känslan bli starkare. Och leda fram till en orgasm. Många tycker att det är lättast att få orgasm genom att röra vid könsorganet.

Orgasm och utlösning är inte samma sak. Orgasm är den sköna känslan. Utlösning är en vätska som kommer från könsorganet.

Man kan få orgasm utan att få utlösning. Och utlösning utan att få orgasm. Men det är vanligt att de kommer samtidigt. Framför allt om man har en penis.

Utlösning från penis kallas för sperma. Den innehåller spermier.

Utlösningen kommer från urinröret. Den kan rinna ut. Eller komma i några stötar.



Utlösning från vulvan kommer från körtlar intill urinröret. Vätskan kan rinna ut ur urinröret. Eller kramas ut i strålar. Många upplever inte att de får någon utlösning. Andra får det varje gång.

Lubrikation och utlösning är inte samma sak. Lubrikationen är det våta som kommer från slidans väggar när man är upphetsad.

Onani är inte skadligt

Synen på sex skiljer sig åt mellan olika tider och platser. Även inom ett samhälle finns olika uppfattningar.

Vi formas av vad vi har fått lära oss om sex. Vad som anses rätt eller fel. Åsikter hos vänner och familj. Och vad religionen säger.

Man kan ha fått lära sig att onani är fel eller farligt. Att det kan skada kroppen. Det kan göra att man skäms eller känner andra jobbiga känslor om man onanerar.

Idag vet vi att onani inte är farligt. Det påverkar istället hälsan positivt. Därför behöver du inte vara orolig för att skada kroppen eller hjärnan om du onanerar.

- *Ingenting förändras eller går sönder*

Det går inte att se på någon om den brukar onanera eller inte. Det går inte att se vid en undersökning. Inte ens en läkare kan se en sådan sak.



Om man onanerar flera gånger samma dag kan könet bli ömt. Det går över om man låter kroppen vila.

Hudsprickor kan uppstå om man råkar riva sig. Eller om könet varit torrt. Det är inte farligt och läker av sig självt. Om könet är torrt kan man använda olja eller glidmedel när man onanerar.

Onani gör inte att musklerna i kroppen blir svagare. Det är inte heller skadligt för hjärnan.

- *Spermierna tar inte slut*

Kroppen tillverkar ny sperma dygnet runt, hela livet. Den kan inte ta slut för att man onanerar ofta. Sperman blir varken bättre eller sämre av att onanera.



- *Möjligheten att bli gravid påverkas inte*

Onani gör inte att det blir lättare eller svårare att bli gravid.

Känns det fel efteråt?

En del får dåliga känslor när de har onanerat eller haft sex med någon annan. Man kan känna sig smutsig och skämmas. Det kan kännas som att man har gjort något fel. Trots att man inte ens tycker det själv. Det kan bero på att man hört många negativa saker om sex eller onani.



Skamkänslor kan göra att man väljer att inte onanera eller ha sex – trots att man egentligen vill. Det gör att man går miste om något som är skönt och härligt. Något som kan få en att må bra.



Om känslan är stark kan du prata med en kurator eller psykolog. Kontakta en sex- och samlevnadsmottagning för att få råd och stöd.

Ofta, sällan, aldrig

En del onanerar ofta, flera gånger varje dag. Andra gör det någon gång ibland, eller aldrig. För de flesta går lusten att onanera upp och ned.

Att gå och längta efter sex kan göra att kåtheten blir större – lusten kan byggas upp. När man precis har onanerat är lusten istället svagare. Efter en orgasm känner sig många nöjda och ”klara”. Men det är en tillfällig känsla.

En del har hört att sexlusten kan ”ta slut” av att onanera. Det stämmer inte. Det finns inte en bestämd mängd lust och kåthet i kroppen. Den kan inte sparas, eller användas upp.

En del väljer att onanera bara ibland, eller inte alls. Andra onanerar ofta, och tycker att onanin gör dem kåtare. Att ha sex med sig själv kan väcka tankar, känslor och ännu mera lust. Det blir en positiv spiral, som gör sexlivet bättre.

Onani gör också att man lär sig mer om sin egen kropp och lust. Till exempel vad man tycker är skönt. Och hur man lättast får orgasm. Då vet man det, om man sedan har sex tillsammans med en annan person.

Hur mycket lust man känner påverkas av många olika saker. Hur ofta eller sällan man mår bra av att onanera kan bara man själv veta.

Onani – för dig som varit med om könsstympning

Alla människor kan känna lust och vilja att ha sex. Också den som varit med om könsstympning. Det stämmer inte att en könsstympning tar bort möjligheten att bli upphetsad. Eller att all känsel i underlivet har försvunnit.

Könsstympning kan påverka ens sexliv. För en del gör sex ont. Det kan bero på skador, ärrvävnad och infektioner. Ingreppet kan också ha minskat känseln i underlivet.

Smärtsamma minnen kan göra att sex känns obehagligt. En del har fått lära sig att sex är tabu. Eller att kvinnor inte borde känna lust. Det kan göra det svårare att ha ett bra sexliv.

Tycker du att det svårt att hitta sätt att njuta? Då finns det hjälp att få. I den här texten får du några råd. Mer kunskap och hjälp kan du få på vårdcentralen eller en sex- och samlevnadsmottagning.

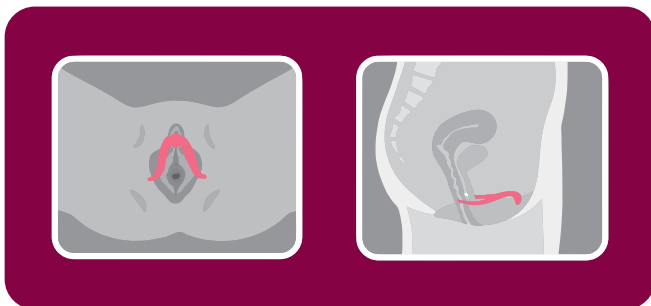


På Södersjukhuset i Stockholm finns AMEL-mottagningen. Den är specialiserad på att hjälpa omskurna flickor och kvinnor. Du är välkommen dit, oavsett var du bor i Sverige. Du behöver ingen remiss.

På Närsjukhuset i Angered finns Vulvamottagningen. Den är specialiserad på att hjälpa omskurna flickor och kvinnor. Du behöver remiss för att komma dit. Du kan ringa till mottagningen för att få mer information.

Att ha det bra sexuellt handlar mycket om att lära känna sin kropp. Det finns många ställen på kroppen som kan ge njutning. Extra känsliga områden kan vara nacken, öronen, bröstet, insidan av låren, analen, fötterna och munnen.

Man behöver lära sig vad som känns skönt. Det är också viktigt att känna sig trygg.



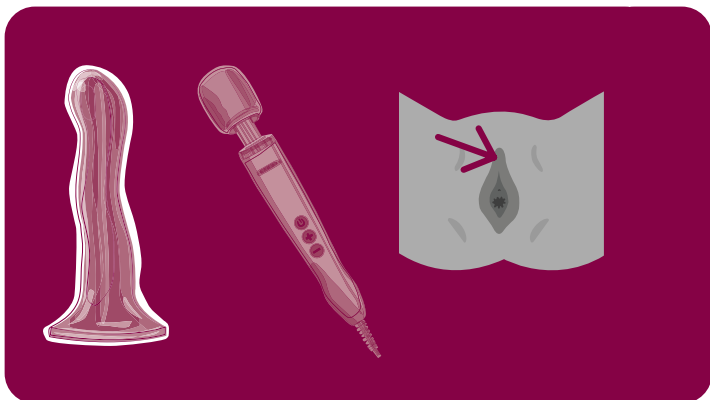
Om man varit med om könsstympling kan de yttre delarna av könet vara borttagna eller skadade. Men den största delen av klitoris finns kvar inuti kroppen. Under huden sitter klitoris skaft och skänklar.

Sexleksaker som skickar vibrationer kommer åt de inre delarna. Då stimuleras hela klitoris. Sexleksaken har ett munstycke som kan sättas där klitoris skaft går in under huden. Eller mot hela underlivet. Den skickar vågor som fortsätter in i kroppen.

Undersökningar visar att vibrationer är mycket effektiva. De gör det lättare för de flesta kvinnor att få orgasm.

Idag använder flera tillverkare den här tekniken. Några exempel är Magic Wand och Lelo Wand.

Det går att komma åt de inre delarna av klitoris också på andra sätt. Testa att trycka mot blygdläpparna, eller från sidan vid ljumskarna.



Man kan också smeka ovanför och runt ärret där klitoris ollon har suttit. Den som inte är ihopsydd kan föra in fingrar eller sexleksaker i slidan.

Vad är könsstympling?

Könsstympling innebär att delar av en flickas eller kvinnas könsorgan skärs bort eller skadas. Det är olagligt i Sverige och i många andra länder i världen.

Läs skriften
Könsstympling



Onani – för dig med omskuren penis

Om förhuden på penis tas bort kallas det för att bli omskuren. Ibland görs ingreppet av medicinska skäl. Som att förhuden är för trång. Oftast görs det av tradition. I Sverige är det lagligt att omskära pojkar om det görs av en medicinskt kunnig person.

Förhudens funktion är att skydda ollonet, där huden är tunn och känslig. Utan förhud blir huden på ollonet tjockare. Den kan bli lite mindre känslig. Men det måste inte bli så.

När man är omskuren kan det dröja längre innan man får orgasm och utlösning. För en del innebär det att sexlivet försämras. Andra tycker att det är något bra.



Om du är omskuren kan det kännas bra att använda glidmedel när du onanerar. Du kan också använda olja eller saliv.

Strängen är den känsligaste delen på penis. Prova att trycka lätt med ett finger mot urinrörsöppningen. Rör fingertoppen i cirklar ned mot strängen.

Onani genom livet

De flesta små barn är nyfikna på sin egen och andras kroppar. En del leker doktorslekar. Eller klär av sig nakna och tittar på varandras snippor eller snoppar. Också mindre barn kan röra vid sitt eget könsorgan för att det känns skönt.

I puberteten är det vanligt att intresset för sex blir större. Lustkänslorna kan vara starka. Kanske känner man lust att onanera mycket ofta.

För de flesta går intresset för onani upp och ned genom livet. Nästan alla har perioder när de bara känner lite lust. Eller ingen alls. Under olika faser kan sex kännas olika viktigt.

Att vara gravid och föda barn kan påverka sexlusten. Det händer mycket med kroppen och tankarna. Relationen till en partner kan förändras. Och det går åt tid att ta hand om ett barn.

En del känner mer lust när de är gravida. Andra känner mindre. Lyssna på dig själv. Det är okej att välja bort onani och sex med andra. Det är lika okej att vilja ha det ofta.

Stress kan påverka lusten. Om man till exempel jobbar mycket eller sover för lite.

Det behöver inte vara en stor sak att lusten är borta under en tid. En del tycker att det är skönt. De vill fokusera på annat. Andra önskar att lusten snart ska komma tillbaka.

Nästan alla fastnar i gamla vanor. Som att alltid onanera på samma sätt. Testa en ny teknik, en sexleksak eller en ny plats. Kanske väcker det ny lust.

Om onanin tar för stor plats

För några blir onanin ett problem.

De upplever att de onanerar för ofta.

Kanske drar man sig undan från vänner, en partner eller fritidsintressen.

Vissa känner att de inte har kontroll över hur ofta de onanerar. Det är ofta ett tecken på att något inte är bra i tillvaron.

En kurator eller psykolog kan hjälpa dig.

Kontakta en sex- och samlevnads-
mottagning för råd och stöd.

När du blir äldre

När man blir äldre förändras kroppen. Huden i slidan kan bli torrare. Kanske behöver man längre tid på sig för att bli upphetsad och våt.

Glidmedel kan göra onanin skönare. Om huden i slidan känns mycket ömtålig och torr finns det läkemedel som hjälper. Att tvätta underlivet med olja utan parfym kan hjälpa.



För en del blir känseln i könsorganet mindre.
Det beror på att blodet strömmar långsammare.
Då kan det behövas kraftigare smekningar.
Eller stimulans från sexleksaker.

Känseln i strängen brukar vara lika stor som tidigare.
Många onanerar genom att smeka den.

Sjukdomar och mediciner kan påverka både kroppen
och lusten. Till exempel antidepressiva mediciner.



Prata med din läkare om det är så för dig.
Eller kontakta en sex- och samlevnadsmottagning.
Det finns råd och tips att få.

***Onani betyder att
ha sex med sig själv.
Det har man om man vill
och tycker att det
känns härligt.***

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933.

RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå håll på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

RFSU är en medlemsorganisation.

Vill du bli medlem? anmäl dig på

www.rfsu.se/medlem

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

www.rfsu.se

