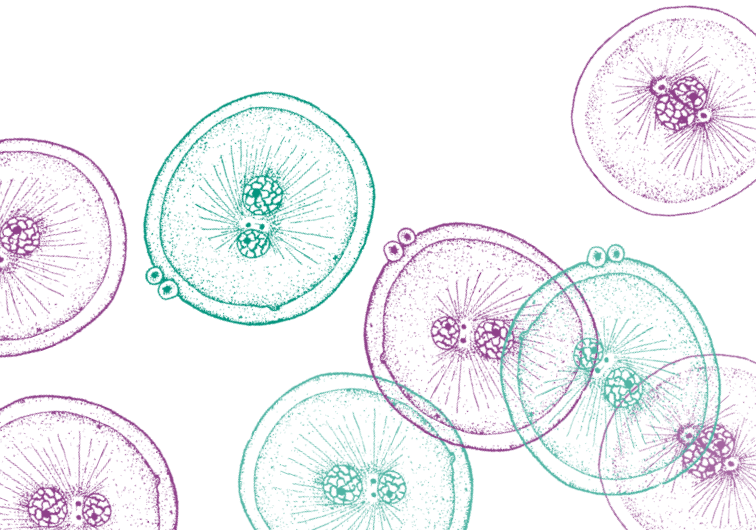




Folkhälsomyndigheten

Råd och fakta om

Sexuellt överförda infektioner



Denna titel kan beställas från:
Folkhälsomyndighetens publikationsservice,
e-post: publikationsservice@folkhalsomyndigheten.se.

Den kan även laddas ner från:
www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material

© Folkhälsomyndigheten, 2017
Artikelnummer: 03820-2017

Upplaga 8:1

Illustrationer: Pepin Press
Grafisk produktion: AB Typoform
Tryck: Taberg Media Group, Taberg 2017

Innehåll

Det sexuella mötet	4
Testa dig om ...	10
Klamydia	13
Mycoplasma genitalium	18
Gonorré	21
Syfilis	24
Hiv	27
Kondylom/HPV	32
Herpes	35
Hepatit	38
Hitta skydd som passar dig	41
Hantera skydden på rätt sätt	44
Sex på resan	46
Rådgivning och test	48
Vill du veta mer?	50

Det sexuella mötet

Att ha sex kan vara en positiv del av livet. Det sexuella mötet är många gånger ett uttryck för lust och bekräftelse. Att ha sex innebär inte självklart att penis förs in i slidan, ändtarmen eller munnen. Sex kan vara mycket mer än vaginala samlag, analsex eller oralsex. Att onanera tillsammans är att ha sex. Att använda sexleksaker ensam eller tillsammans med någon är också att ha sex. I det sexuella mötet med en annan person finns det alltid en risk att du får en sexuellt överförd infektion.

Vad orsakar infektioner?

Sexuellt överförda infektioner orsakas av bakterier eller virus. De infektioner som beskrivs här är:

- klamydia (bakterie)
- mycoplasma genitalium (bakterie)
- gonorré (bakterie)
- syfilis (bakterie)
- hiv (virus)
- kondylom (virus)
- herpes (virus)
- hepatit (virus).

Slemhinna är den tunna vävnad som finns i urinröret, munnen, svalget, slidan och ändtarmen. Bakterier och virus som orsakar könssjukdomar tränger oftast in där vid sjukdom. Kondylom, herpes och syfilis kan även finnas på huden runt könsorganen. Bakterier och virus kan också finnas i sperma, slidsekret, sårvätska och blod. Hiv- och hepatitvirus är exempel på det.

En infektion orsakad av bakterier kan botas. En infektion orsakad av virus kan sällan botas genom behandling med läkemedel. Däremot kan symtomen lindras och sjukdomsförloppet bromsas upp. Mot vissa typer av kondylom (HPV-virus) samt mot hepatit A och B kan du vaccinera dig.

Får du inte behandling mot en pågående infektion så kan du få följsjukdomar som påverkar din hälsa på olika sätt.

När kan du få en infektion?

Alla människor, oavsett ålder, kön och sexuell läggning, kan få en sexuellt överförd infektion. Oavsett om du har sex med kvinnor eller män, är hetero-, homo- eller bisexuell kan du bli smittad. För att få en sexuellt överförd infektion måste du ha oskyddat sex med en person som bär på de bakterier eller virus som orsakar sådana infektioner.

Du kan inte se om en person bär på en infektion. Alla känner inte till att de har en pågående infektion. Flera könssjukdomar ger inga symtom, särskilt inte i början av en infektion. Det är heller inte säkert att du märker att du har blivit smittad. Därför kan du få en infektion av din sexpartner utan att någon av er vet om det. Det innebär också att du själv omedvetet kan föra en infektion vidare till en partner. Det räcker med att du har sex med en enda partner för att få en infektion. Har du sex med flera partner ökar sannolikheten att du får eller överför en infektion.

Vissa infektioner överförs lättare än andra

Oskyddat sex är att inte använda skydd som kondom i ett sexuellt möte. Därmed ökar sannolikheten att olika infektioner överförs. Risken kan också variera beroende på vilket sätt du har oskyddat sex, det vill säga om du har oskyddat vaginalt samlag, analt samlag eller oralsex.

Vissa infektioner överförs lättare än andra. Till exempel överförs klamydia lättare än hiv. Det kan räcka med att på något vis komma i kontakt med könsorganens slemhinnor för att klamydiabakterien ska överföras. Du behöver alltså inte ha vaginalt eller analt samlag för att få klamydia.

När du har en obehandlad könssjukdom kan andra infektioner överföras lättare. Har du till exempel redan klamydia så är du mer mottaglig för andra sexuellt överförda infektioner som syfilis, kondylom, herpes eller hiv. Vissa av dessa kan du inte bli av med trots behandling med medicin. Medicinsk behandling mot virusinfektioner kan dock bromsa sjukdomsförloppet och lindra symtomen. Du kan skydda dig mot infektioner och ha sex på ett säkrare sätt.

Kondom är ett bra skydd

Du kan själv minska risken för dig och din sexpartner att få en sexuellt överförd infektion genom att använda kondom. Du bör använda kondom vid alla typer av sex då penis antingen förs in i slidan, i ändtarmen eller i munnen. Kondomen ska sitta på under hela samlaget. Om kondomen glider av eller går sönder så blir samlaget oskyddat. Korrekt och konsekvent användning av skydd minskar risken betydligt för överföring av bakterier och virus.

Skydd mot graviditet

Kondom är ett bra skydd för både män och kvinnor. Den hindrar att bakterier och virus överförs, däribland hiv. Kondomen ger också, om den används på ett korrekt sätt, ett gott skydd mot oönskade graviditeter. Men för att få ett säkert skydd mot oönskade graviditeter bör man komplettera med ett hormonellt preventivmedel som p-piller, p-stav eller spiral med eller utan hormoner. Det är bara kondom som skyddar mot hiv och andra könssjukdomar. Om kondomen spruckit under samlaget kan du som kvinna ta akut p-piller för att minska risken för graviditet.

En vana med lika ansvar

Gör det till en vana att använda kondom med tillfälliga sexpartner eller när du inleder en ny relation. Inleder du en relation kan ni tillsammans använda kondom minst tre månader in i relationen. Under tiden kan ni testa er tillsammans och utesluta att någon av er har en infektion som exempelvis gonorré eller klamydia. För vissa sexuellt överförda infektioner, som syfilis och hepatit, kan det dock dröja upp till tre månader efter ett smittillfälle innan test, helt säkert, kan påvisa infektionen. Fortsätt därför med kondom tills ni efter tre månader testar er. Är båda då negativa, det vill säga inte har någon könssjukdom,

kan ni om ni är överens om det, avstå från kondom inom relationen.

Att använda skydd är att visa respekt och omtanke, både mot dig själv och mot din sexpartner. Undersökningar bland svenska ungdomar, bland annat UngKAB09¹, visar att de flesta tycker att det är positivt om en partner föreslår att ni tillsammans ska använda kondom för att skydda er.

Det är inte bara en persons ansvar att skydda andra mot infektioner i det sexuella mötet. Ansvaret delas lika mellan dig och den du har sex med. Fråga därför din partner om du själv har glömt att ta med kondom när ni ska ha sex. Ha gärna flera med i reserv. Fler tips hittar du längre fram i broschyren.

1. Genomfördes 2009 av Göteborgs Universitet på uppdrag av Socialstyrelsen. Drygt 15 000 personer i åldrarna 15–29 år besvarade enkäten som innehöll frågor om kunskap, attityder och sexuella handlingar bland unga. Läs mer på www.ungkab.se

Testa dig om ...

- du har haft oskyddat sex
- du misstänker att du kan ha fått en infektion
- du har symtom som tyder på att du bär på en infektion
- din sexpartner har en infektion
- kondomen du använt har spruckit och du misstänker att du har en infektion.

Om det visar sig att du har en sexuellt överförd infektion ska även din partner testas.

Har du haft en infektion så kan du, om du vill, efter avslutad behandling testa dig igen efter sex månader. På så vis kan du vara säker på att du inte blivit smittad på nytt. Har du haft oskyddat sex igen med en ny partner, innan det har gått sex månader, ska du naturligtvis testa dig tidigare. Det bör i så fall ha gått fyra veckor efter genomgången antibiotikabehandling för att provet ska vara säkert.

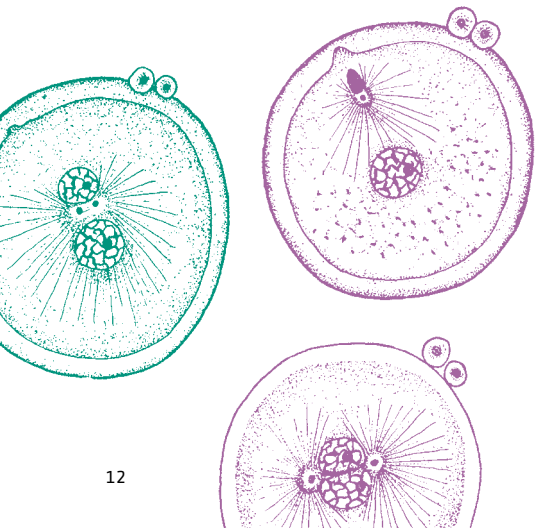
Rättigheter och skyldigheter

Flera av de infektioner som vi berättar om här finns upptagna i smittskyddslagen. Det är sjukdomar som anses vara så pass allvarliga för individen och/eller

samhället att de som smittats av sådana infektioner måste erbjudas vård och behandling, och andra personer i deras närhet kan behöva skyddas, exempelvis genom vaccination, för att förhindra fortsatt smittspridning. Smittskyddslagen omfattar ett sextiotal infektionssjukdomar. Bland infektioner som enbart eller oftast överförs genom sex är det hiv, klamydia, syfilis, gonorré och hepatit B som omfattas av lagen. Även hepatit A och C, som ibland överförs sexuellt, ingår i lagen. Det innebär bland annat att testning och behandling är gratis. Du kan även få rådgivning och särskilt stöd om du behöver. Genom att testa dig får du veta om du har en infektion. Då kan du i de flesta fall få behandling och bli av med infektionen, eller symtomen.

Om du har fått en sjukdom som finns med i smittskyddslagen måste du hjälpa till med smittspårning. Du måste berätta vem du tror att du kan ha blivit smittad av. Oftast uppger man de partner man haft senaste året, eftersom det kan vara svårt att avgöra när och av vem man blivit smittad. Du måste också berätta till vem eller vilka du kan ha överfört sjukdomen innan du kände till att du var smittad. Dessa personer blir då kontaktade så att de kan bli testade och erbjudas behandling om de skulle vara smittade. Om du inte själv vill kontakta dem hjälper

sjukvården till med detta. De av dina partner som sjukvården kontaktar får inte veta vem som uppgivit deras namn eftersom sjukvårdssekretess gäller.



Klamydia

Klamydia orsakas av en bakterie som smittar sexuellt. Den angriper celler i slemhinnan, i urinröret och hos kvinnor också i slidan och på livmodertappen. Vid analsamlag kan den lätt ge en infektion i ändtarmen. Den förekommer ibland också i svalget.

Klamydia är mycket smittsamt och sprids vanligast vid oskyddade vaginala och anala samlag. Det är mer ovanligt, men det händer, att den också överförs vid oralsex. Även vid ömsesidig onani och användande av sexleksaker kan sekret från en infekterad slemhinna överföra smitta till en annan person.

Symtom vid klamydia

Oftast ger inte klamydia några besvär. Detta gäller både män och kvinnor. Därför kan du smitta din sexpartner eller få infektionen av din partner utan att ni vet om detta. Får du symtom tar det från knappt en vecka till tre veckor från att du får infektionen till du känner av några besvär. Män känner oftast sveda i urinröret när de kissar. Klåda eller irritation i urinröret förekommer också. En genomskinlig flytning (som tunt slem) är också vanligt. Kvinnors vanligaste besvär är ändrade flytningar. Blödningar mellan

menstruationerna och samlagsblödningar är också vanliga besvär. Ibland kan män få bitestikelinfektion med smärta och svullnad i pungen. Klamydia kan också smitta från könsorgan till ögon via fingrar och ge ögoninflammation i ena eller båda ögonen. Ibland kan man på grund av klamydiainfektionen få inflammation i en eller flera leder, t.ex. knäleden.

Testa dig för klamydia

Testa dig för klamydia om du har haft oskyddat sex. Provtagningen är gratis eftersom klamydia ingår i smittskyddslagen. För män räcker oftast ett urinprov för att påvisa klamydia. Hos kvinnor är ett självtaget slidprov oftast tillräckligt. Vid gynekologisk undersökning tas ibland ett sekretprov från livmodermunnen. Ibland kombineras slidprovet eller livmodertappsprovet med ett urinprov.

Vid undersökning på en STI-mottagning tas ofta ett sekretprov från urinrörsmynningen som ska tas mycket försiktigt. Då är inte provtagningen smärtsam även om det kan kännas litet obehagligt. Utstryket används för mikroskopisk undersökning för att dels utesluta (eller bekräfta) gonorré, som kan ge liknande symtom, dels för att bestämma om behandling ska ges på en gång. Det kan också göras för att läkaren ska bestämma om man behöver ta ett extra urinprov för

en annan bakterie som heter mycoplasma genitalium. Dubbelinfektion förekommer och behandlingen av de olika infektionerna skiljer sig åt. Har du haft oskyddat analsex bör man ta ett pinnprov från ändtarmen.

Om man enbart haft oskyddat oralsex tas ibland ett svalgprov.

Det kan dröja upp till en vecka från att du har blivit infekterad till att provet visar att du har klamydia. Därför ska du vänta minst en vecka efter att du haft oskyddat sex innan du testar dig. Gör du ett klamydiatest via Internet måste du, om det visar att du har fått en infektion, alltid uppsöka läkare för att erbjudas behandling (smittskyddslagen).

Behandling

Behandling är gratis om du har klamydia. Infektionen behandlas med antibiotika och det är viktigt att du under behandlingen avstår från att ha sex för att infektionen ska läka ut. Har du klamydia behöver även din sexpartner undersökas och behandlas för infektionen. Annars smittar ni varandra på nytt. Har du flera sexpartner behöver alla undersökas och erbjudas behandling om de har klamydia.

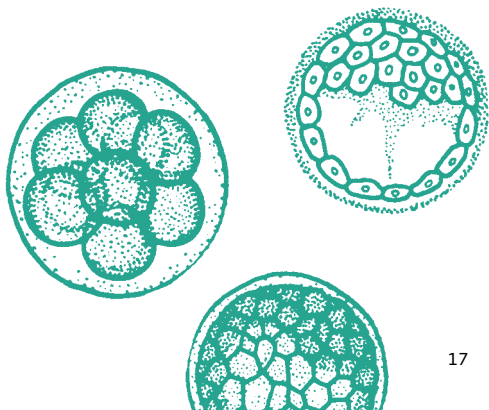
Att tänka på vid klamydia

Du kan få klamydia flera gånger. Om du tagit hela antibiotikakuren som man ska göra och avstått från sex under behandlingen brukar man inte behöva ta något kontrollprov efter avslutad behandling eftersom klamydia botas effektivt av antibiotika. Vill du ändå göra detta för att du exempelvis glömt ta tabletter bör du rådgöra med den mottagning som skrev ut behandlingen, men ett eventuellt nytt prov kan tas först fyra veckor efter att behandlingen startade för att ge ett säkert provsvar.

Vi vet att det är vanligt att den som har haft klamydia ofta får klamydia igen inom något år. Detta beror nästan alltid på att man blivit smittad på nytt av en ny partner. Det är alltså viktigt att alltid använda kondom när man har sex med en ny partner. Obehandlade eller upprepade klamydiainfektioner kan orsaka följsjukdomar som hos kvinnor kan leda till sterilitet eller utomkvedshavandeskap på grund av äggledarinfektion. Män kan troligen få försämrade spermier på grund av klamydia. Risken för följsjukdomar minskar om du snabbt får behandling efter att ha blivit smittad.

Könssjukdomen mycoplasma genitalium (se nästa sida) orsakas av en bakterie som kan ge liknande symtom som klamydia. Denna är mer svårbehandlad

och behandlas som regel med ett annat antibiotikum än det som man får vid en klamydiainfektion. Om du har kvarstående besvär efter genomförd behandling av klamydia ska du söka igen på den mottagning som skrev ut behandlingen så att prov även kan tas för *mycoplasma genitalium* samt eventuellt för andra infektioner som skulle kunna förklara besvären.



Mycoplasma genitalium

Mycoplasma genitalium är en bakterie som kan överföras sexuellt vid vaginala och anala samlag och vid nära slemhinnekontakt, och den kan orsaka infektion i könsorganen. Den ger liknande symtom som klamydia, men kan också vara helt utan symtom. Infektionen är ungefär hälften så vanlig som klamydia bland patienter som undersöks på mottagningar för sexuellt överförda infektioner.

Mycoplasma genitalium kan finnas i urinröret, slidan och ändtarmen och kan ibland ge uppåtstigande och mer komplicerade infektioner som äggledarinfektion hos kvinnor och bitestikelinflammation hos män. I enstaka fall kan den ge ögoninfektion. Den har inte påvisats i svalget.

Symtom vid mycoplasma

Symtomen är som vid klamydiainfektion. *Mycoplasma genitalium* kan ge urinrörsbesvär hos både män och kvinnor – sveda när man kissar, klåda eller obehagskänsla i urinröret och ibland flytningar. Kvinnor kan också få flytningar från slidan, blödningar mellan menstruationer och ont nertill i buken.

Män kan få bitestikelinflammation med svullnad och ömhet i ena punghalvan.

Testning

Utifrån den kunskap som finns i dag anses det inte motiverat med allmän provtagning som för klamydia. Provtagning för mycoplasma genitalium rekommenderas bara vid symtom och tecken på infektion. Tidigast en vecka efter smittillfället går det att påvisa bakterien i test. Män kan lämna urinprov och kvinnor urinprov kombinerat med prov från slidan eller livmoderhalsen. Det går också att ta prov från ändtarmen om du haft analsex och vid ögoninfektion kan prov tas från ögat.

Behandling

Infektion med mycoplasma genitalium behandlas med antibiotika som förskrivs på recept. Den behandling som vanligen ges mot klamydia brukar inte vara effektiv mot mycoplasma genitalium. Behandlingen är inte gratis eftersom sjukdomen inte finns medtagen i smittskyddslagen. Det är viktigt att du inte har sex eller nära slemhinnekontakt med någon under behandlingen. Kontrollprov kan lämnas tre till fyra veckor efter avslutad behandling. Om du har kvarstående besvär efter behandlingen bör du alltid lämna

ett kontrollprov. Det förekommer att behandlingen inte har effekt, och då måste ett annat antibiotikum användas.

Om du har en fast partner bör också han eller hon lämna prov och få behandling, annars riskerar du att smittas igen efter avslutad behandling.

Att tänka på vid mycoplasma

Du kan få infektion med mycoplasma genitalium flera gånger. Mycoplasma genitalium har påvisats vid livmoder- och äggledarinflammation, men det är mindre vanligt än vid klamydiainfektion. Bakterien har också hittats vid bitestikelinflammation hos män. Eftersom kunskapen om denna könssjukdom är ganska ny, är det ännu inte klarlagt om och i så fall i vilken utsträckning infektionen kan leda till svårigheter att få barn.

Gonorré

Gonorré orsakas av en bakterie som smittar genom sex och oftast finns i urinröret. Bakterien kan också förekomma i svalget eller i ändtarmen hos både män och kvinnor och ibland även i ögonen. Bakterien kan hos kvinnor även finnas i slidans slemhinna.

Gonorré sprids vid oskyddade vaginala samlag och vid oskyddat analsex. Bakterien kan också överföras vid oskyddat oralsex. Även om det inte är vanligt kan gonorré även överföras vid ömsesidig onani genom direkt kontakt med en infekterad slemhinna. Det räcker med att fingrarna kommer i kontakt med den infekterade slemhinnan och sedan infekterar den friska slemhinnan. Även ögonen kan infekteras på detta sätt. Du kan även få gonorré om du delar sexleksaker med någon.

Symtom vid gonorré

Gonorré överförs lätt och behöver inte ge några symtom. Utan symtom kan du överföra infektionen till din sexpartner. Likaså kan du få gonorré av din partner utan att ni märker det. Får du besvär tar det två till sju dagar från det att du har fått infektionen till att du märker av symtomen. Symtomen visar sig

oftast i form av flytningar från urinröret, och det kan svida när du kissar. Om infektionen sitter i halsen eller i ändtarmen kan symtomen vara lindriga eller inte märkas alls. Infektionen kan ibland också orsaka inflammation i leder.

Testa dig för gonorré

Provtagning är gratis vid gonorré eftersom sjukdomen finns med i smittskyddslagen. För att påvisa infektionen tas ett urinprov eller ett bakterieprov från urinröret. Hos kvinnor tas även ett prov från livmoderhalsen. Har du haft oskyddat oralsex eller analsex bör du lämna prov från svalget och ändtarmen.

Testa dig om du misstänker att du har fått gonorré. Det kan dock dröja flera dagar, upp till en vecka, från att du har blivit infekterad till att provet visar att du har gonorré. Därför kan du behöva vänta några dagar efter att du haft oskyddat sex innan du testar dig.

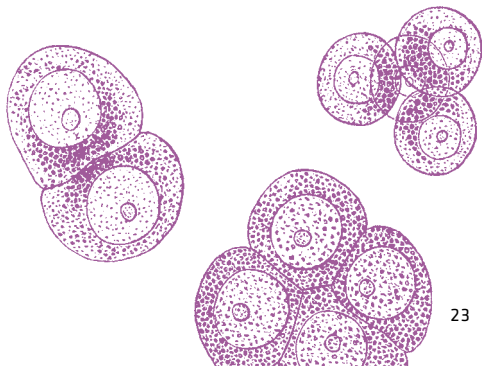
Behandling

Behandling mot gonorré är gratis och infektionen behandlas med antibiotika. Under behandlingen är det viktigt att du inte har sex med någon. Dessutom måste du lämna ytterligare prov efter avslutad behandling för att kontrollera att bakterien är borta och du säkert blivit botad innan du har sex igen.

Ibland är nämligen bakterien motståndskraftig och besvärlig att bota. Då kan du behöva en annan typ av antibiotika. Även din sexpartner måste lämna prov. Har du flera partner behöver alla undersökas och få behandling vid konstaterad infektion.

Att tänka på vid gonorré

Du kan få gonorré flera gånger. Du kan även få följsjukdomar om infektionen inte blir behandlad. Risken för följsjukdomarna minskar om du snabbt kommer under behandling. Kvinnor kan få inflammation i äggledarna. Män kan få inflammation i bitestiklarna. En obehandlad gonorré kan påverka dina möjligheter att få barn eftersom du kan bli steril. Bakterien kan även komma ut i blodet och då orsaka blodförgiftning och ledinflammation, t.ex. i ett knä.



Syfilis

Syfilis orsakas av en bakterie. Bakterien kan sitta i könsorganens slemhinna, men även i ändtarmen, i munnen och i svalget. Bakterien kan också finnas i sår eller i utslag på huden som orsakas av bakterien. Syfilis sprids vid oskyddade sexuella kontakter och överförs lätt mellan människor vid vaginala samlag, analsex och oralsex. Syfilis kan överföras via saliv. Bakterien tränger då in i sår eller skador i munhålans slemhinna. Du kan även få syfilis via blod om du använder droger och delar spruta och nål med någon som bär på bakterien.

Symtom vid syfilis

Du behöver inte få några symtom när du smittats av syfilis. Det kan dröja många år innan sjukdomen ger sig till känna. Om du får tidiga symtom, så kallad primär syfilis, uppträder de ungefär två veckor till tre månader efter att du har fått infektionen. Du kan då få sår på könsorganet eller på stället där bakterien har trängt in genom slemhinnan, till exempel runt ändtarmens öppning eller i munhålan. Såren behöver inte svida eller göra ont. Lymfkörtlar i närheten av såret svullnar ofta upp.

Testa dig för syfilis

Provtagning för syfilis är gratis eftersom sjukdomen ingår i smittskyddslagen. Du testar dig genom att lämna ett blodprov. Prov kan även tas från eventuella sår där bakterien kan finnas. Bakterien kan upptäckas tidigast fyra veckor efter smittillfället. För att vara säker på att infektionen ska upptäckas i testet kan det behöva gå upp till tre månader efter smittillfället. Testa dig om du misstänker att du har syfilis.

Behandling

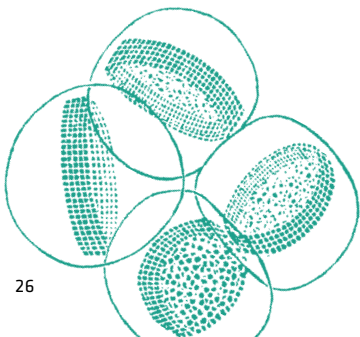
Behandling mot syfilis är gratis. Infektionen behandlas vanligen med penicillininjektioner i en till tre veckor. Efter avslutad behandling tas alltid kontrollprov. Även din sexpartner behöver testas om du bär på bakterien. Har du flera partner behöver alla testas.

Att tänka på vid syfilis

Du kan få syfilis flera gånger. Syfilissår kan också läka av sig själva och infektionen kan vila i kroppen under många år. Du kan även få följsjukdomar om infektionen inte blir behandlad. Risken för följsjukdomar minskar om du snabbt kommer under behandling.

Syfilis kan återkomma i så kallade sekundära och tertiära infektionsstadier. Symtomen skiljer sig då från det första stadiet. Vid syfilis i andra stadiet kan du till exempel få fjällande utslag på kroppen, feber och håravfall. Det andra syfilisstadiet uppstår sju till tio veckor efter att det första stadiet har läkt ut. Syfilis i tredje stadiet kan långt senare ge svåra skador på hjärt- och kärlsystemet i kroppen. Även hud och slemhinnor kan skadas, liksom nervsystemet och hjärnan. Skadorna på blodkärlen, nervsystemet och hjärnan kan bli livshotande om du inte får behandling.

Obehandlad syfilis kan överföras till barnet under graviditeten och då ge barnet svåra skador. Under graviditeten ska du som blivande mamma erbjudas ett syfilistest. Syftet är att kunna ge dig behandling och skydda barnet från skador.



Hiv

Hivinfektion, eller hiv som sjukdomen brukar kallas, orsakas av ett virus och hiv är en förkortning av humant immunbristvirus. Hiv kan överföras vid oskyddat vaginalt eller analt samlag. Viruset kan ibland även överföras vid oskyddat oralsex, särskilt om du får sperma i munnen och munhållans slemhinna är skadad. Du kan även få hiv via blod om du använder droger och delar spruta och nål med någon som bär på viruset.

Symtom vid hiv

Du behöver i början inte känna av några besvär om du har fått hiv. En del kan få halsont, feber, svullna lymfkörtlar eller utslag på kroppen. Symtomen uppstår i sådana fall ungefär en till fyra veckor efter smittillfället. Det kallas då för primärinfektion. Symtomen kan likna en influensa och försvinner oftast efter någon vecka. Infektionen fortsätter dock att i det tysta försvaga kroppens immunförsvar. Smittsamheten är extra stor under de första månaderna efter smittillfället. Virusmängden är då, innan immunförsvaret hunnit reagera, mycket hög, oavsett om du utvecklar symtom eller inte.

Testa dig för hiv

Provtagning för hiv är gratis eftersom hiv ingår i smittskyddslagen. Du testar dig för hiv genom att lämna ett blodprov och du har möjlighet att testa dig anonymt om du vill. Misstänker du att du har hiv så måste du testa dig för att få tillgång till medicinsk hjälp och stöd samt kunskap om infektionen så att du undviker att föra hiv vidare till andra.

Att testa sig är det enda sättet att få reda på sin hivstatus. Testet kan, beroende på typ av test, upptäcka infektionen i blodet tidigast efter ca två veckor och senast inom sex till åtta veckor efter att du blivit infekterad. Om du misstänker att du kan ha fått hiv så är det viktigt att du snarast möjligt tar kontakt med sjukvården för rådgivning och testning. För att få ett helt säkert svar rekommenderas att du testar dig igen sex till åtta veckor efter misstänkt överföring av viruset, om det gått kortare tid när ett eventuellt första test togs. Om testet visar att du har hiv måste även dina sexpartner testa sig.

Förebyggande behandling

Personer med kraftigt förhöjd risk att få hiv kan få en förebyggande behandling, PrEP, utskrivna av läkare efter en individuell bedömning. Internationella studier och svensk klinisk erfarenhet talar för att det framför

allt gäller män som har sex med män, MSM, men PrEP kan också vara aktuellt för andra personer med förhöjd risk. Behandlingen innebär att man kontinuerligt tar ett hivläkemedel för att undvika att få hiv. PrEP skyddar däremot inte mot andra sexuellt överförda sjukdomar, därför rekommenderas att den förebyggande behandlingen kombineras med kondom.

Behandling

Det finns inget skyddande vaccin och inget botemedel mot hiv. Däremot finns det i dag effektiva mediciner som stoppar sjukdomsutvecklingen och gör att ditt immunförsvar inte förstörs, om medicinerna sätts in i tid. Därmed förhindras att svår immunbristsjukdom (aids) utvecklas.

Dessutom leder en väl fungerande medicinsk behandling till att smittsamheten blir mycket låg, då virusmängden i blod och andra kroppsvätskor minskar kraftigt. Detta gäller förutsatt att du inte har någon annan sexuellt överförd infektion. Kondom ska därför alltid användas vid samlag för att minimera smittrisen och skydda mot andra könssjukdomar.

Eftersom behandlingen inte botar måste den pågå under hela livet. Behandlingen sker genom kombinationer av vanligen tre olika mediciner och kan ibland ge vissa biverkningar som påverkar livskvaliteten

negativt. Det finns i dag dock en rad olika läkemedel varför det vanligen går att hitta en kombination som ger minimalt med negativ påverkan. Startar man behandlingen i tid förväntas man kunna leva i stort sett lika länge som man skulle ha gjort utan hiv.

Att tänka på vid hiv

Det bästa skyddet mot att få eller överföra hiv är att praktisera säker sex med kondom vid samlag samt undvika slemhinnekontakt med blod och andra kroppsvätskor som kan innehålla virus.

Om du har en annan pågående sexuell överförd infektion kan du lättare få hiv om du har oskyddat samlag med en partner som har hiv. Vet du om att du har utsatts för hiv under de senaste dygnet ska du genast kontakta infektionskliniken där du bor för att få en bedömning om det är möjligt att sätta in förebyggande behandling (postexpositionsprofylax – PEP) mot hiv för att försöka förhindra att infektionen får fäste.

En hivinfektion betyder inte automatiskt att du har eller kommer att utveckla aids.

Om inte behandling sätts in bryter hivinfektionen ner kroppens vita blodkroppar som är viktiga celler i immunförsvaret. När immunförsvaret vanligtvis efter ett antal år blivit kraftigt försvagat kan du få olika följsjukdomar. Dessa följsjukdomar kan vara

livshotande och kallas med ett samlingsnamn för aids (från engelskans Acquired Immune Deficiency Syndrome). I detta skede har också virusmängden ökat och därmed också smittsamheten.

För att förhindra utveckling av aids är det viktigt att starta behandlingen innan ditt immunförsvar har tagit för stor skada. Därför ska du inte vänta med att testa dig om du misstänker att du kan ha varit utsatt för smittrisk för hiv. I Sverige är det tyvärr fortfarande många som får sin hivdiagnos så sent att immunförsvaret redan hunnit bli allvarligt skadat.

Alla gravida kvinnor erbjuds hivtest så att hiv-behandling kan sättas in under graviditeten och försiktighetsåtgärder kan göras under förlossningen för att minska risken för barnet om mamman har hiv. Det är i dag därför mycket ovanligt i Sverige att en mamma med hiv överför viruset till barnet under graviditeten eller vid förlossningen.

Kondylom/HPV

Kondylom orsakas av virus, humant papillomvirus, som förkortas HPV. Kondylom visar sig ofta som vårtor och sprids vid oskyddat vaginalt samlag, analsex och oralsex. Viruset kan även spridas vid ömsesidig onani och petting då hud gnuggas mot hud. Besvären är oftast lindriga, men vårtorna i sig kan upplevas som obehagliga.

Symtom vid kondylom

Du behöver inte få några symtom av kondylom. Får du symtom tar det några veckor, upp till några månader, innan de visar sig i form av vårtor. De sitter oftast kring och på könsorganen och kan även finnas vid ändtarmsöppningen eller i urinrörsmynningen. Vårtorna är antingen runda och lätt upphöjda, eller flikiga och samlade i klasar. I vissa fall är de svåra att se. Du kan få klåda, hudsprickor med små blödningar och sveda runt könsorganen av kondylom. Som kvinna kan du även uppleva smärta i underlivet vid samlag. I sällsynta fall förekommer kondylom i munhålan. Ibland kan kondylomviruset vila i huden i månader, upp till något år innan symtomen bryter ut.

Testa dig för kondylom/HPV

Det finns inget rutintest för att påvisa om du har kondylom. Men du kan låta en läkare undersöka dig om du misstänker att du har kondylom. Undersökningen är inte alltid gratis.

Behandling

En infektion med HPV-virus läker ut, men det kan ta lång tid. Även vårtorna kan försvinna av sig själva. Dessa kan behandlas med en särskild kräm eller en lösning som penslas på vårtorna. Det går även att bränna eller frysa bort vårtorna. För behandling måste du kontakta en läkare och behandlingen tar olika lång tid beroende på metod.

Virus kan finnas kvar i slemhinnan eller på huden och därför kan vårtorna komma tillbaka. De kan också återkomma om du blir infekterad på nytt. Då behöver du få behandling igen. Kondylom omfattas inte av smittskyddslagen och därför är behandlingen inte gratis.

Att tänka på vid kondylom

Kondylom påverkar inte din förmåga att få barn. Under graviditeten kan vårtorna hos den blivande mamman växa till sig och bli fler, men de försvinner oftast efter förlossningen. Under förlossningen kan en viss risk finnas att barnet smittas med kondylomvirus.

Kondom är ett bra skydd mot att sprida kondylom vidare. Det förutsätter förstås att kondomen täcker området på huden där vårtorna sitter. Du bör berätta för din sexpartner om du har kondylom så att ni gemensamt kan skydda er.

Kondylom orsakas av flera olika typer av HPV-virus. Vissa andra typer av HPV-virus kan orsaka cellförändringar i underlivet hos kvinnor. De flesta cellförändringar läker ut av sig själv. Men enstaka cellförändringar kan efter lång tid orsaka cancer på livmoderhalsen. Därför är det viktigt att kvinnor genomgår cellprovtagning när de med jämna mellanrum blir inbjudna av sjukvården för sådan kontroll. Vissa HPV-virus kan också orsaka cancer i ändtarm, penis och tonsiller, även om dessa typer av cancer är ovanligare än livmoderhalscancer.

Du kan vaccinera dig mot vissa HPV-typer. Detta ska helst ske innan du debuterar sexuellt. Vaccinet ger dig skydd mot de vanligaste virustyperna som kan ge vårtor eller orsaka cancer. Även om du är vaccinerad är det viktigt att du som är kvinna fortsätter att gå på cellprovtagning, då det finns fler virustyper än de som vaccinet skyddar mot.

Herpes

Herpes orsakas av virus som förekommer i olika typer. En typ ger utslag, blåsor och sår på läpparna eller i munnen. En annan virustyp ger blåsor, sår och utslag på könsorganen. Herpes sprids via vätska från blåsor och sår. Munherpes sprids även via saliv och kyssar. Herpes i underlivet (även kallat könsherpes eller genital herpes) sprids via sårvätska i sekret från könsorganen om du har pågående utbrott av infektionen vid oskyddat vaginalt samlag. Herpes smittar även vid oskyddat analsex och oralsex.

Symtom vid herpes

Herpes visar sig först genom en rodnad, och ibland klåda på ett begränsat område där viruset sitter. Därefter bildas det vätskefyllda blåsor som kan brista och bilda sår. Dessa kan göra mycket ont, särskilt när du kommer åt dem. Stora delar av slemhinnan kan rodna och bli svullen. Du kan även vid det första infektionsutbrottet i underlivet få hög feber, huvudvärk och svullna lymfkörtlar som ömmar i ljumskarna. Du kan också få svårt att kissa.

Men du behöver inte få några symtom första gången infektionen bryter ut. De flesta som får herpes får

inga märkbara symtom. Uppstår symtom kan det ta en till tre veckor från smittillfället till att infektionen bryter ut och besvären visar sig.

Herpesvirus vilar ofta i kroppen efter ett utbrott och infektionen kan bryta ut på nytt, men då ofta i lindrigare form och under kortare tid.

Testa dig för herpes

Det går att konstatera herpes genom att ta prov från blåsorna och såren. Diagnosen kan och bör alltid säkerställas med hjälp av virusprov från sårvätskan. Undersökningen är inte alltid gratis.

Behandling

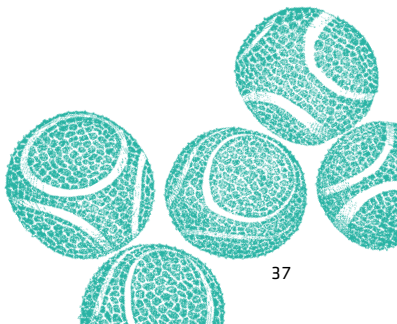
Herpes kan inte botas. Utbrotten kan lindras och förkortas med hjälp av vissa läkemedel mot herpesvirus. Behandlingen är inte gratis och sjukdomen ingår inte i smittskyddslagen.

Att tänka på vid herpes

Det är vanligare med munherpes än den typ av herpesvirus som endast finns i underlivet (köns-herpes). Munherpesvirus är dock även rätt så vanligt förekommande på könsorganen. Herpes påverkar inte din förmåga att få barn, däremot kan utbrotten orsaka smärta. Det är bra om du berättar för din sexpartner

att du har herpes även om du inte har ett pågående utbrott av infektionen. Symtomen blir ofta lindrigare med tiden och du kan ha ett pågående utbrott utan att du egentligen känner några symtom alls. Kondom är ett bra skydd mot herpes oavsett om du har pågående utbrott av infektionen eller inte.

Risken att ett barn får herpes vid förlossningen är mycket liten. Om du som blivande mamma har ett pågående utbrott av herpes vidtas olika åtgärder vid förlossningen för att skydda barnet mot infektionen.



Hepatit

Hepatit (eller gulsot) är ett samlingsnamn på en inflammation i levern som kan orsakas av olika virus. Hepatiter kan överföras sexuellt. Detta gäller framförallt Hepatit B. Olika typer av hepatit kan också överföras genom föda eller blod till exempel via orena nålar.

Hepatit lyder under smittskyddslagen vilket betyder att du har rätt till gratis testning om du misstänker att du kan vara smittad. Att vaccinera sig mot hepatit A och B, att konsekvent använda kondom vid samlag och att inte dela injektionsverktyg med andra, är strategier man kan använda för att inte bli smittad.

Hepatit A

Hepatit A virus utsöndras genom avföring och kan överföras från person till person genom bland annat sexuella kontakter som involverar analöppningen till exempel via fingrar eller direkt oral-anal kontakt. Vanligen sprids dock Hepatit A framförallt genom avloppsvatten som förorenat dricksvattnet eller livsmedel på grund av bristfällig sanitet.

Den som blir smittad kan efter några veckor insjukna med feber och illamående som följs av kräkningar

och gulhet i ögonvitor och hud. Urinen blir då också mörkfärgad och avföringen ljus. Symtomen kan variera i styrka. En del blir aldrig medvetna om att de smittats och i andra fall är trötthet och nedsatt matlust under några veckor till månader enda symtomen. Diagnosen ställs genom ett blodprov.

Det finns ingen behandling mot hepatit A. Infektionen läker ut av sig själv och är helt utläkt efter några månader. Den som haft hepatit A får en immunitet som skyddar mot att smittas igen under resten av livet. Det finns också ett effektivt vaccin som skyddar mot hepatit A.

Hepatit B

Hepatit B kan smitta sexuellt vid vaginalt eller analt samlag. Det sprids också genom smittat blod och orena nålar, exempelvis vid tatuering eller injektioner. Hepatit B kan också överföras från mor till barn vid förlossningen.

Symtomen är ofta lindriga med trötthet, ledvärk och dålig aptit som vanligaste symtom. Ibland kan även ögonvitor och hud bli gulfärgade. Det kan dröja upp till ett halvår efter smittillfället innan symtom uppträder. I de flesta fall läker infektionen ut och ger sedan en livslång immunitet. Hos en mindre andel blir istället infektionen kronisk. Detta innebär att

en viss risk för att smitta andra genom sex eller blod kvarstår även efter den akuta fasen. En kronisk infektion innebär också en risk för senare följsjukdomar i form av levercirros (skrumplever) och även levercancer. Mediciner kan bromsa virusets skador på levern och i en del fall också ge en utläkning. Diagnosen ställs med blodprov, som också används för att se om infektionen läkt ut. Det finns ett effektivt vaccin mot hepatit B.

Hepatit C

Risken att bli smittad via vaginalt samlag finns men är liten. Smittrisken är högre vid anala samlag eller annan sexuell praktik som kan medföra blödning eller skada på slemhinnan. Smittrisken ökar också om du eller din partner samtidigt är smittad med hiv eller en annan sexuellt överförd infektion.

Hepatit C ger oftast inga märkbara eller endast lätta symtom i form av trötthet och illamående under några veckor till månader efter smittillfället. Diagnosen ställs med blodprov. En stor andel av dem som smittas blir kroniska bärare och är fortsatt smittsamma. De kan med tiden utveckla levercirros (skrumplever) och i en del fall levercancer. Det finns i dag effektiva mediciner som i de allra flesta fall leder till utläkning av infektionen. Däremot saknas vaccin mot hepatit C.

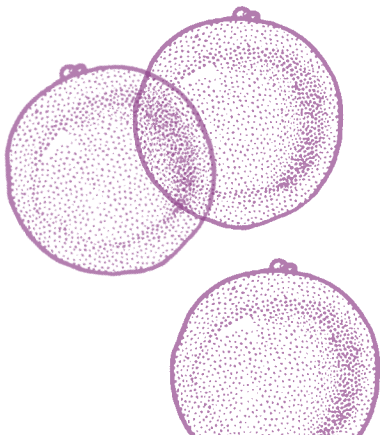
Hitta skydd som passar dig

- Kondomer kan du köpa på många ställen, till exempel i livsmedelsaffärer, på bensinmackor och apotek eller via Internet.
- Kondomer finns också ofta gratis eller till ett lägre pris på ungdomsmottagningar eller andra mottagningar som behandlar sexuellt överförda infektioner.
- Oavsett om du är omskuren eller inte är kondomen ett bra skydd. Kondomer finns i olika storlekar. Prova dig fram tills du hittar ett kondommärke som passar dig. Använd kondomen korrekt och konsekvent.
- Kondomer är tillverkade av latex, och de är ofta förbehandlade med glidmedel. Tål inte du eller din sexpartner vanliga kondomer så finns det latexfria kondomer att köpa.
- Du kan också köpa torra kondomer, och då kan du gärna använda extra vatten- eller silikonbaserat glidmedel.

- Vagianala kondomer (även kallade kvinnliga kondomer eller femidom) syftar på var denna typ av kondomer placeras, nämligen i vaginan eller analt i ändtarmen, oberoende av kön, könsuttryck eller sexuell läggning. Lite förenklat kan man beskriva vaginala kondomer som en större kondom. Den kan vara ett alternativ när vanliga kondomer upplevs vara antingen för stora eller för små. Vagianala kondomer kan föras in flera timmar före sex, till skillnad från vanliga kondomer som ju måste sättas på i anslutning till sex. En fördel blir att denna typ av kondom inte avbryter på samma sätt. Observera att de är till för engångsbruk, och inte ska återanvändas. Det finns olika märken av vaginala kondomer men fortfarande är de relativt okända för allmänheten i Sverige. De köps lättast via Internet.
- Slicklapp kan vara ett alternativt skydd vid oralsex. Det är en tunn duk av gummi eller latex som du kan lägga över slid- eller ändtarmsöppningen vid oralsex. Den går att köpa på Internet och i specialbutiker. En slicklapp bör vara av en viss storlek, ofta 15x25 cm eller mindre om den bärs som ett "munskydd" – fastspänd med snören bakom öronen. Det är inte att rekommendera att tillverka en slicklapp genom att klippa upp en kondom då

denna blir alltför liten för att helt täcka det berörda området. Genom att hanteringen av slickklapp är helt beroende av den enskilda personens vana och handhavande, så saknas det i stort studier inom området som visar vilken skyddande effekt den har.

- Ha gärna flera skydd med dig i reserv då du ska ha sex.

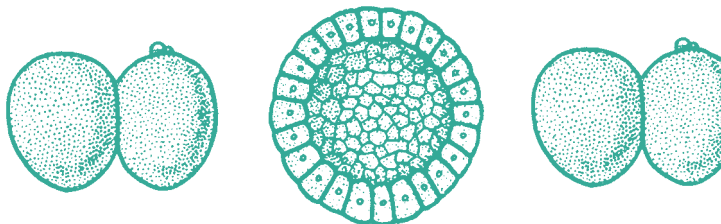


Hantera skydden på rätt sätt

- Hantera skydden varsamt. Tänder, könsstubb och vassa naglar kan skada skyddet. Kondomer som utsätts för sol och värme eller ligger i en plånbok åldras fortare. Därför ska du byta ut dem ofta.
- Kondomer av alla sorter samt slickklappar är en färskvara. På förpackningen står det alltid ett bäst före-datum. Följ det.
- Använd aldrig dubbla kondomer när du har sex. Det ger inget extra skydd. Tvärtom ökar risken för att kondomen spricker.
- Är du ovan att använda kondom kan du som är man träna när du onanerar. Dra först förhuden mot kroppen innan du trär på kondomen. Knip ihop toppen på kondomen när du trär den på penis. Om det finns luft innanför kondomtoppen ökar nämligen friktionen. Det ökar risken för att kondomen går sönder.

- Är du omskuren kan du klicka lite glidmedel på ollonet innan du trär på kondomen. Det kan även förhöja njutningen. Använder du för mycket kan dock kondomen glida av.
- När du använder glidmedel ska det vara vatten- eller silikonbaserat. Glidmedel med fett och olja försvagar skydden, och de kan då gå sönder.
- Använd alltid kondom på dildos och sexleksaker om du delar dem med någon. Bakterier och virus kan föras vidare mellan dig och din sexpartner när ni delar sexleksaker.

Fler tips och råd om kondomer och annat hittar du på några av de föreslagna webbplatserna som finns i slutet av denna broschyr.



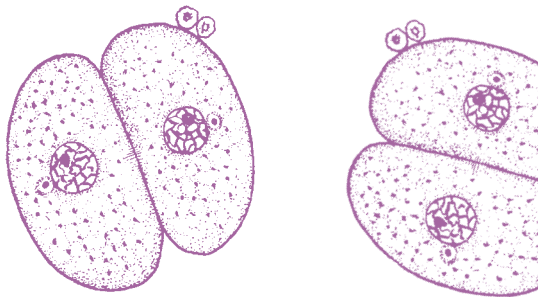
Sex på resan

Sexuellt överförda infektioner finns såväl i Sverige som i alla andra länder. Hiv och andra könssjukdomar är i många fall vanligare i andra länder. Klamydia är dock minst lika vanligt i Sverige som i andra länder. Gör det till en vana att alltid ta med dig kondomer när du är på resa i Sverige eller när du åker utomlands.

Att ha oskyddat sex utomlands kan ibland innebära en större risk jämfört med att ha oskyddat sex i Sverige, oavsett om du har vaginalt samlag, analsex eller oralsex. Det gäller särskilt på turistorter och resmål där människor från hela världen möts och då kanske knyter sexuella kontakter. Det enklaste är att alltid ta med kondomer från Sverige vid utlandsresa.

Det finns skillnader i hälso- och sjukvården mellan olika länder, såväl inom som utanför Europa. Möjligheten till testning skiljer sig mellan olika länder. Likaså är tillgången till mediciner mot till exempel hiv olika. Många vet inte att de är hivsmittade och går därför inte och testar sig. På grund av detta har de inte heller någon behandling som kan minska smittsamheten. Andra könssjukdomar kan också vara obehandlade eller felbehandlade och har därför inte läkt ut.

Använd kondom om du har vaginalt samlag, analsex eller oralsex under din resa. Har du haft oskyddat sex med någon på resan är det viktigt att du testar dig när du kommer hem. Har du fått behandling utomlands mot någon sexuellt överförd infektion bör du alltid uppsöka sjukvården och testa dig när du kommer hem, även om du inte har några symtom kvar. Detta för att vara säker på att infektionen har läkt ut.



Rådgivning och test

Du kan undersöka dig eller få rådgivning på olika mottagningar i länet där du bor, till exempel på

- ungdomsmottagningen
- elevhälsan
- STI-, hud-, ven- och könsmottagningen
- studenthälsan
- gynekologiska mottagningen
- vårdcentralen
- barnmorskemottagningen
- sex- och samlevnads-mottagningen (Sesam)
- infektionsmottagningen
- ditt landstings eller din regions webbplats.

På några platser i landet bedriver också organisationer som Noaks Ark, RFSU och RFSL rådgivnings- och testningsverksamhet, se respektive organisations webbplats. I Stockholm finns en mottagning som vänder sig speciellt till män – Järva mansmottagning. Deras webbsida har information på flera språk.

I de flesta landsting i Sverige kan du dessutom beställa ett test via Internet för att ta reda på om du har klamydia. Läs mer på ditt landstings eller din

regions webbplats eller på klamydiatest.nu respektive klamydia.se.

Mottagningar för homo- och bisexuella

I några storstäder finns särskilda mottagningar för män som har sex med män. I Göteborg finns Gayhälsan på Sahlgrenska sjukhuset och i Stockholm finns Venhälsan på Södersjukhuset. I Malmö vänder sig Centrum för sexuell hälsa bland annat till män som har sex med män. I Malmö och Stockholm finns även RFSL-rådgivningen som erbjuder hivtestning.

Det är inte lika vanligt med särskilda mottagningar för kvinnor som har sex med kvinnor. I Stockholm finns en gynekologisk mottagning för lesbiska och bisexuella kvinnor. I andra storstäder finns mottagningar med särskilda mottagningstider som vänder sig direkt till kvinnor som har sex med kvinnor. Sök gärna mer information på ditt landstings webbplats.

Vill du veta mer?

Vill du läsa mer om kondomer, hiv och andra sexuellt överförda infektioner finns det många bra webbplatser med information:

www.1177.se

www.umo.se (ungdomsmottagningen på nätet)

www.youmo.se (delar av umo.se på flera språk)

www.sentry.nu

www.rfsl.se

www.rfslungdom.se

www.sexperterna.com

www.rfsu.se

www.hiv-sverige.se

www.noaksark.org

www.posithivagruppen.se

www.folkhalsomyndigheten.se

Har du frågor om hiv kan du också kontakta Noaks ark direkt på telefonnummer 020-78 44 40.

Den här broschyren är ursprungligen framtagen 2009 av Socialstyrelsen och senast reviderad och uppdaterad av Folkhälsomyndigheten 2017.

Texterna är granskade, uppdaterade och delvis nyskrivna 2013 av Lena Marions, överläkare vid Kvinnokliniken, Karolinska Universitetssjukhuset/Solna, Anders Blaxhult, överläkare vid Venhälsan, Södersjukhuset (hiv och hepatit), Arne Wikström, överläkare vid Hudkliniken, Karolinska Universitetssjukhuset/Solna (kondylom och herpes), Lars Falk, överläkare vid Hudkliniken i Östergötland (klamydia), Eva Björnelius, överläkare vid Hudkliniken, Karolinska universitetssjukhuset/Huddinge (mycoplasma genitalium) och Hans Fredlund, smittskyddsläkare i Örebro läns landsting, Universitetssjukhuset Örebro (syfilis och gonorré).

Hiv och sexuellt överförda infektioner finns. Kunskap hjälper.

Den här broschyren ger kunskap om hur du kan ha sex på ett säkrare sätt och därmed skydda dig mot sexuellt överförda infektioner. Klamydia är en sådan infektion, liksom hiv. Här finns information om några av de vanligaste infektionerna och om vilka komplikationer som kan uppstå om du inte får medicinsk behandling. Du får även tips om vart du kan vända dig för rådgivning och var du kan testa dig.

Sexuellt överförda infektioner förkortas STI efter engelskans *Sexually Transmitted Infections*. Det är samma sak som könsjukdomar.

Söker du information på fler språk?

Besök: www.folkhalsomyndigheten.se/radochfakta



Folkhälsomyndigheten

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna Östersund Forskarens väg 3, 831 40 Östersund.
www.folkhalsomyndigheten.se