



# Råd och fakta om sexuellt överförda infektioner

Det här faktabladet 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 könssjukdomar.

## 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. Sex kan vara mycket mer än vaginala samlag, analsex eller oralsex. Att ha sex innebär inte självklart att penis förs in i slidan, ändtarmen eller munnen. 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, sårsvätska och blod. Hiv och hepatit 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) 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 heller inte till att de har en pågående infektion. Flera könssjukdomar ger inga symtom, särskilt inte i början av en infektion. Det är 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 eller slicklapp. 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

Kondomen 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. 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 testat 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 UngKAB09<sup>1</sup>, 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 kondom när du själv har glömt att ta med det när ni ska ha sex. Ha gärna flera med i reserv.

### 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 spridit 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.

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



## Hitta skydd som passar dig

- Kondomer kan du köpa på många ställen, till exempel i livsmedelsaffärer, på bensinmackar 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 (tidigare ofta 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 vagianala 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 alldeles i anslutning till sex. En fördel blir därmed 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 vagianala 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 15 x 25 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 slicklapp är helt beroende av den enskilda personens vana och handhavande, så saknas det i stort studier inom området som visar hur 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 slicklappar är en färskvara. På förpackningen står det alltid ett bäst föredatum. 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 det här faktabladet.

## 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 populära resmål där människor från många olika länder möts och då kanske knyter sexuella kontakter.

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
- skolhälsovården
- STI-, hud-, ven- och könsmottagningen
- studenthälsan
- gynekologiska mottagningen
- vårdcentralen
- barnmorskemottagningen
- sex- och samlevnadsmottagningen (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 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](http://klamydiatest.nu) respektive [klamydia.se](http://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](http://www.1177.se)

[www.umo.se](http://www.umo.se) (ungdomsmottagningen på nätet)

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

[www.sentry.nu](http://www.sentry.nu)

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

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

[www.sexperterna.com](http://www.sexperterna.com)

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

[www.hiv-sverige.se](http://www.hiv-sverige.se)

[www.noaksark.org](http://www.noaksark.org)

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

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

Hiv och sexuellt överförda infektioner finns. Kunskap hjälper.

