

Sexuell hälsa - en rättighet



Du har rätt att må bra sexuellt och ha en god sexuell hälsa. Sexuell hälsa är en viktig del av att vara människa och hänger ihop med fysisk, psykisk och relationell hälsa.

Den sexuella hälsan kan variera genom livet och påverkas av exempelvis stress, nedstämdhet och relationsproblem eller av sjukdomar och läkemedelsbehandlingar. Exempel på vanliga problem kan vara:

- Nedsatt lust
- Torra slemhinnor
- Erektionsproblem
- Smärta vid samlag
- Könssjukdomar

Hit kan du vända dig

Om du har frågor om eller är orolig över din sexuella hälsa kan du vända dig till din hälsocentral. Vid behov kan de skriva remiss till andra enheter, till exempel Sexologiskt centrum på Norrlands universitetssjukhus.

Du vet väl...

...att hela livssituationen påverkar din lust och sexualitet

...att ha bra kondition kan verka positivt för erektionen

...att vara alkoholpåverkad minskar känsligheten i könsorganen och kan göra det svårare att få orgasm

...att du inte behöver en partner för sex, du kan ha sex med dig själv

...att kommunicera om vad ni gillar och inte gillar är en förutsättning för bra sex

...att alla oavsett ålder kan få till det med någon ny, använd kondom och testa dig

Sex är mer än samlag

*Hångla, smeka, suga, beröra, krama,
pussa, kela, slicka och prata.*

Läs mer

1177 Vårdguiden

Sex och relationer

www.1177.se/Vasterbotten/Tema/Sex-och-relationer

RFSU – Riksförbundet för sexuell upplysning

Sex och relationer

www.rfsu.se/sv/Sex--relationer

**RFSL – Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas,
transpersoners och queeras rättigheter**

Hälsa, sexualitet och hiv

www.rfsl.se/verksamhet/halsa-sexualitet-och-hiv