

LUSTEN, LIGGEN, LIVET

Om vardag & kåtslag

Mia Fernando & Louise Winblad

fri tanke

Innehåll

Inledning	8
Varför vill Mia snacka sex?	11
Varför vill Louise snacka sex?	12
Anatomi-introduktion	13
Vulva	14
Vagina	17
Klitoris	18
G-punkten	20
Bäckenbottenmuskler	21
Anal	22
Tonus	23
Könsstympling/kvinnlig omskärelse	24
Övning: Lär känna dig själv	27
Hur fungerar sex?	30
Könsmognad	30
Kärlek	31
Louise: Du får sluta när du vill	32
Hormoner	35
Upphetsning	36
Orgasm	37
Övning: Få orgasm	42

Bäckenbottenträning	44
<i>Mia tipsar: Vanliga misstag vid bäckenbottenträning</i>	46
Är orgasmer bättre än bäckenbottenträning?	48
Preventivmedel	49

Lusten: vardagsligg & kåtslag **51**

<i>Övning: Hitta din lust</i>	53
Louise: Tjej som gillar sex	56
Saknad eller minskad lust	58
Att jobba med lusten	62
Att hitta vad du gillar – egensex är vägen dit!	64
Öva dig på att vara tydlig	65
Öva på att säga nej	66

Smärtor & besvär vid sex **68**

Smärtsystemet	69
Vad ska man göra om man har ont?	72
Sensitisering – när smärta som borde gått över blir kvar ändå	73
<i>Mia tipsar: Om du har smärta i underlivet</i>	74
Smärta vid sex – dyspareuni	76
Vulvasmärta av kända orsaker	77
<i>Mia tipsar: Vid vilka besvär ska jag söka vård?</i>	79
Smärta i könsområdet – vulvodyni	79
Kramp i bäckenbotten – vaginism	83
Djupare smärta vid penetration	85
Smärta vid orgasm	86

Sluta ha sex som gör ont	86
Får det inte ens göra lite ont?	89
Vad kan jag göra åt min smärta?	91
<i>Övning: Jobba med spänningsgraden i bäckenbotten</i>	92
<i>Övning: Andningsövningar för att släppa spänningar i bäckenbotten</i>	96
Dilatorer och vaginalstavar	100
Smärta i omkringliggande områden	103
<i>Mia tipsar: Råd om blåsa- och tarmvanor</i>	104
<i>Mia tipsar: Positioner för vaginalsamlag vid smärta i underlivet</i>	105

När problem uppstår **108**

Hud och slemhinnor	108
Svamp	109
Sexuellt överförbara sjukdomar	110
Abort och missfall	112
Endometrios	114
Framfall	118
Inkontinens	119
<i>Mia tipsar: Positioner för vaginalsamlag vid inkontinens</i>	121

Sex under graviditet & efter förlossning **122**

Sex under graviditeten?	122
Louise: Bli gravid-sexet	125
Lusten under graviditet	127
<i>Mia tipsar: Positioner för vaginalsamlag under graviditet</i>	129
Sex efter förlossningen	130

Louise: Att komma igång med ligget efter en förlossning	134
Varför känns sex inte som tidigare?	137
<i>Mia tipsar: Positioner för vaginalsamlag om du har buktande slidväggar</i>	141
Louise: Sex under småbarnsåren	144

Gynekologiska operationer **148**

Operationer där man lagar muskler	150
Framfallsoperationer	151
<i>Övning: Ärrvårdsmassage</i>	152
Underlivscancer och operation	154
TVT-operation för inkontinens	154
Hysterektomi – livmoderborttagning	155
Kommer min partner känna skillnad vid vaginalsamlag efter en hysterektomi?	156

Över tröskeln: klimakteriet & tiden efter **157**

Klimakteriet	157
Vad händer i kroppen?	158
Ökade eller nydebuterade besvär med inkontinens	161
Sköra slemhinnor	161
Louise: Lära känna sig själv, om och om igen	162
Sexualitet och lust	164
Led- och muskelsmärta	164
<i>Mia tipsar: Positioner för vaginalsamlag vid led- och muskelsmärta</i>	165

Egensex	166
Ge lusten och upphetsningen tid	166
Våld, trauman & övergrepp	169
Våld i nära relation	172
Sexuellt våld	173
Psykiskt trauma	180
Det är inte ditt fel	183
Hjälp och råd	183
Sex efter övergrepp	184
Vad kan jag göra åt mina problem?	185
Till män som ligger med kvinnor	188
Mäns sexuella lust	191
Efterord	192
Vidare läsning	195
Ligg- & lust-ordlista	196
Författarnas tack	206

INLEDNING

SEX – ETT NATURLIGT INSLAG i livet! Eller? Kanske förknippar du sex med något härligt och spännande eller bara ytterligare något på din bordgöra-lista. Kanske känns sex mest som något tabu, hemligt och laddat? Kanske lite av alltihop, samtidigt? Så mycket ryms inom detta ämne. Sex kan vara prestation, slentrian eller nöje. Det kan handla om spännande sex, tråkigt sex, vardagssex, avsaknad av sex, stor sexlust, svajande sexlust och mycket mer. Här ryms tyvärr också sexuella övergrepp. Allt detta vill vi lyfta upp.

Vi hoppas att den här boken ska leda till **SAMTAL** om sex och att du som läsare ska få chans att hitta njutningen med sex. Samtal om sex är ett steg bort från tabu. När vi pratar om saker lyfts de fram i ljuset. Vi vill att boken ska kännas som ett samtal med en vän (eller bli en anledning till ett riktigt samtal med en vän!) där synliggörandet och uppmärksammandet av sex som ämne blir till en faktor som gör att du kan njuta av sex, ha sex utan skam, ha sex utan skav. Ha sex utan smärta och ha sex av ren och skär vilja och lust. Eller känna lugnet i att avstå.

Den här boken föddes ur en önskan om att lyfta frågor om sex, helt och hållet ur ett funktionellt perspektiv med din njutning i fokus. Där eventuella partners, män och snoppar finns med i periferin, och där fokus helt och hållet ligger på kvinnokroppen och dess magiska funktioner. Får du bättre koll på hur din kropp fungerar och hur eventuella problem eller besvär kan lösas är det mycket större chans att sex blir något lustfullt för dig. Det är därför vi genom hela boken utgår från kroppens funktioner. Målet är att det ska vara härligt med sex, oavsett vem du är

och hur du har sex. I den här boken har vi därför inte definierat sex. Sex kan vara egensex, sex med partner, sex med tunga, sex med fingrar, sex med penis. Inget sex är mindre sex än något annat!

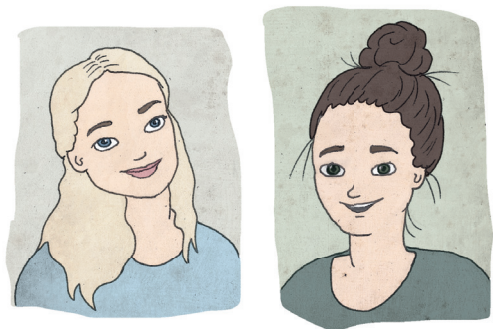
Sexualiteten är en central aspekt av att vara människa under hela livet. Kanske är du precis i början av ditt sexuella liv? Kanske är du i mitten? Eller mot slutet? I den här boken finns övningar, problemlösningar och input till dig som har stora eller små utmaningar med sex oavsett var i livet du befinner dig. Målet är att du ska få chansen att lära känna din kropp och förhoppningsvis hitta vägar till njutning. Sexuell hälsa är inte bara frånvaron av sexuell ohälsa, utan något mycket mer och större.

Så, vilka är då vi?

Jo, vi heter Mia Fernando och Louise Winblad. Mia är fysioterapeut specialinriktad mot obstetrik (det betyder läran om graviditet, förlossning och tiden efter) och gynekologi. Mia har i sin yrkesroll träffat tusentals personer med besvär relaterat till kön eller sexualitet och blev 2017 utnämnd till årets fysioterapeut. Hon bloggar också på Bakingbabies.se. Louise bloggar under namnet

Hej hej Vardag, är illustratör, bloggare och poddare. Det här är den tredje boken vi skriver tillsammans. Den första heter *Mammaroll och snippkontroll: du och din kropp året efter förlossningen*. Och den andra *Kejsarfödelse: snittkoll och mammaroll*.

Vi brinner båda för kvinnohälsa. Vi vill att kvinnor ska få den hjälp och det stöd de behöver när de behöver det. Att kvinnors problem inte



ska viftas bort, att kvinnor inte ska behöva stå ut med saker som de skulle kunna slippa. Vi vill lyfta tabun som finns kring kvinnokroppen och kämpa för att kvinnor ska få må så bra som de kan i sina kroppar.

Vi lärde känna varandra när vi insåg att saker vi skrev på respektive blogg tangerade varandra på många sätt, och bestämde oss för att skriva en bok ihop. Resten är historia.

När Mia (fysioterapeuten av oss två) frågar patienter som söker henne för bäckenbottenrelaterade problem om sex ställer hon ofta inledningsvis den öppna frågan: ”Fungerar sex som du vill att det ska?” Många svarar ja. När nästa fråga är ”Är dina orgasmer som de brukar?” blir det svaret ofta inte detsamma. Så många kvinnor har accepterat att ”bara de har en kroppsöppning att erbjuda” så fungerar sex som det ska, men den egna njutningen är satt i andra rummet. Det vill vi ändra på.

I den här boken är du i fokus och vi vill hjälpa dig att problemlösa så att din njutning är det som står i centrum när du tänker på, pratar om eller har sex.

Innan du börjar läsa vill vi förtydliga några av våra utgångspunkter.

Vi använder oss i flera sammanhang i boken av begreppet ”penetration” i betydelsen ”införande genom kroppsöppning”. Penetration kan alltså ske med fingrar, med tamponger, vid en gynekologisk undersökning, med penis, med föremål eller sexleksaker och så vidare. Vi vill poängtera vidden av begreppet så att det en gång för alla är tydligt att penetration inte enbart är det som sker vid heterosexuellt snopp-i-snippa-sex.

Det här är en bok med en väldigt fysisk och kroppslig ingång till sex. Vi utgår från det som i dagligt tal benämns som ”kvinnlighet anatomi”: information som handlar om vulva, vagina, äggstockar, livmoder etcetera. Vi baserar också informationen i boken på medicinsk vetenskap så långt

det går, och informationen vi hämtar därifrån är i stort baserad på en binär syn på kön. Med det sagt vill vi poängtera att psykologiskt kön eller könsidentitet skiljs från anatomi, att anatomi alltså inte bestämmer identiteten. Vi tror därför att alla som har en vulva och vagina kan ha nytta av den här boken, och hoppas att du som lever med någon form av kvinnlig anatomi – oavsett könsidentitet – kan känna att du är inkluderad.

Den här boken kan läsas från pärm till pärm. Du kan också välja att läsa valda delar. Vi rekommenderar att du inte hoppar över avsnitten om anatomi, funktion och lust. Övriga delar av boken kan du eventuellt läsa utifrån innehållsförteckningen. Hitta det som intresserar dig och läs det!

Våra ledord, vårt mål och önskan med denna bok är att *det ska vara gött att ligga, annars kan det kvitta*. Du ska ha all rätt och ges all möjlighet att hitta njutningen om du vill det!

Varför vill Mia snacka sex?

Jag jobbar som sagt till vardags som gynekologiskt specialiserad fysioterapeut. Det innebär att jag jobbar med att hjälpa patienter att (bland annat) problemlösa saker som har med sex att göra. Ibland handlar det om funktionell ledrörlighet, ibland om träning av bäckenbottenmuskler och ibland om behandling för att lättare kunna slappna av i underlivet. Ibland får jag peka vidare till annan hjälp – till samtalskontakt, till läkare eller till sexolog.

Men sex är en del av livet som ligger mig varmt om hjärtat, både privat och professionellt. Jag har egen erfarenhet både av samlagssmärta, en stor förlossningsskada och en omfattande bäckenbottenoperation. Att efter allt detta få egen revansch (och hjälpa andra till revansch) på det sexuella området är en vinst. Livet (och sex!) är till för att njutas av!

Varför vill Louise snacka sex?

Jag har sedan min trevande debut in i sexlivet alltid haft en önskan om att sex ska vara kul, men det har tyvärr också alltid funnits en del skam med i bilden – skam och prestation. Det roliga var länge grumlat av omgivningens tyckande om tjejer som har sex och det romantiserande idealet om tvåsamhet och ”att hitta the one”. Som tjej skulle man knappt ha legat alls, men samtidigt vara ett fullbordat proffs på just liggande. Det var inte helt enkelt att ha något slags feministisk ”fuck you”-attityd till allt detta, men inombords bara vilja vara någon som alla gillar. I tanken har jag alltid varit övertygad om att skam inte har där att göra, även om det var svårt att känna det.

Det tog lång tid och mycket ”fake it ’til you make it” för att släppa skammen kring sex. Det känns som en seger men också så onödigt att det skulle ta sådan tid. Att man ska slippa skammen och se sin självklara rätt till njutning har varit drivkraften för mig med denna bok. Det ska inte göra ont, det ska inte kännas fel, du ska ha det skönt och det ska vara gött! Jag hoppas att du som läsare också ska inse att du har rätt att njuta av sex och ta din självklara plats i sexet.