

[ Sök ]

**Hälsa**

Colour of love

Forskning, Studier och  
Rapporter

Vad är HBT-hälsa?

Hälsa hos personer med  
invandrarbakgrund

Mottagningar för HBT

**Mest för killar**

Vad varje kille bör veta

**Analsmanual - Fuckshop**

Fuckshop - Anatomi

Fuckshop -  
Förberedelser**Fuckshop -  
Analsextekniker**Fuckshop - Olika  
ställningarFuckshop - Träning ger  
färdighetFuckshop - Runka din  
kuk och stimulera anusFuckshop - Finn din  
prostataFuckshop - Leksaker i  
anus

Kondomer och glid

PEP - Piller efter pippa

Könssjukdomar - Oops!  
Tråkigheter i trumpeten

Hur du överlever utelivet

Hivpositiva i Sverige

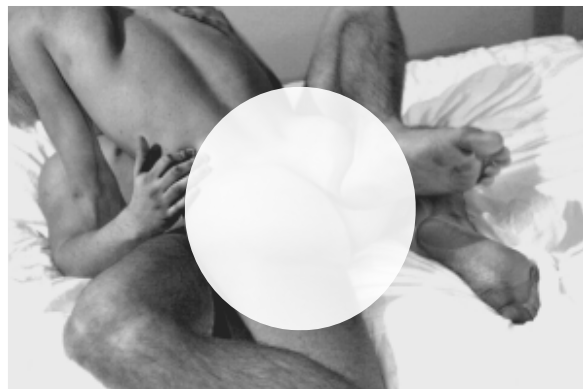
Hivtest - Bättre att veta  
?

Kondomlösa knull

Blodgivning

**Mest för tjejer**Leva med hiv - Absolutely  
Positive

UNG &amp; PÅ

**ANALSEXTEKNIKER****Sesam öppna dig – 15 sekunders tricket**

Om man går för fort fram krampar musklerna i och kring analöppningen och det kan göra ont. Ha inte för bråttom. Den som blir penetrerad kan försöka slappna av genom att dra ett djupt lugnt andetag, krysta lite vid inträngandet samtidigt som du andas ut.

Fungerar inte det, testa **"Sesam öppna dig tricket."** Sätt ett finger, penis eller vad du nu har till hands mot ändtarms öppningen, håll stilla och tryck försiktigt i 15 sekunder, Då brukar öppningen ge med sig. Är man ovan eller spänd kan det göra ont men den

smärtan brukar ge med sig Efter en halv minut. Gör det ont – avbryt, vila en stund och börja om igen.

**Fingerlekar**

En flitigt använd analsexteknik som inte alltid får den uppmärksamhet den är värd. Innan ni sätter igång är en liten manikyrb på sin plats. Inga långa naglar eller vassa kanter. Prova en 69:a. Runka, smek med ena handen och sug varandras kukar samtidigt. Allteftersom din partner når oanade höjder smeker du runt och kring analöppningen med ett eller flera fingrar. För in ett finger, två fingrar, tre. Utforska insidan av öppningen och rikta in dig på prostatan.

Fingrar i röven utan glidmedel kan göra ont och kännas hårdare än en styv kuk. Slösa ordentligt och använd vatten- eller silikonbaserat glid. Om det går för honom när du har fingrarna i hans röv, dra inte ut på en gång. Vid utlösningen dras ringmusklerna samman, det kommer du att känna, och blodcirkulationen runt och i röven gör den känslig och mottaglig. En härlig känsla för båda två.

**Slicka röv - Rimming**

För den oinvigde kan mötet mellan tunga och rövhål vara ett mysterium, pinsamt eller till och med motbjudande. För den invigde är det himmelriket.

En favoritställning bland rimmare är när den ene sitter på huk över den andres ansikte och sårar på skinkorna. På så sätt kan rimmaren se och komma åt med tungan överallt.

**Fisting**

Fistfucking är en avancerad sexteknik och innebär att hela näven förs in i röven. Att fista eller bli fistad kräver stort kunnande kombinerat med lugn, ansvar och medvetenhet. Det handlar om träning, övning, förtroende och tillit. Att föra in sin näve i en annan mans röv innebär ett privilegium. Den som blir fistad visar att han litar på dig och det betyder att du måste respektera hans sårbarhet.

En bra fistare är helt fokuserad på sin partner och uppmärksam på hans reaktioner.

A och O för den som blir fistad är att vara avslappnad och kunna ge sig hän snarare än att tvinga analkanalen att vidgas.

Är man nybörjare är en erfaren fistare som lärare att rekommendera.

Några viktiga råd:



<a href="#">Sexo seguro</a>
<a href="#">Safer Sex</a>
<a href="#">RFSL Hivprevention &amp; sexualpolitik</a>
<a href="#">Informationsmaterial RFSL</a>
<a href="#">Basfakta om hiv &amp; aids</a>
<a href="#">Statistik Hiv &amp; andra könssjukdomar</a>
<a href="#">Homosexuella</a>
<a href="#">Bisexuella</a>
<a href="#">Transpersoner</a>
<a href="#">Äktenskap</a>
<a href="#">Länkar organisationer</a>
<a href="#">Undersökningar</a>
<a href="#">Nytt i sexualpolitken</a>
<a href="#">Döva</a>
<a href="#">Skolinformation</a>
<a href="#">Lagar</a>

- \* Förbered dig med en tarmsköljning.
- \* Undvik skador genom att ha kortklippta naglar. Ta av dig armband, ringar och dylikt.
- \* Använd gummihandskar.
- \* Aldrig samma handske på två personer – Byt!
- \* Använd mycket glidmedel, helst silikonbaserat.
- \* Om du använder vattenbaserat glidmedel så ha ett glas med vatten i närheten och doppa handen i.
- \* Undvik rimming efter fistning.
- \* Slicka och knulla först! Fista sen!

Alkohol och droger bidrar till att vi tillåter oss att över skrida gränser och ta risker som vi i nyktert tillstånd kanske inte skulle utsätta oss för. Det kan också vara svårt att uppfatta kroppens signaler på smärta.

Senast ändrad 14 Feb 2005

© RFSL 1996-2006 | Vid synpunkter på sajten kontakta webmaster