

OM DU HAR SVÅRT ATT FÅ STÅND

Nästan alla har svårt att få stånd någon gång. Det beror oftast på att man är nervös eller stressad. Du kan få hjälp oavsett vad det beror på.

Kontakta elevhälsan, ungdomsmottagningen, vårdcentralen eller en sex-och samlevnads-mottagning för råd och stöd.

OM DU HAR PROBLEM MED TIDIG UTLÖSNING

Är du orolig över att din utlösning kommer för snabbt? Att prata med någon kan göra att den tidiga utlösningen försvinner eller att du inte längre känner att den är ett stort problem.

Kontakta elevhälsan, ungdomsmottagningen eller en sex och samlevnads-mottagning om du vill ha hjälp med det.

OM DU FÖRSÖKER FÅ BARN

Om det är svårt att bli gravid kan du och din partner söka hjälp från vården för att få veta vad det kan bero på. I Sverige har olikkönade par rätt till hjälp av vården i sådana situationer.

Kontakta en gynekologisk mottagning, en kvinnoklinik eller en fertilitetsklinik på ett sjukhus för att få hjälp.

OM DU VILL UNDVIKA ATT BLI GRAVID

För att själv kunna välja om och när du vill ha barn kan du använda preventivmedel. Det finns flera olika preventivmedel och du har rätt till gratis preventivmedelsrådgivning.

Kondom är det enda preventivmedel som både skyddar mot oönskade graviditeter och könssjukdomar.

Kondomer finns att köpa på apotek, i matbutiker, kiosker, bensinstationer och internet. Du kan också få gratis kondomer på ungdomsmottagningen eller sex- och samlevnads-mottagningen.

**OM DU FÖRSÖKER FÅ BARN**

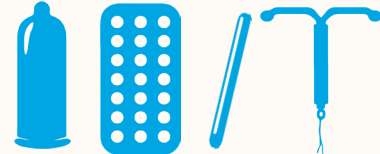
Om det är svårt att bli gravid kan du söka hjälp från vården för att utreda problemen. I Sverige har par med två kvinnor, olikkönade par, ensamstående och personer som ändrat juridiskt kön rätt till behandling.

Kontakta en gynekologisk mottagning, en kvinnoklinik eller en fertilitetsklinik på ett sjukhus för att få utredning eller behandling.

OM DU VILL UNDVIKA ATT BLI GRAVID

För att själv kunna välja om och när du vill ha barn kan du använda preventivmedel.

Du har rätt till gratis preventivmedelsrådgivning. Den kan ges på exempelvis ungdomsmottagningen, sex-och samlevnads-mottagning, barnmorskemottagning eller gynekologmottagningen.

**BRÖSTKONTROLLER**

Bröstcancer är den vanligaste cancerformen i Sverige och därför kallas alla kvinnor mellan 40-74 år på regelbundna kontroller för att undersöka bröstet och kunna upptäcka sjukdomen i tid. Undersökningen, som kallas mammografi, är gratis och kan göras på en vårdcentral eller mammografimottagning.

OM DU ÄR GRAVID

Om du blivit gravid och vill föda barnet bör du ta kontakt med en barnmorskemottagning, som erbjuder regelbundna provtagningar och kontroller för att se till att mamman och fostret mår bra. Det finns också föräldrakerurser du kan gå för att förbereda dig på förlossningen.

**NÄR DU SKA FÖDA BARN**

Vanliga tecken på att förlossningen börjat är regelbundna värkar eller att fostervattnet gått. När det är dags att föda ska du ringa en förlossningsklinik på ett sjukhus. Personalen berättar när det är dags att åka dit.

OM DU HAR BESVÄR EFTER EN FÖROSSNING

Har du besvär efter förlossningen, antingen fysiska eller psykiska, är det viktigt att du söker vård. Kontakta barnmorskemottagningen eller sex- och samlevnads-mottagningen.

OM DU INTE VILL FORTSÄTTA VARA GRAVID

Om du är gravid, men inte vill föda barnet har du rätt till abort. Du som funderar på abort rekommenderas att ta kontakt med en ungdomsmottagning, barnmorskemottagning, kvinnoklinik eller abortklinik så snart som möjligt. I Sverige har alla kvinnor rätt till fri abort fram till vecka 18, sedan behövs särskilda skäl. Det är alltid den som är gravid som bestämmer om en abort.

**OM DU HAR KLÅDA/SVEDA I UNDERLIVET**

Om det kliar eller svider i underlivet är det bra att bli undersökt, och ta reda på vad det beror på.

Du kan gå till elevhälsan, ungdomsmottagningen, vårdcentral, barnmorskemottagning, sex-och samlevnads-mottagning eller en gynekologisk mottagning för att få hjälp.

OM DU HAR ONT VID SEX

Sex ska inte göra ont, ändå är det många som känner smärta. Smärtan kan ha både medicinska och andra orsaker.

Kontakta elevhälsan, ungdomsmottagningen eller vårdcentralen för vård. Du kan även gå till på sex-och samlevnads-mottagning, barnmorskemottagning eller gynekologmottagning.

**TESTNING**

Om du har sex med andra personer kan du få en könssjukdom. Många könssjukdomar känns eller syns inte på kroppen.

För att få veta om du har en könssjukdom behöver du testa dig. Det kan du göra på en ungdomsmottagning, vårdcentral, sex-och samlevnads-mottagning, barnmorskemottagning, eller gynekologmottagning. Om du har en könssjukdom får du gratis medicin och behandling.

**OM DU HAR ERFARENHET AV KÖNSTYMPNING**

Har du varit med om att någon klippt eller skurit i ditt könsorgan? Beroende vilket ingrepp du utsatts för kan könstympningen ge olika problem. I vården kan du få hjälp med både fysiska och psykiska besvär. Du kan gå till elevhälsan, ungdomsmottagningen, sex-och samlevnads-mottagning eller gynekologisk mottagning för att få hjälp. På Södersjukhuset i Stockholm finns AMEL-mottagningen som är specialiserade på att hjälpa omskurna flickor och kvinnor. Dit är alla välkomna, oberoende var man bor i landet. Mottagning och är gratis.

CELLPROVTAGNING

För att tidigt upptäcka cancer i livmoderhalsen kallas alla kvinnor i Sverige mellan 23 och 64 år regelbundet till provtagning.

Provtagningen görs oftast på en barnmorskemottagning och är gratis.

OM DU HAR PROBLEM VID MENS

Har du mycket ont vid mens, stora blödningar, eller känner du dig ledsen kring mens kan du gå till elevhälsan eller ungdomsmottagningen.

Du kan även få hjälp på vårdcentral, sex-och samlevnads-mottagning, barnmorskemottagning eller gynekologmottagning.

**PROSTATAUNDERSÖKNING**

Prostatacancer är en vanlig typ av cancer, och risken för att få det ökar när man blir äldre.

Prostata sitter runt urinröret och en tumör kan göra att du kissar oftare eller har en svag stråle. Kontakta en vårdcentral om du tror att du har prostatacancer och vill undersökas.

OM DU HAR TANKAR KRING KÖN/KÖNSIDENTITET

Funderar du på om du är man eller kvinna eller något annat? I Sverige kan du få hjälp i vården och behandling så att din kropp stämmer överens med det kön du känner dig som.

Kontakta elevhälsan, ungdomsmottagningen eller sex- och samlevnadsmottagningen om du vill prata med någon om din könsidentitet.

OM DU HAR TANKAR KRING DIN SEXUELLA LÄGGNING

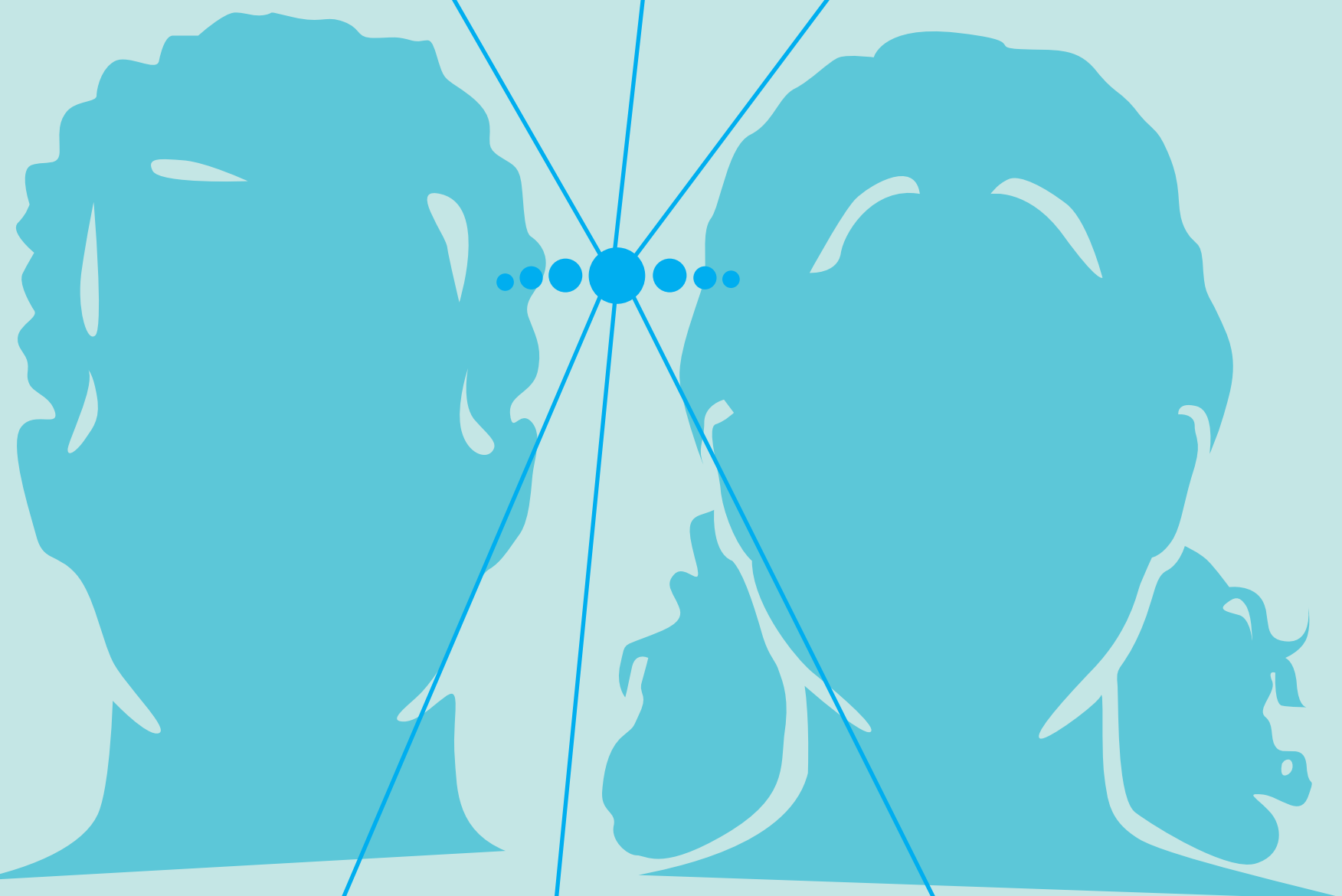
Blir du kär i och attraherad av personer av samma kön eller i både män och kvinnor?

Om du vill prata med någon kan du kontakta elevhälsan eller ungdomsmottagningen. Det går även bra att vända sig till en sex- och samlevnadsmottagning.

OM DU HAR ERFARENHET AV SEX MOT DIN VILJA, ELLER SEXUELLT VÅLD

Att tvingas göra något sexuellt fast man inte vill är olagligt i Sverige.

Om du blivit utsatt kan du kontakta en akutmottagning för våldtagna, en ungdomsmottagning eller en sex- och samlevnadsmottagning, där kan du både bli undersökt och få stöd.

**OM DU HAR ERFARENHET AV RELATIONER MOT DIN VILJA**

Är du rädd för att bli bortgift eller tvingas in i en relation mot din vilja? Det finns organisationer som arbetar specifikt med att hjälpa till i sådana situationer. Där du kan få råd och tips, som GAPF, TRIS eller VHEK.

Du kan också kontakta elevhälsan eller ungdomsmottagningen.

OM DU HAR MINSKAD SEXLUST

Sexlusten varierar för alla. Är du orolig över din sexlust går det att stöd och prata med någon på elevhälsan, ungdomsmottagningen, sex- och samlevnadsmottagning eller en vårdcentral. För män går det även att få hjälp på särskilda mansmottagningar.

OM DU HAR OÖNSKAD SEXUELL LUST

Känner du oro över dina sexuella tankar – exempelvis om du känner sexuell lust till barn eller om du skadat någon sexuellt eller är rädd för att det ska hända?

Kontakta Preventell.se, en nationell hjälplinje där du kan prata med sjukvårdspersonal och få hjälp och stöd.

Primärvården är dit du först vänder dig om du blivit sjuk. Primärvården består av vårdcentraler, där det finns personal som tar hand om hälsoproblem som inte är akuta. Om du är akut sjuk bör du istället söka dig till en akutmottagning på ett sjukhus.

Vårdcentral är en mottagning som du kontaktar för allt som handlar om hälsa och sjukdomar. På en vårdcentral kan du bli undersökt och få behandling. Om du behöver annan vård kommer läkaren att hjälpa dig vidare. Vårdcentralerna är för alla oavsett ålder och du kan själv välja vilken du vill gå till.

Ungdomsmottagning är en mottagning för unga, dit du kan gå från att du är 12 eller 13 år tills du är mellan 20 och 25 år. Hit kan du gå om du exempelvis har frågor om kroppen eller vill testa dig för könssjukdomar.

Elevhälsan. Från det att du börjar skolan till att du slutar gymnasiet, kan du gå till elevhälsan. Elevhälsan finns nästan alltid i lokaler på skolan. Här kan du få hjälp för olika saker, alltifrån att prata om något jobbigt till att få mensskydd.

Sex-och samlevnadsmottagning (SESAM) är öppna för alla som har frågor om sexualitet och hälsa. Mottagningarna ger råd och samtalsstöd, provar ut preventivmedel, testar för könssjukdomar och gör undersökningar. Sök på 1177.se för att hitta din närmaste mottagning.

Tystnadsplikt. Alla som jobbar inom sjukvården har tystnadsplikt. Det betyder att de inte får berätta för någon att du har varit där och vad du gjort eller pratat om på mottagningen.

Tolk. Om du inte pratar svenska har du rätt till tolk för att förstå informationen du får av en läkare eller någon annan inom vården. Tala om att du behöver språktolk när du bokar ditt besök. Tolken har tystnadsplikt.

1177 Vårdguiden är till för dig som vill ha råd om vård och hälsa. Om du är osäker på var och när du ska söka vård kan du ringa telefonnummer 1177. Då hjälper en sjuksköterska till och svarar på dina frågor. Du kan även gå in på websidan 1177.se, söka och läsa mer om sjukdomar och om vad du kan göra själv.

rfsu.se är en webbsida där du kan hitta mer information om sex, relationer, rättigheter och hälsa. Den tillhör Riksförbundet för sexuell upplysning, RFSU, som är en organisation för sexualupplysning och sexualpolitik.

**Hur ska man veta vart man kan vända sig med sina problem?
Använd bilderna för att hjälpa personerna nedan att hitta rätt i vården!**

- Maria har det mycket jobbigt när hon har mens. Det gör väldigt ont och hon blir trött. Vart kan Maria gå för att få hjälp?
- På senaste tiden har Khalil haft svårt att få stånd när han ska ha sex. Han tycker att det är jobbigt, men han vet inte vad han ska göra. Vad kan Khalil göra?
- Samira är 23 år och har fått ett brev från en vårdcentral som kallat henne till något som heter "cellprovtagning". Hon vet inte vad det är, och undrar om hon borde gå eller inte. Vad är det Samira har kallats till?
- Martin har haft sex med en ny person. De använde inte kondom. Vad borde Martin göra nu?
- Jamie har många tankar kring sin könsidentitet – hen känner sig varken som kille eller tjej, men hen vet inte vem hen kan prata med om detta. Vart kan Jamie vända sig?
- Suado har ofta ont i underlivet, efter att ha blivit ihopsydd som barn. Hon skulle vilja sluta ha ont, och få hjälp att njuta mer av onani och sex. Vart kan hon vända sig?
- Youssef och hans fru vill gärna ha barn. De har försökt länge, men de blir inte gravida. Vad kan Youssef och hans fru göra åt det?