

Nu släpps Onanirapporten 2025:

Kvinnor fortsatt underrepresenterade i onanistatistiken

Onani må vara ett tabubelagt ämne runt det svenska middagsbordet, men det betyder inte att det inte händer. Faktum är att nästan hälften av alla svenskar tillfredsställer sig själva minst en gång i veckan – främst för avkoppling och allmänt välbefinnande. Män uppger att de onanerar betydligt oftare än kvinnor – och relationsstatus verkar inte ha någon inverkan på svenskarnas onanivanor. Det visar LELOs nya rapport *Onanirapporten 2025*.

Årets upplaga av LELOs Onanirapport – en riksrepresentativ studie utförd av Kantar Sifo – djupdyker i befolkningens mest privata nöjen och avslöjar en fortsatt "onaniklyfta" mellan könen. Medan 65 procent av män uppger att de onanerar minst en gång i veckan eller oftare, säger endast 23 procent av kvinnor detsamma. För de flesta män är det en återkommande del av veckorutinen, medan kvinnor oftare nöjer sig med några gånger i månaden.

Män och kvinnor onanerar inte bara i olika omfattning – även motiven bakom skiljer sig åt, och varierar dessutom med åldern. Till exempel säger en av fem kvinnor i åldern 18–29 år att de gör det för att utforska och lära känna sina kroppar, medan över hälften av männen i åldern 30–49 år anger att det främsta skälet till att de onanerar är att tillfredsställa sexuell lust. Utöver det använder 27 procent av svenskarna onani som ett komplement till sexuellt umgänge, och 17 procent njuter helt enkelt av det som en soloaktivitet.

Även om ett aktivt sexliv generellt kan vara mer lättillgängligt för personer i en relation, visar siffrorna tydligt att onani är en vana oavsett civilstånd. 45 procent av svenskar som bor med en partner, 44 procent av singlar och 41 procent av gifta personer onanerar minst en gång i veckan. Minst benägna att onanera lika ofta är ensamstående och gifta kvinnor – endast 21 respektive 19 procent uppger att de gör det varje vecka.

– Onani handlar inte bara om njutning – det är egenvård, självkänedom och ett sätt att säga ja till sin kropp. I ett samhälle där orgasmglappet mellan kvinnor och män fortfarande är påtagligt, blir onani ett sätt att ta tillbaka makten över sin egen njutning. Kvinnors lust har i generationer kontrollerats, tystats och skambelagts – med allt från hysteridiagnoser till slutshaming – medan männens sexualitet länge setts som självklar. Att bejaka sin lust stärker både hälsan och självkänslan. Det kan till och med bli ett aktivt motstånd mot gamla strukturer. Om vi vill minska orgasmglappet måste vi börja med att ge kvinnor det de alltid borde ha haft: rätten att njuta, utan skam, säger Delphine Cartier, sexexpert på LELO.

Här onaneras det mest

Sveriges större städer jämförs ofta när det kommer till kultur, nattliv och livskvalitet – men det finns ytterligare ett mått att ta hänsyn till: onanifrekvens. I år är det Malmö som toppar listan. I fjol rapporterade 37 procent av Malmöborna att de onanerade minst en gång i veckan eller oftare. Den siffran har nu stigit till 45 procent – vilket placerar staden före både Stockholm (43 procent) och Göteborg (42 procent).

Onani - ett samtalsämne som fortfarande lyser med sin frånvaro i det svenska hemmet

Vår syn på sex och självnjutning formas ofta av det vi lärde oss – eller aldrig fick lära oss – som

LELO

2025-06-10

barn. Onanirapporten visar att de flesta svenskar aldrig pratade om onani under uppväxten, och tystnaden verkar bestå. Hela 63 procent av vuxna säger att de fortfarande inte diskuterar onani med någon i sin närhet. Tystnaden är särskilt tydlig bland äldre män: i åldersgruppen 65–79 år uppger hela 81 procent att de aldrig pratar om onani.

Den yngre generationen visar dock glädjande tecken på förändring, kanske tack vare ökad öppenhet i media och på sociala plattformar. Bland 18–29-åringar är det betydligt vanligare att samtal om onani förekommer – särskilt bland kvinnor. 39 procent av unga kvinnor säger att de pratar om onani med sin partner, och 28 procent delar sina erfarenheter med vänner.

Läs hela rapporten [här](#).

Bilagor

Hur ofta onanerar du vanligen?

	Total	Man	Kvinna
Flera gånger om dagen	1%	1%	0%
Varje dag	5%	9%	1%
Varannan dag	6%	11%	1%
Några gånger i veckan	22%	32%	11%
En gång i veckan	10%	11%	10%
Några gånger i månaden	25%	16%	34%
Några gånger om året	18%	10%	26%
Aldrig	9%	6%	12%
Vet ej/vill ej svara	4%	3%	5%

Varför onanerar du?

	Total	18–29 år	30–49 år	50–64 år	65–79 år
Det lugnar sexuell lust	37%	45%	46%	30%	22%
Det får mig att må bättre	36%	38%	41%	37%	23%
Det är ett komplement till sexuell umgänge	27%	22%	33%	30%	20%
Det gör mig mindre stressad	19%	28%	26%	16%	4%

LELO

2025-06-10

Det lättar vid brist på sexuellt umgänge	23%	19%	25%	23%	25%
Det är nyttigt för mig	10%	11%	12%	10%	7%
Det är ett sätt att fly vardagen	6%	10%	6%	4%	2%
Det ger mig egentid	8%	14%	8%	6%	2%
Det är ett sätt att lära känna min kropp	8%	13%	8%	6%	6%
Det gör mig lyckligare	11%	11%	13%	12%	5%
Det gör mig snyggare	0%	0%	0%	0%	0%
Jag onanerar som en del av förspel	4%	4%	5%	4%	1%
Annat	6%	8%	5%	6%	7%
Jag onanerar aldrig	9%	7%	6%	8%	19%
Vet ej/vill ej svara	4%	6%	4%	3%	4%

Vem pratar du med om onani?

	Total	Man	Kvinna	18-29 år	65-79 år
Med min partner	23%	24%	22%	34%	11%
Med vänner	14%	12%	17%	24%	3%
Med släkt/familj	1%	2%	1%	3%	1%
Med främlingar anonymt på internet	1%	2%	1%	1%	1%
Med sjukvården	1%	2%	0%	3%	0%
Inte med någon	63%	64%	63%	49%	77%
Annat	1%	1%	4%	0%	2%
Vet ej/vill ej uppge	3%	2%	4%	3%	5%

Hur pratades det om onani i din uppväxtmiljö?

	Total	Man	Kvinna	18-29 år	30-49 år	30-49 år	50-64 år	65-79 år
Positivt - det sågs som naturligt	3%	4%	2%	5%	3%	3%	2%	1%

LELO

2025-06-10

Neutralt - det nämndes, men inte mer än så	11%	15%	8%	15%	13%	13%	9%	8%
Negativt - det var skamligt eller förbjudet	4%	3%	4%	5%	4%	4%	2%	3%
Det pratades inte om det alls	78%	72%	84%	66%	77%	77%	84%	85%
Det pratades om det på andra sätt	2%	3%	1%	4%	2%	2%	2%	1%
Vet ej/vill ej svara	3%	3%	2%	6%	2%	2%	1%	2%

För mer information, vänligen kontakta:

Hanna Vult von Steyern

Tel: +46 (0)7 092 925 94

E-mail: hanna.steyern@agency.se

Om undersökningen:

Undersökningen är utförd av opinions- och marknadsundersökningsföretaget Kantar Sifo på uppdrag av LELO. Statistiken samlades in 21–26 mars 2025. Totalt deltog 1 000 personer i åldrarna 18–79 år och resultatet är riksrepresentativt.