

A woman with dark skin and curly hair is shown from the chest up, wearing a vibrant red, ruffled dress. Her arms are raised high above her head, and her eyes are closed in a serene expression. The background is a solid, deep blue. The overall mood is peaceful and elegant.

ONANIRAPPORTEN 2025

LELO

Förord

När världen förändras, förändras också våra vanor – hur vi äter, arbetar, umgås och söker njutning. I över 20 år har LELO brutit stigman och utmanat de normer och tabun som fortfarande omger lust och intimitet.

Sexuell njutning existerar inte i ett vakuum. Vår syn på kroppen, begär och relationer formas av allt från politik och kultur till vardagliga erfarenheter. Vad förändras – och vad förblir konstant – i tider av skifte? Det är precis vad Onanirapporten 2025 vill utforska.

I årets rapport har vi frågat svenskarna hur deras attityder till sex och självnjutning ser ut idag. Hur ofta onanerar vi – och varför? Pratar vi om våra orgasmer, eller fejkar vi dem? Vad upplever vi som romantiskt? Hur påverkar det oss när vår libido inte matchar vår partners? Och vad har egentligen pandemier, politik eller till och med dialekter med sexliv att göra?

Samtidigt visar rapporten att även i ett av världens mest jämställda länder kvarstår skilda synsätt på till exempel könsroller, integritet och otrohet. Det handlar om mer än bara sex – det handlar om hur vi lever våra liv.

På LELO tror vi att förståelse för vår omvärld också ger en djupare förståelse för oss själva. Onanirapporten 2025 är en inbjudan till reflektion – om njutning, hälsa, relationer och lycka. Vi hoppas att den väcker nya tankar.

Njut av din läsning!

Jenny Peura

Marknads- och kommunikationschef, LELO Sverige



OM RAPPORTEN

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.

OM LELO

LELO är världens ledande designvarumärke för intima livsstilsprodukter. I och med lanseringen 2003 förändrade LELO sättet sexleksaker upplevs i både utseende, känsla och funktion. LELOi AB är det svenska företaget bakom LELO, med kontor som sträcker sig från Stockholm till San Jose och från Sydney till Shanghai.



Medverkande:

Delphine Cartier

Delphine är LELOs sexexpert – en passionerad och erfaren rådgivare som arbetar med individer, par och grupper världen över. Med en specialisering inom kvinnohälsa och ett starkt engagemang för kvinnors rättigheter, kombinerar hon kunskap med empati i allt hon gör.

Delphine har tidigare medverkat som sexrådgivare i TV och brinner för att skapa trygga rum där människor kan utforska sin sexualitet, ställa frågor – och hitta tillbaka till sin egen lust.



Innehållsförteckning

Kapitel 1

Svenskarnas onanivanor 2025 s. 1

Kapitel 2

**Ekonomi, politik och omvärldens
påverkan på kärleksrelationer** s. 12

Kapitel 3

Svenskarnas sexliv och relationer s. 25

Kapitel 4

Svenskarnas njutning och fantasier s. 41



A photograph of a shirtless man with light skin and short brown hair, lying down on a white surface. He is wearing a thin chain necklace and light blue jeans. The lighting is bright, casting shadows on his chest and abdomen. The background is dark and out of focus.

KAPITEL 1

Svenskarnas onanivanor 2025

De flesta onanerar – men få pratar om det

En stor del av svenskarna onanerar varje vecka – bland annat för att må bättre och få koppla av. Men trots att så många onanerar pratar en majoritet inte om onani med någon i sin omgivning. En av anledningarna till detta skulle kunna vara ett kvarvarande tabu från uppväxtmiljön. Endast fyra procent av män och två procent av kvinnor upplever nämligen att det pratades positivt om onani under uppväxten.

Kvinnor fortsatt underrepresenterade i onanistatistiken

De allra flesta svenskarna onanerar. Det går dock att urskilja stora skillnader i frekvens mellan könen – där nästan tre gånger så många män (65 procent) som kvinnor (23 procent) onanerar en gång i veckan eller oftare. Flest män onanerar några gånger i veckan (32 procent) och flest kvinnor några gånger i månaden (34 procent).

79 procent av män 18–29 år onanerar en gång i veckan eller oftare.

Så ofta onanerar vi

	Total	Män	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%

Ensamstående onanerar inte mer

Svenskarnas civilstatus verkar inte ha någon påverkan på onanivanorna. 45 procent i samboförhållande, 44 procent av singlar och 41 procent av gifta svenskar onanerar en gång i veckan eller oftare. Singelkvinnor och gifta kvinnor är dock den grupp där minst antal personer onanerar varje vecka, på 21 respektive 19 procent.

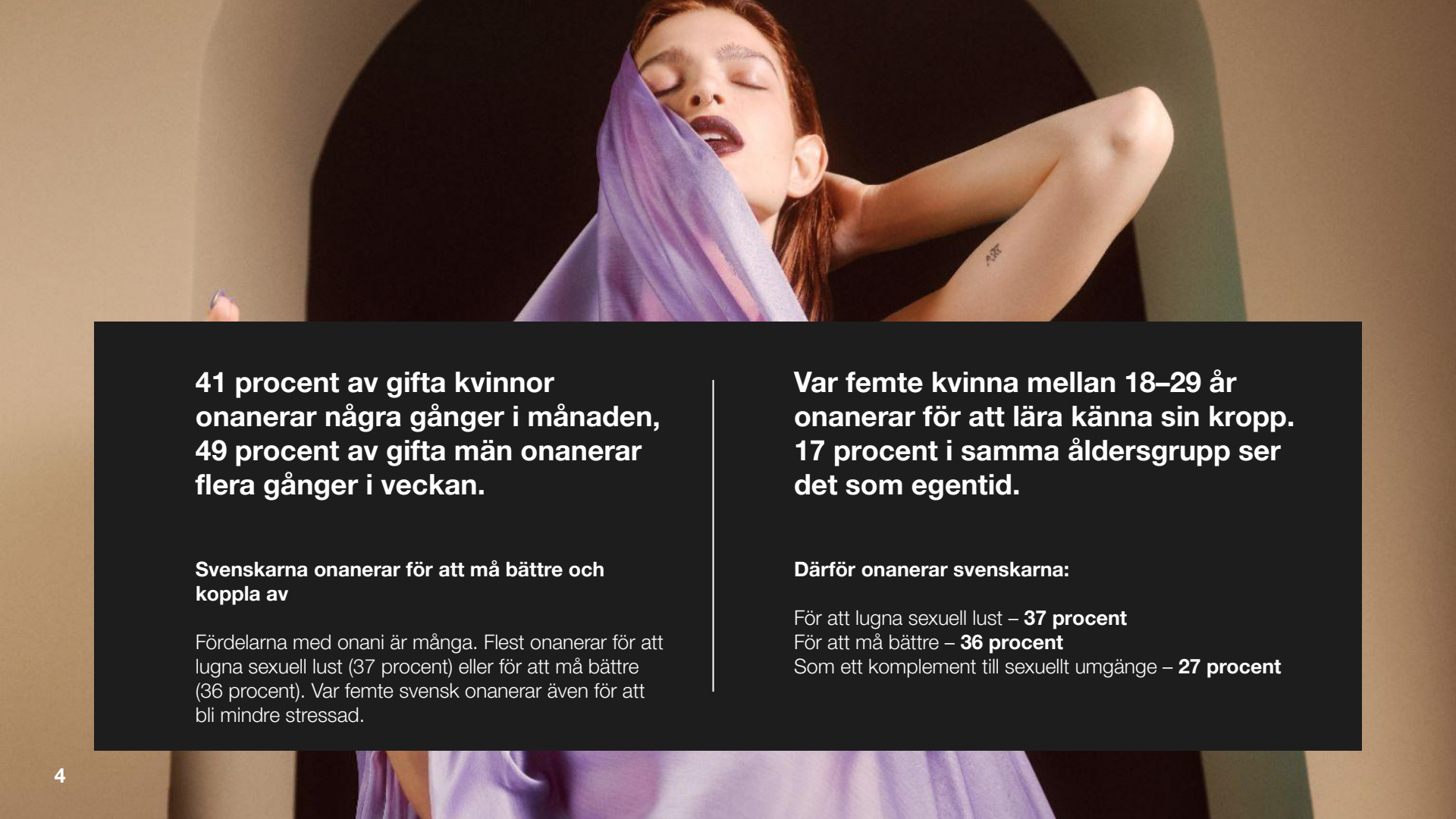
Stor onaniökning i Malmö

I år klår Malmö de andra storstäderna i onanikampen – efter en rejäl uppväxling sedan 2024. Förra året onanerade 37 procent av Malmöborna en gång i veckan eller oftare – i år har den siffran ökat med hela åtta procentenheter, till 45 procent. Det gör att Malmö seglar upp från en tredjeplats till förstaplatsen, tätt följt av Stockholm (43 procent) och Göteborg (42 procent).

De flesta männen onanerar några gånger i veckan (32 procent) och de flesta kvinnorna onanerar några gånger i månaden (34 procent).

41 procent av gifta kvinnor onanerar några gånger i månaden, 49 procent av gifta män onanerar flera gånger i veckan.





**41 procent av gifta kvinnor
onanerar några gånger i månaden,
49 procent av gifta män onanerar
flera gånger i veckan.**

**Svenskarna onanerar för att må bättre och
koppla av**

Fördelarna med onani är många. Flest onanerar för att lugna sexuell lust (37 procent) eller för att må bättre (36 procent). Var femte svensk onanerar även för att bli mindre stressad.

**Var femte kvinna mellan 18–29 år
onanerar för att lära känna sin kropp.
17 procent i samma åldersgrupp ser
det som egentid.**

Därför onanerar svenskarna:

För att lugna sexuell lust – **37 procent**

För att må bättre – **36 procent**

Som ett komplement till sexuellt umgänge – **27 procent**

56 procent av män 30–49 år onanerar för att lugna sexuell lust.

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%
Det lättar vid brist på sexuell 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%



"Onani är inte bara njutning – det är egenvård, självkänedom, och att säga ja till sin kropp. I ett samhälle där orgasmgapet mellan kvinnor och män fortfarande är relativt stort, blir onani ett sätt att tillbaka makten över sin egen njutning. Kvinnors lust har i generationer kontrollerats, tystats och skambelagts – med allt ifrån hysteridiagnoser till slut shaming – medan männens sexualitet varit mer självklar. Än idag omges kvinnlig njutning av mystik, som om en orgasm vore ett mirakel snarare än något som är fullt möjligt och naturligt.

Det handlar inte om svårighet, utan kunskap om våra egna kroppar, och att samhället bekräftar att ens njutning räknas. När man bejakar sin lust stärker den hälsa och självkänsla. Den kan till och med göra aktivt motstånd mot gamla strukturer! För att minska orgasmgapet måste vi börja med att ge kvinnor det de alltid borde haft – rätten att njuta, utan skam."

– Delphine Cartier, sexexpert, LELO

Konversationer om onani med vänner allt vanligare

Trots att nästan alla svenskar onanerar uppger 63 procent att de inte pratar om onani med någon. Bland män mellan 65–79 år uppger hela 81 procent att de inte pratar med någon om detta alls.

Den ökande öppenheten kring sex och onani i både traditionella och sociala medier verkar ha inspirerat framför allt de yngre att prata mer. I åldersgruppen 18–29 år uppger hälften att de pratar om onani med någon i sin närhet. Öppenheten är störst bland unga kvinnor – där 39 procent pratar om onani med sin partner och 28 procent med sina vänner.





Kvinnor 18–29 år är den grupp där flest (28 procent) pratar onani med vänner.

Bland män 65–79 år pratar endast tre procent om onani med vänner.

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%	1%	0%	2%
Vet ej/vill ej svara	3%	2%	4%	3%	5%

Onani – snart ett självklart samtalsämne vid middagsbordet?

Hur det talas om diverse ämnen i barndomen kan påverka även i vuxen ålder. Och kanske grundar sig det faktum att så få svenskar pratar om onani i en avsaknad av samtal kring ämnet i barndomen.

Närmare 80 procent av svenskarna har inte pratat om onani under uppväxten och om ämnet kom på tal så anger endast tre procent av svenskarna att det gjordes på ett positivt och naturligt sätt. Siffrorna tyder dock på en ökad öppenhet i de svenska hemmen. Var femte mellan 18–29 år pratade om onani på ett positivt eller neutralt sätt. Bland personer 65–79 år uppges det av mer än hälften så många (nio procent).



Endast 3 procent såg onaniämnet som något naturligt att prata om under uppväxten.

78 procent av svenskarna säger att de inte pratade alls om onani under uppväxten.

Hur pratades det om onani i din uppväxtmiljö?

	Total	Man	Kvinna	18–29 år	30–49 år	50–64 år	65–79 år
Positivt - det sågs som naturligt	3%	4%	2%	5%	3%	2%	1%
Neutralt - det nämndes, men inte mer än så	11%	15%	8%	15%	13%	9%	8%
Negativt - det var skamligt eller förbjudet	4%	3%	4%	5%	4%	2%	3%
Det pratades inte om det alls	78%	72%	84%	66%	77%	84%	85%
Det pratades om det på andra sätt	2%	3%	1%	4%	2%	2%	1%
Vet ej/vill ej svara	3%	3%	2%	6%	2%	1%	2%

”Att prata med barn om onani innebär inte att sexualisera barndomen, utan att avsexualisera skammen. När vi bemöter barns kroppsliga nyfikenhet med tystnad eller skuld så lär vi dem att njutning är något fel. Detta gäller särskilt flickor. Skam från barndomen kan ofta bäras med in i vuxen ålder, och få en att känna som om onani är ett brott – trots att man kan kalla sig sexpositiv. Ett barns första möte med njutning ska inte vara skambelagt, utan tryggt, nyfiket, och utan skuld. Det handlar inte om rätt eller fel, utan om att skapa en miljö där kroppen inte är förbjuden mark. Ju tidigare vi ger barn rätten till sin kropp, desto friare blir deras vuxna liv i relation till sig själva och andra.”

– Delphine Cartier, sexexpert, LELO



A low-angle shot of a woman with dark skin and curly hair, wearing a vibrant red, ruffled dress. She is reaching her right arm high into the air, with her hand open. Her eyes are closed, and she has a serene expression. The background is a clear, deep blue sky. The text is overlaid on the right side of the image.

KAPITEL 2

Ekonomi, politik och omvärldens påverkan på kärleksrelationer

Stora förändringar för svenska singlar

De senaste åren har kantats av en hel del förändringar och oroligheter som påverkat svenskarna på många sätt – och så även deras relationer och sexliv. Närmare var fjärde kvinna mellan 30–49 år upplever minskad lust till följd av oroligheterna och var tionde man mellan 18–29 år dejtar mindre på grund av ekonomin.

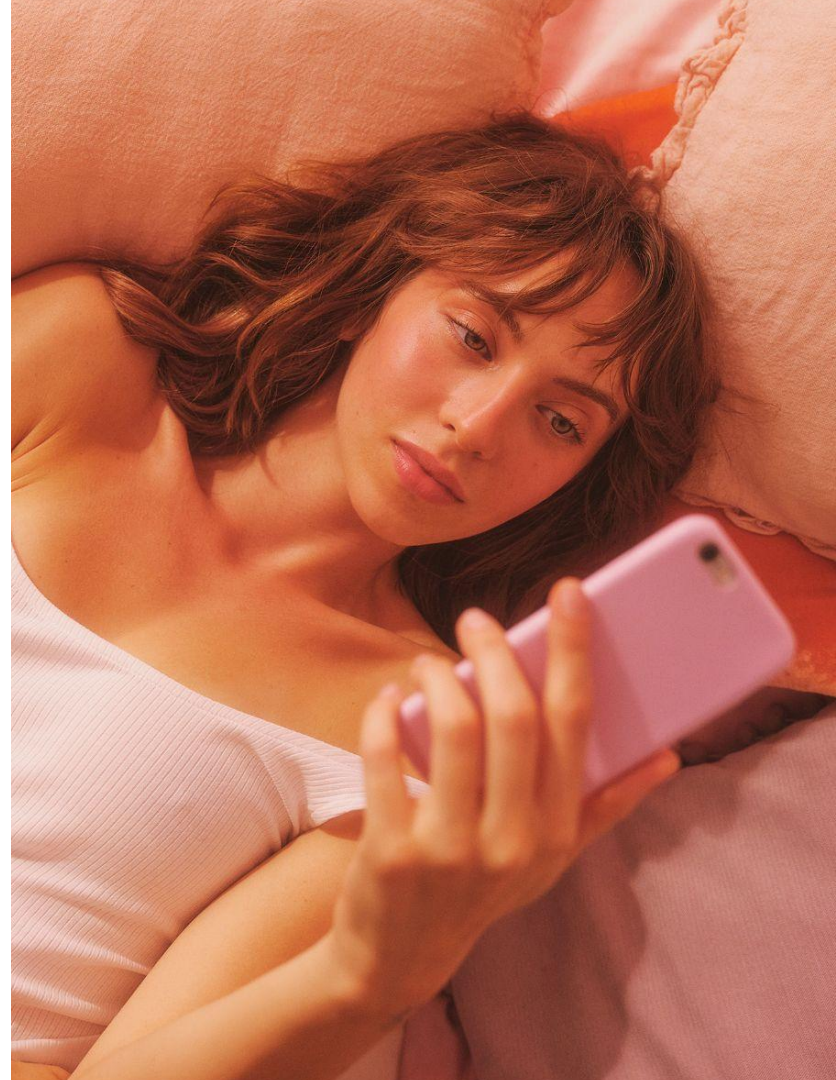
I år är det fem år sedan COVID-19-pandemin bröt ut, som förändrade levnadssättet för många svenskar. Detta har satt tydliga avtryck särskilt i unga personers dejtingliv, där två av fem tror att vi blivit sämre på att ragga ute. Var tionde ung undviker även att dejta personer med andra politiska åsikter än ens egen och flest unga anser att Socialdemokraterna eller Vänsterpartiet är de sexigaste partierna.



Generation Z raggas sämre efter pandemin

När COVID-19-pandemin bröt ut begränsades svenskarnas möjligheter till fysiska möten under en längre tid. Fem år efter pandemin går det att konstatera att unga personers dejtingliv har förändrats på flera sätt. Bland annat är det tydligt att de blivit sämre på att ta kontakt i verkligheten, vilket 40 procent i åldersgruppen 18–29 år upplever. Närmare hälften i samma åldersgrupp tror att vi använder dejtingappar mer till följd av pandemin och tolv procent tror att vi dejtar mindre. Samtidigt upplever 13 procent att vi prioriterar seriösa relationer framför kortvariga förbindelser.

48 procent av kvinnor 18–29 år upplever att vi blivit sämre på att ragga ute till följd av COVID-19-pandemin.



Hur tror du att sättet vi dejtar har förändrats sedan COVID-19 pandemin?

	Total	18–29 år	30–49 år	50–64 år	65–79 år
Vi använder dejtingappar mer	39%	49%	41%	41%	26%
Vi använder dejtingappar mindre	3%	4%	4%	1%	2%
Vi har blivit sämre på att ragga ute	27%	40%	29%	25%	14%
Vi har blivit bättre på att ragga ute	1%	1%	1%	1%	1%
Vi prioriterar seriösa relationer framför kortvariga förbindelser	12%	13%	8%	13%	14%
Vi prioriterar kortvariga förbindelser framför seriösa relationer	5%	8%	7%	3%	1%
Vi dejtar mer inom vår sociala krets	8%	9%	7%	11%	4%
Vi prioriterar andra relationer än kärleksrelationer och dejtar mindre	9%	12%	10%	8%	4%
Vi har blivit mindre selektiva och har lägre krav på en potentiell partner	1%	2%	0%	1%	0%
Vi har blivit mer selektiva och har högre krav på en potentiell partner	13%	16%	14%	12%	10%
Vi är mer försiktiga med fysisk kontakt i början	11%	8%	9%	15%	14%
Vi är mer självständiga och dejtar därför mindre	8%	13%	8%	5%	4%
Jag tror inte det påverkat någonting	18%	7%	19%	23%	24%
Vet ej/vill ej svara	21%	20%	20%	21%	25%

Minskad intim lust hos kvinnor – stress och oro för världsläget en orsak

Inflation, krig och andra oroligheter i omvärlden påverkar svenskarnas privatliv på flera sätt. Särskilt hos unga svenskar, där närmare hälften känner sig påverkade på något sätt. Minskad intimitet och sämre möjligheter att dejta är några faktorer som har förändrats av det instabila läget. Dubbelt så många kvinnor (16 procent) som män (åtta procent) känner en minskad lust på grund av stress och oro. Siffran är som högst hos kvinnor mellan 30–49 år där det uppges av närmare var fjärde (23 procent).

Ekonomi påverkar våra relationer

Det ekonomiska läget sätter käppar i hjulet för var tionde man i åldern 18–29 år, som uppges att de dejtar mindre då de har mindre pengar till det. Fem procent av personer i samborelationer uppges även att de valt att stanna kvar i en relation av ekonomiska skäl.

23 procent av kvinnor 30–49 år har fått minskad lust på grund av stress och oro kring förändringar i omvärlden.

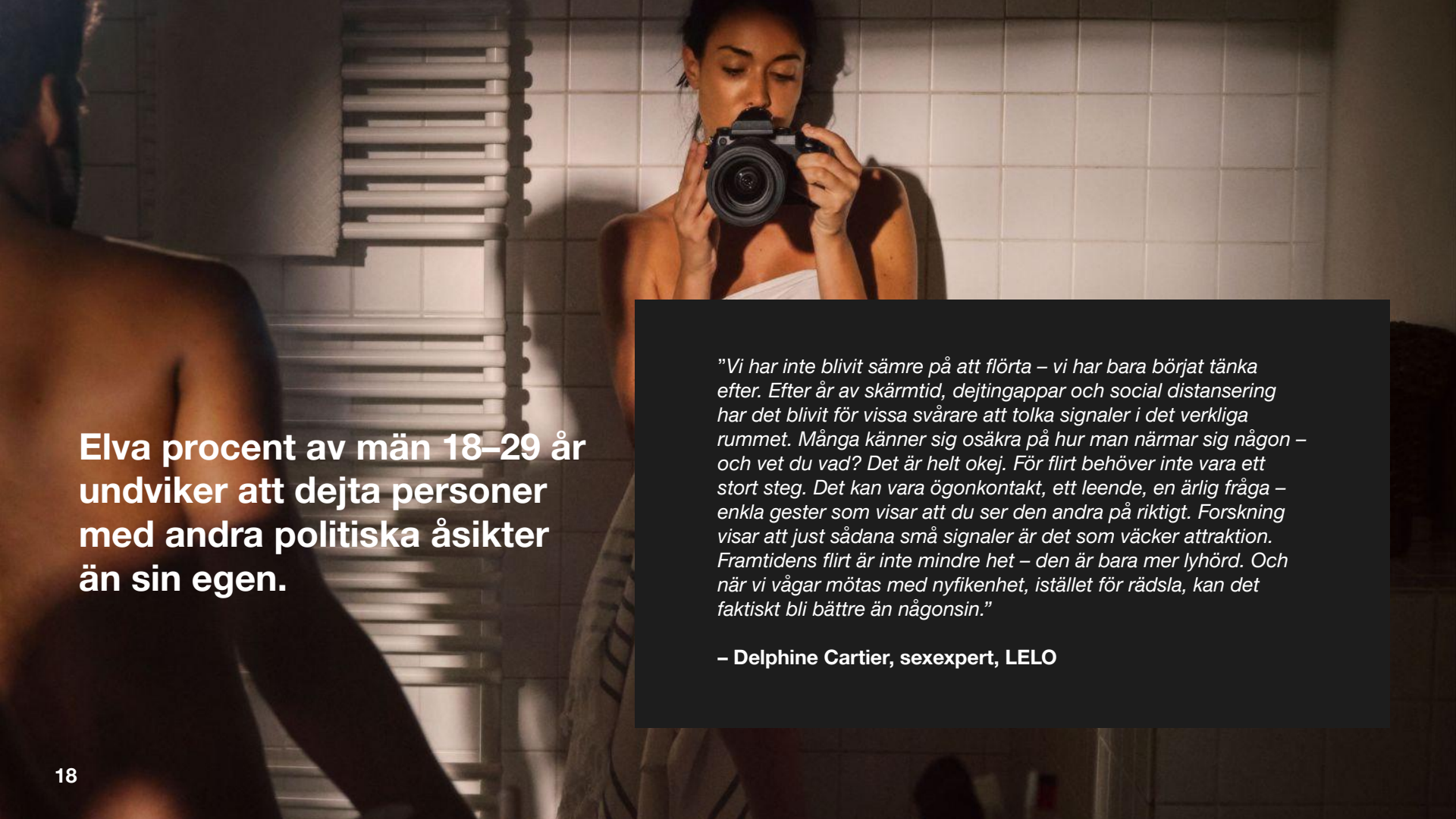


”Stress är en av våra största lustdödare, och när vi bemöts av ekonomiska eller politiska oroligheter så kan det kännas i hela kroppen. För många är trygghet en nödvändig grund för att lusten ens ska få en chans att väckas. Lust kräver inte perfekta omständigheter, men den behöver andrum, närvaro, och en känsla av att vara trygg nog att slappna av. Som sexrådgivare ser jag hur den yttre världen ofta speglar sig i våra inre – men också hur onani kan bli en väg ut. När vi vågar närma oss närhet eller onani trots stressen, kan njutning och en orgasm frigöra både oxytocin och dopamin som motverkar kortisol, kroppens stresshormon. De ser till att faktiskt minska stressnivåerna och stärka välmåendet.”

– Delphine Cartier, sexexpert, LELO

Upplever du att omvärldsfaktorer som ekonomi, politik och klimat påverkar din intimitet/ditt dejtingliv?

	Total	Man	Kvinna	18–29 år	30–49 år	50–64 år	65–79 år
Ja, jag har blivit mer närhetssökande	3%	3%	3%	6%	3%	2%	2%
Ja, jag har fått minskad lust pga. stress/oro	12%	9%	14%	14%	16%	8%	5%
Ja, jag prioriterar stabila relationer framför tillfälliga möten	9%	6%	12%	11%	9%	10%	6%
Ja, jag dejtar mindre eftersom jag har mindre pengar till det	2%	4%	1%	5%	2%	2%	0%
Ja, jag har valt att stanna kvar i en relation på grund av ekonomiska skäl	3%	2%	3%	2%	4%	2%	0%
Ja, jag undviker att dejta personer med andra politiska åsikter än min egen	5%	5%	5%	11%	6%	2%	1%
Ja, jag värderar praktiska faktorer (t.ex. boende, ekonomi) hos en partner/potentiell partner mer i dejting än tidigare	4%	3%	5%	5%	5%	3%	2%
Ja, på andra sätt	3%	3%	3%	4%	3%	4%	2%
Nej, jag känner mig inte alls påverkad	64%	69%	59%	55%	63%	66%	74%
Vet ej/vill ej svara	7%	5%	9%	7%	5%	8%	11%

A woman with dark hair is holding a professional camera up to her eye, taking a photograph. She is standing in a shower stall with white tiled walls. In the foreground, the back of a man's head and shoulders are visible, partially obscured by the woman and the camera. The lighting is soft and focused on the woman and the camera.

Elva procent av män 18–29 år undviker att dejta personer med andra politiska åsikter än sin egen.

”Vi har inte blivit sämre på att flörta – vi har bara börjat tänka efter. Efter år av skärmtid, dejtingappar och social distansering har det blivit för vissa svårare att tolka signaler i det verkliga rummet. Många känner sig osäkra på hur man närmar sig någon – och vet du vad? Det är helt okej. För flirt behöver inte vara ett stort steg. Det kan vara ögonkontakt, ett leende, en ärlig fråga – enkla gester som visar att du ser den andra på riktigt. Forskning visar att just sådana små signaler är det som väcker attraktion. Framtidens flirt är inte mindre het – den är bara mer lyhörd. Och när vi vågar mötas med nyfikenhet, istället för rädsla, kan det faktiskt bli bättre än någonsin.”

– Delphine Cartier, sexexpert, LELO

Politik = en dealbreaker?

Nästa år är det valår i Sverige. Att diskutera politik och vilket parti man röstar på kan väcka starka känslor – och en av dessa är lust. Ungefär varannan ung person reflekterar kring andras partitillhörigheter – men vad man anser om de olika partierna skiljer sig åt mellan könen. Bland kvinnor 18–29 år är det tydligt att partier mer åt vänster anses som sexigare. Mer än var fjärde (28 procent) anser att den sexigaste partitillhörigheten är socialdemokrater, därefter vänsterpartister (18 procent) och miljöpartister (11 procent). Bland män i samma åldersgrupp råder det delade meningar. Flest (14 procent) anser att moderater eller vänsterpartister är sexigast. Därefter sverigedemokrater och kristdemokrater (nio procent).



Vilken partitillhörighet tycker du är sexigast?

	Total	Man	Kvinna	18–29 år	Man 18–29 år	Kvinna 18–29 år
Socialdemokraterna	8%	4%	12%	17%	6%	28%
Moderaterna	6%	8%	3%	11%	14%	8%
Sverigedemokraterna	5%	7%	2%	7%	9%	6%
Kristdemokraterna	3%	5%	0%	5%	9%	0%
Centerpartiet	2%	1%	3%	4%	1%	6%
Vänsterpartiet	10%	9%	11%	16%	14%	18%
Miljöpartiet	5%	3%	6%	8%	5%	11%
Liberalerna	2%	2%	2%	3%	1%	5%
Feministiskt Initiativ-partiet	3%	2%	4%	5%	3%	6%
Piratpartiet	1%	1%	1%	3%	4%	3%
Alternativ för Sverige-partiet	1%	2%	0%	1%	1%	0%
Jag tycker alla partitillhörigheterna är sexigast	2%	3%	1%	1%	1%	1%
Jag reflekterar inte över partitillhörigheter	58%	58%	57%	41%	48%	34%
Annan	2%	1%	2%	2%	3%	1%
Vet ej/vill ej svara	8%	5%	11%	10%	6%	15%



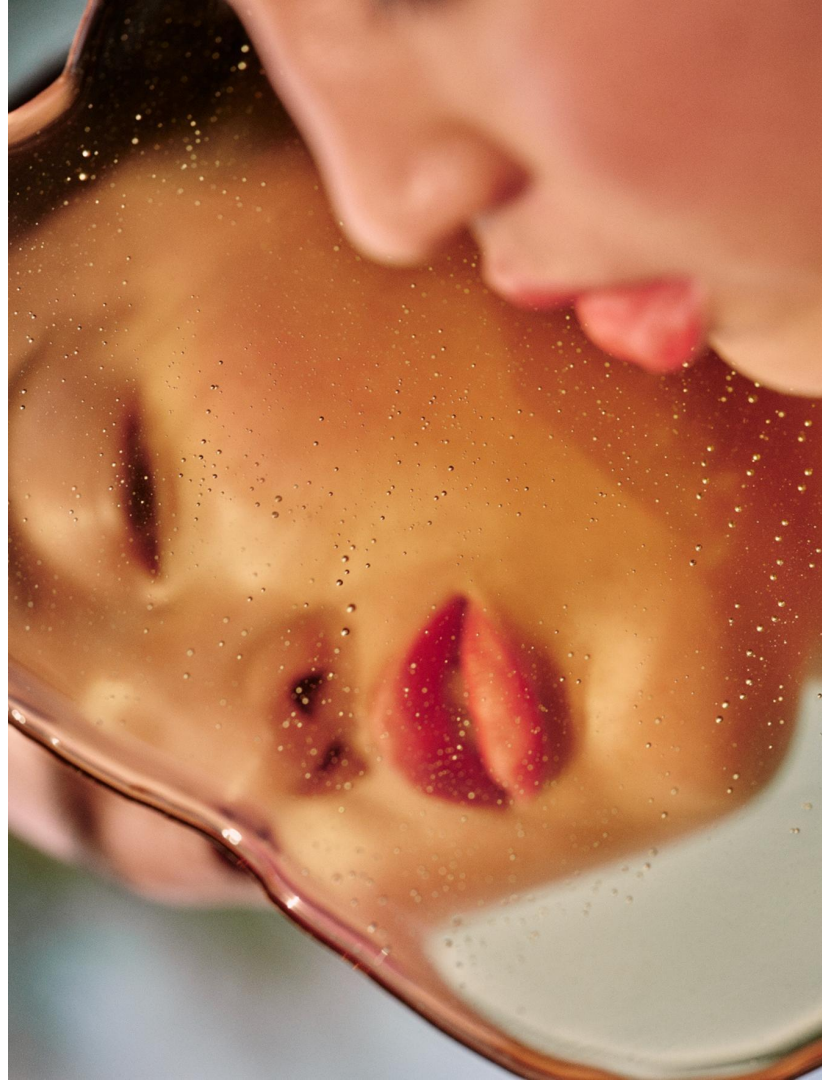
"Vi attraheras inte bara av kroppar, utan även av värderingar. Vad någon står för kan vara mer upphetsande än hur de ser ut, eller totalt avtändande. Inom matchmaking ser man ofta att attraktion utan gemensamma värderingar ofta bara blir en flört. Men när världsbild, jämställdhetssyn, och känsloliv stämmer överens, då föds något helt annat – trygghet, och därmed lust. Exempelvis är det inte konstigt att många kvinnor tänder mer på vänsterpolitik, som tenderar att signalera inkludering, sexuell frihet, och respekt. Man skulle kunna säga att politik inte enbart är en dealbreaker, utan också en desire maker!"

– Delphine Cartier, sexexpert, LELO

Göteborgare och Malmöbor självgoda när det kommer till sin dialekt

När man attraheras av en person kan många faktorer spela in. En av dessa faktorer är dialekter. De dialekter flest svenskar anser som sexiga är norrländska (15 procent), göteborgska (tio procent) och skånska (sju procent). Men åsikterna skiljer sig runtom i landet och i några delar är självkärleken större.

Flest göteborgare (27 procent) anser att göteborgska är den sexigaste dialekten och flest malmöbor (21 procent) anser att skånska är den sexigaste dialekten. Bland stockholmarna anser dock flest (14 procent) att norrländska är den sexigaste dialekten, med stockholmska på en andra plats (11 procent).



Vilken dialekt tycker du är sexigast?

	Total	Stockholmsområdet	Göteborgsområdet	Malmöområdet
Stockholmska	6%	11%	6%	4%
Göteborgska	10%	6%	27%	8%
Skånska	7%	8%	7%	21%
Norrländska	15%	14%	21%	11%
Gotländska	3%	5%	3%	0%
Dalmål	6%	7%	4%	0%
Östgötska	1%	1%	0%	0%
Värmländska	5%	4%	4%	3%
Finlandssvenska	7%	7%	11%	5%
Småländska	1%	1%	1%	3%
Halländska	1%	1%	1%	1%
Jag tycker alla dialekter är lika sexiga	5%	5%	8%	3%
Jag reflekterar inte över dialekter	43%	42%	30%	48%
Vet ej/vill ej svara	7%	7%	2%	7%
Stockholmska	6%	11%	6%	4%

Topplista: Sveriges sexigaste dialekter

1. Norrländska – 15 procent
2. Göteborgska – tio procent
3. Finlandssvenska och skånska – sju procent

A photograph of a young man and woman lying in bed together. The man is on the left, shirtless, wearing white shorts, and looking towards the camera. The woman is on the right, wearing a brown bra and white shorts, also looking towards the camera. They are both smiling slightly. The background is a dark green headboard.

Göteborgare och Malmöbor tycker att de själva har den sexigaste dialekten. Bland stockholmare är norrländska mest populär.



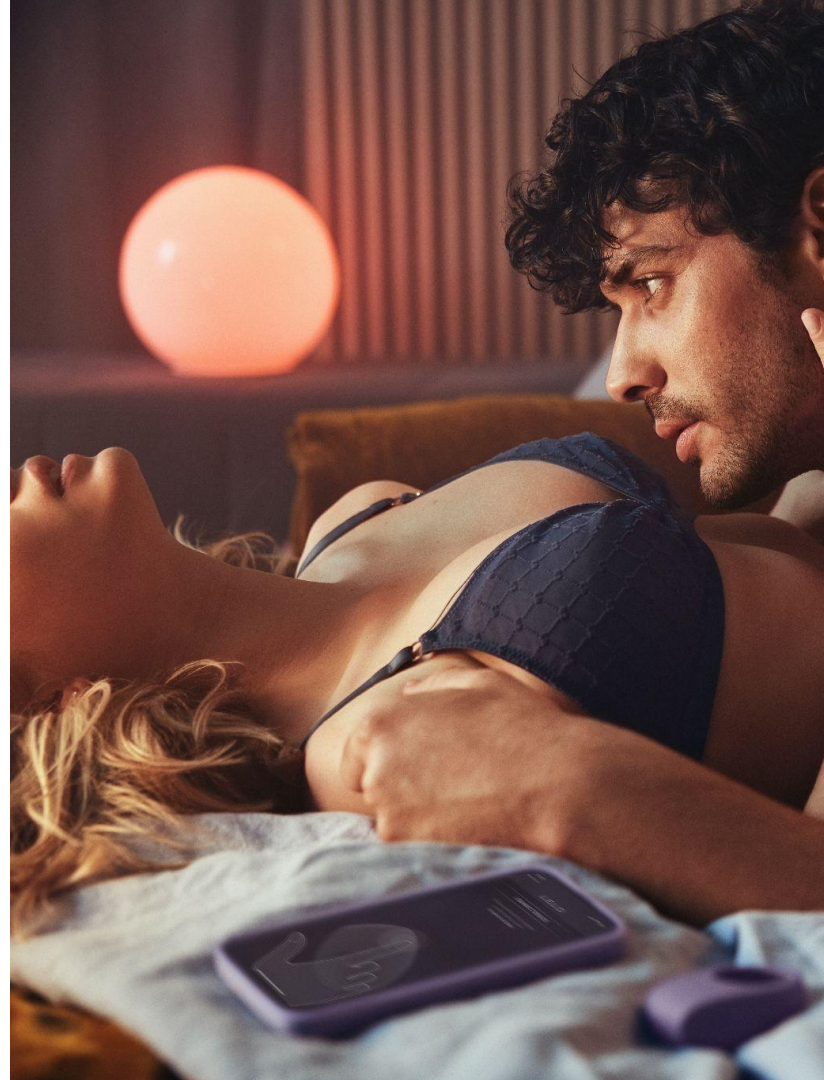
KAPITEL 3

Svenskarnas sexliv och relationer

Skilda prioriteringar mellan könen

Vad man prioriterar i en relation beror på flera faktorer – civilstatus, ålder och kön för att nämna några. Unga kvinnor (18–29 år) uppskattar traditionella könsroller i sexuella sammanhang allra mest, men vill inte ha det i vardagen. Män i samboskap prioriterar egenskaper som ett aktivt sexliv och egentid högt i en långvarig relation, medan kvinnor anser att lika värderingar är betydligt viktigare. Gifta kvinnor vill bli lyssnade på, medan gifta män anser att en spontan sexinviit är särskilt romantiskt.

Men romantik är inte nödvändigtvis konstant och många relationer möter motgångar. Trots att dubbelt så många kvinnor som män har läst en partners meddelande, är kvinnor mellan 50–64 år den grupp där flest (46 procent) har varit otrogna. Däremot är män i samma åldersgrupp oftast otrogna utanför hemmet, där 14 procent tagit tillfället i akt under en jobbres eller konferens.



Tradwife – fantasi eller verklighet?

Under förra året var tradwife – som betyder ”traditionell fru” – en stor trend på TikTok. Oavsett om det är trenden eller någonting annat som haft en påverkan går det att konstatera att den yngsta åldersgruppen, 18–29 år, uppskattar traditionella könsroller mer än de äldre åldersgrupperna. Samtidigt ser många unga att nackdelarna med traditionella könsroller väger tyngre än fördelarna.

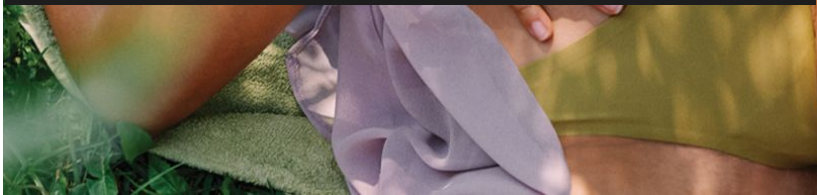
Vad man uppskattar med traditionella könsroller skiljer sig åt mellan könen. Dubbelt så många män (15 procent) som kvinnor (sju procent) uppskattar traditionella könsroller i alla sammanhang. Fler män (sju procent) uppskattar det även i vardagen men inte i sexuella sammanhang. Däremot uppger dubbelt så många kvinnor än män (12 procent respektive sex procent) att de uppskattar traditionella könsroller i sexuella sammanhang men inte i vardagen. Detta är som tydligast bland kvinnor 18–29 år, där det uppges av var femte (21 procent).



De uppskattar traditionella könsroller mest:

Jag uppskattar traditionella könsroller i alla sammanhang
Män 65–79 år – 18 procent

Jag uppskattar traditionella könsroller i sexuella sammanhang men inte i vardagen
Kvinnor 18–29 år – 21 procent



Vad anser du om traditionella könsroller i ett förhållande (t.ex. mannen tar initiativ och tar huvudansvar för familjens försörjning, kvinnan ansvarar för hem och omsorg)?

	Total	Man	Kvinna	Man 18–29 år	Man 65–79 år	Kvinna 18–29 år	Kvinna 65–79 år
Jag uppskattar traditionella könsroller i alla sammanhang	11%	15%	7%	15%	18%	10%	8%
Jag uppskattar traditionella könsroller i sexuella sammanhang men inte i vardagen	9%	6%	12%	9%	7%	21%	8%
Jag uppskattar traditionella könsroller i vardagen men inte i sexuella sammanhang	5%	7%	3%	5%	6%	2%	1%
Jag uppskattar traditionella könsroller i dejtingstadiet men inte i långsiktiga relationer	4%	2%	5%	3%	1%	5%	5%
Jag uppskattar traditionella könsroller i långsiktiga relationer men inte i dejtingstadiet	1%	2%	1%	1%	1%	0%	2%
Jag ser fördelar med traditionella könsroller men tycker att nackdelarna är för stora och uppskattar det därför inte	20%	18%	22%	22%	12%	19%	18%
Jag uppskattar aldrig traditionella könsroller	33%	30%	35%	23%	40%	28%	41%
Annat	5%	5%	5%	9%	3%	4%	2%
Vet ej/vill ej svara	13%	14%	12%	13%	13%	12%	16%

Sex, kompromisser och egentid är männens recept för ett lyckligt förhållande

Att hålla gnistan vid liv i ett långsiktigt förhållande är inte alltid det enklaste och vägen dit är inte självklar. Så vad är egentligen viktigast? Passion, värderingar, humor eller öppenhet? För både män och kvinnor i samboskap tror flest att bra kommunikation, tillit och trygghet samt humor och glädje är det viktigaste – men därefter skiljer sig prioriteringarna åt mellan könen.

Närmare hälften av männen i samboförhållande anser att ett aktivt sexliv och egentid är det viktigaste för ett lyckligt långsiktigt förhållande (48 procent respektive 47 procent). Detta ligger lägre på kvinnornas lista (29 respektive 39 procent). I stället anser 63 procent av kvinnor i samboskap att lika värderingar är viktigare, vilket prioriteras av 44 procent av männen.



Så viktigt är ett aktivt sexliv för ett lyckligt långsiktigt förhållande

Den grupp där flest ser det som viktigt är män i samboförhållande – **48 procent**

Den grupp där minst antal ser det som viktigt är gifta kvinnor – **27 procent**

Topp fem – svenskarnas recept för ett lyckat långsiktigt förhållande

Tillit och trygghet	72 procent
Bra kommunikation	71 procent
Humor och glädje	59 procent
Acceptans och förståelse	54 procent
Lika värderingar	50 procent



Vad tror du är viktigast för ett lyckligt långsiktigt förhållande?

	Total	Man	Kvinna	Man/ Gift	Man/Sambo	Kvinna/Gift	Kvinna/Sambo
Lika värderingar	50%	42%	59%	44%	44%	56%	63%
Passion och kroppskontakt	38%	39%	37%	41%	37%	34%	38%
Bra kommunikation	71%	67%	74%	64%	75%	73%	75%
Tillit och trygghet	72%	66%	79%	68%	68%	76%	86%
Gemensamma intressen	24%	23%	24%	22%	27%	27%	20%
Humor och glädje	59%	52%	67%	50%	62%	62%	68%
Ett aktivt sexliv	37%	43%	32%	42%	48%	27%	29%
Förmåga att kompromissa	39%	41%	36%	41%	46%	33%	35%
Egentid och självständighet	42%	41%	42%	39%	47%	42%	39%
Acceptans och förståelse	54%	50%	58%	48%	55%	55%	61%
Annat	1%	1%	0%	1%	0%	0%	1%
Jag tror inte det är möjligt att ha ett lyckligt långsiktigt förhållande	0%	1%	0%	0%	0%	1%	0%
Vet ej/vill ej svara	3%	4%	1%	3%	3%	2%	1%

Delade meningar om romantik

Ett annat sätt att hålla gnistan vid liv i ett förhållande är romantik. Men vad man själv tycker är romantiskt behöver inte nödvändigtvis korrelera med ens partners uppfattning – åtminstone inte i ett heteroförhållande. Mer än tre gånger så många män (30 procent) som kvinnor (åtta procent) anser att en spontan sexinvi är romantiskt – medan mer än dubbelt så många kvinnor (25 procent respektive tio procent) anser att en enkel överraskning som snacks från matbutiken är romantiskt. Men trots att de romantiska behoven kan skilja sig åt, toppar komplimanger och kärleksuttryck i ord både mäns och kvinnors lista.

Att bli lyssnad på och förstådd av sin partner kan låta självklart, men det är någonting var tredje kvinna upplever som romantiskt – och prioriteras exempelvis betydligt högre än den klassiska romantiska gesten att ta emot ett blombud (tio procent).



För kvinnor i samboförhållanden anser fler att hjälp med vardagssysslor är romantiskt än en välplanerad dejt ute (18 respektive 16 procent)

Det ser män som mest romantiskt:

- | | |
|---|------------|
| 1. Komplimanger och kärleksuttryck i ord | 32 procent |
| 2. En spontan sexinvt från någon jag tycker om | 30 procent |
| 3. En god lagad middag hemma | 30 procent |
| 4. Kvalitetstid i vardagen | 30 procent |
| 5. Ett fint meddelande (t. ex. en lapp, ett sms, ett telefonsamtal) | 26 procent |

Det ser kvinnor som mest romantiskt:

- | | |
|--|------------|
| 1. Ett fint meddelande (t. ex. en lapp, ett sms, ett telefonsamtal) | 48 procent |
| 2. När den jag tycker om kommer ihåg små detaljer om mig och använder dem i överraskningar | 44 procent |
| 3. Komplimanger och kärleksuttryck i ord | 40 procent |
| 4. Att skratta tillsammans åt interna skämt | 34 procent |
| 5. Att bli lyssnad på och förstådd utan att behöva förklara sig | 33 procent |



Vad tycker du är mest romantiskt?

	Total	Man	Kvinna	Man/Sambo	Kvinna/Sambo
En välplanerad dejt ute	13%	11%	14%	13%	16%
En god lagad middag hemma	29%	30%	28%	33%	29%
En enkel överraskning, som ett snacks från matbutiken	17%	10%	25%	13%	32%
Blombud	6%	3%	10%	2%	8%
Hjälp med vardagssysslor	9%	4%	14%	8%	18%
Långa, djupa samtal	15%	12%	19%	14%	15%
Ett fint meddelande (t. ex. en lapp, ett sms, ett telefonsamtal)	36%	26%	48%	28%	41%
En större överraskning som en resa eller en dyr present	7%	6%	8%	5%	3%
Kvalitetstid i vardagen	29%	30%	28%	22%	30%
Komplimanger och kärleksuttryck i ord	36%	32%	40%	27%	33%
En spontan sexinvt från någon jag tycker om	19%	30%	8%	26%	6%
När den jag tycker om har gjort sig extra fin för min skull	18%	21%	15%	19%	15%
Att bli lyssnad på och förstådd utan att behöva förklara sig	25%	17%	33%	14%	33%
Jag tycker ingenting är romantiskt	1%	2%	1%	1%	0%
Vet ej/vill ej svara	5%	8%	3%	9%	1%



"Kvinnor vill inte tillbaka till 50-talets hemmafru-ideal. De vill bara vila från 2020-talets dubbla ansvar. De jobbar lika mycket som män, och bär ofta också det emotionella lasset: planering, omsorg, logistik, och så vidare. När man ständigt är den som projektleder samlivet är det inte konstigt att längta efter att få släppa taget och inte ansvara för allt. Och just där, mitt i vardagens tyngd, blir små handlingar stora. Att bli sedd, mött, att känna att någon annan tar initiativ – det är ofta där gnistan får näring. En hand på ryggen eller ett sms mitt på dagen kan vara avgörande. För att hålla lusten vid liv måste vi sluta ta varandra för givet och fortsätta visa: jag väljer dig. Inte bara när vi är kära, utan också när vi är trötta, irriterade, eller i tvättstugan. Då räknas det! Kärlek och förförelse kräver handling – och att vi aldrig slutar vara nyfikna på varandra."

– Delphine Cartier, sexexpert, LELO

Kvinnor i samboförhållande snokar mest

Tillit är en viktig del i en relation – men inte alltid helt självklar. Och med sociala medier är det svårare än någonsin att hålla koll på vad ens partner faktiskt gör, även om personen befinner sig i hemmet. Närmare var tredje kvinna (31 procent) och 17 procent av män har smygläst en partners meddelanden. Den grupp där flest smygläst en partners meddelande är kvinnor 30–49 år, där 45 procent har läst en nuvarande eller tidigare partners meddelanden.



Har du någon gång smygläst en partners meddelanden?

	Total	Man	Kvinna	Man/ Sambo	Kvinna /Sambo
Ja, med min nuvarande partner	12%	8%	15%	2%	20%
Ja, med tidigare partner(s)	12%	9%	16%	9%	18%
Nej, jag har velat men inte vågat	6%	6%	6%	9%	8%
Nej, jag har aldrig velat göra det	61%	65%	57%	70%	47%
Nej, jag har aldrig haft en partner	6%	9%	4%	9%	2%
Vet ej/vill ej svara	5%	4%	6%	2%	6%



20 procent av kvinnor i samboförhållande har smygläst en nuvarande partners meddelanden. Hos män i samboförhållande uppges det endast av två procent.



**Stockholmare är otrogna betydligt oftare än folk i andra regioner.
4 av 10 stockholmare har någon gång varit otrogna.**

Var tredje svensk har bedragit en partner

Misstänksamhet gentemot en partner är uppenbarligen ett faktum för vissa – och kanske inte alltid helt obefogat – visar det sig. Närmare var tredje svensk har någon gång varit otrogen och i vissa åldersgrupper är siffran ännu högre. Bland kvinnor mellan 50–64 år och män mellan 65–79 år har runt två av fem bedragit en partner.

Kollegor en lockelse för många

Otrohet sker oftast hemma hos någon annan. Men utöver i hemmamiljö är jobbsammanhang, som jobbresor och konferenser, vanligt. Bland män 50–64 år har 14 procent varit otrogna på en jobbresor eller konferens, sex procent på en aw eller jobbfest och tio procent i andra jobbsammanhang.

Har du någon gång varit otrogen?

	Total	Man 50–64 år	Man 65–79 år	Kvinna 50–64 år	Stockholmare
Ja, under en festival	1%	1%	0%	0%	2%
Ja, på en aw/jobbfest	3%	6%	3%	5%	4%
Ja, på en jobbres/konferens	7%	14%	13%	5%	9%
Ja, på min svensexa/möhippa	0%	0%	0%	0%	0%
Ja, på krogen	3%	5%	2%	6%	5%
Ja, hemma hos mig	7%	8%	4%	11%	10%
Ja, hemma hos någon annan	12%	17%	12%	13%	17%
Ja, på en resa med vänner	3%	6%	5%	5%	4%
Ja, i andra jobbsammanhang	4%	5%	10%	7%	5%
Ja, via sociala medier/dejtingappar	2%	2%	2%	2%	5%
Ja, på en privat fest	3%	5%	4%	1%	3%
Ja, på annan plats	8%	12%	10%	16%	12%
Nej, aldrig	68%	61%	58%	54%	58%
Vet ej/vill ej uppge	2%	2%	5%	4%	1%

"Tillit är lika mycket en känsla som det är grunden för hela relationen. I en tid där mobilen alltid är i handen, och nästan var tredje svensk varit otrogen, är frågan inte om vi litar på varandra, utan hur. Otrohet handlar sällan bara om sex, men också att inte känna sig sedd, uppskattad, eller våga säga vad man behöver. I stället för att tala agerar vi, och det sker ofta där vi är som mest levande: på jobbet, bland kollegor, i möten där vi fortfarande orkar vara nyfikna. Vårt jobb tenderar att få det bästa av oss, medan vår partner får det som blir kvar. Men det behöver inte vara så! Att vara trogen är ett aktivt val – att fortsätta välja varandra, om och om igen. Vill du vara trogen? Börja med att vara ärlig med dig själv och med den du lever med."

– Delphine Cartier, sexexpert, LELO



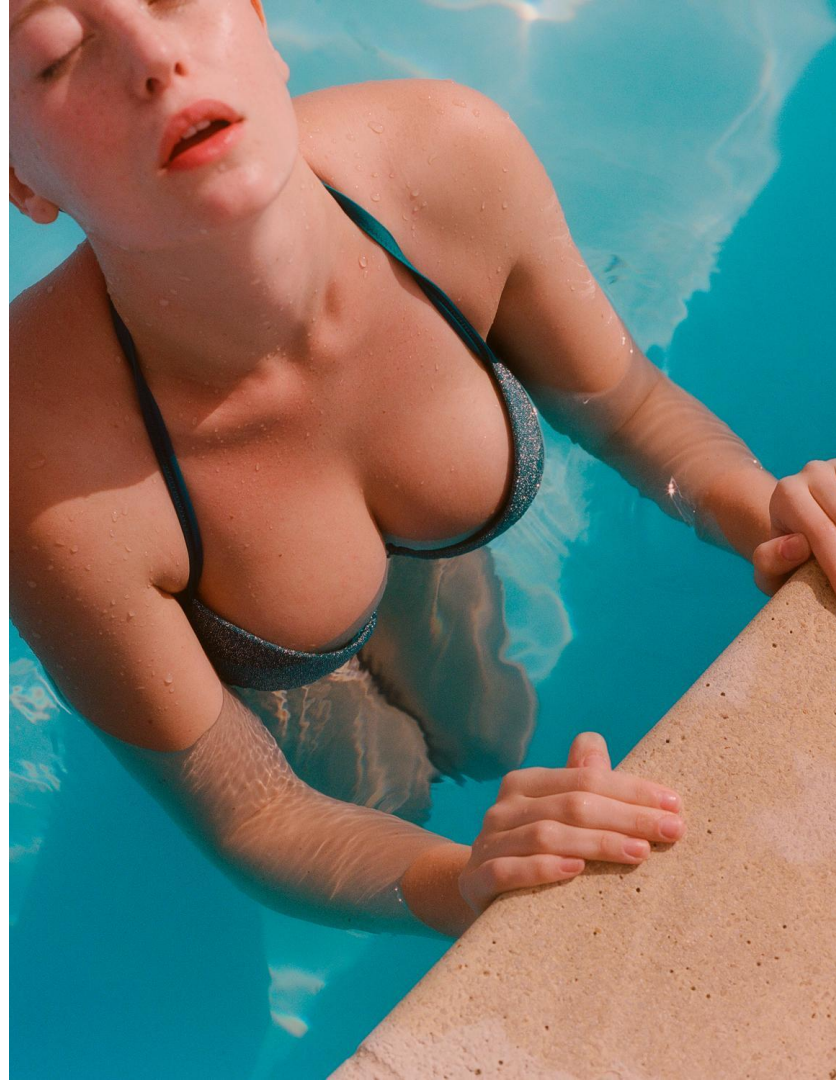
A person wearing a shiny, metallic silver jumpsuit and high-heeled boots is captured mid-air, performing a backflip. They are positioned against a clear blue sky and a rocky, arid hillside. The person's arms are extended, and a long, flowing, golden-yellow fabric trails behind them, adding a sense of motion and fantasy to the scene.

KAPITEL 4

Svenskarnas njutning och fantasier

Fejkade orgasmer och fantasier om trekanter vanligt i de svenska hemmen

Även i en långvarig relation kan ärlighet gällande sex och njutning kännas utmanande. En annan utmaning många par står inför är sexlust som inte är i synk. Men det finns sått att hjälpa lusten på traven – där mindre stress i vardagen står högst på listan. Många män är även intresserade av att testa en trekant, medan flest kvinnor vill spicea upp det med sensory play. När man väl ligger med sin partner tror många att de prioriterar den andres lust, samtidigt som få faktiskt känner sig prioriterade. Men att veta hur verkligheten ser ut är inte alltid helt enkelt, var fjärde svensk kvinna i samborelation har nämligen fejkat en orgasm med sin nuvarande partner.



Många kvinnor fejkar orgasm med sin partner

Sex kan innebära mer än bara njutning, det kan även vara förknippat med en hel del press. För många är klimax målet med ett samlag, och trots att det sägs att ärlighet varar längst har en stor del av svenskarna fejkat en orgasm. Var tredje kvinna har fejkat med en tidigare partner och var femte med sin nuvarande partner. För män är motsvarande siffra åtta respektive sex procent. Den grupp där flest har fejkat en orgasm är kvinnor mellan 30–49 år. 41 procent i denna grupp har gjort det med en tidigare partner och var fjärde med sin nuvarande partner.



26 procent av kvinnor i samboskap har fejkat en orgasm med sin nuvarande partner. Bland män i samboskap är motsvarande siffra sex procent.

Sämst engångsligg i Stockholm? 18 procent av stockholmarna har fejkat en orgasm med ett engångsligg eller en dejt.

Har du någon gång fejkat en orgasm?

	Total	Man	Kvinna	18–29 år	30–49 år	50–64 år	65–79 år
Ja, med min nuvarande partner	12%	6%	19%	9%	17%	11%	11%
Ja, med en tidigare partner	21%	8%	34%	19%	26%	22%	13%
Ja, med ett engångsligg/dejt	13%	8%	17%	18%	17%	11%	2%
Ja, när jag velat avsluta sexet	13%	6%	19%	13%	15%	14%	7%
Ja, jag fejkar alltid orgasm	1%	0%	1%	0%	1%	0%	2%
Nej, jag får alltid orgasm och har inte behövt fejka	27%	43%	11%	23%	25%	31%	30%
Nej, jag får aldrig orgasm men vill inte fejka	1%	0%	2%	2%	2%	1%	1%
Nej, jag får inte alltid orgasm men vill inte fejka	24%	26%	23%	22%	22%	27%	27%
Nej, jag har aldrig haft sex med en annan person	5%	8%	3%	17%	3%	1%	2%
Vet ej/vill ej uppge	5%	5%	4%	4%	2%	5%	10%



"Att fejka en orgasm gör man sällan för sin egen skull. Det kan exempelvis handla om omtanke. Kanske vill man att ens partner ska känna sig bra i sängen, eller så är man trött och vill få det överstökad. Andra gånger kanske man tycker att man "borde" ha kommit vid det här laget, och så vidare. Vissa fejkar också för att de har svårt att få en orgasm och inte vill verka anormala. Men när vi fejkar gynnar vi varken oss själva eller våra partners – och särskilt inte andra kvinnor. Det är tyvärr främst kvinnor som fejkar. När vi gör det, så lär vi oss aldrig vad som faktiskt får oss att njuta. Vi kommunicerar ju inte våra behov! Orgasmen förvandlas på så vis till ett bevis på bra sex, i stället för en möjlighet bland andra. När den blir ett krav, blir sex plötsligt en prestation. Press är sällan en väg till njutning, utan ofta raka motsatsen. Även om man fejkar så kommer man inte, så orgasmgapet finns fortfarande där. Vill vi minska det så måste vi börja där det skapas: i normen att kvinnlig njutning är komplicerad. Vi vill väl ge våra partners en chans att förstå oss? När vi släpper pressen och tillåter oss att känna efter, kommer orgasmen ofta som en naturlig följd av närvaro och njutning. Och även om den inte gör det, så har man fortfarande haft sex på egna villkor. Det är värt mer än all världens fejkade orgasmer."

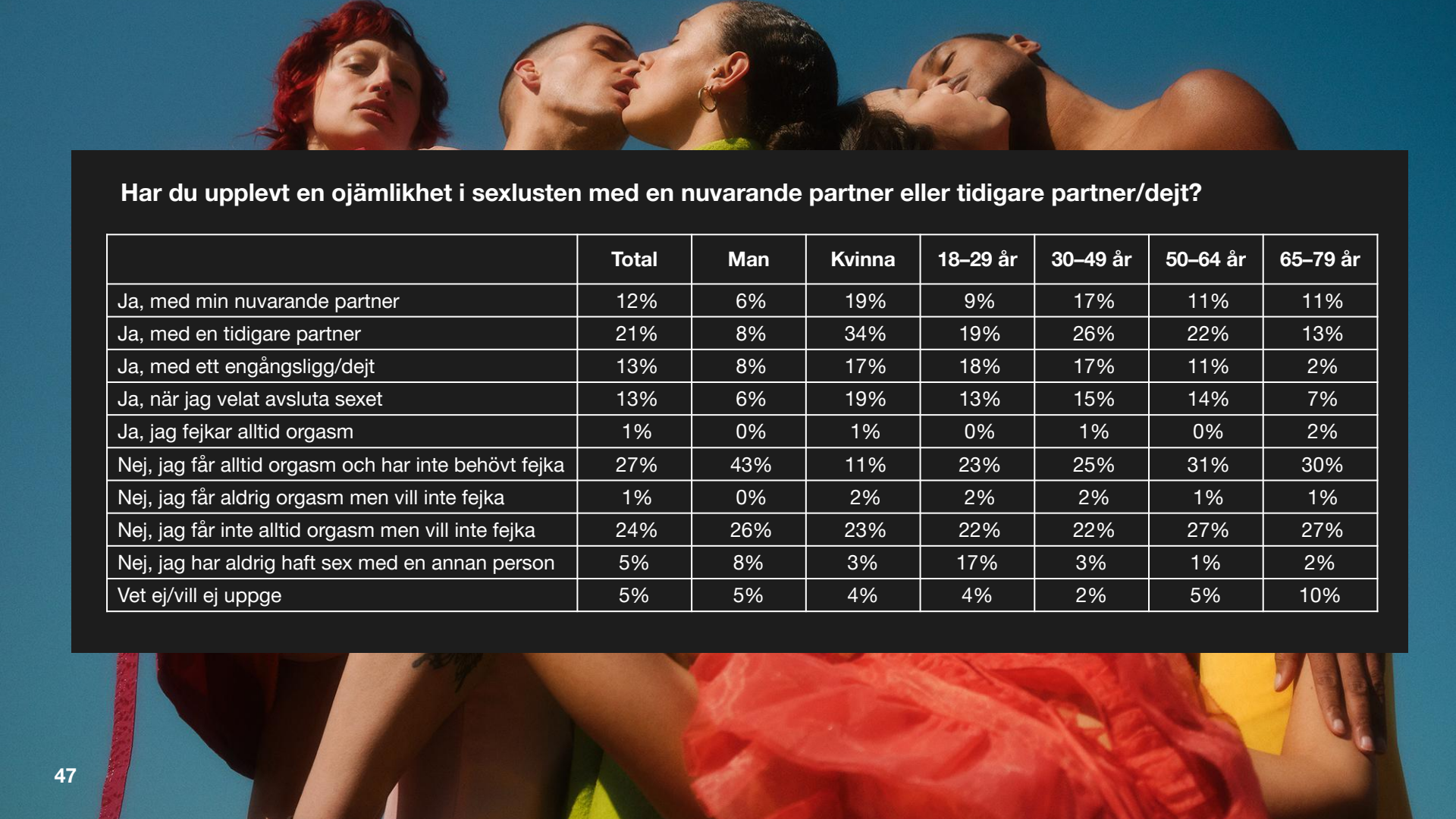
– Delphine Cartier, sexexpert, LELO

Ojämlighet i sexlusten skapar konflikter – enligt kvinnorna

Att ligga eller inte ligga – det är frågan. Sexlusten kan påverkas av allt från en stressig vardag till hormoner. En del blir spontant upphetsade, medan andra behöver stimulans och långt förspel. Endast 14 procent av svenskarna uppger att de alltid haft likvärdig lust som personen man dejtat eller varit i relation med – och när lusten inte synkar kan det skapa problem. Mer än var femte kvinna (21 procent) uppger att ojämlig sexlust orsakat friktion i deras relation, vilket 14 procent av män håller med om. Den åldersgrupp där flest upplever skillnad i lust är svenskar mellan 30–49 år, där det uppges av 26 procent av kvinnor och 18 procent av män. Bland män i samma åldersgrupp uppger 13 procent att ojämligheten har påverkat deras självkänsla. Äldre svenskar verkar däremot hålla jämna steg – nästan en fjärdedel av 65–79-åringar (24 procent) uppger att de alltid haft samma lustnivå som sin partner.

A photograph of a man in a bathroom, looking at his reflection in a mirror. He is shirtless and has a thoughtful or perhaps frustrated expression, with his hand near his face. The scene is dimly lit, with light coming from a source that creates a strong reflection on the mirror. On the sink in the foreground, there is a soap dispenser and a bar of soap.

Stockholmarna bråkar mest om lusten. 23 procent av upplever att ojämlighet i lust lett till konflikter eller friktion i relationen.



Har du upplevt en ojämlikhet i sexlusten med en nuvarande partner eller tidigare partner/dejt?

	Total	Man	Kvinna	18–29 år	30–49 år	50–64 år	65–79 år
Ja, med min nuvarande partner	12%	6%	19%	9%	17%	11%	11%
Ja, med en tidigare partner	21%	8%	34%	19%	26%	22%	13%
Ja, med ett engångsligg/dejt	13%	8%	17%	18%	17%	11%	2%
Ja, när jag velat avsluta sexet	13%	6%	19%	13%	15%	14%	7%
Ja, jag fejkar alltid orgasm	1%	0%	1%	0%	1%	0%	2%
Nej, jag får alltid orgasm och har inte behövt fejka	27%	43%	11%	23%	25%	31%	30%
Nej, jag får aldrig orgasm men vill inte fejka	1%	0%	2%	2%	2%	1%	1%
Nej, jag får inte alltid orgasm men vill inte fejka	24%	26%	23%	22%	22%	27%	27%
Nej, jag har aldrig haft sex med en annan person	5%	8%	3%	17%	3%	1%	2%
Vet ej/vill ej uppge	5%	5%	4%	4%	2%	5%	10%

Mer hjälp i hemmet får kvinnor att tända till

Livets alla måsten kan ibland göra att det känns utmanande att hitta tid eller lust för sex. Men det finns faktorer som svenskarna tror kan bidra till mer sex med en partner. För både män och kvinnor tror flest att en mindre stressig vardag eller mer fysisk närhet och spontan beröring hade lett till mer sex. Men därefter skiljer det sig något åt mellan könen. För kvinnor är det viktigare med fler komplimanger och ett större självförtroende (27 respektive 24 procent) och för män är det prio med bättre kommunikation om sex och behov (23 procent).

Vem anade att tvätt och disk kunde vara sexigt?

För kvinnor i samboförhållande står mer hjälp i hemmet högst upp på listan över faktorer som skulle leda till mer sex (27 procent). Bland män i samboskap är det endast prioriterat av sex procent.



61 procent av kvinnor 30–49 år uppger att en mindre stressig vardag skulle leda till mer sex.

Vad tror du hade bidragit till mer sex med en partner?

	Total	Man	Kvinna	Man/Sambo	Kvinna/Sambo
Mer hjälp i hemmet från min partner (städning etc.)	11%	4%	18%	6%	27%
Fler komplimanger från min partner/uppskattande uppmärksamhet	21%	15%	27%	18%	24%
Hjälp med barnpassning från t. ex. föräldrar/barnvakt	10%	10%	10%	14%	8%
Ökat användande av sexleksaker/andra hjälpmedel	7%	8%	7%	2%	5%
Mindre stressig vardag/mer tid till vila och återhämtning	38%	35%	40%	36%	42%
Vi har redan tillräckligt mycket sex	10%	11%	9%	8%	10%
Mer fysisk närhet och spontan beröring i vardagen	31%	29%	34%	32%	26%
Bättre kommunikation om sex och behov	20%	23%	17%	24%	16%
Fler dejter utanför hemmet	11%	10%	12%	9%	14%
Att vi testat nya saker tillsammans (t.ex. rollspel eller fantasier)	8%	10%	7%	11%	2%
Att vi reser bort tillsammans oftare	19%	19%	19%	19%	15%
Bättre privatekonomi	8%	8%	7%	7%	8%
Mer självförtroende i min egen kropp och sexualitet	17%	10%	24%	9%	21%
Mindre skärmtid (t.ex. mobilanvändande, serier och sociala medier)	18%	17%	18%	24%	15%
Att prata om våra behov	13%	13%	14%	12%	9%
Vi har inte sex och är inte intresserade av att ändra på det	3%	2%	4%	2%	6%
Annat	6%	6%	6%	6%	2%
Vet ej/vill ej svara	12%	13%	10%	13%	11%

Svenskarna oense om vem som får njuta mest

I många fall är målet med sex att båda parter njutning ska få ta plats. Men balanseras den njutningen alltid lika mycket? 21 procent av svenskarna uppger att ens partners njutning är prio – men endast sju procent uppger att de känner sig prioriterade. Detta tyder på att fler ser sina egna ansträngningar tydligare än sin partners.

I Sverige säger över en fjärdedel av gifta män att deras partners nöje prioriteras i deras sexliv. Giftna kvinnor ser dock saker annorlunda – 67 procent tycker att båda partners nöje prioriteras lika. Ensamstående män är den grupp där flest (29 procent) hävdar att de prioriterar sin partners nöje högst. Det finns dock ingen grupp där fler upplever att deras egen njutning prioriteras högre än sin partners.

De åldersgrupper som är sämst på att prioritera sin partners njutning är män 18–29 år och kvinnor 65–79 år (19 procent). Bland kvinnor 18–29 år samt män 50–64 år upplever endast fem procent att deras njutning är prioriterad.



Malmöbor prioriterar sin partners njutning allra minst i Sverige – endast nio procent uppger detta.

De uppger sig prioritera sin partners njutning mest:

Ensamstående män	29 procent
Gifta män	26 procent
Kvinnor i samboförhållanden	21 procent

Vems njutning prioriteras oftast i ditt sexliv?

	Total	Gift / Man	Ensam / Man	Gift / Kvinna	Ensam / Kvinna
Min egen	7%	6%	8%	8%	9%
Min partners	21%	26%	29%	14%	16%
Bådas njutning prioriteras lika mycket	60%	59%	53%	67%	59%
Ingen av vår njutning	1%	2%	1%	1%	2%
Vet ej/vill ej svara	10%	8%	10%	10%	15%

Vems njutning prioriteras oftast i ditt sexliv?

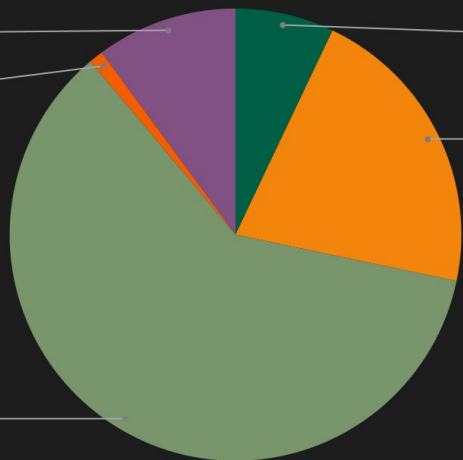
Total

Vet ej/vill ej svara

10.1%

Ingen av vår njutning

1.0%



Min egen

7.1%

Min partners

21.2%

Bådas njutning

60.6%

	Gift / Man	Ensam / Man	Gift / Kvinna	Ensam / Kvinna
Min egen	6%	8%	8%	9%
Min partners	26%	29%	14%	16%
Bådas njutning prioriteras lika mycket	59%	53%	67%	59%
Ingen av vår njutning	2%	1%	1%	2%
Vet ej/vill ej svara	8%	10%	10%	15%



”Många tror att de prioriterar sin partners njutning, men få känner sig faktiskt prioriterade. Det betyder inte att vi ljugar, utan i stället att vi ofta har helt olika upplevelser av samma möte. De allra flesta vill vara omtänksamma i sängen – den där sexigt generösa partnern. Men i jakten på att ge kan man glömma bort att ta emot. Det är viktigt att slappna av, bli njuten av, att känna att ens egen njutning betyder något. Tränar vi inte på att ta emot så kan vi inte känna oss prioriterade. Sex är ett samspel som kräver att båda ger sin partner det de faktiskt längtar efter, inte det man tror att den vill ha. Den sexuella intelligensen ligger inte heller bara i att ge, utan i att kunna växla: ge, ta emot, tillåta, ta för sig. Att sedan göra det med närvaro, kommunikation, och samtycke, tillåter oss verkligen säga: Jag prioriterar dig – och jag känner mig prioriterad.”

– Delphine Cartier, sexexpert, LELO

Trekant, sensory play och offentligt sex på svenskarnas önskelista

Det går att utforska sitt sexliv, sina preferenser och sin sexualitet på många olika sätt – och runt hälften av svenskarna är öppna för att testa någonting som trekant, swinging eller BDSM. Önskemålen skiljer sig dock åt mellan olika grupper och män är överlag betydligt mer öppna än kvinnor. Mer än fyra gånger så många män (38 procent respektive nio procent) vill testa en trekant.

Unga mer öppna för att testa något nytt

Det finns även stora skillnader mellan åldersgrupper, där unga vuxna (18–29 år) är betydligt mer intresserade av att experimentera. Närmare en av fem (19 procent) i den yngsta åldersgruppen vill testa BDSM, att jämföra med två procent mellan 65–79 år. 22 procent i den yngsta åldersgruppen vill även ha sex i offentlig miljö, vilket endast lockar en procent i den äldsta åldersgruppen.

44 procent av män 30–49 år vill ha en trekant.

29 procent av kvinnor 18–29 år är nyfikna på sensory play.



Vad av följande hade du velat testa?

	Total	Man	Kvinna	18–29 år	30–49 år	50–64 år	65–79 år
Trekant	24%	38%	9%	28%	29%	26%	8%
Swinging	6%	8%	4%	4%	9%	6%	3%
Gruppsex	7%	10%	4%	6%	9%	9%	2%
Öppet förhållande	6%	5%	6%	4%	8%	7%	3%
Polyamoröst förhållande	3%	4%	2%	4%	3%	3%	0%
BDSM	9%	11%	7%	19%	10%	4%	2%
Rollspel	10%	13%	6%	15%	12%	9%	2%
Tantra	6%	7%	5%	7%	7%	7%	3%
Sex i offentlig miljö	11%	15%	8%	22%	14%	7%	1%
Sugar dating	3%	4%	2%	3%	4%	2%	1%
Frivilligt celibat eller sexuell avhållsamhet under en längre period	2%	1%	3%	0%	2%	2%	2%
Sensory play (t.ex. ögonbindel, fjädrar, is)	14%	13%	15%	24%	16%	13%	1%
Besöka en sexklubb (tex. swingersklubb)	7%	8%	5%	8%	8%	7%	1%
Annat	4%	5%	3%	4%	5%	5%	1%
Inget av ovanstående	46%	35%	58%	30%	38%	49%	73%
Vet ej/vill ej svara	7%	7%	7%	11%	6%	5%	6%

Gifta mäns intresse för att inkludera fler parter i sex/förhållande:

Trekant	37 procent
Gruppsex	12 procent
Swinging	10 procent
Öppet förhållande	5 procent
Polyamoröst förhållande	4 procent

Gifta kvinnors intresse för att inkludera fler parter i sex/förhållande:

Trekant	9 procent
Gruppsex	7 procent
Swinging	6 procent
Öppet förhållande	4 procent
Polyamoröst förhållande	2 procent

4 procent av gifta kvinnor och kvinnor i samboförhållande kan tänka sig frivilligt celibat eller sexuell avhållsamhet under en längre period.



Oralsex olika populärt mellan könen

Oralsex är en riktig vattendelare. Somliga älskar det, andra slipper helst. Villkoren för oralsex skiljer sig dessutom könen emellan, främst ur ett fysiologiskt perspektiv. Närmare var femte kvinna (18 procent) gillar varken att ge eller få oralsex och väljer att undvika det. Nio procent av kvinnor uppger dock att de går med på att ge oralsex ibland även fast de inte uppskattar det. Mer än två av tre män (67 procent) gillar att både ge och få oralsex.

Så många gillar oralsex:

Män	78 procent
Kvinnor	56 procent



Män 30–49 år är den grupp där flest – 89 procent – gillar oralsex.

15 procent av kvinnor i samborelationer ger oralsex ibland, trots att de inte gillar det.

Gillar du oralsex?

	Kvinnor	Män
Ja, jag gillar att få oralsex men inte att ge	6%	12%
Ja, jag gillar att ge oralsex men inte att få	5%	8%
Ja, jag gillar att både ge och få oralsex	67%	36%
Nej, jag gillar inte oralsex men går med på att ge det ibland ändå	1%	9%
Nej, jag gillar inte oralsex men går med på att få det ibland ändå	1%	4%
Nej, jag gillar inte oralsex och brukar varken ge eller få det	7%	18%
Vet ej/vill ej svara	12%	13%

LELO

Come Together