



# LIGGA 2.0

En guide till schysst sex



TJEJJOURN  
**SKOGSRÅ**

# Grattis till byxmyndigheten!

När du fyller 15 år är du inte längre lika skyddad av den lag som är till för att skydda barn och unga mot övergrepp. Därför tycker vi att det finns några saker som är viktiga för dig att veta.

Vi som har gjort det här magasinet heter Tjejjouren Skogsrå och vi har fått stöd från UngPott. I vanliga fall vänder vi oss främst till tjejer och transfeminina (det kanske hörs på vårt namn), men inte den här gången. Det här magasinet är till för alla.



I film och media brukar bilden av sex ofta vara en snopp i en slida. Den bilden är lite snäv. Dels stämmer den bara om personerna som har sex har en snopp och en slida och dels så bestämmer en faktiskt själv vad sex kan vara. Till exempel är det vanligt att personer med slida tycker det är skönt när en smeker klitoris, en liten knopp som sitter ungefär där blygdläpparna möts upptill och inte alls i slidhålet. Andra personer tycker bäst om att hångla, andra att runka eller klittra solo. Vissa gillar helt andra saker och andra vill inte ha sex alls. Sex är olika för alla.

Det spelar ingen roll om du gillar att ha sex fram eller bak, upp eller ner. Med tjejer, killar, båda, ingen eller bara med dig själv. Men dt finns två saker som alltid gäller om du har sex: att den eller de som har sex tycker att det känns bra och att det görs i samtycke. Alltså att alla som är med också vill vara med.

Ja, alltså allt sex är inte bra. Ibland har en urkasst sex och fumlar runt och allt går sämst. Det är sånt som händer alla och en måste öva för att bli bra och för att ta reda på vad som är ens favoritgrejer. Precis som med tyskglosor och badminton. Zlatan blev inte grym på fotboll över en natt och Beyoncé vaknade inte en morgon med sin sångröst. Det räcker inte med att porrsurfa eller läsa befruktningssidan i biologiboken hundra gånger. Även om det blir fumligt och fel måste sex kännas bra i hjärtat, magkänslan alltså. Om det inte känns bra så har du alltid rätt att avbryta.





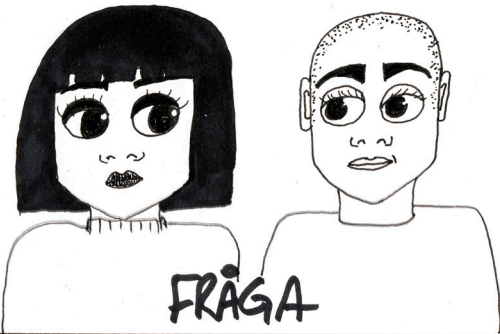
**DET JAG  
HAR KOMMIT  
FRAM TILL:**



SEX UTAN  
SAMTYCKE  
ÄR  
**VÅLDTÄKT**



DET KAN VARA SVÅRT ATT



MEN, VAD ÄR PÅNGEN  
MED ATT KNULLA  
OM INTE BÅDA VILL  
OCH NJUTER AV DET  
?!?!?!?



OCH LYSSNA PÅ VAD  
DIN PARTNER SÄGER



OM PERSONEN JAG  
VILL LIGGA MED  
VERKAR OINTRESSERAD  
ELLER VÄNDER BORT  
HUVUDET, FRÅGAR JAG :

**VILL DU  
LIGGA?**



# SLIPP KLIANDE KÖN OCH ANDRA SJUKDOMAR!

Om en inte vill få en sexuellt överförbar sjukdom (som en ofta brukar kalla för könssjukdom, fastän en kan ha den på andra ställen än på själva könet beroende på med vilka kroppsdelar en har sex) så brukar det ofta pratas om kondom. Kondom är superbra och skyddar både mot sjukdomar och graviditet, MEN den funkar bara vid vissa typer av sex och med vissa typer av kroppar.

Det finns andra sätt att skydda sig. Till exempel genom att förstå hur sjukdomarna överförs och sedan undvika det. Vilket alltså är såhär:

1. Genom kontakt med slemhinna + kroppsvätska (t ex sperma, lubrikation eller försats, men inte saliv om du inte dricker cirka sju liter)
2. Genom slemhinna + slemhinna.

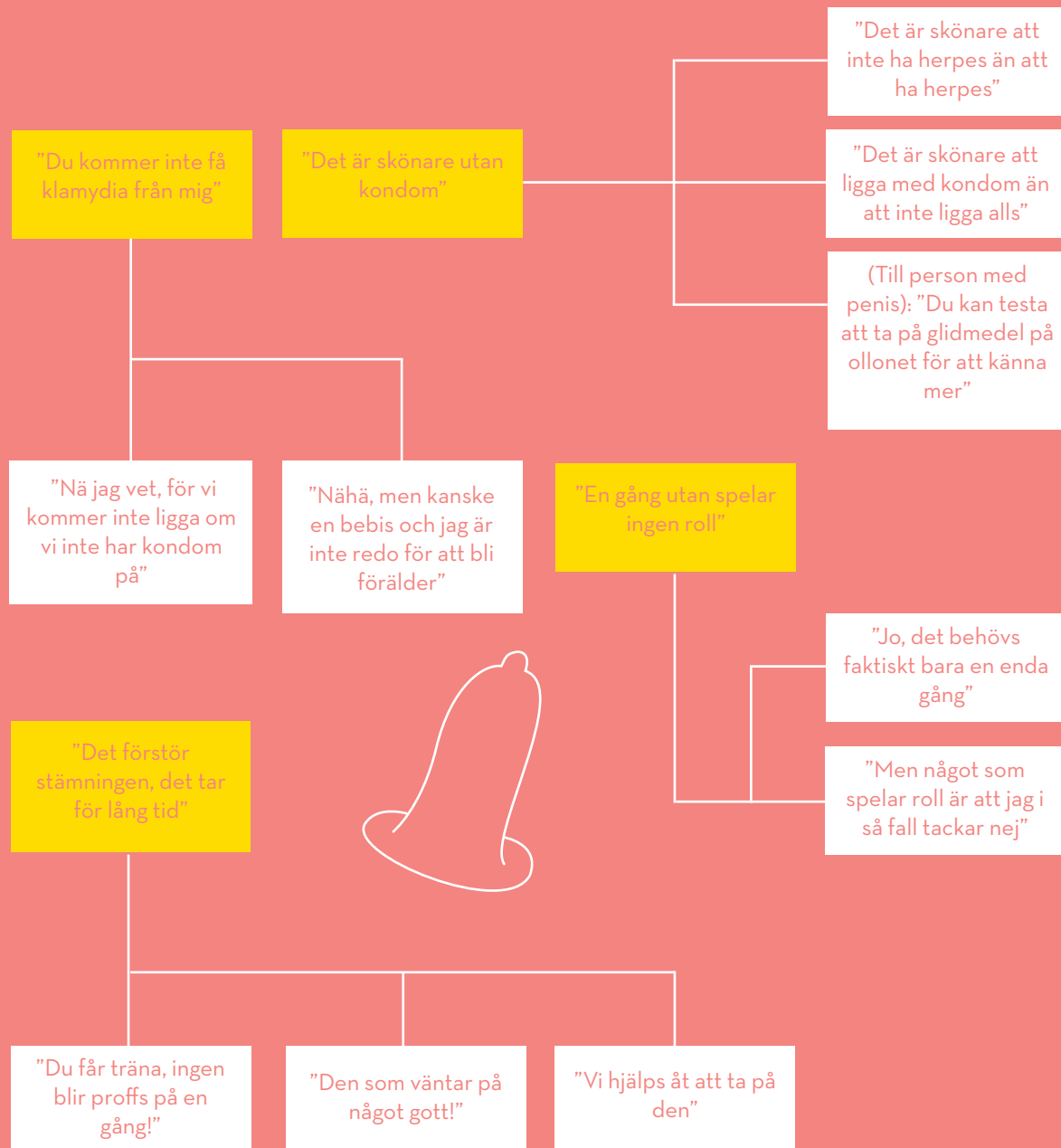
Här på kroppen finns slemhinnor. Vissa är helslemhinnor och vissa halv. Helslemhinnor är extra känsliga för att få sjukdomen överförd:



Alltså: en kan ha säkert sex genom att ha sex på ett sätt så slemhinnor inte kommer i kontakt med en annan slemhinna eller kroppsvätska. Till exempel med kön + hand eller mun + bröst. Eller ytteröra + rumpa. Eller genom att använda kondom. Knulla safe!

# Condom combacks

Hittar din sexpartner på en massa ursäkter för att slippa kondom? Vi har svar på tal!



# HUR BLIR FOLK IHOP EGENTLIGEN?

Ibland kan det kännas svårt med kärlek och relationer. Hur blir en egentligen tillsammans? Vi har pratat med två par om hur det gick till när just de blev ihop.



I dag bor Sofie, 30 och Pontus, 28 tillsammans och har en son på två år. För sex år sen träffade de varandra för första gången, på jobbet.

– "Jag började jobba extra på Sofies arbetsplats", säger Pontus. "Vi umgicks med

samma gäng på rasterna och det tog inte så lång tid innan vi blev vänner."

Men det tog nästan ett år efter att de träffats för första gången innan de började hänga med varandra även utanför jobbet.

– "Vi brukade ses med andra som vi jobbade med och se på film", berättar Sofie. "En gång umgicks vi ensamma och Pontus bjöd mig på middag. Jag sov över hos honom för första gången och efter det visste vi att vi var ett par".

Ester, 19 och Matilda, 21 har varit tillsammans i 11 månader. De mötte varandra första gången en måndagkväll på krogen, men det var på Tinder som matchningen var ett faktum.

– "Det var en måndag på krogen så det var kanske inte världens tryck. Jag satt och swipade på Tinder och hittade henne och tänkte: Score!", säger Matilda.

Ester gick in på Tinder två dagar senare och hade fått ett meddelande av Matilda.

– "Vi började prata och blev kompisar", säger Ester. "Jag åkte i väg tre veckor precis efter att vi träffats och frågade om hon ville hänga efter att jag kommit hem. Det ville hon så då tänkte jag att vi var tillsammans."



# ENDOMETRIOS



## DEN LITE HEMLIGA SJUKDOMEN



Endometrios är en sjukdom som 1 av 10 personer med livmoder har. Ungefär en person i varje klass. Trots det är det få personer som vet om att sjukdomen existerar.

Endometrios innebär att det finns livmoderslemhinna på andra ställen än inuti livmodern. En kan inte själv veta säkert om man har det eller inte, utan man måste kolla inuti kroppen med hjälp av läkare. Vanliga symptom vid endometrios är kraftig mensvärk, smärta vid sex och smärta när en kissar eller bajsar.

Trots att endometrios är vanligt, är det många med besvär som saknar diagnos och hjälp. Många har aldrig ens fått höra om sjukdomen och tror att kraftiga smärtor är något som en ska behöva stå ut med. Det finns inget botemedel mot endometrios, däremot kan du bli symtomfri och leva ett helt normalt liv.

Känner du igen dig? Kontakta ungdomsmottagningen eller vårdcentralen för att få hjälp. Du kan också besöka [www.endometriosforeningen.com](http://www.endometriosforeningen.com) för att få veta mer.



# Snoppen

Vi har pratat med ungdomsmottagningen i Sundsvall för att få koll på de vanligaste frågorna om snoppar.

## *Ofrivilligt stånd*

Under puberteten är det vanligt att en får stånd även fast du inte är sexuellt upphetsad. Ibland kan det bero på att du är kissnödig eller att du åker buss och motorn brummar till. Att få stånd utan att tänka på sex är naturligt. Ofta vet vuxna och kompisar om att det kan hända ibland och har overseende om det inträffar.

## *Kondomkrångel*

Tips och knep för att få på kondomen! Välj rätt storlek: den ska varken sitta löst så den ramlar av eller klämma åt så det gör ont. Om kondomen blir skrynklig längst fram kan du testa att dra den över pungen också, så att den slätas ut och stannar kvar på plats. Öva och testa dig fram så du hittar en kondom som känns bra. Då kommer det nog också att kännas bättre när det är dags att använda den tillsammans med en partner.

## *"Att komma för fort"*

Det är bara du själv som kan bestämma vad för tidig utlösning är för något. Att komma inom några minuter är vanligt. Sexet behöver inte ta slut bara för att du fått utlösning. Några knep för att fördröja att komma kan vara att ta korta pauser och testa andra ställningar som känns mindre. Att ta pauser kan en öva på när en onanerar. Att använda kondom kan också förlänga tiden innan utlösning.

## *Att inte komma alls*

Ibland får en kanske orgasm när en onanerar, men inte när en har sex med någon annan. Ofta beror det på att en känner sig stressad eller nervös. Alkohol, nedsatt känsel, depression eller att en äter mediciner kan vara andra anledningar till att en inte kommer. Ibland kan det vara så att en får utlösning men inte orgasm. För många avtar besvären med att komma för snabbt eller inte komma alls efter att en blir mer trygg i sig själv och trygg med sin sexpartner.

## MYTEN OM MÖDOMSHINNAN

Förut talades det ofta om mödomshinnan som en täckande hinna i slidan som går sönder och blöder första gången man har sex. Idag vet man att den inte finns. Det som istället finns på platsen där en trodde mödomshinnan fanns är slidkransen, små hudveck som kan se ut på lite olika sätt. Trots det lever en del av myten kvar. Därför tycker vi det är viktigt att du vet att:

1. Ingen kan se på dig om du har haft sex eller inte, oavsett om du har slida eller snopp.

2. En behöver inte blöda första gången en har sex. Vissa blöder första gången, vissa den hundra gången, andra blöder aldrig. Man kan blöda för att huden i slidan är torr (t ex om en är nervös eller spänd) eller om en har något vasst i slidan (t ex naglar). Det har inget att göra med om man har haft sex förut eller om det är första gången.

3. Om någon i din närhet ändå försöker övertyga dig om att mödomshinnan finns eller om någon vill kontrollera ditt kön för att se om du har haft sex, kan det vara ett sätt att begränsa och kontrollera dig och din sexualitet. Det är olagligt. Alla människor har enligt svensk lag rätt att själv bestämma över sin kropp, det är inte okej att försöka kontrollera någon annans sexualitet. Din kropp är alltid din. Vill du prata mer? Kontakta Tjejjouren Skogsrå eller gå in på [www.dinarattigheter.se](http://www.dinarattigheter.se)

*En liten stjärnhimmel av slidkransar:*



trans

# Ordlista!

## Förklaringar och svåra ord

**HBQ-personer** - Det är ett samlingsbegrepp för personer som inte hör in i samhällsnormen av heterosexuella cis-personer. Förkortning HBQ står för Homosexuell, Bisexuell, Trans, och Queer.

**Norm** - Uttalade regler i samhället som bestämmer vad det är okej att folk gör och vad som anses som konstigt, till exempel är det en norm i Sverige att ta av sig sina skor i hallen medan det i USA att gå inne i skor.

**Könsidentitet** - Den könstillhörighet en person själv känner sig som.

**Könsuttryck** - Olika sätt som kön kan uttryckas genom, t ex kläder, beteende, röst, smink

**Juridiskt kön** - Könet en har enligt pass, personnummer och myndighetsuppgifter

**Biologiskt kön** - Inre och yttre könsdelar, hormonnivåer och kromosomer

**Cis-person** - En person som identifierar sig med könet den blev tilldelad vid födseln. Det kan till exempel vara en person som känner sig som kvinna, är kvinna enligt folkbokföringen och har en kropp som uppfattas som en kvinna.

**Transperson** - Ett paraplybegrepp för personer vars könsidentitet, könsuttryck och juridiska kön på något sätt överskrider könsnormen. Det kan t ex vara en person som känner sig som en kvinna men är man enligt folkbokföringen eller en person som varken känner sig som man eller kvinna.

**Icke-binär** - En könsidentitet som ligger mellan eller bortom tvåkönsnormen (normen att det finns två kön: man och kvinna). Till exempel om en inte vill definiera sitt kön alls, om en identifierar sig som både kvinna eller man eller som varken kvinna eller man

**Heterosexuell** - En person som är attraherad av en person av motsatt kön.

**Homosexuell** - En person som är attraherad av person av samma kön.

**Bisexuell** - En person som är attraherad av både tjejer och killar.

**Pansexuell** - En person som är attraherad av personer oavsett kön.

**A-sexuell** - Det finns olika sorters asexualitet. Asexuella personer kan känna sig helt eller delvis ointresserade av sex och vissa känner inte en sexuell attraktion till någon alls.

**A-romantisk** - En person som inte känner ett behov av en partner eftersom hen inte känner sig romantiskt dragen till andra personer.

**Heteronorm** - Det är när samhället utgår från att ett par alltid ska vara en man och en kvinna. Som till exempel när många skolor bara undervisar om heterosex utgår de från att det är det enda en behöver veta eftersom att normen är heterosexualitet.

**Queer** - Är ett ord för att beskriva personer som inte vill tillhöra ett speciellt kön eller läggning, det är ett ord för att trotsa heteronormen och könsroller som skapas av samhället. Queer har väldigt många betydelser för väldigt många personer. Det kan ibland användas som ett samlingsord för HBQ och HBQ-personer

**Slemhinna** - Slemhinnor finns till exempel i tarmar, mun, andningsvägar och könsorgan. Det är en yta som är täckt med speciella celler som exempelvis kan ta upp viktiga näringsämnen i kroppen samt transportera bort partiklar som kroppen vill bli av med.

## HÄR KAN DU FÅ MER INFORMATION OCH STÖD

Tjejjouren Skogsrå  
[www.skogsrå.tjejjouren.se](http://www.skogsrå.tjejjouren.se)  
0730517557  
[tjejjouren.skogsra@live.se](mailto:tjejjouren.skogsra@live.se)

Alla ungdoms- och tjejjourer i Sverige finns  
samlade på [www.tjejjouren.se](http://www.tjejjouren.se)

Killfrågor  
[www.killfragor.se](http://www.killfragor.se)

Föreningen Storasyster  
Här kan du få stöd om du blivit utsatt för  
våldtäkt eller andra sexuella övergrepp. Riktar  
sig till tjejer, killar och icke-binära.  
[www.foreningenstorasyster.se](http://www.foreningenstorasyster.se)

En ungdomsmottagning på internet  
[www.umo.se](http://www.umo.se)

Ungdomsmottagningen i Sundsvall  
Tullgatan 15  
[ungdomsmottagning.sundsvall@lvn.se](mailto:ungdomsmottagning.sundsvall@lvn.se)  
060-184880

RFSL - Riksförbundet för homosexuella,  
bisexuella, transpersoners och queeras  
rättigheter  
<http://www.rfsl.se>