Samtycke

OM SEXUALITET & SEX

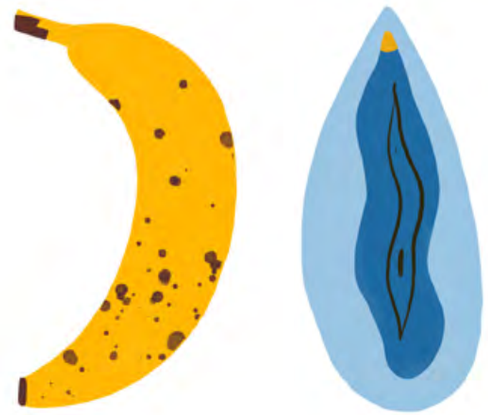


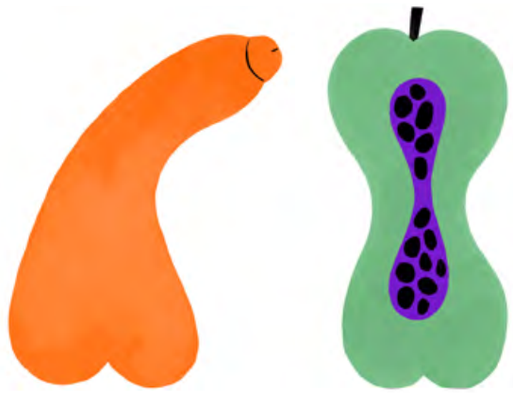
Illustrationer av
Hanna Siira

Nina Blomberg

EKVALITA

Hej! Det här materialet är för dig som är intresserad av och funderar på frågor som handlar om sexualitet, sex, njutning, samtycke, fantasier, kommunikation och respekt, ämnen som är väldigt viktiga att lära sig om och prata om.





Då du läser igenom materialet så fundera gärna på hur du uppfattar och känner angående de olika temana.
Ta upp de ämnen som du vill lära dig mer om och som intresserar dig i vidare diskussioner med exempelvis lärare, skolhälsovårdare, skolkurator, vårdnadshavare eller en kompis. Du kan även läsa mer om ämnena i exempelvis **Folkhälsans broschyr om puberteten (gratis)**, i RFSU:s bok **Sex – på ditt sätt, om sex för unga (gratis)**, på **Decibel** och **Ärligt talat** (där du även anonymt kan ställa frågor), på **UMO** och **RFSU:s sidor**.

Jag önskar dig intressanta och givande lässtunder!

Hälsningar,

Nina Blomberg
sexualfostrare, sexualrådgivare; lärare i hälsokunskap, filosofi, evangelisk-luthersk religion, livsåskådningskunskap och psykologi

Samtycke

OM SEXUALITET & SEX

En positiv sexuell självkänsla **4**
Könsidentitet 8
Sexuell läggning 10

Sex **11**
Vad är sex? 12
Varför ha sex? 14
Med vem och när? 14
Måste jag ha sex? 15
Finns det en rätt ålder och endast en första gång? 15
Om vi slutar använda ordet ~~oskuld~~ 16

Samtycke och kommunikation **17**
JA- och NEJ-signaler 19
Respekt och sexuella trakasserier 21
Sexualbrotts- och samtyckeslagen 22

Kroppen och genitalierna **24**

Sex på olika sätt **29**
Onani 32
Kyssar/hångel 34
Smeksex 35
Gnidsex 35
Oralsex/munsex 37
Analsex 37
Slidsex 39
I vilken ställning och hur länge? 41

Njutning **42**
Orgasm 43
Utlösning 44

Gör det ont? **45**
Blod vid slidsex? 46

Fantasier **47**
Pornografi 49

Och så ännu **50**
Källor och inspiration 51



En positiv sexuell självkänsla



Alla människor har en sexualitet. Den finns hos människan från födseln ända till döden. Det handlar bland annat om hur en person ser på sig själv, känner och tänker om sig själv och andra, om den egna kroppen och förändringar i kroppen, om förälskelse, kärlek, närhet, sex och njutning samt även om relationer och kroppsintegritet. Sexualiteten ser olika ut för alla människor och den genomgår olika faser under livets gång, det vill säga den utvecklas och förändras. Människans sexualitet och attityder till sexualitet formas av bland annat kultur, historia, religion, sociala medier, vänner och den egna familjen. De här faktorerna påverkar också hur vi uttrycker vår sexualitet.



Enkelt sagt är sexualitet det människan *är*, medan sex är något människan *gör*.



Kroppsintegritet betyder att det är du själv som bestämmer om din egen kropp. Det är du som bestämmer ifall någon får röra, var någon får röra, när någon får röra och allt annat som handlar om din egen kropp och vad som får göras med den.

Det är viktigt att alla människor har en positiv sexuell självkänsla för att kunna bemöta sig själv och andra på ett respektfullt sätt. En positiv sexuell självkänsla ger människor möjligheten att njuta av den egna sexualiteten och njuta av att ha sex, ifall det är något en är intresserad av att ha. För att få en positiv sexuell självkänsla behöver en bli trygg i sin egen sexualitet. För att lyckas med det behöver en lära känna sig själv och träna på att acceptera sig själv. Ofta behövs det just träning. De flesta av oss är rätt sårbara i den egna sexualiteten och oro för att inte duga eller inte vara ”normal” är väldigt vanligt. Om du har sådana tankar och känslor så ska du veta att du delar dem med väldigt många andra. De här känslorna kan begränsa oss. Vi kanske inte vågar vara oss själva och därför är det viktigt att fundera på vem en själv är, vad en själv tycker om, var de egna gränserna går samt lära känna den egna kroppen.

Det finns inget ”normalt”. Vi är alla olika, ser olika ut och gillar alla olika saker. Ingen är precis lika någon annan och även om det är väldigt mänskligt att jämföra sig själv med andra, kan det vara ohälsosamt att göra det. Vi får en rätt snäv bild från massmedier bland annat om hur vi borde vara och se ut, vem vi borde tycka om, hur sex borde vara och vem som överhuvudtaget har sex, men den bilden speglar inte alls hur verkligheten faktiskt ser ut. Normer formas i stor utsträckning av massmedier och de i sin tur kan begränsa oss människor. Så oroa dig inte för att du borde vara på ett visst sätt, för att du borde vara intresserad av något specifikt, för hur du ser ut, för att du borde prestera, för att du ska göra eller säga något klumpigt eller för att du tror att du inte kan tillräckligt mycket. Du lär dig hela tiden nya saker och utvecklas hela tiden. Se din sexualitet som en positiv sak! Att se positivt på din sexualitet och uppskatta den gör att du även lär dig att kunna njuta av den egna sexualiteten.



Normer är underförstådda förväntningar och regler som finns i samhället. Könsnormer, åldersnormer, vithetsnormer, heteronormer och funktionsnormer är exempel på olika normer.



Sexualitet och sex är inte kopplat till människors utseende, kroppsform eller -storlek, hudfärg, kön, ålder eller funktion. Sexualitet hör till alla människors liv på olika sätt.



Några tips på hur du kan träna på att acceptera dig själv:

- Undvik att jämföra dig själv med andra, påminn dig själv om att du och din kropp duger precis som du och den är!
- Kom ihåg att både kroppen och dina tankar förändras under hela livet, inte endast under tonåren, och ge dig tid att bekanta dig med kroppen och nya tankar som du kan få.
- Tänk på allt du kan göra med din kropp. Räkna upp allt det positiva med den. Räkna också upp andra saker du gillar med dig själv.
- Ta reda på vad just du själv gillar att göra med din kropp eller hur du kan uttrycka din sexualitet. Testa dig fram.
- Var öppen för att känna på olika sätt. Inga känslor är förbjudna (medan handlingar nog kan vara det).
- Undersök var dina egna gränser går på ett tryggt sätt.
- Påminn dig själv om att sociala medier, spel, poddar med fler, ofta ger en rätt ensidig bild av sex och sexualitet.
- Ha tålamod, du behöver inte veta allt exakt just nu. Du lär dig genom hela livet – det finns ingen deadline för när du ska känna dig färdig med din sexualitet.



Undvik att jämföra dig själv med andra, påminn dig själv om att du och din kropp duger precis som du och den är!

Könsidentitet

Könsidentiteten är en del av människans identitet. Med **könsidentitet** menas hur en person uppfattar sitt kön och vem en är. Då ett barn föds blir barnet tilldelat ett kön främst på basis av hur de yttre genitalierna (könsorganen) ser ut och med det tilldelade könet kommer även en förväntan på könsidentitet. Då får barnet även ett (första) juridiskt kön. Barnet får en personbeteckning där en siffra kommer att visa ifall barnet är flicka eller pojke. Könsindelningen i Finland är på det här sättet **binär** (oftast uppdelad i två kön). Då är tanken oftast att en person som har en penis och testiklar kommer känna sig som en pojke, och en person med vulva och slida kommer känna sig som en flicka. Det här vet vi att inte alltid stämmer.



Med ordet ”kön” kan vi mena olika saker. Det kan vara fråga om ett

- **juridiskt kön**, det vill säga det som står i passet eller legitimationen. Det första juridiska könet hänvisar till det kön som blev tilldelat vid födseln. I Finland har vi för tillfället två juridiska kön, medan i exempelvis i Nya Zeeland, Pakistan, Australien och Tyskland finns ett tredje juridiskt kön.
- **mentalt/psykiskt kön** där fokus sätts på det en person känner inom sig (könsidentitet)
- **socialt/kulturellt kön** och då används ibland ordet **genus**. Då sätts fokus på förväntningar och normer som finns i samhället och som formar människan.

Transpersoner är ett samlingsnamn för en mängd personer vars könsidentitet eller könsuttryck skiljer sig från den traditionella synen på kön och kropp och därför inte stämmer överens med det juridiska könet som personen har blivit tilldelad vid födseln. Att vara transperson är inte en sexuell läggning, utan det är fråga om en könsidentitet och/eller könsuttryck. Det kan handla om att personer som fötts med vulva och slida eller penis och testiklar inte nödvändigtvis känner sig som en flicka eller pojke (**transkönad**). Att vara trans är inget en person genast behöver känna av. Det kan hända att det är en lång process innan en själv kan sätta ord på vad en känner. Att vara trans kan innebära att en person vill byta namn, oavsett om namnet anses vara ett typiskt flicknamn eller pojknamn. Det kan också handla om att använda ett pronomen som en tycker passar en själv bättre. Istället för att kallas ”hon” eller ”han” föredrar en del personer att kallas exempelvis ”hen”. Det är en själv som bestämmer vad ens eget pronomen är. Ibland vet en kanske inte heller vilka begrepp som passar en själv eller vilka en vill använda för att beskriva sig själv. Det behöver en heller inte veta. Det kan hända att det inte överhuvudtaget känns så viktigt. En del väljer att kalla sig **ickebinär och/eller queer** och på det här sättet inte behöva definiera sin könsidentitet. Ifall en person mår dåligt över att ens egen kropp inte stämmer överens med den egna könsidentiteten, kan en uppleva något som kallas **könsdysfori**. Om det känns viktigt att den egna kroppen passar ihop med könsidentiteten kan en få en **könskorrigering (könsbekräftande behandling)**. Det betyder exempelvis att en får hormoner eller genomgår operationer för att en ska bli jag i sin kropp. För att det här ska vara möjligt behövs en **könsutredning**, som är en lång process. Alla transkönade upplever inte könsdysfori.







Icke-binär är ett samlingsbegrepp och används ofta då en person inte känner sig som varken pojke eller flicka, utan exempelvis något mitt emellan, både och, som något annat kön eller inget kön alls. En kan vara icke-binär på många olika sätt.



Queer kan betyda flera olika saker och betyder olika för olika personer. Det handlar om hur en ser på sig själv och används ofta för att visa att en ifrågasätter heteronormativiteten, det vill säga föreställningen om att det endast finns två kön, att heterosexuella relationer ses som det självklara och att heterosexualitet är något som förväntas och även att heterosexuella har fler privilegier i exempelvis lagstiftningen.

I Finland har vi en translag som säger att endast myndiga personer får korrigera sitt juridiska kön. Det här betyder att en myndig person ändrar den könstillhörighet som tidigare antecknats i befolkningsdatasystemet. Exempelvis värnplikten bestäms enligt den fastställda könstillhörigheten. I samma lag finns krav på sterilisering av de personer som önskat genomgå en könskorrigering. Det här är något som kränker de mänskliga rättigheterna och det kravet kommer att slopas i och med en ny translag som förväntas träda i kraft i början av 2023. Den nya lagen kommer åtskilja fastställandet av juridiskt kön från medicinska behandlingar. Åldersgränsen för vissa medicinska behandlingar, som exempelvis könskorrigerande kirurgi, är 18 år medan det inte finns någon utskriven åldersgräns för att inleda en hormonbehandling, det bedöms individuellt.



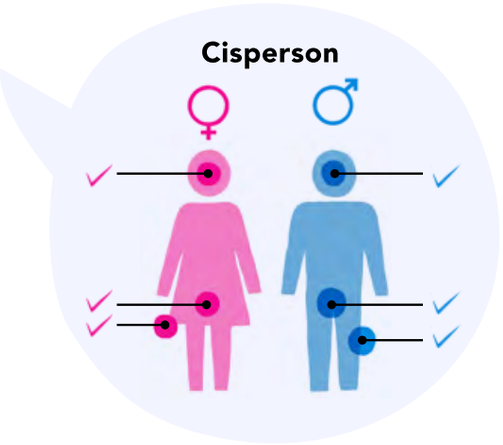


Sterilisering innebär att en person genomgår ett ingrepp som tar bort möjligheten att bli gravid eller göra någon annan gravid.

Crossdressing eller transvestit ingår också i paraplybegreppet transperson och kan användas av personer som använder sig av annat könsuttryck än det som förväntas av den personen utifrån hens juridiska kön. Som transvestit mår en bra med det kön som tilldelats vid födseln, men trivs med att exempelvis klä sig i kläder eller smycken som ses som typiska för ett annat kön.



Cispersoner är människor som identifierar sig med och trivs med det kön en blivit tilldelad vid födseln, inte reflekterar över exempelvis vilken personbeteckning en har och för det mesta följer samhällets normer på den förväntade könsidentiteten såsom hur en ska klä sig eller vem en ska vara intresserad av. Att vara cisperson är inte en sexuell läggning. Det är inte alltid självklart för en person att en är cis, utan det kan vara en längre process innan en person vet vilken könsidentitet en själv har.



Intergender, genderfluid, bigender och genderqueer är olika ord för att beskriva sin egen könsidentitet. Läs mer om ordens betydelse i RFSL Ungdoms sidas ordlista.



Könsnormer är oskrivna regler och förväntningar på hur en person som antas tillhöra ett visst kön bör se ut eller uppföra sig.



FUNDERA **Tänker du själv att det finns gränser för hur människor får klä sig? Kommer du på något exempel där du själv reagerat på någon annans klädsel? Kommer du på varför du reagerat?**







Sexuell läggning

Alla människor har känslor och även ett behov att få känna sig älskad. Vi uttrycker våra känslor på olika sätt och känner olika sorters känslor gentemot olika personer. Vem våra känslor riktar sig mot kan vi inte direkt rå för eller påverka och ibland kan exempelvis ens egen förtjusning kännas förvirrande. Känslorna kan även variera väldigt snabbt. I den sexuella utvecklingen är det vanligt att känslorna och vem vi har känslor för varierar, om vi överhuvudtaget har känslor för någon annan. **Sexuell läggning, sexuell orientering eller sexuell preferens** handlar om vem vi blir attraherade av eller vem våra känslor riktar sig mot. Det här är ändå ingen självklarhet. Alla människor känner inte attraktion gentemot någon annan. För många kan det kännas viktigt att definiera sin sexuella läggning, men det är absolut inget en måste göra. Det finns de som inte överhuvudtaget vill definiera sin sexuella läggning och inte heller vill dela det med någon annan. Många känner även att de måste definiera sig som antingen heterosexuell, homosexuell, bisexuell, pansexuell eller asexuell, medan det inte alls behöver vara så begränsat. Det finns fler sexuella läggningar än endast de ovan nämnda. Alla sexuella läggningar kan även variera under livets gång.

Vilka sexuella läggningar känner du till? Läs mer om olika sexuella läggningar och andra olika begrepp på RFSL:s begreppslista.

FUNDERA **Ofta kan exempelvis homosexuella och bisexuella få frågan när de visste att de är homo/bi. Varför ställs motsvarande fråga nästan aldrig till heterosexuella?**

Att bli upphetsad av att exempelvis se en person eller flera personer ha sex, behöver inte automatiskt vara kopplat till vilken sexuell läggning en själv har. Det att exempelvis en flicka blir upphetsad av att se två flickor ha sex eller att en pojke blir upphetsad av att se två pojkar ha sex, behöver inte automatiskt betyda att personen i fråga är homosexuell (lesbisk eller bög/homo). Det kan hända att en i första hand reagerar på intimiteten, fantasin eller nakenheten. Ifall en person är osäker på den egna sexuella läggningen och känner att det är något en vill reda ut och sätta ”etikett” på, är det bra att prova sig fram och känna efter hur det känns. Med tiden kanske det klarnar ifall en vill kategorisera sig själv och vilken ”etikett” som passar en själv. En persons sexuella läggning kan även förändras under ens liv. Det är inget som är fastslaget.



Människor kan beskriva sin (a)sexualitet på olika sätt. Det är upp till var och en att själv definiera och beskriva den egna sexuella läggningen.

HBTIQA+ är en förkortning av homosexuell, bisexuell, transperson, interkönad, queer och asexuell. Plustecknet visar att förkortningen kan innefatta andra sexuella läggningar och könsidentiteter. Denna förkortning visar bredden på sexuella läggningar och sexuella identiteter. Det finns inte en sexuell läggning som är rätt eller en rätt sexuell identitet, utan det finns en stor skara av dem och alla är lika rätt.

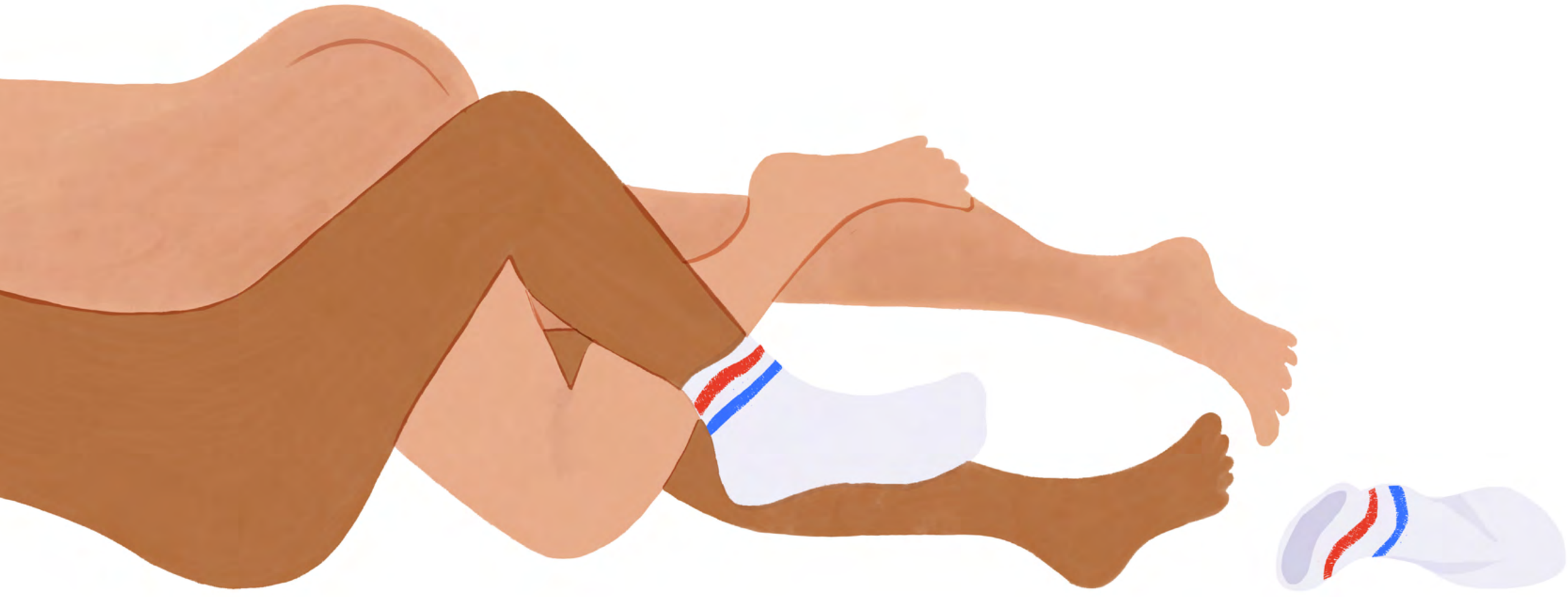
Att säga eller göra elaka saker mot någon annan är aldrig tillåtet. Kränkande behandling eller diskriminering på grund av vem en är eller vad en gillar, är olagligt. Att använda könsidentitet eller sexuell läggning som ett skällsord eller på något annat sätt nedvärdera det eller ifrågasätta en persons identitet eller läggning är inte ok. I skolan har personal och elever/studerande ansvar att respektera varandra och inte kränka någon annan. Inte ens som ett skämt.







Sex



Vad är sex?

Sexualitet handlar om så mycket mer än just sex, även om sex är ett ämne som emellanåt kan få rätt mycket synlighet överallt i samhället. Det skrivs om sex i tidningar och böcker, sex kan synas i reklam eller finnas med i filmer och serier — samtidigt som sex ibland kan upplevas vara svårt att prata om, speciellt utan att skämta eller känna sig besvärad.

FUNDERA **Vissa unga kan känna att det känns extra svårt att prata om sex med andra unga eller då det finns vuxna i närheten. Och vissa vuxna kan uppleva att det är svårt att prata om sex med andra vuxna eller då unga är i närheten. Varför tror du att det är så?**

Det är inte alltid så lätt att förklara vad sex är. Sex kan nämligen vara fråga om:

- något en gör – antingen ensam eller tillsammans med någon annan eller några andra
- känslor eller tankar
- något som får det att kännas pirrigt i magen och/eller genitalierna, samtidigt som det kan vara något som kan verka skrämmande
- något som känns jätteintressant, men även något som kan kännas konstigt eller obehagligt
- allt från flirt, kyssar, hångel, bilder, fantasier, onani, smek till så mycket mer.

Kort sagt kan sex vara det som en person blir upphetsad av.

I kroppen händer olika saker då en blir upphetsad. Från hjärnan skickas en signal som gör att blodet strömmar till genitalierna, vilket gör att de sväller och hårdnar och kan vara känsligare för beröring. Även andningen kan bli lite snabbare och hjärtat kan slå lite fortare.

Våga prata om sex! Om det känns jobbigt att prata med vänner, lärare eller vårdnadshavare, så går det bra att prata anonymt på nätet med personer som är experter på frågor kring sex och sexualitet. Då får en tala om olika tankar och idéer och öva sig på att föra diskussioner, utan att behöva avslöja vem en själv är. Bland annat på **Decibel**, **Ärligt talat-chatten** och **Pojkarnas Telefon** går det diskutera anonymt med professionella som är vana att svara på ungas frågor.

Människor behöver inte vara på samma ställe då de har sex. Det går att ha sex genom att exempelvis tala i telefon, ha chattsex eller ha sex via webbkamera.

FUNDERA **Vad betyder sex för dig? Fundera på vad du tänker att sex är och vad allt det består av för just dig.**

FUNDERA **Att ha sex med någon/några andra kan kallas för olika saker: att ha sex, knulla, ligga, älska, sexa … Kommer du på fler ord? Vilket ord använder du?**


Våga prata om sex!

Varför ha sex?

Var och en får själv bestämma om och varför en vill ha sex. Anledningar till att en person vill ha sex kan vara olika. Hur det historiskt sett ut kan skilja sig rätt mycket från hur det ser ut idag. Och så varierar synen även mycket beroende på var i världen vi befinner oss. Orsakerna till sex kan även variera väldigt mycket från person till person.

Det kan exempelvis vara för att

- det känns skönt (vilket troligtvis nog är den vanligaste orsaken)
- det är spännande
- en är nyfiken
- det kan hjälpa en att slappna av
- försöka få barn.

Med vem och när?

Att ha sex med sig själv hör nog troligtvis till den vanligaste typen av sex, men många har sex även med andra, med en eller fler personer.

- En del vill bara ha sex med någon av ett specifikt kön, medan det för en del inte spelar någon stor roll eller inte spelar någon roll alls.
- För en del känns det viktig att vara kär i personen en har sex med och att sex är en del av ett förhållande, för en del igen är det inte alls viktigt.
- För en del kan det handla om att vänta tills en ”träffat den rätta”, en del vill vänta tills de är mer vuxna, medan en del vill vänta med sex tills de gift sig.
- Så finns det de som gärna har sex med en bra kompis eller med någon de inte alls känner.
- En del är intresserade av sex och intresserade av att veta mer, men det behöver inte automatiskt betyda att hen vill ha sex med någon.
- En del tycker att sex inte överhuvudtaget är viktigt eller är inte intresserade av sex, så då blir frågan om med vem och när helt irrelevant.

Vi kan känna på olika sätt då det kommer till sex. Att känna att sex inte är intressant eller relevant är lika okej som att tänka på sex jättemycket. Vår uppfattning kan också förändras med tiden och åldern. Om sex är något som inte känns rätt, ska en låta bli att ha sex. Att känna att sex är något en kommer att måsta ha är inget en behöver oroa sig för. Det är vars och ens eget val hur en vill göra och det är något som måste respekteras. Det är alltid du själv som bestämmer!

Måste jag ha sex?

Nej! Sex är inget en måste eller borde ha. En person har rätt att själv bestämma om en vill ha sex. En bestämmer också om en vill ha det med någon annan, med vem och på vilket sätt.

Det kan finnas stunder i livet då en vill ha sex (allosexuell) och stunder eller perioder då en inte alls vill ha eller är intresserad av sex (asexuell). Att vara allosexuell eller asexuell kan också variera under livets gång.

Att vara tillsammans med någon annan eller några andra betyder inte att det automatiskt ingår sex i förhållandet. Det är också möjligt att en gärna har sex med sig själv, men inte är intresserad av att ha sex med någon annan (autosexuell). Men trots att en kanske vet allt detta om ens egen rätt att själv bestämma kan det ändå ibland kännas svårt. Det kan hända att en känner sig pressad exempelvis genom tjatsex, hot om våld, spridande av rykten eller att en partner hotar att göra slut. Om en känner att en måste ha sex för att någon annan vill det, är det viktigt att ta en ”time-out” i situationen. Om det känns att det går att diskutera med personen som ger denna känsla är det bra att försöka göra det. Annars kan en prata med en vän, skolkurator eller någon annan som kan hjälpa en att inte göra något mot den egna viljan.

Autosexuell är en person som hellre har sex med sig själv än andra. Asexuell betyder att en person oftast inte har någon sexlust eller är intresserad av sex. Vissa asexuella onanerar och blir förälskade, men har inte behov av att inkludera andra i den egna sexualiteten.

Allosexuell är en person som känner sexuell attraktion mot andra. Motsatsen till asexuell.

Finns det en rätt ålder och endast en första gång?

Nej, en sådan ålder, som rätt ålder, finns inte. Det som däremot är otroligt viktigt då det handlar om att ha sex med någon annan, är att samtycke (läs om samtycke i nästa kapitel) alltid måste finnas och att det känns bra för alla inblandade. Det är också viktigt att en känner att en kan föra en gemensam diskussion om eventulla preventivmedel.

Nej, det finns inte heller endast en första gång. För många kan ”första gången” betyda att ha penetrerande sex (det vill säga då penis, finger eller sexleksak förs in i slidan eller analen), men eftersom det finns fler olika sätt att ha sex på kan även ”första gången” handla om att ha sex på olika sätt. Exempelvis första gången för onani, första gången för munsex eller första gången för smeksex. Det kan också handla om första gången sexet kändes lika skönt för de inblandade eller första gången en sa nej och var stolt över det. Det finns alltså flera ”första gången”.

En kan känna sig osäker och nervös då det kommer till sex. Det är vanligt att inte riktigt veta hur det kommer att vara eller kännas. Tänk om det inte blir så som en tänkt sig? Därför är det viktigt att öppet kommunicera om hur det känns och även på det här sättet försöka undvika negativa känslor kopplade till sex. För vissa kan sex vara rätt lika ens egna förväntningar, medan vissa kan bli besvikna på en av sina första gånger. Det kommer dessutom alltid att vara en första gång med varje ny person en har sex med och varje gång kan kännas lika pirrigt. Alla gillar ju inte samma saker och på det här sättet blir kommunikationen lika viktig med varje ny person. Vi lär oss genom att fråga, berätta och känna efter.

Om vi slutar använda ordet ~~oskuld~~

Då en person inte haft sex, används ofta ordet oskuld. Ordet har inte alltid en positiv klang, såsom att oskulden kan ”förloras”, att en ska ”bli av med den” och också att någon kan ”ta” ens oskuld där en själv är passiv. Ordet är laddat och skapar en onödig press. Det skapar en bild av att en person som haft sex skulle göra sig skyldig till något eller få en skuld, eller att sex är något som behöver ”tas bort” eller som måste försvinna. Att en bekantar sig med sin egen kropp, njuter av den egna kroppen eller njuter tillsammans med någon annan eller några andra är inte något en ska känna sig skyldig för. Det är inte heller något en ska behöva känna skam för. Sex handlar om något en aktivt medverkar i, antingen för sig själv eller tillsammans med andra. Att vilja ha sex är något en inte ska behöva uppleva som något negativt, lika lite som att inte vilja ha sex.

Ordet oskuld är oftast också kopplat till penetrerande sex och speciellt vaginalsex där slidan omsluter penisen. Det betyder att ofta när ordet oskuld används är det ett väldigt heteronormativt och skuldbeläggande ord. Vi behöver ändra vår syn på vad allt sex egentligen är och varför det endast är heterosexuella handlingar som räknas.

FUNDERA **Vilket ord eller uttryck tycker du skulle vara bättre än ”oskuld”, ”förlora oskulden”, ”bli av med oskulden”, ”ta någons oskuld”?**
I Sverige används ordet ”sexdebut”, hur låter det ordet för dig?



Samtycke och kommunikation



Det är alltid upp till en själv, om en vill ha sex med någon eller några andra. Ifall en vill ha sex eller inte, kan variera från en minut till en annan, från en vecka eller en månad till ett år eller fler. Även vad en person vill göra under sexet kan variera, därför ska en alltid först ta reda på ifall den andra vill ha sex, men också hurdant sex och vad den andra vill göra.

Grunden till sex ligger i en

- **gemensam överenskommelse** (alla inblandade måste vara med på det, det måste finnas ett uttalat **samtycke**)
- **frivillighet** (alla inblandade måste frivilligt vara med på det)
- **ömsesidighet** (att lyssna, respektera och visa hänsyn mot den/de andra och sig själv)
- upplevelse att det känns **bra/skönt**.



Samtycke innebär att den andra personen frivilligt sagt ja eller aktivt visar att hen vill ha sex. Då finns det en gemensam överenskommelse. Att säga ”stopp” eller ”nej” är alltid tillåtet och är något som alltid måste respekteras, oavsett när detta nej eller stopp sägs. Även om det i början känts bra och en vill ha sex, får en ångra sig och säga eller visa att en nu inte längre vill. En person behöver heller inte muntligt säga att hen inte vill ha sex, utan kan även visa det med kroppen. Att exempelvis knuffa bort, skydda sig själv eller bara ligga stilla kan vara sätt att visa att en **inte** vill ha sex. Att ha sex eller göra något sexuellt med någon som inte vill det är alltid ett brott. När en har sex med någon annan har en alltid ett **ansvar** att läsa av den andra personens signaler. Genom att lyssna på dessa signaler kan en få veta vad den andra personen inte tycker om, men även vad den andra tycker om och tycker känns skönt. På det här sättet visar en också att en respekterar den andra personen och vill att också den andra ska ha det bra och skönt. Om en får ”nej-signaler” är det viktigt att genast sluta. Det är även bra att **fråga** den andra vad hen vill. Att exempelvis fråga ”Vill du att vi slutar?”, ”Vill du att vi fortsätter?”, ”Vill du att … ”, ”Känns det här bra?”, ”Hur känns det här?” är bra för att ta reda på hur den andra känner det.

”Vill du att vi fortsätter?”

JA- och NEJ-signaler

Ett tydligt ”ja” och tydliga ”ja-signaler” gör att handlingar känns mer trygga och roliga. Att veta vad den andra vill, och även vad en själv vill, är ett bra utgångsläge. Det är **aldrig** okej att göra något sexuellt med någon annan ifall en inte fått ett tydligt uttalat ”ja” eller tydliga ”ja-signaler”. Det finns inga undantag. Ifall någon har sex med en annan person medan ”ja” eller ”ja-signalerna” fattas, handlar det om sexuellt övergrepp eller **våldtäkt**. Själva ordet ”nej” eller ”stopp” behöver inte sägas. Ofta har vi en bild av att en våldtäktsperson är någon främmande person som hoppar fram från en buske i någon park, men så är det inte alls alltid i verkligheten. Det är faktiskt vanligare att våldtäkter sker av någon som är bekant för offret, som exempelvis ens partner, kompis eller annan bekant, än att det är någon främmande person. Det går inte heller att skylla på offret, på personens klädsel, stället där personen befann sig, att personen först var med på det eller att en själv var full eller kåt. Det finns inga sådana orsaker. Allt annat än ett JA är alltid nej. Nej-signaler innebär alltid ett NEJ, frånvaro av ja-signaler innebär alltid ett NEJ, och då är det dags att sluta.

Avsaknaden av ett ”nej” eller ”stopp” betyder inte samma sak som samtycke.

Exempel på ”Nej-signaler” kan vara att hen

- säger nej
- är tyst
- verkar vara rädd/otrygg
- ligger stilla
- är för full/påverkad och inte har kontroll över situationen
- knuffar bort
- verkar ha ont
- tar bort den andres händer
- inte kramar tillbaka
- tittar bort
- ser ut att ha somnat
- inte ger några ”ja-signaler”.

Exempel på ”Ja-signaler” kan vara att hen

- säger ja
- kysser tillbaka
- smeker tillbaka
- visar vad hen gillar med exempelvis händerna
- hjälper den andra att ta av hens kläder
- ger förslag på vad som kan göras
- tar initiativ.

Ofta mår en väldigt dåligt om ens egna gränser kränks och det kan även kännas dåligt att veta att en själv kränkt någon annans gränser. Så ifall en känner sig osäker på hur den andra känner och vill, så är det absolut bäst att fråga. Att försöka övertala någon eller tjata om att ha sex är inte heller okej, inte heller att tänka att en skulle ”ha rätt” till sex och därför kan våldföra sig på en annan person. Därför är det otroligt viktigt att sex sker med samtycke.

Viktigt att komma ihåg:

- Att flirta betyder **inte** ja till sex.
- Att kyssas och hångla betyder **inte** ja till vidare sex.
- Att vara ihop med någon betyder **inte** ja till sex.
- Att ha sex den ena dagen betyder **inte** ja till sex nästa dag.
- Att ha en sorts sex betyder **inte** ja till annan form av sex.
- Att vara berusad betyder **inte** ja till sex.
- Att följa med någon hem betyder **inte** ja till sex.
- Att inte skrika eller slåss betyder **inte** ja till sex.
- Att sova betyder **inte** ja till sex.
- Att inte säga nej betyder **inte** ja till sex.
- Att först vilja ha sex men sedan ångra sig eller ändra åsikt betyder **inte** ja till sex.

Allt annat än ett JA är alltid NEJ!

Bara för att något händer, förekommer, känns vanligt, behöver det ändå inte vara okej eller tillåtet. Sexuella trakasserier hör ofta ihop med brist på jämställdhet. I Finland har vi kommit framåt med jämställdhetsarbetet, men det finns ännu mycket som behöver göras.

Ibland används ursäkter som ”hen verkade nog vilja det”, ”hen sa inte nej”, ”vi kramades ju efteråt” och så vidare för att intala sig själv att det som hände inte egentligen var fel. Ursäkter som de här är inget värda eftersom sex alltid måste vara frivilligt!

Det är även viktigt att lära sig att hantera ett nej eller då en på annat sätt blivit avvisad. I stunden kan det kännas svårt då en själv har lust och kanske förhoppningar om sex, medan den andra inte har det. Ens reaktion kan lätt vara att en blir missnöjd, tar det personligt och blir ledsen eller börjar tjata om att ha sex. Då en annan person säger nej eller visar att hen inte vill, har det en stor betydelse hur detta nej tas emot. Genom att öva på att ta emot ett nej kan det gå att undvika att visa sin besvikelse för den andra eller att på något sätt beskylla den andra. Det går bra att reagera genom att exempelvis säga:

- **”Tack för att du säger till!”**
- **”Jag är glad för att du vågade berätta det.”**
- **”Det är mer än okej! Vi behöver inte göra något.”**
- **”Vill du tala om det?”**
- **”Ska vi göra något annat i stället?”**
- **”Ska vi kramas?”**
- **”Ska vi se en film i stället?”**

Respekt och sexuella trakasserier

Med respekt avses bland annat att vi lyssnar, bryr oss om och frågar. Det handlar om att alla ska må bra, att vi inte överskrider någons gränser eller kallar någon vid vissa ord. Respekt är viktigt för att vi ska känna oss bekräftade och sedda. Att vi känner att vi har betydelse.

Att säga ord som **bög, homo, fitta, vittu, hora** med en avsikt att såra eller som en jargong, är inte att visa respekt. Att använda de här orden är kanske så vanligt att en själv inte ens reagerar på vad som sägs eller vilka ord en själv använder. Då det sker har det **normaliserats**. Orden har sagts så många gånger, så en inte längre tänker på vad orden betyder eller vad som händer. Om inte heller någon vuxen reagerar, eller själva använder orden, kan en lätt själv tänka att det inte är något fel med att behandla varandra på det här sättet. Orden i sig är inte ”fula ord”, men att använda dem på ett felaktigt sätt och som skällsord blir fel. Det går inte att använda orden och säga att ”jag menar alltså inte det” eller ”jag skämtade bara”. De här orden beskriver eller är kopplade till en viss grupp av människor och då kan inte andra bestämma över orden eller säga att de saknar betydelse. Däremot visar det hur kränkningar normaliseras och att personer som använder orden på ett negativt sätt deltar i den här kränkningen, antingen medvetet eller omedvetet.

FUNDERA **Använder du själv ord som homo, bög, fitta, vittu, hora på ett negativt sätt, som skällsord? Om ja, så fråga dig själv varför du gör det och vad du vill med det?**

Har du funderat på att många ord som används på ett negativt sätt är kopplat till kvinnor/ det feminina. Varför tror du att det är så?

Ordet fitta har ett fornnordiskt ursprung och betyder ursprungligen ”våt strandäng/ängsmark”.

Det är alltid den utsatta som definierar och bestämmer ifall någon annan gått över gränsen.

Nedlåtande attityder kopplade till sexualitet och kön eller en uppfattning om att ett kön skulle vara bättre än ett annat, möjliggör kränkningar och trakasserier.



Att göra sexuella handlingar mot någons vilja klassas som **sexuella trakasserier** eller **sexualbrott**. Det kan handla bland annat om att

- tafsa, röra någon annans kropp på ett sätt som den andra inte vill
- ge en person sexuella förslag, som den andra inte vill ha
- övertala någon att ställa upp på något sexuellt genom att hota eller tjata
- fota eller filma i ett sexuellt syfte mot personens vilja
- sprida rykten eller skicka osakliga meddelanden via olika sociala medier (exempelvis Snapchat och WhatsApp)
- tvinga någon till sex
- använda kommentarer som exempelvis hora eller ge sexuella kommenterar om en persons kropp eller klädsel
- göra något sexuellt mot en person som inte kan uttrycka sin egen vilja och inte heller skydda sig (exempelvis om personen är drogpåverkad, full eller har en funktionsvariation som gör det svårare att uttrycka sig)
- tilltala någon på ett sexuellt sätt som den andra upplever vara obehagligt
- inneha ”nudes” (nakenbilder) och att sprida vidare bilder.

Alla de här exemplen handlar om att strunta i en annan människas känslor, ta makt över någon annan och brist på respekt. Och även om vi alla vet att det här är fel, är det något som ändå händer och därför är det viktigt att prata om det.

Sexuella trakasserier handlar om att kränka någon annan på ett sexuellt sätt. Sexualbrott är att göra något sexuellt med en person mot hens vilja.

Vi påverkas när vi är i grupp. Vi kanske förändras då vi är med kompisar, en partner eller den egna familjen. Det hör ihop med de förväntningar vi upplever att finns på oss själva. Det kanske ger status att vara på ett visst sätt med kompisarna. På grund av grupptryck kanske vi även gör sådant vi annars inte skulle göra och som vi vet att är fel. I sådana stunder är det viktigt att våga säga ifrån och stå på sig.

Om du blivit, eller misstänker att du blivit, utsatt för sexuellt våld eller trakasserier är det bra att tala med någon om det. Det kan exempelvis vara med en vän, en vårdnadshavare, lärare eller skolkurator. Du kan också vara i kontakt med brottsofferjouren RIKU eller Mannerheims barnskyddsförbunds barn- och ungdomstelefon där du anonymt kan diskutera situationen och få hjälp på vägen. I Chatt- och telefonkalendern hittar du de olika svenskspråkiga tjänsterna som stöder den psykiska hälsan och erbjuder samtalsstöd.

För en som blivit utsatt, tvingad till något en inte vill, kan det vara svårt att berätta om det eller säga ifrån. Vem kan du berätta för ifall något sådant skulle hända dig eller du ser/vet att det hänt någon annan?

Sexualbrotts- och samtyckeslagen

I Finland har vi lagar som finns till för att skydda bland annat unga från sexualbrott. I den nya sexualbrottslagen som trädde i kraft vid årsskiftet 2022/2023, är den största förändringen att brist på samtycke, eller frivillighet, införts som definition på våldtäkt. I den tidigare lagen har gärningspersonen dömts för våldtäkt bara ifall det förekommit fysiskt våld eller hot om våld mot offret. Den nya lagen gör det tydligare att sex alltid ska vara frivilligt.

I den nya lagen har även sexualbrott mot barn skärpts. Utgångspunkten är att ett barn under 16 år inte kan ge sitt samtycke till en sexuell handling med en vuxen. Det här innebär att den som utsätter ett barn för sexuella handlingar alltid automatiskt gör sig skyldig till våldtäkt, oavsett barnets åsikt eller aktivitet.

Läs vidare om den nya sexualbrottslagen på Justitieministeriets sida Ny sexualbrottslag.



Enligt den nya lagen ändras definitionen på sexuella trakasserier till att även gälla annat än endast beröring. På det här sättet vill regeringen komma åt olovlig spridning av sexuella bilder på någon annan och effektivare kunna ingripa när sexuella kränkningar förekommer på internet eller via någon elektronisk kommunikation.

I Rädda Barnens guide **Min kropp, mina gränser** kan du läsa mer om delning av nakenbilder och meddelanden med sexuell anspelning.

Det är rätt vanligt att sexualbrott mot barn och unga sker på nätet. Det kan handla om att skicka meddelanden, bilder eller videor med sexuellt innehåll. Det kan även handla om att be om sådant material. Det är också rätt så vanligt att sexualbrott inte anmäls till polisen. Det kan hända att en känner rädsla eller skam över vad som hänt, att en tror att en själv är skyldig på något sätt till det som hänt eller att en blir hotad för att inte berätta. En vet kanske inte heller alltid ifall en blivit utsatt för ett brott, en kanske tänker på handlingarna eller händelserna som normala/vardagliga eller som ens eget fel. Det är alltid bra att berätta för någon annan vad som hänt, ta skärmdumpar ifall det är möjligt och sedan polisanmäla eller berätta för någon vuxen. Det är också viktigt att komma ihåg att det alltid är gärningspersonen som är ansvarig för vad som hänt, det är aldrig den utsattas fel!

Grooming handlar om att en vuxen person kontaktar ett barn eller ungdom (under 18 år) i sexuellt syfte. Lyssna hur polisen svarar på elevers frågor om grooming i youtubeklippet "Vad gäller på nätet1"

En som utsatt någon annan för sexualbrott kan ibland först efteråt förstå vad en själv gjort. Det kan vara att personen just då i stunden hade fokus endast på sig själv och den egna lusten och därför inte tänkte på vad den andra vill. Oavsett hurdana tankar personen haft i stunden eller hur situationen varit, så är det aldrig tillåtet att utsätta någon annan person för något den inte tydligt visat att den vill och gett sitt samtycke till. En person har alltid ansvar för vad en själv gör, speciellt mot någon annan. Ansvaret finns där oavsett om en själv inte tänkt efter, förstått situationen eller själv känt sig pressad eller tvingad. Ansvaret finns alltid där och det är viktigt att ta ansvar för vad en själv gjort, för ens egen skull men också för den som blivit utsatt.

Hedersrelaterat våld och förtryck handlar om begränsningar, våld, tvång och kontroll. Det handlar ofta om familjer som inte anser att varje familjemedlem själv ska få bestämma bland annat vem en vill vara tillsammans med, om kärlek och sex. Den som utsätts för hedersförtyck/-våld kan ofta må väldigt dåligt av det. Prata gärna med exempelvis skolkuratorn eller någon annan trygg vuxen ifall det är något som händer dig.

Att ta bort kondomen mitt i en sexakt, utan att berätta det för den andra och utan den andras lov, är inte längre samtycke. Samma sak gäller ifall en person säger sig använda hormonella preventivmedel fast hen egentligen inte gör det.

Kroppen och genitalierna



Allas kroppar ser olika ut och fungerar på olika sätt. Ingen kropp är precis likadan som någon annans, vilket ju är perfekt, för det betyder att vi alla har unika kroppar. För att vi ska må bra i vår egen kropp behöver vi förstå hur vår egen kropp fungerar och hur kroppar på riktigt ser ut. I massmedier ser vi ofta bilder på olika kroppar, men oftast saknas exempelvis olika storlekar, fläckar, ojämnheter, olika veck, utbuktningar eller behåring på kroppen. Vi ser inte heller hur olika kroppar svettas, doftar, låter eller fungerar. Det här ger oss en rätt snäv och felaktig bild av hur kroppen verkligen ser ut och kan även få oss själva att tro att det är något fel på den egna kroppen eller att vi skäms över den. Ju mer vi vet och förstår oss på hur kroppen fungerar, desto bättre, för kroppen kommer att förändras och växa under hela vårt liv.

Hur vi gillar och om vi överhuvudtaget gillar att bli berörda på kroppen är individuellt. Det finns kroppar som behöver tydligare grepp för att känna av en beröring och också tvärtom, att en beröring kan kännas för intensivt. Hur det känns i kroppen kan även variera från stund till stund och även beroende på omgivningen och andra faktorer, som exempelvis stress. Det är bra och rekommenderat att diskutera och berätta hurdan beröring som känns bra för stunden.

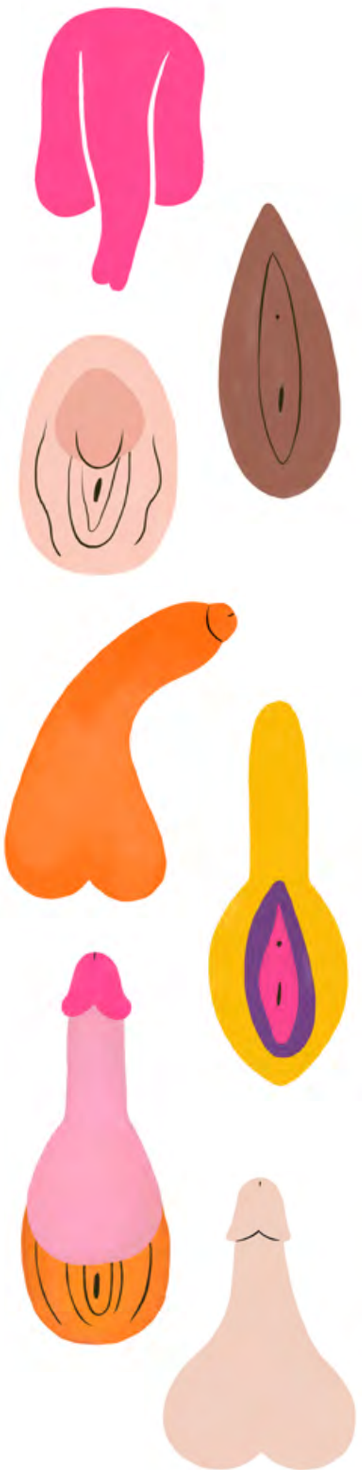
Tidigare ansågs det allmänt att kromosomkombinationen XX betydde att barnet får en flickkropp och att XY betydde en pojkkropp. I dagens läge vet vi mer och inser att det är mer komplicerat än så. Det är kromosomer tillsammans med genaktivitet och hormoner som avgör hur en människas kropp utvecklas. En person kan också ha fler könskromosomer än två, bland annat XXX, XXY och XYY, XXYY, och det är också möjligt att den ena könskromosomer saknas, det vill säga X0. Idag känner vi till flera olika variationer. Forskare kan idag också visa att människor befinner sig i ett spektrum istället för att tänka att människan skulle vara antingen det ena eller det andra.

Rätt ofta görs en uppdelning av genitalierna (könsorgan) i vulva/slida och penis/testiklar, men en sådan uppdelning inkluderar inte alla människor. I början av graviditeten ser alla fosters genitalier rätt lika ut, oavsett vad genitalierna senare kommer att utvecklas till. De yttre genitalierna kan exempelvis se ut som en vulva, medan de inre genitalierna inte består av livmoder och/eller äggstockar. Det är också möjligt att de yttre genitalierna mest ser ut som en penis, men att pungen och/eller testiklarna saknas. De här olika variationerna kallas för intersexualism och beror på utvecklingen i fosterstadiet.

Intersexualism innebär ett medfött tillstånd där genitaliernas utseende, kromosomuppsättning, hormoner eller utvecklingen av testiklar eller äggstockar inte följer det som enligt könsuppdelningen förväntas vara man–kvinna. Det handlar om hur kroppen är och ser ut, det handlar inte automatiskt om en persons identitet. En person kan känna sig hur som helst oavsett hur kroppen ser ut. En interkönad person kan ha vilken sexuell läggning som helst och även vara cisperson eller transperson.

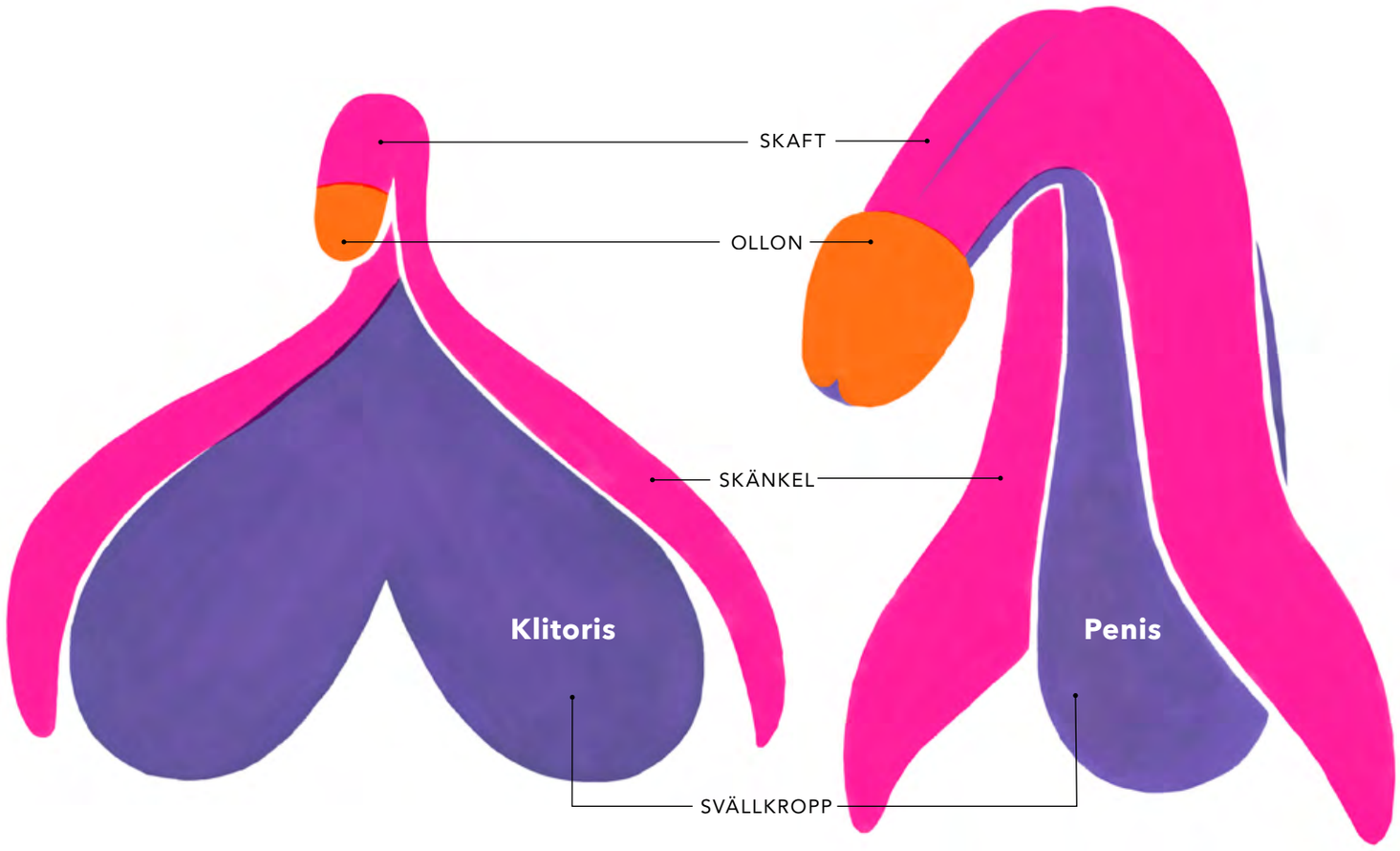
Genitalierna ser olika ut och utvecklas i olika takt. Det finns inte ”ett rätt sätt” hur genitalierna ska se ut eller ”en viss rätt storlek”. Under puberteten förändras genitaliernas utseende, såsom även resten av kroppen oftast gör. De kan bli större till storleken, färgen kan förändras och vissa delar som pungen och **vulvaläpparna** (blydläppar, könsläppar) kan bli lite skrynkligare. Det börjar även växa hår runt genitalierna, även upp mot magen och mot analen. Även hur genitalierna fungerar och vad som känns skönt, varierar från person till person och kan utvecklas och förändras.

Ordet blygdläppar används ofta, men det har en negativ laddning. Ordet blygd betyder nämligen skam, blygsel och anständighet. Därför används ett nytt ord, vulvaläppar, i det här materialet.



Oberoende av genitaliernas utseende, så utvecklas de från samma grund. Det är även orsaken till att exempelvis en vulva och penis har delar som påminner om varandra och i stort sett fungerar på samma sätt. Både penisen och klitoris fylls exempelvis med blod och sväller upp vid upphetsning. Både penis och klitoris får alltså erektion och blir då mer känslig för stimulering. Både penis och klitoris har även ett ollon, som kan vara extra känsligt för beröring. Klitorisollonet sitter utanför kroppen där de inre vulvaläpparna möts medan den största delen av klitoris annars sitter inne i kroppen.

Läs mer om vulvan och slidan på rfsu:s sida **Fittan – så funkar den**. Läs mer om penisen på rfsu:s sida **Kukkunskap**.

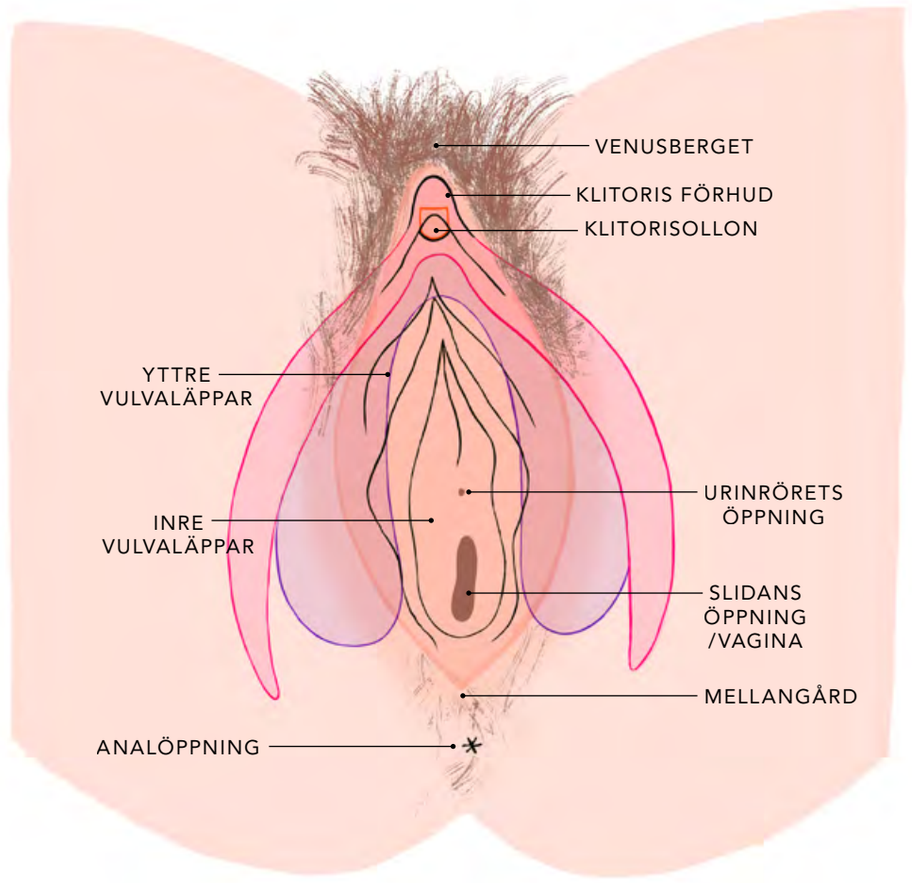




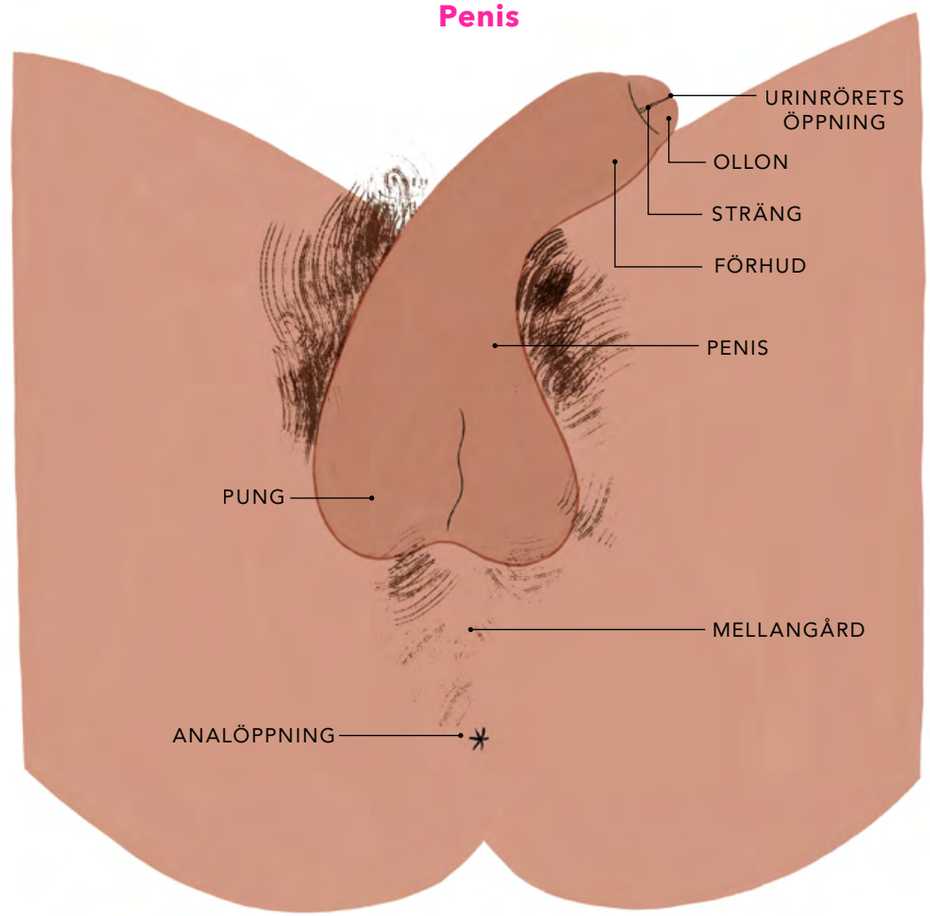
Ta hjälp av en spegel för att se hur de egna genitalierna ser ut. På det sättet ser du även de delar som annars kan vara svåra att se.

I genitaliernas veck kan det ibland samlas hudceller, vätska och fukt som kallas för smegma. Det är inget farligt, utan helt naturligt, men kan börja lukta ifall det inte tvättas bort. Det brukar räcka med att tvätta genitalierna en gång om dagen. Det räcker att tvätta med ljummet vatten. Tvål ska undvikas då det kan göra huden irriterad.

Vulva



Penis



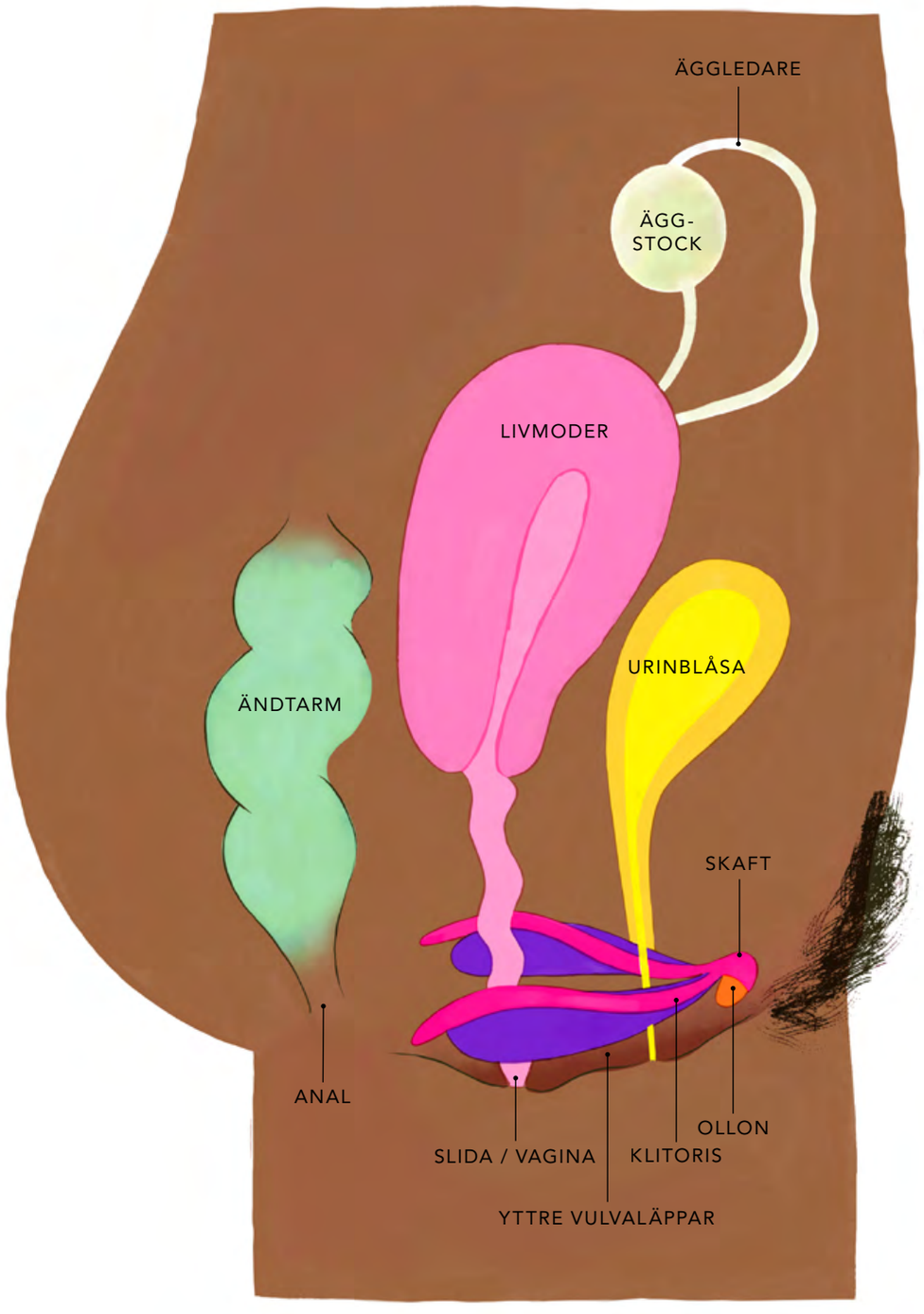
Slida och **vagina** är samma sak, det är en gång som går in i kroppen. **Vulva** är benämningen för de yttre delarna: vulvaläpparna, slidöppningen, urinrörsöppningen, mellangården samt klitorisollonet.

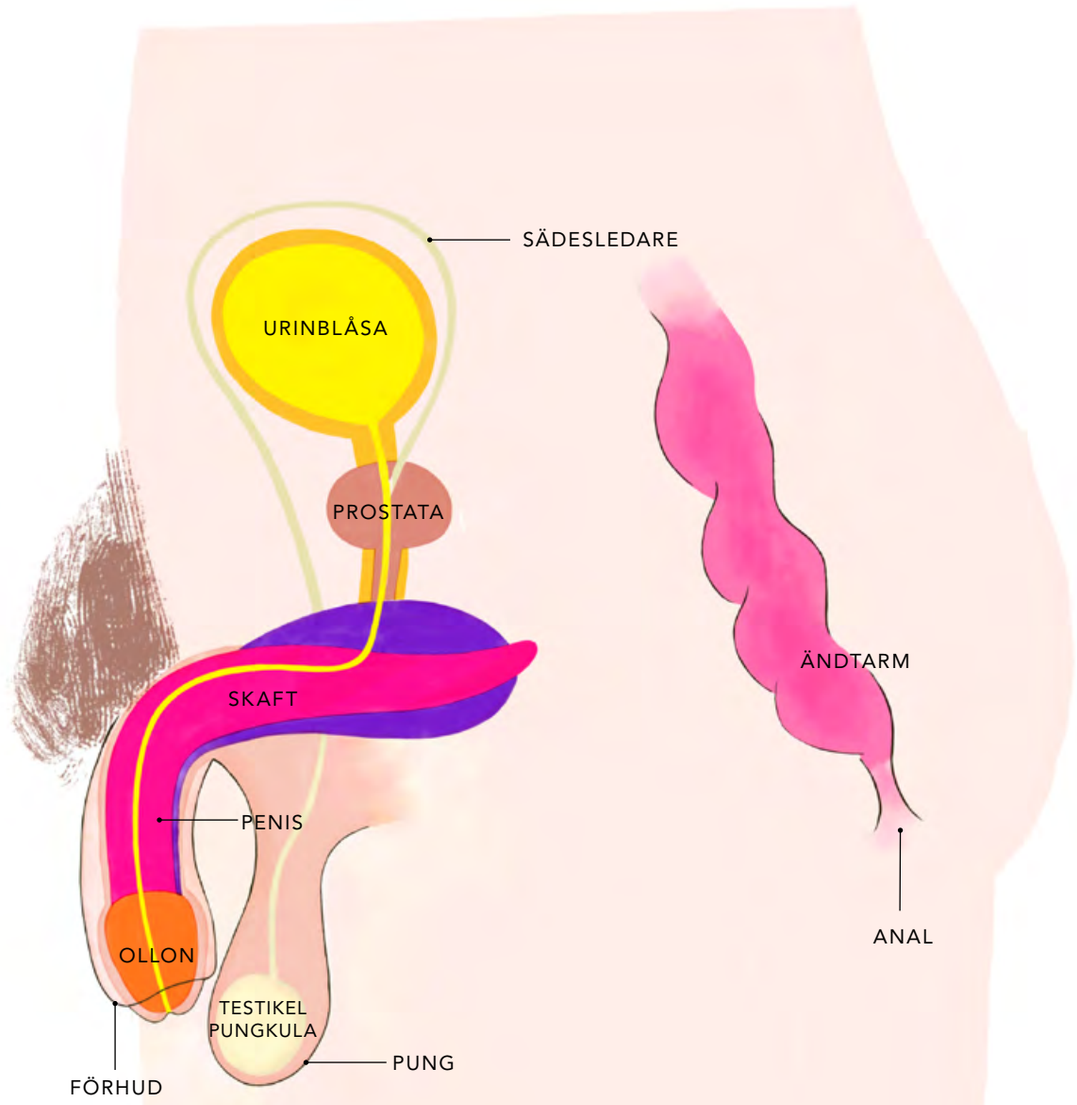
I en studie som gjordes på 1970-talet har det visat sig att hos kor och får har **klitorisollonet** dubbelt fler nervändar än penisollonet. Om det här gäller också för människor förklarar det varför klitorisollonet kan vara väldigt känsligt för beröring och varför det är bra att ta det försiktigt med beröringen. Ollonet täcks av en lite ”huva”, en förhud. Storleken på ollonet kan variera liksom även färgen och storleken på förhuden. Klitoris hittills enda kända funktion är att skapa njutning.

Penisollonet är toppen på penisen. Där samlas nervändar och det är därför en känslig del på kroppen för personer med penis. Om penisen inte är omskuren så täcks antingen hela ollonet eller en del av ollonet av ett hudveck som kallas förhud. Hur mycket förhud det finns på penisen är individuellt.

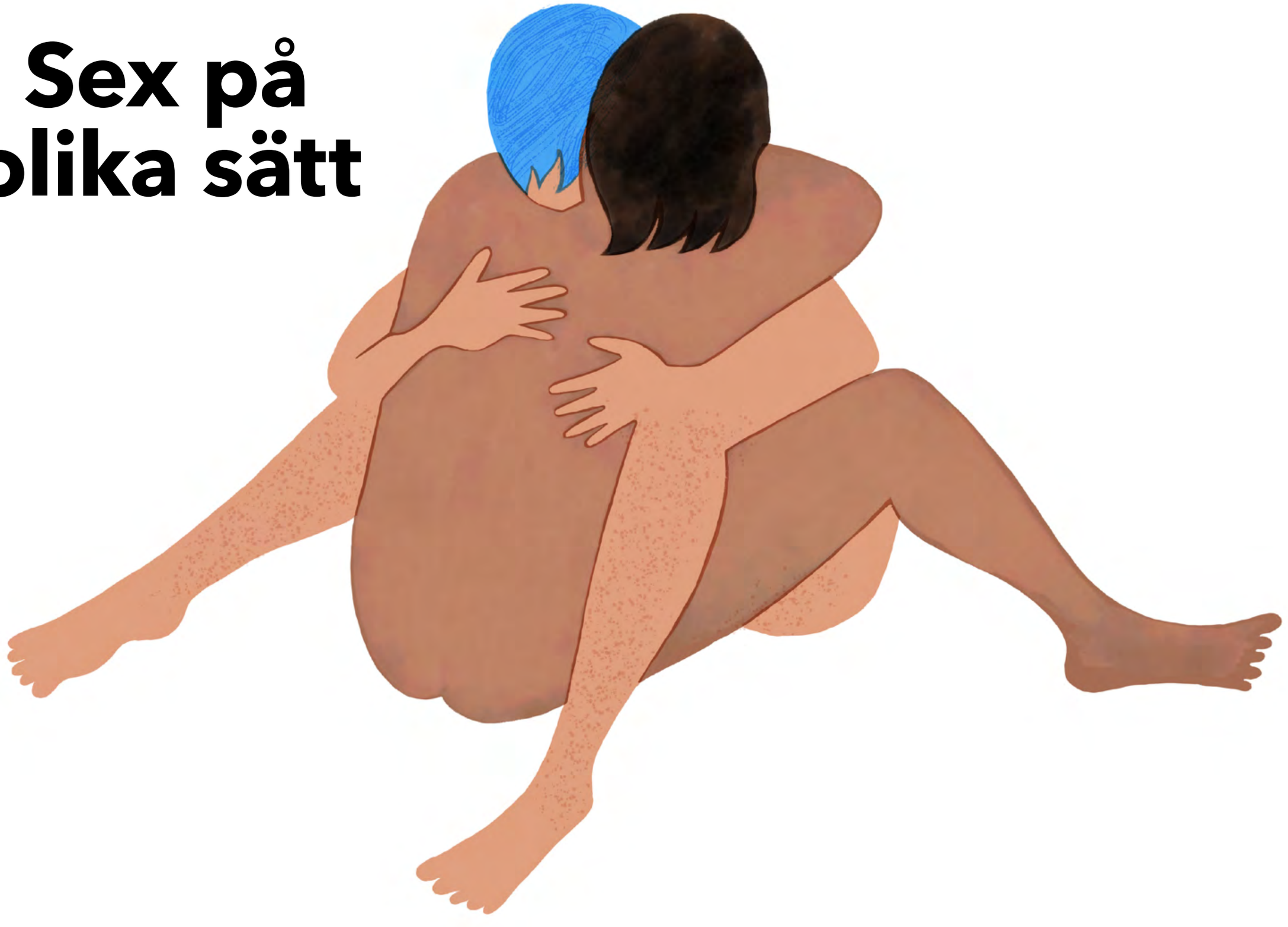
Omskärelse innebär att förhuden som finns längst ut vid ollonet, är borttagen. Orsakerna till att det här görs kan variera. Ofta kan omskärelse göras på grund av religiösa eller kulturella skäl, men även av medicinska skäl som exempelvis ifall förhuden är för trång. Det finns tankar om att omskärelse av barn borde förbjudas och att varje person istället själv borde få bestämma om det i en äldre ålder.

Könsstympning innebär att ta bort delar av vulvaläpparna och klitoris. Det här orsakar ofta smärta och svårigheter vid bland annat mens och vaginalsex. Det ses som ett allvarligt övergrepp och brott mot människans rätt till den egna kroppen.


ÄGGLEDARE
ÄGG-
STOCK
LIVMODER
URINBLÅSA
ÄNDTARM
SKAFT
ANAL
SLIDA / VAGINA
KLITORIS
OLLON
YTTRE VULVALÄPPAR


SÄDESLEDARE
URINBLÅSA
PROSTATA
ÄNDTARM
SKAFT
PENIS
ANAL
OLLON
TESTIKEL
PUNGKULA
PUNG
FÖRHUD

Sex på olika sätt



Då alla delaktiga frivilligt vill ha sex (och lagen följs), går det att ha sex på många olika sätt. Inget ”rätt sätt” för sex finns. Det finns inte heller bara ett sätt att ha sex på. Det går inte heller att direkt berätta hur sex går till, eftersom det kan vara så olika för olika personer. Olika personer gillar olika saker och har sex på olika sätt. Allas kroppar är även olika och olika saker känns skönt. Det är endast en själv som kan avgöra vad som känns bra och möjligt just för en själv. Det handlar om att ensam och tillsammans testa sig fram och se vad som känns bra och berätta det för varandra.

Vänta dig inte att någon annan kan läsa dina tankar. Visa, säg, fråga för att göra det skönt för både dig själv och dem du har sex med. Bara du kan veta hur din kropp fungerar och vad du tycker om. Tro inte heller att du kan läsa någon annans tankar. För att veta hur det känns för andra och vad den andra vill, fråga! En fungerande kommunikation är otroligt viktigt. På så sätt minskar även risken för missförstånd eller att du gör något mot en annan persons vilja.

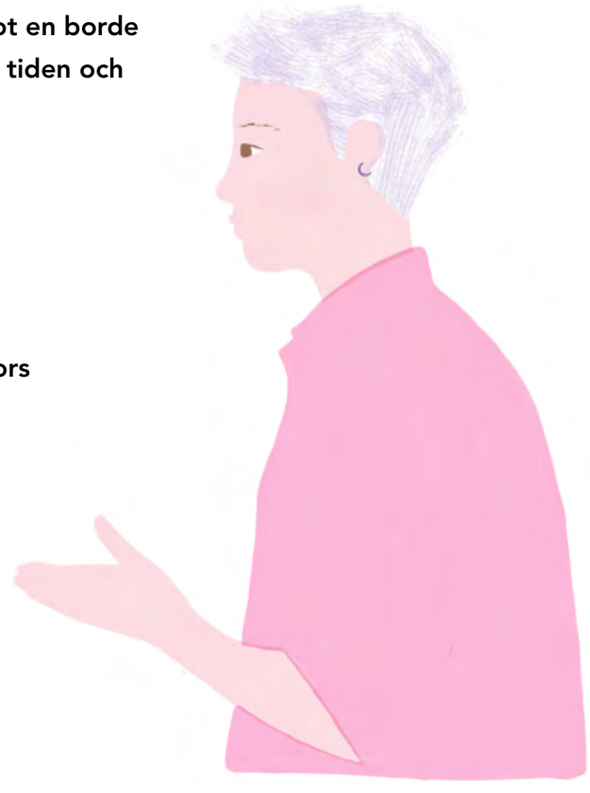


Sex kan innebära så mycket. Många tänker sig att sex automatiskt innebär någon viss ställning eller att det måste vara omslutande/penetrerande sex (när penis, finger eller sexleksak omsluts/förs in i slidan eller analen), men sex är också annat. Sex kan vara att med händer, mun eller något annat smeka genitalierna, rumpan, brösten eller andra ställen på kroppen där beröring känns skönt. För alla passar inte heller alla ställningar eller sätt att ha sex på, därför är det viktigt att en själv känner att det känns bekvämt och utgår ifrån den egna kroppens fysiska förutsättningar. Om en exempelvis har nedsatt styrka i benen eller händerna, har ont i höfterna, sitter i rullstol eller har svårt att röra sig på grund av olika orsaker, så är det bra att fundera hur en kan ha sex så att det passar just en själv och de egna behoven. Det är alltid tillåtet att pausa, avbryta och föreslå att göra något annat i stället. Om en har sex med någon annan, är det bra att diskutera med den andra vad som passar just en själv och hur det går att göra så att alla har det skönt och bra. **Sex ska vara roligt och njutningsfullt.** Att kunna känna sexuell njutning och att känna sig sexuell kan för många handla om att känna sig säker i den egna kroppen, att samarbeta med den egna kroppen och att känna sig trygg tillsammans med sin sexpartner.

Sex ska en ha endast om det känns bra och en vill det, inte för att en tror att det är något en borde göra. Det ska kännas bra innan, under tiden och även efteråt.

Bra sex ska vara roligt och kännas skönt och handlar om att respektera ens egna och andras gränser.

Att ha sex är inte kopplat till människors utseende eller funktion. Det finns inte heller någon övre åldersgräns för sex. Personer med olika utseende, med olika funktionsvariationer och i olika åldrar kan ha en vilja att ha sex och har också sex.





Onani

Att lära känna sin egen kropp är ett bra sätt att komma fram till vad en själv gillar och vad som känns bra och skönt. Att onanera betyder att smeka/massera de egna genitalierna. Det kan vara något som får det att kännas skönt, roligt, spännande och även något som kan få en att slappna av. Genom att onanera kan en få reda på hurdan beröring som känns bra och vad en själv tycker om. Ingen kan se ifall du onanerat. Onani är inte heller något farligt och påverkar inte din kropp på ett dåligt sätt. Tvärtom kan det få dig att må bra eftersom du lär känna din egen kropp och vad som känns skönt, det ökar din självkännedom och så frigörs lyckohormoner i kroppen som kan få dig att känna dig pigg och energisk.

Det finns inte **ett** sätt att onanera som skulle passa alla. Onani kan handla om att beröra olika delar på kroppen så att det känns skönt för en själv. Det kan vara bland annat att gnida sig mot något, rikta duschstrålen mot genitalierna, smeka analen, brösten och att pröva sig fram med olika snabba/lugna/hårda/mjuka smekningar och att spänna musklerna i underlivet. Ifall en har en klitoris kan det exempelvis handla om att smeka eller gnugga på eller runt klitoris eller att föra klitorishuvan upp och ner över klitoris, att smeka vulvaläpparna eller föra in exempelvis ett finger/fingrar i slidan. Om en person har en penis kan onani vara att dra handen fram och tillbaka över ollonet. De som har förhud kan föra förhuden fram och tillbaka, genom att hålla handen runt penisskaftet. För dem som har lite eller ingen förhud, kan det kännas skönare att använda något glidmedel. Även att röra pungen eller strängen direkt under ollonet kan kännas skönt. Onani är inget som en gör bara för att en inte har sex med andra. Även om en person är ihop med någon kan hen onanera.

FUNDERA **Det finns flera olika ord för onani, exempelvis solosex, masturbera, smeka sig själv, runka, egensex … Kommer du på fler?**

Ordet onani kommer från Bibelns berättelse om Onan i Första Moseboken 38:8-10, även om den berättelsen inte handlar om det vi i dagens läge kallar för onani.

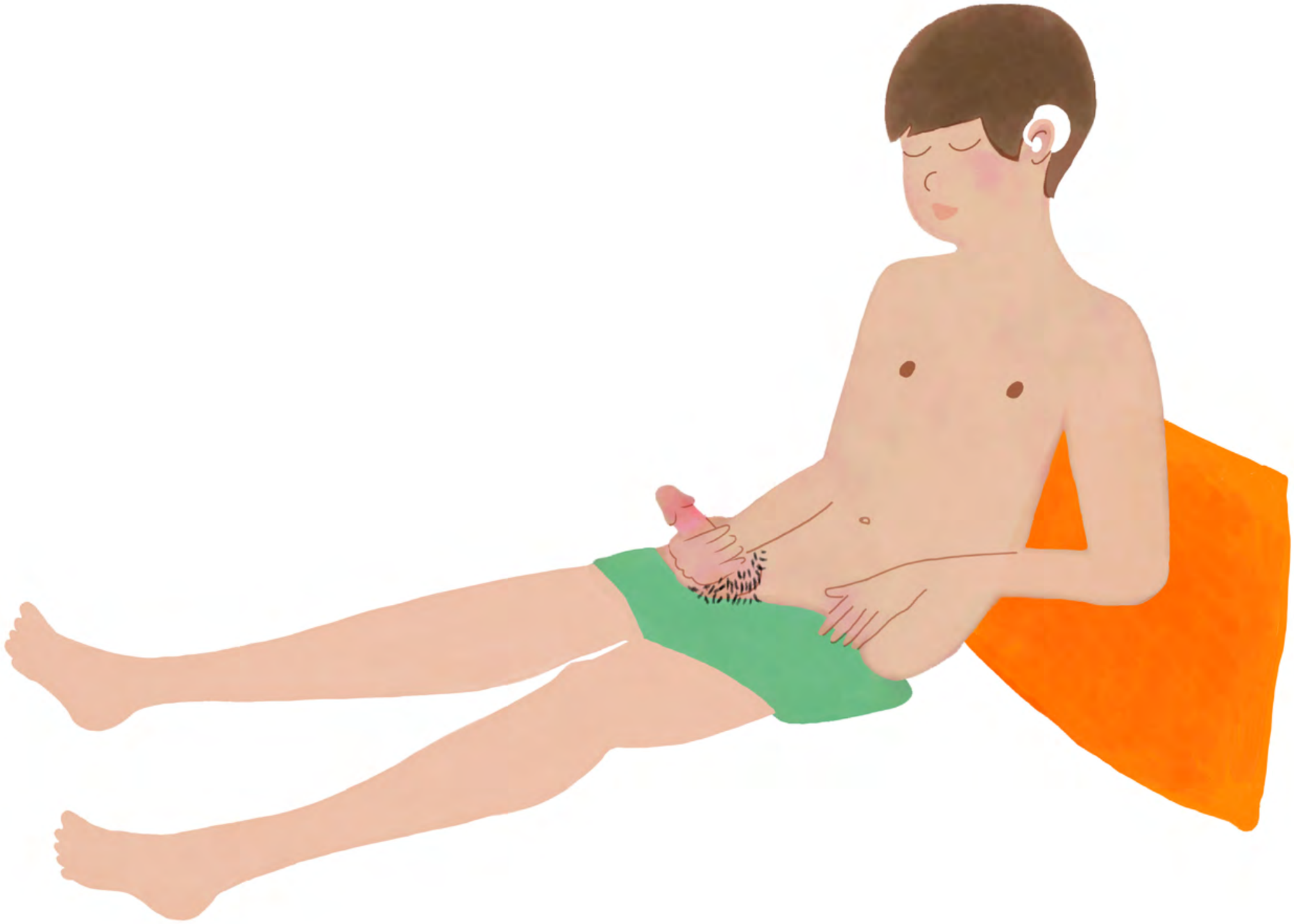
Ordet masturbering används ibland istället för onani, men själva ordet har en negativ betydelse. Ordet kommer från latinets manus som betyder hand samt stuprum som betyder skamlighet, något otäckt. Med andra ord betyder masturbering att göra något otäckt eller skamligt med sin hand.

Läs mer om klitorissex i RFSU:s material Praktika för klitorissex.

Sexleksaker är produkter som kan användas vid sex, vid onani eller sex tillsammans med någon annan. De kan användas som hjälpmedel för att göra sexet skönare och roligare. De kan även användas som hjälpmedel ifall en inte har så mycket kraft i händerna/fingrarna, inte kan nå de egna genitalierna eller har någon annan funktionsnedsättning. Sex behöver inte automatiskt bli bättre av sexleksaker, grunden för all njutning är att upptäcka den egna kroppen på olika sätt och hitta det en själv njuter av.



Sexuellt överförbara sjukdomar (könssjukdomar) smittar inte genom onani.



Kyssar/hångel

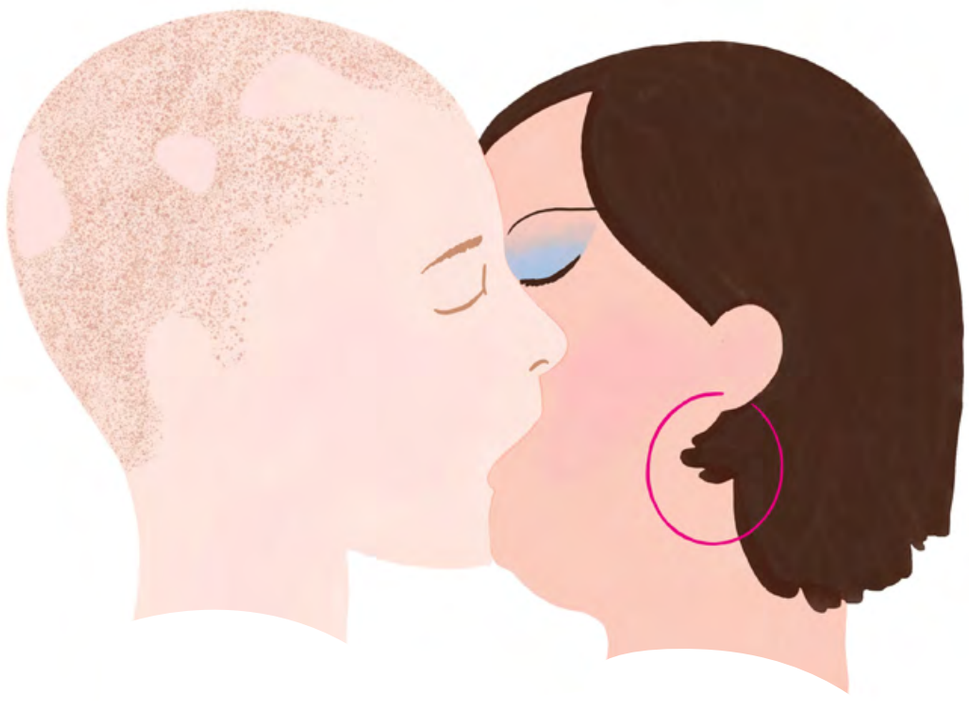


Att kyssa någon annan kan kännas spännande och härligt. Att kyssas handlar om att röra vid varandras läppar med läpparna. Ibland kan även tungan användas och då rör tungorna vid varandra. Innan den första kyssen kan det kännas nervöst och en kanske undrar hur det går till, men sist och slutligen handlar det inte så mycket om att kunna någon teknik och det brukar lösa sig i stunden. Om det känns osäkert kan en fråga vad den andra vill göra.

Exempelvis ”Vill du testa kyssas med tunga?”

Herpes kan smitta via kyssar/hångel, annars innebär kyssar/hångel ingen stor risk för sexuellt överförbara sjukdomar. Läs under ”oralsex” för att läsa mer om att kyssa genitalier.

Att kyssas, hålla handen eller kramas kan vara det som känns allra bäst och viktigast. Om någon annan önskar och vill visa sina känslor på ett annat sätt så är det vars och ens egen sak, så länge det är okej med alla inblandade.





Smeksex

Smeksex betyder att en med fingrar eller händer smeker känsliga ställen på kroppen, som exempelvis genitalierna, bröst eller analen. Smeksex kan också vara att gnida sig mot varandra och kyssas. Ifall en är osäker på hur den andra vill blir berörd är det bästa sättet att fråga. Då kan den andra berätta och exempelvis visa med sin egen hand vad som känns skönt.

Risken att smitta någon med sexuellt överförbara sjukdomar via smeksex är rätt så liten, men för att vara på den säkrare sidan är det bra att tvätta händerna med tvål och vatten både innan och efter smeksex.



Gnidsex

Gnidsex betyder att genitalierna gnids mot varandra, eller mot någon annan kroppsdel, utan kläder eller med kläder på. Ibland används benämningen **torrsex** ifall kläderna är på. Om det är personer med vulva och de lägger benen om varandra så att genitalierna gnids mot varandra, brukar det kallas för att **saxa**. Gnidsex går att variera på olika sätt. Det går att pröva sig fram och försöka hitta det som känns bra för alla. Eftersom vissa funktionsnedsättningar eller fysiska skador kan påverka hur en känner beröring är det också bra att fråga hur beröringen känns för den andra och berätta hur det känns för en själv.

Om det är genitalierna som gnids mot varandra utan kläder på, är genitaliernas slemhinnor i kontakt med varandra och då finns det även en risk att smittas med en sexuellt överförbar sjukdom. För att skydda sig går det att gnida sig mot varandra med kläder på eller att använda kondom.

Läs mer om kondomanvändning på UMO:s sida Om kondomer. En kan vara allergisk mot latex. Det finns latexfria kondomer, men de har inte glidmedel på sig. Då blir det viktigt att använda glidmedel tillsammans med kondomen.





Oralsex / munsex

Att slicka, suga eller kyssa på en annan persons genitalier eller anal kallas för oralsex. Vid oralsex kan en också använda sig av händerna som hjälp, smeka samtidigt som en slickar, kysser eller suger. Även här är det viktigt för den andra att berätta vad som känns bäst. Det finns inte ett rätt sätt att ha oralsex på, utan en behöver testa sig fram.

Alla underliv smakar och luktar olika. Det kan ta tid att vänja sig vid smaken och lukten. Ifall en ger oralsex åt någon annan och inte vill ha eventuell utlösning (mer om utlösning längre fram) i munnen, så kan en be personen att säga till då utlösningen är nära. Då kan en ta bort munnen och fortsätta exempelvis med handen tills utlösningen kommer.

För att skydda sig mot sexuellt överförbara sjukdomar är det bra att använda sig av kondom eller en slicklapp vid oralsex. Kondomer och slicklappar finns i olika smaker. En slicklapp är en tunn duk av plast eller latex som placeras vid stället som ska slickas. Ifall det är svårt att få tag på en slicklapp, går det även att klippa upp en oanvänd kondom och använda den som skydd.

Läs mer om slicklappen på UMO:s sida om slicklappen.

Slemhinnor finns i munnen, ögonen, näsan, öronen, lungor, magsäcken, tarmar och genitalier. Slemhinnan är en hinna vars körtlar producerar slem.



SLICKLAPP

Analsex

Rumpan är ett rätt känsligt ställe på kroppen. Till analsex kan räknas smekningar runt analen och då exempelvis fingrar, penis eller sexleksak förs in i analen. Att börja med smekningar är en viktig del, redan då kan en person känna av ifall en gillar det eller inte och ifall en vill pröva på att föra in något i analen. Innan något förs in i analen är det viktigt att värma upp analen och mjuka upp ringmuskeln exempelvis med hjälp av massage och genom att försiktigt stretcha. Det får inte gå för snabbt. Vid analsex är det viktigt att använda mycket glidmedel, eftersom analen inte blir fuktig då en person blir kåt, och också kondom. Det går även att sätta kondom på fingrarna som sätts in i analen. Byt kondomen ifall sexet fortsätter efter analsexet. Tarmbakterier på kondomen kan förorsaka infektion ifall de kommer i kontakt med andra slemhinnor, som slidan och munnen. Samma gäller sexleksaker, om sådana används. Tvätta dem noga innan de används på nytt. Tänk även på att föremålet ska ha bred bas så att det inte glider in och en inte själv får ut det. Analsex kan även kallas för omslutande sex.

Om en är nyfiken på analsex kan det vara bra att först testa själv genom att smeka sig kring analöppningen och eventuellt sätta in något om en har lust. Då lär sig en även vad som känns skönt för en själv och hur ringmusklerna fungerar. Det är inte endast personer med penis som har sex med andra med penis som har analsex, vilket många tror. Inte heller är det automatiskt så att bögar gillar analsex. Det är också vanligt att analsex förknippas med bajs och smuts. Så behöver det inte alls vara. Det är dock viktigt att gå på toaletten om en känner sig bajsnödig, eftersom analpenetration kan aktivera tarmrörelser.

Sexuellt överförbara sjukdomar kan smittas via analsex, därför är det viktigt med kondom eller femidom. (Läs mer om femidomen efter ”slidsex”.)



Slidsex

Slidsex handlar om att slidan omsluter en penis, ett finger/fingrar eller en sexleksak. Slidöppningen kan ibland kännas svår att hitta, men då är det bra att själv titta i en spegel, be den andra visa eller känna efter med handen. Slidöppningen sitter innanför de inre vulvaläpparna, nedanför klitoris (kolla bilden på sidan 27). Det kan kännas extra skönt att smeka klitoris samtidigt som något förs in i slidan. Slidsex kan även kallas omslutande sex.

Slidan är alltid fuktig, men kan bli fuktigare då en blir upphetsad och har lust med sex. Att slidan är fuktig behöver inte alltid vara ett tecken på att en person har lust med sex, den kan även vara fuktigt trots att personen inte alls är sexsugen. En person kan även ha lust med sex utan att vara fuktig. När en person inte är upphetsad är slidan ca 7–10 cm lång. Vid upphetsning fylls slidan med blod och blir då även vidare och även något längre. Det är viktigt att låta kroppen förbereda sig för eventuell penetration och på det här sättet undvika eventuell smärta. Den känsligaste delen av slidan är närmast slidöppningen.

Det att en penis står i erektion betyder inte automatiskt att personen är kåt eller vill ha sex. En erektion kan fås av olika anledningar. Det kan vara att en är nervös, känner av någon vibration eller på morgonen, morgonstånd, som har att göra med att kroppen har slappnat av under natten.

Mensen är något som länge har setts som något pinsamt, smutsigt eller äckligt. Att ha slidsex under mensen är även något som ofta kan anses vara smutsigt eller ofräscht. Oftast är den största oron vad den andra personen kommer att tycka och tänka. Men att ha sex under mensen går hur bra som helst att ha, så länge personen har lust med sex just då. Det går bra att ha slidsex, men ifall inte just den typen av sex känns bra under mensen, så går det att ha annan typ av sex. En del kan ha starkare sexlust under mensen, medan en del inte alls känner för att ha sex just då.



Via slidsex finns det risk för att få en sexuellt överförbar sjukdom. Därför är det viktigt att skydda sig med kondom eller femidom. Slidsex är också det enda som kan leda till graviditet. Att skydda sig mot graviditet kan göras med hjälp av kondom/femidom eller andra preparat som exempelvis p-piller, p-ring, p-stav och p-plåster.

Läs mer om femidomen på UMO:s sida om femidom. Läs mer om hormonella preventivmedel på Terveyskirjastos sida om preventivmedel.

Du kan läsa mer om sexuellt överförbara sjukdomar på Finska Läkarföreningen Duodecims sida God medicinsk praxis – Könssjukdomar och även på Institutet för hälsa och välfärds sida Könssjukdomar och prevention.

För personer med slida är det bra att kissa efter att en haft slidsex. Då kissar en ut eventuella bakterier som kan ha kommit in i urinröret.



Människan kan ha fler erogena zoner på kroppen. De är extra känsliga ställen där beröring känns skönt. Erogena zoner är exempelvis halsen, läpparna, bröstvårtorna, nacken, fötterna, pungen, slidöppningen, analen och så vidare, men en av de viktigaste är nog hjärnan. Hjärnan kan skapa mängder av njutning bara genom att fantisera, drömma, tänka. Sist och slutligen är det inte så stor roll vad du gör med kroppen ifall inte hjärnan är med på vad som händer.



I vilken ställning och hur länge?

Det går att ha sex på många olika sätt och i flera olika ställningar. Det finns ingen rätt ställning att ha sex på. Det är heller inte ställningen som är det viktigaste. Det som är det viktigaste är hur det känns för alla inblandade.

Det finns heller ingen viss tid som sex måste pågå. Det går att hålla på så länge det känns skönt. Ibland kan det ta en längre stund, ibland en rätt kort stund. Då det inte längre känns skönt är det dags att sluta eller pröva på att göra något annat.

Ibland talas det om ”för tidig utlösning”. (Läs mer om utlösning längre fram). Då är det i första hand fråga om en person med penis som får utlösning innan hen vill det. Det blir missvisande att kalla det för en ”för tidig utlösning” då det inte finns några regler för hur länge det ska ta att ha sex och då går det ju inte heller att tala om när en utlösning ska komma för att den ska räknas som en ”tidig”. Det viktiga är istället hur personen i fråga upplever det hela och ifall hen tycker att det sker för tidigt. När en utlösning egentligen kommer spelar ingen roll ifall personen själv inte tycker det är ett problem. Sexet behöver inte heller ta slut i samband med det ifall en ännu känner lust, det går ju att fortsätta med exempelvis annan typ av sex som oralsex eller gnidsex.

Läs mer om ”tidig utlösning” på UMO:s sida.



Njutning

Sex ska vara skönt, något som ger människan njutning. Vi människor njuter av olika saker på olika sätt och upplever njutning olika. Hur beröring, upplevelser och njutningar känns på kroppen och genitalierna är också olika. Personer med exempelvis ryggmärgsskador kan ha känselbortfall och kan uppleva njutning på helt annat sätt än en person som inte har det.

Vad en person blir kåt av, upplever njutning av och tycker att är skönt avgör inte vad en har för kön eller könsidentitet.

Orgasm

Rätt ofta talas det om orgasm då det talas om ”höjdpunkten” i den sköna känslan, i njutningen. Orgasm – ”att komma”, klimax, slutfasen, det finns flera olika namn för den här ”höjdpunkten” – beskrivs ofta som toppen, eftersom känslan ofta går ner efter det. Men så behöver det inte alls vara. En del personer kan exempelvis få fler orgasmer efter varandra och en del upplever stark njutning utan orgasm. Orgasm är inte något som är nödvändigt i sex. Sex kan vara lika härligt och njutningsfullt även om en inte får orgasm. Varje gång en person har sex, betyder det inte automatiskt att personen får orgasm eller att det är något som en behöver sträva efter.

En kan få orgasm på många olika sätt och det behöver inte alltid ske mellan benen. Det som händer i kroppen under en genital orgasm är att musklerna kring underlivet drar sig samman väldigt snabbt, att pulsen stiger och andhämtningen kan bli snabbare. Det kan även vara så att personen håller andan för någon sekund. Det kan kännas som darrningar i kroppen. En orgasm kan kännas olika vid olika tillfällen och det är också individuellt hur det känns. Ibland kan orgasmen vara starkare, ibland svagare. Ibland kan den kännas en längre stund och ibland en kortare stund.

Det finns inget recept för hur en människa kan få orgasm. Det skiljer sig mycket från person till person. Oftast innebär det någon sorts beröring av genitalierna eller andra känsliga ställen på kroppen. Det är även väldigt individuellt hur lätt eller svårt det kan vara att få orgasm. Bäst lär en sig genom att öva. Det kan även vara lättare få orgasm ensam, än att få det tillsammans med någon annan. Att onanera i lugn och ro kan vara ett bra sätt för en själv att ta reda på vad som fungerar för en själv och vad som gör att en får orgasm. Sedan kan en använda den kunskapen då en har sex med någon/några andra.

En del kan få orgasmer redan då de är väldigt unga, andra först då de är mycket äldre. En del har rätt lätt att få orgasmer och kan få flera efter varandra, medan andra kanske bara får orgasm ibland eller inte alls.

Ifall en inte kan få orgasm, kan det bero på många olika faktorer. Det kan exempelvis handla om hur en mår, om en känner sig stressad, trött eller nervös, har svårt att fokusera eller på vilket sätt en har sex. Om en endast fokuserar på att få orgasm eller har en oro att en inte kommer få orgasm, kan det påverka mycket och kan göra att det blir ännu svårare. Vissa sjukdomar, skador, funktionsnedsättningar och mediciner kan även göra så att det blir svårare att få orgasm. Om det här är något en funderar på är det bra att prata med någon, exempelvis skolhälsovårdaren eller en sexualrådgivare.

Via filmer och serier kan en lätt få den uppfattningen att orgasmen alltid hör till sex eller att det är lätt för två personer att få orgasm exakt samtidigt. Vi kan även få uppfattningen att en person med slida lätt kan få orgasm vid endast omslutande sex. Verkligheten är ändå helt annorlunda. Att exempelvis få orgasm via omslutande sex, utan klitorisberöring, är inte alls så vanligt som vi kanske tror att det är. Det är inte heller särskilt vanligt att två personer kan få orgasm exakt samtidigt. Det är viktigt att känna efter hur det känns för dig själv och den du har sex med och glömma allt det som du tror att förväntas av dig eller tankar om ”hur det borde vara”. Kom även ihåg att den egna njutningen är precis lika viktig som den andras njutning.



Utlösning

Ofta förekommer en utlösning i samband med orgasm. Det behöver ändå inte alltid vara så. Ibland kan en endast få utlösning och ibland endast orgasm. Utlösning betyder att antingen sädesvätska eller en blandning av spermier och sädesvätska lämnar kroppen via penisen. Utlösning kan även vara en vätska som kommer från urinröret hos personer med slida. Den här vätskan kommer delvis från körtlar som finns runt de inre genitalierna. Den här typen av utlösning kallas ibland för sprutorgasm, fontänorgasm eller squirt, vilket kan vara lite missvisande, eftersom det i själva verket rör sig om rätt små mängder som rinner ut ur urinröret.

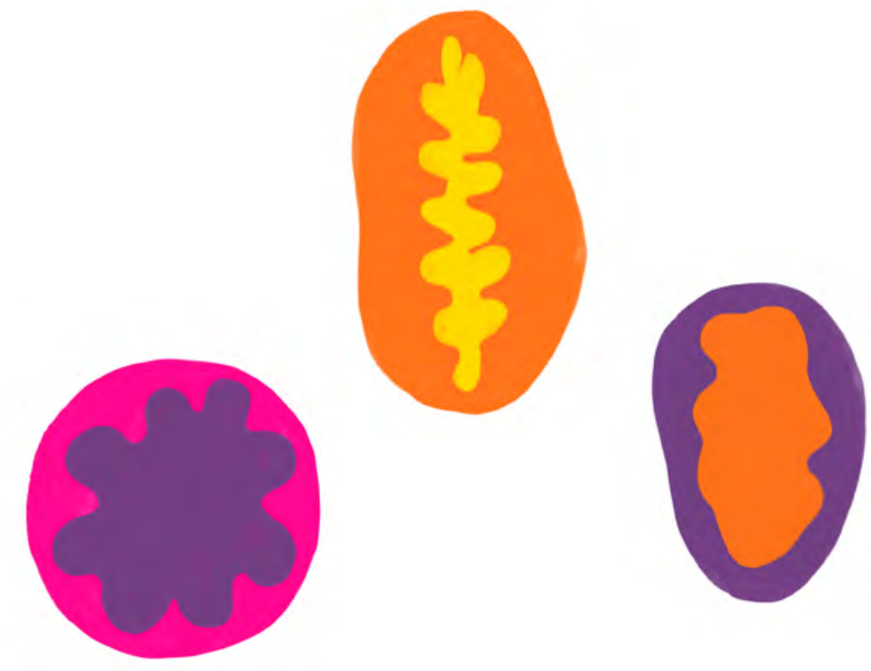
Sädesvätska, sperma, är en blandning av flera olika vätskor och kan ha olika färg, mängd och konsistens. Vätskorna kommer från prostatakörteln, sädesblåsorna och bitestiklarna. Det är endast en liten del av vätskan som utgörs av spermier.

Strunta i att tänka att sex måste vara på ett visst sätt, göras i en viss ställning, med vissa kroppsdelar, ta en viss tid eller avslutas på något visst sätt! Gör det du tycker känns skönt, för sex ska vara skönt och bra just för dig och dem du väljer att ha sex med.



Gör det ont?

Smärta är kroppens sätt att meddela att den kan ta skada. fall sex gör ont kan det bland annat bero på att en inte är tillräckligt upphetsad, att en spänner sig för mycket eller att det finns en infektion eller annan sjukdom i kroppen. Ifall sexet inte känns skönt, ifall det gör ont eller helt enkelt inte känns bra, så ska en sluta eller istället ta det lugnt eller hitta något annat sätt som känns skönt. Om det gör ont eller känns konstigt medan en har sex med någon/några andra, så är det viktigt att säga till. En ska inte fortsätta av rädsla för hur den andra kommer att reagera eller i hopp om att det nog går över. Ibland kan en känna skam gentemot personen en har sex med för att en inte kan ha sex, men det finns ingen anledning att skämmas. En omtänksam sexpartner vill veta om det gör ont eller om något annat känns fel. Det är viktigt att ta smärtan på allvar. Om det upprepade gånger gör ont är det bra att besöka hälsovårdare eller läkare. Om det för ens partner gör ont i samband med sex är det även viktigt att visa sitt stöd och inte skuldbelägga varken den andra eller sig själv.



Blod vid slidsex?



Länge har det funnits en myt om något som kallats för ”mödomshinna”, att det skulle finnas en hinna innanför slidöppningen som skulle blöda då personen har omslutande sex första gången. Någon sådan hinna finns inte. Den här myten har gjort det lätt för andra personer att kontrollera slidpersoners sexualitet. I samband med den här myten har det även påståtts att det alltid gör ont första gången vid omslutande sex eftersom mödomshinnan då kommer att spricka. Men eftersom det inte finns någon mödomshinna måste det heller inte göra ont. Även om mödomshinnan inte existerar kan det ändå blöda och göra lite ont vid första omslutande sexet. Det kan bero på att det går för snabbt, att en inte riktigt är tillräckligt upphetsad eller att en spänner sig för mycket. Det kan också bero på att det vid slidmynningen finns små veck som brukar kallas **slidkrans** som det kan bli ett litet sår i. Ett sådant sår läker oftast rätt snabbt. Slidkrans är alltså det ord som ska användas i stället för det föråldrade och felaktiga ordet mödomshinna. Det går inte att se på en person ifall hen haft slidsex (eller annat sex).



Slidkransen ser olika ut på olika personer. Den kan vara kraftigare eller tunnare. Slidmynningens storlek varierar också från person till person.

Gå gärna till rfsu:s sida och titta på filmen om slidkransen.



Fantasier

Berättelser, filmer, bilder, dofter, musik och andra ljud kan göra människor upphetsade. Vad en blir upphetsad av är individuellt och därför kan även sexfantasier handla om precis vad som helst. Fantasier handlar inte automatiskt om vad en person skulle vilja göra i verkligheten. Det kan handla om sådant som är spännande att tänka på, något som känns pinsamt, konstigt, något som kanske känns eller är förbjudet, och som en person ändå inte skulle vilja göra på riktigt. Ibland kan en själv bli förvånad över de egna fantasierna, men de är aldrig äckliga eller fel, det är fritt fram att fantisera om vad som helst. I fantasin är inget förbjudet och då kan en heller inte skada någon annan.

Det kan hända att en person kan få skamkänslor över de egna fantasierna, men de är inget att skämmas över. Oftast tror en kanske att de egna fantasierna är konstiga eller ovanliga, fast det inte alls behöver vara så. Och även om de är ovanliga, så vad spelar det egentligen för roll? De är ens egna fantasier och angår ingen annan! En väljer själv om en vill dela sina fantasier med någon annan och om, och med vem, en eventuellt vill prova att förverkliga dem.



Pornografi

Pornografin har som syfte att göra tittaren upphetsad. Pornografi kan vara exempelvis filmer, bilder eller litteratur och visar ofta sådant som vi inte annars kanske ser. Därför gör det också människor nyfikna. Filmerna, bilderna och litteraturen kan påverka våra tankar om ideal och normer och även om porrfilmer har 18-års åldersgräns, har fler unga kommit i kontakt med pornografi. Det skulle vara viktigt att diskutera med någon vuxen vilket budskap porren kan ge och ställa frågor som kan uppstå ifall en ser på porrfilmer, ser bilder eller läser texter. Pornografin kan vara väldigt varierande, men kan även ge en rätt så vriden bild av sex och människokroppar. I just pornografiska filmer syns oftast inte samtycket eller kommunikationen om vad som känns skönt, användning av preventivmedel, humor, känslor eller pauser. Sexet pågår ofta rätt länge och också förnedring och våld kan förekomma. Även om de flesta vet att sex i porrfilmer inte motsvarar sex i verkligheten, kan det hända att en ändå förväntar sig det eller får prestationsångest eller tankar om att en själv borde bete sig och göra sådant som förekommer i filmerna eller se ut som personerna i filmerna. Så är det inte. Det är viktigt att komma ihåg att precis som i andra filmer, så har de flesta porrfilmer även skådespelare, ett filmmanus och scener som klipps och klipps ihop.

Funkar sex som i porren? Läs mer på UMO:s sida om sex och porr.

Några kanske tittar på porr för att lära sig om sex och kroppen. Ifall det är orsaken till att en tittar är det viktigt att komma ihåg att det som visas oftast skiljer sig rätt mycket från verkligheten.

Att titta på porr kan väcka fler känslor samtidigt. Det kan kännas intressant, upphetsande och spännande, samtidigt som det kan kännas jobbigt, otrevligt och förnedrande samt väcka skuldkänslor. En del kan också låtsas som att det är roligt att titta på, för att de kanske inte vågar säga till kompisarna hur det på riktigt känns.

Hur en påverkas av att se på porr är olika från person till person och även beroende på tillfälle. Om porr får en att må dåligt exempelvis genom att få en att känna press att ha sex på ett visst sätt eller att se ut på ett visst sätt, är det bra att prata med någon eller kontakta en stödchat (exempelvis **Decibel** eller **Ärligt talat**.)

Då vi ser nakna människor på film, i serier och i reklam kan det ofta vara så att vi inte ser någon kroppsbehåring, vilket kanske får oss att tro att kroppsbehåring inte är okej, att det är ohygieniskt och något som måste rakas bort. Så är det ändå inte. Kroppsbehåring är väldigt naturligt och något de flesta människor har. Hårlängden, hårmängden, hårfärgen och var på kroppen det växer hår, varierar människor emellan. Det finns även de som inte har något hår alls, utan att de har rakat bort det. Det kan bero på exempelvis genetiska eller hormonella orsaker, miljöfaktorer som stress eller någon sjukdom. Idealet kring kroppsbehåring har även varierat under olika tider.

Vi jämför oss rätt ofta med bland annat kompisar, kändisar och reklam. Då vi gör det kan vi lätt tappa fokuset på det som är bra med oss själva och koncentrerar oss istället på det som vi uppfattar som sämre, vilket ofta gör oss missnöjda med oss själva. Om det får dig att må dåligt, så försök undvika att jämföra. Koncentrera dig istället på allt det fina med just dig själv. Vad gillar du bäst med dig själv?

Och så ännu …

Det finns mycket att lära sig om som hör till den sexuella hälsan, också sådant som inte alls nämns i det här materialet. Du lär dig bäst genom att diskutera och ta reda på. Läs gärna vidare i materialen som länkats både i början av materialet och på olika ställen i texten. Diskutera med skolpersonal, vårdnadshavare, kompisar och andra du känner att du kan tala med. Öva dig att diskutera om sex och sexualitet ifall det känns pinsamt eller jobbigt. Övning brukar göra det lättare. Det mesta kommer du också att lära dig på egen hand av livserfarenheter och det mesta är ju sådant som handlar om dig själv och då är det inte direkt någon annan som kan lära dig eller säga åt dig hur du borde känna eller vad du borde gilla. Däremot kan andra hjälpa dig på vägen och hjälpa dig med att sätta ord på sådant du känner, sådant du tycker om och inte tycker om. Det i sin tur kan hjälpa både dig själv och andra. Så var inte rädd att be om hjälp. Respekten både gentemot dig själv och andra är en viktig faktor för att må bra. Det är viktigt att komma ihåg och respektera det som känns bra för dig själv och också andras gränser och känslor. Kommunikationen är en viktig faktor, som kommer hjälpa dig själv att må bättre och också göra det lättare att förstå dig på vad andra människor gillar och inte gillar.

Det här materialet har gjorts som slutarbete inom Sexpos Seksuaalikasvatuskoulutus 2021. Materialet är riktat till unga, i första hand som ett tillägg till undervisningen i hälsokunskap, som ett stöd för en mer inkluderande och öppen sexualundervisning. Ett stort tack till Malin Gustavsson och Ekvalita som med hjälp av Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne sr:s och Finlandssvensk bokkulturs ekonomiska stöd kunnat och velat publicera det här materialet. Ett stort tack till Hanna Siira för layouten och illustrationen. Ett stort tack till Anna Kolster och Patricia Thesleff för er handledning i utbildningen. Ett stort tack till Suss Åhman och Evi Kärpijoki för er kunskap, kommentarer och uppmuntran. Ett stort tack till Petra Bredenberg för språkgranskning samt synpunkter. Och ett stort tack även till Leevi och Jacob för er hjälp samt till Miki, Sofia, Alexandra och Ida för ert stöd under utbildningen.



Källor och inspiration:

Publikationer

Delilah H., Flodman, M. (2010) *Stora sexboken för tjejer som har sex med tjejer*, Charlie by Kabusa.

Perez, I.(2018), *Respekt: en sexbok för killar,* Alfabeta Bokförlag AB.

RFSL Ungdom (2017), *Allt det viktigaste om sex*, Botkyrka Offset.

Simonsson, N. (2012), *Världens viktigaste bok om kroppen, känslor och sex,* Ordfront förlag.

Elektroniska källor

Nevin, T. (2012), Fittfakta – En skrift om kvinnans kön. RFSU **https://www.rfsu.se/globalassets/praktikor/fittfakta2008.pdf**, hämtad 2.1.2023

Laack, S. (2010), Kukkunskap – En skrift om mannens kön. RFSU **https://www.rfsu.se/globalassets/praktikor/kukkunskap.pdf**, hämtad 2.1.2023

Polisen, Sexualbrott, **https://poliisi.fi/sv/sexualbrott**, hämtad 2.1.2023

Justitieministeriet, Ny sexualbrottslag, **https://oikeusministerio.fi/sv/sexualbrottslagen**, hämtad 2.12.2023

RFSU, **https://www.rfsu.se/** , hämtad 2.1.2023

RFSU, RFSL, RFSL Ungdom (2015) Sex och trans, Ineko AB **https://www.rfsu.se/globalassets/praktikor/sex-och-trans.pdf**, hämtad 2.1.2023

UMO **https://www.umo.se/**, hämtad 2.1.2023

1177 Vårdguiden **https://www.1177.se/Stockholm/**, hämtad 2.1.2023

Statsrådet, Lagen om könsfastställelse behandlas i riksdagen, **https://valtioneuvosto.fi/sv/-/1271139/lagen-om-konsfaststallelse-behandlas-i-riksdagen**, hämtad 2.1.2023

EKVALITA

På **Ekvalita** är vi proffs på jämställdhet och mångfald,
vi arbetar med normer och ger verktyg till förändring.
Ekvalitas utbildningsteam erbjuder workshops, föreläsningar
och längre utbildningshelheter kring jämställdhet och
mångfald i undervisningsmiljöer.

Teamet har en bred erfarenhet av att arbeta med allt från
elever, studerande, pedagoger, rektorer och professorer
till skolhälsovården, vårdnadshavare, kommunens
utbildningsansvariga, HR-chefer och fackombud.
Vi utvecklar metod- och arbetsmaterial,
gör utredningar, rapporter och planerar seminarium.

Du kan läsa mer om vårt arbete på **ekvalitaeducation.fi**.
Där kan du också beställa vårt nyhetsbrev
eller boka in oss till er skola.
Du når oss på: **utbildning@ekvalita.fi**.

EKVALITA
ekvalita.fi • ekvalitaeducation.fi

© Ekvalita, Nina Blomberg 2023
Kopiera gärna, genom att referera till varandra
visar vi att vi är många som jobbar för förändring.

TEXT Nina Blomberg
GRAFISK FORM OCH ILLUSTRATIONER Hanna Siira

ISBN 978-952-69405-7-1

Första upplagan



EKVALITA