

LÄTT OM SEX

kropp,
känslor och
sexualitet



LÄTTLÄST



Kårkulla
samkommun



KROPPEN



Alla kroppar är fina

Vi människor ser olika ut.
Våra kroppar är olika.

Tänk snälla tankar om din kropp.

Kroppen är värd att tyckas om,
både av dig själv och andra.

Du har rätt att njuta av din kropp.
På kroppen finns många sköna ställen att beröra.

En funktionsnedsättning är inte ett hinder
för att du ska få njuta av kroppen.

Du kan njuta av din kropp
både när du är ensam,
och tillsammans med någon du tycker om.

Du bestämmer om din kropp

Många tycker om att vara nära någon annan.

En del människor vill helst att ingen rör dem.

Du vet bäst vad som är bra för dig.

Det är du som bestämmer vem som får komma nära dig eller röra din kropp.

Du har rätt att säga "Nej-Stopp" om någon kommer för nära.

Du kan tänka att du har en hula-hula ring runt kroppen.

Innanför hula-hula ringen får ingen komma utan ditt lov.



KÄNSLOR



Olika känslor

Vi människor har olika känslor genom hela livet.

Känslor kan vara sköna eller otrevliga.

Ibland är känslor svåra att förstå sig på.

Vi har olika känslor för familjemedlemmar, för vänner och för människor som inte är viktiga för oss.

Ibland blir vi överraskade av våra känslor. Plötsligt kan någon person väcka nya känslor inom oss.



Känslor då du blir kär

Att bli kär i någon kan kännas på många olika sätt. Det kan kännas spännande och pirrigt eller lugnt och skönt.

Det kan hända att du blir överraskad av vem du blir kär i.

Det kan vara någon du känner eller någon du inte ens träffat på riktigt.

Det kan också hända att du blir kär i någon av samma kön.

Den som är kär kanske fantiserar mycket om personen den är kär i och glömmer allt annat.

Det känns bra att få vara riktigt nära personen man är kär i. Man kanske tycker om personens utseende, röst eller doft.

Det är vanligt att börja tänka på sex om man är tillsammans med personen man är kär i.

Att ha en funktionsnedsättning är inget hinder för att bli kär eller för att längta efter närhet och sex.



FAKTA

Heterosexuell, hetero

Du bli kär i eller sexuellt intresserad av personer som har ett annat kön än du.

Homosexuell, homo

Du blir kär i eller sexuellt intresserad av personer som har samma kön som du. Om du är kvinna blir du kär i kvinnor och om du är man blir du kär i män.

Bisexuell, bi

Du blir kär i eller sexuellt intresserad av personer oberoende av vilket kön de har.

En person som inte alls har intresse för sex kan kallas asexuell.

En sådan person kan nog bli kär och tycka om att kramas och pussas, men vill inte ha sex.



Känslor kan kännas svåra

Ibland kan man känna sig nervös eller ledsen när man är kär. En del människor får svårt att äta eller sova när de är kära.

Ett bra råd är att tala om dina känslor med någon som du litar på och som lyssnar på dig.

Man kan också känna svartsjuka när man är kär.

Den som är svartsjuk vill bestämma över och ha den speciella personen för sig själv. Svartsjuka är en besvärlig känsla som ofta kan leda till bråk.



Sex är när två människor är nära varandras kroppar, och berör varandra på ett sätt så att båda njuter.

Sex är också att njuta av sin egen kropp.

FAKTA

Sexhjälpmedel är redskap som kan göra sex skönare, lättare och mer spännande.

Du kan köpa sexhjälpmedel på apotek, i sexbutiker eller på webben.

Det är viktigt att rengöra sexhjälpmedlen efter att man använt dem.

När man vill ha sex kallas det att vara kåt. Det brukar leda till att man är fuktig i snippan och att snoppen blir hård.

Solosex

Man kan ha sex med sig själv. Det kallas solosex. Det kallas också att onanera eller masturbera.

Det finns ställen på din kropp som känns speciellt sköna att röra. Du kan med händerna leta fram sådana ställen på kroppen.

Att ha sex med sig själv kan vara att smeka snippan eller snoppen. Det kan också vara skönt att beröra bröstet eller insidan av låren.

Det kan kännas skönt, avslappnande eller upphetsande. De flesta använder handen, men man kan också trycka eller gnida sig mot något. Det är också möjligt att använda duschens vattenstråle.

När man har solosex kan man använda sexhjälpmedel. Man kan titta på filmer eller bilder. Man kan också ta hjälp av sina tankar och fantasier.

Man ska se till att man inte stör andra när man har solosex. Det är bäst att vara ensam i ett eget rum när man gör det.

Det är också viktigt att tvätta händerna efteråt.



Glidmedel

Glidmedel är en gelé i tub eller flaska. Man kan stryka glidmedlet på och runt könsorganen. Glidmedlet kan göra att sex känns skönare.

Dildo

En stav som liknar en penis och kan föras in i slidan, anus eller munnen då man har sex.

Vibrator

Ett hjälpmedel som vibrerar för att göra det extra skönt vid sex. Det finns olika modeller för både kvinnor och män.

Penispump och penisring

Hjälper till att skapa och behålla stånd hos mannen.

Sex med en annan

Det är inte bråttom att ha sex med någon. Man behöver förbereda sig lite före man har sex första gången med någon. Man ska våga prata med varandra och fråga om till exempel preventivmedel.

Preventivmedel är skydd som gör att man inte börjar vänta barn. Kondom, p-piller, spiral och p-stav är några vanliga preventivmedel. Man kan köpa preventivmedel bland annat i apotek, matbutiker och på webben.

Man ska bara ha sex med någon annan om man själv vill det. Man ska inte ha sex om man känner sig tvingad eller övertalad.

Det är också viktigt att den andra personen vill ha sex med dig.

Man kan ha skönt tillsammans på många olika sätt, en del vill ha samlag, andra gillar mera andra saker.

Det kan kännas skönt att bara ligga nära, smeka och pussa på kroppen eller röra vid snippan eller snoppen.

Man kan också ha skönt tillsammans fast man har kläderna på.

Man kan smeka varandra utanpå kläderna.





Det finns flera saker att tänka på när man ska ha sex med någon annan:

- Man får inte ha sex med barn
- Man får inte ha sex med någon som sover
- Den man tänker ha sex med måste tydligt visa eller säga att den vill ha sex med dig. Man har även rätt att ändra sig under sexets gång.
- Det är inte bra att ha sex med någon när man är berusad
- Man ska akta sig för könssjukdomar. Preventivmedlet kondom skyddar också mot könssjukdomar

FAKTA

Könssjukdom

En könssjukdom är en sjukdom som kan smitta när man har sex med någon annan.

De vanligaste könssjukdomarna heter klamydia, kondylom och genital herpes.

Ibland känner man inget alls fast man har en könssjukdom. Ibland kan det klia och svida. Man kan gå till en läkare och testa om man fått en könssjukdom. Då får man rätt medicin.

Om man använder kondom då man har sex med varandra är risken för att få en könssjukdom väldigt liten.



FAKTA

Skyddsålder

Skyddsåldern för sexuellt umgänge är 16 år i Finland.

Det betyder att enligt lagen får två personer som fyllt 16 år ha sex tillsammans om båda vill.

En person som fyllt 16 år får inte ha sex med någon som är yngre än 16 år.

SEX



Samlag

Samlag betyder att en snopp är inne i slidan eller stjärtöppningen, som också kallas anus.

En trygg stämning är viktig för att sexet ska bli bra. Det är viktigt att bara göra sådant som båda vill.

Det är bra att ta tid på sig och värma upp varandras kroppar om man ska ha samlag. Man kan kramas och kyssas. Man kan också dansa och smeka varandra.

En del människor tycker om hårt och snabbt sex, andra om mjukt och ömt. Du har rätt att säga nej till sådant du inte vill eller sådant som inte känns bra för dig eller din kropp.

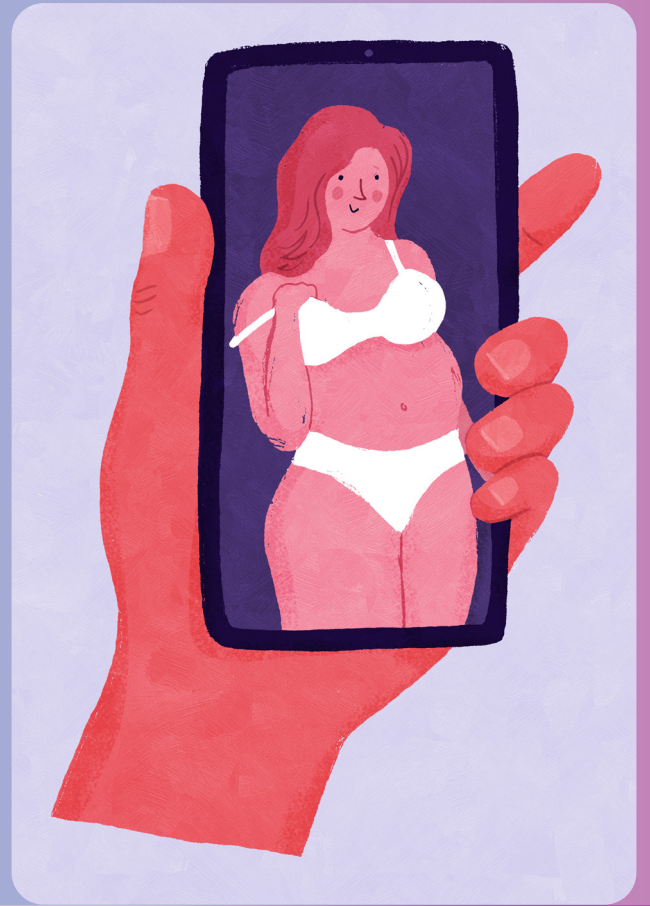
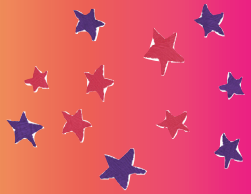
Berätta för den andra personen vad du tycker att känns skönt. Om du har funktionsnedsättningar i din kropp kan du vara känslig för beröring eller ha smärtor.

Du kan behöva hjälp för att hitta ett bra sätt att ha sex med dig själv eller någon annan. Du kan fråga råd av någon du litar på.

Det är viktigt att veta att det är OK fast man inte alls vill ha sex, eller kanske vill ha sex med kläderna på.



SEX



Orgasm, vad är det?

Både när man har sex med sig själv och med någon annan kan man få orgasm.

Det är en varm känsla eller pirr i snoppen eller snippan.

Känslan växer och blir till slut en slags våg som sprider sig i hela kroppen.

När en man får orgasm kan det komma vätska från snoppen.

Vätskan kallas sperma.

En kvinna kan också känna att det kommer vätska från snippan när hon får orgasm.

En orgasm kan kännas på många olika sätt.

Man kan njuta av sex fast man inte får orgasm.

Internetsex

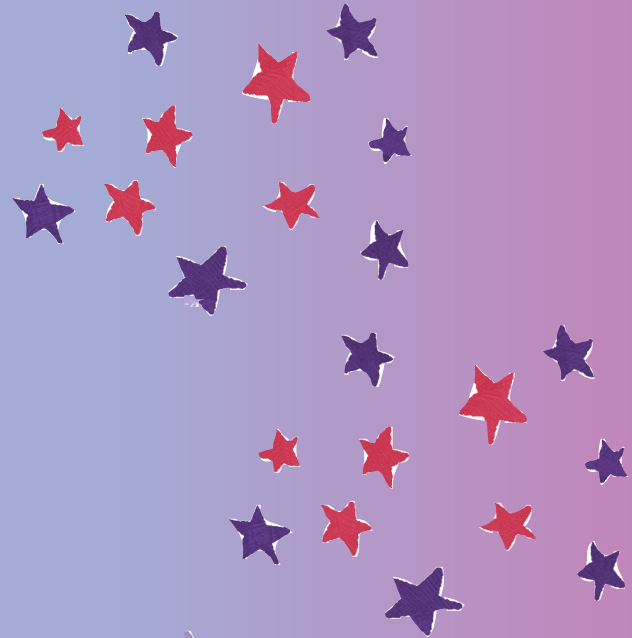
Man kan ha sex med någon annan via webbkamera eller sin mobiltelefon. Kanske din pojkvän eller flickvän bor långt borta och ni träffas mest på webben.

Internetsex kan vara att klä av sig inför varandra, röra vid sina könsorgan eller berätta om sina sexuella fantasier, medan man ser varandra på skärmen.

Man ska inte ha sex med vem som helst via internet.

Det är viktigt att veta vem man har sex med, också på internet.

Det är förbjudet att tvinga någon att ha sex via internet.



Porr

Porr är bilder, filmer eller berättelser om sex. De är gjorda för att den som läser eller tittar ska bli upphetsad.

Porr är gjord för vuxna.

Att titta på porr kan kännas både bra och dåligt. Det kan kännas både upphetsande och obehagligt.

Porr är inspelat med skådespelare, det är fantasi och inte verklighet. Därför behöver man inte försöka se likadan ut eller göra likadant när man själv har sex.

Ibland kan någon titta så mycket på porr att det blir ett problem. Personen kanske glömmer bort att träffa människor, äta eller sköta sin hälsa. Om det blir så ska man tala om det med någon man litar på.



Vi är alla olika.
Hitta ditt eget sätt att njuta av din kropp och av livet.

I den här broschyren berättar vi om kropp, känslor och sexualitet.

Sex är en del av livet.
Sex är även för personer med funktionsnedsättning.
Alla tänker olika om sex.
En del längtar efter sex, andra tycker att sex är helt ointressant.

Du bestämmer själv vad som är bäst för dig.
Det är ändå viktigt att man har kunskap om sex så att man vet vad man vill och inte vill.
Man ska inte gå med på sex bara för att göra någon glad.

Hur man känner i sin kropp kan förändras med tiden.
Lyssna på dig själv och gör sådant med din kropp som känns skönt och rätt för just dig, just nu.

Text: Anita Norrdahl, Susanne Tuure, Maria Österlund
Illustrationer: Albert Pinilla
Layout: Mikael Östman
Tryck: Tarramaa Ab, 2022