

Mia Fernando & Louise Edlund Winblad

# PIRRET, LIVET,

En bok om  
kroppen för alla  
med snippa

# DRIVET

fri tanke

# Innehåll

<b>HEJ!</b>	<b>10</b>
LOUISES TANKAR OM KROPPEN	12
<b>1 VAD HAR VI HÄR DÅ?</b>	<b>14</b>
<b>ALLA SER INTE LIKADANA UT</b>	<b>15</b>
Ungdomsmottagningen	16
Könstympning	18
<b>VAD KALLAR VI DET?</b>	<b>18</b>
<b>FÖLJ MED PÅ EN GUIDAD TUR</b>	<b>20</b>
Venusberget	20
Vulva	20
Skit i blygheten och blygden	21
Livmoder	23
Livmoderhalsen och livmodertappen	23
Äggstockar	24
Vagina	24
Det finns ingen mödomshinna	25
Slidkransen	26
Klitoris	26
<b>URINBLASA OCH URINVÄGARNA</b>	<b>27</b>
Urinläckage	28
<b>BÄCKENBOTTEN</b>	<b>29</b>

Spända eller avslappnade muskler	30
Kramp i bäckenbotten	31
Bäckenbottenträning	32
<b>BÄCKENET OCH HÖFTERNA</b>	32
<b>TARMEN OCH ANALÖPPNINGEN</b>	34
Toalettips	34
Mia tipsar: Bajsa bra!	37
<b>UPPTÄCK DIG SJÄLV</b>	38
Gör så här	38

## **2 SJÄLVFÖRTROENDE** **42**

DU MÅSTE INTE ÄLSKA ALLT MED KROPPEN	43
KÖNS-SJÄLVFÖRTROENDE	44
DET FINNS INGEN VERKLIG IDEALKROPP	44
DU FÅR VARA FIN OCH DU FÅR BARA VARA	45
DU HAR INTE ETT ANSVAR FÖR ANDRA	46
LOUISE OM KROPPEN, IDEAL OCH PRESS	47

## **3 KÄRLEK** **49**

VAD ÄR KÄRLEK?	49
ATT VARA KÄR	49
OLYCKLIGT KÄR	50
GÖRA SLUT	51
HUR GÖR JAG SLUT?	52
NÄR NÅGON GÖR SLUT MED DIG	52
VAD GÖR MAN NÄR MAN ÄR IHOP?	52

LOUISE OM ATT BLI IHOP OCH GÖRA SLUT	54
KÖN, GENUS OCH FEMINISM	56
JÄMSTÄLLDHET OCH FEMINISM	57
Hur är det för dig?	58
<b>4 PUBERTETEN</b>	<b>60</b>
VAD BETYDER PUBERTET?	61
HORMONER	61
FLYTNINGAR	62
LÄNGD	63
HUR KÄNNS DET?	63
BRÖST	64
HÅR	66
FINNAR	66
KROPPSFETT	68
SVETT	68
ÄGGLOSSNING	69
<b>5 MENS</b>	<b>70</b>
FÖRSTA MENSEN	71
HA KOLL PÅ MENSEN OCH CYKELN	71
Pinsamt!	74
HUR FUNKAR MENSEN	76
DÅLIG I MAGEN UNDER MENSEN	77
MENSVÄRK	77
TRÄNING UNDER MENSEN?	78

PCOS	79
ENDOMETRIOS	79
MENSSKYDD	80
BINDA	81
MENSKOPP	81
Mia tipsar: Så här för du in och tar ut en menskopp	82
MENSTROSOR	83
TAMPONG	83
Bada med mens	85
Järnbrist	85
<b>6 HYGIEN</b>	<b>86</b>
LAGOM ÄR BÄST	87
Ta hand om hud och slemhinnor	88
SVAMP	88
<b>7 HITTA DIN INRE RÖST</b>	<b>90</b>
VEM ÄR JAG?	91
Några tips för att hitta din egen inre röst	92
<b>8 KROPPEN OCH SEX</b>	<b>94</b>
OM OCH NÄR	95
VAD ÄR SEX?	95
LOUISE OM SEX OCH ONANI	98
UPPHETSNING	100
LUBRIKATION	100

LUST	101
Myt: Killar har mer lust	102
ORGASM	103
SEX MED DIG SJÄLV	104
Hitta vad du gillar	105
LAGAR OCH REGLER	105
OLIKA SORTERS SEX	107
SEX TILLSAMMANS MED NÅGON ANNAN	107
VAD DU BEHÖVER VETA OM SNOPP-I-SNIPPA-SEX	108
SEXUELL LÄGGNING	109
VEM KAN MAN HA SEX MED?	110
ALLA ÄR NYBÖRJARE I BÖRJAN	111
DIN PARTNERS LUST OCH BEHOV	112
Myt: Killar behöver tömma ut sina spermier	112
Myt: Första gången är magisk	112
<b>9 PREVENTIVMEDEL</b>	<b>114</b>
SKYDDA DIG!	115
SEXUELLT ÖVERFÖRBARA SJUKDOMAR	116
VACCINATION MOT HPV	117
PREVENTIVMEDEL SOM SKYDDAR MOT GRAVIDITET	117
ABORT	118
Mia tipsar: När ska jag söka vård?	119
<b>10 VAD GILLAR DU?</b>	<b>120</b>
TESTA FÖR ATT VETA	121

DEN INRE RÖSTEN ÄNDRAR SIG	121
DU FÅR SÄGA NEJ	122
Lova dig själv följande	123
<b>11 SÅ BLIR BARN TILL</b>	<b>124</b>
GRAVIDITETER	125
<b>12 SMÄRTOR OCH BESVÄR VID SEX</b>	<b>128</b>
DET SKA VA GOTT ATT LIGGA	129
VAD SKA MAN GÖRA OM MAN HAR ONT?	129
HA INTE SEX SOM GÖR ONT	130
NÄR SKA MAN SÖKA HJÄLP?	131
Mia tipsar: Om det gör ont att ha samlag	131
Mia tipsar: Slappna av i bäckenbotten	132
Mia tipsar: Andningsövningar för att släppa spänningar i bäckenbotten	134
<b>13 PORR</b>	<b>136</b>
VI MÅSTE PRATA OM PORR!	137
<b>14 LIVET PÅ NÄTET</b>	<b>140</b>
VAR RÄDD OM DIG PÅ NÄTET	141
Prata med en vän eller vuxen	144
Kontakter för dig som blivit utsatt	145
<b>15 VÅLD, TRAUMAN OCH ÖVERGREPP</b>	<b>146</b>
OM DET SVÄRASTE	147
BRA OCH DÄLIGA HEMLIGHETER	147

VÅLD HEMMA ELLER I EN PARRELATION	148
Varningssignaler	151
ÖVERGREPP OCH SEXUELLT VÅLD	152
Prata med någon du har förtroende för om någon...	155
Sex mot ersättning	155
PSYKISKT TRAUMA	156
DET ÄR INTE DITT FEL	157
Prata med en vän eller vuxen	158
SEX EFTER ÖVERGREPP	158
VAD KAN JAG GÖRA ÅT MINA PROBLEM?	159
<b>16 TILL MÄN</b>	<b>160</b>
TILL PAPPOR, POJKVÄNNER, BRÖDER OCH ANDRA MÄN	161
Vi vill ge dig som kille några råd kring sex	163
<b>EFTERORD</b>	<b>164</b>
DEN VIKTIGASTE PERSONEN I DITT LIV ÄR DU	164
<b>VIDARE LÄSNING OCH STÖD</b>	<b>166</b>
<b>ORDLISTA</b>	<b>170</b>



# Hej!

**VAD KUL ATT DEN HÄR BOKEN HITTAT JUST DIG!** Tanken med den här boken är att den ska vara som en kompis eller kanske en storsyster att hålla i handen under en väldigt speciell tid i livet: puberteten och tonåren. I början förändras saker drastiskt och snabbt, mot slutet går förändringarna kanske långsammare. Den du ska bli formas och utvecklas under den här tiden. Och här kommer vi med en bok som vi hoppas kan få betyda något för dig genom allt det här!

Boken handlar mest om kroppen. Om hur den fungerar och känns, vad som händer inom dig och med dig. Den handlar lite om sex och relationer också.

Vissa har föräldrar, andra vuxna eller syskon att prata med om allt det här. Men ibland är det inte så att man kan ta upp allt med dem heller. Vi hoppas att den här boken kan kännas som ett bra stöd. Du kan också använda bokens innehåll som stöd för samtal med vuxna runt omkring dig, eller kanske vänner. En tjejs kropp är på samma gång så väldigt exponerad och så hemlig. Scrollar man igenom sociala medier och nätet så ser man en massa tjejkroppar. De ser ofta ganska lika ut. De följer ett ideal. Och man kan lätt tro att kroppen bara är till för att behaga någon annans blick.

Det är så trist, för kroppen är ju så mycket mer än så. Den är en helt fantastisk apparat som kan åstadkomma de mest magiska saker! Tänka stora tankar, utföra underverk. Och så hamnar fokus alldeles för ofta på utseende.

När vi tänker tillbaka till våra egna tonår, ser vi att relationen till krop-

pen präglades väldigt mycket av just utseende. Vi tänkte väldigt lite på hur otrolig kroppen är. Det är lätt att fokusera på alla fel man kan tycka att den har.

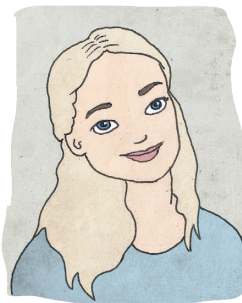
I den här boken utgår vi från vad man ofta kallar ”kvinnlig anatomi”. Psykologiskt kön eller könsidentitet skiljs från anatomi, anatomi bestämmer inte identiteten. Vi pratar om kroppar med snippa/vulva/vagina, äggstockar och livmoder. Vi hoppas att du som lever med eller utan delar av dessa ändå kan känna dig inkluderad. Vår mening är att du som lever med någon form av kvinnlig anatomi oavsett könsidentitet kan känna att du är inkluderad.

Med den här boken hoppas vi förmedla kunskaper som kan hjälpa dig att förstå och trivas i kroppen. För det är den (och DU) värd!

## KRAM, MIA OCH LOUISE

**MIA FERNANDO** är fysioterapeut och jobbar med besvär som rör snippa och graviditeter.

**LOUISE EDLUND WINBLAD** är illustratör och poddare.



## Louises tankar om kroppen

**NÄR JAG VÄXTE UPP HADE JAG EGENTLIGEN** ingen koll på min kropp. Jag visste inte att en klitoris är stor som en knytnäve, att flytningar är helt normalt och att det fanns ett slut på ”mellanhålet”. Ja snipphålet alltså. Ordet snippa fanns inte ens.

Jag önskar att tonåriga jag hade fått läsa mer om kroppen för oss med snippa: vad den kan göra, hur den fungerar, vad den sänder för signaler och hur man kan må bra i sin kropp. Istället handlade allt om hur kroppen skulle se ut.

Det har hänt en hel del med synen på kroppen och hur man pratar om den. Bara att vi äntligen fick ett ord för vad som finns mellan våra ben – snippan – är ett jättestort och viktigt steg! Och lite av en skandal att det tog sådan tid.

Det som dessvärre fortfarande tar för stor plats är just det där fokuset på utseende. Vi har den kropp vi har och den får ofta alldeles för mycket skäll och för lite beröm. För tänk cool hur den är! Den kan bära oss till olika platser, den kan utföra saker – skriva, teckna, åka snowboard, spela, hoppa, dansa ... Den kan ge oss signaler – ge oss ont i magen om något inte känns rätt eller pirr när något är spännande – och den kan brista ut i ett bubblande skratt som gör en helt matt efteråt.

Vi borde få vara mer nyfikna på kroppen och vad den kan åstadkomma! Lära känna den! Vi borde inspireras att trivas i den, inte få lära oss att gnälla på den. Det finns en enorm kraft i att lära känna och respektera sin egen kropp i ett samhälle som ständigt försöker få oss att tvivla på den. Vi hoppas att du genom att lära dig mer om kroppen inser att den är värd respekt och en hel massa kärlek. Ingen kropp är den andra lik, men på många sätt kan vi fungera ganska så lika.

