

# wow!

Kompis & kär



**Sidan 18**  
**"Jag är orolig för att missa roliga saker."**

Om bästisar, kompisgäng och när vänskapen tar slut.

**Sidan 20**  
**Att vara en person IRL och en annan på nätet**

SERIE: Du skulle aldrig vara någon annan online, eller?

**Sidan 14**  
**Mobbning, avundsjuka, och jobbiga föräldrar**

Wow går till skolkuratorn.

**Sidan 10**

**"Mina händer blev alldeles svettiga. Hjärtat slog hårdare än någonsin."**

Läs om kyssar, pussar och hängel.

**Sidan 6**  
**"Hur ska jag göra för att få vänner?"**

Panelen svarar!



**Sidan 22**  
**Vad tycker du?**

Ska jag skicka ett sms? En lapp? Bara säga det rakt ut?



**"Vi hängde, lekte och åt middag hos honom"**

JAG HAR HAFT ett rätt dramatisk kärleksliv. Allt började med att jag kom hem efter en lek dejt med min bästa kompis som jag har känt hela mitt liv. När jag var hemma insåg jag att jag kände mig lite konstig, liksom glad men också illamående, men bara lite. Så jag tänkte OMG kan jag vara kär?! Efter en till lek dejt visste jag garanterat att jag var kär, men jag ringde Bris ändå och pratade med en jättrevlig person. Efter det visste jag säkert att jag var kär i honom. Jag frågade om han var kär i mig,

inte om han ville bli ihop, men efter någon månad blev vi ihop och det var fantastiskt!! Vi hängde, lekte och åt middag hemma hos honom och det var bara DRÖMMEN!  
Efter nästan ett år slutade jag känna att jag var kär och tänkte att det är bäst att vara i en relation när man älskar den andra. Jag gjorde slut men snackade med Bris innan igen (jag tycker att man ska installera Bris-appen så fort man kan för man ska alltid vara redo). Nu hoppas jag att vi är kompisar igen, men när man gör slut borde man ge den andra lite tid att tänka om den vill det/behöver det.  
**Asta, 10 år**

**"Vi har aldrig bestämt att vi är ihop"**

JAG ÄR TIO ÅR och icke-binär\*. Jag och R började i samma klass. Först lekte jag inte så mycket med henne, men sedan började vi vara mer med varandra. Nu leker vi nästan hela tiden.  
Efter ett tag märkte jag att jag var kär i R. Jag undrade om hon var kär i mig också. Jag ville fråga henne, men jag vågade inte. Till slut gav jag en lapp till R där det stod att jag var kär i henne. Och då gav hon mig en lapp också. Där stod det att hon var kär i mig med. Jag blev superglad.

Det här var för ungefär ett halvår sedan och vi har aldrig bestämt att vi är ihop. Jag har berättat för min mamma att jag är kär i R, men vi har inte sagt till någon i klassen. Jag vet inte riktigt varför. Förut kändes det väldigt roligt och speciellt med kärleken, men nu känns det bara vanligt.  
Jag vet inte riktigt vad som är skillnaden mellan vänskap och kärlek eller om jag är kär fortfarande. Jag har alltid tänkt att man kan bli kär i vem man vill, oavsett om man är en hon, han, hen eller något annat.  
**Nour, 10 år**

\*Icke-binär betyder att man varken känner sig som tjej eller kille.

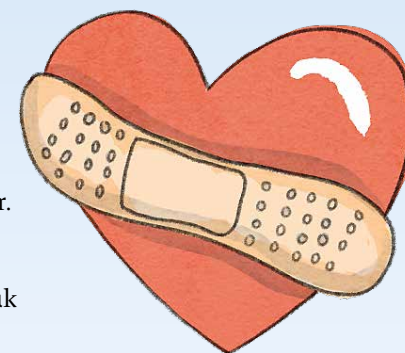
ILLUSTRATIONER: MARIA KÄLLSTRÖM

**"Jag har varit lite avundsjuk"**

MIN BÄSTA VÄN heter Frank. Det var bara tur att jag blev vän med honom för jag är ganska dålig på att få vänner. Jag har haft det bra med honom för det mesta.  
Jag har varit lite avundsjuk på Frank för att han verkade glad runt alla andra som inte var jag. Vi har blivit väldigt osams två eller tre gånger. Han blev lite mer negativ, vilket jag inte tyckte om. Efter den sista gången var vi osams i typ en månad, fast till slut frågade jag honom om han ville spela nåt med mig.  
**Ruben, 11 år**

**"Ingen vill vara med henne"**

JAG HAR ETT kompisgäng där vi är ungefär tio stycken. På sista tiden har en i gänget typ hoppat av och nu ser jag henne ensam nästan varje rast. Jag har pratat med gruppen om det, men ingen vill vara med henne. Ibland har jag gått fram och försökt prata, men hon är sur.  
**Vilma, 11 år**



**"Hon sa nej"**

EN GÅNG HAR jag frågat chans på en tjej jag gillade och hon sa nej. Men vi messade varandra och vi blev i alla fall vänner. Jag har också hjälpt min vän att fråga tjejen som han gillade, men hon sa nej.  
Jag hoppas att jag kommer att vara i ett kärleksförhållande när jag är lite äldre. Om man vill bli ihop med någon har jag hört att man ska vara omtänksam, snäll, bry sig och försöka att prata med den man gillar ganska mycket.  
**Marko, 11 år**



## Panelen:



Malte  
Adrian,  
11 år

Evia  
Malmberg,  
11 år

Fatima  
Näithmad,  
11 år

Ben  
Ashman Belin,  
11 år

# "Alla vill bli kompis med den nya"

Hur ska jag göra för att få vänner? Är det normalt att bli kär i en kändis som man aldrig kommer att träffa? Och föräldrar som vill kontrollera allt – hur gör man med dem? **Foto: Sara Mac Key**

**FRÅGA:** Jag bytte skola för ett år sen, men jag har fortfarande inte fått vänner. Det känns som om alla redan har sina gäng och bästisar. På rasterna är jag med lite olika, men efter skolan har jag ingen att vara med. Hur ska jag göra för att få vänner?

**MALTE:** Man frågar om man får vara med. Man måste bara våga. Säger de nej får man fråga någon annan.

**FATIMA:** Jag har mest vänner på internet, det är mycket lättare att fråga folk där än IRL. Internet är mitt tips, absolut.

**MALTE:** Man kanske kan gå till kuratorn och få hjälp. Om alla säger nej alltså.

**BEN:** Man går fram, säger hej och pratar, det är så jag gör i alla fall. Sedan frågar man om man ska hänga efter skolan. Jag frågar tills de säger ja. Eller så går jag bara hem till någon.

**MALTE:** Men alla är ändå extra snälla mot den som kommer ny till klassen.

**BEN:** Det är nästan som en tävling, alla vill bli kompis med den nya.

**MALTE:** Man behöver inte vara med någon i klassen heller,

jag har flera kompisar i parallellklassen.

**FRÅGA:** Mina föräldrar bestämmer vilka jag ska vara med. Om de inte gillar någon får jag inte vara med den personen. De håller koll på min mobil och ställer frågor hela tiden. Det känns inte som om jag får bestämma något själv.

**EVIA:** Ha ett snack med dem, säg att "jag har min frihet, den får ni inte ta ifrån mig".

**MALTE:** Kalla till ett familjeråd och se till att syskonen, om du har några, är på din sida.





»**Kalla till ett familjeråd och se till att syskonen är på din sida.**

**BEN:** Man säger till dem att man bestämmer sånt själv. Jag skulle göra det ändå, alltså vara med vem jag vill. Man kan själv avgöra om det är en dålig person, efter ett tag i alla fall. Eller så går man till någon annan vuxen, kanske på skolan, och ber dem prata med ens föräldrar.

**FATIMA:** Med min första mobil bestämde min mamma min kod. Det kändes inte bra. Jag har jättemånga privatsaker där. Jag har bytt kod nu.

**EVIA:** Det är ju som att kolla i ens dagbok!

**BEN:** Kanske att de ändå får kolla om något dåligt har hänt, men inte annars.

»**Det är inget konstigt, alltså att vara kär i en kändis.**

**FRÅGA:** Är jag den enda som är kär i en kändis? Det känns pinsamt, men jag har verkligen en crush på en kändis som jag aldrig kommer få träffa och som är mycket äldre än jag. Jag skulle aldrig våga berätta det för någon.

**FATIMA:** Jag har varit det. Jag var typ kär i Marcus och Martinus...

**EVIA:** Men det är inget konstigt, alltså att vara kär i en kändis.

**BEN:** Jag skulle inte säga att det är direkt pinsamt, men det beror på vem jag berättar det för. Jag har varit kär i typ alla från anime.

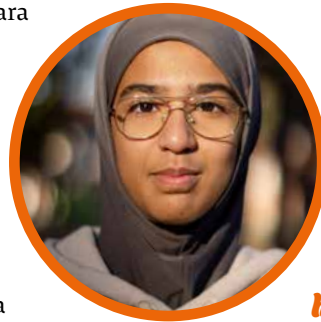
**MALTE:** Man behöver kanske inte säga att man är kär, utan bara att man tycker att den personen är snygg.

**FRÅGA:** Jag har precis blivit ihop med en tjej men jag vet inte vad man gör när man är ihop?

**MALTE:** Man hänger väl som kompisar, men lite mer. Jag vet inte.  
**EVIA:** Man kan bli lite "touchy touchy". Att man är mer nära varandra, mer fysisk alltså.

**BEN:** Det är som att ha bästisar men lite extra. Man hänger mera, kanske spelar med varandra. Det kan nog vara rätt olika. Man pussas om man varit ihop ett tag antar jag.

**FATIMA:** I början tar man det lugnt, men pussas måste man göra. ❤️



»**Jag har mest vänner på internet.**



»**Det är som att ha bästisar men lite extra.**



## Frågor & svar

### MÅR DÅLIGT AV TIKTOK OCH SNAP

När mina kompisar postar på Tiktok och Snap ser allt så roligt och lyxigt ut. De är sjukt snygga. Ibland tänker jag att de lägger upp grejer för att andra (jag) ska må dåligt. Cedra, 11 år

**SVAR:** Sociala medier ger oss bara en liten glimt av någons liv och många är väldigt noga med hur de själva ser ut och vilka saker eller kläder de visar upp. De kanske vill ha många likes och kommentarer, men postar inte för att andra ska må dåligt. Ändå är det lätt hänt att man jämför sig. Det som du får se är inte hela sanningen och det är bra att påminna sig själv om det ibland.

### POPULÄR ELLER NÖRD?

På min skola är en del populära och andra är nördar. Jag har kompisar i båda grupperna, men det känns som om jag måste välja. Finns det något sätt att vara både och? Kevin, 10 år.

**SVAR:** Man måste absolut inte vara det ena eller det andra. Men ibland kan det kännas så. Fundera på varför det känns som att du måste välja. Är det vad andra säger, tycker och tänker? Om någon har svårt att acceptera att du vill ha kompisar i olika grupper beror

det ofta på att den personen är osäker och söker efter bekräftelse. Men det är inte ditt ansvar, du ska göra det som får dig att må bra. Om någon är elak mot dig för att du hänger med olika kompisgrupper - ta upp det med en vuxen. Eller kommer pressen att välja från dig själv? Att kunna hänga med olika kompisar och gilla att göra olika saker är ju något som är bra och fint. Det kanske är den du är och då ska du själv få bestämma det, att vara både och.



### JAG MÅSTE ALLTID HJÄLPA TILL HEMMA

Jag kan aldrig vara med mina kompisar eftersom jag ska ta hand om mina syskon, handla, diska och sånt. Det känns så orättvist, men mina föräldrar fattar inte. Vad ska jag göra? Julia, 10 år.

**SVAR:** Det är inte konstigt att det känns orättvist. Många barn hjälper till hemma ibland, men du ska ändå ha tid att träffa dina kompisar. Alla barn

har rätt till lek, vila och fritid. Har du kunnat prata med dina föräldrar om det? Om det inte känns som att det går kan du prata med någon annan du litar på, till exempel en skolкуратор eller skolsköterska. Det finns också organisationer som jobbar med att hjälpa barn på olika sätt, som Bris, eller Rädda Barnen. Personalen på din skola kan hjälpa dig att hitta rätt.

### SKITPRAT OM HBTQ

Mina föräldrar pratar skit om hbtq-personer. De hånar folk som är trans och säger att det inte är på riktigt. De kan säga att något dåligt är "börgigt". Jag tror inte att jag är hetero, men jag skulle aldrig kunna berätta om jag gillar tjejer.

Tänk om det är så.  
Ellen, 10 år

**SVAR:** Det låter som en jobbig situation för dig att vara i! Många skämtar och hånar andra utan att tänka på att det sårar, men det är ju inte okej att göra så för det. Då blir det såklart svårt att säga något till dem om att du själv har funderingar kring vem du gillar. Känns det tufft kan du alltid prata med en annan vuxen som du litar på för att få stöd, till exempel på skolan eller på en ungdomsmottagning. På vissa platser finns det också fritids för unga hbtq-personer eller andra som funderar på sin sexualitet.

## "Jag hade aldrig kysst någon förut"

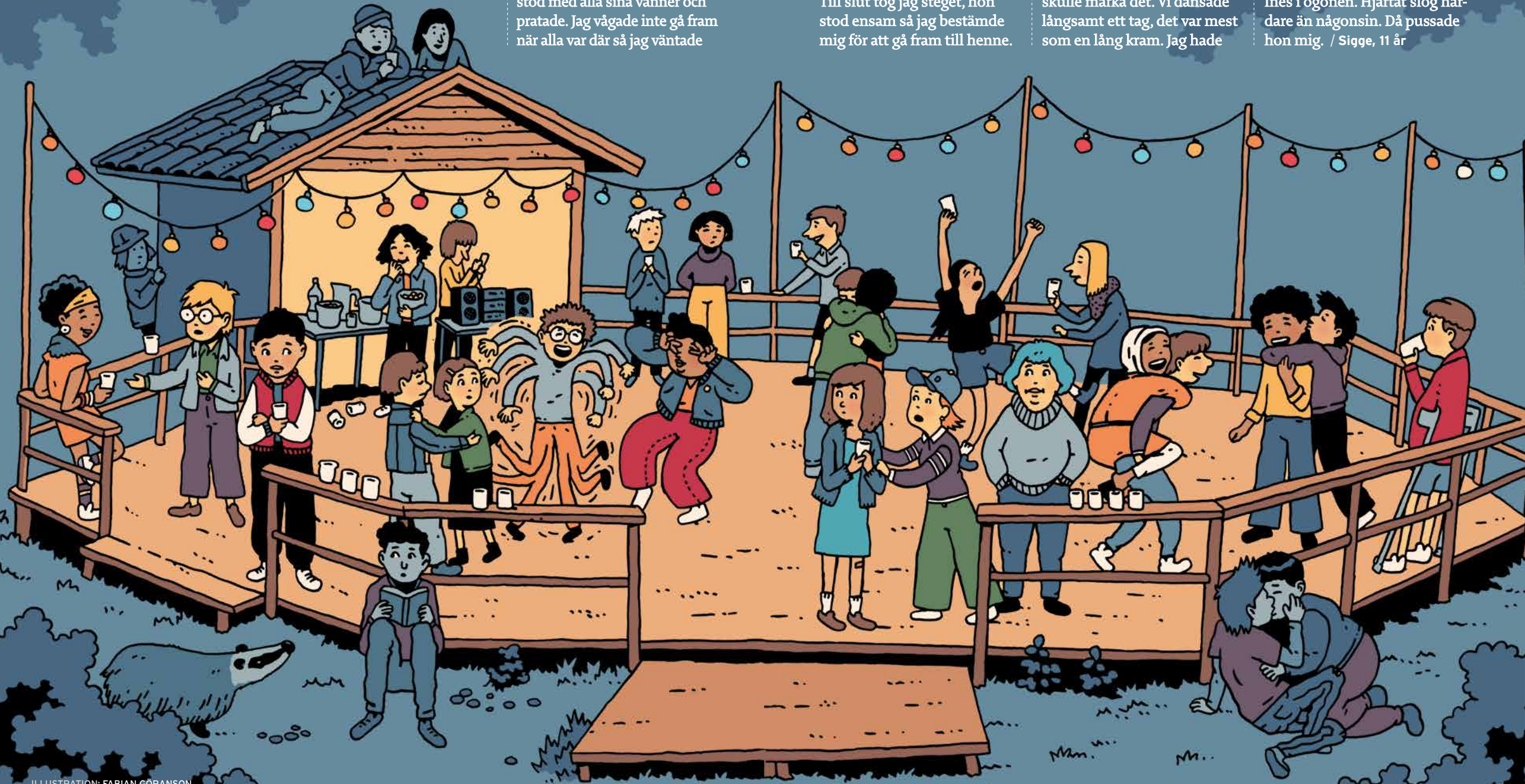
JAG HADE VARIT intresserad av en tjej under hela kolloet. Ines hette hon. På kollo-discot ville jag verkligen bjuda upp henne. Hon hade på sig en blå klänning och stod med alla sina vänner och pratade. Jag vågade inte gå fram när alla var där så jag väntade

i andra änden av dansgolvet. En av mina vänner dansade med en av Ines vänner. Det kändes bra, då skulle jag och Ines i alla fall inte vara först. Till slut tog jag steget, hon stod ensam så jag bestämde mig för att gå fram till henne.

Jag frågade om hon ville dansa. Hon sa ja!

Jag var så nervös att mina händer blev alldeles svettiga, jag hoppades att hon inte skulle märka det. Vi dansade långsamt ett tag, det var mest som en lång kram. Jag hade

aldrig kysst någon förut, men jag hade tränat på min arm. Det kunde väl inte vara så annorlunda? Jag drog ifrån lite, gick bakåt ett steg och tittade Ines i ögonen. Hjärtat slog hårdare än någonsin. Då pussade hon mig. / Sigge, 11 år





ILLUSTRATIONER: FABIAN GÖRANSON

# 58

Så många timmar varade världens längsta puss - alltså mer än två dagar. Det var ett thailändskt par som var med i en tävling som pussades i 58 timmar, 35 minuter och 58 sekunder. De fick dricka genom ett sugrör och till och med när de var på toa fortsatte de att pussas.

## NÄR MAN ÄR KÄR

- \* Hjärtat kan slå snabbare
- \* Du kan känna dig varm och bli röd i ansiktet
- \* Du kan bli skakig och fumlig
- \* Det kan vara svårt att koncentrera sig på något annat än kärleken
- \* Du kan känna dig glad och full av förväntan, men också nervös, orolig och ledsen.

# 6 juli

Den sjätte juli (mitt under sommarlovet) firas den internationella kyssdagen.

## HÅNGLA PÅ OLIKA SPRÅK

- Make out (engelska)
- Kline (norska)
- Enrollarse (spanska)
- Vatati se (serbiska)
- Icha icha (japanska)

## Puss, kyss och hängel?

**Pussas** gör du med stängda läppar. Det kan vara på kinden, pannan, munnen eller något annat ställe på kroppen.

Ofta börjar en **kyss** med en puss. Sedan öppnar man läpparna och tungorna rör vid varandra. Ett tips är att vara lite försiktig, inte trycka in tungan i någon annans mun. Det kan vara bra att vicka lite på huvudet så att inte näsorna krockar. Oftast går det

av sig självt. Det blir en kyss utan att du behöver tänka så mycket på hur det går till.

Att **hängla** är flera saker på en gång. Kyssar, kramar, smekningar. Kanske trycker man sig mot varandra, kommer nära med kropparna. Det går att stå upp och hängla, men också att sitta eller ligga. Är ni redo att testa hängel får ni prova er fram. Vad känns bra för dig och den du hänglar med?

## ÄR JAG KÄR?

Den senaste tiden har mina bröst börjat växa och när en kille i klassen råkade komma åt mina bröst (det var inte meningen) kändes det som om jag blev våt i snippan. Nu fan-tiserar jag ibland om det där ögonblicket och samma sak händer. Jag vet inte ens om jag gillar honom. Är jag kär? Yasmine, 12 år

**SVAR:** Det är bara du som kan avgöra om du är kär eller inte. Folk som är kära brukar beskriva det som att det pirrar i kroppen, att man tänker jättemycket på den personen man är kär i och att man blir glad av att träffas. Det låter som att din kropp tyckte om när din klasskompis kom åt dina bröst. Att snippan blir våt kallas lubrikation och det händer när man känner sig upphetsad eller kåt. Det är vanligt att känna så och många tycker att det är en härlig känsla att ha i kroppen.

## HAR 11-ÅRINGAR SEX?

Folk på min skola pratar jättemycket om sex fast vi bara går i femman. Det verkar som om de vet så mycket. De drar massa skämt och skriker grejer. Finns det folk i min ålder som har sex? Love, 11 år

**SVAR:** Många tycker att det är kul och spännande att prata om sex. Att dina klasskompisar gör det behöver absolut inte betyda att de själva haft sex.

De kanske har läst och sett saker de tycker är kul och spännande att prata och skämta om. I den här åldern har nästan ingen haft sex med någon annan. Det har de flesta först när de är äldre, på högstadiet har ungefär en tredjedel haft det. Men en del har sex med sig själva, alltså onanerar, mycket tidigare än så.

## TÄNKER BARA PÅ HENNE

Jag har bara varit ihop med en person och jag vet att det kommer fler chanser. Alla säger det. Men det spelar ingen roll. Sen det tog slut kan jag inte tänka på något annat än henne. Hur ska jag göra för att det ska gå över? Orkar inte vara ledsen mer. Nasir, 11 år

**SVAR:** Ibland när det tar slut med någon kan det kännas jättemycket. Det kommer kanske vara så ett tag. Du kan försöka låta dig själv vara precis så ledsen och nere som du är men ändå försöka göra bra av. Det kan vara att träffa kompisar efter skolan, gå till träningen eller göra något kul med familjen. Långsamt kommer det roliga att komma

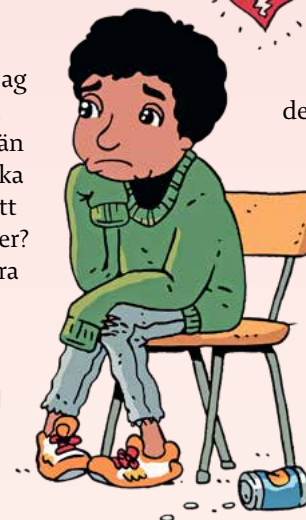
tillbaka och det ledsna att kännas mindre. Du kan också prata med någon som du litar på. Det kan vara ett syskon, en skolkurator eller kanske en stödchatt på nätet. Det kan kännas skönt att få dela ledsheten med någon annan.


## DE FRÅGAR PÅ SKÄMT

Det är ganska vanligt att någon frågar om att bli ihop och sedan säger att det bara var ett skämt. Jag skulle aldrig säga ja om någon frågade.

Men jag fattar också... Jag skulle nog göra samma sak om jag fick ett nej. Hur ska man veta om det är på riktigt? Emil, 9 år

**SVAR:** Att få ett nej på frågan om att bli ihop kan vara ganska jobbigt, och en del tycker att det känns pinsamt. Då kanske man skyddar sig själv genom att säga att man skämtade. Men om man gör det för att lura någon är det ju bara taskigt, inte roligt. Det enda sättet att veta om det är på riktigt är att själv svara som man verkligen vill, "ja" eller "nej". Skulle den andra säga att det var ett skämt får man försöka tänka att det är den som är taskig och ganska fånig och inte du som är lättlurad. Och såklart ska man själv bara fråga när man verkligen menar det.





Dörren till skolkuratorn **Amaria Paulos** dörr står nästan alltid öppen. Dit kommer elever med olika problem och funderingar. Men vad kan man prata om? Och vad får en kurator inte göra? Wow skickade ut femteklassarna Ilyas och Sussi för att ta reda på mer.

**Text: Ilyas Halidu, Sussi Dufberg Leidefors och Anna Dahlqvist Foto: Maja Brand**

# ▶ Snacka med kuratorn



### Vad kan man prata med dig om?

Kompisar, hur man har det hemma, om man känner sig orättvist behandlad av en lärare. Allt möjligt! Man kan prata om sitt husdjur, om vänskap och kärlek. Det är eleverna själva som bestämmer. Ibland kanske någon mår dåligt, men vill ändå prata om något helt annat. Det är också okej.

### Behöver man boka tid?

Ja, helst. Det kan man göra med hjälp av sin lärare. Men det går bra att komma direkt till mig också. Det är många som gör det.

### Vad krävs av en kurator?

Man måste tycka att det är intressant att prata med barn, och lyssna på riktigt. För mig är det viktigt att dörren till mitt kontor står öppen. Man ska inte mötas av en stängd dörr när man vill berätta något. Om jag inte sitter i ett samtal förstås.

### Hur får du barn och unga att lita på dig och våga prata om problem?

Jag försöker att vara mycket tillsammans med er elever, komma till lektioner och vara

ute på raster. Och om ni till exempel blir utsatta för en kränkning ska ni känna att vi verkligen jobbar för att det inte ska hända igen.

### Vad gör du för att få slut på mobbning?

Vi kallar det kränkande behandling och det är en av de viktigaste frågorna för en skolkurator. Först pratar vi med den som har blivit utsatt och den som har gjort något



**»Det är alltid lite pirrigt att träffa en elev för första gången.**

kränkande. Vi gör upp en plan tillsammans med lärarna och pratar med föräldrarna. Det är viktigt att komma ihåg att om någon känner sig kränkt kan jag inte säga att "äsch, det var väl inte så farligt". Det är elevens upplevelse det handlar om.

### Finns det elever som vill ha hjälp med föräldrar som bestämmer för mycket?

Det är ganska vanligt. Jag lyssnar på eleven och kan ge råd om hur hen ska göra för att få de vuxna att lyssna. När och var är det till exempel bäst att prata med föräldrarna? Vad är allra viktigast att prata om? Föräldrarna kan också komma hit om eleven vill att jag ska vara med på samtalet. Jag har gjort det några gånger och det har fungerat bra.



**»Man kan prata om det som händer i skolan, till exempel mobbning.**



**Reportrarna Ilyas Halidu och Sussi Dufberg Leidefors går i årskurs fem på Snösätterskolan i Rågsved, en förort i Stockholm.**

**Amaria Paulos** är skolkurator på deras skola. Hennes kontor ligger mittemot lärarrummet, inte långt från klassrummen. Men eftersom fotografen ville ha mer ljus gjordes intervjun vid ett fönster i trapphuset. Nyfikna elever spanade när de gick förbi, men för det mesta var det lugnt. Wows redaktör höll sig undan, men har ställt några av frågorna.

**Före intervjun fick Ilyas och Sussi själva svara på frågan: Vad kan man prata om hos skolkuratorn?**

**Sussi:** Problem i hemmet, som att någon är våldsam.

**Ilyas:** Om det som händer i skolan, till exempel mobbning.

**Sussi:** Mer vardagliga saker också, om man blivit dumpad eller är olyckligt kär. Jag tänker att inget är för stort och inget är för litet.

### Vad gör du om någon känner sig ensam och inte vet hur hen ska få vänner?

Eleven får berätta och sedan går vi tillsammans igenom vilka kompisar hen vill umgås med. Vi kan prata om hur man gör för att få vänner, till exempel fråga om att vara med i en lek. Jag stöttar och kollar sedan hur det går med både elev och mentor.

### Vad säger du om det kommer någon som är avundsjuk på kompisar som är ihop och längtar efter att själv få vara kär?

Det är normalt att känna så och jag förstår att det är

jobbigt. Jag börjar med att bekräfta det, att det inte är konstigt. Vi kan prata om hur det är att vara kär, vad eleven tänker om det. Tillsammans kan vi försöka ta reda på mer om längtan, hur den känns och vad den betyder.

### Vad får man inte göra som kurator?

Om en elev berättar något för mig får jag inte berätta det för någon annan. Det kallas tystnadsplikt. Men om jag känner oro för att barnet

risikerar att råka illa ut kan jag behöva prata med andra. Jag förklarar alltid det för eleverna som kommer till mig.



**»Jag tänker att inget är för stort och inget är för litet.**

### Blir du nervös ibland på ditt jobb?

Det kan jag bli. Det är alltid lite pirrigt att träffa en elev för första gången, innan man har lärt känna varandra.

### Hur känns det att vara kurator?

Jättekul! Jag får lära känna så många olika barn och ni lär mig nya saker varje dag.



ILLUSTRATIONER: PER GUSTAVSSON

## »Jag är orolig för att missa roliga saker«

**BREV:** Att ha vänner är viktigt. Annars känner jag mig ensam. Jag tycker att allting är tråkigt när jag inte har någon att vara med. Det känns konstigt i kroppen. Jag gillar inte att vara själv utan vill helst vara med mina kompisar. Vi gör alltid roliga saker, spelar fotboll,

dansar och shopper kläder. Samtidigt vet jag att man inte kan vara med sina kompisar hela tiden. Men om jag inte är det så är jag orolig att jag ska missa roliga saker som mina kompisar gör och jag gillar inte känslan att känna mig utanför.

**Evin, 11 år**

## »Då kom killen från fotbollen«

**BREV:** När jag kom ny till skolan var det svårt att hitta vänner. Jag älskar fotboll, jag brydde mig inte direkt om personerna jag spelade med, jag bara spelade. En kille var bäst, snabbast och snällast, men jag vågade inte prata med honom.

På en rast var det någon som tacklade mig

och jag tacklade tillbaka. Han puttade mig och jag puttade tillbaka. Hans storebror kom och jag trodde att jag skulle få stryk, men då kom killen från fotbollen och hjälpte mig. Vi började komma närmare och närmare varandra och till slut blev vi bästa vänner.

**Ali, 10 år**



## Vän med vem?

Många hittar sina vänner i skolan, men det behöver inte vara så. Någon att lita på, att prata med, att skratta med – det kan också vara till exempel...

- En katt, ett marsvin eller en häst.
- Morfar
- Grannen
- Kusinen
- En nätkompis
- Någon från basketlaget, scouterna eller dansen.
- Bästisen från förskolan
- Ett syskon

## 3 tips

### STÖTTA EN KOMPIS

♥ Fråga hur hen mår och var beredd att lyssna.

Ibland tar det lite tid att få svar. Ha tålmod. Även om du inte får något svar kan det betyda mycket att du frågar.

♥ Hitta på roliga saker som du vet att hen gillar, till exempel att baka, spela, gå på fotbollsmatch, gå på bio, göra Tiktok-videos.

♥ Tala om hur mycket du gillar din kompis. Kanske är det lättare att skriva, skicka en video eller en bild.

## Vänner för alltid?

Visst finns det vänner som håller ihop hela livet, men många gånger tar vänskap också slut – precis som kärleksrelationer. Kanske för att man flyttar, byter klass eller slutar på en aktivitet. Det är vanligt att växa ifrån varandra, att börja gilla olika saker. Ibland är det svårt. Någon blir arg, ledsen, känner sig sviken. Det blir ensamt och konstigt. Ibland går det av sig självt. Man hittar nya vänner på var sitt håll. Och vem vet – en dag kanske du hittar tillbaka till den där vännen från förr?



Hihhi...

Hallå! Jag trodde vi skulle hänga? Sluta glo på din mobil!

Vad är det som plingar hela tiden som du måste titta på?

Mmm. Ja, precis

Du lyssnar inte!



Oj, förlåt! Det är bara det att jag...

...har liksom skrivit med en cool tjej lite grann...

Haha, typisk dig.



Få se vad för **ROMANTISKA** meddelanden du skickat...!

**NEJ!! VÄNTA!** Kolla inte!

VÄND



...Va?! Men... det här är ju... dikter?

Inte romantiska, utan ledsna, fina dikter... **WOW!**

Har **DU** skrivit dom? Dom är ju... jättebra!



Ja, alltså... Jag gillar att skriva, och det är liksom lättare att dela det med nån man inte träffar på riktigt.



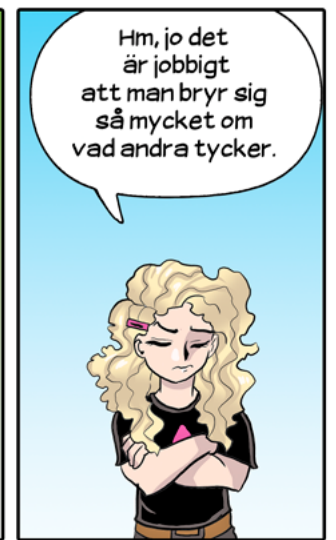
Oj, så du är rädd för att bli...

...retad om folk visste att du gillar poesi och dikter?



Egentligen borde jag ju inte bry mig, men det är svårt!

Och då är det skönt att kunna snappa med nån som gillar samma sak!



Hm, jo det är jobbigt att man bryr sig så mycket om vad andra tycker.



Jag önskar jag vore mer som du!

Du är ju alltid dig själv och skulle **ALDRIG** vara nån annan online!

erhm...

Nja... eller... Kanske inte helt mig själv...



Okej! Jaja, det väl bara för mig att erkänna...!

Jag är med i en rekord-grupp online.

Det är väl inte pinsamt? Du är ju bäst på allt! Är det flaggor, huvudstäder eller multiplikations-tabellen?!

Jag ska visa...



... Jag skulle dö om folk fick reda på det här!

**YouTube**

#flest ärtor i näsan på 1 minut!!!

Play ▶

**VA?! COOLT!!!**

likes prenumerera

### Hur tycker du att en bra kompis ska vara?

Skriv fem saker. När du skrivit listan kan du använda den som din egen "vara schysst-lista" med tips på hur du kan vara mot andra!

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



ILLUSTRATIONER: PER GUSTAVSSON

## Ett steg i taget

Det kan vara läskigt att tala om för någon eller visa att man gillar den, men om man tar små steg i taget blir det lättare. Sätt en etta framför det tips du själv tycker känns bäst, en tvåa vid det näst bästa och så vidare. Om det är något du inte skulle våga? Stryk det! Men kanske vågar du ta fler och fler steg?

- Fråga om man ska hitta på något ihop
- Skicka ett sms
- Skriva en lapp
- Säga rakt ut att man gillar den
- Säga hej på rasten
- Råka nudda den du gillar
- Skriva till den på sociala medier
- Sätta sig nära bredvid

Egna tips och idéer:

.....

.....

### Vem pratar du med om...

- Du är olyckligt kär? >
- Någon är taskig mot dig? >
- Dina föräldrar säger att du inte får vara ihop med någon? >
- Du behöver pepp för att börja på en ny aktivitet och känner dig som e+n nervös nybörjare? >
- Du bråkat med dina kompisar? >
- Du märker att någon verkar må dåligt? >
- Du är så kär att du håller på att spricka? >
- Du har gjort något som du vet är fel och behöver hjälp för att reda ut det? >

Dra så många streck du vill. Är det någon eller några du saknar? Skriv dit den/dem!

- Kompisarna
- En lärare
- Min bästa vän
- En förälder
- Bris
- Ett syskon
- En tränare
- Skolkuratorn
- Friends
- En släkting
- Den jag är ihop med
- Vuxen jag bor med
- En chattkompis



### Kär som en vuxen?

Hur känns det att vara kär? Känns det likadant när man är vuxen? Fråga en vuxen du känner och se om du känner igen dig. Tyckte de att det var lätt eller svårt att svara?

**Wow!** En tidning från RFSU. Tidningen går att beställa på [www.rfsu.se/wow](http://www.rfsu.se/wow).

**REDAKTÖR:** Anna Dahlqvist. **PRODUKTION & DESIGN:** Birgersson&co, [www.birgersson.se](http://www.birgersson.se).

Vad menas med  
att hängla? Hur är man en  
bra kompis? Och så det här med  
att vara kär i en kändis...

**Wow – kompis & kär** handlar om  
pirrig förälskelse, jobbig avundsjuka  
och vänner som är viktigare än allt annat.  
Krossade hjärtan och pussar. Kompis-  
gäng och bråk. Det handlar om att  
känna sig ensam och förvirrad.  
Och om att längta efter  
kärlek och vänskap.



Riksförbundet för sexuell upplysning  
Box 4331, 102 67 Stockholm

[www.rfsu.se/wow](http://www.rfsu.se/wow)