

Vad är sex?
Dejting – hur då?
**Vad gör
familjen i
mitt kärleksliv?**
**Komma ut
i orten?**
**Hur många får
man ligga med?**
Vad säger Gud?
Osv.

INNEHÅLL

Vad är sex? / 08

Onani, telefonsex, samlag... eller bara vara nära på ett upphetsande sätt?

Dejting – hur gör man? / 10

”Övertänk inte. Det värsta som kan hända är att det blir ett nej.”

Hur många får man ligga med? / 14

Föreställningar om killar och tjejer står i vägen när vi tittar närmare på bodycounts.

Vad gör familjen i mitt kärleksliv? / 16

För strikta regler leder till lögn. Men hur får man familjen att ändra sig?

Hur är det att komma ut i orten? / 18

Från rädslan att bli avslöjad till lättningen över att få vara sig själv.

Vad tycker Gud? / 22

När det syndiga blir vackert och fördomar kring religion och relationer utmanas.

”Ju äldre jag blev, desto strängare blev det” / 26

REPORTAGE: Är dubbelliv det enda svaret när föräldrarna kontrollerar relationer och sexualitet?

Relationer + rasism / 32

Sexualupplysaren svarar på frågor om den osexiga kombon kärlek, sex och rasism.

Hej läsare!

Den tidning du håller i handen är en produkt av ett tjugotal unga människors stora drömmar. Genom projektet *Det handlar om mig!* har vi haft möjlighet att öppna och kliva in genom nya dörrar som vi tidigare inte har haft tillgång till. Vi har gått på djupet med frågor om sexualitet och relationer som är viktiga för oss.

Tidningen gör vi för att lyfta erfarenheter och berättelser från projektet och dela med oss av tankar kring att dejta, att komma ut som hbtqi+ och om vad sex egentligen betyder. Det handlar också om hur religion kan hänga ihop med sex och kärlek och vad familjen har med det att göra (eller inte). Och hur spelar föreställningar om kön in när vi frågar oss hur många man får ligga med?

Vi hoppas att du som är ung och läsare känner igen dig, att du liksom vi vågar öppna ögonen och vidga dina perspektiv på tillvaron – eller för dig som vuxen; att det kan ge en inblick i vad det kan innebära att vara ung i dag – och kanske i morgon.

// Vi i projektet
Det handlar om mig!



Det handlar om mig! är ett projekt som drivs av RFSU Stockholm. Lyssna också på våra poddar, använd QR-koden.

PROJEKTLEDARE Isabel Lind
REDAKTÖR Anna Dalqvist
FOTOGRAF Maja Brand
PRODUKTION Birgersson & Co



”I don’t deserve to chain myself to the ideas of society, and consider myself invaluable, because someone else said so. No.”

Byron Perkins, amerikansk fotbollsspelare om att komma ut som homosexuell, i en intervju med tv-bolaget CBS 2023.

3 x följ & lyssna

PODD: Sex & Fördom med Kenxo Slayz om att vara troende och queer.

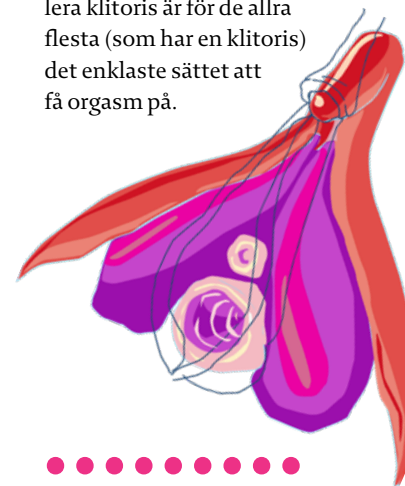
INSTA: @mensen med organisationen Mensen som lyfter synen på mens utan tabun och fördomar.

TIKTOK: @sexedfiles med **Mariah Caudillo**, sexualupplysare som pratar om allt från orgasm till kondomkunskap.



Kort om klitoris

Klitoris är så mycket mer än vad många tror. Bara en tiondel sitter utanpå kroppen, resten finns inuti och syns inte på utsidan. Hela klitoris är 8–10 centimeter lång och den finns, vad man vet, bara för njutningens skull. Att stimulera klitoris är för de allra flesta (som har en klitoris) det enklaste sättet att få orgasm på.



59%

... tycker att den som föreslår kondom är ansvarstagande. Bara 2 procent tycker att hen är osexig. Kondomen är en uråldrig uppfinning. Numera görs den i gummi och plast, men historiskt har bland annat djurtarmar, sköldpaddsskal och fiskblåsor fått duga. Det är det enda preventivmedlet som skyddar mot både graviditet och könssjukdomar. [källa: RFSU]

Miss inte!

På Spotify finns *Det handlar om mig*-poddarna från RFSU Stockholm. Till exempel avsnittet *Let’s talk about sex baby* och *Är du en fuckboy eller nice guy?*

ATT
VARA
MAN
#1



Poya Ashna: ”Som kille skulle man inte undra och fråga”

” När jag var i högstadieåldern påverkades jag mycket av förväntningarna om att vara sexuellt erfaren. Som kille skulle man inte undra och fråga, det kunde kanske uppfattas som svaghet.

När jag blev lite äldre märkte jag att jag behövde bevisa, både för mig själv och andra, att jag som man klarade av att själv hantera svåra saker; i familjen, med kompisar, i kärleksrelationer. Jag vände mig inåt och kände mig ensam.

Som kurator på Origo, ett resurscentrum mot hedersrelaterat våld och förtryck, jobbar jag mot våld och då har maskulinitetsnormerna stor betydelse för män som använder våld som verktyg.

Det finns så många anledningar att jobba med hur vi ser på maskulinitet. När jag träffar män pratar vi om hur föreställningar om vad som är manligt är kopplat till våld. Men

också om hur det till exempel kan påverka vänskapsrelationer.

Min erfarenhet är att idéer om maskulinitet kan leda till att man inte vågar prata om känsliga saker med killkompisar, av rädsla för att bli dömd. Man tror att de ska tycka att man inte är tillräckligt manlig. Det jobbar jag med hos mig själv och med andra, att få tillgång till riktigt djup vänskap där man kan vara öppen och sårbar. Att kunna vara nära och berätta om sitt liv, hela sanningen.

Jag vet att det är läskigt att bryta med de här normerna, men när man väl utmanat sig själv och sina vänner vill man inte gå tillbaka. Det förbättrar självkänslan och relationerna till andra, pressen minskar – på dig själv och dina vänner. Det är ett stort steg, man kan vara rädd för att bli ensam och lämnad, men det är värt det. Normer om maskulinitet är begränsande. Det märker man tydligt när man väl öppnar upp.”



Här
kommer
svaren på **6**
frågor som
handlar
om dig

Vad är sex?

Medverkande: Kiran, 20 år // Sara, 20 år // Alex, 19 år // Haben, 24 år

Vad är sex?

HABEN: För mig är det att vara intim med någon på ett sexigt, upphetsande sätt. Det kan vara allt ifrån telefonsex till penetrerande sex.

ALEX: Det finns olika nivåer och då är till exempel onani och telefonsex en lägre nivå, som jag ser det i alla fall. Penetration och att man är två personer är en annan nivå. För mig är den nivån sex.

SARA: Tidigare såg jag sex bara som samlag mellan två personer, men nu tänker jag att det är så mycket mer. Samtidigt tycker jag att det är svårt att definiera.

KIRAN: Det är väldigt brett, men det finns en intimitet.

HABEN: Förut tänkte jag bara utifrån heterosex, alltså någon form av penetrerande sex, även om det är mellan två personer av samma kön. Nu tänker jag att mycket av det som leder fram till det som ofta klassas som sex också är sex.

"För mig är det att vara intim med någon på ett sexigt, upphetsande sätt."

Behöver man ha känslor för någon för att ha sex?

KIRAN: Vissa vill ha känslor inblandade, andra inte. Det är från person till person.

SARA: Vi har normaliserat att ha sex utan känslor i vår generation. Hade du frågat någon äldre tror jag att de hade sagt ja, absolut, det krävs känslor.

HABEN: Jag måste ha känslor för den jag har sex med och jag upptäckte nyligen att det finns ett begrepp för det, att man är demi-sexuell.

SARA: Det behöver finnas ett intresse för att väcka attraktionen som leder till sex. Det blir i alla fall enklare då.

ALEX: Ja, du kan inte bara peka på någon och ha sex från ingenstans.

Vad är bra sex?

ALEX: När båda njuter av det.

SARA: Det handlar mycket om att kunna kommunicera om vad som är skönt, att inte vara så självvisk.

HABEN: Om du bara tänker på dig själv finns det ju ingen poäng med att vara tillsammans. Sen kan det ibland vara så att den ena parten njuter mer än den andra, men så länge ni har kul och det är en bra stund så är det bra sex. Man behöver inte komma. Men båda ska känna sig nöjda med att de gjorde det.

Hur tar man reda på vad man själv gillar?

SARA: Det kommer med tiden.

ALEX: Jag håller med, det kommer med erfarenhet. Första gången kan man inte veta vad man gillar.

KIRAN: Man får utforska. Det är så man lär sig.

HABEN: Man har kanske en idé, "det här tycker jag verkar skönt", från sånt man har sett eller hört. Sen får man testa och se om man gillar det eller inte, lära känna sig själv och sin kropp.

Är det svårt att sätta gränser för vad som är okej?

SARA: Jag tycker inte att det är svårt, men jag kan tänka mig att många tycker det. Det är nog mer obekvämt att säga ifrån med en ny person än om du är i en relation.

KIRAN: Du måste våga även om det är svårt. När du får en klump i magen, då säger du nej.

ALEX: Och om det är svårt att säga nej kan man visa det med sitt kroppsspråk, backa ett steg, säga "jag vill inte" men utan ord.

BILD: ERICA JACOBSON



"Det byggs upp en känsla, men man kanske inte är redo att gå vidare."

Och hur är det att förstå någon annans gränser?

HABEN: Jag antar att de flesta läser av kroppsspråket och sällan frågar rakt ut.

KIRAN: Man får känna av stämningen och analysera signalerna.

ALEX: Det är nog olika hur enkelt man tycker att det är att läsa av signalerna. För mig är det ganska lätt ändå.

SARA: Jag tycker att det kan vara svårt, om någon till exempel vill vara intim men inte ha samlag. Det byggs upp en känsla, men man kanske

inte är redo att gå vidare.

HABEN: Det kan vara svårt för den som är väldigt inne i sig själv och fokuserad på den egna njutningen. Då kanske du inte tar pauserna som kan behövas för att känna av den andra personen.

Hur har ni lärt er om sex?

ALEX: Från vänner och sociala medier.

SARA: Samma för mig.

KIRAN: Förebilder, folk du känner, familjen, allt möjligt. I skolan är det typ "det här är penetrationssex", men du får inte veta allt som är utanför det. Det får du ta reda på själv.

HABEN: Kompisar. Poddar. Jag kollade på en serie, *The Secret Life of the American Teenager*,

där de pratade mycket om samtycke och graviditet bland unga.

SARA: Allt man ser på sociala medier är på något sätt lärorikt. Även om det kanske inte är bra.

HABEN: Jag följer mest feministiska och då är det oftast en mer öppen syn på sex och de pratar mycket om kvinnlig njutning. Om jag hade varit anti-feministisk och hängt på incelforum skulle jag antagligen ha fått en väldigt skev syn på sex. **KIRAN:** Porr har stor påverkan, både indirekt och direkt. Nästan alla har sett porr. Om det

ONANI = SEX MED SIG SJÄLV

Det är många som har varnat om onanins faror. Den egna njutningen har kallats synd, skam, sjukligt. Men nej! Det är helt enkelt ett sätt att ha sex med sig själv. Klittra, runka, pulla ... De flesta gör det. För att det är skönt. Men det är också ett sätt att lära känna sin kropp och sexualitet. Har du koll på vad du gillar på egen hand blir det lättare att visa vad som är skönt tillsammans med någon annan.

är bra eller dåligt, det beror på hur du tar in det du ser. Många tänker bara att "det här är sex", men utan att prata om det.

HABEN: Det handlar också om vilken typ av porr det är. Porr är inte bara sajter som pornhub, det kan vara filmer och böcker. Det är inte så enkelt.

Skulle ni önska att ni hade fått veta mer om sex i skolan?

HABEN: Ja. Jag trodde till exempel att mödomshinnan fanns tills jag såg en barnmorska i ett klipp på Youtube som berättade att det inte stämmer. Och hur man tolkar ja- och nej-signaler, det har man inte fått lära sig i skolan.

KIRAN: Jag tycker också att skolan ska ta det ansvaret, lika väl som de lär ut matte. Det är så grundläggande.

ALEX: Det skulle vara bättre om man gick djupare in på det på gymnasienivå. När man är mer mogen. Innan dess tror jag att det är många som inte tar det seriöst.

SARA: Jag tänker lite tvärtom, att det är bra att få veta när du är yngre. I gymnasiet kommer du redan att ha ett hum om saker. Jag fick inte så mycket kunskap i skolan och jag tycker att skolan ska ta ett större ansvar. Du ska inte gå runt med ett hum. 🔥

Dejting – hur gör man?

Medverkande: Nataša, 17 år // Jasmine, 18 år // Sam, 18 år // Wille, 20 år

Hur frågar man om en dejt?

JASMINE: Man slajdar in i den personens DM, börjar med ett hej och frågar om ålder, var den bor och sånt.

NATAŠA: Sen kanske man går vidare till Snap och lur, snackar lite innan man träffas.

SAM: Man försöker först lära känna personen och sen kan man fråga om att ses.

WILLE: Men om du träffar någon på stan och tycker att hon ser bra ut – varför inte gå fram och kolla läget? Fast det beror på hur du är som person förstås.

NATAŠA: Övertänk inte. Fråga bara. Det värsta som kan hända är att det blir ett nej, och det behöver inte betyda att det är något fel på dig. Det kan bero på vad den personen letar efter, att man bara inte är rätt typ.

SAM: Om man inte ser så seriöst på det och inte tänker så mycket, då kanske inte ett nej känns så tungt. Det är ändå alltid ett nej tills du har fått ett ja...

NATAŠA: Men det kan såklart bli lite stelt.

Hur säger man nej?

NATAŠA: Om någon kommer fram kan man vara snäll och

”Övertänk inte. Fråga bara. Det värsta som kan hända är att det blir ett nej.”

säga att ”du är jättemodig men nej tack, jag letar inte efter någon”. Men man måste inte heller förklara sig.

JASMINE: Det räcker med att säga ”nej tack”.

SAM: Det är schysstare att vara ärlig, att inte säga typ ”jag kan inte” och hålla hoppet uppe hos den som frågar fast man egentligen menar nej.

WILLE: Exakt. Det blir enklare för båda om man är rak.

Gäller olika ”osynliga regler” eller normer för tjejer och killar som dejtar?

NATAŠA: En kille kan dejta hur många han vill utan att någon ifrågasätter det. Om en tjej dejtar många har folk åsikter om det.

JASMINE: För tjejer är det mer att man är en smutsig tjej

om man träffar fler, men för killar är det mer ”okej”.

WILLE: Det blir så automatiskt. Jag tror inte att det är något man tänker på egentligen.

NATAŠA: Om en kille dejtar flera samtidigt säger man typ ”men han är kille så vad förväntar du dig”. Om det är en tjej kan det vara ”helt rätt av dig, om män kan så kan vi också” eller ”varför håller du på med så många, du kommer inte att hitta kärlek på det sättet”.

SAM: Killar kanske mer blir hyllade när de dejtar runt. Det känns som att tjejer har mer press att hitta rätt direkt, att inte dejta för mycket.

Men det är ingenting jag står bakom, och det måste ju inte vara så. Jag tror att de normerna går att ändra på.

JASMINE: Jag tror att det sitter djupt, men jag vet inte...

Kanske med tiden att det blir annorlunda?

NATAŠA: Det finns många tjejer som ändå skiter i det och gör som de vill.

Vad skulle ni göra på en första dejt?

NATAŠA: Ta en fika, gå på bio, åka till Grönan, ta en promenad. Jag tänker att man inte ska vara för öppen på



”Jag gillar ärlighet och när han är rakt på sak.”

BILD LINNEA BLIXT

första dejten. Man kan vara pratglad men inte säga allt man tänker på.

JASMINE: Man kan gå ut på en promenad eller äta en fin middag. Inte gå hem till någon på första dejten i alla fall.

SAM: Jag skulle undvika att gå ut och äta. Det känns som att det kan bli oflyt i samtalet och att man behöver tänka på hur man äter. Hellre att man går på en promenad eller gör någon aktivitet så att det händer saker och inte riskerar att bli helt tyst.

helt ensam. Han får också ta med en kompis då. Och träffas ute på stan eller någonstans där det är andra människor.

När vet man att det är seriöst?

SAM: Det är mer seriöst när man börjar träffas oftare och inte bara ses ute. När man gör mer vardagliga saker, som att gå och handla eller något sånt.

WILLE: Det känns när man verkligen klickar. Att det blir mer på allvar.

JASMINE: Då blir man också mer öppen inför andra med det.

NATAŠA: Eller så frågar man bara rakt ut. Vad är vi? Vad vill du? Vad är planen för oss?

Vad är viktigt för dig när du ska dejta någon?

SAM: Det viktigaste för mig är att man har kul ihop. Att någon är genuin, ärlig och står för sin sak tycker jag är attraktivt.

JASMINE: Det jag kollar på hos en kille är vilka han umgås med, vad han gör på fritiden, om han jobbar eller pluggar. Jag attraheras av ögonen och leendet.

WILLE: Ja, leende och ögon. Humor också. Och att hon är omtänksam.

NATAŠA: Ärlighet och när han är rakt på sak gillar jag hos en kille, att han kan ta allvarliga diskussioner och inte vara barnslig hela tiden. För mig är det viktigt att både jag och killen är ute efter samma saker och har liknande mål i livet. 🔥

DEJTING & HBTQI+

”Det kan vara svårare att dejta som hbtqi+. Jag känner mig säker på vem jag är och vad jag gillar, men alla är inte lika säkra. Och det finns alltid en risk att du pratar med nån som inte har den sexualitet du tror. I värsta fall en homofob. Det kan jag vara rädd för. Det är bra att försöka hitta folk som inte är hetero att hänga med, att söka sig till trygga platser som RFSL, Egalia, Pride.” /Hamed

”På dejtingappar som Tinder kan man skriva att man är queer. I verkliga livet kan det vara svårare, speciellt om det inte finns samlingsplatser för hbtqi+-personer där man bor. Det fanns inte där jag växte upp. Men jag tycker också att det går att känna av om det finns en till queer person i rummet, att man dras till varandra. Min första flickvän träffade jag för att vi båda var politiskt engagerade, det var inget queert sammanhang. Men det har också hänt att jag har känt mig som ett experiment, att folk vill testa sin sexualitet genom att vara med mig.” /Ankur



Hur många får man ligga med?

Medverkande: Kiran, 20 år // Alex, 19 år // Sara, 20 år // Haben, 24 år

Hur många får man ligga med?

KIRAN: Vissa säger att du måste vara oskuld, andra säger en, kanske någon annan säger hundra. Det är olika.

HABEN: Men det är mer accepterat att en kille ligger runt än att en tjej gör det.

SARA: Jag håller med. Det är skamligt om en tjej har tio bodycounts, men en kille applåderar man. För tjejen blir det fördomar om att hon är "enkel".

HABEN: Jag hörde någon säga att "tjejen är som ett lås och man vill ha en nyckel som går till alla lås, men man vill inte ha ett lås som kan öppnas av alla nycklar", och jag bara satt där, VA?!

ALEX: Jag håller med tjejerna. Och det är synd att det är så, att man tänker att om en kille har många bodycounts "he's the man" medan tjejen är enkel.

KIRAN: Det är fördomar vi har fått med oss. Jag kan inte säga att jag är fri från det själv. Killar ska gilla blått och tjejer rosa, det finns i bakhuvudet att jag som kille ska gilla blått. Men det betyder inte att det är min favoritfärg. Det är samma sak när det kommer till sex.

SARA: Så ni, som är killar, ni

"Ni tycker inte att det är skamligt om en tjej har hög bodycount?"

tycker inte att det är skamligt om en tjej har hög bodycount?

ALEX: Jag tycker inte det.

KIRAN: Nej.

HABEN: Könsnormerna påverkar också i den sexuella situationen. Tjejer vågar inte visa att de vill ha sex. Även om de har lust väntar de på att killen ska ta initiativ. Samma sak med att skriva till en kille först. Jag skulle aldrig göra det, inte för att jag inte vill, men jag tänker att jag inte ska.

SARA: Jag kan vara ganska direkt, men jag tänker ändå att killen ska ta första steget.

Finns det en press på killar?

ALEX: Vissa tänker nog att det är en press, för andra är det bara självklart. Jag har inga problem med att ta initia-

tivet, men jag vet att det är svårt för många killar och att det kan påverka självförtroendet.

KIRAN: Genom historien har det varit ett ansvar som vi män har burit. I dag kommer initiativet ofta bakom en skärm, kanske med bara några ord eller en emoji, det minskar ändå pressen.

Är det okej att fråga sin partner om bodycounts?

HABEN: Jag har aldrig fått den frågan. Själv skulle jag kunna fråga utifrån nyfikenhet, men om någon frågar mig skulle jag undra varför hen vill veta. Finns det en idé då om hur många som är okej?

SARA: Det beror på när man frågar också. När du har dejtat någon ett tag är det mer okej. Inte i början.

ALEX: Jag skulle inte ställa den frågan, eller på något vis tvinga fram det. Eftersom det här samhället är helt "fucked" så skulle det kunna bli väldigt jobbigt för en tjej. Man vill ju veta allt om den man är tillsammans med, men i det här fallet får det komma från henne.

KIRAN: Man måste ställa sig själv frågan om motivet. Varför vill jag veta? Och hur kommer jag att reagera om

hon säger att hon har tio bodycounts? Är jag ute efter "en diamant som ingen annan har hittat"? Varför i såna fall?

Är det okej att ha en relation utan att ha sex?

ALEX: Absolut. Men då ska man vara ärlig med det.

SARA: Ja. Folk kanske vill vänta tills de gifter sig.

HABEN: Ja, men det är viktigt att man är öppen med varför man inte vill ha sex och hur man känner kring att ens partner inte vill ha sex.

KIRAN: Kommunikation är viktigt. Att man pratar om det så att det inte finns olika förväntningar.

Kan man bli tillsammans om man har sex första kvällen?

ALEX: Det kan man, men det är inte så vanligt. Många antar att om man har sex första kvällen så är det inget seriöst. Men det kan såklart leda till något mer.

KIRAN: Sex kan visserligen fördjupa förhållandet, men om du vill framstå som mer seriös och ha en långvarig relation kan det vara klokt att inte vara alltför ivrig att ha sex.

HABEN: Problemet är att



BILD ERICA JACOBSON

"Om du som kille tycker att det är okej att ligga så är det samma sak för tjejen."

många inte är tydliga med att de bara vill ligga, att man inte säger "du är jättefin, men jag vill inte ha en relation" redan från början.

ALEX: Ja, man borde prata om avsikten.

Hur tar man död på fördomarna om tjejer, killar och sex?

HABEN: Genom att prata mer öppet om det. Men helt ärligt, jag har aldrig träffat kil-

lar som har en sån syn som ni två har, Kiran och Alex.

SARA: Inte jag heller.

KIRAN: Killar tänker så mycket på historien, det som har varit innan. Vi måste sluta med det. Jag tror att det kommer att ändras. Vi är alla bara människor.

SARA: Förändring kommer att ta tid. Vi behöver prata mer om det, i poddar, sociala medier, tidningar och andra sammanhang. Som vi gör nu.

ALEX: Det börjar i hemmet skulle jag säga, att man kan vara öppen där. Det tar du med dig och sprider till andra.

KIRAN: Om du som kille tycker att det är okej att ligga så är det samma sak för tjejen.

ALEX: Precis. Döm inte. Behandla andra som du själv vill bli behandlad.

SARA: En person är så mycket mer än sexlivet. Det har inget med personligheten att göra. 🔥



”Det är inte som att de skulle gifta bort mig.”

Vad gör familjen i mitt kärleksliv?

Medverkande: Nataša, 17 år // Jasmine, 18 år // Wille, 20 år

Kan ni prata med era föräldrar om relationer och sex?

JASMINE: Jag kan prata med min mamma om vissa saker. När det handlar om relationer och killen är från mina föräldrars hemland är det inga problem, men annars går det absolut inte. Då skulle det bli drama.

NATAŠA: Med mamma kan jag det. Det har blivit lättare med tiden, mer avslappnat. Men jag berättar ju inte allt för henne.

WILLE: Jag kan prata om kärlek och relationer med mina föräldrar. Inte om sex. Det skulle inte kännas bekvämt.

JASMINE: Om jag dejtar någon med en annan bakgrund gör jag det i hemlighet. Jag berättar bara för mina närmaste vänner och jag träffar honom inte offentligt. Kanske i en annan stad.

Hur mycket tycker ni att de ska ha med ert kärleks- och sexliv att göra?

NATAŠA: Ingenting.

WILLE: De kan ge råd, men jag tycker inte att de ska kunna bestämma vem man får gilla och vara med.

JASMINE: För mina föräldrar

var det deras föräldrar som bestämde allt och de försöker göra likadant i vår familj. De drar fram kulturen. Men de var strängare när mina äldre syskon var yngre. Det är inte som att de skulle gifta bort mig, men jag vet att det kommer bli så att jag gifter mig med någon med ”rätt” bakgrund i slutändan. Vill jag det själv? Det går att diskutera.

NATAŠA: Min pappa har sina åsikter precis jag som har mina. Det är klart att jag vill lyssna på min pappa, och det gör jag också, men på vissa punkter måste jag faktiskt ta mina egna beslut. Därför struntar jag ibland i det min pappa säger. Jag känner mig själv bäst och vet vad som är bäst för mig.

”Det beror på hur stränga de är, om man kan få dem att ändra sig.”

JASMINE: För mig är det bäst att acceptera läget. Det är synd att det är så, men jag kan inte göra något åt det.

NATAŠA: Jag tror det beror på hur stränga de är, om man kan få dem att ändra på sig eller inte.

Skulle ni göra annorlunda om ni var föräldrar?

JASMINE: Hundra procent! Det finns en gräns såklart, men jag kommer låta mina barn göra mycket mer. Som att sova över hos någon till exempel. Det får inte jag göra, men det skulle mina barn få – bara jag har pratat med deras föräldrar.

NATAŠA: Jag skulle vilja träffa deras vänner, se så att de inte påverkas av dem på ett negativt sätt. Jag vill ju inte att de ska röka eller dricka, men jag vet att sånt händer och då är det bättre att vara öppen så man kan prata om det.

WILLE: Jag tror på att ha en dialog, så att man förstår situationen. Sätter man upp för strikta regler går barnen bara bakom ryggen på sina föräldrar. Då vågar man inte prata om sina problem och vad man går igenom.

JASMINE: Om jag får både söner och döttrar ska de ha samma regler.

NATAŠA: Som det är nu låter man killarna vara friare.

JASMINE: Det är orättvist. Hemskt. Om det blir mer jämställt i framtiden är det såklart bra, men det irriterar mig att det inte är så nu när jag växer upp. 🔥

GÅR DET ATT FÖRÄNDRA SIN FAMILJ?

»Det beror på om familjen är mottaglig. Alla är kapabla till förändring. Man kan försöka utbilda och ha samtal så länge den andra är öppen och vill kommunicera. I min familj är man väldigt bekymrad över hur andra ser på en, vad andra kommer att tycka. Det handlar om familjens självbild som en helhet. I bästa fall kan föräldrarna släppa på sina föreställningar om att hålla uppe en fasad. Kärleken till barnet betyder mer.« /Ankur

Hur är det att komma ut i orten?

Medverkande: Hamed, 20 år // Ankur, 25 år // Naomi, 17 år

Hur var det att komma ut som hbtqi+?

HAMED: Att komma ut i förorten där jag växte upp var väldigt jobbigt. Jag kom ut ordentligt först när jag flyttade. Men folk antog tidigt att jag var bög. Jag hängde med tjejer, var feminin, gillade inte fotboll. Jag fick höra bögkommentarer nästan varje dag i skolan under nio år. Jag minns en äldre kille som stoppade mig i korridoren och försökte lära mig hur jag skulle gå mindre "tjejigt".

NAOMI: På många sätt framstår jag som en cis-tjej, men hur jag upplever min identitet är inte nödvändigtvis baserat på mitt biologiska kön. Ibland vill jag klä mig maskulint, framför allt var det så när jag var yngre. En gång hade jag en mössa i skolan som min morbror hade köpt från killavdelningen. Jag fick så mycket skit. På vägen hem grät jag och kastade den där mössan. Man anpassar sig. Man döljer vissa saker.

HAMED: Jag levde i en konstant ångest. När jag var på väg hem från skolan var det folk som kände igen mig

som "bögen". Jag ändrade pronomen när jag pratade om vem jag gillade, var alltid rädd att försäga mig. Än i dag är jag lite på min vakt när jag är i vissa områden, jag försöker bete mig mer "maskulint". Speciellt när jag går genom centrum och ser ett grabbgång, det är en rush av ångest.

ANKUR: Jag haft tur, men jag tror att det också har haft att göra med hur jag presenterar mig. Jag identifierar mig som icke-binär, min sexualitet är fluid, men folk ser inte det på mig. Ju mer avvikande man är i sitt eget uppfattade kön, desto mer utsatt tror jag att man blir. Jag tror könsnormer har stor betydelse.

"Jag fick höra bögkommentarer nästan varje dag i skolan."

HAMED: Det finns inte så mycket kunskap och då skapas det ett hat. Vi blir "onormala".

Men med mina nära vänner var det annorlunda. Självklart hade de frågor, men det var inte respektlöst. De kollade också om det var okej att de ställde frågor.

ANKUR: Jag kommer från en småstad och för mig blev det i slutändan inte någon stor grej att komma ut i skolan. Men jag tyckte att det var jobbigt innan.

Först sa jag att jag var bisexuell, för jag tänkte att det skulle vara lättare att acceptera, sen sa jag att jag var lesbisk. Jag minns att jag berättade för en nära vän och hon sa typ "jag älskar dig för den du är".

NAOMI: Man ju hör saker i skolan även om det inte är riktat mot en själv. Kring sexualitet, Priderörelsen, hbtqi+ i allmänhet. Det vävs ihop. Och som bisexuell kan man få frågor som "kan du tänka dig att ligga med vem som



helst då?". Det är en översexualisering som framställer mig som primitiv eller onormal. Som om jag inte har någon standard.

HAMED: Jag är bisexuell men mer attraherad av grabbar. Vissa tror att vi som är bi inte är lojala, att vi typ vill ha en tjej och en kille samtidigt. Men jag vill inte ha flera partners.

ANKUR: Jag tror att det är en fördom som många hbtqi+-personer möter. Efter att jag kom ut upplevde jag att det kunde bli lite obekvämt i omklädningsrummet i skolan, som om folk trodde att jag skulle jaga på dom.

Att komma ut i familjen, hur var det?

NAOMI: Det har aldrig varit något problem för mig. Min familj har liberala värderingar och jag har alltid fått höra att vem jag gillar är min ensak, bara den är schysst mot mig. Jag har haft en stor fördel där. Jag har inte behövt hålla tillbaka hemma. Mycket av det som jag har behövt utstå kommer från personer som inte känner mig.

ANKUR: Jag hade min första flickvän när jag var sexton år och min bror, som var liten då, såg att vi pussades. Det var han som berättade det för min mamma. Hon blev arg, kunde inte förstå alls. Det handlade mycket om hennes religion, hon är katolik. Ingen i kyrkan skulle få veta, det skulle påverka hennes plats i gemenskapen. Jag kände att jag var skamlig. Hon menade

"Hon sa typ 'jag älskar dig för den du är'."

att jag kunde botas om jag bad tillräckligt.

HAMED: Min familj är väldigt strikt. Mamma antog först att jag var rebellisk, att jag bara ville göra henne arg. Men det var också väldigt grova kommentarer hemma. En hotfull situation överhuvudtaget. Mamma har sagt att jag inte är hennes son om jag gillar killar men "om du ändrar dig öppnar jag min famn".

ANKUR: Det var tungt att bära. Vi skulle bara låtsas som ingenting. Och jag kunde inte se nåt syfte med att prata med någon om hur det var hemma. Hur skulle det hjälpa? Och om jag berättade, vad skulle hända med mig och min familj? Om myndigheterna blev inkopplade?

HAMED: Jag kontaktade socialtjänsten och de hjälpte mig att flytta. Jag kunde inte komma ut och leva under deras tak. Att komma ut i orten ... det finns såklart jättebra situationer, men jag tror att det är undantag. För många är det nog en väldigt svår process.

Är det annorlunda att komma ut i orten?

NAOMI: Delvis, tänker jag. Enligt min erfarenhet så



”Det är viktigt att försöka hitta en gemenskap med andra.”

finns det föreställningar om hbtqi+-personer som går emot majoritetssamhället, men homofobi är inte ett ”importerat” problem som en del hävdar och det finns gott om exempel på homofobi från personer som inte bor i orten. De som bor i förorten är inte en homogen grupp, alla är inte lika.

ANKUR: Jag bor i Tensta nu och många är religiösa, en del kopplar sin hbtqi+-fientlighet till religionen. Samtidigt är det mer komplext. Vi som rasifieras av vita antas vara mer traditionella, men det finns såklart icke-vita familjer som är mer öppensinnade. Att man själv upplever förtryck som rasifierad kan också innebära att man har större medkänsla med andra i utanförskap, som queera. På det sättet kan det finnas en större öppenhet för minoriteter.

NAOMI: Jag tror att mycket av fördomar och stigma kring hbtqi+ delvis kommer från en starkt konservativ, moralistisk och religiös världsbild, men inte sällan bottnar det också i en brist på kunskap. Om man dessutom lägger till att det ofta finns en stark gemenskap i förorten och att många känner varandra så blir det svårare att komma ut än om man exempelvis skulle bo i innerstan. På många sätt finns det likheter mellan att komma ut i förorten och i en mindre stad.

Vad har ni haft för förebilder?

HAMED: Jag kollade jättemycket på Tone Sekelius på sociala medier, det var innan hon gjorde sin transition. Jag

”Homofobi är inte ett ’importerat’ problem. Det finns gott om exempel på homofobi från personer som inte bor i orten.”

såg att det fanns ett annat sätt att vara på. Jag ville också sminka mig, också vara öppen med vem jag är. Som hon.

ANKUR: Jag har följt folk som var queera och trans på sociala medier. Det blir ett sätt att dela upplevelsen med andra, att se att de har samma känslor och erfarenheter.

NAOMI: Mycket blandat. Jag har en nära familjevän som på många sätt har varit ett stort stöd och nästan som en mentor för mig. Sociala medier och popkultur har skapat en sorts gemenskap och subkultur och blivit en trygg plats.

ANKUR: För mig har det också betytt mycket att se tillbaka på min kulturs historia, innan imperialism och kolonialism, och att se att det alltid har funnits queera människor. Jag har funnit ro i en slags gemenskap där.

Var kan man annars vända sig för att hitta stöd?

HAMED: Om man inte får det

från familj eller vänner så kanske kuratorn i skolan? Om det är någon man litar på. Ungdomsgårdar för hbtqi+-personer är bra. Jag besökte Egalia en gång och det fanns så mycket kärlek och acceptans där. De var sig själva. Men det blev bara en gång för mig eftersom det var så långt att åka och jag kunde inte riskera att min familj fick veta.

NAOMI: Det finns inget ”one size fits all”. Det handlar om vilka behov man har, vad man känner sig bekväm med. Men generellt kan man säga trygga vuxna, kanske kuratorn eller någon annan på skolan eftersom de ofta har tystnadsplikt. RFSL Ungdom, tänker jag också, där är det gratis att vara medlem upp till 26 år. Det är viktigt att försöka hitta en gemenskap med andra.

För er som inte möttes av förståelse i familjen, hur ser den relationen ut i dag?

ANKUR: För mitt eget bästa har jag behövt ta avstånd från min mamma. Det är en upplevelse många queera delar. Samtidigt kan man få en ny familj, och det är både vackert och ledsamt. Det finns en sorg i att inte kunna vara med människor man älskar, men nu har jag andra som älskar och accepterar mig som jag är. Som lyfter upp mig.

HAMED: Jag har levt utan min familj i mer än tre år nu och jag önskar att det inte var så. Men jag har vänner som är min familj nu. Och jag är så stolt och glad över att jag

vågar vara öppen med hela världen. När jag var liten bad jag till Gud om att han skulle fixa mig, att jag skulle bli som andra och jag trodde att jag skulle ta min sexualitet med mig till min grav. Att inte komma ut gör att du lever ett liv för andra.

NAOMI: Det blir ett mentalt helvete att inte vara sann mot sig själv?

HAMED: Ja, att gömma en stor del av sig själv, det är verkligen ett helvete. Jag kan inte beskriva den stora lättningen jag känner över att inte ha något att dölja längre. 🔥

KOMMA UT INFÖR FAMILJEN:

»När du känner dig redo, försök att hitta en stödperson som kan vara med när du berättar. Det kan vara en vän som du litar på eller kanske en kompis föräldrar. I alla fall om du är orolig för att din familj ska reagera dåligt. Om det blir hotfullt, ta dig därifrån. Det är inte värt att stanna. Det kommer att bli bra till slut ändå.« /Hamed

»Var medveten om att det kan bli svårt. Ha en plan för hur du ska göra om det blir riktigt dåligt, så att du har någonstans att ta vägen. Många delar upplevelsen av att inte bli älskad för den man är. Hetero- och cisnormer är djupt rotade i samhället. Men det finns inget som är fel, och du skadar ingen med att vara den du är.« /Ankur

Vad tycker Gud?

Medverkande: Marwa, 20 år // Haben, 24 år // Serge, 20 år

Hur ser er tro ut?

HABEN: Min bakgrund är kristen-ortodox och jag har alltid varit troende. Jag har inte ens tänkt på att jag har ett val, det var bara självklart att man tror på Gud. Sen började jag läsa på mer och under de senaste åren har min tro fördjupats. Jag ber på ett annat sätt, det är mer som att jag pratar med Gud nu. Min relation till Gud har blivit både öppnare och närmare.

MARWA: Jag är uppvuxen i en muslimsk familj, men det var under gymnasietiden som jag själv valde att bli praktiserande muslim. Då började jag läsa på och förstå mer om vad det innebär att vara muslim.

SERGE: Jag är kristen, uppvuxen i en kristen familj. För mig var det också något som hände under gymnasiet, jag började be mer och gå till kyrkan oftare. Jag tänkte att jag skulle ge det en chans, men samtidigt stressade jag inte. Jag tror att det är viktigt att låta det ta sin tid.

Hur påverkar tron er syn på relationer och sexualitet?

HABEN: Under en period då jag var väldigt vilsen hittade jag ett citat i Bibeln som hjälpte

mig att förstå hur kärlek ska se ut och vad jag kan förvänta mig av en partner. Att det ska kännas "hemma". Jag kände mig inte trygg i min relation då, inte för att han var en dålig person, men det var inte rätt. Genom att komma närmare Gud har jag också lärt mig att vara mer sårbar inför en partner.

MARWA: Jag tycker egentligen inte att religionen påverkar så mycket. Det är mer kultur, men det blandas ofta ihop med religion tyvärr. Man får höra att det är tabu att prata om sex och att sex är något dåligt. Det blir en kamp man får ta själv, att våga öppna sig för andra. Men jag känner att ju äldre man blir, i alla fall i min vägrupp, desto öppnare blir det. Vi kan prata om vad som helst och då försvinner också skammen. Inte helt kanske, men det blir mer normaliserat.

HABEN: Tidigare tänkte jag att sex var en synd och hade skuld känslor när jag var med någon. Det blev bara att jag mädde dåligt av sex. Jag värderade inte den jag var intim med som jag gör nu, och jag kunde inte heller njuta på samma sätt.



"Sex är vackert. Så tänkte jag inte förut."

SERGE: I början, när jag kom in i tron, tänkte jag att sex var något dåligt. Nu tänker jag att det är något vackert men att tillfället ska vara rätt. För mig är det när man har gift sig.

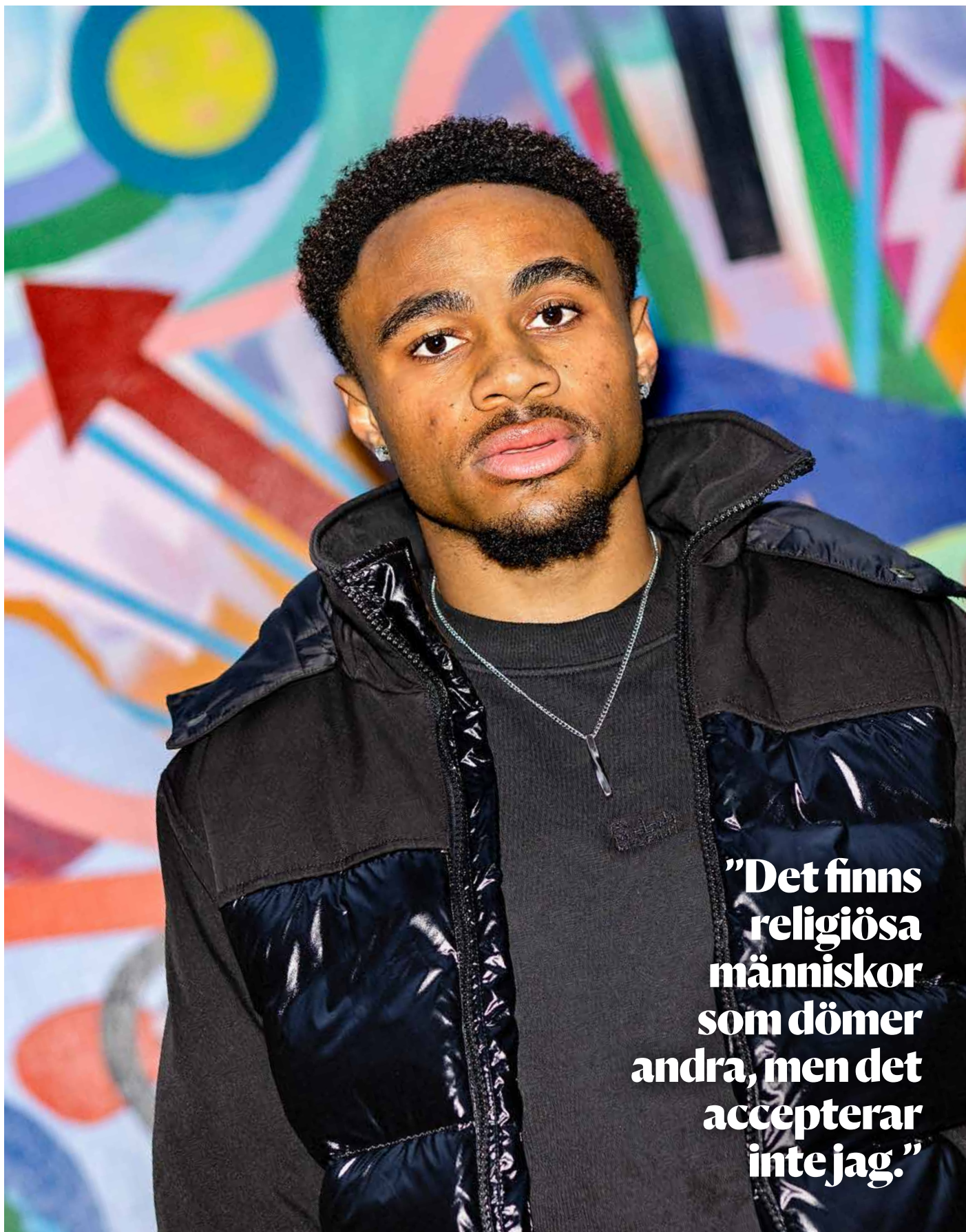
MARWA: För mig är det okej med sex utanför äktenskapet. Jag ser det som en rekommendation och jag förstår varför den finns där, men om man har träffat någon som man älskar och ser en framtid med, då tycker jag att det är okej att vara intim. Då blir det ändå speciellt.

HABEN: Samma sak för mig, Sex är vackert. Så tänkte jag inte förut. Det är något fint att dela även om det är utanför äktenskapet. Skammen är inte borta, men jag jobbar på det.

MARWA: Jag tror att det är gemensamt för olika religioner, att man ser på sex som något speciellt och därför blir det mer meningsfullt. **SERGE:** När jag verkligen började känna tron i hjärtat ändrades också min syn på sex. Inte för att jag kände mig tvingad. Det kändes rätt. Sen kan det vara svårt med lust och begär men då ber jag. Sa-



BILD ERICA JACOBSON



”Det finns religiösa människor som dömer andra, men det accepterar inte jag.”

ker kan hända ändå såklart. Samtidigt vet jag att Gud förlåter och att det handlar om vad som finns i hjärtat.

Vi lever i ett sekulärt samhälle – vad möter ni för fördomar kring religion, sex och relationer?

HABEN: Jag får ofta höra att folk inte tror att jag är kristen, till exempel om jag är ute på en klubb. Men jag har valt att inte prata så mycket om det, förutom med mina kompisar. Jag pallar inte att höra negativa saker om kristendomen, eller inte om kristendomen i sig, men om att vara aktivt troende. Jag orkar inte höra ”aha så du tänker såhär”, nästan som att man är lite dummare för att man är troende, att man går bakåt i utvecklingen.

MARWA: Som muslimsk tjej möter man fördomar, som att jag ska vara pryd, att sex inte är något jag kommer i kontakt med eller ens tänker på. Folk tror att jag har vissa åsikter, till exempel att man ska vänta med sex. Jag märker att folk tvekar att ha såna samtals om de inte känner mig.

SERGE: Om man möter en religiös person tänker man kanske att han vill ”leka perfekt” eller att han kommer att döma mig om jag pratar om sex. Och sånt händer. Det finns religiösa människor som dömer andra, men det accepterar inte jag. När jag blev mer troende märkte jag att vissa började anpassa sitt beteende, att de kände sig begränsade om de skulle prata om tjejer till exempel.

MARWA: Många tror att man ska få dem att skämmas. Jag

»Som muslimsk tjej möter man fördomar, som att jag ska vara pryd.»

försöker visa att jag är öppen, att jag inte dömer någon. Det är okej att prata med mig om sex och relationer. Bland unga muslimer är det överhuvudtaget mycket mer accepterat än i mina föräldrars generation. Folk har relationer, blir kära, är intima.

SERGE: Om jag känner att någon stänger mig ute så säger jag att ”visst, jag förstår varför du tänker så, men du behöver inte göra det”. Jag är kristen, men vi är alla människor. Det är inte som att jag är den goda och de andra är dåliga. Så tänker jag inte.

I många religiösa samfund, oavsett religion, finns det fortfarande en negativ syn på hbtqi+. Vad har ni för erfarenhet av det?

HABEN: När jag var liten tänkte jag att Gud hatar alla som är hbtqi+, men nu tänker jag

att Gud har skapat oss som vi är och älskar oss oavsett. Bibeln är skriven av människor och det är lätt att feltolka, men Gud har inte gjort några misstag.

MARWA: Jag har vuxit upp med att Gud är den allsmäktige och barmhärtige och han gör inga misstag, så hur skulle man kunna säga att en hbtqi+-person är ett misstag? Makes no sense. Homofobi kommer ur ignorans och okunskap.

SERGE: Jag har alltid blivit arg när jag har hört folk snacka illa om någon för att de är gay. Jag gör inte någon sådan skillnad. Jag respekterar andra precis som jag förväntar mig att bli respekterad som den jag är. Men det händer att vissa känner agg mot hbtqi+-personer, så är det.

HABEN: Det här är kanske självklart för oss, men så är det ju inte för alla. I vissa kyrkor kan man inte komma ut, man blir utkastad eller så vill de ta dig till omvändelse-terapi. Det hände en kille jag känner, i ett annat europeiskt land, ett öppet och accepterande land. Han blev erbjuden omvändelse-terapi i sin kyrka när han kom ut.

Är det viktigt att vara tillsammans med någon som delar er tro?

SERGE: För mig är det viktigt. Jag vill leva med någon som är kristen, någon som jag vet har samma värderingar som jag.

HABEN: Det spelar egentligen inte någon roll vilken religion det är, men det är viktigt att personen har samma syn på Gud, att vi har samma utgångspunkt. Religion är så

intimt och om jag ska vara intim med någon vill jag kunna dela de tankarna. Men Gud kommer att älska mig vem jag än är med, det är det viktigaste.

MARWA: Ja, det är så personligt med religion och det vill jag kunna dela med den jag lever med. Helst vill jag vara med en muslim. Men bland muslimer finns det också så många olika åsikter. Om det är någon som är mer konservativ blir det en krock med mig som är mer öppen, även om det är samma religion. 🔥

NÄR RELIGIONEN KROCKAR MED SEXET OCH KÄRLEKEN

»Jag tänker att man först behöver reda ut vad krocken eller konflikten handlar om. Kanske är det så att man ligger runt, men egentligen behöver känna ”en connection”, alltså ett djupare känslomässigt band. Det kanske inte har med Gud att göra. Det kan också vara viktigt att förstå vad som är kultur och vad som är religion. Och om det handlar om Gud, vad beror det på? Vad är det i religionen som talar till dig? Du behöver inte vara bokstavstroende. Vad tänker du själv?» /Haben

Ju äldre hon blev, desto strängare blev det.
– För en svensk person var det tvärtom, ju äldre man blev desto mer frihet, säger Sara, som egentligen heter något annat.

Redan som barn förstod Sara att de oskrivna reglerna som familjen följde snart skulle börja styra hennes liv. Att fylla 15 år var allt annat än den tid då man bedöms vara mogen att samtycka till sex, enligt svensk lag. I Saras familj var 15-årsgränsen en symbol för att de var annorlunda.

– Man pratade om att svenskar lät sina barn ha sex så tidigt. Hos oss har man det när man gifter sig.

Kontrollen hon växt upp med är ett hedersförtryck. Vänner till Sara som också kontrollerades av sina familjer använde inte alltid ordet heder. De sa att ”det är så det är, det är så vi lever i vår kultur”. Sara ser tre sätt att hantera krocken mellan föräldrarnas värderingar och världen utanför familjen.

– Antingen lyssnar man på föräldrarna, bryter sig loss eller lever dubbel-liv. Det förstår man tidigt.

Som tonåring valde Sara dubbellivet.

– Jag ljög väldigt mycket. Jag fick inte sova hos vänner och jag fick inte åka på klassresa om man skulle sova över.

Sonia Sherefay vet mycket om hur unga i Sverige med rötter i andra kul-

turer kan ha det. Hon är författare och folkbildare och har lång erfarenhet av att möta familjer där barnen lever i en krock mellan två verkligheter.

På 1990-talet startade hon ett projekt i Stockholmsförorterna Rinkeby och Tensta som ledde till boken *Med bamen i våra hjärtan*. Hon gjorde intervjuer på skolor där barn, föräldrar och lärare berättade om att leva i exil, om föräldrarollen och utanförskap. Sedan dess har hon ägnat sitt liv åt att sprida kunskap om att vara förälder i ett nytt land.

– Alla föräldrar älskar sina barn på sitt sätt. Vissa kan visa det öppet och andra genom att vara kontrollerande. Jag vet också att alla barn älskar sina föräldrar på sitt sätt, säger hon.

Hon brinner för att föräldrar ska förstå barnens situation bättre. Stora skillnader mellan värderingar hemma och utanför hemmet kan tvinga barn att ljuga och leva dubbelliv – som Sara beskriver. Det kan också leda till att barnen tar avstånd från familjen.

– Jag får många samtal från mammor med döttrar som lämnat dem. De älskar dem och är jätteleedsna, säger Sonia Sherefay.

Socialtjänsten ger stöd och skydd till barn som utsätts för hedersförtryck. Men det borde inte behöva gå så långt, tycker Sonia Sherefay. Man kan jobba mer förebyggande.

– Föräldrarna kanske tycker att

deras barn måste gifta sig med någon från samma religiösa bakgrund. Det går att bemöta det, men vi måste vara flera som gör det.

Ett sätt är föräldrautbildningar som den Sonia Sherefay skapat. I dag finns den på flera ställen i landet. Hon lyfter också fram stödtelefonen för vuxna hos Bris, men den borde finnas på flera språk, säger hon.

Mucki, som också levt med hedersnormer, vet hur allvarligt det kan bli. I dag bor hon utanför Stockholm med sin man och son. De tycker om att leka tillsammans, bygga lego, spela Fifa eller gå ut och samla Pokémons. Om hennes familj fått bestämma hade hennes liv inte sett ut så här.

Hon kallar dem en bråkfamilj, mamma, pappa och flera syskon. Pappa visde inte kärlek och mamma stöttade inte Muki när hon behövde det.

– Jag undrade alltid vad jag hade gjort för fel. Jag förstod inte varför pappa var så hård mot sitt barn, säger hon.

Två eller tre gånger slår pappan Muki. En gång går hon i femman och kommer hem lite för sent. Pappan står på balkongen och tittar efter henne, han ser hemskt arg ut. Hon berättar aldrig för någon att han slår henne.

När Muki är 12 år gammal bestämmer familjen att hon ska börja i en religiös skola i deras hemland.

– Jag ville inte, men man kan inte säga emot när man är 12 år.

Att vara förälder i ett nytt land med andra normer och värderingar kan kännas skrämmande. Då kan traditioner från hemlandet bli extra viktiga. Men mellan två världar kämpar unga med att hitta sin plats. Sara och Mucki är två av dem som inte fått leva som de vill.

text helena björk bild linnea blix

»Ju äldre jag blev desto strängare blev det«



”De mår dåligt av att lura sina föräldrar och av att inte få vara den de är.”

Tillsammans med en annan svensk flicka skickas hon till en helt okänd plats. Det blir en chockartad upplevelse. I fyra år blir hon kvar.

– När jag kom tillbaka till Sverige kände jag inte igen mig själv. Jag kunde inte berätta, jag var bara tyst.

Hon har förlorat flera år av undervisning och kan inte börja gymnasiet. Muki kan varken svenska eller språket i landet hon skickades till ordentligt.

Några år senare, när Muki är 19 år, är hon på resa i sina föräldrars hemland. Där träffar hon en kille som jobbar på hotellet där hon bor. De pratar mycket och Muki börjar känna sig attraherad. Killen ger henne en liten lapp där han skrivit att han är kär. För Muki är kärlek svårt. Hur ska hon kunna ge det till någon annan när hon inte fått det själv? När hon är hemma i Sverige igen pratar de i telefon i flera års tid. Långsamt lär de känna varandra.

– Mina föräldrar sa ”du får inte ha kontakt med honom och inte gifta dig. Han är fattig, vi kan inte ha en fattig människa här i Sverige.” Det kändes inte okej. Jag grät och sa att de inte kunde bestämma över mitt liv.

Föräldrarna protesterar och det blir mycket bråk. Det har tagit lång tid, men i dag lever Muki som hon själv vill. Hon och killen blir till slut ett par och kan bo tillsammans i Sverige.

– Mina föräldrar insåg att de inte kunde flytta mig hit och dit, att jag kanske skulle göra något allvarligt mot mig själv då. De sa att du får leva med honom, men att de inte skulle hjälpa mig om jag behövde det.

Pappan har blivit äldre och har



hälsoproblem. Han orkar inte styra över andra längre. Mamman och Muki har bra kontakt. Men allt Muki har varit med om har gett psykiska skador som är svåra att reparera. Hon har provat mediciner och terapi. Men det hon mår bäst av är lugn och ro hemma. Att jobba är för ansträngande.

– Andra säger att jag ska börja en utbildning, men det går inte. Det är stopp i mitt huvud, ibland när jag går ut snurrar det i huvudet, säger hon.

Det Muki utsattes för av sin familj är mycket allvarligt. Men även svåra situationer går att hitta lösningar på. Marie Christou-Kressner är familjebehandlare och har jobbat länge inom socialtjänsten. Hon har tagit fram metoder för att hjälpa familjer med hindersproblematik och har mött många

döttrar och söner. Både heterosexuella och hbtqi+-personer.

– De mår dåligt av att lura sina föräldrar och av att inte få vara den de är eller utveckla sin sexualitet.

Målet är att föräldrar, och ibland även syskon, ska tänka om och förstå barnets rättigheter. I vissa fall är situationen så allvarlig att det utsatta barnet fått hjälp av socialtjänsten att lämna familjen och bo någon annanstans. Ofta har de aldrig pratat om det som är svårt. För att förstå situationen i en familj träffar hon alltid föräldrar och barn separat.

– Föräldrarna kan ha egna svårigheter med till exempel psykisk ohälsa eller att föräldraförmågan brister på flera sätt. Hedersnormerna kan bero på tryck från släkt nätverk eller vara föräldrarnas egna idéer om uppfostran.

bästa och jobbigaste de har gjort, säger Marie Christou-Kressner.

Stödsamtalen kan fortsätta under lång tid för att stärka relationen. Hennes erfarenhet är att de allra flesta familjer kan förändras. Men det sker inte av sig själv.

– Det är nog mer vanligt om man får insatser och mindre vanligt om man inte får någon hjälp alls.

Efteråt sker en utslussning.

– Jag brukar slussa mina ungdomar vidare till ungdomsmottagningen, Origo eller en samtalskontakt för hbtqi+-frågor.

Sara har inte sett några möjligheter att få hjälp. I skolan var det tydligt att någonting pågick i hennes familj, men lärarna valde att titta åt ett annat håll. Att berätta för familjen om dubbellivet kändes omöjligt.

– Jag har försökt prata med min äldsta bror som sagt att jag är hjärntvättad av västerländsk feminism och att jag kommer att hamna i helvetet. Det blir ”game over” när den andra använder Gud som argument.

I dag är hon i 20-årsåldern och har tagit avstånd

från sin familj för att kunna leva livet hon själv vill. Hon är gift med en man de inte vet om, har killkompisar och dricker alkohol. Hon klär sig som hon vill och har åsikter som familjen inte delar. Ibland anpassar hon kläderna för att kunna träffa sin mamma.

Sara älskar sin familj och vet att de vill väl henne väl. Hon saknar sin pappa men tycker samtidigt att han är en hemsk människa.

– Man mår piss och är lite lågintensivt deprimerad hela tiden. Man vågar inte leva sitt liv fullt ut, utan lever genom att se sina vänner leva sina liv. 🔥

”Man vågar inte leva sitt liv fullt ut.”

Familjen kan vara ensam i Sverige och inte klara av att den unga tar steget ut i det svenska samhället.

När barnen utsätts för hedersförtryck för att de är hbtqi+-personer kan processen ta ännu längre tid, för att familjen har svårt att acceptera barnet.

Samtalen går ut på att stärka barnet och förbereda inför att barn och föräldrar ska kunna mötas och prata. Föräldrarna stöttas i att lyssna och hantera det barnet uttrycker. Det får inte ske kränkningar. Barnet förbereder vad hen vill säga.

– Efteråt kan de säga att det är det

Om du behöver stöd eller hjälp

Känner du dig kontrollerad av din familj och släkt? Behöver du ha koll på dina syskon? Är du orolig över din framtid och vill prata med någon? Det finns ställen du kan kontakta anonymt. De som jobbar där är vana att lyssna på unga i din situation.

Origo Stockholm är ett resurscentrum med fokus på unga som utsätts för hedersrelaterat våld och förtryck. Tfn: 020-25 30 00. www.origostockholm.se. I Göteborg finns Resursteam heder på 070-910 52 72 och i Malmö på 0723-712249.

RFSL stödmottagning finns på mejl och telefon på flera språk. Tfn: 020-34 13 16. www.rfsl.se

Kärleken är fri på Rädda Barnen ger stöd på chatt och mejl. www.raddabarnen.se

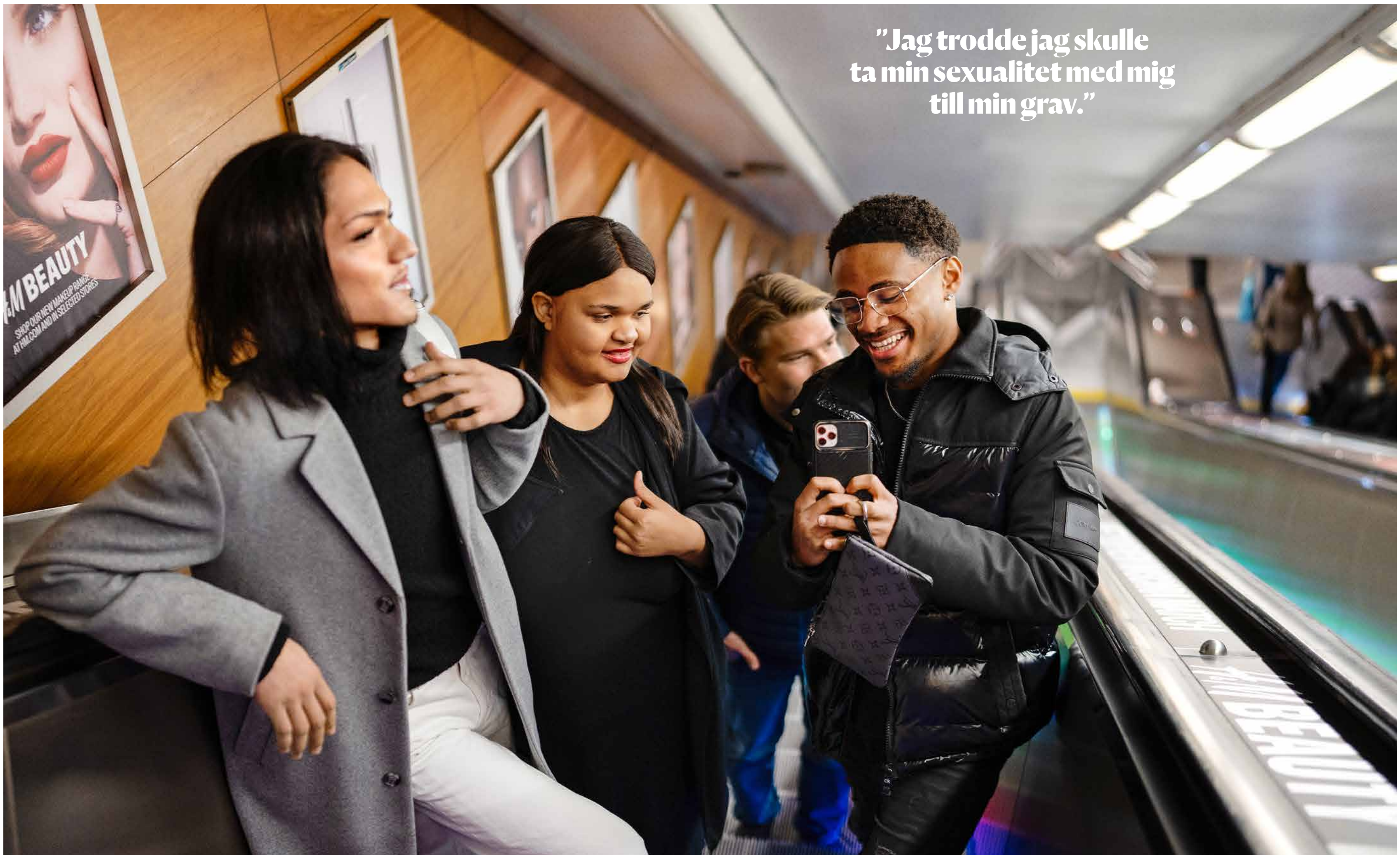
Somaya stödjour nås via chatt, mejl och telefon på flera språk. Tfn: 020-81 82 83. www.somaya.se

Linnamottagningen ger stöd på telefon. Tfn: 020-40 70 40. www.kvinnonet.net

Socialtjänsten kan ge stöd. Ring din kommun och be att få bli kopplad till socialtjänsten eller socialjouren om du vill få kontakt.

Kurator, lärare eller skolsköterska kan du vända dig till om du vill prata, få råd eller stöd.

**”Jag trodde jag skulle
ta min sexualitet med mig
till min grav.”**



Relationer + rasism

Hur hänger kärlek & sex ihop med rasism? ”Inte alls” borde svaret vara. Men så enkelt är det inte. Sexualupplysaren **Annie Boroian** svarar på **5 frågor** om den osexiga kombinationen rasism+relationer.

TEXT: NATHALIE DE ALENCAR

När vi pratar om rasism handlar det ofta om jobbet och skolan. Eller så diskuterar vi bilder i media, poliskontroller med fokus på etnicitet och politiska utspel. Kanske vill vi inte kännas vid att även kärlek och sex, det mest personliga, kan påverkas av rasistiska föreställningar?

Men tyvärr existerar rasism också i dejtingvärlden och kan följa med in i våra relationer – mer eller mindre tydligt. Annie Boroian, sexualupplysare med särskild kunskap om antirasism, ger här råd och tips om hur man kan hantera kränkningsor, oro och stress.

1 // Om min partner uttrycker sig rasistiskt, borde jag utbilda hen?

Jag har en skala som jag brukar tänka på, med två ”mätare”. Först: Finns det en öppenhet? Sedan: Har jag orken att utbilda? Det är en balansgång mellan dessa två. Ser

du att det finns en möjlighet till förändring hos din partner och du samtidigt har energi att utbilda så kan du göra det. Men finns inte orken så är det också okej. Då kan det vara bättre att lämna.

2 // Ibland känns det som att folk dejtar mig eller vill ligga med mig bara för att jag inte är vit, som att de vill checka av en punkt på en ”bucketlist”. Vad är det som händer?

– Sexuell exotifiering är en form av rasism som går ut på att man inte ser själva människan utan bara gör hen till något avvikande och spännande. Det är ofta kopplat till fördomar och stereotyper utifrån den personens etnicitet, till exempel att svarta män har stora penisar eller att asiatiska kvinnor är sexdockor som inte har en egen vilja.

3 // Jag ska träffa min partners familj för första gången och är



BILD ERICA JACOBSON

Poddtips!

Likna inte mitt hår vid ett djur: I avsnitt fyra av Det handlar om mig!-podden pratar Cleo och Peace om exotifiering, rasism och att sätta gränser.

Raseriet: Anti-rasism och feminism med Amie Bramme Sey och Fanna Ndow Norrby. Podden är nedlagd men gamla avsnitt, som till exempel ”Välmenande” rasism och ”nordiskt” hår, finns fortfarande att lyssna på.

Sex + Rasism = Sant: Annie Boroian och Marco Vega fördjupar sig bland annat i begreppet heder och den svenska rasismens historia.

orolig att de ska säga något rasistiskt. Vad ska jag göra?

– Om du ska träffa din partners familj eller vänner och har en oro är det viktigt att du pratar med din partner om hur du känner. För att du ska vara trygg behöver din partner lyssna och vara tydlig med att hen kommer att finnas där för dig om något skulle hända.

4 // När någon skriver ”du är så snygg för att vara svart” kan det låta lite som en komplimang. Personen kanske inte menar något illa, men det är så uppenbart rasistiskt. Hur ska man hantera det?

– Det är upp till en själv hur eller om man vill svara. Det finns en massa saker du kan säga tillbaka, men det kan också vara jobbigt att göra det. För vissa kan det ge mer stress att skriva och försöka utbilda en person. Ibland kan det vara bättre och lättare att bara blocka. För andra kan det vara jätteskönt att få ur sig sin ilska och frustration.

5 // Jag har tidigare blivit utsatt för rasism när jag dejtade. Det känns jobbigt att börja dejta igen, vad ska jag göra?

– Det kan vara bra att prata med folk som har liknande erfarenheter kring dejting för att förstå att du inte är ensam med dina känslor eller att det är något som du inbillar dig. Tillåt dig att bli arg och ledsen. Det kan vara en smärtsam process att sätta ljus på vad du har varit med om, särskilt om du inte har haft de insikterna tidigare. Peppa och stärk varandra. Ett annat tips är att kolla in olika ”empowerment-rörelser” på nätet, till exempel kroppspositivism kopplat till rasifiering. 🔥



RFSU:s sexualupplysare **SONJA GHADERI** svarar på frågor om samtycke, preventivmedel, knepig vänskap, killar & familjekontroll.

Hej sexualupplysare!

Mina vänner tycker att man bara kan vara kompis med någon av samma kön, annars blir det problem. Hur kan man få det att fungera?

– Självklart kan man vara kompis med någon av ett annat kön, utan att det behöver bli problem. Men ibland kan omgivningens idéer om kompis- och kärleksrelationer påverka hur vi tänker. Någons kön eller sexualitet betyder inte automatiskt att vi är attraherade av hen, eller att det skulle handla om sex eller kärlek bara för att man hänger med någon av ett annat kön. Prata med någon du litar på för att hitta strategier för att kunna umgås med vem du vill.

Hur vet jag när jag vill ligga? Och hur vet jag att den andra vill samma sak?

Ibland är det svårt att veta vad en själv vill. Fundera över hur det känns i kroppen när något känns bra – när du är glad eller är nära någon du gillar. Det är en sån bra-känsla man kan tänka att sex också ska ha! Hur vet man då om någon annan är sugen på att hängla eller ligga med en? Ta små steg och lyssna in den andra. Är du osäker eller verkar den andra inte vara sugen: stanna upp, och fråga. Är den andra inte så sugen får det vara ok. Sex måste alltid vara grundat i samtycke och ömsesidighet!

Vilket är det bästa preventivmedlet? Och var får man tag på det?

– Det finns många olika, men jag skulle säga att det viktigaste är att välja ett som passar en själv. Man kan till exempel få hjälp på en ungdomsmottagning (upp till 25 år). Men jag vill ändå slå ett extra slag för kondom. Om man är kukbärare, eller har sex med någon som har en kuk, är kondom det enda preventivmedel som skyddar mot både graviditet och könssjukdomar. Och det är det enda preventivmedlet som låter en kille bestämma om han vill bli pappa eller inte.

Det pratas nästan bara om att tjejer blir kontrollerade av sin familj. Är jag den enda killen som har problem med det?

– Du är verkligen inte ensam. Även om det är vanligare bland tjejer så drabbar det även killar. Många hbtqi+-personer kontrolleras också. Oavsett om man är tjej, kille, hetero, homo, trans – vad som helst – så har man rätt att ta egna beslut om man vill vara ihop med någon, ha sex, vad ens sexualitet är, om man vill ha kompisar av olika kön. Det finns stöd och hjälp att få!

På rfsu.se och umo.se finns mer att läsa om sexualitet, kropp och relationer. På youmo.se hittar du information på flera olika språk som arabiska, dari, somaliska, svenska eller tigriska.



ATT
VARA
MAN
#2

Luis Lineo: "Egentligen ville jag dansa"

Jag började spela rugby när jag var 13–14 år och i sportvärlden är det viktigt att vinna. Såklart. Men när det går överstyr, önskan att dominera andra, då tar det inte fram de bästa sidorna hos en.

När jag började se det där, en maskulinitetsnorm som bland annat handlar om att dominera – att allting är en tävling – kände jag att jag ville göra saker annorlunda. Men jag såg också att rugby lärde mig andra saker, som att ta ansvar för andra, att visa omtänksamhet, det sociala.

På gymnasiet började jag prata om orättvisor mot kvinnor och blev kallad "klassens kvinna", det var mest på skoj men jag kände att det var viktigt och bra. Jag blev vald till Lucia, så istället för en blond tjej som hette Anna blev det en mörkhårig kille som hette Luis. Egentligen ville jag dansa, jag älskade dans, men där hölls jag tillbaka av föreställningarna om vad en kille kan göra.

I dag jobbar jag med maskulinitetsnormer i organisationen MÅN och inom det globala nätverket MenEngage Alliance. Jag har bland annat haft killgrupper där vi har pratat om sex och relationer och arbetat med utbildningar om hur man förebygger våld. Jag vill att fler killar ska känna att de duger som de är, att man inte behöver göra sig till.

Det finns så många olika sätt att vara man på. Och det är ingen tävling. Istället för att till exempel fokusera på "bodycounts", alltså hur många man har sex med, kan man fråga sig hur bra de sexuella upplevelserna är. Är det inte bättre med tio bra tillfällen med en partner än tio dåliga med olika partners? Vad ger dig en bra känsla på lång sikt? Och vad vill du att den du har sex med ska känna och tycka?

Men jag vet att det finns väldigt mycket press och förväntningar och det måste man snacka om. Att leva med den pressen, det är inte härligt."



Ur boken "Muslimsk feminist – är det möjligt?" av Sara Delshad

Det finns ingen mödomshinna!

Det är en myt att det finns en mödomshinna som spricker vid samlag och avslöjar om man har haft sex. Det går inte att se på någons kön om det är första eller hundra gången. Att det ska blöda första gången stämmer inte heller. I slidans öppning sitter en liten hudkant som kallas slidkrans. På rfsu.se/upos finns en film om slidkransen på 15 olika språk, bland annat spanska, somaliska och arabiska.



Från förbjuden kärlek till homoäktenskap

1944: Sveriges riksdag beslutar att sex mellan personer av samma kön ska bli lagligt.

1979: Homosexualitet klassas inte längre som en sjukdom.

2009: Det blir tillåtet att gifta sig med någon av samma kön.



"När andra människor säger åt oss muslimska kvinnor vad som ska gälla, vilka strider vi bör ta och hur vi ska klä oss (...), fråntar de oss rättigheten att själva få definiera våra liv."

Ur boken "Muslimsk feminist – är det möjligt?" av Sara Delshad

"I mean I get horny, I'm human, I'm a woman, I want to have sex."

Rihanna, Vanity Fair

Sant & falskt om onani

Det är dåligt att onanera före träning.

Falskt: Onani påverkar inte orken eller koncentrationen. **Onani kan hjälpa mot stress och ångest.**

Sant: Det kan också minska smärta och sömnproblem. **Det syns på könet om man har onanerat.**

Falskt: Det går inte ens att se vid en gynekologisk undersökning.



BILDER ALINA OSWALD, WWW.ALINOSWALD.DE



Streama (Netflix)

Sex Education: Dramakomedi-serie om brittiska tonåringar som bland annat öppnar en sexklinik. Fyra säsonger med relationer, hängel, sex och starka känslor.

Heartstopper: Ung queer kärlek med värme och hopp i serieform.



Instatips

Från Inti Chavez Perez, författare som bland annat skrivit boken *Respekt – en sexbok för killar*.

@botkyrkaungdomsmottagning

Postar om sex, känslor och sånt.

@fattanu

Förening som kämpar för mer samtycke.

@queers.oftheworld:

Intervjuer med hbtqi+-personer i olika länder.



Om RFSU, projektet och poddar

Den här tidningen kommer från projektet *Det handlar om mig!* som drivs av RFSU Stockholm och syftar till att unga ska få ökad kunskap, inflytande och möjlighet att organisera sig kring frågor som rör sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR).



Inom ramen för projektet har **DET HANDLAR OM MIG!**-podden tagits fram. Du hittar podden via QR-koden eller i iTunes, på Spotify, Acast och andra ställen där poddar finns.

Riksförbundet för sexuell upplysning, RFSU, är en ideell organisation för sexualupplysning och sexualpolitik, som har funnits sedan 1933.

Det handlar om mig! möjliggörs med stöd av Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF).



MUCF
Myndigheten för ungdoms-
och civilsamhällesfrågor