

STORA SEX BOKEN

för tjejer som har sex med tjejer

Helene Delilah &
Malinda Flodman

NORMAL

Normal förlag, Åsögatan 174, 116 32 Stockholm
www.normal.se

Copyright © Helene Delilah & Malinda Flodman 2007

Omslag och grafisk form Katy Kimbell
Illustrationer © Johanna Kananen
Illustrationer sid 18, 20 och 22 © Katy Kimbell
Normal inspiration Camilla Haglund
Normal support Lotta Wikman Öman
Tryckt 2007 hos Spindulys, Litauen
ISBN 978-91-85505-25-8

ISBN 978-91-85505-25-8



9 789185 505258

- 7 Inledning
- 10 Fittan – *så funkar den*
- 46 Kommunikation – *att få det som du vill ha det*
- 66 Lust och kåthet
- 92 Orgasm – *när man kommer och det går*
- 110 Sexteknik
- 158 Sexleksaker
- 192 Bdsm – *ömbet på många sätt*
- 216 Porrigt
- 230 Hälsa
- 266 Hjälp, tips och mer information
- 278 Register

Inledning

Sex är fantastiskt. Sex kan rymma en oändlig mängd känslor och upplevelser, och genom sex kan du komma nära andra människor och njuta av de fantastiska förmågor kroppen har. Genom hela livet kan du fortsätta upptäcka nya sidor av dig själv och andra. Din sexuella utveckling och dina känslor är unika men har förmodligen en hel del gemensamt med många andras. Förutom att vara härligt, skönt och underbart så är det faktiskt nyttigt och bra för hälsan att ha sex. Endorfiner och andra hormoner frigörs i kroppen, du tränar viktiga muskler och blir gladare och mindre stressad.

Att utvecklas sexuellt behöver inte betyda att hela tiden testa nya och mer avancerade saker. Oftast handlar det om att lära känna sig själv bättre. Att förstå sin kropp såväl som att fundera på vad man tänker på, hur det känns och hur man fungerar tillsammans med en eller flera partners. För många handlar det samtidigt om att tycka bättre om sig själv och sin kropp. Det kan vara svårt att sätta ord på sina tankar om sex och sexualitet, men det går att öva upp.

Stora sexboken är en bok om sex, sexualitet och sexuell hälsa för alla kvinnor som tycker om att ha sex med andra kvinnor. Vi vill inspirera och informera. Även om inte allt i boken är nyheter för dig så kan den förhoppningsvis ändå väcka nya tankar. Självklart är transkvinnor (MtF) inkluderade när vi pratar om kvinnor. Partners till transmän (FtM) som helt eller delvis har biologiska kvinnokroppar kan förhoppningsvis också ha glädje av boken.

Din sexualitet är dock inte endast en produkt av din egen utveckling. Den har utvecklats i ett samhälle och påverkats av synen på kvinnors sexualitet genom historien. Historien har sorgligt nog inte givit kvinnors sexualitet och sexliv den uppmärksamhet och hyllning den förtjänar, och gör det inte än idag. Föreställningar om kvinnors sexualitet har istället använts som medel till att förtrycka och kontrollera. Den västerländska synen på kvinnors sexualitet har pendlat mellan att betrakta den som antingen hotfull och farlig, eller passiv och slumrande. Och något som endast kan existera i relation till en man. Du som läser det här är förhoppningsvis redan väl medveten om att detta inte stämmer. Samhällsklimatet är bättre idag men de gamla idéerna finns ändå kvar och påverkar oss. Förändringar i samhällets attityder tar lång tid, men att bli medveten om sina egna attityder och få bättre sexuell självkänsla kan tack och lov gå lite snabbare.

Stora sexboken är en bok om och för kvinnor som har sex med kvinnor. Men allra mest är det en bok om dig. Din sexualitet är din egen och genom den kan du upptäcka nya sidor av dig själv och njuta, med dig själv eller partner. Sexualiteten kan inte tillföras av någon annan utan finns i dig.

Kan man få bättre sex genom att läsa en bok? Nej, inte bara, men man kan få tips, kunskap och inspiration. Bra sex är det som du njuter av och vill ha för stunden, vad det är kan vara olika från gång till gång. Det är lätt att tänka att sex är något "naturligt", något som fungerar av sig självt och inget som man behöver lära sig eller fundera över. Men om man tänker efter är sex tillsammans med en partner komplext. Lyckat sex kräver att alla inblandade har kroppar med sexuell förmåga, mår bra psykiskt, har en positiv syn på sex och vill ha sex med just varandra, vid samma tillfälle och på samma sätt. Kanske är det snarare konstigt att det fungerar så bra, lika ofta som det faktiskt gör?

Malinda Flodman och Helene Delilah är erfarna sexualupplysare som håller föreläsningar och workshoppar där de informerar om sex och sexualitet, särskilt med inriktning på tjejer som har sex med tjejer. Sedan 2003 har de hållit föreläsningar, workshoppar och utbildningar inom sexualupplysning tillsammans för bland andra sexualupplysare och säkrare sexinformatörer, lärarstuderande och för aktivister. Båda har länge varit engagerade i RFSL och RFSU och arbetat med säkraresexkampanjer och information och har även studerat klinisk sexologi vid Uppsala Universitet. Malinda och Helene håller gärna föreläsningar, workshoppar och utbildningar för alla som vill lära sig mer om kvinnors sexualitet och sex mellan tjejer.

Helene Delilah arbetar som samordnare och skolinformatör på RFSU Stockholm och driver sedan starten 1995 läder- och fetischklubben LASH för tjejer som gillar tjejer i Stockholm. Hon har även arrangerat V-Day, Vaginadagen, i Stockholm. Det är hon som fixar, ordnar, fyller i luckorna och håller koll. Du kan mejla henne på delilah@storasexboken.se

Malinda Flodman är egenföretagare och föreläser, skriver, utreder och arbetar med sexualupplysning, omvärldsanalys, PR och marknadskommunikation. Hon har tidigare arbetat som projektledare och skolinformatör på RFSL, och med internetcommunityn Qruiser. Det är hon som skriver, planerar och klurar. Du kan mejla henne på malinda@storasexboken.se

OBS

Vad tycker du om *Stora sexboken*? Är det något som är särskilt bra eller dåligt? Något som du tycker fattas eller har du tips som du vill dela med dig av till oss och andra? Hör gärna av dig till oss på info@storasexboken.se

På vår hemsida kan du läsa mer om sex för tjejer som har sex med tjejer och om Malinda och Helene. Där lägger vi också upp länkar och tips från läsarna samt svarar på frågor. www.storasexboken.se



Fittan – så funkar den

*(och andra spännande saker
om anatomi och fysiologi)*

Grattis! Du som är kvinna och tänder på andra kvinnor kan njuta, inte bara av din egen fitta utan även av andras. Tyvärr kan de flesta av oss alldeles för lite om vår egen anatomi. Skolans undervisning liksom allmänna läkarböcker och anatomiböcker har ofta bristfällig information. Dessutom får vi lära oss att inte prata så mycket om våra fittor. Det vill vi ändra på! Din fitta är fantastisk.

Det finns en hel uppsjö ord för att beskriva och benämna fittan; fitta, vulva, underliv, mutta, mus och många fler. Hur vi uppfattar orden och vad vi tycker om dem är väldigt olika. Fitta är vårt favoritord eftersom det är ett sexuellt, vuxet och starkt ord. Dessutom är det ett ord som beskriver hela könet. Många andra, som till exempel vagina, betyder bara själva slidan. Därför är fitta det ordet vi använder mest i boken. Det viktiga är att du försöker hitta ord som känns bra för just dig och att du använder dem när du tänker på och pratar om din fitta.

Fittan

Fittor kan se ut på hur många olika sätt som helst. De har sina egna unika och personliga utseenden, precis som ansikten eller fingeravtryck, och ingen fitta är den andra lik. De kan ligga längre fram eller längre bak, vara olika stora, ha olika färg och proportioner. Och de är alla vackra, din också. Om du inte redan har tittat ordentligt på den i en spegel rekommenderar vi det. Titta gärna på din partners också. Men bry dig mindre om hur fittor i porrfilmer ser ut, det är nämligen relativt vanligt att de opererats för att se så platta och släta ut som möjligt, helt i onödan, tycker vi.

Hur fittan ser ut har ganska liten betydelse för funktionen eller hur det känns när man har sex. Det kan vara lite lättare att komma åt att penetrera bakifrån om fittan sitter lite längre bak, och om den sitter längre fram kan det gå bättre framifrån. Men några större skillnader rör det sig oftast inte om.

"Jag tycker att det är väldigt sextigt när de yttre blygdläpparna är lite mindre så att de inre och klitorisbuvan sticker fram."

Ofta skiljer sig huden på fittan från huden på resten av kroppen. Den kan till exempel vara mörkare och rynkigare. En kvinna som har ganska ljus hud i övrigt kan alltså ha mörka inre och yttre blygdläppar eller tvärtom. Huden runt fittan, på blygdläpparna, runt anus, mellangården och på insidan av låren kan vara gulaktig, brun, aprikosrosa, lila, röd, nästan svart och alla nyanser där emellan. Färgerna kan ändras när du blir äldre och variera under menscykeln. Ofta blir de mörkare och rödare när du blir upphetsad. Vissa har större yttre blygdläppar än inre, andra tvärtom. Blygdläpparna kan vara smala, vida, tunna, tjocka, fransiga eller jämna, lika varandra eller olikformade. Också klitorisbuvan kan vara lång eller kort och smalare eller vidare, rynkig eller slät.

TYCKER DU ATT ANATOMI OCH TEORI ÄR LITE TORRT OCH TRÅKIGT?

Läs i så fall det här kapitlet när du är ensam och i lugn och ro kan njuta av vad din anatomi har att erbjuda. Ta fram en spegel och lite glidmedel, ta av dig naken, lägg dig eller sätt dig bekvämt och läs kapitlet samtidigt som du försöker hitta alla delar på dig själv och känn efter hur det känns att ta på dem.

Titta, kläm, tryck och smek och känn efter om du håller med om beskrivningarna i texten. Är det svårt att hålla spegel och bok samtidigt som du känner efter? Be någon du vill fingra lite på att vara modell och försök hitta alla delar på henne istället. Fråga henne om det känns som det står i texten!

Undersök dig själv

Detta kapitel är tänkt att vara en karta som du kan använda på din egen upptäcktsfärd runt och i din fantastiska fitta. Den är väl värd att lära känna. Ju bättre bekanta ni är, desto lättare blir det för dig att njuta av allt häftigt som fittan kan känna och göra, själv såväl som tillsammans med andra.

För att utforska hela härligheten behöver du en spegel, en skön soffa eller säng och gärna lite glidmedel. Om du vill kunna se så mycket som möjligt går det lättare om du först ansar och trimmar eller rakar bort fitthåret. Börja med att titta i spegeln när du sitter på huk eller ligger på rygg. Du ser förmodligen inte riktigt ut som bilden på sid 20. Smörj gärna in fittan med lite glidmedel så blir det både lättare och skönare att undersöka. Titta och känn på dina blygdläppar, din klitoris, slidöppningen och alla andra delar. Känn efter vad som är skönt, starkt, hårt eller mjukt. Läs om de olika delarna av fittan samtidigt som du tittar och känner efter på dig själv. Smek, kläm, tryck och gnugga. Använd gärna en vibrator och tryck mot olika delar av fittan och se hur den reagerar. Det kan vara svårt att titta inne i slidan men om du har ett spekulum (ett instrument som gynekologer använder och som finns att köpa på internet), en välriktad lampa och en spegel går även det att fixa. Då kan du se slidväggarna och din livmodertapp. G-punkten, klitorisskänklarna och alla svällkropparna går inte att se men genom att trycka och känna ordentligt med fingrarna kan du hitta dem också. Du ska förhoppningsvis kunna njuta av din fitta i resten av ditt liv och all tid du lägger ner på att bli vän med den är väl spenderad.

Kroppshåring och fitt hår

Hennes tjocka, blonda hår böljade över kudden. Lane strök Dianas hår, hon rullade slingor av hennes hår mellan fingrarna och såg att Diana såg på henne. Dianans ögon slöts när Lane drog hennes ansikte närmare sig. (...) Hårslingor kittlade mot hennes kind och hon andades in budens och hårets lockande, lätta doft.

Ur Vintervin av Katherine V. Forrest (Normal) Övers. K. Lindeqvist

Så gott som alla människor har hår på nästan hela kroppen. De flesta av oss har längre hår på och runt fittan men det kan växa både kraftigt och mörkt hår på andra delar av kroppen också. Håret brukar växa i armhålorna, på underbenen och underarmarna. Det kan också finnas hår som en "raggarsträng" från venusberget upp till naveln, på framsidan, baksidan och insidan av låren, runt bröstvårtorna, på rumpan, i ansiktet, på halsen och bröstet och på andra ställen. Det är inte så ovanligt som man kanske skulle kunna tro, eftersom många som har hår runt bröstvårtorna ofta rakar eller noppar bort det innan de visar sig för en ny partner, i omklädningsrum eller på stranden. Men det ska man såklart inte göra om man inte vill. Man kan tända extra mycket på hår lika väl som det finns de som tänder på rakat eller lite hår.

Kvinnors kroppshår har på olika sätt och i många sammanhang blivit en politisk fråga. Det finns normer och förväntningar kring var på kroppen hår får finnas, hur mycket, om det är "kvinnligt" och huruvida man bör ta bort det eller inte. Det skiljer sig också väldigt mycket mellan olika kulturer och sammanhang. Hur du väljer att förhålla dig till det är helt upp till dig, men tänk på att håret är en helt naturlig del av dig och alla kvinnor. Men du väljer självklart om du vill raka, noppa, vaxa eller trimma dig någonstans på kroppen.

"Hon snuddar vid mitt fitt hår och jag drar häftigt efter andan och känner hur hela jag börjar bulsa av uppbetsning."

Könshåret är det hår som växer på och runt fittan, alltså på venusberget och de yttre blygdläpparna och som ofta även finns på insidan av låren och mellan skinorna. Det kan vara mycket eller lite, lockigt eller rakt, mjukt eller strävt, ljust

eller mörkt och det kan ligga ner eller stå rakt ut. Det behöver inte ha samma färg som ditt huvudhår. Under och efter klimakteriet blir könshåret ofta glesare och om du blir gråhårig på huvudet blir könshåret för det mesta också grått.

Könshåret skapar en skyddande luftspalt mellan fittan och underkläderna och om du lätt får svampinfektioner eller andra irritationer kan det vara bra att låta håret växa ut eftersom svampen trivs extra bra där det är varmt och fuktigt. Å andra sidan tycker många att det känns skönare när de är slätrakade. Om du vill raka, ansa eller ta bort ditt könshår så läs mer om det på sid 233. Man kan bleka och färga fitthåret, men var försiktig eftersom slemhinnorna kan bli irriterade av kemikalierna.

Venusberget

Venusberget är kanske den kroppsdel som fått det mest poetiska namnet. Berget, som är beläget precis nedanför magen, ovanför fittan, är trekantigt och mjukt som en kudde. Det består mest av fettvävnad och det brukar växa hår på hela eller större delen av det. De flesta tycker att det är skönt att bli smekta på venusberget och det innehåller en massa nerver som är känsliga för beröring och tryck. Under venusberget sitter blygdbenet och det kan vara olika stort och sticka ut mer eller mindre. Om det är mer spetsigt kan det göra ont om man stöter emot det för hårt, till exempel när man har sex. När man trycker och drar huden på venusberget uppåt dras också blygdläpparna och klitorishuvan lite uppåt. När du slickar en tjej kan du alltså trycka försiktigt uppåt på hennes venusberg med handen samtidigt för att lättare komma åt klitoris med tungan.

Yttre blygdläpparna

De yttre blygdläpparna går från venusberget bakåt på var sin sida om klitoris, de inre blygdläpparna och slidöppningen. De består av fett- och svällkroppsvävnad och för det mesta växer det hår på dem. Många som rakar sig för första gången blir förvånade när de ser att de yttre blygdläpparna är mer eller mindre rynkiga. Det är helt naturligt och behövs för att de ska kunna svälla när man blir upphetsad. Att ta på de yttre blygdläpparna kan kännas mjukt och många tycker om att bli smekta, kyssta, masserade eller slickade där. De yttre blygdläpparna kan vara större och ligga mot varandra eller mindre och särade så att

man hela tiden kan se de inre blygdläpparna. Många tjejer har en större och en mindre yttre blygdläpp.

Inre blygdläpparna

De inre blygdläpparna sitter innanför de yttre och har hud på utsidan och slemhinna på insidan. De är väldigt känsliga och nästan alla tycker att det är skönt att bli smekta och slickade på dem. Ibland kan man tydligt se och känna gränsen mellan huden och slemhinnan och ibland märks övergången nästan inte alls. I de inre blygdläpparna finns massor av nervändar, blodkärl och svällkroppar. När du blir upphetsad fylls de med blod och du kan ofta tydligt både se och känna när de inre blygdläpparna blir större, de kan bli flera gånger större, och de sårar på sig. De brukar också bli mörkare och rödare när de är svullna och om du smeker dem är känslan intensiv och väldigt annorlunda mot när du inte är upphetsad.

På och runt de inre blygdläpparna finns även talgkörtlar, svettkörtlar och doftkörtlar som ser till att hålla blygdläpparna lätt fuktiga och mjuka och ser till så att din fitta doftar som en fitta ska. De inre blygdläpparna är ännu mer varierade än de yttre. De kan se ut nästan hur som helst. Det finns rundade, fransiga, vikta, hängiga och du kan ha en som är större, sitter högre upp eller ligger omlott om den andra. Nästan ingen har två likadana.

Körtlar

Runt om i fittan finns en mängd olika körtlar som producerar till exempel lubrikation, svett, doft och talg. De körtlar som har speciella namn har ofta fått dem av de män som "upptäckt" dem. Det finns till exempel Fordyces körtlar som är talgkörtlar mellan blygdläpparna, Skenes körtlar runt urinrörsmynningen och Bartolinis körtlar som producerar lubrikation vid slidöppningen.

Talgkörtlarna producerar hela tiden talg, ett slags fett, för att smörja huden och slemhinnorna mellan blygdläpparna så att de inte ska skava mot varandra. Om du inte har tvättat dig på en eller två dagar kan du ibland se talgen som är vit och krämaktig mellan de inre och de yttre blygdläpparna. Eftersom det finns talgkörtlar på blygdläpparna kan man också få finnar där. Svettkörtlarna hjälper till att reglera temperaturen om du blir varm.

Svällkroppar

Svällkroppar är vävnad som fylls med blod, sväller och blir hårda när vi blir upphetsade. I kvinnors underliv finns massor av svällkroppar och trots att de sitter inne i kroppen kan man se ganska tydlig skillnad om man jämför en bild på en fitta när den är upphetsad med en bild när den inte är det. Framför allt kan man känna skillnaden, fittan blir mer "svullen" och det kan kännas som att den pulserar. När svällkropparna är blodfyllda gör de också att man blir extra känslig, och känslig på ett annat sätt. Testa gärna, det känns helt annorlunda att ta på klitoris när den är blodfylld än när den inte är det, både för klitoris ägare och för någon annan som tar på den.

TIPS FÖR NYFIKNA

Ta en bild av din fitta med en digitalkamera när du inte är upphetsad, till exempel när du sitter eller ligger med benen isär. Ta sedan en bild när du är upphetsad, när du har onanerat en stund eller har haft sex med någon. Jämför, du kommer att se stor skillnad!

Jag sänkte min kropp över hennes och gled neråt, kysste dessa spetsade bröstvårtor tills hon avbröt mig för att hon ville kyssa mina läppar, omsider gled jag neråt, neråt, satte tungan i hennes navel, lekte min väg genom den svarta skogen och hittade strax hennes erigerade klitoris och där började himmelriket, där bodde känslorna som kastade oss båda in i den nya värld vi skulle dela tillsammans.

Ur Alla vilda av Birgitta Stenberg (Norstedts)

Klitoris



Eregerad klitoris



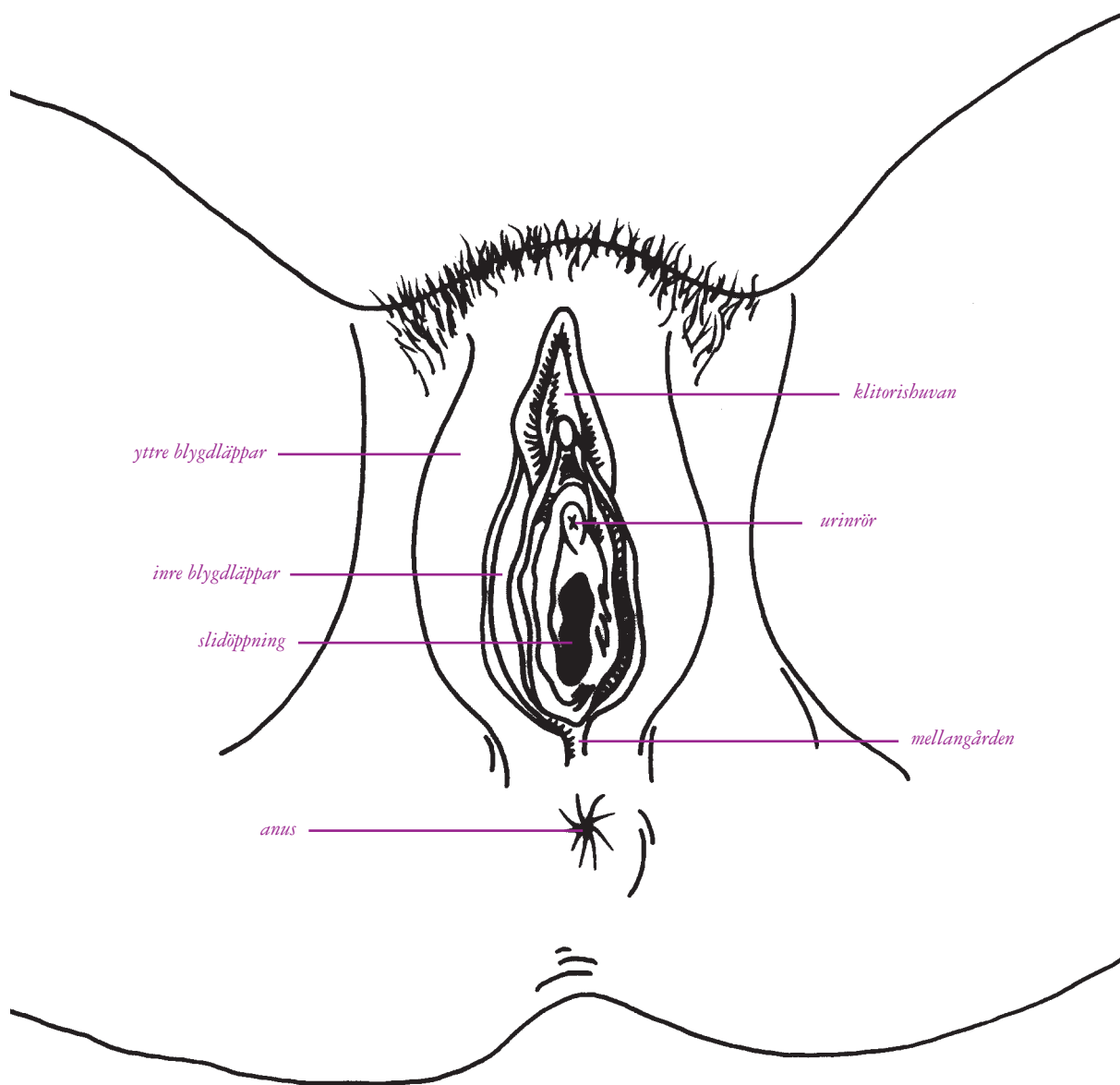
Klitoris

Klitoris är det enda organ i hela din kropp som bara är till för att skänka njutning. Dessutom innehåller den fler känselceller än någon annan del av kroppen. Bara själva huvudet har 6 000–8 000 nervändar. Klitoris är också outhärlig för att få orgasm för de flesta tjejer, och om inte annat den bästa kroppsdel som finns att få slickad och smekt.

Visste du att din klitoris förmodligen är runt tio centimeter lång? I många läkarböcker och skolböcker står det att klitoris är en liten knopp eller stor som en ärt, men det som känns ärt-stort och sticker fram mellan blygdläpparna är bara klitoris huvud eller ollon, och över det sitter den skyddande klitorishuvan. Under klitorishuvan fortsätter klitoris inåt i kroppen. Den delen kallas för klitoris skaft och är ett par centimeter lång. Därefter delar sig klitoris i två ”ben” eller ”skänklar” som ligger inbäddade innanför de inre blygdläpparna och längs blygdbenets insida. Skänklarna kan vara olika långa och du kan ha en längre och en kortare. Ändarna brukar finnas på var sin sida av slidmyningen. Klitorisar kan vara olika stora och långa men storleken har ingen betydelse för hur känslig den är, hur mycket du kan njuta av sex eller hur snabbt du kan få orgasm.

Hela klitoris är en svällkropp, och när du blir upphetsad blir den större och hårdnar. Klitoris får faktiskt erektion! Din klitoris huvud kan du förmodligen hitta lätt men skaftet och skänklarna kan vara svårare att upptäcka när du inte är upphetsad. Men när du är upphetsad och har klitoriserektion kan du lättare hitta dem. Känn då med fingret på klitorishuvan, ovanför klitoris huvud, för det mesta kan du tydligt känna att det är ett skaft och många tycker att det är väldigt skönt att smeka utanpå skaftet. Skänklarna går också att hitta om du vet var du ska leta efter dem. Tryck med fingrarna ut åt sidorna precis i slidmyningen, ut mot sittbenen i bäckenet. Skänklarna känns ungefär som två senor på var sin sida om slidmyningen och om du trycker på dem kan det kännas skönt i hela klitoris.

När du blir kåt och klitoris får erektion så reser sig också skaftet och huvudet på klitoris ”vinklas upp”. En del tjejer tycker att det känns som att klitoris ”försvinner” när de blir riktigt upphetsade eller har haft sex en stund. Då har skaftet rest sig och klitoris huvud dragits högre upp under klitorishuvan, sam-



tidigt som den blivit större och känsligare. Klitoris kan bli så känslig att det nästan gör ont att ta direkt på den och då är det skönare att smeka eller slicka utanpå huvan istället.

Efter en orgasm kan ståndet snabbt ”gå ner” och klitoris ollon titta fram under huvan och vara väldigt känsligt. Vissa tycker att den då är så känslig att det gör för ont för att ta på den. Andra tycker att det är det skönaste som finns att bli smekta eller slickade på klitoris just då.

Klitorishuvan

Det hudveck som sitter ovanför de inre blygdläpparna och klitoris ollon eller huvud kallas klitorishuvan eller klitoriskappan. Hos vissa är den större och täcker alltid klitoris helt eller delvis, hos andra mindre så att klitoris huvud syns. Ibland kan man lätt föra upp huvan så att man tydligt ser klitoris, men huvan kan också vara mer eller mindre fastväxt på klitoris. Men huvan är inte bara till för att skydda. Den är också väldigt skön att ta på och många onanerar genom att föra huvan upp och ner eller från sida till sida över klitoris.

Urinrörsmynning, urinrör och runt omkring

Urinrörets mynning kan vara svårt att se men det sitter mellan klitoris och sli-döppningen. Det är därifrån kiss kommer ut och om du får en fontänorgasm så sprutar eller rinner ejakulationsvätskan ut ur urinrörets mynning. Urinröret går från urinblåsan och leder vätskor ut ur kroppen. Själva urinröret känner du förmodligen inte av så mycket i vanliga fall, om du inte fått en urinvägsinfektion förstås.

Det intressanta från sexsynpunkt är egentligen inte själva urinröret utan det som sitter runt om. Där finns nämligen körtelvävnad som, om man tittar på den i mikroskop, är identisk med den vävnad som finns i mäns prostatakörtlar. Därför kallas vävnaden runt ditt urinrör av många för ”kvinnans prostata”. När du blir upphetsad blir även körtelvävnaden påverkad och kan börja tömma ut en vätska som ibland kan rinna eller spruta ut när du får orgasm. Det kallas för ejakulation eller sprut- eller fontänorgasm och du kan läsa mer om det på sid 29.

