

# EXPEDITION HÄLSA

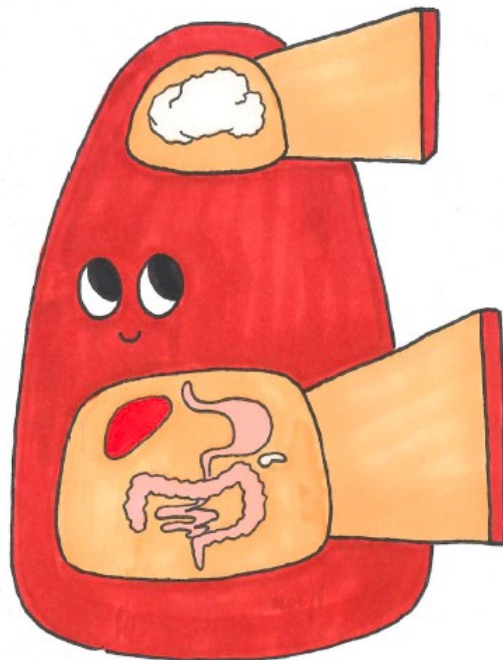


UTFORSKAR: IDENTITET

Illustrationer: Linda Sjöström. Text: Expedition Hälsa

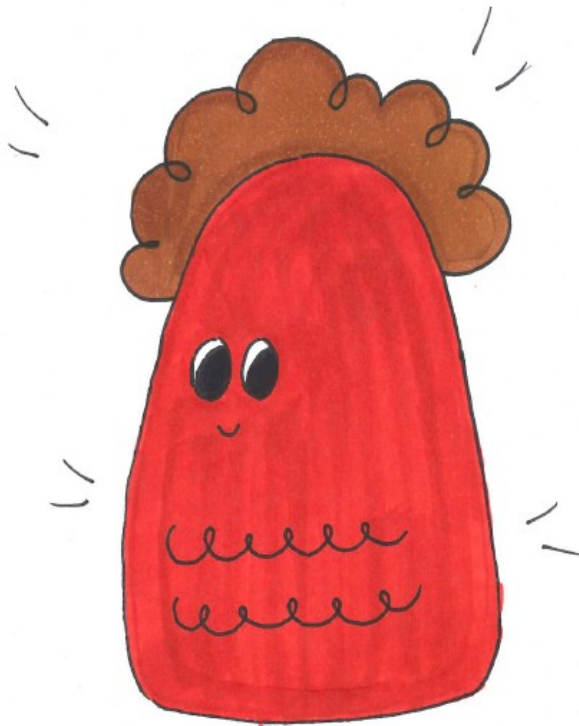
*Din identitet är den person som du är. Det som gör dig till just du.*

*Visste du att en människa är mycket mer än det som syns på kroppen?*

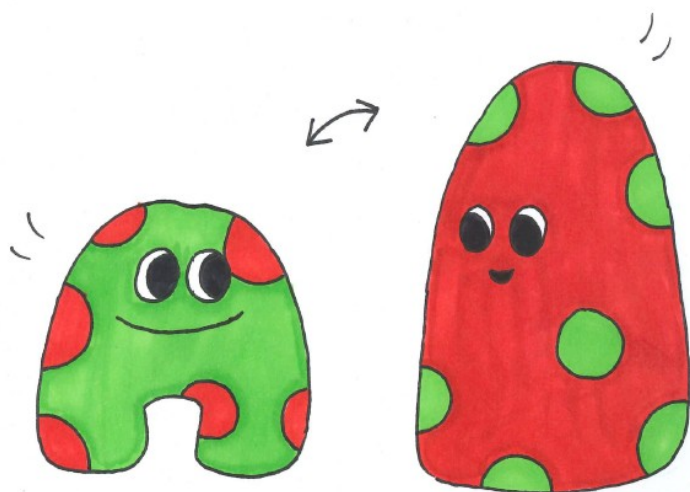


*Det som gör dig speciell och gör just dig till dig är – utöver din utsida – även en massa organ, känslor och upplevelser på insidan av din kropp!*

*Allt detta påverkar hur du är, vilka kroppsdelar du har, och det finns till och med hormoner inne i kroppen som påverkar sådant som hur mycket hår du får eller om du blir skallig.*



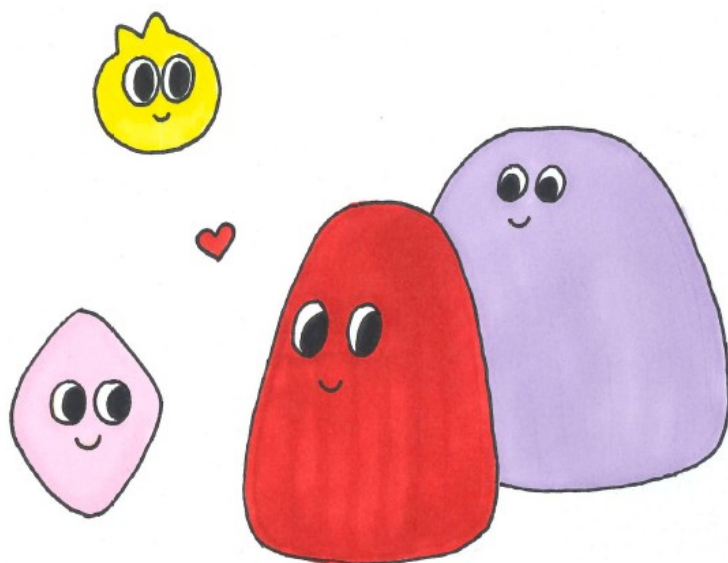
*Och vet du, du är också med och skapar andra människors jag! Vi påverkar varandra, helt enkelt!*



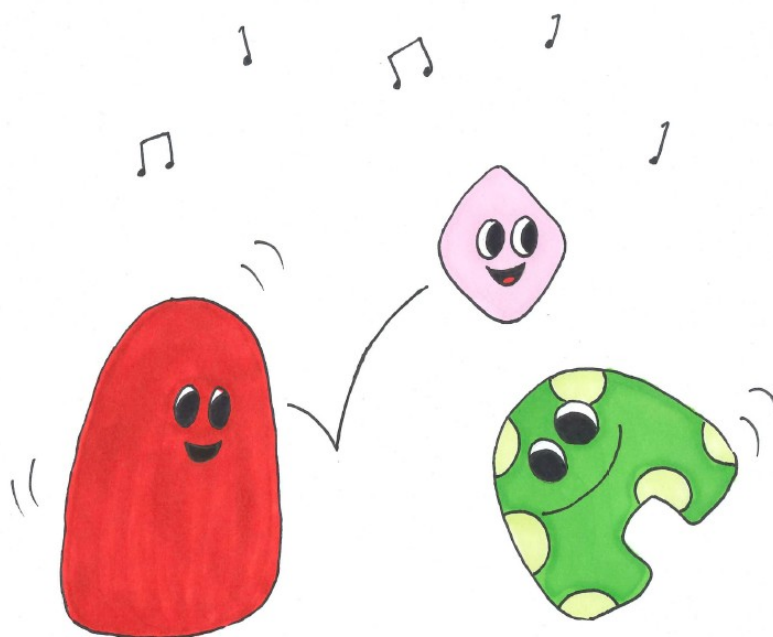
*Alla du träffar i livet är en del av att skapa dig.*

*Genom ATT ni träffas, HUR ni är mot varandra och VAD ni säger om och till varandra. Det påverkar vem du är och vem du blir.*

*Du kan även påverkas av din känsla av att tillhöra – som en familj, eller en annan grupp – en tillhörighet med andra, alltså.*



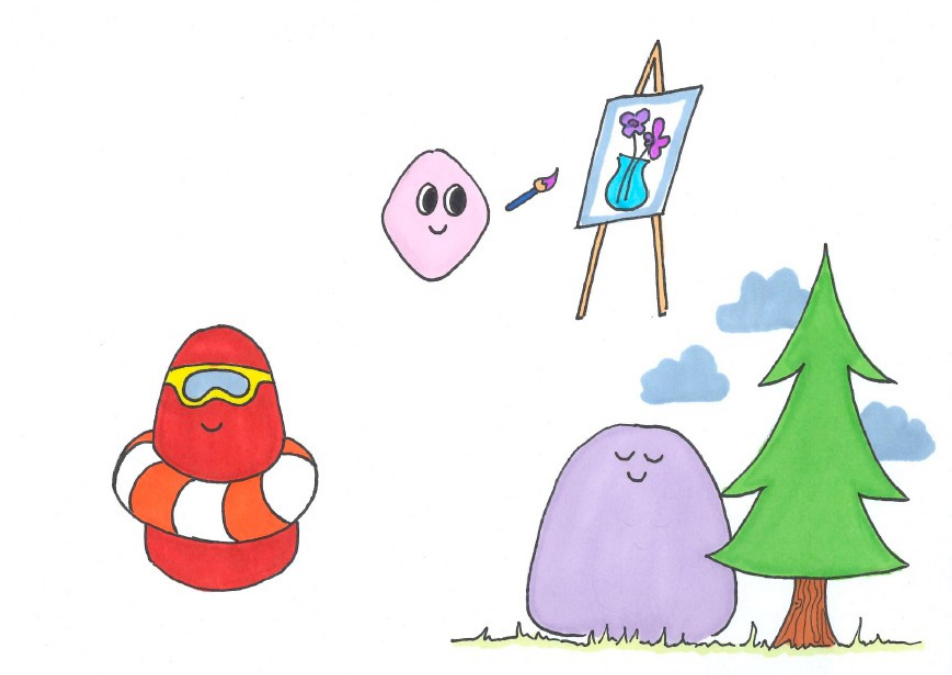
*Om du till exempel tycker att dansa är det bästa i livet så kan känslan av att tillhöra en grupp med andra som också älskar att dansa bli en del av din identitet.*



*Du kanske vill se ut som och dansa som din favoritartist.*



*En del människor utvecklar en stark identitet kring sina intressen, för andra kan identiteten vara starkast kring en religion.*



*För en del är det både och, eller fler saker.*

*Allt det här är en del av det som kallas identitet.*

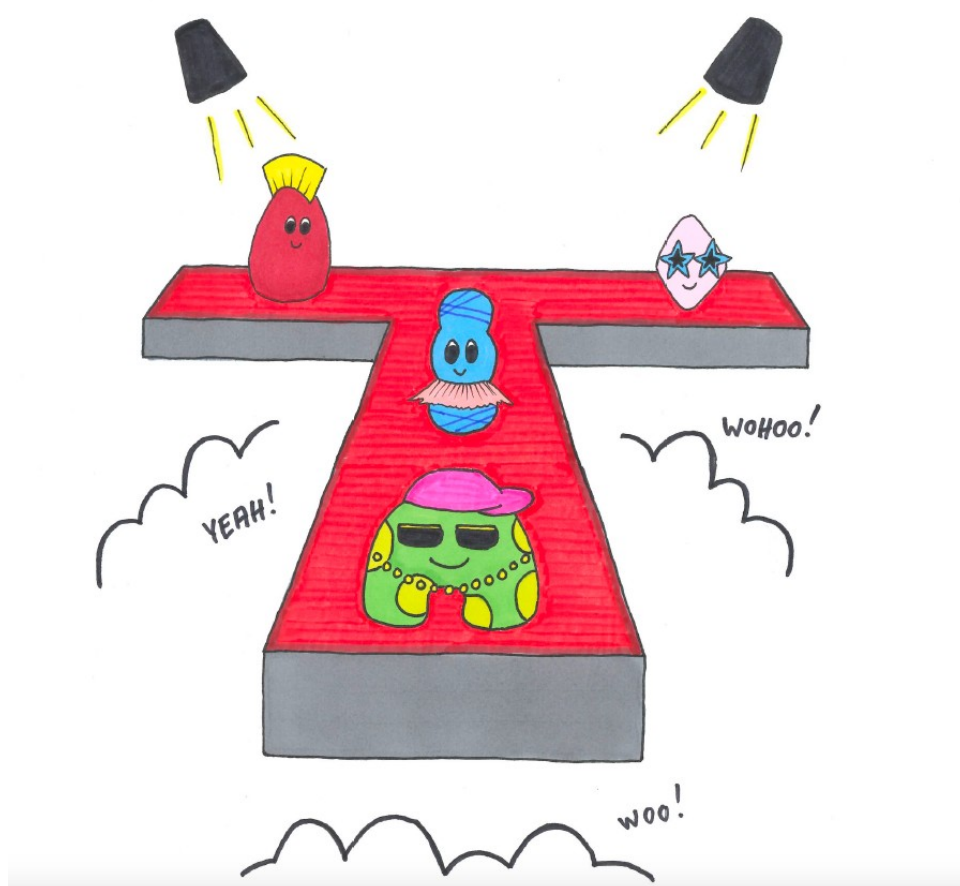
*Eller egentligen identitetER – för det innebär flera saker, identitet är mer än vad vi gör.*



*Könsidentitet är en av dina identiteter som handlar om hur du upplever vilket kön du har och hur du förstår dig själv som människa – att du till exempel kan vara hon, han, hen, den.*



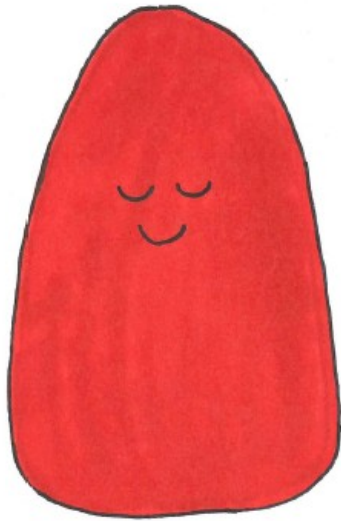
Och hur du vill vara och visa upp dig för andra.



*Hur du uppfattar din könsidentitet kan hänga ihop med vilka könsorgan du har, både utanpå kroppen som snippa, snopp eller sneppi och de inuti.*



*Men framför allt är det din egen känsla för din kropp – vem du känner att just du är.*



*Identitet kan även handla om dina känslor på insidan av kroppen.*

*Till exempel hur du upplever det att bli kär, om du blir kär, och i så fall vem du blir kär i. Det är din sexuella identitet. Blir du kär i någon som är hen, hon, den eller han?*



*DIN identitet eller – rättare sagt – dina identiteter är det ingen annan som kan bestämma över, utan dina identiteter är något du får utforska och utveckla på egen hand.*



*Spännande eller hur?!*

# EXPEDITION HALSA



UTFORSKAR: RELATIONER

Illustrationer: Linda Sjöström. Text: Expedition Hälsa

*En relation är det band du har till någon, något eller en plats. En relation är känslan du har inför någon eller något som spelar roll för dig.*

*Som en vän.*

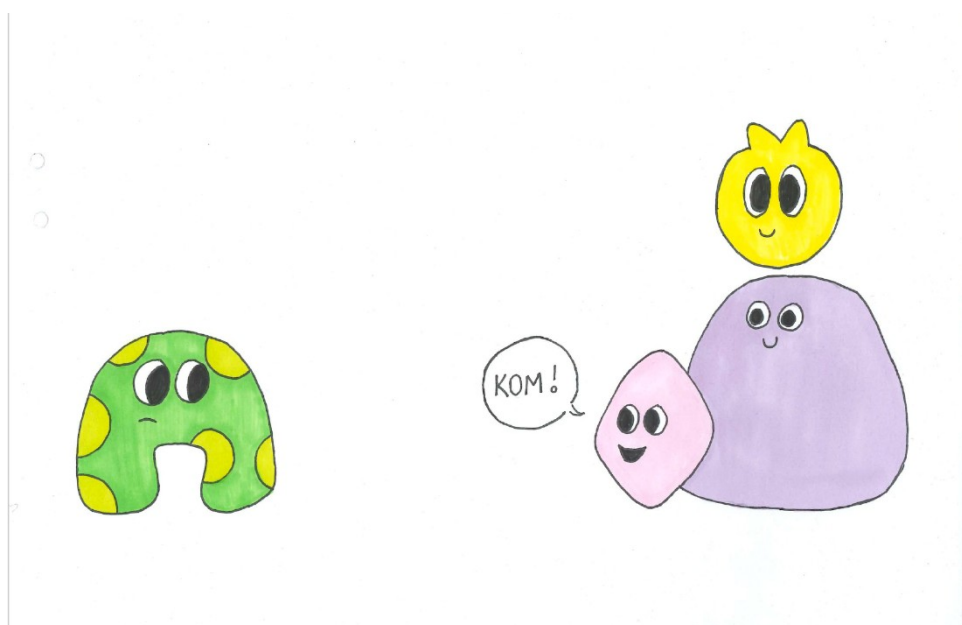


*Ibland är det enkelt att bli vänner. Det är bara att fråga!*



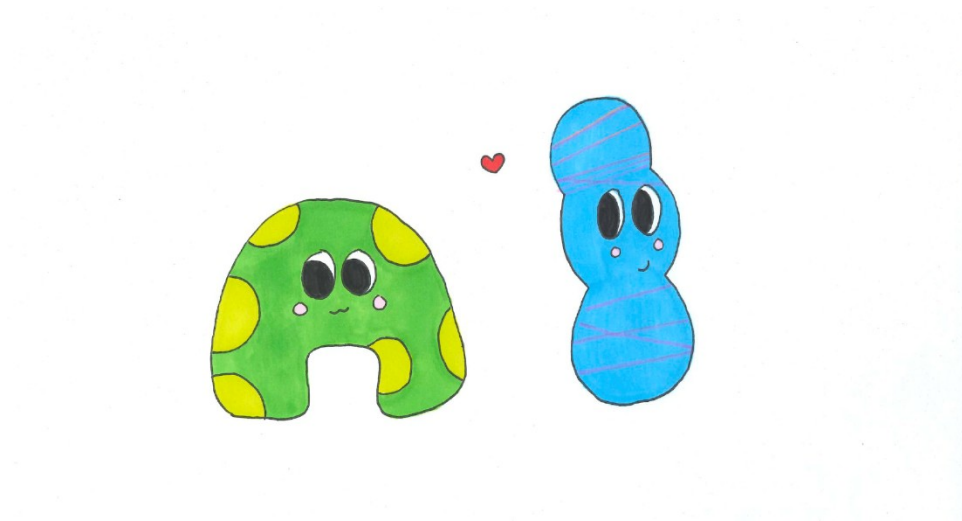
*Ibland kan det kännas svårare. Som när ingen vill leka med mig, fast jag vill och frågar!*

*Då kan det kännas svårt att fråga igen. Orden kanske inte ens vill komma ut.*



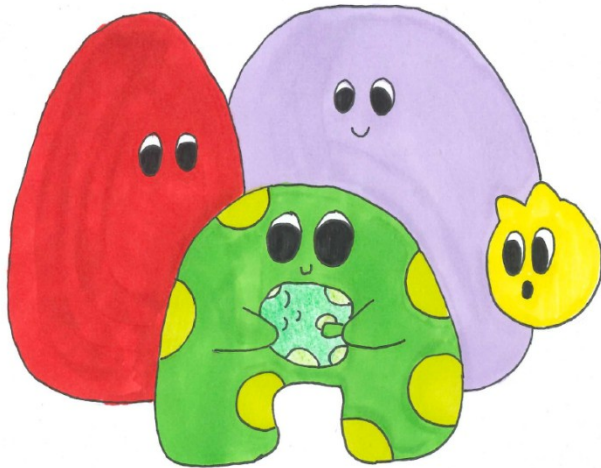
*Det kan även kännas svårt om kroppen inte alls gör som jag vill.*

*Som när någon frågar om jag ska med och jag inte följer med, fast jag egentligen vill.*



*Eller tänk – kanske är jag för blyg för att hålla hand med någon jag tycker om, fast jag vill.*

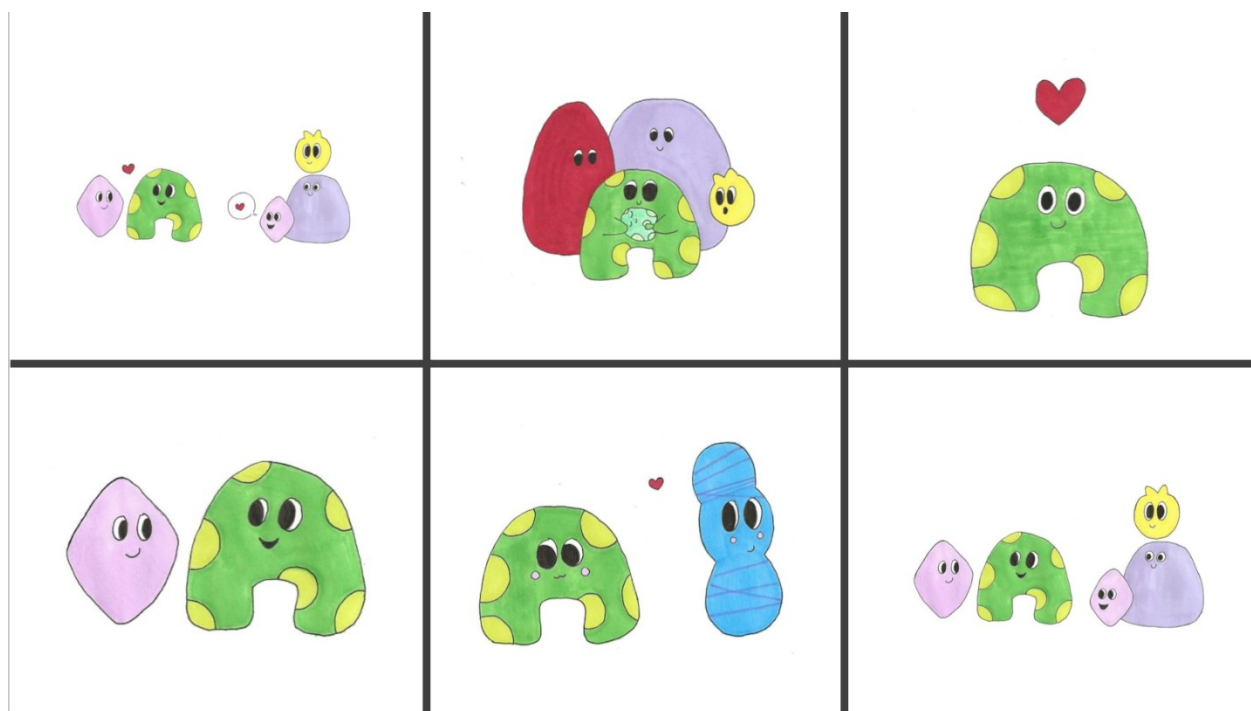
*Relationer är viktiga för människor.*



*Direkt från att vi föds behöver vi som bebisar andra människors närhet, omsorg och kärlek.*

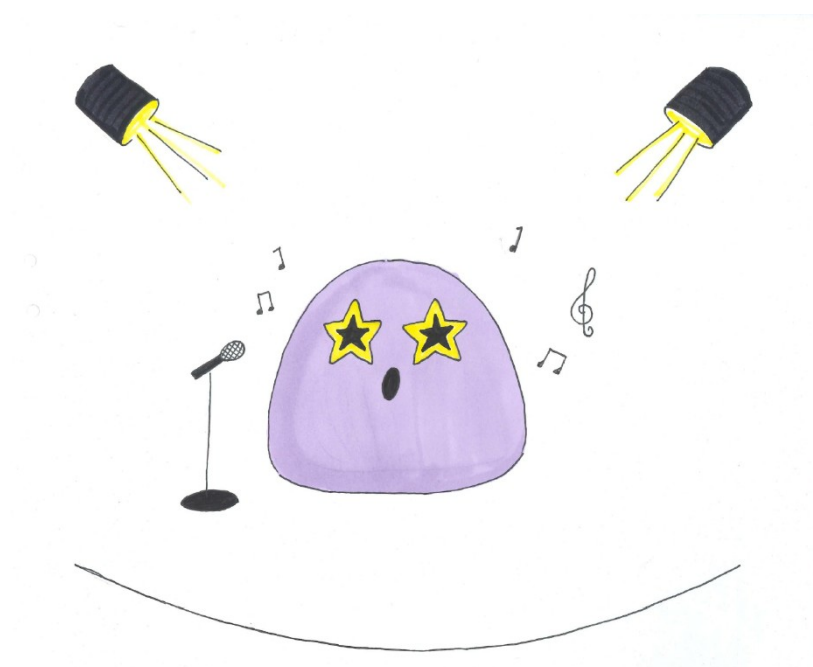
*Det räcker faktiskt inte med mat och kläder! För att överleva och utvecklas till trygga personer som mår bra behöver vi kärlek och relationer till andra.*

Det finns många olika typer av relationer utöver de vi har i vår familj.



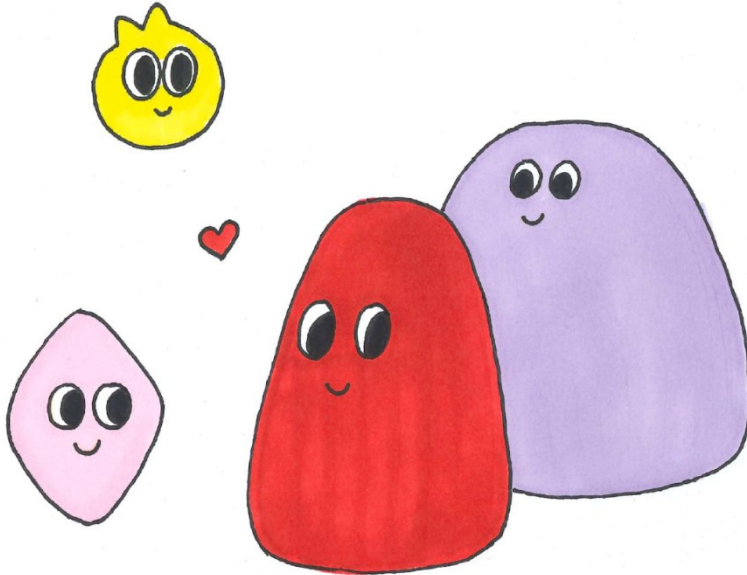
Exempelvis vänskapsrelationer och romantiska relationer, för att nämna några.

*Vissa blir kära i en kändis – någon som de inte ens har träffat! Någon som de faktiskt ALDRIG kommer att träffa.*



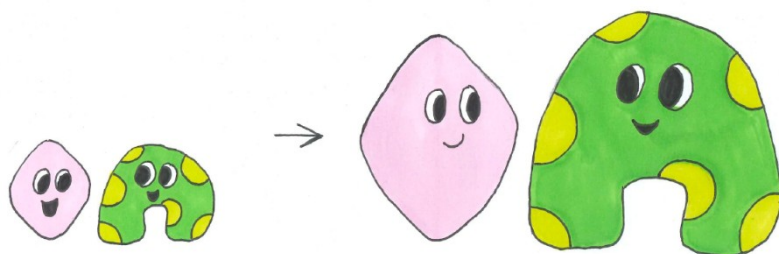
*Men som de ändå blir helt förälskade i.*

*Andra blir kära i dem som är nära.*



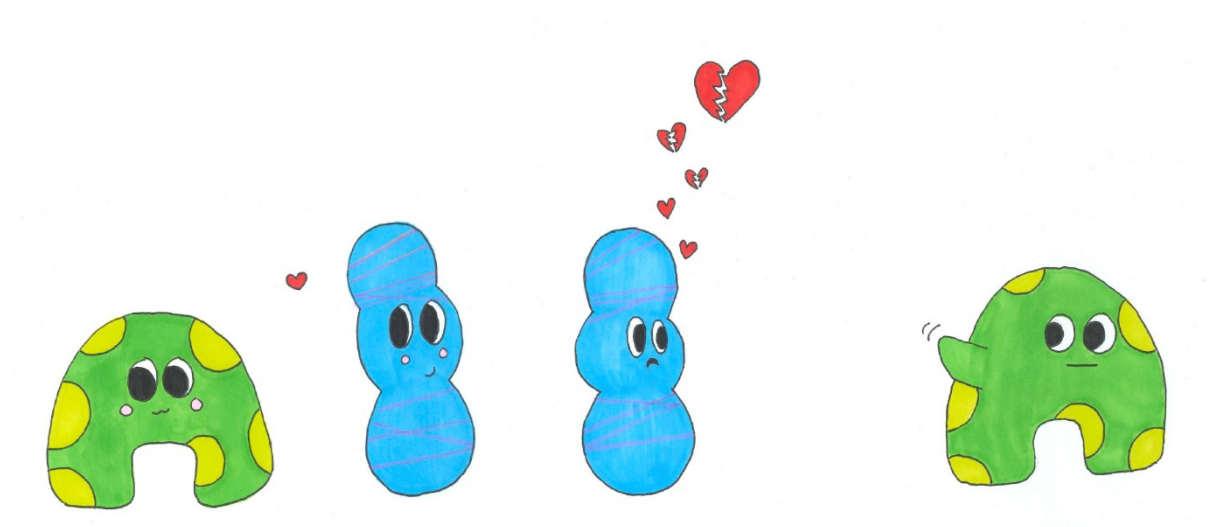
*Relationer ser olika ut genom hela livet.*

*Ibland varar en relation superlänge.*



*Tänk – kanske någon du känner idag är en kompis som du har för resten av livet!*

*Relationer kan också vara väldigt korta.*



*Du kanske lär känna någon och det kan vara fantastiskt! Men ni ses bara en kort stund.*

*Eller så kanske du blir ihop med någon på förmiddagen och redan på eftermiddagen gör du slut.*



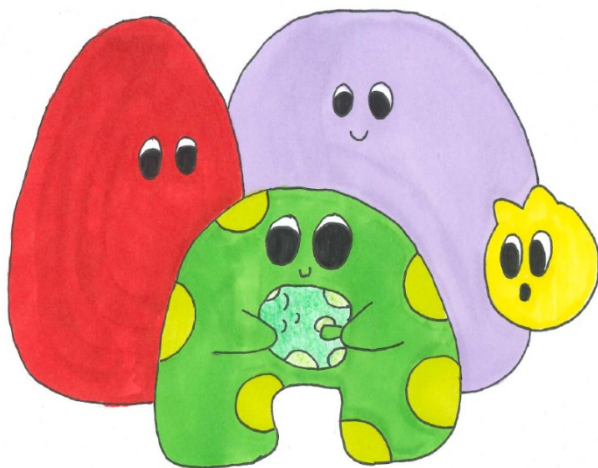
*Eller om bästa kompisen flyttar iväg efter bara en sommar ihop.*



*Så relationer kan vara på många olika sätt.*

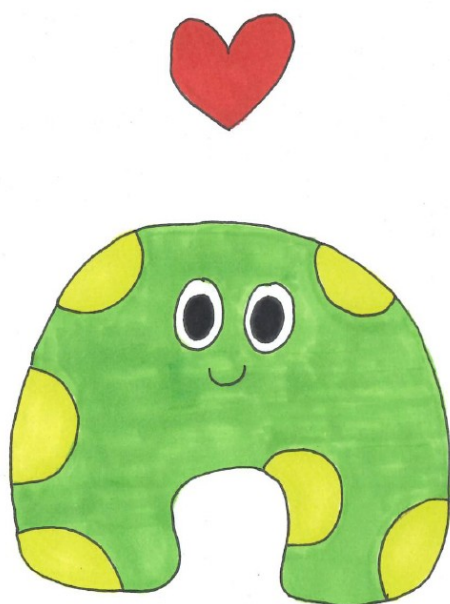
*Bra relationer med andra kräver att du kan lyssna och försöka förstå och samarbeta med andra. En bra relation är frivillig, det behövs att båda vill vara med.*

*En del relationer har vi utan att välja. Som familjen vi får som barn.*



*Eller vilka som vi går på förskola eller spelar fotboll med.*

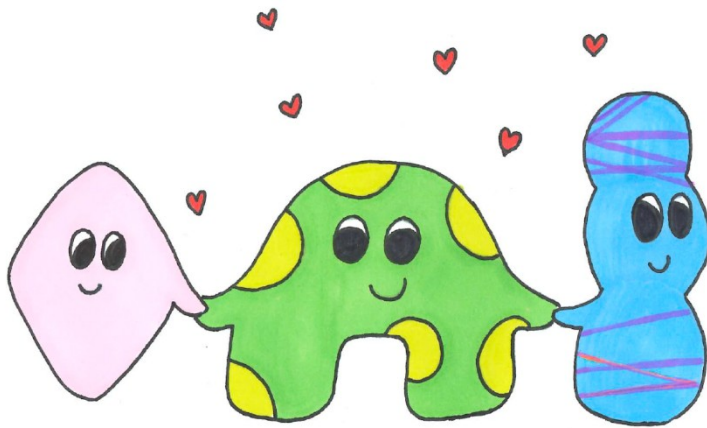
*Men många relationer kan du bestämma själv över. Det är till exempel bara du som kan bestämma vem du är förälskad i.*



*Det är också du som bestämmer om du ska skapa en egen familj i framtiden.*

*När det inte känns bra i en relation, eller om du försöker men inte lyckas skapa relationer med andra, kan det vara bra att prata med någon och be om hjälp! Så att ni kan hjälpas åt att försöka förändra situationen.*

*För att må bra är det nämligen viktigt att ha människor i livet som respekterar och tycker om dig för den just du är. Människor som vill dig gott.*



*Att det ska kännas bra och tryggt, helt enkelt.  
Det är viktigt.*

# EXPEDITION HALSA



UTFORSKAR: SEXUALITET

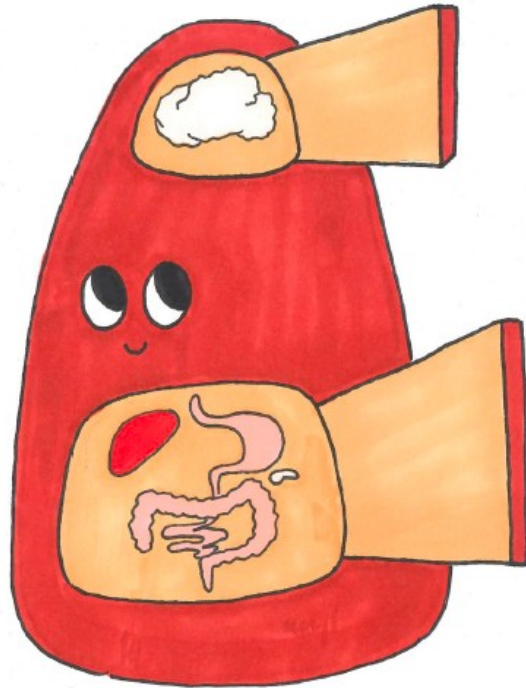
Illustrationer: Linda Sjöström. Text: Expedition Hälsa

*Sexualitet är en central del i att vara människa.  
Visste du att du har en superkraft? Inne i dig!*



*Sexualiteten är en förmåga vi människor föds med. Den är som en superkraft för människor. Den är inte likadan för alla, men den finns i alla.*

*Precis som med andningen eller matsmältningen är sexualiteten en del av din kropp.*



*Den låter flera kroppsdelar och organ samarbeta för ditt bästa. Hjärnan, andningen, armarna, nerverna, könsorganen, bröstet, tankarna, öronen, hormonerna, händerna, blodet, huden, ögonen och många fler delar är alla inblandade.*

*Sexualiteten – din egen superkraft – har att göra med dina känslor för din egen kropp och ditt liv, dina tankar, fantasier, drömmar, vad du gillar och vad just du njuter av och tycker om.*





*Den påverkar hur du förstår dig själv som människa – om du är hetero, homo, bi, pan, asexuell, queer eller om det varierar.*

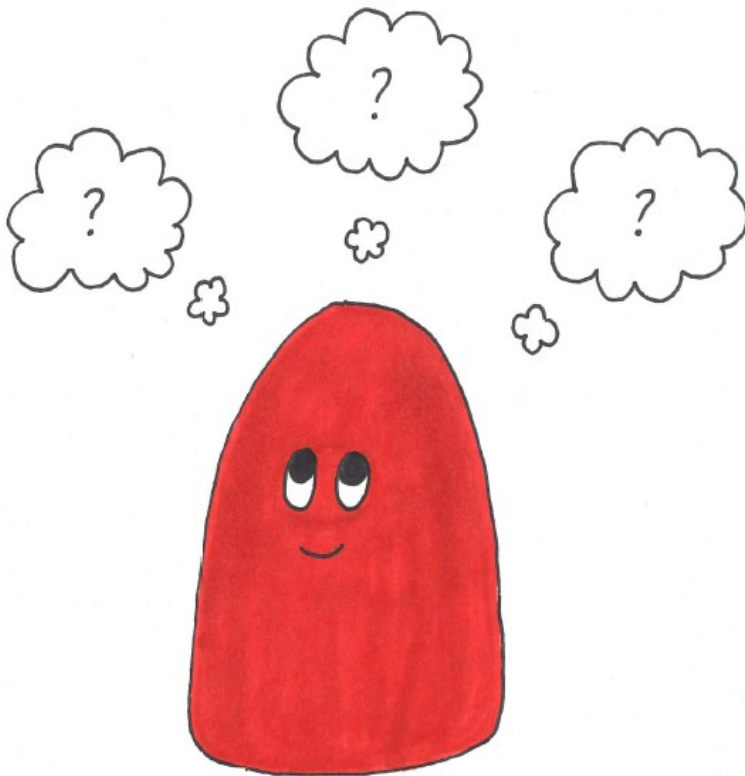


*Sexualiteten inspirerar dig kring hur du vill presentera ditt jag och vem du är för andra.*



*Vem du känner lust och attraktion för handlar om sexualitet.*

*Vem du känner att du är, om du är hon, han, hen, den, inget av det eller allihop samtidigt handlar om identitet och könsidentitet. Det är en del av din sexualitet.*

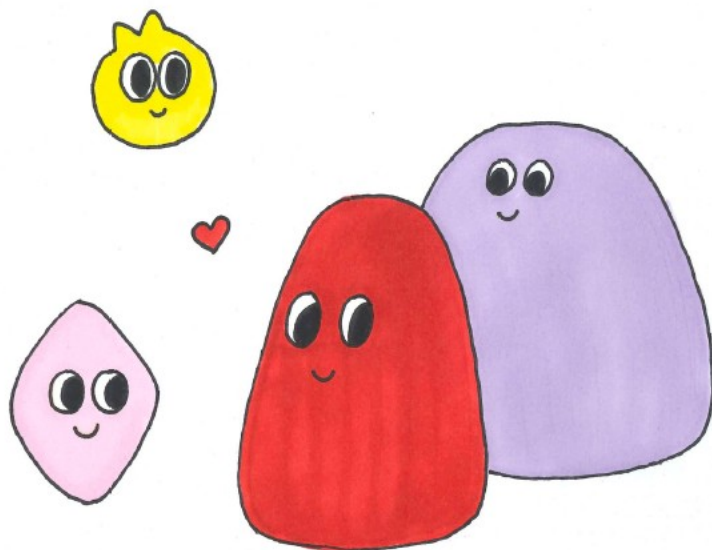


*Ibland tar det tid att förstå sin sexualitet och sin könsidentitet, ibland vet du direkt.*

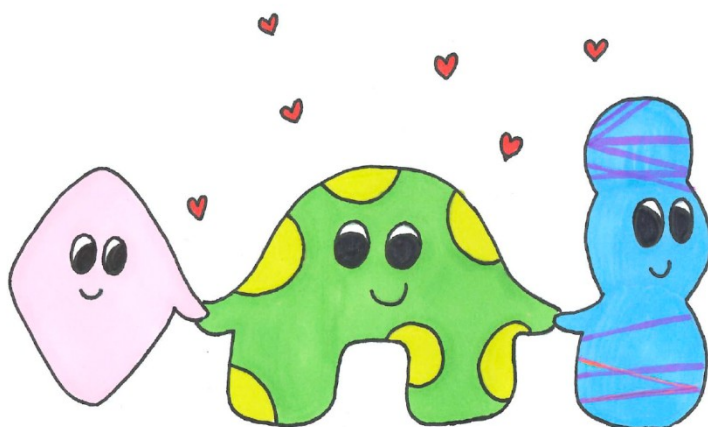
JÄMLIKT  
• NU



*Superkraften ger dig förmågan att bli kär, att du kan bli kär i en hen, han eller hon eller det inte spelar någon roll.*

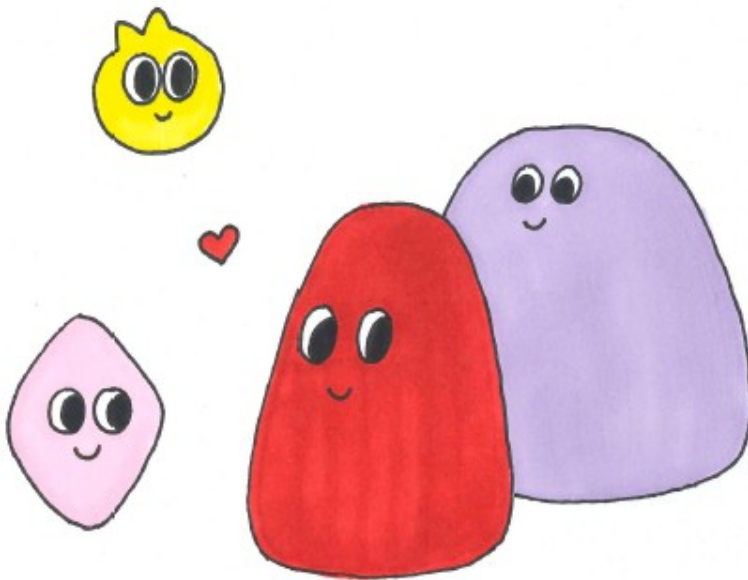


*Superkraften är också en del av alla känslor och upplevelser av att vara nära andra. Att kanske vilja kramas, pussas, hålla handen med någon/några. Eller ta på dig själv – för att det är skönt.*



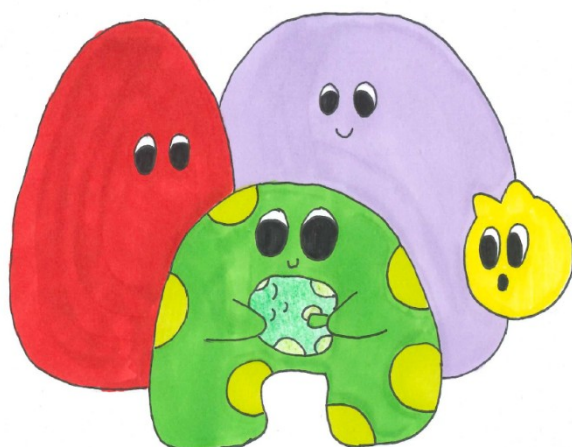
*Sexualiteten är en superkraft som förändras på olika sätt under hela livet.*

*Den är också bäst på relationer – känslan att vilja vara med andra, eller med någon utvald.*



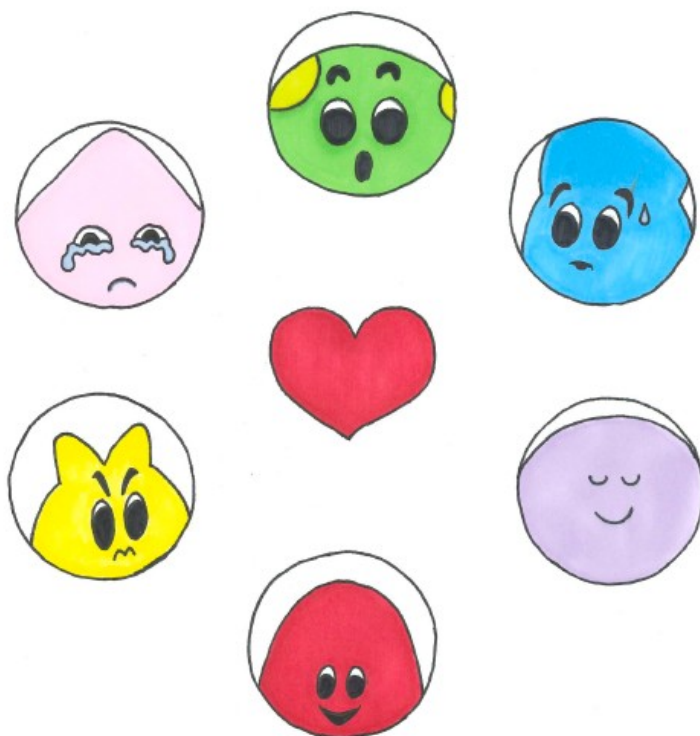
*Att ha en vän, eller många. Det kan också vara känslan när någon speciell inte vill vara med dig längre.*

*För en del ger sexualiteten en känsla att vilja ha egna barn.*

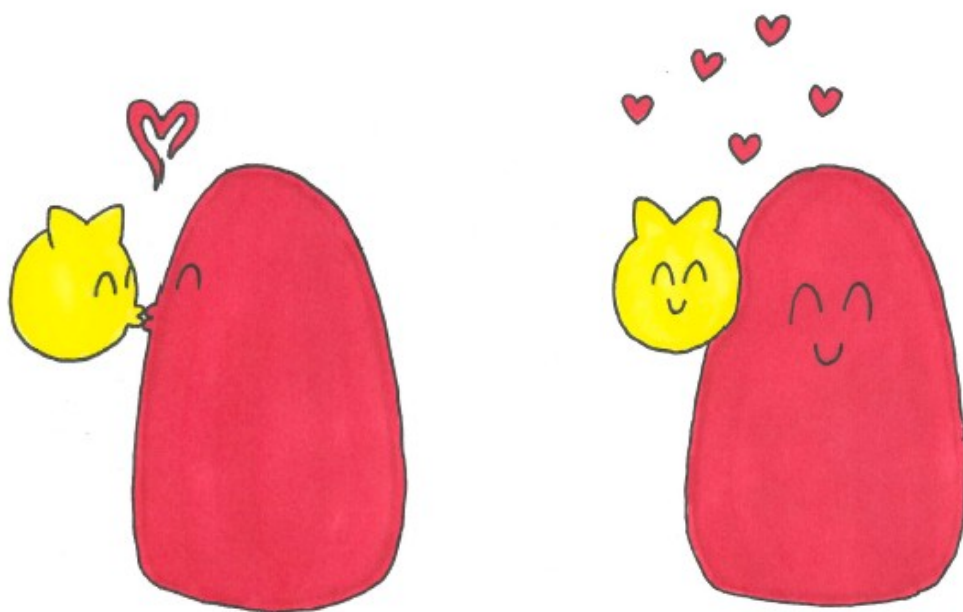




*Sexualiteten är kraften i dina känslor kring olika relationer.*



*När du blir äldre kanske du vill sexa med någon, ligga naken med någon mer än dig själv och röra på varandra, hångla eller kyssas.*



*Din superkraft kommer att visa när du är redo för det och då gör du bara det som du själv bestämmer att du vill göra. Och bara med andra som också vill.*

*Din superkraft sexualiteten vill dig väl och den är en del av dig.*

*Sexualiteten är din egen att utforska och den låter dig upptäcka vem just du är. Och hur din kropp fungerar, både när du är själv och när du är med andra.*

*Coolt, eller hur?*



*Din egen superkraft, helt enkelt!*

JÄMLIKT  
• NU

ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN



MED  
STÖD  
FRÅN