

SEXPERTERNA

**عن الجنس،
باختصار**

ما هو الجنس الجيد بالنسبة لك؟

يمنحنا نشاطنا الجنسي الفرصة لخوض تجارب مثيرة. نستمتع بممارسة الجنس لأسباب عدة منها: لأن ممارسة الجنس لطيفة، ولأنها تمنحنا الحميمية والقرب، وبدافع الرغبة والنشوة، إضافة إلى الحب والعاطفة والحنان والتشويق والفضول. من الطرق الجيدة لمعرفة ما تحببه وما لا تحببه هو ممارسة الجنس مع نفسك، واختبار نفسك بنفسك والعثور على ما تستمتع به. وبالتالي فإنه يصبح بإمكانك عند ممارسة الجنس مع الآخرين أن تُظهري لهم كيف تريد أن يتم ذلك، أنت والشخص أو الأشخاص الذين

الرغبة والمتعة الجنسية

يمكن تحقيق المتعة الجنسية بعدة طرق و ذلك للأسباب المختلفة التي ذكرناها أعلاه. من الممكن ممارسة الجنس بعدة طرق مختلفة وكلما كان لدى الشخص خيالاً واسعاً كلما اكتشف طرقاً جديدة. يمكن أن يشكل الخيال جزءاً كبيراً من الممارسة الجنسية، قبل ممارسة الجنس وأثنائه وبعده - وأنت وحدك من تمتلكين خيالك وتتحكمين به كما تريدين. الشيء نفسه ينطبق على رغبتك، والتي هي شيء يمكن أن يزيد أو يقل على مدى الحياة، بغض النظر عن جنس الشخص. علاوةً على ذلك، فإن بعض الأشخاص يرغبون في ممارسة الجنس كثيرًا والبعض الآخر بشكل أقل، وهناك أنواع مختلفة من الرغبة. يمكن للشخص أحياناً أن يشعر بالنشوة من تلقاء نفسه، وأن الرغبة تنشأ دون أي سبب حقيقي. أما في أحيان أخرى فيمكن أن تنشأ الرغبة بشكل أكبر من خلال أنواع مختلفة من المحفزات، وهو ما يسمى بالرغبة المستجيبة. ومع ذلك فإنه لا ينبغي

تمارسين الجنس معهم تقومون باستكشاف كل التجارب الرائعة التي يمكن لك أن تمرى بها من خلال ممارسة الجنس. قومي بمنح نفسك الوقت لاستكشاف جسدك ومهبلك والتعرف على نفسك أكثر!

الجنس بين النساء هو شكل من أشكال الجنس الآمن. عندما تمارس النساء الجنس مع النساء، فإن خطر نقل فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) ضئيل للغاية. أي بما معناه أنه يمكنك ممارسة الكثير من الجنس اللطيف مع النساء دون الحاجة إلى القلق بشأن الحمل غير المرغوب به أو فيروس نقص المناعة البشرية. ومع ذلك، هناك بعض الأشياء التي من الجيد أخذها في الاعتبار بغرض تقليل مخاطر انتقال أي نوع من أنواع العدوى، ولجعلك تشعرين بالراحة والتمكن من التنبه لصحتك. هذا الكتيب يتحدث عن هذا الموضوع.

الخط بين هذا وبين ممارسة الجنس لإرضاء الشخص الآخر فقط حيث يكون السبب الرئيسي في ممارسة الجنس هو أن شخصًا آخر يريد ذلك. الرغبة المستجيبة تعني بأن الشخص يريد ولديه الرغبة، لكنه بحاجة إلى أن يصبح في الحالة المزاجية المناسبة. يمكن أيضًا أن تختلف الرغبة المرتبطة بالممارسات الجنسية المختلفة مع مرور الوقت أو تعتمد على الشخص أو الأشخاص الذين يتم ممارسة الجنس معهم. قد يجد الكثير من الناس بأنهم يقعون على نمط معين أو أدوار معينة فيما يتعلق بالجنس. وبتغيير ذلك النمط أو تلك الأدوار فقد تتغير الرغبة والإرادة والحياة الجنسية وبالتالي فقد تتحسن الحياة الجنسية.

طالما أن الجنس يولد شعور جيد ومتبادل بين جميع الأطراف المشاركة فيه فإنه يعتبر جنس جيد - بغض النظر عما إذا كان الجنس يُمارس بشكل كثير أو قليل. الجنس المهبل والقموي والشرجي عبارة عن ثلاثة





مصطلحات شائعة ولكن كل مصطلح يعني في حد ذاته العديد من الممارسات الجنسية. الجنس الفموي يتمثل باستخدام الفم واللسان لإثارة المهبل. يمكن ممارسة الجنس المهبلي بالأصابع واليدين، أو عن طريق فرك المهابل ببعضها البعض أو الأفضاخ أو أجزاء أخرى من الجسم. يمكن استخدام قضبان اصطناعية وألعاب جنسية والقضبان المثبتة على حمالة جلدية (يرتديها شخص ليمارس الجنس من خلالها مع شخص آخر) في داخل المهبل والشرج وحولهما على حد سواء. يعد الاستمناء/ممارسة العادة السرية معاً أو ممارسة الجنس عبر الهاتف أو إرسال الصور طرقاً أخرى يمكن أن توفر المتعة الجنسية. الأمر المهم هو أن تجدين الأشياء التي تستمتعين بها مع نفسك ومع الآخرين.

انتقال الأمراض المعدية وفيروس نقص المناعة البشرية/HIV

ليس من الشائع أن تنتقل العدوى الخطيرة مثل فيروس نقص المناعة البشرية بين النساء. في الحالات القليلة المعروفة التي حدث ذلك فيها، على الأرجح أن يكون قد حدث بسبب الدم، وهذا الدم من شخص لا يخضع للعلاج على سبيل المثال من خلال الحيض أو القروح. إلا أن أمراض أخرى مثل الكلاميديا والسيلان والهربس تنتقل بين النساء. الكلاميديا هي عبارة عن بكتيريا يمكن علاجها بالمضادات الحيوية وهي أكثر الأمراض التناسلية شيوعًا في السويد. الهربس هو فيروس ينتقل بسهولة ويصعب الوقاية منه. ليس له عواقب خطيرة ولكن يمكن أن يكون مزعجاً لمن يصاب به. إلا أنه يوجد أدوية تعمل على تخفيف الأعراض. ومن الأمراض الأخرى التي تنتقل عبر الاتصال الجنسي: السيلان والزهري وفيروس الورم الحليمي البشري (HPV) والثؤلول التناسلي. يمكن أيضاً أن ينتقل التهاب المهبل الجرثومي

وكذلك التهابات مهبلية أخرى أثناء ممارسة الجنس. للحيلولة مثلًا دون انتقال الفطريات بين شركاء ممارسة الجنس، تعتبر النظافة عاملاً مهماً. بغض النظر عن جنس الشخص، يختلف خطر انتقال العدوى بناءً على نوع الأمراض التناسلية والممارسات الجنسية. بعض الأمثلة على الممارسات الجنسية التي يمكن أن تنقل الأمراض التناسلية هي فرك المهبل وبعضها البعض، والجنس المهبلي والشرجي بالأصابع أو اليدين أو الألعاب الجنسية، ومشاركة الألعاب الجنسية والجنس الفموي. يمكن أن تنتقل الأمراض عندما تتلامس الأغشية المخاطية (الموجودة في المهبل والإحليل والبلعوم والشرج) مع الأغشية المخاطية أو السوائل الأخرى، مثل الإفرازات التي تخرج من المهبل أو الدم أو السائل المنوي.

هناك شيء من المهم تذكره وهو أن بعض النساء اللاتي يمارسن الجنس مع النساء يمارسن أو مارسن الجنس مع الرجال أيضاً.

وهذا يعني أن العديد من النساء يواجهن نفس مخاطر الإصابة بإحدى الأمراض التناسلية مثل النساء اللواتي يضاجعن الجنس الآخر، والذي يمكن أن ينتقل بعد ذلك إلى امرأة أخرى. لتجنب حدوث ذلك، نشجع بالقيام بالفحص المنتظم للأمراض التناسلية.

ما هو الجنس الأكثر أمانًا للفتيات اللاتي يمارسن الجنس مع الفتيات؟

الجنس بين النساء هو شكل من أشكال الجنس الأكثر أمانًا حيث أن خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية شبه معدوم. ومع ذلك، فإن هناك بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك التنبه لها لتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض التناسلية وللانتباه لصحتك:

- تجنب ممارسة الجنس الفموي إذا كان شخص ما يعاني من تقرحات حول/في المهبل أو على الفم والشفيتين.



- في حال كنتن تستخدمن الألعاب الجنسية، استخدمن الواقي الذكري على تلك الألعاب.

- قمن بتغيير الواقي الذكري بين كل شخص في حال التناوب على استخدام الألعاب.

- قمن بتغيير الواقي الذكري أيضًا في حال القيام بالتبديل بين المهبل والشرج على نفس الشخص.

- اغسلن الألعاب الجنسية بالماء والصابون أو المنظفات المخصصة.

- بالنسبة إلى استخدام الأصابع واليدين مهلياً وشرجياً، من الجيد استخدام القفازات المطاطية والكثير من المزلقات.

- بعض الأمراض التناسلية يمكن أن تنتقل عن طريق فرك المهابل ببعضها البعض أو عن طريق الأصابع واليدين.

- عليك الاستمرار في إجراء فحوصات تغيير الخلايا في عنق الرحم (فحص الكشف عن سرطان عنق الرحم) التي يتم استدعاؤك إليها حتى لو كنت تمارسين الجنس مع فتيات فقط.

- الذهاب وإجراء الفحوصات بانتظام هو وسيلة جيدة للانتباه إلى صحتك والقدرة على علاج أي عدوى في مرحلة مبكرة.

إذا كنت ترغبين بقراءة المزيد حول الجنس الأكثر أمانًا فهناك معلومات جيدة جدًا على الإنترنت. بالنسبة للشباب/شابات، نوصي بزيارة الموقع الإلكتروني umo.se. بالنسبة للبالغين فإن المزيد من المعلومات متوفرة على الموقع الإلكتروني sexperterna.org

الفحوصات

إجراء الفحوصات التي تتعلق بالأمراض التناسلية يعتبر بمثابة أمان لك وللشخص أو الأشخاص الذين تمارسين الجنس معهم. الفحص المنتظم يقلل من قلقك وكذلك يمكنك أن تتلقين علاجًا سريعًا لأي عدوى. هذا مهم بشكل خاص للنساء لأن بعض الأمراض التناسلية يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات خطيرة للنساء بشكل أسرع مما هو الحال لدى الرجال. هذا الأمر ينطبق مثلًا على الكلاميديا، والتي يمكن أن تؤدي إلى التهاب قناة فالوب، والتي بدورها، في حالات نادرة، يمكن أن تؤدي إلى العقم. فكلما تم اكتشاف الكلاميديا مبكرًا، كلما زادت سرعة علاجه بالمضادات الحيوية.

معلومات من الجيد معرفتها عند إجراء الفحوصات

- يحق لك إجراء الفحص والحصول على علاج لفيروس نقص المناعة



من خلال القيام بالبحث عن العيادات المُراد زيارتها عبر Google.

البشرية والكلاميديا والسيلان
والزهري بشكل مجاني.

Gynekologiska HBT-mottagningen (مركز طب النساء للمثليات ومزدوجات الميل الجنسي والمتحولات جنسياً)

يتمتع هذا القسم في مستشفى Södersjukhuset في ستوكهولم بخبرة جيدة فيما يتعلق بالنساء اللاتي يمارسن الجنس مع النساء. في هذا القسم يمكنك إجراء فحص نسائي، وإجراء فحوصات للأمراض المنقولة جنسياً/فيروس نقص المناعة البشرية، وإجراء فحص الكشف عن سرطان عنق الرحم والحديث عن المشاكل الصحية المرتبطة بالهرمونات، وطرح الأسئلة قبل عملية التحول الجنسي، والحديث عن مشاكل الألم والمشاكل المرتبطة بالجنس.

- اعتمادًا على المرض التناسلي الذي لديك رغبة في فحصه، يمكن أن يتم ذلك من خلال فحص الدم أو فحص البول أو فحص من خلال المسحة القطنية. لذلك فإنه من المهم أن تخبري من يقوم بالفحص عن الطريقة التي تمت ممارسة الجنس من خلالها، بغرض التمكن من القيام بالنوع الصحيح من الفحص.

الأماكن التي يمكنك فيها إجراء الفحوصات في ستوكهولم

من خلال زيارة الموقع الإلكتروني 1177.se ومن ثم البحث عن اسم العيادة يمكنك الحصول على بيانات الاتصال وعلى معلومات حول كيفية الحجز ومزيد من المعلومات حول أماكن إجراء الفحوصات. أو



الاستشارات الجنسية، وإجراء المحادثات حول الصحة الجنسية، وإجراء فحوصات للأمراض المنقولة جنسيًا وفيروس نقص المناعة البشرية والحصول على استشارات بشأن وسائل منع الحمل.

HBTQ-ung (مركز المثليين والمثليات ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسيا للشباب)

يقع هذا القسم في مستشفى Södersjukhuset وهو مخصص للمثليين والمثليات ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسيًا، والذين تتراوح أعمارهم ما بين 13 و 29 عامًا. يمكنك هنا إجراء فحوصات نسائية، وإجراء فحوصات للأمراض المنقولة جنسيًا/فيروس نقص المناعة البشرية، واستشارات وسائل منع الحمل وفحص الكشف عن سرطان عنق الرحم. كما يقدم القسم خدمة المحادثات في الأمور المتعلقة

Mama Mia Mottagningen för sexuell hälsa (مركز «ماما ميا» للصحة الجنسية)

يقع هذا المركز في أوسترمالم Östermalm ويقدم خدمات زيارات أطباء النسائية، وإجراء فحوصات تتعلق بالأمراض التناسلية، وتقديم المشورة بعد انقطاع الطمث، واستشارات وسائل منع الحمل، وخدمة المحادثات حول الصحة الجنسية، وفحوصات الكشف عن سرطان عنق الرحم، ورعاية الحمل. كما يوجد أيضًا مركز رعاية الأطفال (BVC) وقسم خاص بالقبالة.

Stockholms mottagning för sexuell hälsa (مركز ستوكهولم للصحة الجنسية)

إذا كان عمرك 18 عامًا على الأقل فيمكنك زيارة هذا المركز الواقع في فاساستان Vasastan. هنا يمكنك الحصول على

فيروس الورم الحليمي البشري وفحص الكشف عن سرطان عنق الرحم

فيروس الورم الحليمي البشري هو فيروس يمكن أن يسبب أمراضًا مختلفة، من بين أمور أخرى، يمكن أن يؤدي إلى حدوث الثؤلول التناسلي وتغيرات في الخلايا وسرطان عنق الرحم. فيروس الورم الحليمي البشري شائع جدًا وينتقل بسهولة أثناء ممارسة الجنس المهبلي أو الشرجي عن طريق الأصابع أو الألعاب الجنسية أو الجنس الاحتكاكي. لا توجد طريقة شاملة للوقاية من فيروس الورم الحليمي البشري، ولكن يوجد لقاح يوفر بعض الحماية. منذ شهر آب من العام 2020، يتم تقديم هذا اللقاح لجميع طلاب الصف الخامس، ولكن يمكن أيضًا أخذ اللقاح لاحقًا في حياتنا. الأسعار والتوصيات تختلف من مكان لآخر في البلاد. تقوم سلطات الرعاية الصحية بدعوة جميع الأشخاص ممن هم فوق سنّ 23 عامًا وجنسهم من الناحية القانونية إناث لإجراء فحص الكشف عن السرطان وذلك كل ثلاث سنوات. لذلك فإنه

بالهوية أو العلاقات أو غيرها من القضايا المرتبطة بالمثلين والمثليات ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسيًا.

Ungdomsmottagningar.sll.se

من خلال هذا الموقع الإلكتروني يمكنك البحث عن أقرب مركز لمكان إقامتك أو تقديم ما تحتاج إليه من مساعدة. في مركز استقبال الشباب هذا يمكنك إجراء فحوصات للأمراض المنقولة جنسيًا/فيروس نقص المناعة البشرية، والحصول على استشارات حول وسائل منع الحمل، زيارات أطباء النسائية والحصول على إجابات للأسئلة المتعلقة بالجنس والصحة والعلاقات. يسري ذلك على من هم تحت سنّ 23 عامًا.

من المهم أن تذهبي إلى موعد إجراء فحص الكشف عن سرطان عنق الرحم حتى لو كنت تمارسين الجنس مع النساء فقط.

نصيحة! عندما يكون لديك هذا الموعد - اغتيمي الفرصة لحجز موعد لإجراء فحص نسائي وبالتالي يمكنك الحصول على صورة كاملة حول وضعك الصحي خلال نفس الزيارة.

أن تصبحي والدة

يمكن للطريق المؤدي إلى الأبوة/الأبوة الأمومة أن يبدو مختلفًا كثيرًا، هذا وتتمتع في السويد النساء اللواتي يعشن مع نساء بالحق القانوني في المساعدة على الإنجاب باستخدام الخلايا التناسلية المُتبرع بها (الحيوانات المنوية/البويضات) في العيادات التابعة للمقاطعة. ينطبق هذا القانون أيضًا على النساء اللواتي يخترن إنجاب الأطفال بمفردهن. يختلف عدد مرات المحاولات



البدء بالتلقيح الاصطناعي أو الإخصاب في الأنبوب. يمكن أيضًا اللجوء إلى العيادات الخاصة في السويد أو خارجها للحصول على المساعدة في الإخصاب، ولكن عليك أن تتحملي تكاليف ذلك بنفسك. يوجد هناك طريقة أخرى خارج نطاق الرعاية الصحية وهي إجراء التلقيح الاصطناعي في المنزل، والتي هي طريقة تتم بالضبط كما جاء في التسمية (في المنزل). ولكن في هذه الحالة يجب على الشخص الذي لا يقوم بالحمل بأن يقوم بما يدعى Närståendeadoption أي تبني لشخص قريب. هناك طريقة أخرى تتمثل في مشاركة الأبوة والأمومة مع واحد أو أكثر من الأشخاص الآخرين، والتي يمكن أن تتم بطرق مختلفة. بغض النظر عن الطريقة، فإنه من الجيد الاستفسار لدى مقاطعتك عن القوانين السارية في هذه الحالات وكذلك مراجعة كيفية حل كل شيء بشكل قانوني.

المسموح بها ومدة الانتظار من مكان إلى آخر في السويد، ولكنه عادةً ما يكون هناك فترة انتظار طويلة. يمكنك في العيادة إما إجراء التلقيح الاصطناعي - يتم إدخال الحيوانات المنوية إلى الرحم قبل الإباضة مباشرة، أو الإخصاب في الأنبوب (أطفال الأنبوب)، ويعني أنه يتم إخراج البويضات وتخصيبها خارج الجسم، ثم تتم إعادة الجنين إلى الرحم. في بعض الأحيان يتم المزج بين الطريقتين. في البداية يحتاج الشخص الذي سيحمل الطفل إلى إجراء فحص الخصوبة الذي يتكون من فحص نسائي وغسل قناة فالوب وأخذ عينات دم واستبيان صحي والسجل الطبي المتعلق بالأمراض. بعد ذلك تخضع المرأة/ النساء لاختبار خاص يقوم فيه المرشد الاجتماعي أو خبير العلوم السلوكية بطرح الأسئلة. هذا أمر إلزامي لأي شخص يتلقى الخلايا التناسلية المُتبرع بها بغض النظر عن النشاط الجنسي. الغرض من طرح الأسئلة هو ضمان نمو الطفل في ظروف جيدة. بعد الحصول على الموافقة يصبح من الممكن

من أجل الشعور بالراحة

الكثير من النساء المثليات ومزدوجات الميل الجنسي والمتحولات جنسياً اللواتي يمارسن الجنس مع النساء راضون عن وجودهنّ وحياتهنّ وعلاقاتهنّ. ولكن هناك العديد من المعايير والتوقعات في المجتمع التي يمكن أن تكون ذات تأثير سلبي. يمكن أن تدور هذه المعايير حول كيفية وقوع هؤلاء الأشخاص في الحب أو كيفية ممارستهم للجنس أو تشكيل علاقاتهم. عندما يخرج الشخص عن المعايير فإن هذا يمكن أن يكون له عواقب سلبية تؤثر على الصحة النفسية والبدنية بطرق مختلفة. ومن نتائج ذلك يمكن أن نذكر الاكتئاب وتدني الثقة بالنفس والضغط المتعلق بأن الشخص ينتمي إلى فئة أقلية. وفقاً للبحوث فإن النساء ذات الميل الجنسي المزدوج على وجه التحديد معرضات لما دُكر لعدد من الأسباب، كما أنهنّ أحد المجموعات التي تشعر بالسوء بشكل أكبر في مجتمعنا. يشعر الكثير من هؤلاء «بأنهن لا ينتمين» إلى أي جانب أو أنه يتعين عليهن «اختيار

أحد الجانبين»، أو أنهن لا يشعرن بأي فخر بحياتهن الجنسية أو أنهن يشعرن بأنه لا أحد يراهن أو يعترف بوجودهن. الفتيات المثليات والمتحولات جنسياً هنّ أيضاً مجموعة يقابلها الآخرون أحياناً بعدم تفهم، حتى في سياق مجتمع المثليين والمثليات ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسياً. بعض الأشخاص يشربون الكحول أو يتعاطون المخدرات كطريقة للتعامل مع شعورهم بالسوء. يمكن للكحول أو المخدرات أن تعمل على التخدير المؤقت لمشاعر الانزعاج والاكتئاب، إلا أنها ليست حلاً كي يشعر الشخص بالتحسن بشكل طويل الأمد.

لا تقتصر الصحة الجيدة على عدم وجود المرض فحسب، بل تتعلق بالشعور الفعلي بالرضا، نفسياً وجسدياً. من طرق البدء بالشعور بالتحسن الاتصال بالآخرين ممن لديهم تجارب مماثلة، مما قد يقلل من شعورك بالوحدة. كما وقد تكون بحاجة للحصول على استشارات دعم من أخصائيين



الأفراد المثليين ومزدوجي الميل الجنسي
والمتحولين جنسيًا:

**HBT-hälsan Samtalsmottagning,
Södersjukhuset**

Suzann Larsdotter
suzannlarsdotter.se
info@suzannlarsdotter.se

Eva Hansson
hbt-mottagningen@evahansson.com

روابط أخرى

lesbiskmakt.nu موقع إلكتروني ومشروع
غير ربحي يهدف إلى تسليط الضوء على
المثليات وتاريخ المثليات وتنظيم الفعاليات
وإنشاء أماكن لقاء آمنة. هناك أنشطة في
جميع أنحاء البلاد.

مقابلة الآخرين وطلب الدعم.

يمكنك مقابلة الأشخاص الآخرين عن طريق
الاتصال بقسم الاتحاد السويدي المحلي
لحقوق المثليات والمثليين ومزدوجي الميل
الجنسي والمتحولين جنسيًا (RFSL). في RFSL
الخاصة بمنطقة ستوكهولم، هناك مجموعة
للنساء المثليات وثنائبي الجنس الناضجات،
تدعى بـ Golden Ladies. يجتمعن عادةً كل
يوم ثلاثاء ويشربن القهوة وفي بعض
الأحيان ينظمن الحفلات والرقص. اقرأ
المزيد حول هذه المجموعة على الموقع
الإلكتروني goldenladies.nu.

إذا كنت ترغبين في الحصول على استشارات
دعم من قبل أخصائيين محترفين، فيمكنك
مثلًا التواصل مع مراكز الرعاية الأولية (مركز
الرعاية الصحية/المستوصف) للتمكن من
مقابلة مرشد اجتماعي/أخصائي نفسي.
هناك أيضًا عيادات ومرشدون اجتماعيون
لديهم سنوات عديدة من الخبرة في مقابلة

clubwish.se جمعية انفصالية للنساء والمتحولين جنسياً و/أو الأشخاص متداخلي الهوية الجنسية المهتمين بالممارسات الجنسية التي تنطوي على العبودية والهيمنة والخضوع/السادية الماسوشية (BDSM) وكذلك للمهتمين بالفيتشية (وهي عبارة عن استخدام جسد جامد كطريقة لإنتاج الإثارة الجنسية).

لمن لديها أطفال /تريد إنجاب أطفال وترغب في قراءة المزيد حول ذلك:

**rfsl.se/verksamhet
/regnbagsfamiljer-i-vantan**

rfsl.se/verksamhet/foralder

rfsl.se/verksamhet/foralder/att-bli-och-vara-foralder/tips-och-lankar-for-blivande-och-nyblivna-foraldrar

Lesbisk bokklubb Stockholm حلقة للقراءة يمكن الوصول إليها عبر الفيسبوك. الأعضاء هن من النساء وغير ثنائي النوع الاجتماعي non-binary اللواتي لديهن توجه يقع خارج الإطار المغاير (المعيارية المغايرة). يقرآن الأدب ذات الصلة بالمثلثيات ويتقابلن للتحدث عن هذا الموضوع.

مدوّنة عن الأدب المثلي
5flator.blogspot.com

مدوّنة عن الأفلام الخاصة بالمثلثيات فقط
anniesfilmblogg.blogspot.com

umo.se موقع إلكتروني موجّه بشكل أساسي للشباب / البالغين الأصغر سناً. هنا توجد معلومات عن الحب والجنس والجسد والهوية والأمراض التناسلية ووسائل منع الحمل.



