

TJEJBIBELN

Så får du bättre självförtroende som kvinna

JOHANNA BLADH

Bokförlaget Forum



Bokförlaget Forum, Box 3159, 103 63 Stockholm
www.forum.se

Copyright Johanna Bladh © 2024
Omslag: Michael Ceken
Författarfoto: Johanna Ellen
Tryckt hos Scandbook, EU 2024
ISBN 978-91-37-50730-9

till mina systrar

INNEHÅLL

förord 7

1. JAG SA NEJ! – så skaffar du dig självkurlage 11

2. överlev på TINDERSAVANNEN 35

3. DUKTIG FLICKA-sjukan 61

4. låt en kvinna LIGGA! 93

5. KROPPSKÄRLEK – lär dig älska ditt utseende! 127

6. bli en RELATIONSNINJA! 161

7. PUSSY POWER – få självförtroende kring
mens, hormoner och graviditet 197

8. CASH IS QUEEN – så blir du en rik bitch 221

9. AVUNDSJUKA TJEJER – dumpa rivaliteten
och håll ihop i systerskapet! 267

slutord 295

källor 298



FÖRORD

Snälla rara, låt en kvinna vara!

När jag var tonåring hatade jag mig själv. Jag ville sluta existera, för jag kände mig så fel i kvinnorollen. Jag var för högljudd, för känslig, hade för små bröst och för håriga armhålor. Inom mig växte det dåliga självförtroendet som en grumlig, svart sörja. I dagboken från barndomsrummet med gröna tapeter skrev jag att jag längtade efter att bli vuxen och självsäker, för då skulle jag ta över världen – precis så som jag var och såg ut.

Men det blev inte lättare i vuxenlivet. Idag, mitt bland perfekta Instagramflöden och orealistiska skönhetsideal, är det kanske svårare än någonsin att navigera och hitta sin inre Beyoncé. Vi brudar förväntas träna, göra karriär, inreda, amma, Instagramma, ha rakade ben, vara sexig (men inte slampig!), äta hälsosamt och sova åtta timmar om natten (annars blir man ju rynkig). Är det konstigt att det ibland är stört omöjligt att känna att man duger?

Jag har jobbat med kvinnofrågor i över tio år. Jag har slagits för allt från aborträtt till gratis mensskydd i artiklar, poddar och dokumentärer. På sociala medier har jag drivit en intensiv kamp för att uppmuntra tjejer att våga stå upp för sig själva. Men trots att det hänt mycket dessa år så har vi fortfarande

en lång väg kvar för att uppnå jämställdhet. Överallt ser jag kvinnor som mår dåligt, av allt från destruktiva relationer till ätstörningar och ångest.

Det räcker nu! Du som kvinna förtjänar att få vara och se ut hur du vill – sminkad karriärlista eller orakad hemmafru spelar ingen roll. Samtidigt som vi fortsätter skrika oss hesa för kvinnors rättigheter är det dags att vi börjar ta makten över det vi kan i våra liv!

Det här är guiden för dig som vill tjäna mer pengar, sluta dejta douchebags, lära dig att tycka om din kropp och få bättre orgasmer. En handbok i hur du går genom livet som kvinna – skriven av en tjej som också blivit slutshamead, kämpat med ångest, kroppskomplex, dåliga relationer, sexuella övergrepp och allt annat helvete som vi kvinnor går igenom. En helt vanlig tjej som för många gånger suttit på badrumsgolvet med tårarna rinnande nerför kinderna och känt sig åt helvete otillräcklig. Men som till slut har rest sig upp, slutat be om ursäkt och börjat älska sig själv.

Åtminstone de flesta dagar.

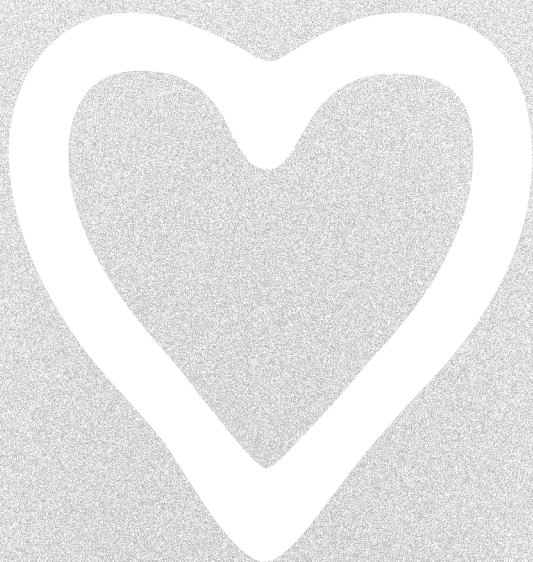
Jag har skrivit den här boken för att ingen tjej ska behöva känna som jag gjorde i mitt tonårsrum. En bok till min dotter, och till alla andra tjejer där ute som förtjänar att må gött och våga ta plats – hela tiden.

Skål, syster.

VARNING!!

Den här boken kan innehålla generaliseringar av kön, vilka givetvis inte stämmer in på alla människor i vårt moderna samhälle. Jag har skrivit utifrån mina egna upplevelser som heterosexuell kvinna, om du vill kan du byta ut ordet kille mot partner, livskamrat, din babe eller vad som helst, så länge det hjälper dig att få bättre självförtroende kring dina relationer!

Min enda avsikt med denna bok är att ge dig som läser en boost på ditt kaxighetskonto, och om du inte känner igen dig i en berättelse eller ett påstående är mitt tips att bläddra vidare. Ta till dig det som tilltalar dig och skit i resten, som min mamma brukar säga.



KAPITEL 1

JAG SA NEJ!

– så skaffar du dig självkurage

Radiostudion jag sitter i är liten och luktar unket. Runt bordet framför mig finns fyra mikrofoner och bakom två av dem sitter programmets värdar – två män vars ansikten jag inte känner igen, men vars röster jag har hört många gånger förut.

Det är en tidig morgon, och utanför kramar vinterkylan fortfarande Stockholms gator. Jag är inbjuden för att prata om ett uppror jag startat mot sexism i tv-branschen. Jag har fått nog av alla mansgrisar i reality-tv som får fritt spelrum att slå kvinnor på rumpan på bästa sändningstid – så jag och en annan tjej har startat hashtaggen #VadVisarNi för att kräva att tv-bolagen tar ansvar för vilka värderingar de väljer att visa i rutan.

Men det är inte min tur ännu. Som brukligt är gästen inkallad en stund innan det är dags, så jag lutar mig tillbaka i den lilla soffan i hörnet.

Bredvid programledarna sitter morgonens första gäst och blir intervjuad. Det är en svensk komiker – vi kan

kalla honom Pär. Hans röst bullrar i studion. Jag lyssnar med ett halvt öra på deras samtal, när det plötsligt börjar handla om något märkligt. Det knyter sig i magen när jag hör vad komikern säger.

– Det är ett jävla stort problem med tjejer som är med killar nu för tiden, efter de här nya samtyckesreglerna. Om tjejerna naglar fast dem efteråt och säger "åååh, han våldtog mig" så åker killarna dit så in i helvete!

Jag tappar andan. Vad säger han? Programledarna skrockar.

Pär fortsätter, och beskriver det som att kvinnor sätter i system att ljuga om våldtäkter för att sätta dit killar de inte gillar, eller för att de har ångrat ett ligg.

– Jaa, det är en het potatis, svarar den ena programledaren.

Komikern fortsätter raljera.

– Allvarligt! Detta är något ni ska syssla med här i studion! Gå upp på häktet och snacka med alla killar som sitter fast där för att tjejer har ångrat sig och anmält dem för våldtäkt!

Männen runt bordet skrattar igen. Stämningen är uppsluppen, nästan lite förtjust.

– Är det här vanligt? frågar den andra programledaren nyfiket.

– Det är jävligt vanligt, ska du veta! svarar Pär. Jag sitter inte här och har någon statistik, men jag har ju hört många föräldrar som har ungdomar – killar – berätta att sönerna varit med tjejer på olika fester och sen har tjejerna ångrat sig och anmält dem för våldtäkt. Ord står mot ord och då är det tjejens ord som gäller.

Ett nytt skratt utbryter, och det suger till i magen. Jag är ensam tjej i ett rum fullt av män som sitter och skrattar åt övergrepp. Händer det här? Allt jag kan göra är att ta upp mobilen och trycka igång inspelningsfunktionen.

– Jag tror till och med att du kan få en slant, tjejen kan få ersättning om hon vinner en rättegång mot killen. Jag har en nära bekant vars son råkat ut för detta! fortsätter Pär, och nu är hans ton aggressiv.

Han ser plötsligt att jag filmar och vänder sig om och pekar på mig medan han fortsätter gorma om hur kvinnor ljuger för att sätta dit män för våldtäkter som aldrig skett.

– Problemet är väl att det finns en folkdomstol man blir dömd av. Har du fått dessa anklagelser är du i princip borta från branschen, det är ju ett problem, säger programledaren.

Pär blir exalterad när han får medhåll.

– Det är svårt för en kille om han blir dömd för våldtäkt – hur ska han komma tillbaka?! Ni på den här radion ska göra samhällsnytta och ta hit män som blivit dömda för våldtäkt, men som är oskyldiga!

Det utbryter ännu ett högljutt skratt runt bordet. Jag känner mig instängd och förminskad. Det verkar inte ens föresväva männen i rummet att någon av deras lyssnare, eller kvinnan som sitter en meter från dem, kan ha blivit utsatt för övergrepp. De verkar inte ens komma på tanken att googla statistik för hur många män som faktiskt sitter inlåsta för våldtäkt. Jag, som bevakat kvinnofrågor i många år, kan nästan siffrorna i huvudet. En rapport från Brottsförebyggande rådet visar att de senaste åren har endast 5 % av alla anmälningar resulterat i fällande dom. Dessutom är mörkertalet enormt eftersom många kvinnor inte vågar anmäla när de utsatts för övergrepp.

Och här sitter fyra män och skrattar åt att kvinnor skulle tjäna pengar på att ljuga om våldtäkter! I princip inga våldtäktsmän blir ju någonsin fälllda, där har vi väl det stora problemet?

Rummet har krympt och den välbekanta känslan av maktlöshet och rädsla har infunnit sig i maggropen. Plötsligt är jag tillbaka i kroppen som tonåring. Alla ögonblick av vanmakt kommer över mig, alla gånger män tagit sig friheten att ta på min kropp. Tyngden av Eriks kropp över min i en lägenhet, hur jag försöker vrida mig loss. Peters hand mellan mina ben när han trycker sig mot mig bakifrån på den där efterfesten. Hur jag desperat försöker ta mig bort genom folkmassan men inte kommer någonstans. Jag vill bara brista ut i gråt, men så vaknar något inom mig.

Ilska.

Vilka i helvete är dessa män att nedvärdera och förminska kvinnor på detta vis? Hur kan de ta sig rätten att måla ut alla offer för övergrepp som lögnare? Det är sanslöst!

Mina händer skakar när jag reser mig upp. Aldrig att jag tänker stanna här! De bestämmer kanske över sin studio och sin vidriga sändning, men jag bestämmer över mitt namn och min medverkan. Stärkt av min ilska och en plötslig känsla av att representera alla kvinnor världen över rycker jag åt mig min jacka.

– Jag tänker verkligen inte stanna kvar här. Vad fan håller ni på med? Ni visar ingen respekt! väser jag åt den stressade, unga assistent som stått i ett hörn och försökt brygga kaffe åt gästerna.

Jag lämnar studion och stegar ut i den kalla luften. Plötsligt är känslan i magen utbytt. Jag är stark. Jag äger mitt liv, mitt namn och min kropp.

Jag är en kvinna.

Och jag tänker fan inte ta någon skit.

stå upp för dig själv, kvinna!

När min förläggare Linnéa bad mig att skriva ett kapitel om civilkurage tänkte jag först protestera. Fyfan, vilket tråkigt ämne! Hur hänger det ens ihop med att få bättre självkänsla som kvinna?

Men sen insåg jag att allt kanske faktiskt handlar om just det. Att vi kvinnor vågar stå upp för oss själva och varandra, att vi vågar ta det där obekväma samtalet och säga stopp när det inte känns bra, både för oss själva och våra medsystrar. Kanske är det precis vad vi behöver – lite mer attityd à la Lotta på Bråkmakargatan: Jag bestämmer själv över mitt liv! För ibland kan ditt val att stå upp för dig själv bana väg för andra kvinnor där ute i världen.

”*Ta ingen skit!*”

– *Grynet, fiktiv SVT-karaktär skapad av skådespelerskan Elin Ek*

Efter att jag gick från inspelningen där de inskränkta männen garvade åt våldtagna kvinnor uppstod en nationell debatt om saken. Tidningar skrev om hur jag lämnat studion och på sociala medier diskuterade alla huruvida det är rätt att uttala sig på detta vis. Men det som verkligen satte spår i mig var att kvinnor hörde av sig och tackade mig för att jag visat att det är okej att säga nej. Att gå därifrån. Att du som kvinna bestämmer över din medverkan, att det är okej att lämna ett rum om du känner dig förminskad eller om någon betar sig vidrigt. Tänk att ett sånt litet beslut som att avbryta en inspelning kan ge andra tjejer pepp att våga stå upp för sig själva.

Civillkourage kan vara att utföra ett fysiskt hjältedåd, typ som att rädda någon ur ett brinnande hus. Men också att agera i sociala sammanhang. Ungdomsorganisationen Vardagens civillkourage beskriver att fenomenet kan handla om att ingripa för att förändra en situation där det pågår förtryck.

Jag tycker att civillkourage även borde innefatta att stå upp för sig själv som kvinna, och att vi kollektivt bestämmer oss för att sluta ta skit, enligt Grynets devis. Låt oss kalla det för *självkourage*!

Men på något sätt är det nästan svårare att stå upp för sig själv än för andra, i alla fall om jag ser till mig själv. Jag är en person som genom hela livet alltid brytt mig så mycket om vad andra tycker. Jag har till och med brytt mig om åsikterna hos dem som jag ogillar! Hur knäppt?

BEHÖVER DU MER SJÄLVKURAGE?

ringa in de svar som stämmer bäst in på dig

1. *När någon frågar om allas åsikt under ett möte...*

A. ... räcker jag aldrig upp handen. Vem vill lyssna på mina trista idéer?

B. ... ställer jag mig upp och deklarerar högt för alla vad jag tycker. Egentligen borde jag till och med ta betalt för mina åsikter, de är ju briljanta!

2. *Om jag tappar lusten mitt i en sexakt...*

A. ... biter jag ihop och hårdar ut. Jag tycker ändå det är ansvarsfullt att avsluta det man påbörjat!

B. ... så skriker jag ”STOPP MIN KROPP” och går och gör mig en kvällsmacka istället. Sex utan lust är som Spotify med reklam – värdelöst!

3. *När min manliga kollega påpekar att jag borde gå ner lite i vikt...*

A. ... tackar jag för omtanken och tar en extra promenad på lunchen. Det är så snällt att mina arbetskamrater tänker på min hälsa!

B. ... anmäler jag kollegan till HR för vikthån och unnar mig en extra efterrätt till lunchen. Ingen annan ska tala om för mig hur mycket jag ska väga!

4. *Om chefen säger åt mig att jag har en bra lön "för att vara kvinna" svarar jag...*

A. ... att jag gärna tar emot feedback för att bli bättre och kanske förtjäna en löneökning någon gång i framtiden.

B. ... med att sno hens företagskort och ägna eftermiddagens arbetspass åt att shoppa loss på stan för företagets pengar.

RESULTAT:

Har du fått flest A kan du läsa vidare om hur du skaffar dig lite mer jävlar anamma-attityd och självkura. Har du fått flest B kan du klappa dig på axeln (och eventuellt överväga att gå en kurs i impulskontroll inom vissa områden).

För att bli en kickass-brud behöver man våga stå upp för både sig själv och andra. Men jag har inte alltid haft civilkurage nog att backa andra. Jag har själv suttit kvar i flera situationer där jag borde markerat, sagt: "Det här är inte okej." En dag minns jag särskilt, i en tv-studio i centrala Stockholm.

Programmets setup är två programledare – en ung kvinna och en äldre, välkänd medieprofil. Och så jag, en vanlig reporter på en kvällstidning, som har fått det prestigefyllda uppdraget att kort gästa sändningen för att berätta om dagens nöjesnyheter. Jag har precis avslutat min utbildning, är ung och oerfaren men lycklig över att få vara med i händelsernas centrum.

– Vi kör om tre! ropar en mörkhårig kille från studiorummet, iklädd ett headset med sladdar hängande längs kroppen som om han vore en bläckfisk.

Den kvinnliga programledaren, vi kan kalla henne Annie, har lämnat studion för att bättra på sin makeup och hennes stol gapar tom bredvid mig. Plötsligt lutar sig den manliga programledaren fram mot mig.

– Vi vet ju alla varför Annie får sända det största programmet, fast hon egentligen inte har någon erfarenhet, säger han och gör en gest mot den tomma stolen mellan oss. Hon är en ung, utländsk *tjej*. Det är endast därför, alla fattar ju det!

Hans ord följs av ett bullrande skratt och sen blir det öronbedövande tyst. Blicken fastnaglad i min, uppenbart besviken över att jag inte skrattar med. Så jag ler. Jag ler åt hans ruttna, kvinnoförnedrande och rasistiska skämt. Fast det smakar beskt i hela munnen och magen knyter sig. Fast jag inget annat vill än att lämna glasburen med alla studiolampor, sjunka genom jorden och försvinna.

Så rusar den kvinnliga programledaren stressat in i studion ovetandes om vad som precis hänt, bläckfiskmannen ropar att vi är live och ögonblicket är förbi.

Jag, som ser mig själv som en modig och kaxig individ,

var för feg för att stå upp för en medsyster. Jag ville så otroligt gärna passa in och vara till lags och jag ville bort från den obekväma stämningen, till vilket pris som helst. Som nyutexaminerad journalist var jag så otroligt osäker på min egen kompetens och förmåga att lyckas i branschen att min strävan att bli omtyckt gick före allt. Allt, allt, allt. Till och med min egen moraliska kompass.

Den manliga medieprofilen fick kicken några år senare, tack vare andra kvinnor som var modigare än jag och vågade berätta om hans vidriga människosyn, och tack vare ett företag som faktiskt vågade säga nej till människor med ruttna värderingar.

Och jag förblev en av dem som aldrig sa något. Men jag är inte ensam om att inte våga. Jag frågade er som följer mig på sociala medier om ni alltid har modet att säga ifrån.

Vågar du alltid säga ifrån när någon blir felbehandlad, exempelvis om du hör att någon uttrycker sig sexistiskt?

71% NEJ 29% JA (7815 konton röstade under 24 timmar)

Vid vilka situationer har det varit svårt att säga ifrån?

- ☑ *Vågade inte säga ifrån på julafton när min sambos släkt pratade illa om utlänningar (jag är själv utlänning).*
- ☑ *Hovslagaren skojade sexistiskt med tjejerna i stallet och jag sa inte ifrån.*
- ☑ *Jobbade på häkte där det var en utbredd machokultur där män ständigt trakasserade kvinnorna sexuellt. Men det var en sån jargong och ingen sa ifrån eller reagerade, inte jag heller. Istället blev jag en del av kulturen och typ skämtade med. Vidrigt.*

- ☑ När min chef sa "vi vill ha en kille som plockar färskvaror" var jag bara tyst, fast det var fel.
- ☑ Vågade inte säga ifrån när det skämtades förnedrande om kvinnor i vår gaming-chatt. Är ensam tjej där.
- ☑ Sa inget när vår hantverkare högt och tydligt deklarerade att tvättrummet i källaren är "kvinnans rum". Fast jag blev så förbannad på insidan!
- ☑ Orkar inte säga ifrån när mina föräldrar uttrycker sig homofobiskt för jag vet att det bara blir bråk och tjafs.

är det mitt ansvar att rädda andra?

När jag skrev om det här ämnet på min Instagram fick jag ett intressant meddelande. En tjej skrev till mig: *Kan vi verkligen begära att alla ska stå upp för varenda liten orättvisa hela tiden? Räcker det inte med att kräva att du själv inte ska uttrycka dig dåligt eller bete dig elakt?*

Det här fick mig att tänka. Har hon rätt? Jag sa ju själv inget dumt i den där tv-studion när den manliga programledaren drog rasistiska och kvinnoförnedrande skämt, mitt brott var ju bara att jag var tyst. Är jag för hård mot mig själv när jag efteråt tänker att jag borde agerat annorlunda? Måste jag rädda hela världen?

Samtidigt vet jag alltför väl hur avgörande det kan vara för någon att känna sig försvarad. Jag tänker tillbaka på en situation där jag istället var i den utsattas position.