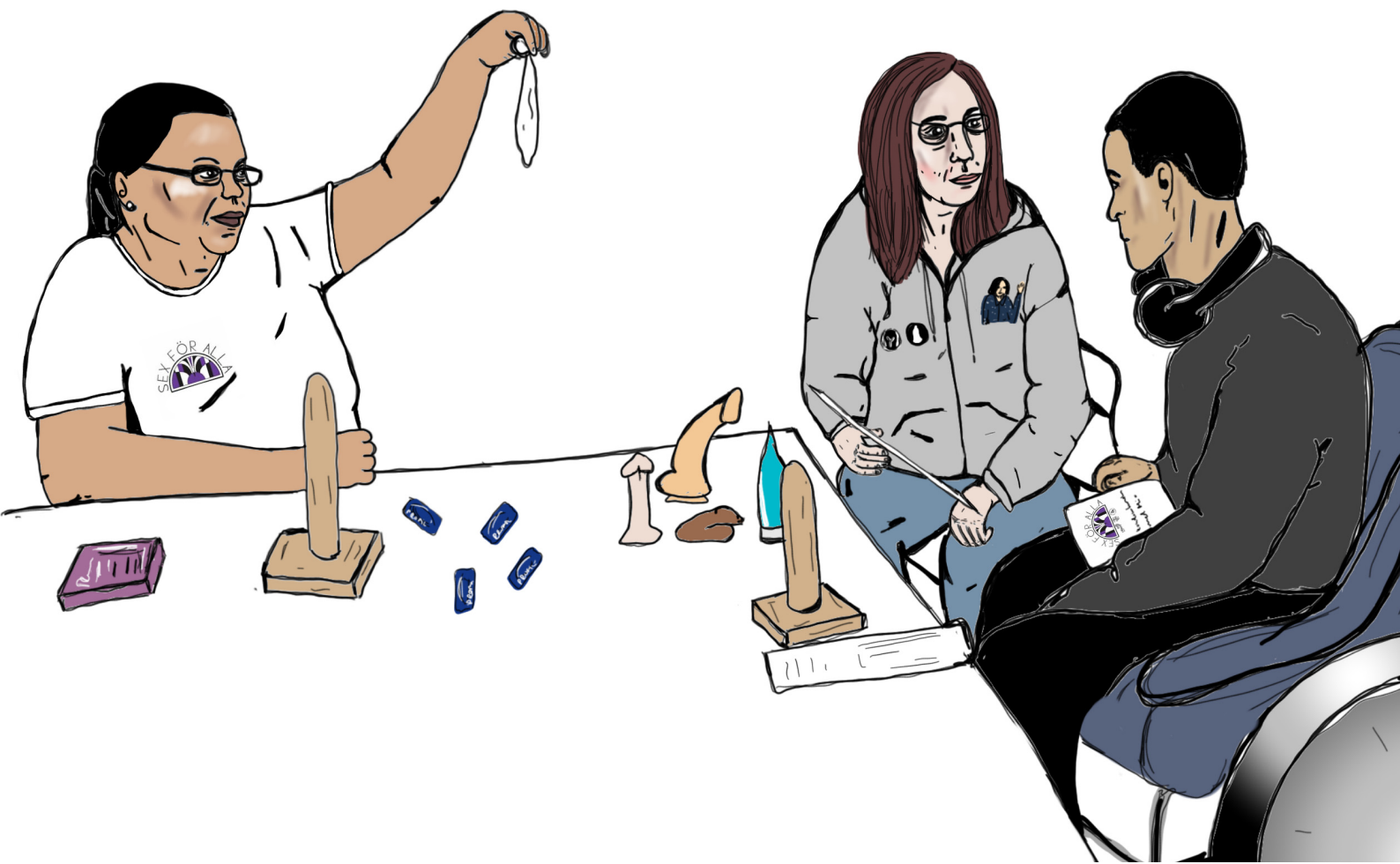


# Sex För Alla

Metoder, bilder och tips  
för en tillgänglig sexualundervisning



©RFSU Malmö, Grunden Malmö

2017

Författare: Rasmus Fonseca och Becky Nelson

Illustrationer: Anna Lilja

Foton: Rasmus Fonseca och Becky Nelson

Formgivning: Marco Vega

ISBN: 978-91-984042-0-3

# Vad finns i boken?

Ord i boken	4
Vad kan du använda boken till?	8
Vad är Sex För Alla?	10
Vem har gjort Sex För Alla?	11
<b>Kapitel 1: Metoder</b>	<b>15</b>
Viktigt att tänka på när du utbildar	17
Kondomkunskap	19
Kondomkunskap 1 - Berättelsen om Mio	21
Kondomkunskap 2 - Sätta på kondomer	22
Relationskunskap	25
Relationskunskap 1 - Diskutera bilder	27
Relationskunskap 2 - Visa Film	32
Kafékvällar	35
Gör egna metoder	38
<b>Kapitel 2: Anpassa, utbilda och ha uppdrag</b>	<b>40</b>
Delaktighet och Anpassning	42
Utbilda informatörer	48
Teman till utbildning	50
Uppdrag	58
<b>Kapitel 3: Anställa informatörer och ge socialt stöd</b>	<b>63</b>
Anställa informatörer	64
Arbetsgivare	69
Ge stöd till informatörerna	73
<b>Kapitel 4: Material till metoderna</b>	<b>79</b>
Manus till Kondomkunskap 1 - Berättelsen om Mio	80
Bilder till Anatomikunskap	104
Bilder till Relationskunskap 1 - Visa Bilder	112
Information till Kondomkunskap 1 - Berättelsen om Mio	118
Information till Kondomkunskap 2 - Sätta på kondomer	133
Bilaga 1 - Brev till Försäkringskassan	137

## Ord i boken

### **Informatör**

En informatör är en person som jobbar med att lära andra om sex, känslor och relationer.

### **Deltagare**

Deltagare är personer som blir utbildade av informatörer som pratar om sex, känslor och relationer.

### **Uppdrag**

Uppdrag är när informatörer jobbar med att berätta för andra om sex, känslor och relationer.

### **Fitta, kuk och knulla**

Vi kommer att använda orden fitta, kuk och knulla.

Vi tycker att det är bra ord som är tydliga.

Men ni måste inte använda de orden.



Fråga de ni jobbar med  
om de tycker att orden är bra.

Ibland är det bättre  
att låta gruppen bestämma  
vilka ord de vill använda.

## **Hen**

Hen är ett ord som kan användas  
istället för att säga hon eller han.

Man kan använda hen om man inte vet  
vilket kön en person har.

Men kan också välja  
att man själv vill kallas för hen  
om det passar en bättre än hon eller han.

## **Funktionsnedsättning**

Ofta använder folk orden funktionsnedsättning,  
handikapp, funktionsvariation, funkis eller brukare.  
Man kan använda orden för att prata om  
personer som bor på LSS-boende eller

jobbar på en daglig verksamhet.  
Orden används också när man pratar  
om personer som har svårare än andra  
att lära sig saker, eller som har svårt  
att läsa och skriva.

Orden används också när man pratar  
om en person som använder rullstol  
för att ta sig fram och för personer  
som inte ser eller hör lika bra  
som andra.

Vi försöker att inte använda de här orden  
så mycket.

Det blir tydligare om man istället  
säger att en person till exempel  
behöver längre tid för att lära sig någonting  
än om man bara säger att personen  
har en funktionsnedsättning.

Men ibland behöver vi använda ett ord  
för att kunna skriva den här boken.  
Vi har valt att använda ordet funktionsnedsättning

för att många vi har träffat använder det eller vet vad det betyder.

## **LSS**

LSS är en förkortning som betyder Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade.

LSS är en lag som kan ge olika hjälp. För att få hjälp måste man ha möte med kommunen där man bor.

LSS gör att man kan få en lägenhet där det finns personal som ger stöd. Man kan få jobb på daglig verksamhet, personlig assistans eller ledsagare.

Det är kommunen som bestämmer vem som får hjälp av lagen. Alla som vill ha hjälp får inte det. Man måste ha en funktionsnedsättning och sen är det en handläggare som jobbar på kommunen som bestämmer om man behöver hjälp av LSS.

## Lättläst

Vi tycker att så många som möjligt ska kunna läsa vår bok. Därför skriver vi lättläst.

## Vad kan du använda boken till?

Boken är till för dig som är projektledare eller som jobbar med personer som vill lära sig mer om sex, känslor och relationer.

Boken är också till för dig som vill hitta metoder som du kan använda för att prata om sex, känslor och relationer med personer som till exempel bor på ett boende eller jobbar på en daglig verksamhet.

Eller om du ska prata med andra personer som lär sig bättre utan så mycket text

och tycker om att det finns bilder  
som handlar om det de ska lära sig.  
Vi tror att det går att använda boken  
på flera olika sätt.

Du behöver inte göra exakt som vi har gjort  
och du måste inte läsa hela boken.  
Bara läs det du vill,  
eller använd bilderna  
om det passar dig bättre.

Om du redan är sexualupplysare  
kan boken vara till hjälp  
om du vill lära dig mer om  
hur du kan utbilda  
på LSS-boenden eller på  
dagliga verksamheter.

Du kan använda boken om du vill  
starta ett liknande projekt  
i din förening eller på din arbetsplats.  
Eller om du letar efter metoder  
för att prata om ett särskilt ämne.

## Vad är Sex För Alla?

I denna bok berättar vi vad vi har lärt oss när vi har jobbat med ett projekt som heter Sex För Alla.

Sex För Alla är ett projekt som RFSU och Grunden Malmö har haft tillsammans. Vi har fått pengar från Allmänna arvsfonden i tre år för att kunna jobba med projektet.

Projektet Sex För Alla har handlat om att ge personer som har intellektuella funktionsnedsättningar en chans att prata och lära sig om sex, känslor och relationer.

Vi har utbildat personer till att bli informatörer. Informatörerna har pratat om sex, känslor och relationer med personer som bor på boenden eller som jobbar på dagliga verksamheter.

Grunden är en förening som arbetar för att människor som man säger har intellektuella funktionsnedsättningar ska ha samma chans till att ha ett bra liv som alla andra.

Grunden arbetar mot orättvisor, fördomar, och nedvärdering.

Grunden vill ge kunskap om mänskliga rättigheter för att öka inflytandet i samhället.

RFSU är en förkortning som betyder Riksförbundet för Sexuell Upplysning.

RFSU arbetar med det som handlar om sex, kärlek och relationer.

RFSU har många medlemmar. Det är medlemmarna som bestämmer vad RFSU ska arbeta med.

Vem som helst får vara medlem i RFSU.

## Vem har gjort Sex För Alla?

Vi som har arbetat i projektet har lärt oss mycket som vi vill dela med oss av.

Därför kommer du ibland se bilder på oss där vi ger dig tips eller berättar om hur det har varit att arbeta med ett så ovanligt och roligt projekt.

Allmänna arvsfonden ger stöd och pengar till föreningar som vill arbeta med projekt som ska göra det bättre för människor.

Om din förening vill söka pengar för ett eget projekt kan du gå in på [www.arvsfonden.se](http://www.arvsfonden.se)

## Varför är det viktigt med sexualitet?

Världshälsoorganisationen (WHO) arbetar för att så många människor som möjligt ska få ha en bra hälsa. De beskriver i en text varför människor behöver ha sexualitet i sina liv.

### **I texten skriver WHO att:**

Sexualitet är en del av vem man är.  
Alla har en sexualitet.

Människor behöver ha sexualitet i sitt liv för att må bra.

Sexualitet är inte bara att ha samlag med en annan person. Eller att njuta av sin egen kropp. Det är också en känsla som gör att man vill ha kärlek eller vara nära någon.

Sexualitet påverkar hur vi mår i kroppen, hur vi tänker och känner och vad vi gör.

## Hur har vi jobbat?

Projektet Sex För Alla har använt en metod som på engelska heter peer education. På svenska kallar vi det för Kamratutbildning.

Det betyder att personer ibland lyssnar mer på och bättre förstår andra personer som är lika dem.

WHO säger att det är en viktig rättighet, och att alla ska få sexualupplysning i skolan. Men det stämmer inte alltid.

Jag fick inte uppleva det i skolan för att de tyckte att jag var trög.

Jag har lärt mig mycket här.

- Cassandra





Om du bor på ett LSS-boende kan det till exempel vara lättare att lära sig saker från någon annan som själv bor eller har bott på ett LSS-boende.

Därför bestämde vi att vi ville utbilda personer som själva hade funktionsnedsättning så att de kunde lära ut saker om sex, känslor och relationer.

En annan bra sak är att informatörerna har kunnat fortsätta lära sina vänner, släktingar och kollegor saker om sex, känslor och relationer. på sin fritid eller när de har varit på jobbet.

De som har utbildat sig till informatörer har varit en blandad grupp med olika erfarenheter. Några har varit informatörer innan och för några var det första gången



Det var några som frågade vad trekant var när vi gick till bussen, på väg från jobbet.

Jag berättade för dem vad sex är för någonting och att man kan ha sex på olika sätt.

- Cintia

som de lärde ut till andra.  
En del har funktionsnedsättningar  
och andra har inte det.

Vi har lärt oss tillsammans,  
skapat metoder tillsammans  
och varit tillsammans ute på uppdrag.

I den här boken kan du läsa  
om vad vi har lärt oss och om de metoder  
som vi har skapat under tre års arbete.

Vi hoppas att boken ska inspirera dig  
som läser och ge dig stöd  
i att börja, fortsätta eller hitta nya sätt  
att arbeta med sexualundervisning.

Det var en vän till min pappa  
som inte visste att det fanns  
femidom [kondom som kan  
användas av personer som  
har fitta].

Hon hörde att jag jobbade  
med Sex För Alla och då bör-  
jade hon ställa frågor om hur  
man kunde skydda sig och  
då kunde jag förklara lite om  
femidom.

- Taylor



# Kapitel 1

## Metoder

Kapitel 1 är till för dig som letar efter metoder som du kan använda för att prata om sex, känslor och relationer.

Det är också till för dig som är projektledare eller som ska utbilda informatörer.

I detta kapitel kan du lära dig:

Hur du kan ge information om kondomer och andra preventivmedel.

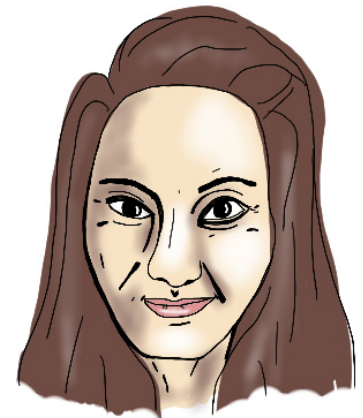
Hur du kan starta diskussioner om relationer.

Vad du behöver för att starta kafékvällar där ni pratar om sex, känslor och relationer.

Tips på hur du som är projektledare kan skapa egna metoder tillsammans med dina informatörer.

Jag har inte bara lärt mig själv utan har också lärt ut till andra.

- Claudia



## Filmer

Det finns två korta filmer som du kan visa.

De kan användas som inspiration eller istället för att göra hela metoderna Kondomkunskap 1 och Relationskunskap 1.

Filmerna finns på [www.rfsu.se/sexforalla](http://www.rfsu.se/sexforalla).

## Viktigt att tänka på när du utbildar

### **Det är alltid frivilligt att vara med**

Ibland tycker deltagare att det är svårt, jobbigt eller pinsamt att prata om sex, känslor och relationer.

Därför måste det alltid vara frivilligt och ingen ska bli tvingad att prata eller vara med om de inte vill.

Du kan säga att man kan gå ut ur rummet en stund

och komma tillbaka sen.  
Det brukar fungera bra.

### **Låt alla prata**

En del personer tycker mycket om  
att prata och tar mycket plats.  
Det är okej.

Men det är viktigt att alla  
får en chans att vara med.

Ställ frågor till alla i gruppen  
så att också de som ofta är tysta  
får en chans att säga vad de tänker.

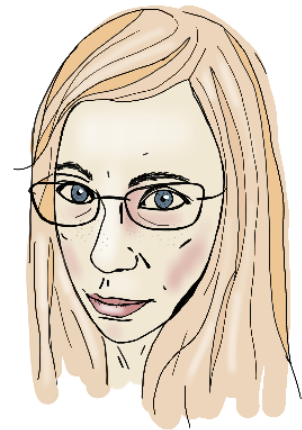
### **Låt personer vara tysta**

Ibland finns det personer  
som inte kan eller vill prata.  
Det är också okej.

Om ingen vill säga någonting kan de  
som utbildar prata om bilderna tillsammans  
så att deltagarna får lyssna.

Jag har utvecklats väldigt  
mycket och har gått från att  
ha social fobi  
till att kunna  
stå och prata  
framför folk.

- Mikaela



# Kondomkunskap

Kondomkunskap är två metoder.

I Kondomkunskap 1 använder du bilder. Du läser texten som står under bilderna och ställer frågor. Du visar samma bilder för deltagarna.

I Kondomkunskap 2 visar du hur man sätter på en kondom.

## Vad lär du dig?

Med metoderna kan du lära dig hur du ska berätta vad en kondom är och hur den skyddar mot att få könssjukdomar och mot att bli gravid.



Det känns alltid kul för man lär dem någonting som de inte visste och man lär dem att tänka om hur de kan göra för att skydda sig... och vara rädda om sig själva och sin kropp.

- Taylor

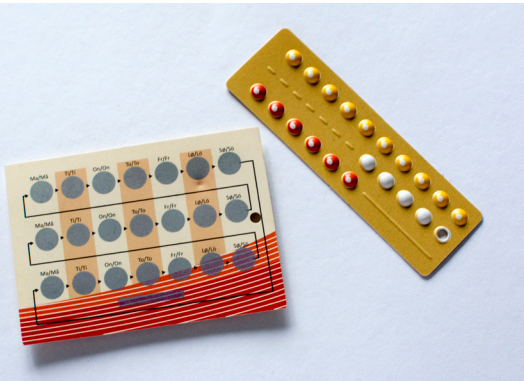
Du kan också lära dig att prata om var man kan skaffa kondomer och hur man kan använda dem. Använd metoderna för att prata om varför man vill använda kondomer eller varför man inte vill använda kondomer.

Du kan också använda metoderna för att lära ut kunskap om andra preventivmedel som man kan använda om man inte vill bli gravid.

Det kan vara bra att ha riktiga preventivmedel att visa upp.

Du kan höra av dig till företag som tillverkar preventivmedel och be dem om att få gratisprover.

- Malin





# Kondomkunskap 1 - Berättelsen om Mio

## **Vad behövs för att använda metoden?**

Du behöver ha bilderna och manuset som finns i kapitel 4 på sida 80.

I kapitel 4 på sida 118 kan du läsa mer om kondomer, andra preventivmedel som till exempel p-piller och om könssjukdomar.

## **Gör såhär för att använda berättelsen om Mio**

Läs igenom berättelsen i manuset och visa upp de stora bilderna utan text. Du hittar dem på [www.rfsu.se/sexforalla](http://www.rfsu.se/sexforalla).

Varje gång du kommer till en sida som har ett frågetecken på sig, ställer du frågan som står där och låter deltagarna svara. Upprepa det som deltagarna säger och visa att du har förstått dem.

Om det behövs kan du lägga till information som deltagarna inte har sagt.

Om någon deltagare inte har pratat kan du fråga om den har någonting som den tänker på.

Det är okej om de inte vill säga någonting.

## Kondomkunskap 2 - Sätta på kondomer

### **Vad behövs för att använda metoden?**

Du behöver ha kondomer, glidmedel och någonting som du kan öva att sätta kondomerna på.

Det går att köpa sexleksaker som ser ut som riktiga kukar i sexleksaksaffärer.

Det kan vara lättare att lära sig om du använder någonting som ser ut som en riktig kuk.

Gör såhär för att visa  
hur man sätter på en kondom  
Kolla att kondomen inte är för gammal,  
datumet står på baksidan.

Kolla att kondomen  
glider lätt i paketet  
när du trycker på den med fingrarna.

Öppna paketen försiktigt.  
Ibland finns det pilar som pekar  
var du ska öppna.  
Använd inte saxar  
eller andra vassa saker.

Ta ut kondomen ur paketen  
och kolla att den är på rätt håll.  
Ringen ska vara på utsidan  
och om du håller i toppen,  
ska du kunna rulla ut kondomen  
utan att det tar emot.

Häll några droppar  
glidmedel på ollonet  
innan du sätter på kondomen.



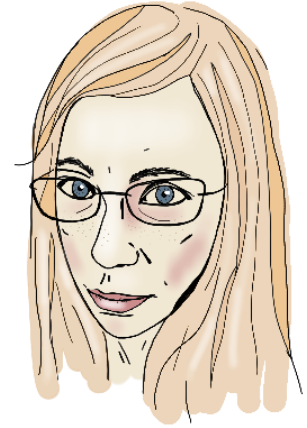
Sätt kondomen på låtsaskuken  
eller det du övar på  
och håll i toppen på kondomen,  
så att det inte samlas luft längst upp.  
Det gör att den håller bättre.

Rulla ut hela kondomen  
även om den är lite för lång.  
Då sitter den bättre  
och det är mindre risk  
att den glider av.

Var försiktig  
när du ska ta av kondomen  
för att öva på att  
det inte ska komma ut någon sperma.

Knyt ihop kondomen om du kan  
eller lägg den i papper  
och släng den sen i soporna.

Kasta den inte i toaletten,  
då kan det bli översvämning!



Packlista för  
Kondomkunskap 2 - Sätta på kondomer

Kondomer

Femidomer

Kuk-modeller,  
gärna både med  
och utan stånd.

Fittmodell

Bllder på könsorgan

Glidmedel

Våtservetter att torka händerna på

- Mikaela

# Relationskunskap

Relationskunskap är två metoder.

I Relationskunskap 1 visar du olika bilder på personer som har en relation.

Du låter deltagarna få säga vad de tror om bilderna och du ställer frågor som finns i boken.

För att göra Relationskunskap 2 behöver du frågorna som finns nedanför och den korta filmen om Anna och Linnéa som finns på rfsu:s hemsida.

Filmen är en del av föreningen Grundens material:

Vi andas samma luft.

Du hittar filmen på

[www.rfsu.se/sexforalla](http://www.rfsu.se/sexforalla).

under rubriken Relationskunskap 2.

Efter filmen ställer du frågor och ni pratar tillsammans om vad som hände i filmen.

### **Vad lär du dig?**

De här metoderna kan användas för att lära ut att det finns olika sorters relationer.

Du kan använda metoderna för att prata om vad som är svårt eller vad som känns bra med relationer.

Du kan lära dig att prata om hur man kan göra när man vill dejta någon eller om man vill berätta att man är kär.

Du kan också använda metoderna om du vill prata om hur det är att vara ihop med någon när man bor på ett LSS-boende och har personal.

## Relationskunskap 1 - Diskutera bilder

Vad behövs för att använda metoden?

För att göra Relationskunskap 1 behöver du bilderna som finns i kapitel 4 på sida 112.

### Gör så här för att diskutera relationer

Berätta att ni ska prata om relationer och att det finns många olika sorters relationer.

Ibland kan det vara bra att fråga deltagarna om de vet vad ordet relation betyder och prata en stund om det först.

Sen tar du fram de fem bilderna och skickar runt dem så att alla får titta på dem.

När du har fått tillbaka bilderna ber du deltagarna välja en bild.



Lägg undan de andra bilderna och börja ställa frågor om bilden som gruppen valde.

## Frågorna

Du kommer ställa tre frågor om personerna på bilden.

**Vad gör de?**  
**Vad känner de?**  
**Vad är det för relation?**

Du måste inte ställa frågorna i den ordningen.

Ibland kommer en deltagare att svara på den sista frågan direkt.

Det är helt okej om det blir så.  
Det viktiga är att ni har ett samtal om relationer.





## Följdfrågor

Det är viktigt att du ställer följdfrågor till deltagarna.

Det hjälper dem att tänka och lära sig mer.

Du kan hitta på egna följdfrågor som passar just de deltagare som du utbildar.

Du kan också använda några följdfrågor från listan här till höger.

## Alla svar är rätt

Alla tankar som deltagarna har är okej. Det är viktigt att låta deltagarna bestämma och att de får berätta vad de ser.

Bekräfta det deltagarna säger och håll med dem så att de förstår att du lyssnar på dem.

Du får också berätta vad du tänker men kom ihåg att du inte har rätt svar.

Följdfrågor till Relationskunskap 1.

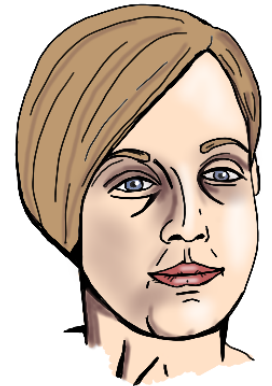
Hur har de träffats?

Vilken andra relationer kan de ha?

Var träffar man någon som man kan bli ihop med?

Var kan man träffa nya vänner?

- Becky



## Styra samtalet

Det är bra om deltagarna vill prata mycket och ofta blir det bra diskussioner.

Det är ditt jobb att hjälpa deltagarna att tänka på nya sätt.

Om deltagarna mest pratar om familj och att de på bilderna är gifta med varandra kan du fråga dem om de kanske är kompisar istället.

Om deltagarna tycker att alla på bilderna ser ledsna ut kan du säga att du tycker att en person ser lite kåt ut.

Du får använda din fantasi, precis som deltagarna!

Om en deltagare säger elaka saker som kan göra andra i gruppen illa ska du förstås inte hålla med om det.

Det är ditt jobb att se till att alla i gruppen respekterar varandra när ni pratar.

- Rasmus



## Byt bild

När det känns som att det inte finns fler tankar om bilden är det dags att välja en ny bild. Fortsätt prata om bilder och byta bild tills det är dags att ta en paus eller sluta.

## Inte för mycket privat!

Ibland vill deltagarna prata mycket om sina egna relationer.

Då kan det bli så att de berättar saker som de ångrar efteråt.

Innan ni börjar kan du säga att ni inte ska berätta för mycket som handlar om er själva, utan att ni mest ska prata om bilderna.

Om någon fortfarande vill prata om sig själv kan du säga att ni kan prata efter att ni är klara.



## Relationskunskap 2 - Visa Film

### **Vad behövs för att använda metoden?**

För att göra Relationskunskap 2 behöver du frågorna som finns nedanför och den korta filmen om Anna och Linnéa som finns på rfsu:s hemsida.

Du hittar filmen på

[www.rfsu.se/sexforalla](http://www.rfsu.se/sexforalla)

under rubriken Relationskunskap 2.

### **Gör såhär för att prata om filmen**

Först visar du filmen

som handlar om Anna och Linnéa.

De är kära och sitter i en soffa

på Linnéas boende

och myser med varandra.

En personal avbryter dem

och Anna och Linnéa går in till Linnéas lägenhet.

Linnéa gråter och Anna tröstar henne.

Personalen kommer in på rummet

Linnéa blir arg på personalen och skriker.

## **Frågorna**

Låt först deltagarna prata om vad som har hänt i filmen och vad de känner och tänker efter att ha sett den.

Filmen visar på orättvisor som en del själva har varit med om och det är vanligt att deltagarna blir arga och upprörda av filmen!

När deltagarna fått prata om sina första tankar ställer du frågorna och följdfrågorna och låter deltagarna diskutera med varandra.

## **Hur tror ni att Linnéa och Anna blev ihop?**

Var kan man träffa någon?

Vad kan man göra på en dejt?

Hur vet man om man är ihop?

## **Hur tror ni att det känns för Linnéa och Anna när de sitter i soffan?**

Hur känns det i kroppen när någon är kär?

Ta upp både sköna och jobbiga känslor, det kan kännas bra i kroppen att vara kär men också dåligt om man är kär i någon som inte är kär tillbaka.

Går det att vara kär i flera samtidigt?

Finns det olika sorters kärlek?

## **Personalen stör Linnéa och Anna när de myser i soffan.**

Hur känns det för Linnéa att personalen stör?

Hur känns det för Anna att personalen stör?

Linnéa blir arg och ledsen. Har ni något tips till henne?

## Kafékvällar

Kafékvällar är en metod som du kan använda för att låta personer träffas och prata om sex, känslor och relationer.

På en kafékväll ordnar du själv så att deltagarna kan prata om ett tema eller så bjuder du in en gäst som kan prata om ett tema som den kan mycket om.

Metoden passar bra för de som inte kan bli informatörer eller för de som vill vara aktiva på något annat sätt än att vara informatör.



Filmtips

Om sex  
av forum Skill  
[www.forumskill.se](http://www.forumskill.se)

Vi andas samma luft  
av Grunden Göteborg  
[www.grunden.se](http://www.grunden.se)

- Cassandra

## Vad lär man sig?

Det beror på vilka teman ni pratar om!  
På en kafékväll kan ni bjuda in en gäst  
som till exempel pratar om:

- Vilka olika sexleksaker som finns
- Dejting
- Kärleksdikter
- Erotik
- Porr
- BDSMF
- Sexnoveller

Om ni inte kan bjuda in en gäst  
så går det ändå att ha kafékvällar.

Ni kan se på en film som handlar om sex,  
läsa en bok tillsammans  
eller bara ha en diskussionskväll  
om relationer där ni använder en  
av Sex För Allas metoder.



BDSMF är en förkortning  
som betyder flera saker.

Det kan betyda att  
en del personer tycker  
om att låta andra bestämma  
över dem när de har sex.

Det kan också betyda  
att man tycker det är skönt  
när det gör ont på en själv  
eller på någon annan.

Eller att man tycker om att en själv  
eller någon annan är fastbunden  
när man har sex.

Eller att man tycker om  
och blir kåt av särskilda kläder,  
eller av ett speciellt material,  
till exempel gummi, läder  
eller metall.

- Anna



## Vad behövs för att använda metoden?

Du behöver ha en plats att vara på  
och pengar till fika.

Du kan också behöva pengar  
för att kunna betala en del gäster.



## Gör egna metoder

Här finns det tips på hur du kan göra egna metoder.

Det är bra för dig som har en grupp som ska lära sig att prata med andra om sex, känslor och relationer.

Eller om du har en grupp som ska lära sig tillsammans och du vill att alla ska få vara med och bestämma.

### **Bestäm vad ni ska jobba med**

Fråga de du jobbar med vilka ämnen de tycker är viktigast och skriv ner det.

Fråga om gruppen vill använda något speciellt sätt för att lära ut om sina ämnen.

Kanske vill informatörerna använda bilder, film eller teater.

När du frågar gruppen gör  
det att du får ämnen och metoder  
som du inte tänkt på själv  
och att ni får uppfinna nya roliga sätt  
att prata om sex, känslor och relationer!

### **Låna och ändra tillsammans**

Hitta metoder som du tycker är bra  
och ändra dem så att de passar er.  
Testa metoderna tillsammans med  
de du jobbar med.

Fråga om de förstår vad metoden handlar om  
och hur det kändes att jobba med metoden.

Ändra metoden och testa den  
nästa gång du träffar gruppen  
och fortsätt ändra tills ni tycker  
att den fungerar bra.

# Kapitel 2

Anpassa, utbilda  
och ha uppdrag

Detta kapitel är till för dig som är projektledare eller som ska utbilda informatörer.

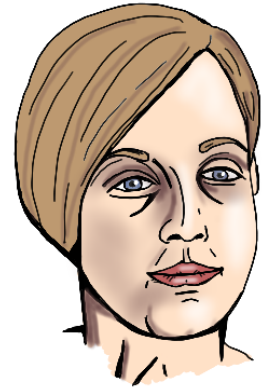
Kapitlet är också till för dig som ska ge stöd till informatörer som ska utbilda deltagare.

I detta kapitel kan du läsa om:

Hur du gör det enklare för deltagare och informatörer att förstå och kunna vara med

Hur du kan utbilda informatörer.

Hur du kan ge stöd till informatörer när de är ute på uppdrag



Att inte ha tillgång till information om sexualitet är en form av diskriminering.

Därför behöver vi anpassa informationen och sättet vi lär ut på.

- Becky

# Delaktighet och Anpassning

## **Delaktighet**

Delaktighet betyder  
att det går att vara med  
och bestämma  
och göra saker om man vill.

En del saker är för svåra för alla att klara av.  
Om någonting är för svårt  
kan det göra att man slutar tycka  
att det är roligt eller intressant  
och att man slutar vara med.

Det blir tråkigt för den som är med  
och kan bli dåligt för projektet.

Därför är det viktigt att  
man gör så att det är enkelt  
att vara med om man vill.

Det kan också vara en bra idé  
att göra så att det finns andra sätt

att vara med för de som inte kan eller vill bli informatörer. Det går till exempel att starta kafékvällar som har ett lugnare tempo än en kurs. Läs mer om kafékvällar i kapitel 1 på sida 35.

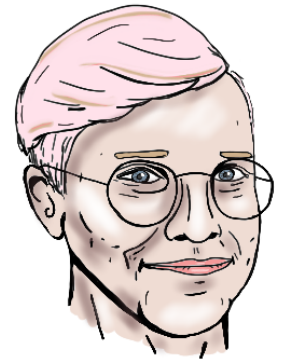
## Anpassning

Anpassning betyder att man ändrar saker som är svåra att förstå eller att man gör så att fler kan förstå och vara med.

Här finns det tips på hur du kan anpassa sättet du arbetar på.

## Lättläst

Många kan inte läsa texter som är svåra. När man skriver lättläst blir det enklare för alla att läsa.



När vi började jobba med Kondomkunskap fick vi läsa och använda den och då ville vi ändra saker... Det är ju ett bevis på att vi kan påverka. Vi är delaktiga i skapandet av materialet och det är bra.

- Elin

## **Korta rader**

Tänk på att rader gärna ska vara korta,  
ungefär som det är skrivet här.  
Inte mer än 50 tecken på en rad.  
Varje tryck på tangenterna är ett tecken.  
En rad med femtio tecken är lika lång som denna rad.

För att göra raderna korta  
kan du börja på en ny rad  
när du kommer till ett  
”och” eller varje gång du sätter punkt.

Du kan också börja på ny rad  
när det känns som att det passar,  
eller när du har gjort ett kommatecken.

## **Vanliga bokstäver**

Det blir svårare att läsa en text  
om du bara skriver med STORA bokstäver.  
Eller om du använder *kursiv text*.

## **Stor text**

Det är lättare att se texten ju större den är.



En del personer har nedsatt syn  
och behöver ha mycket större text än andra.

### **Enkla ord**

Det är enklare att förstå  
ordet "Glad" än ordet "Euforisk"  
även om de betyder ungefär samma sak.

Tänk på vilka ord som  
kan vara svåra att förstå  
och förklara dem.

### **Syn**

En del personer ser inte så bra på långt håll.  
Det kan vara svårt att läsa vad som står på tavlan.  
Eller se saker som står på ett papper.

Innan du börjar prata  
Fråga om någon vill sitta närmare tavlan  
eller TV:n.

Fråga också innan du går på uppdrag  
om någon vill ha text eller bilder  
på dator i förväg.

## Färger

Använd inte rött eller grönt om du skriver på whiteboard. De färgerna är svåra att se.

## Talsyntes

En del personer använder talsyntes. Det är ett program som läser upp text. Ibland fungerar det inte med pdf-filer, då är det bra om texten också finns i till exempel ett word-dokument.

## Hörsel

Använd alltid mikrofon i stora rum om det finns. Även om du pratar högt så kan det finnas någon som inte hör dig ändå.

En del personer behöver hörslinga som skickar ljud till deras hörapparat. Det går att hyra hörslinga om du inte har en där du jobbar.

Man är ute och informerar och får ett annat perspektiv på saker och ting... man hjälper andra att växa och ser när det klickar.

- Mats



Du kan också behöva hyra en teckentolk som kan tolka åt personer som pratar med teckenspråk.

### **Använd bilder och saker**

Ibland är det svårt att föreställa sig och förstå vad någon menar när de pratar eller skriver.

Det kan vara lättare om man har bilder eller saker som man kan se på och ta på.

### **Säg samma sak flera gånger**

Många personer lär sig bättre om de får höra samma sak många gånger.

Pausa ibland och fråga om de du pratar med har förstått vad du berättar.

Börja varje träff med att fråga om gruppen kommer ihåg vad ni pratade om förra gången ni träffades.



## Utbilda informatörer

Det går att använda metoderna som finns i kapitel 1 direkt.

Men det är bra för både informatörer och projektledare att ha mer kunskap för att bättre kunna svara på frågor när ni utbildar.

Med en utbildning får informatörerna kunskap som behövs för att kunna använda metoderna och svara på frågor som kan komma när de är ute och jobbar.

### Repetera

Ni kommer behöva repetera utbildningen ibland. Alla kan inte minnas vad ni har pratat om, och det är alltid bra att få öva igen.



Det kändes bra när man steg in här till Sex För Alla och började kursen.

- Mats

Fortsätt gärna ha utbildning under tiden som ni har uppdrag och ska utbilda andra.

När ni träffas kan informatörerna också få en chans att prata om hur det har gått när de har varit på uppdrag.

### **Ta paus ofta**

Tänk på att en del blir trötta om de måste sitta och lyssna för länge.

### **Pengar**

Det är många som inte har så mycket pengar.

Att kunna betala bussbiljett till och från utbildningen och att kunna bjuda på fika kan göra stor skillnad och kan göra att fler kan vara med.

## Teman till utbildning

Här är teman som kan vara bra att ha med på en utbildning.

### **Övning – Vad är sex?**

Det är bra att ta reda på vad gruppen redan vet om sex.

Ett sätt att göra det på är att skriva ordet sex på en whiteboard eller på ett stort papper.

Fråga vad informatörerna tänker på när de hör och ser ordet sex.

Skriv upp alla ord som gruppen säger och be de som säger orden att förklara dem.

Hjälp till att förklara, eller ta reda på vad ord betyder, om det behövs.

Avsluta med att prata om att sex kan betyda många olika saker.

Ibland kommer det komma ord som handlar om sexuella övergrepp. De orden ska du inte skriva upp.

Bekräfta personen som sa ordet, och förklara sen för gruppen att de orden handlar om våld och inte om sex.

Förklara detta med respekt så att personen som sa ordet inte känner att den har gjort någonting fel.

Ibland kan det behövas en stund där ni alla tar tid och pratar om sexuella övergrepp.

Känn då av stämningen i gruppen och förbered dig och dem innan samtalet.



H - Homosexuell  
en person som kan bli kär i och vilja ha sex med någon som har samma kön som den själv.

En kille blir kär i en kille och en tjej blir kär i en tjej.

B - Bisexuell  
En person som kan bli kär i och vilja ha sex med någon som har samma kön eller som har ett annat kön.

Om du vill veta mer om denna metod kan du läsa kapitlet "Lägga Grunden" som finns i boken:

Sexualundervisning på Lättare Svenska  
Lärohandledning och Metoder.

Du kan hitta den gratis på [www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)  
under rubriken Sexualundervisning.

## **HBTQ och Heterosexuell**

Du kan hitta en lättläst förklaring av HBTQ  
och många andra begrepp  
på forum Skills sida Så funkar sex.

[www.safunkarsex.se/identitet](http://www.safunkarsex.se/identitet)

## **Lustanatomi**

Använd bilderna på kukar och fittor  
som finns i kapitel 4 på sida 104.  
Prata om de olika delar  
som finns på en fitta och en kuk  
och hur man kan ha sex med dem.

## **T - Trans**

Trans kan betyda många saker.  
Det kan vara en person som har en  
kropp som inte passar med vem de är.  
Till exempel en tjej som föds  
med en kropp som har en kuk.

Men det kan också vara en person  
som inte bara är kille eller tjej  
utan är både kille och tjej.

Eller någon som inte är kille  
eller tjej.

## **Q - Queer**

Queer är ett sätt  
att inte hålla med om att  
alla måste vara män eller kvinnor  
eller att man måste kallas för  
bög, lesbisk eller bisexuell  
bara för att man kan bli kär i  
och vilja ha sex med olika personer.

En person som är queer  
känner sig eller lever på ett sätt  
som inte passar in i det som  
samhället tycker är vanligast  
när det handlar om vem man blir kär i  
eller vem man vill ha sex med.

- Rasmus



Du kan hitta fakta om fittor och kukar i Kapitlet "Kropp, Lust och Sex" i boken Sexualundervisning på Lättare Svenska Lärarhandledning och Metoder.

Du kan hitta den gratis på [www.rfsu.se](http://www.rfsu.se) under rubriken Sexualundervisning.

### **Berätta om Könssjukdomar**

Fakta om några könssjukdomar finns i texten Information till Kondomkunskap i kapitel 4 på sida 118

Mer fakta finns på [www.1177.se](http://www.1177.se)

### **Vad är preventivmedel?**

Använd bilder på preventivmedel från metoden Kondomkunskap 1 kapitel 4 sida 80.

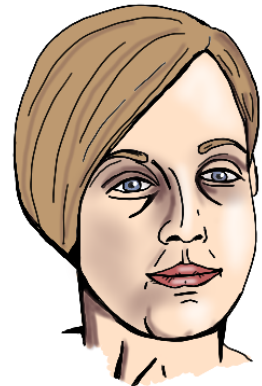
och texten Information till Kondomkunskap 1 kapitel 4 på sida 118.

Heterosexuell

En person som kan bli kär i och vilja ha sex med någon än ett annat kön.

En kille som blir kär i en tjej, eller en tjej som vill ha sex med en kille.

- Becky



## **Demonstrera Kondomkunskap 1**

Manus till Kondomkunskap 1 - Berättelsen om Mio kapitel 4 sida 80.

## **Demonstrera Kondomkunskap 2**

Bilder till Relationskunskap 1 - Diskutera Bilder kapitel 4 sida 112.

## **Hur vet man om någon vill ha sex?**

Diskutera samtycke med informatörerna.

Använd Mio från Kondomkunskap 1 som exempel.

I berättelsen frågar Mio killen om han vill ha sex.

Killen svarar ja.

Det betyder att det finns ett samtycke.

Vilka andra sätt finns det  
som man kan visa samtycke på?

Diskutera med informatörerna  
hur man kan använda ord  
eller sin kropp för att visa  
att man vill ha sex.

Diskutera också hur man kan använda

ord och kroppen för att visa  
att man inte vill ha sex.

Avsluta diskussionen med att prata om  
att det enda sättet att vara helt säker på  
om någon annan vill ha sex med mig  
är genom att fråga den personen  
och få ett ja till svar.

### **Övning - vad är relationer**

Gör samma sak som när ni skrev upp  
ordet sex på whiteboarden.

Men skriv istället upp ordet relationer  
och prata om det.

### **Reflektionsövning om relationer**

Gör lappar som det står "ja" och "nej" på.

Ställ frågorna här nedanför  
till informatörerna  
och be dem alla att hålla upp den lapp som  
stämmer med hur de tänker.

Efter varje fråga får informatörerna chans att berätta hur de tänker.

- Det är enkelt att ragga
- Det är svårt att prata om sex med sina kollegor
- Det är enklare att bli ihop med någon som man träffar på internet
- Det är svårt att veta om man är ihop
- Det är lätt att säga nej till sex
- Det är svårt att fråga någon om de vill bli piskade under tiden man har sex
- Det är lätt att vara kompis med sitt ex
- Det är lätt att vara ihop med flera samtidigt
- Det är svårt att vara ihop med någon som bor på samma boende som en själv

## **Gör Relationskunskap 1**

Relationskunskap 1 - Diskutera bilderna till metoden som finns i kapitel 4 sida 112

## **Gör Relationskunskap 2**

Relationskunskap 2 - Visa Filmen om Anna och Linnéa som finns på [www.rfsu.se/sexforalla](http://www.rfsu.se/sexforalla) under rubriken Realtionskunskap 2.

## Relationer och LSS

Läs de tre texterna här nedanför  
för informatörerna och diskutera dem.

### Nummer 1

Jessica och Aicha bor på två boenden  
i varsin ände av stan,  
dom träffas på ett disco  
som båda har kommit till med personal  
och färdtjänst.

De har precis börjat hångla när discot är slut  
och det är dags att åka hem.

Personalen säger att vi måste åka. Jessica och Aicha vill inte.

**Vad händer?**

**Vad ska de göra?**

### Nummer 2

Simon bor på ett boende,  
hans flickvän Milla ska sova över.  
Nästa dag vill dom sova över igen,  
men då säger personalen att det inte går.  
Det räcker med en natt, säger de.

**Vad händer?**

**Vad ska de göra?**

### Nummer 3

Kim bor på ett boende och ska gå på en dejt med Alex som hen är förälskad i.

Kim är nervös och ber om att personalen ska komma med.

Men personalen säger att det inte går, det är bättre att Kim går själv.

**Vad händer?**

**Vad ska Kim göra?**

## Uppdrag

Det kan vara nervöst att prata för andra människor och därför tycker vi att det är bäst att alltid jobba i grupper.

Tänk på vad som passar ditt projekt och gruppen ni ska träffa. Det kan vara allt från 2 till 5 informatörer som är ute och jobbar samtidigt på samma ställe.

Att man är fler gör att man inte behöver komma ihåg allting själv och det känns tryggare att ha med sig personer som man känner.

## Innan uppdraget

Bestäm att träffa informatörerna en eller två timmar innan ni ska gå till uppdraget.

Då övar ni på det som informatörerna ska göra och ser till att alla vet vilka delar de ska prata om.

En bra sak med att dela upp vem som ska säga vad, är att alla får en chans att prata, inte bara de som är vana att ta plats i en grupp.

Jag har blivit bättre på att lyssna och berätta vad jag känner.  
Jag har blivit en bättre ledare och tvivlar inte längre på min egen förmåga.

- Anna



## När ni är på uppdrag

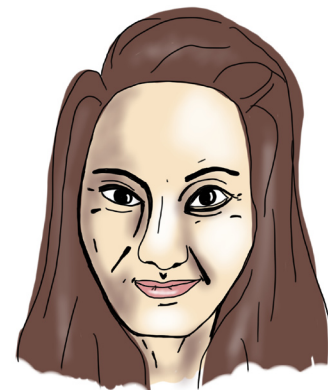
Om informatörerna är osäkra kan det vara bra att projektledaren följer med.

Men försök att inte prata så mycket. Om projektledaren får frågor kan den försöka lämna över frågan till informatörerna.

Om det behövs kan du förklara någonting, men säg till informatörerna innan att du inte ska ta så mycket plats.

### **Prata inte om er själva**

Det kan ibland hända att informatörer säger för mycket om sitt eget privatliv och ibland kan deltagarna fråga informatörerna privata frågor.



Det känns bra att förklara på olika sätt och det är lättande när man har förstått att deltagarna har lärt sig.

- Claudia



De kan fråga om informatörerna har haft sex,  
om de är ihop med någon  
eller vilka de tycker om att ha sex med.

Hjälp informatörerna så att de vet  
att de inte ska prata om sig själva  
och att de inte ska svara på privata frågor.

Ett bra sätt att slippa svara på  
privata frågor är att säga:

“Vi brukar inte svara på frågor  
om oss själva.”

Ett annat sätt att prata om sex  
utan att berätta saker om sig själv  
är att låtsas att man pratar om någon annan.  
Då kan man börja sin mening med:

”Många tycker om att...”

Till exempel kan man säga:

”Många tycker om att ha analsex”.

Istället för att säga:

“Jag tycker om att ha analsex”.



## Efter uppdraget

Efter uppdraget kan du fråga informatörerna hur det känns.

Vad var svårt?

Vad kändes bra?

Vill de ändra någonting till nästa gång?

Skriv ner deras svar och ändra saker till nästa gång om det behövs.

En gång efter ett uppdrag berättade personalen att de var imponerade av att deltagarna diskuterat så mycket med varandra.

De brukade aldrig prata så mycket med varandra.

Det känns bra att kunna hjälpa andra att utvecklas!

- Julia

# Kapitel 3

Anställa informatörer  
och ge socialt stöd

I detta kapitel kan du läsa om:

Vad du kan tänka på  
om du ska anställa informatörer

Hur du ger stöd till informatörer  
när de behöver det för att kunna jobba  
och om någon har blivit utsatt  
för ett sexuellt övergrepp.

## Anställa informatörer

### Hur hittar man personer som vill vara med?

Det är bra att kontakta föreningar  
eller verksamheter där det redan finns personer  
som man tror kan vilja jobba i ens projekt.

### Var med på möten

Ett bra sätt att träffa personer  
som kan bli informatörer  
är att vara med på möten  
och aktiviteter.

Då kan du be att få berätta om projektet

Tips på föreningar

Attention  
[www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)

Autism- och Aspergerförbundet  
[www.autism.se](http://www.autism.se)

FUB  
[www.fub.se](http://www.fub.se)

Föreningen Grunden  
[www.grunden.se](http://www.grunden.se)

- Isabelle



och säga till de som vill veta mer att ge dig sitt telefonnummer eller sin e-postadress.

Tänk på att alla inte läser så ibland är det bättre att ringa.

### **Skicka brev till boenden och till dagliga verksamheter**

Skriv ett lättläst brev där du berättar att du letar efter personer som vill jobba med att prata om sex, känslor och relationer.

Kanske finns det en daglig verksamhet som redan jobbar med att föreläsa och berätta om saker som du kan samarbeta med?

### **Fråga en kompis**

Om du redan har träffat några som vill vara med kan du be dem att bjuda med sina vänner så att du kan berätta mer om projektet.

De flesta informatörer som vi har haft i Sex För Alla har kommit för att en kompis har tipsat dem om projektet.

- Cintia



## Vem kan bli informatör?

Det kan vara svårt att jobba som informatör.

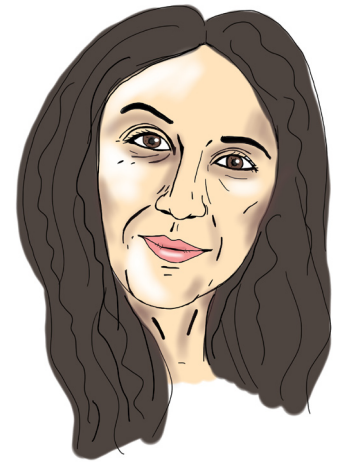
Det betyder att alla som vill inte kommer kunna vara informatörer.

Därför är det viktigt att ha en tydlig tanke om vad informatörerna ska kunna göra.

Om man ger informatörerna uppgifter som är för svåra kommer det inte blir roligt för dem.

Det blir också otydligt för deltagarna.

Det viktigaste är att sexualupplysningen blir bra och att informatörerna mår bra när de jobbar.



Det bästa med att vara informatör är att man får träffa nya människor, man får vara på resande fot och lära sig nya saker som man kanske inte tänkt på innan.

- Nelly

## **Två olika sätt att tänka**

När du väljer ut informatörer kan du tänka på två sätt.

### **Använd informatörernas styrkor**

Se på gruppen med informatörer.  
Några är bra på att förklara saker.  
Några är bra på att rita bilder på tavlan.  
Några är bra på att visa hur man sätter på en kondom.

Låt informatörerna göra det som de är bra på och fråga om de också vill testa att göra saker som utmanar dem.

En bra sak med att vara flera som jobbar tillsammans är att alla informatörer inte behöver göra samma sak!



Bland projektets informatörer finns det både personer som lär sig snabbt och personer som behöver mer tid och stöd.

Vi utbildade alla informatörer tillsammans.

På det sättet kunde informatörerna ge varandra stöd både på utbildningen och när de arbetade.

- Rasmus

## **Välj ut personer som passar dina krav**

Om du vet att informatörer i ditt projekt kommer att behöva kunna läsa, skriva och svara på deltagarnas frågor är det bäst att leta efter informatörer som du tror kan klara av det.

Om du gör på det här sättet bestämmer du mer själv och en del personer kommer inte kunna jobba som informatörer.

Men det kan göra att det blir enklare att göra uppdragen och att utbilda informatörerna.



## Arbetsgivare

Här finns tips som du kan använda om du vill veta hur du kan göra för att ge dina informatörer betalt för det jobb de gör.

## Försäkringskassan

Försäkringskassan är en myndighet. Man kan få pengar av dem om man har en funktionsnedsättning som gör att man inte kan få ett jobb, eller om man bara kan jobba lite.

Det kan vara svårt att börja jobba på ett jobb och få lön samtidigt som man får pengar från Försäkringskassan. Då kan de bestämma att man inte längre ska få pengar av dem.

Därför är det mycket viktigt att planera innan du börjar betala dina informatörer.

I Sex För Alla har vi tyckt att det varit viktigt att informatörerna kunnat få lön för sitt arbete.

Informatörerna har fått lön när de har utbildat personer på boenden och på dagliga verksamheter.

- Rasmus



## God man

Många har en god man som hjälper till med saker som handlar om pengar.

Det kan vara bra att ha ett möte tillsammans med informatören, den gode mannen och dig som är projektledare innan informatören börjar tjäna pengar.

## Försäkringskassans regler

### Prata med Försäkringskassan först!

Man måste alltid berätta för Försäkringskassan innan man börjar tjäna pengar.

### Det går att jobba fem timmar i veckan

Alla som får sjukersättning från Försäkringskassan får jobba och få lön för fem timmar i veckan. Det ändrar inte på hur mycket pengar man får från Försäkringskassan.

Ibland ändras  
Försäkringskassans regler.

Ta reda på hur reglerna ser ut  
just nu.

- Isabelle



## **Det går att jobba mer än fem timmar**

Om man vill jobba mer än fem timmar i veckan måste man ta bort en del av pengarna som man får från Försäkringskassan. Försäkringskassan kallar det för att man "vilar" ersättningen.

Det går att ta bort 25, 50 eller 75 procent av pengarna som man får.

Det betyder att det går att testa att få mindre pengar från Försäkringskassan ett tag och sen ändra sig om det inte känns bra.

## **Olika regler**

Om man fick sitt beslut om sjukersättning före 1 juli 2008 är det andra regler som gäller och det kan gå att få lite mer lön och samtidigt ha kvar hela sin sjukersättning.

## Jobba i två år

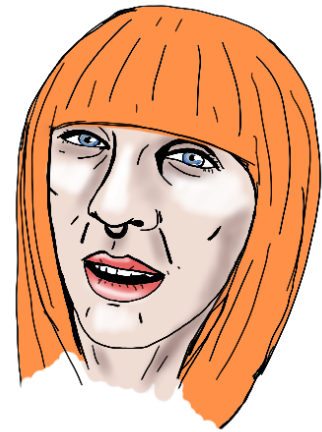
Det går att testa att jobba i nästan två år. Sen kommer handläggaren på Försäkringskassan att bestämma om man får tillbaks samma pengar som innan.

Att testa att jobba mer än fem timmar på det här viset kan göra att man förlorar sin sjukersättning. Så det är viktigt att planera noga innan du testar.

## Ha kontakt med Försäkringskassan

Ibland behöver en projektledare prata med Försäkringskassan.

Om du är projektledare så är det informatörerna som bestämmer om du får prata med deras handläggare.



Ring till Försäkringskassan på numret som är till för arbetsgivare.

Då får du svar mycket fortare.

- Malin

De behöver skriva ett brev som kallas för medgivande där de berättar att Försäkringskassan får prata med dig.

Om informatören har en god man kan den också behöva skriva under brevet.

Du kan hjälpa till att skriva brevet så att informatören bara behöver godkänna det. I Bilaga 1 kan du hitta en mall för medgivande som du kan använda.

## Ge stöd till informatörerna

Ibland händer det saker som gör att vi behöver mer stöd och hjälp.

Om du är projektledare eller har ansvar för att hjälpa informatörer är det bra att vara förberedd när dina informatörer behöver dig.



Vi har svarat på personliga frågor från våra informatörer om deras relationer, berättat vart de kan gå för att testa sig för könssjukdomar, visat vart de kan gå för att få preventiv-medel och svarat på frågor om olika sätt att ha sex.

Det är viktigt att vara förberedd på att informatörerna har egna frågor och att du som är projektledare är redo att ge dem svar själv, eller vet vart de kan gå om inte du kan hjälpa dem.

- Becky

## **Kontakt med informatörerna**

När informatörerna går sin utbildning eller har börjat jobba är det vanligt att de har många frågor.

Då kan de behöva ringa eller skriva till dig och få svar.

Ofta kommer informatörernas frågor efter en utbildning, före ett uppdrag när de ska ut och jobba eller när de är lediga från sin dagliga verksamhet.

Det är bra om du bestämmer vilka tider som passar för dig att svara på frågor och berättar det för informatörerna.

## **Privata frågor**

För många av informatörerna kommer det vara första gången som de pratar om sex, känslor och relationer med någon annan än sina vänner.

Det betyder att du kan bli en person som de vill kunna komma till om de har frågor som handlar om dem själva, en vän eller familjemedlem.

## Sexuella övergrepp

Ett sexuellt övergrepp är när någon har sex med en person fast den inte vill.  
Det kallas också för våldtäkt.

Det är tyvärr vanligare att personer som har intellektuella funktionsnedsättningar har varit med om sexuella övergrepp än andra.

Därför behöver du som jobbar med att prata om sex och relationer vara förberedd på att ge stöd om någon skulle bli utsatt för ett sexuellt övergrepp.

Stödföreningar efter sexuella övergrepp

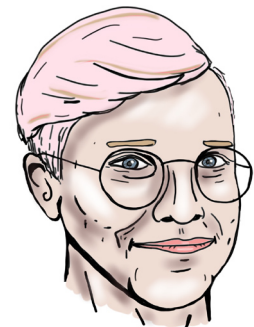
Föreningen Storasyster  
[www.foreningenstorasyster.se](http://www.foreningenstorasyster.se)

RISE - Riksföreningen stödcentrum mot incest och andra sexuella övergrepp  
[www.rise-sverige.se](http://www.rise-sverige.se)

1000 Möjligheter upp till 25 år, med mottagning i Stockholm  
[www.1000mojligheter.se](http://www.1000mojligheter.se)

Ungdomsmottagningen  
[www.umo.se/Att-ta-hjalp/Har-kan-du-fa-hjalp](http://www.umo.se/Att-ta-hjalp/Har-kan-du-fa-hjalp)

- Elin



När en informatör börjar prata om och lära sig mer om sex kan det också bli så att den börjar tänka mer på ett sexuellt övergrepp som har hänt tidigare.

Även om det sexuella övergreppet hände för länge sedan så kan personen behöva akut stöd när känslorna och minnena kommer tillbaka.

### **Ta reda på var det finns stöd**

Det är inte meningen att du ensam ska hjälpa en person som mår dåligt efter ett sexuellt övergrepp.

Det finns flera föreningar som jobbar med att ge stöd efter sexuella övergrepp. Se en lista på förra sidan.



Ta reda på om det är den psykiatriska akutmottagningen där du bor eller någon annan plats som är bäst att hjälpa personen till om den behöver akut stöd eller vård.

I en del kommuner finns det speciella mottagningar för personer som blivit utsatta för sexuella övergrepp.

- Rasmus



## **Ha en handlingsplan**

Bestäm hur du och dina kollegor, om du har några, ska göra om ni får veta eller tror att någon har blivit utsatt för ett sexuellt övergrepp.

Här kommer ett exempel på vad som kan finnas i en handlingsplan. Du kommer att behöva anpassa den. Det är viktigt att handlingsplanen passar din arbetsplats eller ditt projekt.

## **Exempel på handlingsplan vid sexuella övergrepp**

1. Om personen behöver akut stöd ska projektledaren eller personalen fråga om personen vill ha hjälp att få kontakt med akutvården.

2. Fråga om personen vill ha hjälp att få kontakt med en psykolog, kurator eller någon annan person eller förening som kan ge stöd.

### **Du kan också behöva stöd**

Det kan vara svårt att hjälpa någon som har blivit utsatt för sexuella övergrepp. För att du inte ska må dåligt själv behöver du prata med en handledare eller med dina kollegor.

Bestäm en tid när du och handledaren, eller du och dina kollegor kan prata om hur du mår och vad du tänker.

Tillsammans kan ni också komma på bättre idéer för hur ni ska hjälpa informatören.

Det finns en modell som heter PLISSIT.

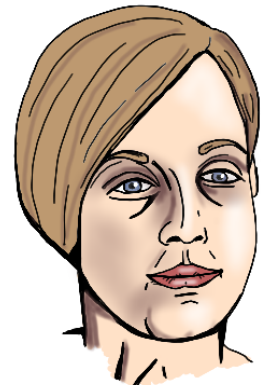
Den används om man vill förstå och bestämma hur mycket man borde arbeta med sexualitet i sitt arbete med andra människor.

Här är två material där du kan läsa mer om PLISSIT:

Kan vi prata sex idag  
RFSU Malmö

Fråga, lyssna, vara intresserad  
Malmö stad

- Becky



Kapitel 4  
Material  
till metoderna

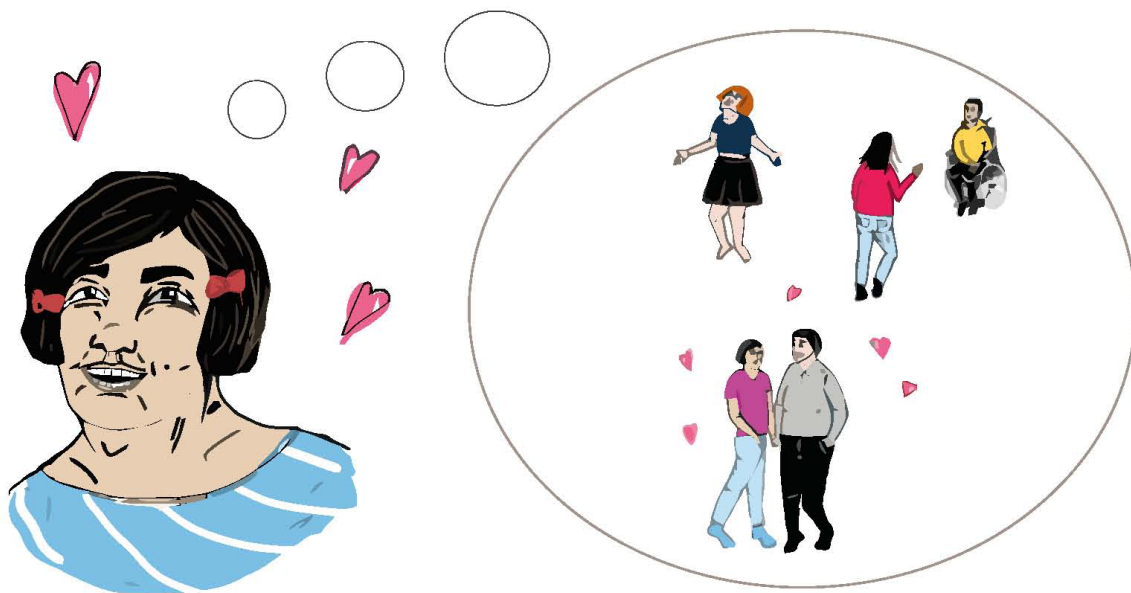
# Manus till Kondomkunskap 1 - Berättelsen om Mio

Detta är Mio.

Mio bor på ett  
gruppboende.

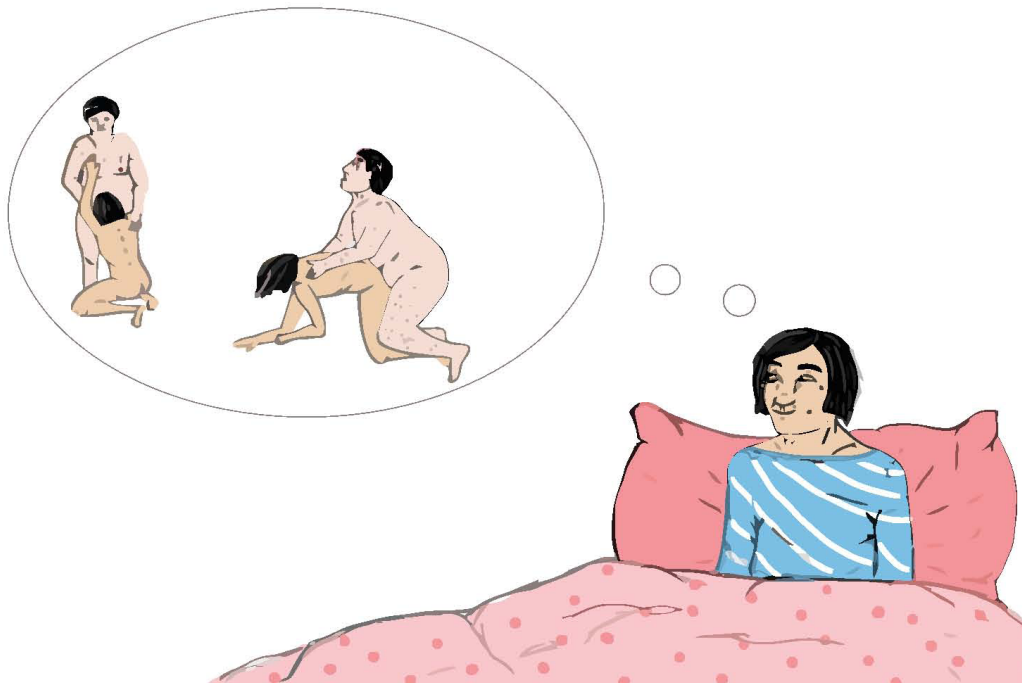


Förra veckan  
flörtade Mio  
med en kille på en fest.



Mio och killen har bestämt  
att dom ska ses igen  
på en annan fest.

Mio vill gärna  
ha sex med killen.



Om man ska ha sex  
kan man vilja skydda sig.

Vad kan man vilja  
skydda sig mot?





Preventivmedel kan man använda för att skydda sig mot STI och oönskad graviditet.

Vilka preventivmedel har ni hört om?



Här är några olika  
preventivmedel.

P-piller

P-stav

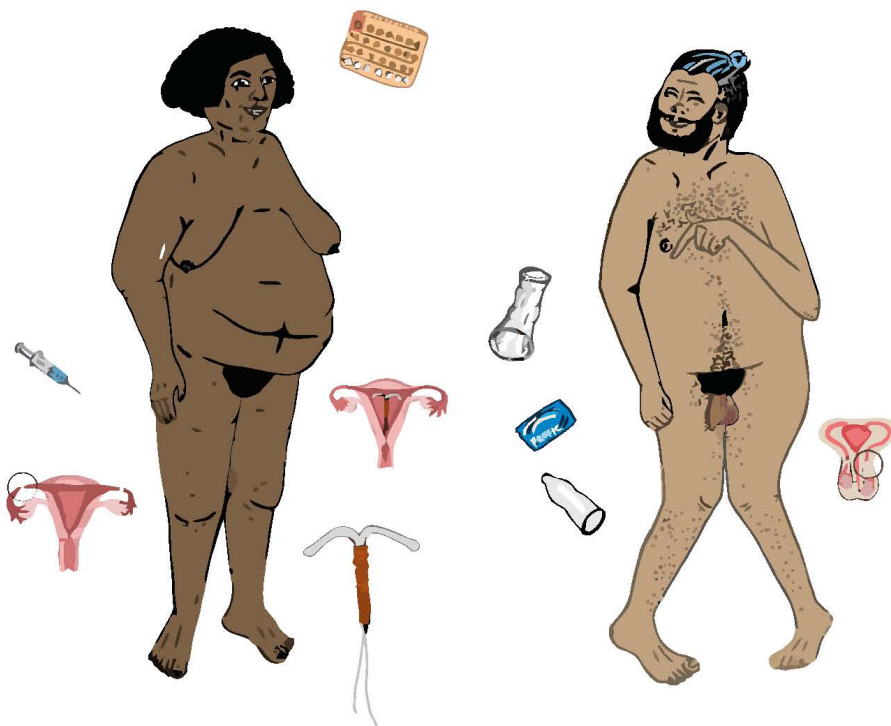
P-spruta

Spiral

Kondom

Femidom

Sterilisering



Mio vill använda kondom  
om hen ska ha sex.

Kondom skyddar både mot  
STI och oönskad graviditet.



Var kan Mio  
få tag på kondomer?



Bra!

Nu har Mio kondomer!



Hur tror ni  
det kändes för Mio  
att skaffa kondomer?



Var ska Mio  
ha sina kondomer?



Man ska vara försiktig  
så att kondomerna  
inte går sönder  
av vassa eller hårda saker.





Ikväll ska Mio  
på fest.

Mio ska träffa  
killen på festen.



Hur många kondomer  
ska Mio ta med sig?



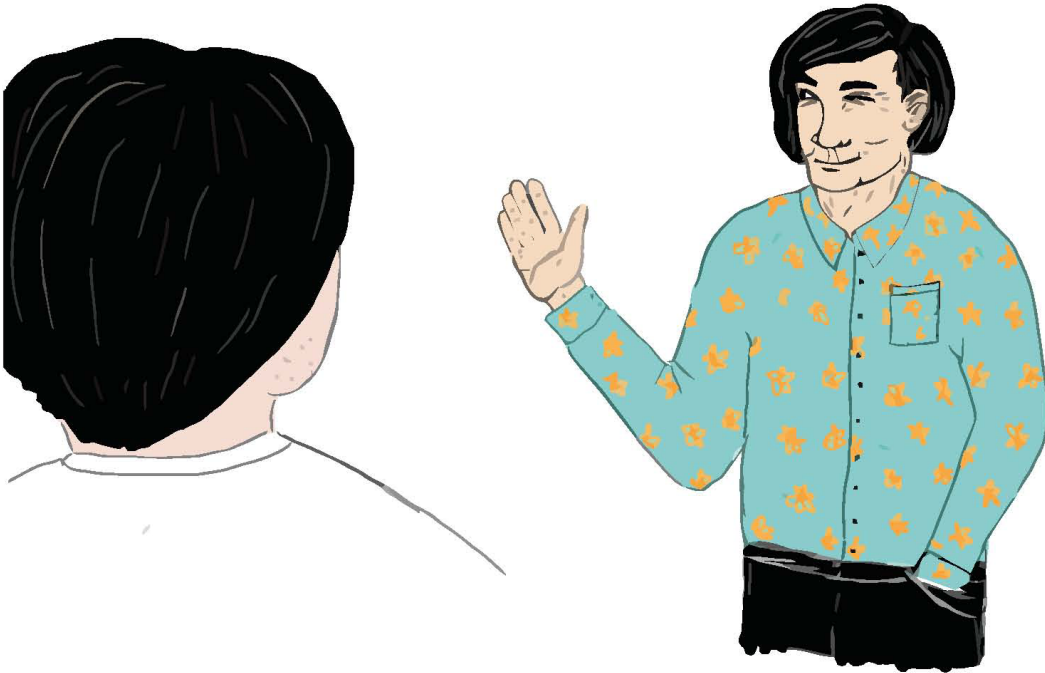
Mio kommer till festen.

Hen träffar några kompisar  
och pratar med dom.



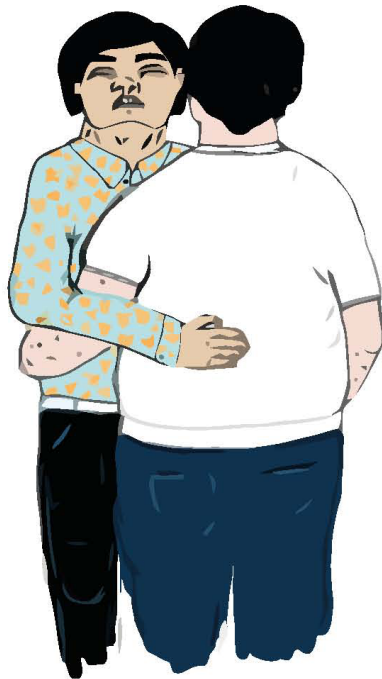
Efter ett tag  
kommer killen till festen.

Han vinkar och  
går fram till Mio.



Mio och killen dansar,  
pratar och flörtar  
med varandra.

Det känns bra och Mio  
känner att hen fortfarande  
vill ha sex med killen.



Efter några timmar  
frågar Mio om dom ska  
gå hem tillsammans.

Killen svarar ja!



Dom kommer hem till  
killens boende.

Dom hånglar och  
smeker varandra  
med händerna.



Efter ett tag frågar Mio  
om killen vill ha sex.

Killen kysser Mio  
och svarar att han vill det.





Mio vill använda kondom.

Hur kan hen  
säga det till killen?



Vad händer om killen  
inte vill använda kondom?





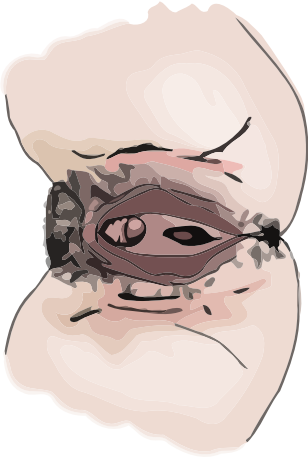
RFSU Malmö, 2016

Text: Sex För Alla

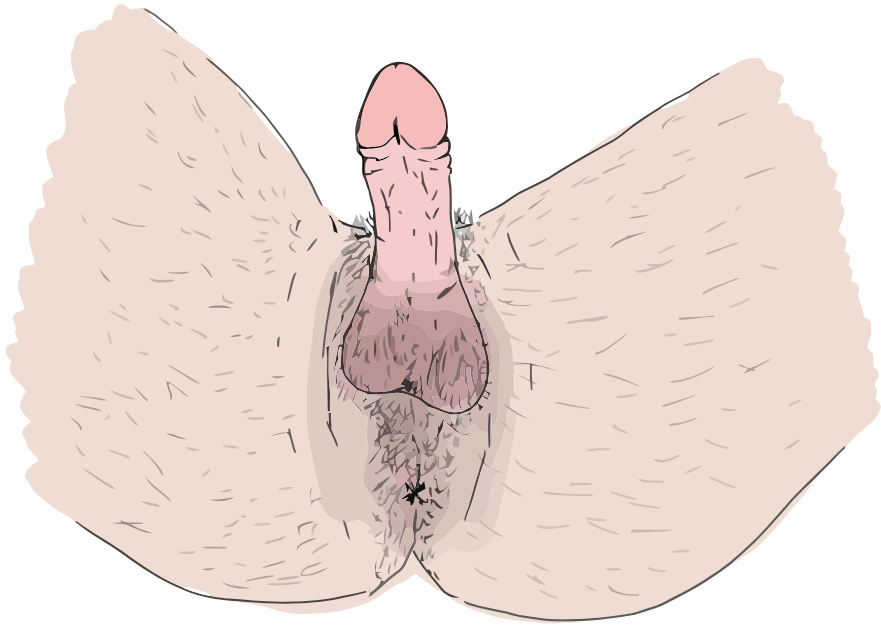
Bild: Anna Lilja

# Bilder till Anatomikunskap



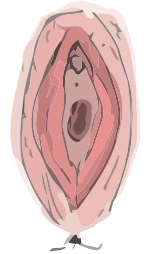
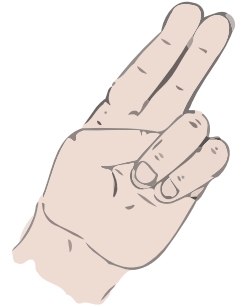
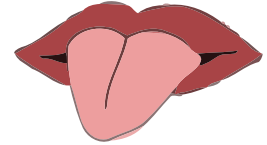
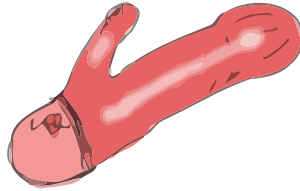


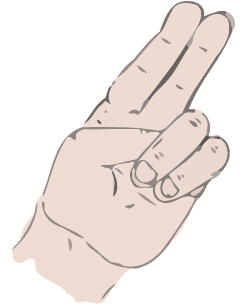
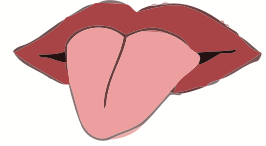
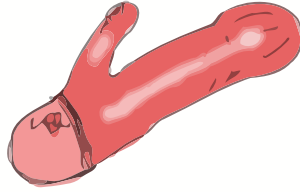












# Bilder till Relationskunskap 1 - Visa Bilder













# Information till Kondomkunskap 1 - Berättelsen om Mio

## **Vem är Mio?**

Det står inte vilket kön Mio har.  
Kanske är Mio transperson,  
eller så är Mio kvinna eller man.

Spelar det någon roll vilket kön Mio har?

En bra sak med att inte veta Mios kön  
är att alla kan få en chans  
att känna igen sig i Mio.

På det sättet får alla bestämma själva vem Mio är.

## **Vad kan man vilja skydda sig mot?**

Lite längre fram i texten  
kommer du kunna läsa  
om preventivmedel.

Det finns många olika infektioner man kan få när man har sex. Ofta kallas de för könssjukdomar, eller sexuellt överförbara infektioner för att de kan överföras eller smitta när man har sex.

Det förkortas ofta med bokstäverna: sti. sti är en engelsk förkortning. Men den brukar användas i Sverige med.

Det är skillnad på att ha en infektion och att vara sjuk. Så sti är egentligen ett bättre ord att använda.

STI överförs genom att ett virus, eller en bakterie, kommer från en persons kropp till en annan persons kropp.

Viruset eller bakterien finns i kroppsvätskor och kan komma in i kroppen, genom ett sår eller genom en slemhinna.

## **Vad är en slemhinna?**

En slemhinna är en hud som är blötare och tunnare än resten av huden på kroppen. Det finns många slemhinnor på kroppen. Bland annat i munnen, i slidan, i urinröret och i stjärten.

## **Vad är en kroppsvätska?**

Kroppsvätskor är det blöta som finns i kroppen: till exempel sperma som kommer från kuken och lubrikation som kommer från fittan.

Några sti (som hiv) kan överföras genom blod som också är en kroppsvätska.

## **Varför ska en testa sig?**

De flesta sti är svåra att upptäcka själv. Det är därför bra att testa sig om man tror att man har en sti

eller har haft sex  
utan att använda kondom eller femidom.

### **Var kan en testa sig?**

Man kan testa sig  
på sin Vårdcentral, Ungdomsmottagning,  
eller hos en barnmorska.

Nu kommer det en beskrivning av några infektioner  
som kan överföras när man har sex.

## **Klamydia**

Detta är en av de vanligaste sti.

Den orsakas av en bakterie  
som kan sätta sig på de ställen  
på kroppen där det finns slemhinnor.  
I munnen, i slidan, i urinröret,  
i stjärten och i ögat.

Man känner inte alltid i kroppen  
om man har fått Klamydia.

Därför behöver man göra ett test för att få reda på om man har Klamydia. man testar antingen genom urinprov, eller med en tops.

Man kan göra ett test hos vårdcentralen, hos en barnmorska. Eller så kan man beställa ett test gratis på internet som man skickar in med brev och får svar på efter någon vecka.

### **Hur kan man behandla klamydia?**

Om man har fått Klamydia kan man behandla det med antibiotika. Det får man av sin läkare. Om man tror att man kan ha fått Klamydia, eller om man har haft oskyddat sex, är det viktigt att testa sig.

### **Vad händer om man inte får medicin?**

Om man inte tar medicin mot Klamydia som sitter i könet finns det en risk att man får en infektion i äggledarna

eller i bitesticklarna.

Då kan det göra ont.

Man kan också få ärr på äggledarna vilket kan göra att man får problem om man blir gravid.

Klamydia kan också göra att man blir steril och inte kan få barn.

## **Gonorré**

Gonorré orsakas av en bakterie som kan sätta sig på de ställen på kroppen där det finns slemhinnor. I munnen, i slidan, i urinröret, i stjärten och i ögat.

Om den sitter i könet brukar det börja svida när man kissar.

Det kan också komma flytningar från slidan eller från urinröret som luktar eller ser annorlunda ut än vad det brukar.

Gonorré-bakterierna kan också sitta i ändtarmen, då kan det komma flytningar från analen.

Om man har Gonorré i halsen kan det göra ont där.  
Men Gonorré märks inte alltid i kroppen.

Man kan testa sig för Gonorré på vårdcentral eller hos en barnmorska.  
De tar test från urin eller genom att använda en tops på stället man ska testa.

### **Hur kan man behandla Gonorré?**

Om man har fått Gonorré kan man behandla det med antibiotika.  
Ofta får man ta antibiotika hos läkaren.  
Om man tror att man kan ha fått Gonorré, eller har haft oskyddat sex, är det viktigt att testa sig.



## **Vad händer om man inte får medicin?**

Om man inte tar medicin mot Gonorrhé som sitter i könet finns det en risk att man får en infektion i äggledarna eller i bitesticklarna.

Det kan göra att man blir steril och inte kan få barn.

Man kan få ögoninflammation av Gonorrhé. Då är det viktigt att behandla det så att man inte får problem med synen.

I sällsynta fall kan man också få problem med sina leder, tarmar eller få blodförgiftning.

## **hiv**

hiv är ett virus som sprids genom olika kroppsvätskor som sperma, slidsekret och blod. hiv finns inte i saliv.

## **Hur vet man om man har fått hiv?**

En del som får hiv kan få hög feber några veckor efter att de fått in viruset i kroppen. Men ofta märker man ingenting alls de första åren.

Det är viktigt att testa sig om en tror att man kan ha fått hiv eller om man har haft oskyddat sex. Då kan man få medicin i tid.

Man testar sig för hiv genom att lämna ett blodprov. Det kan man göra tidigast 6 veckor efter att man tror att man fått infektionen.

## **Vad händer om man inte får medicin?**

Om man inte får medicin mot hiv gör viruset att kroppen inte orkar skydda sig mot sjukdomar.

Då kan man bli allvarligt sjuk och få tumörer, lunginflammation

och andra sjukdomar  
och till slut kan det leda till  
att man dör.

När man har blivit allvarligt sjuk av hiv kallas det för aids.

### **Vad gör medicinen?**

Det finns ingen medicin  
som tar bort hiv ur kroppen.  
Men det finns mycket bra medicin  
som stoppar eller bromsar hiv.

Om man får medicin mot hiv i tid  
så blir man inte sjuk.  
Men man behöver äta medicinen hela livet  
för att fortsätta vara frisk.

När man äter medicin mot hiv  
gör det att det blir en mycket liten risk  
för infektionen att spridas vidare.

## Vad är preventivmedel?

Preventivmedel kan skydda mot graviditet och sti.

Det är bara kondom och femidom som skyddar mot både sti och graviditet.

P-piller och andra preventivmedel som använder hormoner gör att man ibland inte har ägglossning alls och gör också så att slemmet i slidan blir mer segt. Det gör att spermier inte kan komma in till ägget.

### **P piller**

Om man vill använda P-piller behöver man ta dem varje dag. De har hormoner i sig som gör att man inte kan bli gravid.

### **P-spruta**

En P-spruta får man av en läkare eller barnmorska.

Den har också hormoner i sig.  
Man behöver få en spruta  
fyra gånger varje år  
för att den ska skydda från graviditet.  
Ungefär hälften av de som använder P-spruta  
slutar få sin mens under tiden  
som de fortsätter få sprutan.

## **P-stav**

En läkare eller barnmorska  
kan hjälpa en att  
sätta in en P-stav i armen.

Den är ungefär lika stor  
som en tändsticka,  
men den är gjord  
av mjuk plast.

Den har också hormoner i sig  
som gör att man inte kan bli gravid.  
En P-stav skyddar mot graviditet i tre år,  
så länge en har kvar den i armen.  
Efter tre år behöver man  
byta ut p-staven

## Spiral

Det finns två olika sorters spiraler.

En med hormoner  
och en kopparspiral  
som inte har hormoner.

En hormonspiral är liten  
och gjord av plast.

På spiralen finns det hormoner.

Den sätts in i livmodern  
där den släpper  
ifrån sig hormoner,  
som gör att spermier rör sig  
sämre och inte kan komma in i livmodern.  
Då kan man inte bli gravid.

Det går att ha samma hormonspiral  
i upp till fem år  
innan den behöver bytas

En kopparspiral är liten  
och gjord av plast.  
På spiralen finns det också  
en tråd av koppar.

Metallen som tråden är gjord av  
gör att spermier och ägg  
inte trivs inne i livmodern.

Därför kan den  
som har kopparspiralen  
inte bli gravid.

En kopparspiral kan man ha i fem år.  
Sen behöver man ta ut den och byta  
om man vill fortsätta ha kopparspiral.

Kopparspiral passar för den  
som inte vill eller kan använda preventivmedel  
med hormoner.

Kopparspiral kan göra  
så att man får mer mensvärk  
och mer mens än vanligt.

## **Sterilisering**

Sterilisering är när man gör en operation som gör att man inte kan få barn.

Operationen är olika beroende på om man har testiklar eller äggstockar.

Om man har steriliserat sig så håller det hela livet och går oftast inte att ändra tillbaka.



## Information till Kondomkunskap 2 - Sätta på kondomer

### **Vad är en kondom?**

Kondomer är ett preventivmedel.

De är tunna

och gjorda av latexgummi eller plast.

Man kan använda dem

genom att sätta dem på en kuk

som har stånd,

eller på en dildo

eller på fingrarna

när man ska ha sex.

Kondomer och femidomer

är det enda preventivmedel

som skyddar mot både graviditet

och sti.

## **Var går det att få tag på kondomer?**

Kondomer finns att köpa på många olika ställen. De finns ofta att köpa i mataffärer och på alla apotek.

På en del ställen, till exempel på vårdcentraler, skolor eller på ungdomsmottagningar kan man få kondomer gratis.

## **Var ska man förvara sina kondomer?**

Det är bra att tänka på att kondomerna inte ska ligga där det är för varmt. Då kan de torka och gå sönder.

Det kan vara bra att ha kondomerna nära där man ska ha sex så att man slipper leta efter dem.

Det är också viktigt att kondomerna inte går sönder.

Så man ska inte ha dem i fickan  
tillsammans med hårda saker  
som nycklar eller mynt.

Om man har kondomer i plånboken  
ska man byta dem och slänga de gamla  
ungefär en gång i månaden.  
Annars kan de gå sönder av att slitas i plånboken.

På baksidan av kondomer står det ett datum  
som visar om kondomen är för gammal.  
Innan man öppnar kondomen  
kan man klämma lite på paketet.

Om det blir som en liten bubbla med luft  
instängt i paketet betyder det att det är helt  
och att det går bra att använda kondomen.

## **Hur många kondomer behövs?**

Det är bra att ha med flera kondomer.  
Ibland kan en gå sönder  
när man ska sätta på den.  
Eller så kan man tappa en.  
Eller råka sätta på den på fel håll först  
och då ska man byta den mot en ny.

Men det kan också vara bra  
att ha med flera  
om man träffar någon annan  
som behöver kondom!

# Bilaga 1 - Brev till Försäkringskassan

Medgivande till kommunikation med tredje part

Undertecknad NAMN EFTERNAMN, PERSONNUMMER  
med God man NAMN EFTERNAMN, tel. TELEFONNUMMER  
ger härmed sitt medgivande till att:

[PROJEKTLEDARE NAMN], [PROJEKTLEDARE PERSON NUMMER]  
tel. [TELEFONNUMMER]  
mail. [EPOST ADRESS]

har kontakt med Försäkringskassan i ärenden som gäller NAMN EFTERNAMN eventuella  
anställning inom projektet [PROJEKT NAMN] drivet av [FÖRENING eller ORGANISATION].

Medgivandet gäller mottagande och utlämnande av information som är relevant för att  
kunna utforma och utreda möjligheter för en tillfällig anställning för [NAMN EFTERNAMN]  
inom ramen för projektet.

Medgivandet gäller tills vidare, dock längst till och med projektslutet [DATUM], eller tills dess  
att [NAMN EFTERNAMN] väljer att dra tillbaka medgivandet.

-----  
NAMN INFORMATÖR

-----  
NAMN GOD MAN

[STAD] [DATUM]

