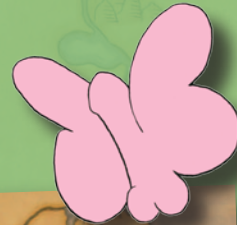




Handledning till Sex på kartan





Handledning till Sex på kartan

Text: Daniel Foxhage

Filmen *Sex på kartan* har gjorts av RFSU och UR.
Huvudfinansiär: Allmänna arvsfonden.
Illustrationer: Eksjö animation.



© Riksförbundet för sexuell upplysning 2011.
Kopiering för undervisningsändamål är tillåten.

Grafisk form: Björn Wahlberg, Megin Media.

Innehåll

1. Inledning > 4

2. Om handledningen > 6

3. Vägledande texter > 7

Ungdomars sexualitet > 7 Kön och sexuell läggning > 10

Hbt – och q och h > 13 Språket och sexualiteten > 18

STI och oönskade graviditeter > 19 Hiv > 22

Föreställningar och missuppfattningar om kroppen och könet > 22

4. Metoder > 27

Första delen: Ord på könen, blickar m.m. > 27

Andra delen: Könsorganens anatomi, sexuell lust m.m. > 29

Tredje delen: Första samlaget, slidkransen m.m. > 32

Fjärde delen: Sexkartan och sexuella handlingar m.m. > 36

Femte delen: Sexuellt samspel och bra-känslor m.m. > 40

Sjätte delen: Kondom och kysskola m.m. > 44

Kopieringsunderlag > 48

För mer kunskap och information > 56



1. Inledning

FILMEN *Sex på kartan* är 28 minuter lång och indelad i sex delar. Filmen utspelar sig mestadels i ett bibliotek, men voice-over och andra scener ger också tillgång till karaktärernas tankar och minnen.Handledningen ger dig förslag på hur du kan arbeta med filmen som utgångspunkt i din sex- och samlevnadsundervisning i högstadiet och början av gymnasiet. Det går även att arbeta med en del i taget av filmens sex delar.

Det finns två handledningar till filmen. Dels en kortare som kommer med filmen, dels denna utförligare handledning på nätet. Eftersom den är en pdf kan vi revidera den vartefter, så om du har synpunkter eller förslag på hur vi kan förbättra den är du välkommen att höra av dig till RFSU (info@rfsu.se).

I texten använder vi ordet lärare, eftersom vi tänker oss att filmen och handledningen främst används i skolans sex- och samlevnadsundervisning, men självklart vänder vi oss också till annan skolpersonal, fritidsledare och andra pedagoger som möter ungdomar.

Den här handledningen är ett sätt att arbeta med filmen. Många andra metoder är naturligtvis tillämpbara på innehållet. I slutet av handledningen ger vi några exempel på material som kan inspirera till det.




Sexualiteten berör alla

Sexualitet är något som på olika sätt berör alla människor i större eller mindre omfattning under hela livet. I våra tankar, känslor och handlingar upplever och förhåller vi oss till sexualiteten. Sexualiteten finns på så vis inom var och en av oss, men uppträder också mellan människor – den har en relationell dimension. Hur vi förstår och sorterar våra upplevelser och föreställningar påverkas av det samhälle vi lever i. På så sätt har sexualiteten både en individuell, en relationell och en social dimension.

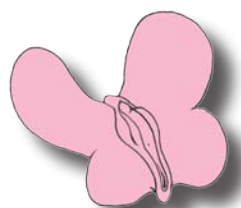
Sexualitet handlar också om färdigheter. Hur vet man vad man vill? Hur vet man vad någon annan vill? Förmågan att finna svar på sådana och liknande frågor kräver reflektion och övning.Handledningen har därför som ambition att i någon mån ge exempel på övningar för att öka empatiska och kommunikativa färdigheter.



2. Om handledningen

 **H**ANDLEDNINGEN inleds med några vägledande texter. Texterna syftar till att belysa teman eller ämnesområden som kan kräva viss bakgrundskunskap innan man använder filmen i sin undervisning.

Sedan följer sex delar som motsvarar filmens sex delar. Det gör det möjligt att fokusera på en del i taget. Varje del inleds med en sammanfattning av filmavsnittets handling. Därefter följer »Att tänka på som lärare«. Till sist ges tips på kompletterande undervisning i form av samtalsfrågor, övningar och uppgifter. Samtalsfrågorna är tänkta att stimulera samtal, vissa samtalsfrågor har en kommentar i icke-kursiv stil tänkt som stöd för dig som lärare. Övningarna skiljer sig gentemot uppgifterna på det viset att de förra är tänkta att vara lärarledda i högre grad än de senare.





3. Vägledande texter

DE VÄGLEDANDE texterna syftar till att hjälpa dig som lärare att sätta filmens teman i ett större sammanhang. Syftet är inte att täcka hela ämnet sex och samlevnad. Som du kommer att märka har texterna ingen omedelbar anknytning till filmberättelsen, men de kan förhoppningsvis tjäna som underlag inför de undervisningsförslag som ges senare i handledningen.

Ungdomars sexualitet

Vad är egentligen sexualitet? Det är en fråga som har besvarats olika beroende på tid, plats och kultur – och slutligen beror det på vem man frågar. Vad som räknas som sexuellt är ytterst något som vi kommer överens om i vårt vardagliga sociala liv. I vårt samhälle har en förskjutning skett från att betrakta sexualiteten som ett medel för fortplantning till något som snarare kopplas samman med njutning, identitet och relationskapande. Samtidigt bär såväl sexuella övergrepp och trakasserier som sexuella problem vittnesbörd om att sexualitet inte alltid har en positiv innebörd.

När ett barn kommer i puberteten förändras kroppen på ett påtagligt sätt. Den som nyss varit ett barn börjar betraktas av omgivningen med en ny blick och barnet börjar också se sig själv med nya ögon. Denna förändring kan vara genomgripande och omtumlande både på ett psykiskt och fysiskt plan.

Att få sin första mens eller första sädesuttömning kan vara viktiga händelser i en ung människas liv. Det innebär en potential att bli förälder, men framför allt innebär det nya förväntningar på hur sexualiteten ska gestalta sig. Förväntningarna kommer från vuxna, från andra i samma ålder och inifrån den unge själv.

Ungdomars sexualitet inbegriper både tankar, känslor och beteenden. Många av de tankar som ungdomar har handlar i vid mening om sexuellt identitetsskapande. Vem är jag? Vad tycker jag om? Vem tycker jag om? Dessa teman gestaltas i fantasier och dagdrömmar. Även sexuellt beteende har en identitetssökande dimension, även om det också finns andra aspekter (som njutning, nyfikenhet, spänning). Man kan vilja testa hur det känns att vara sexuell på olika sätt, med sig själv, med olika personer och i olika sammanhang. Hur känns det att ha sex med någon som man inte känner så bra? Hur känns det att ha en viss typ av sex? Hur känns det att ha sex med olika människor?

När det gäller känslor kan hela registret finnas med i en ung människas sexualitet. Glädje, nyfikenhet, förvåning, äckel, avsky, ilska, ledsenhet och rädsla. Sexuell upphetsning, kåthet, är en känsla som kan upplevas starkt i hela kroppen, andra gånger är den ett knappt märkbart pirr. Ibland är kåtheten kopplad till känslor av kärlek – men inte alltid. Det ena är inte bättre än det andra, det är bara olika.

I den allmänna synen på ungdomars sexualitet ingår att de ska vara intresserade av att söka en ny sorts närhet med andra i samma ålder. Att »fråga chans« är för barn, medan att »bli ihop« är för ungdomar. Detta »vet« ungdomar, men det kan finnas en osäkerhet kring vad som förväntas av en när man blir ihop med någon. Ungdomssexualiteten förknippas med kyssar, hångel, men också med onani eller andra sexuella handlingar som oralsex eller samlag.

Traditionellt har samlagsdebuten uppmärksammats som en viktig milstolpe i den psykosexuella utvecklingen. Men en människa har många sexuella debuter och nya erfarenheter kan göras livet ut. Att börja onanera

är en sådan »debut«, att ha onanerat med någon annan, att ha hånglat, att ha rört någon annans kön, är andra erfarenheter som kan vara milstolpar på liknande sätt som samlagsdebuten. Enligt det här sättet att se på sex och psykosexuell utveckling är samlagsdebut definitivt inte samma sak som sexdebut. Samlag är sex, men sex kan vara många andra saker än samlag.

På senare tid har internet förändrat sociala mönster på ett sätt som också innefattar sexualiteten. Den stora tillgång till information som internet ger har ökat människors kunskap om sexualitet. Samtidigt ställer det nya krav på källkritik.

Ungdomars sexualitet kommer till uttryck på internet bland annat genom att många ser på pornografi, men också genom mer interaktiva sätt. På communityer och med chattprogram skriver ungdomar till varandra med eller utan webbkamera. Detta kan medföra negativa konsekvenser, som när nakenbilder sprids. Men internet kan också vara en lustfylld plats för ungdomar att vara sexuella med varandra. Det kan underlätta kontakter, till exempel unga hbt-personer som via internet kan stötta varandra.

Ungdomar har rätt att få upplysning om sexuella frågor. Detta tillgodoses bland annat genom skolans sex- och samlevnadsundervisning, men till exempel också genom de ungdomsmottagningar som finns runt om i landet. Att få kunskaper om sin kropp och hur man skyddar sig mot sexuellt överförda infektioner eller oönskade graviditeter har en lång tradition i vårt land. Men ungdomars sexuella rättigheter stannar inte där.

Vad många inte känner till är att Sverige har en skyldighet enligt FN:s barnkonvention att säkerställa att ungdomar får tillgång till information, stöd och skydd så att de kan leva i enlighet med sin sexuella läggning. Dessutom har barnet rätt att skyddas mot diskriminering. Att detta är barnkonventionens innebörd, trots att sexuell läggning inte nämns uttryckligen i konventionstexten, framgår av dokumentation från FN:s barnrättskommitté.



Kön och sexuell läggning

I vårt samhälle finns starka förväntningar som hör ihop med kön. Killar och tjejer har olika förväntningar på sig när det gäller sexuellt beteende. Exakt hur skillnaden förväntas se ut är under ständig omvandling. Under stor del av 1900-talet ansågs det självklart att en flicka skulle »hålla på sig«, medan pojkar inte ansågs behöva leva upp till samma krav. Ett modernt exempel kan vara att tjejer kan drabbas av »horrykten«. Killar kan också drabbas av ryktesspridning, men poängen är att sexuella beteenden ofta bedöms efter olika mallar beroende på om det handlar om en kille eller tjej.

Kön och sexualitet behöver problematiseras ytterligare. Vad är egentligen kön? Det är en fråga vars svar ofta tas för givet. Men hur vi ser på kön i vårt samhälle är egentligen komplext och dessutom även det under ständig förändring. I vårt samhälle har vi förväntningar på ett nyfött barn som är kopplat till barnets biologiska kön. Vi förväntar oss att denna individ ska tänka, känna, uppfattas och bete sig inom vissa könsramar under resten av livet. Ramarna kan vara mer eller mindre tydliga, de kan förändras och överskridas – men det lilla barnets biologiska kön skapar juridiska, psykologiska och sociala könsförväntningar.

Biologiskt kön

När ett litet barn föds tillskriver vi det omedelbart ett kön. Vi säger att det är en flicka eller att det är en pojke. Det som allra oftast får avgöra är om barnet har en snippa eller en snopp men även andra faktorer spelar in, som inre könsorgan och könskromosomer. Vi kallar detta för biologiskt kön. (När könstillhörigheten är svår att fastställa kallas tillståndet intersexualism.) Det biologiska könet kan sägas vara den första länken i en kedja av könsförväntningar.

Juridiskt kön

Det biologiska könet får avgöra vilket juridiskt kön barnet får. Sverige och nästan alla andra länder räknar med två kön – det kan stå antingen man eller kvinna i passet.

Psykologiskt kön

Ytterligare en länk i kedjan av förväntningar är det psykologiska könet. Ett barn förväntas identifiera sig med sitt biologiska kön vid en tidig ålder. Ett litet barn med snopp förväntas helt enkelt känna sig som en pojke och ett med snippa som en flicka. Ofta, men inte alltid, är detta också vad som händer. Det psykologiska könet är på det sättet inte bara något som förväntas utan också något som de flesta människor upplever. Könstillhörighet blir en viktig del av identiteten. Upplevelsen av att vara flicka, eller att vara pojke, är verklig och införlivad med självbilden.

Socialt kön

Det sociala könet handlar om att vi förväntas se på oss själva och andra utifrån kön när vi umgås med varandra. Observera att vi varken behöver se en människa naken (känna till det biologiska könet) eller titta i passet (känna till det juridiska könet) för att göra detta. Att förmedla och uppfatta »socialt kön« börjar vi lära oss från det vi är mycket små. Det finns forskning som visar att redan nyfödda barn tilltalas, hålls och behandlas olika beroende på om de är flickor eller pojkar. Hur vi som människor bemöts får stor betydelse för hur vi ser på oss själva och andra och för hur vi själva bemöter andra människor. Det sociala könet påverkar alltså både hur vi blir bemötta och hur vi bemöter andra.

Kön och sexuell läggning

En person som föds med ett visst biologiskt kön, förväntas alltså ha samma juridiska, psykologiska och sociala kön. Även sexualiteten finns med i kedjan av förväntningar. En ung människa som kommit in i tonåren förväntas känna sexuella känslor för personer av det andra könet. Killar förväntas känna kärlek och sexuella känslor för tjejer och vice versa. Ungdomar förväntas med andra ord vara heterosexuella, det är normen. Det finns även förväntningar på hur killar och tjejer bör uttrycka denna sexualitet.

Samtidigt är denna norm inte stabil, just nu är den stadd i viss förändring. Ungdomar är inte alltid beredda att identifiera sig med en viss sexuell läggning, även om det fortfarande är det vanligaste. Sexuella erfarenheter, känslor och självidentifikation kan peka åt olika håll. Man kan exempelvis vara en person som har varit sexuell med killar, som oftast

blir kär i tjejer, och som känner sig som, till exempel, heterosexuell. En del upplever också att ordet »läggning« har något negativt över sig. I grunden är sexuell läggning ett juridiskt begrepp i diskrimineringslagstiftningen. Man kan ha en av tre sexuella läggningar enligt diskrimineringslagen: heterosexuell, bisexuell eller homosexuell. Det är inte säkert att man vill använda begreppet om sig själv eller andra i vardagslag.

Heteronormen

De könsförväntningar som utgår från en persons biologiska kön kan beskrivas som ett system av normer. Sammantaget har dessa normer kommit att kallas heteronormen. Heteronormen innebär alltså inte bara att det finns en norm som utgår från att människor är heterosexuella vilket man lätt kan tro utifrån namnet. Heteronormen handlar också om de könsförväntningar som inte har att göra med sexualitet. Den innebär förväntningar på hur en person bör vara som »bärare« av ett visst biologiskt, juridiskt, psykologiskt och socialt kön. Den som bryter mot normen riskerar lägre status, förlöjligande och hot och i värsta fall våld. Det finns alltså en maktaspekt i heteronormen.

Oavsett hur en person definierar sig själv, så har vi som medborgare ett lagligt skydd mot diskriminering som grundar sig på sexuell läggning. Det betyder att ingen person får behandlas sämre än någon annan utifrån att personen antas ha en viss sexuell läggning (alltså hetero-, bi- eller homosexuell). Detta skydd mot diskriminering gäller även utifrån hur en viss persons kön eller könsuttryck upplevs av omgivningen. Som lärare är detta viktigt att tänka på i all undervisning, men inte minst i sex- och samlevnadsundervisningen. Förlöjliganden och tillmälen får inte förekomma.

En viktig aspekt av heteronormen att ha i åtanke är att alla människor då och då bryter mot den. Det kan vara korta ögonblick av mer eller mindre könsöverskridande handlingar i vardagen. För det mesta är de inte genomtänkta eller ens medvetna. Det sker när en tjej går in på en toalett som är märkt med en manssymbol. Det sker när en heterosexuell kille råkar tänka på killar när han onanerar. Det sker när en tjej väljer att ta på sig sin pojkväs kalsonger när hon har slut på rena trosor. Det sker när en kille i en gest rör sin kropp på ett sätt som förknippas med ett kvinnligt sätt att röra sig. I praktiken är kön inte så fast som det kan tyckas, heteronormen måste hela tiden återskapas i samhället för att upprätthållas.

Hbt – och q och h

Begreppet hbt har uppstått som en del i den kamp för mänskliga rättigheter som i Sverige bland annat förts av RFSL (Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas och transpersoners rättigheter). Hbt står för homosexuella, bisexuella och transpersoner. Begreppen kan förstås utifrån de könsförväntningar som beskrevs i texten ovan. Homosexuella och bisexuella bryter mot normen att man ska känna sexuella känslor för (enbart) det andra könet. Transpersoner bryter mot normen att man ska ha ett »entydigt« kön – alltså tillhöra samma kön både biologiskt, juridiskt, psykologiskt och socialt.

Q:et i rubriken står för queer, som är ett kritiskt förhållningssätt till heteronormen. Queer kan handla om identitet, men också politik eller vetenskap. När queer finns med som en bokstav tillsammans med hbt (»hbtq«) betecknar det oftast personer som helt eller delvis faller utanför de kategorier för kön och sexualitet som heteronormen påbjuder.

Det sista h:et i rubriken står för heterosexuell. Att vara heterosexuell kan vara en del av ens identitet precis som att vara bi- eller homosexuell.

En del ungdomar som identifierar sig som homosexuella, bisexuella och/eller transpersoner uttrycker det för sin omgivning. Andra gör det inte eftersom normbrottet kan medföra diskriminering och förtryck, vilket ungdomar är medvetna om. Heterosexuella ungdomar (som inte är trans) utsätts vanligen inte för diskriminering och förtryck utifrån sin sexualitet eftersom heterosexualitet är norm. Men heterosexuella ungdomar som bryter mot förväntade beteenden utifrån sitt biologiska kön kan också vara utsatta, som exempelvis killar som dansar balett.

Homosexuell

Att vara homosexuell kan vara en viktig del av en persons identitet. Det är inte självklart vad det innebär att vara homosexuell. Det kan handla om kärlekskänslor, sexuella känslor eller både och. Vem man har haft sex med avgör heller inte om man är homosexuell. I slutändan är det bara individen själv som kan definiera sig.



Bisexuell

Bisexualitet osynliggörs ofta i samhället. En bisexuell person som har ett förhållande med någon av samma kön betraktas ofta av omgivningen som homosexuell. En bisexuell person som lever med någon av motsatt kön tas ofta för heterosexuell. Det är inte ovanligt att vuxna betraktar bisexuella ungdomar som »experimenterande«. Visst kan ungdomars sexualitet, liksom vuxnas, ha inslag av ett utforskande och sökande – men att vara bisexuell kan också vara en del av en människas identitet.

Att vara bisexuell kan innebära att könet på den person som man blir kär i eller känner sexuella känslor för inte känns relevant. För andra bisexuella är könet tvärtom viktigt – att man gillar dels tjejer och dels killar.

Transpersoner

Begreppet transpersoner är en paraplybeteckning för människor som i någon mening bryter mot de könsförväntningar som beskrivs under rubriken Kön och sexuell läggning. Transpersoner inbegriper transexuella, transvestiter, transgenderister, dragqueens och dragkings och många andra. Den som vill veta mer om olika transuttryck kan läsa mer på www.transformering.se.

Att vara transperson innebär att man har en könsöverskridande identitet eller ett överskridande könsuttryck. När en person inte uppfyller

könsförväntningarna som följer av det biologiska kön som personen tilldelats sker ett överskridande från ena könskolumnen till den andra. Här följer två exempel för att illustrera detta:

Kön	Man		Kvinna
Biologiskt	•		
Juridiskt	•		
Psykologiskt	•		
Socialt			•

I exemplet ovan har personen ett manligt biologiskt, juridiskt och psykologiskt kön, men personens sociala kön (suttryck) är kvinnligt. Kanske är personen en man som ibland tycker om att klä om sig i kvinnliga kläder. Möjligtvis, men inte nödvändigtvis, kallar han sig för transvestit.

Kön	Man		Kvinna
Biologiskt			•
Juridiskt			•
Psykologiskt	•		
Socialt	•	•	•

I exemplet ovan har personen ett kvinnligt biologiskt och juridiskt kön, men personen känner sig som en man på ett psykologiskt plan. På ett socialt plan passerar han ibland som man, ibland som kvinna, ibland är hans könsuttryck mitt emellan. Möjligtvis, men inte nödvändigtvis, kallar personen sig för transexuell. Om han genomför en medicinsk och kirurgisk könskorrigering, får ett nytt juridiskt kön (man), och väljer ett konsekvent manligt socialt könsuttryck, är han inte längre transperson (om han inte vill definiera sig så utifrån sin levnadshistoria).

Eftersom hetero-, homo- och bisexualitet är en annan aspekt av en människas sätt att vara än vad könsidentitet och könsuttryck är, så är det naturligtvis fullt möjligt att vara transperson oavsett om man tycker om tjejer, killar eller personer med andra kön.

Det är inte ovanligt att man blandar ihop transpersoner med sexuell läggning, att alla transpersoner är homosexuella. Men det är alltså två olika saker.

Cispersoner

Om en person överskrider könsförväntningarna används alltså ordet »trans«. För att synliggöra normen har ett ord lanserats för att beteckna personer som inte rör sig över kolumnerna – »cis«. Cis betyder »på samma sida«. Men som tidigare nämnts sker överskridanden i vardagen av många, kanske de flesta, människor. Cispersonen kan kanske därför närmast ses som en tankefigur för att synliggöra normer kring kön, snarare än en term för att beteckna levande individer.

Varken hon eller han – hen

Alla människor upplever inte att de passar in i den könsmodell med två tydliga kön som vårt samhälle håller sig med. Man kan uppleva att man är något mellan kvinna och man eller som att man är något annat, något utanför de två kategorierna. Även dessa personer betraktar ofta sig själva som transpersoner. Språkligt har ett nytt pronomen uppfunnits i svenskan – hen. Hen kan användas om en person som inte vill kalla sig hon eller han.

Hen kan också användas av den som tycker att könet i en viss situation är irrelevant. Här följer ett exempel:

»Det kom en ny lärare till skolan i morse, hen verkade mycket trevlig.«

Den som uttrycker sig så anser att den trevliga lärarens kön är oväsentligt i sammanhanget.

Hen kan också användas i stället för konstruktionen »han/hon«.

Q – som i queer

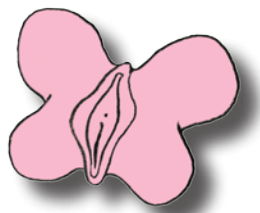
Bokstaven »q« finns ibland med efter »hbt« så att det blir »hbtq«. Q:et står för »queer«, vilket är ett ord som har flera betydelser. På engelska är grundbetydelsen »udda«, men det kan också användas som ett nedsättande ord för homosexuella. När det används på svenska av ungdomar betyder

det ofta antingen att vara icke-heterosexuell eller att inte vilja inordna sig i det system med två tydliga kön och tre tydliga sexuella läggningar som vår kultur håller sig med. Att betrakta sig själv som queer kan alltså betyda att man utmanar könsförväntningar och heteronormen. Det kan till exempel ske genom att man utmanar normer kring tvåsamhet och har förhållanden eller sexuella relationsmönster där fler än två ingår. Queer kan med andra ord vara politiskt laddat. Begreppet queer förekommer också i akademiska sammanhang – i queerteori. Sammantaget är queer ett förhållningsätt som kritiserar heteronormen. Man kan alltså också vara heterosexuell och queer. Queer säger nödvändigtvis inget om en persons sexuella läggning.

För mer läsning om queer rekommenderas Fanny Ambjörnssons bok *Vad är queer?* samt texter på RFSL Ungdoms webbplats.

H – som i hetero

Att vara heterosexuell kan vara en viktig del av en persons identitet. Det är inte självklart vad det innebär att vara heterosexuell. Det kan handla om kärlekkänslor, sexuella känslor eller både och. Vem man har haft sex med avgör heller inte om man är heterosexuell. I slutändan är det bara individen själv som kan definiera sig. I heterosexualiteten finns föreställningar om hur killar och tjejer bör vara mot varandra. En del av dessa föreställningar kan ställa till problem för ungdomar. Ett sådant exempel kan vara en kille som tycker det är jobbigt att alltid vara den som förväntas ta initiativ. Ett annat exempel kan vara en tjej som upplever att det inte finns lika stort utrymme för henne att uttrycka sin kåthet och njutning som det gör för hennes pojkvän.



Språket och sexualiteten

För att kunna tala och samtala om sexualitet och sex behöver vi ord och begrepp. Men det är inte alltid lätt att välja vilka ord man ska använda i undervisningen. En del ord anses fula, några är otydliga eller också för svåra. Sexuella ord används också inte sällan som tillmälen – som medel att förtrycka andra.

Det går inte att säga vilka ord som är bäst att använda i undervisningen. Ett ord som fitta, till exempel, har den fördelen att det faktiskt betecknar hela det kvinnliga könet (något motsvarande ord finns inte för det manliga könet!). Å andra sidan används fitta även som ett nedsättande och förtryckande ord. För många är fitta ett grovt ord. Som lärare kan det kännas ovant och svårt att använda vissa ord – och det är heller inte nödvändigt att göra det. Man får hitta ett språkbruk för att prata om sexualitet som man känner sig bekväm med. Samtidigt behöver man kunna vara tydlig och man bör tillåta att eleverna använder ord som man själv inte vill använda.

Ord som har med sexualitet att göra har ofta flera betydelser. Det är inte ovanligt att sexuella ord används som svordomar eller förstärkningsord. Men också i sina konkreta betydelser kan sexuella ord ibland vara flertydiga. Ordet pulla kan betyda att onanera genom att stoppa in ett finger i slidan och föra det in och ut. Men det kan också betyda alla sätt att smeka sitt kön som tjej (till exempel att smeka klitoris) – eller att föra ett finger in och ut i rumpan. Ordet runka har en liknande dubbeltydig dimension, där ordet ofta betyder att onanera på ett specifikt sätt (att hålla i penis och dra fram och tillbaka), men också kan innefatta andra sätt att onanera som att gnugga sig mot något eller stimulera könet med vibrationer eller liknande. Inte heller orden knulla och samlag är helt entydiga. Oftast menar man nog att en penis kommer in i en slida, eller i en rumpa, men om två tjejer har sex med varandra kan det också kallas att knulla/ha samlag. I undervisningen är det viktigt att definiera de ord man använder på ett tydligt sätt, annars kan det skapa både missuppfattningar och utesluta vissa typer av sexuella beteenden som man kanske inte avsåg att utesluta (som exemplet ovan med samlag mellan två tjejer). En sådan definition kan förstås visa på just flertydigheten.

Det finns vissa ord som har med sexuell läggning att göra som kan vara svåra att förhålla sig till som lärare. Ordet bög betecknar en kille som gillar killar, men samtidigt används det ofta som ett tillmäle, en förolämpning

eller som ett skämt. Är det då okej att säga böger som lärare? Naturligtvis, givet att man på ett tydligt sätt tar avstånd från den förtryckande användningen och tydligt definierar vad man menar med ordet. Inga ord har en fixerad betydelse. Är det okej att säga böger som elev? Ja, självklart, det som inte får vara tillåtet är att förtrycka andra elever (eller lärare) men det innebär inte att lösningen är att förbjuda vissa ord. Det är sammanhanget, inte ordet i sig, som avgör.

Nya ord skapas hela tiden inom sexualitetens område. Vissa är helt enkelt mer eller mindre synonymer till redan etablerade begrepp. Ett exempel på detta är begreppet »ligga« som är synonymt med det äldre »knulla«. Andra ord uppstår för att samhället och sexualiteten förändras. Begreppet »queer« är ett sådant ord som beskrevs i föregående vägledande text.

STI och önskade graviditeter

Säkrare sex är ett begrepp som syftar på strategier för att minimera risken för överföring av hiv och andra sexuellt överförda infektioner, STI, när människor har sex med varandra. Kondomen är central i säkrare sex eftersom den rätt använd skyddar mot många STI och är ett utmärkt skydd mot hiv. Men säkrare sex kan också vara att ha sex på olika sätt som inte inbegriper ömsesidig slemhinnekontakt eller utbyte av könssekret. Kondom skyddar givetvis även mot önskade graviditeter.

Säkrare sex och riskbedömning

De huvudregler som gäller för säkrare sex är:

- Undvik ömsesidig slemhinnekontakt.
- Undvik att könssekret och andra slemhinnesekret kommer i kontakt med slemhinnor.

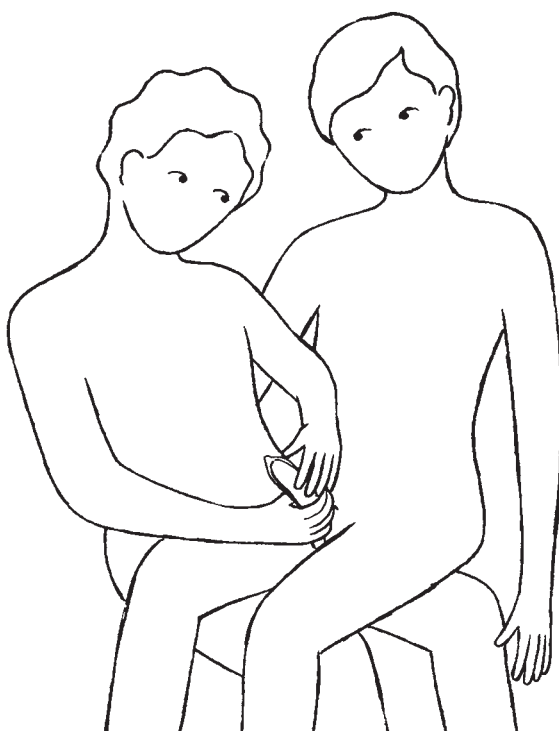
Slemhinnor finns i slidan, runt urinrörsmynningen på penis, i ändtarmen, i mun och hals och i ögonen.

Det är inte alltid möjligt att ha helt säkert sex och därför gör människor en sexuell riskbedömning – det vill säga lägger sig på en nivå som de upplever som rimlig. Ett exempel kan vara att man väljer att ha oralsex utan skydd. För ungdomarna är det viktigt att få tillgång till saklig information

om hur riskerna för hiv och olika STI ser ut. Det sammanfattande budskapet bör vara att kondom ger ett bra skydd mot de allra flesta STI och ett mycket bra skydd mot hiv.

De huvudregler som gäller för säkrare sex är, som nyss nämndes, just huvudregler – det finns undantag. Herpes och kondylom kan smitta utan slemhinnekontakt, direkt från hud till hud.

När det gäller hiv så kommer virus lättare in i kroppen genom ändtarmens slemhinna än via slidan, och lättare genom slidans slemhinna än via munnen. Hiv kan komma in i kroppen genom penis slemhinna, men risken är mindre än via ändtarmen.



Säkrare sex med kondom och andra skydd

Kondomer träs på penis eller sexleksaker som man delar med andra för att skydda mot överföring av STI. Vid ett heterosexuellt vaginalt samlag skyddar kondomer också mot oönskade graviditeter. Undersökningar visar att de flesta kondom användare betraktar och använder kondomen främst som ett skydd mot oönskade graviditeter. Klamydia, och vissa andra STI, kan medföra infertilitet hos både tjejer och killar. Det kan därför vara en pedagogisk poäng att framställa kondomen både som ett skydd mot oönskade graviditeter och som ett sätt att göra önskade graviditeter möjliga.

De allra flesta kondomer som finns är tillverkade av latexgummi. Men det finns också plastvarianter för människor som är allergiska mot latex. Kondomen ger ett utmärkt skydd mot hiv, så länge den sitter på under hela samlaget och inte går sönder. Kondomen ger också ett skydd mot andra STI, men hur bra skyddet är varierar. Det är exempelvis lätt att få såväl kondylom som herpes fastän man använder kondom. Däremot ger kondomen ett bättre skydd mot klamydia och gonorré.

Det finns också så kallade »kvinnliga kondomer«, femidomen. De ser ut som väldigt breda kondomer och förs in i slidan för att på så vis skydda slemhinnan. De kan också föras in i ändtarmen och därför kan både kvinnor och män använda dem. Begreppet »kvinnliga kondomer« är därför egentligen inte så bra, men det är etablerat. Så kallade »kvinnliga kondomer« kan vara svåra att få tag på och är dessutom dyra. Men de kan vara ett alternativ då vanliga kondomer inte fungerar av en eller annan anledning. Under fliken »Sex och relationer/preventivmedel« på RFSU:s hemsida kan du läsa mer om femidomen.

Ett annat skydd är så kallade »slickklappar«. De är gummi- eller plastdukar som läggs över vulvan eller anus för att skydda mot överföring av STI vid oral kontakt. Slickklappar är svåra att få tag på och dyra. De kan också upplevas som opraktiska, men kan vara ett alternativ för den som vill ha säkrare oralsex. Att klippa upp en kondom och använda som slickklapp är också ett alternativ som en del tycker fungerar bra.

Säkrare sex utan kondom

Alla sätt att ha sex innebär inte risk för att hiv eller STI ska överföras. Att ha sex med sig själv, det vill säga onani, är ett utmärkt exempel på säkrare sex utan kondom (även om man med fördel kan använda kondom även vid onani – om inte annat så av övnings skull!).

Även när människor har sex med varandra kan man ha säkrare sex som inte behöver innebära kondom. Här handlar det delvis om vad man definierar som sex. Hångel är ett exempel på vad som kan vara säkrare sex om man definierar hångel som sex. Att slicka, suga och beröra andra delar än könet eller anus är också säkrare sex. En del former av sexuella rollspel kan vara säkrare sex. Telefonsex, internetsex och sms-sex är sexuella aktiviteter som är helt säkra utifrån ett hiv- och STI-perspektiv.

Hiv

Sverige har en låg förekomst av hiv jämfört med många andra länder. Antalet ungdomar som lever med viruset är ännu lägre. Ända sen viruset upptäcktes på 1980-talet har hiv varit förknippat med stigma. Hiv-infektion ledde tidigare oundvikligen till aids som i sin tur ledde till döden. Vissa grupper av människor utpekades som spridare av epidemin. I samhällsdebatten fanns idéer om tvångsisolering av människor med hiv.

Idag är läget ett annat. En hiv-infektion är inte längre något som leder till döden. Med bromsmediciner kan en människa leva med hiv resten av livet. Fortfarande finns dock föreställningar om hiv och om människor som lever med hiv som behöver ifrågasättas.

Det finns ingen risk att bli smittad av hiv vid vanlig social kontakt. Detta behöver ofta exemplifieras för att eleverna ska ta till sig vad det innebär. Man kan dricka ur samma glas och dela hamburgare. Man kan gå på samma toalett eller basta tillsammans. Man kan kramas, pussas (inte ens kyssar anses smitta, trots slemhinnekontakten) utan att riskera att hiv överförs.

Alla har ett ansvar för att hiv inte ska spridas sexuellt, inte bara människor som lever med hiv. Att välja säkrare sex är viktigt om man vill skydda sig själv och andra mot hiv. Många som är bärare av viruset vet inte själva om att de är smittade. Man kan inte se på en person om den har hiv eller inte. Det är heller inte bara vissa grupper av människor som kan ha hiv.

Föreställningar och missuppfattningar om kroppen och könet

Ungdomar har många frågor om kropp och kön. Här tar vi upp några områden som det är särskilt vanligt att ungdomar har frågor om eller där missuppfattningar kan finnas både bland ungdomar och vuxna.

Det finns många texter om puberteten och hur kroppen och könet förändras. Vi kan rekommendera www.umo.se, såväl för elever som för dig som lärare.

Mens

Frågor om mens tillhör de vanligaste i frågespalter, som vänder sig till yngre, i tidningar och på internet.

Den grundläggande frågan om vad mens är för något är ofta höljd i dunkel för ungdomarna. Det som händer över menstruationscykeln är att livmoderslemhinnan byggs upp och blir tjockare för att kunna ta emot ett eventuellt befruktat ägg. Om ägget inte befruktas stöts delar av livmoderslemhinnan bort och kommer ut genom slidan – det är mensen. Med jämna mellanrum får kvinnan ägglossning och mens. Det är inte ovanligt att ägglossningen är oregelbunden i början och därmed blir också mensen oregelbunden.

I en menscykel räknas dagarna från den ena mensens första dag till nästa mens första dag. Det brukar vara runt 28 dagar men kan variera ganska mycket från kvinna till kvinna. Man brukar räkna att mensen är regelbunden om menscykeln är mellan cirka 24 och 32 dagar. En kvinna kan ha oregelbunden mens hela livet men det kan också förändras över tid. Det är inte något fel att ha oregelbunden mens.

Man kan få sin första mens så tidigt som när man är nio år eller så sent som när man är sexton utan att det är något som är fel. De flesta får den dock i 12–13-årsåldern. Blodet som kommer ut kan skifta i färg under mensen och det kan komma olika mycket, en halv deciliter är ganska vanligt. Det finns olika typer och storlekar av bindor och tamponger och en tjej kan behöva prova sig fram innan hon hittar ett mensskydd som hon trivs med. Tampong gör det möjligt att bada under mensen (men den ska bytas ut efter badandet). Man kan motionera under mensen. Särskilt bra är det att röra på sig om man brukar ha mensvärk.

Mensvärk kan uppstå när livmodern drar ihop sig för att stöta ut slemhinnan. Värken kan kännas i den nedre delen av magen, men också i ljumskarna, låren eller i ryggen. Man kan få ont i huvudet och må illa när man har mensvärk. Mensvärken kan komma och gå under en dag och man kan ha den ibland eller alltid när man har mens. Vanliga värktabletter kan hjälpa. En del tycker att onani kan lindra värken, eftersom det ger en avslappnande effekt i och omkring könet.

En annan sak som ungdomar undrar över är PMS, premenstruellt syndrom, som kan upplevas veckan före mens. Hormoner i kroppen kan påverka tjejen både psykiskt och fysiskt. Man kan känna sig irriterad, ledsen,

arg eller utmattad. Det kan göra ont i kroppen, t.ex. i bröstet, magen eller huvudet. Variationen är stor när det gäller hur PMS tar sig uttryck, men kan för vissa vara till stort besvär och hinder i vardagen. En del kan också ha kraftig värk i samband med ägglossningen.

Mensen påverkas om man tränar väldigt hårt, eller om man får i sig för lite näring. Då kan den utebli. En annan orsak till utebliven mens är förstörd graviditet. Om ett befruktat ägg fastnat på livmoderns slemhinna stöts inte slemhinnan ut utan fungerar som bädd för det växande fostret.

Ungdomsmottagningen på nätet har ett utmärkt bildspel (med ljud) som handlar om varför man får mens. Det kan med fördel visas för ungdomarna. www.umo.se/Kroppen/Mens/Varfor-far-man-mens/

Hur man blir gravid

Alla ungdomar känner inte till hur en kvinna kan bli gravid. Även om de flesta känner till att ett samlag kan leda till graviditet finns det många missuppfattningar. Vissa tror att oralsex kan leda till graviditet om tjejen sväljer så att sperman kommer ner i magen. Andra tänker att en tjej kan bli gravid om hon badar i samma vatten som en kille som får utlösning genom att spermierna simmar genom vattnet och in i slidan. En del undrar om anala samlag kan leda till graviditet. Undervisning om hur man blir gravid bör därför förmedla såväl hur det går till som hur det inte går till.

För att en graviditet ska uppstå måste spermierna komma in i slidan dagarna runt ägglossning. Ägglossningen inträffar vanligtvis någon gång mitt emellan två menstruationer, det vill säga cirka 14 dagar efter mensens första dag. Men den kan också komma någon gång mellan dag tio och tjugo. Det kan vara svårt att veta exakt när ägglossningen inträffar. Det kan variera mellan olika personer och det kan variera från månad till månad. Spermierna kan leva upp till fem dygn i livmodern och äggledarna.

Insemination och provrörsbefruktning är också sätt att bli gravid på, ett vaginalt samlag är inte det enda.

Flytningar

Flytningar är ett tvetydigt och därför något förvirrande ord. Dels kan det användas om »normala« flytningar som kommer ut ur slidan. Dessa flytningar kan se ut och lukta olika under menscykeln.

Men flytningar kallas också de sekretutsöndringar som både tjejer och

killar kan få vid vissa STI, som klamydia och gonorré. Dessa flytningar är ofta illaluktande och har en annan färg än de »normala« flytningarna.

Något som också kan förvirra är andra »vätskor« som kommer från könet. Tjejer får lubrikation i slidan och killar kan få försats som kommer ut ur urinrörsmynningen. Till skillnad från flytningar så har lubrikation och försats ingen speciell lukt och färgen är genomskinlig.

Slidkransen

Ordet »mödomshinna« leder många att tro att slidkransen är heltäckande, som en tunn – men spräckbar – vägg en bit in i slidan. Vid första samlaget föreställer man sig att denna vägg brister när penis tränger igenom. Man tänker att det börjar blöda och att det bara finns sladdriga rester kvar av den förut intakta hinnan. Felaktiga föreställningar om slidkransen, första samlaget och liknande är mycket vanliga. Men vad är då slidkransen egentligen?

Slidkransen, som finns en till två centimeter innanför slidans öppning, består av slemhinneveck som kan vara tätt veckade eller mera glesa. Den är svagt rosa, nästan genomskinlig, men om den är tjockare kan den vara något ljusare eller vitaktig. Den kan se ut som blomblad, rosenblad eller vara nejlíkeformad, som en pusselbit eller en halvmåne. I de allra flesta fall är den elastisk och tånjbar ungefär som en resår.

Det är inte säkert att en tjej blöder vid sitt första vaginalsamlag, det händer för många, men för mindre än hälften. Om det blöder är det inte ett bevis för att man aldrig har haft samlag tidigare, eftersom det kan blöda även vid senare samlag. Om det inte blöder är det heller inget bevis för att man haft samlag tidigare – eftersom de flesta inte blöder vid sitt första samlag.

För vidare läsning om slidkransen rekommenderas RFSU:s broschyr *Slidkransen. Frågor och svar om myter kring mödom och oskuld*, som kan laddas ner från RFSU:s hemsida. Broschyren finns på flera språk.

Sperma

Sperma kan skilja sig i både volym, färg, lukt, smak och konsistens från kille till kille och från gång till gång för en och samma kille. Sperman kan vara vit men också gråaktig, gulaktig eller åt det genomskinliga hållet.

Det kommer ungefär en tesked sperma när en kille får utlösning. Om

killen får flera utlösningar under samma dag kan det komma mindre. Var det länge sedan han fick utlösning kan det komma mer. Ibland kan sperman fara iväg fort och ganska långt, upp till flera decimeter. Andra gånger är det mer som att den rinner ut.

Sperman består av olika vätskor. Dessa vätskor kommer framför allt från sädesblåsorna och prostatan. Många tror att sperman kommer från pungens testiklar, men det är bara ett par procent av sperman som kommer därifrån. Det är spermierna som kommer från testiklarna och de lagras i bitestiklarna. Spermierna är bara några få procent av sädesvätskan.

Trång förhud

En del killar har en förhud som är trång. Det kan innebära att det blir svårare att hålla penis ren och det kan också medföra smärta vid samlag och andra sexuella aktiviteter. Det finns en föreställning om att trång förhud åtgärdas med medicinsk omskärelse så att hela förhuden opereras bort. Det förekommer visserligen, men för det mesta genomförs i stället en annan slags operation som kallas förhudsplastik. Enkelt uttryckt vidgar man förhuden på kirurgisk väg utan att något tas bort. Då förhuden bara är lite trång kan receptbelagd kortisonsalva hjälpa. Om förhuden är trång före puberteten kan förträngningen växa bort av sig själv under puberteten.

Omskärelse och könstympning

Omskärelse av pojkar sker av medicinska, religiösa eller kulturella skäl. Manlig omskärelse är tillåten och reglerad i svensk lag och inte ovanlig.

Könsstympning av flickor sker av kulturella skäl. Ingen av de stora religionerna föreskriver könsstympning och det finns inga medicinska skäl för ett sådant ingrepp. Kvinnlig könsstympning är förbjuden men det förekommer att tjejer är könsstympade. För vidare läsning om könsstympning rekommenderas boken *Kvinnlig könsstympning* av Vanja Berggren och Martina Franck.

Som lärare är det viktigt att tänka på att elever kan vara omskurna eller könsstympade och därför tala om könen på ett sätt som är inkluderande. Ett exempel på detta är att inte prata som om alla penisar har förhud, till exempel när man tar upp onani eller kondom användning. Ett annat sätt är att berätta om kvinnlig könsstympning. Som lärare är det viktigt att veta och förmedla att en tjej som är könsstympad också kan känna sexuell lust och njutning.



4. Metoder

Första delen: Ord på könen, blickar m.m.

Sammanfattning

I första delen introduceras Kim, Hanna, Abdurachman (kallad Abdu), William och Melody. Man anar att det varit eller är något på gång mellan Abdurachman och Melody, likaså mellan Hanna och Kim. Från ingenstans dyker den okände läraren Jao upp och föreslår sex- och samlevnadsundervisning.

Att tänka på som lärare

Att sexualitet och kärlek kan höra ihop är förstås självklart. Men lika självklart är det att kärlek och sex kan vara två skilda saker, både på ett känslomässigt plan och rent erfarenhetsmässigt. Vidare är det viktigt i all sex- och samlevnadsundervisning att du som lärare tänker på att alla elever inte är heterosexuella.

Samtal om könsord kan fylla flera syften. Ett är att komma fram till vilka ord som kan användas under lektionen. Vad känns bra för alla, inklusive dig som lärare? Ett annat är att kunna samtala om ordens betydelser, både mer »seriösa« ord och slang.

Ytterligare ett syfte är att belysa att det finns en maktdimension i användningen av könsord och sexuella ord. På ett konkret plan kan det handla om att samtala om olika ords valör och vad som händer när man använder ord i »fel sammanhang« - och varför det händer. Det kan också handla om att samtala om varför »att ha stake« anses positivt, medan att »vara en fitta« anses negativt, till exempel. Sexuella trakasserier kan vara verbala och är ytterligare ett exempel på maktdimensionen i att använda könsord och sexuella ord.

Undervisningsförslag

Samtalsfrågor

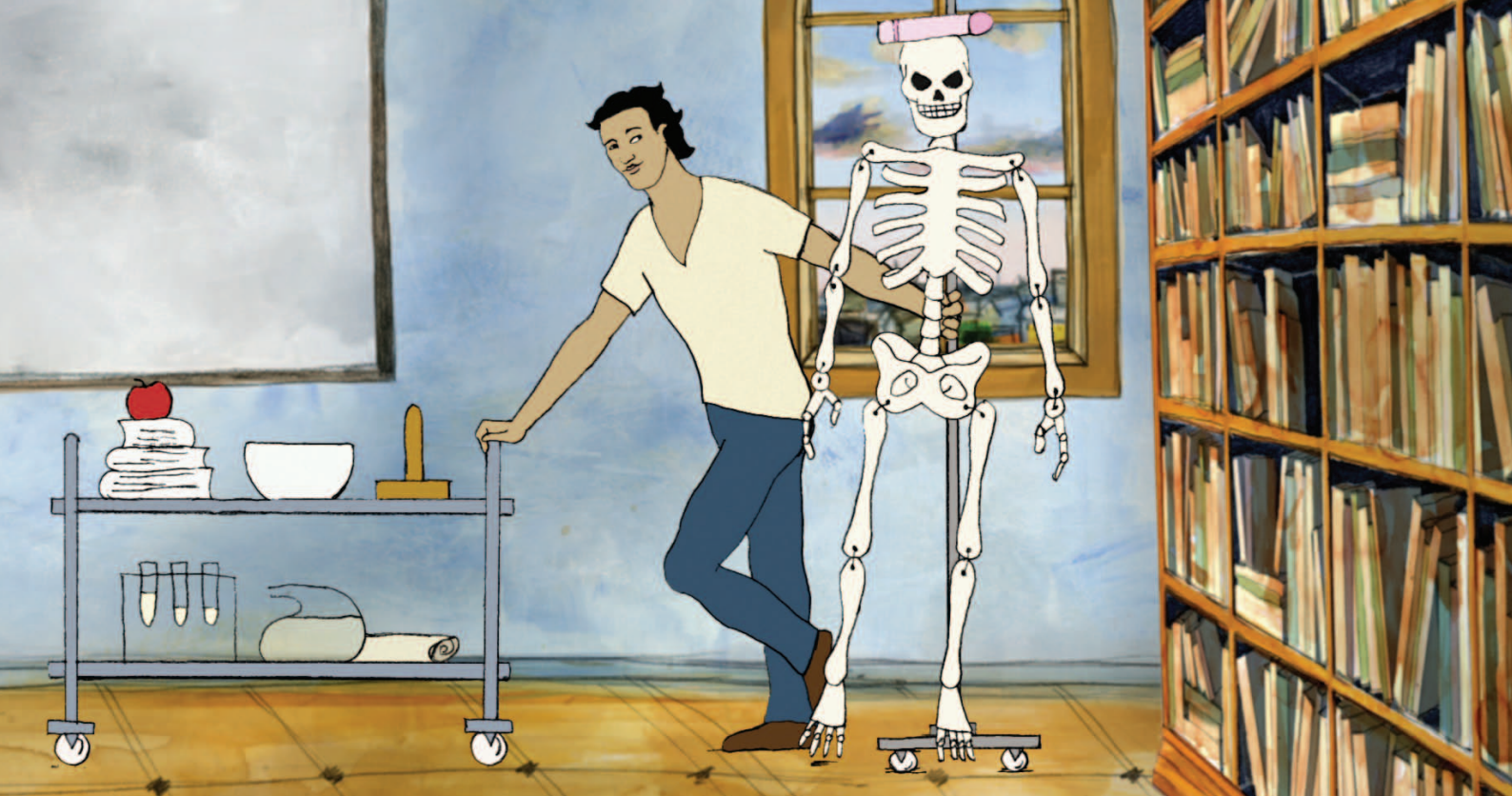
- Vad tror ni Kim tänker om och känner för Hanna?
- Vad tror ni Hanna tänker om och känner för Kim?
- Vad tror ni händer om man förbjuder vissa ord, t.ex. att det blir förbjudet att säga »fitta« på skolan – fördelar/nackdelar?

Övning

Låt klassen göra en lista över olika könsord (i grupp eller gemensamt på tavlan).

Låt klassen samtala om orden de listat under din ledning. Syftet med övningen är att visa att ord för kön förekommer i många olika sammanhang och har många olika laddningar och stilnivåer. När passar det eller passar det inte att använda orden? I vilka sammanhang?

Problematisera kring vem som har makten att definiera ordens laddning och innebörd genom att ställa frågor som: Vilka ord har oftast en positiv laddning och innebörd? Vilka används i vissa sammanhang för att trycka ner eller trakassera andra? Varför används då just dessa ord?



Andra delen: Könsorganens anatomi, sexuell lust m.m.

Sammanfattning

I andra delen får vi se Abdu och Melody kyssa varandra. Vidare börjar läraren Jao undervisa om könsorganen, vad som händer vid sexuell lust, om utlösning, flytningar och sperma samt lite om hur man kan tvätta sig.

Att tänka på som lärare

Jaos undervisning i filmen kan utgöra en introduktion till undervisning om hur kroppen fungerar sexuellt. Att ha ett perspektiv som utgår från vad som händer i kroppen vid lust är bra, det ger en balans i sex- och samlevnadsundervisningen som annars kan riskera att få ett drag av att huvudsakligen varna för faror (som könssjukdomar och oönskade graviditeter). Att ha ett lustperspektiv i undervisningen kan hjälpa eleverna att hitta sin egen lust och på så sätt främja den sexuella hälsan.

Sexuell lust tar sig oftast samma uttryck, men uppmärksamma att lusten kan väckas i olika situationer. Sinnesförnimmelser (inte bara vad man ser, utan också vad man hör, luktar, smakar och känsel) och tankar (fantasier och minnen) kan väcka lust. Andra människor kan väcka ens lust.

Även här är det viktigt att tänka på som lärare att inte alla människor är heterosexuella och att människor kan känna sexuell lust av olika saker.

I filmen betonas likhet mellan killar och tjejers kön. Som lärare uppmanas du att göra det även i din undervisning. När sexuell lust väcks blir könen blodfyllda (penis, klitoris, och blygdläppar). Könen fuktas (kvinnans genom lubrikation, mannens ibland genom försats) och utlösning förekommer hos båda könen. Dessutom kan man räkna med att lust på ett känslomässigt plan upplevs med större variation mellan individer än mellan könen.

Undervisningsförslag

Samtalsfrågor

1. Melody och Abdu kysser varandra. I filmen får de hjälp av Abdus pratande mustaschjun (!) för att det ska bli en kyss. Man kan alltid fråga en annan om den vill kyssas – men ibland kan det kännas osäkert eller pinsamt om man får ett nej. Vad finns det annars för tecken att lägga märke till som tyder på att någon vill kyssas?

Ett klassiskt råd, som du som lärare kan förmedla, är följande:

Närma dig den andres ansikte sakta. Om den andre inte backar kan du titta på den andres mun. Det är en tydlig signal för att man vill pussas eller kyssas. Om den andre uppfattar blicken och själv vill pussas eller kyssas är chansen stor att det händer!

2. Vad tror ni Abdu känner när Melody kommer in i relokalen? Varför?

3. Vad betyder orden hångla och strula? Betyder de ungefär samma sak, lite olika eller helt olika?

Ord som hångel och strul har betydelser som kan skilja sig något mellan olika grupper. Det finns inget tydligt svar på frågorna. Som lärare kan det vara bra att lyfta fram att det ytterst inte är någon annan än en själv som kan avgöra om man hånglat eller strulat någon gång eller inte.

4. I scenen då Melody tar av Abdu skjortan tänker Abdu att »hon kommer fatta att jag inte kan det här«. Vad menar Abdu? Vad kan man vara osäker på?

Uppgift

Låt eleverna ta reda på »vad som händer när det tänder« och redovisa för varandra. Om det behövs kan du som lärare komplettera med något av följande:

- Blodfyllnad i penis, klitoris och blygdläppar samt lubrikation kan vara ett tecken på att man känner sexuell lust. När könet fylls med blod brukar det kännas skönt. Stånd/blodfyllnad kan bero på att man känner lust (kåthet) men behöver inte göra det. Blodfyllnaden och lubrikationen kan också inträffa när man drömmar (under REM-sömn, oavsett drömmarnas innehåll), på grund av mekanisk stimulans (av exempelvis vibrationer), eller lite när som helst. Det är också möjligt att känna sexuell lust utan att könet blodfylls.
- Lubrikationen från slidan är blöt och hal. Även sekret från Bartholins körtlar hjälper till att öka våtheten, dessa körtlar är belägna vid bakre delen av de yttre blygdläpparna nära mellangården. Också penis kan bli blöt och hal vid sexuell lust. Det som händer är att så kallad försats kommer ut ur urinrörsmynningen. Försatsen kommer från Cowpers körtlar som är belägna under prostatan.
- Manlig utlösning kommer ut ur urinrörsmynningen på penis. Kvinnlig utlösning kommer ut ur urinrörsmynningen mellan blygdläpparna. Manlig och kvinnlig utlösning liknar varandra, men det finns inga spermier i kvinnlig utlösning. Utlösning är ett ord med dubbla betydelser: det kan både vara ett verb och ett substantiv. Man kan få utlösning (verb) och utlösningen är en sorts vätska (substantiv).
- Människor föds med förmågan till orgasm, man kan alltså få orgasm före puberteten, till exempel om man onanerar. Utlösning kan man få först från det att man kommit in i puberteten.



Tredje delen: Första samlaget, slidkransen m.m.

Sammanfattning

I tredje delen undervisar Jao om slidkransen, svarar på frågor om första samlaget och blödningar och smärta. Elevernas tankar far iväg och de tänker på hur de har det hemma. Kim får en klänning av sin mormor och berättar för mamma att hon är kär i Hanna. Jao introducerar en sexkarta där alla saker man kan göra, känna och tänka får finnas med.

Att tänka på som lärare

Det finns många felaktiga föreställningar om slidkransen och om blödning vid första samlaget. Jaos undervisning i filmen kan utgöra en introduktion till undervisning om slidkransen. För fördjupad information om slidkransen rekommenderas RFSU:s broschyr *Slidkransen – frågor och svar om myter kring mödom och oskuld*. Den finns att hämta som pdf-fil på www.rfsu.se/sexualundervisning/RFSU-material och kan läsas både av dig som lärare och av eleverna. Den kan användas som facit för uppgiften beskriven nedan. Tänk på att om eleverna söker uppgifter om slidkransen på nätet kan förlegade uppfattningar om slidkransen förekomma.

Scenen där Kims mormor har skickat en klänning för att hon ska sluta gilla tjejer kan fungera som en introduktion till begreppet heteronormen. Heteronormen innebär att de flesta förutses vara heterosexuella och att man inte bryter mot det som vardagligt kallas könsroller. Heteronormen kan utgöra en begräsning för hur individer tillåts uppträda och uttrycka sig själva eller sin sexualitet. Läs mer om heteronormen på sidan 12 i kapitel 3, Vägledande texter.

Undervisningsförslag

Samtalsfrågor

1. Ordet »oskuld« är otydligt. Vad det betyder finns det inget exakt svar på. Har ordet samma betydelse och laddning när man säger att en tjej är oskuld som när man säger att en kille är oskuld? Hur är det lika? Hur är det olika? Varför?
2. Melody har en lista där »göra DET« finns med. Varför verkar hon tveka om hon ska bocka av det eller inte?
3. Att ha sex är bredare som begrepp än att ha samlag. Det förekommer inte något samlag i filmen. Som lärare kan du uppmärksamma hur eleverna tänker kring det – och om de lade märke till det. Har Abdu och Melody »gjort DET«?
4. Kim får en klänning av sin mormor. Mormor tänker att Kim skulle sluta gilla tjejer om hon hade klänning oftare. Varför tror ni att mormor tänker så?
5. Kim berättar för sin mamma att hon är kär i Hanna. Det kan säkert se olika ut ifall man pratar med sina föräldrar om kärlek. Kan man komma ut som heterosexuell?
6. Är homosexualitet fullt ut accepterat i vårt samhälle idag? Om inte, på vilket sätt kan man märka det?

Uppgift

Låt eleverna ta reda på svaret på följande frågor:

Vad är slidkransen till för, vad har den för funktion?

(Man känner inte till slidkransens funktion. Förmodligen är den en rest från utvecklingen under fosterstadiet.)

Blöder det alltid från slidkransen vid första samlaget?

(De flesta blöder inte när något förs in i slidan. Om man blöder behöver det inte göra det första gången som något förs in. Det som i sådana fall händer är att det blir små sprickor i slemhinnevecken och blöder lite.)

Vad beror det på om det blöder från slidkransen?

(Om man blöder kan det bero på att man inte varit sexuellt upphetsad utan spänd, nervös och för torr. Men slidkransen ser olika ut för olika kvinnor och även det kan spela in.)

Kan slidkransen spricka när man cyklar eller rider?

(Slidkransen kan inte spricka om man cyklar eller rider.)

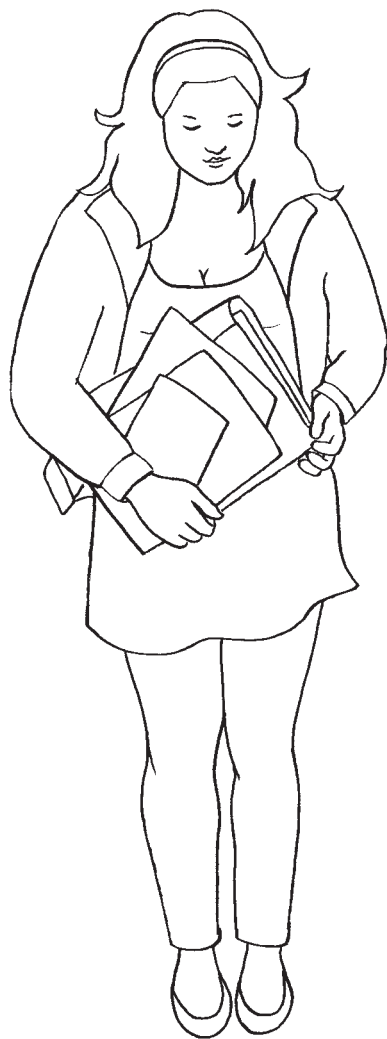


Några exempel på hur slidkransen kan se ut.

Övning

Låt eleverna göra en sex-karta. Men i stället för olika sexuella handlingar får eleverna rita in geografiska platser med olika namn som knyts samman med olika känslor som kan vara närvarande i sexualiteten. Det kan alltså till exempel vara staden »Underbart«, orten »Osäker«, sjön »Kåt«, berget »Svårt« och så vidare. Observera att det inte är elevernas egna erfarenheter som ska ritas in, utan känslor som man kan känna.

Samtala i klassen om vilka känslor som kan upplevas som positiva och negativa. Gör en poäng av att sex kan väcka känslor av olika valör. Paletten är bred – från njutning till obehag.





Fjärde delen: Sexkartan och sexuella handlingar m.m.

Sammanfattning

I fjärde delen fyller klassen på sexkartan, men hetero, homo, bi och trans tas inte med och Jao förklarar varför. Onani är en välbesökt plats på kartan som klassen får undervisning om. Frågan kommer upp om hur man kan veta vad någon annan – och man själv – vill göra. Man får se Melody och Abdu tänka tillbaka. Melody funderar på om Abdu verkligen ville. Abdu ångrar att han tog fram kondom.

Att tänka på som lärare

När sexkartan visas i filmen kan eleverna reagera på olika sätt. Det kan uppstå jubel, skratt och buanden. Du som lärare bör tänka på att fånga upp dessa reaktioner och argumentera för att det ingår i respekten för andra att inte göra sig lustig eller uttala sig nedsättande om viss sorts sex. Samtidigt är det viktigt att betona att var och en har rätt till sina känslor och att man inte behöver tycka att all sorts sex, eller sex överhuvudtaget, är spännande eller något man själv skulle vilja tänka på, eller göra.

Jao väljer att fokusera på sexualitet som något man gör, tänker och känner. Det som kallas sexuell läggning (bi-, hetero- och homosexualitet)

och frågor om könsidentitet (om man känner sig som kille, tjej, trans, eller något annat) lämnas därhän. Men självklart är identitet, kön och sexualitet något som kan höra ihop. Det är en rättighet att få definiera och uttrycka kön på det sätt man som individ själv vill. Transperson är ett paraplybegrepp för personer som på olika sätt bryter mot normer kring kön och könsuttryck. Att vara transperson har inte med sexuell läggning att göra och säger alltså inget om man är hetero-, bi- eller homosexuell.

Jao säger också att homo- och bisexualitet handlar mer om vem man vill göra något med. Det gäller kanske främst när kärlek, eventuellt förhållande och sexualitet kopplas samman. Många har positiva erfarenheter av att vara eller ha varit tillsammans sexuellt med någon av samma kön, kanske särskilt under barn- och ungdomsåren, utan att se sig som homo- eller bisexuella.

Onani är den vanligaste sexuella handlingen. Det finns olika föreställningar om onani, därför kan du som lärare betona att onani inte på något sätt är farligt eller skadligt. För fram att man kan onanera på olika sätt och att det är ens ensak hur man väljer att göra det skönt för sig själv. Betona att man kan onanera precis hur ofta som helst – så länge det känns skönt är det inte för ofta.

Undervisningsförslag

Samtalsfrågor

1. Varför tror ni att Melody tänker att Abdu kanske inte ville?
2. Abdu tänker att Melody ska tro att han har en könssjukdom när han tar fram kondomen. Vad mer kan göra att man tvekar att ta fram en kondom när man ska ha sex med någon?
3. Är onani något som hör tonårstiden till? Eller onanerar vuxna också? Onanerar barn?

Den här frågan har ett tydligt svar: det är inte bara tonåringar som onanerar. Många börjar onanera redan som barn för att man upptäcker att det är skönt. De allra flesta vuxna onanerar – oavsett om man har en partner eller inte. Onani är den vanligaste sexuella handlingen.

4. Jao säger »att vara transperson handlar om vem man känner sig som«. Men en person kan ju också göra saker för att uttrycka sin personlighet.

- Samtala om hur trans/könsöverskridande kan uttryckas i handling.
- Samtala om hur personer som inte känner sig som trans ibland gör saker som vissa skulle kunna tänka »är« trans. Det kan vara saker som någon gör utan att tänka på att det kan uppfattas som trans.
- Transpersoner utsätts ibland för hatbrott, det vill säga trakasseras, hotas eller blir utsatta för våld. Vad kan vuxna, och vad kan ungdomar, göra för att minska denna brottslighet?
- Samtala om vilka könsöverskridande uttryck som alltid, delvis eller ofta accepteras, eller inte alls accepteras. I vilka sammanhang eller när accepteras/accepteras det inte? Av vem eller vilka? Exempel: Sminka sig. För vem, när och på vilket sätt är det acceptabelt/inte acceptabelt? Exempelvis: Manlig hårdrockare, skådespelare, artister, kille eller tjej i skolan osv.



Uppgift

William nämner ordet »trans«. Att vara transperson kan innebära olika saker. Det finns många olika sätt att vara trans på. Dela in eleverna i mindre grupper och låt dem ta reda på vad följande ord betyder, genom att använda sig av internet, eller vissa webbplatser (som du som lärare bestämmer):

Transvestit

Dragking

Transsexuell

Dragqueen

Intergender

Cisperson

En användbar sida är **www.transformering.se** (sidan nås också genom **www.rfslungdom.se**).

Låt grupperna samlas och samtala om orden i helklass. Observera att ordet cisperson betecknar en människa som inte är transperson.

Detta undervisningsförslag bör genomföras efter det att du som lärare har undervisat om könsförväntningar och heteronormen (se kapitel 3, Vägledande texter). Självklart behöver du som lärare själv ha tagit reda på vad orden innebär innan uppgiften ges till eleverna.



Femte delen: Sexuellt samspel och bra-känslor m.m.

Sammanfattning

I femte delen pratar Jao och klassen om hur man kan visa hur man vill ha det och om vad bra-känsla är för något och att man har rätt att ändra sig. Man får se Melody och Abdu ha sex tillsammans på olika sätt. Jao berättar om graviditet och om könssjukdomar och hur man kan skydda sig.

Att tänka på som lärare

Det kan vara svårt att veta vad man vill göra i ett sexuellt möte och man kan känna osäkerhet över sin förmåga att förstå vad den andre vill och inte. Jao använder sig av begreppet bra-känsla, ett ord man som lärare kan behöva avsätta mycket tid för att samtala och arbeta med. Ett sätt att beskriva bra-känsla är att exemplifiera det med en person som har en positiv upplevelse på ett känslomässigt, tankemässigt och kroppsligt plan inför och under en sexuell handling.

Hur vet man då vad den andre vill i ett sexuellt möte? Hur vet man att den andre också har en bra-känsla? Ett sätt att ge eleverna verktyg för denna viktiga färdighet är att utgå från sinnena. Med hjälp av sina sinnen kan man få signaler om hur det känns för den andra personen inför eller under en sexuell handling.

Undervisningsförslag

Samtalsfrågor

1. Hur gör Melody och Abdu för att visa vad de vill när de är tillsammans i replokalen?
2. Melody säger vid ett tillfälle »aj!«? Vad är det som händer tror ni? Vad händer sen?
3. När Abdu säger »det här var ju inte lätt!«, vad tänker han då? Vad tänker Melody när han säger så?
4. Varför väljer många som lever med hiv att inte berätta det?
5. Hur kan man göra det lättare för alla som lever med hiv att vara öppna om det?

Uppgifter

1. Jao nämner att akut-p-piller inte är en abort, utan att det förhindrar en graviditet. Men vad är en abort? Och hur ser man till att inte bli gravid om man inte vill? Låt eleverna ta reda på mer om abort och olika preventivmetoder. En möjlighet är att fråga om personal på ungdomsmottagningen vill låta sig intervjuas eller kanske komma till klassen.
2. I filmen hånglar Abdu och Melody och de har också sex med varandra. Har de bra-känsla? Låt eleverna identifiera ögonblick i filmen när:
 - a) Melody har bra-känsla i känslan och när Abdu har bra-känsla i känslan.
 - b) Melody har bra-känsla i tanken och när Abdu har bra-känsla i tanken.
 - c) Melody har bra-känsla i kroppen och när Abdu har bra-känsla i kroppen.
 - d) Melody och/eller Abdu kanske inte har en bra-känsla.

Man kan göra på samma sätt med de andra karaktärerna i filmen.

Som hjälp kan eleverna få följande beskrivning:

- **Bra-känsla – i känslan**

Man känner starka positiva känslor, som t.ex. upphetsning, glädje, intresse, nyfikenhet. Samtidigt känner man inte några starka negativa känslor, som t.ex. rädsla, ilska, skuld, skam, förakt, äckel. Nervositet kan finnas fast man har en bra-känsla.

- **Bra-känsla – i tanken**

Man har mestadels tankar som får en att må bra, t.ex. »Det här är härligt!«, »Det här har jag längtat efter – äntligen!«, »Vad skönt det här är!«, »Jag vill vara kvar i det här ögonblicket!«. Samtidigt har man inte tankar som får en att må direkt dåligt, t.ex. »Vill inte!«, »Om jag gör det här så blir jag inte dumpad – jag måste stå ut!«, »Jag vill vara varsomhelst annanstans än här!«. Tankar som handlar om osäkerhet kan finnas fast man har en bra-känsla – om de positiva tankarna är starkare.

- **Bra-känsla – i kroppen**

Man känner i själva kroppen att man vill ha sex. Det är som att kroppen längtar efter att bli berörd. Kroppen vill vara nära den andra personen. Könet är svullet/vått och man kan känna positiva känslor dunka, pirra, forsa, fladdra i kroppen! Även om kroppen ger ledtrådar om bra-känsla måste man alltid ta känslan och tanken i beaktande. Man kan ju ha en bra-känsla utan att man för tillfället har lubrikation eller stånd. Lusten kan komma och gå snabbt, t.ex. om man är nervös.

Övning

Sexuellt samspel på bådass villkor är inte alltid så lätt. Det här är en icke-sexuell men kroppslig övning där eleverna två och två kan öva på att känna in andras gränser och samspela kroppsligt.

Läraren delar in klassen i par (paren bör vara slumpvisa med avseende på kön, alltså blandat kille–tjej, kille–kille och tjej–tjej). Följande instruktioner ges:

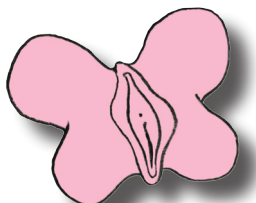
Stå mittemot varandra på en halvmeters avstånd. Håll upp dina händer och håll dem nästan men inte riktigt emot den andra personens händer.

Låt nu en av er föra ena handen framåt, samtidigt som den andra av er låter handen föras bakåt – utan att nudda varandra. När den som för handen bakåt vill stanna, gör den det. Den som för handen framåt ska då uppmärksamma stoppet och själv stanna med sin hand utan att händerna hinner krocka.

Byt hand. Den som förde framåt, för nu bakåt. Det är den som för handen bakåt som bestämmer när det ska stannas. Den som för framåt ska upptäcka det utan att händerna krocka. Fortsätt denna »handdans« och undvik att krocka.

Byt par och upprepa övningen några gånger.

En del kommer att kunna »handdansa« snabbare än andra och det kommer att se mjukt ut. Prata om vad som var svårt med övningen och på vilket sätt den kan påminna om en sexuell situation utan att den är sexuell.





Sjätte delen: Kondom och kysskola m.m.

Sammanfattning

I sjätte delen lär sig klassen att kärlek inte är något skydd mot könssjukdomar och att det alltid är rätt läge för kondom. William protesterar och klassen pratar om när det kan bli fel tajming att ta fram kondom och hur man kan hitta tillbaka till en bra-känsla. Jao avslutar lektionen och försvinner. Man får se en fantasi där Kim och Hanna har läxa i kyssar och hur de övar på varandra.

Att tänka på som lärare

Jaos undervisning i filmen är en introduktion till undervisning om kondomer. Som lärare finns det en mängd sätt att pedagogiskt arbeta med kondomer. Man kan mäta kondomer, fylla dem med vatten och se hur starka de är, man kan öva påträdnings av kondomer på pinnar eller annat. Du kan som lärare själv visa hur man trär på en kondom men också komplettera med filmklipp från internet som är gjorda för sexualundervisning.

Att kondomen kan ha en dubbel laddning synliggörs i filmen. Den skyddar mot oönskade graviditeter och könssjukdomar och står för trygghet. Men den kan även skapa otrygghet i form av tankar och känslor som minskar sannolikheten för att kondom ska användas. Det kan vara tanken att den andra ska tro att man har en könssjukdom (vilket Abdu uttrycker i filmen). Det kan också vara svartsjuka eller andra negativa känslor. Samtidigt bör kondomen utan tvekan lyftas fram som ett sätt att bry sig om sig själv och sin partner. Forskning har visat att de flesta tycker att det är bra när sexpartnern tar upp ämnet kondom, eller tar fram kondom. Det kan vara värt att berätta för eleverna.

Undervisningsförslag

Samtalsfrågor

1. William säger emot när Jao säger att det alltid är rätt läge att ta fram kondomen. Han menar att det krävs tajming. Jao säger då att många killar är oroliga för att tappa ståndet när de ska sätta på kondomen. Kan William ha menat något annat med att det krävs tajming? Och varför använder inte alltid människor kondom fast de flesta vet att det är ett bra skydd?
2. William verkar gilla Jao och hoppas att han ska komma tillbaka och undervisa mer om sexualitet. Varför gillar William Jao, tror ni?
3. Kim fantiserar om läxa i kyssar och att hon och Hanna övar på varandra. Varför tycker många om att kyssas?
4. Vad tror ni Hanna känner för Kim?

Övningar

1. Låt eleverna lista för- och nackdelar med kondom i på tavlan. Dela in klassen i mindre grupper och låt varje smågrupp välja tre nackdelar och diskutera vad man kan göra åt dem. Låt sedan smågrupperna redovisa i helgrupp hur diskussionen gått.
2. Läs upp följande text för gruppen och låt dem samtala om hur Johan ska göra:

Johan är 16 år och har en flickvän sedan fyra månader. De brukar ha sex med varandra. I början använde de kondom, men efter ett par månader gick de till ungdomsmottagningen och testade sig och ingen hade någon könssjukdom. Nu använder Johans flickvän p-piller istället. På sportlovet åker Johan och några kompisar till Sälen. Det råkar bli så att han träffar en tjej där och de hamnar i säng. Han ångrar sig mycket, men tänker också att gjort är gjort. Han längtar hem till sin flickvän och tänker att han ska glömma det som hände med tjejen i Sälen. Några veckor efter det att han kommit hem märker han att det svider när han kissar. Han anar att han fått en könssjukdom. Han är orolig för att han kanske också har smittat sin flickvän. Vad ska Johan göra?

En tilläggsfråga: En av Johans kompisar som var med i Sälen är också kompis med Johans flickvän. Vad tycker du att han ska göra?

Man kan följa upp övningen genom att byta ut tjejen i Sälen till en kille.

För fler övningar om kondomer, se RFSU:s lärarhandledning *Kondomboken*.

Uppgifter

1. På ungdomsmottagningen kan man ta testa sig för könssjukdomar. Låt eleverna ta reda på följande:

- Var ligger närmaste ungdomsmottagning?
- Vad har de för öppettider?
- Vilka könssjukdomar kan de kolla upp?
- Hur går det till när man testar sig för olika könssjukdomar?

2. Det är olika hur tillgången till gratis kondomer ser ut för unga. På internet finns många sajter som informerar om och/eller säljer kondomer, bl.a. RFSU:s hemsida www.rfsu.se. Låt eleverna ta reda på följande:

- Finns det gratis kondomer för unga i länet? Var kan man i så fall hämta dem?
- Vilka olika material kan kondomer vara gjorda av? Vilka är materialens för- och nackdelar?

Kondomer är gjorda av gummi eller plast. Det finns människor som är allergiska mot gummikondomer. Plastkondomer är dock dyrare eftersom de inte tillverkas i lika stora volymer.

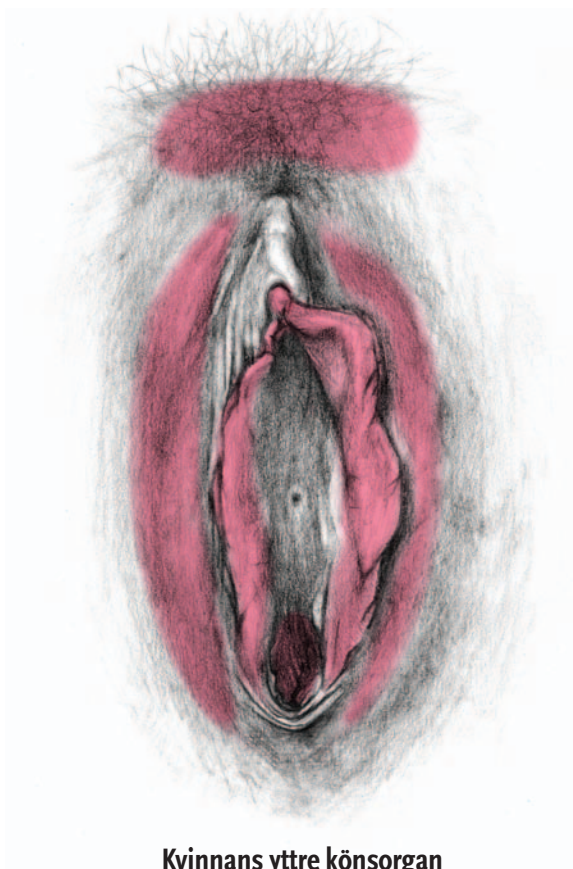
- Vad är en så kallad »kvinnlig kondom« och hur fungerar de?

En så kallad »kvinnlig kondom« (eng. »female condom«) är gjord för att kunna stoppas in i slidan och på så sätt skydda slemhinnorna. Men begreppet »kvinnlig« är något oegentligt eftersom de även kan stoppas in i ändtarmen och därmed också användas av såväl kvinnor som män vid anala samlag.

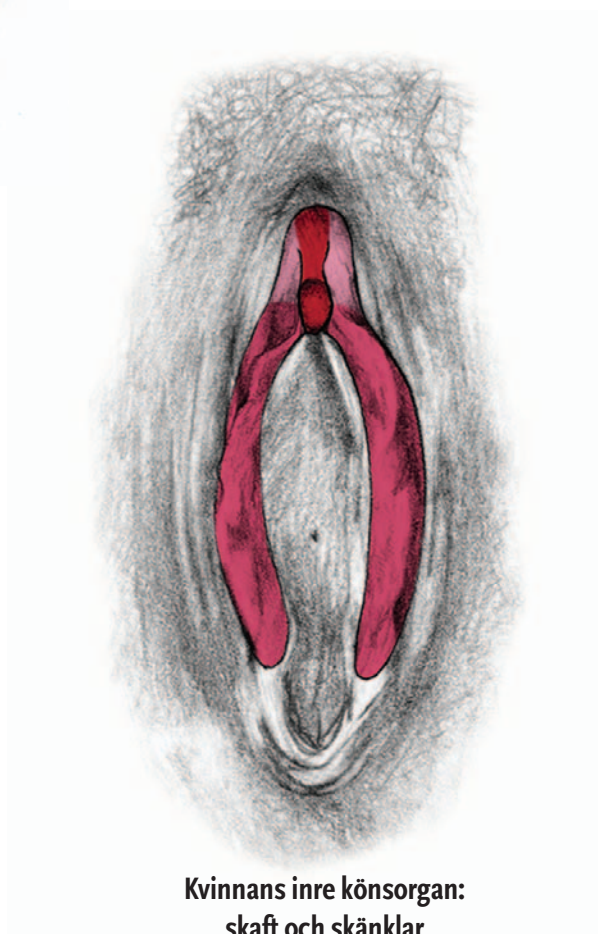
3. Låt eleverna arbeta i mindre grupper och samtala om och eventuellt skriva ner olika sätt som man kan ta kontakt på. Reglerna är att det ska vara schysta sätt och det ska inte vara knutet till en verklig person, utan ett allmänt tips. Låt grupperna berätta för klassen och samtala gemensamt om förslagen, t.ex. vad bra sätt har gemensamt och hur det känns att bli sedd. Kanske kan man också i storgrupp samtala om taskiga eller mindre bra sätt att ta kontakt på och vad dessa kan ha gemensamt. Samla alla sätt i ett häfte eller i annan form, eller sätt upp dem på väggen.

4. Vad händer sen? Låt eleverna prata om eller skriva om hur en uppföljare till filmen skulle kunna fortsätta.

- Vad händer med Abdu och Melody?
- Vad händer med Hanna och Kim?
- Vad händer med William?
- Om Jao kommer tillbaka – vad skulle han prata om då?



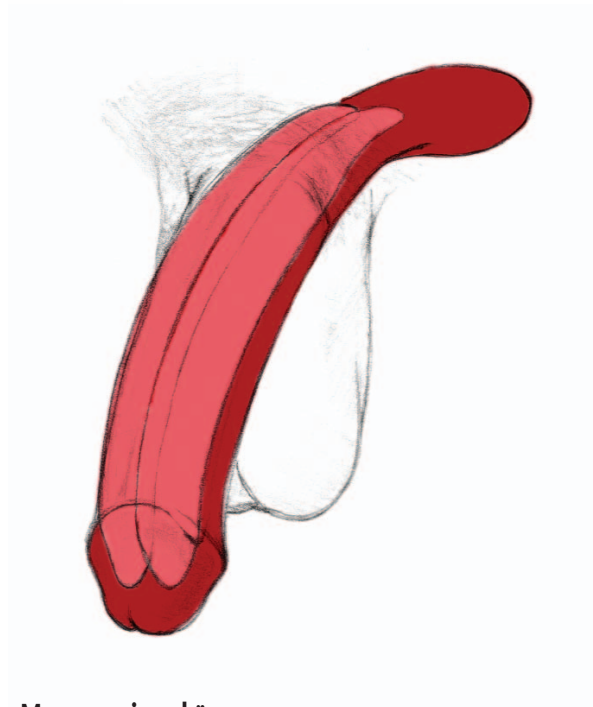
Kvinnans yttre könsorgan



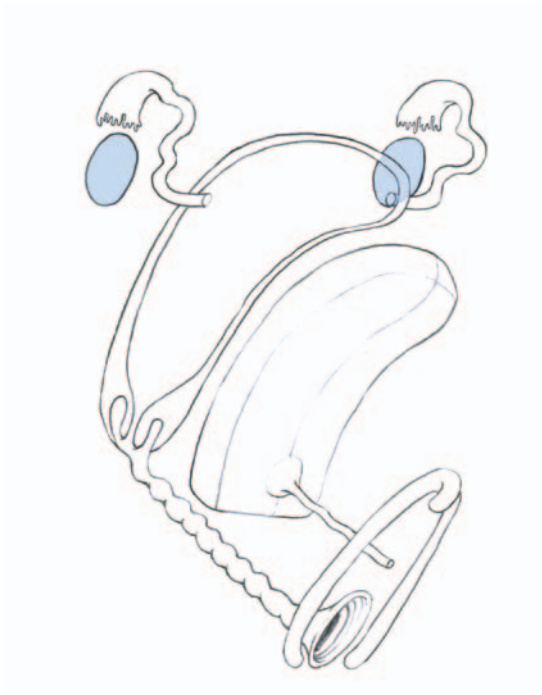
Kvinnans inre könsorgan:
skaft och skänklar



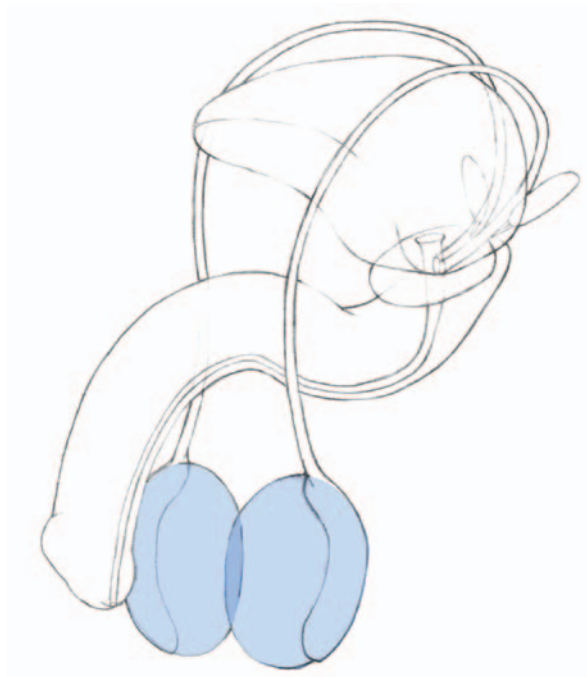
Mannens yttre könsorgan



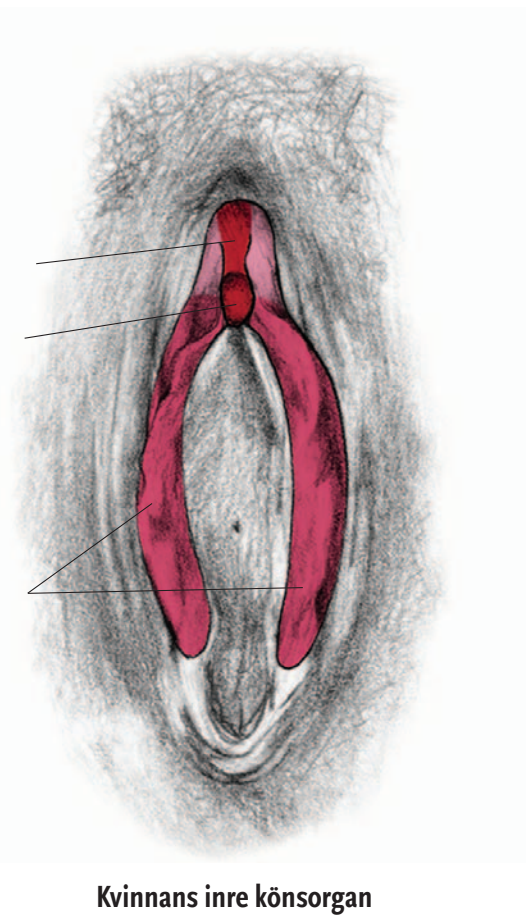
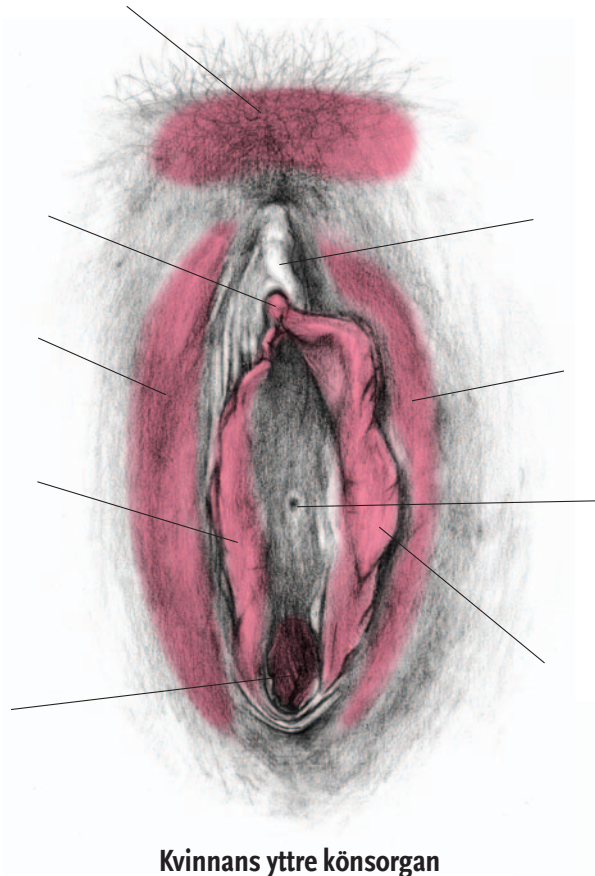
Mannens inre könsorgan:
svällkroppar



Kvinnans inre könsorgan

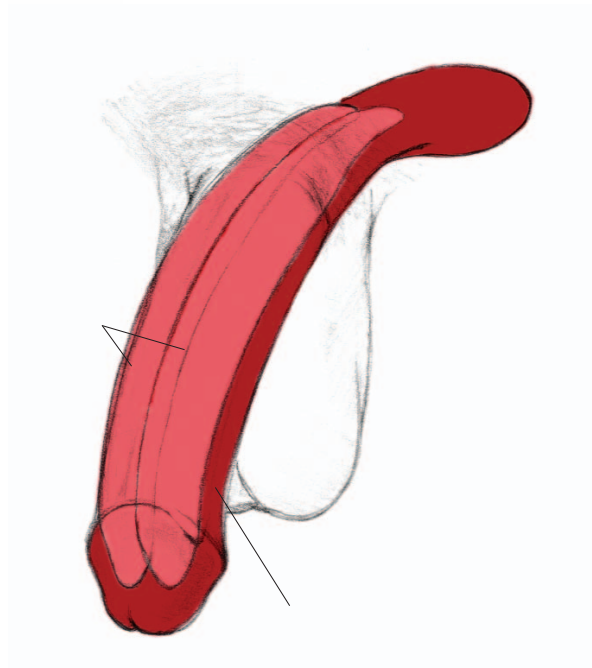


Mannens inre könsorgan

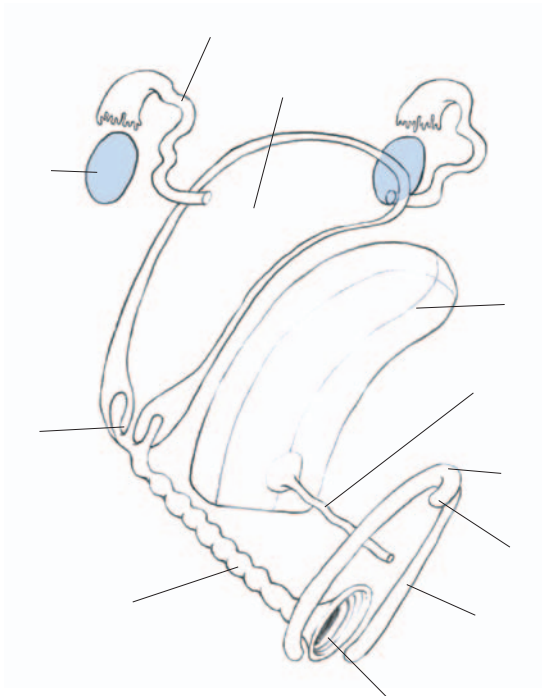




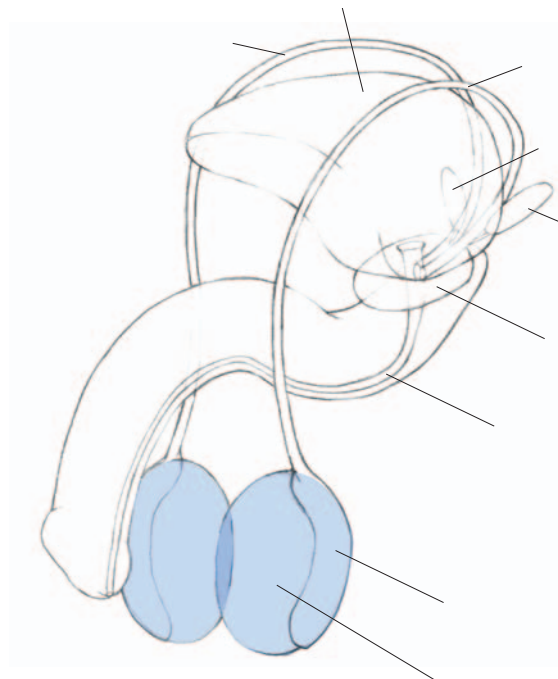
Mannens yttre könsorgan



Mannens inre könsorgan



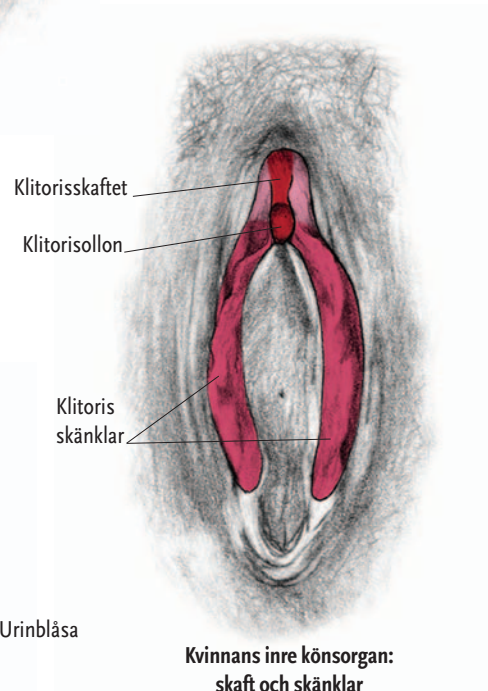
Kvinnans inre könsorgan



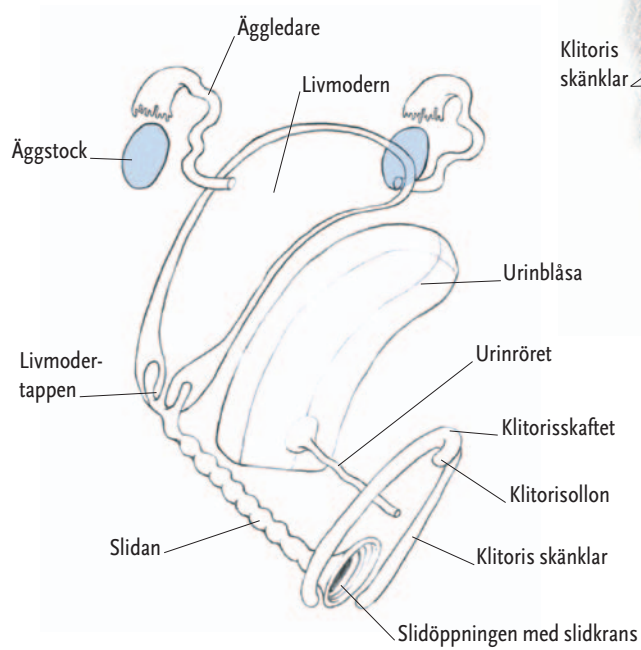
Mannens inre könsorgan



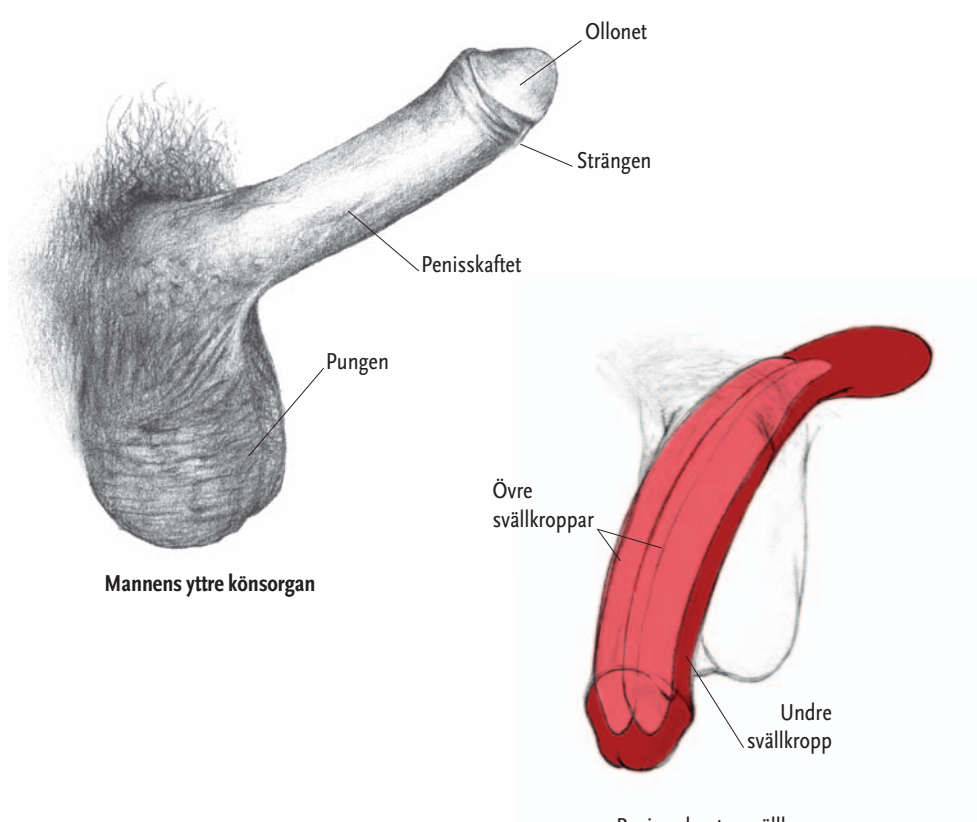
Kvinnans yttre könsorgan



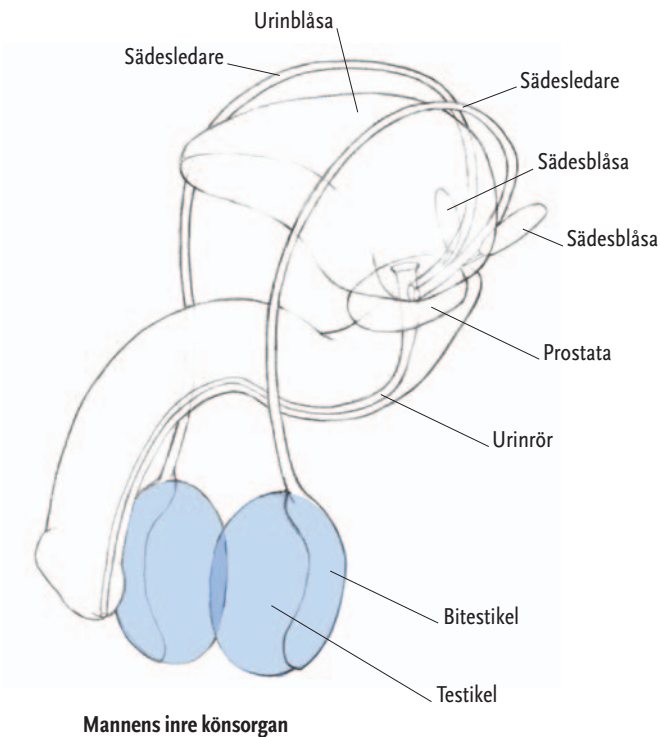
Kvinnans inre könsorgan:
skaft och skänklar



Kvinnans inre könsorgan



Penisen har tre svällkroppar.
Den undre bildar även ollonet.





För mer kunskap och information

RFSU:s och Utbildningsradions sajter:

rfsu.se

ur.se

På RFSU:s sajt hittar du en avdelning för just sexualundervisning:

rfsu.se/sexualundervisning

Ladda ner eller beställ RFSU:s material:

rfsu.se/material

UR har en sajt för lärare och en för unga:

ur.se/sexualkunskap (för lärare)

ur.se/sex (för unga)

Andra användbara sajter:

umo.se

rfsi.se

rfslungdom.se

transformering.se

lafa.nu

kondom.nu

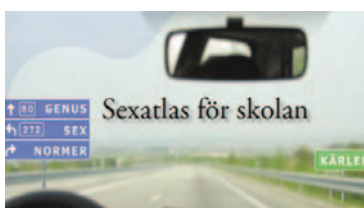
p-guiden.nu

Skolmaterial i urval:

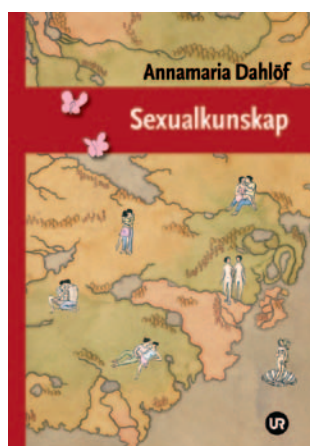


Kondomboken kan laddas ner gratis från RFSU:s hemsida. Klicka på omslaget!

Kondomboken.Handledning med elevmaterial (RFSU)



Sexatlas. Vägvisare för att planera och genomföra sexualundervisning i grundskolan och gymnasiet (RFSU)



Sexualkunskap (Utbildningsradion och RFSU)



Jag visste när jag var tio. En handledning för att stödja homosexuella, bisexuella och transpersoner i skolan (RFSU)



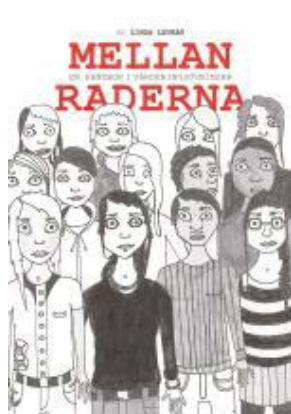
Samtala om pornografi i skolan. En handledning från RFSU (RFSU)



Röda tråden – metodhandbok i sexualitet och samlevnad (Lafa)



Kropp och sexualitet. Fakta och metoder för lärare som undervisar i svenska som andraspråk (Lafa)



Mellan raderna (Malmö stad)



I normens öga (Friends)



Under huden (RFSL Stockholm och RFSL Ungdom)

För den som vill lära sig mer om könsorganen rekommenderas:



Kukkunskap – en skrift om mannens kön

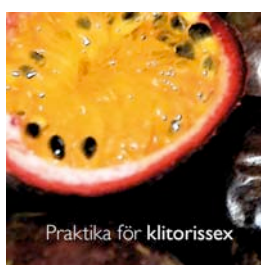
Fittfakta – en skrift om kvinnans kön

Slidkransen. Frågor och svar om myter kring mödom och oskuld

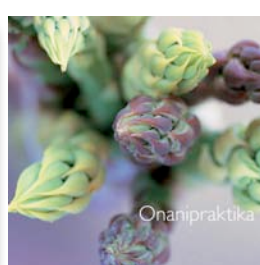


De kan laddas ner gratis från RFSU:s hemsida.
Klicka på omslagen!

RFSU:s praktikor är också bra för den som vill veta mer om sexualitet:



Praktika för klitorissex



Onanipraktika



Praktika för analsex



Kondompraktika för män



De kan laddas ner gratis från RFSU:s hemsida.
Klicka på omslagen!



RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation som genom upplysning, utbildning och opinionsbildning verkar för att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor.

Vill du bli medlem i RFSU? Mejla: medlem@rfsu.se



EKSJO ANIMATION STUDIO

