

RFSU:S TIDNING "SEX"

Information till personal inom Kriminalvården

Tidningen SEX från RFSU är målgruppsanpassad trycksak, som knyter an till de ämnen vi arbetar med under våra besök på anstalter och häkten. Det är en tidning som handlar om sexualitet och relationer – med syftet att främja en god sexuell hälsa hos målgruppen.

"SEX" innehåller övergripande basfakta om sådant klienterna uttryckt behov av, varvat med enklare uppgifter och övningar som inbjuder till faktaförmedling och självreflektion. Klienten ska kunna läsa och arbeta i den på egen hand, vid tillfällen där det passar. Metoder och övningar är väl beprövade, evidensbaserade och enkla att ta sig an. De ska utgå från målgruppens behov, som identifieras både utifrån forskning och från de kunskaper vi fått om målgruppen under den tid vi har arbetat med den.

Behovet av kunskap kring sexuell hälsa är stort i målgruppen socialt utsatta. Genom att tillgängliggöra basfakta och presentera enklare övningar som knyter an till dessa, bidrar vi att stärka kunskapen hos målgruppen – samtidigt som vi hoppas att det ska locka till läsning.

Tidningen är uppdelad i olika avsnitt utifrån ämne. Nedan följer en beskrivning med vad respektive artikel syftar till att förmedla, samt tips på hur personal inom Kriminalvården vid behov kan följa upp. Vid frågor, kontakta gärna kontaktperson hos RFSU.

Vårt sexuella liv

Med "**kul fakta om sex**" inleds tidningen med att sätta tonen, avdramatisera ämnet och ta död på några av alla myter som finns om sexualitet. Det finns mycket att lära sig om sex och ingen kan veta allt. Den här typen av fakta är också en effektiv samtalsöppnare, för att väcka diskussion klienter emellan.

Tips: Ta reda på mer liknande fakta och gör en frågesport till klienterna.

Hitta sexet!

Kunskap om sexuella praktiker ökar möjligheterna till egenbestämmande om sin sexualitet. För att personer själva ska kunna välja vad man vill göra, vad man inte vill göra och vad man vill vänta med - behöver man känna till att det finns många olika sätt att ha sex på.

Att synliggöra olika sexuella praktiker, är att bredda begreppen "sex" och "sexualitet" till att handla mer om samlag. Kunskap om detta underlättar för människor att få bestämmanderätt över sin kropp och sin sexualitet.

De små bilderna i övningen är exempel på sexuella praktiker människor ägnar sig åt, men kanske inte pratar om. Att normalisera och synliggöra dessa är att underlätta kommunikation och

gränssättning (vad man vill säga ja respektive nej till) och kan ge inspiration till praktiker som inte riskerar en könssjukdom eller en oönskad graviditet. Genom att se bilder med exempel på sådana praktiker är det lättare att visualisera och förstå vad som menas. Någon kanske tänker “det där vill jag prova” - eller tvärtom “det där skulle jag aldrig göra”, vilket redan där lett till reflektion över sin egen sexualitet.

Tips: När någon ställer en fråga om sex - utgå inte från att det är samlag som menas.

Sexiga signaler

Här ger en av RFSU:s sexualupplysare råd och konkreta tips på hur man tänka och agera för både vara lyhörd för vad andra vill och respektera sina egna gränser. De tillhörande övningarna är sådana där man själv kan reflektera över vad man tycker om och inte, och hur man kan göra för att ha sex på ett sätt som inte överskrider ens egna eller andras gränser.

Att kunna och våga kommunicera är avgörande för att ha sex och relationer på ett ömsesidigt och bra sätt. Att söka samtycke och samspel med någon handlar inte bara om att undvika övergrepp, utan hitta vägar till en sexualitet alla mår bra av. Många uttrycker att de känner en stor osäkerhet på vilket sätt man kan kommunicera med en sexpartner och att de skulle vilja bli bättre på att göra det.

Tips: Fråga klienten “hur visar man vad vill, och hur märker man att någon annan är med på det man gör?”. Det måste inte handla om sexuella situationer, att vara lyhörd inför detta även i andra sammanhang är stärkande i sig.

Övningar: Bästa kyssen/Sköna Ställen/Fingrar eller fjädrar/Favoritsex?

Ofta ger vi oss inte tid att reflektera över vad vi gillar och inte, utan saker “bara händer”. Detta ökar risken att göra något man egentligen inte vill. Den som har funderat över vad den själv tycker om och inte, har också större möjlighet kommunicera det. Den blir även mer lyhörd inför vad andra tycker om och inte. Den här typen av övningar är, likt “hitta sexet” också ett sätt att bredda sexbegreppet och få det till att handla om mer än samlag för att öka människors sexuella handlingsutrymme.

Tips: Fråga klienten om det är lätt att veta vad man själv tycker om och inte. Det måste inte handla om sexuella situationer, att vara lyhörd inför detta även i andra sammanhang är stärkande i sig.

Övning: Ja- och nejsignaler

Bilden illustrerar olika kroppsliga signaler att vara uppmärksam på, signaler som visar om en person vill något eller inte. Den ska inte ses som ett facit utan visa på sådant det är värt att vara lyhörd inför. Om man inte märker några ja-signaler eller om man märker någon nej-signal ska man stanna upp. Kanske vill personen inte alls, eller så vill den göra något annat. Ofta är det svårt att gissa vad den andra vill, så det är alltid bra att fråga.

Tips: Ställ till klienterna frågan om vilka signaler de själva tycker att lättast att läsa av. Hur är man tydlig?

Fantastiska Fantasier

Sexuella fantasier är något de allra flesta människor har. För någon som befinner sig inlåst på en institution kan det också vara det enda den har. Att ge sig själv tillgång till sexuella fantasier är något som främjar ens välmående. Ändå är mycket av det kopplat till skuld och skam. Man kanske

fantiserar om något man inte alls skulle vilja göra i verkligheten, eller om personer man inte skulle vilja hamna i en sexuell situation med. Här vill vi visa att ens fantasier är ens egna och inte behöver hänga ihop med det sexuella liv man vill leva. För de allra flesta är alltså sexuella fantasier något som får en att må bra, men den som känner sig orolig över sina tankar eller känner att den kan tappa kontrollen, hittar här också tips på vart den kan vända sig.

Fantasierna i tidningen kan inspirera till eget fortsatt fantiserande. En person som känner sexuella känslor har lättare att just då ta till sig viss information och kunskap om sex som rör en själv, då det sätts i ett sådant sammanhang. Det kan alltså gynna fortsatt inlärande i tidningen.

Tips: Var öppen för att fantasier och drömmar kan vara stärkande i en isolerad situation, och uppmuntra de som delar med sig. Skulle det finnas anledning att oroa sig över en klients sexuella fantasier, hänvisa till telefonlinjen Preventell, se vår tipslista.

Bli vän med ditt undre liv

Många drar sig för sig att söka vård gällande sexuell hälsa, vilket kan medföra ett onödigt dåligt mående. I detta reportage visar vi hur det kan gå till på en mottagning, vad man kan söka hjälp och stöd för och hur man kan bli bemött. Vi vill minska avståndet till vården och avdramatisera besöken. Artikeln tar också upp svar på frågor många i målgruppen har haft i samtal med oss.

Tips: Fråga klienterna om de vet var de kan vända sig med sina frågor/problem och hänvisa dem dit, tex genom att/dela ut vår tipslista om vart man kan vända sig. Både under och efter verkställningstiden. Uppmuntra till testning (könssjukdomar) inom Kriminalvården.

Självförtroende mellan benen

Undersökningar visar att många har komplex över hur deras kön ser ut, vilket skapar osäkerhet och dålig självkänsla. Många undrar och oroar sig över sådant som är fullt normalt. En positiv syn på sin kropp stärker möjligheterna till ett självbestämmande i sitt sexliv, att inte ställa upp på eller göra sådant man egentligen inte vill. Här förmedlas det att "du duger som du är", och att sänka prestationskrav, utseendefixering och ta bort myter av hur människor tror att kön ska se ut.

Tips: Diskutera kroppsideal i stort. Påtala att alla är olika.

Spela Könsmemory

Könsmemory är både ett roligt sätt och ett pedagogiskt verktyg för att prata och lära sig om könsorganen. Kunskap förmedlas om hur könsorgan kan se ut, könens delar och normer om kön. Genom att spela flera stycken kan man öppna upp för frågor och visa att det är okej och bra att prata om detta.

Tips: RFSU har en hel del faktamaterial om detta för den som är intresserad att läsa vidare eller få svar på frågor. Mycket finns att beställa på rfsu.se, eller att få skickat genom kontaktperson hos RFSU.

Klitoris

Kunskap om hur kroppen fungerar är viktigt för att kunna ha sex på ett sätt man bra av. Klitoris är en kroppsdel det finns mycket lite kunskap om, trots att den är central för njutning. Att förmedla kunskap om detta är att sätta fokus på kvinnors ofta osynliggjorda lust, att belysa vikten av jämställt sex och visa på att samlaget inte är den enda sexpraktiken.

Tips: Fråga klienten varför de tror att kroppsdelar som är kopplade till sexualiteten är så tabu, och hur det kan komma sig att så många vet så lite om dem.

Smartare sex

Kondom är ofta ett knepigt ämne där många spontant har en negativ ingång. Istället för att fokusera på vad som är dåligt med att inte använda kondom, visar vi här på fördelarna med att använda den. Attityder och osäkerhet är en större anledning till att kondom inte används än att man inte känner till hur man gör. Undersökningar har visat att många vill ha säkrare sex men inte lyckas, och argument likt de i artikeln har visat sig vara stärkande för den gruppen. Här finns också info till vad man kan göra om man missat använda kondom.

Tips: Om kondomer finns för utdelning vid tex besök, ha gärna någon form av info tillgänglig. Finns att beställa hos RFSU.

Övning: Gör din kondomplan

Den som redan innan tänkt på kondom och har plan för hur den ska komma fram, lyckas ofta också använda den. Här kommer förslag hur man kan ha sin egen strategi för att få till det.

Tips: Uppmuntra klienterna att göra sin egen plan.

Sex på egen hand

Som frihetsberövad är onani och fantasier ofta det enda man har tillgång till. Här avdramatiseras och normaliseras onani som en praktik värd att på allvar. Det finns många frågor och myter i grupperna vi möter, och här finns svar på en del. Precis som med annan sex är självbestämmandet viktigt, och yttre påverkan kan vara negativ för hälsan.

Tips: Om ämnet kommer upp, påpeka att var och en själva får avgöra vad som känns bäst. Mycket, ibland, lite eller inte alls. Det är ett eget val.

Kärlek på avstånd

Att vara frihetsberövad med en relation med någon på utsidan kan förstås vara svårt för både en själv och partner. Vi har pratat med psykologer inom Kriminalvården som ger sin syn, och så ger vi några konkreta tips på hur man tänka och agera. Hänvisa gärna klienter som mår dåligt i sin relation vidare till resurser inom Kriminalvården, att få lufta och prata är ofta ett sätt att få må bättre. Relationsstress kan innebära svårigheter att ta in annat, vilket kan påverka mottaglighet för till exempel rehabilitering.

Tips: "Skrivarverkstad" med klienter där de uppmuntras att träna på att skriva brev/kort till sina anhöriga. Hjälp klienten att ta reda på hur familjerådgivningen bedrivs i deras hemkommun och hur få kontakt med den.

Serie

Under våra samtal på anstalter har allvar varvats med skämt och skratt. Här försöker man komma åt den stämningen, det ska vara kul att läsa om sex. Samtidigt, att se exempel på konkreta sexuella situationer kan göra att man som läsare hamnar i en stämning som ökar möjligheten att ta till sig kunskap om sex (se om fantasier).

Tips: Fråga varför just sex kan vara så pinsamt. Hur kan man hantera pinsamhet?

Lust med gas och broms

Det finns en bild av sexuell lust alltid måste fungera, annars är något fel. Här vill vi förklara att det oftast inte alls är så, utan att saker som stress, sömn, mående mm kan vara en orsak till minskad lust. Det är snarare det allmänna måendet man behöver arbeta med och inte lusten i sig. Olika personer kan också känna olika mycket lust, här förklarar vi varför och hur man kan arbeta med det.

Tips: Fråga klienterna om de vet var de kan vända sig om de mår dåligt. Dela ut vår tipslista.

Serie: Förhuden

Syfte: Att genom humor visa på variation och ta upp utseendenormer. Alla ser olika ut, men de bilder vi får se är ofta väldigt likartade.

Tips: Spela könsmemory för vidare diskussioner.

Dags att gripa in

Även många har varit utsatta för sexuella trakasserier och övergrepp, finns det fler vittnen än förövare. Här ger vi tips på hur man kan gripa in och stoppa en misstänkt händelse, utan att använda våld. Hur gör man, och när gör man det? Det är också ett konkret sätt att visa att även män kan vara en del i förändringsarbete, och bli sedda som personer som vill göra rätt istället för någon som ska sluta fel.

Tips: Fråga klienter om de kan komma på några konkreta exempel på när de faktiskt gripit in och hur det har gått och känts efteråt. Dela ut vår tipslista med kontaktuppgifter både för personer som utsatt andra och blivit utsatta själva.

Skammen tillhör förövaren:

Ett sexuellt övergrepp är för de flesta en traumatisk händelse, Men det finns vägar tillbaka och det finns hjälp att få, vilket här beskrivs. Vi vill lägga skulden där det här hemma, hos förövaren och inte hos den som har blivit utsatt.

Tips: Uppmuntra personer att söka professionellt samtalsstöd. Dela ut vår tipslista och hänvisa.