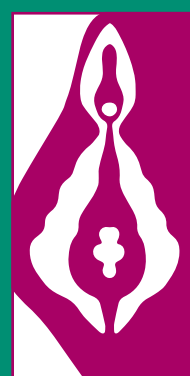




SÅ ANVÄNDER DU RFSU:S UPOS-FILMER



Mer kunskap betyder bättre hälsa. Och alla har rätt till kunskap om kropp, hälsa och sexualitet, oavsett vilket språk man pratar. Därför har RFSU tagit fram materialet UPOS – upplysning på olika språk – för att fler ska kunna få information på sitt eget språk.

Ny kunskap väcker ofta frågor och funderingar. Därför har vi tagit fram samtalsunderlag som kan användas för att hålla i gruppsamtal om de ämnen som tas upp i filmerna. Samtalsunderlagen innehåller diskussionsfrågor som deltagarna får diskutera och reflektera kring, och du som leder samtalen väljer själv om du vill ta upp alla eller bara några av frågorna.

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på www.rfsu.se



Du hittar filmerna, samtalsunderlagen och övrigt material på: www.rfsu.se/upos

INNEHÅLL

Mens.....	3
Preventivmedel.....	4
Abort.....	5
Graviditet.....	6
Förlossning.....	7
Tiden efter förlossningen.....	8
Flickans och kvinnans kön.....	9
Pojkens och mannens kön.....	10
Puberteten.....	11
Klimakteriet.....	12
Könssjukdomar.....	13
Lust och njutning.....	14
När samlag gör ont.....	15
Slidkransen.....	16
Könsstympning.....	17
Hedersrelaterat förtryck och våld.....	18
Sexuellt våld.....	19

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM MENS"

1. Berätta att ni nu ska prata om mens och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

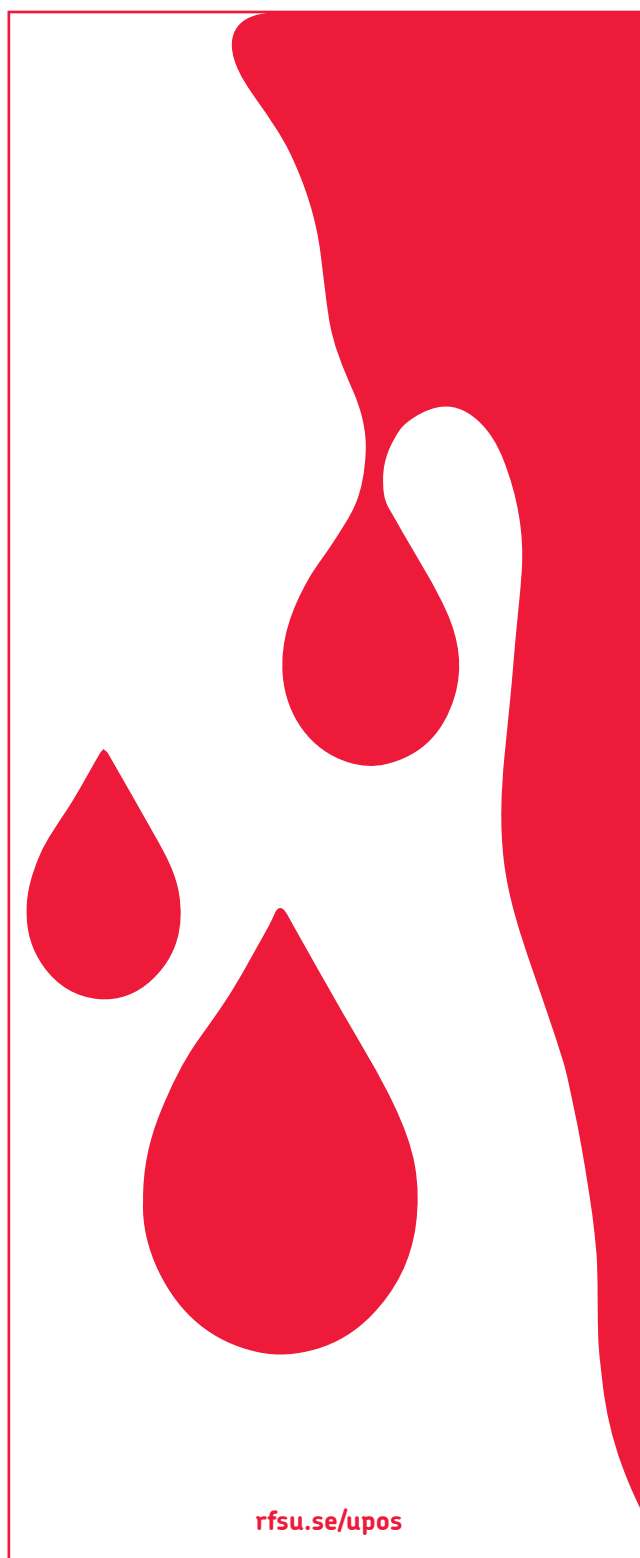
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR:

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - Vad är mens?
 - Varför får man mens?
 - Vad betyder "köns mogen"?
 - I vilken ålder brukar de flesta få sin första mens?
 - Hur lång brukar en menscykel vara?
- I vilken ålder brukar de flesta få sin första mens?
- Hur lång brukar en menscykel vara?
- Vad finns det för olika mensskydd, och hur kan man veta vilket som passar en själv? Ta gärna fram och visa olika mensskydd.
- Vad kan en utebliven mens betyda? Vad ska man göra om man inte får sin mens?
- Vad orsakar mensvärk? Vad kan man göra för att lindra det? När bör man söka hjälp för mensvärk?
- Kan man ha sex när man har mens?
- Känns det lätt eller svårt att prata om mens? Varför då? Vad gör det lättare/svårare?
- Vad önskar ni att personer i er närhet visste om mens?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Mens är ett friskhetstecken, som säger att kroppen fungerar som den ska. Det är inte orent eller en sjukdom.
- Man kan ha sex när man har mens. Ibland kan man till och med känna sig extra upphetsad under mensens. Mensblodet kan fungera som ett extra glidmedel, och en orgasm kan lindra mensvärk. Om man oroar sig för att det ska bli fläckar på t.ex. lakanen kan man prova att ha sex i duschen, eller lägga ut en handduk på stället där man ska ha sex.
- Att använda tampong eller menskopp är inte skadligt, och det gör inte så att någonting går sönder inne i slidan. Det går inte att se på ett könsorgan om en person har använt en tampong eller inte.
- Man ska inte gå med svår mensvärk, eller med ångest under mensperioden. Om receptfria värktabletter inte hjälper, eller om man inte kan/orkar göra sånt man brukar under mensens ska man söka hjälp från vården.



SAMTALSUNDERLAG TILL ”RFSU INFORMERAR OM PREVENTIVMEDEL”

1. Berätta att ni nu ska prata om preventivmedel (alltså metoder för att undvika en oönskad graviditet) och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR:

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - Vad är preventivmedel? Varför använder man det?
 - Vilka är de vanligaste preventivmedlen?
 - Var får man tag på preventivmedel?
 - Kan preventivmedel påverka ens förmåga att bli gravid senare i livet?
- Hur vet man vilket preventivmedel som passar en själv?
- Vilket preventivmedel är det enda som skyddar mot både oönskad graviditet och könssjukdomar?
- Vad är ett akut preventivmedel? I vilka lägen kan man använda det?
- Vad gör man om ens preventivmedel ger jobbiga biverkningar?
- Varför kan det vara bra att prata med sin partner om preventivmedel? Vad kan göra det lättare eller svårare att prata om det?
- Vad kan preventivmedel väcka för olika tankar och känslor?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Preventivmedel är inte farligt, och leder inte till infertilitet.
- Vissa preventivmedel har biverkningar, och man kan behöva prova olika för att hitta det som passar en själv.
- Hormonella preventivmedel kan också användas för att reglera mensens, och för att minska kraftig mensvärk.
- Preventivmedel skyddar inte mot könssjukdomar, utan det enda som skyddar mot både oönskad graviditet som könssjukdomar är kondomer.
- Man har rätt att själv bestämma om, och vilken typ av preventivmedel man vill använda.
- Alla har rätt till preventivmedelsrådgivning – oavsett om man har uppehållstillstånd i Sverige eller inte.



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

SAMTALSUNDERLAG TILL ”RFSU INFORMERAR OM ABORT”

1. Berätta att ni nu ska prata om abort och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - Vad är en abort?
 - Hur går en abort till?
- Vad säger lagen i Sverige om abort?
Varför tror ni att lagen ser ut som den gör?
- Påverkar en abort ens möjligheter att bli gravid senare i livet?
- Vad kan man behöva tänka på efter en abort?
- Vad kan det finnas för skäl till att man vill göra en abort?
- Vad kan en abort väcka för tankar och känslor?
- Vart kan man vända sig om man funderar på/vill göra abort?
- Hur kan man stötta en person i ens närhet som funderar på att göra en abort?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Det är inte farligt att genomgå en abort, och en abort påverkar inte ens förmåga att bli gravid senare i livet.
- Det är den som är gravid som har rätt att fatta beslut om en abort. Det spelar ingen roll om man är singel, i ett förhållande eller gift – ens partner får oavsett inte fatta beslutet åt en.
- Lagen i Sverige ser ut som den gör för att alla ska ha rätt att fatta beslut om sin egen kropp.
- Som partner till en person som blivit gravid kan det vara jobbigt om det fattas ett beslut kring abort som man själv inte håller med om – t.ex. om man blir förälder fast man inte vill. Via vården kan man få hjälp med en samtalskontakt för att prata om det.
- Man kan känna på olika sätt inför och efter en abort – vissa tycker att det är jobbigt, medan de flesta känner en lättnad. Alla känslor är okej, och via vården kan man få hjälp med en samtalskontakt för att prata om det.



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

rfsu.se/upos

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM GRAVIDITET"

1. Berätta att ni nu ska prata om graviditet och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR:

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - Hur kan man bli gravid?
 - Hur vet man att man är gravid? (Ta gärna fram ett graviditetstest och visa hur det fungerar)
 - Hur länge varar en graviditet?
 - Vad är ett ultraljud?
- Vad bör man göra när man vet att man är gravid? Om man vill behålla barnet? Om man vill göra abort?
- Vad kan en blödning under graviditeten betyda? Vad ska man göra om man blöder under graviditeten?
- Hur kan man må under en graviditet? Vilken typ av stöd och hjälp kan man behöva av närstående?
- Hur kan man känna som partner till den som är gravid?
- Vad kan man göra om man har svårt att bli gravid?
- Vad kan man göra om man vill undvika att bli gravid?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Det tar olika lång tid för olika personer att bli gravida. Om man har svårt att bli gravid så har man rätt att få hjälp med det på sjukhuset.
- De som har rätt att få hjälp att bli gravida på sjukhuset är olikkönade par, par med två kvinnor och ensamstående kvinnor.
- Under en graviditet är det vanligt att känna många olika känslor samtidigt – såsom spänning, glädje och oro. Både den gravida och en eventuell partner kan påverkas.
- Det går alldeles utmärkt att ha sex under graviditeten – så länge man själv vill det.
- Det går inte att påverka vilket kön barnet kommer att få – varken genom hur man har sex, vad man äter, eller på något annat sätt.



SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM FÖRLOSSNING"

1. Berätta att ni nu ska prata om förlossning och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - Vad är en förlossning?
 - Hur kan man förbereda sig inför sin förlossning?
 - Vad ska man göra när värkarna kommer?
 - Vad är ett kejsarsnitt?
 - Vad händer efter att barnet är fött?
- Ofta följer anhöriga med till förlossningen. Hur är man ett bra stöd till den som ska föda?
- Vissa känner sig oroliga och stressade inför sin förlossning. Vad kan det bero på? Hur gör man för att minska rädsla och stress under en förlossning?
- Vad kan man göra för att känna sig trygg under förlossningen?
- Under förlossningen är det viktigt att den som föder pratar med barnmorskan om det som händer i kroppen. Kan det vara lätt eller svårt?
- Vad är bra att tänka på inför en förlossning om man har blivit könsstympad/omskuren? Vad händer efter att barnet har fötts?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Den som föder är den viktigaste personen vid en förlossning. Den pratar med barnmorskan och tillsammans kommer de fram till vad som är bäst att göra. Det är viktigt att den födande får det stöd den behöver.
- Man har inte barnmorska hos sig hela förlossningen, och barnmorskor kan bytas ut. Inte heller tolk finns tillgänglig hela tiden.
- Det är viktigt att förstå vad rädsla gör med kroppen och hur man kan minska sin rädsla. Då blir det enklare att föda.
- Vissa känner sig nedstämda och ledsna efter en förlossning. Vissa kan till och med få tankar på att skada sitt barn. Det kan vara något som kallas förlossningsdepression, och om man får det finns det hjälp att få. Ingen kommer att ta barnet ifrån en om man berättar att man har en förlossningsdepression.



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

- För den som får skador på könsorganet efter en förlossning finns hjälp att få. Vänd dig till vården om det är så för dig!

SAMTALSUNDERLAG TILL ”RFSU INFORMERAR OM TIDEN EFTER FÖRLOSSNINGEN”

1. Berätta att ni nu ska prata om tiden efter förlossningen och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

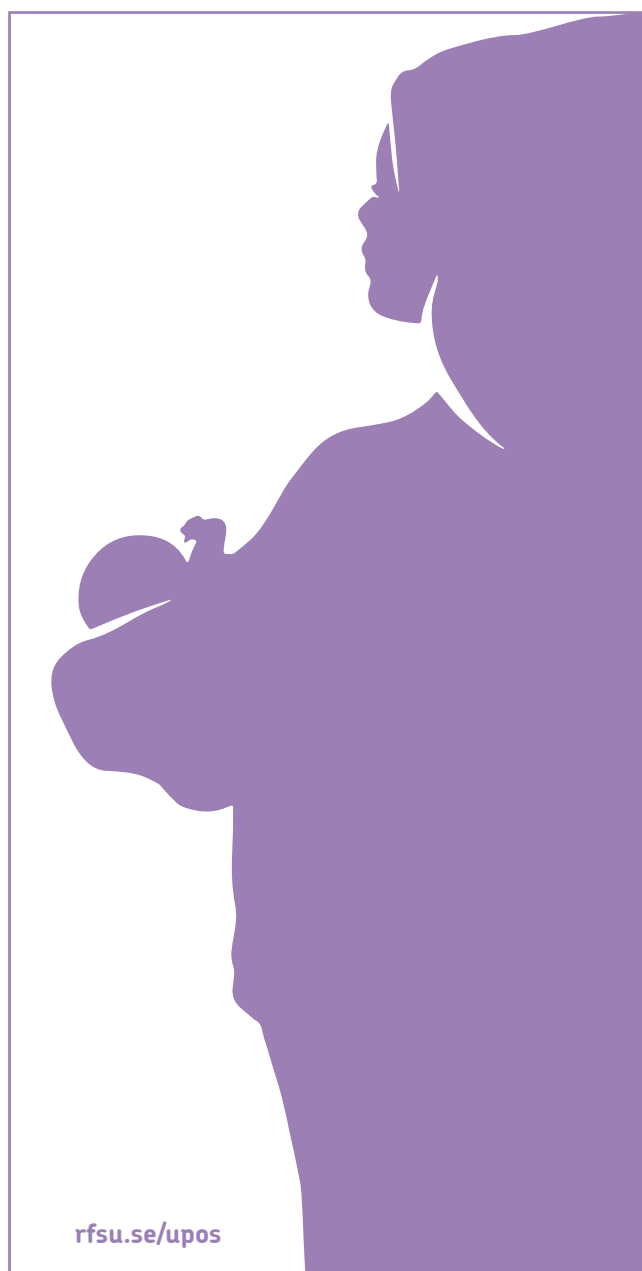
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på discussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - Vad är viktigt att tänka på tiden efter en förlossning?
 - Vilka känslor kan man känna tiden efter förlossningen?
 - Vad kan knipövningar vara bra för?
- Vad kan vara bra att tänka på för att amningen ska fungera bra? Måste man amma?
- Efter en förlossning får man blödningar från slidan och man kan ha ont i livmodern. Vad är viktigt att vara uppmärksam på när det gäller blödningar från slidan?
- Vad är viktigt att tänka på om man har fött sitt barn genom ett kejsarsnitt?
- En förlossning kan ge starka känslor. Både positiva och negativa, för både den som föder och för den andra föräldern. Hur är man ett bra stöd till någon som mår dåligt efter en förlossning?
- Hur kan tiden efter en förlossning vara för den förälder som inte födde barnet?
- Efter en förlossning kan man uppleva en period av mindre sexlust. Smärta i underlivet, stress och trötthet kan till exempel påverka. Vilka känslor kan minskad lust väcka? Vad kan man göra i stället för att ha sex, om man ändå vill känna närhet med en partner?
- Vart kan man vända sig om man har besvär efter sin förlossning?

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ:

- Vissa personer mår både fysiskt och psykiskt dåligt efter en förlossning. Att må psykiskt dåligt kan ibland vara något som kallas för en förlossningsdepression. Det är inte ovanligt, och inget man ska känna skam över. Det finns bra hjälp att få för att må bättre! Kontakta din barnmorskemottagning för att få hjälp och stöd.
- Det är vanligt att känna mindre sexlust ett tag efter en förlossning. Efter ett tag brukar lusten komma tillbaka igen. Man behöver aldrig ”ställa upp” på att ha sex om man egentligen inte vill. Kramar, kyssar och att bara vara nära varandra kan vara ett sätt att



ge och få kärlek från sin partner i perioder då sex inte känns intressant.

- Det finns mycket hjälp att få om man inte mår bra, eller har ont i kroppen efter en förlossning. Man ska inte gå lång tid med smärta eller obehag, utan söka vård direkt om man inte mår bra!

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM FLICKANS OCH KVINNANS KÖN"

1. Berätta att ni nu ska prata om vulvan och vaginan och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som de inte kände till eller som var särskilt intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - Hur förändras könet när man växer och kommer in i puberteten? Vad händer när man blir äldre?
 - Vad händer med vulvan och vaginan när man blir upphetsad?
 - Vilken är den känsligaste delen på könet? Hur stor är klitoris?
 - Hur ska man göra när man tvättar könet?
- Förklara att vulva är ett ord för de yttre delarna av könet (venusberg, blygdläppar, klitoris ollon, förhud) och vagina är samma sak som slida. Ibland används ordet vagina för att beskriva hela könet. Vilka ord på svenska finns för att benämna flickans och kvinnans kön? Passar de olika orden att använda i olika situationer? Skriv upp förslagen.
- Rita ett vuxet kön sett från utsidan av kroppen. Gå igenom de olika delarnas namn och funktion.
- Varför kan det vara bra att ha kunskap om könsorganen?
- Pratar man på samma sätt om mäns och kvinnors kön i samhället? Varför finns det vissa tabun kring könsorgan?
- Vissa känner skam eller oro inför hur vulvan ser ut, luktar eller smakar. Det kan t.ex. leda till att man har svårt njuta ordentligt vid sex. Vad kan man göra för att sluta känna så?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Alla kön ser olika ut, och det är något positivt.
- Könet kan användas för njutning. Man kan njuta själv – genom onani, eller genom sex med en man eller kvinna.
- Kvinnor fortsätter att ha en sexualitet efter klimakteriet, alltså efter att de inte längre kan få barn.
- Klitoris är den känsligaste delen av könet. Det är genom att smeka klitoris som de flesta får orgasm.
- Könet förändras inte i utseende efter att en kvinna har haft sex för första gången. Ingenting spricker eller går sönder.



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

- Filmen pratar om vulvan och vaginan som flickans och kvinnans kön, men även en person som identifierar sig som man kan ha en vulva och vagina. Det är bara man själv som kan veta vilket kön man känner sig som.

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM POJKENS OCH MANNENS KÖN"

1. Berätta att ni nu ska prata om penis och pung och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

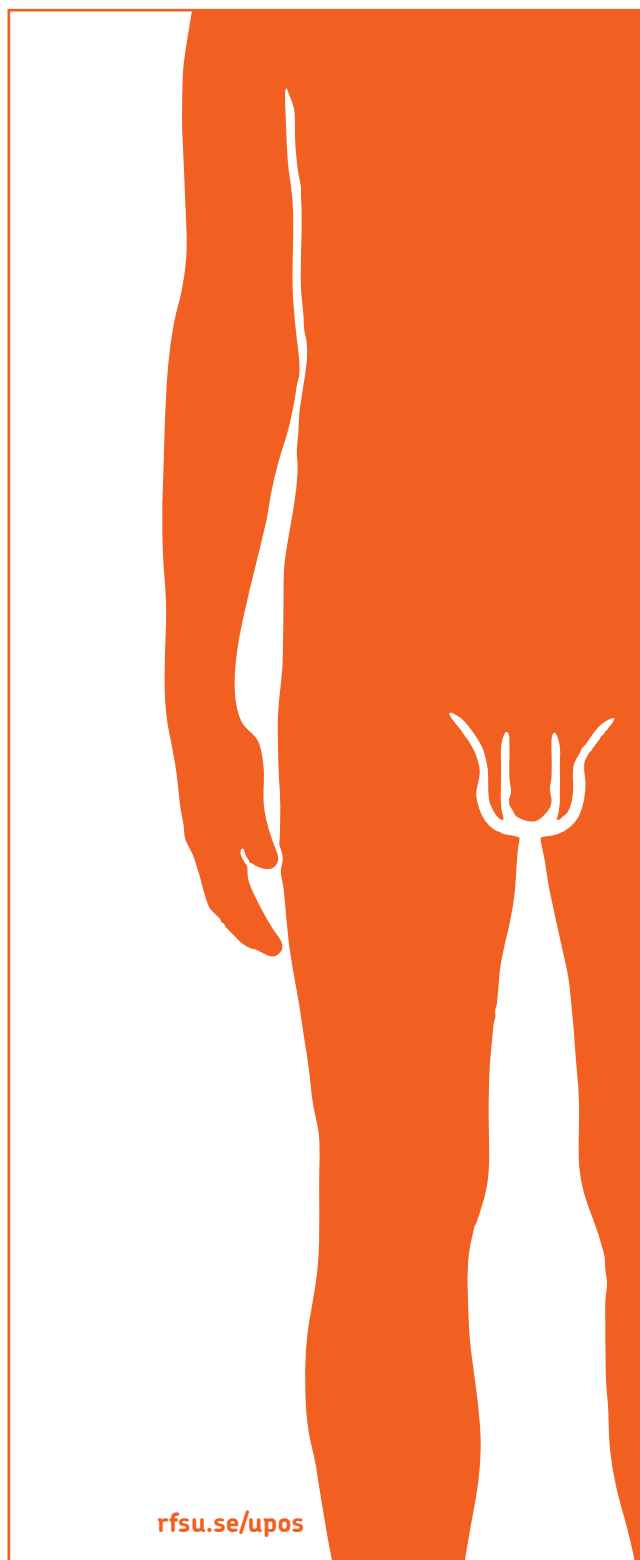
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som de inte kände till eller som var särskilt intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - Hur förändras könet när man växer och kommer in i puberteten? Vad händer när man blir äldre?
 - Vad händer med penisen när man blir upphetsad?
 - Vilken är den känsligaste delen på könet?
 - Hur ska man göra när man tvättar könet?
- Vilka ord på svenska finns för att benämna pojkens och mannens kön? Passar de olika orden att använda i olika situationer? Skriv upp förslagen.
- Rita ett vuxet kön sett från utsidan av kroppen. Gå igenom de olika delarnas namn och funktion.
- Varför kan det vara bra att ha kunskap om könsorganen?
- Pratar man på samma sätt om mäns och kvinnors kön i samhället? Varför finns det vissa tabun kring könsorgan?
- Vad kan det bero på om man har svårt att få erektion? Hur kan det kännas om man har det problemet, och vad kan man göra åt det?
- Vissa känner sig ledsna eller oroliga över att deras penis inte skulle vara tillräckligt stor. Varför är det så? Hur kan man stötta en person som känner så?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Alla kön ser olika ut, och det är något positivt.
- Könet kan användas för njutning. Man kan njuta själva – genom onani, eller genom sex med en man eller kvinna.
- Man har en sexualitet genom hela livet – från barndom till ålderdom. Hur den uttrycks och känns varierar genom livet, och från person till person.
- Män fortsätter att ha en sexualitet under hela livet.
- Ollonet och strängen är den känsligaste delen av könet. Det brukar kännas skönt att smeka där.
- Filmen pratar om penis och pung som pojkens och mannens kön, men även en person som identifierar sig som kvinna kan ha en penis och pung. Det är bara en själv som kan veta vilket kön man känner sig som.



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM PUBERTETEN"

1. Berätta att ni nu ska prata om puberteten och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - I vilken ålder brukar man komma in i puberteten?
 - Ge exempel på vilka förändringar som kommer i puberteten.
 - Vad händer med könsorganet i puberteten?
 - Vad betyder det att bli "köns mogen"?
- Att vara i puberteten kan väcka många olika känslor. Vilka känslor kan det vara?
- Vissa kommer tidigt i puberteten, och andra sent. Hur kan det kännas att vara tidig eller sen in i puberteten? Vid vilken ålder kan det vara bra att kontakta vården om puberteten inte börjat?
- Hur kan man vara ett bra stöd för en person som känner att deras kropp inte stämmer överens med det kön man känner sig som inuti?
- Många upptäcker lust och onani mer i puberteten. Vissa har fått lära sig att onani är något farligt eller dåligt. Men det stämmer inte. Vad finns det för positiva saker med onani?
- Vad kan vara bra att tänka på som förälder, när ens barn kommer in i puberteten?
- Vad kan man få hjälp med på en ungdomsmottagning?

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ:

- Olika personer upplever puberteten på olika sätt – den är ofta både spännande, jobbig, pinsam och efterlängtnad på samma gång. Olika personer kommer också in i puberteten olika fort – vissa är tidiga medan andra är sena. Det är bra att försöka att inte jämföra sig för mycket med andra, och komma ihåg att alla kroppar är unika och utvecklas i sin egen takt.
- Lust och onani är för de flesta unga en del av puberteten. Detta kan väcka olika känslor, som glädje, nyfikenhet och spänning eller skam och oro. Positiva samtal om kropp och sexualitet och hjälp att hitta bra information är viktigt för att alla ska få må bra i sin kropp och sexualitet.



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

- Ungdomsmottagningen kan erbjuda mycket information och stöd för unga personer gällande kropp, relationer, mående och sexualitet och är ett jättebra ställe att lära känna. På hemsidorna umo.se och youmo.se finns mycket information att läsa.

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM KLIMAKTERIET"

1. Berätta att ni nu ska prata om klimakteriet och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

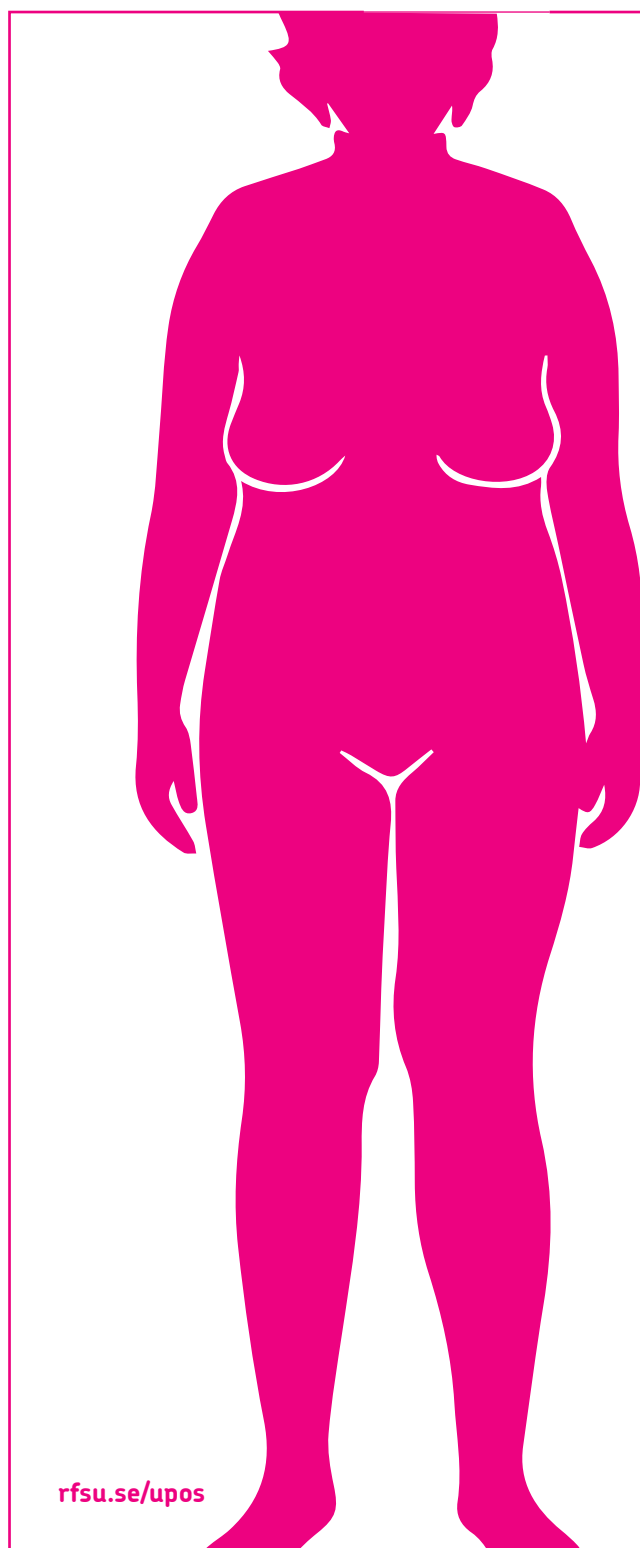
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - I vilken ålder brukar klimakteriet komma?
 - Vad händer med mensen och möjligheten att bli gravid i klimakteriet?
 - Hur länge brukar klimakteriet pågå?
- Vilka besvär kan man uppleva under klimakteriet? Hur kan man stötta en person som mår dåligt under klimakteriet?
- Vad kan klimakteriet väcka för tankar och känslor hos en person?
- Vad kan man själv göra för att må bättre under klimakteriet?
- Vart kan man vända sig för att få hjälp om man upplever besvär?
- Hur kan sexlusten påverkas under klimakteriet?
- Vad kan man göra för att njuta mer av sex om man har problem med att slidan känns torr?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Alla mår olika under klimakteriet – vissa mår bra eller till och med bättre än innan, medan andra mår dåligt. Alla sätt att känna är okej!
- Det finns hjälp att få om man upplever besvär. En vårdcentral, barnmorskemottagning eller gynekolog är en bra första kontakt.
- Sexlusten kan både öka och minska under klimakteriet. Högre ålder behöver absolut inte betyda att sexlivet är över.



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM KÖNSSJUKDOMAR"

1. Berätta att ni nu ska prata om könssjukdomar och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

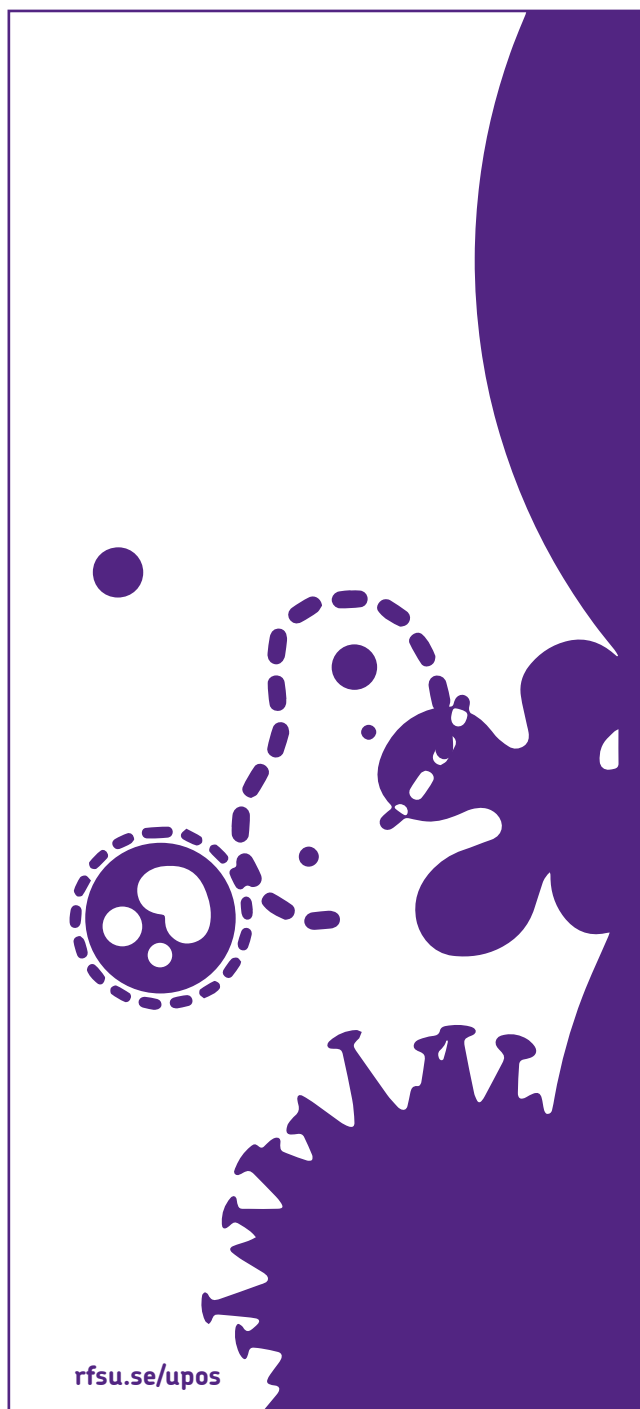
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på discussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna att sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - På vilka sätt kan en könssjukdom överföras från en person till en annan?
 - Vilka kroppsvätskor kan innehålla virus eller bakterier som ger en könssjukdom? Vilka kan inte det?
 - På vilka ställen på kroppen finns de slemhinnor där en könssjukdom kan komma in i kroppen?
 - Hur kan man veta att man har en könssjukdom?
 - Vart kan man vända sig för testning och behandling?
- Hur kan man undvika att ge eller få en könssjukdom? Vilka sätt att ha sex på har mindre risk att få eller ge en könssjukdom?
- Det finns flera lagar i Sverige som berör könssjukdomar – vilka av dessa nämns i filmen?
- Hur kan det kännas att prata med en partner om säkrare sex och testning?
- Hur kan man föreslå att använda kondom?
- Det finns olika myter och fördomar om könssjukdomar. Ge några exempel. Hur kan man motverka sådana myter?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Det går inte att se på en person om den har en könssjukdom eller inte, och det har inte med t.ex. intimhygien att göra.
- Det enda sättet att säkert veta om man har en könssjukdom är genom att testa sig, och många könssjukdomar är symtomfria. Testning och behandling för könssjukdomar är nästan alltid gratis i Sverige – även för den som inte har uppehållstillstånd.
- Könssjukdomar överförs inte genom kyssar, kramar, att dela mat eller toalett med någon annan.
- Det finns många sätt man kan ha säkrare sex på. T.ex. hängel, smekningar eller oralsex där man inte sväljer sperma.
- Kondom (tillsammans med glidmedel vid analsex) ger ett mycket bra skydd mot könssjukdomar.



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

rfsu.se/upos

- Det är olagligt att behandla någon sämre för att den har en könssjukdom, och ens hiv-status kan inte påverka ens asylärende.

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM LUST OCH NJUTNING"

1. Berätta att ni nu ska prata om lust och njutning vid sex och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - Vad händer i kroppen när man blir upphetsad?
 - Vad är klitoris?
 - Vad är stånd, lubrikation och orgasm?
- Rita en kropp och markera tillsammans vilka ställen som kan kännas sköna att röra vid.
- Hur vet man vad man själv tycker känns skönt och upphetsande?
- Onani är det vanligaste sättet att ha sex på. Det är ett bra sätt att lära sig vad man tycker om. Det är helt ofarligt, men det finns många som tror att det kan vara skadligt. Har ni några exempel på fler andra myter eller missförstånd om sex och kroppar?
- Varför kan det vara bra att prata med sin partner om sex? Vad kan göra det lättare/svårare att göra det?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Onani är det vanligaste sättet att ha sex på, och är helt ofarligt.
- Det finns ingen skillnad mellan män och kvinnor vad gäller förmågan att känna lust.
- Upphetsning kommer från hjärnan, och kan komma eller försvinna plötsligt, eller behöva mer tid för att byggas upp. Vad som gör en upphetsad varierar från person till person.
- Hur mycket eller ofta man känner lust varierar genom livet.
- Lust och njutning ska vara en central del av sex – om sex inte känns bra, gör ont eller om man känner sig pressad har man alltid rätt att avbryta eller säga nej till sexet.
- Vissa personer känner mycket lite, eller ingen lust att ha sex med andra personer. Det kan kallas för att vara asexuell och är inte något dåligt, fel eller farligt.



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM NÄR SAMLAG GÖR ONT"

1. Berätta att ni nu ska prata om när samlag gör ont och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

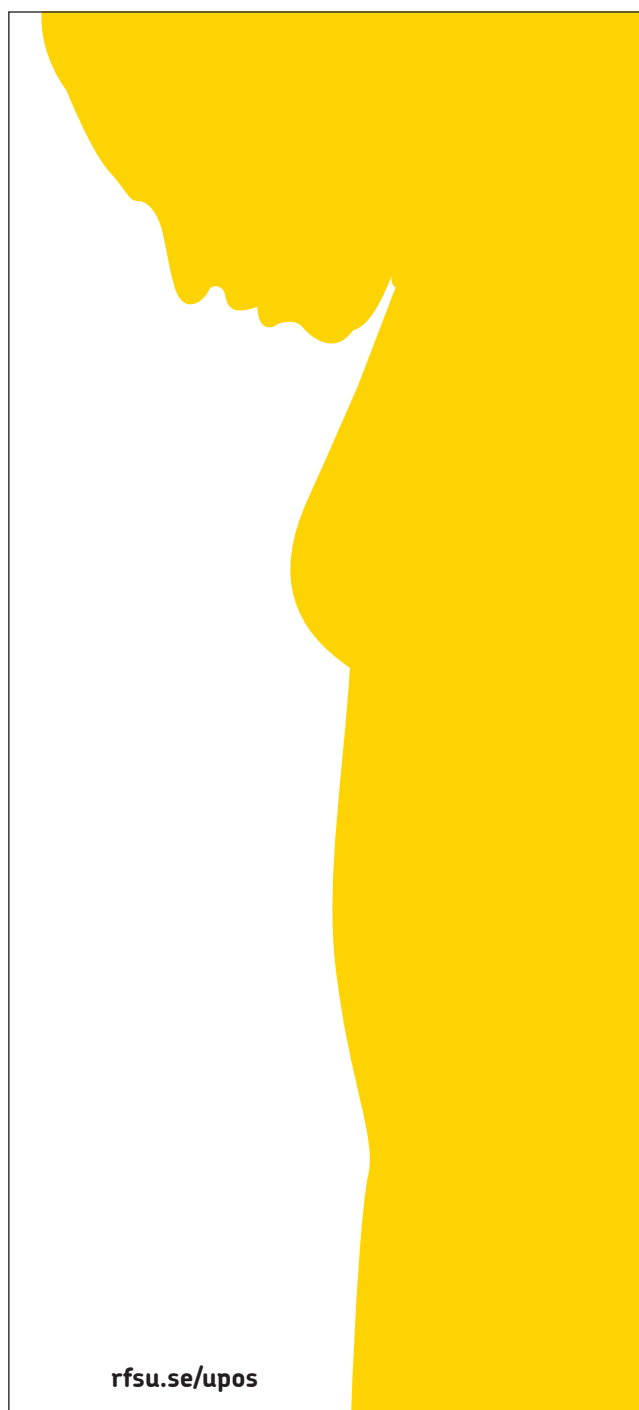
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - Varför kan samlag göra ont? Vilka skäl nämns i filmen?
 - Vilka skäl nämns i filmen till att samlag kan göra ont?
 - Hur kan smärtan kännas?
 - Varför minskar risken att få ont om personen med en slida är upphetsad?
- Hur vet man om man vill ha sex eller inte? Hur känns det i kroppen?
- Hur kan man prata med sin partner om ifall man vill ha sex eller inte? Vad kan göra det lättare eller svårare?
- Ofta är det just samlag som gör ont. Vilka andra sätt att ha sex på finns det?
- Måste man ha samlag med den man är gift med?
- Hur kan det kännas om ens partner säger att den får ont av samlag? Vad kan man göra som partner till den som får ont?
- Vad finns det för hjälp att få om man har ont vid samlag? Varför är det bra att söka hjälp?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Smärta är kroppens sätt att säga att något är fel. Om man fortsätter ha sex fast det gör ont kan det bli värre. Det är alltså viktigt att sluta göra det som gör ont, och att försöka ta reda på vad som är fel.
- Man har rätt att själv välja om man vill ha sex och hur man vill ha sex. Ingen har rätt att tvinga eller pressa en att sex om man inte vill. Det är olagligt.
- Sex är mycket mer än bara samlag. Om samlag gör ont kan man t.ex. kyssas, smeka varandra eller ha oralsex.
- För den som har varit med om sexuellt våld, eller lever i en relation den inte har valt själv kan sex bli förknippat med tvång och smärta. Då finns stöd och hjälp att få – vänd dig till vården, eller till en kvinno-/tjejjour. Man kan t.ex. ringa till Kvinnofridslinjen på nummer 020-50 50 50. De har öppet dygnet runt och man kan få hjälp av en tolk.



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

- Det finns hjälp att få för den som har ont vid samlag. Det är bra att söka hjälp så tidigt som möjligt.

SAMTALSUNDERLAG TILL ”RFSU INFORMERAR OM SLIDKRANSEN”

1. Berätta att ni nu ska prata om slidkransen och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på discussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?

- Sammanfatta tillsammans:

- Vad är slidkransen? Var sitter den?
- Hur ligger det till med blödningar vid första samlaget?

- Vad händer med slidan när man är upphetsad och vill ha sex?

- Går det att se på en person att den har haft sex?

- Vad finns det för myter om samlagsdebut och vaginans utseende? Vad kan dessa myter leda till? Hur kan man motverka dem?

- Hur kan man stötta någon som känner press att blöda vid första samlaget, eller som är orolig att det ska göra ont?

- Finns det fler myter om kvinnors sexualitet och kroppar? Varför finns dessa myter?

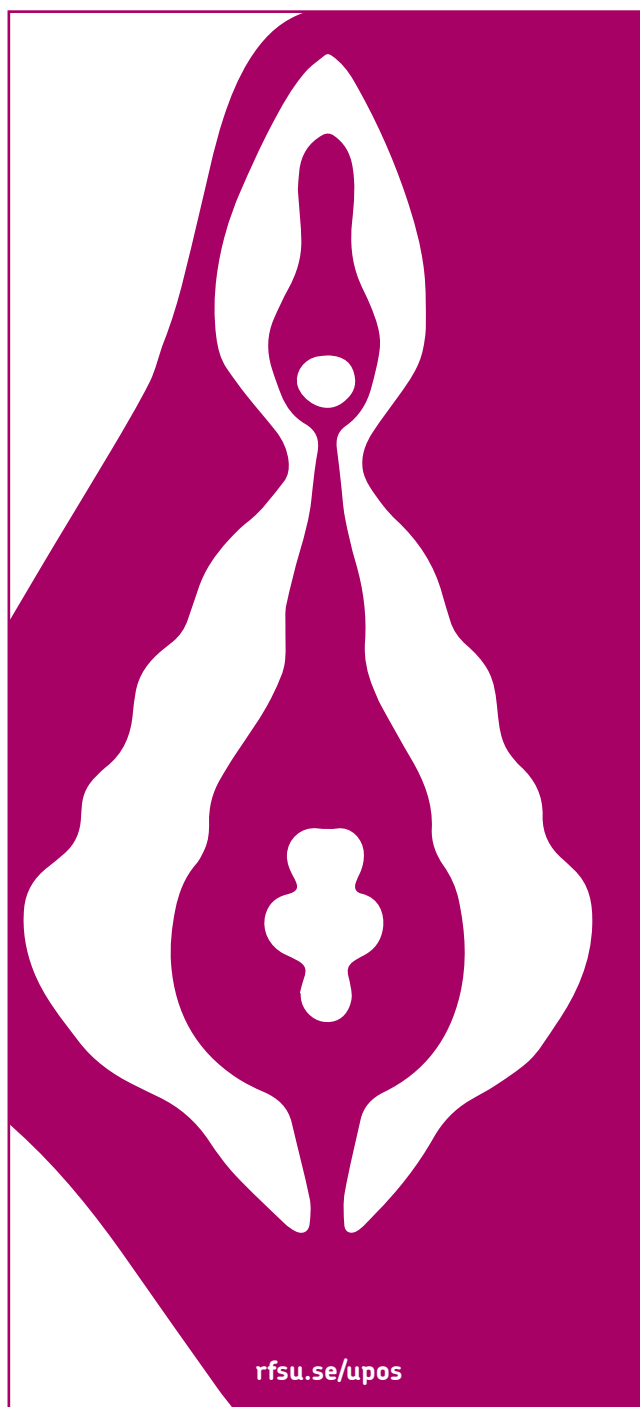
VIKTIGT ATT TA UPP:

- Det finns ingenting som förändras i vaginan när en person har haft sexdebut – det går aldrig att se på en person om den har haft sex eller inte. Det finns ingen ”mödomshinna”.

- De flesta blöder inte vid första samlaget.

- Myten om en mödomshinna kan påverka både den sociala situationen och det psykiska måendet hos många kvinnor. Att sprida information om hur det egentligen ligger till är viktigt.

- Ingen har rätt att bestämma över någon annans sexdebut och/eller sexliv. Så kallade ”oskuldskontroller” kan vara olagliga och räknas som en form av sexuellt övergrepp.



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM KÖNSSTYMPNING"

1. Berätta att ni ska prata om könsstympning (som också kan kallas för omskärelse, eller att klippa/skära i könet), och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

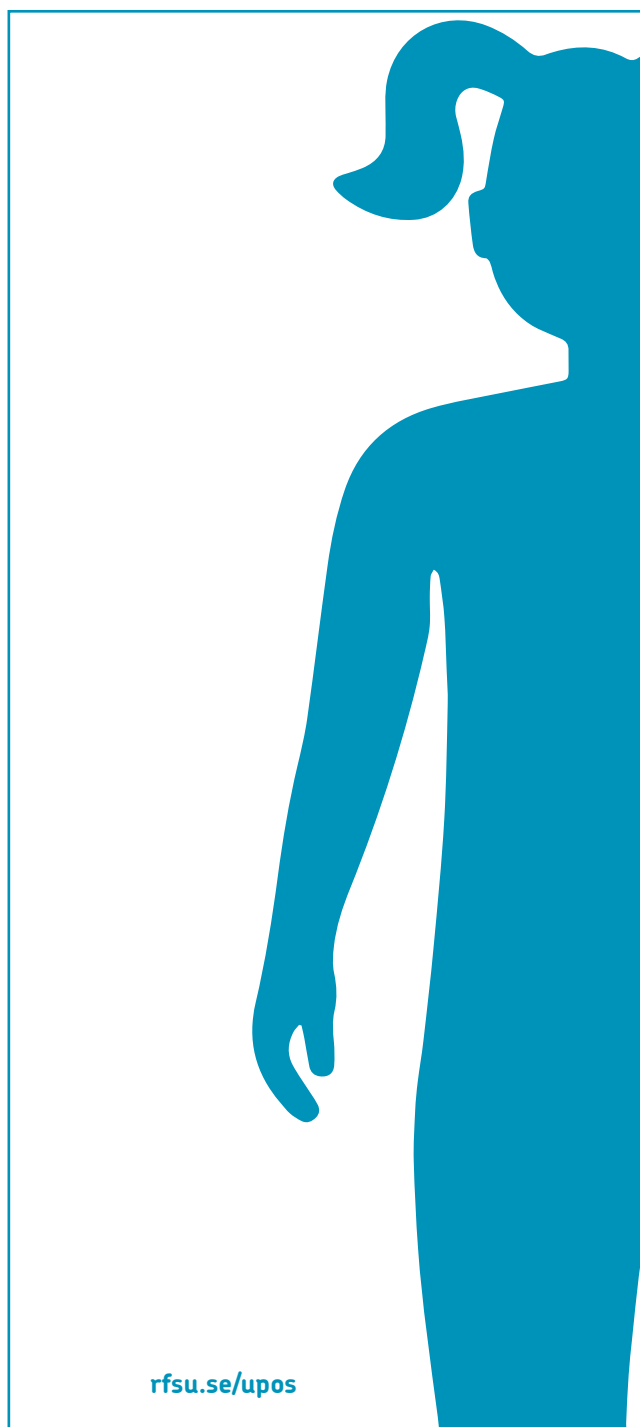
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om. Var det något som var nytt eller något som de pratat om förut?
- Sammanfatta tillsammans:
 - Vad är könsstympning?
 - Vad kan könsstympning leda till?
 - Vad säger svensk lag om könsstympning?
 - Vad finns det för hjälp för den som har varit med om en könsstympning?
- Är det lätt eller svårt att prata med någon inom vården om att man har varit med om en könsstympning?
- Hur kan den som varit med om en könsstympning må?
- Vad finns det för sätt att njuta av sex om man har varit med om en könsstympning?
- Vad finns det för skäl till att könsstympning förekommer i olika delar av världen?
- Tänk dig två föräldrar som inte vill att deras dotter ska bli könsstympad, men andra i omgivningen förväntar sig det. Vad kan föräldrarna göra? Vad kan de behöva för stöd?
- Könsstympning minskar i många länder. Varför tror ni att färre gör ingreppet idag än för 30 år sedan?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Olika personer använder, och trivs med, olika ord för ingreppet. Det kan t.ex. vara könsstympning, omskärelse eller att klippa/skära i könet. Använd det begrepp som den du pratar med själv tycker känns bra.
- Det är olagligt att låta en flicka könsstympas i Sverige. Det är också olagligt att göra det utomlands. Lagen gäller alla former av kvinnlig könsstympning, även så kallad prickning av klitoris.
- Den som utsatts för könsstympning vet inte alltid exakt vilket ingrepp hon varit med om. Genom en gynekologisk undersökning får man svar.
- Olika personer känner på olika sätt efter en könsstympning - vissa har stora besvär medan andra har små eller inga. Alla sätt att känna på är okej.
- Det går att känna lust, njuta av sex och få orgasm efter en könsstympning.
- Den som har besvär kan få hjälp. Det gäller både fysiska och psykiska besvär. Hjälpen kan t.ex. vara



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

samtalsstöd, undersökningar, operation eller råd kring sex. Amel-mottagningen i Stockholm och Vulvamottagningen i Angered är specialiserade på omskärelse/könsstympning.

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM HEDERSRELATERAT FÖRTRYCK OCH VÅLD"

1. Berätta att ni nu ska prata om hedersrelaterat förtryck och våld och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - Vad är våld? (Ta upp olika former av våld)
 - Vad är hedersrelaterat förtryck och våld? Hur kan det se ut?
 - Vilka kan vara utsatta för hedersrelaterat förtryck och våld?
 - Vad kan ryktesspridning leda till för den som lever i en hederskontext?
- Tanken att en tjej ska vara "oskuld" tills hon har gift sig är central i en hederskontext. Ofta leder detta till att tjejer kontrolleras av sin omgivning (t.ex. av familjen/släkten). Hur kan man motverka våld och kontroll i hederns namn? Hur kan man stötta den som utsätts?
- Det finns en myt som säger att det finns en hinna inne i slidan, som går sönder första gången man har samlag, och att det då ska blöda. Detta stämmer inte. Det går inte att se på en person om den har haft samlag eller inte. Varför finns den här myten?
- Hur skiljer sig normer och förväntningar på killar och tjejer åt i en hederskontext?
- Hur kan det kännas att som kille bli tvingad att "hålla koll" på sina systrar eller kvinnliga släktingar? Hur kan man stötta en ung kille i den här situationen?
- Barn har rätt att fatta beslut om sina egna liv. De har till exempel rätt att välja sina partners, och rätt att ha ett privatliv. Var går gränsen för vad en förälder får bestämma över sina barn?
- Vad finns det för stöd i samhället för den som lever i en hederskontext? Vad kan göra det lättare eller svårare att söka stöd och berätta om sin situation?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Hedersrelaterat förtryck och våld ser olika ut för olika personer. Alla inskränkningar på individens rätt att bestämma över sitt eget liv, sin kropp och sin sexualitet är brott mot de mänskliga rättigheterna.



rfsu.se/upos

- Kvinnor och HBTQ-personer är mest utsatta i en hederskontext. Men även män utsätts. Personer med funktionsnedsättning är också extra utsatta.
- Det kan kännas svårt att söka stöd och berätta om sin situation. Oro för att det inte ska hjälpa, att situationen ska förvärras, eller en känsla av att svika sin familj påverkar. Dessa tankar kan man behöva prata om. Man kan t.ex. vända sig till skolan, ungdomsmottagningen, eller särskilda organisationer som jobbar med heder. Man kan också ringa Kvinnofridslinjen på 020-50 50 50.

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM SEXUELLT VÅLD"

1. Berätta att ni nu ska prata om sexuellt våld och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - Vad är våld? (Ta upp olika former av våld)
 - Vad är sexuellt våld? (Ta upp olika exempel)
 - Vad är incest?
 - Vilken är den vanligaste platsen där sexuellt våld händer?
- Måste man ha sex med sin partner om man är gift? Hur kan man säga till sin make/maka att man inte har lust att ha sex?
- 99% av alla som misstänks för sexuellt våld är män. De flesta utsatta är kvinnor, men även män och transpersoner utsätts. Varför tror ni att det är så?
- Lagen säger att sex som inte är frivilligt räknas som sexuellt våld, och är olagligt. Hur vet man när man vill ha sex och inte? Hur vet man när ens partner vill ha sex och inte?
- Hur kan man veta om det man varit med om är sexuellt våld?
- Hur kan man stötta en person som har varit utsatt för sexuellt våld? Vart kan man vända sig för att få hjälp?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Att göra något sexuellt mot någon som inte vill är ett brott. Ansvaret ligger alltid på den som har gått över någon annans gräns. Det finns hjälp och stöd att få för den som har blivit utsatt, t.ex. hos polis, socialtjänst, inom vården och hos kvinno- och tjejjourer. Man kan också ringa Kvinnofridslinjen på nummer 020-50 50 50. Du kan få en tolk i samtalet.
- Den vanligaste reaktionen för den som är med om sex mot sin vilja är att kroppen blir stel, och att man inte kan säga ifrån. Det är också vanligt att slidan blir våt eller penis blir hård, fast man inte är upphetsad. Kroppen kan alltså reagera på ett annat sätt än man själv vill. Det betyder inte att händelsen är okej.
- Den som har varit med om sexuellt våld kan känna många olika känslor efteråt. Man kan vara väldigt ledsen, rädd, ha ångest eller känna skam. Man kan också må ganska bra. Alla känslor är okej!



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

rfsu.se/upos

- Den som känner oro för att den kanske kommer att göra någon annan illa genom sex kan ringa till Preventell för att få stöd på nummer 020-66 77 88.

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933.

RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå hål på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

RFSU är en medlemsorganisation.
Vill du bli medlem? anmäl dig på
www.rfsu.se/medlem

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på
www.rfsu.se

