



## Filmer och diskussionsfrågor med syfte att:

- Lyfta vanliga känslor och funderingar unga killar ofta har om kroppen, relationer och ensamhet.
- Visa att ungdomsmottagningen finns till för alla dessa känslor och funderingar.
- Öppna upp för samtal om maskulinitetsnormer och psykisk hälsa.

### Gör så här:

- Ladda ner de filmer du vill använda.
- Kopiera diskussionsfrågorna till filmerna.
- Lägg in filmer och diskussionsfrågor i din egen presentation.
- Känn dig fri att anpassa filmer och diskussionsfrågor inför just ditt syfte.

# KOM.

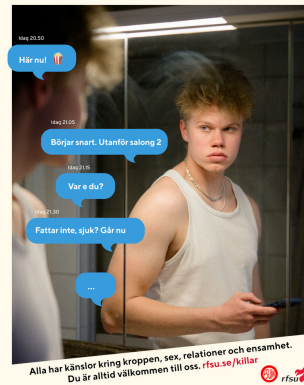
KILLAR OCH MASKULINITET

## FILMER OCH HUVUDTEMAN



### ATT VARA NERVÖS INFÖR SEX

- Kroppsfunktioner och nervositet
- Förväntningar på sig själv och andra
- Samspel och trygghet för bra sex



### ATT BLI BORTVALD

- Kommunikation och att läsa signaler
- Jobbiga känslor när du får ett nej
- Att säga nej på ett schysst sätt



### ATT KÄNNA ATT MAN INTE DUGER

- Utseendeideal
- Sociala medier
- Självkänsla



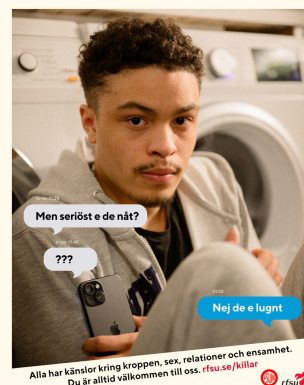
### ATT BÄRA STARKA KÄNSLOR

- Pubertetens berg-och-dalbana
- Att ta hantera sina känslor
- Psykisk ohälsa



### ATT VÅGA TA INITIATIV

- Känslor inför att våga
- Hur du tar bra initiativ
- Nyanser i kommunikation



### ATT (INTE) SÄTTA ORD PÅ DET

- Sårbarhet
- Att bära allt själv
- Hur du stöttar en vän

# KOM.

KILLAR OCH MASKULINITET

## ATT VARA NERVÖS INFÖR SEX



Alla har känslor kring kroppen, sex, relationer och ensamhet.  
Du är alltid välkommen till oss. [rfsu.se/killar](https://rfsu.se/killar)



- Att vara nervös inför sex och känna osäkerhet kring sitt könsorgan är vanligt. Vad tror ni killen i filmen var orolig för?
- Vad kan man göra om kroppen eller könet inte funkar som man vill inför och under sex?
- Vad kan man göra för att den man ligger med ska känna sig avslappnad och trygg?

# KOM.

KILLAR OCH MASKULINITET

## ATT KÄNNA ATT MAN INTE DUGER



Alla har känslor kring kroppen, sex, relationer och ensamhet.  
Du är alltid välkommen till oss. [rfsu.se/killar](https://rfsu.se/killar)

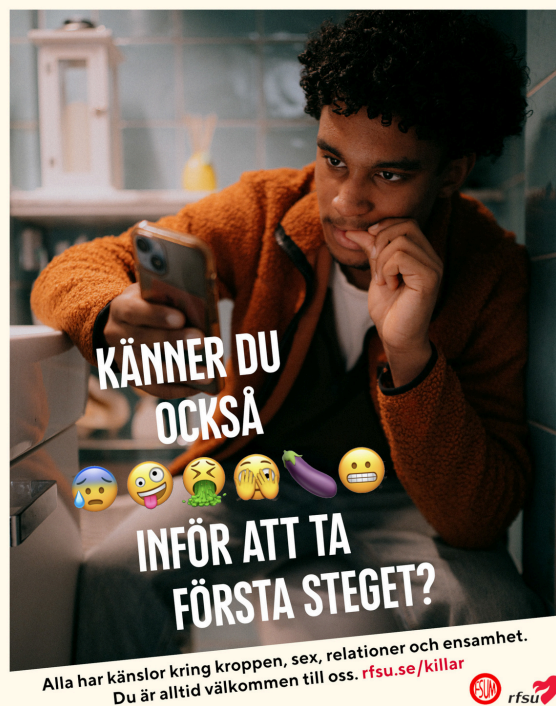


- Killen i filmen försöker sig på "mewing" som sägs ge en skarpare käklinje. Vad tänker ni när ni ser filmen? Varför gör han det?
- Vilka andra typer av ideal och trender syns i sociala medier?
- Hur kan det kännas att inte nå upp till idealen?
- Hur kan du själv påverka vad som syns i ditt flöde?

# KOM.

KILLAR OCH MASKULINITET

## ATT VÅGA TA INITIATIV



- Varför tror ni att Malik raderade de första sms:en?
- Hur vet man om en sms-konversation är flirtig eller bara vänskaplig?
- Vad skulle ni ge för tips till någon som tycker det är svårt att veta vad man ska skriva till någon man gillar?

# KOM.

KILLAR OCH MASKULINITET

## ATT BLI BORTVALD



Alla har känslor kring kroppen, sex, relationer och ensamhet.  
Du är alltid välkommen till oss. [rfsu.se/killar](https://rfsu.se/killar)



- Emelie låter bara bli att dyka upp. Hur kan man säga nej på ett schysst sätt, istället för att ghosta någon?
- Vad kan man göra om man känner sig väldigt ledsen eller arg på någon som ghostat, sagt nej eller gjort slut?
- Vad gör jag för fel, undrar David. Vilka tips skulle ni ge honom inför hans nästa försök att dejta?

# KOM.

KILLAR OCH MASKULINITET

## ATT BÄRA STARKA KÄNSLOR



Alla har känslor kring kroppen, sex, relationer och ensamhet.  
Du är alltid välkommen till oss. [rfsu.se/killar](https://www.rfsu.se/killar)

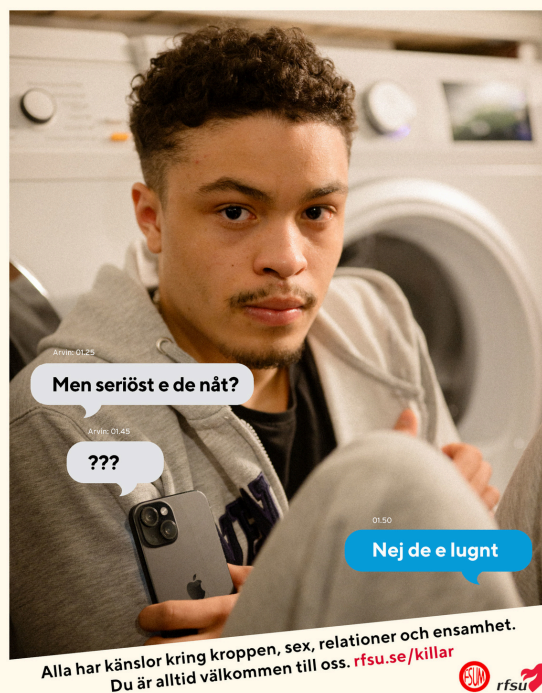


- Var det håret som gjorde killen arg och ledsen, eller låg det också något annat bakom, tror ni?
- Att plötsligt bli arg eller ledsen när något går fel är vanligt, och särskilt vanligt när man känner sig stressad eller när man inte mår riktigt bra. Vad kan man göra om man ofta känner så här?
- Vad finns det för tips på saker man kan göra i stunden när man blir arg eller irriterad?

# KOM.

KILLAR OCH MASKULINITET

## ATT (INTE) SÄTTA ORD PÅ DET



- Leo vill inte hänga med Arvin. Varför, tror ni?
- Vad finns det för anledningar till att man inte kan eller vill berätta för en kompis att man mår dåligt?
- Arvin frågar “e de nåt?” och Leo svarar “nej de e lugnt”. Hur hade Leo kunnat svara istället?
- Hur kan man som kompis visa att man bryr sig, om man tror att någon har det svårt?