

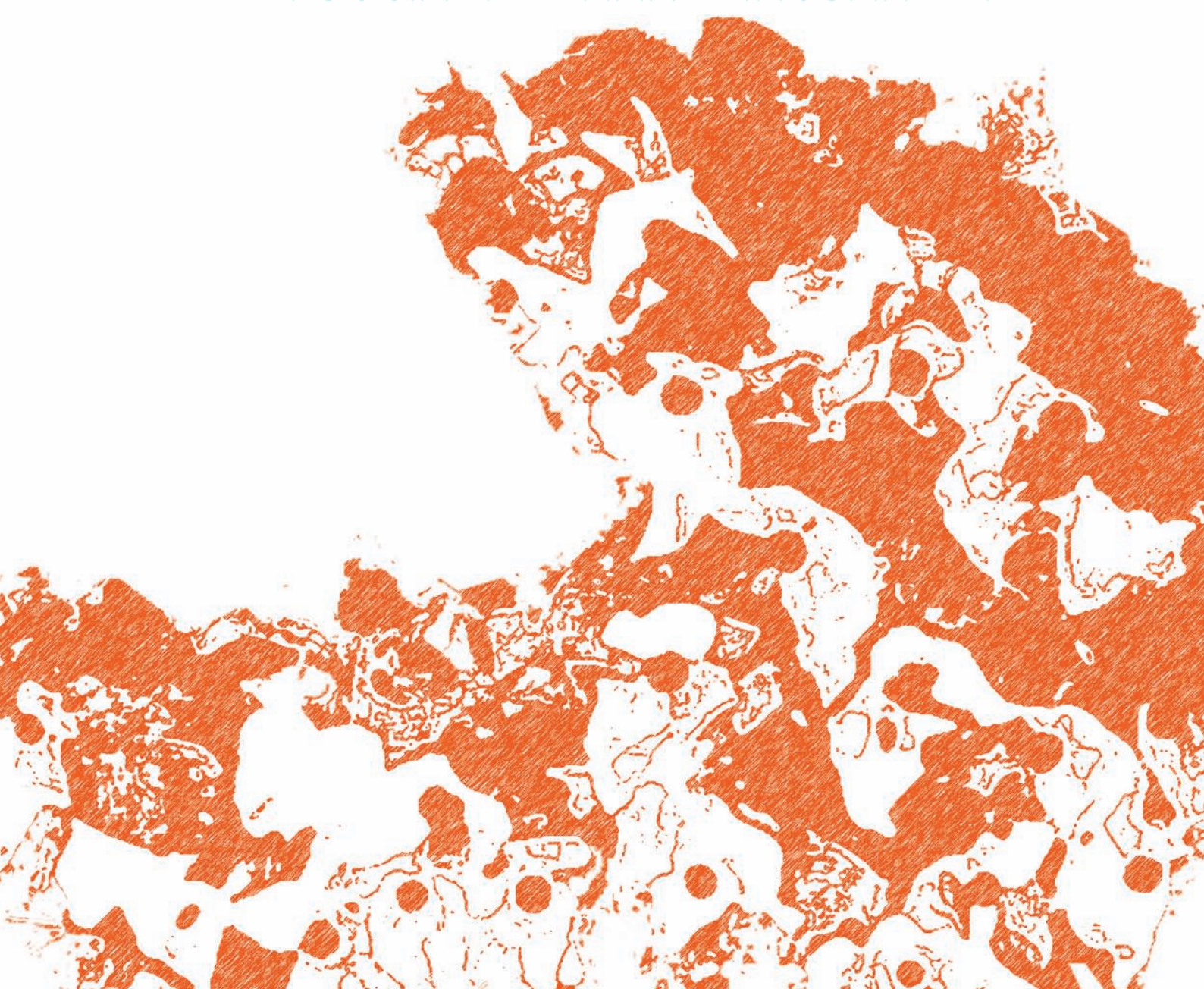


Statens
institutions
styrelse SiS



BERÖR SEXUALITET

I SOCIALT BEHANDLINGSARBETE



INNEHÅLL

SEXUALITET I SOCIALT BEHANDLINGSARBETE	4
1. ARBETA MED SEXUALITET	6
VAD ÄR SEXUALITET?	6
VARFÖR ARBETA MED SEXUALITET?	7
RÄTTEN TILL SEXUELL HÄLSA	8
KLIENTERNAS TILLGÅNG TILL VÅRD OCH FÖREBYGGANDE INSATSER	9
PERSONALENS RESURSER I ARBETE MED SEXUALITET	10
2. FÖRHÅLLNINGSSÄTT	12
HANTERA NORMER	14
SKAPA EN ÖPPEN OCH TILLÅTANDE MILJÖ	17
HITTA INGÅNGAR TILL ÄMNET	19
FÖRMEDLA TRYGGHET	21
MÖTA SEXUELL UTSATTHET	24
3. FRÄMJA SEXUELL HÄLSA	28
RELATIONER	30
KROPPEN	34
SEX	37
SÄKRARE SEX	41
HIV	45
SEX MOT ERSÄTTNING	46
SEXUALITET OCH MISSBRUK	48
LITTERATUR OCH FILM	50
LÄNKAR	52

Denna skrift är framtagen i samband med RFSU:s utbildningar 2010 för personal vid SiS behandlingshem.

Text: Lilian Granlund

Redaktör: Maria Bergström

SEXUALITET I SOCIALT BEHANDLINGSARBETE

Sexualitet är ofta närvarande i socialt behandlingsarbete. Liksom andra människor har klienterna funderingar kring sexualitet och relationer. De möts av förväntningar på vad som anses vara kvinnligt och manligt beteende och de hanterar olika situationer som rör sexualitet. Somliga klienter är utsatta eller har utsatt andra sexuellt, har svårt med gränssättning eller använder sexuella anspelningar för att kränka eller väcka uppmärksamhet.

En del yrkesverksamma upplever att det är svårt att prata om sexualitet, och många känner sig otillräckliga och osäkra på hur de ska hantera olika situationer på detta område. Många klienter är i sin tur besvikna på hur frågor om sexualitet tas upp eller att de inte alls tas upp. Det finns ett stort behov av att beröra sexualitet inom socialt arbete: både att hantera olika situationer och att främja klienternas hälsa och behandling.

I arbete med klienter är det viktigt att inkludera frågor om sexualitet eftersom

- alla berörs av sexualitet
- alla har rätt till sexuell hälsa
- en del klienter behöver stöd i sin utsatthet

Alla har inte sex men alla berörs eftersom sexualitet innefattar mer än sexuella handlingar. Sexualiteten är till exempel viktig för många människor genom att den har betydelse för hur de ser på sig själva och behandlar andra.

Alla klienters sexuella hälsa kan främjas om de får uppmuntran i det som är starkt och positivt liksom stöd i det som är svårt på sexualitetens område. En god sexuell hälsa kan exempelvis innebära att känna sig trygg i sin sexualitet och att kunna välja om och med vem man vill ha sex.

All personal kan delta i arbetet med sexualitet genom att med öppenhet och omtanke möta varje klient i dennes upplevelser och identitet. Det kan till exempel innebära att ställa enkla frågor om sexualitet, att möta alla klienter likvärdigt oavsett sexuell läggning och att hjälpa klienter att sätta gränser.

Fokus i denna skrift ligger på grundläggande kunskaper och att inspirera till att ta upp sexualitet i enskilda samtal, grupparbeten och vardagliga situationer med klienter. Terapeutiskt arbete tas inte upp. För djupare kunskap och utförligare beskrivning av metoder hänvisas till litteraturen som är listad längst bak i skriften.

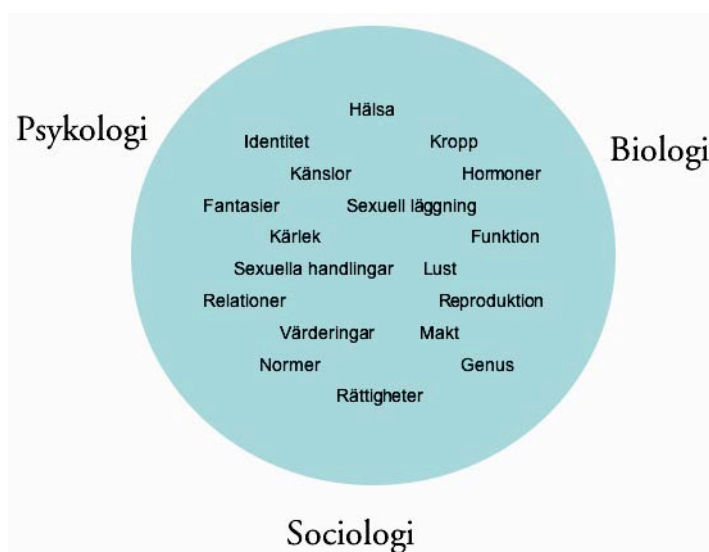
Att inkludera sexualitet behöver inte vara svårt och här förmedlas enkla tips på hur man kan gå tillväga. Välj de metoder som passar dig och prova dig fram till det förhållningssätt som fungerar i ditt arbete!

1. ARBETA MED SEXUALITET

Den som arbetar med socialt behandlingsarbete kan komma i kontakt med sexualitet på olika sätt. I det här avsnittet förtydligas vad sexualitet och sexuell hälsa innefattar, och vad det kan innebära att beröra sexualitet i arbete med klienter.

VAD ÄR SEXUALITET?

Sexualitet är ett brett område som handlar om mer än kroppen och fysiska handlingar. Sexualiteten är en integrerad del i samhället och i enskilda människors liv och vardag på många olika sätt.



Människans tankar och känsloliv påverkar hennes upplevelse av sexualitet. Vår uppväxt och våra erfarenheter kan ha inflytande på hur vi ser på vår egen och andras sexualitet. Sexualiteten utvecklas i samspel med andra men vi kan ofta välja själva att agera utifrån våra aktuella omständigheter och fatta beslut utifrån våra egna mål på kortare eller längre sikt.

Hur människan upplever sexualiteten och agerar i sexuella situationer påverkas även i ett större perspektiv av hennes sociala omgivning: samhälle, kultur, media, grupptillhörighet och olika normer kring exempelvis kön och ålder. Vi kan påverka synen på sexualitet i samhället och vilket sexuellt handlingsutrymme vi tillåter andra och oss själva.

Kroppens funktioner och hormoner är också viktiga för människans sexualitet. Även här finns en stor variation mellan individer. Det finns de som inte alls upplever sexuell lust medan andra upplever den hela eller delar av livet. Sex har ibland med fortplantning att göra även om de flesta inte har sex i syfte att skaffa barn utan för att känna njutning, närhet eller bekräftelse.

Inom behandlingsarbete kan många olika aspekter av sexualitet beröras.

VARFÖR ARBETA MED SEXUALITET?

Det finns många anledningar att arbeta med frågor som rör sexualitet inom socialt behandlingsarbete:

Hälsa

Hälsan består av många delar, bland annat sexuell hälsa. Att ha tillgång till faktorer som främjar sexuell hälsa kan gynna klienternas generella hälsa.

Självkänsla och respekt

Förståelse för och kunskap om kroppen och sexualiteten kan göra det lättare att tycka om sig själv och att respektera andra.

Bejakande och gränssättning

Många klienter behöver stöd i att bejaka positiva sidor av sin sexualitet och att sätta gränser i samband med sexualitet och relationer, liksom att se och respektera andras gränser.

Samhälle och media

Sexualitet berörs ständigt i samhället, inte minst i olika medier, och därför behöver alla människor förhålla sig till bilden av sex och olika normer kopplade till sexualitet.

Sexuell utsatthet

Många klienter har varit utsatta eller utsatt andra sexuellt och behöver stöd i att bearbeta detta, liksom att hitta strategier för att minska risken för att liknande situationer uppstår i framtiden.

Eftersom sexualiteten är integrerad i alla människors liv, och berör mellanmännskliga relationer, kan klienternas hälsa och behandling främjas om de får stöd även i frågor som rör sexualitet.



Fundera



I vilka situationer möter du sexualitet i ditt arbete?



Är det oftast positiva eller negativa aspekter av sexualitet som kommer upp?



Finns det några aspekter av sexualitet som sällan/aldrig kommer upp?

RÄTTEN TILL SEXUELL HÄLSA

Det är en mänsklig rättighet att bestämma över sin kropp och sin sexualitet, och att ha möjlighet till en god sexuell hälsa.

Att ha en god sexuell hälsa är att må bra psykiskt och fysiskt på sexualitetens område. Till exempel kan det innebära att

- ha möjlighet att bejaka sin lust och sin sexuella identitet
- själv bestämma om, när, hur och med vem man vill ha sex eller sexuella relationer (så länge man inte begränsar andras rätt till detta)
- känna sig trygg i sin sexualitet (fri från trakasserier, tvång och övergrepp)
- ha tillgång till sådant som främjar sexuell hälsa (exempelvis kunskap och tilltro till sitt eget värde)
- kunna skydda sig från och få behandling för sexuell ohälsa (till exempel preventivmedel och vård).

Det finns många samband mellan sexuell ohälsa och utsatthet av olika slag. En del av klienternas problematik har sitt ursprung i situationer som berör sexualitet. En klient som har blivit utsatt för sexuella övergrepp, trakasserier eller diskriminering kan få försämrad psykisk hälsa, bli självdestruktiv eller kränka andra på olika sätt. För andra klienter kan det vara tvärtom, det vill säga att social, ekonomisk och psykisk utsatthet leder till problem även på sexualitetens område.



Missbruk av alkohol och droger leder ofta till sexuell utsatthet i form av till exempel övergrepp eller till att sälja sex för att finansiera missbruket. Återfall i missbruk kan ha samband med sexualitet om alkohol och droger används för att underlätta närhet och för att öka lust och självförtroende i samband med sexuella kontakter.

Oavsett vad som är orsak eller verkan för den enskilde är det viktigt att kunna stödja klienterna och därmed också främja deras behandling.



Fundera

- ⇒ Vet du något om dina klienters sexuella hälsa?
- ⇒ Har dina klienter en sexuell god hälsa? Har de exempelvis möjligheter att bejaka sin lust och sin sexuella identitet, tillgång till preventivmedel och kan de skydda sig från oönskad närhet och övergrepp?
- ⇒ Finns det områden där klienternas sexuella hälsa är sämre?

KLIENTERNAS TILLGÅNG TILL VÅRD OCH FÖREBYGGANDE INSATSER

Klienter som har en sexuell problematik behöver få stöd och vård. Det kan röra sig om att bearbeta sexuella övergrepp (både den som har blivit utsatt och den som har utsatt andra) eller få stöd i frågor som rör funktion, lust, olust och relationer till andra. Genom att uppmärksamma tecken på sexuell ohälsa kan du se till att klienterna får tillgång till adekvat vård.

Att arbeta med sexualitet innebär mer än att åtgärda eventuella problem och missförhållanden. Det handlar också om att stärka klienterna i deras sexuella hälsa och rättigheter. Det kan exempelvis innebära att du förmedlar fakta om kroppen, respekt för andras integritet och strategier att skydda sig från oönskad närhet och sexuellt överförbara infektioner. Det kan också innebära att du ger klienterna möjlighet att samtala om sexualitet och relationer.

All personal kan främja sexuell hälsa genom att beröra sexualitet i sina vardagliga kontakter med klienterna. Frågor som rör sexualitet kan integreras i befintliga rutiner och metoder.

**Tips!**

Kontakta ditt landsting och din kommun och ta reda på hur de kan stödja klienter som har behov av vård eller stöd för sexuell problematik av olika slag.



Det finns flera organisationer som arbetar med sexualitet, exempelvis RFSU och RFSL. Kontakta dem och fråga om tips som kan ge dig stöd i att arbeta förebyggande – kanske har de material, kan komma och föreläsa för personalen eller hålla workshops med klienterna?

PERSONALENS RESURSER I ARBETE MED SEXUALITET

Om du är trygg i att möta eller ta upp sexualitet blir det lättare för dig att ge stöd, och lättare för dem du möter att vara öppna med sina frågor och upplevelser.

Du kan öka din egen trygghet genom att:

- reflektera över dina egna känslor, behov och möjligheter att få stöd i ditt arbete med sexualitet. När känner du dig säker och bekväm med att ta upp sexualitet? Vad är svårare? Händer det att du känner dig utsatt? Var kan du få stöd i frågor som rör sexualitet?
- skaffa dig mer kunskap om sexualitet. Du behöver inte bli en expert men med grundläggande kunskap blir det lättare och roligare att beröra sexualitet. Ta gärna reda på mer om hur kroppen fungerar sexuellt, olika sexualvanor, ungdomars sexualitet, sexualitet och missbruk, vanliga reaktioner på övergrepp liksom hur man kan samtala om sexualitet. Kanske kan du få enkla samtalstips från en kollega, läsa litteratur som rör sexualitet eller gå en fortbildningskurs?
- hitta strategier att arbeta med frågor som rör sexualitet. Motiverande samtal, lösningsfokus eller andra metoder som du redan använder i ditt arbete fungerar även i frågor som rör sexualitet.

Personalen kan också få stöd av arbetsplatsens ramverk och rutiner. Detta gäller särskilt i mötet med klienter som är utsatta sexuellt. Personalen bör ha tillgång till

- handlingsplaner som innehåller strategier för hur sexuell hälsa ska främjas, liksom rutiner för hur personalen ska hantera sexuella trakasserier, kränkningar och övergrepp (både aktuella övergrepp och sådana som skett tidigare i klientens liv i de fall de uppdagas och behöver hanteras)
- handledare som kan ge professionellt stöd
- stöd från kollegor i exempelvis samtal eller diskussioner om förhållningssätt om hur man ska hantera olika situationer som rör sexualitet och relationer.



Tips!



Inkludera alla i personalen i arbetet med sexuell hälsa och diskutera

behov: Vilka (ytterligare) behov av att arbeta med sexualitet finns på arbetsplatsen? Behöver vi fortbilda oss på dessa områden? Vilka av dessa behov vill vi prioritera att arbeta (mer) med den närmaste tiden?

mål: Vilka (ytterligare) mål vill vi sätta upp? Vilka hinder och vilka möjligheter finns det?

genomförande: Hur ska vi göra detta? Vem har ansvar för att leda och följa upp arbetet? Vilket är nästa steg?

2. FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Arbetet med sexuell hälsa påverkas av personalens förhållningssätt till sexualitet. Förhållningssättet kan avgöra vilka egenskaper och vilka beteenden hos klienterna som uppmuntras, vilka som kritiserar och vilka som osynliggörs, förbises eller misstolkas.

Vårt förhållningssätt grundar sig på värderingar och normer kring sexualitet och relationer: det vi tycker är rätt och önskvärt förmedlar vi både medvetet och omedvetet till vår omgivning. Men i ett professionellt förhållningssätt bör de privata värderingarna inte ta plats och det är därför viktigt att göra sig medveten om dem. De som ingår i en personalgrupp kan ha olika privata värderingar men välja att ge uttryck för ett gemensamt förhållningssätt kring sexualitet. I mötet med klienter är det bemötandet i sig som är viktigt liksom att vara lyhörd för klienternas egna upplevelser, och inte att ge uttryck för vad man personligen anser vara rätt och fel.

Att arbeta med förhållningssätt i frågor som rör sexualitet är viktigt för att

- klienterna ska kunna vara öppna med sina upplevelser (både positiva och negativa aspekter av sexualitet)
- personalen ska få en adekvat bild av klienternas situation och därmed kunna ge dem rätt stöd
- klienterna ska känna sig tryggare och därmed lättare kunna tillgodogöra sig kunskap, färdigheter och förhållningssätt som rör sexualitet.

Din trygghet och trovärdighet ökar om du har reflekterat över din egen syn på sexualitet och tränat på att möta andras synsätt. Även om du inte får tillfälle till samtal om sexualitet med klienterna kan ditt förhållningssätt betyda mycket. Hur du uppfattar en klients lågmälda önskan om att bli sedd och bekräftad, ett skämt om bögar eller en ”utmanande” klädstil märks på ditt ansiktsuttryck, tonläge och agerande. Med ett lyhört och respektfullt bemötande kan du stärka klienterna i deras sexuella hälsa och identitet.



Fundera



Vilken syn har du på klienternas sexualitet?

"sexualitet är en tillgång"

"sexualitet är problematiskt"

"sexualitet handlar om rätt och fel"

"sexualitet handlar om olika värderingar"

"sex handlar om det som händer mellan två människor"

"sex handlar om individen"

"alla har en sexualitet"

"mina klienter är för unga, gamla eller utsatta för att ha sex"

"sex är något mellan kvinnor och män"

"samkönat sex är lika självklart som sex mellan kvinnor och män"

"killarna försöker leva upp till sin mansroll"

"killarna har en negativ syn på tjejer"

"alla har rätt till sin sexualitet"

"klienterna ska inte ha sex på institutionen"

"alla får klä sig som de vill oavsett kön"

"kvinnor och män uttrycker sin sexualitet på olika sätt"

"tjejerna behöver främst kunna säga nej"

"tjejerna behöver främst kunna ta för sig"

"klienterna är öppna med sin sexualitet"

"klienterna talar helst inte om sina sexuella upplevelser"

Håller du med om några av påståendena ovan? Tror du att ditt synsätt påverkar hur du möter klienterna i grupp och som individer?

HANTERA NORMER

Normer är (ofta underförstådda) regler för vad vi gör och hur vi tänker. Normerna ger oss en gemensam syn på hur vi ska vara och bete oss mot varandra så att vi slipper fundera på vad vi ska göra i varje situation. De kan också begränsa oss och vara skadliga – exempelvis kan de leda till skam och utanförskap och i vissa fall även till våld mot den som inte följer normen.

Normerna är viktiga eftersom de styr våra beteenden och synen på oss själva och andra. Men de är inte statiska utan förändras med tiden och vi kan påverka våra egna och andras normer genom exempelvis reflektion, samtal och träning.

Det finns många normer som har med sexualitet att göra:

<i>en partner i taget</i>	<i>flera parallella partners</i>
<i>samlag</i>	<i>smeksex, gnidsex, oralsex</i>
<i>jämngammal partner</i>	<i>stor åldersskillnad</i>
<i>vaginalpenetration</i>	<i>analpenetration</i>
<i>sex inom relation</i>	<i>tillfällig sex</i>
<i>ingen pornografi</i>	<i>pornografi</i>
<i>inga droger/alkohol</i>	<i>med droger/alkohol</i>
<i>”lagom” sexuell</i>	<i>mycket sexuell, inte alls sexuell</i>
<i>utan funktionsnedsättning</i>	<i>med funktionsnedsättning</i>
<i>sex inom äktenskap</i>	<i>sex utan att ha ingått äktenskap</i>

Vad som är norm beror på vems norm det gäller: normerna kan variera mellan grupper och individer, och inom samma individ. Att bryta mot en norm kan kännas skamfyllt men också upplevas som spännande och upphetsande.

Normerna upprätthålls på många sätt. När vi smälter in och blir bekräftade reflekterar vi sällan över att vi följer en särskild norm. Det är när någon bryter mot normer som de märks, till exempel genom att omgivningen reagerar med tystnad, kritik eller genom att ignorera personen eller företeelsen som inte passar in. Medvetet och omedvetet anpassar vi oss till många normer på sexualitetens område. Det kan leda till att vår möjlighet att vara och njuta begränsas i onödan eller till en känsla av utanförskap för både individer och grupper i samhället.



Fundera



Vad händer om en klient öppet bryter mot en norm som rör sexualitet? Hur reagerar andra klienter eller personer i omgivningen, du själv och dina kollegor? Hur hanterar klienten reaktionerna?



Hur tror du att en klient som inte följer normerna – men inte vågar visa eller berätta det – känner och agerar?



Ställer du samma frågor om sex och sexuella relationer till en kille som till en tjej? Till en som har en mycket äldre partner? Till en som har en samkönad relation? Till en som missbrukar alkohol eller droger? Varför/ varför inte?

Vanliga normer som rör sexualitet är genusnormen, heteronormen och kärleksnormen.

Genusnormen

Det som betraktas som manligt och kvinnligt är inte något givet – det har förändrats genom historien och det förändras ständigt i vårt samhälle. Genusnormen gör att vi försöker hålla oss själva och andra inom ramarna för ”rätt” manligt och kvinnligt beteende och att vi därmed behandlar kvinnor och män olika. Det kan bland annat handla om vad som anses vara manliga och kvinnliga kroppsspråk, kläder, intressen och beteenden. Män kan få uppmuntran att prata om och bejaka sex samtidigt som kvinnor uppmuntras att fokusera på känslor, och detta påverkar allas självbild och handlingsutrymme. Män betraktas oftare som ”förövare” medan kvinnor ses som ”offer” i sexuella sammanhang, unga tjejer kan betraktas som ”icke-sexuella” och unga killar ”som om de ”alltid vill ha sex”. Ibland kan våra tolkningar vara relevanta – men vi behöver kunna möta klienterna som individer och inte förvänta oss att de ska uppfylla samhällets könsroller.

Heteronormen

Heteronormen och genusnormen är starkt sammanlänkade och bygger på samma föreställningar kring sexualitet och kön. Heteronormen utgår från att män och kvinnor ska vara varandras motsatser och att de ska attraheras sexuellt av varandra. Den här normen påverkar alla människor oavsett sexuell läggning genom de förväntningar och krav som läggs på kvinnors och mäns beteenden och utseende. Den leder också till att bisexuella, homosexuella och transpersoner kan osynliggöras och bli utsatta på olika sätt. Till exempel kan personalen undgå att se sex och relationer mellan klienter av samma kön, unga personers samkönade sex kan

avfärdas som ”experimenterande”, och de som inte följer normen för hur en kvinna eller man ska bete sig eller se ut kan bli uttittade eller utsatta för våld.

Kärleksnormen

Om vi anser att sex och kärlek alltid ska ”höra ihop” ger vi uttryck för kärleksnormen. Denna norm kan leda till skuldbeläggande av den som har sex utan att vara kär. Det händer till exempel att vuxna anser att unga (särskilt tjejer) ska vara kära för att ha sex, och att en sexuell relation inte är lika fin eller önskvärd som en relation med romantiska känslor. Normen att sex och kärlek hör ihop kan också vara kravfylld för den som älskar utan att vilja ha sex. Det kan till exempel upplevas som att det inte räknas som ett riktigt förhållande eller kärlek om man inte har haft sex med varandra.

Normer behöver upptäckas, synliggöras och ifrågasättas för att var och en ska bli friare att välja sin egen väg och respektera andras val, handlingar och identitet. Att arbeta med normer är en pågående process och vi blir aldrig helt medvetna om alla våra normer och hur de påverkar oss. Men vi kan bli mer uppmärksamma och bättre på att hantera dem genom reflektion och träning i det vardagliga arbetet. Det kan vara både utmanande och roligt att upptäcka normer och att hantera dem!



Tips!



Hitta ord och formuleringar som inkluderar alla. Använd gärna ”partner” istället för ”pojkvän” och ”flickvän” för att undvika att förmedla heteronormen. I enkönade grupper kan du ibland säga ”pojkvän eller flickvän” för att visa att du är öppen för att klienterna kan vara intresserade av både killar och tjejer. Om du vill undvika att förmedla kärleksnormen kan du säga ”den man har sex med” istället för pojkvän/flickvän/partner om du menar just sex och inte en relation.

SKAPA EN ÖPPEN OCH TILLÅTANDE MILJÖ

Alla klienter behöver känna sig inkluderade och bekräftade för att de ska må bra och lättare ta till sig kunskap, färdigheter och behandling. De behöver också bli mötta i både positiva och negativa upplevelser av sexualitet utan att vara rädda för att bli missförstådda, utpekade eller kränkta.

Inkludera alla klienter

Försök möta klienterna som individer genom att inte ta för givet att de tillhör en homogen grupp med likadana erfarenheter eller syn på sexualitet och relationer:

- en del klienter är sexuellt utsatta medan andra i huvudsak har positiva upplevelser av sexualitet
- alla har inte varit kära eller haft sex
- alla vill inte ha sex eller nära relationer
- alla vill inte definiera sig som antingen man eller kvinna
- en del klienter vill vänta med sex tills de har gift sig
- en del klienter har sålt sex och/eller köpt sex

För att alla klienter ska känna sig inkluderade kan du behöva respektera deras egna definitioner. En del klienter definierar sin sexuella läggning utifrån sina sexuella erfarenheter (det vill säga utifrån om de haft sex med män och/eller kvinnor) medan andra inte gör det. Till exempel finns det män som har sex med andra män, någon enstaka gång eller regelbundet, men fortfarande identifierar sig som heterosexuella.

Klienterna behöver också bli respekterade för sina värderingar och normer. De kan ha samma synsätt som de familjer, kompiskretsar, kulturer, religioner eller samhällen de lever eller har levt i. Men de kan också ha ett synsätt som skiljer sig från deras bakgrund och umgänge. Du kan bidra till att de känner sig inkluderade och trygga genom att inte ha förutfattade åsikter om den grupp du tror de tillhör. Samtidigt kan du visa förståelse för att det inte alltid är lätt att välja sin egen väg eftersom vi påverkas av de normer och värderingar som funnits och finns i vår omgivning. Visa att du respekterar varje persons rätt till sina åsikter och värderingar samtidigt som du står upp för allas rätt att själva få välja sina relationer och sin sexualitet.

Förebygg och åtgärda kränkningar

En tillåtande miljö förutsätter också att du åtgärdar och förebygger sexuella kränkningar bland klienter och personal. Det kan till exempel röra sexuellt språkbruk, nedsättande kommentarer, beröring, rykten och att sprida sexuella bilder mot någons vilja.

Det är viktigt att regelbundet arbeta med att förebygga kränkningar. Du kan till exempel stärka klienterna i deras tilltro till sitt eget värde och förmåga att sätta gränser för sig själva och andra. Att reflektera och samtala om sexualitet och relationer, känna efter och uttrycka sina behov, lyssna på och respektera andra, lära känna sin kropp och att känna sig värdefull minskar riskerna att klienterna utsätts för och utsätter andra för kränkningar. Att komma överens med klienterna om regler för bemötande kan också förebygga kränkningar.

Personalen behöver också agera när kränkningar inträffar. När du upptäcker att klienter blivit kränkta bör du omedelbart markera att du märker det, tar det på allvar och att det inte är okej att kränka andra. Det är upplevelsen av kränkningen som är i fokus och inte avsikten: det är viktigt att förmedla att skämt kan uppfattas kränkande även om det inte var avsett att kränka. Det kan hända att du behöver gå vidare och ge de inblandade utrymme att berätta hur de upplevde situationen. Om det är i en grupp och stämningen är för upprörd för samtal kan du dela upp de inblandade i mindre grupper om det finns annan personal som kan hjälpa dig att leda dem. Fokusera på dialog och reflektion och undvik argumentation och debatter om vem som började, vem som har rätt och vem som bär skuld. Skilj mellan person och handling: visa både de som blivit kränkta och de som kränkt att det är de kränkande handlingarna som inte är okej och alltså inte personerna själva. Hjälプ till att förtydliga vad det var som upplevdes kränkande och vad som inte är okej att göra mot någon annan. Se till att lyssna och bekräfta så att inte de som blivit utsatta tar på sig skulden eller upplever att de inte blir trodda. Se samtidigt till att de som utsatt andra får möjlighet att berätta om sina upplevelser och att hantera sina känslor, behov och agerande.

Vid upprepade eller allvarliga kränkningar bör du kontakta din arbetsledning så att de får kännedom om det som inträffat, och vid behov konsultera er handlingsplan för bedömning om det är aktuellt för polisanmälan eller andra åtgärder. Undersök eventuellt behov av långsiktigt stöd eller terapi för de inblandade och följ upp utvecklingen regelbundet.

HITTA INGÅNGAR TILL ÄMNET

Sexualitet kan beröras på många olika sätt. Genom att återkommande ta upp ämnet i olika sammanhang hjälper du klienterna att få kunskap, färdigheter och erfarenheter som de kan använda sig av i sin egen utveckling och behandling.

Sexualitet är ofta ett populärt ämne men det finns klienter som inte vill prata om sex eftersom de tycker att det känns för privat eller olustigt. Andra anser att det inte är relevant för dem. Du kan göra det lättare för dig och dina klienter att beröra sexualitet genom att hitta de ingångar till ämnet som passar just er. Här är några förslag som du kan anpassa efter dina klienters erfarenheter och behov:

- Använd bilder i tidskrifter, musiktexter, tv-program eller populära filmer som utgångspunkter för att prata om sexualitet.
- Hälsa: på vilket sätt kan kunskap om egna kroppen och sexuell hälsa göra att man mår bra?
- Behov av närhet, respekt och gränser: hur visar man vad man vill och vad man inte vill göra i relationer eller sexuella kontakter? Hur kan man förstå vad andra vill?
- Hiv och andra sexuellt överförda infektioner: hur kan man skydda sig och andra?
- Rätten till jämställdhet och jämlikhet: sexuell hälsa och rättigheter gäller alla oavsett kön, könsuttryck, ålder, sexuell läggning, etniskt ursprung, trostillhörighet, funktionsförmåga. Prata om vad det kan innebära och hitta vardagliga exempel som berör klienterna.
- Om klienterna inte ser sexualitet som en viktig fråga eftersom de inte har tänkt ha sex före äktenskapet kan ni samtala om olika synsätt på sexualitet och vilka fördelar som kan finnas med kunskap om sexualitet även för de som vill vänta med sex till senare.

Främja möjligheter till samtal

Reflektion och samtal kring sexualitet främjas om du berör sexualitet i vardagliga samtal med klienterna. Prata om sexualitet med alla och inte enbart med dem du tror har stort behov av att prata om sexualitet eller som har blivit utsatta eller utsatt andra sexuellt.

Du kan också främja samtal genom att konkret beröra sexualitet i olika forum: enskilda samtal, gruppverksamhet eller genom att visa filmer om sexualitet som utgångspunkter för samtal. Ge gärna klienterna tillgång till material – till exempel foldrar, tidskrifter eller böcker – som visar att olika aspekter av sexualitet kan beröras och är tillåtna att tala om.

Samtal om sexualitet behöver inte vara avancerade eller leda till djupa diskussioner, och ni behöver inte komma fram till några tydliga slutsatser. Många små beröringspunkter gör det lättare att ta upp större frågor vid behov. Även om du kan ställa konkreta frågor handlar det

inte om att få fram information i första hand. Fråga av omtanke och med klienternas välmående i fokus, och lyssna lyhört på klienternas upplevelser. Ha som intention att använda det förtroende du får till ökad förståelse, kontakt och hjälp i behandlingsarbetet. Det kan ta tid innan klienterna är redo att prata om sina upplevelser och ett förtroende har byggts upp mellan er – så du kan behöva ta upp sexualitet och ställa frågor många gånger.

Välj metoder som passar klienterna

Hitta de metoder som fungerar för just dina klienter. För en del är det lättare att samtala enskilt än att diskutera och göra övningar i grupp. För andra kan ett enskilt samtal upplevas integritetskränkande medan gemensamma aktiviteter känns lättare. Att titta på bilder, rita, se på film, göra collage eller skapa ett konstverk kan också vara sätt att beröra sexualitet inte minst för den som har svårare att uttrycka sig verbalt.

FÖRMEDLA TRYGGHET

När du tar upp sexualitet kan du behöva anpassa dig till klienterna du möter och vilken situation ni befinner er i. Klienterna behöver bli mötta i sina reaktioner och känna sig trygga med det sätt som sexualitet tas upp.

Hantera reaktioner

Klienterna kan reagera på olika sätt när sexualitet och relationer berörs. En del tycker att det är roligt, spännande och pratar gärna och mycket. Andra vill inte beröra ämnet för att de har dåliga erfarenheter, är rädda för att bli dåligt behandlade, att andra ska få reda på sådant de inte vill berätta eller upptäcka att de inte kan så mycket om ämnet. De kan exempelvis reagera med att fnissa eller en hård jargong, och de kan skämta eller prata om annat för att undvika ämnet för att hålla det på avstånd.

Möt klienternas behov och rädslor. Bekräfta att det kan kännas svårt och obekvämt i början att prata om sex. Prata gärna om gränser för vad som känns bekvämt och obekvämt att prata om och vilka ord som känns bra att använda. Om du arbetar i grupp kan du betona att ingen kommer att behöva berätta om sig själv och att det är frivilligt att vara med i övningar. Du kan också öka klienternas trygghet och hjälpa dem att sätta gränser för samtal om sexualitet om ni tillsammans kommer överens om vilka regler för bemötande som ska gälla.

Respektera klienternas integritet

Klienterna behöver också mötas av respekt för sin integritet så att de kan välja att inte prata om sexualitet. De kan på grund av sina personliga erfarenheter, sin kulturella bakgrund, trauman eller dåligt förtroende för yrkesverksamma uppleva starkt motstånd mot att beröra sexualitet.

Hitta alternativ som gör att alla känner sig bekväma samtidigt som de har möjlighet att ta del av kunskap, färdigheter och förhållningssätt som främjar deras sexuella hälsa. Exempelvis kan de klienter som har svårt att tala om sexualitet ta del av information genom olika material eller genom att lyssna på gruppen utan att själva behöva säga något. Du kan också förmedla en kontakt med en kollega eller någon annan som klienterna kanske känner större förtroende för.

Använd generella exempel och tredje person

Fråga inte efter klienternas egna erfarenheter av sexualitet och relationer om du arbetar med grupper. Din auktoritet kan göra att klienterna berättar sådant de inte vill berätta. Även de som vill berätta kan komma att ångra sig senare och uppleva att det de berättat är för privat eller kan komma att användas mot dem. Låt det också vara frivilligt att säga sin åsikt och att delta i övningar.

Använd gärna generella exempel för att illustrera olika situationer som du vill belysa. Ni kan prata om "hur man kan göra" eller läsa en berättelse om någon annans upplevelse som grund för samtal och övningar. Ställ gärna frågor i "tredje person": hur tror ni att andra tänker om det här? Tycker alla likadant? Vilka olika alternativ har man? Om du frågar hundra personer på gatan – vad skulle de säga? Vad skulle du säga och göra om du ville hjälpa en kompis att hantera denna situation?

Om du har enskilda samtal med klienter kan det ingå i din roll att ställa privata frågor till klienten, för att till exempel ta reda på behov av stöd. Men det är inte alltid relevant att fråga om klientens egna erfarenheter i enskilda samtal – ni kanske inte har en förtroendefull kontakt eller så är informationen som efterfrågas inte viktig för behandlingen eller för att öka förståelsen och kontakten. Då kan du ändå prata om sexualitet i tredje person genom att prata om "hur kan man göra", "hur tror du att andra gör?" och "vilka alternativ finns det?".

Var personlig men inte privat

Ditt personliga förhållningssätt till sexualitet kan komma till nytta i arbetet med klienterna. Du kan vara en förebild genom att visa att du är öppen för mångfald och att du försöker arbeta med ditt förhållningssätt, dina normer och ditt språk kring sexualitet och relationer. Du kan också genom ditt bemötande visa att du respekterar klienternas rätt till sina åsikter och värderingar även när de inte stämmer överens med dina egna. Visa att du inte har alla svar utan att var och en har möjlighet att hitta den kunskap och de förhållningssätt som är bra för dem. Samtidigt bör du sätta dina personliga gränser och vid behov markera om något inte är okej för dig.

Du bör också undvika att vara privat och berätta om egna relationer, erfarenheter eller sexuella preferenser – både för att skydda din egen integritet och för klienternas skull. Även om du har en nära kontakt med klienterna kan de uppleva det som obehagligt att ta del av dina privata erfarenheter som dessutom kan bli norm för klienterna eftersom du är en auktoritet. Det kan också finnas risk för att din öppenhet gör att klienterna själva berättar privata saker som de annars inte skulle ha berättat.

I de fall du ändå väljer att berätta något privat så är det bra att fundera över vad ditt syfte är, och om det främjar klienternas trygghet och hälsa.

Nyansera bilden av sexualitet

Om klienterna i enskilda samtal har en mörk syn på relationer och sexualitet, och låg tilltro sina egna möjligheter att må bra sexuellt, kan du behöva bekräfta deras upplevelser och att de känner just så som de gör. Visa empati genom att till exempel lyssna lyhört, försöka förstå och spegla deras upplevelser med dina egna ord. Du kan sedan – med respekt för klienternas upplevelser – ge dem möjligheter till alternativa förhållningssätt. Det kan innebära att du frågar: Finns det något tillfälle när det fungerar? När då? Hur är det då? Kan man göra så att det blir så oftare? Du kan förmedla att det kan ta tid men att även små steg i en riktning kan föra en framåt så att det blir lättare eller bättre, och att det finns många som har det svårt men att många också hittar sina strategier och får stöd som hjälper dem vidare.

Även i grupper kan både positiva och negativa aspekter av sexualitet och relationer behöva ges utrymme. Om det i gruppen ges uttryck för en ensidig syn på sexualitet och relationer kan du nyansera bilden genom att fråga: Tänker alla människor så? Finns det några andra sätt och vilka fördelar kan det ha att leva eller göra så?

MÖTA SEXUELL UTSATTHET

Många klienter är utsatta sexuellt eller har någon form av sexuell problematik. Somliga har blivit utsatta för sexuella övergrepp, har utsatt andra för övergrepp eller mår dåligt i samband med att de har sålt eller säljer sex. Andra har svårt att se sin egen njutning som värdefull eller har relationer de inte mår bra av. Alla som är eller har blivit utsatta sexuellt behöver inte prata om det. De kan vara så att de redan har bearbetat det som hänt eller inte är redo att prata om det just nu. Men många behöver stöd: en del behöver professionell hjälp för att bearbeta sina upplevelser medan det för andra räcker med samtal med närstående.

Alla som möter klienter kan ge någon form av stöd vid sexuell utsatthet oavsett sin roll på arbetsplatsen. Utöver att visa omtanke kan du hjälpa till med att vid behov hitta professionellt stöd om du inte själv har tillräcklig kompetens. Du kan också informera din arbetsledare och se till att klienten får adekvat behandling, skydd och att en eventuell polisanmälan görs om det föreligger brott.

Upptäck sexuell utsatthet

Många som är utsatta visar ingenting utåt. Det kan bero på att de känner skuld eller skam, är rädda för fördomar eller för den som utsatt dem. De kan också känna omsorg om den som utsatt dem eller vill inte berätta för att inte oroa sina familjer. Lågt förtroende för rättssamhället och vuxna kan vara skäl att dölja sin utsatthet, liksom oro för hur den som lyssnar ska reagera eller att man inte tror att det skulle bli bättre av att berätta. Det är inte heller säkert att den utsatte ser sina upplevelser som övergrepp eller som problem.

Det finns varningssignaler som kan vara tecken på att någon har blivit utsatt eller utsatt andra. Klienter som är utsatta kan ta sexuella risker, vara i behov av sexuell bekräftelse, ha missbruksproblem, ha dålig ekonomi eller "omotiverat" god ekonomi. De kan också vara ensamma, ha blivit utsatt för psykiskt eller fysiskt våld av närstående eller visa tecken på posttraumatiskt stressyndrom.

Att få kännedom om sexuell utsatthet är en process och den kan ta tid. Processen underlättas om du kontinuerligt skapar tillfällen där det är möjligt att prata om sexualitet, till exempel i "vanliga" samtal i vardagen, att du är uppmärksam på varningssignaler och att du bygger upp förtroende mellan dig och klienterna. Det är också viktigt att du ställer frågor. När det finns förtroende mellan dig och klienterna, och du får tillfälle, kan du närma dig frågan genom att visa att ämnet är okej att prata om. Du kan berätta att många du träffar har haft sex mot sin vilja, eller mot sin sexpartners vilja, och att du därför frågar alla om de har varit med om detta. Du kan också säga att du frågar alla klienter om deras relationer till andra för att du vill

förstå dem bättre och hjälpa till om något har hänt. Sedan kan du ställa en direkt fråga som du anpassar till klientens situation och ert samtal. Försök använda konkreta ord och begrepp och välj om möjligt klienternas egna formuleringar.

Du kan behöva fråga flera gånger eftersom det inte är säkert att klienterna är redo att berätta, eller känner förtroende, vid första tillfället. Visa respekt för deras integritet och hänvisa gärna till andra personer vid behov – det är inte säkert att klienterna vill prata med just dig om det som känns svårt.



Fundera



Ser du några varningssignaler som kan tyda på sexuell utsatthet hos dina klienter?



Får alla dina klienter frågor om sexuell utsatthet?

Möt klienternas behov

Visa att det är klienternas upplevelser som står i centrum. Tolka inte in känslor och fokusera inte på detaljerna i berättelsen, utan på klienternas egna upplevelser och tolkningar så ökar du möjligheterna till en öppnare kommunikation mellan er och till att de känner sig tryggare.

Du bör vara tydlig redan i början av samtalet med vad du gör med informationen du får: berätta att du har tystnadsplikt men om klienten far illa kan du behöva berätta det för andra. Berätta för klienten om du går vidare med det du fått veta.

Att ge klienten stöd i samtalet kan vara en balansgång mellan att lyssna aktivt, till exempel nicka bekräftande, och att ställa relevanta följdfrågor. Det är också en balansgång mellan att möta det svåra samtidigt som du hjälper till att se styrka och möjligheter till förbättring. Anpassa fokus till klientens aktuella behov.

Dina ord kan tolkas olika beroende på vem du pratar med. Till exempel kan ordet ”våldtäkt” betyda olika saker för olika klienter. För en klient kan det ordet vara mycket viktigt att använda för att beskriva sin upplevelse, medan det för en annan kan vara ett hinder i samtalet om det inte stämmer överens med klientens egen bild.

Även om just du inte är den som hjälper klienten att bearbeta sina upplevelser – till exempel om du inte har den funktionen eller besitter den kompetensen – kan det betyda mycket för klienten om du visar att du finns kvar och kan fortsätta att lyssna och visa omsorg. Visa att du inte har för höga förväntningar på att klienten ska anförtro sig eller att allt ska lösas snabbt, utan att du finns kvar och är beredd att höra mer när klienten är redo att berätta.

Att möta klienterna i frågor som rör sexuell utsatthet behöver inte vara avancerat. Bara det faktum att du visar omtanke, frågar och lyssnar på klientens upplevelse kan betyda mycket. Det ”perfekta” bemötandet finns inte, men med träning går det att bli bättre på att möta klienter som är utsatta.

Hitta stöd i att hantera egna reaktioner

Eftersom du kan behöva hantera dina egna reaktioner när du möter klienter som är utsatta sexuellt eller har utsatt andra är det viktigt att du får professionell handledning och stöd i din arbetsgrupp. Du kan också söka stöd i ett förhållningssätt där du ser klienten som en person med valmöjligheter och inte som ett offer eller en förövare, och där du fokuserar på de styrkor och möjligheter som finns trots att situationen kan kännas svår, obegriplig och orättvis.

Den som möter en klient som utsatt andra för sexuella övergrepp kan känna avsky och förskräckelse inför det som klienten har gjort. Även en berättelse från en klient som utsatts för

sexuella övergrepp kan väcka starka känslor av avsky och ilska mot förövaren även om denna inte är närvarande. I båda fallen kan det vara viktigt att hålla dessa starka känslor för sig själv så att klienten inte upplever att känslorna riktas mot denne. Visa att du kan ta emot berättelsen genom att vara medkännande och saklig. Det kan också hända att klienten är både utsatt och har utsatt andra – och då är det bra att vara medveten om att du kan känna konfliktfyllda känslor och att klienten kan behöva mötas och få stöd i båda situationerna. Det är också vanligt att klienter agerar ut sina trauman på olika sätt och det kan vara tungt för personalen att hantera detta utåtagerande.

Upprätta en handlingsplan

Det är viktigt att det finns en handlingsplan på institutionen för hur personalen ska agera om någon blir utsatt eller utsätter andra för övergrepp under institutionstiden, liksom om det uppdagas att klienter mår dåligt för att de blivit utsatt eller utsatt andra tidigare i livet. Här bör det tydligt framgå vem som ansvarar för vad, rutiner vid anmälan och dokumentation. I handlingsplanen kan det även anges vilka signaler som kan vara viktigt att uppmärksamma, information om hur man gör en riskbedömning samt rutiner för uppföljning av ärenden.



Tips!



Du kan vända dig till RFSU-kliniken för att få råd om hur du kan hjälpa klienten att få adekvat stöd i sådant som rör sexuell utsatthet av olika slag. Se även www.kvinnofridslinjen.se samt www.manscentrum.se.

3. FRÄMJA SEXUELL HÄLSA

I detta avsnitt får du konkreta tips på hur du kan främja klienternas sexuella hälsa.

Klienterna behöver själva kunna fatta beslut som rör deras kroppar och hälsa. En del av dem kan ha svårt att sätta gränser eller ta hand om sig själva – detta kan vara en av orsakerna till att de är i behandling eller får stöd. Men på sikt behöver klienterna ha egna verktyg för att själva kunna agera på ett sätt som gynnar dem och deras hälsa. Därför handlar förebyggande arbete inte om att tala om vad som är ”rätt och fel” utan att stärka klienternas tro på sin egen förmåga och förmedla färdigheter som de kan anpassa till de olika situationer de kommer att befinna sig i.

Du kan stärka klienternas sexuella hälsa genom att förmedla

förtroende för det egna värdet: Klienternas självkänsla ökar om de upplever att deras egna tankar och känslor är viktiga, och att de är värda att njuta och att skyddas. Lyssna på klienternas syn, visa att du tycker att deras åsikter är viktiga och att de själva har rätt att bestämma över sina relationer och sin sexualitet. Ge dem möjlighet att formulera sina egna tankar och uppfattningar och att hitta positiva egenskaper hos sig själva.

fakta: Klienterna behöver kunskap som underlag för att fatta beslut, agera och bättre förstå sig själva och andra. Du kan förmedla fakta i dialog med klienterna (och i kombination med färdigheter) så att de kan anpassa informationen till sina egna situationer och behov.

färdigheter: Om du ger klienterna möjlighet att träna på olika färdigheter kan de öka sitt självförtroende och lättare ta ansvar för sin egen hälsa, sin sexualitet och hur de behandlar andra. Du kan i samtal eller övningar med fiktiva exempel (alltså inte personliga erfarenheter) bidra till att klienterna får erfarenheter av att stå upp för sina åsikter, lyssna på andra och förändra sina beteenden så att de blir mer ändamålsenliga och främjar klienternas aktuella och framtida hälsa och situation.

På följande sidor beskrivs sju områden kortfattat: relationer, kroppen, sex, säkrare sex, hiv, sex mot ersättning samt sexualitet och missbruk. Du kan ta upp ämnena i den ordning, på den nivå och på det sätt som passar dig och dina klienter – i enskilda samtal, gruppdiskussioner eller vardagssituationer.

**Tips!**

Förbered dig gärna genom att läsa om sexualitet på www.rfsu.se eller i litteraturen som listas längst bak i denna skrift.

RELATIONER

Relationer är viktiga för den sexuella hälsan. Du kan bidra till klienternas möjligheter att reflektera över sin egen syn på relationer, liksom att bli mer medvetna om egna och andras rättigheter och möjligheter på detta område. Att ta upp positiva aspekter av relationer stärker klienterna i att upprätthålla och främja det positiva. Negativa aspekter av relationer kan också behöva beröras och då är det viktigt att förmedla att ingen ska behöva ha en relation som de far illa i, liksom att ta upp strategier att hantera det svåra och att hitta alternativ. Detta är viktigt för alla klienter, inte minst de som har blivit utsatta eller utsatt andra sexuellt. Att ifrågasätta relationsnormer i samhället kan också göra klienterna friare att välja sina egna vägar och att respektera andra.

Vad är en bra relation?

Du kan enskilt, i grupp eller i andra sammanhang med klienterna beröra relationer av olika slag och hur man kan agera i olika situationer. Det kan exempelvis handla om vänskapsrelationer, familjerelationer, kärleksrelationer eller sexuella relationer.

Bra relationer

Samtala om vad som gör att relationer är bra. Hur är en bra vänskapsrelation, ett bra förhållande, en bra sexuell relation? Vad är ömsesidighet? Är sex ömsesidigt om ingen säger nej? En jämlik relation – vad innebär det och hur vet man att det är så?

Problematiskska relationer

Samtala om att hantera svårigheter i relationer.

Kan en relation vara både bra och dålig? Kan en person som man är kär i göra en illa? Kan man göra illa en person som man älskar? Hur vet man om man anpassat sig för mycket till någon annan? Hur vet man om man gått över någons gräns? Kan både tjejer och killar utsätta andra för kränkningar och övergrepp?

Vad kan man göra om man blir dåligt behandlad av någon i en relation? Vad kan man göra för att själv undvika att behandla någon illa? Varför kan det vara svårt att säga ifrån? Vad kan underlätta att säga ifrån? Vad kan underlätta att behandla andra väl?

Hur vet man om man vill avsluta eller fortsätta en relation? Hur kan man göra för att avsluta eller få relationen att fortsätta på ett bättre sätt?

Medvetandegör normer i samhället

Läs tidskrifter eller se på film och undersök hur relationer framställs, ni kan göra listor eller klippa ut bilder och göra collage. Ifrågasätt: har de i filmen och på bilderna det så här i verkligheten? Vill alla ha sådana relationer? Är det lika för tjejer och killar? Hur påverkas vi av hur relationerna ser ut i media eller bland dem vi känner? Vad kan man göra om man vill gå sin egen väg?

Hitta alternativ och stöd

Ta tillsammans reda på vart man kan vända sig om man vill hitta andra som gillar samma saker som en själv, och vart man kan vända sig om man har problem som rör relationer. Det kan exempelvis vara sajter på internet, intresseorganisationer som arbetar med relationer och sexualitet, ungdomsmottagningar eller andra mottagningar som specialiserat sig på sexuell hälsa och relationer.

Hör sex och relationer ihop?

Klienterna behöver ha möjlighet att säga ja och nej till sex inom relationer och att respektera andras nej. De behöver också ha möjlighet att säga nej till relationer och inte automatiskt "bli ihop" med någon de haft sex med.

Du kan stödja klienterna enskilt eller i grupp genom att ifrågasätta kärleksnormen som säger att sex och relationer automatiskt "hör ihop": förmedla att sex och relationer kan höra ihop men att det inte behöver vara så. En del har sex enbart av lust utan att vara kära eller ingå i en relation - under perioder eller hela sina liv. En del som lever i relationer har inte, eller sällan, sex. Att onanera kan vara ett sätt att ha sex oavsett om man har ett förhållande eller inte. Killar och tjejer har samma rätt att slippa ryktesspridning oavsett om de har sex eller inte.

Kopplingar mellan sex och relationer

Samtala om kopplingar mellan sex och relationer. Måste man ha sex om man har en relation? Måste man ha en relation om man har sex? Skiljer det sig för tjejer och killar – får de välja bort sex i en relation, eller ha sex utan relation?

Vill alla ha sex?

Vad kan man göra om man vill ha mer sex än sin partner? Vad kan man göra om man vill ha mindre sex än sin partner? Är det rätt att "ställa upp" på sex och var går i så fall gränsen?

Hur visar man att man tycker om någon?

Att visa att man tycker om någon, att avvisa oönskad närhet och att tolka andras signaler är något man lär sig och kan utveckla genom hela livet. Särskilt den som har svårigheter i att kommunicera med andra, den som är ovan vid att bli respekterad och den som är van att genom tvång få sin vilja igenom kan behöva träna på detta. Kön och kulturell bakgrund kan vara faktorer som påverkar hur kontakt och avvisande sker – ta gärna upp och diskutera vilka skillnader som kan finnas men se upp så att diskussionerna inte befäster normer utan leder till ökade valmöjligheter och förståelse för alla oavsett kön och bakgrund.

Du kan stödja klienterna genom att enskilt eller i grupp visa olika sätt att få önskad närhet, skydda sig från oönskad närhet och respektera andras önskemål.

Visa att man tycker om någon

Samtala om hur man visar att man tycker om någon. Hur kan man visa att man vill ha kontakt med någon? Visar tjejer och killar det på olika sätt och måste det vara så? Visar man det på olika sätt i olika kulturer och sammanhang (i så fall hur) eller är det individuellt?

Vem tar initiativet till en kontakt eller till en relation? Får tjejer och killar ta lika mycket initiativ till att dejta? Om nej – måste det vara så?

Hur visar man att man inte vill ha kontakt? Hur förstår man att någon annan inte vill ha kontakt? Hur förstår man att någon vill vara vän och inte ha sex eller ett förhållande?

KROPPEN

Kroppen är en viktig del av hur man uppfattar sig själv och sin identitet. Det är vanligt med funderingar kring om man ser ut ”som alla andra” och om man duger som man är. Medvetenhet om sin kropp och förståelse för hur den fungerar sexuellt gör det lättare att tycka om och respektera sig själv.

Kunskap om kroppen är också betydelsefull för att kunna bejaka det positiva och skydda sig från negativa aspekter av relationer och sexualitet, liksom att förstå och interagera med andra. Att känna till hur kroppen fungerar är även viktigt för att kunna upptäcka fysisk ohälsa, liksom svårigheter som rör lust och funktion, och därmed kunna söka behandling.

Kunskap om kroppen

Klienternas självkänsla kan stärkas genom en positiv inställning till och kunskap om den egna kroppen. Att ha tillgång till egna ord och formuleringar gör att de kan hitta sitt eget förhållningssätt och kommunicera sina behov och önskemål till andra.

Många, både unga och äldre, kan ha behov av mer kunskap om sina kroppar i sexuellt avseende. Könet och analen kan upplevas som skambelagda eller smutsiga. Många kvinnor har aldrig tittat på sitt kön i spegel och vet därför inte hur det ser ut, och många män har funderingar kring det egna könets utseende och funktion.

Du kan enskilt eller i grupp förmedla kunskap, förhållningssätt och språk som har med kön att göra.

Namn på kön

Samtala om vilka namn det finns på kön. Namnen kan listas på en tavla. Vilka namn är positivt laddade och vilka är negativt laddade? I vilka situationer används de?

Könets utseende och funktion

Hur ser könsorganen ut? Vilken variation kan finnas? Vad har de olika delarna för namn och funktion? Samtala och rita på tavla eller visa bilder på kön.

Hur fungerar kroppen sexuellt?

Sex är inte något som är självklart eller ”fungerar naturligt”. Det är inte alltid lätt att förstå sina egna och andras sexuella reaktioner och önskemål. Kunskap om vad som främjar och hämmar lust gör det lättare att förstå sina egna reaktioner och veta när man vill och inte vill ha sex, och att förstå detta hos andra även när de inte uttrycker sin vilja verbalt.

Du kan ge klienterna stöd i att förstå sin egen och andras sexuella respons så att de får ökade möjligheter att agera utifrån egna önskemål, skydda sig och respektera andras kroppar och sexualitet. Den som inte känner igen sina egna eller andras signaler kan riskera att ha oönskat samlag när kroppen inte är redo, vilket kan leda till smärta, skada, olust och att man stänger av känslor.

Fokusera på mångfalden och lusten i sexualiteten, snarare än på samlag och fortplantning, så minskar du risken att befästa normer på detta område. Låt inte reproduktion vara fokus eller ingång i samtal om sexualitet eftersom de flesta har sex för njutning, närhet och bekräftelse.

Den som utsätts för ett övergrepp kan reagera med fysisk sexuell respons, det vill säga få stånd, lubrifiera eller få orgasm. Detta kan vara förvirrande och svårt att förstå, men viktigt att känna till för att minska risken för att till exempel en orgasm hos den som blivit utsatt gör att denne skuldbelägger sig själv för övergreppet eller att orgasmen används som rättfärdigande av den som begått ett övergrepp.

Vad händer när man blir kåt?

Förmedla fakta om och samtala kring vad som händer vid upphetsning. Vad är lubrikation och stånd? I vilka delar av kroppen känns det? Är det lika för alla?

Vill man alltid ha sex när man får stånd eller lubrikation? Måste man ha sex när man blir kåt?

Måste man ha samlag?

Vad ger lust? Vad tar bort lusten? Hur gör man om man vill att den ska komma tillbaka? Kan man vilja ha sex fast man inte har stånd eller lubrikation? Om ja - hur gör man då?

**Tips!**

I RFSU:s skrifter Fittfakta och Kukkunskap kan du hitta mer fakta om könen och hur de fungerar.



RFSU har också information på sin webbplats där det även finns en frågelåda där du kan läsa svar på många frågor och också ställa egna frågor. På www.umo.se finns frågor och svar för unga.

SEX

Kunskap om olika sätt att ha sex på är viktigt för att klienterna ska kunna bejaka det som de önskar och det som passar dem, liksom för att kunna välja bort det som inte är önskvärt.

Du kan ge varje klient ökad möjlighet att kunna välja sex på sitt eget sätt genom att vidga synen på vad sex är. Det är också viktigt att kunna kommunicera om sex med andra för att kunna hantera förväntningar och krav, och respektera andras önskemål och behov.

Vad är sex?

Sex är ett begrepp som ofta förekommer i vårt samhälle. Det är inget entydigt begrepp utan det finns många associationer till och upplevelser av sex och vad sex är.

Du kan förmedla att sexualitet är ett brett område som berör kroppen, hälsa, rättigheter, värderingar och normer, relationer, sexuell läggning, synen på manligt och kvinnligt och mycket mer. Det finns både positiva och negativa aspekter av sexualitet. Sexualitet märks i samhället inte minst i media och kultur och det finns lagar som rör sexualitet.

En del människor har inte alls sex eller sexlust. Andra har sex med sig själv, med en partner eller med flera partner. Sex förekommer både inom och utom fasta relationer. Skälen till att ha sex kan vara många, exempelvis av lust eller rädsla, för att visa sin makt eller att uppnå högre status eller utifrån en önskan om gemenskap och närhet.

Sex kan ha med reproduktion att göra men det är långt vanligare att man har sex för njutning, och en del får barn på annat sätt än genom att ha sex såsom genom adoption eller insemination. Många förknippar sex främst med samlag, men det finns många olika sätt att ha sex på. Att ha sex kan innebära att fantisera och njuta av att beröra sig själv, att använda händer eller mun för att tillfredsställa någon, att gnida sig mot en person eller använda sig av ett föremål, att sexchatta, hängla och mycket mer. Att ha sex kan vara njutningsfullt men också problematiskt.

I samtal och övningar som rör sex är det viktigt att se upp med flera normer, till exempel genusnormen, heteronormen och kärleksnormen (läs mer om dem i kapitel 2). Se också upp så att du inte förmedlar samlagsnormen, det vill säga synen att sex är lika med samlag, eftersom sex kan innebära samlag men inte behöver göra det.

Du kan i enskilda samtal, gruppsamtal, övningar eller med hjälp av film förmedla kunskap och förhållningssätt kring sex.

Ingång till ämnet sexualitet: associera till ordet sex

Låt klienterna associera till ordet sex och skriv upp orden på tavlan. Om det behövs kan du föreslå ord för att visa på bredden och mångfalden inom sexualitet: sådant som rör kroppen, känslor, relationer, sexuell läggning, preventivmedel, lust m.m.

Olika sätt att ha sex på

Låt klienterna ge förslag som listas på tavla eller papper: vilka sätt att ha sex finns det? Hjälp gärna till att fylla på förslagen vid behov. Visa mångfalden och att var och en bör ha möjlighet att välja de sätt de vill, så länge det inte inkräktar på någon annans frihet att välja.

Porr

Samtala om porr. Vad är porr? Varför tittar många på porr? Hur framställs sex där? Finns det bra porr och dålig porr – på vilka sätt kan porr i så fall vara bra eller dålig? Vilken syn på sex framställs i porr? Vilken syn på kvinnor och män framställs?

Hur kan man visa att man vill eller inte vill ha sex?

Könsroller, maktpositioner och utsatthet kan bidra till att klienterna utsätts för eller utsätter andra för oönskad sex och övergrepp. Det är viktigt att lära sig olika sätt att visa vad man vill och att respektera andras önskemål.

Du kan förmedla att sex kan vara njutningsfullt men också problematiskt. Att alla har rätt att ha njutningsfull sex om de vill så länge det inte inkräktar på någon annans rättigheter, att alla har rätt säga nej till sex om de inte vill ha det liksom att få stöd i svårigheter och problem på sexualitetens område. Visa förståelse för att det inte alltid är så lätt att uttrycka det man vill eller att förstå andra, men att reflektion och träning kan göra det lättare.

Visa att man vill ha sex

Samtala med klienterna om hur man kan visa att man vill ha sex. Hur gör man för att visa det? Vem kan ta initiativet när man har sex? Spelar kön, ålder och status roll och måste det i så fall vara så? Hur vet man om någon annan vill ha sex med en?

Visa att man inte vill ha sex

Samtala med klienterna om hur man kan visa att man inte vill ha sex. Vad kan man säga och göra? Hur förstår man när någon inte vill ha sex? Är tystnad lika med nej? Hur gör man om någon säger nej men man tror att den vill – är det okej att ha sex med den då? Hur märker man om någon som först vill ha sex ändrar sig så att den inte längre vill? Kan både killar och tjejer känna sig pressade att ha sex fast de inte vill?

Träna på att ta ställning

Gör övningar där klienterna får ta ställning till påståenden såsom "det kan vara svårt att säga nej till någon man tycker om", "man har alltid rätt att säga nej om någon vill röra vid en", "man måste anpassa sig till den man är tillsammans med". Ni kan göra det med hjälp av övningen "heta stolen" där klienterna sitter på stolar i en ring och får flytta sig till en annan plats om de instämmer med påståendet. En annan variant är linjeövningen där klienterna kan visa att de håller med mycket eller litet beroende var på linjen de väljer att ställa sig – ena änden av linjen innebär "håller helt med" och andra "håller inte alls med".

Träna på att uttrycka sig och tolka andras signaler

Samtala om hur man kan visa att man vill röra vid någon, och hur man kan veta om någon annan vill att man gör det. Hur kan man visa vad man själv vill? Låt klienterna träna detta genom att säga det eller att visa med kroppen när de går mot varandra två och två och föreställer sig att det är en person de tycker om som möter dem, och sedan en som de inte tycker om, känner/känner inte, är trevlig/obehaglig etc. Samtala sedan om hur det kändes, om det var lätt eller svårt och varför det kan vara lätt eller svårt att visa vad man vill och att tolka andras

signaler. Samtala också om hur man kan träna på att sätta gränser och hur man gör för att inte lägga skuld på sig själv om man har gjort något man inte vill.



Tips!



En del av ämnena och övningarna ovan kommer från Brottsförebyggande rådets material **Var går gränsen?Handledning för temaarbeten om integritet, sexuella trakasserier och sexualbrott (BRÅ 2007).**

Där hittar du fler förslag på övningar.

SÄKRARE SEX

En god sexuell hälsa innebär bland annat att klienterna har möjligheter att skydda sig från hiv och andra sexuellt överförbara infektioner (STI), liksom oönskade graviditeter. Konsekvenserna av osäker sex kan vara allvarliga. Den som inte har möjlighet att skydda sig kan drabbas av livslånga kroniska infektioner (till exempel hiv), riskera att bli steril eller få svårt att få barn. Osäker sex kan även leda till oro för att ha fått en infektion eller att bli eller göra någon oönskat gravid. Det kan få stora konsekvenser för livssituationen i stort att bli förälder mot sin vilja och det kan upplevas som skamfyllt att få sexuellt överförbara infektioner.

Alla klienter behöver ha tillgång till preventivmedel även om de anses för unga, gamla eller för utsatta att ha sex, och även om de lever i en institutionsmiljö där det inte är tillåtet att ha sex. Många har sex oavsett ålder eller hälsa. Sex förekommer även på avdelningar med endast kvinnor och endast män, personalen har inte alltid kännedom om klienternas sexuella aktiviteter. Du kan främja klienternas sexuella hälsa genom att se till att de har tillgång till kondomer och testning, liksom att de får möjlighet till reflektion, samtal och färdigheter som rör säkrare sex.

Preventivmedel och testning

Klienternas möjligheter att ha säkrare sex kan stärkas genom att du förmedlar kunskap och färdigheter, liksom att var och en har ansvar för att skydda sig från hiv/STI och oönskade graviditeter.

Du kan förmedla att kondom är det säkraste skyddet mot hiv/STI vid vaginala och anala samlag om den sitter på under hela samlaget, men också att det finns många olika sätt att skydda sig och att var och en kan välja det som passar bäst utifrån hur de väljer att ha sex. Förmedla också vikten av testning. Att testa sig för hiv/STI är viktigt för att vid behov få behandling, för att minska risken för spridning och för att minska oro och osäkerhet hos den som har haft osäker sex. Många slutar skydda sig när de ”känner varandra” och har haft en relation ett tag, men detta är ingen säker metod eftersom den förutsätter att ingen av parterna har sex med någon annan eller har någon vilande infektion i kroppen.

Samtal om säkrare sex

Vilka är riskerna med osäker sex? Vilka anledningar kan det finnas till att välja säkrare sex? Vilka kan svårigheterna vara? Hur kan man göra det lättare? Vem har ansvaret? Vilka typer av skydd finns och hur används de? Varför ska man testa sig och hur går det till?

Hitta sätt att skydda sig vid olika sätt att ha sex

Gör en övning där klienterna får ta reda på hur man kan skydda sig vid olika sätt att ha

sex såsom exempelvis: vaginala samlag, anala samlag, oralsex med en man, oralsex med en kvinna, smeksex (beröring av könsorgan och/eller anal med händerna) och sex med sexleksaker (till exempel dildo).

Träna kondomhantering

Avdramatisera kondomanvändning och ge klienterna praktisk kunskap i hur kondomer används genom att låta dem trä kondomer på något avlångt föremål och göra på rätt sätt i flera steg: kolla att bäst-före-datumet inte har passerat, öppna förpackningen utan att skada kondomen, rulla ut den åt rätt håll, se till att det inte blir luft i toppen mellan kondomen och föremålet, rulla ut den helt och hållet och slutligen dra av den försiktigt och knyta ihop den. Detta kan också göras som en tävling på tid.

Motivera kondomanvändning

Du kan motivera klienterna att ha säkrare sex genom att i enskilda samtal eller i gruppdiskussion utforska fördelar och nackdelar med kondomanvändning, liksom olika sätt att göra det lättare att använda kondom.

1. Hitta klienternas egen motivation att praktisera säkrare sex.

Om klienterna inte tycker att det är viktigt med säkrare sex kan ni försöka hitta en gemensam utgångspunkt – till exempel finns det någon situation där det kan vara bra att ha säkrare sex? Var lyhörd för deras egna upplevelser och undvik att argumentera.

2. Utforska vilka fördelar och nackdelar klienterna kan se med att ha sex utan kondom och med kondom.

Till exempel (observera att detta är exempel, låt klienterna hitta egna svar)

Att skippa kondom

fördelar

skönare

slipper argumentera

dyrt

nackdelar

könssjukdomar

oro

graviditet

Att använda kondom

fördelar

slipper könssjukdomar

visar omtanke och respekt

slipper oro sig

nackdelar

stör stämningen

pinsamt att föreslå

krångligt

Låt klienterna själva hitta sina svar, samtidigt som du ger dem stöd i att inte fastna i eller förstärka svårigheterna och bidrar med tips på möjliga fördelar. Visa förståelse för svårigheterna men var beredd att hitta lösningar och gå vidare till punkt tre när ni har förstått svårigheterna och hittat fördelarna med säkrare sex.

3. Hjälp till att hitta strategier och ta hjälp av positiva erfarenheter.

Ge klienterna stöd i att hitta egna strategier att ha säkrare sex och att hitta alternativ, till exempel:

Kan man "peppa sig själv" genom att tänka på vilka positiva signaler kondomanvändning sänder ut – att man är en som tar ansvar, som har god självkänsla och bryr sig om sig själv och andra, att man är stark och modig som tar initiativ?

Identifiera situationer då det fungerat bra att använda kondom. Varför? Identifiera de faktorer som hade betydelse.

Behövs mer kunskap om kondomer och hur de används? Vilken kunskap behövs och hur tar man reda på den? Finns det sådant som gör sex med kondom skönare – till exempel trygghet, omtanke om sig själv och respekt för andra? Alternativt skaffa en kondom i rätt storlek eller med knottorr, eller använda mer glidmedel?

Hur visar man för en partner att man vill ha säkrare sex – vad kan man säga och göra?

Hur kan man förebereda sig? Kan man se till att alltid ha kondomer med sig? Var får man tag på kondomer? Om man inte har kondomer – kan man istället ha sex på annat sätt än samlag?

Hur hanterar man om partnern säger nej till säkrare sex? Vad säger och gör man? Hur kan man stå på sig?

Vad gör man om man ändå har haft osäker sex? Testar sig, ser det som en lärdom, hittar nya strategier att ha säkrare sex nästa gång?



Tips!



Du kan hitta många bra tips om hur du kan motivera klienterna till förändring i boken **MI motiverande samtal. Praktisk handbok för MI-samtal i socialt arbete** (Ivarsson, Ortiz & Wirbing 2009).



Information om säkrare sex finns i broschyrer och filmer. Låt broschyrer ligga framme och om du arbetar med klienter i grupp kan ni titta på film om säkrare sex tillsammans.

HIV

Hiv är en virusinfektion som bland annat överförs sexuellt och genom injektionsmissbruk. En del av dina klienter känner förmodligen till att de har hiv medan andra kan ha det utan att känna till det eftersom det kan ta lång tid innan symptom visar sig. Alla behöver ha kunskap om hiv oavsett om de har en hivinfektion eller inte.

Många som lever med hiv har ett bra liv men kan behöva stöd i att hantera sin egen situation och infektion särskilt i samband med de får besked att de har hiv. De som lever med hiv kan bli utsatta för diskriminering och andras rädsla för att få hiv och kan därmed behöva stöd i att hantera andras reaktioner. De behöver också förhålla sig till smittskyddslagen som kan upplevas som kränkande genom att ansvaret att ha säkrare sex och att informera sin partner om sin virusinfektion ligger hos den som lever med hiv.

Personer som lever i utsatthet har högre risk att få hiv genom exempelvis sprutmissbruk, svårigheter att ha säkrare sex, otillräcklig information och begränsad makt över sitt liv. De kan också ha svårt att fullfölja en eventuell behandling mot hiv och att praktisera säkrare sex.

Du kan förmedla förhållningssätt och arbeta med negativa attityder kring hiv med alla klienter oavsett hivstatus. Du kan också förmedla olika sätt att skydda sig och andra från överföring av hiv.

Grundläggande kunskap om hiv

Samtala med klienterna om hiv. Vad är hiv? Hur är det att leva med hiv i Sverige idag? Vilka möjligheter och svårigheter finns? Vilket stöd kan man få om man lever med hiv? Vad innebär Smittskyddslagen och hur förhåller man sig till den om man lever med hiv?

Skydd mot överföring av hiv

Samtala med klienterna om att motverka hivöverföring. Hur överförs hiv? Hur kan man skydda sig och andra?

Sprutmissbrukares tillgång till rena sprutor

Undersök möjligheterna i din region att ge klienter som är injektionsmissbrukare tillgång till rena sprutor.

Skapa förståelse och avdramatisera

Se på en film eller gör ett rollspel tillsammans med klienterna för att skapa förståelse för hur det kan vara att leva med hiv. Ni kan också se på filmer som ger kunskap om hur hiv överförs och därmed avdramatisera rädslan för att få hiv i kontakter med dem som lever med hiv.

**Tips!**

Tänk igenom vilka ord du använder. För att undvika stigmatisering av hivpositiva kan du använda ord som "överföra hiv" istället för "smitta", "få hiv" istället för "bli smittad" och "person som lever med hiv" istället för "hivsmittad person".

SEX MOT ERSÄTTNING

Många som har sex mot ersättning känner inte igen sig i termen "prostitution". Ordet prostitution kan associeras med många tillfälliga sexuella förbindelser i utbyte mot pengar och alla som säljer sex gör det inte på ett organiserat sätt eller i en större omfattning. Använd hellre "ha sex mot ersättning" eller "sälja sex" och "köpa sex". I många fall handlar det om en glidande skala där en "partner" erbjuder sovplats eller droger i utbyte mot sex, och det kan röra sig om otydliga eller outtalade överenskommelser.

Bland dina klienter kan det finnas de som har sålt sex, köpt sex och de som har utnyttjat andra genom att förmå dem att sälja sex (det vill säga att vara "hallick" även om det inte alltid är uttalat). Även män säljer sex, både till kvinnor och till andra män, och även kvinnor köper sex eller utnyttjar andra som säljer sex.

De som har sex mot ersättning kan befinna sig i socioekonomiskt utsatta positioner, ha svårigheter med gränssättning eller ha tidigare erfarenheter av att vara utsatta sexuellt. Många som har sex mot ersättning upplever sin situation som problematisk, till exempel är det vanligt att de har blivit utsatta för eller utsatt andra för övergrepp av något slag. Andra ser det inte som problematiskt att ha sex mot ersättning – det kan vara ett aktivt val för att ha någon att vara med, någonstans att sova eller få en bättre ekonomi.

Var lyhörd för den enskilde klientens egen upplevelse så ökar möjligheterna för dig att få en korrekt bild av situationen och att kunna möta och stödja klienten.

Samtal om att sälja och köpa sex

Samtala med klienterna om att sälja och köpa sex. Du kan ge stöd genom att vara lyhörd och lyssna på deras egna upplevelser av att sälja och/eller köpa sex. Visa förståelse för att detta kan vara svårt att prata om och undvik att se dem som offer eller förövare.

Strategier för att öka säkerheten

Ge klienterna stöd i att göra det säkrare att sälja sex. Det kan handla om skydd från sexuellt överförbara infektioner och från kränkningar och övergrepp, exempelvis använda kondom och testa sig liksom att undvika alkohol och droger. Du kan också bidra till att stärka klienternas självkänsla, självförtroende och förmåga till gränssättning genom övningar och samtal om relationer och sexualitet.

Stöd i att fatta beslut och hitta alternativ

Du kan samtala med klienterna om nackdelar och fördelar, och utforska deras eventuella önskemål om att sluta sälja eller köpa sex och i så fall ge stöd i att hitta alternativ. Ni kan till exempel kontakta organisationer eller institutioner som arbetar med prostitution.

**Tips!**

Kontakta enheter som arbetar med sex mot ersättning inom din region för att få råd, material och stöd i hur du kan stödja dina klienter i dessa frågor.

SEXUALITET OCH MISSBRUK

Det finns ofta ett samband mellan missbruk och sexuell utsatthet. De som missbrukar kan ha blivit utsatta eller utsatt andra för övergrepp, sålt sex eller ha problematiska relationer – och riskera att hamna i sådana situationer igen. De som missbrukat kan också ha fysiska skador genom sitt missbruk, känna skam och rädsla för att inte duga sexuellt eller ha svårt att ha sex utan alkohol eller droger.

Sexualitet kan också ha samband med återfall i missbruk. Alkohol och droger kan användas för att hantera smärta, utanförskap och övergrepp, liksom göra det lättare ha sex för att få pengar eller någonstans att sova. I samhället i stort används alkohol och droger ofta i samband med sex och relationer: för att öka känsla av gemenskap, öka sexuell lust och förmåga och minska känslan av krav på att hålla sig inom normerna på sexualitetens område. Att ge upp dessa fördelar med alkohol och droger kan vara svårt för den som missbrukar och därmed leda till återfall. Därför är det viktigt att i missbruksbehandling även ge stöd i frågor som rör sexualitet.

Sexualitet och missbruk

Samtala med klienterna om sexualitet och missbruk. Du kan stödja genom att lyssna aktivt och ställa frågor för att hjälpa klienten att bättre förstå sin sexualitet. Om klienterna inte vill prata om sexualitet med dig kan du försöka ordna så att de får prata med någon annan om det är möjligt.

Kunskap om egna sexualiteten

Hjälp klienterna att se och så småningom lära sig att hantera sin egen (eventuella) koppling mellan sexualitet och alkohol/droger, att identifiera sina svagheter och styrkor i egna processen att uppnå sexuell hälsa och att ta reda på vad som hämmar och främjar egna lusten.

Strategier att hantera sexualitet

Hitta tillsammans med klienterna olika strategier att främja den sexuella hälsan och minska risken att sexualitet bidrar till återfall i missbruk. Det kan exempelvis innebära olika sätt att hejda sig och ”tänka efter före”, hantera känslor i samband med minnen om övergrepp, fatta beslut som har med sex att göra, syna olika myter om sexualitet, hantera normer liksom skuld och skam, stärka självförtroende och självkänsla, sätta upp och/eller sänka gränser för närhet och sex, skydda sig mot könssjukdomar och oönskad närhet och att ha en bra relation till sin kropp.

**Tips!**

Det finns många ämnen, övningar och metoder beskrivna i boken **Sexual Health in Drug and Alcohol Treatment** av **Douglas Braun-Harvey (2009)**. Att arbeta med sexualitet och missbruk behöver inte vara avancerat eller ingå i ett omfattande program. Du kan plocka ut enskilda ämnen eller övningar ur boken och inkludera dem i den ordinarie behandlingen.

LITTERATUR OCH FILM

LITTERATUR

Mångfald, gränssättning och bemötande

- Att arbeta med sexuella trakasserier i skolan. RFSU 2010.
- Bland horor, bockar och bögar. RFSU 2002.
- Brudsex. RFSU 2007.
- Bryt! RFSU Ungdom 2011.
- I normens öga. Metoder för en normbrytande undervisning. Brade, L., Engström, C., Sörensdotter, R. & Wiktorsson, P. Friends 2008.
- Jag visste när jag var tio. En handledning för att stödja homosexuella, bisexuella och transpersoner i skolan. RFSU 2007.
- Om våld i hederns namn. Handbok för tjänstemän inom skola, socialtjänst och polis. Länsstyrelsen i Östergötland 2008.
- Samtal om pornografi i skolan. RFSU 2007.
- Ses offline? Ett metodmaterial om unga, sex och internet. Ungdomsstyrelsen 2010.
- Sexualkunskap. Dahlöf, A. Utbildningsradion 2011.
- Starkare än du tror. En introduktion till att arbeta förebyggande mot hedersrelaterat våld. Skolverket 2003.
- Var går gränsen? Handledning för temaarbeten om integritet, sexuella trakasserier och sexualbrott. BRÅ 2007.

Kropp, säkrare sex

- Fittfakta. RFSU. 2010
- Kondomboken. Handledning med elevmaterial. RFSU 2007.
- Kondompraktika för män. RFSU 2004.
- Kukkunskap. RFSU 2010.
- Onanipraktika. RFSU 2009.
- Praktika för analsex. RFSU 2004.
- Praktika för klitorissex. RFSU 2009.
- Slidkransen. Frågor, svar och myter kring mödom och oskuld. RFSU 2010.

Utsatthet och socialt arbete

”Det känns som jag inte har haft något riktigt liv än”. Fyrtiofem tonårspojkar som har begått sexuella övergrepp. Tidefors, I. Statens institutionsstyrelse 2010.

I arbete med våldsutsatta kvinnor. Handbok för yrkesverksamma. Grände, J., Lundberg, L. & Eriksson, M. Gothia förlag AB 2009.

Manual kring prostitutionsfrågor. Kompetenscenter Prostitution i Malmö 2009.

Men fråga mig bara. Om sexuell exploatering och hur du kan hjälpa utsatta barn och unga. Stiftelsen Allmänna Barnhuset och Ungdomsstyrelsen 2009.

MI motiverande samtal. Praktisk handbok för MI-samtal i socialt arbete. Ivarsson, R.H., Ortiz, L. & Wirbing, P. Gothia förlag 2009.

Osynliga aktörer. Hbt-personer med erfarenhet av att sälja och/eller köpa sexuella tjänster. Larsdotter, S., Jonsson, J. & Gäredal, M. RFSL 2011.

Sex mot ersättning – utbildningsmaterial om stöd och hjälp till vuxna. Socialstyrelsen 2011.

Sex mot ersättning – utbildningsmaterial om stöd och skydd till barn och unga. Socialstyrelsen 2011. Sexual Health in Drug and Alcohol Treatment. Braun-Harvey, D. Springer Publishing Company 2009.

Våldtagen. En handbok i att möta utsatta kvinnor. RFSU 2005.

Övrigt om sexualitet

Ungdomars sexualitet och relationer. Magnusson, C. & Häggström-Nordin, C. Studentlitteratur 2009.

Ungdomars sexuella hälsa. Internationella kunskapssammanställningar och svenska erfarenheter av förebyggande arbete. Forsberg, M. Socialstyrelsen 2007.

UngKAB09. Kunskaper, attityder och sexuella handlingar bland unga. Tikkanen, R., Abellsson, J. & Forsberg, M. Göteborgs universitet 2011.

FILM

Att lämna rädslan – en film om hiv. Noaks Ark 2009.

När AIDS kom till Sverige. Socialstyrelsen 2007.

Sex på kartan. RFSU/Utbildningsradion 2011.

LÄNKAR

BRÅ - Brottsförebyggande rådet:

www.bra.se

Ellen- och Allan-projekten, Rädda Barnens Ungdomsförbund:

www.ellenallan.rbuf.se

Hedersförtryck och relaterade frågor, Länsstyrelsen i Östergötland:

www.hedersfortryck.se

Hedersförtryck och relaterade frågor, Skolverket:

www.skolverket.se/heder

Hiv-Sverige:

www.hiv-sverige.se

Kvinnofridslinjen:

www.kvinnofridslinjen.se

Kompetenscenter prostitution i Malmö:

www.malmo.se/prostitution

Manscentrum:

www.manscentrum.se

Nationellt centrum för kvinnofrid, Uppsala universitet:

www.nck.uu.se

Noaks ark:

www.noaksark.org

Projekt om unga och deras villkor, Ungdomsstyrelsen:

www.ungdomsstyrelsen.se

Prostitutionsenheterna i Stockholm, Göteborg och Malmö:

www.stockholm.se/prostitutionsenheten

www.goteborg.se/wps/portal/prostitutionsgruppen

<http://www.malmo.se/prostitution>

RFHL – Riksförbundet för hjälp åt narkotika- och läkemedelsberoende:
www.rfhl.se

RFSL – Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas och transpersoners rättigheter:
www.rfsl.se

RFSL Ungdom – Ungdomsförbundet för HBT-personer:
www.rfslungdom.se

RFSU – Riksförbundet för sexuell upplysning:
www.rfsu.se

Stiftelsen Allmänna Barnhuset:
www.allmannabarnhuset.se

UMO - ungdomsmottagningen på nätet:
www.umo.se



RFSU (Riksförbundet för sexuell upplysning) www.rfsu.se
SiS (Statens institutionsstyrelse) www.stat-inst.se

Statens
institutions
styrelse SiS

