

SEXUALUNDERVISNING PÅ LÄTTARE SVENSKA

lärarhandledning och metoder



SEXUALUNDERVISNING PÅ LÄTTARE SVENSKA

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 håll 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.

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.

SEXUALUNDERVISNING PÅ LÄTTARE SVENSKA

RFSU vill tacka alla som på olika sätt medverkat i projektet och gjort detta metodmaterial möjligt: språkintröduktionselever, sfi-studerande, pedagoger, elevhälsopersonal, ideella RFSU-informatörer och alla andra. Författaren vill också tacka alla som gett värdefulla kommentarer till texterna i metodmaterialet. Ett särskilt tack till Mia Gartner, RFSU Göteborg, och Hans Olsson, RFSU, för hjälp med textbearbetning.

© RFSU 2015, andra upplagan

Projektledare och författare: Agnes Dahné, RFSU Göteborg

Metodutveckling: Ylva Bergström, Mats Mattias Brodin, Tina Brodin, Manuela Cabezas da Rosa, Agnes Dahné, Johannes Matzdorf, Aron Rose Melz, Liv Nordlund, Jolin Sewén och Janan Zapata Gutierrez. Samtliga är informatörer i RFSU Göteborg.

Faktagranskning: Felicitas Bergström, leg läkare; Maria Bergström, sakkunnig sexualupplysning; Kristina Castell, leg barnmorska; Eva Lidman, leg barnmorska; Marielle Nakunzi, jurist; samt Hans Olsson, sakkunnig sexualundervisning. Samtliga är verksamma i RFSU.

Illustrationer: Vendela Hellstrand

Grafisk formgivning: Eva Jais-Nielsen

Tryck: Ineko AB

ISBN: 978-91-85188-48-2

Materialet är framtaget med ekonomiskt stöd från statsanslaget "Insatser mot hiv/aids och andra smittsamma sjukdomar" (Prop. 2005/06:60).

INNEHÅLL

SEXUALITET BERÖR OSS ALLA 9

Sexualundervisning på sfi och språkintröduktion – varför då? 10

Läroplan och ämnesplaner
för språkintröduktion

Kursplan för sfi

Om materialet 12

Kort om våra ordval

ANTIDISKRIMINERANDE SEXUALUNDERVISNING 15

Normer i sexualundervisningen 15

Strategier för jämlikhet 17

Att vända blicken mot dig själv

Att möta den vi möter och skapa förändring

Att diskutera normer, makt och förändring
med deltagarna

Att hantera kränkningar i klassrummet

Kön, sexualitet och våra förväntningar 22

Heteronormen

Kön

Sexuell orientering och identitet

Sex och relationer

Sexualundervisning bortom heteronormen

Ömsesidighet och jämlikhet som norm

Vithet och svenskhet som norm

Sexualundervisning bortom svensketsnormen

Att förhålla sig till det privata 40

Från risk till lust 41

Våga och vinn 44

Tips på litteratur och material 45

ATT LÄGGA UPP UNDERVISNINGEN 47

Övergripande planering 47

Förslag på innehåll och ordningsföljd 48

Metoder 51

Könsseparata grupper? 52

Åldersanpassning 53

Vilka ord bör användas? 54

Om att använda bilder i undervisningen 56

Tips på litteratur och material 57

LÄGGA GRUNDEN 59

Att börja prata om sexualitet 59

Metoder

Tankekartor om kärlek och sex 60

Vem har lärt oss om sex? 62

Frågelådan 63

Ordmingel 64

KROPP, LUST OCH SEX 67

Lustanatomi 67

Namn på könsorganen

De yttre könsorganen – så ser vi ut

Slidkransen

Sexuell upphetsning

Smärtproblematik

Mer om omskärelse/könsstympning

Sex på egen hand eller tillsammans med andra 81

Sex med sig själv

Sexdebut

Sex med andra – samspel och ömsesidighet

Pornografi och sex på nätet

Att söka hjälp och information 87

Tips på litteratur och material 89

Metoder

Lust i hela kroppen 90

Könsord 91

Prata kropp och lust 92

Första gången 96

Handdansen 98

Våga visa både ja och nej 99

Kit och Gabi – när man vill olika 101

Loa och Eli – när bara en vill 104

Ja- och nej-signaler 107

Där finns hjälp – för unga 111

Där finns hjälp – för vuxna 112

KÖNSSJUKDOMAR, SÄKRARE SEX OCH TESTNING 115

Att arbeta med fakta om könssjukdomar 115

Överföring och säkrare sex

Symptom och testning

Konsekvenser och behandling

Från kunskap till beteende 122

Praktisk kondomkunskap

Normer och känslor kring säkrare sex och kondom

Normer och känslor kring testning

Mer om hiv

Tips på litteratur och material 130

Metoder

Sexlinjen 131

Marcin och Sara – hur blir sexet säkrare? 133

Filips möte med kondomen 136

Kondomstafett 137

Tam och Ime – tankar och känslor om kondom 137

Kondomlinjen 140

Termehs tankar om testning 141

Vic och Jody – tankar om testning i en parrelation 143

GRAVIDITET, PREVENTIVMEDEL OCH ABORT 147

Att arbeta med reproduktiva rättigheter 147

- De inre könsorganen
- Mens och ägglossning
- Sperma
- Befruktning och graviditet
- Att undvika oönskad graviditet
- Abort

Tips på litteratur och material 158

Metoder

Clara och Tiago – så blir de inte gravida 159

Finn frågan, sök svaret 162

SEXUALITET, RELATIONER OCH SAMHÄLLE 167

Normer, rättigheter och relationer 167

Sexuella och reproduktiva rättigheter 168

- Rättigheter och lagar i Sverige

Relationer och respekt 175

Trakasserier, social kontroll och våld 176

- Sexuella trakasserier
- Hatbrott
- Våld och kontroll i familjen
- Partnervåld

Tips på litteratur och material 180

Metoder

Ja nej kanske 181

Spelar kön roll? 186

Budskap om sex 189

Vad är viktigt i relationer? 191

Alexis och Tendai – om självständighet
och samhörighet 192

Brev om rättigheter 193

Gissa lagen 202

REPETERA 207

Sexbingo 207

Fråga och berätta 209

Exempel på svar till övningen ”Lyssna på
dig själv med andras öron” 210

Undervisning på lättare svenska
- några tips 213

ORDLISTA 215

REFERENSER 224

Länkar 229



SEXUALITET BERÖR OSS ALLA

De flesta människor har frågor om sexualitet som de vill ha svar på. Det gör att du som undervisar i sexualkunskap har medvind redan från början. RFSU får ofta höra att undervisningen skapar en bra gruppkänsla och dynamik i klassrummet som dessutom påverkar den övriga undervisningen positivt. Bra sexualundervisning engagerar och stärker människor. Det är ett roligt ämne att jobba med!

Sexualitet berör oss alla, om än på olika sätt. För att kunna fatta beslut som rör sex och relationer behöver vi människor kunskap om kropp och sexualitet och få möjlighet att föra samtal om dessa frågor med andra. Det är viktigt för såväl vuxna som unga. Har man dessutom flyttat till ett nytt land och håller på att lära sig ett nytt språk behöver man ord för att kunna delta i sådana samtal. Kunskap om kropp och sexualitet är en mänsklig rättighet. Som lärare har du alltså en mycket viktig roll för att möjliggöra samtal och ökad kunskap.

Sexualundervisning kan innefatta oerhört mycket. Vi kan lära oss om lust och hur kroppen fungerar, om hur vi kan ha sex med oss själva och med andra, om hiv, könssjukdomar och graviditet, om känslor och om att leva tillsammans med andra och må bra. En röd tråd i detta metodmaterial är förutom faktakunskaper även normer, värderingar, jämlikhet, ömsesidighet, identitet och rättigheter. Målet är att alla ska kunna känna igen sig i undervisningen och känna att de får vara så som de själva mår bra av

Sexualitet kan vara så mycket

Sexualitet kan beskrivas på många sätt. Världshälsoorganisationen har beskrivit den som en integrerad del av både vuxnas och barns personlighet: "Den är ett grundbehov och en aspekt av att vara mänsklig, som inte kan skiljas ifrån andra livsaspekter. Sexualiteten är inte synonymt med samlag, den handlar inte om huruvida vi kan ha orgasmer eller inte, och inte heller summan av våra erotiska liv. Dessa kan men behöver inte vara en del av vår sexualitet. Sexualiteten är mycket mer: Den finns i energin som driver oss att söka kärlek, kontakt, värme och närhet. Den uttrycks i vårt sätt att känna och väcka känslor samt att röra vid varandra. Sexualiteten påverkar tankar, känslor, handlingar och gensvar och därigenom vår psykiska och fysiska hälsa."

att vara. Det ska inte spela någon roll vad vi har för kön, hur vi uttrycker vårt kön, vem eller vilka vi blir kära i, om eller hur vi gillar att ha sex eller hur våra relationer ser ut. Metodmaterialet ger dig förslag på upplägg, förhållningssätt och metoder för hur du och din klass kan ta er an sexualkunskaps temat.

Materialet vänder sig framför allt till pedagoger inom språkintroduktion i gymnasieskolan och sfi (svenskundervisning för invandrare). Det är ett resultat av ett treårigt projekt där RFSU i samarbete med pedagoger utvecklat och testat upplägg och metoder för undervisning om sexualitet i grupper där deltagarna håller på att lära sig svenska. Men materialet kan med fördel användas även i många andra sammanhang där sexualundervisning kan bedrivas och behöver göras mer lättillgänglig.

SEXUALUNDERVISNING PÅ SFI OCH SPRÅKINTRODUKTION – VARFÖR DÅ?

Rätten till sexuell hälsa och rätten att bestämma över sin egen kropp, sexualitet och reproduktion är grundläggande för alla människor i hela världen. För att kunna åberopa sin rätt behöver man känna till sina rättigheter och ha kunskap om sexualitet. Det råder i dagsläget stor ojämlikhet när det gäller att tillgodose rätten till denna kunskap. En del unga och vuxna som nyligen flyttat till Sverige från andra länder har med sig goda kunskaper sedan tidigare, men inte alla. Väl i Sverige dyker fler hinder upp. Brist på språklig tillgänglighet är ett sådant, inte minst eftersom ord om sexualitet sällan är en självklar del i svenskundervisningen. Ett annat hinder är föreställningar, både bland pedagoger och i samhället i stort, om att det skulle finnas starka tabun mot att prata om sex. Dessa föreställningar gör att många drar sig för att hålla i sexualundervisning. RFSU:s erfarenhet är tvärtom att det inte är svårare att bedriva sexualundervisning i sfi- och språkintruktionsklasser än i andra grupper, men att det – som alltid – är viktigt att den görs tillgänglig och relevant för den specifika klassen.

Migranter, invandrare, nyanlända, personer med utländsk bakgrund, människor som har svenska som andraspråk, utrikesfödda och

personer med annan etnisk bakgrund än svensk. Vanliga begrepp, men vad står de egentligen för och hur används de? Varifrån behöver vi ha migrerat för att räknas som migranter? Hur länge (eller i hur många generationer) ska vi ha bott i Sverige för att sluta ”vandra in”? Är det relevant att poängtera att svenska är någons andraspråk om personen talar och förstår det obehindrat? Ofta kategoriseras människor slentrianmässigt och kan bli en del av ett *vi och de*-resonemang där människor förväntas vara på olika sätt beroende på vilken grupp de anses tillhöra. Bakom begreppen ovan döljer sig inte sällan stereotypa föreställningar om kultur, nationalitet, hudfärg och religion.

RFSU:s ambition är att försöka komma bort från detta resonemang. Vi säger därför istället människor som flyttat till Sverige och som håller på att lära sig svenska, sfi-studerande och språkintrouktionselever. Även inom dessa grupper finns så klart människor med olika nationalitet, språk, trosuppfattning, värderingar, sexualitet, utbildningsbakgrund, erfarenhet och så vidare. Men ur ett rättighets- och tillgänglighetsperspektiv har det varit relevant att göra ett metodmaterial som i första hand riktar sig till pedagoger inom sfi och språkintrouktion.

Vi har anpassat övningar och utvecklat nya som inte kräver så mycket svenskkunskaper, bland annat genom att använda bilder och ha lättlästa texter. Tillgänglighet handlar dock inte bara om språk. För att undervisningen ska vara relevant för deltagarna behöver den vara inkluderande och motverka diskriminerande normer och föreställningar om exempelvis kön, nationalitet, sexualitet och religion. Att möjliggöra en *antidiskriminerande undervisning* är ett viktigt och utmanande arbete, och vi har därför ägnat hela första kapitlet åt detta.

Läroplan och ämnesplaner för språkintrouktion

I gymnasieskolan är det rektorns ansvar att eleverna får undervisning i sex och samlevnad (Skolverket 2011b). Pedagoger inom språkintrouktion behöver även förhålla sig till grundskolans kursplaner eftersom utbildningen ska ge behörighet till gymnasieskolans nationella program eller annan utbildning. Det finns ingen särskild kurs- eller

ämneshplan för sexualkunskap vare sig för grundskolan eller för gymnasiet, utan temat finns integrerat i de olika ämnena. I grundskolan ligger merparten av sexualundervisningen under biologi, samhällskunskap, historia och religionskunskap, men också i ämnena bild, engelska, hem- och konsumentkunskap, idrott och hälsa, moderna språk, modersmål, musik och svenska som andraspråk (Skolverket 2011a). I gymnasiet finns sex- och samlevnadsrelaterade frågor med i naturkunskap, historia, religionskunskap, samhällskunskap, engelska, svenska som andraspråk och idrott och hälsa.

Eftersom många elever inte uppnår behörighet eller blir för gamla (20 år), går de inte vidare till ett nationellt program. Det är därför viktigt att sexualundervisning finns med på språkinstruktion. Risken är annars att många elever inte får någon undervisning alls i detta ämne (Regeringskansliet 2009: 30).

Kursplan för sfi

Sexualundervisning är inte en obligatorisk del i undervisningen på sfi. I kursplanen står dock att ”utbildningen ska ge språkliga redskap för kommunikation och aktivt deltagande i vardags-, samhälls- och arbetsliv” (Skolverket 2012: 2). Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter spänner över dessa tre områden, som det här materialet visar, och kan därför med fördel användas som en av flera utgångspunkter för svenskundervisningen.

OM MATERIALET

Det här metodmaterialet bygger på RFSU:s erfarenheter av sexualundervisning i sfi- och språkinstruktionsklasser. Vi har mött runt 60 grupper med unga och vuxna, allt från korttidsutbildade till högskoleutbildade. En del har haft sexualundervisning i skolan tidigare, andra inte. I regel har vi träffat varje grupp sammanlagt minst nio timmar. Vi har fått in cirka 600 frågor från både unga och vuxna deltagare och materialet täcker in alla de teman vi fått frågor om.

I nästa kapitel beskrivs viktiga perspektiv och förhållningssätt. Förslag ges på hur du ensam eller tillsammans med kollegor kan arbeta med egna värderingar, erfarenheter och föreställningar.

Därefter kommer ett kapitel som ger dig stöd både när du gör den övergripande planeringen och genomför själva undervisningen. Det följs av sex kapitel med konkreta förslag på innehåll, upplägg och övningar för olika teman. För varje ämne presenteras centrala faktakunskaper och perspektiv (vill du fördjupa dig i vissa teman hänvisar vi till annan litteratur). Efter dessa sex kapitel finns en lista med tips på hur man kan undervisa på lättare svenska för dig som inte redan är van att undervisa grupper som är nybörjare i svenska språket. Längst bak i metodmaterialet finns även en ordlista.

Bilder, texter och andra tillbehör till övningarna hittar du i lektionsunderlaget som hör till detta material. Tillbehören är numrerade och du hittar hänvisningar till dem i metodkapitlen i det här metodmaterialet. Både metodmaterialet och lektionsunderlaget finns att ladda ner från rfsu.se/sexualundervisning.

Kort om våra ordval

Eftersom metodmaterialet inte bara riktar sig till personer som undervisar unga eller arbetar med grupper inom skolan har vi använt *deltagare* istället för *elever*. *Lärare/pedagog* används synonymt. Med *unga* menar vi här personer i framför allt gymnasieåldern och *vuxna* avser personer över 20 år.

Hen är ett könsneutralt pronomen som används både när en persons könstillhörighet är okänd eller irrelevant och när någon identifierar sig som varken kvinna eller man. När vi i materialet använder orden *kvinnor* och *män* avser vi i regel människors könsidentitet. I vissa formuleringar som rör anatomi, könssjukdomar och reproduktion syftar dock *kvinnor* på personer med vagina och *män* på personer med penis, trots att ordvalet innebär en förenkling (se *Kön*, s. 24). I avsnitt om lagstiftning syftar begreppen *kvinnor* och *män* på juridiskt kön. Vi använder också orden när vi diskuterar föreställningar om kön. *Kvinna* och *man* inkluderar både unga och vuxna personer. *Tjej* respektive *kille* används bara om unga.

Ordet *svensk* använder vi när vi velat problematisera olika föreställningar och visa hur en människas villkor och makt påverkas av i vilken utsträckning den tolkas som svensk. För att visa termens godtycklighet har vi ibland satt den inom citationstecken.

ANTIDISKRIMINERANDE SEXUALUNDERVISNING

I **det här kapitlet** presenteras förhållningssätt och konkreta tips för en bra och tillgänglig sexualundervisning som utgår från en positiv sexualsyn. Materialets teoretiska utgångspunkt klargörs och förslags ges på hur undervisningen kan bli antidiskriminerande genom att vi som undervisar vågar utmana ”självklara” förväntningar och föreställningar och fundera över hur de egna erfarenheterna påverkar undervisningen. Flera avsnitt har tillhörande reflektionsövningar som du kan göra på egen hand eller tillsammans med dina kollegor.

NORMER I SEXUALUNDERVISNINGEN

Sexualupplysning har genom historien spelat en viktig roll för jämlikhet, men har också ofta utgått från problematiska föreställningar. Den har använts i olika syften, bland annat för att förebygga sjukdomar som man trodde att onani bidrog till, och som ett rashygieniskt projekt med familjeplanering, preventivmedel, abort och sterilisering som medel för att ”säkra artens fortbestånd”. Undervisningen har i vissa tider byggt på antaganden om att flickor mer eller mindre saknar sexualdrift och att homosexualitet är farligt för pojkar (Centerwall 2005a; Centerwall 2005b; Forum för levande historia 2011: 30-31).

Normerna och föreställningarna i dåtidens sexualupplysning blir ofta tydliga när vi studerar dem idag, men det är lätt hänt att inte

reflektera över hur vi gör och tänker i vår egen tid. Det här kapitlet handlar om att göra just det – försöka få syn på och vrida och vända på våra egna föreställningar för att kunna ge bra undervisning. Vi som undervisar i sexualkunskap behöver helt enkelt mer än den vardagskunskap om kropp och sexualitet som vår omgivning och våra erfarenheter gett oss. Vi behöver givetvis faktakunskaper, till exempel om anatomi, men lika viktigt är att få syn på vilka normer som finns kring kön och sexualitet och som påverkar undervisningen (Skolverket 2009b). Det är en förutsättning för en antidiskriminerande sexualundervisning, som har som mål att vara tillgänglig för så många som möjligt, förebygga diskriminering och bidra till större jämlikhet när det gäller människors sexuella och reproduktiva hälsa.

Här är några exempel:

Under en lektion om könssjukdomar betonar läraren att man behöver använda kondom när man har sex för att skydda sig. Amanda som bara har sex med kvinnor funderar på om det betyder att hon inte kan få några könssjukdomar. Hon får inga svar under lektionen och vågar inte fråga själva.

Om läraren istället hade berättat hur könssjukdomar överförs vid olika sexuella praktiker, både samkönade och olikkönade, hade Amanda haft bättre möjlighet att fatta välinformerade val om sin sexuella hälsa. Kanske hade hon då känt sig tryggare och även testat sig om hon haft osäkert sex.

Läraren tar upp ömsesidighet i en tjejgrupp och betonar tjejers rätt att säga nej till sex. Devi som längtar efter att få ha sex och mest funderar över hur hon överhuvudtaget ska få till det vill hellre prata om hur man kan träffa någon att ha sex med. Detta tas inte upp alls i undervisningen.

Läraren hade istället kunnat prata om ömsesidighet utifrån allas rätt att säga både ja och nej till sex. Då hade Devi kunnat få tips om hur man kan visa intresse och samtidigt vara uppmärksam på en potentiell sexpartners signaler, så att det blir bra för båda.

Läraren undervisar om svensk lagstiftning som rör sexualitetsfrågor för att deltagarna i klassen inte ska riskera att bryta mot lagar de inte känner till. Issa är intresserad av både samhällskunskap och juridik men känner att läraren pratar till klassen som om de vore barn. Han är trött på ”svenskar” som berättar för honom hur han ska leva sitt liv och börjar tänka på annat.

Om läraren hade varit medveten om sin maktposition som ”svensk” och diskuterat lagar och rättigheter med sin klass på ett mer öppet sätt, hade ett bra möte kunnat möjliggöras där Issa hade kunnat delta i samtalet och tillägna sig den information han behövde.

STRATEGIER FÖR JÄMLIKHET

Antidiskriminerande undervisning förutsätter alltså att man är medveten om och har ett kritiskt förhållningssätt till samhälleliga normer (se även begreppet *normkritik*, exempelvis RFSU Ungdom och Forum för levande historia 2011; Skolverket 2009a; Bromseth och Darj 2010). Normer kan vara oskrivna regler, ideal och förväntningar på vad som är önskvärt. Helt enkelt det som anses *normalt* i ett visst sammanhang eller samhälle. Normen visas upp överallt – på tv, i läroböckerna, i vardagliga samtal och så vidare, medan andra sätt att leva ofta osynliggörs. Till exempel är kärnfamiljensnormen i vårt samhälle stark, trots att alla vet att många människor lever på andra sätt. Vi är ofta omedvetna om normerna, de tas helt enkelt för givna. De blir tydliga först när någon bryter mot dem och omgivningen reagerar.

En del normer begränsar många människor och deras inflytande i samhället, och har alltså med makt att göra. Med makt menas här mer än något som vissa har och utövar över andra. Makt finns överallt, i hur vi människor pratar och vad vi gör, i hur vi delar in personer i olika grupper som vi sedan har olika föreställningar om och förväntningar på. Dessa föreställningar och förväntningar får sedan konsekvenser för vad vi kan eller får göra och för hur vi bemöts (Ambjörnsson 2006: 47). Makten kan också skifta. Samma människa kan ha mer makt i vissa situationer, men liten i andra.

Ett exempel på hur normer verkar är byggnader och annan infrastruktur som är utformade på ett sätt som förutsätter att alla kan gå och därmed osynliggör och utestänger personer som använder rullstol. Normen att vara vit, ha ett svenskklingande namn och prata svenska utan så kallad brytning gör att många blir diskriminerade på arbets- och bostadsmarknaden. Samtidigt får människor som passar in i normen fördelar och möjlighet till inflytande. Normen att vara heterosexuell gör att heterosexuella aldrig behöver komma ut och sällan behöver rätta människor som automatiskt antar att deras partner är av ett visst kön. De får istället ständigt sin sexualitet bekräftad. Medvetet eller omedvetet begränsar vi människor oss ofta till det som förväntas av oss, just för att bli stärkta och för att undvika att bli osynliggjorda och förlöjligade.

Normer är inte statiska. De kan förändras och de utmanas hela tiden av personer som omedvetet eller avsiktligt bryter mot dem och visar på alternativ. Ett exempel är de män som trots samhällets och den närmsta omgivningens förväntningar delar helt på föräldraledigheten från början och aktivt tar lika mycket ansvar för barnet som dess mamma. Det är genom sådana förskjutningar som förändringar i samhället så småningom sker.

Du som lärare har goda möjligheter att ifrågasätta snäva förväntningar och ojämlika villkor. I din undervisning kan du visa alternativ genom att synliggöra och bekräfta både de som lever enligt normen och de som inte gör det. Denna syn på likabehandlingsarbete stöds av Skolverkets råd för att förebygga diskriminering, trakasserier och kränkande behandling (2009a), liksom av styrdokumentet för grund- och gymnasieskolan. Det handlar alltså om att granska själva systemet, inte om att kritisera det som faller inom ramen för det förväntade. Ett exempel kan vara att förhålla sig kritisk till normen att kärlek och sex bör höras ihop – inte till människor som föredrar att ha sex med personer de är kära i.

Att vända blicken mot sig själv

För oss som undervisar i sexualkunskap är det viktigt att fundera över hur vi själva tänker kring kön, sexualitet och relationer, och vad dessa värderingar grundar sig i. Var och en av oss bär på föreställningar och

deltar i skapandet av normer. Med kunskap om hur makt fungerar kan vi granska våra egna värderingar, varifrån de kommer och hur de förhåller sig till maktstrukturer i samhället. På så sätt kan vi göra medvetna professionella val istället för att låta undervisningen i alltför hög grad styras av egna erfarenheter och åsikter. Samtidigt kan vi dra nytta av våra egna erfarenheter eftersom de flesta av oss lever både innanför och utanför olika normer, kopplat till exempel till kön, funktionsförmåga, hudfärg och klass.

Att möta den vi möter och skapa förändring

Det är lätt hänt att ta för givet vilka erfarenheter som finns i klassrummet och förvänta sig vissa åsikter, kunskaper eller beteenden utifrån deltagarnas kön, uppväxtmiljö, utbildningsbakgrund och så vidare. Ett samtalsklimat där alla får plats möjliggörs om vi istället så förutsättningslöst som möjligt försöker *möta den vi möter* genom att hela tiden påminna oss själva om att det i en grupp finns många olika uppfattningar och erfarenheter (se även *Reflektionsövning: Vilka finns i klassrummet?* s.36). Undervisningen blir då relevant för fler och ruckar samtidigt på de diskriminerande förväntningarna. Visa alltså många olika sätt att vara och känna som precis lika självklara alternativ och undvik att göra dem som inte följer normen till *de andra*. Att i undervisningen dela upp i *vi och de* – till exempel mellan ”svenskar och invandrare” eller ”homosexuella och heterosexuella” – är en grund för ojämlikhet.

Att undervisa inkluderande på detta sätt kan handla om en så enkel sak som att säga partner istället för pojkvän/man eller flickvän/fru och att undvika ord som ” normalt ” och ” naturligt ”, eftersom de framhäver vissa sätt att leva som mer önskvärda än andra. Ett annat tips är att ge svar som är bredare än frågan. När en deltagare ställer en fråga som utgår från en heterosexuell monogam relation, kan vi svara bredare så att även singlar, personer som har flera kärleksrelationer samtidigt och hbtq-personer (homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera personer) kan känna igen sig.

Även i klasser med mycket begränsade svensk kunskaper går det utmärkt att undervisa på ett inkluderande sätt. Det krävs inte särskilt stort ordförråd för att med hjälp av några centrala, enkla

faktakunskaper och bilder kunna visa många olika sätt att se ut, känna och leva.

Att diskutera normer, makt och förändring med deltagarna

Ta chansen att tillsammans med deltagarna diskutera vilka skillnader i villkor och makt som finns för olika grupper i samhället. Titta på vilka förväntningar som ni själva – deltagare och lärare – skapar och vilka konsekvenser de får. Följ upp med samtal om hur man konkret kan åstadkomma förändring. Här är det viktigt att deltagarna inte uppmuntras att ”tycka till” om personer som inte



följer normen. Oavsett om kommentarerna är positiva eller negativa förstärks uppdelningen i *vi och de*, och alltså förändras inget i grunden. Ett bra knep är att alltid utgå från att det kan finnas personer i rummet som har personliga erfarenheter av det som diskuteras.

För grupper som befinner sig tidigt i språkinlärningsprocessen kan det vara svårt att prata om normer. Ett samtal om normer för manlighet kan till exempel lätt uppfattas som budskap om hur man ”bör vara som man”. Därför har metodmaterialet bara en övning där huvudsyftet är att sätta ord på normerna (se *Budskap om sex*, s. 189). Med konkreta exempel på trakasserier och diskriminering är det lättare att samtala om ojämlika villkor även relativt tidigt i språkinlärningsprocessen. I metodkapitlet *Sexualitet, relationer och samhälle* finns övningar som är anpassade till klassernas olika svenskkunskaper. Ha i åtanke att det både innebär en maktposition för dig som lärare och kan vara frustrerande för deltagarna när de inte kan tillräckligt med svenska för att kunna motivera sin synpunkt och ifrågasätta det som du eller andra deltagare säger.

Att hantera kränkningar i klassrummet

Inget klassrum är immunt mot kränkningar, oavsett hur inkluderande och normmedveten undervisningen är. Samhällets diskriminerande förväntningar och föreställningar kommer att speglas under lektionerna. En kränkning är en handling som är nedlåtande mot någon, men den behöver inte vara riktad mot en specifik person utan kan även vara allmänna attityder gentemot en grupp. Personen som kränker har ofta inte det som avsikt och kan vara omedveten om hur det upplevs av andra. Någon förfasas över omskurna kvinnors könsorgan, någon annan påstår att det inte finns homosexuella i hans land, och ytterligare någon tycker att en stor person på någon av bilderna till en övning behöver banta. Antidiskriminerande undervisning väcker känslor och ibland motstånd – när vi människor får syn på en annan bild av världen än den som vanligtvis visas kan vi bli förvirrade och provocerade. Att tillsammans ta sig igenom reaktionerna är värdefullt. Istället för ökat motstånd kan upplevelsen då leda till ny kunskap och förändrade attityder.

Målet är ett öppet samtalsklimat där vi som samtalsledare inte moraliserar över deltagare som har andra värderingar än vi själva. Det måste finnas utrymme för olika åsikter och vi behöver vara ödmjuka inför att vi lättare uppmärksammar vissa kränkningar än andra. Samtidigt kan samtalsledaren inte vara neutral. Undervisningen har ett syfte, och syftet behöver vara tydligt för deltagarna. Alla åsikter bör således inte få ventileras fritt utan att problematiseras, inte minst för att alla i rummet ska känna sig trygga. Det viktiga är att inte blunda för nedlåtande attityder. Markera istället direkt, bekräfta dem som kan ha berörts och följ sedan upp genom att jobba långsiktigt med antidiskrimineringsfrågor. Som pedagog kan du utmana föreställningar och uppmuntra alternativa sätt att tänka.

KÖN, SEXUALITET OCH VÅRA FÖRVÄNTNINGAR

Kön och sexualitet uppfattas ofta som något stabilt och oföränderligt, något biologiskt som vi människor *är* eller *har*. Men i olika samhällen och under olika epoker har synen på kön och sexualitet sett olika ut. Det är helt enkelt föränderliga kategorier, kulturella fenomen som är historiskt och kulturellt specifika. På så sätt är uppdelningen mellan kvinna och man, kvinnligt och manligt liksom mellan heterosexuell och homosexuell inte självklara och ”naturliga” utan socialt skapade. Detta socialkonstruktivistiska perspektiv innebär inte att vi människor ”väljer” kön eller sexuell orientering, utan poängen är att vi alla formas och från tidig ålder lär oss att förstå oss själva och andra genom socialt samspel och de kategorier som finns i samhället. Det gäller även andra kategorier som hudfärg, ålder, social bakgrund och funktionsförmåga och hur dessa relaterar till varandra (Ambjörnsson 2006: kapitel 2; Røthing och Bang Svendsen 2011: kapitel 2). Här diskuteras först normer kring kön och sexualitet och sedan hur dessa samverkar med föreställningar om hudfärg, nationalitet och religion.



Heteronormen

Det finns en mängd förväntningar när det gäller kön och sexualitet, förväntningar som påverkar oss alla. Många av dessa ryms inom vad som brukar kallas heteronormen. Den kan sammanfattas i följande föreställningar:

- * En människa antas vara antingen man eller kvinna
- * Kvinnor och män antas vara olika – både kroppsligt och beteendemässigt och ofta beskrivs de som varandras motsatser
- * Män och kvinnor antas bli kära i, åtrå och ha sex med varandra samt leva tillsammans i stabila parrelationer

Forskning visar att skolan ofta tar heterosexualiteten för given: Eleverna förväntas komma från heterosexuella familjer och själva ha en heterosexuell orientering. Samkönad sexualitet lyfts fortfarande ut som avvikande (Martinsson och Reimers 2008). Heteronormen går dock djupare än förväntad heterosexualitet; den osynliggör alla erfarenheter, önskningsar och uttryck som inte ryms i föreställningarna ovan. Erfarenheter utanför normen riskerar att ifrågasättas och förlöjligas av majoritetssamhället. Studier visar exempelvis att unga hbtq-personer har sämre hälsa än befolkningen som helhet till följd av negativt bemötande och diskriminering (Ungdomsstyrelsen 2010).

Biologiskt kön syftar på den fysiska kroppen, det vill säga könskromosomer, inre och yttre könsorgan, hormonnivåer och sekundära könskaraktäristika som bröst och skägg. Det finns inte två tydliga biologiska kön, utan biologiskt kön kan snarare ses som en skala där dessa fem faktorer kan kombineras på olika sätt.

Juridiskt kön är det kön som är registrerat i folkbokföringen och i legitimationshandlingar. I Sverige finns bara två juridiska kön: man och kvinna.

Könsidentitet är det kön en person känner sig som, det vill säga det självupplevda könet. Det är könsidentiteten som avgör vilket kön man har. En person som identifierar sig som kvinna är kvinna, oberoende av vilket juridiskt kön, biologiskt kön och könsuttryck hon har.

Könsuttryck är hur en person uttrycker kön genom exempelvis kroppsspråk, kläder, smink, frisyr och tal.

Kön

När ett barn föds säger vi i vårt samhälle direkt att det är en flicka eller pojke beroende på om det har snippa eller snopp. Utifrån barnets könsorgan bestäms det juridiska könet som sin tur möts av sociala förväntningar. Barn som föds med oklart kön (intersexualism eller *Disorder of Sex Development*, DSD) får i regel medicinsk behandling och könet fastställs redan när barnet är nyfött.

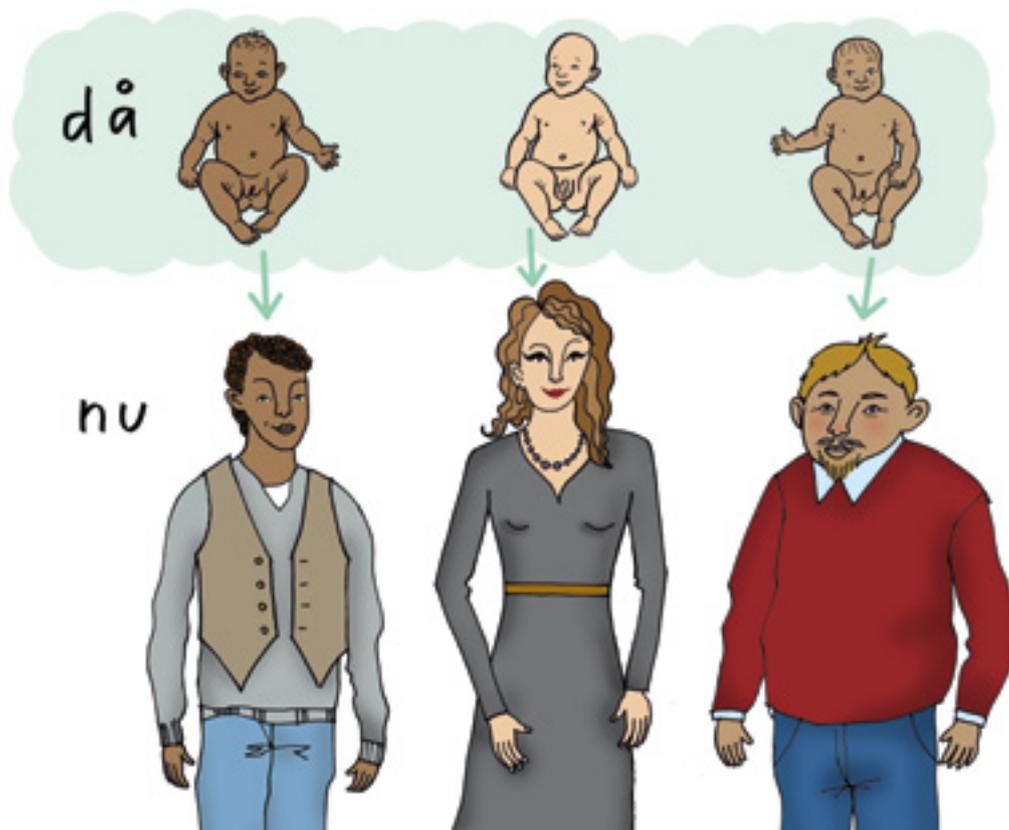
Vi förväntas känna oss som det kön vi tillskrivits (könsidentitet) och uttrycka det enligt de normer för kön som finns i vårt sammanhang (könsuttryck). Dessa känslor och uttryck förutsätts vara stabila, vi ska alltså inte vilja ändra på våra kroppar med hjälp av kirurgi och hormoner, utveckla en annan könsidentitet eller ändra på vårt könsuttryck. Människor vars könsidentitet och/eller könsuttryck överensstämmer med det kön som tillskrevs vid födseln kallas cispersoner. Cis är latin och betyder ”på samma sida”. Cisperson är ett begrepp som används för att sätta ord på normen.

I alla samhällen finns människor som inte passar in i de förväntade könskategorierna. Hur människor identifierar sig och uttrycker sin identitet varierar dock mellan olika länder, sammanhang och genom historien. Transpersoner är ett paraplybegrepp för människor som inte följer dessa förväntningar. Trans är latin och betyder ”överskridande”. Där ingår bland annat transsexuella, som identifierar sig som ett annat kön än det som de tillskrivits från födseln. Ofta (men inte alltid) vill de ändra på sin kropp och sitt juridiska kön för att de ska stämma överens med könsidentiteten. Intergender är ett av flera exempel på identiteter för personer som varken definierar sig som män eller kvinnor. Under begreppet trans hittar man också personer som identifierar sig med det kön de tillskrivits men vars könsuttryck mer eller mindre ofta bryter mot normen, som transvestiter, crossdressers, dragkings och dragqueens. Transbegreppet i sig har inte med sexuell orientering att göra. En transperson kan vara hetero-, bi- eller homosexuell, definiera sin sexualitet på annat sätt, eller inte alls.

Heteronormens snäva föreställningar om vad som är manligt och kvinnligt påverkar även hur cispersoner lever sina liv och ser på sig själva. Beteenden, intressen och uttryck har olika status beroende

på vilket kön de anses "tillhöra" – generellt värderas manliga högre än kvinnliga. Förväntningar på könsspecifika beteenden påverkar dock både kvinnor och män negativt. Kroppsideal för hur mycket kroppsbehåring, fett eller muskler man förväntas ha beroende på om man är man eller kvinna skapar osäkerhet och dålig självkänsla. Beteenden som bryter mot normer för kön, till exempel när en kvinna tar mycket plats och talar högt, möter ofta kritik. Män i sin tur förväntas klara sig själva och riskerar att bli förlöjligade när de ber om hjälp eller stöd. Föreställningarna finns även inom sexualiteten: Män förväntas ha stor sexlust medan kvinnor i större utsträckning än män förväntas koppla ihop sex med kärlek och inte ta initiativ till sex. Brott mot dessa könsnormer kan mötas med blickar, rykten och nedlåtande kommentarer.

Normer kopplade till kön skapar alltså ojämlika villkor mellan män och kvinnor, mellan dem som inte följer könsnormer och dem som gör det, samt mellan cis- och transpersoner.





Sexuell orientering och identitet

Enligt den svenska diskrimineringslagen finns det tre sexuella läggningar: homosexualitet, bisexualitet och heterosexuallitet. Många identifierar sig med någon av dessa, beroende på om de blir kärna i och/eller sexuellt attraherade av människor av samma kön (homosexuell), annat kön (heterosexuell), båda könen eller oavsett kön (bisexuell). Andra identifierar sig inte alls, och ytterligare andra kallar sig queer. Queer kan betyda flera saker men ifrågasätter som utgångspunkt heteronormen och den indelning i två tydliga kön och tre sexuella läggningar som vanligen görs idag.

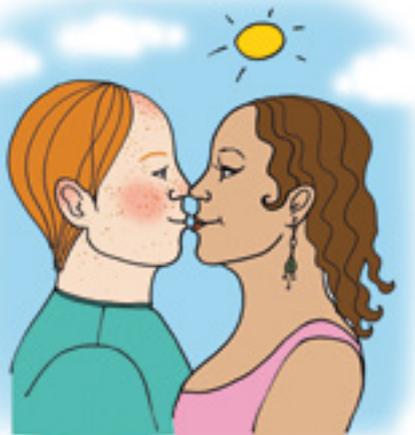
RFSU använder ibland uttrycket *sexuell orientering* istället för *läggning* för att visa att sexualitet kan vara dynamiskt. Skilj gärna på vad människor *gör* och vad de säger att de *är*. Ofta saknas entydig överensstämmelse mellan människors sexuella praktiker och identiteter. Någon som identifierar sig som lesbisk kan ibland ha sex med män, och någon som tidigare definierade sig som heterosexuell kan senare se sig själv som bisexuell. På en del håll i världen är det vanligt att ha samkönat sex utan att man förväntas kalla sig eller bli kallad homo- eller bisexuell.

Sex och relationer

I heteronormen hittar vi också föreställningar om hur män och kvinnor förväntas bete sig mot varandra. Tjejer förväntas flirta med killar på ett annat sätt än killar med tjejer, och det finns olika föreställningar om hur de bör svara på varandras inviter.

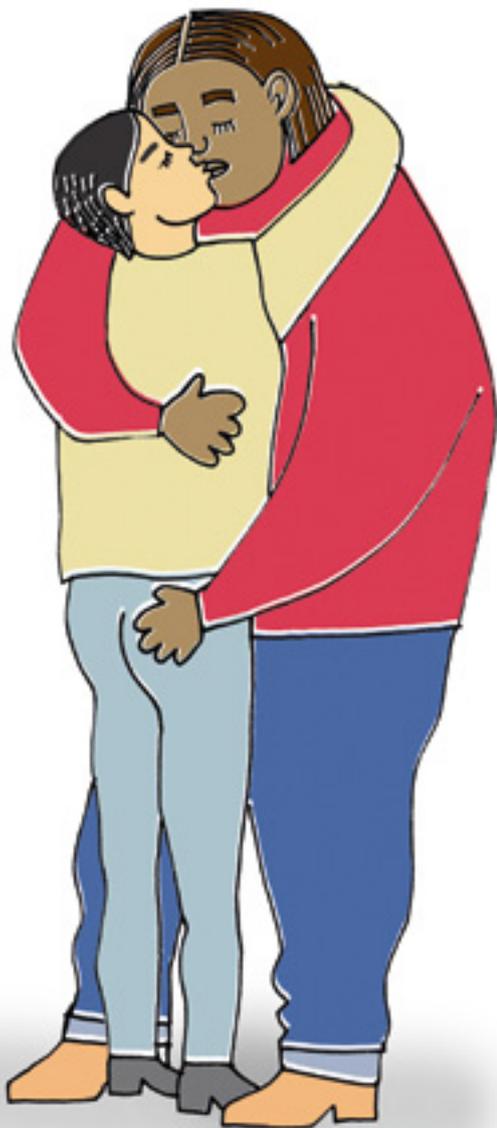
Det finns dessutom en rad förväntningar som omfattar många av oss oavsett sexuell orientering. Dit hör till exempel kärleksnormen, tvåsamhetsnormen och samlagsnormen. Vi förväntas vara kärna i dem vi har sexuella relationer med och att bara ha en kärleksrelation i taget. Om man är självvald singel under lång tid, byter partner ofta eller har flera partner samtidigt får man ofta nyfikna och kritiska frågor. Män förväntas generellt inte följa tvåsamhetsnormen och kärleksnormen i lika stor utsträckning som kvinnor, vilket ger dem större sexuellt handlingsutrymme.

Samlagsnormen innebär att det finns en föreställning om att det är vaginala samlag som är ”riktigt sex”, trots att människor har sex



på många olika sätt. Många anser att det är vid första samlaget – inte första onanin, smeksexet eller nakenhänglet – som man förlorar ”oskulden”. Att hångla och ha smeksex kallas ofta *förspel* och förväntas leda fram till ett samlag, istället för att se att hänglet och smeksexet i sig kan vara en nog så sexuell upplevelse.





Sexualundervisning bortom heteronormen

Att bedriva en undervisning som inte befäster heteronormen eller föreställningar om könsskillnader är egentligen inte så svårt. Börja med att ge både samkönad och olikkönad sexualitet en självklar plats i undervisningens alla moment. Du kan ta hjälp av metodmaterialets övningar och undervisningsupplägg. Där finns personer med könsneutrala namn och androgynt uttryck så att deltagarna själva kan läsa in vilka kön de vill att de ska ha. I en del exempel finns både samkönade och olikkönade relationer. På så sätt tror vi att fler kan identifiera sig med personerna i övningarna oberoende av den egna könsidentiteten och sexuella orienteringen samtidigt som vi synliggör samkönad sexualitet för dem som vanligtvis utgår från heterosexualitet.

Ett bra sätt att arbeta med anatomi utan att befästa heteronormen är att skilja på reproduktion och det vi kallar lustanatomi. I lustanatomin står lusten och de yttre könsorganen i centrum (se *Kropp, lust och sex*, s. 67). Likheter mellan könen betonas. Reproduktion kan handla om sex, men det är jämförelsevis sällan som fortplantning är främsta anledningen till att människor har sex. Därför är det bra att låta reproduktion vara ett moment för sig, där även andra sätt att skaffa barn än genom vaginalsamlag tas upp (se *Graviditet, preventivmedel och abort*, s. 147).

I materialets övningar ges också alternativ till samhällets stereotypa berättelser för att rucka på de dominerande förväntningarna. Det kan handla om att låta tjejen i ett heteropar ha en sexuellt aktiv roll i en övning om könssjukdomar, eller att i en historia om ömsesidighet låta karaktären som inte är sugen på sex vara en man. Fundera över vilka bilder av kvinnor och män som undervisningen förmedlar. Påverkar deltagarnas kön vilket budskap du ger?

En annan sak att ha i åtanke är hur vi som samtalsledare tolkar deltagarna. Det blir extra angeläget när det finns stora språkbarriärer och därmed ännu större utrymme för tolkning. Uppmärksamar vi vissa saker och blundar för andra utifrån vad vi förväntar oss att deltagarna ska säga? När någon försöker säga något men inte finner orden, fyller vi då i med normen för att göra det begripligt eller är vi öppna för andra tolkningar?

Ömsesidighet och jämlikhet som norm

Hittills har vi tagit upp förväntningar som kan leda till diskriminering. Men det finns så klart normer som är önskvärda, till exempel jämlikhet och ömsesidig njutning. Ömsesidighet och jämlikhet fungerar utmärkt som riktlinje för vad som är okej. Det är en bättre utgångspunkt än ens egen personliga smak eller samhällets föreställningar om vad som är ”god” eller ”normal” sexualitet.

Här är det viktigt att se upp så att man inte problematiserar just de sexuella praktiker som inte följer normen och läser in en brist på jämlikhet och ömsesidighet bara för att man själv har svårt att relatera till dem. Till exempel ifrågasätts ibland att unga tjejer kan ha analsex av egen fri vilja. Givetvis kan en ung tjej känna sig tvingad till analsex, men det finns också tjejer som njuter av analsex, liksom det finns både tjejer och killar som kan känna sig pressade att hångla eller ha samlag.

Reflektionsövning: Förväntat förklara försvara

Ta hjälp av denna övning för att reflektera över vilka normer för kön, sex och relationer som finns i dina sammanhang. Placera exemplen i tabellen på nästa uppslag på en skala från *förväntat*, via *förklara*, till *försvara*. Det handlar inte om dina egna åsikter, utan om hur du tror att de olika exemplen skulle bemötas. *Förväntade* är de exempel som syns ofta och inte får några reaktioner, det som helt enkelt är norm. Det som inte följer normen behöver ofta *förklaras* och väcker nyfikna frågor. Till kategorin *försvara* hör de exempel som provocerar och aktivt ifrågasätts av omgivningen.

Man kan göra övningen genom att kopiera och klippa ut exemplen för att sedan kategorisera dem tillsammans med kollegorna, eller på egen hand genom att sätta kryss i tabellen för varje exempel. Fyll gärna på med egna exempel.

Vilka exempel som hamnar i vilken kategori kan se olika ut i olika sammanhang. Om du lever i flera sådana sammanhang kan du välja ett att utgå från.

	Förväntat	Förklara (väcker nyfikenhet)	Försvara (väcker upprördhet)
Ett heteropar där tjejen är 166 cm och killen är 179 cm			
En manlig lastbilschaufför och en kvinnlig jurist som är gifta			
En transkvinna (en biologisk man som identifierar sig som kvinna) som är kär i och sexuellt attraherad av en ciskvinna (en biologisk kvinna som identifierar sig som kvinna)			
En man och en kvinna som är tillsammans och har vaginalsamlag			
Två killar som är tillsammans och har analsamlag			
En ciskvinna som penetrerar en cisman med en dildo			
En transkille med skägg, mörk röst, platt bröstorg och vagina som raggat upp någon på krogen utan att berätta att han är transperson			
Ett vuxet par som aldrig har sex på andra sätt än smeksex			
Telefonsex mellan två som är kära			
Ett äldre par som har sex bakom några buskar i en park på natten			
Ett par som oftast har sex i sovrummet och någon gång ibland i vardagsrummet eller köket			
En kille som har sex med fem personer på kort tid			
Femton personer, där de flesta är bekanta med varandra, som träffas för gruppsex på en fest			
En 58-årig man som under sitt liv har haft fyra längre kärleksrelationer som inte överlappat varandra			
En tjej som vill vänta med sex tills hon gifter sig och sedan aldrig ha sex med någon annan än sin make			
Gruppsex där fem killar kommer på en tjej			
En kvinna som har en make och en älskare som maken inte känner till			
En man som har två partner som vet om varandra			
En person som berättar för sin partner om sina förälskelsekänslor för deras gemensamma vän och partnern blir glad för hens skull			

	Förväntat	Förklara (väcker nyfikenhet)	Försvara (väcker upprördhet)
En man som använder rullstol tar med en kvinna hem för ett one-night-stand			
Två män som har varit ihop länge, älskar varandra och inte har sex			
En 16-åring som aldrig har haft sex och inte vill ha sex			
En 45-åring som aldrig har haft sex och inte vill ha sex			
En kvinna som går med på att ha sex med sin man för att lätta upp stämningen hemma			
En kille som ger sin flickvän orgasm utan att njuta själv			
En kille som initierar sex med sin flickvän men slutar då han förstår att hon inte vill när hon gäspar och vänder sig om			
En kille som inleder en knullkompisrelation med en tjej som är olyckligt kär i honom och vill att de ska bli ihop			
En 35-årig man som har en sexuell relation med en 17-årig tjej			
Två 15-åriga kompisar som har sex med varandra			
En 30-årig man som ger råd om sex till 17-åring i nätforum			
En kille som onanerar med vibrator			
En kvinna som har sex med sin sambo ett par gånger i månaden och onanerar för sig själv några gånger i veckan			
En kille som tänder på att bli bunden och piskad av sin partner			
En kvinna som tänder på att binda och piska sin pojkvän			
En 19-åring som lägger ut bilder av sitt könsorgan på nätet			
Några tonårskillar som tittar på porrfilm ihop			
En öppet hivpositiv tjej som sexraggar på både tjejer och killar på internet			

Fundera över vilka normer som exemplen hänger ihop med. Har de att göra med hetero-, samlags-, tvåsamhets- eller kärleksnormer? Eller är det ömsesidighets- eller jämlikhetsnormer? Välj några av exemplen och se vilka övergripande normer du kan koppla ihop dem med. Hur föreställde du dig personernas könsidentitet och sexuella orientering? Hamnar exemplen i samma kategori om du byter kön på personerna?

När du är klar kan du reflektera över vad förväntningarna innebär för människor som inte lever enligt dem. Hur är det att alltid behöva förklara eller försvara sitt sätt att leva? Vilka andra reaktioner kan man få från omgivningen? Tror du någon av personerna i exemplen skulle kunna bli utsatta för trakasserier och våld? Och vänd sedan på det: Vad innebär normerna när man följer dem? Hur påverkar det en att aldrig bli ifrågasatt och att ständigt bli bekräftad av omgivningen?

Slutligen, fundera på vad du själv tycker. Alla exemplen är lagliga i Sverige – hur känns det för dig? Tycker du att några normer är diskriminerande, medan det är rimligt att andra exempel behöver förklaras eller försvaras? Hur kommer det sig i så fall? Alla har vi områden vi behöver arbeta extra med. Genom att ställa dessa frågor till oss själva kan vi få syn på värderingar som kanske står i vägen för en antidiskriminerande undervisning.

Vithet och svenskhet som norm

Det finns fler normer som påverkar sexualundervisningen än de som rör förväntningar på sexualitet och kön. I vårt samhälle är det norm att vara ”svensk” och vit, vilket innebär en mängd förväntningar på och föreställningar om både ”svenskar” och personer som inte inkluderas i ”svenskheten”. RFSU har fått många råd om hur sexualundervisning bäst bör utformas i sfi- och språkintruktionsklasser med hänvisning till deltagarnas kulturella eller religiösa bakgrund. Det kan handla om att man bör gå mer försiktigt fram på grund av förmodade tabun kring sexualitet eller att det är viktigt eller svårt att prata om homosexualitet på grund av förmodad homofobi. Det finns i samhället en stark föreställning om kultur och religion som något väl avgränsat, statiskt och enhetligt som bestämmer hur vi människor är.

Vi antas vara eller tänka på vissa sätt på grund av varifrån vi kommer, vilken tro vi har eller vilken kultur vi antas tillhöra. Inte sällan står just kön och sexualitet i centrum för dessa diskussioner. ”Svenskhet” förknippas då med attraktiva värderingar som öppenhet, tolerans och jämställdhet, eller självvald och frigjord sexualitet. Människor från andra, framför allt icke-västerländska, länder antas vara ojämsställda, homofoba, inskränkta och styrda av tabun och tvång när det gäller sexualitet (Bredström 2008; Reimers 2007).

Att folk delas in i olika grupper utifrån kultur och religion är inte särskilt förvånande om man ser tillbaka på vår historia. I den moderna rasismen, som växte fram i Västvärlden under 1800-talet, delades mänskligheten in i olika biologiska raser som tillskrevs olika värden och egenskaper med den vita rasen högst upp i hierarkin. Även om ras efter andra världskriget inte varit någon möjlig grund för att åberopa skillnader mellan människor försvinner inte värderingar över en natt. Skillnadstänkande som tidigare hade sin grund i hudfärg och ras utgår idag istället från kultur och religion (Gardell 2011: 78-79).

Vad är då problemet med denna syn på kultur? Det handlar inte om att alla människor egentligen är lika. Givetvis finns skillnader mellan olika grupper och individer och det måste också finnas plats för sådana olikheter i undervisningen. Nationell identitet, dominerande normer i en viss miljö och lagstiftningen i ett land bidrar till att forma oss människor. Men det finns oändligt många flera faktorer som påverkar oss. När människor reduceras till representanter för en kultur hamnar vi fel. Man kan till exempel missa att människor från länder som förknippas med intolerans och ojämsställdhet självklart kan ha en öppen och positiv sexualsyn, eftersträva jämlikhet eller ha en samkönad sexualitet. Uppdelningen i *vi och de* gör dessutom att vi blundar för bristande jämställdhet och trans- och homofobi i det svenska majoritetssamhället (Reimers 2007; Røthing och Bang Svendsen 2011: kapitel 7). Detta återspeglar maktrelationer i samhället, där de som görs till *de andra* representerar problem medan vi:et upphöjs och undgår granskning.

Skillnadstänkandet utifrån kultur och religion gör att samma handling ofta tolkas på olika sätt beroende på vem som utför den. När en ”svensk” person gör något som värderas positivt, till

exempel lever relativt jämställt med sin partner, hänvisas gärna till ”svensk” kultur. Om samma person däremot gör något som anses problematiskt, som att uttrycka homofoba åsikter eller vara våldsam mot sin partner, förklaras det istället med att beskriva personen som extremist, knäpp eller någon som haft det svårt i livet. Handlingen antas inte längre ha med ”svensk” kultur att göra, och rubbar alltså inte bilden av ”svenskhets”. Tillhör personen däremot ”en annan kultur” söks förklaringen ofta i just kulturen, inte i individens psykiska hälsa eller uppväxtvillkor. Fenomenet blir typiskt för den kulturen, inte ett undantag. Någon från samma ”kultur” med en jämställd livsstil ses däremot som just ett undantag (Gruber 2007: 73–74). Låt oss istället se att en mängd olika faktorer, inklusive kulturella och psykologiska, påverkar en individs värderingar och handlingar – oavsett om, eller i vilken utsträckning, personen tolkas som ”svensk”.

Sexualundervisning bortom svensketsnormen

Vissa normer för kön och sexualitet är i någon mån globala. Till exempel har ciskvinnor, transpersoner och samkönad sexualitet generellt sett lägre status än cismän och olikkönad sexualitet. Men det finns också stora skillnader i syn på könsuttryck, könsidentitet, sexuell praktik och identitet världen över. När vi kan visa öppenhet för olika värderingar och erfarenheter, även när de går på tvärs mot gängse föreställningar, blir det ofta väldigt bra samtal. Det kan till exempel innebära att vara medveten om att det finns olika syn på onani världen över, samtidigt som man inte förväntar sig att en deltagare ska tro eller tycka en viss sak på grund av vilket land hen kommer ifrån. På så vis får vi en undervisning som inte utgår från svensketsnormen eller befäster skillnadstänkande utifrån kultur och religion. Vi som undervisar behöver alltså vara öppna för att det kan finnas deltagare som inte har de erfarenheter och synsätt som antas vara vanliga i majoritetssamhället, *samtidigt* som vi inte heller får förvänta oss att de representerar något ”annat”.

Sträva efter allmänt hållna diskussioner snarare än att jämföra olika kulturer. Det senare riskerar att ”låsa fast” deltagarna och läraren i positioner där de förväntas representera en viss kultur som de då kanske känner sig manade att försvara. Det är inte heller

samtalsledarens uppgift att lära ut ”svenska” värderingar. Undervisningen ska självklart förmedla värderingar som ömsesidighet och jämställdhet. Det är synen på dem som specifikt ”svenska” och föreställningen att pedagogen ska lära deltagarna denna så kallade ”svenskhet” som är problematisk.

Ett annat vanligt exempel där föreställningar om kultur kan stå i vägen för en bra sexualundervisning handlar om heteronormen. RFSU har ibland stött på åsikten att vi just i sfi- och språkintruktionsklasser bör undvika att genomgående inkludera samkönad sexualitet i undervisningen. Antagandet är att alla deltagarna skulle vara heterosexuella och att undervisningen därför skulle ligga för långt bort från deras verklighet. Icke-heterosexuella sfi-studerande och språkintruktions elever måste självfallet få känna att undervisningen berör även dem. Vår erfarenhet är också att det är mycket sällan som deltagare protesterar mot att samkönad sexualitet finns med på ett självklart sätt i undervisningen.

Det finns även en oro för att deltagare inte kommer till lektionerna på grund av tabun eller för att deras familjer hindrar dem. Här är det återigen viktigt att inte låta föreställningar om kultur utgöra en begränsning. Om deltagare inte kommer till en lektion behöver man ta reda på varför. Kanske har det inte alls att göra med ämnet som sådant, eller så har de förslag på hur undervisningen kan förändras så att den passar dem bättre. Om det visar sig handla om just sexualitet som ämne kan situationen sannolikt lösas genom dialog med deltagare och eventuell familj om undervisningens innehåll och syfte samt deras önskemål.

Reflektionsövning: Förväntat förklara försvara – ett återbesök

I en del av exemplen i övningen *Förväntat, förklara, försvara* (s. 29) angavs bland annat personernas kön och ålder, men aldrig hudfärg, nationalitet, etnicitet eller trosuppfattning. Gå nu tillbaka till denna övning men lägg till ett kritiskt förhållningssätt till svenskhet och vithet som norm.

Hur föreställde du dig personerna i exemplen när du gjorde övningen första gången? När man inte får så mycket information utgår man ofta från normen. Oavsett om du gjorde det eller inte

kan du nu aktivt ge personerna i exemplen olika hudfärg, bakgrund och trosuppfattning. Gör det någon skillnad för var de hamnar på linjen från kategorin ”förväntat” via ”förklara” till ”försvara” i de sammanhang där du lever (inte i exempelpersonernas sammanhang – dem vet vi ingenting om)? Tror du att de möter samma reaktioner? Vad väcker de för tankar och känslor hos dig?

Reflektionsövning: Vilka finns i klassrummet?

Ofta är avståndet stort mellan å ena sidan vad vi människor gör och känner och å andra sidan vad vi pratar om. I klassrummet finns det många olika erfarenheter, känslor, identiteter och uppfattningar och vi som undervisar riskerar alla att glömma bort några. Vilka behöver just du påminna dig själv om? Gå igenom listan på följande två sidor och fundera över vilka du synliggör och vilka du riskerar att missa. Fyll gärna på listan med fler exempel. (Du behöver inte visa din lista för någon).

I de fall du med självklarhet utgår från att en viss erfarenhet finns i klassrummet, fundera vidare på om du då tänker på specifika deltagare, från ett visst land, med ett visst kön eller med en viss livsstil, eller om du är öppen för att det skulle kunna vara vem som helst i klassen.

Reflektionsövning: Lyssna på dig själv med andras öron

Nu ska du få testa att svara på några autentiska frågor som RFSU har fått från språkintrouktionselever och sfi-studerande (se s. 39). Tänk särskilt på att ge svar som du tror passar så många olika personer som möjligt. Ta hjälp av att hitta på en fiktiv deltagare som stämmer in på ett par av exemplen från övningen ovan och som du vet med dig att du ofta missar. Till exempel en hivpositiv person som tänder på något som hen tycker är pinsamt. Frågorna är inte omskrivna eftersom språkbarriärer ofta gör det än mer angeläget att vara öppen för olika tolkningar.

Gör gärna övningen två och två. När din kollega svarar på en fråga, lyssna med din påhittade deltagares öron. Kände du att svaret berörde dig? Varför eller varför inte?

	Jag utgår med självklarhet från att det kan finnas deltagare i min klass som ...	Jag behöver påminna mig själv om att det kan finnas deltagare i min klass som ...
... gärna vill prata om sex		
... inte vill prata om sex		
... inte är intresserade av sex		
... är mer sexuellt erfarna än jag är		
... aldrig har haft sex		
... aldrig haft någon kärleksrelation		
... har en monogam kärleksrelation		
... har kärleksrelationer med flera partner		
... är gifta eller förlovade		
... är bortlovade		
... i stort sett bara har positiva erfarenheter av sex		
... är eller har varit utsatta för sexuella övergrepp		
... utsätter eller har utsatt andra för sexuella övergrepp		
... attraheras sexuellt och känslomässigt av personer av samma kön		
... attraheras sexuellt och känslomässigt av personer av annat kön		
... tänker att de är "som alla andra"		
... tänker på något de tycker är pinsamt		
... är omskurna/könsstympade (vulva)		
... inte är omskurna/könsstympade (vulva)		
... är omskurna (penis)		
... inte är omskurna (penis)		

	Jag utgår med självklarhet från att det kan finnas deltagare i min klass som ...	Jag behöver påminna mig själv om att det kan finnas deltagare i min klass som ...
... aldrig har haft någon sexuellt överförd infektion		
... har hiv eller någon annan sexuellt överförd infektion		
... är transpersoner		
... är cispersoner, det vill säga vars könsidentitet, könsuttryck, biologiska och juridiska kön faller inom normen (personer som inte är transpersoner)		
... har mer kunskap om sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter än du har		
... saknar basala kunskaper om sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter		
... har en konservativ syn på ungas sexualitet, kvinnors sexualitet eller variation i sexuella uttryck		
... har en öppen syn på ungas sexualitet, kvinnors sexualitet eller variation i sexuella uttryck		
... har sålt sex		
... inte har sålt sex		
... har köpt sex		
... inte har köpt sex		
... ofta tittar på porr		
... aldrig har sett porr		
... kommer från en heterosexuell kärnfamilj		
... inte kommer från en heterosexuell kärnfamilj		
... har en funktionsnedsättning som påverkar sexualiteten eller möjligheterna att delta i undervisningen		
... inte har någon funktionsnedsättning som påverkar sexualiteten eller möjligheten att delta i undervisningen		

Exempel på frågor från språkintröduktionselever och sfi-studerande:

- * Vad är sex egentligen?
- * Varför människor behöver sex?
- * Om man kan vara normal utan sex?
- * Hur man kan göra rätt och bra sex med kille, jag vill veta mer.
- * Varför finns vatten på tjej fitta?
- * Jag runka minst 1 gång i dagen och jag träna så är det okej eller?
- * Varför mannen på några år penis kan inte vara så stark?
- * Jag vill ha stora eller långa kuk?
- * Varför kvinnor tenderar att uppleva orgasm än män?
- * Är du säker en tjej hon är onaner?
- * Jag gillar sexy men jag är rädda. Hur ska jag göra då?
- * När får man bli tänd på och ha sex?
- * Om homosexuell lesbisk eller gay, jag fattar ingenting, varför är det så?
- * Om man har sex en gång när man är 15 år gammal efter hur många år man kommer att bli oskuld igen?
- * Hur accepterar folk för hiv-personer?
- * Hur många % clamydia är risk?
- * En pojke har könssjukdomar men hans flickvän inte har det. Vad ska man göra om pojken inte vill använda kondom?
- * Är det farlig att duscha eller bli blöd när man är inne på sin period?
- * Hur man kan bli gravid?
- * Hur flirtar man?
- * Hur kan man ha förhållande med någon som man älskar länge?
- * Är det bra att skilja sig om man har barn?
- * Varför alla tjejer vill vara ihop med en kille och varför dem vill ha sex?

I slutet av metodmaterialet (s. 210) hittar du exempel på hur man på ett bra sätt kan svara på ett urval av frågorna.

ATT FÖRHÅLLA SIG TILL DET PRIVATA

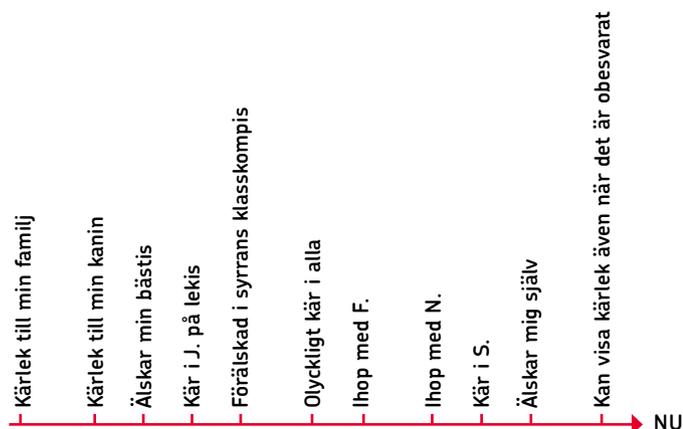
Att prata om sexualitet upplevs ofta som privat, och det kan kännas obehagligt både att berätta om egna intima händelser och att lyssna på andras berättelser. En tumregel i sexualundervisning brukar därför vara att inte prata om privata erfarenheter. Här gäller det dock att ha fingertoppskänsla eftersom det ofta är genom våra erfarenheter som samtalen blir meningsfulla. Med andra ord ska varken samtalsledare eller deltagare redovisa sina liv, men behöver vara där med sig själva och dra nytta av sina livserfarenheter. Det är pedagogens ansvar att dra gränsen så att samtalet inte upplevs som privat, till exempel genom att lyfta privata kommentarer eller frågor från deltagarna till ett mer allmänt plan. Det kan även hända att du som lärare efter lektionen får frågor från deltagare som rör deras privatliv. Bekräfta personen som tagit mod till sig att fråga! Kanske kan du också ge ett svar, åtminstone delvis, men vid svårare frågor är det ofta lämpligare att hänvisa vidare, till exempel till elevhälsan, ungdomsmottagningen eller vårdcentralen.

Reflektionsövning: Din egen kärleks- och sexlinje

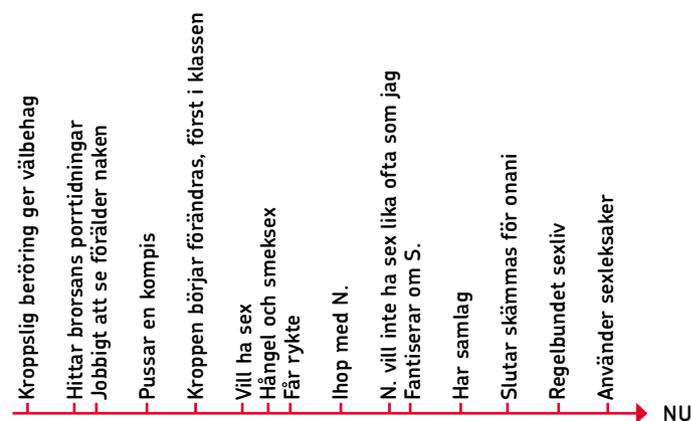
Våra egna sexuella erfarenheter och preferenser kan också begränsa oss som samtalsledare genom att styra vad vi väljer att ta upp och hur vi bemöter deltagarnas frågor och åsikter. Någon som har haft svårt att fatta ett beslut om abort kan utgå från att det alltid är ett svårt val och missa att aborten för andra bara innebär en lättnad. En sexpositiv person som experimenterat mycket kan osynliggöra asexuella och personer som inte är lika intresserade av att prata om sex eller testa nya saker. Det kan därför vara bra att fundera över hur olika händelser och relationer kan ha påverkat en. Rita upp tidslinjer över ditt livs kärleks- och sexhistoria, från tidig barndom fram till idag. Ta med positiva och negativa händelser, känslor och sådant som du tror kan ha varit avgörande för din sexualitet på något sätt. Detta är din privata livslinje och syftet är inte att visa den för någon annan. Fundera över din roll som lärare i sexualundervisning och vilka teman som är lättare respektive svårare för dig att arbeta med. Har dina egna upplevelser påverkat detta?

På nästa sida finns ett exempel på en (fiktiv) kärleks- och sexlinje. Din linje kan så klart se helt annorlunda ut.

Min kärlekslinje



Min sexlinje



FRÅN RISK TILL LUST

Sexualundervisning har bedrivits utifrån både ett bejakande lustperspektiv och ett riskbetonat perspektiv som i olika perioder framträtt olika mycket (Bolander 2009: 23–25). Historiskt sett har sex länge förknippats med synd och skam om syftet inte har varit att alstra barn inom äktenskapet. Trots att sexualiteten ofta lyfts fram som något positivt i offentligheten idag är det fortfarande ofta problem som förknippas med sexualitet – könssjukdomar, oönskade graviditeter, övergrepp och trakasserier – som gör det legitimt att prata om sex. Syftet är säkert gott, att skydda människor från sexualitetens baksidor. Sexualundervisning som utgår från en positiv syn på sexualitet är emellertid mer framgångsrik (Allen 2004). Presentera sexualiteten som en möjlighet istället för något som ska ”hållas tillbaka”. En positiv ingång innebär att deltagarna ses som kompetenta på sina egna liv, även om de ofta också är intresserade av vägledning i form av nya kunskaper och tips. När läraren har ett bejakande och öppet förhållningssätt till sexualitet skapas ett större utrymme för samtal och frågor. Med ökad kunskap stärks människor att göra välgrundade val och må bättre. På så sätt förebyggs även könssjukdomar, oönskade graviditeter och övergrepp mer effektivt.

Tema	Problemfokuserad undervisning	Bejakande undervisning
Hor- och bögyrkten	<ul style="list-style-type: none"> * Att enbart fokusera på att orden hora och bög är kränkande och inte får användas i skolan. 	<ul style="list-style-type: none"> * Att diskutera varför hor- och bögyrkten är kränkande, och vilka könsnormer de grundas i. Men även att på ett positivt sätt och i olika sammanhang synliggöra kvinnor som inte följer normer för kvinnlighet, exempelvis genom att ha mycket sex. Och på samma sätt synliggöra män som ruckar på manlighetsnormer, till exempel genom att prata om känslor eller bli kära i män. * Att prata om ordet bög som en positiv identitet för många män.
Sexdebut	<ul style="list-style-type: none"> * Att förmedla avhållsambudskap, det vill säga: vänta med sexdebuten till en viss ålder, "rätt person", "rätt mognad" eller en viss civilstatus (stadig relation eller äktenskap). * Att enbart ta upp rätten att säga nej till sex och inte rätten att säga ja. 	<ul style="list-style-type: none"> * Att ge budskapet att sex är bra när det känns bra för alla inblandade. När/om man vill börja ha sex är individuellt. Man kan ha sex på många olika sätt och sexdebuten behöver inte innebära samlag. * Att diskutera med klassen: Hur kan man visa att man är intresserad av någon? Hur vet man att man vill ha sex? Hur kan man visa vad man vill? * Att bekräfta både positiva och negativa känslor inför sexdebut, såsom nyfikenhet och nervositet. * Att problematisera oskultsbegreppet genom att diskutera: Varför kallas det att man är "oskuld" om man inte har haft sex? Innebär det att man har "skuld" om man haft sex?

Tema	Problemfokuserad undervisning	Bejakande undervisning
Hiv och könssjukdomar	<ul style="list-style-type: none"> * Att enbart fokusera på riskerna, symptomen och de negativa konsekvenserna av könssjukdomar. 	<ul style="list-style-type: none"> * Att – förutom att prata om risker – även ta upp alla sätt man kan ha sex på som minimerar risken för att könssjukdomar överförs till sig själv eller ens partner. * Att synliggöra att man som hivpositiv kan ha ett sexuellt aktivt liv.
Sexuella övergrepp	<ul style="list-style-type: none"> * Att ge råd om hur man ska göra för att undvika att bli utsatt för övergrepp. * Att alltid utgå från att kvinnor är offer och män är förövare. 	<ul style="list-style-type: none"> * Att prata om vikten av delad lust och hur man kan visa samtycke. * Att diskutera hur man kan undvika att begå övertramp när man har sex med någon. Ge exempel där någon visar nej och blir förstådd och respekterad.
Trans	<ul style="list-style-type: none"> * Att enbart prata om hur svårt det är att vara transperson i vårt transfoba samhälle. 	<ul style="list-style-type: none"> * Att positivt synliggöra olika könsuttryck och könsidentiteter, exempelvis genom att ha med en transperson i ett exempel eller en övning som inte framför allt handlar om trans. * Att lyfta fram exempel på offentliga transpersoner, såsom skådespelare, politiker och musiker.

Kom ihåg

- * Utgå från en positiv syn på sexualitet och ha ett bejakande och öppet förhållningssätt. Ha ömsesidighet och jämlikhet som riktlinje för vad som är okej att göra istället för egna preferenser eller samhällets diskriminerande normer.
- * Ge exempel på både det som du tror är vanligt och ovanligt för att visa många sätt att leva, känna och vara. Inkludera samkönad sexualitet i samtliga teman istället för att ha en särskild lektion om homo- och bisexualitet. Prata könsneutralt, exempelvis genom att säga partner istället för flickvän/fru och pojkvän/man.
- * Vid frågor, var öppen för olika tolkningar och svara brett så att fler får svar.
- * När språket inte räcker till, var extra varsam så att du inte fyller i det deltagaren försöker säga med normen eller stereotyper.
- * Diskutera med deltagarna vilka normer som finns och de för- och nackdelar de ger olika människor. Fokusera på hur vi tillsammans kan förändra själva normerna. Se upp för ett *vi* och *de*-perspektiv där deltagarna förväntas följa normen och ges utrymme i undervisningen att ha åsikter om personer som inte följer normen.
- * Var öppen för att deltagarna kan ha olika synsätt på kön och sexualitet, även när de går på tvärs med gängse föreställningar om kultur och religion. Diskutera värderingar och erfarenheter med ett öppet förhållningssätt istället för att göra deltagare eller dig själv till representanter för kulturer.
- * Våga prova dig fram och lär både av misstagen och av det som visar sig fungera väl.



Ofta behöver undervisningen givetvis ta upp problem, men det går att göra detta utifrån ett sexualpositivt perspektiv och undvika att det negativa tar överhanden. På föregående uppslag ges några förslag på hur hälsofrämjande och bejakande undervisning kan bedrivas utifrån några utvalda teman. Förslagen ställs mot exempel på problemfokuserad undervisning för att det ska bli tydligare vad det bejakande perspektivet innebär.

VÅGA OCH VINN

Att lyckas med en undervisning som inkluderar alla på lika villkor kan kännas svårt. På sätt och vis är det också det – det finns alltid perspektiv vi glömmer och erfarenheter vi missar att synliggöra. Men det är inte så svårt som man först kan tro. Med en medveten och öppen inställning kommer vi långt! Det är också potentialen i att arbeta med antidiskriminerande undervisning – att vi hela tiden är nyfikna och öppna för att vår bild av kunskap, oss själva och deltagarna kan komma att ruckas på. Låt oss aldrig sluta fråga oss själva: *Vad blir norm nu? Vad har vi tagit för givet? Vad har vi uteslutit? Vad får det för konsekvenser för deltagarna?* Våga prova! Vi lär oss både av våra misstag och av det som visade sig fungera väl.

TIPS PÅ LITTERATUR OCH MATERIAL

- Annika Ruth Persson (2006) *Är klänningar farliga? Om homosexuella, bisexuella och transpersoner*
- Friends (2008) *I normens öga: Metoder för normbrytande undervisning*
- Janne Bromseth och Frida Darj (red) (2010) *Normkritisk pedagogik: Makt, lärande och strategier för förändring*
- Love Nordenmark (2011) *Sex och samlevnad i skolan*
- RFSL (2008) *ABC om HBT till SFI*
- RFSL Ungdom (2008) "Är du kille eller tjej?" – *En intervjustudie om unga transpersoners livsvillkor*
- RFSL Ungdom (2009) *Att göra synligt: Om unga transpersoner och bra bemötande*
- RFSL Ungdom och Forum för levande historia (2011) *Bryt! Ett metodmaterial om normer i allmänhet och heteronormen i synnerhet*
- RFSL Ungdom och RFSL Stockholm (2011) *Under huden: Sexualundervisning och normkritisk pedagogik*
- RFSU (2007) *Jag visste när jag var tio: En handledning för att stödja homosexuella, bisexuella och transpersoner i skolan*
- Sandra Dahlén (2006) *Hetero*
- SKR, Roks och Män för jämställdhet (2011) *Machofabriken*
- Sveriges förenade HBTQ-studenter (2012) *Gud är större: Ett material om tro, hbt och sånt*
- Ungdomsstyrelsen (2010) *Hon han hen: En analys av hälsosituationen för homosexuella och bisexuella ungdomar samt för unga transpersoner*
- Åse Røthing och Stine Helena Bang Svendsen (2011) *Sex och samlevnad: Perspektiv på undervisning*
- <www.transformering.se> RFSL Ungdoms sajt om kön och trans

De flesta av materialen från RFSU, RFSL Ungdom, RFSL och Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (tidigare Ungdomsstyrelsen) finns att ladda ner från respektive hemsida.

ATT LÄGGA UPP UNDERVISNINGEN

I **detta kapitel** hittar du konkreta råd för hur du kan planera och genomföra undervisningen. Här finns förslag på innehåll och upplägg, men även generella tips om metoder, åldersanpassning, ordval, användning av bilder i undervisningen och hur man kan tänka kring könsuppdelade grupper.

ÖVERGRIPANDE PLANERING

Studier visar att det är viktigt att sexualundervisningen är återkommande och har en bred ansats (Forsberg 2007; Tikkanen 2007). Att bara fokusera på exempelvis könssjukdomar och graviditet utan att sätta dessa frågor i ett sammanhang och ge möjlighet att reflektera allmänt kring sexualitet har begränsad effekt. Likaså räcker det inte att ha enstaka tillfällen eller en temadag utan undervisningen behöver vara spridd över tid, av flera skäl. Deltagarna behöver tid att bearbeta värderingar och nya kunskaper mellan tillfällena. De kan också vara olika mottagliga för undervisningen under olika perioder på grund av livssituationen, såsom var i migrationsprocessen de befinner sig. Undervisningen behöver även vara återkommande för att undvika att enskilda deltagare inte får någon sexualkunskap alls på grund av klassbyten eller tillfällig frånvaro.

Det är angeläget att skapa en struktur för undervisningen så att den inte blir avhängig enskilda eldsjälare. För att samtliga elever/stu-

derande ska kunna garanteras likvärdig undervisning, behöver ämnet prioriteras av skolledning och resurser avsättas. Risken är annars att ett ämne som ska integreras i allt istället faller bort. För stöd och reflektionsfrågor inför planeringsarbete och kvalitetssäkring hänvisar vi även till skriften *Sex i skolan: Organisation, ansvar och innehåll i sex- och samlevnadsundervisningen*. Skriften är avsedd för grundskolan och gymnasiet, men kan också användas som utgångspunkt inom sfi.

FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL OCH ORDNINGSFÖLJD

Sexualkunskap rymmer många olika frågor och det kan vara svårt att veta var man ska börja. Varje grupp har så klart sina specifika undervisningsbehov, men här är ett exempel på upplägg som brukar fungera väl. Det är ett förslag på ordningsföljd och inte en prioritetsordning. Grunderna i följande teman kan tas upp tidigt i språkinlärningsprocessen: (1) introduktion, (3) lustanatomi, (4) könssjukdomar, (5) reproduktion och (8) vart man kan vända sig. Resterande teman blir mer meningsfulla om deltagarna tillägnat sig en del svenska redan, alternativt om det finns möjlighet att använda tolk.

Temaindelningen nedan överstämmer inte helt med metodmaterialets kapitelindelning, så till varje tema hänvisar vi till berörda kapitel.

1. Introducera ämnet och kolla av behov

(se *Lägga grunden*)

Diskutera med deltagarna varför det kan vara bra att prata om och få information om frågor som har med kropp, sexualitet och relationer att göra. Syftet är att skapa en gemensam grund och sätta undervisningen i ett sammanhang. Här ingår också att påbörja inläringen av nya ord för att kunna prata om sexualitet på svenska. Ta reda på vad deltagarna har för tidigare erfarenheter av sexualupplysning samt vad de själva vill prata om och lära sig mer om. På så sätt kan undervisningen anpassas efter gruppen.

2. Normer och värderingar kring kön och sexualitet

(se *Sexualitet, relationer och samhälle*)

Diskutera normer kring sexuell identitet och praktik, hur föreställningar om kön ger människor olika handlingsutrymme och hur vi tillsammans kan förändra diskriminerande normer. Om svensk-kunskaperna tillåter, påbörja gärna detta tema tidigt i sexualundervisningen eftersom det kan underlätta senare moment. Normer och värderingar kan ni sedan med fördel återkomma till flera gånger, även integrerat i de andra områdena.

3. Lustanatomi

(se *Kropp, lust och sex*)

Undervisa om kroppskunskap utifrån ett lustperspektiv. Prata om de delar av kroppen som kan vara viktiga för sexualiteten, med fokus på de yttre könsorganen. Hur kan olika kön se ut, både omskurna och oomskurna? Vad händer i kroppen när man blir upphetsad? Hur kan man göra det skönt om man har sex med sig själv eller tillsammans med andra? Och hur är det med slidkransen egentligen – blöder det alltid vid första vaginalsamlaget?

Denna grundläggande kunskap och de svenska ord som deltagarna lär sig i samband med temat är bra att grunda med innan ni går vidare till könssjukdomar och graviditet.

4. Könssjukdomar, säkrare sex och testning

(se *Könssjukdomar, säkrare sex och testning*)

Ta upp faktakunskaper om könssjukdomar och säkrare sex. Vilka könssjukdomar finns, hur överförs de och vad kan de leda till? Hur vet man att man har en könssjukdom och vad ska man göra om man fått en? Hur kan man ha sex utan att utsätta sig själv eller andra för risk – både med och utan kondom? Vilka sätt att ha säkrare sex finns för kvinnor som har sex med kvinnor, män och kvinnor som har sex med varandra, och män som har sex med män? Om svensk-kunskaperna tillåter är en lika viktig del att diskutera attityder och beteende när det gäller kondomer och testning. Arbeta även med diskriminering av personer som lever med hiv och vårt gemensamma ansvar att skapa möjlighet till öppenhet för människor som lever med hiv.



5. Reproduktion

(se *Graviditet, preventivmedel och abort*)

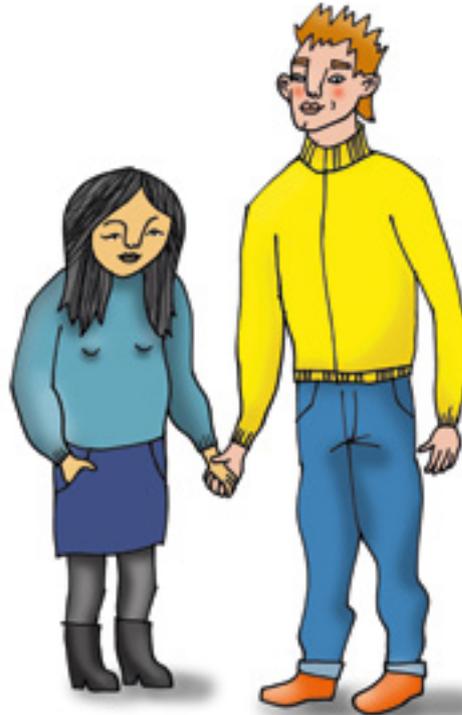
Här tas anatomi upp igen, men denna gång med fokus på reproduktion och de inre könsorganen. Vad är mens egentligen? Hur blir barn till? Temat rör hur man kan undvika oönskad graviditet och vad som gäller kring abort, men lika viktigt är att ta upp olika sätt att bli gravid, inklusive assisterad befruktning.

6. Relationer, ömsesidighet och kommunikation

(se *Kropp, lust och sex* samt *Sexualitet, relationer och samhälle*)

Relationstemat handlar om hur man kan bli ihop, hur relationer kan se ut och vad som är viktigt för att de ska fungera. I samtal om sex är ömsesidighet centralt. Diskutera rätten att känna in och sätta egna gränser, liksom ansvaret att känna in och respektera andras gränser. Det handlar med andra ord om att kunna säga och visa både ja och nej, liksom att förstå och respektera ett nej.

Samtal om ömsesidighet som en rättighetsfråga kan sedan leda in på bredare diskussioner om sexuella och reproduktiva rättigheter som handlar om att få bestämma över sitt eget liv och sin egen kropp.



7. Sexuella och reproduktiva rättigheter

(se *Sexualitet, relationer och samhälle*)

Temat handlar om de mänskliga rättigheter som rör sex, relationer och att skaffa barn. Det innefattar bland annat rätten att uttrycka sin sexualitet och välja partner, rätten att slippa bli diskriminerad eller utsatt för våld, och rätten till sexualundervisning. Hur kan det se ut när någons rättigheter kränks, och vad kan vi göra när det sker? Vad kan vi göra för att alla ska kunna få sina rättigheter tillgodosedda?

Efter att ha pratat om mänskliga rättigheter passar det bra att gå in på hur det ser ut i Sverige. Här ges möjlighet att förmedla information om några centrala lagar om bland annat sexuellt våld, smittskydd, abort, omskärelse och könsstympning, sexköp och äktenskap. Temat kan tas upp relativt tidigt i språkinläringen, men samtalet ger mer om lagarna kan sättas i ett sammanhang och diskuteras. Vad grundar de sig i för värderingar? Skyddar de våra rättigheter eller inte?

8. Vart man kan vända sig

(se *Kropp, lust och sex*)

Det är viktigt att återkommande i undervisningen ta upp var man kan få mer information om sexualitet, var man kan få hjälp eller möjlighet att prata med någon om man har problem och var man kan undersöka sig. Det inkluderar samtal om ungdomsmottagningar, sex- och samlevnadsmottagningar och barnmorskemottagningar men också hjälplinjer och ideella organisationer där man kan få stöd kring olika frågor.

METODER

Undervisning i mindre grupper och metoder som möjliggör reflektion, samtal och aktivt deltagande har visat sig vara viktiga förutsättningar för att undervisningen ska leda till ökad kunskap och positiva beteendeförändringar när det gäller till exempel säkrare sex (Forsberg 2007). Interaktiva övningar hjälper också dig som lärare att lägga undervisningen på rätt nivå för den specifika gruppen.

RFSU har haft som ambition att till detta material utveckla övningar som passar olika grupper. En del förutsätter inte så mycket

förkunskaper, medan andra ska kunna vara givande även för deltagare som sedan tidigare har bra koll på faktabitarna. En del är generellt sett mer lämpade för unga än för vuxna. Många förutsätter att deltagarna kan läsa och skriva svenska, men inte alla. Vissa metoder fungerar bra i grupper med mycket begränsade svenskkunskaper medan andra kräver mer kunskap i svenska språket.

För att underlätta för dig som pedagog att anpassa övningarna så att de passar dig och din klass har vi angett huvudbudskapet för varje övning. Att ha ett tydligt syfte gör det lättare att vara öppen för de behov som finns i klassen, samtidigt som man inte viker av från det övergripande syftet med övningen.

KÖNSSEPARATA GRUPPER?

Många väljer att dela upp klassen så att kvinnorna är för sig och männen för sig. Det verkar ibland ske slentrianmässigt och sakna genomtänkt och uttalat syfte. Det finns både för- och nackdelar med könsseparerade grupper och det finns ingen principiell regel som passar alla klasser. Snarare handlar det om att vara medveten om vinsterna och problemen med respektive förhållningssätt så att man gör ett medvetet val och har möjlighet att motverka riskerna.

En fördel med könsseparata grupper är att det kan vara lättare för en del deltagare att komma till tals. Många, men inte alla, känner sig bekvämare att prata om sexualitet med personer av samma kön. Maktrelationer mellan könen gör också att en del män tar plats på många kvinnors (och andra mäns) bekostnad. När man arbetar i könsblandade grupper kan det därför vara extra viktigt att försöka fördela utrymmet rättvist och skapa en miljö där deltagarna känner sig bekväma att prata om sexualitet.

Ett annat argument för könsuppdelade grupper är att det kan ge bättre förutsättningar att gå djupare in på frågor som berör gruppen mer, inte minst hur könsnormer påverkar oss som män respektive kvinnor. Ett uppenbart problem är dock att könsseparerade grupper återskapar idén om könsskillnad. Budskapet som ges är att det bara finns två sätt att uppfatta sig på, som man eller kvinna, och att dessa två kön är olika varandra och därför behöver säras på i vissa

sammanhang. Detta osynliggör att det finns både stora skillnader mellan personer av samma kön och likheter mellan personer av olika kön. Gör därför tydligt att ni i bägge grupperna kommer att ta upp samma frågor. Man bör även vara extra uppmärksam så att man inte förväntar sig att deltagarna har liknande intressen, erfarenheter och värderingar bara för att de är av samma kön, eller att alla attraheras av det andra könet.

Även transpersoner kan exkluderas i könsseparata grupper. Det kan vara deltagare som identifierar sig som ett annat kön än den grupp som läraren och klassen förväntar sig att den ska gå till. Det kan också vara personer som är osäkra på sin könsidentitet eller varken definierar sig som kvinnor eller män (se *Kön*, s. 24). Om man väljer att arbeta med könsseparerade grupper bör man därför betona att deltagarna själva får välja grupp och nämna att inte alla är antingen en man eller kvinna.

RFSU har ofta mött en föreställning om att det i sfi- och språkintroduktionsklasser skulle vara särskilt angeläget att dela på könen på grund av tabun kring sexualitet och maktrelationer mellan könen. Vår erfarenhet, efter att ha använt båda arbetsätten i många grupper, är att det generellt sett är varken mer eller mindre lämpligt med könsuppdelade grupper i sfi- och språkintroduktionsklasser än i andra grupper. Istället är det viktigt att ta hänsyn till den specifika gruppen – hur blir undervisningen bäst för just den? Fråga gärna vad deltagarna själva föredrar.

ÅLDERSANPASSNING

Sexualkunskap förknippas ofta med barn och tonåringar men RFSU:s erfarenhet är att även vuxna har behov av och brukar uppskatta att delta i sådan undervisning. Det finns stora likheter mellan att arbeta med unga respektive vuxna. Både vuxna och unga behöver faktakunskaper om kroppen, könssjukdomar och reproduktion, liksom att prata om relationer och värderingar. Även om det också kan finnas vissa generella skillnader behöver vi komma ihåg att det inom både språkintroduktions- och sfi-klasser kan finnas stora olikheter i ålder och livssituation. Som alltid gäller det därför att ha ett öppet förhåll-

nings sätt. Vuxna deltagare har i allmänhet mer egen erfarenhet att relatera undervisningen till, vilket givetvis påverkar diskussionerna. Men det finns gymnasieklasser där flera elever är gifta eller har barn, liksom det finns vuxengrupper med deltagare som aldrig haft någon kärleksrelation eller som inte är sexuellt aktiva. Detsamma gäller kunskapsnivå. Även om vuxengrupper generellt kan ha mer kunskap om kroppen och reproduktion så finns det många unga med goda förkunskaper liksom vuxna med mycket begränsade sådana.

Vuxna anser ibland att de inte behöver sexualundervisning, på grund av sin livssituation eller den kunskap de har. Var därför redan från början tydlig med att undervisningen kommer att utgå från dem som vuxna människor och utifrån den kunskap de redan har. Många som flyttat till Sverige har tyvärr erfarenhet av att bli bemötta på ett infantiliserande sätt och därför är det extra angeläget att se till att deltagarna inte upplever att de blir behandlade som barn eller tonåringar (Franker 2007: 105).

I grupper med unga är det viktigt att undervisningen utgår från exempel som är relevanta för deltagarna istället för att prata om sexualitet utifrån en tänkt vuxentillvaro som de ska förberedas för. Var också uppmärksam på maktrelationer kopplat till ålder för att inte, som vuxenvärlden ofta gör, se de sätt som dagens generation unga klär sig, pratar, har sex och relationer som problem.

VILKA ORD BÖR ANVÄNDAS?

När vi undervisar om sexualitet behöver vi ord för allt från sexpraktiker och identiteter till olika kroppsdelar. Många av dessa ord är starkt laddade och ibland är det svårt att välja vilka som passar bäst i sammanhanget. Vissa kan väcka anstöt, såsom runka och knulla. En del ord, som hora och slampa, används för att trycka ner människor. Andra kan kännas för kliniska eller krångliga, till exempel vulva eller masturbera.

En del av det bejakande perspektivet som diskuterades i avsnittet *Från risk till lust* (s. 41) kan innebära att ta tillbaka ord som i grunden är positiva, såsom bög och fitta, men som också används för att trakassera. Genom att använda ett ord i dess egentliga

betydelse kan vi ladda det med något positivt. Om man inte känner sig bekväm med att använda vissa ord kan det bli fel att ändå göra det eftersom man då signalerar genans eller obehag till deltagarna. Varje lärare får hitta ett språk som den känner sig bekväm med, men tänk på att det går att vänja sig vid att använda ord som från början känns obekväma att säga (se *Reflektionsövning: Laddade ord* nedan).

I svenskundervisningen kopplat till sexualitet är en viktig del att diskutera olika ords laddning (se övningarna *Tankekartor om kärlek och sex*, s. 60 och *Könsord*, s. 91). Vilka ord kan användas i vilka sammanhang, exempelvis när man pratar med ett barn, en läkare eller en sexpartner? Deltagarna har rätt att få veta vilken laddning olika ord kan ha och vilka reaktioner de kan väcka i olika sammanhang. Det är dock viktigt att som pedagog varken bli moraliserande eller överbeskyddande här. Det är upp till deltagarna vilka ord de vill använda och var – så länge de inte används för att trycka ner någon annan.

Reflektionsövning: Laddade ord

Nedan finns en lista med olika sexualitetsord. Fundera över vad du tänker om dem. Finns det några du skulle ha svårt för att använda i undervisningen eller några som det skulle kännas jobbigt att höra dina deltagare säga? Varför i så fall? Lägg gärna till egna ord.

Könsorgan, kön, underliv, fitta, slida, vulva, vagina, snippa, kuk, penis, pung, snopp

Stake, stånd, erektion, lubrikation, våt, orgasm, utlösning, spruta, sperma, säd

Hetero, flata, lesbisk, bög, homo, bi

Hora, slampa

Knulla, sex, ligga, älska, samlag

Analsex, munsex, oralsex, smeksex, petting, vaginalsex, slidsex, gnidsex, hångla, strula, kyssa

Onanera, solosex, runka, pulla, masturbera

Fundera även över om det finns ord du skulle vilja använda men som du inte känner dig bekväm med i dagsläget. Läs dem i så fall högt för dig själv. Ett sätt att avdramatisera ord som känns jobbiga är att träna på att säga dem högt för sig själv tills det känns okej.

OM ATT ANVÄNDA BILDER I UNDERVISNINGEN

Att kommunicera samma budskap på flera olika sätt kan göra att fler förstår mer, något som så klart blir extra viktigt när deltagarna har begränsade svenskkunskaper. Rita gärna på tavlan för att förklara ord eller liknande. Det kan bidra till att avdramatisera ämnet och skapa en lättsam stämning. I det tillhörande lektionsunderlaget finns många illustrationer att använda i undervisningen. Varje övning har instruktioner om vilka bilder som passar bra, men du kan givetvis använda dem hur du vill, även utanför övningarna.

Att använda bilder är emellertid inte helt oproblematiskt.

Precis som vi lär oss att läsa text lär vi oss från tidig ålder att läsa bilder och serier. De koder vi använder oss av för att förstå en bild tar vi ofta för givna men de kan i själva verket vara kulturbundna. Det handlar alltså inte om att vissa deltagare tolkar fel utan om att vi helt enkelt lärt oss tolka på olika sätt. Försök därför ta reda på vilka associationer en bild väcker hos deltagarna, så får du en bättre utgångspunkt för diskussionen om själva temat som bilden rör (Franker 2007).

På grund av ämnet föreställer många av illustrationerna nakna människor eller kroppsdelar. Människors inställning till nakenhet varierar givetvis, oavsett bakgrund, och enstaka deltagare kan reagera men RFSU har generellt mycket positiva erfarenheter från att ha använt materialet i klasserna. Bilderna används i ett sammanhang där syftet är tydligt. Men det kan vara bra att säga att du kommer att visa bilder på nakna kroppar eller som föreställer sexuella situationer så att deltagarna är förberedda på det.

Kom ihåg

- * Sexualundervisningen behöver vara återkommande och rymma många olika frågor om sexualitet för att ha en positiv påverkan.
- * Man bör inte vänta med sexualundervisningen tills deltagarna tillägnat sig mycket svenska. Vissa teman kan tas upp tidigt i språkinlärningsprocessen medan andra kräver mer svenskkunskaper.
- * Oavsett om du väljer att arbeta i könsblandade eller könsseparata grupper, var medveten om riskerna med arbetssättet så att du kan försöka motverka dem.
- * Fundera över vilka ord du vill använda respektive tycker är jobbiga att höra andra säga. Försök att vänja dig vid de ord som du eventuellt inte känner dig bekväm med.
- * Rita på tavlan och använd bilder men var medveten om att detta inte alltid löser problemet med språkbarriärer. Försök därför ta reda på hur deltagarna tolkar bilderna.

TIPS PÅ LITTERATUR OCH MATERIAL

Annamaria Dahlöf (2010) *Sexualkunskap*

Linda Leveau, Sara Alfredsson och Simon Ceder (2012) *Sexualitetskunskap: Ett stödmaterial till undervisning i sex och samlevnad, jämställdhet och likabehandling*

Lunds kommun, Malmö stad, Kommunförbundet Skåne, Region Skåne, RFSU, Stockholms läns landsting och Östergötlands läns landsting (2013) *Sex i skolan: Organisation, ansvar och innehåll i sex- och samlevnadsundervisningen*

Nathalie Simonsson (2012) *Världens viktigaste bok: Om kroppen, känslor och sex*

RFSU (2010) *Metoder i sexualundervisningen*

RFSU och UR (2011) *Sex på kartan*, film och tillhörande handledning (filmen finns även med textning på bland annat svenska, engelska, arabiska, persiska, spanska, somaliska, sorani/sydkurdiska och thailändska)

Material från RFSU finns att ladda ner från rfsu.se.

LÄGGA GRUNDEN

Det är viktigt att avsätta tid för den startsträcka som ofta behövs för att sätta sexualundervisningen i ett sammanhang och skapa förtroende. I detta kapitel finns tips och metoder för att introducera ämnet, diskutera syftet med undervisningen, påbörja svenskundervisningen kopplat till sexualitet och ta reda på vilka önskemål och förkunskaper som finns i gruppen.

ATT BÖRJA PRATA OM SEXUALITET

Människor är olika vana att prata om sexualitet och grupper kan behöva olika lång startsträcka. För att skapa goda förutsättningar för samtal om alla de teman som ingår är det viktigt att sätta undervisningen i ett sammanhang och känna in gruppen. RFSU har ibland mött en föreställning om att man i just sfi- och språkintroduktionsklasser behöver lägga ordentligt med tid på att prata om kärlek och relationer för att sedan introducera sexualiteten successivt. Vår erfarenhet är att det i regel går alldeles utmärkt att prata om sexualitet redan från början. Man kan börja med att göra *Tankekartor kring kärlek och sex*. Diskutera även med deltagarna varför vi har sexualundervisning, till exempel med hjälp av *Vem har lärt oss om sex?*

Genom dessa övningar och *Frågelådan* kan pedagogen även få en bild av deltagarnas förkunskaper och önskemål vilket gör det lättare att lägga undervisningen på rätt nivå. Man kan då också göra tydligt för gruppen att den kommer att få vara med och påverka undervisningen.

Övningen *Ordmingel* fokuserar särskilt på ordförståelse. I lektionsunderlaget finns även en ordlista med vanliga ord om sexualitet som kan kopieras till deltagarna (nummer 43–46).

Sätt ramar för samtalen tillsammans med gruppen. En bra förhållningsregel för sexualundervisning är att varken pedagogen eller deltagarna ställer privata frågor eller redovisar sina egna privata liv (se *Att förhålla sig till det privata*, s. 40). Tydliggör att samtalen istället behöver beröra sexualitet på ett mer allmänt plan. Exempel på andra förhållningsregler kan vara aktivt lyssnande, respekt, schyst ton mot varandra och att alla har rätt att avstå från att säga något.

METODER

TANKEKARTOR OM KÄRLEK OCH SEX

Att göra tankekartor är ett bra sätt att introducera ämnet sexualitet och visa att det är okej att prata om. Syftet är att få igång en process hos deltagarna, och visa hur brett sexualundervisning kan vara samt vilken betydelse och värdeladdning som olika svenska ord om kärlek, sex och relationer kan ha.

Instruktioner

Skriv *kärlek* stort på tavlan och låt deltagarna associera fritt kring ordet. Upprepa alla ord som sägs högt och skriv upp dem på tavlan, för att visa öppenhet och skapa förtroende. Förklara tillsammans de ord som kommer upp och som kan vara nya för deltagarna. Om det behövs, rita eller sätt upp bilder från lektionsunderlaget bredvid orden som stöd.

Några exempel på ord kring kärlek:

kär	bli ihop	partner
förälskad	göra slut	sambo
attraherad	skilja sig	vän
älska	familj	bisexuell
förhållande	pojkvän	heterosexuell
relation	flickvän	homosexuell
äktenskap		

BUDSKAP:

Det är okej att prata om sexualitet.

Kärlek och sex kan vara många olika saker.

LÄS MER:

Vilka ord bör användas? (s. 54)
och *Att börja prata om sexualitet*
(s. 59)

Gör nu samma sak men med ordet *sex*. Exempel på ord som kan vara bra att få med:

kåt	knulla	hångla
upphetsad	ligga	gosa
tända på	älska	smeka
njuta	analsex	onanera
lust	slidsex	asexuell
skönt	munsex	könssjukdomar
samlag	smeksex	graviditet

Ge synonymer och diskutera laddningen i olika ord med gruppen. Fråga exempelvis: Vad är skillnaden mellan att ligga, älska och knulla? Vilka ord brukar användas i vilka sammanhang? Hur ser det ut på andra språk som ni kan? Använder man olika ord beroende på vem man pratar med?

Att tänka på

- * Det är bra att uppmuntra spontanitet, men ibland kan samtalet också behöva styras med hjälp av frågor till gruppen. Dels för att få upp viktiga ord på tavlan och dels för att skapa variation i övningen. Om det till exempel bara kommer upp negativa ord kan du fråga efter positiva.
- * I allmänhet kommer det upp konkreta sexpraktiker och ord som kan vara laddade. Om det visar sig att just din grupp reagerar starkt på sådana ord kan du lämna dem för stunden och återkomma till dem vid ett annat tillfälle, exempelvis i samband med lustanatomi och säkrare sex.

Alternativ

Man kan även göra tankekartor som introduktion till ett nytt ämnesområde eller en viss frågeställning. En sådan fråga kan förslagsvis vara *Varför har människor sex?*, som en inledning till samtal om vilka varierande roller sexualiteten kan spela i människors liv.

BUDSKAP:

Vi har alla rätt till kunskap om kropp och sexualitet.

Era önskemål om sexualundervisningen är viktiga.

LÄS MER:

Sexualitet berör oss alla (s. 9) och *Att börja prata om sexualitet* (s. 59)

VEM HAR LÄRT OSS OM SEX?

Med hjälp av grupparbeten utifrån frågor om sexualundervisningens syfte och innehåll (se nedan) sätts undervisningen i ett sammanhang, vilket skapar en bra grund för senare moment. Här ingår också att kolla av gruppens förkunskaper och önskemål för att ge deltagarna möjlighet att påverka undervisningen.

Instruktioner

Låt deltagarna diskutera följande frågor. Dela förslagsvis in klassen i grupper som får fokusera på varsin fråga som sedan även diskuteras i helklass.

Var har ni fått information om sexualitet? Exempelvis från skolan, kompisar, föräldrar, släktingar, tv, sjukvården eller internet?

Vad har ni fått lära er om sexualitet? Vad var bra? Vad tyckte ni inte om?

Vad vill ni lära er om sex, kroppen och relationer? Vad vill ni diskutera på lektionerna vi ska ha?

Varför är det viktigt att ha kunskap om sexualitet? Vad händer om vi inte får information om kropp och sexualitet?

Koppla efter gruppredovisningarna samman vad klassen vill prata om med vad du planerat att ta upp så att ni på så sätt tillsammans formulerar vad ni vill ha ut av undervisningen.

Att tänka på

- * Klargör vilken bredd sexualkunskapsämnet har. Det är annars lätt att bara de teman kommer upp som deltagarna tror självklart ingår, såsom könssjukdomar och graviditet, eller de teman som de redan har svenska ord för, till exempel kroppen eller kärlek.

FRÅGELÅDAN

Att låta deltagarna få svar på just sina funderingar om sexualitet är grundläggande för sexualundervisningen. Genom att låta dem få ställa frågor anonymt kan du också få en tydligare bild av deras behov, intressen och nivå och låta det inspirera undervisningen.

Instruktioner

Be deltagarna skriva anonyma frågor som de vill ha svar på eller vill diskutera i klassen. De kan handla om vad som helst som har med sex, kroppen och relationer att göra. Avsätt tid till att skriva frågor under lektionstid men låt också en frågelåda stå framme i klassrummet där deltagarna när som helst kan lägga sina frågor.

Ofta vet man inte på rak arm vad bästa svaret på en fråga är, så vänta med att svara på frågorna till nästa lektionstillfälle. En inspirationskälla kan vara att se om det finns liknande frågor med tillhörande svar i frågelådorna på rfsu.se eller umo.se. Många frågor kan även bollas tillbaka till gruppen och användas som utgångspunkt för diskussion.

Att tänka på

- * För att övningen ska kännas trygg är det viktigt att garantera deltagarnas anonymitet. Lägg till egna frågor och låt gruppen veta det, så undviker du spekulationer om vem som skrivit vad. Ge även alla likadana papper och pennor, och be dem som inte har någon fråga att skriva ”jag har ingen fråga” på sina lappar. Om det finns personliga detaljer i en fråga som kan antyda vem som ställt den bör du inte läsa upp frågan som den står utan formulera om den till en mer allmän fråga.
- * Var öppen för flera olika tolkningar av varje fråga. Svara brett och inkluderande så att så många som möjligt får svar, oavsett kön, sexuell orientering, kroppar och erfarenheter. Detta kan bland annat göras genom att ge konkreta exempel på både sådant som du tror är vanligt och sådant du tror är ovanligt.
- * Svara på alla frågor. Även bakom till synes ”oseriösa” eller provocerande frågor finns ofta allvarliga funderingar som behöver bemötas respektfullt, även om själva frågan ibland kan behöva formuleras om av läraren.

BUDSKAP:

Vi har alla rätt att få svar på våra frågor om sexualitet.

LÄS MER:

Att möta den vi möter och skapa förändring (s. 19) och

Reflektionsövning: Lyssna på dig själv med andras öron (s. 36 och s. 210)

Alternativ

I grupper som precis börjat lära sig att läsa och skriva kan du ha muntliga frågestunder till att börja med. Det blir givetvis inte anonymt, men kan ändå öppna för viktiga samtal. Säg på förhand att om du inte har svar på frågan kommer du att ta reda på informationen till nästa gång så att de får svar.

BUDSKAP:

För att kunna prata om sexualitet, säga hur vi vill ha det och söka hjälp behöver vi olika ord.

LÄS MER:

Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22) och *Vilka ord bör användas?* (s. 54)

Alternativ

En variant av övningen är att alla deltagare får ett häfte med de valda bilderna. Lägg ut lappar med orden på golvet. Varje deltagare får sedan välja ett ord som de förstår, förklara ordet och visa vilken bild som passar. På så sätt får alla deltagare en bildordlista där de kan skriva upp orden bredvid.

ORDMINGEL

Genom denna mingelövning kan deltagarna lära sig svenska ord som har med sexualitet att göra och därmed få redskap att förstå och delta i samtal om dessa frågor.

Instruktioner

Klipp isär orden från bilderna med förklaringarna som du hittar i lektionsunderlaget (nummer 6–38). Ge den ena hälften av deltagarna varsitt ord och den andra hälften varsin förklarande text med tillhörande bild. Be dem sedan försöka hitta den person som har rätt förklaring till respektive ord. När alla hittat varandra får de läsa upp sitt ord och förklara vad det betyder.

Orden kan även användas som utgångspunkt för samtal om de olika temana, eller för att repetera fakta som ni gått igenom tidigare.

Att tänka på

- * Korta och enkla förklaringar till ord blir oundvikligen normativa förenklingar. Att förklara vagina som kvinnans könsorgan utesluter många transpersoner. Likaså är det inte alla som blir kåra i eller vill ha sex med både män och kvinnor som kallar sig bisexuella, och så vidare. Det är viktigt att ta upp detta när ni går igenom ordens betydelse.

På nästa sida är några av orden till övningen. Samtliga ord med tillhörande förklaringar och bilder finns i lektionsunderlaget (nummer 6–38).



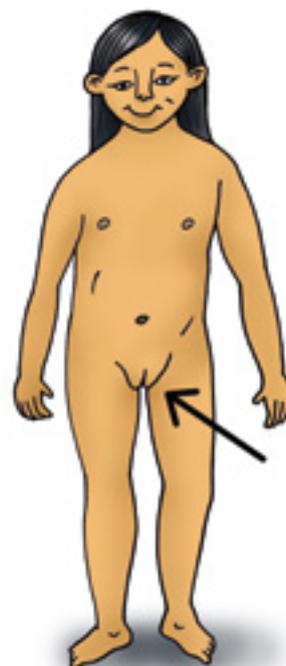
NJUTA

När det känns mycket bra i kroppen.
Att känna lust.
Till exempel när man äter god mat,
har sex eller ser vacker natur.



ASEXUELL

En person som inte har
sexlust eller inte vill ha sex
med andra.



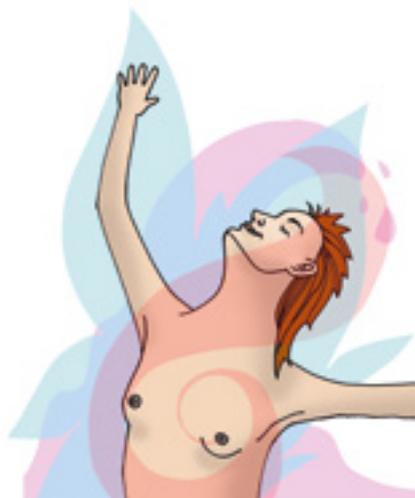
SNIPPA

Ord för flickors
könsorgan.
Det är ett bra ord att
använda när man
pratar med barn.



MENS

Blod som kommer ur
slidan ungefär en gång
i månaden.



ORGASM

En känsla i kroppen som
kan komma när man har
sex (med andra eller med
sig själv). Många tycker
att det är när sex är som
skönast.

KROPP, LUST OCH SEX

En grundläggande del i sexualundervisningen är kunskap om kroppen. Detta kapitel handlar om kroppen och sex med utgångspunkt i lust och njutning. Här får du tips om vilken kunskap som är central och metoder för att arbeta med den. Förslag ges också på övningar som syftar till att utveckla kommunikativa färdigheter för att sex med andra ska bli bra – genom att känna in och respektera både sina egna och andras gränser. Med andra ord att kunna visa både ja och nej, liksom att kunna förstå och respektera andras nej. Kapitlet tar även upp var man kan få information och hjälp med olika frågor som rör sexualitet.

LUSTANATOMI

Lustanatomi handlar om att tillägna sig kunskap för att kunna bli bekräftad i eller utforska sin sexualitet och lust, om man vill. Deltagarna får tillgång till fler ord för att kunna prata om kropp och sexualitet, får se hur olika könsorgan kan se ut för att bli bekräftade i att vi alla är bra som vi är, och får ökad kunskap om hur kroppen fungerar utifrån ett lustperspektiv. I det här kapitlet får du också förslag på hur du kan utgå från och betona likhet mellan könen för att motverka stereotyper och ge alla, oavsett kön, samma möjligheter.

Namn på könsorganen

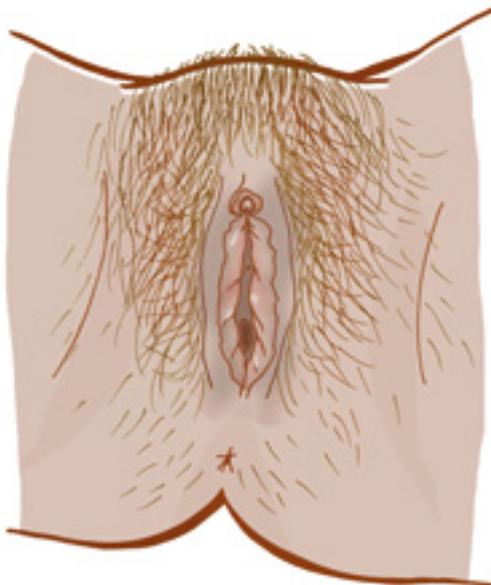
Det är viktigt att ha ord som man känner sig bekväm med för att kunna undervisa om könsorganen på ett positivt sätt. RFSU använder ofta orden fitta och kuk. De är ord som de flesta känner till även om man är nybörjare i svenska språket. De täcker in hela könen och förmedlar att vi pratar om könen utifrån ett sexuellt perspektiv. För många, framför allt vuxna, är de dock negativt laddade ord. Klargör därför att du använder orden i deras positiva betydelse i undervisningen. Andra exempel på ord som du kan använda är penis och vagina. Vagina, liksom slida, innebär egentligen bara en begränsad del av könet eftersom bland annat klitorisollon och blygdläppar utsluts. Men i vardagstal används ofta vagina i bemärkelsen både slida och vulva, som är det kliniska ordet för det yttre könsorganet (exklusive slidan). Det är i denna vidare betydelse som ordet vagina används i detta metodmaterial.

Med hjälp av övningen *Könsord* kan du prata med klassen om vilka ord som finns för könsorganen och vilken laddning de har. Övningen tar också upp namnen på de olika delarna av könen. Hur många ord som bör tas upp beror givetvis på hur mycket svenska gruppen kan. Det går utmärkt att prata om könsorganen utan att använda svåra ord för de olika delarna, åtminstone så länge man har bilder som stöd.

Undvik att hela tiden prata om ”mannens kön” och ”kvinnans kön”. För att transpersoner, som kan vara kvinnor med penis och män med vagina, ska bli bekräftade av undervisningen är det bättre att använda namnen på könsorganen, som till exempel vagina och penis.

De yttre könsorganen – så ser vi ut

De könsorgan som finns i biologiböcker visar sällan de stora variationer i utseende som finns mellan olika penisar och vulvor, och många funderar på om det är okej att se ut som just de gör. Lägg därför tid på att prata om den variation som finns, förslagsvis genom övningen *Prata kropp och lust*. Det kan vara roligt och avdramatiserande att även låta deltagarna göra könsorgan själva, i lera eller tyg.



Undervisningen behöver ta upp att könsorgan ser olika ut. Visa bilder på olika kön, både omskurna och oomskurna.

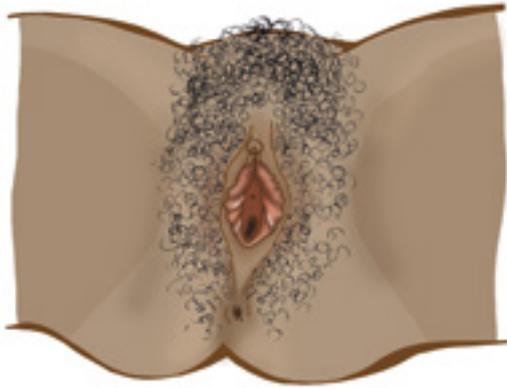


En bra jämförelse är att vi alla har två ögon, en näsa och en mun men våra ansikten ser ändå väldigt olika ut. På samma sätt är det med könen. Visa bilder (nummer 55–60 i lektionsunderlaget) och berätta att de inre blygdläpparna kan ha olika form, färg och storlek hos olika personer. För en del är de små och göms mellan de yttre blygdläpparna, medan de för andra är längre och hänger ned mellan de yttre. Ofta ser höger och vänster blygdläpp olika ut. På motsvarande sätt kan klitorisollon vara olika stora och synas olika mycket, beroende på hur klitoris förhud ser ut. Detsamma gäller penis. De kan vara olika långa och tjocka och ha olika form. De flesta är inte raka utan böjs åt något håll vid erektion. En del har lite förhud som bara täcker en del av penisollonet. Andra har mycket så att förhuden når framför ollonet.

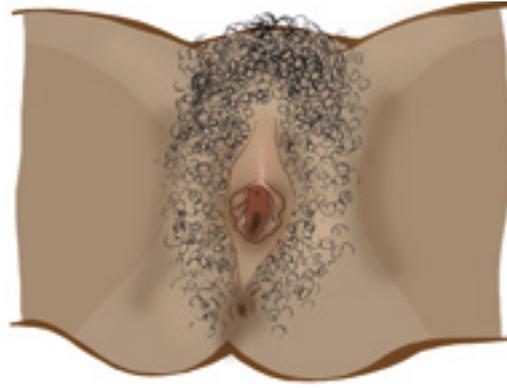
Omskärelse och könsstympning bör vara en självklar del i samtalet om utseendevariation för att alla ska kunna känna igen sig i undervisningen. När man säger att penis förhud kan se olika ut bör man nämna att en del har tagit bort delar av eller hela förhuden och visa bilder på detta (nummer 60 i lektionsunderlaget). Omskärelse/könsstympning av vulva finns det flera typer av. Klitorisollon kan ha prickats eller rispats. Delar av eller hela ollonet och förhuden liksom delar av eller hela blygdläpparna kan ha skurits bort. Vulvan kan även ha sytts ihop (eller ibland spontant läkt samman) så att ett litet hål lämnats kvar. Delar av eller hela klitorisollon och inre och yttre blygdläppar kan då ha skurits bort, men till skillnad från vad många tror behöver inte klitoris och inre blygdläppar nödvändigtvis ha skadats vid denna typ av ingrepp (Almroth 2008b; Essén 2008: 113; Johnsdotter 2002: 58). Visa bilder och förklara dessa olika typer av omskärelse/könsstympning (nummer 57 i lektionsunderlaget).

Det kan finnas funderingar kring könshår som behöver besvaras. En del har lite könshår och andra mycket, på de yttre blygdläpparna, venusberget, pungen, penisskaftet, runt penis och pung, runt anus och ner på låren. Vissa tycker om könshår medan andra föredrar att raka, vaxa eller trimma hela eller delar av könet. Man kan nämna att könshåret skyddar könet mot smuts, bakterier, värme och kyla, men att det inte är farligt eller dåligt att ta bort det. Om man får röda prickar och det kliar kan det vara bra att sluta

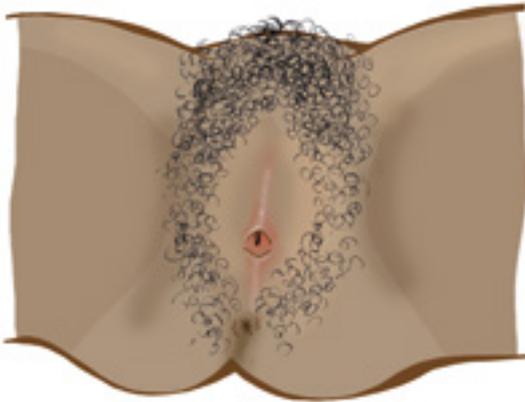
Begreppen omskärelse och könsstympning syftar på samma typer av ingrepp i vulva men har olika laddning. Vi har därför valt att använda båda begreppen. Vi använder ibland begreppet könsstympning när vi talar om ingrepp i vulva, men inte för penis, eftersom vissa ingrepp i vulva är mer omfattande och kan ha större påverkan på hälsan och sexualiteten än omskärelse av penis. Omfattningen av ingrepp i vulva varierar dock stort, liksom hur dessa ingrepp upplevs av dem som är könsstympade/ omskurna. Att göra en indelning mellan könsstympning för vulva och omskärelse för penis är därför en förenkling. Begreppet könsstympning kan också vara kontraproduktivt och försvåra dialog med berörda personer, eftersom det kan uppfattas som fördömande och stigmatiserande. Därför kan ordet omskärelse i en del sammanhang vara att föredra. I samtal med berörda är det viktigt att alltid använda det eller de ord som de själva väljer.



1.



2.



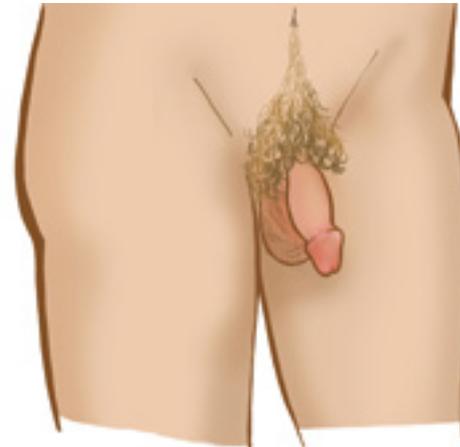
3.

↑ Omskärelse/könsstympling av vulva finns i olika former. Det kan till exempel innebära att man har skurit bort klitoris-ollon och förhud (bild 2) eller sytt ihop vulvan så att ett litet hål lämnas kvar (bild 3).

↓ Omskärelse av penis innebär att man har tagit bort delar av eller hela förhuden (bild 2).



1.



2.

raka eller vaxa sig ett tag tills det känns bra igen. Om man sedan vill raka sig på nytt rekommenderas att använda en vass rakhyvel och rakskum eller rakgel.

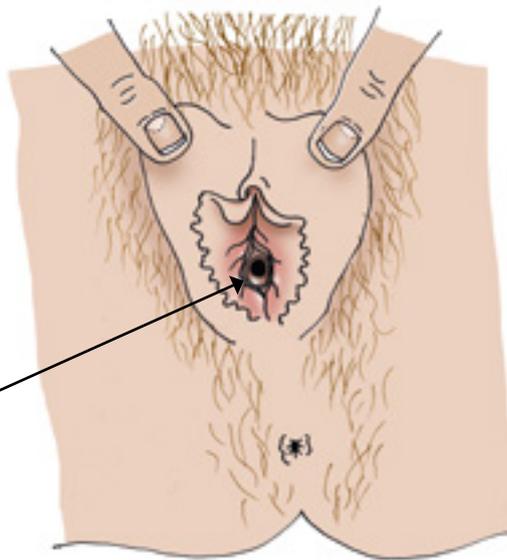
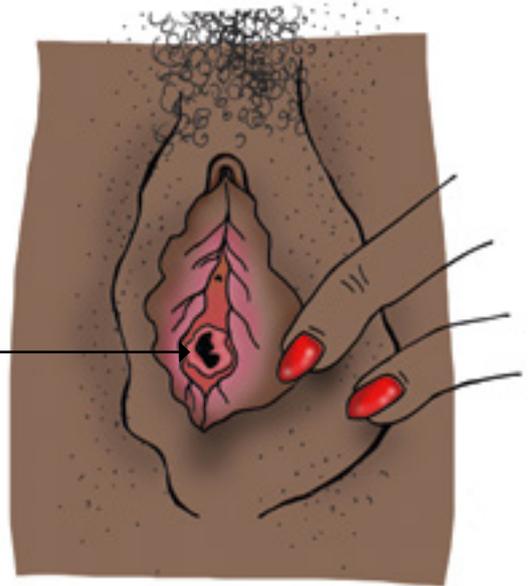
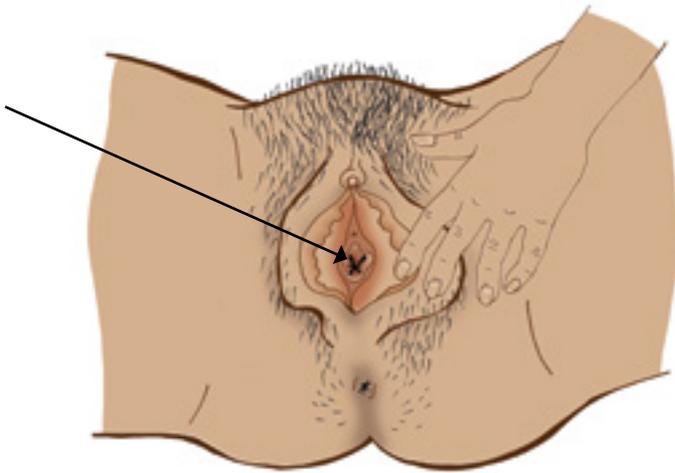
Slidkransen

En vanlig uppfattning är att slidan täcks helt av något som spricker när man för in en penis, ett finger eller en tampong för första gången. Det är viktigt att bemöta denna myt om den så kallade mödomshinnan. Eftersom namnet är missvisande väljer RFSU att istället tala om slidkransen.

Visa med hjälp av bilder hur slidkransen kan se ut (nummer 53 i lektionsunderlaget). Den består av slemhinneveck som sitter precis innanför slidöppningen. Den sitter alltså inte längre in i slidan som många tror, utan den går utmärkt att se om man håller isär blygdläpparna. Slidkransen kan se mycket olika ut med olika många, stora och täta veck. Ett sätt att förklara är genom att dra fram tröjärmen över handen och veckla ihop tyget med den andra handen så att den bildar elastiska veck motsvarande en slidkrans. Man kan också säga att om slidan hade varit täckt av en heltäckande hinna, som myten säger, hade mens och flytningar inte kunnat komma ut.

Berätta att det inte känns på samma sätt för alla kvinnor när man för in något i slidan första gången. För många är det skönt och gör inte ont alls, men för andra som har en tjockare slidkrans kan det göra ont. Vissa kan blöda lite, men många blöder inte (NCK 2011: 24). Om det gör ont eller kommer lite blod är det ofta för att man är spänd eller inte tillräckligt våt. Det kan ske även om man har haft slidsex många gånger förut. Betona att det varken syns på könet eller personen om någon har haft sex eller inte.

Ibland uppmärksammar media att en del låter ”sy ihop” slidkransen för att orsaka en blödning vid första samlaget inom äktenskapet. Om det kommer frågor om detta kan du säga att det är mycket ovanligt, men görs på en del privata kliniker trots att ingreppet inte nödvändigtvis leder till en blödning i samband med samlag. Det är viktigt att kvinnor som är oroliga över att inte blöda får psykosocialt stöd för att kunna hantera sin situation. I sexualundervisningen



Slidkransen är slemhinneveck vid slidmynningen som ser olika ut från person till person.

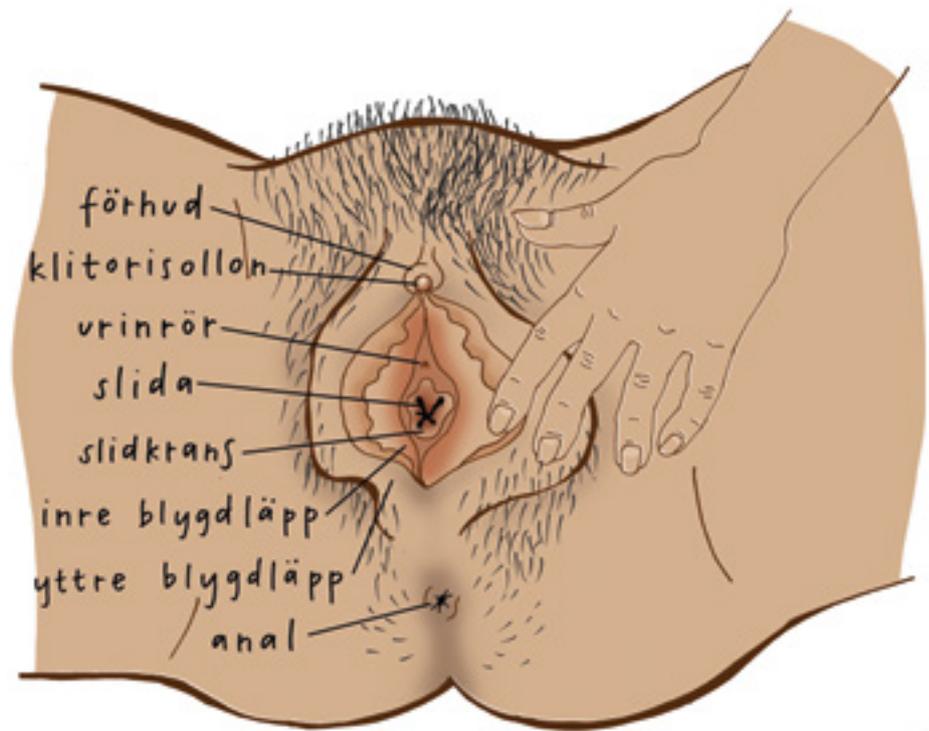
behöver vi framför allt ifrågasätta de normer som begränsar kvinnors sexualitet. *Första gången* är en övning som tar upp olika frågor om sexdebut, inklusive oskuldskrav.

Sexuell upphetsning

I samtal om sexuell upphetsning är det viktigt att betona både den generella likheten mellan könen och de stora individuella skillnader som finns. Budskapet är att man får pröva sig fram och utforska det som känns bra. Många vill också ha konkreta tips på vad som kan vara skönt att göra. Läs gärna RFSU:s skrifter för vägledning: *Onanipraktika*, *Praktika för klitorissex*, *Praktika för analsex* och *Sex – på ditt sätt*.

Förmedla att hela kroppen är viktig för lusten, förslagsvis genom att göra *Lust i hela kroppen*. Den allra viktigaste kroppsdelens är hjärnan. Sexuell upphetsning börjar ofta här och kan försvinna direkt om man börjar tänka på något annat eller om en partner gör något man inte gillar. Gå sedan mer på djupet kring könsorganen utifrån ett lustperspektiv, med andra ord vilka delar som ofta är extra känsliga för beröring (se nästa uppslag). Glöm inte att ta upp att analen är ett känsligt område som kan vara skönt att stimulera (oavsett kön och sexuell orientering).

Övningen *Prata kropp och lust* kan användas som utgångspunkt för samtal om könsorganen utifrån ett lustperspektiv. Den tar även upp vad som händer vid upphetsning. Ta hjälp av bilder (nummer 61–62 i lektionsunderlaget) och berätta hur könen fylls med blod (som cirkulerar i kroppen) så att penis, klitoris och blygdläppar blir större. Lubrikationen i slidan och försatsen från urinröret på penis fuktar könen. Var dock tydlig med att blodfyllnad och lubrikation inte bara sker vid sexuell upphetsning, utan ofta även när man sover och drömmer (oavsett vad man drömmer om), vid beröring eller lite när som helst. Om man har problem med att bli våt eller få stånd beror det ofta på att man är spänd eller orolig. Vid upphetsning blir könet också känsligare för beröring. Utlösning, som kommer ur urinröret, förekommer hos både penis och vulva, men den senare har inga spermier och är ibland i så liten mängd att den inte märks. Utlösning från urinröret hos kvinnor och lubrikation som kommer från slidan är alltså inte samma sak. Inte heller utlösning



Här ser du exempel på hur du kan beskriva de olika delarna av könsorganen, med fokus på lust och njutning.

Betona likheterna mellan de olika delarna av vulva och penis. Fostrens könsorgan är lika från början, oavsett kön. Det är först efter en tid som de utvecklas åt olika håll, oftast till antingen snopp eller snippa. Det betyder också att penis och vulva är lika även senare i livet. Se gärna RFSU:s kortfilm *Klitoris nästan lika stor som en penis* (www.rfsu.se/tecknatforvuxna).

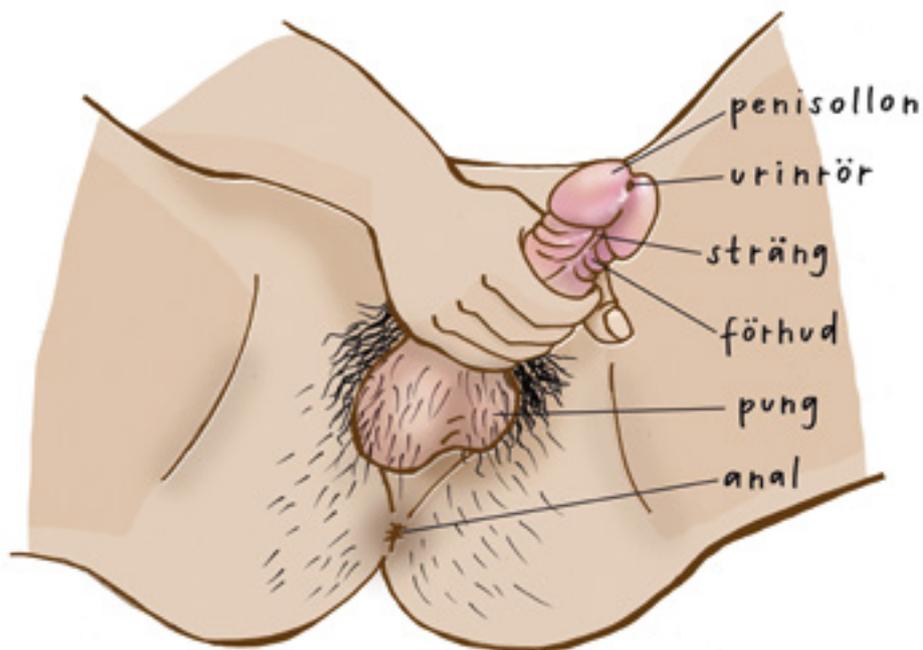
Klitoris – Det är ofta här det känns som mest och skönast. Klitorisollonet kan vara skönt att smeka på eller runt. Klitoris (skaft och skänklar) fortsätter även in i kroppen och är cirka 7–13 cm.

Klitoris förhud – Ett hudveck som sitter över klitorisollonet och kan vara skönt att ta på eller föra fram och tillbaka över ollonet.

Blygdläppar – Fyra "läppar" runt könet som kan vara sköna att smeka eller massera. De inre blygdläpparna är utan hår och de yttre har hår.

Slida – Det kan vara skönt att ha sex i slidan genom att föra in penis, fingrar eller dildo. Då är det viktigt att slidan är våt. Det är ur denna öppning som det kommer mens och man kan föda barn.

Urinrör – Om man får utlösning kommer det från denna öppning. Det är även här det kommer kiss. Urinrörsöppningen kan vara svår att se.



Bilden visar en hand som håller i en erigerad penis för att man ska kunna se samtliga delar, även strängen och analen.

Penisollon – Toppen av penis där det ofta känns som mest och skönast.

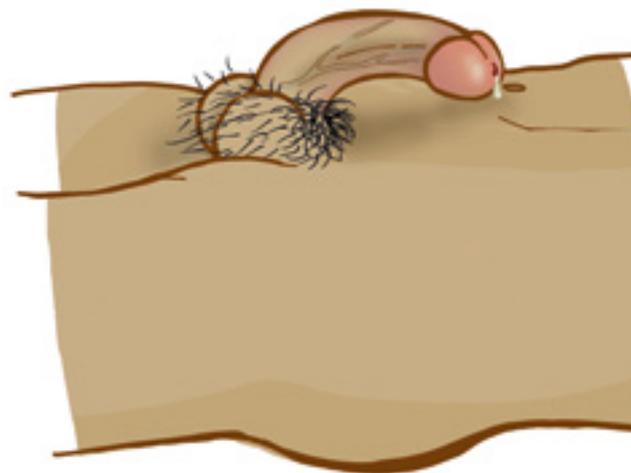
Penis förhud – Huden som kan vara skön att föra upp och ner över penisollonet.

Sträng – En liten sträng under ollonet på baksidan av penis som kan vara skön att stimulera.

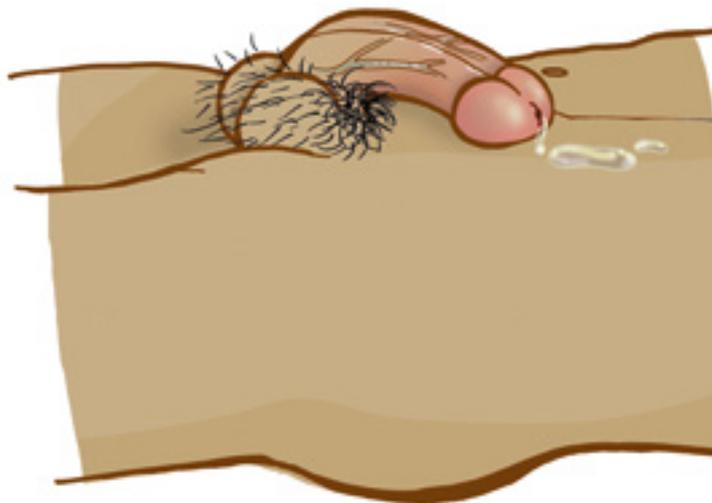
Pung – "Påsen" under penis som kan vara skön att smeka och krama. Det är här som spermierna görs.

Urinrör – Öppningen där det kommer sperma när man får utlösning. Det är även här det kommer kiss.

Anal – Det kan vara skönt att ha sex runt eller i analen, med fingrar, penis eller sexleksak. Då är det viktigt att slappna av, ta det försiktigt och använda mycket glidmedel. Det är även ur denna öppning man bajsar.



Penis, klitoris och blygdläppar kan blodfyllas och slidan bli fuktig vid sexuell upphetsning, när man sover, vid beröring eller lite när som helst.



Utlösning förekommer hos både vulva och penis, och kommer ofta men inte alltid i samband med orgasm.

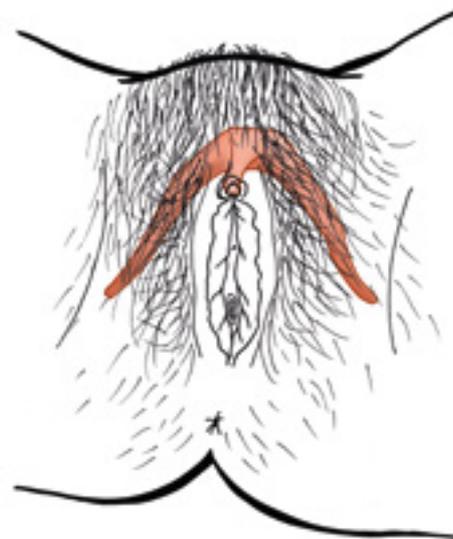
och orgasm är samma sak, även om de ofta kommer samtidigt. Orgasm kan förklaras som en höjdpunkt (klimax) av den sexuella känslan. Musklerna kring könet drar ihop sig, men ofta spänns också andra delar av kroppen. Det kan kännas som en kittling i könet eller som värme i hela kroppen. Orgasmer kan vara olika starka, ibland känns de mycket och ibland nästan ingenting.

Kom ihåg att även i detta samtal alltid inkludera personer med omskurna könsorgan. Det görs bäst genom att betona möjligheten till sexuell njutning, även om känsligheten i könsorganen kan ha påverkats. Sexuellt känsliga nervändar skärs bort i samband med omskärelse av penis och huden på ollonet kan även bli tjockare och mindre känslig med tiden (RFSU 2011). Omskärelse/könsstympling av vulva kan också påverka sexualiteten men hur och i vilken grad beror på vilken typ av ingrepp som gjorts och som alltid finns även stora individuella variationer. Förmågan att bli upphetsad och njuta sexuellt finns kvar (Almroth 2008a: 96; Johndotter 2002: 54–60). Återigen, betona hela kroppens och inte minst hjärnans betydelse för sexualiteten. Det är också viktigt att nämna att även om klitorisollon blivit bortskuret finns större delen av klitoris kvar eftersom klitoris (skaft och skänklar) fortsätter in i kroppen. Man kan ibland känna dessa genom att massera vulvan längs blygdbenets inre kant.

En viktig förutsättning för lusten är att man får hjälp ifall man har fysiska eller psykiska problem relaterade till könsstymplingen. Alla drabbas inte av komplikationer, men omskärelse/könsstympling av vulva kan innebära en ökad risk för smärta i underlivet eller magen, smärtsamma menstruationer, infektioner, klåda, svårigheter att kissa, psykisk ohälsa, sexuella problem och infertilitet (Almroth 2008a). Betona därför rätten till hjälp från psykolog, kurator eller läkare. Om man har blivit ihopsydd (infubilerad) kan man om man vill få hjälp att defibuleras, det vill säga att öppna upp slidmyrningen på nytt.

Smärtproblematik

Olika typer av samlagssmärter är ett ofta osynliggjort problem som behöver tas upp i undervisningen, förslagsvis med hjälp av övningen *Prata kropp och lust*. Det kan göra ont i slidan på grund



Den del av klitoris som syns på utsidan är ollonet. Inne i kroppen fortsätter klitoris skaft och skänklar.



av att musklerna drar ihop sig (vaginism), om man till exempel är rädd eller spänd. Nerverna runt slidöppningen kan också ha blivit överkänsliga (vestibulit). Nämn att man kan kontakta en ungdomsmottagning eller sex- och samlevnadsmottagning för att ta reda på varför det gör ont och få hjälp. Här är det även viktigt att problematisera samlagsnormen och bredda synen på vad sex kan vara.

Smärta kan också komma av att vaginan inte är tillräckligt våt. Nämn gärna att man inte bör tvätta könet med tvål då detta kan leda till att penis eller vagina blir ”torrare”, svider eller kliar, eller att man får svampinfektion. Ibland gör det ont helt enkelt för att man inte är tillräckligt upphetsad eller inte blivit våt i slidan. Det är viktigt att förmedla att om man vill ha slidsamlag bör man vänta med att föra in penis, dildo eller fingrar tills slidan har blivit våt. Det kan ta olika lång tid från person till person och från gång till gång. Man kan också använda glidmedel om man vill.

Mer om omskärelse/könsstympling

Omskärelse av penis på barn och vuxna är tillåtet i Sverige (lag 2001:499) och motiveras av religiösa eller sociala normer, och ibland av medicinska skäl. Ingrepp i vulva är däremot förbjudet på både barn och vuxna och kallas i lagstiftningen för könsstympling (lag 1982:316). Dessa ingrepp föreskrivs inte av någon av de stora religionerna och görs inte heller av medicinska skäl. De normer som ligger bakom omskurna eller könsstympade vulvor som ideal, liksom den syn på kön och sexualitet som ingreppen kan vara uttryck för, ser mycket olika ut i olika länder och sammanhang. Det är därför viktigt att inte uttrycka sig generaliserande om vad motiven till ingreppen är. Men oavsett motiv är den sociala pressen på att inte avvika från normen stor så länge de flesta i ens omgivning är omskurna/könsstympade (Dellenborg 2007; Johnsdotter 2002: 99-101; Talle 2008).

I en del klasser kan det väcka mycket känslor att prata om omskärelse/könsstympling av vulva. Ingrepp på barns könsorgan som inte är medicinskt motiverade menar RFSU är en kränkning av rätten till den egna kroppen, oavsett kön. Men som samtalsledare ansvarar vi för att förhindra deltagare från att uttrycka äckelkänslor

inför eller nedlåtande attityder till andra människor, som ju också kan sitta i klassrummet. För att kunna ha ett respektfullt samtal kan det som tidigare nämnts (s. 71) underlätta att använda ordet omskärelse, snarare än det mer laddade begreppet könsstympning.

När omskärelse/könsstympning tas upp i samband med lustanatomi bör ingången vara att prata om möjlighet till lust och njutning. Det handlar inte om att blunda för negativa aspekter av ingreppen, utan om respekt för människors olika erfarenheter och att inte stämpla berörda som offer. I samband med undervisning om rättigheter och lagar bör rätten att bestämma över sin egen kropp tas upp, liksom hur lagen ser ut i Sverige (se *Sexuella och reproduktiva rättigheter*, s. 168 och *Gissa lagen*, s. 202). Men i lustanatomin är ett bra förhållningssätt att alla ska kunna känna igen sig i undervisningen och bli bekräftade i den egna lusten eller få stöd i att utforska den.

SEX PÅ EGEN HAND ELLER TILLSAMMANS MED ANDRA

I grupper med unga finns det ofta en önskan om att sexualundervisningen ska ta upp hur man kan ha sex och vad man kan förvänta sig. Det viktigaste budskapet att förmedla är att det inte finns något färdigt manus eller program att följa och att det alltid ska kännas bra för alla inblandade. Just ömsesidighet är ett centralt tema att arbeta med, oavsett åldersgrupp. Det är även bra att prata om konkreta sexpraktiker och sextips, vilket med fördel integreras i samtalen om lustanatomi och säkrare sex. I detta avsnitt går vi särskilt in på onani, sexdebut, ömsesidighet, pornografi och sex på internet.

Sex med sig själv

En del har felaktiga föreställningar om onani som något skadligt, särskilt att onanera ofta. Det är viktigt att bemöta det och återkommande i sexualundervisningen ta upp onani som något positivt. Ett bra ord för onani är solosex eftersom det visar att det handlar om att ha sex på egen hand. Nämn att onani är en mycket vanlig sexuell handling som förekommer i alla åldrar, oavsett kön, och att



så länge det känns bra för den som onanerar är det bra – oavsett hur ofta. Onani kan vara ett sätt att lära känna sin kropp bättre med syftet att kunna njuta mer av sex med en partner. Men tänk på att prata om onani som en sexpraktik som är okej i sig själv, oavsett om man har en partner eller inte, helt enkelt för att det är ett sätt att njuta. Att inte onanera är självfallet lika okej, och det behöver också påpekas.

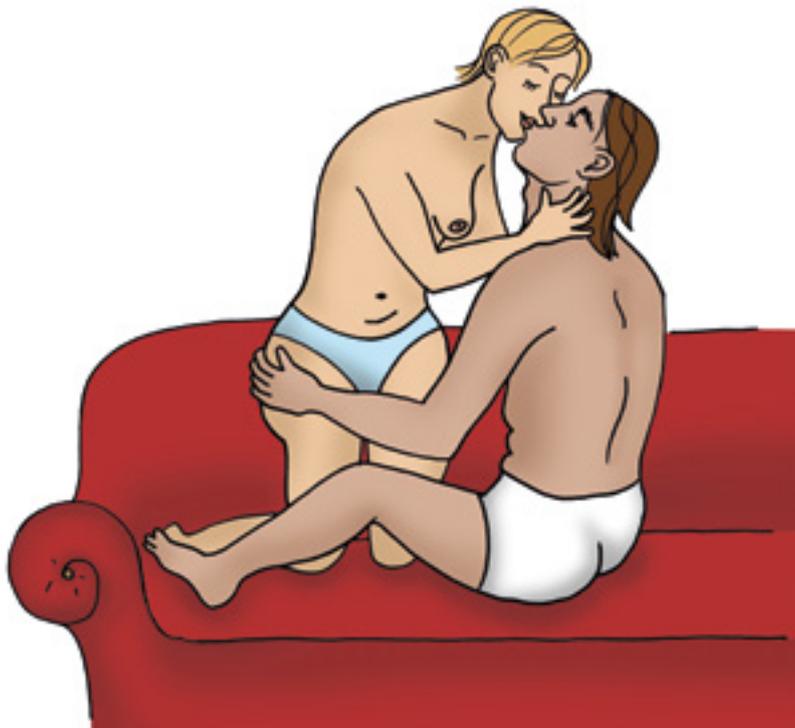
Sexdebut

I grupper med unga finns ofta ett stort intresse av att prata om temat att ha sex med en annan person för första gången. Använd gärna övningen *Första gången*. Den utgår från RFSU:s erfarenhet att det förekommer många olika värderingar och känslor kring detta tema. Vissa behöver framför allt prata om förväntningarna och nervositeten inför att ”få till det” och hur man ska göra för att det ska kännas bra både för en själv och för partnern. Andra behöver diskutera press från kompisar på att ha sex eller förväntningar på framför allt tjejer att vara ”oskuld”. Var öppen för att diskussionerna kan ta olika riktningar, och förutsätt inte att du vet vilka erfarenheter deltagarna har.

Fokusera inte bara på problem när ni samtalar om sexdebut. Forskning visar att de flesta unga i Sverige idag upplevde sexdebuten som positiv (Tikkanen med flera 2011: 12-13). Nämn gärna att ”första gången” kan kännas rätt på olika sätt för olika människor, huvudsaken är att det känns bra och är ömsesidigt. En del vill vara unga, andra äldre, en del vill vara kära, ha en relation eller vara gifta medan det för andra inte alls är viktigt. Ytterligare andra vill inte ha sex alls.

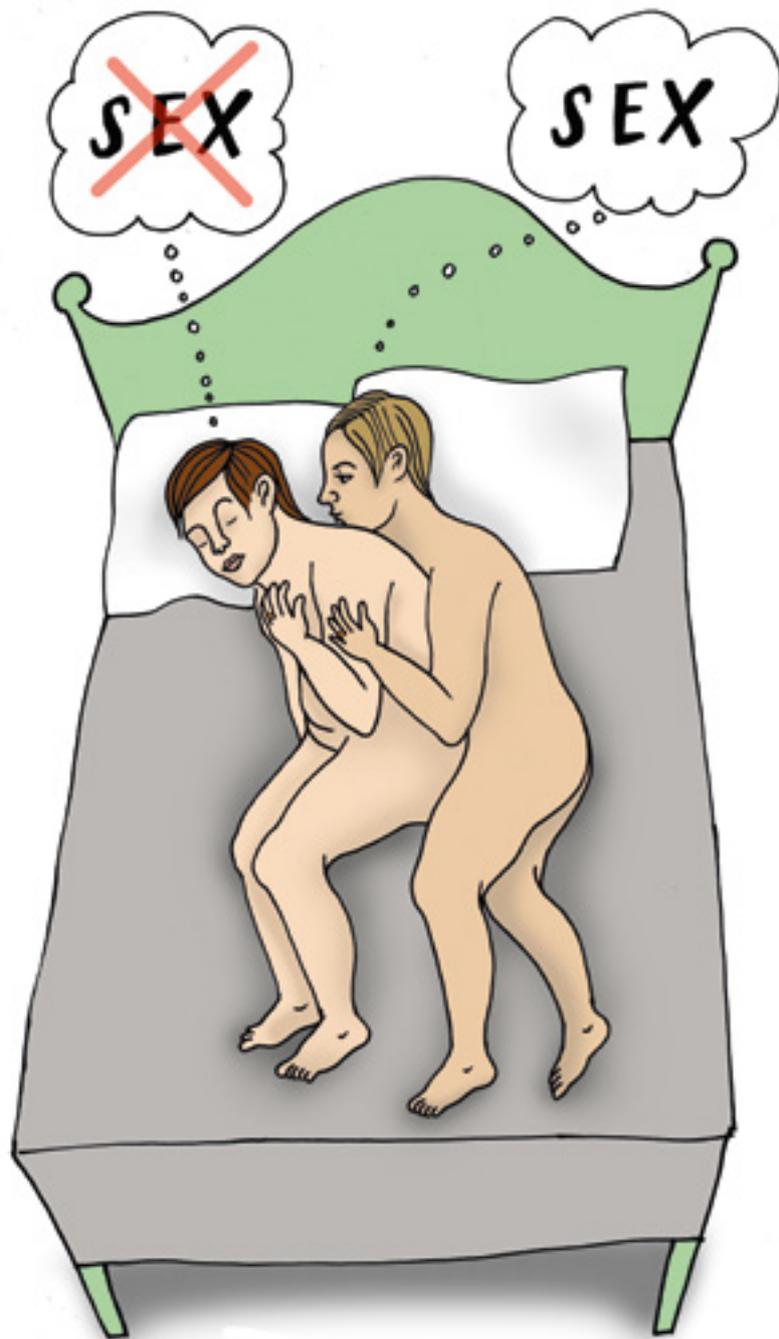
Diskutera gärna ordet oskuld med klassen, om svenskkunskaperna tillåter. Varför kallas det *oskuld*? Innebär det att den som haft sex har någon form av skuld? Har ordet samma innebörd vad gäller tjejer respektive killar? På vilka sätt ska man ha sex för att ”förlora oskulden”? Ta upp att människor i själva verket ofta har många sexdebuter i livet. Det kan vara första gången man onanerar, har smeksex, samlag, telefonsex eller sex med en kvinna om man tidigare bara haft sex med män.





Sex med andra – samspel och ömsesidighet

En av sexualundervisningens huvuduppgifter är att möjliggöra för människor att ha sex som de mår bra av. Sex tillsammans med andra kan vara taffligt, klumpigt och svårt, men ändå kännas bra. Det vi behöver förebygga är att människor blir utsatta för sexuella handlingar mot sin vilja. Det kan vara uppenbara sexuella övergrepp men vi behöver även prata om övertramp, det vill säga sex som på grund av bristande kommunikation hamnar i gråzonen mellan övergrepp och ömsesidigt sex. Undervisningen behöver uppmuntra deltagarna att vara uppmärksamma på de egna gränserna och träna på att kommunicera dem i sexuella möten. Ännu viktigare är att träna på att uppfatta andras gränser och signaler. Utgångspunkten i samtalen bör alltid vara rättigheten att själv bestämma om, när, med vem/vilka och hur man vill ha sex. Med andra ord rätten att säga både ja och nej. Genom att ta sexuella övergrepp på allvar i



undervisningen och berätta att det finns stöd att få underlättat vi också för deltagare som blivit utsatta att söka hjälp vid behov.

Att bli utsatt för sexuella handlingar mot sin vilja är vanligt. Kvinnor är mest drabbade, men det är vanligt förekommande även bland män (Priebe 2009: 50; Tikkanen med flera 2011: 62-63). När vi tar upp brist på ömsesidighet i undervisningen bör vi framför allt utgå från situationer där övergrepp och övertramp ofta begås, såsom i hemmet, på fester och i relationer. På så sätt underlättar vi för deltagarna att känna igen situationer där det går fel. Sällan passar de nämligen in i den klassiska bilden av våldtäkt där en kvinna blir överfallen av en okänd man. Vi behöver problematisera denna bild, inklusive faktorer som tyvärr ofta ses som förmildrande omständigheter. Det kan vara att förövaren och/eller den utsatta har druckit mycket alkohol, att den utsatta är kär i förövaren eller har visat intresse, eller att den utsatta inte sagt ifrån tillräckligt tydligt. Föreställningen om vad en ”riktig våldtäkt” är eller inte är bidrar också till att utsatta personer ofta känner skuld och skam (Røthing och Bang Svendsen 2011: kapitel 10).

Gör gärna någon av metoderna *Kit och Gabi – när man vill olika* eller *Våga visa både ja och nej*. De berör ömsesidighet i olika situationer och är framför allt avsedda för grupper med unga. Den förra tar upp att sexuella övertramp inte behöver handla om att ha sex mot sin vilja, utan även kan vara att ha vissa sexpraktiker mot sin vilja när man egentligen vill ha sex på andra sätt. Den senare övningen öppnar bland annat upp för samtal om ett annat vanligt scenario, nämligen att man vill i början men att känslan ändras efter hand. En övning om ömsesidighet som kan vara mer lämpad för vuxengrupper är *Loa och Eli – när bara en vill*.

Oavsett vilken övning du väljer är begreppen brakänsla och samtycke en utmärkt utgångspunkt för samtalen. Brakänsla bör finnas både innan, under tiden och efteråt, och innebär att man känner och tänker ”ja!”. Det handlar om att känna efter och vara medveten om sina egna gränser. Samtycke är att visa vad man vill och inte vill, och samtidigt känna in och ta reda på vad den andra vill och inte vill. Man kan beskriva det som att ta ett litet steg i taget och vara uppmärksam på och respektera den andras signaler. Visa förståelse

Exempel på tankar som kan göra det svårt att säga nej till sex som inte känns bra

- * Det känns som att jag har lovat att ha sex eftersom vi redan börjat hängla/gått hem tillsammans/klätt av oss kläderna.
- * Jag ville ju i början, det är för sent att säga nej nu.
- * Jag vill inte att hen ska bli ledsen och tro att jag inte gillar hen.
- * Jag har ju velat ha sex med hen länge, det är bara knäppt av mig att inte vilja nu.
- * Jag är rädd att hen inte kommer att vilja ha sex med mig senare om jag säger nej nu.
- * Hen bjöd ut mig/gav mig en fin present förut så det vore taskigt att säga nej.
- * Vi har haft det så bra ihop på sistone, jag vill inte förstöra den känslan nu.
- * Vi har haft mycket konflikter på sistone, jag vill inte starta ännu en konflikt nu.
- * Vi har inte träffats på länge/vi kommer inte träffas på länge, så vi borde passa på nu.
- * Jag orkar inte stå emot när hen tjarar.
- * Det är bättre att bara få det överstökad.
- * Hen kanske tycker att jag är tråkig och gör slut med mig.
- * Hen verkar så himla kåt så det är väl schyst att ställa upp.
- * Hen verkar så himla kåt och kan nog ändå inte kontrollera sig, så det är ingen idé att säga nej.
- * Jag är rädd för att hen kommer att tvinga mig med våld om jag säger nej.
- * Jag är rädd för att hen kommer att sprida rykten om mig om jag säger nej.

för att ömsesidighet inte alltid är helt lätt. Det kan vara svårt både att veta och tydligt visa vad man själv vill, och att förstå vad den andra vill. Då är det bra att pausa för att känna efter ordentligt eller fråga den andra. Man bör alltid utgå från att otydlighet kan betyda nej. Betona särskilt att det är vanligare att bli tyst och stilla än att göra motstånd när någon har sex med en mot sin vilja. Övningen *Ja- och nej-signaler* tar upp hur man genom att vara uppmärksam på den andras signaler kan förstå om den gillar det man gör eller inte. Metoden *Handdansen* erbjuder ett lekfullt sätt att arbeta med kroppsligt samspel.

Det är viktigt att vara lyhörd för både egna och andras signaler oavsett kön och sexuell orientering. Därför har några av personerna i kapitlets ömsesidighetsövningar könsneutrala namn. Syftet är att underlätta för deltagarna att identifiera sig med den ena eller andra parten (eller båda) oavsett den egna könsidentiteten. Men det är även viktigt att diskutera med klassen om kön spelar någon roll för berättelserna. Det kan leda in på samtal om hur könsnormer och maktrelationer mellan kvinnor och män leder till att kvinnor generellt är mer utsatta för sex mot sin vilja än män, liksom att män oftare än kvinnor utsätter andra.

Pornografi och sex på nätet

Många har erfarenhet av sex på film eller bild och sex på nätet och dessa teman behöver därför tas upp i undervisningen. Sex på nätet kan innebära många olika saker, till exempel att se eller ladda upp sexuella bilder, filmer eller berättelser, att ha sex med någon genom chat, webbkamera eller online-spel, eller att ta kontakt med någon man vill träffa för att ha sex med utanför internet. Prata både om fördelarna och om riskerna med sex på nätet. Det positiva kan till exempel vara att det kan kännas enklare att våga ta kontakt och prova nya saker. Det kan också vara ett bra sätt att träffa personer som man på förhand vet gillar liknande saker som en själv. En risk som man bör vara medveten om är att andra kan spara ner och sprida vidare bilder, chatkonversationer och filmklipp av sex via webbkamera. Det kan också kännas obehagligt om någon visar sig vara någon annan än den utgett sig för att vara. Om man vill träffa

någon utanför nätet är ett bra tips, för att det ska bli så tryggt som möjligt, att bestämma en plats där det finns andra människor och ta med någon dit eller berätta för någon vart man ska. Grooming, när vuxna tar kontakt med barn och unga för att ha sex eller skicka sexuellt material, är olagligt.

För- och nackdelar med pornografi, på internet eller annanstans, bör också diskuteras. Saker som kan upplevas som bra med pornografi är att det kan vara roligt eller upphetsande och att man kan lära sig om kroppen och om sex. Nackdelar som kan tas upp är att man kan få fel uppfattning om hur kroppar ser ut eller sex kan vara, att människor kan fara illa i produktionen och att porr kan ge stereotypa bilder av människor utifrån kön, hudfärg och sexualitet. Det kan vara bra att nämna att man kan finna viss pornografi sexuellt upphetsande samtidigt som man ogillar den av olika skäl.

I kapitlet *Sexualitet, relationer och samhälle* finns övningar som berör dessa teman. Ett par diskussionsfrågor i *Ja nej kanske* (s. 181) tar upp pornografi och internet. *Budskap om sex* (s. 189) kan göras för att prata om vilka bilder av sex, kvinnor och män som kan ges i pornografin.

ATT SÖKA HJÄLP OCH INFORMATION

En viktig förutsättning för att må bra sexuellt är att man har tillgång till den information man behöver och får hjälp ifall man har fysiska eller psykiska problem. För unga är det ofta mest lämpligt att vända sig till ungdomsmottagningen. Dit kan man gå gratis, oavsett kön, från det att man är 12–13 år tills man är 20–25 år (beroende på mottagning/ort). För vuxna kan det vara svårare att veta vart man ska vända sig med olika problem, inte minst om man är ny i Sverige. Undervisningen behöver därför ta upp hur man hittar rätt, liksom bredden av de olika typer av frågor som man kan få hjälp med. Betona även att exempelvis barnmorskor, kuratorer, läkare och tolkar har tystnadsplikt.

Alla under 18 år, även asylsökande och papperslösa, har samma lagstiftade rätt till hälso- och sjukvård. Vuxna asylsökande har däremot i nuläget endast lagstiftad tillgång till vård som inte kan

vänta, mödrahälsovård, abort och preventivmedelsrådgivning (lag 2008:344).

Gör gärna övningen *Där finns hjälp* som finns i två versioner beroende på deltagarnas ålder. Sammanställ även en hänvisningslista med relevanta mottagningar och organisationer på er ort samt tillförlitliga källor för information. Inkludera förslagsvis följande:

- * Elevhälsan i skolan
- * Ungdomsmottagning
- * Sex- och samlevnadsmottagning, könsmottagning, STI-mottagning eller gynekologisk mottagning (de kan heta olika på olika orter)
- * Vårdcentral
- * Barnmorskemottagning, kvinnoklinik eller mödravårdcentral
- * Hälso- och sjukvårdsmottagning med hbt-inriktning
- * Familjerådgivning
- * RFSL-avdelning (Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter)
- * Förening som erbjuder vård till papperslösa
- * Kvinno-/tjejjour
- * Mans-/killjour
- * Preventell – en nationell hjälptelefon för personer som upplever att de tappat kontrollen över sin sexualitet, känner oro för tankar eller handlingar eller är rädd att göra sig själva eller andra illa.
- * Kvinnofridslinjen – en nationell hjälptelefon för personer som utsatts för hot, våld eller sexuella övergrepp.
- * Terrafem – en nationell hjälptelefon för flickor och kvinnor som utsatts för våld och kontroll. De talar ett 40-tal olika språk.
- * Intresseorganisation för personer som lever med hiv
- * <www.umo.se> Ungdomsmottagningen på nätet
- * <www.rfsu.se> Om RFSU, sex och relationer och mycket mer
- * <www.stockholmsmansmottagning.se> Information om sexualitet, penis och könssjukdomar på sex språk, framför allt för män.
- * <www.tjejjouren.se> En portal för alla landets tjejjourer med information om exempelvis sex, relationer, kroppen och våld.
- * <www.hbtheder.se> För unga homosexuella, bisexuella och transpersoner som är utsatta för kontroll, hot eller våld från sina familjer eller släktingar.

TIPS PÅ LITTERATUR OCH MATERIAL

Inti Chavez Perez (2010) *Respekt: En sexbok för killar*

Inti Chavez Perez (2014) *Lätta sexboken*

Nathalie Simonsson (2012) *Världens viktigaste bok: Om kroppen, känslor och sex*

RFSU (2004) *Praktika för analsex*

RFSU (2007) *Samtala om pornografi i skolan*

RFSU (2008) *Praktika för klitorissex* (finns även på engelska)

RFSU (2009) *Onanipraktika* (finns även på engelska)

RFSU (2009) *Slidkransen* (finns även på engelska, arabiska och sorani/sydkurdiska)

RFSU (2010) *Fittfakta: En skrift om kvinnans kön* (finns även på engelska)

RFSU (2010) *Kukkunskap: En skrift om mannens kön* (finns även på engelska)

RFSU (2015) *Sex – på ditt sätt: Om sex för unga* (finns även på engelska)

RFSU (2015) *Vill du?* Filmer och lärarhandledning

RFSU och UR (2011) *Sex på kartan*, film och tillhörande handledning (filmen finns även med textning på bland annat svenska, engelska, arabiska, persiska, spanska, somaliska, sorani/sydkurdiska och thailändska)

RFSU, RFSL Ungdom och RFSL (2015) *Sex och trans*

Sandra Dahlén (2014) *Sex med mera*

Åse Røthing och Stine Helena Bang Svendsen (2011) *Sex och samlevnad: Perspektiv på undervisning*, kapitel 6, 10 och 11

<www.rfsu.se/tecknatforvuxna> Fyra korta tecknade filmer om kropp, lust och sex

Material från RFSU kan laddas ner eller beställas från rfsu.se.

BUDSKAP:

Hela kroppen kan vara viktig för sexualiteten.

Alla har rätt att njuta sexuellt av sin kropp på sätt som man själv gillar.

LÄS MER:

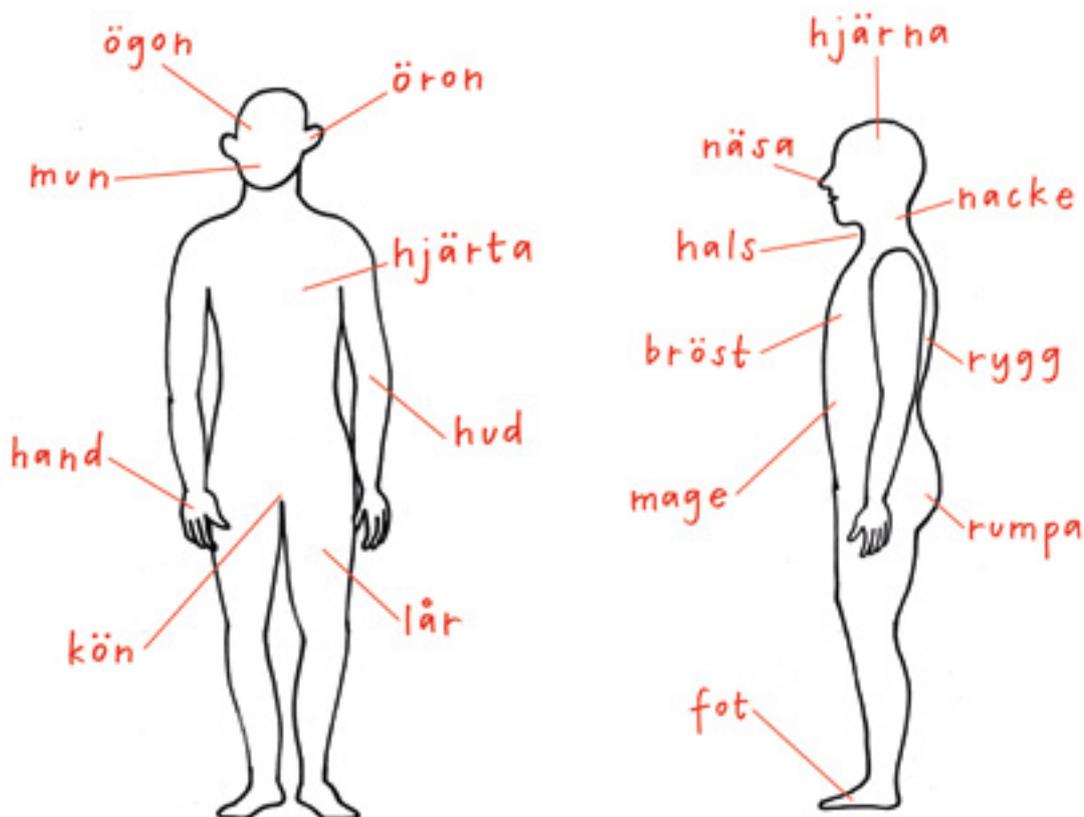
Sexuell upphetsning (s. 75)

METODER**LUST I HELA KROPPEN**

Ett bra och könsneutralt sätt att introducera temat kropp, lust och sex är att prata om hur hela kroppen kan vara betydelsefull för sexualiteten.

Instruktioner

Rita en könsneutral figur på tavlan (eller använd bild nummer 49 i lektionsunderlaget). Fråga gruppen vilka kroppsdelar som kan vara



viktiga när det gäller sex och lust. Bekräfta och skriv upp alla deras förslag, med pilar till figurens olika kroppsdelar, och be dem berätta vilken roll de kan spela för sexualiteten. Exempelvis att huden kan vara skön att smeka eller kyssa och att ögonen kan vara viktiga genom att man kan bli kåt av att se någon eller något.

Att tänka på

- * Utgå från likhet mellan könen och att det finns stora individuella skillnader i vad som kan väcka ens lust. Framhåll att man får prova sig fram.

KÖNSORD

Det är bra att tidigt i undervisningen gå igenom olika ord för könsorganen, vilken laddning de har och i vilka sammanhang de brukar användas. Här ges förslag på hur.

Instruktioner

Säg att ni nu ska prata om och se bilder av de delar av könsorganen man kan se. Rita en vulva på tavlan eller visa bilder (nummer 51–53 i lektionsunderlaget). Säg gärna redan från början att detta bara är ett eller några exempel på kön och att alla ser olika ut. Fråga om de känner till några ord för könet på svenska och skriv upp förslagen på tavlan. Åtminstone dessa är bra att få med:

slida **vagina** **fitta** **snippa** **kön** **underliv**

Diskutera sedan skillnader i betydelse och laddning mellan orden. Med vem passar det bra att använda vilka ord? Förslagsvis kan du säga att snippa är bra när man pratar med barn. Fitta å sin sida är ett laddat ord som kan väcka känslor, många tycker om det medan andra ser det som ett ”fult” ord. Om du själv säger fitta kan det därför vara bra att nämna att du använder det som ett positivt ord.

Gå igenom några av namnen på de olika delarna: klitorisollon, förhud, blygdläppar, slida, slidkrans, urinrör, anal och könshår, samt vilka funktioner de har (se s. 76).

BUDSKAP:

Man behöver olika ord för könsorganen och de olika delarna för att kunna prata om dem i olika sammanhang.

LÄS MER:

*Vilka ord bör användas? (s. 54),
Namn på könsorganen (s. 68) och
Sexuell upphetsning (s.75)*

Rita eller visa sedan en bild på en penis (nummer 54 i lektionsunderlaget) och gör samma sak här. Fråga om de känner till några svenska ord för hela könet och diskutera de olika ordens laddning.

penis kuk balle snopp kön underliv

Gå sedan igenom de olika delarna: penisollon, förhud, sträng, pung, urinrör, anal och könshår (se s. 77).

Fråga gärna deltagarna hur det ser ut på andra språk som de kan. Finns det många ord för könsorganen? Hur används de? Finns det ord ni tycker om? ”Fula” ord? Ord som är bra när man pratar med barn?

Att tänka på

- * Alla kvinnor har inte vagina och alla män har inte penis så använd de ord du valt för könsorganen istället för ”kvinnans kön” och ”mannens kön”.
- * I grupper där majoriteten kommer från länder där omskärelse är mycket vanligt kan det vara bra att börja med att visa en bild av en omskuren vulva eller penis för att underlätta för deltagarna att relatera till undervisningen redan från början.

PRATA KROPP OCH LUST

Genom att utgå från de korta historierna nedan (s. 94–95) med vanliga frågor från unga om kroppen och sex kan ni på ett bejakande och lustfyllt sätt utbyta kunskap om framför allt de yttre könsorganen. Fokus är på utseende, känslighet, vad som händer vid sexuell upphetsning och tips på olika sätt att ha sex.

Instruktioner

Dela in klassen i par eller smågrupper och ge dem ett exempel var (nummer 107–108 i lektionsunderlaget). Låt dem diskutera exemplen medan du går runt för att se om de är inne på rätt spår. Därefter redovisar grupperna sin fråga och sitt svar i helklass medan du fyller i relevant fakta med hjälp av de anvisade bilderna.

BUDSKAP:

Vi har alla rätt till kunskap om hur kroppen fungerar sexuellt.

Alla har rätt att njuta sexuellt av sin kropp på sätt som man själv gillar, liksom rätt att låta bli.

LÄS MER:

Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22), *Lustanatomi* (s. 67) och *Sex med sig själv* (s. 81)

I vuxengrupper är det bra att säga att frågorna är från unga människor, men de är frågor som kan vara relevanta oavsett ålder. Gruppen kan då diskutera hur man kan prata med unga om kropp och sexualitet samtidigt som deltagare kan få viktig kunskap för egen del.

Att tänka på

- * Utgå från likhet mellan könen och att det finns stora individuella skillnader i vad som kan väcka ens lust. Framhåll att man får prova sig fram.
- * I en del exempel framgår vad personerna har för kön, i andra inte. Kom ihåg att alltid ge breda och öppna svar som inkluderar olika kön och sexuell orientering, exempelvis genom att ge flera olika konkreta exempel.
- * Ta upp könsstympling och omskärelse som en del i undervisningen om variation i utseende och funktion, även i de exempel som inte uttryckligen nämner detta.
- * En person i ett av exemplen är uttalat transperson (Teah). Om deltagarna inte märker detta är det bra att nämna, men kom ihåg att fokusera på själva kroppskunskapen som frågan tar upp. Därför är det bra att ha tagit upp trans innan, till exempel genom övningen *Ordmingel* (s. 64).
- * Under övningen kan felaktiga uppfattningar om anatomi och sex komma upp. Det är därför viktigt att både gå runt i grupperna innan redovisningen och att i helgrupp bemöta vanliga myter, om exempelvis onani och slidkransen.

Alternativ

I grupper där exemplen är för svåra på grund av begränsade förkunskaper, svensk-kunskaper eller läskunskaper kan du istället använda dem som utgångspunkt för en interaktiv föreläsning med hjälp av de anvisade bilderna i lektionsunderlaget.

Hur olika fittor kan se ut

Freja har tittat på sin fitta i en spegel.

Den är inte som andra fittor som hon har sett på bild.

Hur kan fittor vara olika?

(Bilder: nummer 51 och 55–57 i lektionsunderlaget)

Hur olika kukar kan se ut

Audreys kompis säger att alla kukar är olika.

Audrey vill veta vad han menar.

Hur kan kukar vara olika?

(Bilder: nummer 54 och 58–60 i lektionsunderlaget)

Hur man kan bli sexuellt upphetsad

Zakariye är ihop med Kent.

Zakariye tror att de snart kommer att ha sex. Han är glad men lite nervös.

Han vill att det ska bli bra och undrar hur han kan göra Kent kåt.

Vad vill ni säga till Zakariye?

Vad som händer i könen vid sexuell upphetsning

När Teah är kåt blir hennes penis större och står upp.

Hon undrar om det är samma med vaginor.

Blir vaginor också större?

Vad händer med vaginan?

(Bilder: nummer 61–62 i lektionsunderlaget)

Onani

Josef onanerar ganska ofta. Han vill veta om olika sätt att onanera på.

Hur kan tjejer och killar onanera?

Vad vill ni säga till Josef?

(Bild: nummer 19, 51 och 54 i lektionsunderlaget)

Hur man kan onanera om man är omskuren

När Yaasmiin var liten tog de bort en bit av klitoris.

Hon har hört att många tycker att det är skönt att smeka runt klitorisollonet.

Yaasmiin vill ha sex med sig själv. Hon vill veta vad hon kan göra som är skönt.

Vad vill ni säga till Yaasmiin?

(Bilder: nummer 52 och 57 i lektionsunderlaget)

Tips för analsex

Axel och hans flickvän har sex ibland.

De vill prova att ha sex med finger i analen.

De vill veta vad som är viktigt att tänka på för att det ska bli bra.

Vad vill ni säga till dem?

(Bild: nummer 42 i lektionsunderlaget)

Orgasm

Kei har hört sina kompisar prata om orgasm.

Kei tycker att det är skönt att ha sex men har nog aldrig haft orgasm.

Kei vill veta vad en orgasm är.

Vad vill ni säga till Kei?

Om sex är viktigt

Elmi tycker att alla pratar så mycket om sex och förstår inte varför sex är så viktigt och roligt.

Elmi undrar om det är ett problem att inte vilja ha sex.

Vad vill ni säga till Elmi?

Samlagssmärter

Bilal och hans flickvän har haft sex många gånger.

De senaste gångerna de hade samlag gjorde det ont i hennes vagina.

Bilal är rädd att något är fel. Han vill veta vad de ska göra.

Vad vill ni säga till Bilal och hans flickvän?

Slidkransen

Selma har hört att det gör ont och kommer blod när tjejer har sex första gången.

Hon har haft sex med en kompis en gång. Kompisen förde in ett finger i hennes slida.

Selma tyckte att det var skönt. Det kom inget blod.

Hon vill veta om det är vanligt att det inte kommer blod.

Vad vill ni säga till Selma?

(Bild: nummer 53 i lektionsunderlaget)

BUDSKAP:

Vi har alla rätt att själva bestämma om vi vill ha sex, vänta med sex eller inte ha sex alls.

Sex kan vara mycket, inte bara samlag.

LÄS MER:

Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22), Sexdebut (s. 82) och Våld och kontroll i familjen (s. 178)

FÖRSTA GÅNGEN

Många unga har tankar och känslor kring sexdebut och ibland kan press från omgivningen innebära att man inte gör sin sexdebut på sina egna villkor. Frågorna tas här upp med utgångspunkt i deltagarnas egna berättelser om fiktiva personers tankar, känslor och erfarenheter.

Instruktioner

Berätta att ni ska prata om att ha sex med någon för första gången. Du kan börja med ett par öppna diskussionsfrågor:

Vad betyder det att ha sex för första gången? Räknas alla sorters sex? Vad kan sex vara?

Hur vet man att man vill börja ha sex?

Säg att många har tankar om hur det ska vara eller hur det ofta är att ha sex för första gången. Skriv upp några av följande ord på tavlan och gå igenom dem:

trygg	spännande	ångra sig
ont	kär	nyfiken
rädd	press	kåt
njuta	blod	nervös
vara gift	längta	fantasi
blandade känslor	familj	fint minne
pinsamt	förbjudet	lycklig

Dela in klassen i par eller smågrupper. Varje grupp väljer två till tre ord som de tror att många associerar till att ha sex för första gången. Ett alternativ är att dela ut ord till grupperna. Låt dem sedan hitta på en person var som inte har haft sex med någon förut och tänker mycket på detta, eller någon som tänker tillbaka på första gången den hade sex. Personen tänker framför allt på det valda ordet.

Be varje grupp skriva en kort berättelse utifrån följande frågor:

Vad tänker och känner personen?

Varför tänker eller känner personen så?

Vad har personen gjort? Eller vad vill personen göra?

Låt varje par läsa upp eller berätta sin historia och diskutera den tillsammans med hela gruppen, förslagsvis utifrån följande frågor:

Varför tänker/känner personen så?

Tänker/känner många så?

Hade det varit någon skillnad om personen istället hade varit en tjej/kille?

Om det kommer upp problem, såsom krav på att vara så kallad oskuld eller press på att ha sex, fråga då även:

Kan vi tillsammans göra något för att det ska bli bättre eller lättare för personer som har det problemet?

Finns det något tips vi kan ge till personen?

Att tänka på

- * Det kan vara bra att inledningsvis nämna att en del har sex med någon för första gången när de är unga och andra när de äldre medan vissa inte vill ha sex alls.
- * Betona gärna extra i denna övning att ingen ska berätta sina privata erfarenheter utan berättelsen är om någon de hittar på utifrån tankar och känslor de tror är någon kan ha.
- * Om du väljer ut några av orden eller lägger till fler, tänk på att det bör finnas minst lika många positivt som negativt laddade ord.
- * Betona brakänsla och rätten att säga både ja och nej till sex. Så länge det känns bra för båda/alla är det bra.

För att förtydliga instruktionerna kan det vara bra att visa ett exempel, här utifrån ordet "nervös":

Angelika har varit kär i Nina länge. Nu har de äntligen blivit tillsammans. Angelika vill gärna ha sex med henne men är nervös att hon ska göra fel. Nina kanske inte kommer tycka om det hon gör. Det kanske inte kommer att kännas så bra som Angelika hoppas. När de hånglar säger Angelika alltid att hon måste gå innan de tar av sig kläderna. Hon tycker att det är svårt att berätta för Nina hur hon känner. (Se nummer 109 i lektionsunderlaget).

Alternativ

En variant på övningen är att inte ha förbestämda ord som deltagarna får välja bland utan istället börja med en tankekarta om "sex för första gången". Låt dem sedan välja bland dessa ord att skriva en berättelse utifrån.

- * Bredda synen på vad sex och sexdebut kan vara om det behövs, och inkludera till exempel smeksex, solosex och munsex.
- * Man kan ibland behöva påminna sig själv om att vara öppen för att deltagare kan ha tankar, känslor och erfarenheter kring temat sexdebut som går stick i stäv med vanliga förväntningar utifrån kön och bakgrund.

Arbeta vidare

Ett sätt att jobba vidare med temat är att låta deltagarna läsa och diskutera Tomas Dömstedts lättlästa berättelser *På väg till dig* och *Nära dig*. De ingår i en serie om Lukas och Jonna och handlar om att träffa någon man är kär i och om att ha sex för första gången. I RFSU:s och UR:s tecknade undervisningsfilm *Sex på kartan* finns också en sexdebutsscen mellan Abdurachman och Melody som kan användas som utgångspunkt för samtal.

HANDDANSEN

Detta är en icke-verbal kommunikationsövning som fungerar som isbrytare samtidigt som deltagarna får öva på att känna in andras signaler och samspela kroppsligt med andra.

Instruktioner

Låt deltagarna stå två och två mitt emot varandra medan de håller upp händerna framför sig. Nu ska de "dansa" med händerna, som hela tiden ska vara nära den andras händer men utan att krocka. Om en person flyttar handen åt höger ska den andra flytta med om den vill – men om den inte vill ska den stanna kvar och då måste den andra flytta tillbaka sin hand. Båda styr alltså samtidigt. Låt dem fortsätta ett tag, och be dem sedan att byta par, så att varje person får prova på att "handdansa" med ett par olika personer.

Diskutera sedan: Var det lätt eller svårt? Även om detta inte har med sex att göra, kan leken vara likt sex på något sätt? Prata om vikten av att hela tiden ta små steg och känna in den andra i sexuella situationer, för att ingen ska behöva vara med om något som den inte vill.

BUDSKAP:

Man kan visa ja och nej på många sätt, både med kroppen och med ord.

Det är viktigt att kunna förstå och respektera ett nej.

LÄS MER:

Sex med andra – samspel och ömsesidighet (s. 83)

VÅGA VISA BÅDE JA OCH NEJ

Med hjälp av tre korta historier (se nedan) kan du i grupper med unga öppna för diskussion om hur det i olika situationer kan vara att ta initiativ, säga nej och att respektera någon annans nej. Övningen är menad att förebygga sexuella trakasserier, övertramp och övergrepp, men också att uppmuntra deltagarna att våga ta initiativ så länge de är lyhörda inför andras reaktioner.

Instruktioner

Dela in klassen i grupper som får en historia var att diskutera (nummer IIO–III i lektionsunderlaget):

Om att visa intresse

Adam och Elliot är klasskompisar. Adam är kär i Elliot men vet inte om Elliot känner samma för honom. Adam tycker att det är jobbigt att inte veta.

De har gått hem till Adam efter skolan. Han vill visa sina känslor, men vet inte hur.

Adam tänker att Elliot kanske bara vill vara kompisar. Men han hoppas att Elliot också är kär.

- * Vad kan Adam göra?
- * Finns det sätt att visa att man är intresserad som inte är okej?
- * Hur kan man säga eller visa att man inte är intresserad på ett bra sätt?

Om att ha sex för första gången

Aysha och Robin är på en fest. De dansar tillsammans och Aysha tycker att det känns jättebra. När festen är slut frågar hon om Robin vill följa med henne hem. Det vill han.

De hånglar hemma hos Aysha. Hon är kåt och vill att de tar av sig kläderna, men vet inte om Robin vill det.

Robin och Aysha har aldrig haft sex med någon förut.

- * Vad kan Aysha göra?
- * Om man vill ha sex, finns det sätt att visa detta på som inte är okej?
- * Hur kan man säga nej på ett bra sätt om man inte vill ha sex?

BUDSKAP:

Vi har alla rätt att bestämma om, när, med vem/vilka och hur vi vill ha sex.

Våga ta initiativ men känn in och respektera andras gränser.

LÄS MER:

Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22) och *Sex med andra – samspel och ömsesidighet* (s. 83)

Om att känna sig pressad att ha sex

Bao och Thanh har varit ihop i några månader. En kväll är de hemma hos Thanh och tittar på film.

Bao börjar smeka Thanh's lår. Thanh förstår att Bao nog vill ha sex. Det känns bra och de börjar hångla och klä av sig kläderna.

Efter att de hånglat ett tag vill Thanh bara kramas. Thanh vill inte alls ha sex längre. Det känns jobbigt eftersom Thanh inte vill att Bao ska bli ledsen.

Thanh slutar att smeka och kyssa Bao, men säger ingenting.

* Vad tror ni att Bao gör nu?

* Hur kan man säga nej på ett bra sätt om man inte vill ha sex?

Låt grupperna läsa upp sin historia för hela klassen och berätta hur de diskuterat. Avrunda med en diskussion om när det är lätt respektive svårt att säga ja eller nej:

Kan det vara svårt att visa att man vill ha sex? Är det olika för tjejer och killar? Varför i så fall?

*När är det lätt att säga nej till sex? När kan det vara svårt? Varför?
Fråga efter exempel och fyll eventuellt på med fler: När man träffats för första gången? När man är ihop eller gift? När man börjat hångla? När man följt med någon hem efter att ha hånglat på en fest? När man tagit av sig kläderna? När man är kär?*

Är det olika lätt för tjejer och killar att säga nej? Varför i så fall?

Att tänka på

- * Använd brakänsla och visat samtycke som utgångspunkt för diskussionerna.
- * Betona att det är viktigt för alla, oavsett kön, att känna in och respektera både egna och andras gränser, och att människor oavsett kön kan ha sex mot sin vilja. Om det kring historien om Adam och Elliot uppstår diskussion om huruvida det är okej att visa samkönad kärlek, var extra tydlig med att rätten att uttrycka sin sexualitet och rätten att säga nej gäller oavsett kön och sexuell orientering.

* I den tredje historien om Bao och Thanh framgår det inte vad de har för kön eller om de är ett samkönat eller olikkönat par, så var öppen för olika tolkningar. Om deltagare blir frustrerade över att inte veta kan du säga att de kan bestämma kön själva, men följ sedan upp med en diskussion om huruvida kön spelar någon roll i sammanhanget.

KIT OCH GABI – NÄR MAN VILL OLIKA

Med utgångspunkt i en bildberättelse om två personer som gillar varandra och vill ha sex men på olika sätt (se nedan) kan ni i grupper med unga diskutera ömsesidighet. Övningen syftar huvudsakligen till att höja medvetenheten om hur man kan undvika att gå över andras gränser liksom att göra något man själv inte mår bra av. Även samlagsnormen och andra förväntningar kring kön och sexualitet kan diskuteras utifrån exemplet.

Instruktioner

Berätta historien om Kit och Gabi med hjälp av bilder som du visar vartefter (numreringen av bilderna hänvisar till lektionsunderlaget):

Gabi och Kit är tillsammans och har haft sex några gånger. Nu hånglar de och båda njuter (visa nummer 112). Lite senare klär de av sig kläderna och hånglar vidare (sätt upp nummer 113 på tavlan). Det känns fortfarande bra för båda. De fantiserar om vad de vill göra nu (visa nummer 114–121 och sätt upp dem i Kits och Gabis tankebobblor som du ritat på tavlan). Kit vill kyssas, ha smeksex, kyssa bröst och ha samlag med penis i vagina. Gabi vill också kyssas och ha smeksex, men även ha gnidsex med penis mot lår. Gabi vill däremot inte ha samlag med penis i vagina.

BUDSKAP:

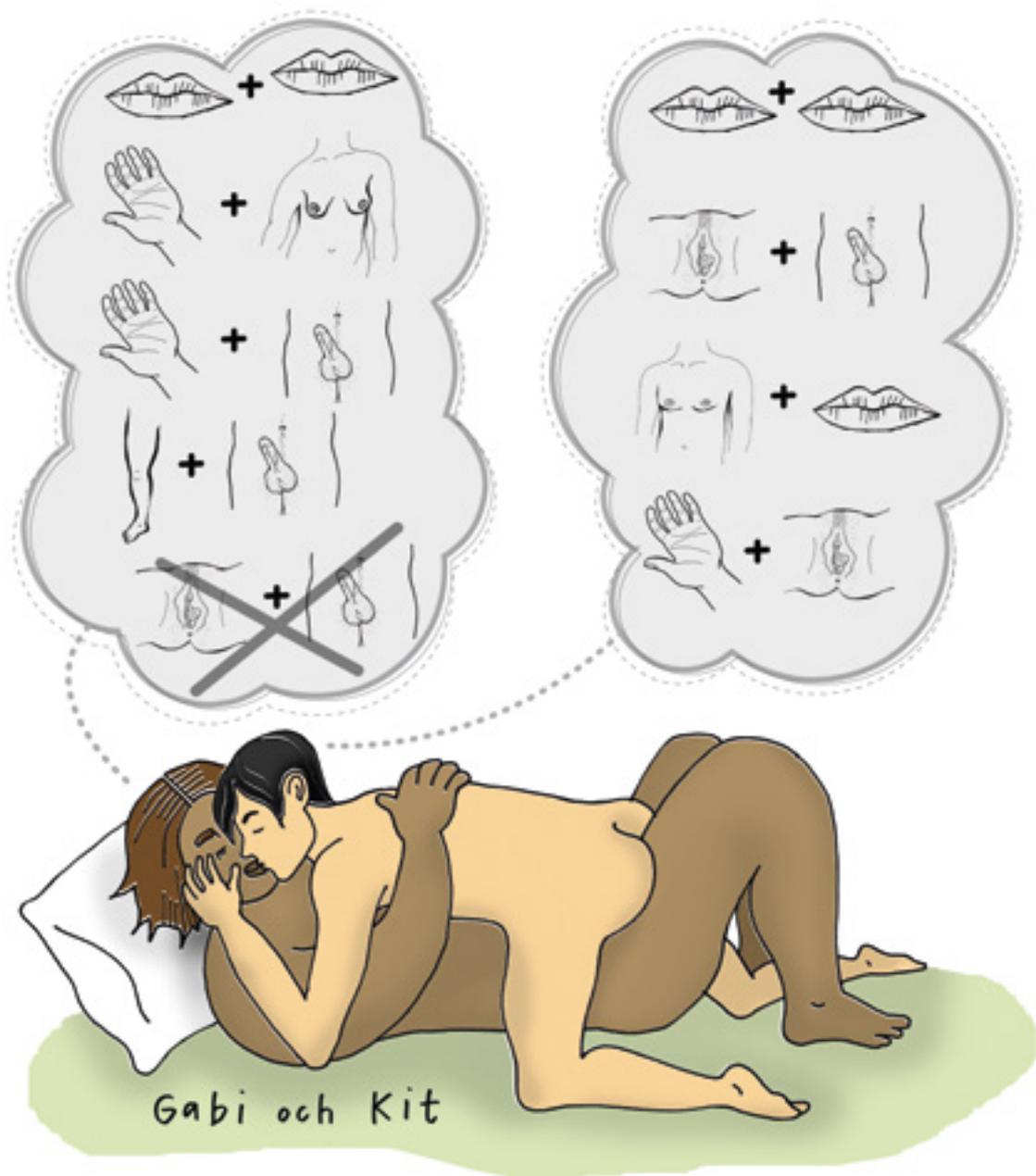
Sex kan vara många olika saker – det finns inget manus för hur man ska göra.

Vi har alla rätt att bestämma om, när, med vem/vilka och hur vi vill ha sex.

Det är viktigt att hitta en gemensam brakänsla genom att visa vad man vill och förstå och respektera vad den andra vill.

LÄS MER:

Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22) och Sex med andra – samspel och ömsesidighet (s. 83)



Fråga klassen om Kit och Gabi vill samma sak för att klargöra skillnaderna. Vad är olika?

Låt deltagarna sedan i par eller smågrupper diskutera vad de tror att Gabi och Kit kommer att göra nu. Var tydlig med att det inte finns något rätt svar, utan historien kan sluta på många sätt – både bra, okej och dåligt. Diskutera de alternativ de kommer fram till i helgrupp. Förslag som kan komma upp kan vara alltifrån att de ligger och tänker på vad de vill göra men inte vågar ta initiativ, att de har sex på sätt som båda vill eller att Kit tvingar Gabi att ha samlag.

Beroende på hur diskussionen gått kan du sedan dela in klassen i grupper som får ett av följande tre alternativ var att diskutera lite djupare för att sedan redovisa för klassen och diskutera i helgrupp (nummer 122–124 i lektionsunderlaget):

Gabi visar att Gabi inte vill ha sex med penis i vagina. Kit förstår inte och blir irriterad. Gabi är inte kåt längre och vill inte ha sex. De har inte sex.

- * Varför blir Kit irriterad?
- * Hur känns det för Kit när Gabi inte vill ha samlag?
- * Hur känns det för Gabi när Kit blir irriterad?

Kit förstår vad Gabi vill men tycker att de ändå ska göra som Kit vill. Kit tjarar. De har sex som Kit vill.

- * Varför tjarar Kit?
- * Hur känns det för Gabi när Kit tjarar?
- * Varför tycker Gabi att det är svårt att säga nej?

Kit och Gabi förstår varandra. De har smeksex.

- * Hur gör Gabi och Kit för att förstå varandra?

(Detta fungerar som en bra övergång till övningen *Ja- och nej-signaler*).

Alternativ

Övningen om Kit och Gabi kan också göras med syftet att diskutera attityder till kondom om bilderna i tankebubblorna byts ut, där förslagsvis den ena vill ha vaginal- eller analsex med kondom och den andra utan (jämför övningen *Tam och Ime – tankar och känslor om kondom*, s. 137). Givetvis kan man lika gärna utgå från ett samkönat som olikkönat par.

BUDSKAP:

Vi har alla rätt att bestämma om, när, med vem/vilka och hur vi vill ha sex.

Det är viktigt att kunna förstå och respektera ett nej.

LÄS MER:

Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22) och *Sex med andra – samspel och ömsesidighet* (s. 83)

Att tänka på

- * Använd brakänsla och visat samtycke som utgångspunkt för diskussionerna. Se till att både övergrepp och ömsesidigt sex berörs i samtalet.
- * Det framgår inte vad Kit och Gabi har för kön. Betona att det är viktigt att känna in och respektera både egna och andras gränser oavsett kön. Om deltagare blir frustrerade över att inte veta vem som är vem kan du säga att de får bestämma det själva, men följ sedan upp med en diskussion om huruvida kön spelar någon roll i sammanhanget.

Arbeta vidare

Gå gärna vidare genom att diskutera samlagsnormen. Fråga efter olika anledningar till att inte vilja ha samlag med penis i slida. Förslag som kan komma upp är att man inte gillar det, att man tycker att det är skönare att ha sex på andra sätt, att man vill ha sex på olika sätt olika gånger, att man inte vill ha samlag innan man gifter sig, att man inte vill att den ena personen ska bli gravid, eller att man inte vill få eller överföra könssjukdomar.

I RFSU:s och UR:s tecknade undervisningsfilm *Sex på kartan* finns en sexscen mellan Melody och Abdurachman som också kan användas som utgångspunkt för diskussion om ömsesidighet och samlagsnorm.

LOA OCH ELI – NÄR BARA EN VILL

Med hjälp av berättelsen om paret Eli och Loa som vill ha sex olika ofta kan ni i vuxengrupper diskutera ömsesidighet. Övningen vill framför allt visa hur man kan undvika både att gå över andras gränser och att göra något man själv inte mår bra av. Även förväntningar kring kön och sexualitet kan diskuteras utifrån exemplet.

Instruktioner

Låt deltagarna läsa historien på nästa sida om paret Eli och Loa som vill ha sex olika mycket (nummer 125 i lektionsunderlaget).

Eli och Loa har varit tillsammans i flera år och bor ihop. De älskar varandra.

Eli har inte lust att ha sex så ofta längre och tycker att det känns bra. Men Eli ser att Loa fortfarande vill ha sex. Loa tycker att det är jobbigt att Eli inte har lust.

En dag kommer Eli hem från jobbet. Loa har gjort fint hemma och lagat god mat. Eli förstår att Loa vill ha sex ikväll. Eli tycker att det känns jobbigt.

När de lägger sig tar Loa på Elis kropp. Eli har inte lust men säger ingenting. Eli vill inte att Loa ska bli ledsen. Eli vänder sig bort.

Låt klassen diskutera i mindre grupper vad de tror kommer att hända härnäst. Betona att det inte finns några rätt eller fel svar, utan historien kan sluta både bra, okej och dåligt. Gå igenom deras förslag i helgrupp. Exempel på sådant som kan komma upp:

- * Loa förstår att Eli inte vill ha sex och blir ledsen. Loa vänder sig också bort. De somnar.
- * Loa förstår att Eli inte vill ha sex och kramar om Eli istället. De somnar.
- * Loa förstår att Eli inte vill ha sex och försöker prata med Eli om problemet att de vill olika och blir ledsna.
- * Loa tycker att Eli borde ställa upp. Loa blir sur på Eli och de börjar bråka.
- * Loa fortsätter att ta på Elis kropp. Eli blir arg och säger nej. Loa går ut ur sovrummet.
- * Loa fortsätter att ta på Elis kropp. Eli vill inte att Loa ska bli ledsen och har sex med Loa fast det inte känns bra.

Förslag på diskussionsfrågor för efterföljande samtal:

Vad tror ni att Eli tänker och känner? Vad tror ni att Loa tänker och känner?

Kan det vara svårt att göra det som känns bra? Varför?

Vad tycker ni att Loa ska göra? Vad tycker ni att Eli ska göra?



Spelar det någon roll vad Eli och Loa har för kön? Är det olika för kvinnor och män att säga nej till sex, att visa att man vill ha sex eller att respektera ett nej från en partner?

Att tänka på

- * Använd brakänsla och visat samtycke som utgångspunkt för diskussionerna.
- * Det framgår inte av historien vad Loa och Eli har för kön eller om de är ett samkönat eller olikkönat par. Betona att det är viktigt att känna in och respektera både egna och andras gränser oavsett kön. Om deltagare blir frustrerade över att inte veta kön kan du säga att de får bestämma det själva, men följ sedan upp med en diskussion om huruvida kön spelar någon roll i sammanhanget.

JA- OCH NEJ-SIGNALER

För att kunna förebygga övertramp och övergrepp är det viktigt att på ett konkret sätt prata om kroppslig och verbal kommunikation i sexuella möten. Hur kan man visa och förstå ett ”ja, fortsätt så” respektive ett ”nej, det här känns inte bra”?

Instruktioner

Rita en helkroppsfigur på tavlan (eller använd bild nummer 49 i lektionsunderlaget) och fråga deltagarna:

När man hånglar eller har sex med någon, hur kan man visa att man tycker om det som den andra gör?

Hur kan man förstå om den andra tycker om det man själv gör?

BUDSKAP:

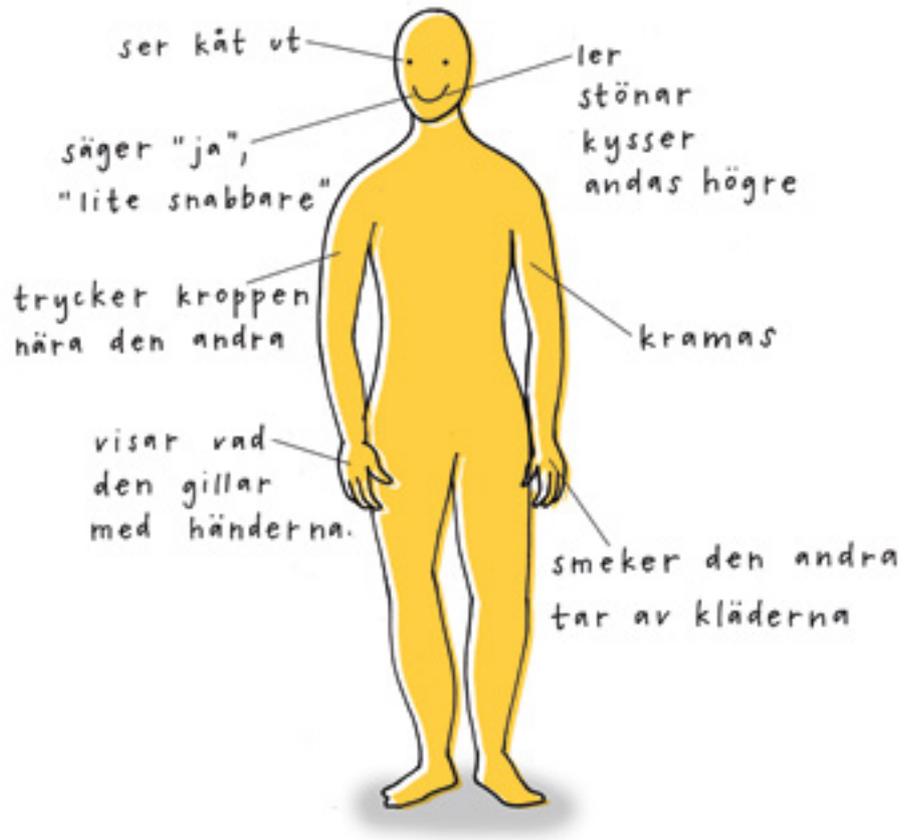
Man kan visa ja och nej på många sätt, både med kroppen och med ord.

Det är viktigt att kunna förstå och respektera ett nej.

LÄS MER:

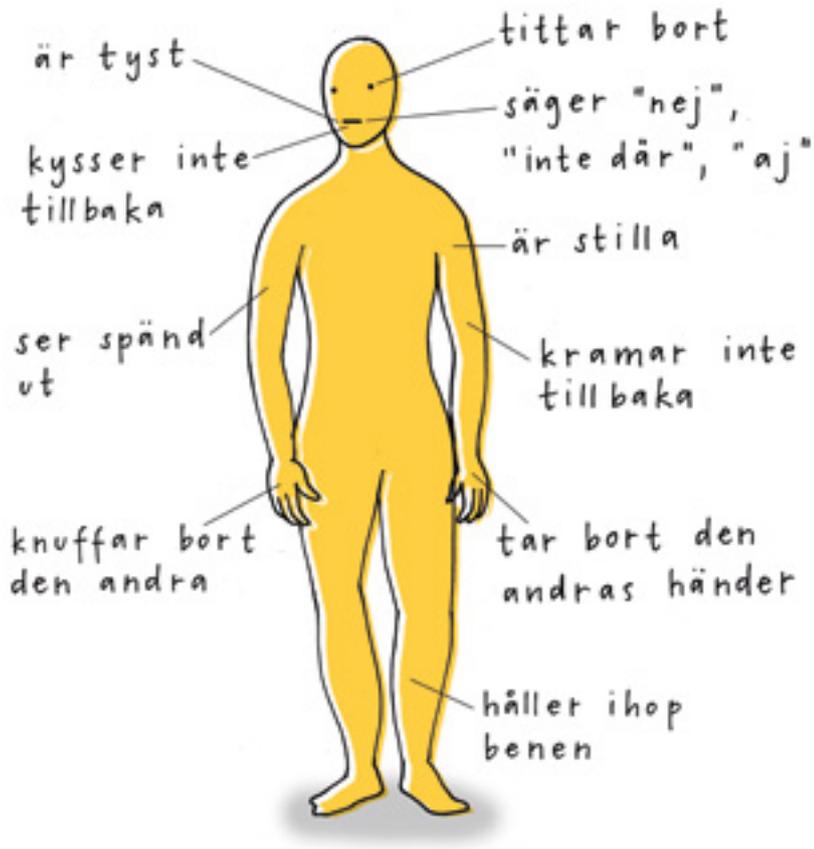
Sex med andra – samspel och ömsesidighet (s. 83)

Ja-signaler



Skriv upp de förslag på ja-signaler som kommer upp – sådant som gör att någon verkar njuta och vilja fortsätta – och dra streck till olika delar av kroppen. Fyll i med viktiga exempel om det behövs. I bilden ovan ges några.

Nej-signaler



Rita en till helkroppsfigur på tavlan och fråga klassen:

När man hånglar eller har sex med någon, hur kan man förstå om den andra inte gillar det man gör?

Hur kan man visa att man inte gillar det som den andra gör?

Andra viktiga nej-signaler att ta upp är när den andra ser ut att ha ont eller vara rädd, har somnat, är mycket full eller påverkad av droger, eller inte ger några ja-signaler.

Säg att om man inte märker några ja-signaler eller om man märker någon nej-signal ska man stanna upp. Kanske vill personen inte alls, eller så vill den göra något annat. Ofta är det svårt att gissa vad den andra vill, så det är alltid bra att fråga. Man får aldrig ha sex med någon mot dennes vilja.

Att tänka på

- * Det kan behöva påpekas att erektion eller lubrikation inte är någon ja-signal i sig, eftersom man kan vara våt eller ha stånd och samtidigt inte vilja ha sex på vissa sätt eller överhuvudtaget.
- * Ha i åtanke att en del tycker att det är upphetsande med sexuella rollspel där en har rollen att visa eller säga nej. Då behöver man ha kommit överens om kodord för att kunna visa när man menar nej på riktigt. Man kan också njuta av viss typ av smärta och då behöver ju smärtan inte vara en nej-signal. Som ofta annars räcker det alltså inte med kroppslig kommunikation, utan att fråga och berätta är också viktigt.

DÄR FINNS HJÄLP – FÖR UNGA

För att må bra kan man behöva få mer information, få prata med någon eller få medicinsk hjälp kring frågor som har med sexualitet att göra. För unga är det ofta mest lämpligt att söka sig till ungdomsmottagningen, oavsett vad problemet gäller. Ta hjälp av denna tankekartsövning för att visa hur många olika frågor som man kan vända sig dit med.

Instruktioner

Berätta om ungdomsmottagningen och låt klassen sedan göra en tankekarta om olika problem eller frågor som man kan vända sig dit med. Lägg till fler exempel om det behövs. Det är bra om åtminstone följande kommer med:

- * Behöver prata med någon
- * Har frågor om kärlek, kroppen, relationer eller sex
- * Känner sig stressad, ledsen eller orolig
- * Har frågor om homo- eller bisexualitet
- * Har frågor om trans
- * Har problem med att äta
- * Har haft sex mot sin vilja eller på ett sätt som inte kändes bra
- * Vill testa sig för könssjukdomar
- * Har frågor om hur man kan skydda sig mot könssjukdomar
- * Har frågor om hur man kan skydda sig mot graviditet
- * Vill ha kondomer eller andra preventivmedel
- * Vill ha akut-p-piller
- * Vill göra ett graviditetstest

Arbeta vidare

Be om att få göra ett studiebesök på en ungdomsmottagning om en sådan finns i närheten. Då hittar deltagarna lättare dit. Du kan också låta dem ta reda på svaren till olika frågor på umo.se, Ungdomsmottagningen på nätet.

BUDSKAP:

Vi har alla rätt till information och hjälp kring sexuella frågor – de flesta av oss behöver det ibland.

LÄS MER:

Att söka hjälp och information (s. 87)

BUDSKAP:

Vi har alla rätt till information och hjälp kring sexuella frågor – de flesta av oss behöver det ibland.

LÄS MER:

Att söka hjälp och information (s. 87)

DÄR FINNS HJÄLP – FÖR VUXNA

För att må bra kan man behöva få mer information, få prata med någon eller få medicinsk hjälp kring frågor som har med sexualitet att göra. Denna övning använder fiktiva exempel (se nedan) för att informera om vart vuxna kan vända sig med olika frågor.

Instruktioner

Dela upp deltagarna i par eller smågrupper som får varsitt exempel om en kompis som behöver hjälp (nummer 126–127 i lektionsunderlaget). Be dem försöka hitta ett ställe i den hänvisningslista som du sammanställt dit kompisens kan vända sig. (Här ges förslag på svar, men det kan variera från ort till ort). Gå igenom svaren i helklass.

Din kompis har en son som är 15 år. Han har mycket frågor om kroppen. Han är ofta ledsen också och skulle vilja prata med en vuxen. Var kan han få hjälp?
Ungdomsmottagningen, elevhälsan i skolan

Din kompis har många frågor om kroppen och sex. Hon vågar inte prata med någon. Var kan hon få information?
umo.se och rfsu.se

Din kompis har ett barn och vill inte ha fler barn. Hon vill ha preventivmedel. Var kan hon få hjälp?
Barnmorskemottagning, mödravårdcentral

Din kompis är gravid. Hon har varit gravid i 6 veckor. Hon vill inte ha barn. Var kan hon få hjälp?
Kvinnoklinik, barnmorskemottagning, mödravårdcentral

Din kompis har bara sex med sin partner. De har aldrig testat sig för könssjukdomar. Han vet inte om han har en könssjukdom. Var kan han testa sig?
Vårdcentral, sex- och samlevnadsmottagning eller motsvarande

Din kompis gillar sex. Ofta får han inte erektion. Han blir nervös och vågar inte ha sex. Var kan han få hjälp?

Vårdcentral, sex- och samlevnadsmottagning eller motsvarande

Din kompis blev omskuren när hon var barn. De sydde ihop hennes vagina så att det är ett litet hål kvar. Idag har hon svårt att kissa. Var kan hon få hjälp?

Vårdcentral, sex- och samlevnadsmottagning eller motsvarande

Din kompis är en transperson. Han känner sig som en kille men är född med snippa. Många tror att han är tjej. Det gör honom ledsen. Var kan han få hjälp?

RFSL, vårdcentral (för remiss för eventuell könsidentitetsutredning)

Din kompis är kär. Han är tillsammans med en man. De är lyckliga. Men hans klasskamrater tycker att han ska vara med en kvinna istället. Din kompis vill prata med någon. Var kan han få hjälp?

RFSL, kuratorsmottagning med hbt-inriktning

Din kompis är gift. Hennes man hade sex med henne. Hon sa nej och då slog han henne. Var kan hon få hjälp?

Kvinnofridslinjen (hjälptelefon), polisen

Din kompis vill ha sex ofta, men det vill inte hennes flickvän. Hon är rädd att hon kommer att ha sex med sin flickvän mot hennes vilja. Din kompis har svårt att kontrollera sig. Var kan hon få hjälp?

Preventell (hjälptelefon)

Din kompis har en dotter som är 17 år. Dottern får inte träffa sin pojkvän. Familjen vill inte att andra ska börja prata dåligt om deras familj. De vill bestämma vem hon ska gifta sig med. Var kan dottern få hjälp?

Tjej-/kvinnojour, ungdomsmottagningen, elevhälsan, kvinnofridslinjen (hjälptelefon), socialtjänsten, polisen

Din kompis och hans fru bråkar ofta. Han älskar henne och vill inte skilja sig. Men de kan inte lösa sina problem själva. Var kan de få hjälp?

Familjerådgivning

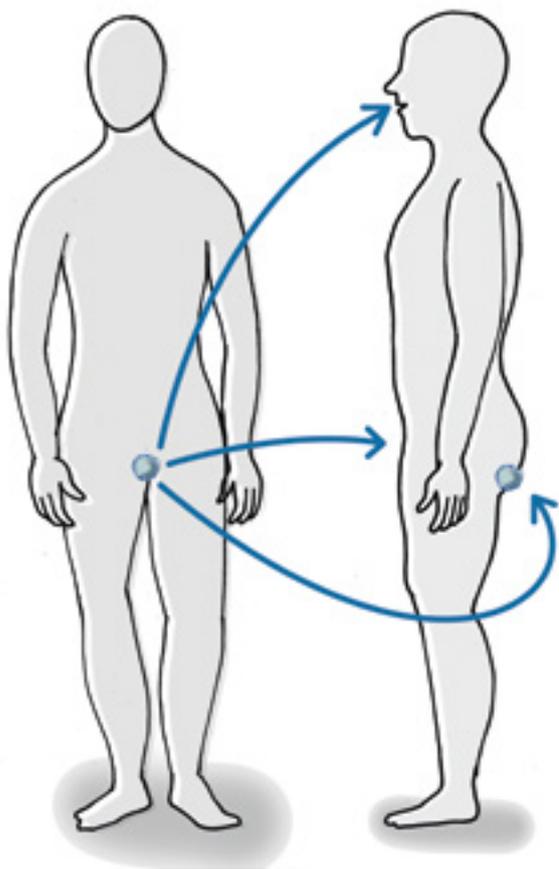
KÖNSSJUKDOMAR, SÄKRARE SEX OCH TESTNING

Man behöver kunskap om vad det innebär att ha en sexuellt överförd infektion och hur man kan skydda sig själv och sin/sina partner för att kunna bedöma vilka risker man inte vill ta. Detta kapitel tar upp den viktigaste kunskapen och metoder för att förmedla den. Temat handlar också om samtal kring känslor, normer, relationer och kommunikation. Ofta är det just dessa faktorer – snarare än brist på kunskap – som hindrar människor från att skydda sig och testa sig.

ATT ARBETA MED FAKTA OM KÖNSSJUKDOMAR

Sexuellt överförda infektioner kallas även STI efter engelskans *Sexually Transmitted Infections*. Det finns skillnader i hur de överförs och vilka symptom och konsekvenser de kan få. Här finns mycket fakta och ny forskning tillkommer hela tiden. Fastna inte i komplicerade detaljer utan se till att informationen blir tydlig. Man kan nämna de vanligaste och allvarligaste infektionerna vid namn – klamydia, herpes, kondylom/humant papillomvirus (HPV), gonorré, hiv och eventuellt, beroende på gruppens förkunskaper och svenskunskaper,

Flatlöss och svampinfektion är exempel på andra besvär man kan få i könet. De är inte könssjukdomar och man kan få dem även om man inte har haft sex med någon.



Med hjälp av två STI-symboler och bilder på två personer kan man förklara hur könssjukdomar överförs.

syfilis och hepatit B. Men undvik att gå in på detaljer om vad som skiljer dem åt. Det viktigaste är att förmedla huvudprinciperna för hur de överförs och hur man kan skydda sig och sin/sina partner, vad de kan leda till och vikten av att testa sig efter osäkert sex och få behandling vid konstaterad STI. Fokusera på hiv och klamydia. Hiv på grund av dess allvarliga konsekvenser och klamydia eftersom den både är mycket vanlig och kan göra det svårare att få biologiska barn.

Överföring och säkrare sex

Olika STI:er överförs olika lätt och på delvis olika sätt. Ett sätt att förklara huvudprincipen för överföring är att rita två helkroppsfigurer på tavlan (eller använd bild nummer 49 i lektionsunderlaget). Peka ut de ställen man kan få könssjukdomar: könet, analen och munnen (egentligen halsen). Där finns slemhinnor som kan förklaras som öppningar i kroppen där det inte är vanlig hud utan där det är lite vått. Visa att den ena personen har en könssjukdom genom att sätta en STI-symbol (nummer 89 i lektionsunderlaget) på könet med hjälp av en magnet eller häftmassa. Säg att den andra inte har någon könssjukdom, men att de nu har sex tillsammans. Visa sedan hur STI-symbolen, som du har två exemplar av, delas i två och sätter sig på den andra personens kön, anal eller mun beroende på hur de har sex. Berätta att könssjukdomar framför allt överförs när någons kön, sperma eller slidvätska rör vid någon annans kön, anal eller mun. Hiv och hepatit B överförs även via blod. Det innebär en risk om man delar sprutor eller om mensblod eller blod från sår kommer i kontakt med någon annans mun, kön, anal eller sår.

När du har förklarat hur könssjukdomar överförs kan du visa hur man kan skydda sin/sina partner och sig själv. För detta passar övningarna *Sexlinjen* och *Marcin och Sara – hur blir sexet säkrare?* Den senare är en variant av den förra men utgår från en berättelse och är framför allt avsedd för grupper med unga. I övningarna visas olika sätt att ha säkrare sex på, både med och utan kondom och oavsett om man har samkönat eller olikkönat sex.

RFSU väljer att prata om *säkrare sex* istället för säkert sex. Det finns nämligen alltid en risk att en könssjukdom överförs om man har sex med någon, även om risken kan minimeras. Helt säkert

utifrån ett STI-perspektiv är bara onani och sex på avstånd, såsom telefon- och webbkamerasex. Men olika praktiker innebär olika hög risk och de med mycket låg risk kallar vi säkrare sex. Där ingår slid- och analsamlag med kondom, munsex där man inte tar sperma i munnen, liksom smeksex och dildosex när man undviker överföring av kroppsvätskor såsom sperma, försats, slidsekret och blod. För mer detaljerad information om vilken risk olika sexpraktiker innebär för överföring av olika STI:er hänvisar vi till RFSU:s skrift *Säkrare sex – med och utan kondom*. I undervisningen är det viktigast att fokusera på huvudprinciperna:



- * Att undvika att slemhinnor kommer i kontakt med andra slemhinnor, såsom kön med anal, mun eller kön. Rent konkret innebär det framför allt att använda kondom vid anal- och slidsamlag. Vill man vara ännu säkrare kan man även använda kondom vid munsex med penis.
- * Att undvika att slidsekret, sperma och blod kommer i kontakt med kön, anal, mun eller sår.



Betona att kondom är ett bra skydd. Den skyddar mot de flesta STI:er (undantaget herpes och kondylom som kan överföras vid hudkontakt). Det är även ett mycket bra skydd mot hiv, som först och främst överförs vid analsamlag, slidsamlag och munsex med penis – framför allt om man sväljer sperma. Munsex med vagina (utan mens) och när vaginor gnids mot varandra (utan mens) innebär mycket låg risk för överföring av hiv.

Det kan självfallet finnas deltagare som har hiv eller någon annan STI och därför är det viktigt att inte bara prata om hur man kan undvika att få en könssjukdom, utan också hur man kan undvika att föra över en könssjukdom till sin/sina partner. Ansvar är alltid delat. Betona vidare att alla kan få könssjukdomar, oavsett kön och ålder, om man har osäkert sex med någon. Man kan inte se på någon om den har en STI. De kan överföras både om man har sex med någon för första gången och om man varit tillsammans länge, även om man är gift eller bara har haft sex med en person. Det är emellertid orealistiskt att tänka sig att alla ska använda kondom vid



varje samlag, till exempel personer som lever i (förmodat) monogama relationer. För vissa sexpraktiker finns inte heller något bra skydd, som när två personer gnider sina vaginor mot varandra. Det är därför nödvändigt att prata om vikten av att testa sig regelbundet.

Symptom och testning

På frågan om hur man vet att man har en STI svarar deltagarna ofta att man får symptom. Det är bara delvis sant. Det kan vara bra att nämna några exempel på symptom, men lägg inte tid på skillnader mellan olika könssjukdomar. Symptom kan exempelvis vara att det gör ont när man kissar eller att man får flytningar eller blödningar som inte är mens (klamydia och gonorré). Man kan även få blåsor (herpes) eller vårtor (kondylom) på och runt könet, analen, munnen eller i halsen. Hiv ger ibland influensaliknande symptom efter ett par veckor men sedan kan det dröja flera år innan man får så nedsatt immunförsvar att man blir sjuk. Det viktigaste är att förmedla att det är vanligt att ha en STI utan några symptom. Det enda sättet att veta är därför att testa sig om man har haft osäkert sex. Man kan testa sig gratis (för klamydia, gonorré, syfilis, hepatit B och hiv) på ungdomsmottagningen, vårdcentralen och sjukhusens STI-mottagningar. Beroende på vilka STI:er man vill testa sig för och hur man har haft sex bör då blodprov (hiv och hepatit B), urinprov eller prov från halsen, analen eller könet tas.

Det är viktigt att uppmuntra alla som har oskyddat sex att testa sig regelbundet. Det är bra att testa sig även om man lever i en monogam relation. Det händer att människor har sex utanför relationen. Dessutom kan man gå med en infektion i många år utan att själv veta om det. Det betyder att man kan få en STI av en fast partner som i sin tur fick den innan relationen inleddes. Därför är det viktigt att testa sig när man inleder en ny sexuell relation. Båda bör testa sig samtidigt eller i nära anslutning till varandra, eftersom den enas testsvaret inte visar om den andra har en könssjukdom.



Konsekvenser och behandling

För att kunna göra sin egen riskbedömning behöver man veta vilka konsekvenser STI:er kan ge. Om man till exempel går med en klamydia- eller gonorréinfektion länge kan man, oavsett kön, få svårt att få barn genom samlag eller insemination. En obehandlad hivinfektion bryter ner immunförsvaret och gör att kroppen så småningom inte kan försvara sig mot sjukdomar. Detta kallas att man får aids och är dödligt om man inte får behandling. Även syfilis kan vara livshotande. Det finns olika HPV-typer och vissa av dem (inte de som orsakar kondylom) kan ge upphov till cellförändringar på livmodertappen och i penis, svalget och analen, vilket i sin tur kan leda till cancer. Kvinnor blir kallade för cellprov för att upptäcka cellförändringar på livmodertappen i tid.

Eftersom vissa STI:er får allvarliga konsekvenser är det angeläget att betona vikten av att testa sig och få behandling. Med hjälp av antibiotika kan man bli helt frisk från vissa könssjukdomar (bakterierna klamydia, gonorré och syfilis). Både för att undvika konsekvenser som nedsatt fertilitet och för att inte sprida infektionen vidare till andra är det viktigt att få behandling så fort som möjligt. Kondylomviruset läker ofta ut av sig självt så småningom och läkningen kan påskyndas genom behandling av själva vårtorna. Herpes kan inte botas, men man har inte besvär hela tiden och det finns behandling som kan lindra symptomen när de uppkommer. Eftersom tillgången till mediciner ser olika ut världen över är det viktigt att understryka att man med hjälp av dagens mediciner kan leva ett gott och långt liv utan att få aids (även om man inte kan bli botad och det finns biverkningar som kan påverka livskvaliteten). Risken att överföra hiv till någon annan är dessutom mycket liten om man svarar bra på behandling. Det finns ännu inget vaccin som skyddar mot hiv, men däremot mot hepatit B och vissa HPV-typer, vilket ger skydd mot livmoderhalscancer och kondylom. Även om man är vaccinerad mot HPV behöver man ta cellprov.

Här följer en översikt med korta fakta som kan vara ett stöd om deltagarna ställer mer specifika frågor om olika STI:er.

Sexuellt överförda bakterier

	Symptom	Konsekvenser, om man inte får behandling i tid	Test	Behandling	Faller under smittskyddslagen
Klamydia	Ger ofta inte några symptom alls. De vanligaste symptomen är att det svider när man kissar, kliar i urinröret, att man får flytningar ur urinröret eller får blödningar som inte är mens.	Kan göra det svårt att få barn genom samlag eller insemination, oavsett kön.	Prov från urin, urinrör, slidan/livmodertappen, svalg eller ändtarm (beroende på hur man har haft sex).	Antibiotika botar.	Ja
Gonorré	Behöver inte ge några symptom alls. De vanligaste symptomen är att det svider när man kissar eller att man får flytningar ur urinröret.	Kan göra det svårt att få barn genom samlag eller insemination, oavsett kön.	Prov från livmodertappen, urinrör, svalg eller ändtarm (beroende på hur man har haft sex).	Antibiotika botar (men många gonorrébakterier börjar bli resistenta mot antibiotika vilket kan göra infektionen svårbehandlad).	Ja
Syfilis	Sår på könsorganen, vid analen eller i munnen. Man kan ha syfilis utan symptom.	Syfilis kan i ett senare skede ge feber, utslag och håravfall, och långt senare även svåra skador på hjärt- och kärlsystemet, nervsystemet och hjärnan. Detta kan vara livshotande.	Blodprov eller prov från såren.	Antibiotika botar.	Ja

Sexuellt överförda virus

	Symptom	Konsekvenser	Test	Behandling	Faller under smittskyddslagen
Hiv och aids	Kan ibland ge influensaliknande symptom efter 1-4 veckor.	Om man får behandling kan man leva ett långt liv. Obehandlad hivinfektion gör så småningom att immunförsvaret försvagas. Det leder till att man utvecklar aids, det vill säga följsjukdomar som kan vara livshotande.	Blodprov.	Kan inte botas, men livslång medicinering gör att man kan leva ett långt och gott liv utan att få aids. Om man svarar bra på behandlingen är risken att överföra hiv till någon annan dessutom mycket liten.	Ja
Herpes	Utslag, blåsor och sår på könsorganet, i munnen, runt analen eller på läpparna. De flesta som har herpes får inga symptom.	Inga konsekvenser, förutom symptomen som ofta är smärtsamma.	Prov från blåsor och sår.	Kan inte botas, men behandling kan lindra utbrotten.	Nej
Humant papillomvirus (HPV)	Ger ofta inte några symptom alls.	Vissa HPV-virus kan orsaka cellförändringar på livmodertappen och i svalget, penis och analen, vilket kan leda till cancer. Cellprov bör tas från livmodertappen.	Det finns inget test.	HPV-virus läker ofta ut av sig självt. Det finns vaccin mot vissa HPV-virus. Även om man är vaccinerad mot HPV behöver man ta cellprov.	Nej
Kondylom	En typ av HPV-virus som ger vårtor på och runt könsorganet, runt analen eller i munnen. Man kan ha kondylom utan symptom.	Inga konsekvenser, förutom själva vårtorna.	Det finns inget test, men vid symptom kan man bli undersökt av en specialist.	Vårtorna kan penslas, brännas eller frysas bort. HPV-virus läker ut och vårtorna kan även försvinna spontant. Vårtorna kan komma tillbaka efter att de försvunnit. Det finns vaccin.	Nej

Sexuellt överförda virus

	Symptom	Konsekvenser	Test	Behandling	Faller under smittskyddslagen
Hepatit B	Inflammation i levern med symptom som feber, ledvärk, trötthet och illamående. Ögonvitorna och huden kan få en gul nyans.	Vid kronisk hepatit ökar risken för levercancer.	Blodprov.	Det finns inget botemedel mot hepatit B, men symptomen kan lindras. Hepatit läker oftast ut av sig självt. Kronisk hepatit B behandlas med syfte att minska smittsamheten och risken för leverskada. Det finns vaccin mot hepatit B.	Ja

FRÅN KUNSKAP TILL BETEENDE

För att undervisningen ska kunna bidra till att fler har säkrare sex och testar sig efter osäkert sex behöver vi arbeta med de normer och känslor som kan stå i vägen för säkrare sex och testning samt färdigheter som kondomkunskap och kommunikation med sin/sina sexpartner. En annan viktig del i det förebyggande arbetet är att minska diskrimineringen av personer som lever med hiv.

Praktisk kondomkunskap

Den praktiska hanteringen av kondomer behöver tas upp i undervisningen (se nästa sida). I grupper med unga kan det förslagsvis göras genom övningen *Filips möte med kondomen*. Betona att om en kondom går sönder är det nästan alltid för att något gått fel i hanteringen. Låt gärna deltagarna öva på att sätta på en kondom i klassrummet, på till exempel en morot, en banan eller en ”tränis” (träpenis). Leken *Kondomstafett* är ett bra sätt att avdramatisera kondomer som samtidigt fungerar som en isbrytare. Dela även ut kondomer så att deltagarna kan öva hemma om de vill.

Kondomskola

Tillgänglighet: Man kan köpa kondomer i affären, på apoteket eller på internet. Det finns ingen åldersgräns. Ofta kan man få gratis kondomer på ungdomsmottagningen.

Kondomsorter: Det finns många olika typer av kondomer, i olika storlek, form, tjocklek, lukt och smak. De flesta är gjorda av latexgummi, men det finns även i plast om man är allergisk mot latex.

Förvaring: Ha inte kondomer där det är varmt eller där de kan nötas. Om man har en kondom i plånboken bör man byta ut den mot en ny en gång i månaden. Kolla utgångsdatum på kondomen och använd aldrig en för gammal kondom.

Träna: Det kan vara bra att träna på att sätta på en kondom när man är själv för att känna sig säkrare när det väl gäller.

Öppna: Kondomförpackningen öppnas vid skåran i mitten. Använd inte tändarna och var försiktig med vassa naglar.

Rulla på: Rulla ut kondomen lite grann för att se åt vilket håll den ska på. Om man sätter på den åt fel håll går den inte att rulla ner. Då behöver man ta en ny kondom eftersom det kan finnas spermier och könssjukdomar i försatsen. När kondomen träs på behöver penis ha stånd. Om personen har förhud ska den dras tillbaka först. Tryck med fingrarna på "bubblan" längst fram på kondomen. Om det är luft kvar där är det större risk att kondomen går sönder. Rulla på kondomen, hela vägen ner, och justera så att den känns bra.

När man är klar: När man vill dra ut penis ur slidan eller analen bör man hålla fast kondomen med handen så att den sitter kvar på penis och inte blir kvar i analen eller slidan. Detta är extra viktigt om penis börjat slakna igen eftersom kondomen då lätt kan glida av. Släng kondomen i soporna, i toaletten kan den orsaka stopp.

Kom ihåg!

- * Kondomen ska vara på under hela samlaget, även när penis rör vid någon annans kön eller analöppning (utan penetration). För ett extra bra skydd kan man även använda kondom vid oralsex med penis.
- * Vid vaginalsamlag är det viktigt att slidan är tillräckligt våt och vid analsamlag bör man alltid använda glidmedel. Oavsett kön kan vaginalsex upplevas som skönare med glidmedel. När man använder kondom ska glidmedlet vara vatten- eller silikonbaserat eftersom olja eller hudlotion kan göra att kondomen spricker.
- * En ny kondom behöver användas vid varje samlag.



Det kan komma frågor om *femidomer*. Det är en typ av ”kondom” som istället för att träs på penis förs in i slida eller anal. I Sverige är femidomer betydligt dyrare och mindre lättillgängliga än vanliga kondomer men kan vara ett alternativ när kondomer inte fungerar bra, till exempel vid erektionsproblem. (De kan beställas från RFSU:s hemsida).

Normer och känslor kring säkrare sex och kondom

De flesta av oss är troligtvis beredda att utsätta oss för en viss risk för STI:er. Var och en behöver därför själv bestämma vilken risknivå som känns rimlig, och göra den bedömningen utifrån kunskap om överföring och konsekvenser. Poängtera gärna att man måste respektera om en partner vill ha säkrare sex än en själv, till exempel genom att aldrig försöka övertala någon att inte använda kondom. Undervisningen bör uppmuntra deltagarna att föreställa sig olika situationer som kan uppkomma och på förhand tänka igenom både hur det kan kännas och hur de då vill agera. Om man bestämmer sig för när och hur man vill ha säkrare sex och tänker igenom hur man kan kommunicera det till sin/sina partner är det mer troligt att det man vill ska hända faktiskt händer, snarare än att det ”blir som det blir”.

Förväntningar på hur man bör handla kopplat till ens kön och vilken makt man har i en relation påverkar om man lyckas eller inte lyckas ha säkrare sex när det är ens avsikt. Undervisningen behöver arbeta med detta och ta upp varför det inte alltid blir som man tänkt sig, förslagsvis genom övningen *Tam och Ime – tankar och känslor om kondom*. Argumentera inte emot när deltagare har invändningar mot kondom. Mer effektivt är att lyssna, bekräfta och bemöta de tankar och känslor som de menar kan finnas (SMI och Socialstyrelsen 2011: 84–87). Prata även om de hinder för kondomanvändning som har att göra med olika förväntningar utifrån kön. Forskning visar att många tycker att skydd är kvinnans ansvar, samtidigt som kvinnan ofta inte förväntas ta initiativ i sexuella situationer (Ekstrand 2008). Dessa normer behöver uppmärksammas och ifrågasättas i undervisningen.

Efter att ha pratat om hinder kan man sedan föra in samtalet på

fördelarna med att ha säkrare sex. Förutom att man minskar risken för överföring av STI:er och vid slidsamlag önskad graviditet kan det också vara lättare att slappna av och njuta mer av sex och slippa oro både under tiden och efteråt. En del gillar också att använda kondom för att fördröja sin egen eller partners orgasm. Berätta att de flesta vill att partnern ska föreslå kondom. Den som föreslår kondom uppfattas ofta som ansvarstagande, omtänksam, vuxen, erfaren, självsäker och kärleksfull (RFSU 2010d).

En och samma person hanterar ofta risken för könssjukdomar olika från gång till gång. Det beror till exempel på vem man har sex med, vilka känslor som är involverade och vilka kommunikationsmöjligheter man upplever finns. Det kan även bero på själva situationen, om man exempelvis är påverkad av alkohol eller droger och om man är hemma eller på resa. Det är även vanligt att man tänker olika om risk beroende på om man är i eller utanför den sexuella situationen (RFSU 2013). Använd gärna övningen *Kondomlinjen* för att diskutera dessa frågor.

Det här kan göra det lättare att ha säkrare sex

- * Att fundera på vilka typer av säkrare sex man gillar eller vill prova
- * Att ha kondomer tillgängliga
- * Att tänka igenom när och hur man vill föreslå kondom
- * Att ta fram kondom som ett sätt att visa att man vill ha samlag
- * Att prata om säkrare sex med sin/sina partner innan man är i en sexuell situation
- * Att ta initiativ till säkrare sexpraktiker som inte kräver kondom, till exempel smeksex
- * Att föreslå andra typer av säkrare sex om ens partner inte vill använda kondom vid samlag

Tankar och känslor som kan stå i vägen för kondom användning

Jag vill egentligen använda kondom men vill eller vågar inte föreslå det för att då kanske min partner tror att jag

- ... är otrogen
- ... inte är kär i hen
- ... inte litar på hen
- ... har haft sex med många och tycker att jag är en slampa
- ... har planerat att ha sex
- ... har en könssjukdom
- ... tror att hen har en könssjukdom

Jag vill inte föreslå kondom eftersom

- ... jag kanske upplevs som jobbig
- ... det är mannens/kvinnans ansvar, inte mitt som kvinna/man
- ... jag är rädd att det inte blir något sex alls då
- ... det är pinsamt
- ... jag är rädd att göra fel när kondomen ska på eller att jag/min partner tappar ståendet

- ... jag är rädd att det är fel tidpunkt
- ... jag är rädd att min partner inte alls vill ha samlag och kommer tycka att jag är jobbig
- ... jag tycker det är svårt att prata om sex, det känns bättre att "bara göra"

Jag vill inte använda kondom eftersom

- ... jag vill vara nära min partner och kondom känns inte lika nära
- ... det inte är lika skönt eller sexigt med kondom
- ... jag vill kunna njuta av stunden utan att tänka på risker
- ... kondomen inte passar mig/min partner
- ... kondomer inte smakar/luktar gott
- ... jag är allergisk mot glidmedel/latex
- ... jag tappar lusten av att stanna upp och sätta på kondom

- ... det inte vore så farligt att få en könssjukdom jämfört med andra risker eller problem i mitt liv
- ... hiv ändå är så ovanligt och andra STI:er inte är så farliga att få

Jag tror inte att jag behöver använda kondom för att

- ... min partner ser fräsch ut och nog inte har någon könssjukdom
- ... jag bara har haft sex med en person
- ... risken för att könssjukdomar överförs ändå är så liten – det händer inte mig
- ... vi använder annat preventivmedel
- ... jag nog inte kan få hiv eller någon könssjukdom eftersom jag som man bara har sex med kvinnor

Normer och känslor kring testning

Samma förhållningssätt som är viktigt i undervisningen om kondomer gäller när man arbetar med attityder till testning. Med andra ord, diskutera och bekräfta de tankar och känslor som kan stå i vägen för att testa sig, förslagsvis genom att göra någon av övningarna *Termehs tankar om testning* eller *Vic och Jody – tankar om testning i en parrelation*. Den senare passar särskilt i grupper där majoriteten lever i en fast relation. Övningarna tar också upp fördelarna med att testa sig: att få behandling i tid och därmed bland annat undvika risken för nedsatt fertilitet och att infektionen sprids vidare till andra. Prata även om när det kan vara bra att testa sig och vad som händer om det visar sig att man har hiv eller någon annan STI.

Tankar och känslor som kan hindra människor från att testa sig

Jag tror inte att jag kan ha någon STI eftersom

- ... jag inte har några symptom
- ... min partner ser fräsch ut och nog inte har hiv eller någon annan STI
- ... jag lever i en fast relation och litar på att min partner inte har sex med andra
- ... jag bara har haft sex med en eller några få personer
- ... jag som man/kvinna bara har sex med kvinnor

Jag vill inte testa mig eftersom

- ... jag inte vill veta om jag har en STI – det skulle bli för jobbigt med ett hivbesked

Jag vill testa mig men vågar inte eftersom jag är rädd att

- ... min partner ska tro att jag inte litar på hen eller att jag har haft sex med andra
- ... det ska göra ont
- ... det blir pinsamt att visa mitt kön för en läkare eller sjuksköterska
- ... jag inte kan vara anonym
- ... vården ska kontakta personer jag har haft sex med om jag har en STI (smittspårning)
- ... träffa någon jag känner på mottagningen
- ... få brev hem med posten som någon annan ser

- ... inte bli bra bemött av personalen eftersom jag har haft sex med många/har sex med personer av samma kön/inte pratar bra svenska/är transperson/är omskuren
- ... jag kommer att få en tolk som jag känner
- ... jag inte får stanna i Sverige om det visar sig att jag har hiv

Mer om hiv

Hiv behöver extra utrymme i undervisningen, eftersom det är en allvarlig sjukdom och för att den är omgärdad av felaktiga och diskriminerande föreställningar. Många har frågor och det är bra om läraren har grundkunskap. Hiv är ovanligt i Sverige, men förekomsten ser olika ut världen över och i en klass kan det finnas personer som har bott i länder där hiv är vanligare. Sammanlagt beräknas cirka 34 miljoner människor leva med hiv idag. Globalt sett är unga kvinnor mest utsatta. Vid heterosexuellt vaginalsex överförs hiv lättare från penis till slida än från slida till penis. Kvinnors utsatthet har också att göra med sociala förväntningar på kvinnors och mäns sexualitet, sexuellt våld och brist på makt över den egna kroppen och sexualiteten. Normer för maskulinitet ökar även mäns utsatthet genom att uppmuntra risktagande och utgöra ett hinder för män att söka vård (UNAIDS 2012). Om ens penis är omskuren löper man mindre risk att få hiv när man penetrerar en partner, men behöver fortfarande använda kondom för att skydda både sig själv och sin/sina partner. De flesta som lever med hiv, oavsett kön, har fått viruset genom sex, men hiv kan också överföras via blod (exempelvis vid sprutdelning) eller till barn under graviditeten, förlossningen eller via bröstmjolk. Risken att ett barn ska få hiv är minimal om modern genomgår fungerande behandling. I Sverige erbjuds alla gravida hivtestning.

I sexualundervisningen behöver vi arbeta med de problematiska föreställningar som omgärdar hiv. När hiv och aids kom på 1980-talet var det en hittills okänd sjukdom med hundraprocentig dödlighet. Ett hätskt samhällsklimat rådde och vissa grupper pekades ut som smittospridare. När de effektiva medicinerna kom i mitten på nittioalet ändrades sjukdomsförloppet i grunden. Där tillgången till mediciner är god är hiv idag en bland många kroniska sjukdomar, att jämföra med diabetes. Dessutom är risken att överföra hiv numera mycket liten om den som lever med hiv svarar bra på behandling (SMI 2013). Föreställningar från epidemins tidiga år lever dock kvar, vilket påverkar många hivpositiva människors livskvalitet negativt, framför allt den psykosociala och sexuella hälsan (SMI 2011). De flesta vuxna har någon gång haft oskyddat sex.

Ändå finns en föreställning om att personer som lever med hiv får skylla sig själva. Rädslan för att bli diskriminerad och dåligt bemött gör att få personer som lever med hiv är öppna med sin hivstatus. I kapitlet *Sexualitet, relationer och samhälle* finns tre övningar som rör dessa frågor. Ett av exemplen i *Brev om rättigheter* (s. 195) och ett par diskussionsfrågor i *Ja nej kanske* (s. 185) kan användas som utgångspunkt för samtal om hivpositivas rätt till integritet, sexualitet och att slippa diskriminering. *Gissa lagen* (s. 202) tar upp smittskyddslagen och bemöter även den tyvärr vanliga föreställningen om att det inte går att få uppehållstillstånd om man har hiv (Nkulu Kalengayi med flera 2011). Det är en missuppfattning som hindrar människor från att testa sig och söka vård.

Okunskapen om hiv är stor och myter sprids fortfarande. Bemöt felaktiga föreställningar om att hiv kan överföras genom kyssar, gemensamma toaletter eller av myggor. Prata om vilka sexpraktiker som innebär faktisk risk för överföring och betona allas ansvar att skydda sig själva och varandra. På så sätt befäster du inte heller föreställningen om att det bara är människor inom vissa grupper som lever med hiv. Det är en viktig föreställning att motverka eftersom den skapar ett *vi och de* som dels ger falsk trygghet och dels leder till stigmatisering och diskriminering. Mediarapporteringen om ”hivmän” och ”hivkvinnor” förstärker en sådan föreställning. Faktum är att de flesta överföringar av hiv och andra STI:er sker av personer som inte själva vet att de bär på infektionen, vilket är viktigt att understryka i undervisningen.

Många har en tröskel mot att prata om hiv med sin/sina partner och mot att testa sig. När hiv blir en del av sexualundervisningen kan tröskeln bli lägre. Övningarna *Termehs tankar om testning* och *Vic och Jody – tankar om testning i en parrelation* tar upp kommunikation och hur det kan vara i en relation om det visar sig att någon i paret har hiv eller någon annan STI.

TIPS PÅ LITTERATUR OCH MATERIAL

RFSU (2004) *Kondompraktika för män* (finns även på engelska och arabiska)

RFSU (2014) *Kondomboken:Handledning med elevmaterial från RFSU*

RFSU (2015) *Säkrare sex – med och utan kondom*

RFSU Göteborg och Positiva Gruppen Väst (2014) *Hiv, sex och lust, lättläst broschyr om hiv och säkrare sex*

RFSU-Gruppen Malmö (2010) *Dundermycket sexualundervisning: Falluckor och positiva resultat i ett försök att göra teori till praktik*

SMI (2012) *Råd och fakta*, faktablad om olika STI:er på tretton språk

<www.hivportalen.se> Här finns information om hiv/STI-prevention och sexuell hälsa

Materialen från RFSU och Smittskyddsinstitutet finns att ladda ner från respektive hemsida.

METODER

SEXLINJEN

Efter att ha pratat om hur könssjukdomar överförs kan du använda denna övning för att repetera fakta och samtidigt visa många olika sätt att ha säkrare sex på – med eller utan kondom och oavsett om man har samkönat eller olikkönat sex.

Instruktioner

Lägg tre lappar längs en tänkt linje på golvet där det står *ingen risk*, *liten risk* respektive *stor risk att få eller ge klamydia* (nummer 210–212 i lektionsunderlaget). Dela in klassen i par som får en bildkombination var som symboliserar en sexpraktik, exempelvis hand och vagina (nummer 63–84 i lektionsunderlaget). Var tydlig med att de föreställer två personer som har sex, där någon kan ha klamydia. Låt deltagarna prata om vilken risk de tror att det är att få eller ge klamydia om man har sex som deras bildkombination visar. Be dem lägga bilden där de tror att den hör hemma på linjen.

Gå sedan igenom en bildkombination i taget i helgrupp. Fråga hur deltagarna tänkte, fyll i med rätt svar och flytta bilderna efterhand om de lagts på fel plats (se nästa sida). Vid vissa sexpraktiker kan man använda kondom (nummer 85–88 i lektionsunderlaget). Fråga var på linjen dessa hamnar då. Avrunda genom att prata om säkrare sex och peka på alla sätt man kan ha sex på som innebär ingen eller liten risk för att klamydia överförs. Betona vikten av att testa sig efter osäkert sex.

Att tänka på

- * Övningen utgår från klamydia eftersom det är en vanlig könssjukdom som överförs lätt. Berätta att om man har säkrare sex på dessa sätt är det också ett skydd mot överföring av hiv som är den allvarligaste STI:n.
- * Det innebär en förenkling att säga att vissa sexpraktiker inte innebär någon risk alls, men risken är så minimal i vissa fall att det kan skapa onödigt oro att prata om dem som risk, inte minst när det finns stora språkbarriärer.

BUDSKAP:

Man kan ha säkrare sex på många sätt – både med och utan kondom.

LÄS MER:

Överföring och säkrare sex (s. 116)

INGEN RISK att ge
eller få klamydia

LITEN RISK att ge
eller få klamydia

STOR RISK att ge
eller få klamydia



tunga + tunga



bröst + tunga



anal + tunga



penis + lår



bröst + hand



anal + hand



vagina + lår



hand + rumpa



vagina + hand



dildo + vagina



hand + penis



mun + penis + kondom



anal + penis
+ kondom + glidmedel



vagina + penis + kondom



anal + penis
+ kondom + glidmedel



tunga + vagina



vagina + vagina



mun + penis



penis + penis



anal + penis



vagina + penis



anal + penis

I lektionsunderlaget finns fler exempel på sexpraktiker som hamnar under *ingen risk* (pung + mun, rygg + tunga, öra + mun och mun + bröst).

- * Det finns inga exakta placeringar för de olika sexuella handlingarna på linjen utan risknivån kan bero på olika faktorer. Till exempel om man vid oralsex fått utlösning i munnen eller inte, eller om fingrarna i partnerns slida kan ha ens egen sperma eller slidsekret på sig. Bilden till vänster är en vägledning när ni gör övningen.
- * Fokusera på huvudbudskapet och undvik detaljrik information för att inte tappa deltagarna. Undvik också att fastna i hypotetiska exempel som inte är särskilt troliga. Till exempel att man skulle kunna få klamydia av att kyssa ett bröst som blivit smekt av en hand som fått sperma på sig. Klamydia dör relativt snabbt utanför kroppen.
- * Eftersom det kan finnas personer som har någon STI i klassen behöver vi i undervisningen prata både om risken att själv få en könssjukdom och risken att överföra en till någon annan.

MARCIN OCH SARA – HUR BLIR SEXET SÄKRARE?

Denna övning är en variant av metoden *Sexlinjen* men utgår från en berättelse om paret Sara och Marcin. Den repeterar hur STI:er överförs och visar olika sätt att ha säkrare sex på – med eller utan kondom. Samtidigt visar den hur man kan kommunicera kring sex med en partner (se *Sex med andra – samspel och ömsesidighet*, s. 83).

Instruktioner

Berätta historien om Marcin och Sara med hjälp av bilder som du sätter upp i kronologisk ordning på tavlan (numreringen hänvisar till lektionsunderlaget):

Marcin och Sara har nyligen blivit ihop (nummer 128). Båda har haft sex förut, men inte med varandra. Sara äter p-piller. De har inte testat sig för könssjukdomar så de vet inte om de har någon könssjukdom. Här hånglar de, och det känns bra. Båda tänker att de vill ha sex. De klär av sig kläderna (nummer 129) och fortsätter att kyssas (nummer 63). Sara smeker Marcins

BUDSKAP:

Man kan ha säkrare sex på många sätt – både med och utan kondom.

LÄS MER:

Överföring och säkrare sex (s. 116)

bröst (nummer 64). Marcin visar att han njuter så Sara provar att även kyssa och slicka Marcins bröstvårtor (nummer 65). Sara frågar om hon får suga på Marcins kuk (nummer 66). Marcin nickar och Sara blir glad, för hon har fantiserat om det. Efter ett tag visar Marcin att han vill ha sex med kuken i fittan. Det vill hon också (nummer 67). De njuter. Sen frågar Marcin om de kan smeka varandra istället. Det vill Sara också, så de har smeksex (nummer 68-69). Lite senare kramas och gosar de. Det känns fint, men Marcin är samtidigt orolig. Han undrar om han eller Sara kan ha fått en könssjukdom (nummer 130).



Låt deltagarna prata två och två om huruvida de tror att Marcin eller Sara kan ha fått någon könssjukdom. På vilket sätt hade de sex då?

Gå igenom klassens tankar i helgrupp. Lägg ut lapparna *stor risk*, *liten risk* och *ingen risk att få eller ge klamydia* längs en tänkt linje på golvet (nummer 210–212 i lektionsunderlaget). Placera tillsammans ut de sexpraktiker Sara och Marcin haft på linjen. Säg att ni utgår från klamydia eftersom den är vanlig och eftersom den som skyddar sig mot klamydia även skyddar sig mot de flesta andra STI. Avsluta med att göra *Sexlinjen* (s. 131) med resterande bilder (nummer 70–88 i lektionsunderlaget), nu även med samkönade sexpraktiker.

Att tänka på

- * Det innebär en förenkling att säga att vissa sexpraktiker inte innebär någon risk alls, men risken är så minimal i vissa fall att det kan skapa onödigt oro att prata om dem som risk, inte minst när det finns stora språkbarriärer.
- * Det finns inga exakta placeringar för de olika sexuella handlingarna på linjen utan risknivån kan bero på olika faktorer. Till exempel om man vid oralsex fått utlösning i munnen eller inte, eller om fingrarna i partnersnida kan ha ens egen sperma eller slidsekret på sig. Bilden på sidan 132 är en vägledning när ni gör övningen.
- * Fokusera på huvudbudskapet och undvik för detaljrik information för att inte tappa deltagarna. Undvik också att fastna i hypotetiska exempel som inte är särskilt troliga. Till exempel att man skulle kunna få klamydia av att kyssa ett bröst som blivit smekt av en hand som fått sperma på sig. Klamydia dör relativt snabbt utanför kroppen.
- * Eftersom det kan finnas personer som har STI i klassen behöver vi i undervisningen prata både om risken att själv få en könssjukdom och risken att överföra en till någon annan.

BUDSKAP:

Om man använder kondom på rätt sätt så blir det säkrare.

Det är bra att på förhand fundera över om, när och hur man vill föreslå kondom – då är det mer troligt att det blir som man vill snarare än vad som råkar hända.

LÄS MER:

Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22), *Praktisk kondomkunskap* (s. 122) och *Normer och känslor kring säkrare sex och kondom* (s. 124)

FILIPS MÖTE MED KONDOMEN

Denna övning sätter kondomskolan i ett sammanhang genom att utgå från Filip som vill ha sex med kondom. Den förmedlar praktisk kondomkunskap om tillgänglighet, förvaring och användning. Övningen öppnar också för samtal om hur man kan träffa någon och hur man kan föreslå kondom.

Instruktioner

Berätta om Filip som gärna vill träffa en kille eller tjej att ha sex med. Han vill använda kondom för att skydda sig mot könssjukdomar och graviditet. Fråga klassen vad Filip behöver göra och fyll i om det behövs:

*Hur ska han göra för att träffa någon eller visa att han är intresserad?
Är det samma för tjejer?*

Var kan han få tag på kondomer? Hur kan det kännas att fråga efter eller köpa kondomer?

Var ska han ha kondomerna så att de är nära till hands när han behöver dem?

Om han träffar någon, när och hur kan han föreslå kondom? Är det samma för tjejer? Vad händer om han får nej?

Vad ska han tänka på när han sätter på kondomen?

Visa hur man sätter på en kondom med hjälp av till exempel en ”tränis” (träpenis), morot eller två fingrar, och låt gärna deltagarna prova själva.

Att tänka på

- * Det är lätt hänt att utgå från att sex alltid innebär samlag när man undervisar om kondom. Säg därför att ni nu pratar om vissa sorters sex (vaginalsamlag, analsamlag och munsex med penis) men att man kan ha säkrare sex på många andra sätt också.

KONDOMSTAFETT

I grupper med unga kan denna lek vara ett sätt att avdramatisera kondomer. Det kan göra steget till att använda kondom när det sedan behövs lite mindre.

Instruktioner

Låt klassen ställa sig på två eller tre led och ge alla en kondom var. De som står först i ledet sätter nu på kondomen på två fingrar på kompisen bakom och tar sedan av och slänger den. När kondomen är slängd sätter nästa person på sin kondom på personen bakom, och så vidare. Den sista personen i ledet springer fram för att sätta på kondomen på den första personens fingrar. Det lag vinner som slänger den sista kondomen först.

TAM OCH IME – TANKAR OCH KÄNSLOR OM KONDOM

Med hjälp av denna övning kan man arbeta med de föreställningar, förväntningar och känslor som kan stå i vägen för kondomanvändningen. Den utgår från exemplet Ime och Tam som båda vill ha sex med varandra men tänker olika om att använda kondom.

Instruktioner

Berätta om Tam och Ime och dela ut varsitt papper med bilden på dem (nummer 131 i lektionsunderlaget). Ime och Tam vill ha sex tillsammans. Tam vill ta fram kondom, Ime vill inte det. Låt deltagarna diskutera i par eller smågrupper: Vad tänker och känner Tam respektive Ime? Varför vill Tam använda kondom? Varför vill Ime inte föreslå kondom? De får gärna skriva stödord i tankebubblorna. Diskutera sedan i helgrupp, först Imes tankar och sedan Tams.

Ta gärna övningen ett steg vidare. Utgå nu från att Ime inte vill använda kondom av någon anledning som kommit upp som förslag i klassen. Diskutera vad Tam borde göra eller säga när Ime till exempel säger ”Varför då? Det är ju mycket skönare utan.” Hjälp

BUDSKAP:

Om man vänjer sig vid kondomer är det lättare att använda dem när det väl gäller.

LÄS MER:

Praktisk kondomkunskap (s. 122)

BUDSKAP:

Kondom är ett bra skydd mot könssjukdomar och oönskad graviditet.

Det kan finnas många rimliga anledningar till att det känns svårt att använda kondom.

Det kan vara lättare att använda kondom om man tänkt igenom hur det kan kännas att föreslå kondom.

LÄS MER:

Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22) och Normer och känslor kring säkrare sex och kondom (s. 124)

helt enkelt Tam att ha säkrare sex genom att ge tips på vad man kan göra i den situationen.

Att tänka på

- * Tam och Ime är könsneutrala namn, så deras kön framgår inte. Om deltagare blir frustrerade över att inte veta kan du säga att de kan bestämma kön själva, men följ sedan upp med en diskussion om huruvida kön spelar någon roll i sammanhanget.
- * Det är lätt hänt att utgå från att sex alltid innebär samlag när man undervisar om kondom. Säg därför att ni nu pratar om vissa sorters sex (analsamlag, vaginalsamlag och munsex med penis) men att man kan ha säkrare sex på många andra sätt också. Var öppen för möjligheten att Ime inte vill föreslå kondom för att hen vill ha säkrare sex på andra sätt, exempelvis smeksex.
- * Bekräfta de invändningar mot kondom som nämns, förslagsvis genom att säga att det är förståeligt att tänka och känna som Ime. Led sedan in samtalet på fördelarna med att använda kondom.
- * Om någon föreslår att Ime inte vill ta fram kondom för att hen har en könssjukdom som hen *vill* att Tam ska få kan du säga att det inte är särskilt troligt. De flesta som överför en STI till någon vet dessutom inte om att de bär på den själva.

Tam vill ta fram kondom.
Vad tänker Tam?

- Det är skönt att slippa oroa sig för könssjukdomar.



Ime vill inte ta fram kondom.
Vad tänker Ime?

- Om jag tar fram en kondom så kanske Tam tror att jag haft sex med många.

BUDSKAP:

Det kan finnas många rimliga anledningar till att det känns svårt att använda kondom.

Det kan vara lättare att använda kondom om man har funderat över i vilka situationer som det är stor eller liten chans att man föreslår kondom.

LÄS MER:

Normer och känslor kring säkrare sex och kondom (s. 124)

KONDOMLINJEN

Det kan vara olika lätt att föreslå kondom i olika situationer och relationer. Genom denna övning uppmuntras gruppen att reflektera kring detta för att vara förberedd på olika situationer där man vill använda kondom.

Instruktioner

Lägg ut två lappar där det står *lätt att ta fram kondom* respektive *svårt att ta fram kondom* i varsin ände av en tänkt linje på golvet (nummer 213–214 i lektionsunderlaget). Dela in klassen i smågrupper och ge dem en lapp var med olika situationer (nummer 215–218 i lektionsunderlaget):

Är gifta

Älskar partnern

Känner inte varandra

Är kompisar

Är mycket kåt

Har aldrig haft sex med någon förut

Har haft sex många gånger förut

Är full

Har bråkat

Är nykär

Är nervös

Är på semester

**Har annat preventivmedel
(vid slidsamlag)**

Låt grupperna diskutera om det är lätt eller svårt att ta fram kondom i den situation de fått. Sedan lägger de sin lapp på linjen där de tycker att den passar. Betona att det kan kännas olika för olika personer, så det finns inga rätt eller fel svar. Varje grupp presenterar sedan sin lapp och hur de tänkt, följt av diskussion i helgrupp.

Att tänka på

- * Det är lätt hänt att utgå från att sex alltid innebär samlag när man undervisar om kondom. Säg därför att ni nu pratar om vissa sorters sex (vaginalsamlag, analsamlag och munsex med penis) men att man kan ha säkrare sex på många andra sätt också.
- * Bekräfta de tankar som nämns om vad som kan göra kondom-användning svårt, förslagsvis genom att säga att det är förståeligt att tänka och känna så. Led sedan in samtalet på fördelarna med att använda kondom.

TERMEHS TANKAR OM TESTNING

Olika föreställningar, normer och känslor kan hindra människor från att testa sig efter osäkert sex. I den här övningen kan ni arbeta med dessa med hjälp av exemplet Termeh och hennes kompis som försöker uppmuntra Termeh att testa sig.

Instruktioner

Låt klassen läsa historien om Termeh (nummer 132 eller 135 i lektionsunderlaget, beroende på deltagarnas ålder):

Termeh berättar för sin kompis att hon har träffat en ny kille. De har haft sex.

Kompisen frågar om de använde kondom. Termeh säger nej. De har mest smeksex. Men de har haft samlag också.

Kompisen tycker att hon ska testa sig för könssjukdomar, men Termeh vill inte testa sig.

Dela in klassen i två grupper. Halva klassen får i par eller smågrupper diskutera vad de tror att Termeh tänker (nummer 133 eller 136 i lektionsunderlaget), medan den andra halvan får prata om vad kompisen tänker och vill säga för att uppmuntra Termeh att testa sig (nummer 134 eller 137 i lektionsunderlaget). Dela ut bilderna och säg att de gärna får skriva stödord i tankebubblorna.

Låt grupperna antingen spela upp en diskussion mellan Termeh och hennes kompis eller presentera vad de kommit fram till.

Gå gärna vidare och prata om vad som händer om Termeh faktiskt går och testar sig och det visar sig att hon har hiv eller någon annan STI. Ta upp behandling men öppna även för samtal om hur hon kan göra i sin nya relation:

Hur kan Termeh berätta för sin nya partner att hon har hiv eller någon annan könssjukdom? Hur tror ni att det känns för Termeh?

Vad tror ni att Termehs partner säger eller gör när hon berättar?

Hur kan de nu ha sex tillsammans?

BUDSKAP:

Om man har haft oskyddat sex är det viktigt att testa sig för att få behandling i tid och för att undvika att överföra STI:n till andra.

Det kan finnas många rimliga anledningar till att det känns svårt att gå och testa sig för STI.

LÄS MER:

Normer och känslor kring testning (s. 127) och Rättigheter och lagar i Sverige (s. 170)



Nämn smittspårning, informationsplikt och repetera olika sätt att ha säkrare sex på. Nämn även att risken att överföra hiv till någon annan är mycket liten om man svarar bra på behandling.

Att tänka på

- * Det är viktigt att ta tankar och känslor som gör att människor inte testar sig på allvar. Argumentera inte emot utan bekräfta de invändningar som deltagarna nämner. För därefter in samtalet på fördelarna med att testa sig.
- * Ta upp att det kan vara ett extra bra tillfälle att testa sig när man inleder en ny relation.
- * Om negativa attityder gentemot personer som lever med hiv uttrycks i klassen, bemöt dem och betona allas rätt och möjlighet att ha sex och relationer, oavsett hivstatus (så länge det är ömsesidigt, som alltid).

VIC OCH JODY – TANKAR OM TESTNING I EN PARRELATION

Olika föreställningar, normer och känslor kan hindra människor från att testa sig och från att prata med sin/sina partner om STI och testning. Den här fyrahörnsövningen är ett sätt att arbeta med dessa. Övningen utgår från historien om Vic och Jody som är tillsammans och tänker olika om testning.

Instruktioner

Berätta historien om Jody och Vic på nästa sida medan du visar denna bild (nummer 138 i lektionsunderlaget):



BUDSKAP:

Det är viktigt att testa sig om man har haft oskyddat sex, även om man har en fast relation, för att få behandling i tid och för att undvika att överföra könssjukdomar till sin/sina partner.

Det är viktigt att prata med sin/sina partner om STI och testning.

Det kan finnas många rimliga anledningar till att det känns svårt att testa sig för STI eller prata med sin/sina partner om STI och testning.

LÄS MER:

Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22), *Normer och känslor kring testning* (s. 127) och *Rättigheter och lagar i Sverige* (s. 170)

Vic och Jody är gifta sedan några år. De har inte testat sig för hiv eller andra könssjukdomar. En dag går de på stan och ser en affisch där det står "Har du testat dig?".

Vic blir orolig och tänker: "Hjälp! Kan jag ha hiv?". Jody tänker däremot: "Jag är gift och har bara sex med Vic så jag kan inte ha hiv". Jody tänker att det bara är personer som har sex med många som har könssjukdomar.

Vic vill att de testar sig tillsammans men tycker att det känns svårt att fråga.

Deltagarna ska nu ta ställning till hur de tror att historien avslutas och diskutera varför. Presentera de tre alternativen nedan och var tydlig med att det inte finns något rätt eller fel svar. Varje hörn i rummet representerar ett alternativ, vilket du visar genom att där sätta upp tillhörande bild (nummer 139–142 i lektionsunderlaget). Det fjärde hörnet är ett öppet hörn för deltagare som kommer på egna förslag. När alla valt ett hörn, dela ut de diskussionsfrågor som hör till respektive alternativ (nummer 143 i lektionsunderlaget). Låt deltagarna diskutera med de andra som valt samma varför de valde just det alternativet och vad de tror att Vic och Jody tänker eller gör. Om någon deltagare är ensam om att välja ett hörn går du dit och diskuterar med hen.

Hörn 1: Vic frågar Jody om de kan testa sig tillsammans.

- * Vad kan Vic säga till Jody för att Jody ska testa sig med Vic?
- * Vad svarar Jody?
- * Varför kan det vara bra att testa sig tillsammans?

Hörn 2: Vic testar sig. Vic pratar inte med Jody om testning.

- * Varför testar sig Vic ensam?
- * Varför vågar inte Vic prata med Jody om testning?

Hörn 3: Vic pratar inte med Jody om testning. Vic testar sig inte.

- * Varför vågar inte Vic prata med Jody om testning?
- * Varför testar inte Vic sig?

Hörn 4: Öppet alternativ.

- * Vad tror ni att Jody och Vic gör? Varför då?

Låt grupperna presentera hur de diskuterat och följ upp med helgruppsdiskussion.

Ta sedan övningen ett steg vidare genom att prata om vad som kan hända om Vic ensam eller tillsammans med Jody går och testar sig och det visar sig att Vic har hiv eller någon annan STI. Ta upp behandling men öppna även för samtal om hur Vic kan göra i sin relation:

Hur kan Vic berätta för sin partner? Hur tror ni att det känns för Vic?

Vad tror ni att Jody säger eller gör när Vic berättar?

Hur kan de nu ha sex tillsammans?

Nämn smittspårning, informationsplikt och repetera olika sätt att ha säkrare sex på. Nämn även att risken att överföra hiv till någon annan är mycket liten om man svarar bra på behandling.

Att tänka på

- * Jody och Vic är könsneutrala namn, så det framgår inte om det är ett samkönat eller olikkönat par och i så fall vem som är vem. Om deltagare blir frustrerade över att inte veta kan du säga att de kan bestämma kön själva, men följ sedan upp med en diskussion om huruvida kön spelar någon roll i sammanhanget.
- * Det är viktigt att ta tankar och känslor som gör att människor inte testar sig eller pratar om STI med sin/sina partner på allvar. Argumentera inte emot utan bekräfta de invändningar som deltagarna nämner. För därefter in samtalet på fördelarna med att testa sig och att kommunicera om STI.
- * Betona vikten av att testa sig även om man lever i en parrelation eftersom man inte kan veta om man själv eller partnern haft med sig en STI in i relationen, eller om partnern haft sex utanför relationen.
- * Om negativa attityder gentemot personer som lever med hiv uttrycks i klassen, bemöt dem och betona allas rätt och möjlighet att ha sex och relationer, oavsett hivstatus (så länge det är ömsesidigt, som alltid).

Alternativ

Man kan också dela ut de olika alternativen med tillhörande diskussionsfrågor till på förhand uppdelade grupper.

GRAVIDITET, PREVENTIVMEDEL OCH ABORT

För att ha möjlighet att bestämma över sin reproduktion behöver man kunskap om sin kropp. Detta kapitel handlar om kroppen med utgångspunkt i reproduktion: de inre könsorganen, hur barn kan bli till på olika sätt och hur man kan undvika eller avsluta en oönskad graviditet. Förslag ges på viktig kunskap att ta upp och bra sätt att arbeta med frågorna i klassrummet.

ATT ARBETA MED REPRODUKTIVA RÄTTIGHETER

Reproduktion är ett omfattande tema som ofta väcker många frågor. Sexualundervisningen ska framför allt ge deltagarna tillgång till ord för de olika delarna av de inre könsorganen och information om hur man kan bli gravid respektive undvika oönskad graviditet. Här är det som leder fram till graviditeten det viktiga, inte fostrets utveckling eller förlossning. I detta kapitel ges förslag på vilken information som kan vara bra att ta upp, men anpassa självfallet efter gruppen. I en del klasser behöver man arbeta med baskunskaper om de inre könsorganens funktion, menstruation och befruktning,

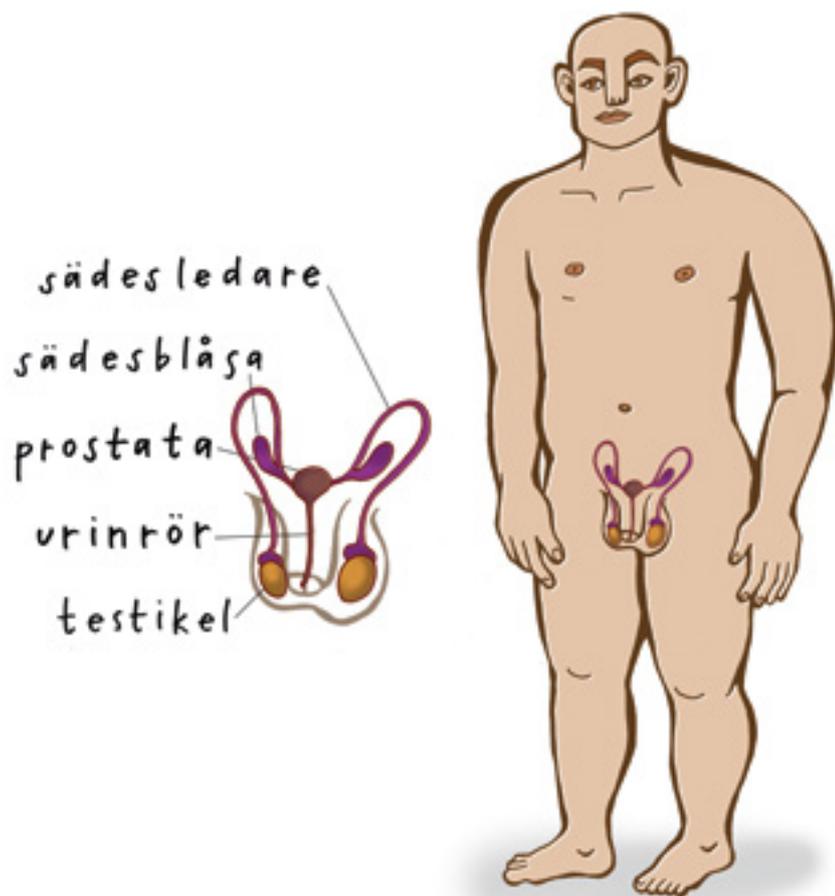
medan denna kunskap är självklar i andra klasser. Rätten till abort bör alltid tas upp.

Det finns förväntningar kring att skaffa barn som vi behöver förhålla oss till i undervisningen. För att den ska bli inkluderande behöver vi vara öppna för att en del inte vill ha barn alls, andra har eller vill ha många barn, en del vill ha barn i ung ålder och andra som äldre. Olika sätt att skaffa barn på behöver tas upp som lika bra och självklara alternativ, till exempel samlag, assisterad befruktning och adoption. Detsamma gäller för olika sätt att bli förälder på: i sam- eller ollickönad relation, med en vän, som ensamstående, tillsammans med fler än en person, med en tillfällig sexpartner och så vidare. Det finns också barn som blir till genom värdgraviditet (surrogatmödraskap), där någon är gravid åt en annan person eller ett par, oftast med hjälp av donerade ägg från en annan kvinna. I Sverige finns i nuläget ingen lagstiftning som reglerar detta, men en del ordnar detta utomlands eller på egen hand. Om man är två kan den som inte är biologisk förälder göra en närståendeadoption.

Övningen *Clara och Tiago – så blir de inte gravida* tar upp olika preventivmetoder och abort. Den kan göras i klasser med begränsade svensk-kunskaper. *Finn frågan, sök svaret* tar även upp olika sätt att skaffa barn och andra frågor om graviditet, men denna övning kräver mer svenska och läskunskaper. Precis som i undervisningen om sexuellt överförda infektioner är det viktigt att inte bara arbeta med själva faktakunskaperna utan även med värderingar och kommunikation. Vem förväntas till exempel, utifrån kön, ta ansvar för preventivmedel? Detta diskuteras i samband med övningen om Clara och Tiago. Vi hänvisar även till övningarna om kondom i föregående kapitel (s. 136–140) och till *Ja nej kanske* i nästa kapitel (s. 185).

De inre könsorganen

Gå igenom namnen på de olika delarna av de inre könsorganen och vilka funktioner de har för reproduktionen. Undvik att fastna i detaljer.

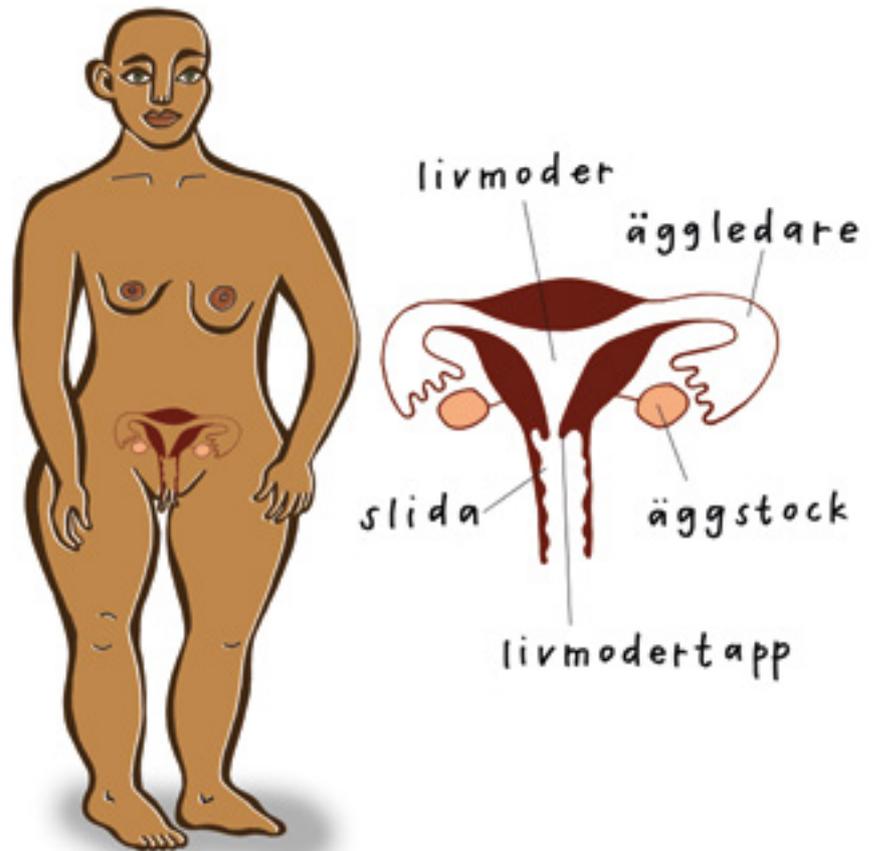


Testiklarna/pungkulorna – Här görs spermier.

Sädesblåsorna och prostatan – Här görs vätskor som spermier blandas med.

Sädesledarna – Genom dessa förs spermier från testiklarna till urinröret.

Urinröret – Här åker både urin och sperma ut genom penis (men aldrig samtidigt).



Äggstockarna – Här finns äggceller som blir ägg ungefär en gång i månaden.

Äggledarna – Genom dessa förs äggen till livmodern. Det är oftast här ägg och spermie "smälter ihop" när man blir gravid.

Livmodern – En ihålig muskel där fostret växer om man är gravid.

Livmodertappen/livmoderhalsen – Detta är ingången till livmodern.

Slidan – En cirka 7-10 centimeter lång "kanal". Mensen kommer ut här och det är ur slidan som barnet föds.

Mens och ägglossning

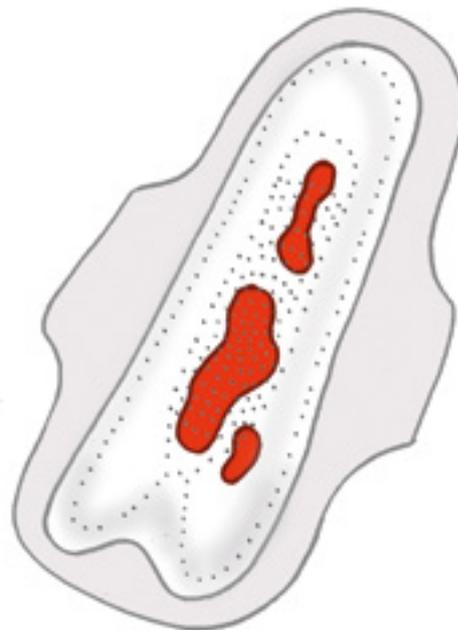
Det är vanligt med kunskapsluckor om mens, inte minst om varför man får mens. Om så är fallet i din klass, gå igenom menscykeln och ta gärna hjälp av bildspelet *Varför får man mens?* som finns på Ungdomsmottagningen på nätet (umo.se). I äggstockarna finns äggceller, som man föds med. I början av menscykeln börjar ett (eller ett par) av dessa mogna till ägg. Samtidigt blir slemhinnan i livmodern tjockare för att kunna ta emot ett befruktat ägg. Efter cirka två veckor får man ägglossning och ägget fångas upp av äggledaren. Om ägget inte befruktas drar livmodern ihop sig för att stöta ut delar av livmodersslemhinnan genom slidan. Detta är mensen, som kommer ungefär två veckor efter ägglossningen. Krampen i livmodern gör att man kan få mensvärk. Mensen brukar vara i ungefär tre till sex dagar. Sedan börjar menscykeln om från början. Första mensen kommer i puberteten (9–16 år) och mensen upphör i 45–60-årsåldern.

Att ha mens är positivt – den är ett tecken på att man är frisk. Ha med det perspektivet i undervisningen som motvikt till de tabun som finns kring mens i samhället. Det kan finnas föreställningar om vad man får och inte får göra när man har mens, så betona att man kan leva som vanligt. Med andra ord går det utmärkt att exempelvis träna, duscha, bada och ha sex under mensen.

Andra vanliga frågor om mens rör oregelbunden eller utebliven mens, riklig mens, mensvärk och premenstruella spänningar (PMS). PMS gör att man kan känna sig svullen och få ömma bröst och finnar dagarna innan mens. Man kan också känna sig lättirriterad eller ledsen. Det kan variera från person till person och från gång till gång om man får PMS eller mensvärk och i så fall hur mycket, liksom hur riklig blödning och hur lång cykel man har. Berätta att det finns medicinsk hjälp att få om man har stora problem.

Sperma

Sperma, eller sädesvätska, är den blandning av vätskor som kommer ut ur penis vid utlösning. De flesta börjar producera sperma i 14–15-årsåldern, men många även tidigare. Spermans konsistens, lukt och smak kan variera. Den kan vara vit, genomskinlig, gul-

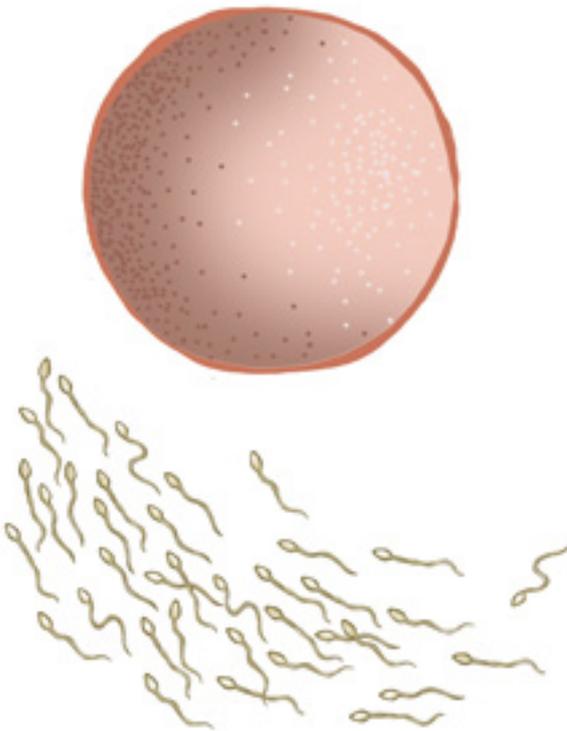


eller gråaktig, och den kan vara tunn, klumpig eller kletig. Det brukar vara ungefär en tesked, men mängden beror bland annat på när man fick utlösning senast. Sädsvätskan innehåller drygt 300 miljoner spermier från testiklarna, men den största delen av sädsvätskan kommer från sädesblåsorna och prostatakörteln. Man kan få utlösning när man sover eller när man har sex med sig själv eller någon annan. Det kan komma frågor om huruvida spermier kan ta slut eller om det är dåligt för kroppen att få utlösning för ofta eller för sällan. Det bildas nya spermier hela tiden så många utlösningar är inte skadligt och minskar inte heller möjligheterna att göra någon gravid senare.

Befruktning och graviditet

Det kan finnas föreställningar om att man kan bli gravid av till exempel analsex, oralsex eller av att bada tillsammans efter att man fått utlösning. Om den här typen av frågor kommer upp i klassen behöver ni jobba med baskunskaper i anatomi och reproduktion. Ta gärna hjälp av bildspelet *Hur går det till när en tjej blir gravid?* som finns på umo.se. För att bli gravid behöver ägg komma i kontakt med spermier. Spermier som kommer in i slidan kommer sedan upp i livmodern och äggledarna. Om detta sker strax efter ägglossning finns ett (eller flera) ägg där som kan bli befruktade. Spermier kan leva i 3–5 dygn i livmodern eller äggledarna och därmed också vänta på ägget. När befruktningen sker smälter ägget och spermien i ihop och tar sig ner till livmodern. Om det befruktade ägget fäster i livmoderväggen är man gravid.

Man kan bli gravid på detta sätt genom slidsamlag eller insemination. Insemination kan göras på sjukhus eller på egen hand. Så kallad heminsemination kan vara aktuellt till exempel om de som vill bli föräldrar inte är ett par, inte vill ha samlag eller är två kvinnor som är tillsammans och får spermier från en donator. Man för då in sperma i slidan med hjälp av en vanlig spruta (utan nål). Betona att man kan bli gravid efter bara ett samlag eller en insemination, men det kan också ta många försök innan en planerad graviditet sker. Ofrivillig barnlöshet är vanligt och det kommer ofta frågor om detta, framför allt i vuxengrupper. För att öka chansen att bli





gravid kan man pricka in ägglossningen med hjälp av ägglossnings-test, som kan köpas exempelvis på apoteket. Fruktsamheten minskar med åldern oavsett kön men tidigare för kvinnor. Fertiliteten hos kvinnor brukar sjunka snabbare efter 35 års ålder, och efter 40 år kan många inte bli gravida. Det är viktigt att förmedla att det ofta finns hjälp att få som ofrivilligt barnlöst par i fertil ålder. Om man försökt att bli gravid i ett års tid utan att lyckas kan man få hjälp med att ta reda på orsaken och försöka bli gravid med hjälp



av hormonbehandling, insemination eller IVF (provrörsbefruktning). Understryk att både män och kvinnor av olika skäl kan vara infertila. Nämn att donerade spermier kan användas vid assisterad befruktning för kvinnor i samkönade relationer, ensamstående kvinnor och olikkönade par där mannen inte har fungerande spermier. Man kan även få donerade ägg.

Om man lever med hiv och vill ha barn bör man alltid konsultera sin behandlande läkare inför en graviditet. Hivpositiva som är gravida får behandling, rekommenderas oftast kejsarsnitt och får enligt smittskyddslagen inte amma. Barnet får också medicinering de första veckorna. Risken att barnet får hiv är minimal när dessa rekommendationer följs.

Det första tydliga tecknet på att man är gravid är ofta att mensens inte kommer, men för att vara säker är det bra att göra ett graviditetstest antingen hemma eller på en ungdomsmottagning eller mödravårdcentral/barnmorskemottagning. Visa gärna ett sådant graviditetstest som man kan köpa på apoteket eller i affären, särskilt i grupper med unga. Nämn att när graviditet konstaterats får den blivande föräldern eller föräldrarna gå till en barnmorska med jämna mellanrum. Där får man information och barnmorskan kontrollerar att allt ser bra ut. Detta är frivilligt och gratis. Det är ganska vanligt att få missfall, särskilt innan tolfte graviditetsveckan. Det betyder oftast inte att det är något som är fel med ens kropp eller att man inte kan bli gravid igen eller fullfölja en graviditet.

Det kan finnas frågor om huruvida det är farligt att ha sex under graviditeten och hur lång tid det är bra att vänta med sex efter förlossningen. Det är inte skadligt för vare sig fostret eller den gravida att ha sex. Efter en vaginal förlossning brukar rådet ges att den som förlöst väntar med slidsex/penetration i åtminstone fyra till sex veckor på grund av infektionsrisken, eller tills det känns bra. Men man kan självfallet ha sex på andra sätt även tidigare om man har lust.

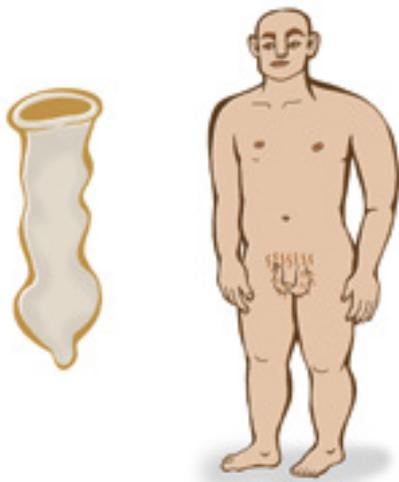
Att undvika oönskad graviditet

När man undervisar om hur man undviker oönskade graviditeter behöver man, förutom att prata om preventivmedel, ta upp de många sätt man kan ha sex på som inte kan leda till befruktning.

Ta gärna hjälp av bilder av olika sexpraktiker, spermier, ägg och de inre könsorganen (nummer 63–84 och 89–90 i lektionsunderlaget) om det finns oklarheter i klassen om vilka sexpraktiker som kan respektive inte kan leda till graviditet, speciellt om svenskkunskaperna är begränsade. (Detta kan med fördel göras i samband med övningen *Clara och Tiago – så blir de inte gravida*). Visa exempelvis hur spermier hamnar i analen vid analsamlag och därmed inte når ägget i äggledaren. Betona att oron för att bli oönskat gravid på andra sätt än genom slidsamlag i regel är obefogad eftersom spermier dör fort utanför kroppen. Om man fått färsk sperma på fingrarna som man sedan direkt för in i slidan finns visserligen möjlighet till graviditet, men om man bara smeker på eller runt vulvan eller om utlösningen hunnit torka kan man inte bli gravid.

Ta upp olika preventivmetoder och förklara hur de förhindrar graviditet (bild nummer 92–101 i lektionsunderlaget). Det kan komma frågor på detaljnivå om för- och nackdelar med olika preventivmedel. Undvik att låta för mycket tid gå till detta. Olika preventivmetoder passar olika personer, så uppmuntra deltagarna att själva prata med en barnmorska eller gynekolog. Ge istället en kort genomgång om hur de olika preventivmetoderna fungerar:

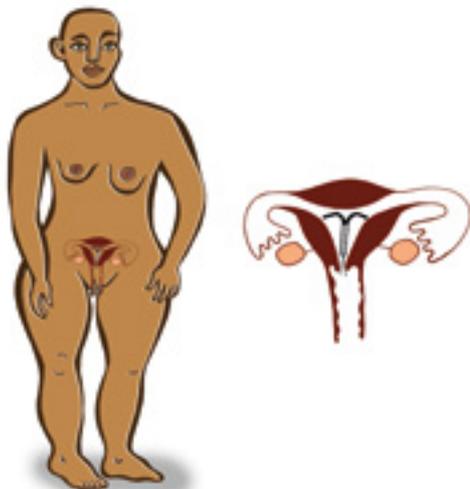
- * **Kondom, femidom och pessar** gör att spermier inte kommer fram till ägget. Om man använder pessar behövs även spermiedödande medel/pessargel.
- * **Hormonella preventivmedel** som p-piller, minipiller, p-stav, p-ring, p-plåster, p-spruta och hormonspiral gör att man inte får ägglossning (östrogen) eller att livmodern inte kan ta emot ett befruktat ägg (gestagen). De innehåller samma hormoner som finns naturligt i kroppen. Hormonella preventivmedel påverkar inte möjligheten att bli gravid längre fram.
- * **Kopparspiral** gör att spermier inte kan överleva i livmodern och att ett befruktat ägg inte kan fästa där.
- * **Sterilisering** innebär att sädesledarna klipps av så att spermier inte kommer med i utlösningen, eller att äggledarna klipps av eller täpps till så att äggen inte kan komma till livmodern.



Visa gärna preventivmedel som kondom, p-piller och spiral, särskilt för grupper med unga. Nämn att det inte finns någon åldersgräns (förutom för sterilisering) och att unga kan få preventivmedel genom ungdomsmottagningen. Vad tydlig med att endast kondom och femdom skyddar mot könssjukdomar och att kondom än så länge är det enda preventivmedlet för män.

Berätta att man efter oskyddat samlag eller om kondomen gått sönder kan ta akut-p-piller (bild nummer 104 i lektionsunderlaget). Tabletten ska tas så snart som möjligt men senast tre dygn efter samlaget. De kan köpas receptfritt på apoteket eller fås gratis på ungdomsmottagningen. Det finns även en receptbelagd sort som kan tas upp till fem dygn efter samlaget. Akut-p-piller är inget abortpiller utan skjuter fram ägglossning och förhindrar på så sätt graviditet.

Lägg vid behov extra tid på att prata om de preventivmetoder som är osäkra: ”säkra perioder”, amning och avbrutet samlag (bild nummer 102–103 i lektionsunderlaget). Så kallade säkra perioder är i själva verket en mycket osäker preventivmetod eftersom man inte kan veta exakt när ägglossningen kommer och eftersom spermier kan överleva flera dagar i äggledaren eller livmodern. När man ammar kan det visserligen dröja några månader innan man får ägglossning igen, men det är en osäker preventivmetod då det är omöjligt att veta när detta händer. Eftersom ägglossningen sker ett par veckor innan mens är det möjligt att bli gravid innan mensen kommit tillbaka. Även avbrutet samlag ger ett dåligt skydd mot graviditet (men är ett bättre skydd än inget alls). Det kan finnas spermier i försatsen och det är dessutom lätt hänt att man inte hinner ta ut penis i tid så att utlösningen ändå kommer i slidan.



Abort

Ta upp möjligheten att avsluta en oönskad graviditet. Abort är enligt svensk lagstiftning en rättighet fram till 18:e graviditetsveckan. Det finns ingen åldersgräns och det är den gravida som fattar beslutet, inte familjen eller personen som man blivit gravid tillsammans med. Man behöver inte heller ange orsak till att man önskar abort. Vecka

18 till 22 krävs särskilda skäl till aborten och tillstånd från Socialstyrelsen. De flesta aborter görs tidigt, hela 79 procent innan slutet av vecka nio (Socialstyrelsen 2012). Det finns medicinska och kirurgiska aborter. Vilken metod som används beror bland annat på vilken graviditetsvecka man är i. Medicinska aborter framkallas av en tablett medan kirurgiska innebär att man gör en skrapning. Betona att abort på sjukhus av utbildad personal inte är farligt och att det inte påverkar möjligheten att bli gravid senare.

Det kan uppstå diskussion om abortlagen där deltagare kan påpeka orättvisan i att den gravida själv får bestämma om man ska göra en abort eller inte, och att personen man blivit gravid tillsammans med därmed kan bli förälder mot sin vilja eller inte får bli förälder denna gång trots att den vill. Bemöt argumentet med att det är en mänsklig rättighet att själv bestämma över sin kropp och att denna rättighet även gäller vid graviditet. Mannen har möjlighet att välja om han inte vill ha barn genom att använda kondom. Att fatta ett gemensamt beslut om abort är så klart en fördel, men det slutgiltiga valet är alltid den gravidas. Vanliga skäl till abort kan vara att man inte vill ha barn alls eller just då eller att man inte vill vara förälder tillsammans med personen som man blivit gravid tillsammans med.

Tänk på att en diskussion för eller emot abort kan ge utrymme för dömande åsikter om kvinnor som valt att avsluta en graviditet. Om aborträtten ifrågasätts kan du betona att det är en rättighet att bestämma över sin kropp och bestämma om eller när man ska bli förälder. Berätta också att antalet aborter i stort inte påverkas av om det är lagligt eller inte. På platser där abort är olagligt eller aborträtten begränsad utförs istället många osäkra aborter. Uppskattningsvis dog ungefär 47 000 kvinnor i komplikationer efter osäkra aborter år 2008 (WHO 2012).

TIPS PÅ LITTERATUR OCH MATERIAL

Nathalie Simonsson (2012) *Världens viktigaste bok: Om kroppen, känslor och sex*

RFSU (2014) *Om abort*

Åse Røthing och Stine Helena Bang Svendsen (2001) *Sex och samlevnad: Perspektiv på undervisning*, kapitel 6

<www.rfsu.se/sv/Sex--relationer/Graviditet-och-abort>

<www.umo.se/Kroppen>

<www.umo.se/Sex/Skydd-mot-graviditet>

METODER

CLARA OCH TIAGO – SÅ BLIR DE INTE GRAVIDA

Med utgångspunkt i ett exempel om paret Clara och Tiago ger denna övning kunskap om hur man kan ha sex och samtidigt undvika en oönskad graviditet, både med hjälp av preventivmetoder och genom att ha sex på andra sätt än slidsamlag. Övningen tar även upp de osäkra preventivmetoderna avbrutet samlag och ”säkra perioder” liksom graviditetstest och abort. Det finns också utrymme att diskutera delat ansvar och kommunikation när det gäller preventivmedelsanvändning.

Instruktioner

Berätta om Tiago och Clara (nummer 144 i lektionsunderlaget):

Clara och Tiago har varit tillsammans i tre månader. De har inte haft sex tillsammans, men de har pratat om att de vill ha sex. De vill inte ha barn.

Vad kan de göra?

En alternativ variant som utgår från att Clara och Tiago är gifta och redan har ett barn finns också i lektionsunderlaget (nummer 144).

Lägg ut bilder på golvet med olika sexpraktiker med och utan preventivmetoder (nummer 63–73, 75–82 och 92–103 i lektionsunderlaget). Dela in klassen i par som får välja varsin bild som visar ett sätt som Clara och Tiago kan ha sex på utan att bli med barn. Var tydlig med att flera av alternativen kan leda till graviditet.

Efter att paret pratat ihop sig får de berätta för klassen varför Tiago och Clara inte skulle bli med barn om de valde deras alternativ. Det kan handla om att förklara att spermier och ägg inte möts när man har analsamlag eller oralsex, eller att förklara hur man kan ha slidsamlag utan att bli gravid genom att använda spiral eller något annat preventivmedel. Fyll i med relevanta fakta och gå även igenom de bilder som inte blivit valda. För tydlighetens skull, sätt upp lapparna *Clara blir inte gravid* respektive *Clara kan bli gravid* (nummer 145–146 i lektionsunderlaget) på tavlan och placera bilderna under rätt lapp (se nästa sida).

BUDSKAP:

Man kan ha sex på många sätt utan risk för oönskad graviditet – med eller utan preventivmetoder.

Det är bådass ansvar att skydda sig mot oönskad graviditet.

LÄS MER:

Att arbeta med reproduktiva rättigheter (s. 147)

Clara blir inte gravid



anal + penis



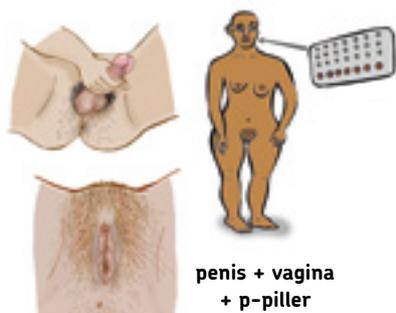
mun + penis



vagina + hand



hand + penis



penis + vagina
+ p-pill



Vagina + penis
+ kondom



penis + vagina
+ spiral

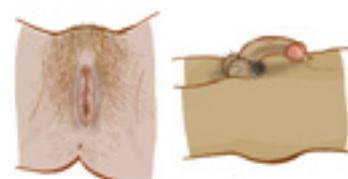


tunga + vagina



dildo + vagina

Clara kan bli gravid



vagina + penis



avbrutet samlag



penis + vagina
+ "säkra perioder"



← Under *Clara blir inte gravid* hamnar även de andra preventivmetoderna: p-ring, p-stav, p-spruta, p-plåster, sterilisering och pessar med spermiedödande medel. Hit hör även övriga sexpraktiker (olika former av smeksex, gnidsex och munsex).

Berätta sedan fortsättningen på historien:

Clara och Tiago har nu haft sex med penis i vagina utan preventivmedel. De vill fortfarande inte ha barn.

Vad kan de göra nu?

Ta upp akut-p-piller, graviditetstest och abort med hjälp av bilderna (nummer 37 och 104 i lektionsunderlaget) och visa gärna faktiska graviditetstest och akut-p-piller.

Diskutera avslutningsvis vikten av att prata med varandra om hur man vill skydda sig mot oönskad graviditet. Är det lätt eller svårt att prata om, och varför då? Hur kan man ta upp frågan på ett bra sätt med en partner? Tar män och kvinnor samma ansvar för preventivmedel?

Att tänka på

- * Det är lätt hänt att i undervisning om preventivmedel utgå från att alla är heterosexuella och har slidsamlag, eftersom denna information inte rör samkönad sexualitet eller andra sexpraktiker. Därför kan man inledningsvis säga att denna kunskap är extra viktig för dem som har eller kommer att ha sex med personer av annat kön.
- * Om du behöver förenkla informationen på grund av begränsade svenskkunskaper eller tidsbrist är följande bilder i övningen viktigast att ha med: oralsex med penis, analsamlag, avbrutet samlag, ”säkra perioder”, p-piller, spiral, kondom, akut-p-piller och abort, samt sterilisering i vuxengrupper.
- * Uppdelningen mellan Clara blir inte gravid och Clara kan bli gravid är förenklad. Nämn att ingen preventivmetod är helt säker, men risken att bli gravid är mycket liten vid samtliga preventivmetoder som rekommenderas här.
- * Betona att det alltid är bådass ansvar att skydda sig mot oönskad graviditet.
- * Denna övning fokuserar på graviditet men om man har olikkönat sex behöver man förhålla sig till graviditet och könssjukdomar samtidigt. Betona att kondom (och femidom) är det enda preventivmedlet som skyddar mot båda. Ibland kan man behöva

klargöra att exempelvis p-piller inte skyddar mot könssjukdomar. Säg även att det är viktigt att båda testar sig för STI om man i en relation vill sluta använda kondom för att börja med en annan preventivmetod eller försöka bli med barn.

BUDSKAP:

Vi har alla rätt att bestämma om eller när vi vill bli föräldrar.

Vi har alla rätt till kunskap om hur man kan bli gravid respektive undvika oönskad graviditet.

LÄS MER: Att arbeta med reproduktiva rättigheter (s. 147)

Alternativ

Ge deltagarna individuellt eller i grupp en fråga var som de får i uppgift att ta reda på svaret på.

FINN FRÅGAN, SÖK SVARET

Med hjälp av denna mingelövning som utgår från olika fiktiva exempel (se nästa sida) kan man arbeta bredare med temat reproduktion för att öka kunskapen om graviditet, olika sätt att skaffa barn på och hur man kan (och inte kan) undvika oönskad graviditet eller avbryta en graviditet.

Instruktioner

Dela in klassen i två grupper. I den ena gruppen får varje deltagare (eller par) en lapp med en röd fråga. I den andra gruppen får deltagarna lappar med svarta svar på den första gruppens frågor (nummer 147–150 i lektionsunderlaget, klipp isär frågorna och svaren).

Låt sedan deltagarna mingla runt för att hitta sin fråga respektive svar. När de tror att de hittat rätt sätter de sig ner så att du kan kontrollera att de har gjort rätt. På så sätt undviker ni att fler gör fel på grund av att deras rätta svar redan är borta. När alla är klara går ni igenom frågor och svar tillsammans. Ta hjälp av anvisade bilder i lektionsunderlaget och på umo.se (se nästa sida).

Att tänka på

- * Om du vill använda alla exempel är det bra att göra övningen i flera omgångar med max sex frågor i taget för att det inte ska bli oöverskådligt och svårt. Om gruppen har fler än tolv deltagare kan du dela in dem i par som får jobba tillsammans.
- * Denna övning fokuserar på graviditet men om man har olikkönat sex behöver man förhålla sig till graviditet och könssjukdomar samtidigt. Betona att kondom (och femidom) är det enda preventivmedlet som skyddar mot båda. Ibland kan man behöva klargöra att exempelvis p-piller inte skyddar mot könssjukdomar.

Säg även att det är viktigt att båda testar sig för STI om man i en relation vill sluta använda kondom för att börja med en annan preventivmetod eller försöka bli med barn.

Simon och Marie vill ha sex. De vill inte ha barn. Vad kan de göra?

Man kan använda preventivmedel om man vill ha sex med penis i vagina och inte vill ha barn. Till exempel p-piller, kondom eller spiral.

Om man har smeksex, munsex eller analsex kan man inte bli gravid.

(Bilder: nummer 63–66, 68–73, 75–82 och 92–101 i lektionsunderlaget)

Åsa hade sex med penis i vagina imorse. Hon vill inte bli gravid, men de använde inget preventivmedel. Vad kan hon göra nu?

En kvinna kan ta akut-p-piller om hon har haft sex med penis i vagina och inte vill bli gravid. Man kan få akut-p-piller på en ungdomsmottagning eller barnmorskemottagning/mödravårdcentral. Man kan också köpa dem på apoteket.

(Bild: nummer 104 i lektionsunderlaget)

Nadifa vill gärna bli gravid. När är det störst chans att bli gravid?

Det är lättast att bli gravid när ägget kommer (ägglossning). Ägget kommer ofta ungefär två veckor innan mens.

För att veta när ägget kommer kan man göra ett ägglossningstest.

(Bilder: Bildspelet *Hur går det till när en tjej blir gravid?* på umo.se.)

Azurine och hennes pojkvän vill inte bli gravida. De har sex med penis i vagina bara precis innan och efter att Azurine har mens. Kan de bli gravida då?

Man kan bli gravid även precis innan och efter mens. Man måste använda preventivmedel varje gång man har sex med penis i vagina om man inte vill bli gravid.

Det är svårt att veta exakt när ägget kommer. Spermier kan också leva flera dagar i livmodern. Därför går det inte att veta säkert vilka dagar man inte kan bli gravid.

(Bilder: Bildspelet *Hur går det till när en tjej blir gravid?* på umo.se.)

Samir vill inte ha barn. Hans kompis säger att han ändå kan ha sex med penis i vagina utan kondom. Kompisen säger att kvinnan bara kan bli gravid om mannen får utlösning i hennes slida. Är det sant?



Man kan bli gravid om man har sex med penis i slida även om det inte kommer utlösning i slidan.

Det kommer ofta lite vått (försats) ur penis när man blir kåt. I försatsen kan det finnas spermier.

(Bild: nummer 103 i lektionsunderlaget)

Nadja och Sabina är två kvinnor som har varit tillsammans i två år. De vill att Nadja ska bli gravid. Vad kan de göra?

Två kvinnor som är tillsammans kan få hjälp på sjukhus att bli gravida.

Man kan lämna spermier till sjukhuset för att hjälpa andra som vill ha barn.

Janna och Taybi vill gärna ha ett barn. De har försökt bli gravida i ett år. Men Janna är fortfarande inte gravid. Vad kan de göra?

En man och en kvinna som inte blir gravida kan få hjälp på sjukhus. Där får man veta om det är mannen, kvinnan eller båda som har svårt att få barn.

Många kan bli gravida om de får hjälp på sjukhuset.

Gifta par och ensamstående kan också adoptera ett barn.

Malika och Stefan försöker bli gravida. Malikas mens är sen. Malika och Stefan vill veta om hon är gravid. Vad kan de göra?

Om man vill veta om man är gravid kan man göra ett graviditetstest. Det är ett urintest som man kan köpa på apoteket.

Man kan också göra testet på en ungdomsmottagning eller barnmorskemottagning/mödravårdcentral.

Marcus är tillsammans med Signe. De har ett barn tillsammans. Nu är Signe gravid, men de vill inte ha fler barn. Vad kan de göra?

Om man är gravid och inte vill ha barn kan man göra abort på sjukhuset. Efter aborten är man inte gravid längre.

Det är bara den som är gravid som kan bestämma om den ska göra abort.

Efter aborten behöver de använda preventivmedel för att inte bli gravida igen.

(Bild: nummer 37 i lektionsunderlaget)

Samuel och Lina är kompisar. De vill gärna ha barn tillsammans. De vill inte ha sex. Vad kan de göra?

En man kan få barn med en kvinna utan att ha sex. Mannen kan ge spermier till kvinnan. Kvinnan sprutar in spermier i slidan själv.

Beatrice är gravid. Hon och hennes fru är rädda att något ska gå fel. Hur kan de veta att bebisen i magen mår bra?

När man är gravid går man till en barnmorskemottagning/mödravårdcentral. De kollar om bebisen lever och mår bra.

Om man är gravid och får ont och det kommer blod kan det vara ett missfall. Missfall betyder att man inte är gravid längre.

Aleksander och Anna väntar barn. De tycker båda om att ha sex men Aleksander är rädd att det inte är bra för bebisen. Är det okej att ha sex när man är gravid?

Det är okej att ha sex när man är gravid. Det är inte farligt för den som är gravid eller bebisen. I slutet av graviditeten kan man också ha sex om det känns bra.

Monica har hiv. Hon tar mediciner och mår bra. Hon vill gärna ha barn men är orolig för sin man och för barnet. Hur kan Monica bli gravid och föda barn utan att barnet eller mannen får hiv?

En kvinna som har hiv och vill ha barn med sin man eller sambo kan få hjälp på sjukhus. Då får inte mannen hiv.

För att barnet inte ska få hiv behöver kvinnan ta mediciner. Hon får inte amma barnet. Oftast föds barnet genom kejsarsnitt (operation). Barnet får också mediciner första veckorna.

Oliver och hans fru vill ha barn. Oliver har hiv och vill inte att hans fru ska få hiv. De använder alltid kondom. Hur kan de göra för att få barn?

En man som har hiv och vill ha barn med sin fru eller sambo kan få hjälp av sin läkare. Läkaren kan berätta hur kvinnan och barnet inte får hiv.

Maram är 32 år. Hon vill gärna ha barn och hon undrar hur länge hon kan vänta. När blir en kvinna för gammal för att bli gravid?

Det blir ofta svårare att bli gravid när man är äldre än ungefär 35 år. Många kan inte bli gravida efter 40 år (men en del kan).



SEXUALITET, RELATIONER OCH SAMHÄLLE

Bra sexualundervisning ger deltagarna möjlighet att bearbeta egna, omgivningens och samhällets värderingar och föreställningar om sexualitet. Syftet är att förebygga diskriminering, social kontroll och våld och att stärka deltagarna att kräva sina rättigheter och leva som de mår bra av. Detta kapitel ger förslag på metoder och upplägg för hur man kan jobba med detta: genom att visa hur förväntningar på bland annat sexualitet och kön påverkar oss alla, genom att berätta vilka rättigheter vi har som rör sexualitet och reproduktion och genom samtal om hur vi förhåller oss till varandra i olika typer av relationer.

NORMER, RÄTTIGHETER OCH RELATIONER

Vi som undervisar i sexualkunskap kan arbeta med samhälle och jämlikhet ur två perspektiv. Vi kan för det första titta på samhällsliga förväntningar och värderingar och hur dessa påverkar oss, med syfte att aktivt förändra diskriminerande normer. Tillsammans med deltagarna kan vi då undersöka vilka konsekvenserna blir för olika människor och hur vi kan tänka och agera på sätt som inte diskriminerar.

Med andra ord hur vi tillsammans kan bidra till ett mer jämlikt samhälle. För det andra kan vi se på hur vi lever tillsammans i relationer och hur relationer behöver vara för att vi ska må bra. Med relationer menas här inte bara kärleksrelationer utan också relationer till vänner, familjemedlemmar, klasskamrater och så vidare.

Diskriminerande normer och avsaknad av respekt i relationer kan leda till trakasserier, social kontroll och våld. Man behöver både belysa olika former av kontroll och våld och arbeta brett med jämlikhetsfrågor i det förebyggande arbetet. Med hjälp av ett rättighetsperspektiv går det att lyfta dessa tunga frågor på ett positivt sätt. Det handlar om rätten att bestämma över sitt liv och att få uttrycka kön och sexualitet som man själv vill och mår bra av.

Övningarna i detta kapitel berör följande teman: normer och värderingar, rättigheter och lagar, relationer samt kontroll och våld. De olika metoderna har dock olika fokus. De övningar som fokuserar särskilt på normer är framför allt *Spelar kön roll?* och *Budskap om sex*, liksom flera av diskussionsfrågorna i *Ja nej kanske*. För vägledande texter om detta hänvisar vi till kapitlet *Antidiskriminerande sexualundervisning* (s. 15). Tips på hur man kan arbeta med rättigheter och lagstiftning, relationer, kontroll och våld finner du nedan.

SEXUELLA OCH REPRODUKTIVA RÄTTIGHETER

Sexuella och reproduktiva rättigheter är mänskliga rättigheter och gäller alla. De finns inte samlade i någon särskild konvention, utan är tolkningar av de allmänna mänskliga rättigheterna i relation till sexualitet och reproduktion. Flera FN-dokument tar uttryckligen upp dessa rättigheter. I korthet innebär de rätten att bestämma över den egna kroppen, sexualiteten och reproduktionen, fritt från tvång, diskriminering och våld (IPPF 2008; WHO 2006). En del av dessa rättigheter är i vissa sammanhang kontroversiella, såsom rätten till abort och hbtq-personers rättigheter (homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera personer). Yogyakartapinciperna från 2006 klargör vad som gäller rörande sexuell läggning och könsidentitet inom det internationella skyddet för mänskliga rättigheter (yogyakartaprinciples.org).

Utgå gärna från de allmänna mänskliga rättigheterna i undervisningen för att sedan gå in på de specifika rättigheter som har med sexualitet och reproduktion att göra. Använd förslagsvis övningen *Brev om rättigheter* och gör sedan tillsammans en tankekarta med hjälp av övningen där ni listar dessa rättigheter och exempel på vad de innebär. Här ges ett förslag på indelning och viktiga exempel:

Rätten att inte bli diskriminerad

Alla människor är födda fria och lika i värde. De mänskliga rättigheterna gäller alla – oavsett ursprung, tro, hivstatus, kön, könsuttryck, sexuell orientering, om man är fattig eller rik och så vidare. Det innebär till exempel rätten till arbete, utbildning, hälsa och säkerhet.

Rätten att uttrycka sin sexualitet

Alla människor har rätt att njuta sexuellt, uttrycka sexuella känslor och ha sexuella relationer – så länge detta inte inskränker på någon annans rätt att bestämma över sin kropp och sexualitet. Detta inkluderar rätten att ha sex med vem man vill, oavsett kön. Dessa rättigheter kränks när kvinnor utsätts för sexuella trakasserier för att de antas ha många sexpartner, när personer med samkönad sexualitet trakasseras på grund av sin sexuella orientering eller när ungas sexualitet kontrolleras i syfte att rädda familjens anseende.

Rätten att bestämma över sin kropp och sexualitet

Alla har rätt till kroppslig integritet och att själva besluta över sin kropp och sexualitet. Det inkluderar rätten att säga nej till sex, även inom en kärleksrelation eller ett äktenskap. Det yttersta hotet mot denna rättighet är verbalt, psykiskt och fysiskt våld. Rätten att inte utsättas för våld omfattar exempelvis sexuellt våld, partnervåld och mäns våld mot kvinnor, kollektivt våld för att rädda familjens anseende och könsstympning.

Rätten att välja partner

Alla har rätt att älska den man vill, välja partner och ingå frivilliga äktenskap. Där ingår rätten att leva i hbtq-relationer utan att utsättas för diskriminering, liksom rätten att inte utsättas för barnäktenskap, tvångsäktenskap eller annan kontroll av partnerval.

Exempel på FN-dokument som uttryckligen eller indirekt tar upp sexuella och reproduktiva rättigheter:

FN:s allmänna deklaration om de mänskliga rättigheterna (1948)

Konventionen om ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter (1966)

Kvinnokonventionen (1979)

Barnkonventionen (1989)

Deklarationen om avskaffande av våld mot kvinnor (1993)

Handlingsprogrammet från den internationella befolkningskonferensen i Kairo (1994)

Handlingsplanen från FN:s fjärde kvinnokonferens i Peking (1995)

Resolution om avskaffande av brott mot kvinnor i hederns namn (2001)

Rätten att bestämma om eller när man vill ha barn

Det är en mänsklig rättighet att få bestämma om man vill ha barn och i så fall när, hur många och med vem. Denna rättighet kräver att alla har tillgång till preventivmedel, information och säkra aborter.

Rätt till sexuell och reproduktiv hälsa

En del i rätten till hälsa är att ha tillgång till högsta uppnåeliga sexuella och reproduktiva hälsa. Där ingår rätten att kunna skydda sig mot STI, det vill säga att ha tillgång till kondomer och information om STI, och att inte bli tvingad till osäkert sex. Sexuell och reproduktiv hälsa innebär också tillgång till rådgivning, vård och behandling vid graviditet, förlossning, sexuella problem och STI.

Rätt till sexualupplysning

Alla har rätt till information för att kunna fatta välinformerade och fria val som rör ens sexualitet och reproduktion, till exempel om kroppen, STI, graviditet och rättigheter. Det är också en rättighet att få sprida information om frågor som rör sexualitet.

Rätt till sexuellt privatliv

Det är en rättighet att kunna fatta beslut som rör ens sexualitet utan att andra blandar sig i, liksom att kunna kontrollera hur information om ens sexualitet sprids (vilket inkluderar rätten till sekretess).

Rätt till asyl

Det är en mänsklig rättighet att söka och få asyl i ett annat land när ens stat inte ger skydd vid risk för förföljelse och övergrepp på grund av kön, könsuttryck, könsidentitet eller sexuell orientering.

Rättigheter och lagar i Sverige

Det är viktigt att i stora drag känna till lagstiftningen i det land man bor. Lagar som rör sexualitet och reproduktion kan se mycket olika ut i olika länder och när man flyttat till ett nytt land kan det därför finnas ett särskilt kunskapsbehov. För att kunna få sina rättigheter tillgodosedda behöver man känna till dem. Undervisning om lagar brukar även engagera deltagarna och leda till bredare



diskussioner om olika teman i sexualundervisningen. Övningen *Gissa lagen* innehåller faktakunskaper och kan användas som utgångspunkt för samtal. Här följer en sammanfattning av några viktiga lagar och rättigheter. (Den tar även upp ett par lagar och aspekter av lagar som inte finns med i övningen.)

Äktenskap

- * Personer som är över 18 år har rätt att gifta sig med vem de vill.
- * Två kvinnor kan gifta sig, en man och en kvinna kan gifta sig och två män kan gifta sig med varandra.
- * Man får inte vara gift med mer än en person samtidigt.
- * Man får inte tvinga någon att gifta sig.
- * Om man är gift har man rätt att skilja sig.

Reproduktiv hälso- och sjukvård

- * Alla har rätt till gratis råd om preventivmedel och sexualitet.
- * Man har rätt till gratis mödravård om man är gravid eller föder barn.
- * Denna rätt gäller även asylsökande och papperslösa.

Abort

- * Om man är gravid har man rätt att göra abort. Den gravida bestämmer själv om den vill göra abort till och med den 18:e graviditetsveckan. Ingen annan kan bestämma – inte den gravidas familj, partner eller någon annan.
- * Vecka 18 till 22 behövs särskilda skäl och tillstånd från Socialstyrelsen för att få göra abort.
- * Även personer som inte bor eller har uppehållstillstånd i Sverige har rätt att göra abort här.

Adoption

- * Om man är över 25 år har man rätt att ansöka om att adoptera ett barn.
- * Som gift par kan man ansöka om adoption tillsammans.

Assisterad befruktning

- * Om ett par har svårt att bli gravida själva kan de få hjälp att försöka bli gravida på sjukhus. Det spelar ingen roll om det är en man och en kvinna eller två kvinnor som lever tillsammans och vill ha barn. Paret måste vara gifta eller sambo.
- * En ensam kvinna som vill bli gravid kan också få hjälp på sjukhus.
- * För att få hjälp att bli gravid på sjukhus måste man vara gift eller sambo.

Smittskyddslagen

- * Smittskyddslagen gäller följande STI: hiv, gonorré, klamydia, syfilis och hepatit B.
- * Det är gratis att testa sig för STI.
- * Man får gratis behandling om man har en STI.
- * Man måste gå till läkare om man tror att man har en STI.
- * Om man har en STI måste man berätta för sjukvårdspersonalen vem man har haft sex med (smittspårning). De måste också testa sig då.
- * Om man har hiv eller annan STI måste man följa de regler som läkaren bestämmer, till exempel att använda kondom.

Omskärelse av penis

- * Föräldrar får bestämma om deras son ska omskäras. Omskärelsen måste göras av en särskild person, ofta en läkare.
- * Man får inte omskära en pojke som säger att han inte vill.

Omskärelse/könsstympling av vulva

- * Flickor och kvinnor får inte omskäras/könsstympas. Som förälder eller släkting får man inte heller låta någon annan omskära en flicka.
- * Flickor och kvinnor får enligt svensk lag inte heller omskäras/könsstympas i ett annat land, även om det är lagligt i det landet.

Åldersgräns för sex

- * När man fyllt 15 år får man ha sex med andra som har fyllt 15 år.

Våldtäkt och sexuella övergrepp

- * Ingen får tvinga någon annan att ha sex. Det gäller även om man har en relation eller är gifta. Det gäller både kvinnor och män.
- * Man får inte ha sex med någon som inte kan visa om den vill ha sex. Därför får man inte ha sex med någon som sover eller är mycket full.
- * Man får inte ha sex med någon som är under 15 år.
- * En våldtäkt behöver inte vara samlag. Det kan vara andra sorters sex också.

Sexuellt ofredande

- * Man får inte ta på ett barn som är under 15 år på ett sexuellt sätt. Man får inte heller få barnet att göra sexuella handlingar.
- * Man får inte blotta sig för någon, ta på någon på ett sexuellt sätt eller säga sexuella kommentarer för att kränka någon. (Man får varken göra detta mot barn eller vuxna.)

Fridskränkning

- * Lagen gäller när någon kränker någon i en nära relation flera gånger. Det kan till exempel vara misshandel, hot, tvång och sexuellt utnyttjande. (Dessa är alla straffbara även om det bara händer en gång, men de är en fridskränkning när de händer flera gånger i en nära relation. När en man begår brottet mot en kvinna heter det kvinnofridskränkning).



Sexköpslagen

- * Man får inte köpa sex (men det är inte förbjudet att sälja sex). Det gäller både kvinnor och män.

Obligatorisk sexualundervisning

- * Alla som går i grundskolan och gymnasieskolan har rätt till sexualundervisning.

Diskrimineringslagen

- * Alla ska ha samma rättigheter och möjligheter. Man får inte bli behandlad sämre än andra på grund av kön, ålder, etnisk tillhörighet, religion, sexuell läggning, könsöverskridande identitet eller uttryck, eller funktionsnedsättning.
- * Alla har rätt att slippa bli trakasserade, till exempel sexuellt.
- * Lagen gäller på arbetet, i skolan, hos myndigheter och på sjukhus.

Hatbrott

- * Man får inte kränka någon på grund av personens religion, etniska bakgrund, hudfärg, nationalitet, sexuella läggning eller könsöverskridande identitet eller uttryck.
- * Hatbrott kan till exempel vara hot, trakasserier, hets mot folkgrupp, misshandel, skadegörelse och klotter.

Migration

- * Man har rätt till asyl om det finns risk för förföljelse i hemlandet för att man är transperson, homosexuell eller bisexuell, om staten inte kan eller vill skydda en.
- * Flickor har rätt till asyl om det finns risk för omskärelse/könsstympning i det tidigare hemlandet.
- * Man kan inte bli utvisad från Sverige bara på grund av att man har hiv.

För att undervisningen om lagar ska bli bra är det viktigt att de inte framstår som statiska eller får representera svenska värderingar i bemärkelsen att alla i Sverige håller med om dem. I själva verket är vissa lagar inom sexualpolitiken omdebatterade, såsom informationsplikten i smittskyddslagen och omskärelse av pojkar. Det har även genomförts stora lagändringar inom området de senaste decennierna. Våldtäkt inom äktenskapet blev straffbart 1965 och

år 2009 gjordes äktenskapslagstiftningen könsneutral, för att ta två exempel.

Genom att utgå från vilka rättigheter lagarna ger oss, istället för att fokusera på vilka förbud de innebär, undviker man pekpinnar. Att Sverige inom vissa områden har lagar som är ovanliga i andra delar av världen betyder inte att Sverige automatiskt skulle ha kommit ”längre” än andra länder. Ibland kan flytten till Sverige visserligen innebära att någon får lagstiftade rättigheter som den inte hade tidigare. Det kan till exempel vara att göra abort eller gifta sig med någon av samma kön. Men det kan också vara så att någon blir av med rättigheter som den haft i andra länder. Det kan vara att kunna ha neutralt kön i passet (istället för kvinna/man), att kunna gifta sig med alla sina partner, att kunna vara flera rättsliga vårdnadshavare eller att som kvinna eller par genomgå assisterad befruktning där både ägg och spermier har donerats.

RELATIONER OCH RESPEKT

Samtal om kärlek och relationer kan med fördel integreras i hela sexualundervisningen, i allt från sex, ömsesidighet, könssjukdomar och preventivmedel till diskriminering och trakasserier. I detta kapitel finns även övningar där själva relationstemat är i fokus. *Vad är viktigt i relationer?* öppnar för samtal om just detta. Hur man kan göra när två personer i en kärleksrelation vill olika kan ni diskutera med hjälp av *Alexis och Tendai – om självständighet och samhörighet*. Även i *Ja nej kanske* finns några diskussionsfrågor på temat.

Det är lätt att utgå från romantisk kärlek, men diskutera hellre relationer ur ett bredare perspektiv. Om man använder respekt som utgångspunkt blir alla typer av relationer relevanta att samtala om: en individs relation till en klasskamrat, maka/make, partner, knullkompis, tillfällig sexpartner, syskon, ett barn eller en nära vän. Det kan vara öppna kärleksrelationer eller monogama relationer. Man kan även leva i en parrelation som inte utgår från romantisk kärlek. Alla sorters relationer mår bra av kommunikation och lyhördhet, och att vi förstår och respekterar egna och andras behov och gränser.



TRAKASSERIER, SOCIAL KONTROLL OCH VÅLD

Sexualundervisningen har möjlighet att förebygga social kontroll och våld och att stärka eventuella utsatta deltagare i deras rättigheter. Det kan gälla sexuella trakasserier, hatbrott eller våld i nära relationer, inklusive partnervåld och våld i familje- eller släktrelationer. Med våld menas här inte bara fysiskt våld utan även sådant som utfrysning, kontroll, verbala kränkningar, hot, materiellt våld och sexuella övergrepp. (Förslag på hur man kan arbeta med just sexuella övergrepp och ömsesidighet ges i avsnittet *Sex med andra – samspel och ömsesidighet*, s. 83).

Olika former av social kontroll och våld utgår ofta från snäva förväntningar när det gäller kön och sexualitet samt maktstrukturer som ger vissa människor mer handlingsutrymme än andra. Det kan till exempel handla om klasskompisar, släktingar eller en partner som genom psykiskt eller fysiskt våld försöker kontrollera en tjej som uttrycker sin sexualitet på andra sätt än normen föreskriver. Eller en homosexuell man som blir utsatt för trakasserier på arbetet eller hatbrott på gatan. Trakasserier och våldet kan dock ta sig olika uttryck och det är viktigt att inte pressa in alla i exakt samma förklaringsmodell utan att även se de skillnader som finns. Därför har vi delat in dem i olika kategorier nedan. Där hittar du bakgrundsinformation om olika typer av våld som är bra att ha med sig som samtalsledare. Undervisningen behöver även ta upp konkreta exempel på våld och trakasserier och att det är förbjudet i lag. Men fokusera på orsakerna, det vill säga de snäva förväntningarna och maktstrukturerna. Förutom att diktera hur man bör vara för att passa in (och slippa våldet) leder könsnormer också till att män oftare än kvinnor utsätter andra för våld.

När du undervisar om detta tema kan det hända att du får veta att deltagare blir utsatta för trakasserier eller våld. Se till att den utsatta personen får stöd och hjälp. Man behöver även prata med de eventuella personer på skolan som utsatt andra och ibland vidta ytterligare åtgärder, beroende på vad som hänt. Diskutera gärna skolans rutiner för hur den hanterar trakasserier och våld tillsammans med kollegorna. Finns till exempel rutiner för anmälan till polis och socialtjänst?

Sexuella trakasserier

Det är olagligt att utsätta en annan person för sexuella handlingar eller ord mot dennes vilja, eller som den upplever som obehagliga. Det kallas sexuella trakasserier när det sker i skolan eller på arbetsplatsen och sexuellt ofredande när det sker på andra platser. Det är personen som blir utsatt som har tolkningsföreträdet. Om den känner sig kränkt, rädd eller illa till mods är det fråga om trakasserier. En typ av beröring kan i ett sammanhang vara välkommen, men i ett annat känns mycket obehagligt. Detsamma gäller ord. Bög kan både användas som en positiv identitet och som ett skällsord för att trycka ned någon, men när man hör någon säga det är det i regel inte svårt att avgöra om det är menat som nedsättande eller inte.

Det finns så klart fler typer av trakasserier än just sexuella. Diskrimineringslagen innehåller följande grunder för trakasserier: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionshinder, sexuell läggning och ålder.

I många sammanhang är det så vanligt med sexuella trakasserier att det blir normaliserat. Trakasserierna trivialiseras genom att ses som jargong eller ett sätt att visa intresse. Men sexuella trakasserier är inte triviala: De kan påverka hälsan, självkänslan, skol-/arbetsmiljön och skol-/arbetsprestationer mycket negativt. De skapar otrygghet och förminskat utrymme för dem som utsätts, men indirekt påverkar trakasserier även andra genom sina tydliga budskap om hur man bör passa in och hur mycket utrymme man kan ta ”ostraffat”. Det här är inte ett specifikt ”ungdomsproblem”, vuxna utsätter både varandra och unga för sexuella trakasserier.

Ta upp exempel på både de trakasserier som kan ske i skolan och de som kan ske på andra platser, som på internet och på arbetsplatsen, bland kompisar eller i samband med fritidsaktiviteter. Följande övningar kan användas som utgångspunkt för samtalen: *Spelar kön roll?*, *Budskap om sex*, ett av exemplen i *Brev om rättigheter* (s. 194) och några av diskussionsfrågorna i *Ja nej kanske*.

Exempel på handlingar som när de är ovälkomna innebär sexuella trakasserier

- * Sexuell ryktesspridning, till exempel om att någon har haft sex med många, inte har haft sex eller är homosexuell
- * Användning av sexuella skällsord, till exempel hora, slampa, billig och bög
- * Att sätta upp eller visa sexuella bilder
- * Att säga saker med sexuell anspelning, till exempel frågor och skämt
- * Att skicka kommentarer eller förslag om sex via sms, lappar eller på internet
- * Att tafsa eller trycka sig mot någon på ett sexuellt sätt
- * Att göra sexuella antydningar med hjälp av kroppsspråk, till exempel ”juckrörelser”
- * Att titta på någon på ett sexuellt sätt, eller på en kroppsdel som är förknippad med sex, till exempel på bröstet

Hatbrott

Hatbrott är brott som begås med syftet att kränka en person på grund av hens förmodade eller faktiska trosuppfattning, etniska bakgrund, hudfärg eller nationalitet, sexuella läggning eller könsöverskridande identitet eller uttryck. Det är inget specifikt brott i juridisk mening men det kan handla om till exempel hot, trakasserier, hets mot folkgrupp, misshandel eller skadegörelse och klotter. Den yttersta formen av hatbrott är mord.

Hatbrott inträffar vanligtvis på allmän plats, i hemmet, på arbetsplatsen, på internet och i affärer, restauranger och liknande. Oftast är gärningspersonen obekant eller bara ytligt bekant med offret, men kan även vara exempelvis en arbetskamrat, familjemedlem eller granne (Brå 2012). Hatbrotten innebär inte bara en kränkning för den som är direkt utsatt, utan skapar rädsla och otrygghet även hos andra i samma ”grupp”.

Framför allt övningarna *Spelar kön roll?* och *Budskap om sex* kan leda in på samtal där hatbrott med i första hand homo- och transfoba motiv kan ges som exempel på konsekvenser av diskriminerande normer.

Våld och kontroll i familjen

När ungas önskemål eller livsstil går emot familjens eller släktens förväntningar kan de ibland utsättas för kontroll och våld. Det här våldet kan se väldigt olika ut. Syftet med kontrollen av ungas beteende kan vara att de inte ska ”vanära” familjen eller släkten. Hbtq-personer och tjejer är extra utsatta för den här typen av våld som grundas i heteronormativitet och snäva normer för kvinnors sexualitet. Det kan handla om krav på att inte ha sex och kontroll över partnerval, vem man umgås med och hur man klär sig. Centralt är att individens agerande anses påverka hela familjens anseende, och att det kan vara många i familjen, av olika kön, som själva utövar eller accepterar våldet. En utlösande faktor kan vara ryktesspridning, där ryktet kan upplevas som viktigare än verkligheten. Även heterosexuella killar kan drabbas, genom att bli tvingade till giftermål eller bli pressade att utöva kontroll och våld mot enskilda släktingar.

Ofta benämns den här typen av våld och kontroll som *hedersrelaterat våld* eftersom förtrycket sker när en grupps heder eller sociala anseende uppfattas som hotat av att en individ bryter mot gruppens normer. Fördelen med att använda hedersbegreppet är att mekanismer som är specifika för den här typen av våld synliggörs. Detta är särskilt viktigt eftersom erfarenheter av hedersrelaterat våld inte tagits på tillräckligt stort allvar av samhället. Ett problem med användningen av begreppet är dock att det ofta automatiskt kopplas samman med människor med bakgrund i vissa länder och att våldet enbart förklaras med dessa länders kulturer och traditioner. Kontroll och våld som utövas av personer som uppfattas som svenska förklaras istället ofta med individuella faktorer – eller osynliggörs helt (se *Vithet och svenskhet som norm*, s. 32). Inte minst hbtq-personer kan utsättas för kontroll och våld av familjen, vilket kan ske både med och utan hänvisning till familjens rykte och oavsett bakgrund. Sättet att prata om heder och hedersrelaterat våld har också lett till att det utvecklats en generell misstänksamhet mot familjer inom de grupper som det brukar hänvisas till. Ungas hemsituation riskerar därför att förstås som hedersproblematik även i fall där det inte är relevant (Gruber 2007: 73-75). Med detta sagt är det självklart viktigt att vara öppen för att deltagare oavsett bakgrund kan ha erfarenheter av att vara utsatta för eller utsätta andra för våld och kontroll i familjen, med eller utan hänvisning till heder. Övningar som kan leda in på samtal om detta är *Spelar kön roll?*, *Budskap om sex*, *Brev om rättigheter* och några av diskussionsfrågorna i *Ja nej kanske. Första gången* i kapitlet *Kropp, lust och sex* kan öppna för samtal specifikt om oskuldskrav.

Riktlinjer för hur skolan kan upptäcka utsatthet samt ge stöd och skydd i akuta situationer finns i Skolverkets skrift *Till rektor: Hedersrelaterat våld och förtryck, skolans ansvar och möjligheter*.

Exempel på våld och kontroll i familjen

- * Uteslutning från familjen eller hot om uteslutning
- * Övervakning, förföljelse och kontroll
- * Bli tvingad att dölja sin könsidentitet eller sexuella orientering
- * Trakasserier och verbala kränkningar
- * Fysiskt våld eller hot om fysiskt våld
- * Tvångsäktenskap
- * Uppmaningar om att begå självmord
- * Den yttersta formen av denna typ av våld är mord

Våld, kontroll, övervakning och press av detta slag är olagligt och går under frihetsberövande, tvång, hot, ofredande och misshandel.

Exempel på partnervåld

- * Psykiskt våld såsom kontroll, isolering, förföljelse, övervakning, nedvärderande och kränkande ord
- * Sexuella övergrepp
- * Fysisk misshandel, exempelvis att partnern skakas, knuffas, släpas, blir slagen eller hotas med tillhygge
- * Hot om våld mot partnern eller närstående
- * Hot från förövaren om att begå självmord
- * Materiellt våld
- * Den yttersta formen av partnervåld är mord

Partnervåld berörs av olika delar av svensk lagstiftning, såsom misshandel, hot, fridskränkning, kvinnofridskränkning, sexualbrott och mord.

Se även lästipsen i slutet av kapitlet **Antidiskriminerande sexualundervisning** (s. 45).

Materialen från RFSU och Skolverket finns att ladda ner från respektive hemsida.

Partnervåld

Våld i partnerrelationer är vanligt. Liksom vid våld i andra familje- och släktrelationer gör de emotionella banden till förövaren det svårt att göra motstånd eller bryta upp. Ofta ökar förövaren kontrollen över den utsatta gradvis och våldet normaliseras. Kontrollen sker genom att den utsatta personens frihet inskränks och följs sedan av psykiskt och/eller fysiskt våld, med syftet att utöva makt.

För att synliggöra att våldet har att göra med kön och skillnader i makt mellan könen, alltså att förövaren oftast är en man och den utsatta oftast en kvinna, används uttrycket *mäns våld mot kvinnor*. Men partnervåld förekommer även i hbtq-relationer och i heterosexuella relationer där kvinnan är förövare. Oavsett förövarens eller den utsattas kön behöver partnervåld tas på fullaste allvar.

Ett av exemplen i *Brev om rättigheter* tar upp svartsjuka och kontroll i parrelationer (s. 201). Exemplet kan gärna användas för att leda in på samtal om fysiskt våld. Diskussioner om förväntningar kopplade till kön kan också vara en bra inledning till samtal om hur våld är förknippat med föreställningar om manlighet.

TIPS PÅ LITTERATUR OCH MATERIAL

RFSU Ungdom och ALMAeuropa (2011) *Hbt och heder: En intervjustudie om unga hbt-personer som lever i familjer med hedersnormer*
RFSU (2007) *Rättighetspraktika – om sexualitet och mänskliga rättigheter*

RFSU (2010) *Att arbeta med sexuella trakasserier i skolan*
Skolverket (2010) *Till rektor: Hedersrelaterat våld och förtryck, Skolans ansvar och möjligheter*

<www.nck.uu.se/Kunskapscentrum/Kunskapsbanken> Nationellt centrum för kvinnofrids webbplats för kunskap om mäns våld mot kvinnor, hedersrelaterat våld och förtryck samt våld i samkönade relationer

<www.notisum.se> Här finns gällande och äldre svensk lagstiftning och rättsfall

METODER

JA NEJ KANSKE

I övningen får deltagarna ta ställning till och diskutera olika frågor som rör värderingar om kön, sexualitet, kärlek, relationer, könssjukdomar, preventivmedel, pornografi och sex på internet.

Instruktioner

Ställ undan bord och stolar och lägg ut tre lappar på golvet där det står *ja*, *nej* respektive *kanske* (nummer 219–221 i lektionsunderlaget). Läs sedan upp de värderingsfrågor du valt ut, en i taget. Be deltagarna tänka efter en liten stund och sedan ställa sig på ja, nej eller kanske beroende på vad de tycker. Betona att det inte finns något givet rätt svar för varje fråga, utan att de gärna får tycka olika och att det är okej att ändra åsikt och byta plats under övningens gång. Fråga efter några olika tankar, exempelvis med hjälp av de följdfrågor som föreslås under varje värderingsfråga nedan. Gå sedan vidare till nästa fråga.

Att tänka på

- * Låt varje deltagare tolka frågan på sitt sätt så får fler tankar utrymme.
- * Uppmuntra deltagarna att reflektera över sina egna och andras värderingar genom att ställa följdfrågor. Då minskar risken för att övningen befäster vanliga föreställningar och förväntningar. Var samtidigt öppen för att diskussionen ibland kan ta andra riktningar än du tänkt dig.
- * Det är viktigt att diskutera könsnormer i relation till många av frågorna. Om klassen inte själva kommer in på detta, ställ följdfrågor. Till exempel: ”Är det lika lätt för killar och tjejer att prata om onani?” eller ”Förväntas både kvinnor och män att vara kära i den de har sex med?”
- * Gå inte för långsamt fram. Djupare diskussioner behövs, inte minst för att prata om hur man kan förändra diskriminerande normer och ojämlikhet, men till detta passar andra övningar inom respektive tema bättre.

BUDSKAP:

Det är viktigt att reflektera över både egna och andras värderingar.

LÄS MER:

Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22), *Sex på egen hand eller tillsammans med andra* (s. 81), *Från kunskap till beteende* (s. 122) och *Sexualitet, relationer och samhälle* (s. 167)

Om du formulerar egna diskussionsfrågor

- * Fråga efter åsikter, inte erfarenheter.
- * Frågorna bör inte ha ett du-tilltal utan vara allmänt formulerade.
- * Frågorna ska inte ha ett givet rätt eller fel svar.
- * Håll frågorna korta och tydliga.
- * Ställ öppna frågor för att inte befästa stereotyper. Till exempel är det bättre att fråga "Är alla lika kåta?" än "Är killar kåtare än tjejer?".
- * Undvik att formulera frågor om personer som inte följer en viss norm eftersom detta lätt kan öppna för kränkningar. För samtal om till exempel diskriminering av personer som lever med hiv är det bättre att fråga "Är det lätt att berätta att man har en könssjukdom?" än "Skulle det kännas okej om en kompis berättade att den har hiv?". Fokus förflyttas då från de som inte följer normen till själva normen och diskrimineringen.

- * Det är vanligt att använda påståenden istället för frågor, och ibland även att låta deltagarna byta plats eller sitta kvar beroende på om de håller med eller inte (den så kallade *Heta stolen*). Det går givetvis också bra, men rent språkligt kan det vara lättare att förstå instruktionerna till övningen om man använder frågor som sedan kan besvaras med ja, nej eller kanske.

Enkla frågor att inleda med

Är det roligt att prata om sex?

Är det jobbigt att vara kär?

Är det lätt att veta om man är kär?

Borde kondomer vara gratis?

Är det pinsamt att köpa kondomer?

Att prata om sex

Är det viktigt att prata om sex i skolan?

Vad behöver barn och unga veta? I vilken ålder ska man börja prata med barn om sexualitet? Vad händer om man inte får information om sexualitet? Är det bra för vuxna som går i skolan att få sexualundervisning?

Är det lätt att prata om sex med barn?

Vad kan vara lätt eller svårt? Vem ska lära barn och unga om kroppen och sexualitet? Vad behöver barn och unga veta? I vilken ålder ska man börja prata med barn om sexualitet? Vad händer om man inte får information om sexualitet?

Kan man prata om sex med vuxna?

När kan det vara bra eller dåligt, svårt eller lätt? Vilka vuxna kan man prata med?

Är fitta ett bra ord?

Hur används ordet? Är kuk ett bra ord? Vilka andra ord finns för könsorganen? Vilka ord gillar ni?

Pratar många om onani?

Är det lätt att prata om? Med vem kan man prata om onani?

Kärlek och relationer

Är det modigt att flirta?

Kan det vara lätt, svårt, nervöst, roligt? Hur kan man flirta? Hur kan man veta om den andra är intresserad?

Är det lätt att bli ihop med någon?

När är det lätt? Vad kan vara svårt? Hur kan man bli ihop? Hur vet man om den andra vill bli ihop?

Är det viktigt att vara tillsammans med någon?

Vill alla vara tillsammans med någon? Kan man känna sig pressad att bli ihop med någon? Vad kan kännas bra med att vara ihop? Vad kan vara jobbigt?

Kan det vara skönt att göra slut?

När kan det vara bra att göra slut? Vad kan vara lätt eller svårt? Är det lätt att veta om man ska göra slut eller inte? Hur kan man göra slut på ett bra sätt?

Förväntningar kring kön och sexualitet

Kan man bestämma vem man blir kär i?

Kan man till exempel välja att bara bli kär i killar, bara i jämnåriga eller bara i personer med samma religion? Kan någon annan bestämma? Försöker andra bestämma?

Är det lätt att berätta för kompisar vem man är kär i?

Beror det på vem man är kär i (kön, religion, ålder, nationalitet med mera)? Är det lätt att berätta att man är hetero-, bi- eller homosexuell? Visar hetero-sexuella ofta att de är heterosexuella?

Är det nervöst att presentera sin partner för sin familj?

Beror det på vem ens partner är (kön, religion, ålder, nationalitet med mera)? Hur kan familjen reagera? Är det lätt att berätta att man är hetero-, bi- eller homosexuell?

Kan man vara kär i flera personer samtidigt?

Kan man vara ihop med flera samtidigt? Vad kan folk säga? Vad kan man ha för "regler" i en kärleksrelation och hur bestämmer man det?

Är det lätt att se om en person är kvinna?

Hur kan man veta om någon är man, kvinna eller båda/inget? Vad kan folk göra om de inte ser om någon är kvinna eller man?

Är alla lika kåta?

Spelar det någon roll om man är man eller kvinna, ung eller gammal? Kan det vara olika i olika perioder för samma person? Kan alla prata öppet om kåthet?

Är det vanligt att folk säger hora?

Varför säger de det? Vad betyder det? Hur kan det kännas att bli kallad hora? Kan både tjejer och killar bli kallade hora? Vad kan killar kallas?

Är det viktigt att vara ihop om man har sex?

Är det viktigt att ha sex om man är ihop?

Är det viktigt att vara kär om man har sex?

Kan man vara kär utan att vilja ha sex?

Kan man ha för mycket sex?

Vem bestämmer det i så fall? Kan man ha för lite sex? Kan det vara viktigt att inte ha sex alls?

Gillar människor sex hela livet?

Hur är det med barn, unga, äldre? Vad tänker ni att sex är?

Är det viktigt hur man ser ut?

Varifrån kommer skönhetsidealen? Påverkas alla av dem? Är det vanligt att skämmas för sitt utseende?

Om pornografi och internet

Är det för lite sex på tv?

Hur har människor sex på tv? Hur visas kvinnor och män när det är sex på tv?

Kan man lära sig någonting av porr?

Vad kan man lära sig? Vad kan man inte lära sig? Hur är kvinnor och män i porr? Hur är transpersoner i porr? Finns det dålig och bra porr? Vad är det i så fall?

Kan man bli kär i någon på internet?

Är det lätt att lära känna någon på internet? Vad kan man mer göra på internet? Vad kan vara bra? Kan det finnas risker, till exempel om man vill träffa någon, ha sex, söka information eller lägga upp sexuella bilder eller filmer?

Könssjukdomar, säkrare sex och preventivmedel

Är det lätt att berätta att man har en könssjukdom?

Är det annorlunda med könssjukdomar jämfört med andra sjukdomar? Hur kan vi göra det lättare att prata om hiv?

Är det viktigt att testa sig för könssjukdomar om man är ihop/gift?

När och varför är det bra att testa sig? Spelar det någon roll om man har haft sex med många eller bara en?

Är det lätt att prata om könssjukdomar med sin partner?

När kan det vara lätt eller svårt? När man varit tillsammans länge? När man har en ny partner?

Är det lätt att prata om preventivmedel med sin partner?

När kan det vara lätt eller svårt? När man varit tillsammans länge? När man har en ny partner? Vems ansvar är det att preventivmedel används om man inte vill bli gravid?

BUDSKAP:

Det finns många sätt att vara och känna och vi har alla rätt att leva som vi själva mår bra av.

Diskriminerande normer begränsar oss människor och påverkar hur mycket makt vi har över våra liv och i samhället.

Vi har alla ett ansvar för att människor omkring oss ska kunna vara och leva som de mår bra av utan att bli diskriminerade.

LÄS MER:

Strategier för jämlikhet (s. 17), Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22), Sexuella och reproduktiva rättigheter (s. 168) och Trakasserier, social kontroll och våld (s. 176)

SPELAR KÖN ROLL?

Med hjälp av tre fiktiva personer (se nedan) som får slumpvist valda erfarenheter, intressen och känslor syftar denna övning till att reflektera över förväntningar kring kön och sexualitet och hur vi tillsammans kan skapa större handlingsutrymme för fler. Övningen visar också att man kan ha kombinationer av egenskaper som inte förväntas av andra, exempelvis utifrån ens kön eller bakgrund. Denna övning fungerar bäst i en grupp på 6–12 personer.

Instruktioner

Dela in klassen i tre grupper som får varsin person: Kin, Mattias eller Nisreen (nummer 151–153 i lektionsunderlaget). Låt grupperna ge dem olika utseenden genom att rita dit exempelvis kjol, keps, sjal, smycken, tatueringar, smink, hår, hudfärg eller mobiltelefon. De ska se ut som personer som skulle kunna gå på en skola.

Nu ska personerna få slumpvist valda erfarenheter, intressen och känslor genom att du låter varje grupp dra en pratbubbla var ur förslagsvis tre kategorier (det finns sex olika kategorierna vars pratbubblor ser olika ut, se nummer 154–184 i lektionsunderlaget). Låt grupperna försöka sätta sig in i hur det kan vara för den här personen: Vad säger kompisar? Vad säger familjen? Är de positiva? Är det något som kan vara svårt för personen? Försöker andra få den att göra eller känna på annat sätt?

Gå runt i grupperna och, om det behövs, ställ följdfrågor om hur omgivningen kan reagera i specifika situationer som exempelvis när:

- * Mattias presenterar sin pojkvän/flickvän för familjen eller går hand i hand med sin flickvän/pojkvän i skolan?
- * Nisreen säger till sina föräldrar att hon vill jobba som sjuksköterska/busschaufför/chef på ett företag?
- * Kin berättar för en kompis att Kin är singel och har sex med många/inte gillar sex/inte vill ha sex innan äktenskapet? Spelar det någon roll om Kin är kvinna, man eller varken kvinna eller man? Tror ni att kompiserna reagerar på olika sätt?



Låt grupperna sedan sätta upp personen med pratbubblorna på tavlan, presentera den för klassen och berätta hur de diskuterat. Skriv upp förslagen på omgivningens reaktioner bredvid figurerna på tavlan.

Låt nu Nisreen, Mattias och Kin rotera så att varje grupp får en ny person men får behålla samma pratbubblor. Tänk på vilken grupp som byter med vilken så att poängen att kön spelar roll i vårt samhälle blir tydlig. Med andra ord, om det exempelvis är Nisreen

som blir kär i män först, byt så att Mattias blir kär i män sen. Låt grupperna diskutera om något blev annorlunda. Hur reagerar kompisar och familjen nu?

Avsluta med ett samtal om hur vi tillsammans kan bidra till förändring genom att titta på de exempel som det blev mest diskussion kring. Utgå gärna från olika konkreta situationer.

Vad kan man göra om man är i Kins/Nisreens/Mattias situation?

Om man är kompis till personen som inte blir schyst behandlad, vad kan man göra för att hjälpa den?

Om man känner dem som inte är schysta, vad kan man göra då?

Vad kan vi tillsammans göra för att det ska vara lättare om man är i Nisreens/Mattias/Kins situation, det vill säga för att var och en av oss ska kunna leva som vi själva mår bra av?

Att tänka på

- * Välj innan lektionen ut tre pratbubblor från varje kategori utifrån deltagarnas ålder eller livssituation. Flera av pratbubblorna i samma kategori liknar varandra, så tänk på att de tre du väljer representerar en variation. Ha till exempel med både mansdominerade och kvinnodominerade yrken.
- * Normer är inte statiska utan utmanas och förändras ständigt och är olika i olika sammanhang. Ha därför ett öppet förhållningssätt och kom ihåg att inte ta för givet vad som är norm för deltagarna.
- * Fråga efter exempel på både positiva och negativa reaktioner, så att diskussionen inte bara handlar om diskriminering utan även om de fördelar man kan få av att leva innanför eller utanför normens ramar.
- * Det finns en risk att budskapet oavsiktligt blir att man kan slippa diskriminering om man bara ser till att följa normen. Var uppmärksam på detta och avsätt tillräckligt med tid till att diskutera hur vi tillsammans kan förändra diskriminerande normer.

- * Övningen gör det möjligt att få syn på normer och makt i relation till kön på flera sätt – både att män ofta har större utrymme jämfört med kvinnor, kvinnor och män som trivs inom könsnormerna jämfört med dem som inte gör det, och cispersoner jämfört med transpersoner. Ta vara på denna möjlighet!
- * För gärna in fler dimensioner än kön och sexualitet i samtalet. Gör det någon skillnad vilken klädstil, ålder, hudfärg eller kroppsstorlek man har för hur omgivningen reagerar?

BUDSKAP OM SEX

Denna övning ger möjlighet att tillsammans reflektera över alla de budskap om kön och sexualitet som man kan möta från exempelvis familjen, kompisar, staten och media, och hur de påverkar våra värderingar och hur vi lever våra liv.

Instruktioner

Dela in klassen i smågrupper som får ett tema var:

familjen/släkten	skolan	religionen	media
kompisarna	pornografin	svenska staten (lagar)	

Låt grupperna göra en tankekarta om budskap som man kan möta från exempelvis kompisarna eller skolan. Hur ska en familj se ut? Hur ska man ha kärleksrelationer? Hur ska man ha sex? Det kan vara budskap de mött i Sverige eller i andra länder. Ge ett par exempel: ”inte ha sex innan äktenskapet”, ”sex är underbart” eller ”använd kondom”.

Efter ett tag kan du gå runt till grupperna och ställa följdfrågor: Är det samma budskap för män och kvinnor? Är det samma för unga och gamla? Är det samma för en man som blir kär i män jämfört med en man som blir kär i kvinnor? och så vidare.

BUDSKAP:

Hur människor ser på kön och sexualitet påverkas av normer och värderingar i samhället.

Det finns många sätt att vara och känna och vi har alla rätt att leva som vi själva mår bra av.

Diskriminerande normer begränsar oss människor och påverkar hur mycket makt vi har över våra liv och i samhället.

Vi har alla ett ansvar för att människor omkring oss ska kunna vara och leva som de mår bra av utan att bli diskriminerade.

LÄS MER:

Strategier för jämlikhet (s. 17), Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22), Sexuella och reproduktiva rättigheter (s. 168) och Trakasserier, social kontroll och våld (s. 176)

Låt grupperna presentera för klassen och diskutera sedan vidare i smågrupper eller helklass:

Vad händer när någon inte lever så? Vad kan andra människor göra då?

Vad tycker ni om dessa budskap?

Vad kan vi alla göra för att alla ska kunna leva som de själva mår bra av?

Att tänka på

- * Normer är inte statiska utan utmanas och förändras ständigt och är olika i olika sammanhang. Syftet med övningen är att diskutera olika värderingar kring kön och sexualitet, inte att jämföra kulturer eller religioner. Var öppen för att många olika exempel kan komma upp, också motstridiga normer. Olika familjer kan givetvis ha olika syn på sexualitet, likaså personer inom samma religion. Om bara diskriminerande budskap kommer upp under religion, poängtera att religiösa skrifter tolkas olika och uppmuntra alternativa tolkningar (se gärna Røthing och Bang Svendsen 2011: kapitel 8).
- * Var uppmärksam så att diskussionen inte bara handlar om diskriminering utan även om de fördelar man kan få om man lever innanför eller utanför normens ramar.
- * Det finns en risk att deltagarna under övningen kommer överens om vad som är rätt och fel. Budskapet kan också oavsiktligt bli att man kan slippa diskriminering om man bara ser till att följa normen. Var uppmärksam på detta och avsätt tillräckligt med tid till att diskutera hur vi tillsammans kan förändra diskriminerande normer.
- * Teman som familj och kompisar är mer konkreta och ofta lättare att diskutera än exempelvis media och staten. Om du tror att övningen språkligt är på gränsen till för svår för din grupp kan du välja ut teman som är mer konkreta.

VAD ÄR VIKTIGT I RELATIONER?

Denna listningsövning låter deltagarna reflektera över vad som kan behövas i relationer för att de ska kännas bra för alla inblandade.

Instruktioner

Låt deltagarna, en och en, lista fem saker de tycker är viktiga i en nära relation. Sådant som kan komma upp är till exempel:

kärlek	att lita på varandra	att ha roligt tillsammans
kommunikation	att ta hand om varandra	attraktion
sex	att förstå varandra	jämlikhet
att vara lika	att vara olika	respekt
ärlighet	att ställa upp för varandra	att ha tid tillsammans

Dela in klassen i grupper och låt var och en presentera sin lista för sin grupp. Gruppen ska sedan försöka komma fram till en gemensam lista med fem punkter. Varje grupp presenterar sin lista för klassen. Avslutningsvis får alla någon minut att fundera på om de vill lägga till eller ta bort något från sin ursprungslista.

Att tänka på

- * Var öppen för att diskussionen kan handla om många olika typer av relationer, beroende på vilka relationer som är viktiga i deltagarnas liv. Det kan vara äktenskap, vänskap, syskonrelationer, partnerrelationer eller sexuella relationer. Om deltagarna vill veta vilken typ av relation de ska diskutera, för att det påverkar vad som kommer med på deras lista, kan du säga att de kan bestämma det själva. Följ gärna upp med ett samtal om huruvida det finns skillnader i vad som är viktigt mellan olika typer av relationer.

BUDSKAP:

Det finns inte ett rätt sätt att ha relationer på.

LÄS MER:

Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22) och *Relationer och respekt* (s. 175)

BUDSKAP:

Det finns inte ett rätt sätt att ha relationer på.

Det är viktigt med respekt för både egna och andras behov och perspektiv.

För att förstå varandras behov behöver man kommunicera.

LÄS MER:

Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22) och *Relationer och respekt* (s. 175)

ALEXIS OCH TENDAI – OM SJÄLVSTÄNDIGHET OCH SAMHÖRIGHET

Självständighet och samhörighet är två mänskliga behov som kan krocka i relationer. Använd berättelsen om paret Tendai och Alexis som utgångspunkt för samtal om hur man kan hantera två personers olika behov och perspektiv i en relation med respekt för båda.

Instruktioner

Läs denna historia tillsammans i klassen (nummer 185 i lektionsunderlaget). En version av berättelsen som kan passa bättre i grupper med yngre deltagare hittar du i lektionsunderlaget.

Tendai och Alexis har varit tillsammans i två år. De är kära i varandra men de har problem också. Alexis vill att de ska göra saker tillsammans ofta, men Tendai vill träffa sina vänner. Alexis och Tendai ses inte lika mycket längre. Alexis ringer ofta och vill att Tendai ska komma hem när Tendai är med sina vänner.

Alexis känner sig ensam och tänker att Tendai inte älskar Alexis längre. Alexis är rädd att Tendai inte vill fortsätta vara tillsammans.

Tendai vill känna sig fri och tycker att Alexis försöker kontrollera Tendai. Tendai älskar Alexis men tycker att det är viktigt att de inte gör allt tillsammans.

Dela in klassen i smågrupper och låt hälften av grupperna diskutera hur det är för Tendai och andra hälften hur det är för Alexis:

Varför känner Alexis så? Vad kan Alexis säga till Tendai?

Varför känner Tendai så? Vad kan Tendai säga till Alexis?

Avsluta med att låta klassen försöka komma fram till hur Alexis och Tendai ska lösa sitt problem:

Tror ni att de kan fortsätta att vara tillsammans?

Om de vill fortsätta vara ihop, hur kan de göra så att båda kan må bra?

Att tänka på

- * Alexis och Tendai är könsneutrala namn, så det framgår inte vad de har för kön. Om deltagare blir frustrerade över att inte veta kan du säga att de kan bestämma kön själva, men följ sedan upp med en diskussion om huruvida kön spelar någon roll i sammanhanget.
- * Nämn gärna att om man har problem i en relation eller i familjen som man inte klarar att lösa själva kan det vara bra att få hjälp utifrån, till exempel genom familjerådgivningen eller ungdomsmottagningen.

BREV OM RÄTTIGHETER

Med hjälp av brev från olika fiktiva personer som beskriver varsin situation (se s. 194–201) kan ni diskutera vad de sexuella och reproduktiva rättigheterna konkret kan innebära. Breven ger också möjlighet till reflektion om förväntningar kring kön och sexualitet, diskriminering av personer som lever med hiv, ömsesidighet, relationer och säkrare sex.

Instruktioner

Dela in klassen i grupper som får varsitt brev (nummer 186–193 i lektionsunderlaget). De flesta breven finns i två versioner så att du kan välja det du tror är mest angeläget för gruppen utifrån deras ålder eller livssituation. (Nedan finns de versioner som framför allt är avsedda för vuxengrupper).

Låt grupperna diskutera situationen som brevet tar upp och ge råd till personen som skrivit brevet. De får gärna skriva faktiska svar till breven som sedan kan användas som utgångspunkt för diskussion i helgrupp. Ta även hjälp av diskussionsfrågorna som hör till varje brev. Koppla sedan tillsammans ihop breven med de olika sexuella och reproduktiva rättigheterna.

Att tänka på

- * Om deltagare menar att personerna i breven som kränker någons rättigheter gör rätt är det viktigt att bemöta detta. Diskutera vad kränkningen består i och vad den får för konsekvenser för människor.

BUDSKAP:

Alla har rätt att bestämma över den egna kroppen, sexualiteten och reproduktionen.

LÄS MER:

Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22), Sex med andra – samspel och ömsesidighet (s. 83), Normer och känslor kring säkrare sex och kondom (s. 124), Mer om hiv (s. 128) och Sexualitet, relationer och samhälle (s. 167)

Kvinnors sexuella utrymme

(nummer 186 i lektionsunderlaget)

Hej!

Jag heter Merza. Jag jobbar med Linnéa. Förra året var Linnéa tillsammans med tre personer. Några veckor efter att hon blivit ihop med en person gjorde hon slut. Sedan träffade hon en ny partner.

De andra på jobbet är inte snälla mot Linnéa. De pratar om henne. När vi äter lunch på jobbet sitter hon ofta ensam. Jag tror att Linnéa blir ledsen.

Jag tycker att det är fel. Vad ska jag göra?

Hälsningar Merza

Hjälp Merza! Vad tycker du att han ska göra?

Diskussionsfrågor:

- * Hur tror ni att det känns för Linnéa?
- * Varför tycker Linnéas kollegor att hon inte ska ha flera relationer på kort tid?
- * Hade samma sak hänt om Linnéa varit en man?

Rättigheter:

- * Alla har rätt att välja partner själva, och att avsluta relationer man inte vill ha.
- * Alla har rätt att uttrycka sin sexualitet.
- * Alla har rätt att slippa bli diskriminerade eller trakasserade.

Hiv och diskriminering

(nummer 187 i lektionsunderlaget)

Hej!

Jag heter Dan och jag har hiv. Jag tar mediciner och mår bra. Min familj och mina vänner vet att jag har hiv. Det känns bra att de vet.

Jag hade en flickvän förut. Jag berättade för henne att jag har hiv. När vi hade samlag använde vi alltid kondom.

Nu har vi gjort slut. Jag är rädd att hon ska berätta för alla att jag har hiv. Jag bor i en liten stad och jag vill inte att alla ska veta. Jag är rädd att jag inte kommer att få jobb då.

Vad ska jag göra?

Hälsningar Dan

Hjälp Dan! Vad tycker du att han ska göra?

Diskussionsfrågor:

- * Varför vill inte Dan att alla ska veta?
- * Kan det vara svårt att berätta att man har hiv?
- * Vad kan vi tillsammans göra för att det ska bli lättare att prata om hiv?

Rättigheter:

- * Alla har rätt till privatliv.
- * Alla har rätt att slippa bli diskriminerade eller trakasserade.
- * Alla som lever med hiv har rätt till psykosocialt stöd (enligt smittskyddslagen).

Självbestämmande och familj

(nummer 188 i lektionsunderlaget)

Hej!

Jag heter Elias. Min syster har en dotter som heter Miriam. Hon är 17 år.

Miriam har en flickvän och är jättekär. Hennes familj vill inte att Miriam ska träffa sin flickvän.

Miriam vill inte göra slut med sin flickvän. Flickvännen gör henne glad. Men Miriam vill inte att hennes familj ska bli ledsen eller arg.

Jag vill hjälpa Miriam. Vad ska jag göra?

Hälsningar Elias

Hjälp Elias! Vad tycker du att han ska göra?

Diskussionsfrågor:

- * Varför tror ni att familjen inte vill att Miriam ska träffa flickvännen?
- * Hade det varit samma sak om Miriam haft en pojkvän eller om Miriam själv varit en kille?
- * Vad tror ni att familjen kan göra om Miriam fortsätter att träffa flickvännen?
- * Finns det andra exempel på när familjen/slakten försöker kontrollera unga?

Rättigheter:

- * Alla har rätt att välja partner själva.
- * Alla har rätt att bestämma över sin kropp och sexualitet.

Rätt till information

(nummer 189 i lektionsunderlaget)

Hej!

Jag heter Sanna. Jag har en son som är 13 år.

Han har mycket frågor om kroppen och sex. Jag tycker att det är bra, men jag vet inte vad jag ska säga. Det är svårt för mig.

Vad ska jag göra?

Hälsningar Sanna

Hjälp Sanna! Vad tycker du att hon ska göra?

Diskussionsfrågor:

- * Varför tror ni att Sanna tycker att det är svårt att prata om sex?
- * Hur kan man prata med 13-åringar om kroppen och sex på ett bra sätt?
- * I vilken ålder ska man börja prata om sex med barn?
- * Vad tror ni att sonen har frågor om?
- * Var kan man få bra information om kroppen och sex?

Rättighet:

- * Alla har rätt till information om sexualitet och kroppen.

Säkrare sex

(nummer 190 i lektionsunderlaget)

Hej!

Jag heter Mikhael och jag har en pojkvän. Vi använder alltid kondom. Men nu tycker han att vi ska ha sex utan kondom. Han säger att vi inte behöver kondom eftersom vi är ihop och älskar varandra.

Jag vill fortsätta använda kondom. Vad ska jag göra? Vad kan jag säga så att han förstår?

Hälsningar Mikhael

Hjälp Mikhael! Vad tycker du att han ska göra?

Diskussionsfrågor:

- * Varför tror ni att pojkvännen inte vill använda kondom längre?
- * Vad tänker pojkvännen när Mikhael vill fortsätta använda kondom?

Rättighet:

- * Alla har rätt till sexuell hälsa och att kunna skydda sig mot könssjukdomar.

Preventivmedel

(nummer 191 i lektionsunderlaget)

Hej!

Jag heter Blenda och är 16 år. Jag har en pojkvän och jag äter p-piller eftersom vi inte vill ha barn. Förra veckan såg min pappa mina p-piller. Han blev arg och sa att jag är för ung för att äta p-piller.

Jag vill fortsätta äta p-piller, men jag vill inte att pappa ska bli arg. Vad ska jag göra?

Hälsningar Blenda

Hjälp Blenda! Vad tycker du att hon ska göra?

Diskussionsfrågor:

- * Varför tror ni att Blendas pappa blev arg?
- * Hur känns det för Blenda?
- * Kan man prata med sina föräldrar om sex?
- * Kan man prata med sina barn om sex?

Rättigheter:

- * Alla har rätt att uttrycka sin sexualitet.
- * Alla har rätt till preventivmedel och att bestämma om eller när man vill ha barn.

Ömsesidighet

(nummer 192 i lektionsunderlaget)

Hej!

Jag heter Khalid. Jag älskar min sambo. Men jag har inte så mycket lust längre. Jag mår bra när jag inte har sex.

Mitt problem är att min sambo tycker att det är jobbigt. Hon blir ledsen när jag inte vill ha sex med henne. Jag vill inte att hon ska vara ledsen.

Vad ska jag göra?

Hälsningar Khalid

Hjälp Khalid! Vad tycker du att han ska göra?

Diskussionsfrågor

- * Hur känns det för Khalid?
- * Vad tror ni att sambon tänker?
- * Hade det varit samma sak om Khalid hade varit en kvinna?
- * Vad kan man säga när man inte vill ha sex?
- * Hur kan det vara när ens partner inte vill ha sex och man själv vill?

Rättighet:

- * Alla har rätt att bestämma över sin kropp och säga nej till sex.

Svartsjuka och kontroll

(nummer 193 i lektionsunderlaget)

Hej!

Jag heter Nora och är gift med David. I början hade vi det bra tillsammans men nu har vi problem. David blir irriterad om jag pratar med andra män. Han tror att jag flirtar med alla.

Jag är kär i David och vill fortsätta vara tillsammans med honom. Men jag vill kunna prata med vem jag vill. Ibland är jag rädd för vad han ska göra om jag fortsätter att prata med andra män.

Vad ska jag göra?

Hälsningar Nora

Hjälp Nora! Vad tycker du att hon ska göra?

Diskussionsfrågor:

- * Varför tror ni att David blir irriterad?
- * Vad tror ni att David kan göra om Nora fortsätter att prata med andra män?
- * Vad kan man göra om man själv känner sig svartsjuk?

Rättigheter:

- * Alla har rätt till privatliv.
- * Alla har rätt att slippa verbalt, psykiskt och fysiskt våld.

BUDSKAP:

Det är bra att känna till rättigheter och lagar som rör sex, relationer och att skaffa barn.

LÄS MER:

Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22) och Sexuella och reproduktiva rättigheter (s. 168)



GISSA LAGEN

Med hjälp av korta fiktiva exempel (se nedan) kan ni gå igenom några rättigheter och lagar i Sverige som rör sexualitet och reproduktion och reflektera över dem.

Instruktioner

Dela in klassen i par och ge dem ett exempel var som avslutas med en ja- eller nej-fråga som de ska gissa svaret på (nummer 194–208 i lektionsunderlaget). Låt dem sedan läsa upp exemplet högt i klassen och berätta hur de tänkte. Fyll i och berätta hur lagen ser ut i Sverige. Om svenskkunskaperna tillåter, diskutera gärna vilka värderingar lagarna står för och om de skyddar våra rättigheter eller inte.

Att tänka på

- * Ett bra sätt att undvika pekpinnar i samtal om lagar är att utgå från vilka rättigheter de ger oss (exempelvis rätten att slippa ha sex mot sin vilja), snarare än att fokusera på förbud.
- * Var uppmärksam så att lagarna inte framstår som statiska eller som att alla i Sverige håller med om dem. Poängtera att man inte behöver tycka att alla lagar är bra. Om man inte tycker om en lag kan man försöka påverka politikerna att ändra den. Det är så lagar ändras ibland.

Äktenskap

Nikki är kär i och ihop med Elsa och Matti. Nikki vill gifta sig med båda två. Får Nikki gifta sig med både Elsa och Matti?

(Nej)

Äktenskap

Panos och hans pojkvän är 18 år. De vill gifta sig. Deras föräldrar tycker att de ska vänta tills de är äldre. Får Panos och hans pojkvän gifta sig?

(Ja)

Sexualundervisning i skolan

Lärarna på en gymnasieskola vill inte ha lektioner om kroppen och sex.

Så eleverna får ingen information om kroppen och sex.

Får lärarna göra så?

(Nej)

Abort

Alina är gravid. Hon har haft sex med André. André vill ha barn.

Alina vill inte ha barn. Hon vill göra abort.

Får Alina bestämma själv att hon ska göra abort?

(Ja)

Insemination

Ebba är 33 år och Karin är 27 år. De bor ihop och vill ha barn tillsammans.

Kan de få hjälp på sjukhuset att bli gravida?

(Ja)

Smittskyddslagen

Peter har hiv. Han tar mediciner och mår bra. När han har sex använder han alltid kondom. Nu har Peter träffat en ny kvinna.

Måste Peter berätta för henne att han har hiv innan de har sex?

(Ja, men det beror på vad läkaren säger. Läkaren ger regler som Peter måste följa. Hen kan säga till Peter att han måste berätta att han har hiv eller att han slipper att berätta det).

Sexköp

Robert betalar pengar för att ha sex med andra.

Får Robert köpa sex?

(Nej)

Våldtäkt

Kim och Heike är gifta. Kim vill ha sex med Heike, men det vill inte Heike.

Får Kim ha sex med Heike?

(Nej)



Sexuellt utnyttjande av barn/våldtäkt mot barn

Martin är 20 år. Han känner en 14-åring som han vill ha sex med.

Får Martin ha sex med någon som är 14 år?

(Nej)

Åldersgräns för sex

Minea och hennes pojkvän Johan är 15 år. De vill ha sex.

Får Minea och Johan ha sex med varandra?

(Ja)

Omskärelse av pojkar

Daniel har en liten pojke. Daniel och hans partner vill att pojken ska omskäras.

Får de bestämma att pojken ska omskäras?

(Ja)

Omskärelse/könsstympling av flickor

Janetta och Jimmy har en liten flicka. De vill att flickan ska omskäras.

Får Janetta och Jimmy bestämma att flickan ska omskäras?

(Nej)

Diskriminering

Gudrun sökte ett jobb som chef på ett företag.

Hon vet att hon är bra som chef, men hon fick inte jobbet.

Företaget tänkte att en kvinna inte kan vara en bra chef, så de anställde en man istället.

Får de göra så?

(Nej)

Asyl

Akila och Ruth är kära i varandra och lever tillsammans.

De flydde till Sverige för att det är farligt att vara lesbisk i deras hemland.

Ruth blev slagen och hotad.

Har de rätt att få asyl så att de kan stanna i Sverige?

(Ja, om hemlandets myndigheter inte kan eller vill skydda dem)



Hiv och uppehållstillstånd

Melanie har hiv. Hon har precis flyttat till Sverige.

Hon är rädd för att gå till doktorn. Hon tror att hon inte får stanna i Sverige om de får veta att hon har hiv.

Kan Migrationsverket säga att hon inte får stanna bara för att hon har hiv?

(Nej)



REPETERA

I **detta kapitel** hittar du två övningar som du kan använda för att repetera ord och fakta kopplade till sexualundervisningens olika teman. Om din klass har tillräckliga förkunskaper går de givetvis utmärkt att göra även om ni inte hunnit gå igenom alla teman.

SEXBINGO

Med hjälp av denna bingoövning kan ni repetera svenska ord om sexualitet och fakta om lustanatomi, könssjukdomar och preventivmedel.

Instruktioner

Dela ut en tom bingobricka var till alla i klassen och låt varje deltagare välja nio av följande ord att fylla i sin bricka med (nummer 222 i lektionsunderlaget):

abort	könssjukdom	smeksex
bra	medicin	snippa
både kvinnor och män	mens	stånd
glidmedel	omskärelse	testa sig
kondom	onanera	ungefär 7-13 cm
kåt	penis	våt

Läs meningarna nedan högt i klassen (nummer 223 i lektionsunderlaget). Låt deltagarna gissa svaret och skriv upp rätt svar på tavlan. Alla som har det ordet på sin bricka kryssar då över den rutan. Den första som får tre i rad ropar bingo. Forsätt gärna tills någon har en helt fylld bricka.

* Känslan i kroppen när man vill ha sex	Kåt
* En liten flickas könsorgan	Snippa
* Ett annat ord för kuk	Penis
* Klitoris storlek	Ungefär 7–13 cm
* När en kvinna är kåt blir slidan ...	Våt
* När penis blir hård och står upp	Stånd
* När man har sex med händerna	Smeksex
* Så ska det kännas när man har sex	Bra
* När man har sex med sig själv	Onanera
* När man tagit bort förhuden från penis	Omskärelse
* Blod som kommer ur slidan en gång i månaden	Mens
* Bisexuella kan bli kärna i ...	Både kvinnor och män
* Klamydia är en ...	Könssjukdom
* Man vet om man har en könssjukdom genom att ...	Testa sig
* En person som har hiv tar detta för att leva ett långt och bra liv	Medicin
* Preventivmedel som skyddar mot både könssjukdomar och graviditet	Kondom
* Om man är gravid och inte vill ha barn kan man göra ...	Abort

Alternativ

Det går också bra att ha meningarna och orden på olika lappar som deltagarna får para ihop. Låt dem arbeta i mindre grupper. Efter ett tag roterar ni så att varje grupp får nya ord.

Att tänka på

- * Ta även upp relaterade frågor till varje ord. I samband med ”bisexuell” bör även homo- och heterosexuellhet tas upp, i samband med ”glidmedel” är det bra att säga att det kan vara skönt att använda även vid slidsamlag och smeksex, och så vidare.

FRÅGA OCH BERÄTTA

Med hjälp av bilder och ord som står för olika teman i sexualundervisningen (se nedan) kan ni repetera ord och fakta.

Instruktioner

Lägg ut ord med tillhörande bild från olika teman i sexualundervisningen, som du hittar i lektionsunderlaget, på golvet. Till vissa av bilderna finns en förklarande text som kan klippas bort. Låt deltagarna, enskilt eller i par, välja en bild som de kan berätta något om eller som de vill veta mer om. Repetera sedan kunskaper från varje tema tillsammans i klassen.

Numreringen hänvisar till lektionsunderlaget:

fitta/vagina/slida (15)	utlösning (32)	abort (37)
kuk/penis (16)	olika sätt att ha sex (41)	könssjukdom (38)
klitoris (52)	onanera (19)	kär (6)
slidkrans (53)	sexleksaker (28)	relationer (40)
omskärelse av vagina (57)	glidmedel (42)	heterosexuell, homosexuell och bisexuell (39)
omskärelse av penis (60)	inre könsorganen (90)	asexuell (12)
stånd/erektion (30)	mens (33)	transperson (13)
lubrikation (29)	gravid (34)	
kåt (7)	preventivmedel (35)	
orgasm (31)	kondom (36)	

Att tänka på

- * Ställ följdfrågor och lägg till perspektiv, exempel och kunskaper som deltagarna inte själva tar med. Till exempel kan man behöva ta upp samkönad sexualitet om deltagaren hela tiden utgår från olikkönad sexualitet.

Exempel på svar till övningen

Lyssna på dig själv med andras öron

Det här är bra att tänka på när man svarar på ett urval av de frågor som ingick i övningen *Lyssna på dig själv med andras öron* (s. 36). Svaren behöver så klart anpassas bland annat till gruppens svensk-kunskaper och vad ni tidigare jobbat med i sexualundervisningen.

Varför människor behöver sex?

- * Gör gärna en associationsövning tillsammans med klassen om varför människor har sex. Exempel på sådant som kan komma upp: för att njuta, känna närhet till en partner, kunna somna, få bekräftelse, göra partnern glad, och bli gravid.
- * Säg att alla inte behöver eller vill ha sex, utan många mår bra utan sex. Nämn ordet asexuell.

Hur man kan göra rätt och bra sex med kille, jag vill veta mer.

- * Betona att det inte finns några "rätt" sätt utan många olika sätt, och att olika människor gillar olika sätt att ha sex. Man får prova sig fram och det är viktigt att vara lyhörd för varandra. Man kan gärna fråga vad den andra gillar.
- * Ge budskapet att allt sex är okej så länge det är ömsesidigt och känns bra för alla inblandade. Det är viktigt att inte bara tänka på att den man har sex med njuter, utan också på egen njutning – oavsett om det är vid ett tillfälligt sexuellt möte, i en knullkompisrelation, i en kärleksrelation eller inom äktenskapet.
- * Gör gärna en tankekarta över olika sätt att ha sex på. Se till att få med en variation av sexpraktiker så att så många som möjligt kan relatera till dem, oavsett sexuell orientering, funktionsförmåga, om man är omskuren eller könsstympad eller inte och så vidare. Inkludera även fantasier och onani. Ha i åtanke att det i klassen kan finnas både de som har många sexuella erfarenheter och de som aldrig haft sex med sig själva eller med andra.
- * Ge gärna konkreta sextips eller hänvisa deltagarna till informationskällor där de kan hitta tips själva (till exempel umo.se eller RFSU:s skrift *Sex* – på ditt sätt).
- * Frågan kan också användas som utgångspunkt för samtal om porr och vilka normer kring sex och kön som kan förmedlas där.

Varför finns vatten på tjej fitta?

- * Berätta att det kommer vått ur slidan när man blir kåt och att det kallas lubrikation. Det våta gör att det kan kännas skönare att få vaginan smekt eller ha slidsex. Om man för in något i slidan (penis, sexleksak eller fingrar) är det viktigt att det är vått. Om man inte blir så våt som man vill kan man använda glidmedel.
- * Säg att vaginan också kan bli våt vid fysisk beröring, när man sover eller lite när som helst.
- * Utgå inte från lubrikationens möjliga funktion för fortplantning (att en penis lätt ska kunna föras in i slidan för att befruktning ska kunna ske). Ett sådant svar på frågan befäster bara hetero- och samlagsnormen.

Är du säker en tjej hon är onaner?

- * Var öppen för olika tolkningar av frågan: Är det säkert att tjejer onanerar? Är det ofarligt för tjejer att onanera?
- * Säg att de flesta onanerar, oavsett kön, men inte alla.
- * Bemöt eventuella myter om onani och betona att det är helt ofarligt att onanera. Onani är alltid okej om man vill det, oavsett kön, för gifta och ogifta, barn och vuxna, att göra ensam och inför sin/sina sexpartner. Man kan onanera så ofta eller sällan man vill. Om det känns skönt är det bra för kroppen. Om man inte vill onanera är det lika okej.
- * Ge gärna onanitips eller hänvisa till RFSU:s skrift Onanipraktika. Inkludera tips för personer som blivit omskurna eller könsstympade.

Om homosexuell lesbisk eller gay, jag fattar ingenting, varför är det så?

- * Var öppen för olika tolkningar av frågan. Det kan till exempel vara någon som inte förstår själva orden, någon som undrar hur man vet vilken sexuell orientering man själv har, någon som vill förstå varför man får en viss sexuell orientering, någon som tycker homosexualitet är konstigt och vill förstå eller någon som har en samkönad sexualitet och känner skam över det.
- * Förklara själva orden, och nämn även orden flata, böj, hetero- och bisexuell.
- * Prata om sexuell identitet och rätten att definiera sig själv. Betona att ens sexualitet och identitet kan förändras under livets gång. Nämn gärna att vad människor kallar sig själva kan variera i olika grupper eller delar av världen.
- * Berätta att man inte vet varför vissa kvinnor gillar män medan andra kvinnor gillar kvinnor, och så vidare. Det spelar heller ingen roll. Det viktiga är att man

får leva så som det känns bra för en. Vänd gärna på frågan för att granska normen istället: Varför blir många heterosexuella? Varför ställs aldrig den frågan?

Hur accepterar folk för hiv-personer?

- * Diskutera diskriminering av personer som lever med hiv. Kom tillsammans fram till förslag på vad vi alla kan göra för att det ska bli lättare att prata om hiv.
- * Berätta vad som innebär faktisk risk för överföring och bemöt felaktiga föreställningar om hur hiv överförs.
- * Var uppmärksam så att ni inte hamnar i ett vi och de-resonemang där det förutsätts att ingen i klassen lever med hiv.
- * Nämn att man som hivpositiv har rätt till psykosocialt stöd (enligt smittskyddslagen).

En pojke har könssjukdomar men hans flickvän inte har det. Vad ska man göra om pojken inte vill använda kondom?

- * Diskutera med klassen hur man kan prata om säkrare sex med en sexpartner, oavsett kön och oavsett om det är i en kärleksrelation eller inte.
- * Prata både om risken att få en STI och risken att överföra en STI till en sexpartner.
- * Samtala om argument för och emot kondom. Bekräfta de tankar och känslor som kan stå i vägen för kondomanvändning, för att sedan komma in på fördelarna med kondom.
- * Ge tillsammans förslag på vad man kan göra om man vill använda kondom men har en sexpartner som inte vill det.
- * Betona allas rätt att skydda sig mot könssjukdomar, det vill säga att slippa ha oskyddat sex mot sin vilja.

Hur man kan bli gravid?

- * Frågan kan användas som utgångspunkt för undervisning i baskunskaper om inre könsorgan, menscykel, spermier och så vidare.
- * Ta upp olika sätt att skaffa barn, inte bara samlag utan även assisterad befruktning och adoption.

Undervisning på lättare svenska

– några tips

Här följer några tips på hur undervisningen kan göras språkligt tillgänglig, framför allt avsedda för dig som inte är lärare i svenska som andraspråk eller som inte redan är van att undervisa grupper som är nybörjare i svenska språket. Vi rekommenderar även *Andraspråksresan* av Inger Lindberg för dig som vill lära dig mer om hur det kan vara att lära sig svenska som andraspråk och vad som är viktigt att tänka på i mötet med personer som lär sig svenska.

Prata enkelt, tydligt och långsamt

- * Prata långsamt och ta pauser så att deltagarna hinner förstå, smälta och fråga, slå i ordböcker eller översätta för varandra.
- * Prata tydligt och uttala hela orden. Det är bland annat lätt hänt att man hoppar över konsonanter och "sväljer" ändelser, vilket kan göra det svårt att förstå.
- * Använd enkla, konkreta och vardagliga ord och uttryck.
- * Tänk igenom innan lektionen vilka begrepp du tycker att det är värt att lägga tid på att förklara. Tänk också igenom om det finns svåra ord du vill undvika och vilka ord du vill använda istället för att uttrycka samma sak.
- * Även ord som till synes är enkla kan vara svåra. Varje ord deltagarna inte förstår gör att de kanske inte förstår hela meningen. Därför är det bra att använda korta meningar och säga samma sak på flera olika sätt.

Ge lektionen en tydlig struktur

- * Ge lektionen en tydlig ordningsföljd genom att fundera över vilken kunskap och ordförståelse som behövs innan ni kan diskutera en viss fråga.
- * Börja med en tydlig introduktion: Förklara passets syfte, innehåll och upplägg så att deltagarna förstår vad de har att vänta sig.
- * Om ni byter tema under en lektion, annonsera detta tydligt.
- * Fokusera på ett budskap i taget, betona den viktigaste informationen och lyft fram detta i början av resonemanget.
- * Om ett ämne återkommer, sammanfatta det du redan tagit upp eftersom det kan underlätta att hänga upp den nya informationen på tidigare kunskap.

Gör lektionen interaktiv

- * Ställ frågor, diskutera och fyll i snarare än föreläs. På så sätt märker du lättare om du inte har gruppen med dig.
- * Be deltagarna säga till om du pratar för fort eller använder ord de inte förstår.
- * Ge lite information i taget och kontrollera att budskapet nått fram.
- * Känn in om deltagarna verkar förstå genom att exempelvis läsa av deras ansiktsuttryck.
- * Be deltagarna förklara ord och förtydliga sedan om det behövs. På så sätt känner du av nivån samtidigt som ordet blir förklarat för dem som inte förstod.
- * Upprepa vad deltagarna säger då och då för att känna in om det verkar som att du har förstått dem rätt.
- * Använd både öppna diskussionsfrågor och slutna ja- och nej-frågor för att hålla igång samtalet.

Kommunicera samma budskap flera gånger på olika sätt

- * Repetera både fakta, ordförklaringar och instruktioner till övningar eftersom det ofta är mycket som inte förstås av alla första gången och nya ord kan ta tid att lära sig.
- * Ta hjälp av text och bild för att förtydliga det du säger med munnen. Skriv och rita på tavlan, visa bilder och låt deltagarna läsa diskussionsfrågor och berättelser samtidigt som du eller någon deltagare läser dem högt.
- * Ta hjälp av kroppsspråk för att lättare få fram vad du menar och visa handgripligen hur olika övningar går till när det är möjligt.
- * Gör gärna enkla rollspel för att förklara ett ord eller förtydliga en berättelse som ni sedan ska diskutera, inte minst om ni är två samtalsledare.

Ytterligare tips

- * Avsätt ordentligt med tid till varje moment så att deltagarna har en chans till verklig förståelse och delaktighet.
- * Prata öppet om språkbarriärerna och avdramatisera dem genom att visa att du förstår att svenska är svårt. Bjud på dig själv och skratta med deltagarna åt roliga missförstånd eller när du inser att du sagt något som verkar obegripligt.

ORDLISTA

- Aids.** *Acquired Immunodeficiency Syndrome* (förvärvat immunbristsyndrom). En hivpositiv person som inte får behandling utvecklar aids när immunförsvaret försvagats allvarligt och inte längre kan bekämpa infektioner och tumörsjukdomar. (Se *Hiv*)
- Analsex.** Att stimulera området i och runt analen sexuellt, till exempel med hjälp av finger, penis eller sexleksak.
- Antidiskriminerande.** Att aktivt förebygga och motverka diskriminering, bland annat genom att inte återupprepa de förväntningar och föreställningar som ligger till grund för diskriminering och ojämlikhet.
- Asexuell.** Person som inte har någon sexlust eller inte vill inkludera andra i sin sexualitet.
- Biologiskt kön.** Biologiskt kön syftar på den fysiska kroppen, det vill säga könskromosomer, inre och yttre könsorgan, hormonnivåer och sekundära könskaraktistika som bröst och skägg. Det finns inte två tydliga biologiska kön, utan biologiskt kön kan snarare ses som en skala där dessa fem faktorer kan kombineras på olika sätt. (Se *Juridiskt kön*, *Könsidentitet* och *Könsuttryck*).
- Bisexuell.** Person som attraheras känslomässigt och/eller sexuellt av människor oavsett kön. (Se *Sexuell läggning* och *Sexuell orientering*)
- Bög.** Homosexuell man. (Se *Homosexuell*)
- Cisperson.** Person vars könsidentitet och/eller könsuttryck överensstämmer med det kön som den tillskrevs vid födseln. Till exempel en person som föddes med snippa, tillskrevs det juridiska könet kvinna och definierar sig själv som kvinna. Cisperson är ett begrepp som används för att sätta ord på normen. (Se *Biologiskt kön*, *Juridiskt kön*, *Könsidentitet*, *Könsuttryck* och *Transperson*)

- Crossdresser.** Person som ibland eller alltid, helt eller delvis använder kläder, kroppsspråk, accessoarer med mera som förknippas med ett annat kön än det egna. Till exempel en juridisk man som klär sig i typiska kvinnokläder. Att vara crossdresser är ett av många sätt att vara transperson på. (Se *Transperson* och *Transvestit*)
- Dildo.** En sexleksak som ser ut som en stav eller en penis. Den är oftast gjord av plast, gummi eller silikon.
- Dragking.** En person som leker med och ofta överdriver maskulina könsuttryck med hjälp av kläder, kroppsspråk, accessoarer med mera, ofta som scenuppträdande eller som en politisk strategi. Att vara dragking är ett av många sätt att vara transperson på. (Se *Transperson*)
- Dragqueen.** En person som leker med och ofta överdriver feminina könsuttryck med hjälp av kläder, kroppsspråk, accessoarer med mera, ofta som scenuppträdande eller som en politisk strategi. Att vara dragqueen är ett av många sätt att vara transperson på. (Se *Transperson*)
- Erektion.** När svällkroppar i penis, klitoris och blygdläppar blodfylls och styvnar i samband med sexuell upphetsning, beröring, sömn eller lite när som helst. Kallas även stånd.
- Femidom.** Ett preventivmedel som liknar kondom och används i slidan eller analen av den som blir penetrerad.
- Flata.** Homosexuell kvinna. (Se *Homosexuell*)
- Flytning.** En genomskinlig eller vitaktig vätska från livmoderhalsen som finns i slidan.
- Funktionsförmåga.** Syftar på om eller i vilken utsträckning en person har fysiska, psykiska eller begåvningsmässiga funktionsnedsättningar.
- Funktionsnedsättning.** En varaktig fysisk, psykisk eller begåvningsmässig nedsättning av en persons funktionsförmåga.
- Glidmedel.** Geléliknande vätska som används för att minska friktionen vid sex. Det finns både vatten- och silikonbaserade glidmedel. Oljebaserade glidmedel eller hudkrämer bör inte användas tillsammans med kondom eftersom denna då kan gå sönder.
- Gnidsex.** Att ha sex genom att gnugga eller trycka sitt könsorgan mot någon annans könsorgan eller annan kroppsdel.

- Hbtq-personer.** Ett paraplybegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera personer. Ofta används begreppet *hbt*, men det har blivit allt vanligare att inkludera även queer.
- Hen.** Kön neutralt pronomen som används när en persons köns-tillhörighet är okänd eller irrelevant och när någon identifierar sig som varken kvinna eller man. Hen böjs i regel *hen* (hon/han), *hen* (henne/honom), *hens* (hennes/hans).
- Heteronorm.** Föreställningen att människor bara kan vara antingen män eller kvinnor, att kvinnor och män är kroppsligt och beteendemässigt olika och åtrår, blir kära i, vill ha sex med varandra och vill leva tillsammans i stabila parrelationer. Att följa dessa förväntningar leder generellt till en mängd fördelar, medan personer som inte följer dem ofta blir diskriminerade.
- Heterosexuell.** Person som attraheras känslomässigt och/eller sexuellt av människor av annat kön. (Se *Sexuell läggning* och *Sexuell orientering*)
- Hiv.** Hiv står för *humant immunbristvirus* och är en sexuellt överförd infektion som leder till det dödliga sjukdomstillståndet aids om man inte får behandling. (se *Aids*)
- Homofobi.** Värderingar och handlingar som innebär en nedlåtande syn på och som kränker personer som har eller antas ha en samkönad sexualitet.
- Homosexuell.** Person som attraheras känslomässigt och/eller sexuellt av människor av samma kön. (Se *Sexuell läggning* och *Sexuell orientering*)
- Identitet.** En persons uppfattning om vem den är. Ens identitet påverkas i hög grad av hur man uppfattas av andra.
- Inre könsorgan.** Äggstockar, äggledare, livmoder och slida respektive testiklar, sädesledare, sädesblåsor och prostata.
- Intergender.** Person som identifierar sig som varken kvinna eller man eller ser på sig själv som både kvinna och man, mellan dessa två köns-kategorier eller som inget kön alls. Detta har att göra med könsidentitet, inte med hur kroppen ser ut och inte heller med sexuell orientering. Att vara intergender är ett av många sätt att vara transperson på. (Se *Transperson*)

- Intersexuell.** Ett samlingsnamn för olika medicinska tillstånd där en person inte går att biologiskt könsbestämma som antingen kvinna eller man. En annan term som används är DSD, *Disorder of Sex Development*. (Se *Biologiskt kön*)
- Juridiskt kön.** Det kön som är registrerat i folkbokföringen och i legitimationshandlingar. I Sverige finns bara två juridiska kön: man och kvinna. (Se *Biologiskt kön*, *Könsidentitet* och *Könsuttryck*)
- Kränkning.** Handlingar som är nedlåtande mot någon. Det kan vara både verbala och fysiska handlingar, liksom texter och bilder. Kränkningar kan både vara riktade mot en individ och vara uttryck för allmänna attityder gentemot en grupp.
- Kärleksnorm.** Norm som förknippar sex med kärlek, det vill säga förväntningen att vara kär i den man har sex med, och vilja ha sex med den man är kär i.
- Könsbekräftande behandling.** När transpersoner får hormonell och/eller kirurgisk behandling för att kroppen bättre ska stämma överens med könsidentiteten. (Se *Transperson* och *Könsidentitet*)
- Könsidentitet.** Det kön en person känner sig som, det självupplevda könet. Det är könsidentiteten som avgör vilket kön man har. En person som identifierar sig som kvinna är kvinna, oberoende av vilket juridiskt kön, biologiskt kön och könsuttryck hon har. (Se *Biologiskt kön*, *Juridiskt kön* och *Könsuttryck*)
- Könsnorm.** Förväntningar på hur vi ska vara och se ut utifrån vilket kön vi har. Det som anses ”manligt” och ”kvinnligt” i ett visst sammanhang.
- Könssjukdom.** Vardagligt uttryck för sexuellt överförda infektioner.
- Könsuttryck.** Hur en person uttrycker kön genom exempelvis kroppsspråk, kläder, smink, frisyra och tal. (Se *Biologiskt kön*, *Juridiskt kön* och *Könsidentitet*)
- Lesbisk.** Homosexuell kvinna. (Se *Homosexuell*)
- Lubrikation.** Vätska som kommer från slidväggen vid sexuell upphetsning, beröring, sömn eller lite när som helst. Lubrikation är inte samma som flytningar eller utlösning. (Se *Flytning* och *Utlösning*)

- Makt.** Människors möjlighet att påverka sina liv, andra människor och samhället i stort. *Ojämlika maktrelationer* och *maktstrukturer* betyder att människor eller grupper av människor inte ges samma värde, möjligheter, rättigheter och skyldigheter i ett samhälle. Det kan bland annat hänga ihop med klass, hudfärg, funktionsförmåga, sexualitet och kön.
- Monogam.** Att leva tvåsamt, det vill säga att ha romantiska och/eller sexuella relationer med en person i taget.
- Munsex.** Att ha sex genom att kyssa, slicka eller suga på någons könsorgan. Kallas även *oralsex*.
- Normkritik.** Strategi och förhållningssätt i jämlikhetsarbete som vill synliggöra och ifrågasätta diskriminerande normer, synliggöra privilegier och granska den egna positionen. (Detta i motsats till att vilja skapa tolerans för grupper som inte följer normer.)
- Olikkönad.** Används om konstellationer mellan personer av olika kön, till exempel i uttrycken *olikkönat äktenskap* och *olikkönad sexualitet*. Det används ibland istället för heterosexuell eftersom inte alla som har olikkönad sex eller lever i en olikkönad relation identifierar sig som heterosexuella. (Se *Samkönad* och *Sexuell orientering*)
- Omskärelse av penis.** När man skär bort delar av eller hela förhuden på penis så att ollonet blottas.
- Omskärelse/könsstympning av vulva.** Ingrepp i vulvan, till exempel att klitorisollon prickas eller rispas, eller att förhud, klitorisollon, inre blygdläppar och/eller yttre blygdläppar skärs bort. Ibland sys vulvan ihop så att ett litet hål lämnas kvar, så kallad *infubilation*.
- Onani.** Att ha sex med sig själv, till exempel genom att smeka sig själv, trycka könet mot något eller använda sexleksaker. Kallas även *solosex*.
- Oralsex.** Att ha sex genom att kyssa, slicka eller suga på någons könsorgan. Kallas även *munsex*.
- Orgasm.** När den sexuella känslan är som mest intensiv (klimax). Det kan kännas i könet eller i hela kroppen. Hur orgasm upplevs kan variera från gång till gång och från person till person. Under orgasm får man snabba sammandragningar i bäckenbotten, förhöjd puls och blodtryck och snabbare andning. Orgasm och utlösning är inte samma sak. (Se *Utlösning*)

- Penis.** Mannens yttre könsorgan, förutom pungen. Även personer som identifierar sig som kvinnor, eller som är varken kvinnor eller män, kan ha penis.
- Queer.** Ifrågasättande av heteronormen, fasta identitetskategorier som *man*, *kvinnna*, *bi-*, *hetero-* och *homosexuell* och uppdelningen i vad som anses normalt respektive avvikande. Queer används både som teori, politisk strategi och som identitet.
- Rasism.** Värderingar och maktstrukturer där människor delas in i grupper utifrån bland annat hudfärg, nationalitet, etnicitet, språk och trosuppfattning, och där vissa grupper värderas högre och ges mer makt än andra. (Se *Svenskhetnorm* och *Vithetsnorm*)
- Samkönad.** Används om konstellationer mellan personer av samma kön, till exempel i uttrycken *samkonat äktenskap* och *samkonad sexualitet*. Det används ibland istället för *homosexuell* eftersom inte alla som har samkonat sex eller lever i en samkonad relation identifierar sig som homosexuella. (Se *Olikkonad* och *Sexuell orientering*)
- Samlag.** Sex med penis i slida (slidsamlag) eller med penis i anal (analsamlag).
- Samlagsnorm.** En norm som innebär att samlag är den sexpraktik som ses som önskvärdt och ”riktigt” sex.
- Sexuell läggning.** Syftar på om en persons sexuella preferens är män, kvinnor, både kvinnor och män eller om kön inte spelar någon roll. Enligt diskrimineringslagen finns tre sexuella läggningar: *bisexualitet*, *homosexualitet* och *heterosexualitet*. (Se *Sexuell orientering*)
- Sexuell orientering.** Syftar på om en persons sexuella preferens är män, kvinnor, både kvinnor och män eller om kön inte spelar någon roll. Används ibland istället för sexuell läggning för att visa att sexualiteten kan vara dynamisk och att man kan behöva skilja på vad någon gör (praktik) och vad någon säger att den är (identitet). (Se *Sexuell läggning*)
- Sexuella övergrepp.** När någon utsätter en person för en sexuell handling mot personens vilja.
- Sexuellt överförda infektioner.** Infektioner som överförs vid sexuella kontakter. Förkortas *STI* från engelskans *Sexually Transmitted Infections*. Kallas ofta vardagligt för *könssjukdomar*.

- Slemhinna.** En typ av fuktig vävnad som bland annat sitter i kroppsöppningar som slidan, analöppningen, munnen, halsen, ögonen och urinrörsmynningen.
- Slidkrans.** En krans av slemhinneveck vid slidmynningen. Kallas ibland *mödomshinna*, men RFSU rekommenderar ordet *slidkrans* för att visa att det inte rör sig om en hinna.
- Slidsex.** Att ha sex i slidan till exempel med hjälp av finger, penis eller sexleksak. Kallas även *vaginalsex*.
- Smeksex.** Att ha sex genom att ta på varandras könsorgan och kroppar med händerna.
- Solosex.** Att ha sex med sig själv, till exempel genom att smeka sig själv, trycka könet mot något eller använda sexleksaker. Kallas även *onani*.
- STI.** Förkortning för sexuellt överförd infektion, från engelskans *Sexually Transmitted Infections*. (Se *Könssjukdom*)
- Stigma.** Förakt för eller social ”märkning” av en person eller grupp, exempelvis vid vissa sjukdomar. I sexualundervisning används begreppet ofta i relation till hiv.
- Svenskhetsnorm.** En norm som innebär att det ses som eftersträvarsvärt och positivt att vara ”svensk”. När man betraktas som svensk av andra får man ofta fördelar, medan risken att utsättas för diskriminering ökar när man inte befinner sig inom svenskhetensnormen. (Se *Rasism* och *Vithetsnorm*)
- Säkrare sex.** Sexpraktiker där risken för att en könssjukdom överförs minimeras, till exempel smeksex och samlag med kondom.
- Tillgänglighet.** En förutsättning för att alla ska ha samma möjlighet att delta i ett sammanhang, oavsett exempelvis funktionsförmåga, språkkunskaper eller sexuell orientering. När undervisning är tillgänglig exkluderas ingen, utan alla kan förstå, delta och känna igen sig.
- Trakasserier.** Handlingar som innebär att förolämpa, hota, kränka eller på annat sätt behandla någon illa. Det kan till exempel vara förlöjligande och nedvärderande kommentarer eller skällsord. Diskrimineringslagen förbjuder trakasserier som har samband med kön, könsidentitet eller könsuttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder. Trakasserier kan också vara sexuella och då handla om exempelvis tafsningar, blickar eller skämt med sexuell anspelning.

Transfobi. Värderingar som innebär en nedlåtande syn på transpersoner och personer som har ett könsuttryck som inte följer samhällets förväntningar på kön. (Se *Transperson*)

Transkille/transman. En kille eller man som vid födseln registrerades som flicka. Många transmän ändrar på sin kropp genom bland annat hormonbehandling och kirurgi. En del identifierar sig inte längre som trans efter att ha fått *könsbekräftande behandling*, utan helt enkelt som män. (Se *Könsbekräftande behandling* och *Transperson*)

Transperson. Ett samlingsbegrepp för personer vars könsidentitet och/eller könsuttryck tidvis eller aldrig stämmer överens med det kön som registrerades vid födseln. I begreppet ingår bland annat *transsexuella*, *transvestiter*, *crossdressers*, *intergenderpersoner*, *dragkings* och *dragqueens* men transidentiteter kan variera stort mellan olika samhällen och sammanhang. Transbegreppet i sig har inte med sexuell orientering att göra – man kan exempelvis vara transsexuell och heterosexuell eller transvestit och bisexuell. (Se *Biologiskt kön*, *Cisperson*, *Juridiskt kön*, *Könsidentitet* och *Könsuttryck*)

Transsexuell. En person vars könsidentitet inte överensstämmer med det kön som registrerats vid födseln och som ofta har en önskan om att få hormonell och/eller kirurgisk behandling för att kroppen bättre ska stämma överens med könsidentiteten. Transsexualism är både en medicinsk diagnos och en identitet. Vissa, men inte alla, fortsätter att identifiera sig som transsexuella eller före detta transsexuella efter att ha fått könsbekräftande behandling. Att vara transsexuell är ett av många sätt att vara transperson på. (Se *Transperson*)

Transtjej/transkvinna. En tjej eller kvinna som vid födseln registrerades som pojke. Många transkvinnor ändrar på sin kropp genom exempelvis hormonbehandling och kirurgi. En del identifierar sig inte som trans efter att ha fått könsbekräftande behandling utan helt enkelt som kvinnor. (Se *Könsbekräftande behandling* och *Transperson*)

Transvestit. Person som ibland eller alltid, helt eller delvis använder kläder, kroppsspråk, accessoarer med mera som förknippas med ett annat kön än det egna. Till exempel en juridisk man som klär sig i typiska kvinnokläder. Att vara transvestit är ett av många sätt att vara transperson på. (Se *Crossdresser* och *Transperson*)

Tvåsamhetsnorm. En norm som innebär att det ses som önskvärt och ”normalt” att ha romantiska och/eller sexuella relationer med en person i taget.

Utlösning. Sadesvätska ur penis eller vätska från körtlar vid urinrörsmynningen i vulvan. Sker ofta men inte alltid i samband med orgasm.

Vagina. Det anatomiska ordet för slida. Används vardagligt, och även i detta metodmaterial, som namn för vulvan och slidan tillsammans. (Se *Vulva*)

Vaginalsex. Att ha sex i slidan med till exempel finger, penis eller sexleksak. Kallas även *slidsex*.

Vithetsnorm. En norm som innebär att det ses som eftersträvansvärt och positivt att vara vit. När man betraktas som vit av andra får man ofta fördelar, medan risken att utsättas för diskriminering ökar när man inte befinner sig inom vithetsnormen. I Sverige är vithetsnormen starkt sammankopplad med förställningar om svenskhet. (Se *Rasism* och *Svenskhetsnorm*)

Vulva. Kvinnans yttre könsorgan: inre och yttre blygdläppar, slidmynning och klitorisollon. Även personer som identifierar sig som män, eller som varken män eller kvinnor, kan ha vulva.

Våldtäkt. Att tvinga någon att ha sex, exempelvis samlag, oralsex eller beröring av könsorganen. En person kan bli våldtagen eller utsätta någon för våldtäkt oavsett könstillhörighet.

Yttre könsorgan. Yttre och inre blygdläppar, slidmynning och klitorisollon respektive penis och pung.

REFERENSER

- Allen, Louisa (2004) "Beyond the birds and the bees: constituting a discourse of erotics in sexuality education" i *Gender and Education*, Vol 16 Nr 2
- Almroth, Lars (2008a) "Komplikationer vid kvinnlig könsstympning?" i Berggren, Vanja och Franck, Martina (red) *Kvinnlig könsstympning*, Studentlitteratur
- Almroth, Lars (2008b) "Vad är kvinnlig könsstympning? Ett kliniskt perspektiv" i Berggren, Vanja och Franck, Martina (red) *Kvinnlig könsstympning*, Studentlitteratur
- Amjörnsson, Fanny (2006) *Vad är queer*, Natur och kultur
- Berggren, Vanja och Franck, Martina (red) (2008) *Kvinnlig könsstympning*, Studentlitteratur
- Bolander, Eva (2009) *Risk och bejakande: Sexualitet och genus i sexualupplysning och sexualundervisning i TV*, Linköpings universitet
- Bredström, Anna (2008) "‘Love in Another Country’ – ‘Race’, Gender and Sexuality in Sexual Education Material Targeting Migrants in Sweden" i *Safe sex, Unsafe identities: Intersections of ‘Race’, Gender and Sexuality in Swedish HIV/AIDS Policy*, Linköpings universitet
- Bromseth, Janne och Darj, Frida (red) (2010) *Normkritisk pedagogik: Makt, lärande och strategier för förändring*, Uppsala universitet
- Brå (2012) *Hatbrott 2011: Statistik över polisanmälningar med identifierade hatbrottsmotiv*, Rapport 2012:7
- Centerwall, Erik (2005a) "Med moralen som styrmedel – historiska perspektiv på sexualupplysning" i *Hela livet, 50 år med sex- och samlevnadsundervisning*, Myndigheten för skolutveckling

- Centerwall, Erik (2005b) "Obligatorisk sexualundervisning – perspektiv på tre handledningar" i *Hela livet, 50 år med sex- och samlevnadsundervisning*, Myndigheten för skolutveckling
- Chavez Perez, Inti (2010) *Respekt: En sexbok för killar*, Alfabet
- Chavez Perez, Inti (2014) *Lätta sexboken*
- Dahlén, Sandra (2006) *Hetero*, Tiden
- Dahlén, Sandra (2014) *Sex med mera*, Rabén & Sjögren
- Dahlöf, Annamaria (2011) *Sexualkunskap*, UR
- Dellenborg, Liselott (Lisen) (2007) *Multiple Meanings of Female Initiation: "Circumcision" among Jola Women in Lower Casamance, Senegal*, Göteborgs universitet
- Dömstedts, Tomas (2011) *På väg till dig*, Nypon förlag
- Dömstedts, Tomas (2012) *Nära dig*, Nypon förlag
- Ekstrand, Maria (2008) *Sexual Risk Taking: Perceptions of Contraceptive Use, Abortion, and Sexually Transmitted Infections Among Adolescents in Sweden*, Uppsala universitet
- Essén, Birgitta (2008) "Vårdsektorns möte med patienter från länder som praktiserar omskärelse?" i Berggren, Vanja och Franck, Martina (red) *Kvinnlig könsstympning*, Studentlitteratur
- Forsberg, Margareta (2007) *Ungdomars sexuella hälsa: Internationella kunskapsmanställningar och svenska erfarenheter av förebyggande arbete*, Socialstyrelsen
- Forum för levande historia (2011) *(O)mänskligt – om rasbiologins historia*, Ola Larsmo
- Franker, Qarin (2007) *Bildval i alfabetiseringsundervisning – en fråga om synsätt*, Göteborgs universitet
- Friends (2008) *I normens öga: Metoder för normbrytande undervisning*, Lovise Brade, Carolina Engström, Renita Sörensdotter och Pär Wiktorsson
- Gardell, Mattias (2011) *Islamofobi*, Leopard förlag
- Gruber, Sabine (2007) *I skolans vilja att åtgärda "hedersrelaterat" våld: Etnicitet, kön och våld*, Linköpings universitet
- IPPF (2008) *Sexual rights: An IPPF declaration*
- Johnsdotter, Sara (2002) *Created by God: How Somalis in Swedish Exile Reassess the Practice of Female circumcision*, Lunds universitet

- Leveau, Linda; Alfredsson, Sara och Ceder, Simon (2012) *Sexualitetskunskap: Ett stödmaterial till undervisning i sex och samlevnad, jämställdhet och likabehandling*, Centrum för Pedagogisk Inspiration, Utbildningsförvaltningen, Malmö Stad
- Lindberg, Inger (2008) *Andraspråksresan*, Tredje upplagan, Folkuniversitetet och Göteborgs universitet
- Lunds kommun, Malmö stad, Kommunförbundet Skåne, Region Skåne, RFSU, Stockholms läns landsting och Östergötlands läns landsting (2013) *Sex i skolan: Organisation, ansvar och innehåll i sex- och samlevnadsundervisningen*
- Martinsson, Lena; Reimers, Eva; Reingarde, Jolanta och Lundgren, Anna Sofia (2007) *Norms at Work: Challenging Homophobia and Heteronormativity*, The Transnational Cooperation for Equality
- Martinsson, Lena och Reimers, Eva (red) (2008) *Skola i normer*, Glerup
- Myndigheten för skolutveckling (2005) *Hela livet, 50 år med sex- och samlevnadsundervisning*
- NCK (2011) *Att möta patienter som söker för oro kring oskuld och heder*, Uppsala universitet
- Nkulu Kalengayi, Faustine Kyungu; Hurtig, Anna-Karin; Ahlm, Clas; och Krantz, Ingela (2011) *Fear of Deportation May Limit Legal Immigrants' Access to HIV/AIDS-Related Care: A Survey of Swedish Language School Students in Northern Sweden*, Umeå Universitet
- Nordenmark, Love (2011) *Sex och samlevnad i skolan*, Nordstedts
- Persson, Annika Ruth (2006) *Är klänningar farliga? Om homosexuella, bisexuella och transpersoner*, LL-förlaget
- Priebe, Gisela (2009) *Adolescents' experiences of sexual abuse: Prevalence, abuse characteristics, disclosure, health and ethical aspects*, Lunds universitet
- Regeringskansliet (2009) *Bättre förutsättningar för det förebyggande arbetet – idépromemoria från Socialdepartementets arbetsgrupp för förebyggande av oönskade graviditeter*, S 2008/3709/HS

- Reimers, Eva (2007) "Always somewhere else – heteronormativity in Swedish teacher training" i Martinsson, Lena; Reimers, Eva; Reingarde, Jolanta; och Lundgren, Anna Sofia, *Norms at Work: Challenging Homophobia and Heteronormativity*, The Transnational Cooperation for Equality
- RFSL (2008) *ABC om HBT till SFI*, Carlos Diaz och Karin Lenke
- RFSL Ungdom (2008) "Är du kille eller tjej?" – En intervjustudie om unga transpersoners livsvillkor, Frida Darj och Hedvig Nathorst-Böös
- RFSL Ungdom (2009) *Att göra synligt: Om unga transpersoner och bra bemötande*, Hedvig Nathorst-Böös och Eddie Summanen
- RFSL Ungdom och ALMAeuropa (2011) *Hbt och heder: En intervjustudie om unga hbt-personer som lever i familjer med hedersnormer*, Frida Darj, Hedvig Nathorst-Böös och Cecilia Jarl-Åberg
- RFSL Ungdom och Forum för levande historia (2011) *Bryt! Ett metodmaterial om normer i allmänhet och heteronormen i synnerhet*, tredje upplagan
- RFSL Ungdom och RFSL Stockholm (2011) *Under huden: Sexualundervisning och normkritisk pedagogik*
- RFSU (2004a) *Kondompraktika för män*, Hans Olsson
- RFSU (2004b) *Praktika för analsex*, Hans Olsson
- RFSU (2007a) *Jag visste när jag var tio. En handledning för att stödja homosexuella, bisexuella och transpersoner i skolan*, Anna Knöfel Magnusson och Hans Olsson
- RFSU (2007b) *Rättighetspraktika – om sexualitet och mänskliga rättigheter*, Anna Knöfel Magnusson och Ylva Bergman
- RFSU (2007c) *Samtala om pornografi i skolan*, Hans Olsson
- RFSU (2008) *Praktika för klitorissex*, Sandra Dahlén
- RFSU (2009a) *Onanipraktika*, Jack Lukkerz
- RFSU (2009b) *Slidkransen*, Anna Knöfel Magnusson
- RFSU (2010a) *Att arbeta med sexuella trakasserier i skolan*, Sandra Dahlén
- RFSU (2010b) *Fittfakta: En skrift om kvinnans kön*, Tina Nevin
- RFSU (2010c) *Kukkunskap: En skrift om mannens kön*, Stefan Laack
- RFSU (2010d) *Kådiskollen 2010*

- RFSU (2010e) *Metoder i sexualundervisningen*, Hans Olsson
- RFSU (2011) *Omskärelse av pojkar och män: Fakta och rättigheter*
- RFSU (2014) *Kondomboken:Handledning med elevmaterial från RFSU*
- RFSU (2014) *Om abort*
- RFSU (2015a) *Sex – på ditt sätt: Om sex för unga*, Pelle Ullholm
- RFSU (2012b) *Säkrare sex – med och utan kondom*
- RFSU (2015c) *Vill du? Filmer och lärarhandledning*
- RFSU och UR (2011) *Handledning till Sex på kartan*, Daniel Foxhage
- RFSU, RFSL Ungdom och RFSL (2015) *Sex och trans*
- RFSU och UR (2011) *Sex på kartan*
- RFSU-Gruppen Malmö (2010) *Dundermycket sexualundervisning: Falluckor och positiva resultat i ett försök att göra teori till praktik*, Emma Skarpås
- RFSU Göteborg och Positiva Gruppen Väst (2014) *Hiv, sex och lust*
- Røthing, Åse och Bang Svendsen, Stine Helena (2011) *Sex och samlevnad: Perspektiv på undervisning*, Studentlitteratur
- Simonsson, Nathalie (2012) *Världens viktigaste bok: Om kroppen, känslor och sex*, RFSU och Ordfront
- Skolverket (2009a) *Diskriminerad, trakasserad, kränkt? Barns, elevers och studerandes uppfattningar om diskriminering och trakasserier*, Rapport 326
- Skolverket (2009b) *En granskning av metodböcker i sex- och samlevnadsböcker: ”Metoden får inte bli ett självändamål”*, Maria Wester, Umeå universitet
- Skolverket (2010) *Till rektor: Hedersrelaterat våld och förtryck, skolans ansvar och möjligheter*
- Skolverket (2011a) *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*
- Skolverket (2011b) *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*
- Skolverket (2012) *Förordning om ändring i förordningen (SKOLFS 2009:2) om kursplan för svenskundervisning för invandrare*, SKOLFS 2012:13
- SKR, Roks och Män för jämställdhet (2011) *Machofabriken*, Liber

- SMI och Socialstyrelsen (2011) *Att förebygga hiv och STI: Kunskapsunderlag och vägledning för förebyggande arbete bland ungdomar och unga vuxna personer*
- SMI (2011) *Positivt liv: En internationell kunskapsöversikt om att undersöka livskvalitet och livssituation hos personer som lever med hiv*, Lars E Eriksson
- SMI (2012) *Råd och fakta*, faktablad om STI på tretton olika språk
- Socialstyrelsen (2012) *Aborter 2011*
- SMI (2013) *Smittsambhet vid behandlad hivinfektion: Kunskapsunderlag från Smittskyddsinstitutet och Referensgruppen för AntiViral terapi (RAV)*
- Sveriges förenade HBTQ-studenter (2012) *Gud är större: Ett material om tro, hbt och sänt*, Lina Kurttilla (red)
- Talle, Aud (2008) ”Kulturellt och historiskt sammanhang” i Berggren, Vanja och Franck, Martina (red) *Kvinnlig könsstämpning*, Studentlitteratur
- Tikkanen, Ronny (2007) *Kunskapsbaserad hivprevention riktad till män som har sex med män: En sammanfattning och diskussion utifrån sex internationella kunskapsöversikter*, Socialstyrelsen
- Tikkanen, Ronny; Abellsson, Jonna; och Forsberg, Margareta (2011) *UngKAB09: Kunskap, attityder och sexuella handlingar bland unga*, Göteborgs universitet
- UNAIDS (2012) *Global report: UNAIDS Report on the global AIDS epidemic 2012*
- Ungdomsstyrelsen (2010) *Hon han hen: En analys av hälsosituationen för homosexuella och bisexuella ungdomar samt för unga transpersoner*, Nils-Olof Zethrin och Ingrid Bohlin
- WHO (2006) *Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health 28–31 January 2002, Geneva*
- WHO (2012) *In Brief: Facts on Induced Abortion Worldwide*

LÄNKAR

<www.hbtheder.se> För unga homosexuella, bisexuella och transpersoner som är utsatta för kontroll, hot eller våld från sina familjer eller släktingar

<www.hivportalen.se> Information om hiv/STI-prevention och sexuell hälsa

<www.stockholmsmansmottagning.se> Information om sexualitet, penis och könssjukdomar på sex språk, framför allt för män

<www.nck.uu.se/Kunskapscentrum/Kunskapsbanken> Nationellt centrum för kvinnofrids webbplats för kunskap om mäns våld mot kvinnor, hedersrelaterat våld och förtryck samt våld i samkönade relationer

<www.notisum.se> Här finns gällande och äldre svensk lagstiftning och rättsfall

<www.rfsu.se> Om RFSU, sex och relationer, sexualundervisning och mycket mer

<www.rfsu.se/tecknatforvuxna> Fyra korta tecknade filmer om kropp, lust och sex

<www.tjejjouren.se> En portal för alla landets tjejjourer med information om exempelvis sex, relationer, kroppen och våld.

<www.transformering.se> RFSL Ungdoms sajt om kön och trans

<www.umo.se> Ungdomsmottagningen på nätet

<www.yogyakartaprinciples.org> Här klargörs vad som gäller rörande sexuell läggning och könsidentitet inom det internationella skyddet för mänskliga rättigheter

I det här materialet finns övningar, tips och vägledning för dig som vill arbeta med antidiskriminerande sexualundervisning. Det vänder sig framför allt till lärare inom sfi och språkintröduktion men kan med fördel användas även i andra klasser och sammanhang. Till detta material hör ett lektionsunderlag med bilder, texter och andra tillbehör till materialets övningar.

