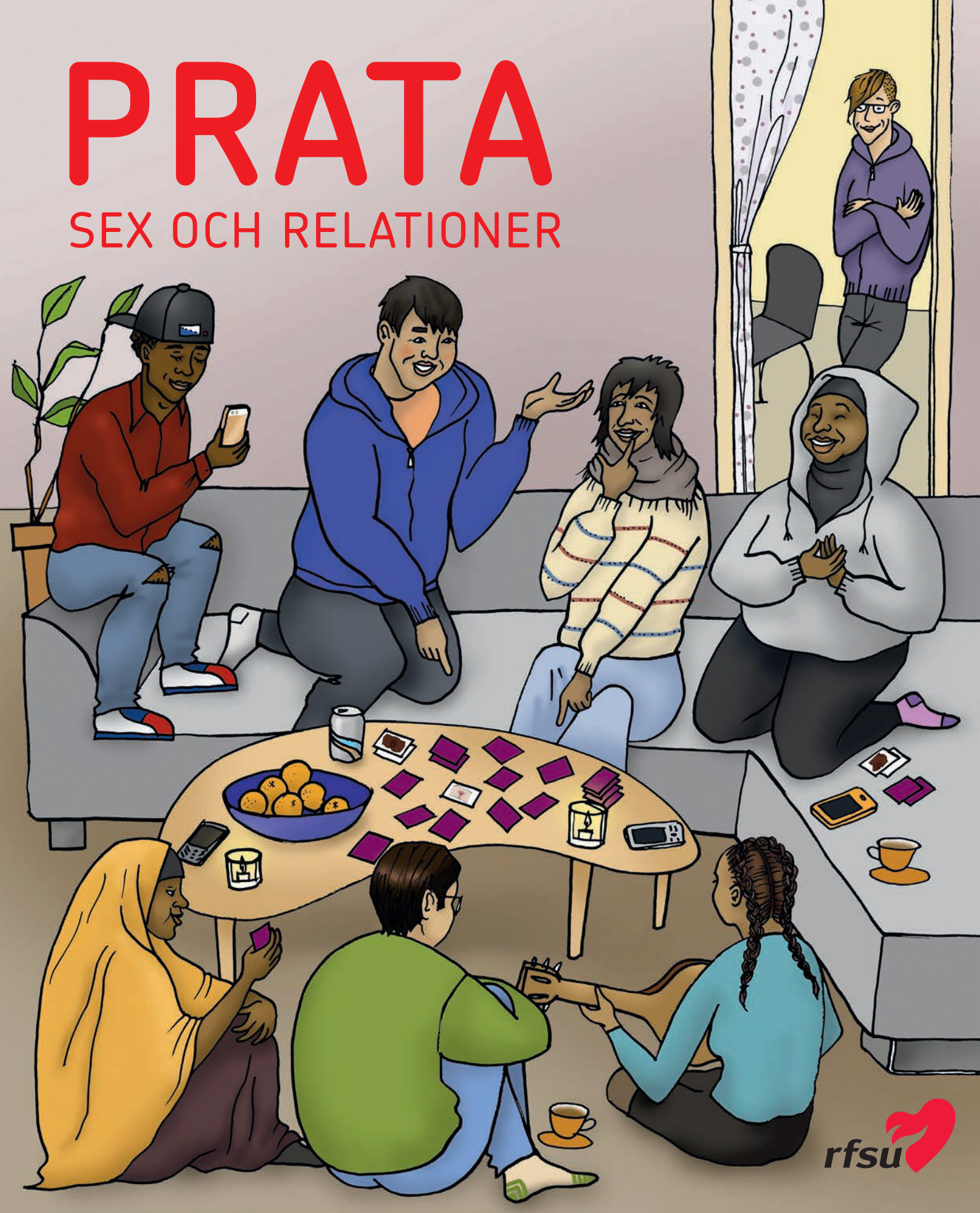


PRATA

SEX OCH RELATIONER



RFSU Göteborg vill tacka alla unga och all personal på HVB-hem i Göteborgsregionen som på olika sätt medverkat i projektet och gjort detta metodhäfte möjligt. Också stort tack till personer som läst utkast till materialet och särskilt till IdaSofia Bogren, Agnes Dahné och Kerstin Isaxon för stöd och värdefull återkoppling i processen. Tack till projektgruppen med informatörer som varit ovärderlig genom att testa metoderna i grupper och komma med kloka synpunkter: Fatima Grönblad, Rebecka Hallencreutz, Isabel Lind, Johanna Lundström, Ericka Pereira Avilés, Sofie Persson och Mathilda Spaton Goppers.

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.

© RFSU Göteborg 2017

Projektledare och författare: Johanna Staxäng

Delar av texterna är hämtade från RFSU:s material

Sexualundervisning på lättare svenska samt

När ska vi snacka sex och relationer?

Metodutveckling: Johanna Staxäng och Agnes Dahné

Textbearbetning: Mia Gartner

Illustrationer: Vendela Vrensk

Grafisk formgivning: Eva Jais-Nielsen

Tryck: Stockholms Kontors och Profiltryck AB

ISBN: 978-91-85188-60-4

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

INNEHÅLL

Allas rätt till kunskap om sex och relationer 4

Några tips innan du börjar 6

METODER:

Prata om sexualitet 11

Prata om relationer 14

Prata om ömsesidighet 17

Prata om könsorgan 20

Prata om vanliga frågor 26

Prata om säkrare sex och kondom 28

Prata om mens, graviditet och abort 32

Mer att läsa och tips på länkar 35

ALLAS RÄTT TILL KUNSKAP OM SEX OCH RELATIONER

Det är kul att prata sex och relationer med unga. De är ofta nyfikna, engagerade och ställer många kloka frågor. De har också rätt att få information om hur kroppen fungerar, om sexualitet och reproduktion. Med den informationen ökar förutsättningarna att kunna fatta välgrundade beslut om sin hälsa och sin framtid. Det är en mänsklig rättighet!

Det råder idag stor ojämlikhet när det gäller att tillgodose rätten till kunskap om kroppen, sex och relationer. En del unga som nyligen flyttat till Sverige har med sig goda kunskaper sedan tidigare, men inte alla. På grund av olika hinder riskerar många att inte få ta del av sin rätt till denna kunskap. Det kan bland annat bero på avbruten skolgång på grund av flykt eller att man gått i en skola som inte gett någon sexualundervisning. Väl i Sverige dyker det upp ytterligare hinder. Brist på språklig tillgänglighet är ett sådant. Ett annat hinder är föreställningar, både från skolan, personal på HVB-hem (hem för vård eller boende) och samhället i stort, om att det skulle vara tabubelagt att prata om sex. Det gör att många drar sig för att hålla i samtal om sexualitet. RFSU:s erfarenhet är tvärtom att det inte är svårare att samtala om sexualitet med unga som är nya i Sverige än med andra. Det viktigaste är, som alltid, att samtalen görs tillgängliga och relevanta för deltagarna.

Genom att ge rum för dessa samtal visar du att sex och relationer är viktigt att prata om. Det är betydelsefullt för unga att veta att det

finns vuxna i deras närhet som de kan fråga eller som kan lyssna och hjälpa dem vidare om de skulle behöva det. Du är viktig i arbetet för rätten till sexuell hälsa!

För vem?

Syftet med detta metodhäfte är att göra det lättare för personal på HVB-hem att leda samtal om sex och relationer i grupper med ensamkommande barn och unga. Vi såg ett behov av övningar som kan skapa avslappnade och tillåtande samtal i mindre grupper där deltagandet är frivilligt och information om sexualitet ges genom samtal snarare än formell undervisning.

Vi har tagit fram detta metodhäfte för att unga som är nya i Sverige ska få sin rätt till kunskap om kroppen, sex och relationer tillgodosedd. Materialet är en vidareutveckling av bilder och metoder från RFSU:s material *Sexualundervisning på lättare svenska*, som har använts tillsammans med flera tusen elever. Bilderna gör att materialet passar bra att använda i flerspråkiga grupper, på lättare svenska eller med tolk. Metoderna har testats i grupper med sammanlagt ett hundratal ensamkommande barn och unga på HVB-hem. Materialet kan med fördel användas även på andra arenor och med olika målgrupper.

Så här använder du materialet

Materialet består av sju övningar på varsitt tema. Övningarna presenteras tydligt steg för steg. Ibland behöver du skriva ut bilder från hemsidan innan eller visa bilderna på dator/projektor. Detta anges i så fall i början av instruktionen. Till de flesta övningar hör en eller flera faktarutor med den grundläggande kunskap som du behöver för att kunna leda samtalet och svara på de frågor som brukar dyka upp. I slutet av övningarna får du också tips på vad du kan tänka på eller säga för att göra samtalet relevant och meningsfullt för så många deltagare som möjligt oavsett exempelvis kön, sexualitet och bakgrund. Det är bra om du förbereder dig genom att läsa igenom faktarutorna och tipsen innan du leder övningen. Gå gärna tillbaka om du behöver under samtalens gång. Längst bak finns tips på några andra material om du vill läsa mer.

NÅGRA TIPS INNAN DU BÖRJAR

Vi på RFSU vet att det kan kännas ovant och nervöst att prata om sex och relationer. Här är några tips till dig som samtalsledare för att det ska bli så bra som möjligt:

- Utgå från en positiv syn på sexualitet och ha ett bejakande och öppet förhållningssätt.
- Prata om sex och relationer som ett kunskapsämne byggt på fakta, och var noga att inte blanda in dina egna åsikter.
- Låt ömsesidighet och jämlikhet vara riktlinje för vad som är okej att göra istället för egna preferenser eller värderingar. Kom ihåg att allt ömsesidigt sex är bra sex! Värdera inte olika sätt att ha sex på eller olika läggningar som bra eller dåliga.
- En fråga har flera svar, så var öppen för olika tolkningar när du får frågor från deltagarna och svara brett så att fler får svar.
- Om ord som rör sexualitet känns ovana att säga: Testa gärna att säga orden högt och öva tills det inte känns ovant längre. Genom att låta trygg förmedlar du till deltagarna att sex och relationer är någonting naturligt att prata om.
- Våga prova dig fram! Lär både av misstagen och det som funkade.

En trygg grupp

Deltagarna har olika mycket erfarenhet av sex och att prata om sex. För vissa kan det här vara första gången de pratar om sexualitet i grupp. För att alla ska kunna vara delaktiga behöver deltagarna känna sig trygga. Ge gärna följande information så att de förstår både varför och hur ni kommer att prata om sexualitet:

- Alla unga i världen har rätt att få information om kroppen, sex och relationer. Det är en mänsklig rättighet.
- Alla har rätt att själva bestämma över sin egen sexualitet. En del börjar ha sex när de är unga, andra börjar ha sex när de är äldre, en del människor vill aldrig ha sex. Några har många partners medan andra vill vara gifta innan de har sex med någon. Oavsett hur man själv vill leva är det en rättighet för alla att ha information om kroppen och sexualitet för att kunna fatta bra beslut gällande sin sexuella hälsa.
- Gör det tydligt för deltagarna att ni inte ska prata om era egna eller andras erfarenheter, att ni inte ska vara privata. Samtalen ska istället handla om hur kroppen fungerar och vad deltagarna tänker om olika saker som har med sex och relationer att göra.
- Det går bra att tycka olika och att diskutera mycket, men deltagarna behöver visa varandra respekt. Det är ditt ansvar som samtalsledare att stoppa deltagare som uttrycker kränkande åsikter. Det betyder till exempel att homofoba, sexistiska eller rasistiska åsikter behöver ifrågasättas och inte ventileras fritt i gruppen. Utmana diskriminerande normer och uppmuntra alternativa sätt att tänka.
- Deltagarna behöver också komma överens om att inte sprida det som sägs under samtalen.

Könsseparata grupper?

RFSU träffar oftast unga som är nya i Sverige i könsblandade grupper och det brukar fungera väldigt bra. Då vet alla att de fått samma information. En anledning att dela upp gruppen kan vara att det för vissa känns lättare att prata sexualitet med personer av samma kön. Maktrelationer mellan könen gör även att en del killar tar plats på tjejers (och andra killars) bekostnad. Ett problem med könsseparerade grupper är dock att det återskapar idén om könskillnad och det exkluderar transpersoner som inte är öppna med sin könsidentitet eller som varken definierar sig som tjejer eller killar. Oavsett hur du väljer att göra är det bra om du är medveten om för- och nackdelarna med uppdelningen så att du kan motverka riskerna.

Inkluderande samtal om sexualitet

För att samtalen ska bli relevanta för deltagarna behöver de vara inkluderande och motverka diskriminerande normer och föreställningar om exempelvis kön, nationalitet, sexualitet och religion. Det innebär bland annat att visa många sätt att vara och känna som lika självklara alternativ och undvika att göra personer som inte följer normen till ”de andra”. Detta kan du göra på många olika sätt. Du kan till exempel ge samkönad och olikkönad sexualitet lika självklar plats i samtalen. I övningar med personer som har könsneutrala utseenden eller namn kan du låta deltagarna själva läsa in vilka kön de vill att personerna ska ha.

Försök möta deltagarna så förutsättningslöst som möjligt. Då ökar du chansen att vara relevant för personer med olika erfarenheter och livssituationer. Det är viktigt att inte tolka deltagarna utifrån stereotypa föreställningar om hudfärg, kultur och religion. En vanlig sådan föreställning är att personer från framför allt icke-västerländska kulturer är ojämsställda, homofoba, inskränkta och styrda av tabun och tvång i relation till sexualitet. Det kan leda till att hbtq-personer (homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera personer) och tjejers sexualitet och lust osynliggörs, och att killar misstänkliggörs och inte får kunskap om sin rätt till den egna kroppen. Samtidigt är det viktigt att vara medveten om att det finns stora skillnader i syn på sexualitet världen över, vilket vi också behöver kunna möta i samtalen. 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 föreställningar om onani och ge plats åt de samtalen, samtidigt som man inte förväntar sig att en deltagare ska tro eller tycka en viss sak på grund av vilket land den kommer ifrån.

För att påminna dig om vilka erfarenheter som kan finnas bland ungdomarna på boendet som du behöver inkludera, kan du börja med att göra reflektionsövningen *Vilka finns på boendet?* Gå igenom listan för dig själv och fundera över vilka du synliggör och vilka du riskerar att missa.

I de fall du med självklarhet utgår från att en viss erfarenhet finns på boendet, 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 gruppen.

Reflektionsövning: Vilka finns på boendet?

Vilka synliggör du och vilka behöver du påminna dig om?	Jag utgår med självklarhet från att det kan finnas deltagare i gruppen som ...	Jag behöver påminna mig själv om att det kan finnas deltagare i gruppen som ...
... gärna vill prata om sex		
... inte vill prata om sex		
... är mer sexuellt erfarna än jag är		
... aldrig har haft sex		
... aldrig haft någon kärleksrelation		
... har en kärleksrelation med en partner		
... har kärleksrelationer med flera partner		
... 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		
... är omskurna/könsstympade (vagina)		
... inte är omskurna/könsstympade (vagina)		
... är omskurna (penis)		
... inte är omskurna (penis)		
... aldrig haft någon sexuellt överförd infektion		
... har hiv eller någon annan sexuellt överförd infektion		
... har mer kunskap om sex och relationer än jag har		
... saknar basala kunskaper om sex och relationer		
... har en konservativ syn på sexualitet		
... har en öppen syn på sexualitet		
... har sålt sex		
... inte har sålt 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		
... inte har en funktionsnedsättning som påverkar sexualiteten		

METODER:



PRATA OM SEXUALITET

Med den här övningen öppnar du upp för samtal och frågor med hjälp av bilder och ord kopplade till känslor, sex, kön och sexualitet. Du som samtalsledare får också reda på vad deltagarna redan kan och vad de vill veta mer om. Övningen kan både användas som introduktion och repetition.

Gör så här

- Skriv ut bilderna till övningen på rfsu.se/pratasexochrelationer. Bekanta dig med bilderna och tillhörande ord och förklaringar innan ni börjar.
- Lägg ut bilderna med tillhörande ord på ett bord eller på golvet.
- Berätta för deltagarna att de ska välja en bild som de vill fråga något om. Ge ett exempel. Välj till exempel bilden "kär" och fråga "Kan man välja vem man blir kär i?"
- Låt sedan deltagarna, enskilt eller i par, välja sina bilder.
- Låt dem visa bilden för de andra i gruppen och prata om bilden utifrån frågan.
- Försök gärna få gruppen att själva besvara eller reflektera kring frågan innan du kompletterar, ändrar eller nyanserar svaret.
- Gå först igenom de bilder som deltagarna valt och därefter så många som möjligt av de resterande bilderna.
- Om det är en fråga du inte kan svara på kan ni gärna ta reda på svaret tillsammans, eller så tar du reda på informationen och återkommer vid ett senare tillfälle.

Bilderna i metoden visar: smeka, njuta, sexleksak, orgasm, slidsex, munsex, ligga/knulla, smeksek, hångla, gnidsex, analsex, onanera, asexuell, transperson, kåt, kär, bi-sexuell, homosexuell, heterosexuell

Sexuell läggning

Sexuell läggning handlar om en persons sexuella preferens är män, kvinnor, både kvinnor och män eller om kön inte spelar någon roll, till exempel bisexualitet, homosexualitet och heterosexualitet. Alla har rätt att själva bestämma hur man vill definiera sin sexuella läggning och att bli respekterad för det.

Könsidentitet och könsuttryck

Många tänker att alla killar har penis och alla tjejer har vagina, men det stämmer inte. När man föds tilldelas man ett kön utifrån ens könsorgan. Men ibland stämmer inte det könet överens med hur personen känner sig, alltså personens könsidentitet. Det är det självupplevda könet som avgör vilket kön man har. Det handlar oftast om att vara man, kvinna, något annat kön, inget kön eller att ha en flytande könsidentitet. Man kan uttrycka kön på olika sätt genom till exempel frisyr, kläder, smink, kroppsspråk och röst. Det kallas för könsuttryck. Men en person som identifierar sig som tjej är tjej oberoende av vilken kropp personen har eller hur den klär sig eller rör sig. När en persons könsorgan och könsidentitet stämmer överens, alltså om en person till exempel fötts med snippa och känner sig som en kvinna, brukar den kallas cisperson. När en persons könsorgan och könsidentitet och/eller könsuttryck tidvis eller aldrig stämmer överens med det kön som den tillskrevs vid födseln brukar den kallas transperson. Att vara transperson säger inget om vilken sexuell läggning man har.

Kåthet

Kåt är känslan i kroppen när man vill ha sex, med sig själv eller med andra. Både tjejer och killar blir kåta när de vill ha sex. Hjärtat slår snabbare och könen fylls med blod så att penis, klitoris och blygdläppar blir större, reser sig och får stånd. Det är viktigt att veta att man också kan få stånd utan att vara kåt, till exempel när man sover eller vid beröring. Att någon har stånd betyder alltså inte automatiskt att den vill ha sex. Ena stunden kan man känna sig jättekåt och sen kan kåtheten försvinna, eller komma tillbaka.



Onani

Att onanera, ha sex med sig själv, är det vanligaste sättet att ha sex. Både tjejer och killar onanerar. Man kan onanera genom att till exempel smeka sig själv, gnida könet mot något eller använda sexleksaker. En del tycker inte om att onanera. Att onanera är inte farligt, det kan inte göra en sjuk och det kan inte skada kroppen eller hjärnan. Onani kan vara ett bra sätt att lära känna sin kropp och upptäcka vad man själv tycker är skönt och inte. Det kan också vara bra att onanera just för att det är skönt i stunden. Det frigör ämnen i kroppen som gör att man kan känna sig mer avslappnad. Det finns olika ord för onani. Att smeka sina blygdläppar och klitoris kan kallas att klittra. Att smeka sin penis och pung kan kallas att runka.

Orgasm

Orgasm är 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. Det kan kännas i könet eller i hela kroppen. Hur orgasm upplevs kan variera från gång till gång och från person till person. När man får orgasm kommer ofta utlösning/sperma från penis. Det kan också komma vått/utlösning från urinröret i vagina när man får orgasm – det är inte kiss som många kan tro. Allt sex leder inte till orgasm. Det är inte orgasmen som är det viktigaste eller slutmålet, utan att sex är ömsesidigt och känns bra.

Att tänka på

- Svara på deltagarnas frågor utifrån deras rätt att få information. Utgå från att deltagarna kan ha olika könsidentiteter, olika sexuella läggningar, och erfarenheter av att ha sex på olika sätt eller inte har haft sex alls. Var öppen för olika tolkningar, sex kan vara många olika saker.
- Inkludera med självklarhet olika sexuella läggningar i samtalen utan att värdera. Du kan till exempel behöva ta upp samkönad sexualitet om deltagare hela tiden utgår från olikkönad sexualitet. Säg till exempel ”en kille som är tillsammans med en kille” lika ofta som ”en tjej som är tillsammans med en kille” när ni pratar om relationer.
- När du pratar om olika sätt att ha sex på är det viktigt att undvika att framställa sex som något man måste göra. Använd ordet ”om” istället för ”när”, till exempel: ”Om man vill göra...” ”Om man ska ha sex...”, osv.
- Bilderna visar många olika sätt att ha sex på. Det finns en stark norm som säger att vissa sexpraktiker är mer värda än andra. Det heterosexuella samlaget ses ofta som det ”riktiga sexet”, vilket leder till att andra sätt att ha sex på osynliggörs. Att synliggöra olika typer av sex på ett icke-värderande sätt ökar chanserna för unga personer att ha sex på det sätt som de själva vill och tycker om.
- Kärlek och sex kan höra ihop men det behöver inte göra det. Det är upp till varje person att bestämma vad som känns bra för den själv.

PRATA OM RELATIONER

Med hjälp av följande exempel på situationer kan du öppna för samtal om att ta initiativ och om ömsesidighet, att besvara någons intresse och om att säga nej. Uppmana deltagarna att vara lyhörda inför varandras reaktioner och hjälp till att föra samtalet vidare genom att ställa följdfrågor.

Nästa övning, *Prata om ömsesidighet*, handlar om hur man kan förstå vad någon annan vill i en sexuell situation. Den hjälper till att fördjupa temat samtycke och ömsesidighet och är en bra fortsättning när ni är klara med den här övningen.

Gör så här

- Välj en eller flera av situationerna att prata om i gruppen.
- Läs historien. Ställ sedan en följdfråga i taget och diskutera den innan ni går vidare till nästa följdfråga.

ATT VISA ATT MAN GILLAR NÅGON

David och Aysha går i samma skola. Aysha gillar David och skulle vilja prata med honom men vet inte vad hon ska säga. Hon vill visa att hon gillar honom.

Diskussionsfrågor

- Hur kan man flirta på ett bra sätt?
(Fråga gärna efter många olika förslag och fyll på själv vid behov).
- Vad kan Aysha säga?
Vilka ord kan hon använda?
- Vad kan David svara om han också är intresserad?
Vad kan han säga om han inte är intresserad?

ATT VILJA HA SEX

Leyla är snart 17 år och har ingen tjej. Hon vill gärna ha en tjej och vill jättegärna ha sex.

Diskussionsfrågor

- Hur kan Leyla göra för att träffa någon?
- Måste man vara ihop för att ha sex?
- Kan man ha sex första gången man träffar någon?
- Kan det vara svårt att visa att man vill ha sex?



ATT HA SEX FÖRSTA GÅNGEN

Edris och Kim är på en fest och de dansar tillsammans. Edris tycker att det känns jättebra och frågar om Kim vill följa med hem. Det vill Kim. De hånglar hemma hos Edris. Edris är kåt och vill att de tar av sig kläderna, men vet inte om Kim vill det. Edris och Kim har aldrig haft sex med någon förut.

Diskussionsfrågor

- Vad kan Edris göra eller säga?
- Om Edris vill ha sex, hur kan han visa det på ett bra sätt?
- Hur kan Kim säga nej på ett bra sätt om Kim inte vill ha sex?
- Vad kan det finnas för förväntningar på att ha sex första gången? Varför är det så?
- Är det olika för tjejer och killar? Varför i så fall?

Att tänka på

- Använd ömsesidighet och visat samtycke som utgångspunkt för diskussionerna. Kom ihåg att inte låta dina personliga åsikter styra svaret.
- Ha ett inkluderande språk och förhållningssätt. Utgå till exempel från att det i gruppen finns personer som är homo-, hetero- och bisexuella. När du pratar om kärlek kan du istället för ”pojkvän” och ”flickvän” säga ”någon man är kär i” eller ”någon man är tillsammans med”.
- Om det kring historien om Leyla uppstår en diskussion om det är okej med samkönat sex eller inte, var extra tydlig med att rätten att uttrycka sin sexualitet gäller oavsett kön och sexuell läggning.
- I historien om Edris och Kim framgår det inte 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 då upp övningen med en diskussion om kön spelar någon roll i sammanhanget.
- I historien om Edris och Kim är informationen att man får ångra sig när man vill extra viktig, och att man inte måste ha sex med någon bara för att man gått hem tillsammans.

PRATA OM ÖMSESIDIGHET

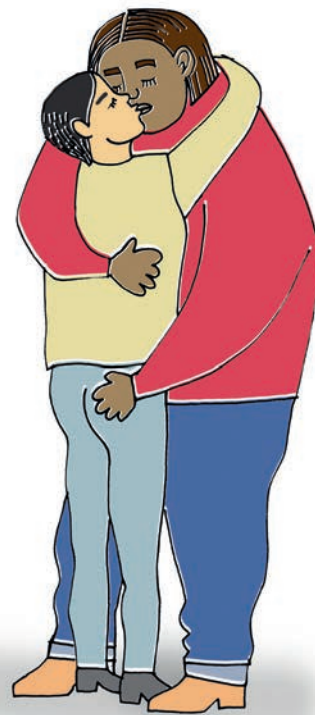
Den här övningen handlar om ömsesidighet. Med hjälp av bilderna kan ni prata om hur man kan visa och förstå ett ”ja, fortsätt så” respektive ett ”nej, det här känns inte bra”. Sex ska alltid vara ömsesidigt. Alla har rätt att få sina gränser respekterade och skyldighet att inte gå över någon annans gränser. För att kunna förebygga övertramp och övergrepp är det därför viktigt att på ett konkret sätt prata om kroppslig och verbal kommunikation i sexuella möten.

Gör så här

- Ta fram eller skriv ut de två bilderna på Kit och Gabi på rfsu.se/pratasexochrelationer.
- Berätta att ni ska prata om hur man kan förstå om en annan person vill hångla eller ha sex respektive om den inte vill det.
- Gå igenom en bild i taget, först ja-signaler och sedan nej-signaler enligt instruktionerna som följer.

JA-SIGNALER

- Visa bilden där Kit och Gabi hånglar. Berätta, och skriv eventuellt upp, följande korta historia: ”Det här är Kit och Gabi. De hånglar och båda tycker att det känns bra”.
- Fråga deltagarna en fråga i taget och skriv upp de förslag på ja-signaler som kommer upp – sådant som gör att någon verkar njuta och vill fortsätta. Ta också hjälp av de förslag på ja-signaler som anges till höger.
 - Hur kan man se att båda vill hångla?
 - När man hånglar eller har sex med någon, på vilka fler sätt kan man förstå om den andra tycker om det man gör?



Ja-signaler

trycker kroppen nära den andra,
vänder sig mot den andra
vill ha ögonkontakt
är glad
kramas
visar vad den gillar med händerna
smeker den andra
ler
stönar, andas högre
kysser
säger ”ja”, ”lite snabbare”
tar av kläderna



Nej-signaler

är tyst

kysser inte tillbaka

ser spänd ut

tittar bort

är stilla

kramar inte tillbaka

håller ihop benen

knuffar bort den andra

säger "nej", "inte där"

tar bort den andras händer

ser ut att ha ont

är rädd

gör ingenting, sover, är väldigt full
eller påverkad av droger

NEJ-SIGNALER

- Visa bilden där Kit och Gabi ligger nakna i sängen. Berätta, och skriv eventuellt upp, följande korta historia: "Nu har Kit och Gabi klätt av sig och ligger i sängen. Kit vill ha sex men Gabi vill inte ha sex."
- Fråga deltagarna en fråga i taget och skriv upp de förslag på nej-signaler som kommer upp – sådant som gör att någon inte verkar njuta eller vill fortsätta. Ta också hjälp av de förslag på nej-signaler som anges under bilden till vänster.
 - Hur kan man se att Gabi inte vill ha sex?
 - När man hånglar eller har sex, på vilka fler sätt kan man förstå om den andra *inte* tycker om det man gör?

Samtycke och bra-känsla = ömsesidighet

Samtycke är när två eller flera personer är överens om att ha sex och visar det med kroppen eller med ord. I en sexuell situation kan man till exempel fråga "Känns det skönt?" eller "Ska jag fortsätta så?" och lyssna på personens svar. Men vi kommunicerar också med kroppen och kan visa och förstå både ja- och nejsignaler på många olika sätt.

Bra-känsla är att personerna verkligen vill ha sex med varandra och att det känns bra i kroppen. Bra-känslan bör finnas innan, under tiden och efter man har haft sex. Bra-känslan handlar inte nödvändigtvis om hur skönt sexet är, att personerna ska få orgasm etc., utan om att man tycker att det känns bra att ha sex och vill ha sex.

Ömsesidigt sex är när både bra-känsla och samtycke finns under hela tiden! Det gäller oavsett hur man har sex, om man hånglar, kramas eller har samlag.

Att tänka på

- Finns det inga ja-signaler är det samma sak som en nej-signal. Man har ett ansvar att lyssna in den/de andra man har sex med. Berätta att om man inte märker några ja-signaler, eller om man märker någon nej-signal ska man stanna upp. Det kan vara så att personen kanske vill göra något annat, eller så vill den helt enkelt sluta med sexet. Ofta är det svårt att gissa vad den andra vill, så det är alltid bra att fråga.
- Berätta att man aldrig får ha sex med någon mot dennes vilja, oavsett sexuell praktik. Det gäller oavsett om man träffas för första gången, om man är ihop eller om man är gifta och oavsett vilket kön man har. Alla har alltid rätt att ändra sig. När någon har sex med en mot ens vilja är det vanligare att bli tyst och stilla än att göra aktivt motstånd med kroppen eller med ord. Om man har sex med någon mot dennes vilja kallas det våldtäkt och det är förbjudet.
- Berätta att om man varit med om sex mot sin egen eller någon annans vilja är det vanligt att det känns jobbigt. Då kan man behöva prata med någon och det finns hjälp att få hos till exempel skolsköterskan, skolkuratoren eller på ungdomsmottagningen.
- Det kan behöva påpekas att få stånd eller bli våt inte är någon ja-signal i sig, eftersom man kan vara våt eller ha stånd utan att vilja ha sex.
- Bra-känslan och samtycket kan ändras efter hand. Bara för att en person vill till en början är det inte säkert att den vill sen.
- Kit och Gabi är könsneutrala personer. Om deltagare blir frustrerade över att inte veta vilka kön de har, säg att de får bestämma kön själva. Följ i så fall upp övningen med att diskutera om det spelar någon roll vilka kön de har. Blir situationen annorlunda om man byter kön på dem? Blir det annorlunda om Kit och Gabi har olika kön eller om de har samma kön? Var tydligt med att alla har rätt att säga nej och ångra sig när man vill, oavsett kön.

PRATA OM KÖNSORGAN

Det är viktigt att ha ord som man känner sig bekväm med för att kunna prata om könsorganen på ett positivt sätt. RFSU använder ofta orden fitta och kuk eftersom det är de enda orden som täcker in hela könet. För vissa, framför allt vuxna, är de dock negativt laddade ord. Klargör därför att du använder orden i deras positiva betydelse under samtalen.

Andra exempel på ord du kan använda är penis och vagina. Vagina, liksom slida, är egentligen bara en begränsad del av könet. Men i vardagstal används ofta vagina i bemärkelsen både slida och vulva. Vulva är det kliniska ordet för yttre könsorganet. Vi använder vagina i sin vidare betydelse i detta metod-material. Vi använder även orden omskärelse/könsstympning av vagina, då det är mer lättillgängligt i samtal med unga än att använda vulva, även om ingreppet kliniskt omfattar olika delar av vulvan.

Att spela memory med bilder på könsorgan är ett lekfullt sätt att avdramatisera bilder på kön och att prata om könsorganen. Samtalet kan ledas in på hur olika könsorgan kan se ut, könens delar och normer om kön. Spelet kan följas upp med korta faktafilmer på tema *slidkransen* samt *lust och njutning*. Genom att spela spelet tillsammans kan du öppna upp för frågor och visa att det är okej och viktigt att prata om dessa teman.

Förbered dig genom att läsa faktarutorna, ”att tänka på” och titta på bilderna. Det gör det lättare för dig att leda samtalet och svara på vanliga frågor. Du behöver inte kunna allt utantill, men det ger kunskap och ett förhållningssätt som är viktigt att ha med sig. Fundera också över vilka ord för könsorganen du vill använda och fråga gärna gruppen vilka ord de föredrar. De vanligaste brukar vara fitta/vagina eller kuk/penis men det finns många olika ord.

Könsmemoryt fungerar bäst i grupper om 2–6 deltagare. Är ni fler kan ni dela in deltagarna i mindre grupper. Tänk på att ha en samtalsledare i varje grupp eftersom övningen kan väcka frågor eller samtal som behöver besvaras eller diskuteras utifrån till exempel normer för könsorganens utseende.

Gör så här

- Ta fram memorykorten eller skriv ut bilderna i färg i dubbel uppsättning från rfsu.se/pratasexochrelationer. Använd gärna lite kraftigare papper och klipp sedan ut memorykorten. Sammanlagt ska det bli 36 kort (18 par).
- Titta själv på bilderna innan du leder övningen för att förbereda dig och reflektera kring dem innan ni sätter igång.
- Blanda korten och sprid ut dem på ett bord med bilderna nedåt.

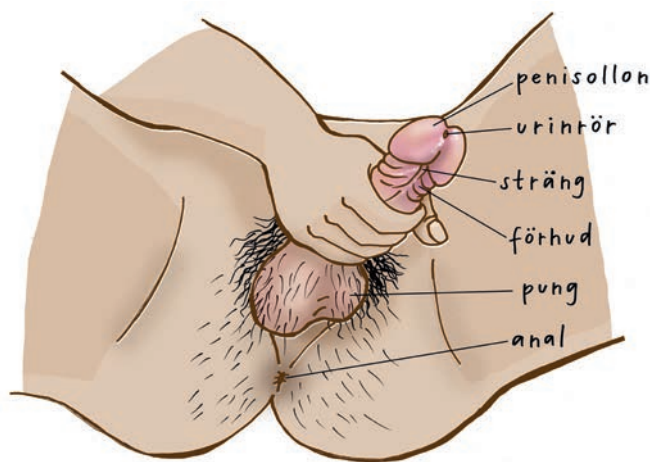
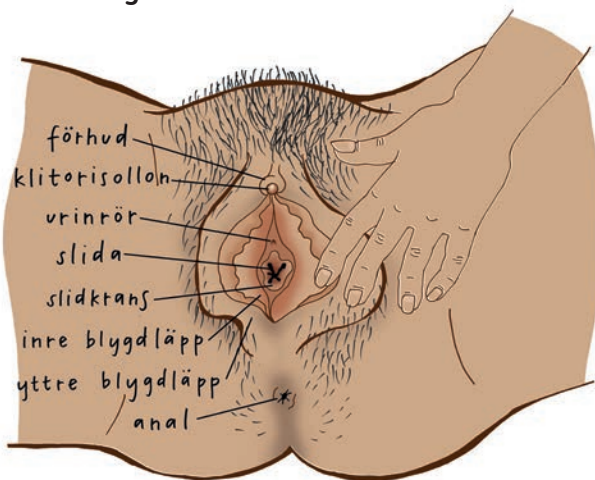
- Fråga gruppen om de känner till memory eller om det är första gången de spelar det. Förklara och visa exempel på att varje bild på könsorgan finns på två kort och att de nu ska försöka hitta så många par som möjligt.
- Flera av bilderna är lika varandra vilket uppmuntrar deltagarna att titta närmare på dem och prata om vad som skiljer dem åt. Exempelvis ”den här penisen är omskuren men inte den här” eller ”den här vaginan är upphetsad men inte den här”.
- När ni spelat färdigt kan ni lägga upp alla bilder och diskutera på vilka sätt kön kan se olika ut. Memorybilderna och spelet i sig brukar väcka mycket frågor som uppmuntrar till samtal om könen, men ta hjälp av följande frågor om det behövs:
 - På vilka sätt kan kön se olika ut?
 - Hur stor tror ni att klitoris är?
 - Vad händer med penis/vagina när man blir kåt?
- Avsluta gärna med de korta filmerna *RFSU informerar om slidkransen* och *RFSU informerar om lust och njutning* som ni hittar på rfsu.se/upos. Filmerna finns på många olika språk med svensk undertext.

Spelregler memory: Den som börjar vänder upp två kort, så att alla kan se bilderna. Är de likadana får man behålla paret och fortsätta leta efter par. Är de olika vänder man ner dem igen på samma ställe som de togs. Sedan är det nästa spelares tur. Spelet pågår tills spelarna samlat på sig alla bildparen och den med flest par vid spelets slut har vunnit.

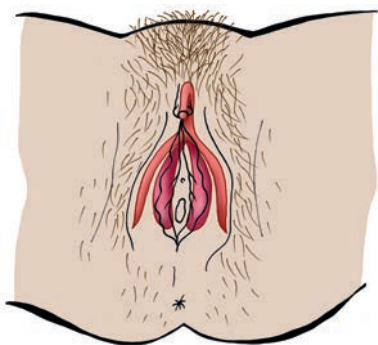
Könsorganens likheter

Det är bra att förmedla att fittan och kuken består av delar som i grunden är väldigt lika varandra även om alla kön ser olika ut. Klitoris och penis består båda av svällkroppsvävnad som kan fyllas med blod, och både klitoris och penis kan få stånd vid upphetsning. Både fittan och kuken har många sköna ställen som kan stimuleras på olika sätt och både fittan och kuken kan få utlösning.

Könsorganens olika delar



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



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

Klitoris

Klitoris är den del av fittan som är känsligast och för många en viktig del för sexuell njutning. En oupphetsad klitoris är mellan 7 och 13 cm, och största delen av klitoris är inne i kroppen. Den del av klitoris man kan se är klitorisollon och det kan vara skönt att smeka på eller runt. Den del av klitoris som är inne i kroppen gör att det kan vara skönt att till exempel smeka fittan eller föra in fingrar i slidan. Om man har tagit bort klitorisollon är fortfarande den största delen av klitoris kvar – den del som är inuti kroppen.

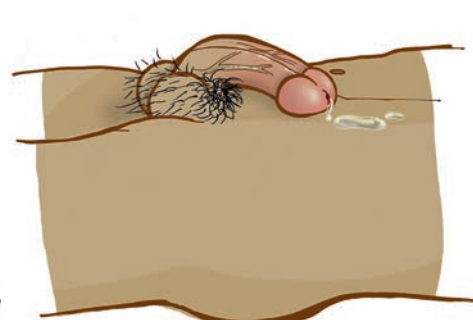
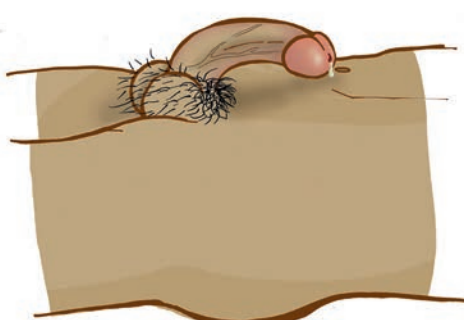
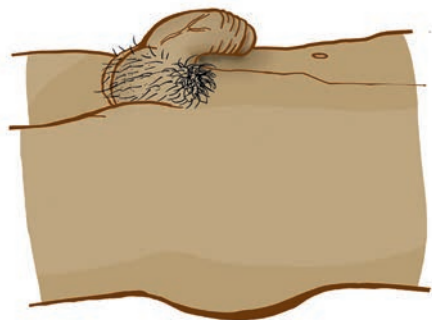
Penisollon och svällkroppar

Motsvarigheten till klitorisollon på kuken är penisollon. Detta är ofta den delen som känns mest och skönast. Om penisen har förhud kan det vara skönt att dra den fram och tillbaka över ollonet. Om man inte har förhud kan det vara skönt att använda glidmedel. Penis varierar i storlek och är i oupphetsat tillstånd cirka 7-12 cm lång. Penis består av tre svällkroppar och när den får stånd är det vanligt att den står åt ena eller andra hållet.



Penis, klitoris och blygd-läppar kan blodfyllas vid sexuell upphetsning, när man sover, vid beröring eller lite när som helst. Slidan kan bli fuktig och penis kan få försats.

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



Slidkrans

Många tror att slidan täcks av något som spricker om man för in något för första gången, till exempel en tampong, ett finger eller en penis. Det stämmer inte, och det är viktigt att bemöta denna myt om den så kallade mödomshinnan eftersom den orsakar många människor oro och lidande. Det som finns är ett område med veck vid slidöppningen som kallas slidkransen. Den kan se väldigt olika ut och är oftast mjuk och töjbar. Det kan kännas väldigt olika när man för in något oavsett om det är första gången eller inte. Om man har sex i slidan är det viktigt att man är upphetsad och att slidan är våt. För många är det skönt och gör inte ont alls. För andra kan det göra ont, men det beror oftast inte på en trång slidkrans utan på att man varit spänd, nervös och torr. Då kan det bli små sprickor i slidkransen och för en del kan det komma lite blod. Detta kan hända även om man har haft sex i slida många gånger förut. Oavsett hur slidkransen ser ut, är det färre än hälften av alla som blöder när de har sex i slidan första gången.

Sex för första gången

Många tänker att man bara kan sexdebutera genom vaginalt samlag. Oskuldsbegreppet utgår därför ofta från en heterosexuell syn på sexualitet. Det är dock upp till varje person att själv avgöra när den känner att den har haft sex för första gången, med vilket kön det var och genom vilken sexpraktik det var. Det kan till exempel vara första gången man onanerar, har smeksex, samlag eller har sex med en kvinna om man tidigare bara haft sex med män.

Om deltagarna pratar om att förlora oskulden, fråga om detta gäller vid alla sätt att ha sex och för alla kön eller om det bara gäller för vissa? Varför är det så i så fall? Berätta också att man aldrig kan se på varken en penis eller vagina om en person har haft sex eller inte, oavsett på vilket sätt den haft sex.

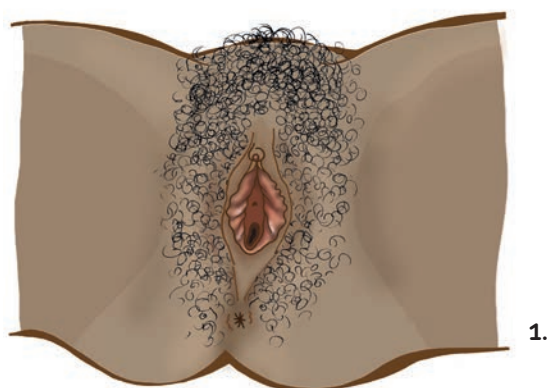
Omskärelse och könsstympning

I memoryt är några av könsorganen omskurna eller könsstympade. Det är sedvänjor som praktiseras i olika delar av världen och av många olika anledningar. Förmedla att både personer som är omskurna eller könsstympade, och personer som inte är det, kan känna lust och njuta av sex, oavsett kön. Om man har problem, till exempel om det gör ont att ha sex, om det gör ont i könet eller om man mår dåligt på något annat sätt så är det viktigt att söka hjälp.

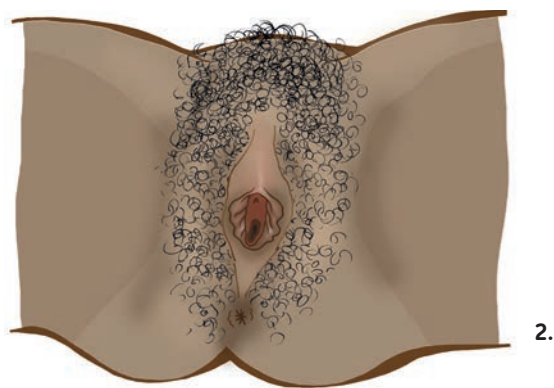
Omskärelse/könsstympning av vagina finns i många olika former. Till exempel kan hela eller delar av klitorisollon ha tagits bort. Hela eller delar av de inre blygdläpparna kan också ha tagits bort. Man kan också ha sytt ihop så att det bara är ett litet hål kvar. I Sverige och många andra länder finns det lagar som förbjuder könsstympning. Det är även olagligt att ta en person till ett annat land för att den ska könsstympas.

Omskärelse av penis innebär att man har tagit bort delar av eller hela förhuden. Omskärelse av penis är tillåtet i Sverige och får endast utföras av läkare eller av annan person som har legitimation att utföra ingreppet.

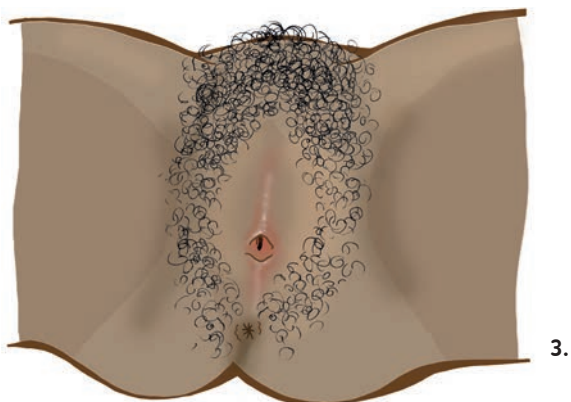
Begreppen omskärelse och könsstympning syftar på samma typer av ingrepp i vagina men har olika laddning. Vi har därför valt att använda båda begreppen och man kan behöva använda olika ord i samtalen med unga. Vi använder begreppet könsstympning när vi talar om ingrepp i vagina, men inte för penis, eftersom vissa ingrepp i vagina är mer omfattande och har större påverkan på hälsan och sexualiteten än omskärelse av penis. Omfattningen av ingrepp i vagina varierar dock stort, liksom hur dessa ingrepp upplevs av de som genomgått dem. Man kan till exempel säga att man är könsstympad, omskuren eller har blivit skuren i. I samtal med berörda är det viktigt att alltid använda det eller de ord som de själva väljer.



1.



2.



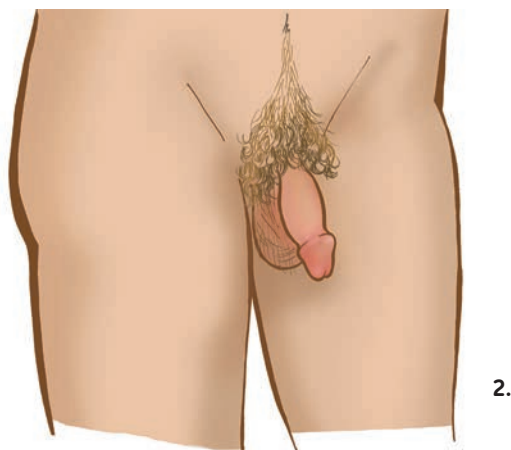
3.

↑ Omskärelse/könsstympning av vagina finns i olika former. Det kan till exempel innebära att man har skurit bort klitorisollen och förhud (bild 2) eller sytt ihop 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.

Att tänka på

- Prata om könen som något positivt, som en del av kroppen värd att lära känna.
- Många undrar om just deras kön är okej, men vågar kanske inte ta upp det. Berätta att precis som vi ser olika ut i ansiktet ser könsorgan olika ut, till exempel i form, färg och storlek. Bekräfta att till exempel blygdläpparnas storlek, färgnyanser och vaginans doft eller kukens storlek, snedhet och eventuella knottor kan vara på olika sätt och att inget utseende är värt mer än något annat. Det kan vara skönt för många att höra.
- Om deltagare utgår från stereotypa föreställningar om hur kön ska se ut är det viktigt att du som samtalsledare fångar upp, diskuterar och problematiserar detta. Det kan till exempel vara att stora blygdläppar ifrågasätts eller att olika kön värderas som fina eller fula. Då behöver du hjälpa deltagarna att uppmärksamma att det finns starka normer om hur kön ska se ut.
- Ibland kommer frågor om man kan se på bilderna vilka könsorgan som haft sex eller inte. Var mycket tydlig med att det aldrig går att se om någon haft sex. Utseendet förändras inte på till exempel förhuden, blygdläpparna eller vaginan om någon haft samlag eller annat sex.
- Alla tjejer har inte vagina och alla killar har inte penis. Använd de ord du valt för könsorganen, såsom "fitta" eller "penis", istället för "kvinnans kön" eller "mannens kön". Till exempel "fittan har blygdläppar" istället för "kvinnans kön har blygdläppar". På så sätt inkluderar du även transpersoner.
- Hänvisa vidare om någon ger uttryck för problem med sitt kön eller har behov av att prata med någon professionell. Informera om att de kan få hjälp hos en skolsköterska, skolkurator eller en ungdomsmottagning med sina frågor.
- Det är också viktigt att få hjälp om man har problem som har att göra med att man tagit bort klitorisollon eller sytt ihop vagina. Om man blivit ihopsydd och vill öppna igen kan man få hjälp med det också. Man kan börja med att vända sig till ungdomsmottagningen för att få hjälp vidare. På AMEL-mottagningen på Södersjukhuset i Stockholm kan man också få hjälp. De tar emot personer från hela landet som har problem orsakade av könsstympning.

PRATA OM VANLIGA FRÅGOR

Med hjälp av andra ungas frågor uppmuntras deltagarna att prata om olika teman kopplade till sex och relationer. Övningen väcker ofta nyfikenhet och igenkänning och hjälper dem att våga ställa sina egna frågor.

Gör så här

- Läs igenom frågorna innan du leder övningen och förbered dig på hur du ska svara. Skriv ner frågorna på ett papper och klipp isär varje fråga.
- Berätta för gruppen att ni ska prata om frågor som är vanliga och som många unga funderar på. Säg att ni ska diskutera svaren tillsammans och att du kommer ta reda på svaret och återkomma om deltagarna har frågor du inte kan svara på.
- Dela ut en fråga i taget till deltagarna, eller lägg dem i en burk så de själva får dra. Låt den som fått frågan läsa upp den för de andra i gruppen.
- Be först om deltagarnas egna svar eller tankar innan du själv kompletterar eller nyanserar svaret.
- Kolla gärna efter fler frågor i *Frågelådan* på rfsu.se eller i *frågor och svar* från Fråga UMO på umo.se.

Frågor och exempel på svar:

Varför har man sex?

Det finns många olika anledningar till varför personer har sex med sig själva eller med andra. Det kan vara för att det känns skönt, för att känna närhet, för att man är kåt, kunna somna, få bekräftelse eller bli gravid. En del personer vill inte ha sex. En del personer som inte vill ha sex kallar sig asexuella.

Hur vet man om man är kär?

Det kan kännas på många olika sätt. Man kan känna sig pirrig och glad i kroppen. Man kan också känna sig nervös eller ledsen. Det kan vara svårt att tänka på något annat än den/de man är kär i. Ofta kommer känslan av kärlek utan att man själv kan styra det. Man kanske blir kär i någon man inte alls trodde att man skulle bli kär i. Ingen annan kan bestämma vem du ska bli kär i eller bli ihop med.

Kan man se om någon haft sex?

Nej, man kan inte se på varken en kuk eller en fitta om personen haft sex. Ingenting förändras på vagina eller penis av att man har haft sex. Man kan inte heller se på andra delar av kroppen om någon haft sex med sig själv eller med någon annan.

Var medveten om att det är vanligt att utgå från samlag när detta diskuteras. Bredda därför gärna ditt svar genom att inkludera olika sätt att ha sex på. Det kan du göra genom att till exempel säga "Ingenting förändras i könsorganens utseende av att man har haft sex, oavsett om man haft sex med penis, fingrar eller munnen."

Är det farligt att onanera?

Nej, det är helt ofarligt att onanera och det är inte dåligt så länge man mår bra av det och själv vill. De flesta människor oavsett kön har sex med sig själva som ett sätt att njuta, men alla onanerar inte. När man onanerar kan man lära känna sin kropp och både upptäcka vad man tycker är skönt och vad man inte gillar. Många personer blir avslappnade och lugna av att onanera. Man kan inte få någon sjukdom av att onanera och det kan inte skada kroppen. Onani gör det heller inte svårare att få barn. För personer med kuk kan man säga att nya spermier bildas hela tiden så de kan inte ta slut. Man kan aldrig se på en vagina eller penis om någon onanerat. Om man inte vill onanera behöver man självklart inte göra det.

Kan man se på en person om det är en kille eller tjej?

Nej, det är bara varje person själv som kan veta vad den har för kön, oavsett vad andra tror eller tänker. Många tror att alla som föds med snippa är flickor och att alla som föds med snopp är pojkar. Men ibland stämmer inte det könet överens med hur personen känner sig, ens könsidentitet. Man kan vara kille

med vagina eller tjej med penis. Man kan också vara varken tjej eller kille. Det är några exempel på att vara transperson. Hur man ser ut och vad man har för kläder behöver inte heller säga något om vilket kön man känner att man har. En person som känner sig som tjej är tjej – det spelar ingen roll vilken kropp hon har eller hur hon klär sig eller rör sig. Alla har rätt att själva bestämma hur de vill definiera sin könsidentitet och bli respekterade för det.

Hur ska jag göra för att sex ska vara skönt för mig själv och den/de jag har sex med?

Allt sex är bra så länge det är ömsesidigt och känns bra för alla inblandade. Det finns många olika sätt att ha sex på och olika människor gillar olika sätt att ha sex. Man får prova sig fram och till exempel smeka, kyssa eller gnida könsorganen eller andra delar av kroppen. Det är viktigt att känna in vad man själv tycker om och vad den/de andra gillar. Om man har sex med någon annan kan man fråga vad den tycker om och om det man gör känns skönt. Om man är osäker på vad man själv eller någon annan känner och vill måste man stanna upp och kolla av. Det är viktigt att också tänka på sin egen njutning och inte bara på den man har sex med.

Att tänka på

- Våga öppna upp för samtal. Då visar du deltagarna att de kan ställa frågor och få hjälp med sådant de funderar på!
- Hjälp gruppen att tänka inkluderande och inte fastna i stereotypa könsroller eller heteronormativa svar. Det kan du göra genom att ställa följdfrågor och komma med alternativa förslag på lösningar.
- Det är viktigt att inte utgå från att deltagare haft sex med någon annan, eller ens vill ha det. Var konsekvent och säg "om man vill ha sex med någon annan" för att inte bidra till en känsla av att man måste ha sex.

PRATA OM SÄKRARE SEX OCH KONDOM

Istället för könssjukdom används ofta förkortningen **STI** (från **engelskans Sexually Transmitted Infections**) dels eftersom de inte bara drabbar könsorganen och dels för att understryka att man nödvändigtvis inte får symptom eller blir sjuk. Här har vi ändå använt det mer vardagliga ordet **könssjukdom** för att det är enklare att förstå.

Säkrare sex är olika sätt att ha sex på där risken att få eller ge en könssjukdom minimeras. Genom denna övning kan du med hjälp av bilder visa olika sätt att ha sex på som innebär stor, liten eller ingen risk att få eller ge en könssjukdom på. Man kan ha säkrare sex på många sätt - både med och utan kondom. Övningen utgår från klamydia som exempel eftersom det är en vanlig könssjukdom som överförs lätt. Följ gärna upp övningen med att visa hur man sätter på en kondom, en kondomskola brukar vara väldigt uppskattat.

Gör så här

- Skriv ut bilderna till övningen som finns på rfsu.se/pratasexochrelationer. (Se hur bilderna ser ut på sidan 30.)
- Lägg de tre lapparna där det står *ingen risk*, *liten risk* respektive *stor risk att få eller ge klamydia* längs en tänkt linje på ett bord eller på golvet.
- Berätta för gruppen att ni ska prata om hur man kan ha sex utan att få eller ge en könssjukdom.
- Låt gruppen i par få en eller flera bilder var som symboliserar ett sätt att ha sex på, till exempel hand och vagina. Säg att de föreställer ett par, där någon kan ha klamydia.
- Låt dem prata om vilken risk de tror att det är att få eller ge klamydia om man har sex på det sätt som bilden visar. Be dem lägga bilden där de tror att den hör hemma på linjen.
- När alla lagt ner sina bilder går ni igenom varje bild tillsammans.
- Fråga hur deltagarna tänkte, fyll i med rätt svar och flytta bilderna efterhand om de lagts på fel plats (se sidan 30).

- Avrunda med att prata om säkrare sex och peka på de olika sätt man kan ha sex på som innebär ingen eller liten risk för att klamydia överförs. Förtydliga att smeka könsorganen inte överför könssjukdom. Berätta att kyssa eller slicka kroppen inte heller kan överföra könssjukdom.
- Fråga deltagarna vid vilka av sexpraktikerna man kan ha kondom, och var på linjen dessa hamnar då.
- Betona vikten av att testa sig efter osäkert sex.
- Avsluta med att visa hur man sätter på en kondom med hjälp av till exempel en "träpenis" (träpenis), morot eller två fingrar, och låt gärna deltagarna prova själva. Se kondomskola på nästa sida.

Ett tips är att alltid ha kondomer tillgängliga på boendet!

Könssjukdomar

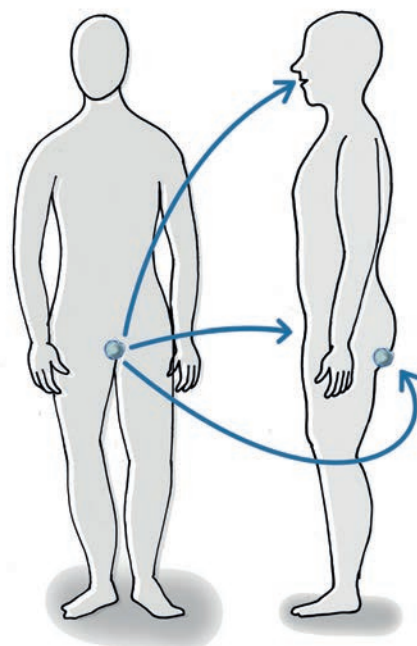
Könssjukdomar är sjukdomar man kan få eller ge när man har sex med en annan person. Man kan bara få eller ge en könssjukdom om man själv eller personen man har sex med har en könssjukdom. Exempel på könssjukdomar är klamydia, hiv, gonorré och herpes. Man kan få könssjukdomar i könet, munnen (halsen) och analen. Genom att rita två personer och dra pilar kan man förklara hur könssjukdomar överförs. Se bilden till höger.

Säkrare sex

Det finns många sätt att ha sex på utan att få eller ge en könssjukdom. Det kallas för säkrare sex. Man kan inte få en könssjukdom om man hånglar, smeker varandras könsorgan eller använder kondom när man har sex med penis i vagina eller anal. Vill man vara ännu säkrare kan man även använda kondom vid munsex med penis. Att onanera är också ett sätt att ha säkrare sex. Kondom är det enda preventivmedlet som skyddar mot både könssjukdomar och graviditet.

Symptom och testning

Enda sättet att veta om man har en könssjukdom om man haft osäkert sex är att testa sig. Man kan få besvär som till exempel annorlunda flytningar eller att det svider när man kissar. Men man kan också ha en könssjukdom fast man känner sig frisk, eftersom de inte alltid syns eller känns. Om man i en sexuell relation vill sluta använda kondom är det viktigt att testa sig först. Man kan till exempel testa sig på en ungdomsmottagning där det är gratis. Personalen som arbetar där har tystnadsplikt, vilket innebär att de inte berättar för någon vem som har testat sig. Om testet visar att man har en könssjukdom får man hjälp med det.



Könssjukdomar kan överföras när någons kön, sperma eller slidvätska rör vid någon annans kön, anal eller mun. Störst risk för överföring är vid sex med penis i vagina eller anal.

INGEN RISK att ge eller få klamydia



tunga + tunga



hand + penis



bröst + tunga



anal + penis
+ kondom + glidmedel



bröst + hand



vagina + hand



vagina + penis + kondom

LITEN RISK att ge eller få klamydia



tunga + vagina



vagina + vagina



penis + penis



mun + penis

STOR RISK att ge eller få klamydia



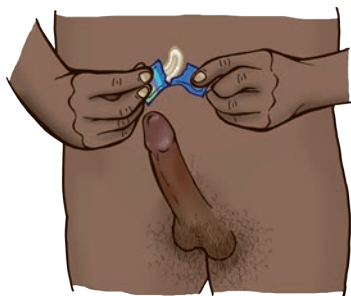
vagina + penis



anal + penis

Kondomskola

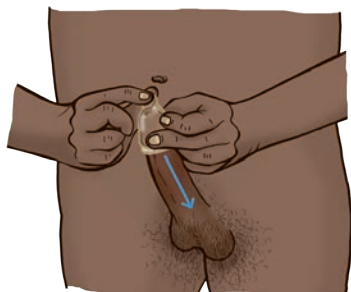
Det är viktigt att sätta på kondomen rätt. Då blir det både säkrare och skönare. Så här sätter man på en kondom:



1. Öppna kondomförpackningen försiktigt.



2. Rulla upp kondomen lite. Då kan man se åt vilket håll kondomen ska vara på penis.



3. Penis ska vara hård. Om penis har förhud ska förhuden dras ner. Tryck ut luften ur toppen av kondomen.



4. Rulla på hela kondomen på penis.

Ha kondomen på penis under hela samlaget. Håll fast kondomen med handen när den dras ut ur vagina eller anal. En ny kondom behöver användas vid varje samlag.

Kondomskolan är tagen från materialet *hiv, sex och lust* som tagits fram av RFSU Göteborg och Positiva Gruppen Väst.

Att tänka på

- Om någon undrar hur personerna på bilderna gör för att ha sex med varandra (till exempel en hand och en vagina, två kukar eller två fittor) så säg att kroppsdelarna på bilderna rör vid varandra under sexet, till exempel gnids mot varandra.
- Det är en förenkling att säga att vissa sexpraktiker inte innebär någon risk alls, men för att inte skapa onödig oro pratar vi inte om dem som en risk. Det finns inte heller några exakta placeringar för de olika sexuella handlingarna på linjen, risknivån kan bero på olika faktorer. Till exempel om man vid oralsex fått utlösning i munnen eller inte, eller om fingrarna har partners sperma eller slidsekret på sig. Bilden är en vägledning. Undvik att fastna i dessa detaljer utan fokusera på huvudbudskapet med övningen.
- Berätta att om man har säkrare sex på dessa sätt minskar också risken för att få eller ge hiv. Hiv är idag en kronisk sjukdom om man har tillgång till behandling. Man behöver då ta mediciner varje dag och med dem kommer man antagligen aldrig att känna sig sjuk. Hivmedicinerna gör virusnivåerna i kroppsvätskorna så låga att de är omätbara, vilket gör att hiv inte heller överförs till någon annan. Om det kommer mycket frågor om hiv, eller någon annan könssjukdom, är det bra att hänvisa till ungdomsmottagningen för att få individuella råd.
- När man pratar om kondom är det lätt att utgå från att sex alltid innebär samlag. Säg därför gärna att ni pratar om vissa sorters sex, (vaginalsamlag, analsamlag och munsex med penis) men att man kan ha sex på många andra sätt också.
- Vid vaginalsamlag är det viktigt att slidan är tillräckligt våt och vid analsamlag bör man använda glidmedel. Oavsett kön kan vaginalsamlag upplevas skönare med glidmedel. När man använder kondom ska glidmedlet vara vatten- eller silikonbaserat eftersom olja eller hudlotion kan göra att kondomen spricker.

Fråga gärna deltagarna

Var kan man få tag på kondomer och glidmedel?

När och hur kan man föreslå kondom om man vill ha sex med någon?

PRATA OM MENS, GRAVIDITET OCH ABORT

Många unga har frågor om mens, graviditet och abort. Det finns bra korta filmer som ger grundläggande faktakunskaper och kan leda vidare till samtal. Denna kunskap är viktig för att unga själva ska kunna fatta beslut om sin reproduktion och om eller när de vill bli gravida eller få barn.

Gör så här

- Förbered dig genom att ta fram, och eventuellt titta igenom, de korta filmerna om varje ämne.
- Se en film i taget tillsammans med gruppen. Filmerna innehåller tecknade bilder på könsorgan. De finns på flera olika språk och ibland med svenska undertexter. Fråga gärna deltagarna vilket eller vilka språk de föredrar att se filmen på.
- Följ upp varje film med att prata om vad ni har sett. Du kan till exempel fråga om något var svårt att förstå, om de har ytterligare frågor eller om det är något de funderat på kopplat till ämnet.

Mens

Mens är blod som kommer från slidan. De flesta som har vagina får mens en gång i månaden. Första mensens kommer i puberteten, när man är mellan 9 och 16 år. Många har mens under 3-7 dagar.

Menscykeln kallas den period som räknas från mensens första dag tills nästa gång man får mens igen. Under menscykeln mognar ett (eller ett par) äggceller till ägg. Samtidigt blir slemhinnan i livmodern tjockare av blod för att kunna ta emot ett befruktat ägg. Ungefär mitt i menscykeln har man ägglossning. Då släpper ägget från äggstockarna och vandrar ner mot slidan. Det är dagarna runt ägglossningen som det går att bli gravid om ägget befruktas av spermier, men det är ofta svårt att veta precis när det är. Om man inte blir gravid drar livmodern ihop sig för att stöta ut blodet genom slidan. Det är det som är mens. När livmodern drar ihop sig kan det göra ont, det kallas mensvärk.

Innan mens kan man känna sig svullen och få ömma bröst. Man kan också känna sig lättirriterad och ledsen. Berätta att det finns medicinsk hjälp att få om man har stora problem i samband med sin mens. Man ska söka hjälp om man har mycket ont, om man har problem för att man blöder mycket eller om man mår dåligt på annat sätt, till exempel är väldigt nedstämd. Om man vill kan man både träna, duscha, bada och ha sex när man har mens. Att ha mens är något positivt - det är ett tecken på att man är frisk.



Mens

Se filmen **RFSU**
informerar om mens
på rfsu.se/upos



Graviditet

Se filmen **Vad händer
i kroppen när ett
barn blir till?** som
finns under temat
kroppen på youmo.se

Graviditet

Man kan bli gravid om ens ägg kommer i kontakt med spermier, vilket kan hända runt ägglossning. Spermier finns i försats och utlösning och när de kommer in i slidan går de vidare upp i livmodern och äggledarna. Spermier kan komma in i slidan efter samlag med penis i slida eller på sjukhus (assisterad befruktning). Ibland befruktas ägget med en spermie, de smälter samman. Om det befruktade ägget fastnar i livmodern börjar det växa till ett barn. Om man blir gravid är ofta ett av de första tecknen att mensens slutar komma, men för att vara säker är det bra att göra ett graviditetstest. Det går att köpa på apoteket så man kan testa själv hemma, eller så kan man gå till en ungdomsmottagning. Det är ganska vanligt med missfall, framför allt före tolfte graviditetsveckan. Det betyder oftast inte att det är något som är fel med ens kropp eller att man inte kan bli gravid igen.

Om man vill ha sex med penis i vagina utan att bli gravid behöver man använda preventivmedel. Det är bådass ansvar att skydda sig mot oönskad graviditet. Det enda preventivmedlet för personer med penis är kondom. För personer med vagina och livmoder finns det flera olika preventivmedel, till exempel p-piller, p-stav eller spiral. Alla unga kan få rådgivning om preventivmedel på en ungdomsmottagning. Det finns ingen åldersgräns för preventivmedel och unga kan få preventivmedel gratis eller väldigt billigt på ungdomsmottagningen.

Om man har haft sex med penis i slidan utan skydd och inte vill bli gravid kan man så snart som möjligt ta ett akut-p-piller/dagen efter-piller. Akut-p-piller är inte ett abortpiller. Det avbryter inte en graviditet utan gör så att ägglossningen uteblir eller skjuts fram. Akut-p-piller kan man köpa på apoteket eller få gratis på ungdomsmottagningen.

Abort

Om man blivit gravid och inte vill ha barn kan man göra abort. Abort betyder att man avbryter en graviditet. Man kan göra abort fram till 18:e veckan. Man kan välja att göra abort för att man till exempel inte vill ha barn alls, för att man känner sig för ung, för att det inte passar att få barn just då eller för att man inte vill ha barn med den killen man har haft slidsex med. Det spelar ingen roll varför man väljer att göra abort – man har rätt att göra det ändå. Det finns ingen åldersgräns för att få göra

abort, även unga personer har rätt att göra abort. Om man vill göra abort kan man börja med att gå till en ungdomsmottagning för att få hjälp vidare. Abort görs på sjukhus av utbildad personal och det är inte farligt. Det är inte svårare att bli gravid igen efter en abort.

Personalen på sjukhuset och tolkar har tystnadsplikt, det innebär att de inte får berätta för någon annan vem som har gjort en abort. Man behöver heller inte berätta själv för någon om man gjort en abort, men är man under 18 år brukar det vara bra att

prata med någon vuxen. Man kan både känna sig lättad eller ledsen efter en abort. På sjukhuset finns kuratorer som man kan prata med om hur det känns, och det kan man även göra innan aborten om man vill.

Personen som är gravid bestämmer om den ska göra abort eller inte. Föräldrar, partner eller personen som den blivit gravid tillsammans med får inte bestämma. Om ens partner ska göra abort och man känner sig ledsen för att man själv ville bli förälder kan man få någon att prata med på en ungdomsmottagning.

Abort

Se filmen *RFSU*
informerar om abort
på rfsu.se/upos

Att tänka på

- Det är lätt att utgå från heterosexuella relationer när man pratar om graviditet och abort. Som samtalsledare kan du behöva påminna dig själv och gruppen om olika sätt att få barn, bli gravid eller undvika graviditet oavsett könstillhörighet eller sexuell läggning. Man kan få barn genom samlag med penis i slida, assisterad befruktning och adoption. Man kan också bli förälder i en samkönad eller olikkönad relation, med en vän, som ensamstående, tillsammans med en eller fler än en person.
- Tänk på att prata inkluderande. En del personer vill inte ha barn, andra vill ha många barn. En del vill ha barn när de är unga och andra när de är äldre.
- Det är lika stort ansvar oavsett kön att skydda sig med preventivmedel om man inte vill bli förälder.
- Ibland kommer det mycket frågor om preventivmedel. När det gäller preventivmedel kan du berätta att det enda som både skyddar mot både könssjukdomar och graviditet är kondom. Informera om att det finns många olika preventivmedel som p-piller, spiral och p-ring men hänvisa vidare till en ungdomsmottagning och berätta hur deltagarna kan göra för att få hjälp där.
- Ibland behöver man också tydliggöra hur barn inte blir till. Berätta att barn inte kan bli till om spermier kommer in i munnen eller ruman, om man kramas, badar tillsammans eller om man smeker varandras könsorgan.
- Ibland uppstår diskussioner om abortlagen där deltagare påpekar orättvisan i att den gravida själv får bestämma om den ska göra abort eller inte. Bemöt detta argument med att det är en mänsklig rättighet att själv bestämma över sin kropp och att den rättigheten även gäller graviditet. Det är såklart alltid en fördel om man kan fatta ett gemensamt beslut om abort, men det slutgiltiga valet är alltid den gravidas.
- Hänvisa till ungdomsmottagningen om det kommer frågor om mens, graviditet och abort som du inte kan svara på.

MER ATT LÄSA

Chavez Perez, Inti (2017) *Jag och du* (En bok om sex och relationer som vänder sig till personer som är nya i Sverige. Finns på lättläst svenska och lättläst arabiska.)

Närhälsan Kunskapscentrum för sexuell hälsa, KSH (2017) *SRHR på HVB: Att arbeta med sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter på hem för vård och boende*

RFSU (2015) *Sexualundervisning på lättare svenska: Lärarhandledning och metoder*

RFSU Malmö (2017) *Handson: En handbok om sexuell hälsa för personal som möter unga migranter*

TIPS PÅ LÄNKAR

rfsu.se/lattaresvenska

Här finns bland annat ordlista på lättare svenska att dela ut till deltagarna, metodmaterialet *Sexualundervisning på lättare svenska* och en film om att prata sex och relationer med unga som är nya i Sverige.

rfsu.se/upos

Korta upplysningsfilmer på olika språk. Exempel på teman är *slidkransen*, *lust och njutning*, *könssjukdomar* och *preventivmedel*.

umo.se

UMO är en webbplats för alla mellan 13–25 år med information om sex, hälsa och relationer. Där kan unga bland annat ställa anonyma frågor, läsa tidigare frågor och svar, och hitta kontaktuppgifter till landets alla ungdomsmottagningar.

youmo.se

Youmo är en sajt för personer mellan 13 till 20 år. Där finns information om kroppen, sex och hälsa på arabiska, dari, somaliska, engelska, tigrinska och lättläst svenska.

