

# SPEKTRUM: SEX

STÖD TILL DIG SOM VILL LEDA SAMTALSKVÄLLAR



Spektrum: Sex är ett samarbetsprojekt mellan Autism- och Aspergerföreningen Skåne och RFSU Malmö. Projektets syfte är att personer med autismspektrumtillstånd ska få en bättre sexuell hälsa, jämställda relationer och slippa utsättas för sexuellt våld och våld i nära relationer. Projektet pågår under 2020 samt 2021 och finansieras av Jämställdhetsmyndigheten.

Under projektet genomförs utbildningar till personal som möter personer med autismspektrumtillstånd samt samtalskvällar. Samtalskvällarna är en öppen aktivitet för personer med autismspektrumtillstånd, där olika aspekter av sex och relationer diskuteras. Kvällarna hålls både digitalt och i Autism- och Aspergerföreningen Skånes lokal i Malmö.

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING:

1. Förberedelser
2. Teman
3. Upplägg
4. Ramar och riktlinjer
5. Check-lista för samtalskväll

# 1. FÖRBEREDELSE

- **Skicka ut inbjudan.** Inom Spektrum: Sex har inbjudan skickats till Autism- och Aspergerföreningen Skånes medlemmar i nyhetsbrev, postat i olika facebook-grupper för personer med autismspektrumtillstånd och per mail till personer som tidigare varit på träffar eller uppgett intresse.
- **Ta in anmälan genom länk eller via mail.** Där får deltagarna också uppge kostpreferenser och tillgänglighetsbehov. Reflektera över telefon eller andra sätt att ta emot anmälan utifrån deltagarnas behov.
- **Förbered lokal, och boka en extern lokal vid behov.** Möblera utifrån samtalsform, exempelvis biosittning vid föreläsning eller cirkel vid fritt samtal.

- **Förbered fika.** Det är viktigt att tänka på kostpreferenser.
- **Erbjud stöd,** exempelvis med att boka färdtjänst, kontakta anhöriga eller annat som deltagare kan behöva hjälp med.

## **DIGITALA FÖRBEREDELSE:**

- Anmälan sker via länk eller mail.
- Skicka ut länk samma dag, så mailet inte hamnar långt bak i inkorgen. Det fungerar också som påminnelse.
- Testa funktioner i det digitala verktyget i förväg, exempelvis mute/unmute, kamera på/av och breakout rooms.

## 2. TEMAN

Under första året inom Spektrum: Sex genomfördes fyra samtalskvällar. Man kan välja teman och innehåll själv utifrån gruppens intresse. Det kan vara en fördel att ta in någon med extra kunskap inom ämnet, så deltagarna kan lära sig något nytt och ställa frågor. Det kan exempelvis vara en forskare, någon med egna erfarenheter eller någon som jobbar inom området. Ofta vill den personen ha betalt, och det behöver ni prata om i förväg.

# UNDER FÖRSTA ÅRET HÖLLS SAMTALSKVÄLLAR MED FÖLJANDE TEMAN:

## Mina rättigheter

Kvällen delades in i tre delar:

1. En interaktiv övning om vad sexuella rättigheter är.
2. En forskare berättade hur sexuella rättigheter kan påverkas av att leva med autismspektrumtillstånd.
3. En person från kommunen berättade vilket stöd man kan få för att tillgodogöra sig sexuella rättigheter.

## HBTQ+

En HBTQ-aktivist som lever med autism bjöds in för att berätta om HBTQ och normer kring sexualitet och kön, samt dra kopplingar till att bryta mot funktionsnormer.

## Relationer, dejting och sociala koder

En dejting-coach bjöds in för att ge tips kring dejting och hur man kan träffa någon för en kärleksrelation.

## Sex, samtycke och kommunikation

Genomgång av bakgrunden till sexualbrottslagstiftningen från 2018, så kallade "samtyckeslagen". Därefter diskuterades samtycke och gråzoner, bland annat utifrån två forskningsstudier.

# 3. UPPLÄGG

Börja varje samtalskväll med presentation av projektet eller er verksamhet. Samtalskvällarna inom Spektrum: Sex har haft följande upplägg:

- Genomgång av kvällens upplägg.
- Förhållningsregler under kvällen.
- Presentation av projektledare, samtalsledare, gäster och deltagare. Spektrum: Sex har gjort detta genom en runda.
- Föreläsning, film eller vad som är planerat enligt kvällens tema.
- Paus (ungefär halvvägs).
- Diskussion/samtal, både utifrån förberedda frågor och deltagarnas frågor och erfarenheter.

- Avslutning, exempelvis med en utcheckningsrunda eller bara avtackning till deltagarna. Här kan det vara bra att ge tips på vart man kan lära sig mer om kvällens tema.
- Information om nästa tillfälle.

## 4. RAMAR OCH RIKTLINJER

Det är ofta betryggande för gruppen om alla vet vad som gäller under samtalskvällarna. Vad som ska gälla under er samtalskväll kan vara bra att diskutera med era deltagare, men Spektrum: Sex har använt sig av följande ramar:

- Att ha ett planerat upplägg och hålla sig till det.
- Att berätta när man får avbryta/ställa frågor, och när man ska lyssna på föreläsaren.
- Att man får ställa personliga frågor om sig själv, men får också hålla sig på en mer generell nivå. Sex och relationer kan vara känsliga ämnen, så denna regel kan vara bra.

- Att ha samtalsramar vid behov. För vissa övningar behövs någon som fördelar ordet, ibland kan det vara fritt. Kommunicera tydligt vad som gäller.
- Att man inte får berätta vidare vad någon deltagare har berättat under en samtalskväll.
- Att man inte får uttrycka sig homofobiskt, transfobiskt, rasistiskt, sexistiskt eller på annat sätt intolerant.

## DIGITALA TRÄFFAR

- Att ha micken avstängd när man inte pratar.
- Att ha kameran på (undantag görs om någon inte vill).

## 5. VÄRDEGRUND

I projektet har vi utgått ifrån en rättighetsbaserad syn på kropp och sexualitet. Det betyder att alla har rätt till sin kropp och sexualitet oavsett könsidentitet, ålder, funktionalitet, religion, etnicitet, sexuell identitet etc. Genom att definiera vilka värden som projektet vilar på blir det lättare att gränsa om någon deltagare skulle uttrycka sig kränkande.