

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM KLIMAKTERIET"

1. Berätta att ni nu ska prata om klimakteriet och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

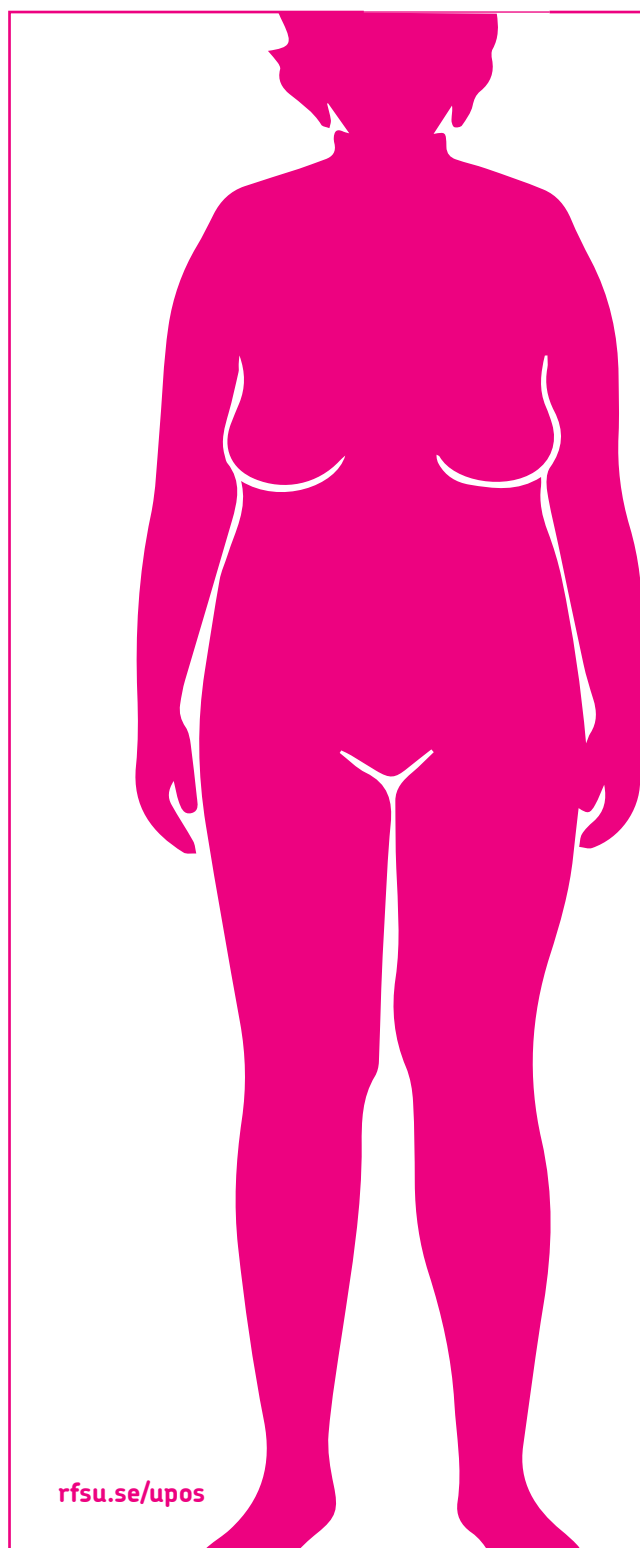
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - I vilken ålder brukar klimakteriet komma?
 - Vad händer med mensen och möjligheten att bli gravid i klimakteriet?
 - Hur länge brukar klimakteriet pågå?
- Vilka besvär kan man uppleva under klimakteriet? Hur kan man stötta en person som mår dåligt under klimakteriet?
- Vad kan klimakteriet väcka för tankar och känslor hos en person?
- Vad kan man själv göra för att må bättre under klimakteriet?
- Vart kan man vända sig för att få hjälp om man upplever besvär?
- Hur kan sexlusten påverkas under klimakteriet?
- Vad kan man göra för att njuta mer av sex om man har problem med att slidan känns torr?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Alla mår olika under klimakteriet – vissa mår bra eller till och med bättre än innan, medan andra mår dåligt. Alla sätt att känna är okej!
- Det finns hjälp att få om man upplever besvär. En vårdcentral, barnmorskemottagning eller gynekolog är en bra första kontakt.
- Sexlusten kan både öka och minska under klimakteriet. Högre ålder behöver absolut inte betyda att sexlivet är över.



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933