

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM LUST OCH NJUTNING"

1. Berätta att ni nu ska prata om lust och njutning vid sex 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:
 - Vad händer i kroppen när man blir upphetsad?
 - Vad är klitoris?
 - Vad är stånd, lubrikation och orgasm?
- Rita en kropp och markera tillsammans vilka ställen som kan kännas sköna att röra vid.
- Hur vet man vad man själv tycker känns skönt och upphetsande?
- Onani är det vanligaste sättet att ha sex på. Det är ett bra sätt att lära sig vad man tycker om. Det är helt ofarligt, men det finns många som tror att det kan vara skadligt. Har ni några exempel på fler andra myter eller missförstånd om sex och kroppar?
- Varför kan det vara bra att prata med sin partner om sex? Vad kan göra det lättare/svårare att göra det?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Onani är det vanligaste sättet att ha sex på, och är helt ofarligt.
- Det finns ingen skillnad mellan män och kvinnor vad gäller förmågan att känna lust.
- Upphetsning kommer från hjärnan, och kan komma eller försvinna plötsligt, eller behöva mer tid för att byggas upp. Vad som gör en upphetsad varierar från person till person.
- Hur mycket eller ofta man känner lust varierar genom livet.
- Lust och njutning ska vara en central del av sex – om sex inte känns bra, gör ont eller om man känner sig pressad har man alltid rätt att avbryta eller säga nej till sexet.
- Vissa personer känner mycket lite, eller ingen lust att ha sex med andra personer. Det kan kallas för att vara asexuell och är inte något dåligt, fel eller farligt.



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933