

SEXUAL
UPPLYSNING
FÖR
ALLA

ETT METODMATERIAL

SEXUALUPPLYSNING FÖR ALLA

Det här är ett metodmaterial för dig som söker metoder för att prata om sex, samtycke, kommunikation och normer med elever i behov av särskild anpassning i sin undervisning. Du kanske är skolinformatör inom en RFSU-förening, eller pedagog som arbetar inom anpassad skola. Vi som skrivit detta material har mångårig erfarenhet av att sexualupplysa i grupper inom särskola, LSS (lagen om stöd och service för vissa funktionshindrade) och andra arenor för funktionspersoner. Det innebär att vi redan på förhand visste att vi aldrig skulle kunna hitta ett sexualupplysningsmaterial som passade alla, namnet till trots. Vi önskar att ni istället betraktar detta material som en verktygslåda - med övningar som går att plocka ihop till ett upplägg som passar just den grupp du ska möta. Vi har inspirerats mycket av RFSUs material "Sexualupplysning på lättare svenska", eller LS-materialet, som fungerar på liknande sätt. LS-materialet är framtaget för att gå att anpassa utifrån olika förkunskaper i svenska. Vi har istället försökt ta fram ett material som ska gå att anpassa utifrån olika kognitiva, språkliga och kommunikativa förutsättningar. Vi hoppas att ni kan hitta övningar som passar er!

OM PROJEKTET

SUFA, Sexualupplysning för Alla, är ett ettårigt projekt som bedrivits av RFSU Malmö i samverkan med Ystad Gymnasium under 2021 och 2022. Projektet beviljades strax över en miljon kronor av Jämställdhetsmyndigheten, och syftade till att testa och ta fram metoder för att möta elever med behov av särskild anpassning i undervisningen. Projektets metoder testades med alla elever inom Ystad Gymnasiums område 4, där den gemensamma nämnaren var att eleverna saknade fullständiga betyg från grundskola. Vi träffade elever som gick i skolformen gymnasiesärskola, men även andra elever som hade behov av anpassning. Det gällde elever som var nya i Sverige, elever med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), och som av andra skäl hade behov av anpassning i sin undervisning. Bredden inom elevgruppen var en förutsättning för att vi skulle komma fram till teman och metoder som var aktuella för många. Metoderna är dock särskilt framtagna för att fungera för unga med intellektuell funktionsnedsättning (IF) och NPF, eftersom vi såg en brist på metoder för just den målgruppen.

MÅLGRUPPEN

Metodmaterialets främsta målgrupp är unga med intellektuell funktionsnedsättning (IF) och/eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF). Det finns många olika ord för ungefär samma beteenden eller stödbehov som IF och NPF innebär, och de används i olika sammanhang. Inom IF finns många olika medicinska diagnoser eller syndrom, till exempel Downs syndrom. Ibland stöter man även på ordet utvecklingsstörning, som också innebär en IF. Två vanliga diagnoser inom NPF är autism, eller autismspektrumtillstånd, och ADHD. Det som förenar unga med IF och NPF är att man ofta har behov av förberedelse, tydlighet och upprepning för att man ska kunna ta till sig information. För en person innebär det kanske att man behöver veta i förväg hur länge man ska jobba med ett ämne, medan en annan person behöver bild- eller teckenstöd i kommunikationen för att få förtydligat vad läraren säger. Behoven skiljer sig alltså, naturligtvis, otroligt mycket mellan olika personer och grupper. I detta material har vi försökt ge tips på vilka anpassningar och övningar som kan göra undervisningen kring sex, samtycke och relationer tillgänglig för fler.

Materialet har främst testats med elever i gymnasieålder, men de flesta övningarna har också testats i högstadiegrupper. Vi anser att övningarna är lämpliga för grupper i åldrarna 13–20 år.



GENERELLA ANPASSNINGAR

Tillgänglighetsanpassningar har fördelen att många tycker att de är hjälpsamma. Detta är en lista med tips på anpassningar som underlättar klassrumssituationen oavsett vilken grupp du möter, men särskilt för elevgrupper med förekomst av IF eller NPF.

- Förberedelse

Alla har behov av förutsägbarhet. Försök i den mån det är möjligt att förbereda gruppen på ditt besök, vad ni ska prata om, när ni har paus, när ni ska byta övning, vilka ämnen som ska täckas under passet etcetera. Ett schema på tavlan eller en time-timer kan vara praktiskt.

- Repetition

Vissa har större behov av repetition än andra. En brainstorm kring vad man lärt sig under passet, en runda med det roligaste under dagen eller ett avslutande quiz efter en övning hjälper eleverna komma ihåg vad ni har pratat om.

- Tydlighet

Vad som upplevs vara tydligt är självklart subjektivt. Ha ett bildstöd redo, gå igenom instruktioner en extra gång eller kolla av med gruppen att alla är med. Ju mer interaktiva övningar, desto tydligare för oss som ledare när vi har tappat någon. Ställ gärna konkreta frågor på det ni gått igenom eller be eleverna upprepa det som sagt istället för att fråga om alla förstår eller hänger med, då blir det lättare att bedöma om alla förstått

- Paus

Vi behöver pauser, och vissa oftare än andra. Det är hjälpsamt att i förväg kommunicera när det är paus eftersom det kan hjälpa oss att inte dra över. Det är ingen idé att ha lektion om batterierna tagit slut.

- Språklig anpassning

När vi har lektioner kring sex, samtycke och relationer dyker det ofta upp ord som är nya för gruppen. Försök använda ett så enkelt språk som möjligt, och håll dig till det relevanta. Det finns kanske ingen anledning för eleven att veta vad en viss kroppsdel heter på latin. Samtidigt är det viktigt att vi förhåller oss till det språk som eleverna är socialt bekväma med. Vi ska inte använda grova ord för att chocka eller provocera. Om eleverna tycker att snopp och snippa är bra ord för genitalierna så kan vi använda dem när vi pratar om sex också. I andra grupper kanske eleverna föredrar orden fitta och kuk, använd då dessa.

PRESENTATION OCH INTRO

Information

Om ni haft en god dialog med skolan i förväg kan eleverna redan ha fått en del information. Helst ska läraren ha berättat vilka ni är och vad ni heter, och lite vad ni jobbar med. Kanske har eleverna redan fått googla på RFSU, eller så står ert besök uppskrivet på ett dagsschema på tavlan. Det brukar vara hjälpsamt för eleverna, och en bra grund för ett lyckat pass. Nedan är tips på hur man kan formulera den inledande informationen när man väl kliver in i klassrummet, oavsett hur förberedd gruppen är.

- Förklara vilka vi är. Berätta era namn och att vi kommer från RFSU. RFSU är en organisation som jobbar med sexualupplysning. Det innebär att vi åker runt och pratar om sex och relationer.
- Förklara syftet med passet. Alla elever har rätt att få lära sig om känslor, kroppen och sex i skolan. Gå inledningsvis igenom upplägget för passet, tider etcetera, plus ha förberett detta skriftligt på tavlan.
- Förklara vad vi ska göra. Idag ska vi prata om känslor, kärlek, kroppen och sex. Alla har rätt till kunskap om sex och kroppen. När vi pratar om könsorgan brukar vi säga kuk och fitta, eftersom de är namn för hela könsorganen. För vissa kan det låta konstigt. Andra ord man kan använda är till exempel snopp och snippa, eller penis och vagina/vulva. Man får använda vilka ord man vill.
- Förklara ramar för passet. Vi kommer ha X pass om ca Y minuter vardera med paus mellan. Det är okej att lämna rummet vid behov, smit ut tyst och vi frågar inte. Vi kommer visa lite film och bilder, prata och diskutera tillsammans. Man får gärna ställa frågor men man måste inte prata om man inte vill. Man får räcka upp handen om man vill säga eller fråga något. Vi kommer stanna en stund efter passet om man vill ställa en extra fråga. Berätta att vi inte pratar om oss själva eller andra, alltså att vi inte är privata. Förklara vad det innebär att inte vara privat. Öppna dock för att man såklart får ställa frågor, även om de skulle råka röra en själv.

NAMN OCH...

Syfte: Värma upp gruppen och låta alla komma till tals. Ett sekundärt syfte kan också vara att få en bild av stödbehov och eventuella språkliga begränsningar i gruppen.

ALTERNATIV 1:

"MIN FAVORIT"

Gå en runda där alla säger sitt namn och avslutar meningen "Mitt favoritgodis är...". Godis går att byta ut med andra neutrala teman exempelvis djur, fika, glass, färg, årstid och så vidare. Denna övning går utmärkt även om eleverna inte har verbalt tal, exempelvis använder TAKK (Tecken som Alternativ och Kompletterande Kommunikation).

ALTERNATIV 2:

"ALLA SOM"

Börja med en namnrunda, alla elever får berätta vad de heter. Berätta sedan att vi kommer inleda med en kort övning. Vi kommer säga några påståenden, alla som känner att påståendet stämmer på dem räcker upp handen/ställer sig upp.

Förslag på påståenden:

- Alla som hade sol utanför fönstret imorse ställer sig upp
- Alla som gillar vinter mer än sommar ställer sig upp
- Alla som tycker om djur ställer sig upp
- Alla som har ett syskon ställer sig upp



ALTERNATIV 3:

"ANTINGEN ELLER"

Börja med en namnrunda, alla elever får berätta vad de heter. Berätta sedan att vi kommer inleda med en kort övning. Vi kommer ställa några antingen eller-frågor, där eleverna kommer ta ställning genom att röra sig i rummet.

Fråga: Vad vill du helst göra på en första dejt? Alt. Vad tycker du om att göra med andra?

Bio eller äta middag

Äta godis eller chips

Ses hemma eller ute

Skräckfilm eller romantisk komedi

Promenad eller fika

Laga mat eller äta ute

Utomhus eller inomhus osv.

Efter varje enskild fråga visar du vilken ände av rummet som representerar vilket svarsalternativ. Deltagarna tar ställning genom att förflytta sig till den del som motsvarar det en vill svara här och nu. Ge gärna deltagarna möjlighet att motivera sitt ställningstagande, och ställ följdfrågor. Det är helt okej att ändra sig.

Alla tycker olika! Ibland kan det vara bra att fundera över om åsikterna är ens egna eller om de kommer från samhället/normer/föreställningar. Det finns nämligen väldigt många normer kopplat till relationer och dejting.



NORMER OCH HBTQ

Kunskap om normer kring relationer och HBTQ är en viktig del av undervisningen kring sex, samtycke och relationer. Samtidigt får vi ofta höra från pedagoger att de upplever sig ha bristande kunskaper kring dessa ämnen.

Vi vill här slå ett slag för att viss förkunskap behövs innan man som pedagog lyfter frågor kring HBTQ+ i klassrumsmiljö. Detta dels för att eleverna ofta har många nyfikna frågor, men också för att vi behöver ha i åtanke att varje klass sannolikt har elever som identifierar sig som HBTQ+. Vi behöver alltså närma oss ämnet med både sakkunskap och stor respekt för elevernas integritet. Om du som pedagog upplever att du har bristande förkunskaper finns det flera sätt att bli bättre. Du kanske kan kontakta en RFSL-förening och ta in fortbildning för lärarlaget, eller läsa på själv. Det finns massor med bra information en googling bort. [Transformering.se](http://transformering.se) är en bra sida om du vill förbättra dina kunskaper om trans. RFSL har också flera publikationer genom deras hemsida, rfsl.se. Om du är RFSU-informatör som håller pass i en skola och upplever dig ha bristfälliga HBTQ-kunskaper, kontakta din samordnare/projektledare och be om fortbildning.

Några viktiga förhållningssätt när vi pratar normer och HBTQ i klassrum är:

- Nolltolerans mot all form av HBTQ-fobi. Vi behöver benämna hatiska eller hånfulla kommentarer för vad de är, och stå upp för alla människors lika värde. Du har gott stöd i skolans värdegrund.
- Håll dig till det viktiga. Det finns många olika ord och begrepp för sexuella läggningar och könsidentiteter, och vi behöver inte kunna alla. Det viktiga är att eleverna får med sig en grundförståelse för homo, bi, trans och queer samt hur vi påverkas av heteronormen.



RELATIONER PÅ TAVLAN

Syfte: Visa på en bredd av relationer, kunskapsinventering, förklara ord och begrepp.

ALTERNATIV 1

Skriv "Relationer" stort på tavlan.

Fråga gruppen:

Vad betyder relationer?

Vad finns det för olika relationer?

Vad är en bra relation?

Vad finns det för förväntningar kring kärleksrelationer?

Ställ följdfrågor till eleverna efter hand. Några saker som är bra att ta upp:

Tvåsamhet, sex i relationer, otrohet.

Hur förväntas en kille vara i en relation?

Hur förväntas en tjej vara i en relation?

ALTERNATIV 2

Dela ut "Relationsbilder" (ur Metodhäftet) till gruppen. Varje person får en bild. Låt eleverna turas om att visa sin bild för gruppen och fråga eleven vad personerna på bilden ser ut att ha för relation till varandra. Ställ följdfrågor, till exempel:

Hur det kan kännas för personerna på bilden?

Hur de kan ha träffats?

Kan de ha någon annan relation?

Eleverna får gärna hjälpas åt att besvara frågorna.

När ni gått varvet runt sammanfattar ni vilka olika sorters relationer som kommit upp och skriver på tavlan. Fråga gruppen om de kan komma på några andra sorters relationer.

Sammanfatta vad eleverna har kommit fram till, och se till att nämna att det finns många olika relationer som är viktiga för oss på olika sätt. Vissa relationer kan inkludera sex och kärlek, medan andra inte gör det. Ge exempel på relationer som kan inkludera sex, och inte ska inkludera sex, utifrån vad som kommit upp på tavlan.

Normer, eller oskrivna regler, påverkar hur vi har relationer. Benämnheteronormen och förklara att det finns olika förväntningar på att killar och tjejer, men som inte stämmer överens med verkligheten. Idag kommer vi prata mycket om normer, förväntningar och oskrivna regler kring relationer. Vi kommer fortsätta prata lite djupare om normer kring kön.

HBTQ-GENOMGÅNG

Syfte: Förstå olika begrepp kopplat till HBTQ.

Skriv HBTQ lodrätt på tavlan. Gå igenom bokstäverna en och en och fråga gruppen om de vet vad de står för. Förklara varje ord.

Fyll på med andra ord som kan komma upp från gruppen. Det är helt okej att googla om man inte vet vad något betyder! Lär er tillsammans. När ni är klara med listan ser den kanske ut som här intill.

På RFSL:s hemsida finns en bra lista med HBTQ-begrepp. Den når du på rfsl.se/HBTQI-fakta/begreppsordlista

H - HOMOSEXUELL

B - BISEXUELL

T - TRANSPERSON

Q - QUEER

INTERSEX

PANSEXUELL

ASEXUELL

FÖRDJUPNING HBTQ

Att enbart gå igenom ord och begrepp på en tavla är väldigt abstrakt. Ofta har personer svårt att förstå vissa begrepp, särskilt kopplat till kön och könsidentitet. För vissa kan det underlätta att hänga upp orden på en exempel-person, medan andra vill få en djupare förklaring. Nedan finns två förslag på komplement till HBTQ-genomgången. Notera dock att "Spektrum" har många begrepp som är svåra, och inte lämpar sig för alla grupper.

ALTERNATIV 1

VYKORT FRÅN HBTQ-PERSONER

Läs upp vykortet från HBTQ-personerna ett och ett och visa för gruppen. Kortet i metodhäftet.

Fråga gruppen hur de tror att personen identifierar sig. Använd er gärna av HBTQ-listan på tavlan för tips!

Vi kan såklart inte veta säkert, men vi kan hitta en del ledtrådar i texten.

ALTERNATIV 2 SPEKTRUM

Inled med att understryka att läggning och identitet är komplext och olika från person till person, men att om vi ska försöka förenkla så kan det se ut på följande sätt.

Skriv "sexuell läggning" på tavlan och rita en skala under med "homo" och "hetero" som ytterligheter och "bi/pan" i mitten. Gör en streckad linje över och skriv "asexuell" i mitten av den (och nämn att man kan vara asexuell oavsett homo/bi/pan/hetero/annat).

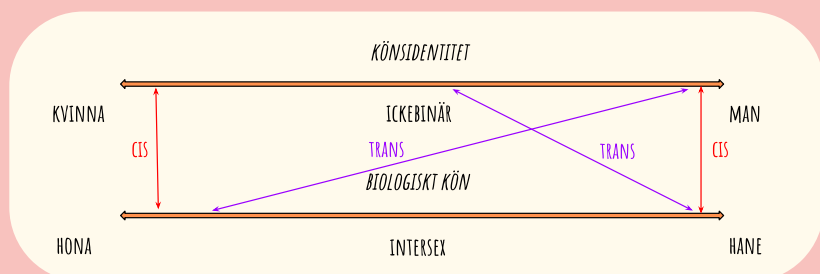
Skriv "könsidentitet" under, med ytterligheterna "kvinna" och "man" och "ickebinär" i mitten. Benämna att orden är exempel, det kan också finnas andra benämningar (kille/tjej, agender, genderfluid etcetera).

Skriv "biologiskt kön" under, med ytterligheterna "hona" och "hane" och "intersex" i mitten. Ge exempel på kroppsliga attribut som kopplas till biologiskt kön som folk har olika mycket av (längd, kroppstyp, skäggväxt, hår, storlek på genitalier, fertilitet etcetera).

Skriv "könsuttryck" underst, med ytterligheterna "feminin" och "maskulin" och "androgyn" i mitten. Ge exempel på feminina, maskulina och androgyna attribut.

Dra sedan streck mellan könsidentitet och biologiskt kön för att förklara vad trans och cis kan innebära. Cis, som betyder "på samma sida", innebär att ens könsidentitet överensstämmer med ens ursprungliga biologiska kön. Trans, som betyder "på andra sidan" eller "överskridande", innebär att man har en annan könsidentitet än den som förväntas utifrån ens ursprungliga biologiska kön. Flera egenskaper som hör till biologiskt kön går att förändra, genom exempelvis hormonterapi eller operationer.

Förtydliga att trans och cis inte har med könsuttryck att göra, även om det för vissa är viktigt att ha ett könsuttryck som överensstämmer med ens könsidentitet. Sexuell läggning och könsuttryck har inte heller någon tydlig koppling. Man kan till exempel vara en maskulin heterosexuell cis-kvinna, eller en feminin homosexuell trans-kille.



SAMTYCKE OCH KOMMUNIKATION

Att läsa av andra människors signaler är svårt för de flesta, men kan vara särskilt utmanande för personer med intellektuell funktionsnedsättning eller autism. Därför behöver vi vara extra konkreta, repetera och visa nyanser särskilt noga för att eleverna ska få med sig nödvändiga kunskaper på temat.

Vi har valt att närma oss temat samtycke genom att prata om ja- och nej-signaler. Ofta lär sig elever att de ska fråga rakt ut och säga nej när de inte vill, och det är naturligtvis bra. Samtidigt har det funnits en avsaknad av metoder för att visa komplexiteten i att ta initiativ till närhet eller sex. Du kan välja att använda ordet samtycke om det upplevs hjälpsamt, men det är inte heller nödvändigt. Några förhållningssätt som kan vara bra att ha med är:

- Om man har svårt att läsa av signaler behöver man ta reda på vad andra vill på andra sätt, exempelvis genom verbala frågor.
- Frånvaron av ja-signaler är alltid en nej-signal.
- Sex mellan olika personer är en interaktion där det finns samtycke, eller där båda personerna vill och visar det. Icke samtyckt sex är alltså inte sex, utan istället ett övergrepp.
- Vi behöver ge eleverna goda exempel. Fastna inte i hur man inte ska göra, utan försök fördjupa och nyansera olika sätt att visa och ta emot ja-signaler.
- Det är inte hela världen att få ett nej! Försök avdramatisera, och prata om hur man kan gå vidare.



JA-SIGNALER

Syfte: Förstå konceptet ja-signaler, träna sig på att läsa av kroppsspråk och att få verktyg att med kroppsspråk kunna visa hur en känner sig.

JOX OCH ELI

Berätta att vi ska titta på tecknade bilder på två personer som vill ha sex med varandra.

Visa första bilden på Eli och Jox (Finns i metodhäftet). Fråga gruppen: Hur ser vi att Eli och Jox är sugna på varandra? Skriv upp elevernas svar på tavlan.

Fortsätt med att visa ytterligare någon bild där Eli och Jox ser sugna ut, och fråga eleverna hur de ser det.

Benämna att det eleverna har sammanfattat kallas Ja-signaler. Fråga gruppen om de har fler förslag på hur man kan visa "Ja".

Säg att vi nu ska visa hur det kan se ut på en person genom övningen "modellera ja-signaler".



MODELLERA JA-SIGNALER

Ledare A är staty. Ledare B leder övningen.

A/statyn ställer sig framför gruppen. Gruppen har nu till uppgift att modellera statyn på olika sätt utifrån om den ska visa att den vill eller inte.

Låt flera olika alternativ gestaltas för att visa att det finns många olika sätt att visa med kroppen hur en känner sig. Dialogen kan se ut som nedan.

Nu ska vi prata mer om hur Ja-signaler kan se ut. Hur vet jag då att den eller de jag är med gillar det jag gör?

Ledare B: Vi skulle kunna undersöka hur jag kan se på någon annan eller hur jag själv kan uttrycka att jag vill eller inte vill. Får jag låna din kropp, ledare A?

Ledare A: Yes!

Ledare B: Ok, då ber jag dig att ställa dig här framför oss alla. Stå bara rakt upp och ner.

Nu är A som en lerklump, vi kan bygga hen och ställa hen precis hur vi vill. Be eleverna säga hur A ska stå med kroppen för att se intresserad ut, eller sugen på att vara närmre B. B "formar" As kropp enligt elevernas instruktioner.

Tips: Prova så många olika sätt som möjligt. Ställ gärna följdfrågor för att uppmärksamma hela kroppen, till exempel genom att fråga: Kan A säga ja med ögonen? Med tårna? Med armarna? Och så vidare.

När statyn ska byggas som en Ja-staty ligger fokus på att själv kunna säga ja, hur kan jag säga ja till det jag vill. Detta för att skapa ett lustfokus samt fokus på möjligheten och rättigheten att säga ja till det jag vill och till det som känns bra.

Fråga:

Hur kan jag se på en kropp att den vill mer?

Hur kan en kropp som känner ja se ut?

Hur kan jag med kroppen säga ja till det jag vill?

Avsluta med att tacka ledare A för att den var lerklump och be den återgå till att vara person. Sammanfatta vad eleverna kommit fram till på tavlan under "ja-signaler".

NEJ-SIGNALER

Syfte: Förstå koncepten nej-signaler, träna sig på att läsa av kroppsspråk och att få verktyg att med kroppsspråk kunna visa hur en känner sig.

JOX OCH ELI

Berätta att vi ska titta på bilder på Jox och Eli igen, men där någon av dem inte vill ha sex.

Visa bilderna på Eli och Jox där någon av dem visar nej-signaler. Fråga eleverna hur det syns att någon inte är sugen på den andra. Skriv upp på tavlan, vid sidan av ja-signalerna.

Avsluta med att avsaknaden av ja-signaler alltid är en nej-signal.



MODELLERA NEJ-SIGNALER

Säg att ni återigen ska titta på hur det kan se ut på en person. Gör modelleringsövningen en gång till, men med fokus på nej-signaler.

OBS! Se till att få med en variation i nej-signaler, och benämna att det oftast är små signaler som syns i verkliga livet. Det är sällan någon är bortvänd/ser arg ut/gråter, utan det vanligaste är att man är passiv eller gör ingenting. Passivitet är den viktigaste nej-signalen att benämna.

KANSKE NEJ?

Syfte: Förstå koncepten nej-signaler, träna sig på att läsa av kroppsspråk och att få verktyg att med kroppsspråk kunna visa hur en känner sig.

JOX OCH ELI

Visa den tvetydiga bilden och fråga om Jox ser ut att vilja ha sex. Fråga eleverna om de ser mest ja- eller nejsignaler, och försök på så vis nyansera de tidigare samtalen. Prata om att det inte alltid är så lätt att veta, och att ibland räcker inte kroppsspråk. Man kan också behöva fråga rakt ut vad den andra vill.

Säg att ibland är det läskigt att ta initiativ eller fråga om någon vill ha sex, för att man är rädd att få ett nej. Fråga eleverna:

- Vad kan man göra om man får en nej-signal eller ett nej?

Samla förslagen och skriv upp på tavlan. Säg att det är okej att känna sig besviken, men att man behöver ta emot nej med respekt för den andre. Det kan underlätta att byta aktivitet och göra något annat tillsammans som båda (eller alla) vill.



TJAT OCH INITIATIV

Syfte: Att diskutera ömsesidiga relationer online, skillnaden mellan tjat och initiativ.

Berätta att ni nu ska titta på en film som också handlar om signaler, men genom SMS. Om lämpligt kan ni också nämna att vi inte kommer få se något naket i filmen.

ALTERNATIV 1 ATT TA KONTAKT

Visa filmen "Att ta kontakt" (finns i RFSU Malmös youtube-kanal, eller genom att klicka dig fram på [rfsu.se/sexforalla](https://www.rfsu.se/sexforalla)). Låt deltagarna sammanfatta och reflektera kring vad som hände i filmen. Gör sedan två spalter på tavlan där det står "mindre bra" och "nästa gång".

Låt deltagarna lista vad Alle gjorde mindre bra. Var noga med att få till ett samtal om skillnaden på tjat och initiativ. Exempel på frågor att ställa är:

- Varför skrev Alle så mycket?
- Hur tror ni det kändes för Becky?
- Hur tror ni deras relation kommer bli?
- Tror ni att Becky var intresserad i början?
- Tror ni att Alle menade något illa?

Låt också deltagarna komma med tips till Alle inför nästa gång. Vad hade gått att göra annorlunda?

ALTERNATIV 2 FÖDELSEDAGEN ur Vill du?-Materialet

Visa filmen "Födelsedagen" ur Vill du?-materialet, den finns på [rfsu.se/villdu](https://www.rfsu.se/villdu). Låt deltagarna sammanfatta och reflektera kring vad som hände i filmen.

Exempel på frågor att ställa är:

- Varför skrev killen så mycket?
- Hur tror ni det kändes för tjejen?
- Tror ni att tjejen fortfarande vill gå på festen?
- Tror ni att killen menade något illa?

Skriv två spalter på tavlan, där det står "tjat" och "initiativ". Säg att killen i filmen kändes tjatig, och fråga gruppen vad det innebär att tjata. Skriv upp på tavlan. Fråga därefter hur killen hade kunnat göra istället. Vad innebär det att ta initiativ? Skriv upp på tavlan, och låt det bli en tips-lista till killen i filmen.

KROPP OCH SEX

Kunskap om kroppen och sex är inte bara lustfyllt, utan en viktig del i att kunna tillgodogöra sig sina sexuella och reproduktiva rättigheter. Det är viktigt att kunskapen förmedlas på ett konkret och tydligt sätt så att alla elever kan ta till sig informationen. Samtidigt kan ämnet väcka mycket tankar och känslor hos eleverna, och alltför explicit språk eller bilder kan i sig bli en barriär. Att prata om kropp och sex är alltså en balansgång mellan att vara tydlig nog, utan att för den sakens skull uppfattas som vulgär. Denna balansgång riskerar att bli ännu större i grupper med NPF eller IF av lite olika skäl. Vissa elever har svårt att avgöra vad som är lämpligt att ta upp i klassrumsmiljö, och kan dela med sig av erfarenheter som vi tycker är väldigt privata. Andra elever kan ha lärt sig att sex är äckligt eller inte något för dem, och blir mycket obekväma eller triggade av bilder eller samtal om sex och kroppen. Ofta finns dessa olika beteenden i samma klass, och vi behöver kunna anpassa oss för att så många som möjligt ska kunna ta till sig informationen utan att vi själva tappar tråden. Det kan vara utmanande, men ger också väldigt spännande pass. Några tips för detta ämne är:

- Börja försiktigt. Använd kanske ord som snopp och snippa, inled med att prata om känslor, och varna innan ni visar explicita bilder även om de är tecknade.
- Benäm n stämningen. Prata om att det kan vara pinsamt, att man får titta bort om man vill och att det är okej att skratta. Poängtera att du som leder passet inte tycker att det är pinsamt, det har ofta en lugnande effekt på eleverna.
- Fråga eleverna. Vill de titta på bild, objekt eller att ni ritar på tavlan? Vill de göra kondomskola med tränis eller dildo? Vilka ord ska ni använda för könsorganen? Om eleverna får vara med och bestämma blir det ofta mer bekvämt.
- Hjäl p varandra. Om en person leder övningen och får många frågor, kan den andra ledaren vara tidspolis och påtala att vi behöver gå vidare. Hänvisa gärna privata frågor till pausen/efter passet!

KÄRLEK OCH LUST I KROPPEN

Syfte: Förstå hur hjärnan och kroppen hänger ihop kopplat till sex, känslor och lust.

BREV: ÄR JAG KÄR?

Läs upp brevet ur metodhäftet.

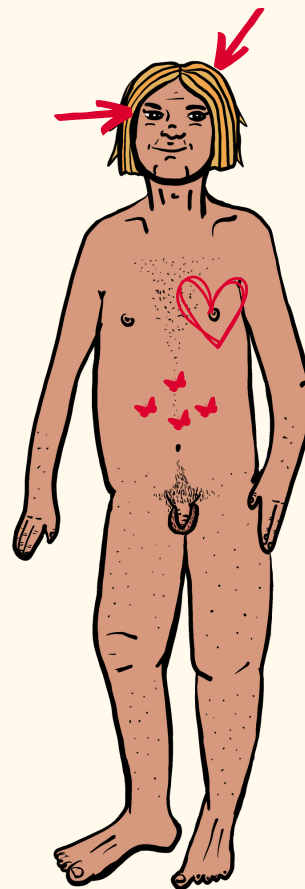
Ställ frågorna till gruppen och ställ fördjupande följdfrågor, exempelvis:

- Vem kan man bli kär i?
- Vad är skillnaden på att gilla någon vänskapligt och romantiskt?
- Hur känns det i kroppen när man tycker om en vän?
- Hur känns det i kroppen när man är kär?

När ni har besvarat brevskrivaren, säg då att ni ska fortsätta prata om kärlek och kroppen.

Rita upp siluetten av en kropp på tavlan, och fråga eleverna vart i kroppen det kan märkas eller kännas när man är kär. Fyll i bilden utifrån vad eleverna säger.

När ni är klara kan det se ut som på tavlan intill.



LUST I HELA KROPPEN

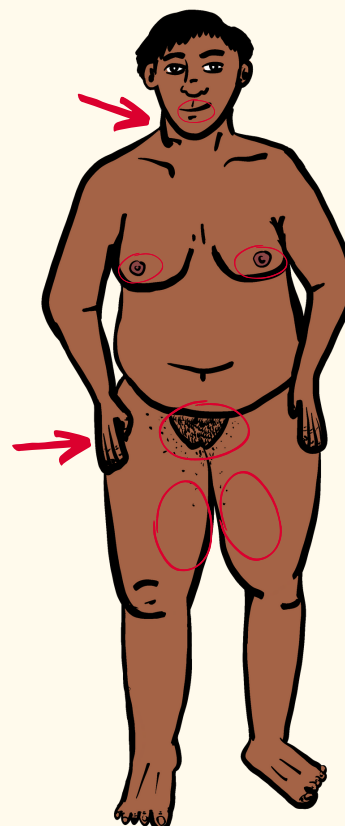
Säg att för många är kärlek också kopplat till lust och sex.

Fråga gruppen:

- Vilka ställen i kroppen är kopplade till lust och sex?

Ringa in delarna, ställ följdfrågor, prata om de olika ställena på kroppen. När ni är klara kan bilden se ut som här intill. Betona att hela kroppen kan vara viktig i sex, och att det skiljer sig från person till person vad som känns skönt.

Berätta att hjärnan är det viktigaste organet för sex, men att vi idag ska fokusera lite extra på könsorganen.



SÄKRARE SEX

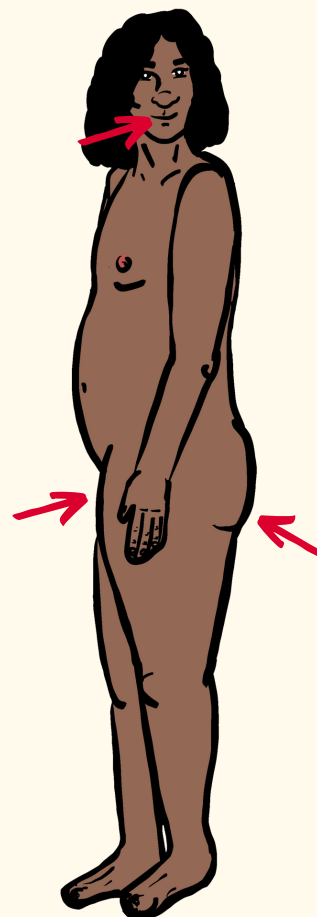
Syfte: Förstå vad STI är och hur de sprids, lära sig om säkrare sexpraktiker.

HEJ SLEMHINNA!

Sätt upp en bild/Rita en bild av en kropp på tavlan.

Fråga gruppen om de vet vad slemhinnor är. Förklara att slemhinnor är hud som är tunn och blöt. Fråga därefter gruppen om de vet vart på kroppen det finns slemhinnor. Peka ut på kroppen var slemhinnor och kroppsvätskorna finns: könsorgan (fitta/kuk), halsen och analen. Du kan också förklara att ögon, insidan av öron och långt upp i näsan också har slemhinnor, men att vi sällan tar på dem.

Beskriv att virus eller bakterier kan överföras när slemhinnor kommer i kontakt med andra slemhinnor eller när slemhinnor kommer i kontakt med kroppsvätskor. Beskriv att kroppsvätskor också kan överföra virus eller bakterier om de kommer i kontakt med slemhinnor. Det kan kallas könssjukdomar, eller STI (sexuellt överförbara infektioner). Kom ihåg att säga att tårar, svett och saliv inte kan överföra STI (enbart lubrikation, sperma, försats och blod).



ALTERNATIV 1 MIO

Läs berättelsen om Mio. Ni kan använda böckerna i A5 och ge alla elever varsin bok, eller använda A4-böckerna och kombinera med bilderna i A3. Ni kan också visa Mio på powerpoint. Alla sidor med frågetecken ska ställas till gruppen. Diskutera frågorna tillsammans, ofta finns mer än ett rätt svar. Kombinera med att rita och skriva på tavlan vid behov. Du kan om du vill kombinera Mio med en enklare STI-kunskap eller några bilder från säkrare sex-linjen, beroende på tid och intresse hos eleverna.



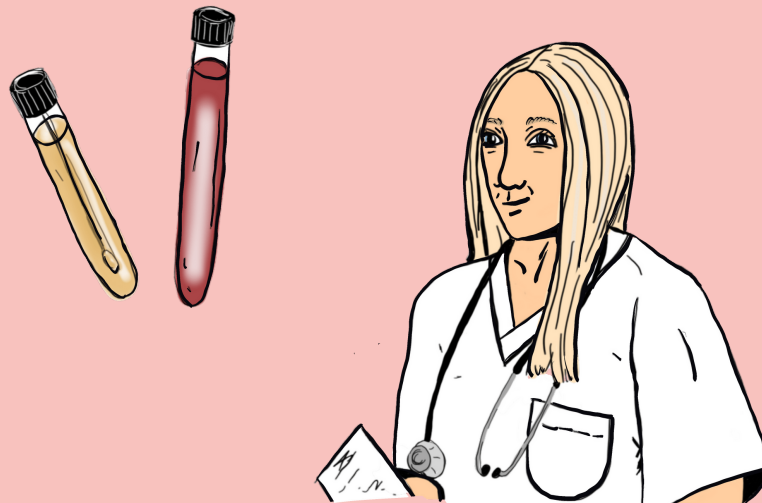
ALTERNATIV 2 STI-KUNSKAP

Skriv "sexuellt överförbara infektioner" på tavlan. Berätta att ni nu ska prata om hur en kan få och ge sexuellt överförbara infektioner som också kallas för könssjukdomar. Fråga eleverna om de vet vad en könssjukdom är, och låt dem gärna ge exempel på STI:er som du skriver upp på tavlan. Förklara att STI:er är infektioner eller sjukdomar som en kan få eller ge av att ha sex på vissa sätt med andra personer. För att en könssjukdom ska kunna överföras krävs att någon av de som har sex bär på en könssjukdom. Använd ordet "STI" om möjligt, om det är för otydligt, säg istället könssjukdom eller både och. Använd dig av bilden från "Hej slemhinna!" för att förklara hur kontakt mellan slemhinnor/kroppsvätska och slemhinna kan överföra en STI.

Se till att klamydia och HIV står uppskrivna på tavlan om de inte redan nämnts. Berätta att klamydia är en vanlig STI i Sverige, och att den överförs på liknande sätt som många andra STI:er (exempelvis gonorré). HIV är inte vanligt bland unga i Sverige men RFSU tycker att det är viktigt att öka kunskapen om HIV för att det fortfarande finns mycket okunskap om HIV i samhället.

Det är viktigt att betona att en ofta inte får symtom, utan att det bästa sättet att veta om en har en STI är att testa sig. Var testet tas beror på hur en har haft sex (t ex hals, anal, könsorgan). För vissa STI:er testar man genom blodprov. Förtydliga även att kondom skyddar både mot STI:er och oönskad graviditet medan exempelvis p-piller enbart skyddar mot oönskad graviditet. Fråga gruppen om de vet var en kan testa sig för STI.

Kom ihåg att ge kort information om HIV och förklara hur HIV överförs. Berätta att en inte kan få HIV av att hångla eller dricka från samma glas som någon som har HIV. Berätta att HIV och aids inte är samma sak, och att en också kan få HIV via blod, bröstmjölk och förlossning. HIV kan alltså överföras på fler sätt än genom sex. Poängtera att det idag finns bra mediciner som gör att en person som lever med HIV kan leva ett långt liv och att en person som har HIV och äter mediciner INTE kan överföra HIV till någon annan. HIV överförs oftast när en person inte vet om att den har HIV och därför inte heller äter mediciner eller har sex på ett sätt som gör att HIV inte överförs. Kolla av med eleverna om de har några frågor kopplat till HIV/STI, det är vanligt att samtal kring HIV/STI väcker tankar.



FORTSÄTTNING ALTERNATIV 2 SÄKRARE SEX-LINJEN

Berätta att ni nu ska göra en övning som syftar till att visa att det finns många olika sätt att ha säkrare sex på – både med och utan kondom.

Gör en linje på golvet eller tavlan där det står ingen, liten och stor risk att få eller ge klamydia. Om en linje känns för abstrakt, gör istället tre boxar med rubrikerna "Ingen risk", "Liten risk" och "Stor risk". Berätta att ni kommer visa olika bilder som symboliserar en sexpraktik. Bilderna föreställer alltså två personer som har sex där någon kan ha klamydia. Eleverna kommer sedan få gissa om de tror att det är ingen, liten eller stor risk att få eller ge klamydia. Om lämpligt kan eleverna själva få hjälpas åt att lägga bilderna på linjen.

Visa bilderna när två personer kysser/hånglar och fråga eleverna om de tror att det är ingen, liten eller stor risk att få eller ge klamydia om två personer kysser/hånglar med varandra? Lägg sedan bilden under texten "ingen risk" (att få eller ge klamydia).

Fortsätt visa bilderna en och en. Avsluta med att förtydliga att det finns många sätt att ha sex på som innebär ingen eller liten risk för att klamydia överförs. Betona vikten av att testa sig efter osäkert sex.

INGEN RISK att ge eller få klamydia **LITEN RISK att ge eller få klamydia** **STOR RISK att ge eller få klamydia**

tunga + tunga vagina + hand tunga + vagina vagina + vagina anal + penis

bröst + tunga dildo + vagina

anal + tunga hand + penis mun + penis vagina + penis

penis + lår mun + penis + kondom

bröst + hand anal + penis + kondom + glidmedel penis + penis

anal + hand vagina + penis + kondom anal + penis

vagina + lår anal + penis + kondom + glidmedel

hand + rumpa anal + penis + kondom + glidmedel

Övningen och bilden är tagen ur RFSUs baspass. Mer material finns på rfsu.se/metodbanken.

SEX PÅ TAVLAN

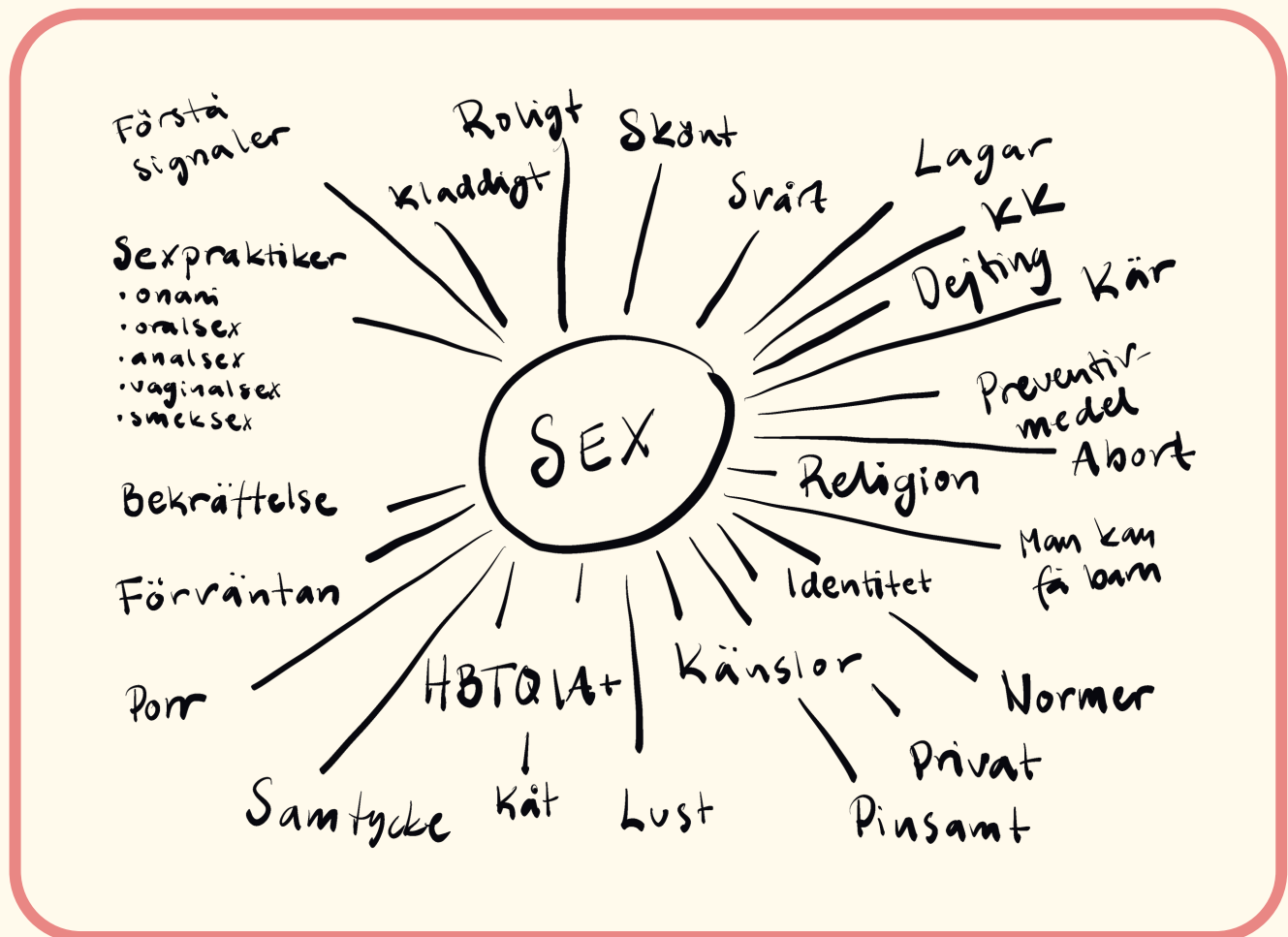
Efter att ni pratat om kärlek, lust och säkrare sex får ni gärna bredda bilden av vad sex är ytterligare, samt sammanfatta vad eleverna lärt sig hittills, genom en associationsövning.

Skriv "Sex" på tavlan och fråga eleverna:

- Vad de tänker på när ni säger sex?
- Varför har personer sex?
- Vilka känslor eller praktiker kan vara kopplat till sex?
- Vad kan vara bra att tänka på?

Se till att nämna samtycke, och att alla som är med på sexet måste ge och lyssna efter samtycke.

Berätta att de flesta har sex, själva och med andra, för att det känns skönt. I nästa del kommer ni prata om varför det är skönt, med särskilt fokus på könsorganen.



ANATOMI

Syfte: Eleverna får ökad kunskap om anatomi med fokus på lust, som gör det enklare att kunna göra egna informerade val när det kommer till sex.

Möjligt material: Tecknade bilder på könsorganen, whiteboardpennor, lösfitta, löskukar, 3D-klitta, scrunchie.

Om lämpligt, fråga gruppen hur de vill att vi ska prata om könsorganen utifrån de tre alternativen objekt, bilder eller tavla. Om detta inte upplevs lämpligt, visa olika delar på könsorganen utifrån tecknade bilder först och främst (se bilder i metodhäftet). Om gruppen upplever att bilderna är för grafiska, rita istället på tavlan. Om bilderna/tavlan är för abstrakta, visa istället på objekten. Dessa går också utmärkt att kombinera! Här behöver vi balansera mellan att vara tydliga och att inte upplevas som vulgära.

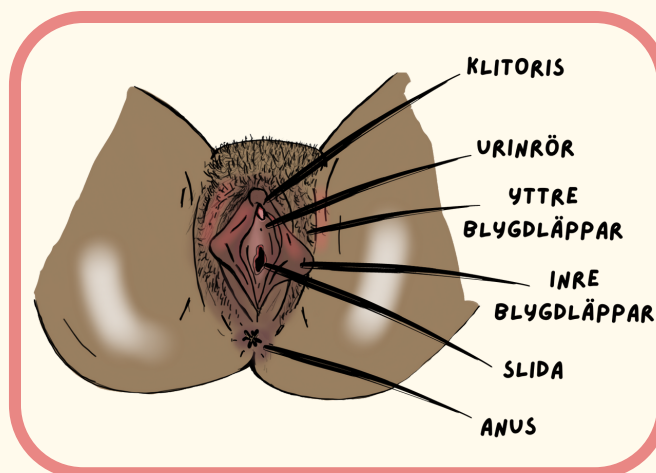
Berätta att vi ska titta på hur könsorganen ser ut, och fråga gärna gruppen varför de tror att det är viktigt. Berätta att det är viktigt för att veta vad man tycker om själv, men också för att ha ord för olika delar om man till exempel vill ha sex med någon annan och berätta vad man gillar. Det kan också vara bra att veta hur könsorganen ser ut och kunna ord för dem om man skulle få ont någon gång och behöver gå till läkaren.

Förklara hur könsorganen ser ut, vad som händer när man blir upphetsad, vilka delar som är extra känsliga. Ställ löpande frågor till gruppen. Exempel på frågor kan vara:

- Vet ni vad som händer med en kuk/fitta eller snopp/snippa när man blir kåt?
- Vet ni hur man kan bli gravid om man har sex?
- Vilka ställen kan vara extra sköna på en kuk/fitta eller snopp/snippa?

Försök få med följande ord och begrepp:

- Namn på olika delar av könsorganen
- Mens
- Orgasm
- Stånd
- Lubrikation/Våt
- Sperma
- Graviditet
- Slidkrans
- Slemhinna



Vilka ord som är viktiga att få med beror på vad gruppen är mottaglig för. Blanda inte in latinska namn eller för mycket detaljer om det riskerar att förvirra. Vi vill hellre att eleverna får med sig några centrala begrepp (till exempel att fittan har blygdläppar, slida och klitoris) än att de blir förvirrade av för mycket information.

Om eleverna behöver mycket tydlighet är det bra att presentera orden i kombination med att göra en onaniskola.

KOMPLEMENT: ONANISKOLA

Syfte: Att visa olika säkrare sexpraktiker man kan göra själv.

- Fråga eleverna vad onani betyder

Onani är när man har sex med sig själv.

Andra ord för onanera är runka och klittra.

- Fråga eleverna hur man kan onanera

Man kan till exempel smeka, gnida eller dra i sitt kön.

Man kan berätta att vissa tycker om att onanera tillsammans med andra.

- Visa onani med fitta med hjälp av bild eller föremål (lösfitta)

Man kan onanera med handen och dra fingrarna runt blygdläpparna och över klitoris. Visa att man kan ha fingrarna i slidan. Berätta att om man vill bli våtare i slidan att man kan använda glidmedel. Man kan anpassa hur snabbt och hårt man rör handen, man får prova sig fram och hitta det som känns skönt.

- Visa onani med kuk med hjälp av bild eller föremål (löskuk)

Visa med händerna, berätta att man kanske även vill använda glidmedel och dra handen upp och ner längst skaftet. Visa olika hårdhet och hastighet med händerna. Visa att det också kan vara skönt att kittla, smeka eller dra i pungen.

- Prata med eleverna om var man kan onanera

Vid behov kan man visa bild av badrum, sovrum/hemma. Understryk att man behöver vara ifred, om inget annat är överenskommet.

- Visa sexleksaker, som till exempel en vibrator eller dildo

Om tid finns. Exempelvis vibrator, dildo och fleshlight samt berätta vart man kan köpa dessa.

- Berätta om orgasm

När det börja kännas mycket i kroppen kan muskeln drar ihop sig mycket snabbt och det kallas för orgasm. När man får orgasm kan man även få utlösning. Det är en vätska som kommer ur urinröret.



PORR

Syfte: Att ge en nyanserad bild av vad porr är och varför porr används, utan att skuldbelägga.

Ibland när man har sex med sig själv eller med andra vill man titta på bilder och film som ökar lust, detta kallas för porr.

Fråga klassen om någon vill berätta vad porr är. Skriv "porr" i en cirkel på tavlan, Skriv upp på tavlan de orden som kommer upp exempelvis "bilder", "filmer", "erotik" osv. Ha sedan ett samtal med eleverna om var porr finns, exempelvis på porrsidor på internet och i tidningar. Berätta att för mycket pornografiskt material måste man vara 18 år för att ta del av det, exempelvis på många hemsidor. Ni kan fortsätta fylla på mindmappen på tavlan. Avsluta med att prata om var man får lov att titta på porr. Att det är okej hemma, när man är ensam eller med någon som också vill titta. Man får inte titta på porr i skolan eller på jobbet och inte heller visa någon som inte vill se. En del tittar på porr med sin partner, en del tycker inte alls om det.

KOMPLEMENT TITTA ELLER INTE?

Berätta att vissa väljer att titta på porr, medans andra inte gör det. Rita två figurer på tavlan och berätta att den ena tittar på porr och att den inte gör det. Vilka anledningar kan det finnas till deras val?

Exempel på skäl att titta på porr:

- en kan bli kåt
- fantisera
- få inspiration
- kul att göra tillsammans med en partner/partners

Exempel på skäl att inte titta på porr:

- orealistiskt
- stereotyper
- utnyttjande av skådespelare i porrfilmer
- stora företag som tjänar pengar

Frågor som kan vara bra att ställa för att få fram förslag eller få igång en diskussion är till exempel:

- Varför tror ni att folk tittar på porr?
- Vad visas i porren?
- Vem är oftast aktiv? Vem tar initiativen?
- Är det lustfyllt?
- Vilka kroppar visas?
- Ger det en bra bild av hur sex ser ut eller går till?
- Vilka olika sorters porr finns?

KONDOMSKOLA

Syfte: Eleverna lär sig hur man använder kondom.

Plocka fram kondomer, tränisar, löskukar, glidmedel och våtservetter. Ha andra preventivmedel till hands om frågor skulle uppstå. Låt eleverna välja om de vill göra med, eller bara titta på. Dela ut tränisar och dildos så att eleverna kan göra samtidigt om de vill. Glöm inte att berätta att det är glidmedel på kondomerna, så det kommer kännas lite kladdigt på händerna. Berätta och visa sedan enligt punkterna nedan.

- Berätta att kondomer och femidom är de enda preventivmedlen som skyddar mot både graviditet och könssjukdomar. Andra preventivmedel skyddar bara mot graviditet.
- Kolla utgångsdatum och använd aldrig en kondom som är för gammal!
- Öppna kondomförpackningen vid skåran. Inga tänder eller vassa naglar!
- Rulla upp kondomen lite grann för att se vilket håll den ska på. Om det blir fel håll (dvs. den inte går att rulla ner) och kondomen ska på en kuk, ta då en ny kondom eftersom det kan finnas spermier och könssjukdomar på kuken (i försatsen).
- Om kondomen ska på en kuk är det viktigt att kuken har stånd. Om personen har förhud ska den dras tillbaka först.
- Tryck med fingrarna på "bubblan" längst fram på kondomen så att det inte finns någon luft kvar. Om det är luft kvar är det större risk att kondomen går sönder.
- Rulla på kondomen, hela vägen ner, och justera så att det känns bra.
- Kondomen ska vara på under hela samlaget. (Visa gärna genom att röra med tränis på en bild av fittan eller analöppningen på tavlan, för att visa att detta inte bara gäller när penis är inne i slidan eller i analen).
- Om man har sex i slidan är det viktigt att slidan är tillräckligt våt. Om man har sex i analen ska man använda glidmedel.
- När man vill dra ut kuken ur slidan eller analen är det bra att hålla fast kondomen med handen så att den är kvar på kuken och inte blir kvar i analen eller slidan. Detta är jätteviktigt om kuken börjat bli mjuk och mindre igen, eftersom den annars lätt kan glida av.
- Släng kondomen i soporna. Spola inte ner den i toaletten!

Erbjud sedan eleverna att tvätta händerna, eller torka av sig på våtservetter.

AVSLUTNING

Ofta när vi håller pass blir det kort om tid mot slutet, och vi hinner inte med allt vi önskat. Här kommer dock några förslag på övningar man kan göra för att knyta ihop passet. Baserat på vilka ämnen du täcker in kan olika övningar vara lämpliga. Följande kan dock vara bra att täcka in:

- Vad har vi gjort idag?
- Kommer vi ses igen, och i så fall när?
- Vart kan man vända sig om man vill veta mer?

Fråga gärna personalen vad eleverna ska göra efter passet, så att det är tydligt för alla vad som förväntas av en. Rast är att föredra!

KORTLEKEN

Syfte: Upprepa och nyansera ämnen som lyfts under passet.

Berätta för eleverna att ni nu kommer dela ut kort med frågor kring sex, kroppen och relationer. De rosa korten har frågor kring sex och kroppen, och de vita korten handlar om relationer och normer. Välj gärna ut kort som berör frågor ni hanterat under passets gång. Vissa frågor har ett rätt svar och andra har inte det. Dela ut korten eller låt eleverna skicka runt leken, och turas om att läsa en fråga. Låt eleven som läst kortet försöka svara på frågan, fråga sedan om någon annan vill lägga till något eller tror att svaret är något annat. Komplettera med svar/information vid behov.

SAMMANFATTNING

Syfte: Upprepa och nyansera ämnen som lyfts under passet.

Gör en brainstorm kring ämnen som ni berört under passet. Du kan antingen fråga eleverna vad ni pratat om, eller en annan fråga som knyter ihop ämnet. Ett exempel på en sådan fråga kan vara:

TIPSLISTA: EN BRA PARTNER

Utifrån det ni pratat om idag och annat som eleverna har med sig sedan tidigare - vi vill ha era bästa tips, hur är man en bra partner? Gör en gemensam lista på tavlan. Återkoppla gärna till tidigare tidigare diskussioner ni haft under passet. "Okej, det är inte bra att begränsa sin partner eller att vara mycket svartsjuk, hur ska man då göra om man känner sig svartsjuk?", "Innan pratade vi om kill- och tjej-normer, kanske jämställd ska stå med på tavlan?" och så vidare.

Saker som kan komma upp:

- Kommunikativ
- Snäll
- Trygg
- Gå att lita på
- Ärlig
- Bra sex - våga prata om sex
- Jämställd
- Respekt
- Förstående
- Prioritera tid ihop, men också var för sig
- Kunna kompromissa



HÄNVISA VIDARE

Syfte: Eleverna lär sig vart de kan vända sig vid funderingar kring sex och relationer.

Ofta när vi lyfter på locket kring sex och relationer sätter vi igång många tankar hos eleverna. Det är viktigt att vi visar vart de kan få stöd i dessa tankar framåt. Försök komma så nära elevernas verklighet som möjligt. Säg att de kan prata med skolkuratoren och skolsköterskan. Fråga gärna gruppen:

- Vad heter de?
- Vart sitter de?
- Har de några särskilda tider för drop-in?

Säg också att de kan vända sig till ungdomsmottagningen. Fråga gärna gruppen:

- Vart ligger den?
- När är den öppen?
- Hur bokar man tid?

UTVÄRDERING

Om du vill utvärdera passet, försök om möjligt anpassa formatet efter elevernas nivå. Ibland kan en muntlig utvärdering vara lämpligast, i annat fall kan en skriftlig vara bra. Om möjligt, läs gärna frågorna högt och fyll i tillsammans! Förslag på utvärdering finns i metodhäftet.





SEXUALUPPLYSNING FÖR ALLA

ETT PROJEKT AV

RFSU MALMÖ

I SAMVERKAN MED

YSTAD GYMNASIUM

MED STÖD FRÅN

JÄMSTÄLLDHETS
MYNDIGHETEN

