



Gränser

**Ett metodmaterial om gränssättning,
säkrare sex, alkohol och droger**

 ***RFSL Ungdom***

Om materialet

Gränser är ett metodmaterial som främst handlar om gränser i relation till säkrare sex, alkohol och droger, men även om gränser gällande ens egen person. RFSL Ungdom tycker att det är viktigt att det känns bra före, under och efter sex. För en sådan bra-känsla kan man behöva reflektera över var ens egna gränser går och träna på att dra dem. Men det handlar också om att reflektera över och respektera andra människors gränser! Sex där det finns samtycke och bra-känsla hos alla inblandade före, under tiden och efter sex är det som RFSL Ungdom brukar kalla »bra sex«.

Gränser Gränser handlar om vad man inte kan eller vill göra. Det handlar också om att kunna säga nej i olika situationer – och det handlar om att kunna säga ja. Gränser kan vara flytande och föränderliga över tid, olika för olika personer, olika i olika situationer, varierande från dag till dag. Det finns dessutom många gråzoner.

Vi använder genomgående uttrycket »alkohol och droger«. Vi är väl medvetna om att även alkohol är en drog och att det finns många olika typer av droger. När vi skriver »droger« i detta material syftar vi på narkotikaklassade preparat samt vissa läkemedel.

Med »säkrare sex« menar vi i det här materialet sex som har låg risk att överföra hiv och andra köns-sjukdomar. Sex går inte att dela in i kategorierna »säkert« och »osäkert« – det är snarare en glidande skala där var och en tillsammans med sin eller sina sexpartner får avgöra hur pass säkert sex man vill ha. Vi pratar därför om säkrare sex, för att peka på att säkerhet är något relativt och att det är upp till var och en vilken säkerhetsnivå man vill lägga sig på. Många sätt att ha sex på är säkrare sex i sig medan andra sexpraktiker kräver att skydd, exempelvis kondom eller femidom, används för att det ska kunna räknas som säkrare sex. På sidan 5 kan du läsa om hur man kan ha säkrare sex. För att alla i praktiken kunna ha säkrare sex utifrån sina egna förutsättningar och önskemål vill RFSL

Ungdom också vidga synen på vad säkrare sex kan vara. Enligt RFSL Ungdom är viktiga aspekter av säkrare sex:

- att ha en positiv sexualsyn som inte utgår från hämmande normer
- att kunna och våga kommunicera om sex
- att följa sin egen och andras bra-känsla respektive gränser vid sex
- att veta hur ens kropp fungerar sexuellt
- att veta hur man ska göra för att det sex man har ska bli så säkert som möjligt
- att vilja och kunna använda den kunskapen om eller när man har sex, alternativt kunna välja att inte ha sex.

»Sex mot ersättning« kan innebära olika saker för olika personer. »Sex« kan vara sexuella handlingar i ett direkt möte, men det kan även handla om att posera i en webcam, om telefonsex eller om att sälja bilder. »Ersättning« kan till exempel vara pengar (i handen eller som förs över via nätet), påfyllning på mobilen, kläder, resor, droger eller mediciner. För mer kunskap om hbtq-personer som har erfarenhet av att ge och/eller få ersättning för sex, se RFSL:s rapport *Osynliga synliga aktörer* (2011). Du hittar den på rfsl.se

Metodmässigt har övningarna inspirerats av motiverande samtal, MI. MI är en samtalsmetodik och ett förhållningssätt som syftar till att åstadkomma förändring utifrån en individs egen inre motivation. Viktiga delar av MI är att aktivt lyssna på den man samtalar med och att ha och uttrycka tilltro till den personens kompetens, att lyssna utan att moralisera och att vid behov erbjuda personen mer information. Det handlar även om att utforska eventuell ambivalens: Vad gör jag nu, vad vill jag göra i framtiden och hur förhåller sig nuläget och



önskemålen inför framtiden till varandra? Vill du läsa mer om MI rekommenderar vi *Motiverande samtal med ungdomar – stöd vid rådgivning om levnadsvanor* av Liria Ortiz, utgiven av Karolinska institutets folkhälsoakademi, och *Motiverande samtal – att hjälpa människor till förändring* av William R. Miller och Stephen Rollnick.

Materialet är framtaget för att användas i grupper med unga hbtq-personer, unga män som har sex med män (MSM) och unga som har sex mot ersättning. Självklart går materialet utmärkt att använda även i andra sammanhang, men övningarna har provats av grupper med personer som identifierar sig med ovan nämnda kategorier, och övningarna har därefter modifierats för att

fylla sitt syfte än bättre. Du som håller i övningarna förutsätts ha workshopledarvana, varför detta material inte behandlar workshopledarmetodik eller workshopledarpedagogik. För att hålla workshoppar utifrån detta material bör du som workshopledare ha denna kompetens.

Till dig som leder gruppen

Innan du börjar med övningarna som presenteras i det här materialet, tänk på följande:

■ Gör gruppregler tillsammans med gruppen. Det kan handla om alltifrån att mobiltelefoner ska vara på ljudlös till att inte avbryta varandra. Viktiga regler att få med är att respektera varandra och att inte lämna ut andra människor. Andra viktiga regler är att skilja på personlig och privat. Med detta menas att workshoppen inte ska bli ett forum för terapi för enskilda deltagares erfarenheter, då det riskerar att bli utlämnande, utan ett forum där gränser och exempelvis alkohol och droger och sex mot ersättning diskuteras på en allmän nivå. Skriv upp reglerna på en tavla eller ett blädderblock så att alla kan se. Låt reglerna sitta kvar under hela passet.

■ För att du som workshopledare ska kunna känna dig trygg att svara på frågor och leda diskussioner om säkrare sex är det viktigt att du har tillräckligt med kunskap om säkrare sex och hiv-/STI-överföring. Om du inte är helt säker på att du har kunskap för den nivå som workshoppen ska hållas på bör du komplettera med att läsa in dig på detta. På sex.rfslungdom.se/sex/saekrare kan du läsa mer om säkrare sex och om hiv och andra könssjukdomar.

■ Gör tydligt för gruppen vad som menas med »alkohol och droger« i det här sammanhanget. Se till att lägga övningarna och diskussionen på en nivå där alla kan hänga med – oavsett egen erfarenhet av sex, alkohol och droger.

■ Oavsett vilka övningar som görs, avsluta passet med en runda där alla ges tillfälle att säga något de tar med sig från dagen eller helt enkelt vad de tyckte om passet i stort.

■ Tänk på att läsa igenom varje övning noga innan du gör den med en grupp. Se till att förbereda dig på de frågor du tror kan väckas. Om du får frågor du inte kan svara på, var ärlig om det men erbjud dig att söka svar för att kunna återkoppla till gruppen vid ett senare tillfälle.

■ Du kan behöva läsa in dig på effekter av alkohol och droger innan du håller workshoppen. Du hittar mycket info på dessa sidor: can.se, drugsmart.com/fakta, umo.se/Alkohol-tobak-droger/, sexperterna.com/avdelning/alkohol-och-droger

■ Utgå från att alla upplevelser finns representerade i rummet: Både personer som gått över andra människors (eller sina egna) gränser och personer som har blivit utsatta för gränsöverträdanden. Många har dessutom erfarenheter av båda slagen.

■ Du kan behöva ha beredskap för att följa upp det som händer i gruppen och vara beredd att hänvisa till en hbtq-kunnig kurator. På umo.se hittar du kontaktuppgifter till ungdomsmottagningar och andra relevanta verksamheter. Övningarna i det här materialet kan väcka starka känslor. Försök stämna av efteråt med deltagare som reagerat starkt.

■ I instruktionerna för övningarna nämns *bikupor* och *rundor* som metod. Bikupor är korta diskussioner två och två. En runda är en metod där alla i rummet i tur och ordning ges möjlighet att prata. Under rundan får ingen avbryta eller kommentera det som sägs: aktivt lyssnande är viktigt. Observera att kommentarer inte behöver vara verbala: det kan handla om suckar, kroppsspråk, ögonrörelser etc. För att underlätta kan du låta ett föremål, t ex en penna, gå runt i gruppen. Bara den som håller i föremålet som får prata.

RFSL UNGDOM arbetar normkritiskt och med ett sexpositivt förhållningssätt. Normkritik handlar om att bli medveten om relationen mellan makt och normer och att problematisera det som ses som normalt, men även om att på ett självklart sätt synliggöra det som bryter mot normen. Med sexpositivt förhållningssätt menas att det inte finns några typer av sex som är viktigare eller bättre än andra, att ömsesidigt sex som känns bra före, under och efter aldrig går att ha för mycket av och att vars och ens inställning till sex ska respekteras. Dessa perspektiv genomsyrar hela detta material. Läs gärna mer på vår hemsida rfslungdom.se. Där hittar du även material, begreppsförklaringar och information om aktuella hbtq-frågor.

FAKTA: SÄKRARE SEX OCH ÖVERFÖRING AV HIV OCH ANDRA KÖNSSJUKDOMAR

Hiv och andra könssjukdomar kan överföras genom att slemhinnor gnuggas mot varandra eller genom att kroppsvätska som bär på virus eller bakterier kommer i kontakt med en slemhinna. För att en könssjukdom ska kunna överföras måste någon av dem som har sex redan ha könssjukdomen. Olika slemhinnor är olika mottagliga för könssjukdomar, och olika könssjukdomar är olika lätta att överföra. Slemhinnor har vi bland annat i analen, slidan, urinröret, halsen och ögonen. Kroppsvätska som kan innehålla könssjukdomar som kan överföras vid sex är blod, försats, sperma och lubrikation. Många som bär på en könssjukdom märker inte av det alls – enda sättet att säkert veta är att testa sig!

Sex med låg risk att överföra könssjukdomar är exempelvis smeksex, att ha sex med sexleksaker utan att sperma och lubrikation överförs och att slicka fitta och anal. Om man delar sexleksak med en eller flera personer är det bra att använda kondom på sexleksaken och byta kondom när sexleksaken ska byta person.

Viktigast är att man använder kondom vid anala och vaginala samlag, liksom att kondomen faktiskt sitter på under hela samlaget. Se till att kondomen inte sitter för spänt över ollonet utan är helt utrullad och »utskrynklad« över kuken. Vid analsamlag ska man alltid ha silikon- eller vattenbaserat glidmedel. Vatten- och/eller silikonbaserat glidmedel är också bra att använda vid vaginalsamlag och vid en massa andra typer av sex. Fett, som i till exempel vaselin, hudlotion och barnolja, gör att kondomen väldigt lätt går sönder.

Ännu säkrare är det att suga kuk med kondom. Om man suger utan kondom ska man undvika att sperma hamnar i munnen. Om sperma eller försats kommer i munnen på den som suger är det säkrare att spotta ut än att svälja. Sex blir också ännu säkrare om man inte överför lubrikation eller sperma från en person till en annan persons slemhinnor vid exempelvis smeksex. Att gnugga fittor mot varandra eller kuk och yttre delen av fittan mot varandra kan ibland överföra vissa könssjukdomar, fast risken för det är låg. Därför är det viktigt att testa sig regelbundet om man har sex med någon annan än sig själv, så att man kan behandla eventuella könssjukdomar.

INLEDANDE BRAINSTORM:

Gränser?

MATERIAL

Whiteboard/blädderblock + pennor

GENOMFÖRANDE

Ordet *gränser* kan betyda många olika saker och det är viktigt att gruppen har en gemensam förståelse av ordet i just det här sammanhanget. Skriv därför upp ordet *GRÄNSER* på en whiteboard eller ett blädderblock och låt deltagarna associera fritt kring ordet, antingen i bikupor eller i helgrupp. Skriv upp alla associationer på tavlan och avsluta med att sammanfatta vilka aspekter av *GRÄNSER* ni kommer att beröra i dagens workshop.

TÄNK PÅ

Det finns inga felaktiga associationer. Alla aspekter av gränser som deltagarna tar upp är precis lika giltiga. Det kan till exempel vara gränser mellan olika nationer. Det avgörande är att du sammanfattar vilka aspekter som du och gruppen kommer att arbeta med under dagen.

Lägg gärna till saker som deltagarna inte själva tagit upp men som du tycker är viktiga och som du planerar att beröra i workshopen. Det kan till exempel vara att gränser är att säga stopp, att gränser varierar med tid och plats och är unika för varje person och att gränser kan påverkas av normer. För in diskussionen på gränser vid sex om den inte hamnar där av sig själv. Lyft att det kan vara lättare att veta vad man vill göra och att säga



ja, om man vet om vilka ens egna gränser är. Det kan också vara bra att föra in i diskussionen att nej till en viss typ av sex är inte samma sak som nej till sex över huvud taget. En anledning till att det kan kännas svårt att gränsa mot något som inte känns bra är nämligen att det då kan kännas som att det kommer att innebära att man helt avbryter sexet. Så behöver det inte vara!

Se till att det kommer upp att en gräns som många har är att ha säkrare sex och att den gränsen kan vara olika lätt eller svår att följa för olika personer och i olika situationer.

Fortsätt gärna med en diskussion utifrån frågan: »Vad kan påverka hur lätt eller svårt det är att följa sina gränser när det gäller sex?»

Låt alla i gruppen säga vad de kommit på om diskussionen förts i bikupor eller mindre grupper. Skriv upp på tavlan, gärna med en annan färg än du använde när du skrev upp associationer kring gränser.

Aspekter som gärna får komma upp på tavlan, som du själv kan lägga till om de inte kommer upp i diskussionen, är:

- ens egen självkänsla
- om man tycker att någon är väldigt snygg eller attraktiv
- om man längtar efter bekräftelse
- om man är orolig för hur andra ska reagera om man föreslår säkrare sex
- om man är orolig för hur andra ska reagera på ens kropp
- om man själv eller ens sexpartner är påverkad av alkohol eller droger
- om sexet sker mot ersättning av något slag,
- om någon inte lyssnar eller struntar i ens gränser
- om man känner eller tror att sex måste vara på ett visst sätt.

Avsluta med att säga att det här kan var och en behöva jobba med på olika sätt. En del saker som påverkar hur lätt eller svårt det är att följa sina egna och andras gränser är lätta att få kontroll över medan andra tar lång tid att lära sig. En viktig början är att synliggöra för sig själv vilka gränser man har vad gäller sex och vad som kan påverka ens egna möjligheter att följa sina egna och andras gränser.

ÖVNING:

Vad är *bra sex* och *säkrare sex*?

GENOMFÖRANDE

Inled med att säga att den här workshopen kommer att handla om gränser och sex, men att det också är viktigt att veta vad vi menar med »bra sex« och »säkrare sex«. Ofta ses de här två begreppen som önskvärda, något som vi hoppas att sex ska vara. Men vad menar vi egentligen när vi säger »bra sex« och när vi säger »säkrare sex«? Det är viktigt att få en gemensam bild av det, så därför ska vi först diskutera de begreppen lite.

Skriv upp *Bra sex* på tavlan. Gör en brainstorm och skriv upp förslagen på tavlan. Sådant som du som workshopledare själv bör skriva upp (gärna i diskussion med gruppen) om det inte tas upp av gruppen är:

- skönt
- samtycke från alla inblandade
- bra-känsla hos alla före, under och efter sexet
- inga oönskade negativa psykiska eller fysiska konsekvenser
- inga starka beroendeförhållanden
- jämlik maktbalans eller ömsesidigt överenskommen ojämlik maktbalans
- så låg risk som möjligt för överföring av könssjukdomar.

Låt därefter gruppen diskutera, antingen i form av en runda i bikupor eller i en helgruppsdiskussion, vad som är minsta gemensamma nämnare för bra sex. Sammanfatta på tavlan.

TÄNK PÅ

Följande poänger får gärna göras, antingen av deltagare i diskussionen eller som sammanfattning av workshopledaren om det inte tidigare kommit upp:

- Bra sex är sex som är ömsesidigt, det vill säga att alla inblandade är med på sexet och vill ha sex. Bra sex är när det har känts bra för alla inblandade före, under och efter sexet.
- Det som är bra sex för en person kanske inte alls är bra sex för en annan. Det finns hundratals sätt

att ha sex på, och de är alla lika viktiga och lika bra sex. Det kan vara svårt att gissa vad någon annan tycker om och därför är det bra om man kan kommunicera med dem man har sex med. Det kan gå till på olika sätt, man kan berätta vad man tycker om eller visa på andra sätt att något känns bra.

– För en del är bra sex att aldrig ha sex. Man måste inte ha sex om man inte vill.

Fortsätt med att skriva upp *Säkrare sex* på tavlan.

Fråga vad som menas med säkrare sex. Oftast kommer associationen »kondom« snabbt upp på tavlan. Förtydliga att med »säkrare sex« menar vi sex som har låg risk att överföra hiv och andra könssjukdomar. Många sätt att ha sex på är säkrare sex i sig medan andra sexpraktiker kräver att skydd, exempelvis kondom eller femidom, används för att det ska kunna räknas som säkrare sex.

Fråga om någon kan ge exempel på sexpraktiker som är säkrare sex i sig själva och skriv upp (antingen förslag från gruppen eller förslag som du själv ger om gruppen inte har några korrekta förslag) exempelvis att runka eller smeka en kuk eller fitta med handen, att slicka fitta eller anal, att gnugga kukar mot varandra och att gnugga fitta mot lår.

Fråga om någon kan ge exempel på sexpraktiker där skydd krävs för att det ska kunna räknas som säkrare sex och skriv upp (antingen förslag från gruppen eller förslag som du själv ger om gruppen inte har några korrekta förslag) samlag med kuk i anal eller kuk i fitta och då flera personer använder samma sexleksak.

Förklara varför vi pratar om »säkrare sex« och inte om »säkert sex«. Ur ett gränssättningsperspektiv och bra-känsla-perspektiv är det viktigt att säkerhetsnivån känns bra för alla inblandade. För att det ska kunna kännas bra är det viktigt att man har kunskap om säkrare sex som är relevant för en själv och möjlighet att kommunicera sina önskemål vad gäller säkrare sex. Det är ofta något som man behöver öva på för att det ska kännas enkelt och

självlärt. Tipsa om att det går att läsa mer om sex och säkrare sex på sex.rfslungdom.se

TÄNK PÅ

Säkrare sex kan betyda många fler saker än liten risk att överföra könssjukdomar. Säkrare sex kan också förstås som liten risk att någon blir gravid, fysisk säkerhet, säkerhet från att göra bort sig och många andra saker. Var beredd på att sådana associationer kan göras när du frågar om vad säkrare sex betyder. Var bejakande till att säkrare sex kan förstås på många olika sätt, men säg att när vi pratar om säkrare sex på den här workshopen menar vi sex som har liten risk att överföra könssjukdomar. Sex som har låg risk att överföra

könssjukdomar har också låg risk att resultera i graviditet.

Prata om att bra sex och säkrare sex ofta är faktorer som det är viktigt att ta hänsyn till vad gäller sex. Sex som inte känns bra för alla inblandade har ofta överskridit någons gräns. Bra sex, som känns bra före, under och efter för alla inblandade, är något att sträva efter. För att sex ska kännas bra efteråt är det ofta en viktig faktor att inga könssjukdomar kan ha överförts. Säkrare sex är en gräns som många personer i olika utsträckning har eller har funderat kring, men som kan vara svår att hålla sig till. Det är bra att ha i åtanke under resten av workshopen.

INLEDANDE DISKUSSION OCH REFLEKTION

Effekter av alkohol?

SYFTE

Övningen syftar till att bekräfta olika upplevelser av och föreställningar om alkohol, såväl negativa som positiva. Övningen syftar även till att ta reda på gruppens förkunskaper och att, vid behov, komplettera med ytterligare information.

MATERIAL

Whiteboard/blädderblock + pennor
Post-it-lappar + pennor

FÖRBEREDELSE

Rita ett plustecken på ena sidan av whiteboarden och ett minustecken på den andra sidan. Dela in gruppen i bikupor eller smågrupper. Varje grupp får ett antal post-it-lappar. Var noga med att förtydliga att det inte är gruppdeltagarnas privata erfarenheter och åsikter som ska diskuteras, utan att så många aspekter som möjligt som kopplar in till ämnet ska lyftas.

Diskussionsfrågor

- Vad kan det finnas för positiva effekter av alkohol (vad gäller sex)?
- Vad kan det finnas för negativa effekter av alkohol (vad gäller sex)?

GENOMFÖRANDE

Ge gruppen tio minuter till att diskutera ovanstående frågor. Alla tankar skrivs upp på post-it-lappar, en lapp för varje effekt. Var tydlig med att alla i gruppen inte behöver vara överens om positiva och negativa effekter – allas åsikter räknas. Återkoppla vid behov till gruppreglerna. Saker kan vara både positiva och negativa eller mitt emellan. Låt varje grupp sätta upp lapparna på whiteboarden. Du börjar med att läsa upp de positiva effekterna, sedan läser du de negativa. Låt gruppen reflektera. Vad tänker deltagarna när de ser allt som finns samlat på tavlan?

TÄNK PÅ

Utgå inte från att alla i gruppen har erfarenhet av att dricka alkohol. Förtydliga att deltagarna inte ska berätta om sin egen alkoholkonsumtion, utan det kan vara saker de läst, föreställningar de har eller liknande. Återkoppla vid behov till gruppreglerna.

Bekräfta kunskap som är korrekt och kom med sakinformation om något är felaktigt.

Komplettera gärna med kunskap som gruppen saknar, men fråga först om det är okej att du informerar. Det kan vara att alkohol är beroende-

framkallande eller att storkonsumtion kan leda till vissa sjukdomar. Var noga med att undvika en moraliserande ingång till detta: tänk på att sakinformera, inte värdera.

För gärna tidigt in samtalet på relationer, sex och säkrare sex och på vilken effekt alkohol kan ha på en persons gränser vad gäller säkrare sex. Uppmana gruppen att särskilt tänka kring det och skriv upp spontana förslag på tavlan. Vid behov, ta ytterligare en diskussion i bikupor eller smågrupper.

Förtydliga att åtskilliga av de effekter alkohol har också gäller för andra droger.

I vissa grupper kan det vara givande att reflektera över alkohol som kulturell symbol. Många människor i Sverige lever i en kultur där alkohol har en

central roll vid högtider, vilket påverkar ett stort antal personer. Ge gärna gruppen utrymme att reflektera över detta vid behov.

Ta gärna upp att alkohol ofta används som ursäkt för olika handlingar. Är något verkligen okej bara för att det skedde under eventuell påverkan av alkohol eller droger?

FÖRUTSÄTTNINGSÖVNING: Strategier kring alkohol och sex

MATERIAL

Whiteboard + pennor

Papper + pennor

GENOMFÖRANDE

Gå vidare med övningen genom att introducera karaktären Mio för gruppen. Rita upp en figur på tavlan med ett plustecken på ena sidan och ett minustecken på andra sidan. Skriv namnet Mio över figuren. Berätta för gruppen att många kan ha funderingar som rör alkohol i relation till sex och att Mio är en av dem. Välj ut en eller ett par positiva effekter och två, tre negativa effekter bland lapparna på tavlan. Se till att få med effekter som specifikt rör säkrare sex. Sätt post-it-lapparna runt Mio och berätta hur hens situation ser ut.

Exempelvis:

»Det här är Mio. Hen tycker att alkohol gör att hen vågar ta initiativ till sex som hen annars inte vågar föreslå. Samtidigt känner hen att alkohol ibland leder till att hen blir avtrubbad och att det blir mindre skönt vid sex. Det händer också att hen har osäkert sex när hen är påverkad, fast hen egentligen alltid vill ha säkrare sex..«

Fråga gruppen hur vi kan hjälpa Mio att hantera de negativa effekterna. Vad kan hen tänka på? Finns det andra sätt att uppnå det som känns positivt, utan de negativa effekterna? Deltagarna får i 10–15 minuter diskutera strategier i bikupor eller smågrupper. Återsamlas i storgrupp för gemensam redovisning. Skriv upp alla strategier på tavlan och sammanfatta som avslutning.

TÄNK PÅ

Övningen formas av det deltagarna lyft fram som positiva respektive negativa effekter under första delen av övningen, men det är du som leder gruppen som väljer vilka effekter som ska diskuteras i denna uppföljande del av övningen.

En del av övningen går ut på att fokusera på att uppnå det positiva, utan de negativa effekter som alkohol kan ge. En givande ingång kan vara att fokusera på vad Mio upplever som positivt och varför Mio vill få denna effekt. Fokusera på målet och prata om det som känns positivt och bra med att till exempel våga föreslå olika typer av sex och att följa sina egna och andras gränser vad gäller säkrare sex. Med fokus på målet och varför man vill



nå målet kan det bli enklare att komma på strategier för att nå målet.

ALTERNATIV ÖVNING

De två ovanstående övningarna kan också slås ihop för att i samma diskussion ta upp alkohol och droger samt sex mot ersättning. Det kan göras med följande modifiering av övningarna.

Introducera karaktären Mio för gruppen. Mio tycker att gränser och sex ibland är väldigt lätt, ibland är det riktigt svårt att göra det som känns bra för en själv. Ibland är Mio berusad när hen har sex. Vid några tillfällen har Mio tagit emot ersättning för sex.

Låt gruppen först diskutera och själva komma fram till: Vad finns det för positiva effekter för Mio

av att vara berusad när hen har sex? Vad kan det finnas för anledningar till att ta emot ersättning för sex, varför har Mio gjort det?

Vad är det som kan vara svårt vad gäller gränssättning när man är berusad? Med ersättning?

Hur kan Mio göra för att få ut det positiva av sex, utan att bryta mot sina egna gränser? Kom fram till konkreta strategier som Mio kan använda sig av!

Heta stolen – inflytande, makt och gränser

SYFTE

Övningen syftar till att få deltagarna att reflektera över hur status och normer kan påverka makt, kunskap och möjligheter till gränssättning.

MATERIAL

Lappar med roller + lista med påståenden

GENOMFÖRANDE

Klipp isär rollkortet och dela ut dem till deltagarna. Säg att det är begränsad information på lapparna och att varje deltagare får bygga upp sin egen karaktär. Ge dem några minuter till att göra sig en bild av karaktären de ska vara. Hur bor den? Vad tycker den om att äta? Har den många vänner? Hur ser en vanlig fredagskväll ut för den här personen? Säg till gruppdeltagarna att räcka upp handen om det finns ord på lappen de fått som de inte förstår, så kommer workshopledaren och förklarar.

Förtydliga att alla individer så klart kan känna på en massa olika sätt. Den här delen av övningen handlar om att göra sig en bild av olika personer som vi kan diskutera utifrån: Vad kan göra det svårt respektive lätt att följa sina egna gränser?

Sätt er i ring, där det i ringen finns en stol mer än antalet deltagare så att det alltid ska finnas plats att byta stol även om det bara är en person som vill byta plats. Om du vill, låt var och en läsa upp sitt rollkort (eller hjälp till med att läsa upp dem). Läs ett påstående i taget. Om påståendet stämmer med karaktären ska deltagarna byta plats. Om det inte stämmer ska man sitta kvar.

Återsamlas i storgrupp och diskutera tillsammans efter varje fråga:

- Varför bytte du plats/satt du kvar?
- Vad gjorde/skulle kunna göra att personen bytte plats?
- Vilket ansvar har de som kan byta plats i situationen relaterat till dem som sitter kvar?

Skriv på whiteboarden vid behov. Ta gärna själv upp faktorer som kan göra det lätt respektive svårt att sitta kvar om de faktorerna inte tas upp av deltagarna själva.

Betona att det finns samhällsstrukturer som gör att vissa människor är mer privilegierade än andra och att man utifrån sin position kan ha olika förutsättningar och olika lätt eller svårt att följa sina gränser. Men saker går att förändra! Det kan göras genom att man ifrågasätter normer, granskar privilegier och ser sin egen position. **Låt gruppen fundera över råd till alla som befinner sig i någon typ av privilegierad position.**

Gå vidare med att prata om konkreta sätt att agera i vissa situationer. Välj ut två, tre påståenden som det känns viktigt att fokusera på. Vid behov, läs upp påståendena igen. Låt deltagarna sitta i mindre grupper och diskutera innan återsamling och diskussion i helgrupp. Skriv gärna upp strategierna på whiteboarden eller på ett papper som du läser upp som avslutning på övningen.

TÄNK PÅ

Vissa ord kan behöva förklaras (som *cisperson*, *intergender* och *ADHD*). Du kan antingen förklara orden vid behov efter att ha delat ut lapparna eller gå igenom dem innan ni gör övningen.

Du som är diskussionsledare kan välja ut de påståenden som ska diskuteras i den avslutande delen av övningen eller så kan gruppen själva föreslå. Det är viktigt att diskussionen inte fokuserar enbart på den eller dem som har mindre inflytande i situationen, utan att man utgår från olika positioner, det vill säga både hur jag kan visa mina egna behov och gränser och hur jag kan ta reda på andras behov och gränser. Exempel: "Jag har lätt för att visa vad jag tycker är skönt när jag har sex." Hur kan man visa att man tycker att det är skönt? Hur kan man stämma av med sin/sina partner att det känns skönt?

Om tid finns, låt gärna gruppen reflektera över sådant som inte stod på lapparna och sådant de

själva la till. Uppmana deltagarna att fundera över hur sådana antaganden är kopplade till normer. Om det inte stod hudfärg, vilken hudfärg förutsattes då? Förutsatte man att personen var transperson eller cisperson om det inte angavs? Berätta att det är vanligt att olika normer påverkar ens skapande av karaktären.

PÅSTÄENDEN

Jag känner ingen press på mig att dricka alkohol.

Jag har aldrig brutit mot mina egna gränser för säkrare sex.

Om jag tackar nej till alkohol är det få som ifrågasätter det.

Jag respekterar andra människors kroppsliga gränser.

Jag vet var jag kan få tag på information om säkrare sex som riktar sig till mig.

Jag känner ingen press på mig att ha sex.

Jag känner ingen press på mig till att ta initiativ till sex.

Jag tycker att det är lätt att flörta.

Om någon tafsar på mig så har jag lätt för att säga ifrån.

Jag väljer själv vilka jag har sex med.

När jag har sex känner jag att jag kan berätta för den/de andra vilka typer av sex jag gillar.

Om någon bjuder mig på droger har jag lätt för att tacka nej.

Jag hamnar aldrig i situationer där någon försöker få mig att använda en okänd drog.

Jag har aldrig behövt förklara min könsidentitet för en sexpartner.

Jag kan ha säkrare sex på mina egna villkor.

När jag går hem med någon som jag raggat upp samma kväll är jag inte orolig för vad som kan hända.



Jag har aldrig haft sex med en partner bara för att göra den glad.

Jag vet vad som menas med »säkrare sex« för det/de sätt som jag har sex på.

Jag vet vad som känns skönt för mig när det kommer till sex.

Jag har lätt för att visa vad jag tycker är skönt när jag har sex.

Jag behöver inte ha sex mot ersättning för att klara min vardag.

Om jag behöver testa mig för könssjukdomar så vet jag vart jag kan gå.

Jag behöver inte dricka alkohol för att våga ragga upp den/dem jag attraheras av.

Jag tycker att det är lätt att tolka andra människors signaler.

Det känns som att information om negativa effekter av droger och alkohol riktar sig till mig.

ROLLKORT Du är 18 år och queer, dejtar några olika personer och bor i Östersund. Du är elitidrottare.	ROLLKORT Du är en tjej med transsexuell bakgrund, 23 år och bor i Umeå. Du är flata och vit och dina mammor arbetar inom sjukvården.	ROLLKORT Du är 34 år, heterosexuell kvinna. Växte upp i Mora, bor nu i Stockholm. Du arbetar som fotograf.	ROLLKORT Du är gift, lesbisk och 26 år. Du föddes i Sverige. Du hyr din lägenhet i andra hand.
ROLLKORT Du är 16 år, intergender, bor i Åmål. Din pappa är ekonom, din mamma prisbelönt författare.	ROLLKORT Du är 27 år, transkille, bor i Malmö med din flickvän. Du pluggar till läkare.	ROLLKORT Du är queer, driver en klubb och är 23 år.	ROLLKORT Du är 16 år, född i Sverige, bor hemma och är homosexuell. Du har aldrig rest utomlands.
ROLLKORT Du bodde dina första 20 år i Dar es-Salaam i Tanzania. Sedan tre år tillbaka bor du i Stockholm. Du är flata.	ROLLKORT Du är 17 år, bög och cisperson och bor i Göteborg. Du arbetar på ett kafé.	ROLLKORT Du har sex med män mot ersättning, är 29 år och bög.	ROLLKORT Du är 16 år, transkille och singel. Du har precis bestämt dig för att inte läsa vidare på gymnasiet. Du bor med din pappa som arbetar som vaktmästare.
ROLLKORT Du är gift med en annan man, är 31 år och bor i Stockholm där du arbetar som lärare.	ROLLKORT Du är en lesbisk tjej på 17 år som ibland har sex med män mot ersättning.	ROLLKORT Du är sambo med dina partners, är 22 år och transtjej.	ROLLKORT Du jobbar i en djuraffär, är 20 år och transperson. Du bor kvar hos dina föräldrar i deras villa tillsammans med dina yngre syskon.
ROLLKORT Du är 21 år, bisexuell kille. Ibland har du sex mot ersättning. Du är cisperson.	ROLLKORT Du är 32 år, vit, heterosexuell man, cisperson, bor i Malmö och jobbar som IT-konsult.	ROLLKORT Du är 18 år och går på gymnasiet. Du är aktiv i en församling där även dina föräldrar engagerar sig.	ROLLKORT Du är 17 år, har rymt hemifrån och bor hos en kompis. Du definierar dig som bisexuell men tycker inte att kön är så viktigt.
ROLLKORT Du är 19 år, queer tjej och bor i en villa i Danderyd. Du och dina föräldrar reser till Thailand varje vinter, på somrarna reser ni till Frankrike eller USA.	ROLLKORT Du är 22 år och har precis bestämt dig för att läsa till präst.	ROLLKORT Du bor i Örebro, är intergender och har en partner. Du är vit och född i Sverige. Du har adhd.	ROLLKORT Du är vit ciskille, 24 år, läser på Handels-högskolan i Stockholm. Du gillar att segla och spela tennis.

När en går över gränsen

SYFTE

Övningen syftar till att diskutera gränssättning ur en gränsöverträdarens perspektiv och att fokusera på vad den som går över andras gränser kan förändra. Övningen syftar även till att belysa normer för och föreställningar om kön.

MATERIAL

Whiteboard + pennor
(Texten uppkopierad på papper)

GENOMFÖRANDE

Välj ut den av de båda berättelserna som du vill låta gruppen diskutera. Läs upp berättelsen för gruppen. Det kan också vara bra att projicera texten på en skärm eller att dela ut texten på papper tillsammans med frågorna.

KIM

Kim har spanat in Zäta. De hänger i samma kompisgäng men har inte pratat så mycket med varandra. Nu är de på samma fest och Kim har planerat att ragga upp Zäta. Zäta blir snabbt ganska full och när Kim väl söker upp hen har Zäta svårt att tala och stå. Kim börjar hängla med Zäta men hen verkar inte vara riktigt med. Efter ett tag springer Zäta till toaletten och de ses inte mer under kvällen.

Dagen efter får Kim ett upprört mejl från en gemensam kompis. Hen skriver att Kim gick över gränsen och att Zäta mår dåligt över det som hänt. Kompisen skriver att Kim utnyttjade situationen.

Låt gruppen diskutera följande frågor i mindre grupper:

- Vad tror ni att Kim känner?
- Vad ska Kim göra nu?
- Vad bör Kim tänka på om en liknande situation uppstår?
- Hur kan man känna in andras gränser?

■ Hur vet man om någon vill hängla eller ha sex med en?

■ I berättelsen finns ingen information om Kims och Zätas kön. Spelar Kims och Zätas kön någon roll för hur ni tolkar berättelsen? Hur då?

Återsamla gruppen och låt deltagarna berätta vad de talat om. Skriv upp på tavlan de konkreta strategier för vad Kim ska göra och tänka på som kommer fram under diskussionen.

TIGER

Tiger och Lo har haft en relation i över två år. Det senaste halvåret har Lo inte haft så mycket sexlust. Tiger vill däremot gärna ha sex flera gånger i veckan. Detta är något de pratat om flera gånger men utan att landa i en lösning. Under en resa Tiger gör till London skickar hen flera sms om hur kåt hen är och att hen längtar efter att ha sex med Lo. Lo, som är kvar i Sverige, svarar »jag längtar efter dig också«. När Tiger kommer hem bestämmer de sig för att ha en hel helg tillsammans. Lo har planerat in bio och att de ska gå och titta på deras favoritband, men när de möts upp hemma hos Tiger blir det tydligt att Tiger förväntar sig att de ska ha sex. När Lo inte svarar på hens inviter frågar Tiger rätt ut om de inte ska ligga med varandra. Hen undrar om det är så att Lo inte är kär längre. Lo svarar att hen visst är kär, men att hen inte är så sugen på att ha sex just i dag. Tiger undrar om de inte kan ha lite sex i alla fall, det var ju så länge sedan senast. Det slutar med att de har sex med varandra. Efteråt är Lo ledsen och väljer att åka hem till sig själv. Tiger skickar ett sms till Lo där hen undrar vad som hände. Lo svarar att det inte känns bra att ha sex bara för att göra Tiger glad och för att de har en relation. Lo skriver att det inte är första gången hen känner så.

Låt gruppen diskutera i mindre grupper:

- Vad tror ni att Tiger känner?
- Vad ska Tiger göra nu?
- Vad bör Tiger tänka på om en liknande situation uppstår?
- Vad finns det för föreställningar om och normer för sex i en relation?
- I berättelsen finns ingen information om Tigers och Los kön. Spelar Tigers och Los kön någon roll för hur ni tolkar berättelsen? Hur då?

Återsamla gruppen och låt deltagarna berätta vad de talat om. Skriv upp på tavlan de konkreta strategier för vad Tiger ska göra och tänka på som kommer fram under diskussionen.

TÄNK PÅ

Läs gärna på transformering.se hur man kan prata om olika aspekter av kön. Frågan om vilken roll kön spelar i berättelsen syftar till reflektion över hur normer för kön kan spela in i den här situationen.

Det är viktigt att gruppen inte lägger ansvaret på Zäta eller Lo i diskussionen. Huvudsaken är att en gränsöverträdelse har skett: vad Lo eller Zäta hade kunnat göra annorlunda är inte det som ska diskuteras. Led vid behov in diskussionen på Kim och Tiger igen.

Tänk på att många i rummet förmodligen har erfarenhet av situationer som dessa. Det kan finnas många Kim och Tiger i rummet, så utmåla inte Kim och Tiger som onda. Bekräfta Kims och Tigers känslor, men poängtera att agerandet inte är okej och att det just därför är viktigt att hitta strategier för att förhindra att en gränsöverträdelse sker.

Gränser och säkrare sex

SYFTE

Övningen syftar till att diskutera gränssättning som har att göra med säkrare sex och att komma fram till strategier för att förhindra att en gränsöverträdelse sker.

MATERIAL

Whiteboard + pennor
(Texten uppkopierad på papper)

GENOMFÖRANDE

Läs upp berättelsen för gruppen. Det kan också vara bra att projicera texten på en skärm eller att dela ut texten på papper tillsammans med frågorna.

Tala om att berättelsen handlar om en sexuell situation mellan Alex och Mika, där en gräns för säkrare sex överträds. Säg att sex kan vara på en massa olika sätt och beror på vilka kroppar de inblandade har och vilket sex man gillar. Exemplet handlar om vissa typer av sex, men det finns så klart många andra typer av sex där gränser kan behöva hållas ur ett säkrare sex-perspektiv.

KIM

Alex och Mika har chattat ett tag på Qruiser, och för några dagar sedan sågs de för första gången på ett kafé. Nu ska de träffas igen, hemma hos Alex den här gången, och det ligger lite i luften att de kommer att ha sex. De börjar hångla, och efter ett tag är de i Alex säng och har sex med varandra. Alex vill sätta på Mika och säger det, och Mika säger att hen gärna vill det om de använder kondom. Alex hämtar glidmedel men frågar om de inte kan köra utan kondom, det blir mycket skönare då. 'Tror du att jag har nåt, eller?' säger Alex och spelar sårad. Mika verkar osäker och säger att hen helst vill att de har kondom, bara för att vara på den säkra sidan. Alex säger att i så fall får det nog vara, de kanske ska sluta ha sex helt och hållet för resten. Mika verkar ångra sig och säger 'okej då, vi kan väl köra utan kondom'.

Efter att de har haft sex tror Alex att Mika ska stanna över natten, men Mika klär på sig och säger att hen ska dra nu. Dagen efter messar Alex och frågar när de ska ses igen. Efter ett par timmar svarar Mika att hen inte vill träffas igen och undrar hur ofta det är som Alex tjarar bort kondomen egentligen.

Låt gruppen diskutera följande frågor i mindre grupper:

- Hur trovärdig känns berättelsen – är det här något som händer, tror ni?
- Vad tänker Alex respektive Mika om kondom? Varför det?
- Vad borde Alex ha gjort, och vad bör hen tänka på om en liknande situation uppstår?
- I berättelsen finns ingen information om Alex och Mikas kön. Spelar Alex och Mikas kön någon roll för hur ni tolkar berättelsen? Hur då?

Återsamla gruppen och låt deltagarna berätta vad de talat om. Skriv upp på tavlan de konkreta strategier för vad Alex ska göra och tänka på som kommer fram under diskussionen.

TÄNK PÅ

Läs gärna på transformering.se hur man kan prata om olika aspekter av kön. Frågan om vilken roll kön spelar i berättelsen syftar till reflektion över hur normer för kön kan spela in i den här situationen.

Det är viktigt att gruppen inte lägger ansvaret på Mika i diskussionen. Att sex känns bra för alla inblandade är ett gemensamt ansvar, och om någons gräns överträds är det gränsöverträdaren som diskussionen bör handla om. Led vid behov in diskussionen på vad Alex borde ha gjort i stället.

Tänk på att många i rummet förmodligen har erfarenhet av situationer som denna. Tänk också på att det kan finnas många Alex i rummet. Utmåla därför inte Alex som ond. Bekräfta Alex känslor, men poängtera att agerandet inte är okej och att det just därför är viktigt att hitta strategier för att förhindra att en gränsöverträdelse sker.

Första gången på klubb

SYFTE

Övningen syftar till att få i gång en diskussion kring alkohol och säkrare sex samt att hitta strategier för att kunna praktisera säkrare sex.

MATERIAL

Texten uppkopierad på papper.

GENOMFÖRANDE

Dela gärna ut berättelsen om Robin och läs texten för gruppen. När du kommer till den första diskussionsfrågan i texten pausar du och låter deltagarna diskutera frågan i bikupor. Ta upp några reflektioner i helgrupp innan du läser vidare. Pausa på samma sätt vid varje fråga. När hela berättelsen är läst, låt gruppen diskutera de avslutande frågorna i smågrupper. Återsamlas i storgrupp för gemensam diskussion.

ROBIN

Robin har nyss fyllt 18 år och ska för första gången gå på gayklubb. Hans bästa kompis Sam fyller inte 18 förrän om fyra månader och vakterna är stenhårda med åldersgränsen. Robin har ingen annan han kan fråga om den vill följa med. Robin bestämmer sig därför för att gå själv på klubben. I plånboken ligger en kondom som han plockade på sig på ungdomsmottagningen för en månad sedan.

Dricker han alkohol innan han går på klubb? Varför/varför inte? Om ja, själv eller med någon annan?

När Robin kommer in på klubben är det fortfarande rätt tidigt. Det är inte så många där. Vad gör han?

En kille kommer fram till Robin och presenterar sig som Jocke. Han undrar om Robin vill sätta sig med honom och hans kompis Niklas. Robin säger ja. När han satt sig bjuder Jocke på öl och de börjar prata alla tre. Robin tycker att de är trevliga. Efter en kvart börjar de två kompisarna att prata om en film de båda sett, men Robin hänger inte med.

Vad gör han när han sitter vid bordet?

Plötsligt frågar Jocke om Robin vill hängla med honom. Robin har bara hänglat med en enda kille tidigare. Jocke är charmig och ser bra ut. Robin säger ja. Efter en stunds hängel går de hem till Jocke. Robin är jättenervös, han har aldrig legat med en annan kille. Hemma hos Jocke bjuder Jocke på lite vin. De hänglar ännu mer. Robin blir jättekåt. De hamnar i Jockes soffor och börjar ta på varandras kön. Jocke suger av Robin och han kommer i Jockes mun. Sedan frågar Jocke om han får sätta på Robin. Robin säger ja, det vill han absolut. Jocke plockar fram en tub glidmedel, de knullar och allt känns skönt. Efteråt fortsätter de att hängla en stund innan Robin klär på sig för att bege sig hemåt. De byter nummer och bestämmer att de ska höras. Dagen efter vaknar Robin med blandade känslor. Allt kändes skönt och pirrigt och han hoppas på att få träffa Jocke igen. Samtidigt känner han sig orolig: i plånboken ligger nämligen kondomen kvar. Han känner sig ångestfylld.

Låt gruppen diskutera:

- Hur kan Robin agera i nuet för att avhjälpa ångesten?
- Robin hade en kondom med sig och var förberedd på att ha säkrare sex. Hur kan Robin agera nästa gång för att ha säkrare sex? Hitta stunder i texten där Robin kan föreslå detta och samtala om hur han då kan formulera sig.

TÄNK PÅ

Det kan vara viktigt att problematisera föreställningar om hur det går till på klubb. I stället för att dricka alkohol kan man spela spel på mobilen. Det finns alkoholfria drycker. Man kan alltid tacka nej till alkohol, även om det bjuds. Försök gärna utmana dessa föreställningar under diskussionen.

Fråga gärna gruppen om de vet hur länge en kondom kan förvaras i en plånbok. Rekommendationen är att man byter ut en oanvänd kondom mot en ny varje månad och slänger den gamla.

Om gruppen har svårt att komma på hur Robin kan agera i nuet, ge gruppen några förslag: Robin kan bestämma sig för hur han ska göra i en liknande situation framöver, prata med Jocke om sin oro, boka tid för testning, föreslå för Jocke att de ska gå och testa sig tillsammans, fråga om Jocke känner till om han har hiv eller någon annan könssjukdom. Om Jocke lever med hiv kan Robin ta PEP (se faktaruta) för att minska risken för att hiv överförs.

Påpeka att osäkert sex även sker i nyktert tillstånd – alkoholfpåverkan är sällan det enda skälet.



FAKTA: PEP

PEP, som står för *Post Exposure Prophylaxis*, är en kombination av hivläkemedel som kan tas av en person som är hivnegativ om den har exponerats för hiv, exempelvis genom att ha samlag med en person som lever med hiv utan kondom eller där kondomen har spruckit. PEP minskar risken för att hiv överförs till en person som är hiv-negativ. PEP-behandling måste påbörjas inom 36 timmar (helst inom 24 timmar) efter att hiv kan ha överförts för att det ska vara någon idé med behandlingen. PEP-behandling kan inte påbörjas bara för att man är orolig efter att ha haft oskyddat sex, utan man måste vara säker på att det föreligger risk för hiv-överföring för att behandlingen ska vara aktuell.

Hotellmötet

SYFTE

Övningen syftar till att diskutera gränssättning och strategier för säkerhet vid sex mot ersättning.

GENOMFÖRANDE

Börja med en kort genomgång av vad »sex mot ersättning« kan innebära. Tala också om att ordet »poppers« dyker upp i texten och nämn kort vad det är. Läs berättelsen om Peter. Vid varje flervalsalternativ, låt deltagarna sitta i bikupor eller mindre grupper och diskutera olika effekter av respektive alternativ. Fånga upp reflektioner i helgrupp och stäm av om gruppen önskar mer information. Exempelvis: »Vill ni att jag ska berätta lite mer om vilka effekterna av poppers är?« Läs därefter vidare i texten.

PETER

Peter har tidigare tagit emot ersättning för att visa sig naken och onanera via webcam. Nu ska han träffa en av killarna som regelbundet har betalat för en camshow. Killen heter Dennis. Peter är nervös, han har aldrig träffat någon av killarna utanför nätet. Peter och Dennis har avtalat en avsugning med kondom och Peter är den som ska bli avsugen. Dennis är några år äldre än Peter och verkar trevlig. När de möts upp på en hotellbar bjuder Dennis på vin.

- 1| Peter dricker vinet, de går till ett hotellrum.
- 2| Peter säger nej till vin, de går till ett hotellrum.
- 3| Peter väljer att gå därifrån.

Uppe på rummet bjuder Dennis på poppers och säger att det är en service från hans sida. Han säger att det märks att Peter är nervös och att det här kan hjälpa honom att slappna av plus att det blir skönare för Peter.

- 1| Peter säger ja till poppers och stannar kvar.
- 2| Peter säger nej till poppers och stannar kvar.
- 3| Peter väljer att gå därifrån.

Peter tar av sig byxorna och trär på en kondom, och Dennis börjar suga av honom. Efter en stund pausar Dennis och frågar om han får ha analsex med Peter. I så fall ska Peter få 3 000 kronor extra, om de använder kondom och glidmedel. Om de inte använder kondom ska Peter få 5 000 kronor. Peter är den som ska bli påsatt.

- 1| Peter säger ja till att bli påsatt utan kondom. Efter avslutat analsex får Peter de avtalade pengarna och går därifrån.
- 2| Peter säger ja till att bli påsatt med kondom. Efter avslutat analsex får Peter de avtalade pengarna och går därifrån.
- 3| Peter säger nej. Efter avslutad avsugning får Peter den avtalade ersättningen och går därifrån.
- 4| Peter säger nej och avbryter direkt. Han väljer att gå därifrån.

Låt gruppen först reflektera i bikupor eller mindre grupper:

- Hur känns det före, under och efter mötet för Peter?
- Beroende på vad Peter känner nu och vilka val som gjordes, vad bör han göra?

Fånga upp reflektioner i helgrupp. Gå vidare med att låta deltagarna diskutera i mindre grupper:

- Vilka konsekvenser kan alkohol och droger ge i den här situationen?
- Om man träffar personer för att ha sex mot ersättning, hur kan man öka sin känsla av trygghet?
- Vilka gränser kan det vara bra att reflektera över?

Avsluta med diskussion i helgrupp.

TÄNK PÅ

Det är viktigt att diskussionen inte landar i att sex mot ersättning stigmatiseras. Försök vid behov problematisera i diskussionen och hänvisa vid

behov till de gruppregler ni tidigare kommit överens om. Samtidigt får sex mot ersättning inte trivialiseras.

Diskussionen kan ta olika vändningar beroende på deltagarnas kunskap och erfarenhet.

Faktarutorna om poppers och sex mot ersättning är till för dig som diskussionsledare för att du bättre ska kunna förklara begreppen för gruppen.

Vad gäller konsekvenser av alkohol och droger kan försämrade observationsförmåga, högre smärtröskel och att rucka på fastslagna gränser nämnas. Erbjud saklig information vid behov.

Gränser att reflektera över i fråga om sex mot ersättning: Vilka platser känns det okej att träffas på? Vad känns okej att göra och med vem? Sätt att öka sin trygghet vid sex mot ersättning kan vara att alltid ha med kondomer eller att gå därifrån om personen börjar omförhandla avtalade gränser. Det är dock bra om deltagarna känner att de själva är delaktiga i att komma fram till dessa gränser och strategier.

FAKTA: POPPERS

Poppers (amylnitriter) är en vätska som vid inandning ger en snabb och kraftig blodkärlsvidgande effekt. Tidigare användes preparatet inom svensk sjukvård, men numera används det främst som drog. Inandning av poppers leder till en kick som varar i några minuter. Vissa personer upplever att orgasmer blir mer intensiva under påverkan av poppers och att de muskelavslappnande effekter som poppers ger gör att analt omslutande underlättas. Poppers klassas som läkemedel och försäljning, import och liknande regleras därför av läkemedelslagen. Det kan vara livsfarligt att kombinera poppers med Viagra eller andra potenshöjande läkemedel. Personer som har hjärt- och kärlsjukdomar, har lätt för att svimma, har lågt blodtryck eller tar blodtryckssänkande läkemedel avråds bestämt från att använda poppers. Poppers får absolut inte drickas och hudkontakt bör undvikas. Vanliga biverkningar är huvudvärk och yrsel i samband med användning. En del personer tappar ståndet. Vid långvarigt bruk och vid direktkontakt skadas näsans slemhinnor. Man kan även få kemiska brännmärken i och kring näsan.

KÄLLA: SEXPERTERNA.COM

Övningar att avsluta med

Det finns flera sätt att lära känna sina egna gränser. Här följer tre korta övningar att avsluta workshoppen med. De här övningarna kan fungera stärkande och inspirerande och handlar även om att träna på att säga ifrån.

BENÄMN – KRITISERA – FÖRÄNDRA

Detta är en samtalsfokuserad metod för att sätta en gräns eller för att ifrågasätta ett beteende eller en situation som inte känns okej. Låt deltagarna fundera i bikupor eller ensamma över olika situationer som du eller deltagarna valt ut. Det första steget är att benämna det som sker, det andra är att kritisera det som sker och det tredje är att förändra, det vill säga berätta hur man vill att det ska vara. Exempelvis: »Du har din hand på min rumpa. Det är inte okej att du tar på min kropp. Ta bort handen.« eller »När du säger att du inte vill använda kondom struntar du i min önskan om att ha säkrare sex och det känns inte okej. Om vi ska ha omslutande sex med varandra så ska vi använda kondom.«

ATT SIGNALERA EGNA GRÄNSER OCH SE ANDRAS

SYFTE

Övningens syfte är att lära ut att signalera ja och nej och att se andras ja- och nej-signaler.

MATERIAL

Whiteboard + pennor

GENOMFÖRANDE

Lyft att RFSL Ungdom definierar ömsesidigt sex som sex där det finns samtycke och bra-känsla hos alla inblandade både före, under tiden och efter sex.

Hur visar man samtycke? Hur visar man vad man vill och vad man inte vill? För att kunna visa för andra var ens gränser går kan det vara bra att reflektera över hur man faktiskt visar det rent konkret. Många gånger ges rådet att kommunikation är viktigt i fråga om sex med andra. Men vad menar man egentligen med kommunikation?

Kommunikation kan vara verbal, att säga vad man vill och vad man inte vill. En del tycker att det är svårt. Ibland vet man kanske inte heller vad man tycker om eller inte förrän man testat det och är »mitt uppe i« sexet. Då kan det vara svårt att börja prata. Och det är inte alltid lätt att sätta ord på hur man vill ha sex.

Kommunikation handlar förutom om det verbala också om kroppsspråk. Ibland säger man att 80 procent av kommunikationen människor emellan är just kroppsspråk. De flesta människor kan på olika vis kommunicera med sin kropp. Och de flesta är egentligen ganska bra på att tyda andras kroppsspråk, de allra flesta kan läsa av andras signaler.

Brainstorm på tavlan: Hur visar man att man vill under sexets gång?

Saker som gärna får lyftas av gruppdeltagarna eller av workshopledaren är: Gör handen som man för till någon del av sin kropp motstånd eller följer den gärna med dit man för den? Trycker personen sin kropp mot en eller bort från en? Möter tungan i den andras mun ens egen tunga? Stön och andhämtning.

Känna personens andhämtning, exempelvis genom att hålla en hand på personens mage.

Att man vill kan också visas genom småord eller läten, exempelvis: ja, nej, fortsatt, snabbare, mer, stön.

Om man är osäker kan man också efterfråga respons via småord som frågor: Snabbare? Mer? Ja? Nej?

Ordet *vänta*: Det är okej att säga vänta, att ge sig själv tid att känna efter om bra-känslan finns kvar. *Vänta* kan kännas enklare än ordet *nej*. Om det inte finns bra-känsla i det man gör kan man göra något annat som känns bra i stället, och om bra-känslan helt har försvunnit i sexet har man alltid rätt att avbryta.

Vänd på det (behöver inte skrivas upp på tavlan): Hur visar man att man inte vill?

Oftast tvärtom/frånvaron av det vi beskrivit som ja-signaler. Exempelvis motstånd i stället för följsamhet i handen.

Poängtera: När man har sex med andra är det ens eget ansvar att försöka läsa av den/de andras kroppsspråk och signaler. Och för att man själv ska kunna ha det skönt på det sätt man gillar är det viktigt att visa det om man har sex med andra.

Sex är precis som allting annat något som man lär sig. Var gränser går är olika för olika personer och kan vara olika från gång till gång. Vi kan inte läsa varandras tankar, däremot kan vi lära oss att bli bättre på att tyda kroppsspråk och att kommunicera, verbalt eller med kroppen, om sex

JA, NEJ, KANSKE

För att känna efter vilka gränser man själv har vad gäller sex kan det vara bra att på förhand reflektera över vad man har gillat av det som man provat på hittills eller vad man är nyfiken på att testa i framtiden. Dela upp listan i *ja*, *nej* och *kanske* enligt följande:

Ja (»ja, jag är nyfiken och vill prova« eller »ja, jag har provat och vill göra det här igen«)

Kanske (»vill kanske prova« eller »vill bara göra det här med vissa personer/i vissa situationer«)

Nej (»nej, jag vill inte prova« eller »nej, jag har provat och tyckte inte om det«)

Uppmana deltagarna att på egen hand fundera över detta och att skriva privata listor. Listan behöver inte skrivas på plats under workshoppen, utan du kan skicka med detta som ett tips på vägen. Det är viktigt att poängtera att listan givetvis kan förändras över tid och beroende på person/er och situation. Listor av detta slag kan göras gällande en mängd olika saker: det behöver inte bara handla om sex.



© RFSL Ungdom 2012 | RFSL Ungdom är ungdomsförbundet för homosexuella, bisexuella, transpersoners och queeras rättigheter. | PROJEKTLEDARE Edward Summanen/ RFSL Ungdom | ILLUSTRATION C. Kåberg | GRAFISK FORM *ZIE* Stort tack till referensgruppen: Jonna Abelsson, Malin Abramsson, Daniel Foxhage, Linn Gulbrandsen, Mina Gäredal, Jonas Jonsson, Ida Sundberg och Simon Tullstedt. rfslungdom.se | sex.rfslungdom.se | transformering.se

Materialet är framtaget med ekonomiskt stöd från statsanslaget, Insatser mot hiv, aids och andra smittsamma sjukdomar, som fördelas av Smittskyddsinstitutet för att nå målen i den nationella strategin mot hiv/aids och vissa andra smittsamma sjukdomar (Prop. 2005/06:60).