

Sexualupplysande filmer om sex och funktion

– diskussionsunderlag och tipslista

TÄNK PÅ

Språk

Vilka ord en väljer att använda kan vara av väldigt stor vikt för hur ens budskap uppfattas och tas emot. När du håller ett Sex i Rörelse-pass är det därför viktigt att tänka på hur du benämner det som bryter mot normen. Det pågår ständigt en diskussion om hur en ska benämna det/den som bryter mot funktionsnormen. Det har gjort att det finns väldigt många olika begrepp som används parallellt och det finns ofta väldigt starka åsikter om vad som är rätt och fel. Det är därför bra att fråga gruppen vilka ord de föredrar att ni använder under passet. Passa också gärna på att fråga om det finns något ord som de inte vill att ni använder. Tänk på att det kan finnas motstridiga åsikter i gruppen och att du kan behöva välja ord – Sex i Rörelse använder funkis.

”Funkis” som ordval

Sex i Rörelse har valt att använda ordet “funkis” för att benämna personer med funktionsnedsättning/ personer som bryter mot funktionsnormen. Detta eftersom det är ett enkelt ord som de flesta förstår vad det betyder intuitivt och med funkis tar projektet inte ställning i debatten om vilket ord som är rätt att använda.

”Funkissex” – vad är det?

I samhället som i gruppen kan det finnas idéer om att sex och funkissex är olika saker. Det är det inte! Därför är det också viktigt att trycka på att så inte är fallet. Att benämna att sex är olika för alla personer och att det aldrig går att veta vad någon njuter av eller tycker om.



Penetrationsnormen är stark i hela samhället och som funkis kan det vara svårare att ha just den typen av sex eller inte kännas skönt på grund av tex. känselbortfall. Därför är det extra viktigt att prata om olika sexpraktiker och återkommande benämna flera erogena zoner och prata sensorik ex. hur det kan kännas olika genom värme/ kyla eller hårt/ mjukt.

Sexpraktiker och kommunikation

En person som bryter mot funktionsnormen kan behöva kommunicera mer om vad den både vill och kan göra. Det här kan påverka hur sexet blir och är en möjlighet att gå utanför det som förväntas av en. Normbrottet kan öppna upp för en mer levande kommunikation kring sex och förväntningar.

Om en fungerar på ett sätt som gör att en behöver praktisk hjälp under sexet kan kommunikation bli både en naturlig och njutningsfull del av sexet. Att ex. få hjälp att ta av sig kläder eller att ta på en kondom är något som kan göras sexigt genom kommunikation.



Funktionsmaksordningen

Är ett begrepp som beskriver att alla personer har olika funktioner, men att beroende på hur ens kropp fungerar har en olika handlingsutrymme och makt i samhället. Att funktionsmaksordningen som begrepp är motsvarigheten till könsmaksordningen, fast när det gäller funktionsmaksordningen.



Din position inom funktionsmaksordningen spelar roll för hur du uppfattas när du håller ett Sex i rörelse-pass. Därför är det bra att fundera kring vad du har för förutsättningar i förhållande till normer i allmänhet och funktionsmaksordningen i synnerhet, redan innan du ska hålla ett Sex i rörelse-pass.

Latexallergi

Många personer med ryggmärgsbräck kan vara allergiska mot latex. Det finns latexfria kondomer, men det har inte glidmedel på sig. Viktigt att lyfta att det finns glidmedel till dessa kondomer.

Erogena zoner

Känsl kring könen kan variera, många personer med ryggmärgsskador kan ha känselbortfall. Personer med ryggmärgsskador kan också utveckla nya erogena zoner i höjd med skadan. Det här kan vara kring ryggen, men även andra ställen på kroppen. Var noga med att inte värdera de olika erogena zonerna och att prata om att alla kroppar kan ha olika erogena zoner, känselupplevelser, lust och njutning.

Lubrikation och erektion

Många personer med ryggmärgsbräck och andra ryggmärgsskador kan ha svårare att lubricera eller få erektion. Det kan därför vara extra viktigt att lyfta att kåthet är något som börjar i hjärnan. Att om en inte blir våt eller har svårare att få erektion behöver inte detta betyda att en inte vill ha sex. Lyft gärna glidmedel och det kan även vara bra att säga att det finns mediciner som kan hjälpa vid utebliven erektion. Att om en vill ha råd eller stöd kan en alltid vända sig till ungdomsmottagning eller läkare.

Sexredskap

Sexredskap för en del unga funkisar kan vara ett sätt att tillgängliggöra sexualiteten. Detta genom att till exempel möjliggöra onani genom en "megabator" när finmotoriken inte riktigt funkar som en önskar eller handklovar om kroppen rör sig spastiskt. Här nedan finner du några bra exempel på sexredskap: Det kan även finnas saker i hemmet som en inte tänker på kan fungera som ett sexredskap ex. stekspade, slickepott, deo, taklift osv.

Diskussionsunderlag

Presentera gärna filmerna i ordning nedan då det visat sig öka tryggheten i rummet och skapa en bra diskussionsordning.

Kortfilm: Dejten



Fokus: hur kan man träffa någon? Vad gör man på en dejt? Hur vet man vem du gillar? Hur visar man att man gillar någon?

- Vad tänker ni efter att ha sett filmen?
- Vad händer i filmen?
- Varför tror ni Malin och Alex lämnar sina dejter?

- Vad sker mellan Malin och Alex?
- Hur vet de att de ska gå ut samtidigt?
- Hur vet man vad som känns bra?
- Vad kan man göra på en dejt?
- Vad gör en dejt lyckad?

Tänk på! Alla olika situationer, konstellationer, sexualitet och funktion som uppstår. Sätt ord på det. Prata om vad som är attraktivt/ mindre attraktivt hos en person.

Tips! Ta ut meningar som metod. "Du är så modig som vågar put yourself out there".

Kortfilm: Ensamma



Fokus: att kommunicera med sin assistent kring dejting och sexualitet. Hur kommunicerar en bäst med sin assistent? Hur kan en skapa utrymme för egentid och intimitet när en har assistans? Hur sätter en tydliga ramar och gränser gentemot sin assistent?

- Vad tänker ni efter att ha sett filmen?
- Vad händer i filmen?
- Hur kan man förebygga så att en assistent inte stör vid fel tillfälle?

- Hade det varit annorlunda om killarna hade legat i en säng istället?
- Hur kan man berätta för sin assistent att hen ska lämna rummet?
- Hur kan man berätta för sin assistent att man vill vara på en viss plats?
- Kan det vara olika beroende på assistent?

Tänk på! Individperspektivet, alla personer som har assistent kommer inte att agera på samma sätt. Det här handlar om kommunikation mellan assistent och assistans-användare.

Tips! Lyft vattenglaset, vad som händer i rummet. Lyft hur stämningen förändras när assistenten lämnar rummet/ stänger dörren.

Kortfilm: Någonting nytt



- Är det någon skillnad på att ha sex med sig själv eller med någon annan?
- Med vilka kroppsdelar kan man ha sex?
- Måste sex innehålla något särskilt?
- Hur kan man prata med en partner om hur man vill ha sex?
- Vad kan vara ett sexredskap?

Fokus: erogena zoner och sexpraktik. Vad är sex? På vilket sätt vill jag ha sex? Vilka praktiker fungerar? Hur kan jag njuta och hur kan jag ge min partner njutning?

- Vad tänker ni efter att ha sett filmen?
- Vad händer i filmen?
- Vad är sex?

Tänk på! Det finns inget "funkissex". Vi har alla olika preferenser, kroppar och njuter på olika sätt – så gör inte skillnad!

Tips! Ta ut meningar som metod. "Menar du att jag inte duger", "Tycker du att vi har ett tråkigt sexliv".

Mer inkluderande sexualupplysning från RFSU



Sex för alla

Metoder och material om sex, känslor, relationer, samtycke och jämställdhet för personer med intellektuella funktionsnedsättningar och för personal som möter målgruppen.



Sexualundervisning på lättare svenska

Det här metoderna passar bra att jobba vidare med till filmerna: Tankekarta om kärlek och sex (s.60). Ja- och nej signaler (s.107). Lust i hela kroppen (s.90). Lustoatmi (s.67). Säkrare sex-linjen (s.131).



Teckna sex

Filmer med sexualupplysning på teckenspråk till unga mellan 12–26 år.