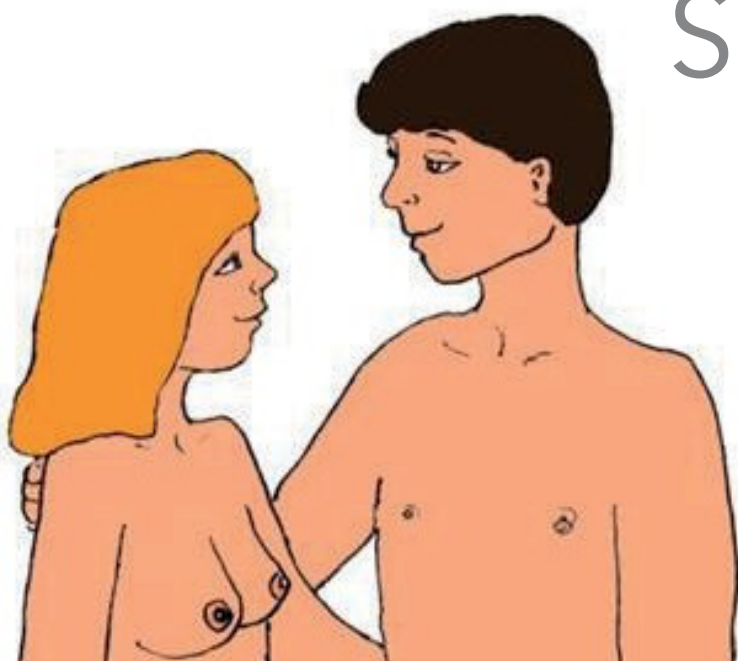


LÄRARHANDLEDNING

Sex & Sånt



Inledning

Serien Sex & Sånt vänder sig till elever i anpassad grund- och gymnasieskola. Böckerna är utformade som sociala berättelser. De är enkla att förstå och att identifiera sig med.

Samlevnadsundervisning är läran om sig själv och hur den egna kroppen ser ut och fungerar. Den behandlar även känslor, kärlek, olycklig kärlek, könsroller, värderingar och sexualitet. Det handlar också om relationer och att lära sig säga nej. En svårighet med att prata om samlevnad och sexualitet tillsammans med elever med intellektuella funktionsnedsättningar, IF, kan vara att eleverna befinner sig på olika stadier när det gäller biologisk, psykisk och social utveckling. Dessa böcker fungerar som ett material för att komma vidare i undervisningen på ett enkelt och konkret sätt.

Ämnet sex och samlevnad

Serien Sex & Sånt går att använda genom hela den anpassade grund- och gymnasieskolan. Vilka av böckerna som är lämpliga beror på elevernas ålder och utvecklingsnivå.

Böckerna passar som arbetsmaterial inom följande delar av det centrala innehållet i den anpassade grund- och gymnasieskolans kursplaner:

Anpassad grundskola – inriktning ämnesområden:

Vardagsaktiviteter

Centralt innehåll Åk 1–3

Att leva tillsammans:

- ◆ Moraliska frågor och livsfrågor med betydelse för eleven, till exempel kamratskap, könsroller och döden.

Centralt innehåll Åk 4–6

Att leva tillsammans:

- ◆ Vardagliga moraliska frågor och livsfrågor, till exempel utanförskap, kränkningar, jämställdhet, sexualitet och vad som är viktigt i livet.

Centralt innehåll Åk 7–9

Att leva tillsammans:

- ◆ Vardagliga moraliska frågor och livsfrågor, till exempel gott och ont, normer, jämställdhet och relationer.

Verklighetsuppfattning

Centralt innehåll Åk 1–3

Kropp och hälsa:

- ◆ Några av människans kroppsdelar och organ, deras namn och funktion.

Centralt innehåll Åk 4–6

Kropp och hälsa:

- ◆ Några av människans organ, deras namn, placering och funktion.
- ◆ Människans pubertet, reproduktion, sexualitet och identitet samt frågor om relationer, kärlek och ansvar.

Centralt innehåll Åk 7–9

Kropp och hälsa:

- ◆ Människans reproduktion, sexualitet och identitet samt frågor om relationer, kärlek, ansvar, samtycke och ömsesidighet. Sexuellt överförbara sjukdomar och preventivmedel.

SEX & SÅNT

Lärarhandledning

Anpassad grundskola:

Samhällsorienterande ämnen

Centralt innehåll Åk 1–3

Att leva tillsammans:

- ◆ Moraliska frågor och livsfrågor med betydelse för eleven, till exempel kamratskap, könsroller och döden.

Centralt innehåll Åk 4–6

Att leva tillsammans:

- ◆ Vardagliga moraliska frågor och livsfrågor, till exempel utanförskap, kränkningar, jämställdhet, sexualitet och vad som är viktigt i livet.

Centralt innehåll Åk 7–9

Att leva tillsammans:

- ◆ Moraliska frågor och livsfrågor utifrån elevernas tankar samt utifrån tolkningar inom religioner och andra livsåskådningar. Sådana frågor kan till exempel handla om rättvisa, solidaritet, identitet, kärlek och sexualitet.

Naturorienterande ämnen

Centralt innehåll Åk 1–3

Kropp och hälsa:

- ◆ Några av människans organ, deras namn och översiktliga funktion.

Centralt innehåll Åk 4–6

Kropp och hälsa:

- ◆ Några av människans organ, deras namn, utseende, placering och funktion.
- ◆ Människans pubertet, reproduktion, sexualitet och identitet samt frågor om relationer, kärlek och ansvar.

Centralt innehåll Åk 7–9

Kropp och hälsa:

- ◆ Några av människans organ och organsystem och deras utseende, placering och funktion.
- ◆ Människans reproduktion, sexualitet och identitet samt frågor om relationer, kärlek, ansvar, samtycke och ömsesidighet. Sexuellt överförbara sjukdomar och preventivmedel.

SEX & SÅNT

Lärarhandledning

Anpassad gymnasieskola - individuella program:

Språk och kommunikation

Centralt innehåll

Kommunikation och samspel:

- ◆ Kommunikation om känslor. Hur känslor kan uttryckas, beskrivas och tolkas.

Natur och miljö

Centralt innehåll

Människokroppen och hälsa:

- ◆ Människokroppens olika delar och deras funktioner.
- ◆ Människors sexualitet, lust och relationer.

Individ och samhälle

Centralt innehåll

Religion och livsfrågor:

- ◆ Relationer, kärlek, sexualitet och integritet. Hur man gör egna val samt tar ansvar för sig själv och andra.

Anpassad gymnasieskolan - nationella program:

Naturkunskap 1

Centralt innehåll

Kropp och hälsa:

- ◆ Människokroppens organ och organsystem samt deras uppbyggnad och funktion.
- ◆ Människors sexualitet, relationer och sexuella hälsa.

Mensboken

Mensboken är avsedd som en förberedelse för att få den första menssen. Den visar på ett tydligt och enkelt sätt vad som händer när en tjej får mens. Den visar också hur tjejens kropp ändras när hon växer, att hon får hår på snippan och att bröstet växer.

Tjejer med intellektuella funktionsnedsättningar kan ha svårt att ta till sig information om menssen. Därför är mensboken skriven i både andra- och tredjeperson. Det direkta tilltalet vänder sig direkt till tjejen, och visar på så sätt att informationen gäller just henne, samtidigt som texten i tredjeperson tydliggör att detta är ”normalt”, det händer tjejer när de kommer in i tonåren.

Används boken för högläsning i blandade grupper är det givetvis möjligt att hoppa över de meningar som är skrivna i andra person.

Diskussionsfrågor och förslag på svar

När börjar bröstet växa?

De börjar växa när man kommer i puberteten någon gång mellan nio och 13 års ålder.

Hur växer bröstet?

De kan växa olika fort och bli olika stora. En del får små bröst och andra får stora. Allt är normalt.

När får man hår runt snippan?

Man får hår runt snippan när man kommer in i puberteten. Håret runt snippan växer under några år.

Vid vilken ålder får man mens?

Det kan vara olika. En del får mens vid tio års ålder och andra kan få mens först vid 15 års ålder. Vanligast är att man får det mellan 12–13 års ålder.

Hur ofta får man mens?

I början när man får mens kan det hoppa över någon månad innan den blir mer regelbunden. Sedan får man mens en gång i månaden.

Hur många dagar har man mens?

Det kan variera från tre till sju dagar.

Hur mycket blöder man?

Det kan variera från tjej till tjej men ca en halv deciliter under hela mensesen är vanligt.

Var kommer blodet ifrån?

Blodet kommer ifrån snippan. Du har tre öppningar i underlivet. En öppning där kisset kommer, en öppning där blodet kommer och en öppning där bajset kommer.

Gör det ont att ha mens?

Ja, det kan göra lite ont i magen. En del behöver ta en värktablett.

Vad finns det för bindor?

Det finns olika tjocklekar på bindor beroende på hur mycket man blöder.

Visa gärna olika bindor.

Hur ofta byter man bindor?

I början när man blöder som mest kan man byta varje gång man går på toaletten.

Var slänger man bindan?

Man kan linda in den i lite toalettpapper och slänga den i papperskorgen på toaletten.

Var köper man bindor?

Alla mataffärer och apoteket säljer bindor.

Hur sköter man hygien när man har mens?

Det är alltid viktigt att sköta sin hygien och extra viktigt när man har mens.

Vem kan man prata med om mens?

Du kan prata med din mamma, pappa, skolsköterskan eller någon annan vuxen person som du känner bra.

Varför får tjejer mens?

Tjejer får mens för att de någon gång i framtiden ska kunna få barn.

När en tjej blir könsmogen kan hon bli med barn. Varje månad lossnar ett ägg från hennes äggstock. Om ägget inte blir befruktat av spermier stöts det ut som en blödning. Det är mens.

I slutet av handledningen ligger en förenklad bild av tjejens underliv och mage i genomskärning. Visa och berätta att vi har en magsäck där maten kommer och en livmoder där ett barn kan växa om ägget blivit befruktat då man knullat utan preventivmedel.

Ska man bli glad över att man har fått mens?

Ja, det är ett tecken på att din kropp fungerar precis som den ska.

Snoppboken

I den här boken ligger fokus på när en kille får stånd, att det är naturligt och inte någonting att vara rädd för. På bilderna kan man se hur killens kropp förändras när han blir tonåring, att snoppen växer och att det kommer hår på könsorganet. Utifrån texten och bilderna i boken kan man diskutera en killes utveckling under puberteten.

Snoppboken är skriven i både andra- och tredjeperson. Det direkta tilltalet vänder sig direkt till killen, och visar på så sätt att informationen gäller just honom, samtidigt som texten i tredjeperson tydliggör att detta är ”normalt”, det händer killar när de kommer in i tonåren.

Används boken för högläsning i blandade grupper är det givetvis möjligt att hoppa över de meningar som är skrivna i andra person.

Diskussionsfrågor och förslag på svar

Kan snoppar se olika ut?

Snoppar kan se olika ut. En del är långa, andra korta, en del är tjocka, andra smala. Allt är normalt.

När börjar det växa hår runt snoppen?

Eftersom killar kommer i puberteten lite senare än tjejer börjar det växa hår runt snoppen vid elva till 13 års ålder.

När blir snoppen hård?

Snoppen blir hård när man tar på den och smeker den.

När killen gör det på sig själv onanerar han (*Se Onaniboken*). Det kan också kallas för att runka.

Snoppen kan också bli hård om man pussas eller tänker på någon som man är kär i eller tänd på.

Den kan också bli hård om man har för trånga kalsonger.

Ibland när killar sover kan de få utlösning utan att de märker det. När de vaknar kan det vara lite blött i sängen. Det är normalt och inte farligt.

Vad är utlösning?

Utlösning är en vätska som också kallas för sädesvätska. I sädesvätskan finns det spermier. Utlösningen är lite kletig, vit, grå eller gulaktig och ser ut som spott.

Utlösningen kommer ut från samma håll som kisset kommer, men aldrig samtidigt.

Vad är spermier?

Spermier är en könscell som bildas i pungen. De är så små att man inte kan se dem.

Rita gärna hur en spermie ser ut.

Hur sköter man sin hygien när man har haft utlösning?

Det är alltid viktigt att sköta sin hygien och extra viktigt när man har haft utlösning.

Man ska dra tillbaka förhuden och tvätta sin snopp annars kan man lukta illa. Det är också viktigt att byta kalsonger varje dag.

Onaniboken

Syftet med Onaniboken är att hjälpa elever att förstå att onani är normalt och skönt och något som de flesta människor gör. Man kan säga att onanera är som att ha sex med sig själv.

Vi möter ibland lärare och föräldrar som tycker att onani kan vara ett bekymmer och svårt att hantera. Med bokens bilder och text vill vi på ett tydligt sätt visa att det är okej att onanera och var man får och inte får göra det.

Boken inleds med en del diskussionsfrågor och svar i form av ett seriesamtal som man kan utgå ifrån i samtalet med eleverna. Seriesamtalen är en dialog mellan den vuxne och barnet/ungdomen, där barnet/ungdomen ställer frågorna och den vuxne svarar. Både frågor och svar är konkreta och lätta för läsaren att förstå.

Därefter visas förslag på var man får onanera och var man inte får onanera.

Fler diskussionsfrågor och förslag på svar

Hur gör man när man onanerar?

Man smeker, trycker eller gnider sina könsorgan. Killar smeker sin snopp och tjejer smeker sin snippa.

Man använder sina händer och fingrar (killar runkar och tjejer klittrar). Man kan få orgasm när man onanerar. (Hämtat från sexbyrå UR).

I slutet av handledningen finns en stor teckning av tjejens underliv som går att skriva ut och visa för eleverna.

Vad är orgasm?

Orgasm är en våg av extra sköna känslor som man kan känna när man onanerar eller har sex med någon.

Vad menas med att man ska vara försiktig när man onanerar.

Om du sticker upp något annat än fingrarna i snippan t.ex. en penna kan det orsaka stor skada och smärta.

Om du för in snoppen i något annat än din hand, t.ex. i ett rör så kan snoppen svälla och fastna.

Varför ska man vara ensam när man onanerar?

Det finns människor som kan ta illa upp och bli illa berörda om de ser att man onanerar.

I boken kan man läsa att man inte ska onanera i taxin, i skolan eller på fritids. Det finns många fler platser man inte ska onanera på. Den diskussionen kan föras i elevgruppen.

Kärleksboken

Kärlek är en stark känsla som alla känner. Det känns i hela kroppen när vi är kära. Ibland är man så kär att man inte gör något annat än tänker på den person man är kär i.

Med den här boken vill vi visa på att man kan känna kärlek till vem som helst. Det lilla barnets kärlek till sina föräldrar, kärlek till syskon, gosedjur eller till en förälskelse i tonåren. Viktigast är att veta att det är tillåtet att känna kärlek och bli förälskad, både i människor av det motsatta könet och människor av sitt eget kön.

Diskussionsfrågor och förslag på svar

Det finns mycket litteratur och musik om kärlek som man kan läsa och lyssna till och sedan diskutera utifrån den begåvningsnivå som eleverna befinner sig på.

Vad är kärlek? Prata om bilderna

Mamma och pappas kärlek till sitt barn. Bebisens kärlek till sin mamma och pappa.

Tonårskärlek, idolkärlek, avståndskärlek, olycklig kärlek, obesvarad kärlek och mogen kärlek.

Sexuell läggning, vad är det?

Sexuell läggning talar om att man kan bli kär i killar, tjejer eller både killar och tjejer.

Heterosexuell kallas det för om du bli kär i någon av motsatt kön, som i boken om Elin och Oskar.

Homosexuell kallas det för om du blir kär i någon av samma kön, som i boken om Ali och Emil eller Elsa och Astrid. En kille som blir kär i killar kallas ibland bög. En tjej som blir kär i tjejer kallas ibland lesbisk eller flata. En del tycker inte om att bli kallade "bög" eller "flata". Det är bättre att använda andra ord så att ingen tar illa upp.

Bisexuell kallas det för om du blir kär i både killar och tjejer.

Det finns ett samlingsnamn för olika sexuella läggningar som heter HBTO.

HBTO står för homo, bi, trans och queer. Queer står som paraplybegrepp för sexuella minoriteter.

Regnbågsflaggan är en symbol för HBTO-rörelsen. Den står för mångfald och färgerna har olika betydelse:

- Röd = livet
- Orange = helande
- Gul = solen
- Grön = naturen
- Blå = harmoni
- Lila = anden/själen

Hur känns det att vara kär?

När man är kär vill man ta på varandra, kramas och kyssas. Beröring ska alltid vara ömsesidig. Beröring får inte ske mot den andres vilja.

Hur kan man visa sin kärlek?

Det kan man visa på olika sätt t.ex. genom att vara omtänksam och göra sådant den andre tycker om.

Du kan ge komplimanger och berätta hur mycket du tycker om hen.

Fråga eleverna själva, de har ofta de bästa svaren!

Hur träffar man någon att vara ihop med?

Man kan t.ex. börja prata och visa att man är intresserad av den andre.

En del ungdomar tar kontakt med varandra via nätet. Diskutera farorna med nätet.

Kan man vara kär i flera personer samtidigt?

Prata och diskutera om avståndskärlek, idolkärlek m.m.

Vad betyder det att vara svartsjuk?

Man kan vara rädd för att den man är ihop med ska bli kär i någon annan. Rädsla att bli lämnad ensam.

Stoppboken

Varje barn, oavsett bakgrund, har rätt att behandlas med respekt och få komma till tals enligt FN:s konvention om barnets rättigheter (Barnkonventionen) som antogs 1989. Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp och att säga nej när något inte känns bra.

När man har en intellektuell funktionsnedsättning innebär det att man har en begränsning i sina kognitiva förmågor, men känslolivet är detsamma som hos alla andra. Man blir glad, ledsen, kär o.s.v. Skillnaden är att man kan ha svårigheter med att uttrycka sina känslor.

I vår kultur finns det "tyst" kunskap som vi alla tidigt tillägnar oss men som en person med kognitiva svårigheter kan ha svårt att förstå och tolka.

Många barn/tonåringar med IF känner en osäkerhet inför nya händelser som de inte har erfarenhet av. Stoppboken ger här några exempel på situationer och förslag på hur man kan agera.

Ett bra sätt att öva sig på hur man ska agera i olika situationer är att använda drama i undervisningen. Använd boken som inspiration till dramaövningar.

Du kan också använda dig av sociala berättelser eller seriesamtal (se Sociala berättelser, seriesamtal, Birgitta Andersson AB).

Diskussionsfrågor och förslag på svar

Diskutera vad som kan ge bra/positiva känslor:

- att äta god mat
- att vara tillsammans med kompisar
- att säga snälla saker till varandra
- att pussas om båda vill det
- att gå på kalas.

Diskutera vad som kan ge dåliga/negativa känslor?

- att känna sig ensam och utanför
- att inte få vara med och leka
- att bli retad
- när någon man är kär i är kär i någon annan.

Vad betyder sexuella trakasserier?

Det kan vara:

- när någon tar på dig på ett sätt som inte känns okej
- att någon sprider sexuella rykten om dig

- att någon skickar sexmeddelanden eller lägger upp sexbilder av dig på nätet
- att någon rör vid dina privata kroppsdelar, som bröst, stjärt, snopp osv.

Är det tjejer eller killar som drabbas mest av sexuella trakasserier?

Diskutera tillsammans.

Diskutera hur du ger klara och tydliga signaler när något känns fel.

Ett nej är alltid ett nej.

Om ditt nej inte uppfattas som ett nej, gå därifrån.

Är det ok att ändra sig och säga nej även om man först sagt ja?

Absolut. Du kan alltid ändra dig och säga nej efter att du sagt ja. Om till exempel kramen, pussen eller kyssen känns inte så bra som du trodde, då ska du säga "STOPP - jag vill inte att du kramar/pussar mig längre". Du bestämmer över din egen kropp.

Hur kan man få veta om det är ok att ta på eller pussa en annan person?

Att fråga är alltid bäst. Du kan till exempel säga "Jag vill gärna krama dig, får jag det?"

Det finns vuxna, både män och kvinnor som lockar barn/tonåringar till olika sexuella aktiviteter. De kan locka dig med pengar, godis eller något annat för att få med dig. Vad kan du göra för att undvika att hamna i en sådan situation?

Var misstänksam, berätta för någon vuxen som du har förtroende för vad som händer dig. Om någon vill locka med dig i t.ex. en bil, säg nej och gå därifrån.

Om någon tvingar dig till att ha sex mot din vilja kallas det för ett sexuellt övergrepp och är straffbart. Detta kan ge fängelse för förövaren.

Boken om att knulla

– tjej och kille / tjej och tjej / kille och kille

Vi har alla rätt till kunskap om vår kropp och sexualitet. Sex är fortfarande ett tabubelagt ämne och ofta förbises de sexuella behoven hos funktionshindrade. Oavsett funktionsvariationer så har personerna samma längtan och drift både känslomässigt och sexuellt som andra. Att vilja knulla är naturligt, men det finns en hel del att tänka på för att det ska bli en fin upplevelse för båda.

En del lärare/pedagoger kanske tycker ordet ”knulla” låter onödigt grovt, men i dessa böcker använder vi det för att det är ett ord som de flesta elever känner till och vet vad det betyder. Ord som samlag kan förväxlas med att vara i ”samma lag”, ordet ”sex” är en siffra och begrepp som att ”ligga med” är inte heller bra då man ibland kanske ligger i samma säng som sin mamma eller pappa.

I boken om att knulla tjej och tjej beskriver vi att de ”klittrar”. Då vår erfarenhet är att många tjejer inte vet hur deras snippa ser ut så visa bilder på tjejens/kvinnans könsorgan. En stor bild finns med i handledningen. Berätta var klitoris sitter, vilken öppning mensens kommer ifrån och var killens snopp förs in samt vilken öppning kisset kommer ifrån.

Med böckerna om att knulla vill vi förmedla kärleken mellan två människor. Teknik/sätt att knulla på kan variera. Det viktigaste är att det känns bra för båda parter. Alla ska kunna vara sig själva och älska den man vill. Det är en mänsklig rättighet!

Diskussionsfrågor och förslag på svar

Det finns olika ord för begreppet knulla.

Man kan även säga ”ligga med”, ”ha sex”, ”samlag” eller att ”pipa”.

Det finns olika ord för att hångla.

Man kan säga ”kyssas och smekas” eller ”strula”.

Vad betyder att knulla med sig själv?

Man smeker, trycker eller gnider sina könsorgan. Killar smeker sin snopp och tjejer smeker sin snippa.

Man använder sina händer och fingrar (killar runkar och tjejer klittrar). Man kan få orgasm när man onanerar.

(Se Onaniboken.)

Vad betyder det att vara kåt?

”Vad händer när det tänds”? När man blir kåt får man lust att onanera eller knulla (*se sid 4 i Boken om att knulla – Tjej och kille*).

Vilka namn finns det på tjejens och killens kön?

Det finns olika namn på könet.

Tjej: snippa, fitta, vulva, kutta, mus, vagina, slida, murra, springa, mutta osv.

Kille: snopp, kuk, snorre, penis, balle, stake, pitt osv.

Varför finns det så många olika namn? – Diskutera.

Vad betyder ”att vara köns mogen”?

Tonårstjejen får ägglossning/mens – kan bli med barn när hon knullar.

Tonårskillen bildar spermier – kan göra tjejen med barn när de knullar.

Måste man ha nått en viss ålder för att knulla?

Prata om lovlighet/sexuell myndighetsålder.

Samma ålder gäller för alla oavsett kön. Lagen säger att en person som är över 15 år inte får ha sex med någon yngre än 15 år.

Måste man knulla när man är tillsammans?

En del par nöjer sig med att pussas och kramas. Det finns även de som begränsas av sitt funktionshinder och därför inte kan genomföra ett samlag.

Det finns tekniska hjälpmedel för sexuella behov för både män och kvinnor. Några exempel är massageapparat, dildos m.m.

Diskutera vidare.

I böckerna vill Elin och Oskar, Elsa och Astrid och Ali och Emil knulla. Hur gör man om bara den ena vill knulla?

Du bestämmer över din kropp, ingen får göra något mot dig som inte känns bra.

(Se Stoppboken och samtala utifrån den.)

Personerna i böckerna känner varandra väl. Är det viktigt att du känner den du knullar med?

När du känner en person väl är det lättare att känna sig trygg och avslappnad. Du kan säga hur du vill ha det. Diskutera vad det kan betyda.

Kan man knulla med en person av samma kön?

Ja, en del människor blir kära eller känner attraktion till andra med samma kön. Då är man homosexuell. Tjejer som älskar varandra kallas för lesbiska och killar kallas för bögar. En del kan känna kärlek till människor av båda könen, det kallas för bisexualitet.

Sexuell läggning, vad är det?

Sexuell läggning talar om att man kan bli kär i killar, tjejer eller både killar och tjejer.

Heterosexuell kallas det för om du blir kär i någon av motsatt kön, som i boken om Elin och Oskar.

Homosexuell kallas det för om du blir kär i någon av samma kön, som i boken om Ali och Emil eller Elsa och Astrid. En kille som blir kär i killar kallas ibland bög. En tjej som blir kär i tjejer kallas ibland lesbisk eller flata. En del tycker inte om att bli kallade ”bög” eller ”flata”. Det är bättre att använda andra ord så att ingen tar illa upp.

Bisexuell kallas det för om du blir kär i både killar och tjejer.

Det finns ett samlingsnamn för olika sexuella läggningar som heter HBTO.

HBTO står för homo, bi, trans och queer. Queer står som paraplybegrepp för sexuella minoriteter.

Regnbågsflaggan är en symbol för HBTO-rörelsen. Den står för mångfald och färgerna har olika betydelse:

- Röd = livet
- Orange = helande
- Gul = solen
- Grön = naturen
- Blå = harmoni
- Lila = anden/själen

Varför används ordet bög som skällsord?

För att det är ett tabubelagt ord som har blivit ett negativt uttryck.

Det är mycket fokus på att penetrera/penetreras.

Diskutera andra sätt att ha sex på t.ex. kela, hångla, gnida sitt könsorgan mot varandra med eller utan kläder. Hur kan man göra med någon av motsatt kön? Hur kan man göra med någon av samma kön.

I slutet av handledningen finns en stor teckning av tjejens underliv som går att skriva ut och visa för eleverna.

När en tjej och kille knullar kan det bli barn, när en tjej och tjej eller kille och kille knullar, kan det inte bli barn. Vad borde Elin och Oskar ha tänkt på innan de knullade?

De borde ha använt kondom som man kan köpa i nästan alla affärer. De kunde ha tränat att sätta på kondom på Oskars snopp när de låg på sängen och blev kåta.

Varför kan Elin bli med barn när Oskar och hon knullar?

De har oskyddat sex som betyder att de inte använder preventivmedel.

Ägglossning/spermier, hur hänger det ihop? Se *Boken om att bli med barn*.

Kan tjejer använda kondom?

Nej, tjejer kan inte använda kondom. Det finns andra preventivmedel som tjejer kan använda. Preventivmedel kallas det som skyddar en från att bli med barn. Se *Boken om att knulla utan att bli med barn*.

Vad ska man göra om man glömmer sitt preventivmedel eller om kondomen går sönder?

Du ska berätta för en vuxen som kan hjälpa dig att få kontakt med ungdomsmottagningen.

De kan hjälpa dig med att testa om du har blivit gravid, fått någon smittsam könssjukdom och eventuellt ge dig ett dagen efter-piller.

Kan man bli sjuk i snippan eller snoppen?

Precis som du kan bli förkyld och t.ex. få ont i halsen, kan du bli sjuk i snippan och snoppen.

Sjukdomar i snippan och snoppen kallas för könssjukdomar.

Könssjukdomar är ett samlingsnamn för infektioner som kan överföras vid sexuell kontakt. Tjejens kön är snippa och killens kön är snopp.

Det finns olika sorters könssjukdomar. Den vanligaste är Klamydia. Andra könssjukdomar är Gonorré, HPV, Syfilis, HIV, Kondylom, Candida (svamp) och genital Herpes. Dessa sjukdomar ger olika symtom t.ex. sveda när man kissar eller klåda i underlivet samt sterilitet.

Det enda som skyddar mot könssjukdomar är kondom.

I skolan får numera alla tjejer i åk 5 HPV-vaccination. HPV eller humant papillomvirus är ett vanligt virus. En del HPV-virus kan ge cellförändring som kan ge cancer i underlivet. Det är viktigt att man regelbundet tar cellprover även om man har vaccinerat sig.

Diskussionsfrågor och förslag på svar

Om du är tillsammans med någon, hur vet du då att den inte har någon smitta?

Det kan du inte veta, men har din partner haft flera sexuella kontakter kan det vara bra att undersöka att hen är frisk i snippan eller snoppen innan ni börjar knulla.

Var kan man undersöka sig?

På ungdomsmottagningen, gynekologisk mottagning, vårdcentral och venerologisk mottagning.

Hur kan könssjukdomar smitta förutom genom samlag där man inte skyddar sig?

Smitta kan överföras kön-kön, kön-fingrar-kön, tunga-kön eller via sexleksaker.

Kan man bli frisk igen om man har fått en könssjukdom?

De flesta könssjukdomar är lätta att bota medan andra inte är det.

Om man blir sjuk i snippan eller snoppen vilken medicin får man då?

Vilken behandling du får beror på vilken könssjukdom du har. Många könssjukdomar behandlas med antibiotika.

För att förhindra att de här sjukdomarna sprids finns det en särskild lag som heter Smittskyddslagen. Om du får en sjukdom som ingår i smittskyddslagen måste du berätta vem du haft sex med så att den också kan få behandling. Du kan vara anonym om du vill.

Skyddar kondom mot allt?

Kondom är bästa skyddet mot sexuella sjukdomar, men skyddar inte mot allt t.ex. herpes.

Kan två tjejer som knullar smitta varandra?

Det är mindre risk att två tjejer smittar varandra. Tjejer kan tänka på att inte stoppa in fingrarna i både sin egen och den andras snippa eller använda samma dildo utan att tvätta den mellan. Om man vill kan man ha kondom på fingrar och sexleksaker.

Boken om att knulla utan att bli med barn

Knulla är naturligt och de flesta knullar för att det är skönt, inte för att de vill ha barn.

För att knulla säkert använder man preventivmedel som både skyddar mot könssjukdomar och att bli med barn. Det är viktigt att känna till vilka preventivmedel som finns.

Diskussionsfrågor och förslag på svar

Vad finns det för olika preventivmedel?

För tonårstjejer och kvinnor finns det p-piller, p-stav och spiral. Det finns även p-spruta (som vi inte tar upp i boken).

För tonårskillar och män finns det kondom.

Hur använder man kondom?

Visa hur riktiga kondomer ser ut. Visa hur du sätter på en kondom på en löspenis. Berätta att snoppen måste vara hård d.v.s. att killen måste ha stånd för att man ska kunna trä på kondomen.

Vill ni köpa en ”demonstrationspenis”, gå till en butik där de säljer sexleksaker. Man kan även köpa sexleksaker på vissa apotek. Det går också att beställa på nätet.

Undvik penisliknande föremål t.ex. gurkor för det kan uppfattas fel. En gurka äter man. Kondom kan också kallas för ”knullegummi ”och ”kådis”.

Hur väljer man preventivmedel?

Vilket preventivmedel en tonårstjej/kvinna väljer beror på vad som passar henne bäst. P-piller måste tas varje dag och kan vara lätt att glömma om man har svårt att komma ihåg. P-staven är inopererad under huden och sitter där och fungerar tills den tas bort.

Spiral måste en barnmorska sätta in i livmodern.

Du kan få hjälp att välja av personal på ungdomshälsan.

Skyddar dessa preventivmedel mot könssjukdomar?

Nej, det är bara kondom som skyddar mot det.

Förklara vad smitta är hur den överförs mellan två personer.

Vad ska man göra om man glömmer sitt preventivmedel eller om kondomen går sönder?

Du ska berätta för en vuxen som kan hjälpa dig att få kontakt med ungdomsmottagningen. De kan hjälpa dig med att testa om du har blivit gravid, fått någon smittsam könssjukdom och eventuellt ge dig ett dagen efter-piller. *Läs böckerna om att bli med barn och att bli sjuk i snippan och snoppen.*

När kondomen går sönder kan killens spermier komma in i din snippa så du blir med barn. *Förklara åter hur ett barn blir till. Upprepandets pedagogik är viktig i anpassad skola.*

Vad är ett dagen efter-piller?

Dagen efter-piller är en tablett som du kan ta om du glömt att använda preventivmedel när du knullat eller om kondomen gick sönder. Dagen efter piller är INGET preventivmedel.

Om du knullat utan skydd eller om det inte fungerat ska du berätta för någon vuxen som du litar på. Den personen kan till exempel vara din mamma, pappa, lärare eller skolsköterska. Du kan då få hjälp att komma till en ungdomsmottagning där du kan få ett dagen efter-piller. Där kan du också få hjälp med preventivmedel som fungerar för dig så du inte blir med barn eller får en könssjukdom.

Alla har vi varit sjuka någon gång. Kan man få sjukdomar i snippan och snoppen?

Ja, det kallas för könssjukdomar. Du kan smitta den du knullar med om du har en könssjukdom. *Läs mer i Kan man bli sjuk i snippan eller snoppen?*

Vad betyder det att du kan smitta en annan person?

Det kan betyda att om Elin har en sjukdom i sin snippa så kan också Oskar få denna sjukdom i sin snopp.

Finns det något som skyddar mot könssjukdomar?

Ja, kondom är det enda preventivmedel som skyddar mot könssjukdomar.

Måste mamma och pappa veta att du går till ungdomsmottagningen?

Nej, men det kan vara skönt att ha en nära vuxen som känner dig och som kan hjälpa dig i frågor som kan uppkomma.

Exempelvis: Vad gör jag om en kondom går sönder?

Kan du gå till ungdomsmottagningen fast du inte behöver preventivmedel?

Ja, du kan gå dit med alla frågor och funderingar som du har kring sex och samlevnad. Både tjejer och killar kan besöka ungdomsmottagningen.

När du blir för gammal för att gå till ungdomsmottagningen kan du gå till mödravårdscentralen och prata med en barnmorska.

Du kan ringa 1177 om du behöver hjälp med vem du ska fråga.

Om jag blir med barn, måste jag föda det då?

Du behöver inte föda ditt barn om du inte vill. I Sverige har vi en lag som säger att tjejen bestämmer själv om hon vill föda sitt barn eller göra abort. Du bestämmer över din egen kropp.

Att göra abort betyder att barnet som växer i dig tas bort ur din livmoder, så att du inte är med barn längre.

Abort kan göras på olika sätt. För en del tjejer kan en abort kännas jobbigt både känslomässigt och kroppsligt. Det är bra om någon vuxen du litar på kan vara med dig när du gör abort.

Det är viktigt att du berättar att du kanske är med barn så fort du kan. Rådgivning för abort kan du få på ungdomsmottagningen eller på sjukhuset.

Boken om att bli med barn

Diskussionsfrågor och förslag på svar

Hur förstår Elin att hon är med barn?

Menstruationen uteblir. Hon kan känna sig trött och illamående. Brösten blir ömma.

Hur blir Elin säker på att hon är med barn?

Hon lämnar ett urinprov till vårdcentralen eller kvinnokliniken.

Det finns graviditetstest att köpa på apoteket. Resultatet kan avläsas hemma.

Om provet visar att Elin är med barn får hon beställa tid på mödravårdscentralen.

Där får hon och Oskar träffa en barnmorska med jämna mellanrum under hela graviditeten.

Kan man ha mens fast man är med barn?

Ja, en del blöder från snippan när de är med barn. När man är med barn kan man också ha lite magont som känns som mensvärk.

Vad gör barnmorskan på mödravårdscentralen?

Barnmorskan lyssnar på barnets hjärtljud och mäter magen för att se att barnet växer som det ska. Elin och Oskar får goda råd om hur de ska leva under tiden som de väntar barn.

För att förstå hur barnet växer och utvecklas i magen finns en hel del bra bildmaterial och filmer att ta del av.

Hur länge är man med barn/gravid?

Nio månader.

Var föder man sitt barn?

De flesta väljer att föda sitt barn på sjukhuset.

Hur vet man att det är dags att föda?

Du får värkar som känns som kraftiga menssmärtor.

Gör det ont att få barn?

Ja, det gör ont och det gör ont länge.

Förlossningen kan delas upp i tre faser;

Öppningsskedet, då öppnar sig livmodermunnen och barnet tränger ner i bäckenet.

Utdrivningsskedet, då kommer barnet ut.

Efterbördsskedet, då kommer livmoderkakan ut.

Tar det lång tid att föda barn?

Ja, för de flesta kvinnor tar det många timmar innan barnet föds.

Finns det andra sätt att föda barn än genom snippan (vaginalt)?

Ja, om man har för trångt bäcken eller det är fara för mammans eller barnets liv kan det bli aktuellt med kejsarsnitt.

Har man alltid rätt till sitt barn?

Barn har egna rättigheter och om du som förälder brister i omsorg kring ditt barn kan ditt barn bli omhändertaget.

Diskutera vad det kan innebära. ”Brister i omsorg”, vad kan det betyda?

På den sista bilden i boken står det en kvinna en bit ifrån Oskar och Elin. Diskutera vem det kan vara.

Exempel på svar: Det kan vara någon i Elin och Oskars närhet som en mor- eller farförälder. Det kan vara en ”hemmahosare” eller någon från socialtjänsten.

Elin och Oskar kommer alltid att behöva stöd och hjälp i sitt föräldraskap.

Boken om att ha barn

Många unga kvinnor med IF vill efter avslutad skolgång bilda familj och få barn. Valet är deras och det är de som bestämmer, men det är viktigt att deras beslut är grundat på kunskap. Ju mer information de får desto mer benägna är de att skjuta upp beslutet att skaffa barn. Ett barn innebär ett stort ansvar.

Forskning visar att 40–60% av barn till föräldrar med IF blir omhändertagna. Att ta emot hjälp är en möjlighet att klara föräldraskapet, men för en del föräldrar blir föräldraskapet trots hjälp för svårt. Barnet behöver i så fall i stället i bo i ett familjehem.

Forskning visar även på hög ärftlighet. Risken att få ett barn med funktionshinder om man själv har en individuell funktionsnedsättning, är mycket högre än för den övriga befolkningen. 15% högre risk om en förälder har IF och 40% om båda har det.

Tanken med denna bok är att ge en större förståelse för vad det innebär att vara förälder.

Diskussionsfrågor och förslag på svar

Vad betyder det att Elin och Oskar alltid kommer att behöva hjälp i sitt föräldraskap?

När man har en individuell funktionsnedsättning har man svårare att planera och lösa problem som uppkommer. Utan barn så kunde Elin och Oskar vila för att orka med vardagen, men sedan de fått barn finns det mindre ledig tid till återhämtning och har fler sysslor att göra. Max behov måste alltid komma i första hand (se SUF:s material).

Vem är Lena?

Lena är en familjeterapeut. En familjeterapeut kan man få om man behöver hjälp i sitt föräldraskap. En familjeterapeut hjälper till med praktiska saker i hemmet och ger utbildning. Barnet får det bättre och tryggare om föräldrarna tar emot stöd och hjälp.

Vad behöver ett barn för att må bra och vad har du för ansvar som förälder?

”Oavsett var du är eller vad du gör är ditt barn alltid första prioritet”.

Diskutera vad ett barn behöver:

- ◆ Kärlek
- ◆ Mat
- ◆ Vila och regelbundenhet för god utveckling
- ◆ Rena blöjor
- ◆ Rätt kläder efter årstid
- ◆ Stimulans, läsa sagor, leka med det både ute och inne
- ◆ Skydd från att skada sig. Diskutera olika sätt som ett barn kan skada sig på, tex fallolycka, het välling, kontaktuttag, sätta i halsen
- ◆ Tar hand om barnet när han/hon är sjuk
- ◆ Sätta gränser.

Hur mycket tid tar ett barn?

Man kan inte göra så många andra saker när man har ett litet barn att ta hand om. Det är viktigt att båda föräldrarna tar sitt ansvar för barnet

Med ett barn har ni som föräldrar mindre tid för er själva och för varandra. Man hinner inte heller träffa vänner och familj lika ofta. Ni har inte heller samma tid för fritidsaktiviteter och för att gå ut och roa er.

Vilka vardagssysslor måste du sköta när du har ett barn?

Du måste:

- ◆ Se till att det alltid finns mat hemma
- ◆ Laga mat varje dag
- ◆ Ringa samtal
- ◆ Fylla i papper och ansökningar
- ◆ Stimulera, läsa, leka, prata med...
- ◆ Byta blöjor
- ◆ Trösta om barnet är ledset, även om det är mitt i natten
- ◆ Tvätta kläder
- ◆ Bädda rent i sängarna
- ◆ Städa och vädra
- ◆ Plocka undan små föremål eller andra farliga saker som barnet kan stoppa i munnen eller göra sig illa på
- ◆ Betala räkningar
- ◆ Vattna blommor
- ◆ Sköta husdjur om du har några

Diskutera bilden på sidan 4. Hur kan det kännas när det inte blir riktigt som man har tänkt sig?

Elin och Oskar hade tänkt sig en mysig kväll, men det blev inte som de hade tänkt sig. Det kanske blir många nattningar innan Max somnar.

Vems tur är det nu att natta? Hur delar man på ansvaret?

Hur kan det påverka Elins och Oskars relation?

Max har ofta ont i magen. Diskutera vad kan det bero på och vad kan du som förälder kan göra.

Det är viktigt att du går på regelbundna besök på barnavårdscentralen. Där finns specialutbildad personal som kan hjälpa dig med dina frågor. Du behöver lära dig att tolka ditt barns signaler exempelvis om det har ont, är sjukt och behöver läkarvård.

Diskutera bilden på sidan 5? Hur lär man sig att tolka barnets signaler?

Liknande situationer kommer Elin och Oskar att hamna i många gånger under Max barndom. Hjälp finns att få av t.ex. Lena, familjehemsterapeuten, eller BVC-personal. Det kan också finnas mor- och farföräldrar som kan hjälpa till.

Diskutera bilden på sidan 6 där familjehemsterapeuten Lena har kommit in i familjen.

Elin och Oskar vill och behöver ta emot hjälp av Lena. Hon kommer hem till dem varje dag. De får råd, hjälp och vägledning för att stärka sitt föräldraskap. Vad kan det innebära?

Många personer med utvecklingsstörning tror att man blir MER självständig om man skulle få ett barn. Man blir liksom vuxen på riktigt. Men det kan bli tvärtom. Man behöver MER hjälp och ha flera personer inblandade i sitt liv när man har en utvecklingsstörning och får barn.

Vad kan hända om ett föräldrapar som behöver stöd inte tar emot det?

Barn har egna rättigheter och som förälder har du inte per automatik rätt till ditt barn. Om barnet inte får sina behov tillgodosedda och om omsorgen kring barnet sviktar kan barnet omhändertaras av socialtjänsten och bli placerat i ett familjehem. Forskning visar på att ca 40–60% av barn till föräldrar med IF blir omhändertagna och placerade i familjehem.

Snippboken

I snippboken beskrivs snippans viktigaste delar enkelt och tydligt. Texten är skriven i du-form och vänder sig på så sätt direkt till tjejen som läser/lyssnar.

Diskussionsfrågor och förslag på svar

Vad är en snippa?

Snippa är ett ord för tjejen könsorgan eller underliv. I snippboken beskrivs snippans viktigaste delar enkelt och tydligt. Texten är skriven i du-form och vänder sig på så sätt direkt till tjejen som läser/lyssnar.

Snippan har flera delar, till exempel slida, blygdläppar och kishål.

Finns det andra ord för slida?

Slidan kan också kallas vagina. Ett annat ord är fitta. Det tycker många är ett otrevligt ord.

Kan snippor se olika ut?

Snippor kan se olika ut. Blygdläpparna kan till exempel vara olika stora. Det finns inget utseende som är bättre eller sämre. Allt är normalt.

När börjar det växa hår runt snippan?

Det börjar växa hår runt snippan när tjejen kommer in i puberteten. De flesta tjejer kommer i puberteten när de är mellan 11–13 år, men det är också vanligt att vara yngre eller äldre.

Kommer kisset ut ur snippan?

Ja, kisset kommer ut ur kishålet som är en av snippans delar. Ett annat ord för kishål är urinöppning.

Hur kan man se hur ens egen snippa ser ut?

Du kan titta på din egen snippa med hjälp av en spegel.

Vad är en flytning?

En flytning är en ljus kladdig vätska som kan komma ut ur snippan ibland. Det är inte farligt.

Om flytningarna börjar lukta väldigt illa så ska du prata med en vuxen, till exempel skolsköterskan eller någon på ungdomsmottagningen.

Ska man tvätta snippan?

Det är bra att skölja av snippan med vatten när du tvättar kroppen. Du ska inte tvätta snippan med tvål.

Vad ska man göra om snippan kliar?

Om det kliar eller luktar väldigt illa om snippan ska du prata med en vuxen, till exempel skolsköterskan eller någon på ungdomsmottagningen.

Vad är mens?

Mens är blod som kommer från snippan. Blodet kommer ut genom slidan. Du kan läsa mer om mens i *Mensboken*.

Kan det kännas skönt att ta på snippan?

Ja, många tycker det känns skönt att ta på och att smeka sin snippa. Det kallas att onanera.

Abortboken

Abortboken handlar om Elin och Oskar, som är föräldrar till Max. De vill inte ha flera barn, men så går kondomen sönder. Vad gör de nu? Boken beskriver enkelt och konkret processen från graviditetsbesked till abort.

Diskussionsfrågor och förslag på svar

Vad betyder det att göra abort?

Att göra abort är att avbryta en graviditet. Om du är med barn och gör abort så är du inte längre med barn sedan.

Varför kan man göra abort?

Du behöver inte någon anledning att göra abort. Du väljer helt själv.

Kan man göra abort när som helst?

Nej, du får inte göra abort när barnet i magen är så stort att det skulle kunna överleva utanför magen. När det har gått 18 veckor från att du blev gravid får du inte längre göra abort utan anledning.

Om du inte kommer kunna ta hand om barnet kan du få göra abort tills det gått 21 veckor och sex dagar från att du blev gravid. Då får du ett särskilt tillstånd. Du kan också få göra abort sent om barnet i magen har en allvarlig sjukdom.

När det gått 22 veckor från att du blev gravid får du inte längre göra abort.

Vänta inte med att ta reda på om du är gravid, om du tror att du kan vara det!

Hur vet man om man är gravid?

Det vanligaste tecknet på att du är gravid är att menssen inte kommer. Andra tecken kan vara att du mår illa, bröstet ömmar och spänner, du känner dig trött och blir känslig för vissa lukter.

Vad ska man göra om man tror att man är gravid?

Om du tror att du kan vara gravid är det viktigt att genast ta reda på om det är så. Du kan gå till en ungdomsmottagning eller mödravårdscentral för att göra ett graviditetstest. Det finns även graviditetstest att köpa på Apoteket som du kan ta med dig och göra testet hemma.

Prata med en vuxen du har förtroende för om du är osäker på vad du ska göra.

Vänta inte med att ta reda på om du är gravid!

Blir man ledsen av att göra abort?

En del känner sig ledsna efter att de gjort en abort. De kanske önskar att de kunde föda barnet, men förstår att det inte går. Då kan det kännas sorgligt att göra abort. Om du gör abort och känner dig ledsen kan du prata med en kurator, eller få stöd stöd av personal på abortmottagningen eller en ungdomsmottagning.

Andra blir inte ledsna alls av att göra abort. Det finns inga känslor som är rätt eller fel.

Bli ihop-boken

Bli ihop-boken innehåller tre berättelser med alternativa slut, där läsaren väljer själv hur det ska sluta. Det handlar om par som blir – eller inte blir – ihop. Boken visar förslag på hur man kan närma sig och göra för att bli ihop med den man gillar. Och vad kan hända om den andra inte är kär tillbaka? I berättelserna blir tjejer och killar kära i personer både av det egna och av det motsatta könet.

Diskussionsfrågor och förslag på svar

Hur träffar man någon att bli ihop med?

Du kan träffa någon att bli ihop med på olika ställen. En del blir kära i någon som går i samma skola eller jobbar på samma jobb. Om du har ett intresse kanske du kan träffa någon som också har samma intresse. Om du till exempel brukar träna eller dansa kanske du kan träffa någon där.

Många träffas också genom appar på telefonen. Det finns flera olika appar som är till för den som vill träffa någon. De brukar kallas dejting-appar.

Vad händer om den man är kär i inte är kär tillbaka?

Det är vanligt att bara en är kär. Många blir väldigt ledsna om de blir kära i någon som inte är kär tillbaka. Tänk på att det är väldigt vanligt. De flesta du känner har säkert också varit med om att vara kär i någon som inte är kär i dem. Efter hand brukar man bli mindre och mindre ledsen. Sedan känns det bra igen.

Vad gör man på en dejt?

Man kan göra precis vad som helst på en dejt. Till exempel fika och prata, gå på bio eller spela minigolf. Om ni inte känner varandra så bra kan det vara bra att göra något roligt tillsammans. Då kan det gå lättare att lära känna varandra.

När du pratar med den du är på dejt med är det bra att komma ihåg att fråga den om saker. Du kan till exempel fråga vad den tycker om att göra. Då visar du att du vill lära känna den du dejtar.

Måste man pussas och kramas när man är ihop?

Nej, du måste aldrig pussa eller krama någon om du inte vill. Kanske tycker du om att pussas och kramas ibland, men inte alltid. Det kan du säga att du inte vill just nu. Du bestämmer över din kropp.

Hur använder man en dejting-app?

Olika appar fungerar på olika sätt. Ofta skriver du lite om dig själv och lägger ut en bild. Du ska aldrig lägga ut bilder där du är naken eller har underkläder. Du ska inte heller skriva vilken adress du

bor på eller vad du har för telefonnummer eller personnummer. Tänk på att vem som helst kan titta på det du lägger ut på appen.

Sedan kan du leta efter andra som du tror att du skulle passa ihop med. Om du hittar någon kan ni skicka meddelanden till varandra eller prata för att se om ni gillar varandra. Sedan kan ni prova att träffas.

Om du vill använda en dejting-app är det bra om du kan få hjälp av en vuxen som du litar på. Det kan vara till exempel dina föräldrar eller någon på habiliteringen.

Är det säkert att använda dejting-appar?

Nej, det är lätt att bli lurad av andra på en dejting-app. Därför behöver du vara försiktig om du ska använda en app. Tänk på att:

- ◆ Inte lägga ut bilder där du är naken eller bara har underkläder. Du ska inte heller skicka sådana bilder till någon du skriver med på appen.
- ◆ Om du pratar med någon på videochatt ska du inte heller visa dig utan kläder.
- ◆ Inte skriva viktig information om dig själv. Till exempel din adress, ditt telefonnummer eller ditt personnummer.
- ◆ Aldrig skicka pengar, kreditkortsnummer eller lösenord till någon.

Hur gör jag om jag vill träffa någon jag lärt känna på nätet eller på en dejting-app?

Första gångerna du ska träffa någon på riktigt måste du vara försiktig. Kom ihåg att den du har skrivit med kan ha ljugit om sig själv. Berätta för någon vuxen om vem du ska träffa och var ni ska ses. Träffas inte hemma hos någon av er, utan bestäm att ni ska ses på en plats där det finns andra människor. Till exempel på ett kafé, på bio eller i en park där det är många människor. Du kan också säga att du vill ta med dig någon som sällskap första gången ni ses.

Jämställdhetsboken

I Jämställdhetsboken förklaras begreppet jämställdhet på en mycket enkel nivå och öppnar genom konkreta och vardagliga exempel upp för en diskussion om vad jämställdhet innebär i praktiken. Det handlar bland annat om Edvin som vill ha kjol på sig i skolan, men hans mamma förbjuder honom. Vi får även träffa en familj där lillebrodern Elias får vara ute längre på kvällen än sin storasyster Lina. Vilka regler ska syskonen ha om det ska vara jämställt, är en av flera frågor som ställs i boken och som kan diskuteras i klassrummet efteråt.

Diskussionsfrågor och förslag på svar

Vad handlar jämställdhet om?

Jämställdhet handlar om att alla ska ha det lika bra. Det ska inte spela någon roll om du är man eller kvinna eller inte är något av dem.

Om det är jämställt har alla samma möjligheter. Män och kvinnor kan ha samma jobb, och göra samma saker. Alla ska också behöva följa samma regler. Det ska inte finnas olika lagar för män och kvinnor. Män och kvinnor ska få vara med och bestämma lika mycket.

Är det jämställt i Sverige?

Sverige är ganska jämställt. I Sverige är diskriminering förbjudet. Diskriminering är att behandla någon sämre, till exempel för att den är kvinna eller för att den är man. Det kan också vara att behandla någon sämre för att den har en annan religion, eller hudfärg, eller för att den har en funktionsnedsättning.

Men det är ändå inte helt jämställt i Sverige. Det är till exempel vanligt att kvinnor städar mer hemma än män. Många män tjänar mer pengar än kvinnor som har samma slags jobb. Fler politiker som bestämmer i Sverige är män än kvinnor.

Har killar det bättre än tjejer?

När vi pratar om jämställdhet pratar vi ofta om att vi ska göra det bättre för kvinnor. Det beror på att det finns väldigt mycket orättvisor, där män har det bättre. Men killar har det inte bättre på alla sätt. En del killar upplever till exempel att de måste vara tuffa för att de är killar. De vågar inte visa när de är ledsna eller rädda.

Varför är inte allt jämställt?

Det handlar mycket om traditioner. Förr var det vanligt att kvinnor tog hand om barnen och hemmet medan männen jobbade. Många trodde att män var bättre på att tänka och bestämma. Idag är det annorlunda. Men en del vanor och traditioner finns fortfarande kvar från förr.

Hur är tjejer och killar olika?

Ofta kallar vi personer med snopp för killar och de med snippa tjejer. Kroppen hos killar och tjejer ser lite olika ut. Killar brukar också vara lite starkare än tjejer. Men skillnaden mellan tjejer och killar är mycket mindre än likheterna. Och två killar kan vara mer olika varandra än en kille och en tjej.

En del känner sig också som tjejer fast de har snopp och en del känner sig som killar fast de har snippa. Och vissa känner sig inte som varken tjej eller kille. Det viktiga är vad du känner dig som, inte vad du ser ut att vara. Så både killar och tjejer kan också se ut på många olika sätt!

Får alla ha på sig kjol?

Ja, alla som vill får klä sig i kjol och klänning. Det är mycket vanligare att tjejer gör det. Det finns inga lagar om att killar inte får ha på sig kjol.

SUF-Kunskapscentrum

SUF-Kunskapscentrum är ett projekt som arbetar med att samla och sprida kunskap om stöd till barn och föräldrar i familjer där någon förälder har IF eller andra kognitiva svårigheter som påverkar föräldraförmågan.

SUF-Kunskapscentrum har tidigare finansierats av Arvsfonden. Nu är det Region Uppsala och kommunerna i Uppsala län som finansierar projektet. Målsättningen är att skapa ett permanent nationellt kunskapscentrum som med barnens bästa i fokus kan fortsätta utveckla och sprida kunskap om föräldrastöd.

Vill du veta mera, gå in på deras hemsida: <https://regionuppsala.se/suf-kunskapscentrum>

När det gäller att simulera föräldraskap, gör erfarenhetsmässig upplevelse hela skillnaden. Med en Baby-Simulator ger du din elev/ung vuxen en ”live” upplevelse och kan bättre förstå livet och ansvaret som förälder.

Baby-Simulatorn fungerar så att en liten dator+dockan registrerar hur eleven hanterar och sköter barn. Det går att låna simulatordockorna som finns på SUF-Kunskapscentrum.

