

Reflektionskort 12: Sexualitet och närhet

Introduktion:

Sexualitet är ett intimt ämne som kan kännas svårt att prata om. Att våga diskutera det kan leda till att man får stöd och tips från andra. Reflektera över hur man kan uppleva njutning i en kärleksrelation.

Vad sex innebär ser olika ut för alla. Det kan vara mycket mera än bara ett samlag. Exempel på detta är munsex, smeksex, rollspel, onani osv. Det viktiga här att kommunikationen om sex med partner bör finnas för att sexet ska fungera bra.

Sexualitet har mycket att göra med känslor, sårbarhet, kroppslighet, närhet och njutning, inte bara sex. Det krävs att båda parter är överens för att det skall fungera.

TIPS PÅ DISKUSSIONSTEMAN:

Vad allt kan sex innefatta, har sexlivet förändrats, får man vara en sexuell person och samtidigt vara förälder och när hitta tid för sex (kalender, skaffa en barnvakt) ...

Mål med denna träff:

Öva att ta ämnet till tals, våga tala om intima saker och få stöd i gruppen av det.

Återkoppling från förra träffen:

Vad fick du med dig från förra träffen?

Finns det något du ännu vill diskutera kring?

Uppvärmning — Avsluta meningen med det första du kommer att tänka på

- Sexualitet för mig är...
- Att tala om sexualitet känns...
- Närhet och intimitet är teman jag anser att...
- Efter att jag fått barn har sexualiteten blivit...
- I en relation (för mig som ensamstående) tycker jag att sex är...
- Om någon får sexuella svårigheter skulle jag ge rådet..

Diskutera i grupp eller med din partner

Samtalsfråga 1:

Finns det tid och plats för sexualiteten i din vardag?

Möjliga följdfrågor:

- *Om inte, tankar kring hur man kunde få in det bättre?*
- *Vem kunde du/ni ta hjälp av för att få egentid för en dejt eller sexuell närhet?*

Samtalsfråga 2:

Vilka ingredienser behövs för att man ska ha bra sex?

Möjliga följdfrågor:

- *Finns det saker som behövs för alla människor? (t.ex. kommunikation, njutning, ömsesidighet, trygghet osv.)*
- *Hur kan man skapa eller få in mer av detta?*

Samtalsfråga 3:

För att må bra i sin sexualitet är det viktigt att kunna kommunicera om ämnet med en partner. Hur tycker du det fungerar på den fronten?

Möjliga följdfrågor:

- *Varför är det svårt att tala öppet om sex?*
- *Hur kan man träna och bli bättre på det?*

Hemuppgift:

Diskutera tillsammans med din partner hur ni upplever er sexualitet, har den förändrats efter att ni fått barn? Ifall du är ensamstående kan du fundera på frågan själv eller diskutera med en vän

Finns det något du eller ni skulle vilja förändra gällande det sexuella?

- Hur kunde det första steget till en förändring se ut?

Vad underlättar övergången från vardagsstress till sexuell intimitet?

- Hur kan vi underlätta för varandra?

Tips på länkar:

www.rfsu.se (våldigt brett om kropp och sex för olika åldrar och grupper)

<https://www.folkhalsan.fi/barn/professionella/sexuell-halsa/> (tips och material om hur man kan stöda barns sexualitet)

<https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-pedagoger-och-yrkesverksamma/upos/> (om sex, kropp och hälsa på olika språk)

Avslut:

Finns det någonting som du ytterligare funderar över och vill diskutera?

Nästa träff:

Bestäm när och var nästa träff ordnas.

Datum: _____ Tid: _____

Plats: _____