



# Sexbyrå

Lärohandledning

# SEXBYRÅN

## FÖRORD

Sexbyrån är ett program för särskolan som handlar om kroppen, kärlek, känslor och sex. De flesta av de medverkande i programmets olika inslag har en intellektuell funktionsnedsättning. Sexbyrån är uppbyggd utifrån frågor som elever i särskolan ställt och programmets ungdomspanel är med och svarar på frågorna.

Det finns många normer kring hur ungdomar förväntas vara.

Det kan handla om hur de ska bete sig när de kommer i puberteten, vilka som förväntas tänka mest på sex eller hur känslorna ska åka bergochdalbana. Ofta blir ungdomar med en funktionsnedsättning behandlade som att det finns helt egna regler för dem. Men elever i särskolan kommer som alla andra i puberteten, utforskar sina kroppar, kan uppleva starka stormiga känslor och många börjar tänka på sex.

Det är viktigt att alla elever får kunskap om kroppen, känslor, sexualitet, gränser och sex. Att få träna sig i att sätta egna gränser och lära sig att uppfatta andras är grunden till sunda relationer. För att kunna kommunicera med någon man flörtar med eller någon man är ihop med behöver man ett språk att använda kring sex, lust och känslor. Att diskutera och komma fram till vad ord och begrepp betyder är kunskap som kan vara svårt att hitta på egen hand.

Skolan är skyldig att ge alla elever undervisning i sexualkunskap enligt läroplanerna för Grundsärskolan 2011 och Gymnasiesärskolan 2013.

Vems ansvar är det egentligen att hålla i undervisningen i särskolan? Idrottlärare? Skolsköterskan? Teorilärare eller någon utomstående? Undervisningen är tänkt att ingå i en rad ämnen men bristen på utbildningsmaterial som vänder sig till elever med kognitiva och intellektuella funktionsnedsättningar gör det svårt för pedagoger att hitta bra upplägg. Tyvärr faller ofta sexualundervisningen bort. Inte sällan bedrivs undervisningen av eldsjälar bland personalen, många gånger med eget ihopsnickrat material- tack till er!

Jag hoppas att Sexbyrån kommer innebära att fler pedagoger kan undervisa i sexualkunskap och att denna handledning gör det lite enklare att skapa ett upplägg för undervisningen.

Särskolan är ofta mer luststyrd än övriga skolan och även sexualundervisningen kan vara lustfull genom att möta elevernas nyfikenhet. Jag tror på lust som ett hjälpmedel för kunskap. Se till att fånga elevernas intressen och bygg ett upplägg utifrån vad eleverna gillar och kan.

Alla människor har rätt till kunskap om sin kropp och sexualitet!

Zafire Vrba, programledare för Sexbyrån, sexualupplysare och pedagog i särskolan

Stockholm september 2013

# INNAN PROGRAMMEN

## Uppstart

Varje program i Sexbyrån har en handledning med diskussionsfrågor, samtalsförslag och övningar. Det är bra om sexualundervisningen kan få sträcka sig över en hel termin och att ämnet tas upp av olika pedagoger och på många lektioner. I en sådan planering kan varje program med övningar och samtalsförslag delas upp på flera lektioner. Om det inte finns möjlighet till en så omfattande undervisning kan vart och ett av program ligga till grund för en lektion. Räkna med en dubbellektion per program i så fall.

Börja gärna med att visa programmet i sin helhet. Övningarna och samtalsförslagen är knutna till de olika inslagen i programmen. Innan varje övning eller diskussion kan det vara bra att spela upp inslaget det handlar om en gång till. De frågor som vi besvarar i programmet finns samlade i handledningen och kan fungera som ingångar till vidare samtal.

Förslagen på samtal och diskussioner till programmen kan kräva en del strukturering i form av rundor, biku-por med smågruppsdiskussioner eller fri diskussion. I kapitlet om övningar finns ytterligare beskrivning av rundor och hur de kan användas.

När jag träffar en grupp eller klass vid första tillfället brukar jag gå igenom gruppregler, gå en presentationsrunda för att vi ska lära känna varandra och för jag vill introducera rundan som samtalsmetod. Jag brukar också prata om varför vi har sexualkunskap som ämne och gå igenom lektionernas olika teman. Deltagarna får sen associera kring sex och jag skriver ner allt som kommer upp så att alla kan se. Det är ett bra sätt att ta reda på hur mycket förkunskaper gruppen har och vilka ord och begrepp som är vanliga. En del av orden behöver förklaras och det kan det även vara bra att berätta vilka ord och begrepp som vi kommer prata mycket mer om under lektionerna.

När det är dags för anatomi i undervisningen brukar jag fråga vilka ord för könsorgan som gruppen känner till. Självt använder jag snippa/snopp för barn och fitta/kuk för ungdomar och vuxna. Ni kanske kommer fram till att andra ord ska användas i guppen, eller att flera ord kan användas beroende på sammanhang. Jag tycker att fitta/kuk är bra ord för ungdomar och vuxna eftersom de är lättare att koppla till ens sexualitet än mer kliniska ord som vagina och penis.

## Normkritik

För att skapa ett så tryggt rum som möjligt är det viktigt att du som pedagog ser till att alla elever känner sig tilltalade och synliggjorda. Ett sätt att se till att undervisning blir inkluderande är att undvika att utgå från heteronormen (förväntningar på att alla är heterosexuella), tvåkönsnormen (föreställning om att det endast finns två kön, kille och tjej, och att det går att se på någon vilket kön den har) och kärleksnormer (antaganden om att alla personer är intresserade av att ha kärleksrelationer och att dessa ska vara tvåsamma). Detta kallas för att

ha ett normkritiskt förhållningssätt. Tryggheten i rummet kräver också att du som pedagog måste sätta gränser mot eventuell sexism, homofobi, transfobi och rasism om det uppkommer i samtalen och diskussionerna.

På många sätt blir pedagogerna i skolan förebilder och representanter för en vuxenvärld. Därför är det bra att tänka på sin egen position och hur man uppfattas av eleverna. Oavsett om vi låter bli att berätta något om oss själva eller är öppna med våra eventuella relationer speglar sig eleverna i oss. Det är en omöjlighet att själv spegla alla elevers identiteter, känslor och tankar. Därför är det viktigt att visa gott om filmer, program, böcker, tidningar, studiebesök eller utställningar som kan spegla sådant som man själv inte representerar.

Det är bra om sexualundervisningen sker i köns-blandade grupper. Indelning i tjej- och killgrupper riskerar att förstärka stereotypa uppfattningar om hur tjejer och killar är och att det bara finns två olika sätt att vara på. Om du behöver dela klassen in i mindre grupper kan det vara lämpligare att sätta ihop en grupp utifrån liknande intresse för att ha kärleksrelationer, nyfikenhet på sex eller med elever som du vet funkar bra i grupp tillsammans. En del elever kan behöva individuell undervisning i sexualkunskap.

### **Tips INTEGRITET FÖR ELEVEN**

Om ni gör en frågelåda eller skriver ner frågor på något sätt – ta upp det på föräldramöten så att elevernas an-höriga får veta vad det är de tänker på och hur de kan hjälpa till genom att ta upp vissa ämnen även hemma.

Det finns fler lärarhandledningar i sexualkunskap som kan vara bra läsning även om de inte riktar sig specifikt till särskolans elever, bland annat lärarhandledningen till Sex på kartan (UR) och Under huden – sexualundervisning & normkritik (RFSL Stockholm och RFSL Ungdom)

# 1. VAD HÄNDER MED KROPPEN I PUBERTETEN?

I första programmet får vi veta vad som händer under puberteten. Kroppen förändras från barn till vuxen men även känslorna förändras och kan bli starkare.

## **Innan programmet:**

Se till att du har god kunskap om anatomi och kroppen och vad som händer rent kroppsligt under puberteten.

## **Efter programmet:**

I programmet får vi se filmer om hur kroppen förändras under puberteten.

- Hur vet man om man kommit in i puberteten?
- Vad händer i kroppen? Betona likheterna som finns oavsett kön.

I programmet får vi vara med när Selma får sin första mens.

- Varför kan det kännas pinsamt med mens?
- Vad ska man tänka på när man har mens?

Sexbyråns panel berättar vad som händer med känslorna under puberteten.

- Gör en lista på olika känslor.
- Hur märks känslorna?
- Hur kan man se på någon vilken känsla personen har?
- Finns det bra och dåliga känslor?
- Sköna och obehagliga?
- Kan vissa känslor vara både och?

## **Ord och begrepp:**

- pubertet
- mens
- könsmogen
- utlösning

## **Frågor i programmet:**

- Vad händer med kroppen under puberteten?
- Varför utvecklas man olika snabbt?
- Varför får man mens?
- Vad händer med känslorna under puberteten?

## **Länkar:**

- Fittfakta och kukkunskap från RFSU
- umo.se om Kroppen
- sex.rfslungdom.se/kroppen4

## 2. HUR KÄNNIS DET ATT VARA KÄR?

I andra programmet handlar det om förälskelse och hur det kan kännas. Vi får också några knep när man ska flörta.

### **Innan programmet:**

Se till att du har god kunskap om hbtq-frågor och kan ge rätt innebörd av orden som kan komma upp. Glöm inte att heterosexualitet också behöver förklaras och att det inte går anta någons sexualitet. Tänk på att alla kanske inte varit kära.

Förbered papper eller whiteboard för att kunna rita en stor figur. Välj ut eller formulera egna påståenden till övningar.

### **Efter programmet:**

I programmet berättar Sexbyråns panel om hur det känns att vara kär:

- Rita upp siluetten av en person och rita hjärtan på ställen där det kan kännas när man blir kär. Hitta på symboler för andra känslor som kåthet, olycklig kärlek, nervositet med flera och sätt ut dom på den ritade personen.
- Både panelen och filmen med Leila ger olika tips på hur man kan flörta och så småningom kanske bli tillsammans med någon man gillar.
- Vad finns det för andra exempel på historier av att bli tillsammans? Har någon i gruppen själv en historia att berätta eller är det någon som har sett någon annan berättelse. Se till att du själv har fler exempel om inte gruppen kommer på något.

Gör en lista på olika sätt att ta kontakt med någon man är intresserad av.

- Vad kan man göra om den man är kär i inte är kär tillbaka?
- Övning: ”Fyra hörn” kring att ta kontakt och flörta. Se Övningar.

### **Ord och begrepp:**

- förälskelse
- heterosexuell/straight
- hbtq – homosexuell, bisexuell, transperson, queer
- Frågor i programmet:
- Hur blir man kär?
- Hur känns det att vara kär?
- Hur man får någon att bli ihop med?
- Hur vågar man ta första steget?
- Hur kan man visa att man gillar någon?

### **Länkar:**

- [fragachans.nu](http://fragachans.nu)
- [transformering.se](http://transformering.se)
- [rflungdom.se](http://rflungdom.se)
- Filmen Tessa=Viktor av Lollo Jarnebrink

### 3. HUR KÄNNES DET ATT VARA KÅT?

I tredje programmet får vi svar på frågor om vad stånd och kåthet är. Vi får tips på hur man onanerar och var det går bra att göra det.

#### **Innan programmet:**

Se till att du har god kunskap om könsorganens och analens anatomi.

- Kopiera upp teckningarna av könsorgan som finns på [ur.se/sexualkunskap](http://ur.se/sexualkunskap)
- Det är viktigt att inte vara normativ kring vad som är sex och vilka som förväntas ha sex och hur.

#### **Efter programmet:**

Det nämns många ord för könsorgan i programmet. Har vi glömt några?

- Gör en lista med så många ord för könsorgan som möjligt. Känns några ord positiva och några negativa? Varför är det så? Kan orden användas vid olika tillfällen, vilka då i så fall.
- Vad kan sex vara? Hur kan man ha sex?
- Gör en lista på ord som har med sex att göra. Förklara så många ord som möjligt. Försök att inte värdera orden!
- Varför har man sex?
- Är rumpan ett könsorgan? På vilka sätt kan analen vara del av sex och onani?

Inslaget om var man får onanera ger rådet att göra det när man är ensam.

- Får man onanera på skoltid? Var och när i så fall?
- Om man inte har ett rum att stänga in sig i hemma, hur kan man göra då?
- Varför ska man inte onanera ute bland folk?
- Finns det andra råd eller tips kring onani?
- Zafire visar bilder på olika fittor och kukar och berättar vad som händer med dem om personen blir kåt.

Rita eller visa bilder på kukar och fittor och gå igenom vad de olika delarna heter. Passa på att prata om slidkrans, glidmedel och lubrikation.

- Låt gruppen rita sexbilder. Använd bilder och böcker eller rita ur fantasin.
- Testa att skulptera könsorgan, till exempel av frukt eller i tyg.

#### **Ord och begrepp:**

- kåt
- sexuellt upphetad
- stånd
- onanera/runka
- klitoris
- ollon
- utlösning
- orgasm

**Frågor i programmet:**

- Vad är kåt?
- Hur kan det kännas att vara kåt?
- Varför får man stånd när man blir kåt?
- Hur onanerar man på bästa sätt?
- Är det farligt att onanera?
- Var får man onanera?
- När är man redo att ha sex för första gången?
- Om en kille ligger med sin flickvän fast hon inte vill, är det brottsligt?

**Länkar:**

- Olof Risbergs bok "Vem vill vara ihop med mig då?" har bildmaterial och handledning för djupare samtal om gränser kring sex
- [umo.se/sex](http://umo.se/sex)
- Filmen Sex på kartan (UR)
- [sclera.be](http://sclera.be) Bildbas med gott om stödbilder kring sexualitet



## 4. VARFÖR SKA MAN ANVÄNDA KONDOM?

I fjärde programmet får vi lära oss om säkrare sex, om kondomer och könssjukdomar. Vi får också veta mer om hur man kan bli gravid och hur man ska göra om man vill undvika graviditet.

### Innan programmet:

Det är viktigt att prata utifrån perspektivet säkrare sex snarare än perspektivet om risker och faror med sex. För att kunna göra detta krävs god kunskap om anatomi och olika sexpraktiker. Fokusera gärna på de praktiker som anses vara säkrare sex i sig självt utan att extra skydd behövs. Se till att vara påläst om olika könssjukdomar så att du kan svara på eventuella frågor som kommer upp om de olika sjukdomarna.

### Efter programmet:

I musikalnumret har Danne och Sally varit på ungdomsmottagningen och fått kondomer och en p-stav.

- Danne och Sally sjunger om säkrare sex. Vad är det?
- Kom på så många olika sätt som möjligt som man kan ha säkrare sex på. Dela upp de olika sätten mellan de som kräver skydd för att vara säkrare och de som inte kräver det.
- Hur skyddar kondom och p-stav och hur används de? Vilka andra skydd finns det?
- Vems ansvar är det att tänka på skydd?
- Hur kan man själv ta ansvar för skydd?
- Behöver man skydda sig om man har sex med någon man är ihop med?

Annette och Mark går på studiebesök till en ungdoms-mottagning.

- Var finns den närmaste ungdomsmottagningen? Om eleverna varit där på studiebesök kan ni prata om besöket. Om inte så gå på studiebesök.
- Gå in på sidan [umo.se](http://umo.se) tillsammans. Umo.se är ungdomsmottagningen på nätet och sidan kan vara ett bra sätt att ytterligare förklara vad man kan få hjälp med på en ungdomsmottagning.

### Kondomskola

Prata mer om kondomer och berätta att det finns olika sorter och storlekar. Visa hur man ser bäst före-datum och hur olika förpackningar öppnas. Det är också viktigt att gå igenom hur kondomer förvaras. Information om detta hittar du bland länkarna till programmet.

- Träna på att öppna förpackningarna och veckla ut kondomerna så att det syns åt vilket håll de rullas ut. Låt eleverna träna på många kondomer och tillåt att det blir en del lek och skratt.
- Träna på att sätta på kondomer på attrapper eller dil-dos. Både kondomer, glidmedel och attrapper finns ofta att beställa från landstinget eller RFSU.
- Prata om vad glidmedel är och hur det används. Poängtera att det endast är silikon- och vattenbaserade glidmedel som funkar ihop med kondomer.
- Vad finns det för för- och nackdelar med kondomer? Vad kan man göra åt nackdelarna?

## **Övning: "Rangordning" (se Övningar i slutet)**

Några förslag till frågor:

- Var kan man köpa kondomer?
- Vad kan man göra om ingen har med en kondom när man vill ha sex?

### **Ord och begrepp:**

- säkrare sex
- könssjukdomar
- preventivmedel
- glidmedel
- Frågor i programmet:
- Varför ska man använda kondom?
- Vad finns det för vanliga könssjukdomar?
- Vad kan man göra på en ungdomsmottagning?

### **Länkar:**

- [sex.rfslungdom.se/sex/sakrare](http://sex.rfslungdom.se/sex/sakrare)
- [sakraresex.se](http://sakraresex.se)
- [sexperterna.org](http://sexperterna.org)

## 5. HUR BLIR MAN IHOP?

Det femte programmet handlar om att vara ihop och om att gå på dejt. Vi se en film om när paret Micke och Anders löser en konflikt.

### **Innan programmet:**

Kärlek och kärleksrelationer är ett väldigt stort ämne och det är viktigt att visa många sätt att ha kärleksrelationer på. Det kan vara bra att även jobba med vänskap och andra slags relationer. Titta gärna på andra filmer som handlar om kärlek och relationer. Tänk på att inte alla är intresserade av att vara tillsammans med någon. Ett bra sätt att tilltala alla är visa på att kärleksrelationer och vänskapsrelationer ofta innehåller liknande saker som tillit, förtroenden, göra roliga saker ihop, dela intressen med mera.

### **Efter programmet:**

Både panelen och Ebba och Zafire pratar mycket om att dejta.

- Varför går man på dejt?
- Om det känns nervöst, vad kan man göra åt det?
- Kan man dejta flera personer samtidigt?
- Kan man vara ihop med flera personer samtidigt?

Finns det särskilda saker man gör med någon man är tillsammans med som man inte gör med sina kompisar? Gå en runda och berätta vad som är viktigt för att du ska gilla någon.

Paret Micke och Anders bråkar på grund av svartsjuka.

- Vad är det som händer i filmen?
- Vad kan man göra om man känner sig svartsjuk?
- Hur kan man bli sams om man har bråkat eller blivit sura på varandra?

### **Ord och begrepp:**

- dejt
- svartsjuka
- Frågor i programmet:
- Vad kan man göra på en dejt?
- Varför blir man nervös i början av ett förhållande?
- Vad kan man göra när man är tillsammans?
- Måste man ha sex när man är tillsammans?
- Om jag skulle vara ihop med någon, kommer jag få tid till mina egna intressen?

### **Länkar:**

- Böckerna Världens viktigaste bok och Världens vikti-gaste handledning av Nathalie Simonsson (Ordfront & RFSU)
- Materialet "Fördom och Stolthet" av forum SKILL [fo-rumskill.com/fordom-stolthet/](http://fo-rumskill.com/fordom-stolthet/)

## 6. HUR DEJTAR MAN PÅ NÄTET?

Sexbyråns sjätte och sista program handlar om internet. Vi får bland annat tips att tänka på om man träffar någon på nätet. Programmet tar också upp porr och hur man är schysst mot varandra om man postar bilder på olika sajter.

### **Innan programmet:**

Se till att du har kunskap om de internetsidor som eleverna brukar använda. Förbered så att ni kan titta på sidor tillsammans på en skärm eller projektorduk. Avsätt gott om tid att prata om porr, det finns tips hur ett sånt samtal kan göras i länkarna till programmet.

### **Efter programmet:**

- Är det vanligt att dejta någon på nätet?
- Vilka sätt finns det att ta kontakt med någon på internet? Är några bättre än andra?
- Vad finns det för fördelar med att träffa någon eller umgås med någon på nätet? Finns det några nackdelar eller risker? Vad kan man göra åt dom?

Det finns många hemsidor, communities eller appar där man kan dela bilder med varandra.

- Vilka känner gruppen till? Är det några som använder sidorna eller apparna?
- Vad kan man göra om någon postat en bild på en som man inte vill ska spridas vidare?
- Vad är viktigt att tänka på om man ska träffa någon från nätet i verkligheten?

Porr är något det finns gott om på nätet och de allra flesta har sett porr, antingen av misstag eller för att de sökt upp sidorna.

- Är det vanligt att kolla på porr? Varför då i så fall?
- Vad finns det för skillnader mellan sex i verkligheten och sex i en porrfilm?
- Vilka olika typer av porr finns det?
- Hur görs porr?

## **Ord och begrepp:**

- chatta
- blocka
- porr
- Frågor i programmet:
- Är det vanligt att dejta någon på nätet?
- Är det bra att ta kontakt med någon på internet eller är det farligt?
- Vilka är riskerna med att dejta på nätet?
- Vad är porr?
- Varför är det så många som kollar på porr?
- Länkar:
- surfalugnt.se
- kränkt.se
- Samtala om pornografi i skolan (RFSU)
- Kapitlet om pornografi i boken Sexualkunskap (UR)
- Rapporten Internet utanför heteronormen (RFSL Ung-dom)

## ÖVNINGAR

Här presenteras förslag på olika övningar eller sätt att fördela ordet på. Lägg gärna till fler påståenden till övningarna eller byt ut övningar mot andra metoder som du tycker fungerar bättre i din grupp.

### RUNDOR

Rundor är ett bra sätt att fördela ordet på och erbjuda en möjlighet för alla att säga något. En runda kan även fungera som en inledning till varje tillfälle som ni ses i gruppen. Då kan rundan handla om hur läget är idag eller vad de tänkt på sen förra gången. Det är okej att säga pass om man inte vill säga något.

Ett bra sätt att göra rundan tydlig är att den som pratar håller i något föremål som sen skickas vidare när det är nästa persons tur att prata. Detta föremål kan också användas vid diskussioner som kräver struktur kring vem som pratar och vilka som lyssnar.

Om det blir problem i gruppen med att några tar mycket plats i runden kan det vara bra att alla får till exempel 1 minut var att prata. Det är viktigt att ingen av de andra deltagarna avbryter när någon pratar men du som pedagog får förstås göra det om det behövs.

### VÄRDERINGSÖVNINGAR

Värderingsövningar är vanliga och många elever har provat olika typer av övningar. Fördelar med värderingsövningar är att eleverna kan komma in i ett samtal som är tydligt strukturerat och att du som pedagog kan bestämma vad eleverna ska prata om. Vanliga fällor med värderingsövningar är att påståendena som diskuteras innehåller frågeställningar som kan öppna upp för kränkningar. Tänk på att inte peka ut vissa grupper i påståendena och låta eleverna diskutera om dessa är bra eller dåliga, tex Det är ok att vara lesbisk? eller Jag bryr mig inte om någons hudfärg när jag blir kär.

Här följer två varianter på värderingsövningar med några förslag på påståenden eller frågor:

### FYRA HÖRN

Märk upp fyra hörn eller fyra platser i rummet med siffror eller färger. Läs upp påståenden eller situationer och erbjud fyra förslag på lösningar, ett för varje hörn eller plats. Ett av förslagen är alltid ett " eget förslag". Låt eleverna gå och ställa sig vid den lösningen eller påstående som de tycker känns bäst. Fråga sedan eleverna varför de ställt sig där de står och tillåt att någon byter plats när de andra har förklarat. Självklart är det okej att säga pass man inte vill säga något.

### Förslag till påståenden:

*Kring att ta kontakt*

Du är intresserad av någon och vill ta kontakt. Hur gör du?

- 1 Skickar en vänförfrågan på internet.
- 2 Går fram till personen och säger hej.
- 3 Hoppas att personen ska ta kontakt med dig först.
- 4 Eget förslag.

Du vill gå på en första dejt med någon du gillar. Hur gör du?

- 1 Kommer på själv vad ni skulle kunna göra på dejten och föreslår det.
- 2 Frågar vad personen tycker om att göra och om ni kan göra det ihop.
- 3 Kollar med personens kompisar vad den tycker om att göra för att kunna föreslå det.
- 4 Eget förslag.

*Kring att göra slut*

Du vill göra slut med någon du varit ihop med. Hur gör du?

- 1 Tar en promenad ihop och pratar om det.
- 2 Ringer till personen.
- 3 Ber personens kompis eller personal att hälsa att det är slut.
- 4 Eget förslag.

Någon har gjort slut med dig och du känner dig nere. Vad gör du?

- 1 Berättar för någon hur det känns.
- 2 Börjar dejta någon annan.
- 3 Är ledsen tills det går över.
- 4 Eget förslag.

## **RANGORDNING**

Ställ en fråga till gruppen och be dem komma med en mängd svar. Skriv upp allt på en whiteboard. Låt sen gruppen tillsammans rangordna de olika svaren med den mest användbara lösningen högst upp.

**Förslag till frågor:**

*Kring kondomer*

- Var kan man köpa kondomer?
- Vad kan man göra om ingen har med en kondom när man vill ha sex?
- Hur kan man visa att man vill använda kondom?

*Kring säkrare sex*

- Hur kan man ha sex med en fitta? Rangordna när behöver man använda kondom för att göra det säkert och när det inte behövs?
- Hur kan man ha sex med en kuk? Rangordna när behöver man använda kondom för att göra det säkert och när det inte behövs?
- Hur kan man ha sex med en anal/rumpa? Rangordna när behöver man använda kondom för att göra det säkert och när det inte behövs?

*Kring onani*

- Var kan man onanera?
- Vad kan man göra om man måste vänta med att onanera trots att man är kåt?