

# Privatliv

## HANDLEDNING

Privatliv är en app om kroppen,  
känslor, relationer och sex

Appen finns på  
[www.mittprivatliv.se](http://www.mittprivatliv.se)



Appen är framtagen av **Nathalie Simonsson** och **Zafire Vrba**  
med finansiering från Post- och telestyrelsen



Sverige har haft obligatorisk sex- och samlevnadsundervisning sedan mitten av 1950-talet. Det är först de senaste åren som undervisningsmaterial anpassade för särskolan har börjat dyka upp. Appen Privatliv är Sveriges första interaktiva material som är framtaget för att möta de önskemål och behov som finns hos ungdomar och unga vuxna med intellektuella funktionsvariationer.

Den här handledningen vänder sig till dig som vill veta mer om Privatliv och hur du kan utforska den tillsammans med ungdomar eller unga vuxna.

## Om projektet

Appen Privatliv är producerad av sexualupplysarna Nathalie Simonsen och Zafire Vrba i samarbete med designbyrån Doberman och med finansiering från Post- och telestyrelsen.

Privatliv är framtagen i nära samarbete med testgrupper från flera särskolor. Testgrupperna har bestått av elever i åldrarna 15 till 20 år som har bidragit med sina tankar och frågeställningar. Eleverna har löpande – från de första prototyperna av Privatliv till det färdiga resultatet – fått testa versioner, komma med synpunkter och berätta vad som är viktigt för just dem. En stor grupp sakkunniga och experter inom olika områden, däribland pedagoger och lärare, har fungerat som referensgrupp för projektet.

En central tanke bakom skapandet av Privatliv är att appen ska vara möjlig för så många som möjligt att använda på egen hand. Många ungdomar och unga vuxna önskar sig mer privatliv. Det kan handla om platser och stunder där de får vara på egen hand och får känna sig självständiga i relation till sitt eget privatliv. Att ge möjlighet att utforska frågor som rör kroppen, sexualitet, relationer och känslor, utan en närvarande vuxen eller personal, har därför varit vägledande i projektet.

Innehållet i appen baseras på det som står i styrdokumentet för grundsärskolans årskurs 7–9 samt gymnasiesärskolan gällande sexualitetsfrågor. Det betyder att den lämpar sig väl som undervisningsmaterial i sex- och samlevnadsundervisningen. Läs mer om det under rubriken *I skolans undervisning*.





## Att använda appen

Privatliv är gratis för alla. Du hittar den på [www.mittprivatliv.se](http://www.mittprivatliv.se).

För att appen ska fungera så bra som möjligt ska den laddas ner till den egna mobilen, datorn eller surfplattan. Appen ger instruktioner om hur man gör det när man öppnar den för första gången.

Innehållet i Privatliv byggs upp av följande komponenter:



**TEXT OCH UPPLÄSNING:** All text i Privatliv är uppläst. Det betyder att den som använder appen inte behöver kunna läsa för att navigera eller tillgodogöra sig informationen.

**ILLUSTRATIONER:** Allt innehåll utgår från illustrationer som kommunicerar tillsammans med texten/uppläsningen. Illustrationerna kan också användas som utgångspunkt för andra resonemang och samtal.


**DETALJERADE ILLUSTRATIONER:** Detaljerade illustrationer ger möjlighet att se mer grafiska, verklighetstroga bilder på snippor, snoppar, bröst och hår. Dessa bilder föregås av en fråga där användaren själv får välja om den vill se detaljerade bilder eller inte.

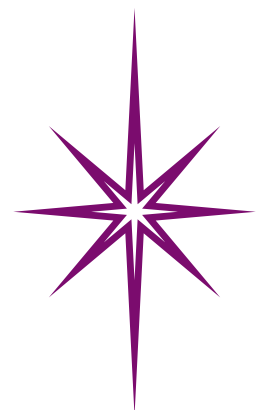
**LJUDILLUSTRATIONER:** Ljudillustrationer är ljudfiler där skådespelare ger exempel på hur man kan uttrycka sig i olika situationer.

**FILMER:** Appens del om känslor innehåller 18 filmer med en panel som beskriver hur olika känslor kan kännas och hanteras. Utöver dessa finns det filmlänkar som förklarar könsrodnad, puberteten och kondom användning.

**ORDLISTOR:** Appen innehåller många ordlistor som både fördjupar och förtydligar delar av materialet.

För att höra uppläsningarna, samt vad som sägs i filmerna och ljudillustrationerna, måste ljudet vara påslaget. Användaren får inledningsvis välja om hen vill ha ljud eller inte, men kan ändra sig genom att trycka på högtalaren i det övre högra hörnet.

 Hjälpt gärna personer i din närhet att ladda ner Privatliv på den egna mobilen, datorn eller plattan.





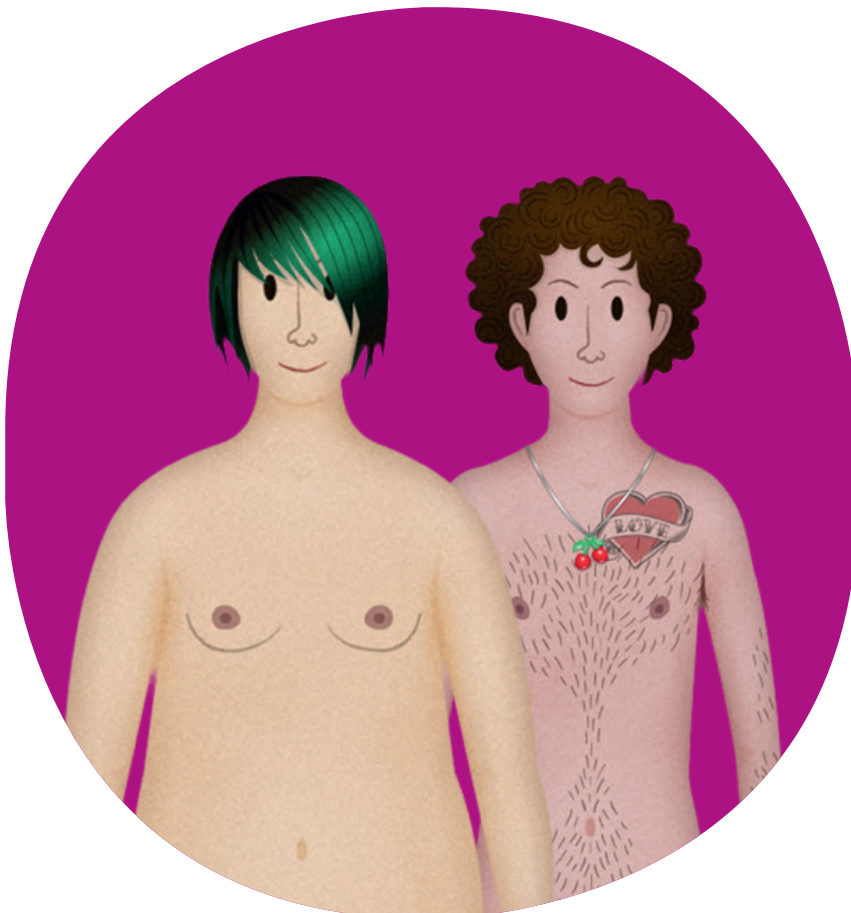
## Privatlivs olika delar

Användaren väljer själv vad den vill veta mer om. Det spelar ingen roll i vilken ordning en person tar till sig innehållet, det är möjligt att röra sig mellan de olika avsnitten, gå tillbaka till något som var särskilt intressant samt hoppa över delar som inte känns lockande just nu.

Privatliv tar upp följande områden: Kroppen, puberteten, hitta en kompis, träffa en partner, hängel, sex och känslor.

### KROPPEN

I delen om kroppen får användaren möjlighet att utforska kroppen genom att bygga olika kroppar. Den kropp man skapar kan vara en kropp som påminner om ens egen, eller en annan kropp som man är nyfiken på. Det går att välja på olika hudfärger, frisyurer, kroppsformer, könsorgan, bröst och kroppsbehåring – men också en rad accessorer, som glasögon, tatueringar och smycken. Det går att bygga hur många olika kroppar man vill, och användaren kan också välja att låta appen slumpa fram en kropp. De otaliga kombinationer som går att skapa illustrerar den bredd av olikhet som finns mellan människor.



**P** Att bygga en kropp på det här sättet är ett bra sätt att utforska och närma sig kroppen, på ett sätt som är roligt och lättsamt. Hur ser min egen kropp ut? Mår jag bra med min kropp? Hur fungerar andras kroppar?



**P** Att välja bröst, kroppsstorlek och kroppshår är ett sätt att komma in på frågor som rör puberteten och en kropp i förändring.

**P** I byggandet av kropparna blir det tydligt hur stora likheterna mellan killkroppar och tjejkroppar är. Möjligheten att bygga en kropp som exempelvis har både bröst och snopp är ett sätt att komma in på frågor som rör transkroppar och hur det är att vara transperson.



## SNIPPAN OCH SNOPPEN

I delarna om snippan och snoppen får användaren veta vad könsorganens delar heter, hur de ser ut, hur mensen och sperman fungerar, hur man tar hand om sin egen kropp – och mycket mer.

I den här delen finns också information om onani. Vad innebär det att ha sex med sig själv? Hur gör man? Vill alla onanera? Om en person blir upphetsad, hur märks det på kroppen? Vilka platser är det okej att onanera på? Att få kunskap om sex med sig själv handlar om att ge alla möjlighet att förstå sin egen sexualitet, men också att kunna välja vad man vill eller inte vill göra.



**P** Att på ett lättsamt och avdramatiserat sätt få kunskap om snoppen, snippan, mens och sperma är viktigt för att motverka känslor av pinsamhet, skam och osäkerhet. Att förstå sin egen kropp bidrar till att skapa trygghet och självförtroende.

**P** Att kunna ta hand om sin kropp, använda mensskydd och exempelvis veta hur ofta man behöver tvätta sig främjar självständighet och självbestämmande som rör ens eget privatliv.

**P** Användaren kan leka med olika ord för snippan och snoppen i Privatlivs egen beatbox. Den visar att det inte alltid måste vara så allvarligt att prata om kroppen – och att det finns många olika ord för könsorganen. Vilket ord är man själv mest bekväm med?







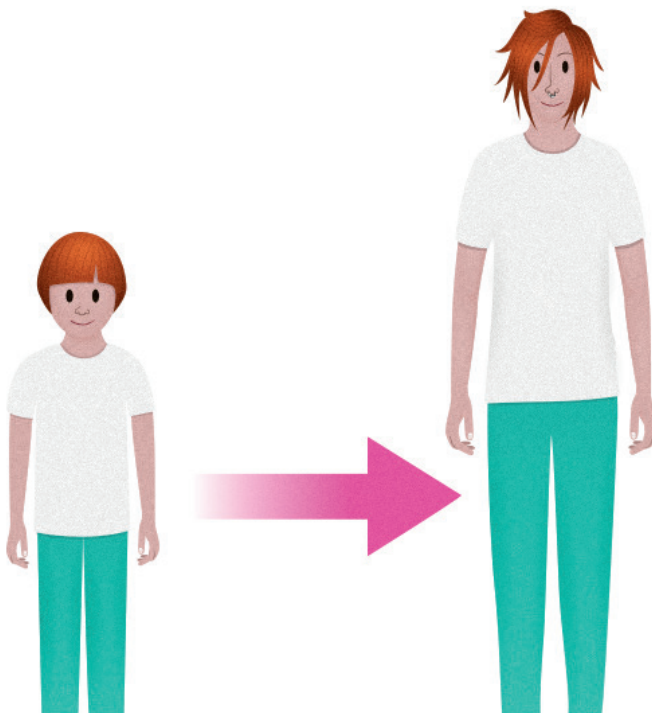
## PUBERTETEN

En del som använder Privatliv har inte kommit in i puberteten än, andra är mitt i den. För ytterligare andra är puberteten för länge sedan passerad. För den som inte fått tillräcklig sex- och samlevnadsundervisning kan appen vara en relevant källa för kunskap, oavsett ålder. I avsnitten om puberteten finns information om vad som händer med kroppen i puberteten, hur den kan kännas samt kunskap om könsidentitet. Avsnitt om svett, hår, finnar och hygien ger kunskap, men kan förhoppningsvis också hjälpa användaren att hitta ett positivt förhållningssätt till den egna kroppen.

I ett eget avsnitt om bröst finns fakta om bröst, bilder på hur bröst kan se ut och information om bh och topp.

**P** Var kan jag få hjälp? Privatliv ger exempel på vart man kan vända sig om man vill ha svar på en fråga, vill bli undersökt eller behöver prata med någon.

**P** Att få tillgång till ett språk för att kunna ställa frågor eller berätta hur man upplever sig själv och andra är en av grundtankarna med appen Privatliv.



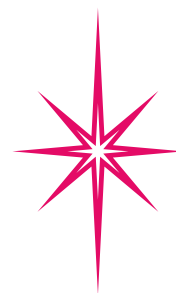


## ATT TRÄFFA NÅGON

I den här delen kan användaren läsa mer om att hitta en kompis eller att träffa en partner. Många av eleverna i Privatlivs referensgrupp efterfrågade svar på just dessa frågor. Var kan man leta? Vad är en dejt? Vad kan man göra tillsammans? Innehållet handlar om både bra och dåliga relationer, att vara ihop och göra slut, samt hur det kan kännas att vara ensam, längta efter någon eller bli sviken.

**P** Vill båda? Appen hjälper användaren att resonera kring ömsesidighet, och ger tips på hur man kan fråga och göra för att vara säker på att man förstår varandra.

**P** Hur säger man? Att kommunicera tydligt är inte det lättaste. Ljudillustrationer ger förslag på hur man kan säga om man vill fråga chans, säga något snällt eller göra slut.



## HÅNGELHÖRNAN

Pussar, kyssar och hångel! En del tycker att det är härligt, andra tycker att det är läskigt. Några undrar vad det är. I den här delen får man veta hur man gör och var man får hångla någonstans.



**P** En del vill hångla med killar, andra vill hångla med tjejer, några bryr sig inte om vilket kön den de hånglar med har. Det är också vanligt att fantisera om hångel, kanske med en kändis eller någon man spanat in på avstånd.

**P** Hur gör man? Ljudillustrationer ger förslag på hur man kan fråga om man vill hångla med någon, eller hur man säger nej om man inte vill eller känner sig osäker. Appen ger också steg-för-steg-instruktioner för hur ett hångel kan gå till.





## SEX

Delen om sex tillsammans med någon annan än sig själv hittar användaren inuti Hängelhörnan, eller via huvudmenyn. Här finns svar på vad sex är för något, hur det kan gå till och om porr är samma sak som sex i verkligheten. Användaren hittar också fakta om preventivmedel, könsjukdomar och kondom användning.

I den här delen finns resonemang om att skaffa barn, graviditet och abort. Vad innebär det att skaffa ett barn? Hur kan det kännas att längta efter barn, men inte kunna skaffa ett? På vilka olika sätt kan människor bilda familj?

- P** Att vara nyfiken på sex kan handla om att vilja ha sex själv, men också om att vilja ha svar på frågor, reda ut förvirring eller helt enkelt lära sig mer.
- P** Familjer, kärleksrelationer och vänskap kan se ut på många olika sätt. När alla olika sätt att vilja, välja och önska får samma värde och status, blir det också lättare för alla att må bra.





## KÄNSLOR

Privatlivs egen panel berättar i 18 panelfilmer om hur känslor känns och hur man kan göra när man känner en viss känsla. Känslorna är glad, arg, ledsen, pinsamt, kär, upphetsad, svartsjuk, trött och rädd. Panelen består av ungdomar och unga vuxna, men också personer med särskilda kompetenser som sexualupplysare och psykolog.

**P** Att få bekräftelse på att andra känner som man själv kan vara stärkande. Det kan kännas skönt och tryggt att förstå att ens egna känslor inte är konstiga eller ovanliga. Samtidigt kan det vara värdefullt att få exempel på att andras känslor kan vara annorlunda ens egna.




**P** Var kan jag få hjälp? Stöd och hjälp i livet går att få från många håll. Det kan vara viktiga personer i ens närhet, någon på ungdomsmottagningen eller vårdcentralen, en kurator eller psykolog. Privatliv ger exempel på vart man kan vända sig om man behöver hjälp med sina känslor.





## Hemma, på boendet, på fritidsgården, kollot eller gruppverksamheten

Frågor som rör kroppen, sexualitet, relationer och känslor har en central plats i våra liv. De handlar om vilka vi är, hur vi lever tillsammans och hur vi mår. Det finns många tillfällen när dessa aktualiseras, och vår vardag ger oss många möjligheter att föra viktiga och värdefulla samtal med varandra.

-  Använd Privatliv som utgångspunkt för samtal, diskussioner och fördjupningar i viktiga frågor.
-  Privatliv passar bra för återkommande gruppsamtal – exempelvis på fritidsgården, kollot, boendet eller gruppverksamheten – på teman som rör kärlek, utseende, ideal, sexualitet, vänskap, gränser, känslor och kroppen.
-  Genom att hjälpa någon att ladda ner Privatliv på exempelvis den egna mobilen visar du att du tycker att dessa frågor är viktiga.



## I skolans undervisning

Alla elever i grundskolan och gymnasieskolan ska få undervisning i frågor som rör jämställdhet, sexualitet och relationer. Undervisningen ska vara integrerad i skolans olika ämnen, något som har tydliggjorts och konkretiserats i Skolverkets stödmaterial *Sex- och samlevnadsundervisning i skolan* (2014). En tydlig progression ska ske genom årskurserna, och eleverna ska få undervisning på ett sätt som är tillgängligt och förståeligt för var och en.

Privatliv är ett undervisningsmaterial att använda i sex- och samlevnadsundervisningen. Innehållet i appen utgår från centrala innehåll från kurs-, ämnes- och ämnesområdesplaner från grundskolans årskurs 7–9 samt gymnasieskolan.

Innehållet är hämtat från olika ämnen, såväl samhällsämnen, naturämnen, idrott och hälsa, språk och estetiska ämnen. Det innebär att olika lärare kan ta upp olika delar av Privatliv i de olika ämnena, komma tillbaka till avsnitt i nya sammanhang och i senare årskurser. Appen kan också främja en individanpassad undervisning genom att låta eleverna ta till sig materialet i sin egen takt.



## Utdrag ur det centrala innehållet i läroplanerna

Sammanställningen av centrala innehåll nedan visar hur sex- och samlevnadsfrågorna är en del av undervisningen i de olika ämnena och årskurserna. Innehållet i Privatliv knyter an till och är en utgångspunkt för undervisning rörande stora delar av det som berörs i dessa centrala innehåll.

### **Grundsärskolan, årskurs 7-9**

*Människans pubertet, sexualitet och reproduktion. Frågor om identitet, relationer, kärlek och ansvar. (Naturorienterande ämnen)*

*Preventivmetoder och sexuellt överförbara sjukdomar. (Naturorienterande ämnen)*

*Livsfrågor som är betydelsefulla för eleven. Identitet och identitetsskapande i relation till kön, sexualitet och livsstil. (Samhällsorienterande ämnen)*

*Samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, kroppsuppfattning och självbild. (Idrott och hälsa)*

*Kroppsideal inom idrotten och samhället i övrigt. (Idrott och hälsa)*

*Bilder som behandlar frågor om identitet, kön, sexualitet, etnicitet och maktrelationer. Vilket budskap de förmedlar och vilken påverkan de kan ha. (Bild)*



### **Grundsärskolan, inriktning träningskolan**

*Pubertet och hur den inverkar på individen. Sexualitet, reproduktion, kärlek och olika slags relationer samt preventivmetoder. (Verklighetsuppfattning)*

*Känslor, hur de kan uttryckas och tolkas. (Kommunikation)*

*Kroppsspråk, tecken eller tal. Hur man kan uttrycka sin avsikt på olika sätt. (Kommunikation)*

*Livsfrågor med betydelse för eleven, till exempel gott och ont, rätt och orätt, kamratskap, könsroller, jämställdhet och relationer. (Vardagsaktiviteter)*





### **Gymnasiesärskolans nationella program**

*Människors sexualitet, relationer och sexuella hälsa. (Naturkunskap 1)*

*Ords och begrepps nyanser och värdeladdning. (Svenska 1)*

*Olika religioners syn i sociala frågor och samhällsfrågor, till exempel i frågor som rör kön, sexualitet och ekonomi. (Religionskunskap 1)*

*Grupper och individers identitet, relationer och sociala livsvillkor med utgångspunkt i att människor grupperas utifrån kategorier som skapar både gemenskap och utanförskap. (Samhällskunskap 1)*

### **Gymnasiesärskolans individuella program**

*Relationer, kärlek, sexualitet och integritet. Hur man gör egna val samt tar ansvar för sig själv och andra. (Individ och samhälle)*

*Människors sexualitet, lust och relationer. (Natur och miljö)*

*Människokroppens olika delar och deras funktioner. (Natur och miljö)*

*Kommunikation om känslor. Hur känslor kan uttryckas, beskrivas och tolkas. (Språk och kommunikation)*

*Kommunikation för olika syften och i olika sammanhang, till exempel för att skapa kontakt, uttrycka önskemål och svara. (Språk och kommunikation)*

*Kroppsideal i media, bland ungdomar och inom idrotten. (Idrott och hälsa)*

## Andra material

I Privatliv finns länkar till ungdomsmottagningen på nätet, [www.umo.se](http://www.umo.se). Där kan användaren bland annat få hjälp att hitta sin närmaste ungdomsmottagning. På [umo.se](http://umo.se) finns också ett stort utbud bra information som rör kroppen, relationer, känslor, hälsa och identitet för den som vill veta mer.

*Sexbyrån* är ett tv-program i sex delar som producerats av Utbildningsradion (2013). I Privatliv länkas till några filmklipp från *Sexbyrån*. Den som vill se alla filmerna, eller använda dessa i undervisningen, hittar dem på [www.urskola.se](http://www.urskola.se). Zafire Vrba är *Sexbyråns* programledare, och även författare till programseriens lärarhandledning.

Skolverkets stödmaterial *Sex- och samlevnadsundervisning i särskolan* (2014) handlar om hur lärare och annan skolpersonal kan arbeta med frågor som rör jämställdhet, sexualitet, relationer, kön och normer i grundsärskolan och gymnasiesärskolan. Huvudskribent för materialet är Nathalie Simonsson. Materialet är kostnadsfritt och finns att ladda ner på [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se).





## Kontakt

Appen Privatliv är framtagen av Nathalie Simonsson och Zafire Vrba. Kontakta oss om du har frågor om Privatliv, vill boka en föreläsning eller ha stöd i arbetet med sex- och samlevnadsfrågor.

Nathalie Simonsson  
nathalie.simonsson@gmail.com

Zafire Vrba  
zafire.vrba@gmail.com

### Stort tack till alla som varit med i skapandet av Privatliv

Post- och telestyrelsen  
Doberman  
Kung Saga gymnasium  
Balingsnässkolan  
UNG Samtalsgrupper  
Flowpix  
Flip-Flop Interactive  
Beppo Ljudproduktion  
UMO.se  
Utbildningsradion  
Åsa Klingberg  
Jenny Mörtsell

### Hjärtligt tack till våra paneldeltagare i filmerna om känslor

Yolanda Bohm  
Kristin Kamrén Lundström  
Anna Bring  
Reyhaneh Ahangaran  
Mina Gäredal  
Gustavo Vargas  
Kevin Knowles  
Frank Berglund

### Varmt tack till våra referenspersoner

Ellinor Isfors, Ola Melén och Malin Nowakowski  
Booberg på UNG Samtalsgrupper  
Jessica Eriksson, Sundstagsymnasiets särskola  
Lotta Olin och Sofia Eriksson, Utbildningsradion  
Gunilla Kihlgren, Staffan Holmberg och Therese Lindahl på Specialpedagogiska skolmyndigheten  
Jack Lukkerz, sexolog  
Lotta Löfgren-Mårtensson, professor i Hälsa och samhälle  
Kalle Röcklinger, forum SKILL  
Inger Råhlenius, Dyslexiförbundet  
Elisabeth Marx, Svenska dyslexiföreningen  
Marie M Carlsson, Erikslundsskolan  
Nicole Simonsson, boendestödjare Främja  
Björn Johansson, interaktionsdesigner  
Mina Gäredal, sexualupplysare och sakkunnig i hbtq-frågor

