



10 TIPS FÖR ETT ÖKAT SJÄLVBESTÄMMANDE OCH EN BÄTTRE SEXUELL HÄLSA

1. Informera dig. Läs på om kroppen och sexualitet, sexuell hälsa och hur det hänger ihop med mående. Du kan till exempel hitta information på RFSUs hemsida.
2. Ta reda på hur din funktionsnedsättning, sjukdom eller eventuella behandling påverkar din sexuella hälsa. Fråga din vårdpersonal eller sök information hos till exempel din patient- eller medlemsförening.
3. Ta hand om din egen sexualitet. Många utgår ifrån att sexualitet bara sker i relation till andra, men att ta hand om sin sexualitet i förhållande till sig själv är minst lika viktigt. Det kan handla om att läsa om och fundera kring vad du behöver för att må bra. Det kan också handla om att skaffa till exempel sexleksaker och hjälpmedel för onani.
4. Fundera på vad du behöver och vad du önskar. När du vet vad du vill ha och vilka dina behov är, till exempel i en relation eller av din stödperson, så är det enklare att sedan prata om det.
5. Fundera på vad du kan kompromissa med och inte. En god sexuell hälsa och sexualitet kan ingen neka dig. Men tänk på att andra också har rättigheter.





10 TIPS FÖR ETT ÖKAT SJÄLVBESTÄMMANDE OCH EN BÄTTRE SEXUELL HÄLSA

6. Identifiera problem eller risker. Vad är det som inte funkar och i vilka situationer uppstår det? Fundera kring hur de situationerna kan hanteras, förändras eller förebyggas för att du ska må bättre.

7. Ta snacket! Det gäller både i en professionell kontakt som till exempel en stödperson, eller en partner. Att prata om saker som är känsliga är svårt för de flesta. Förbered dig genom att tänka igenom vad du vill säga och vad du vill ha ut av samtalet. Boka gärna in en tid i förväg, och förklara vad du vill prata om, så hinner den andra personen förbereda sig.

8. Kom sedan överens om en gemensam plan som är så tydlig som möjligt. Skriv ner vilket stöd som ska ges, hur det ska ges, när, och av vem. Ange gärna också vilka begränsningar det finns.

9. Boka in uppföljningar. En plan är en bra början men det är lika viktigt att boka in ett uppföljande samtal för att prata om hur det har gått. Behöver något justeras, tas bort eller läggas till?

10. Njut och ha roligt! Sexualitet kan vara en otrolig källa till glädje och sköna känslor!

