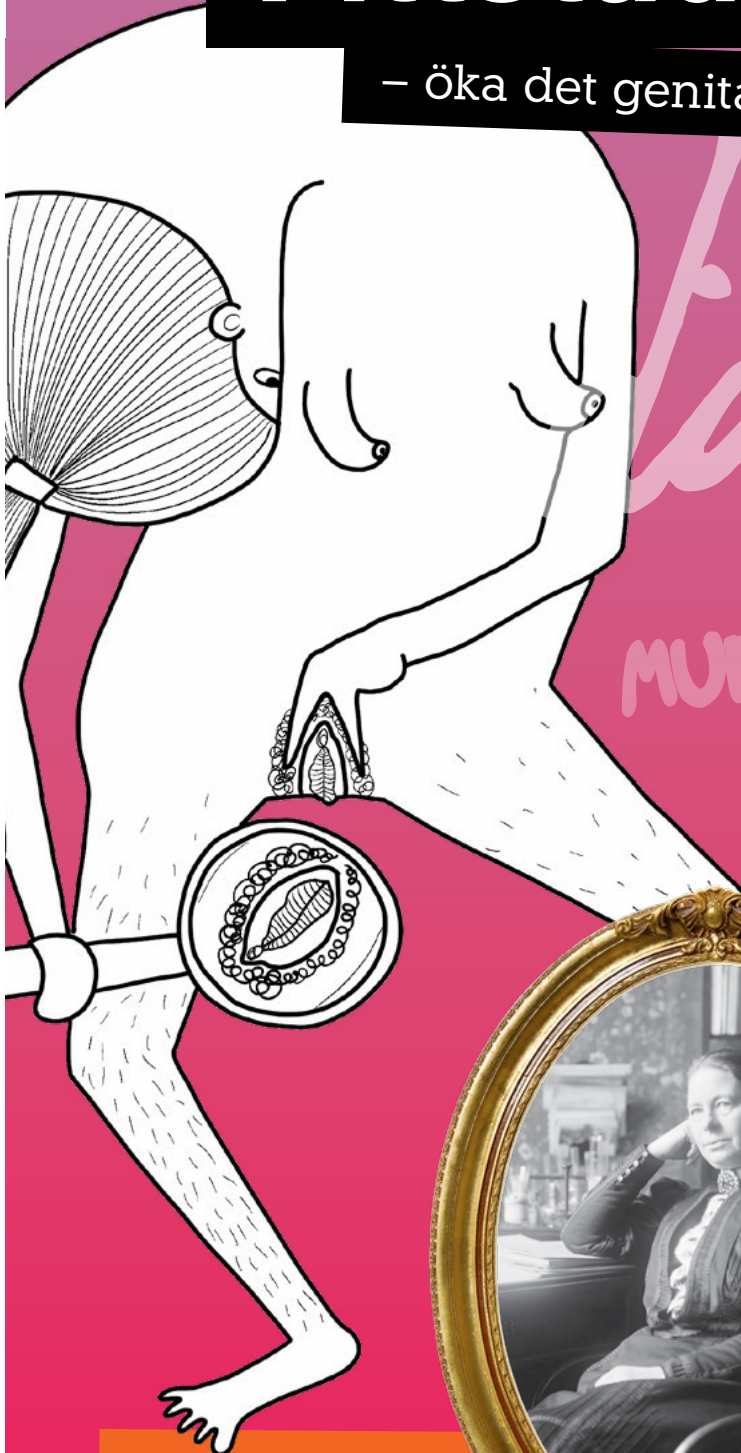


kärlekstunneln

Fittstudiecirkel

– öka det genitala självförtroendet



MUFFEN



Brevlådan

Snäckan



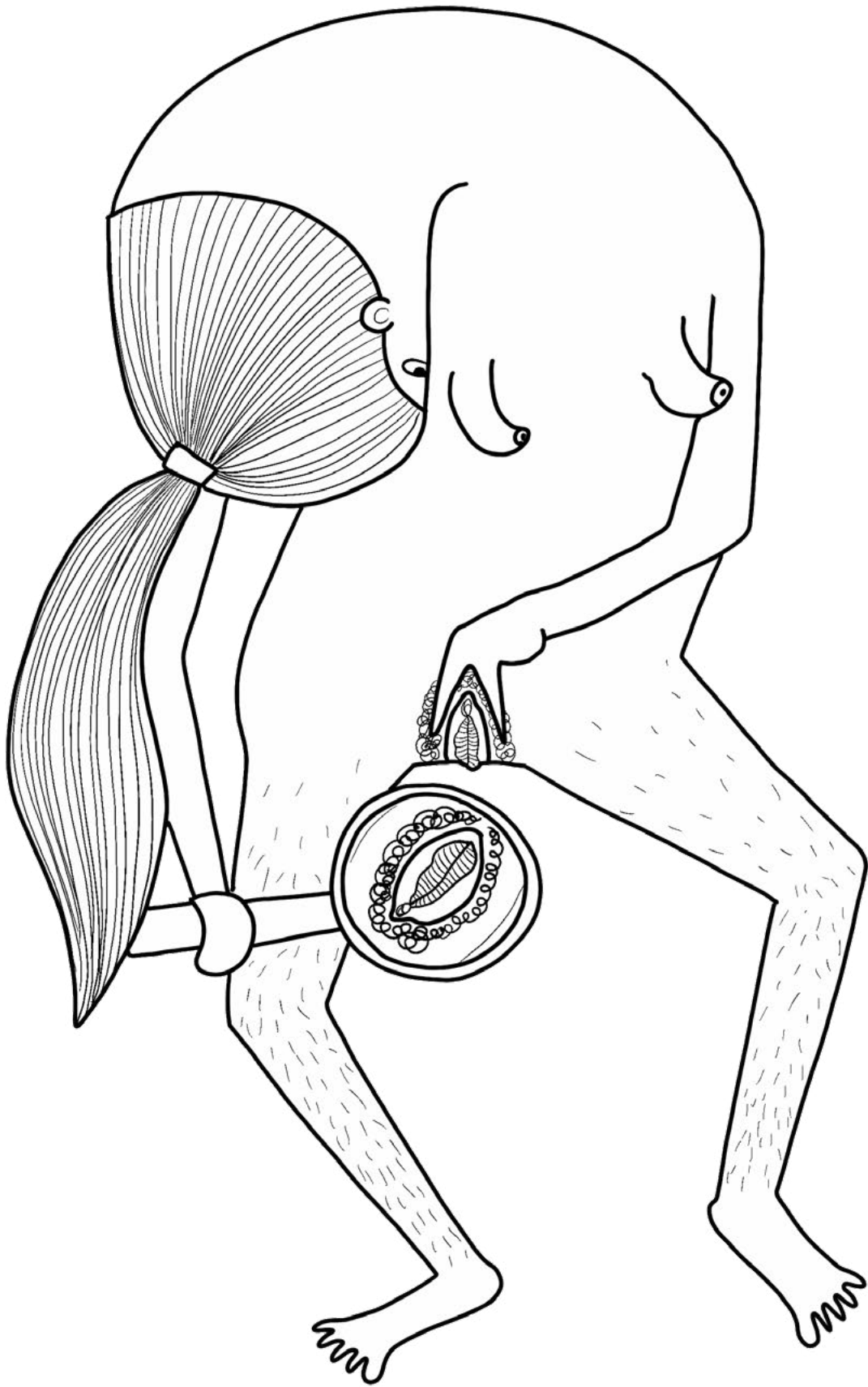
Detta material är framtaget av författarna till boken Fittskrift – en antologi om fittor, som är en bok som förmedlar fakta om fittor utifrån många olika kunskapsområden. Ansvarig för att sammanställa studiecirkelmaterialet är Åsa Åbom som också är redaktör för boken.

Har du frågor?

Kontakta Åsa eller någon av bokens andra skribenter på fittskrift@gmail.com

Innehållsöversikt

Inledning	s. 5
Att starta studiecirkel	s. 6
Diskussionsfrågor och teman	s. 7–8
Vill ni lära er mer eller fortsätta diskutera?	s. 9



Inledning

Kunskap om fittor kan både förenkla och berika livet. Och tvärt om kan okunskap om fittor leda till mycket onödigt lidande och utebliven njutning. Uppfattningar om att kvinnor inte bör eller behöver ha kunskaper om den egna kroppen och sexualiteten har påverkat tillgången till kunskapen och rätten till den egna kroppen. Och det finns fortfarande mycket okunskap som påverkar livskvaliteten för många personer med fitta. Det finns många anledningar att lära sig mer om fittor:

- För att lära känna sin kropps utseende och funktion och därmed öka det genitala självförtroendet och möjligheter till njutning.
- För att minska orgasmglappet mellan kvinnor och män.
- För att känna till vad det finns för hjälp och behandling om du har medicinska problem med fittan.
- För att hitta sätt och vänja dig och omgivningen vid att prata om fittan.
- För att se att du inte är ensam om dina erfarenheter.

Det kan vara givande att lära tillsammans med andra. Då kan en studiecirkel vara ett bra format. En studiecirkel är en grupp människor som samlas för att lära sig om något de själva är intresserade av. I en studiecirkel lär man tillsammans och byter erfarenheter och kunskap med varandra.

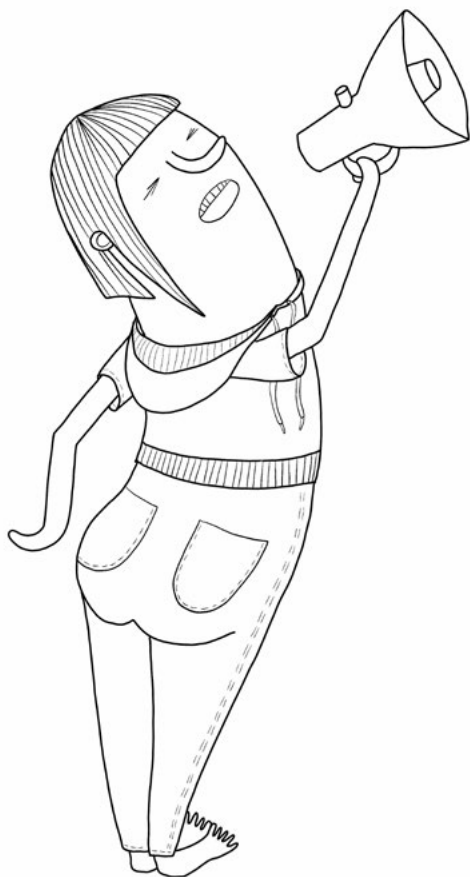
Flera av oss som skrivit Fittskrift har också varit med i en RFSU-studiecirkel som heter Fittan i fokus som arrangerats på olika håll i Sverige. Det är kunskaperna som delades i studiecirkelarna som inspirerat till att skriva boken och som präglar innehållet. Fittskrift kan användas som studiematerial i en studiecirkel. Varje kapitel har ett visst tema och kan förslagsvis var för sig ligga till grund för en träff eller diskussion i gruppen. I detta material har vi tagit fram förslag på frågor att diskutera i gruppen. Frågorna utgår ifrån kapitlen i boken, men det finns många andra teman och frågor att diskutera och i boken tipsar vi om många andra böcker att läsa. Varför inte komplettera med kreativa träffar där det fittpysslas eller göra ett studiebesök och kolla på fittkonst?



Att start en studiecirkel

Du kan om du vill ta kontakt med något studieförbund så kan du eventuellt få tillgång till en lokal eller hjälp med materialkostnad. Men du kan också samla ihop några bekanta eller obekanta och ses hemma hos varandra. Vill du få tips eller kontakt med andra intresserade kan du också vända dig till din lokala RFSU-förening.

Studiecirkelns upplägg bygger på att deltagarna lär av varandra. Det brukar bli bra om man anstränger sig för att låta alla komma till tals och att alla känner sig delaktiga. Det finns olika metoder för att skapa förutsättningar för ökad delaktighet. T ex kan man låta ordet gå runt och låta var och en prata utan att bli avbruten. Det brukar kallas "rundor". Det kan också vara bra att sätta lite regler för vad som gäller kring det som delas i gruppen. Till exempel att det som sägs i rummet inte delas utanför rummet eller att det är valfritt att dela med sig om man vill.



Diskussionsfrågor och teman

Tillfälle 1

Tema "Att ha ett ord"

- Vad finns det för ord för kvinnors eller transpersoners kön och hur brukar de användas?
- Vad har det för betydelse vilka ord som används och hur orden kan användas?
- Vad är ett bra ord för kvinnors eller transpersoners kön?
- Hur skulle man kunna prata om könsorgan istället?

Tillfälle 2

Tema "Att förhandla om fittans villkor"

- Vad finns det för kultur och konst som skildrar fittor och hur brukar den skildras?
- Vad skulle du vilja skapa för kreativa skildringar av fittor?
- Vilka strategier kan användas för att minska tabun och öka kunskap om fittor? Vilka strategier tror ni har använts tidigare och vilka strategier skulle ni använda?

Tillfälle 3

Tema "Den riskabla fittan"

- Vilka myter och föreställningar finns om farliga fittor eller farlig kvinnlig sexualitet?
- Vad står dessa myter och föreställningar för?
- Varför tror ni att det är så?

Tillfälle 4

Tema "Fittans anatomi"

- Inled med en övning där alla ritar en fitta.
- Vilka nya saker har ni lärt er om hur fittan ser ut och fungerar?
- Vad var mest intressant?
- Vad kan ni göra med kunskaperna?

Tillfälle 5

Tema "Silverfittan"

- Vad har du för bilder av klimakteriet?
- Vilka nya saker har ni lärt er om hur fittan påverkas av åldrande?
- Vilka erfarenheter finns i gruppen av hur fittan och relationen till fittan kan förändras med åldern?
- Hur kan man påverka sin egen lust och möjligheter till njutning?

Tillfälle 6

Tema "Neofittan"

- Vad finns det för kunskaper och erfarenheter av kirurgiskt omformande av könsorgan i gruppen?
- När är en fitta en fitta?
- Hur skulle en medfödd fitta bäst benämnas?
- Hur skulle din fitta se ut om du fick omforma den precis hur som helst?

Tillfälle 7

Tema "Fittsmärta"

- Vad finns det för kunskaper och erfarenheter i gruppen av att ha ont i fittan?
- I texten citeras flera personer som har erfarenhet av fittsmärta. Var det något särskilt citat som du reagerade på och i så fall hur?
- Hur kan vården förbättras? Vad krävs för att vården ska förbättras?
- Finns det något i texten eller era erfarenheter som gäller även för dem som inte har ont i fittan?

Tillfälle 8

Tema "Förlossningsskador"

- Vad finns det för kunskaper och erfarenheter av förlossningsskador i gruppen?
- Hur beskrivs detta i samhället?
- I texten citeras flera personer som har erfarenhet av förlossningsskador. Var det något särskilt citat som du reagerade på och i så fall hur?
- Hur kan vården förbättras? Vad krävs för att vården ska förbättras?

Tillfälle 9

Tema "Fittsex"

- Hur ser du på sex? Vilka föreställningar färgar din egen och samhällets bild av sex?
- Vad finns det för erfarenheter av orgasm och onani i gruppen?
- Vad tänker du är anledningen till att det finns ett orgasmglapp?
- Vad tänker du om vad som påverkar lusten?
- Om du vill dela med dig: Finns det sexuella praktiker som du är nyfiken på som du ännu inte har provat?

Tillfälle 10

Reflektioner och tankar

- Hur kan en fittinkluderande praktik se ut?
- Om du skulle skriva ett fittmanifest; hur skulle det se ut?
- Vad tar du med dig från boken och diskussionerna?

Vill ni lära er mer eller fortsätta diskutera?

I boken finns i slutet av varje kapitel flera lästips för den som vill läsa mer och kanske diskutera i cirkeln. Här följer några ytterligare tips på teman och aktiviteter att göra:

- Fittpyssla. Forma fittor i cernitlera, pärla fittvalspråk på armband eller rita/tryck citat eller fittordspråk på tyg. Baka fitthallongrottor eller programmera ett fittarkadspel. Varför inte fittpyssla julklappar eller sälja era alster på lokala marknaden?
- Se en film och diskutera.
- Gjut eller måla av era fittor.
- Gör ett fanzine.
- Gör studiebesök hos någon konstnär eller verksamhet som ägnar sig åt fittor på ett eller annat sätt.
- Skriv ett manifest
- Anordna en utåtriktad aktivitet som en föreläsning eller en utställning och bjud in allmänheten.

Du kan också få tips och inspiration genom att följa oss i sociala medier: F-skrift på Facebook och Fittskrift på Instagram.

Har du frågor eller vill du få tips på föreläsare? Eller kanske bara berätta om er studiecirkel? Då får du gärna höra av dig till oss: fittskrift@gmail.com

Lycka till!

Skriventerna bakom Fittskrift

