

En glidande skala

Ett spel om ömsesidighet och samtycke



SRHR.se

sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter



Innehåll

Så går spelet till	3
Bilaga 1: Händelser	6
Bilaga 2: Ordkort	10
Bilaga 3: Skalan	12
Bilaga 4: Skalan i stort format	13
Bilaga 5: Namnkort	15

Om En glidande skala

En glidande skala är ett spel som genom associationer och samtal möjliggör reflektion kring olika perspektiv på relationer och sex. Eleverna får ta del av berättelser om sexuella situationer och tillsammans resonera kring upplevelser och känslor som kan uppstå. I spelet möter de två personer som varit i en sexuell situation tillsammans, men som upplever händelsen på olika sätt.

Tid: minst 45 min.

Antal elever: 6-24. Om ni är fler än 24 elever i klassen rekommenderar vi att ni delar upp i två olika omgångar, då spelet kan upplevas långsamt och krångligt med många deltagare.

Målgrupp: Elever i årskurs 7-9 eller gymnasiet.

Om SRHR.se

Hälso- och sjukvården har ett preventivt ansvar när det gäller ungas sexuella och reproduktiva hälsa och kommunen har ett uppdrag att arbeta hälsofrämjande och förebyggande där sex och samlevnad är en central del. KSH innehar ämneskunskap i sex och samlevnad, medan Pedagogiskt Centrum har fokus på skolutveckling och förankring i den skolans vardag. Tillsammans har dessa två aktörer förutsättningar att utveckla sex- och samlevnadsundervisningen i Västra Götaland.

Samarbetet har pågått sedan 2003 och är unikt på många sätt. Det är ett samarbete på strategisk och praktisk nivå mellan landsting och kommun där de båda organisationerna utvecklas genom varandras kompetens. Samarbetet har resulterat i ett stort antal utbildningar, temapass, föreläsningar och metodmaterial. Idag präglas samarbetet av KSH:s arbete med SRHR (sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter) och Pedagogiskt Centrums fokus på skolutvecklingsfrågor. Det innebär ett perspektiv på sexualitet och samlevnad som inkluderar genus och rättighetsfrågor och en metodik som ligger i linje med grund- och gymnasieskolans styrdokument.

Läs mer på **SRHR.se**

Pedagogiskt Centrum - GR Utbildning

Pedagogiskt Centrum verkar för skolutveckling i hela Göteborgsregionen. Pedagogiskt Centrum är en del av GR Utbildning och Göteborgsregionens kommunalförbund.

Läs mer på **pedagogisktcentrum.se**

Kunskapscentrum för sexuell hälsa

Närhälsan kunskapscentrum för sexuell hälsa (KSH) är en utvecklingsenhet med ett regionövergripande uppdrag att förebygga hiv, sexuellt överförda infektioner (STI) och hepatiter. KSH är samlokaliserad och samorganiserad med den kliniska mottagningen Sexualmedicinskt centrum (SMC) där även SMC-Pilen ingår.

Läs mer på **narhalsan.se/ksh**

Så går spelet till

Förberedelser

Bestäm dig för vilken eller vilka händelser du tror passar er bäst. Du kan välja att använda en eller flera händelser när du spelar. Varje händelse innebär en spelomgång.

Reflektera kring vilka diskussionsfrågor du vill lyfta, men var också lyhörd för vilka perspektiv eleverna lyfter under spelets gång.

Skriv ut materialet som hör till händelsen eller händelserna du valt. Materialet finns som bilagor. Du behöver inte memorera allt, se istället till att ha den här handledningen med dig under genomförandet och efterdiskussionen.

Genomförande

1. Berätta för eleverna att de ska spela ett spel, men avslöja inte spelets syfte. Det betyder att eleverna inte behöver fundera på om de gör rätt eller fel och inte heller under spelets gång behöver fundera på de frågeställningar som besvaras i efterdiskussionen.
2. Dela in eleverna i grupper om 3–4 elever och låt varje grupp sätta sig vid ett bord. Tänk på att när du delar in grupperna måste det vara ett jämnt antal grupper, dvs 2, 4, 6 eller 8 grupper. Det beror på att händelserna i spelet ska skildras ur två personers perspektiv.

Här använder vi händelsen "Isabelle och Naima" som exempel för att förklara spelet, men du kan naturligtvis använda vilken eller vilka du vill med dina elever.

3. Dela ut **händelsen** (bilaga 1) och **ordkorten** (bilaga 2) till grupperna. Händelsen och ordkorten ska vara samma för alla grupper, men hälften av grupperna får **Naimas upplevelse** av händelsen och den andra hälften av grupperna **Isabelles upplevelse** av den.

När eleverna läst färdigt delar du ut skalan och namnkorten till grupperna (bilaga 3 och 5). Det finns några tomma ordkort ifall eleverna vill skriva ned egna förslag.

4. Förklara därefter att eleverna nu har två uppgifter att gemensamt lösa i sin grupp.
 - » De ska placera karaktärens namnkort någonstans på skalan mellan "underbart" och "jättejobbigt", där de tror att deras karaktär befinner sig utifrån hens upplevelse.
 - » De ska välja ut **minst fyra** ordkort som beskriver känslor de tror sin karaktär upplever i händelsen, och som förklarar placeringen på skalan.

När eleverna diskuterat färdigt placerar du ut den stora skalan på golvet (bilaga 4).

5. När alla grupper är färdiga visar du den stora skalan på golvet, och läser sedan högt upp bägge karaktärernas upplevelse så att eleverna får ta del av båda sidorna.

Isabelle & Naima

Isabelle och Naima har varit hop i några månader. Ingen av dem har haft ett förhållande tidigare. De ses nästan varje dag och har på senaste tiden börjat sova över hos varandra. Det bästa de vet är att se på film tillsammans och mysa i en soffla. Vilken film det är spelar ingen roll, bara de får chans till att kramas och hängla. Igår när sov de över hos Naima hade de sex för första gången.

Isabelle

Isabelle har aldrig haft sex med någon. Hon är jätteälsk i Naima och har både längtat och varit nervös inför att ha sex för första gången. Isabelle tyckte att det var skönt att äntligen ha sex, men visste inte riktigt vad hon skulle göra. Hon låg mest stilla. Det var Naima som smekte och tog initiativ. Efteråt har Isabelle börjat tänka "Naima tycker säkert jag var jätteöklig på sex och kommer att göra slut med mig..."

Hur känns det?
Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!
Placera Isabelle på skalan

Isabelle & Naima

Isabelle och Naima har varit hop i några månader. Ingen av dem har haft ett förhållande tidigare. De ses nästan varje dag och har på senaste tiden börjat sova över hos varandra. Det bästa de vet är att se på film tillsammans och mysa i en soffla. Vilken film det är spelar ingen roll, bara de får chans till att kramas och hängla. Igår när sov de över hos Naima hade de sex för första gången.

Naima

Naima har aldrig haft sex med någon. Hon är jätteälsk i Isabelle och har både längtat och varit nervös inför att ha sex för första gången. Naima och en kompis brukar läsa olika böcker med tips och tips om vad som är bra vid sex, och därför visste hon vad hon ska göra. Hon tyckte att det var mysigt och skönt att ha sex med Isabelle.

Hur känns det?
Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!
Placera Naima på skalan

Bilaga 1 innehåller en gemensam text för karaktärerna och en del som handlar om ena karaktärens upplevelse.

skam	pirr	förväntansfull
oro	ångest	njutning
lust	kåt	glad
kärlek	osäker	trygg
säker	maktlös	makt
förälskelse	bekräftelse	försiktig
saknad	lättnad	förvissad

Bilaga 2, ordkorten.

6. Be nu grupperna, i tur och ordning, presentera inför alla hur de resonerat och valt.

De presenterar genom att:

- » placera sin karaktärs *namn på skalan*, samt
- » visa *vilka ordkort* de valt.

På detta sätt synliggörs det för eleverna att det kan finnas många olika känslor och upplevelser kring samma situation.

När grupperna presenterat får du gärna ställa följdfrågor så att de får chans att utveckla sina resonemang.

Fokusera gärna frågorna på ömsesidighet och varför karaktärerna eventuellt upplever samma situation på olika sätt.

7. När alla grupper har berättat om sitt val är ni färdiga med denna omgång. Du kan antingen låta eleverna behandla en till händelse, eller gå vidare till efterdiskussion.

Underbart!

Naima

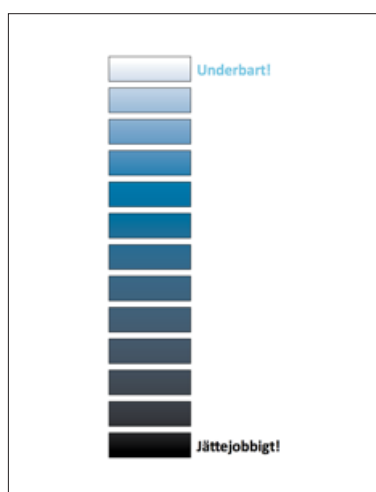
Naima

Isabelle

Isabelle

Såhär kan det se ut i klassrummet när du placerat ut den stora skalan (bilaga 4) på golvet.

Jättejobbigt!



Bilaga 3

Bilaga 5: Namnkort

Naima	Naima
Naima	Naima
Isabelle	Isabelle
Isabelle	Isabelle

Bilaga 5

Efterdiskussion

I efterdiskussionen sker större delen av lärandet. Genom den kan gruppen använda sina erfarenheter under övningen och lyfta dessa till ett bredare perspektiv. Den här delen ska ta tid, en rekommendation är minst 20 minuter.

Ett förslag är att möblera rummet så att alla sitter i en ring. Det gör att alla ser varandra och blir också en tydlig markör att spelet är slut och att gruppen nu har gått in i en ny fas.

Efterdiskussionen är indelad i tre faser. Det är inte ett måste att avsluta en fas för att påbörja en annan. Ni kan vandra fritt mellan de olika faserna beroende på vart gruppen för samtalet.

Eleverna kan ställa frågor till varandra, komma med spontana synpunkter eller föra diskussionen vidare snabbare än frågorna som står uppställda. Detta händer ganska ofta och är fullt normalt.

Bara för att en elev inte pratar mycket under spelet innebär det inte att eleven inte tar del av upplevelsen. En elev som betraktar händelsen kan lära sig lika mycket som en som deltar aktivt.

Reflekterande

Efterdiskussionen börjar med reflektion, vilket handlar om att låta eleverna ventilera sina spontana intryck och sammanfatta sin upplevelse. Frågorna handlar om händelseförloppet, vad som var roligt, vad som var svårt och hur de upplevde olika delar av spelet. Den reflekterande fasen är viktig för att skapa ett bra underlag för senare faser i efterdiskussionen.

Tolkande

Här får eleverna chans att problematisera och analysera sina upplevelser och se möjligheter till alternativa utgångar. Hjälp eleverna att sätta ord på sina känslor och erfarenheter genom att ställa öppna frågor.

Generaliserande

I generaliseringsfasen lyfts elevernas reflektioner och upplevelser av spelet till ett större perspektiv. Här kan ni diskutera och dra paralleller med händelser utanför spelet och i samhället i stort.

Förslag på frågor vid efterdiskussion

Reflektion

- Hur uppfattade ni spelet?
- Vad var roligt?
- Vad var svårt?
- Var det vid något eller några tillfällen som ni inte var överens i gruppen?
- Varför är det bra att använda en karaktär för att göra valen istället för att göra valen själv?

Tolkning

- Vad tror ni är syftet med spelet?
- Är dessa händelser vanliga? Vilken tror ni är vanligast?
- Är karaktärerna realistiska?
- Vad var det som påverkade karaktären mest i de olika händelserna?
- Hur skulle karaktärerna kunnat göra annorlunda? Kommentera gärna de andra gruppernas karaktärer.
- När ni fick höra den andra karaktärens perspektiv, ändrades er uppfattning om händelsen?
- Om du var karaktärens kompis, vad skulle du sagt till den då?

Generalisering

- Varför har människor sex?
- Hur syns det på en person att den vill ha sex?
- Hur kan en ta reda på om en annan person vill ha sex?
- Hur kan en person signalera att hen vill ha sex?
- Hur kan en person signalera att hen inte vill ha sex?
- När kan det vara svårt för en person att signalera att hen vill ha sex?
- När kan det vara svårt för en person att signalera att hen inte vill ha sex?
- Vad betyder ömsesidighet?
- Vad betyder samtycke?
- Vad finns det för förväntningar på ungdomar när det kommer till sex? Finns det olika förväntningar från olika personer?
- Finns det olika förväntningar på killar och tjejer när det gäller sex? Om ja, vad beror det på tror ni?
- Vad påverkar förväntningar och normer kring sex?
- Vad påverkar ens syn på sex?
- Vad innebär säkrare sex?
- Vid vilka sexuella situationer behövs inte kondom? Det vill säga när är det låg risk att få sexuellt överförbara infektioner/könssjukdomar (STI) eller bli gravid?
- Hur kommer det sig att vissa ibland inte använder kondom, trots riskerna?
- Vilka STI:er finns det och vad ger de för symtom?
- Var finns information om hiv/STI?
- Hur går det till att testa sig för hiv/STI? Var kan en göra det?

Notera att en del diskussionsfrågor kräver vissa förkunskaper. På SRHR.se har vi samlat användbara länkar för sex- och samlevnadsundervisningen.

Isabelle & Naima

Isabelle och Naima har varit ihop i några månader. Ingen av dem har haft ett förhållande tidigare. De ses nästan varje dag och har på senaste tiden börjat sova över hos varandra. Det bästa de vet är att se på film tillsammans och mysa i en soffa. Vilken film det är spelar ingen roll, bara de får chans till att kramas och hångla. Igår när de sov över hos Naima hade de sex för första gången.

Naima

Naima har aldrig haft sex med någon. Hon är jättekär i Isabelle och har både längtat och varit nervös inför att ha sex för första gången. Naima och en kompis brukar läsa olika bloggar med tips och trix om vad som är skönt vid sex, och därför visste hon vad hon ska göra. Hon tyckte att det var mysigt och skönt att ha sex med Isabelle.

Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!

Placera Naima på skalan

Isabelle & Naima

Isabelle och Naima har varit ihop i några månader. Ingen av dem har haft ett förhållande tidigare. De ses nästan varje dag och har på senaste tiden börjat sova över hos varandra. Det bästa de vet är att se på film tillsammans och mysa i en soffa. Vilken film det är spelar ingen roll, bara de får chans till att kramas och hångla. Igår när de sov över hos Naima hade de sex för första gången.

Isabelle

Isabelle har aldrig haft sex med någon. Hon är jättekär i Naima och har både längtat och varit nervös inför att ha sex för första gången. Isabelle tyckte att det var skönt att äntligen ha sex, men visste inte riktigt vad hon skulle göra. Hon låg mest stilla. Det var Naima som smekte och tog initiativ. Efteråt har Isabelle börjat tänka "Naima tycker säkert jag var jättedålig på sex och kommer att göra slut med mig..."

Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!

Placera Isabelle på skalan



Agnes & Halid

Det är lördag kväll och fest hemma hos Amir. Det är mycket folk där och alla verkar ha kul. Halid och Agnes har hittat varandra i minglet och pratar i soffan. Det dröjer inte länge förrän de börjar hångla. De går upp till Amirs föräldrars sovrum för att få vara ifred. De fortsätter att kyssas och det verkar som om de båda vill ha sex. Ingen har med sig något skydd.

Agnes

Agnes var förut tillsammans med Johannes, men han dumpade henne för tre dagar sedan. Agnes blev först ledsen och arg för att det tog slut, men nu känner hon nog att hon gått vidare. När det är fest gillar Agnes att festa och har gärna sex om hon får chansen. Till festen har hon med sig några öl som hennes syrra köpt ut och på dessa har hon lyckats bli riktigt full. "Halid är snygg och är ett perfekt sätt att glömma Johannes på", tänker Agnes.

Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!

Placera Agnes på skalan

Agnes & Halid

Det är lördag kväll och fest hemma hos Amir. Det är mycket folk där och alla verkar ha kul. Halid och Agnes har hittat varandra i minglet och pratar i soffan. Det dröjer inte länge förrän de börjar hångla. De går upp till Amirs föräldrars sovrum för att få vara ifred. De fortsätter att kyssas och det verkar som om de båda vill ha sex. Ingen har med sig något skydd.

Halid

Halid är singel och har aldrig haft sex. Han har sett Agnes i skolan förut och tycker att hon ser ganska bra ut. På festen har de druckit öl och skrattat mycket tillsammans. Förra gången Halid var på fest hånglade han med en person som han inte kände, och det ångrade han dagen efter. Helst av allt vill han ha ett förhållande, och "Agnes verkar vara en schysst tjej", tänker Halid.

Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!

Placera Halid på skalan

Sara & Isaac

Sara är 14 år och bor i Göteborg. Hon är tillsammans med Isaac som är 19 år och bor i Jönköping. De lärde känna varandra för ett år sedan genom internet och har träffats mycket det senaste halvåret.

Oftast är det Sara som åker och hälsar på Isaac eftersom hennes föräldrar inte vet om deras förhållande. När de ses är de mest i Isaacs lägenhet, och Sara har aldrig träffat någon av hans vänner.

De senaste gångerna de träffats har de haft sex.

Sara

Sara har aldrig haft ett förhållande tidigare, men vet att Isaac haft flera innan henne. Hon är jättekär i honom och han är den första som hon haft sex med. Hon tänker ofta på deras åldersskillnad – även om hon känner sig mogen, undrar hon om han verkligen ser henne som det. Egentligen tycker hon att det gått lite för fort i deras förhållande, men samtidigt vill hon att de ska fortsätta vara tillsammans och hon tänker "Det är väl så här förhållanden ska vara".

Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!

Placera Sara på skalan

Sara & Isaac

Sara är 14 år och bor i Göteborg. Hon är tillsammans med Isaac som är 19 år och bor i Jönköping. De lärde känna varandra för ett år sedan genom internet och har träffats mycket det senaste halvåret.

Oftast är det Sara som åker och hälsar på Isaac eftersom hennes föräldrar inte vet om deras förhållande. När de ses är de mest i Isaacs lägenhet, och Sara har aldrig träffat någon av hans vänner.

De senaste gångerna de träffats har de haft sex.

Isaac

Isaac har haft flera förhållanden innan Sara. Oftast har de tagit slut efter bara någon månad eller två, så Sara är det längsta förhållandet han haft. Han tycker att hon är lite omogen till sättet, men så är hon ju bara 14 år. Kanske blir hon mer vuxen snart. Isaac tänker mycket på deras åldersskillnad – även om Sara verkar mogna än 14 år kanske hans kompisar hade tyckt att deras förhållande inte är helt okej. Isaac vet också att det är olagligt att ha sex med någon under 15 år.

Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!

Placera Isaac på skalan

Alex & Kim

Alex och Kim har varit kompisar sedan lågstadiet och deras relation har bara blivit starkare. För fyra månader sedan när de var på bio tog Alex initiativet och kysste Kim. Nu har de börjat sova över hos varandra och kyssar har utvecklats till sex. Samtidigt har de sagt att de fortfarande är vänner. Kim brukar säga att de är " knullkompisar " som även kan prata känslor med varandra. Ingen av deras andra vänner vet om att de är knullkompisar.

Alex

Alex började redan för ett år sen känna mer för Kim, men har varit osäker på om Kim känt likadant. När Alex kysste Kim för fyra månader sedan kändes allt underbart. Särskilt då de fortsatte att träffas och har sex. Alex skulle vilja vara mer än bara en knullkompis till Kim, helst att de blir ihop och berättar det för alla andra, men vet inte om det går. Alex vill inte förlora Kim som kompis.

Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!

Placera Alex på skalan

Alex & Kim

Alex och Kim har varit kompisar sedan lågstadiet och deras relation har bara blivit starkare. För fyra månader sedan när de var på bio tog Alex initiativet och kysste Kim. Nu har de börjat sova över hos varandra och kyssar har utvecklats till sex. Samtidigt har de sagt att de fortfarande är vänner. Kim brukar säga att de är " knullkompisar " som även kan prata känslor med varandra. Ingen av deras andra vänner vet om att de är knullkompisar.

Kim

Kim tycker att det är perfekt att ha Alex som knullkompis. Kim tycker om att ha sex och vill inte ha någon annan relation med Alex. "Kanske finns det någon bättre än Alex", tänker Kim. Tillsammans har de ju det skönt och kan få en massa erfarenhet som är bra att ha i andra relationer. Kim vill inte förlora Alex som kompis.

Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!

Placera Kim på skalan



skam

pirr

förväntansfull

oro

ångest

njutning

lust

kåt

glad

kärlek

osäker

trygg

säker

maktlös

makt

förälskelse

bekräftelse

försiktig

saknad

lättnad

förvirrad

rädd

pinsam

nyfiken

hämnd

otrygg

stress

ledsen

krav

ointresserad

intresserad

spänning

svartsjuka

nervös

åtrå

olust



Underbart!



Jättejobbigt!

Underbart!

Jättelägg!

Naima

Naima

Naima

Naima

Isabelle

Isabelle

Isabelle

Isabelle

Agnes

Agnes

Agnes

Agnes

Halid

Halid

Halid

Halid

Sara

Sara

Sara

Sara

Isaac

Isaac

Isaac

Isaac

Alex

Alex

Alex

Alex

Kim

Kim

Kim

Kim