



# Sex- och samlevnads- undervisning i världsklass

*En lärarhandledning med övningar att använda i undervisning  
om sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter*

**PEDAGOGISKT  
CENTRUM**  
GR Utbildning



**VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN**



# Om materialet

*Sex- och samlevnadsundervisning i världsklass* är utvecklat av Pedagogiskt Centrum i samarbete med Närhälsan Kunskapscentrum för sexuell hälsa vid Västra Götalandsregionen.

Materialet är © Copyright Pedagogiskt Centrum och Närhälsan Kunskapscentrum för sexuell hälsa 2013. Materialet får fritt kopieras och användas i utbildningsverksamhet så länge källa anges.

Version 1.0

## Texter och material

Åsa Nilsson, Sofia Reimer

## Layout

Carolina Dahlberg

## Pedagogiskt Centrum - GR Utbildning

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

Avdelningen skapar och leder alltifrån enstaka temapass till omfattande och långsiktiga organisationsutvecklingsprojekt. Genom olika projekt och utbildningsinsatser kommer Pedagogiskt Centrum årligen i kontakt med omkring 40 000 personer som är verksamma inom skolan i samtliga skolformer. Kompetensen och erfarenheten är bred och täcker in bland annat skolutveckling, entreprenörskap, speldesign, processledning och digitala verktyg för lärande.

Pedagogiskt Centrum har mångårig erfarenhet av att utveckla upplevelsebaserade spel och metoder för skolan. Målet är att ge en meningsfull och lustfylld upplevelse för eleven som möjliggör diskussion och reflektion.

Läs mer på [www.pedagogisktcentrum.se](http://www.pedagogisktcentrum.se).

## Kunskapscentrum för sexuell hälsa

Närhälsan Kunskapscentrum för sexuell hälsa (KSH) har i uppdrag att förebygga STI (sexuellt överförda infektioner), hiv, oönskade graviditeter och hepatiter inom Västra Götalandsregionen. Enhetens arbete baseras på ett rättighetsperspektiv där sexuell och reproduktiv hälsa är en självklar del i ett gott liv.

KSH arbetar med att utveckla strategier och handlingsplaner samt med projektföljning, verksamhetsutveckling, forskning och utvärdering. Grundläggande för enhetens arbetssätt är ett nära och förtroendefullt nätverksarbete med idéburna organisationer, hälso- och sjukvård, kommuner och andra regionala kunskapscentrum. Detta underlättar erfarenhets- och kunskapsutbyte i den dagliga verksamheten och skapar samsyn kring rutiner och förhållningssätt. Det medför också en inkluderande och tvärprofessionell ansats till och samordning av aktörer som arbetar med sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter i regionen.

Läs mer på [www.narhalsan.se/ksh](http://www.narhalsan.se/ksh).

## Om samarbetet

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 skolutvecklingsfokus och förankring i den pedagogiska vardagen. 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 om samarbetet och vårt arbete på vår gemensamma webbplats [www.srhr.se](http://www.srhr.se).

# Perspektiv på sexualitet

Sexualiteten kan ses ur ett livscykelperspektiv, då den förändras och tar varierande stor plats under en individs liv. Vad sexualiteten betyder och hur den tar sig uttryck varierar dessutom från person till person. I undervisningen kan ni således ha olika ingångar och belysa olika perspektiv av sexualiteten. Vi uppmanar dig att reflektera över vilket perspektiv som vanligtvis kommer upp i er undervisning och hur ni aktivt kan nyansera bilden!

## Om sexualitetens beståndsdelar

Sexualitetens beståndsdelar är en modell för hur sexualitet kan förstås och kan användas som inspiration till att bredda synen på sexualitet. Modellen finns beskriven bland annat i boken *Hur gör man?* Ett undervisningsmaterial i sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter av Tommy Pherson och Stefan Laack.

I denna version av Sexualitetens beståndsdelar har innehållet uppdaterats något för att fungera som underlag för undervisning i årskurs 7-9 och gymnasiet.

## Sexualitetens beståndsdelar

Sexualitetens beståndsdelar kan sammanfattas i denna modell:

Sexualitet:

- Fortplantning
- Kärlek
- Njutning
- Bekräftelse

### Fortplantning

Sexualiteten är en grundläggande biologisk drift. Vår förmåga att känna törst och hunger räknas till de drifter som är nödvändiga för individens överlevnad. På samma sätt kan sexualiteten ses som en drift som garanterar artens överlevnad. Vår önskan om att skaffa barn tolkas och förstås utifrån individuella och sociala skäl. Men vår förmåga att känna sexuell upphetsning, att bli kåta, är medfödd.

I undervisningen kan du utgå från ett biologiskt perspektiv genom att exempelvis prata om anatomi, pubertet, graviditet, könssjukdomar och preventivmedel.

### Kärlek

Sexualiteten ses av många som det absoluta beviset för en kärleksrelation. Genom att vara fysiskt nära en annan människa, som kan ske vid sex, befästs relationen. Det finns föreställningar om att sexualiteten är sammankopplad med kärleken och att kärleken på något sätt bekräftar sexualiteten. Detta är ett exempel på hur vi genom kulturella och sociala normer skapar regler kring sexualiteten. Dock är sexuell upphetsning och kärlek många gånger två skilda känslor. Det kan finnas många en älskar, men inte skulle vilja ha sex med, exempelvis familj och vänner. Eller så har en relationer som innefattar sex, men utan att ha en kärleksrelation. Forskning

visar att det absoluta sambandet mellan kärlek och sex håller på att luckras upp. Detta gäller i synnerhet unga personer.

I undervisningen kan du exempelvis diskutera skillnaden mellan kärlek och sexualitet, hur kärlek framställs i olika historiska och religiösa texter, hur kärlek ser ut i dagens TV-serier, vilka normer som råder kring trohet och otrohet samt belysa olika relationskonstellationer.

### Njutning

Att ha sex med sig själv eller med andra kan vara skönt och avslappnande. Detta gör att en söker sig till dessa sexuella aktiviteter. Den njutning som en upplever i samband med sexuell aktivitet kan beskrivas som "driftens belöning". Ur en biologisk synpunkt ökar detta möjligheten till reproduktion och artens överlevnad. Men njutningen har också ett egenvärde och de flesta människor hittar vägar att på egen hand njuta. För många finns det en föreställning att sexualitet är lika med samlag. Men samlaget är bara en variant av sexuell praktik. Ett annat exempel på sexuell praktik är onani, kyssar, smekningar av någon annans kropp och/eller kön. Det är egentligen bara fantasin som sätter gränsen för vad sexualitet kan vara.

I undervisningen kan du beröra njutning genom att tala om kroppens anatomi ur ett lustfyllt perspektiv och att det är viktigt att lära känna sig själv. Att diskutera vad ömsesidighet innebär och hur en kan uppfatta signaler om lust och olust från andra i sexuella situationer är sätt att både förebygga sexuella övergrepp samt främja njutning.

### Bekräftelse

Bekräftelse är en viktig del av sexualiteten, särskilt i unga år. Puberteten kan beskrivas som den tid i livet då barn "förvandlas" till vuxna. Under en relativt kort tid, 4-5 år sker dramatiska förändringar i den unga kroppen. Många tonåringar är missnöjda med den omvälvande förvandling deras kroppar genomgår i puberteten. Unga hittar detaljer på sin kropp som de inte tycker om. De skulle gärna vilja vara med och redigera omvandlingen genom att göra bröstet lika stora, håret rakare, minska aknen och få större händer. Allt för att passa in i de stereotypa bilder vi får genom vad media och människorna omkring säger vad som är snyggt. Att förstå att någon tycker om mig, att bli sedd av andra som en sexuell varelse kan i den situationen vara förlösande. Att få vara nära andra människor säger något om en själv. Det kan räcka med att bli kramad av en annan människa. Får jag kyssa någon blir det tydligt att personen inte tycker att min näsa är så ful och vill personen ha samlag med mig blir det en bekräftelse på att hela jag duger. Samtidigt kan önskan om att bli bekräftad vara så stark att en person går in i situationer och gör saker som den kanske egentligen inte vill.

I undervisningen kan du belysa den stora frågan "Duger jag?" som många går och frågar sig hela livet, oavsett ålder. Hur bekräftar en sig själv och andra? Dessutom kan det vara intressant att diskutera varför människor har sex när det inte är kopplat enbart till fortplantning. Vilka känslor finns det i sexuella sammanhang?

# Vikten av att undervisningen berör alla delar

I undervisning om sexualitet är det väldigt ofta fokus på de två första rubrikerna; fortplantning och kärlek. Sexualiteten och kärleken kopplas samman och ofta utgår undervisningen från fortplantningens negativa sidor. Det blir mycket information om sexuellt överförda infektioner och oönskade graviditeter. Förvisso viktiga aspekter och grunden i det preventiva arbetet, men utan att belysa sexualiteten som njutning och bekräftelse kan det vara svårt att förstå människors till synes irrationella beslut i sexuella situationer. Ska du öka kunskapen kring sexualitet måste den spegla en helhetsbild av denna. Om njutningen och bekräftelsen sätter upp hinder för till exempel kondomanvändning och andra rationella beslut måste även detta beskrivas om en har för avsikt att förändra individens attityder och beteende. I samtal med människor om sexualitet visar det sig ofta att det är njutningen och bekräftelsen som är de starkaste drivkrafterna när det handlar om sexuella aktiviteter.

**I Sex- och samlevnadsundervisning i världsklass fokuserar vi på alla beståndsdelar av sexualiteten. Störst fokus har lagts på Njutning och Bekräftelse, då dessa delar sällan inkluderas i sex- och samlevnadsundervisningen. Med lärarhandledningen som underlag är vår förhoppning att du får nya uppslag och tips för en lustfylld och hälsofrämjande sex- och samlevnadsundervisning.**



# Varför har människor sex?

Syftet med övningen är att bredda synen på sexualitet, till exempel att människor inte enbart har sex för att fortplanta sig och/eller för njutnings skull.

## Förberedelser

I lokalen behöver det finnas en tavla att skriva på.

## Genomförande

Innan ni börjar brainstorma kring sex, kan det vara bra att värma upp med en annan fråga för att illustrera övningen. Skriv till exempel "Varför äter människor mat?" på tavlan och be klassen associera kring detta. Skriv upp allt som nämns.

Sudda ut exemplet och skriv sedan "Varför har människor sex?" på tavlan.

Be klassen associera fritt kring svar på frågan. Poängtera att det inte finns några rätt eller fel eftersom olika personer har sex av olika anledningar. De behöver inte heller utgå från egna privata erfarenheter utan kan ta upp abledningar som de tror kan gälla för andra personer.

Skriv upp på tavlan allt de kommer på. Det är viktigt att inte värdera det som tas upp, utan tillåta allt som sägs, så länge det inte kränker någon annan.

När eleverna inte kommer på fler ord, ber du dem i grupper om 2-3 personer diskutera vad de tänker när de ser orden.

Gå laget runt och fråga vad de har samtalat om.

Om det dyker upp fler svar som saknas på tavlan skriver du upp dessa också.

Berätta att det finns olika anledningar till varför människor har sex. Ibland kan sex innebära njutning, men ibland ligger mer negativa känslor bakom. Det som en person tänker på när den hör ordet sex behöver inte vara vad en annan tänker på. Det är viktigt att tänka på detta, särskilt om en någon gång ska ha sex med en annan person.

### Tips!

En erfarenhet från att jobba med den här övningen är att det ibland kan uppstå en "ketchup-effekt". Det innebär att deltagarna först inte säger något och sedan när de känner sig mer bekväma med övningen säger många ord på en och samma gång.

Om det råder tystnad i början kan det hjälpa att de först får komma på fyra svar tillsammans i grupper om 2-3 personer.

Det kan även hjälpa att du skriver något ord på tavlan och ställer frågor till deltagarna för att få dem att fylla på med fler ord och teman.

Syftet med övningen är att bredda synen på att sex inte bara innebär samlag. Ibland kan det krävas frågor från dig som lärare för att nyansera svaren. Exempel på frågor att ställa kan vara: Vilka känslor kan vara kopplade till sex (positiva respektive negativa)? Varför har människor ibland sex fast de inte vill? Finns det olika anledningar till sex beroende på vilken ålder en är i? Vad kan sex leda till?

Några ord som är viktiga att försöka få med:

Onani, njutning, kåthet, fortplantning, tristess, stress, oro, ledsamhet, hämnd, makt, pengar, ha roligt, vana, bekräftelse, normer, kärlek, gruppträck, pliktkänsla, våldtäkt, otrohet, relationer av olika slag, destruktivitet, nyfiken, osäkerhet, berusning, porr, sälja och köpa sex.

## Reflektionsfrågor

- Vad tyckte ni om övningen?
- Vilka anledningar tror ni är vanligast till varför människor har sex?
- Vad påverkar människors olika syn på sex?
- Vad finns det för förväntningar på killar och sex?
- Vad finns det för förväntningar på tjejer och sex?
- Vad finns det för förväntningar på ungdomar och sex?
- Vad påverkar förväntningar och normer kring sex? Hur kan de förändras?
- Vad innebär ömsesidighet?
- Hur kan en försäkra sig om att det finns samtycke i en sexuell situation med en annan person?
- Vad innebär begreppet oskuld när det kommer till sex?
  - Varför innehåller ordet "skuld"?
  - Ofta likställs "att förlora oskulden" med sex där en person med manligt kön och en person med kvinnligt kön har penetrerande/omslutande sex – med andra ord kuk i fitta. Vad innebär det för personer som bara har sex med personer av samma kön? Vad beror den här snäva definitionen av sex på?
  - Kom gärna på alternativa ord till oskuld, till exempel sexdebut, och eftersträva den tydliga slutsatsen att alla själva bestämmer vad den innebär – onani, smeksex, samlag eller något annat.

# Säga JA – säga NEJ

Syftet med övningen är att träna sig på att förmedla sina personliga gränser samt känna av en annan persons signaler kring gränssättning. I många övningar lär sig elever att säga nej och visa sina gränser, i denna övning får de även öva sig i att vara bejakande och visa samtycke.

## Förberedelser

Gör plats i rummet så att eleverna kan röra sig fritt.

## Genomförande

Para ihop eleverna två och två.

Säg att paren ska placera sig så att de har ansiktena mot varandra. Avståndet ska vara minst ett par meter mellan, gärna mer. Vi kallar den ena personen för A och den andra för person B.

A börjar röra sig sakta mot B. När B känner att A inte ska komma närmare, markerar B en gräns, genom att säga "NEJ!". Person A respekterar B:s gräns och stannar.

Placera er tillbaka till ursprungsavståndet och byt roller, det vill säga B rör sig sakta mot A och A markerar sin gräns på samma sätt.

Placera er tillbaka till ursprungsavståndet. Upprepa samma procedur, men den här gången får personerna inte säga "NEJ!" med ord, utan försöka signalera det med kroppsspråk, till exempel genom att sätta upp händerna.

Upprepa samma procedur, men den här gången får personerna inte signalera "NEJ!" med ord och kroppsspråk, utan försöka signalera det enbart med hjälp av ögonen.

Gör samma övning men byt ut "NEJ!" mot "JA!". Person B ska försöka signalera "JA!" med först ord sedan kroppsspråk och till sist med blicken. När person A får signalen "JA!" från person B ska denne röra sig framåt. Person A stannar när person B säger/signalerar "NEJ!".

## Reflektionsfrågor

- Vad tyckte ni om övningen?
- Vad var lätt respektive svårt? Varför?
- Hur kan en visa ett ja i en sexuell situation?
- När kan det vara lätt att säga ja i en sexuell situation?
- När kan det vara svårt att säga ja i en sexuell situation?
- Hur kan en visa ett nej i en sexuell situation?
- När kan det vara lätt att säga nej i en sexuell situation?
- När kan det vara svårt att säga nej i en sexuell situation?
- Hur kan en visa om någon går över ens personliga gränser?
- Finns det andra sätt som en kan säga stopp eller nej på när en vill förmedla till någon att det som sker inte känns okej?
- Finns det andra sätt som en kan säga ja eller fortsatt på när en vill förmedla till någon att det som sker är skönt?

# Frågeboxen

Syftet med övningen är att diskutera vad flört innebär och hur en kan hantera olika känslor. Genom att dela med sig av tankar och erfarenheter mellan sig får eleverna ta del av fler perspektiv. Det kan skapa en större samförståelse för hur andra tänker och funderar kring känslor och relationer.

Denna metod går att göra på två olika sätt; som **4 hörn** eller som **Experter svarar**. 4 hörn öppnar upp för att lyfta reflektioner mer direkt, medan Experter svarar ger utrymme för mer reflektion och förberedelser av eleverna.

## Alternativ 1

### 4 hörn

#### Förberedelser

Gör plats i rummet så att ni kan röra er fritt till fyra olika hörn i rummet.

#### Genomförande

Eleverna ska ta ställning till hur de tycker att karaktärerna bör agera i scenarierna. Fyra hörn i rummet märks ut som nummer ett, två, tre och fyra. Ett scenario från *Scenarier till 4 hörn - lärarens exemplar* läses upp och eleverna väljer det hörn som överensstämmer bäst med hur de vill svara. Det fjärde alternativet är alltid "eget alternativ" där en kan ställa sig om en vill svara med ett alternativ som inte finns med i de tre redan bestämda. Betona att alla har rätt att tycka som de vill och att det således inte finns några rätt eller fel. Alla har också rätt att ändra sin åsikt, både under övningens gång, men också att det någon tycker idag inte behöver vara samma som det denna tycker imorgon.

Då alla har gått till ett hörn får de några minuter på sig att i respektive hörn berätta för varandra varför de valt som de gjort. Om någon står ensam i ett hörn, ställer du som lärare dig där så att personen har någon att motivera sitt val till. Fråga i helklass om någon vid varje hörn vill motivera varför en har valt det alternativet. Du som lärare bör vara uppmuntrande, lyhörd och gärna ställa följdfrågor. Förslag på följdfrågor finns efter varje scenario som reflektionsfrågor. Försök att vara objektiv och lägg inte in dina egna värderingar när du ställer frågor till eleverna.

När ni har gått igenom de scenarier som ni önskar, samla klassen och sätt er i en ring så att alla ser alla. Håll en efterdiskussion med reflektionsfrågorna som finns i högerspalten,

## Alternativ 2

### Experter svarar

#### Förberedelser

Skriv ut flera exemplar av *Scenarier till Experten svarar - elevernas exemplar* på sidan 9.

Dela in eleverna i mindre grupper med 3-4 personer per grupp.

#### Genomförande

Berätta att ni är en redaktion för en webbtidningen **I vått och torrt – en hemsida om känslor och sex**. Varje vecka får ni in många olika frågor och berättelser från personer som vill ha hjälp och stöd. Ni är experter på flört och känslor och svarar på hemsidan med tips och råd till personerna.

Dela ut ett scenario per grupp. Dela ut scenarierna så att några grupper får samma. Detta för att se hur deras svar på samma dilemma kan skilja sig åt.

Låt grupperna få förbereda sina svar.

Samla klassen och sätt er i en ring så att alla ser alla. Låt grupperna som haft samma dilemma presentera sina svar och ställ därefter reflektionsfrågor till hela klassen att diskutera. Ha sedan en efterdiskussion med de mer generella reflektionsfrågorna som finns i slutet av övningen.

Ett tips är att starta en blogg eller liknande och publicera dilemman och svar!

### Reflektionsfrågor efter att ha genomfört 4 hörn eller Experterna svarar

#### Tips på reflektionsfrågor

- Hur kändes övningen?
- Varför flörtar en? Finns det andra anledningar till flört än att någon är attraherad och intresserad av en annan person?
- Vad är det roligaste med att flörta?
- Vad är det svåraste med att flörta?
- När kan flört bli obehagligt? Vad kan en göra då?
- Hur känns det när någon en är intresserad av flörtar någon annan? Vad kan en göra då?
- Hur kan internet fungera som verktyg vid flört?
- Finns det några personer det inte är okej att flörta med? I så fall vilka och varför?

# Scenarier till 4 hörn

## - lärarens exemplar

### Scenario 1

Gaia är intresserad av Peter som går i en parallellklass på hennes skola. De har träffats några gånger ute på stan när de fikar med gemensamma vänner och hon tycker att han är rolig och snygg. Varje gång hon hälsar på honom i korridoren pirrar det i hela kroppen. Hon har ingen aning om hur han känner för henne, och vill på något sätt fråga honom om de kan ses bara de två. Vad ska hon göra?

1. Fråga efter hans nummer genom kompisarna så att hon kan ringa eller smsa honom.
2. Gå fram till honom i skolan och fråga.
3. Vänta tills de är på samma fest ihop och då se till att få prata enskilt med honom.
4. Eget alternativ.

#### Reflektionsfrågor

- Är det enklare eller svårare att flörta genom telefon eller öga mot öga? Varför?
- Är fest ett bra sammanhang att flörta på? Bättre/sämre än andra sammanhang? Varför/varför inte?
- Hur hade ni själva velat bli flörtade med? Har ni några flörttips?

### Scenario 2

Maria och Felicia har varit vänner i två år, de lärde känna varandra genom kören de båda sjunger i. De umgås mycket efter skoltid och på helgerna, ibland sover de över hos varandra. De kramas mycket, kindpussas och håller varandra ibland i hand när de går på stan. Fast hittills har det nog bara varit som vänner. De senaste veckorna har Maria börjat tänka på Felicia på ett annat sätt än bara som vän. Hon har börjat fantisera om att kyssa Felicia och tror att hon börjar bli kär. Vad ska hon göra?

1. Ingenting, det är inte värt att förstöra en bra vänskap på grund av sådana känslor.
2. Försöka signalera till Felicia att hon är intresserad av henne genom att vara mer fysisk och komma i situationer där det hade varit lätt att kyssa henne, och se då se hur Felicia reagerar, om hon signalerar något intresse tillbaka.
3. Berätta öppet och ärligt om sina känslor.
4. Eget alternativ.

#### Reflektionsfrågor

- Hur är det att berätta för någon att en är kär i den? Vad är lätt? Vad är svårt?
- Är det vanligt att någon blir kär i en kompis?
- Hur kan känslor som Maria har för Felicia påverka deras vänskap?
- Vad kan Maria göra om det visar sig att Felicia inte har liknande känslor tillbaka?
- Hur kan Felicia göra om hon inte har liknande känslor som Maria?

### Scenario 3

Amir och Maja spelar i samma tennisklubb. Förra helgen var de på läger och då hånglade de en kväll och det verkade som att Maja ville ha sex. Amir tyckte det var skönt att hångla, men ville inte ha sex med Maja just då. Kanske vill han ha sex senare, när han och Maja lärt känna varandra bättre. Imorgon kväll är Maja ensam hemma och då ska de träffas igen hemma hos henne. Då vill Amir gärna hångla, men inte mer. Han är rädd för att Maja ska bli sur eller tycka att han är mesig om han inte vill ha sex. Det finns en spänning mellan dem som han inte vill förstöra. Vad ska han göra?

1. Säga att han måste gå hem om det inte känns okej.
2. Berätta för Maja direkt när de ses att han inte vill ha sex, att det är okej om de hånglar men inte mer.
3. Om Maja börjar smeka honom, ta bort hennes händer från de ställen han inte vill bli smekt på och fortsätta hångla.
4. Eget alternativ.

#### Reflektionsfrågor

- Vad tror ni ligger i spänningen som Amir känner finns mellan honom och Maja?
- Vad finns det för kopplingar mellan kärlek och sex?
- Vilka känslor är viktiga vid sex?
- Vad innebär ömsesidighet?
- Hur syns det på en annan person att den vill ha sex?
- Hur synd det på en annan person att den inte vill ha sex?

# Scenarier till Experterna svarar - elevernas exemplar

---

## Scenario 1

Gaia är intresserad av Peter som går i en parallellklass på hennes skola. De har träffats några gånger ute på stan när de fikar med gemensamma vänner och hon tycker att han är rolig och snygg. Varje gång hon hälsar på honom i korridoren pirrar det i hela kroppen. Hon har ingen aning om hur han känner för henne, och vill på något sätt fråga honom om de kan ses bara de två.

Vad ska hon göra?

---

## Scenario 2

Maria och Felicia har varit vänner i två år, de lärde känna varandra genom kören de båda sjunger i. De umgås mycket efter skoltid och på helgerna, ibland sover de över hos varandra. De kramas mycket, kindpussas och håller varandra ibland i hand när de går på stan. Fast hittills har det nog bara varit som vänner. De senaste veckorna har Maria börjat tänka på Felicia på ett annat sätt än bara som vän. Hon har börjat fantisera om att kyssa Felicia och tror att hon börjar bli kär.

Vad ska hon göra?

---

## Scenario 3

Amir och Maja spelar i samma tennisklubb. Förra helgen var de på läger och då hånglade de en kväll och det verkade som att Maja ville ha sex. Amir tyckte det var skönt att hångla, men ville inte ha sex med Maja just då. Kanske vill han ha sex senare, när han och Maja lärt känna varandra bättre. Imorgon kväll är Maja ensam hemma och då ska de träffas igen hemma hos henne. Då vill Amir gärna hångla, men inte mer. Han är rädd för att Maja ska bli sur eller tycka att han är mesig om han inte vill ha sex. Det finns en spänning mellan dem som han inte vill förstöra.

Vad ska han göra?

---

# Bög! Hora!

Syftet med övningen är reflektera över negativa "stämplingar" samt diskutera olika sidor av sexualitet. Genom övningen får eleverna möjlighet att fundera över om skällsorden handlar om sexualitet eller om andra faktorer så som normer och maktstrukturer i samhället.

## Förberedelser

I lokalen behöver det finnas en tavla att skriva på.

## Genomförande

Rita en vertikal linje på mitten av tavlan så att det bildas två rutor. Fråga eleverna vilka nedsättande ord som är kopplade till sexualitet som de känner till (exempelvis bög eller hora). Skriv upp dessa ord på ena sidan av tavlan. Fråga eleverna hur en måste bete sig för att inte bli kallad några av dessa orden. Skriv deras förslag på andra sidan tavlan. Berätta att alla dessa förslag belyser vad som anses vara normen i deras omgivning.

## Reflektionsfrågor

- Vad tänker ni när ni ser alla dessa ord? (Be gärna eleverna att först prata om detta i par och sedan i helklass)
- Är det möjligt att uppfylla allt inom rutan med hur en ska vara/det som anses vara normgivande?
- Hur är de nedsättande orden kopplade till kön? Vem blir kallad vad? Varför/varför inte?
- Hur startar ett rykte?
- Vad betyder orden ordagrant?
- Hur känns det att bli kallad något sådant nedsättande?
- Vad tänker andra om en person som säger dessa nedsättande ord till någon annan?
- Finns det situationer det är okej att använda dessa ord?
- Hur vet en när det sägs på allvar eller när det bara är på skämt?
- Vad innebär diskriminering?
- Vad kan en göra om en känner sig diskriminerad?
- Vem begränsas av dessa skällsord? Hur?
- Vem upprätthåller normerna?
- Hur kan en förändra synen på dessa skällsord?
- Vad är motsatsen till dessa ord?

### *Viktigt att tänka på!*

I den här övningen är det mycket viktigt att du som lärare inte bara upprepar normer kring kön och sexualitet – det kan leda till befastande av dem. Istället bör du ställa följdfrågor som ifrågasätter normerna. Lägg fokus på hur normer begränsar människor, så att diskussionen inte kommer att handla om hur deltagarna bör bete sig för att slippa bli kallad bög/hora.

# Vart ska hen vända sig?

Syftet med övningen är att gemensamt hitta strategier för var en kan vända sig för hjälp/stöttning/råd i olika situationer. Att veta var en kan vända sig är en rättighet för att kunna göra medvetna val och kunna ha tand om sin hälsa.

## Förberedelser

Skriv ut eller förbered så att *Dilemman - Vart ska hen vända sig?* på sidan 12 kan delas ut till mindre grupper eller projiceras på en tavla.

## Genomförande

Dela in eleverna i mindre grupper, förslagsvis 3-4 i varje grupp. Läs ett dilemma i taget och be dem komma på så många tips de kan till var personerna i berättelserna var de kan hitta hjälp/stöttning/fakta. Be dem att både tänka på personer i ens närhet, i skolan, inom vården och på internet etc.

## Reflektionsfrågor

- Vilka hemsidor är bra om en har frågor om sex och känslor? Vilka hemsidor är mindre bra? Varför?
- Vilka på skolan kan en prata med?
- Hur kontaktar en vården vid frågor om kroppen och känslor?
- Var ligger er ungdomsmottagning?
- Hur ser ert elevhälsoteam ut på skolan? Hur kontaktar en dem? När kan en träffa dem?

## Arbeta vidare

Sammanställ gärna en lista på tips var en kan vända sig med olika frågor. Ta med alla tips som ni kommit på under övningen samt komplettera gärna med nedanstående. Det är viktigt att alla får sammanställningen, både för att inte peka ut någon genom att bara ge information till den samt för att alla ska kunna ge vidare information till någon annan som kan vara i behov av den.

**[www.umo.se](http://www.umo.se)**

Ungdomsmottagningen på internet.

**[www.ungdomar.se](http://www.ungdomar.se)**

Forum för ungdomar, expertpanel, vanliga frågor och bloggar.

**[www.1177.se](http://www.1177.se)**

Hemsida för råd om vård.

**[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)**

Riksförbundet för sexuell upplysning. Hemsida med fakta, texter och frågelåda. Ideell förening.

**[www.rflungdom.se](http://www.rflungdom.se)**

Ungdomsförbundet för homosexuella, bisexuella, transpersoner och queeras rättigheter. Ideell förening.

**[www.tjejjouren.se](http://www.tjejjouren.se)**

En jour som alla som definierar sig som tjejer kan vända sig till med små och stora tankar och problem. Ideell förening.

**[www.killfragor.se](http://www.killfragor.se)**

En sajt för dig som är eller känner dig som kille, med små och stora tankar och problem.

**[www.heder.nu](http://www.heder.nu)**

En plats för dig som är homosexuell, bisexuell eller transperson och utsatt för våld eller kränkningar av din familj eller andra släktingar.

**[www.terrafem.se](http://www.terrafem.se)**

En ideell organisation som arbetar för kvinnors och flickors rätt att leva utan mäns våld och dominans.

**[www.noaksark.se](http://www.noaksark.se)**

Organisation för att förebygga hiv och att stödja smittade, sjuka och deras närmaste.

# Dilemman - Vart ska hen vända sig?

---

## Kristian

Kristian har på senaste tiden börjat fundera mycket på sex och kärlek. Han har blivit kär i en killkompis som spelar i samma hockeylag, men vet inte riktigt hur han ska visa sitt intresse. Vart kan han få svar på sina frågor om sex, kärlek och flört med en annan kille?

---

## Rebecca

Rebecca har det senaste året haft många tankar kring sin kropp och identitet och vem hon vill vara. Hon bor i en liten stad där alla känner alla. Hon känner sig ofta inte som en tjej och skulle vilja vara mer maskulin. Men det är svårt eftersom alla hennes kompisar och tjejer i klassen sminkar sig och klär sig tjejigt. Vad kan hon göra? Vem kan hon prata med om sina tankar och känslor?

---

## Amina

Amina är 22 år och har inte haft sex med någon annan tidigare. Hon har nu börjat dejta en som hon är väldigt intresserad av, och känner stor lust till att ha sex med. Hur kan hon få reda på hur det går till vid sex?

---

## Aras

Det har börjat svida när Aras kissar. Eftersom han hade oskyddat sex för två månader sedan, tror han att det kanske är en könssjukdom. Vart kan han vända sig?

---

## Emma

Igår när Emma låg i sin säng och onanerade öppnade hennes mamma dörren och förstod vad Emma gjorde. Mamman blev jättearg och sa att det är fel och syndigt att onanera. Om du onanerar kan du bli sjuk, menade hon. Emma skämdes och vet inte alls vad hon ska tro. Vad kan hon göra? Vart kan hon vända sig?

---

## Roy

Roy var på fest förra helgen hemma hos några kompisars kompisar. Han vet inte riktigt hur mycket eller vad han drack, det enda han minns är att han helt plötsligt vaknade med bara t-shirt utan kalsonger, ensam i ett rum. Han vet inte vad som hade hänt, och situationen kändes jättejobbig. Han har inte velat berätta för någon om händelsen, men har inte kunnat sluta tänka på det. Vart kan han vända sig?

---

## Nour

Nour har lärt känna en kille via internet. De chattar och smsar varje dag och ibland ringer de till varandra och pratar i flera timmar. Han är snygg och rolig och Nour känner att hon har blivit kär. De bor i olika städer, tre timmar bort från varandra. Nu vill han att de ska ses för första gången hemma hos honom och att hon ska sova över. Nour vet inte om det känns helt okej. Vem kan hon prata med för att få råd? Hur ska hon göra för att få träffa honom, men ändå göra det på ett sätt som känns okej?

---

## Isak

Isaks nära vän Sara har på senaste tiden varit väldigt nedstämd. Under det senaste halvåret har hon velat umgås mindre och mindre med Isak och dragit sig undan från andra sociala situationer. Hon har också blivit mycket smalare och otrevligare. När Isak frågar hur det är, svarar hon att hon mår bra men bara inte har lust att umgås. Vad kan Isak göra? Vem kan han prata med och få stöd i sin oro för Sara?

---

# Heta stolen om porr

Syftet med övningen är att låta eleverna reflektera över porr och de ideal som finns inom den. Genom övningen får eleverna möjlighet att kritiskt granska porr, utan att skuldbelägga den som njuter av att titta på porr.

## Förberedelser

Gör plats i rummet så att ni kan sitta i en ring. En extra plats ska finnas med i ringen.

## Genomförande

Börja med en gemensam brainstorming kring frågan "Vad är porr?". Detta för att alla ska utgå från samma definition när ni fortsätter med övningen.

Ett exempel på definition kan vara:

*Porr är något som ska göra den som tittar upphetsad.*

Läs upp ett påstående kring porr. Eleverna ska ta ställning till påståendet genom att antingen stanna kvar på sin plats eller byta plats. Den som instämmer med påståendet är kvar på sin plats. För den som inte håller med blir stolen "het" och den måste byta plats. Om det endast är en person som inte håller med och således vill byta plats, kan den extra platsen användas. När alla tagit ställning frågar du som lärare om någon vill utveckla sitt ställningstagande. Se gärna till att både någon som tagit ställning mot och någon som tagit ställning för får komma till tals i samtalet. Gå sedan vidare med nästa påstående.

## Påståenden

- En kan lära sig bra saker om sex genom porr
- Porr borde förbjudas
- Det borde finnas en åldersgräns för att få titta på porr
- Porr visar en realistisk bild av sex
- Porr leder till att fler vill raka sitt könshår
- Jag vill att min dotter/son ska arbeta som porrskådespelare
- Någon myndighet borde bestämma vilken porr som är ok
- Porr kan få en att få sämre självförtroende
- Det är viktigt att personerna i porr använder kondom
- Att skicka sexuella bilder på sig själv till någon annan via dator eller telefon är porr
- Det är lika accepterat för tjejer att titta på porr som för killar
- Porr är mansförnedrande
- Porr är kvinnoförnedrande
- Porr är bättre än skolans sex- och samlevnadsundervisning

## Viktigt att tänka på!

Porr har troligen funnits sen människor började uttrycka sig i bild eller skrift. Exempel på porr har till och med hittats i Pompeji, staden i romarriket som begravdes i lava efter ett vulkanutbrott år 79! Eftersom många tittar på porr är det därför viktigt att kunna diskutera ämnet på ett nyanserat sätt. I samtalet med unga är det viktigt att inte fördöma lusten att titta på porr. Det kan skapa tystnader och skamkänslor och leder inte till en vidare reflektion. Undvik att skuldbelägga och sträva efter en diskussion som inte fördömer tittandet. Utgångspunkten är att den som tittar gör det i syfte att bli upphetsad. Om ni fördömer tittandet så fördöms även upphetsningen. Även om syftet med porren är att väcka upphetsning så kan den utlösa en mängd olika känslor hos tittaren. Det är fullt möjligt att samtidigt bli både upphetsad, upprörd och äcklad över det en ser. Istället för att rikta in samtalen på tittandet av porr kan ni diskutera innehållet, d.v.s. vad som sker på porrbilder- och film, samt reflektera över hur porr produceras. Var försiktig med att i grupp fråga efter privata erfarenheter, och formulera frågeställningar kring vad de tror snarare än vad de vet och har erfarenhet av.

Att titta på porr kan även bredda synen på vad som är sexualitet och det kan medföra en önskan att testa det en ser tillsammans med andra. Om detta kommer upp i samtal är det viktigt att du som lärare betonar att detta i så fall sker ömsesidigt.



## Reflektionsfrågor

- Varför tittar människor på porr?
- På vilket sätt tror ni att porr påverkar unga människor?
- Vad betyder begreppet "porrigt"? Vad är skillnad på "porriga" reklambilder och porr?
- Hur kan en person få tag på porr?
- Vad kan vara bra med porr?
- Vad kan en person lära sig av porr?
- Vad kan vara dåligt med porr?
- Vad är det största problemet med porr?
- Är porr förnedrande? För vem?
- Tror ni att innehållet i porren formar vår syn på och våra värderingar kring sex?
- Varför tror ni personer blir porrskådespelare/-modell?
- En del porr produceras genom tvång, våld och hot. Varför tror ni att det är så?
- Kan jämställd porr produceras? Kan okej porr produceras? På vilket sätt då?
- Vad är det för normer som dagens pornografi förmedlar?
- Vilka bilder får vi av män och kvinnor i porr?
- Hur skildras mäns sexualitet i porr?
- Hur skildras kvinnors sexualitet i porr?
- Varför är det vanligare att killar tittar på porr jämfört med tjejer?
- Är det skillnad på tjejer och killars porrtittande?
- Vad tror ni är vanligast: att en tittar ensam på porr eller tillsammans med någon?
- I en intervjustudie sa grupper med killar att porr kan vara upphetsande och kallades för "bra runkvirke". I grupper med tjejer var det ovanligt att någon sa att porr är bra för att det är upphetsande. Varför tror ni det förekom sådana skillnader mellan tjejer och killars uppfattning av porr?
- Hur ser kropparna vanligtvis ut i porr?
- Varför tror ni det är ovanligt med kondom i porr?
- Är det porr att skicka lättklädda eller nakna bilder via telefon eller webbcam till någon en känner?
- Hur tror ni att porr kommer se ut i framtiden?

