

TEMA 4

NORMER, SEX & RELATIONER

– Övningar att göra med elever

Syftet med Tema 4 är att synliggöra och diskutera normer, föreställningar, rättigheter och lagstiftning som är kopplade till sex och relationer. Att med hjälp av diskussionsövningar kring sex och relationer stärka eleverna i att lyssna på sin egen känsla av vad som känns bra eller dåligt, men även i att ta ansvar och vara lyhörd för andra och deras gränser. Temat handlar också om rätten att äga och utöva sin sexualitet utan att hindras av normer, familj eller omgivning.

NORMER OCH SEXUALITET

Normer kring sexualitet är starkt kopplade till värderingar om vad som anses kvinnligt och manligt. Förväntningar på tjejer att ha en kontrollerad och "respektabel" sexualitet och samtidigt vara sexuellt tillgängliga innebär en svår balansgång. Killar förväntas å andra sidan vara virila, aktiva och alltid vilja ha sex vilket kan upplevas som en press. Föreställningar kring sexualitet och kön är djupt införlivade men möjliga att förändra. Ett aktivt engagemang både på individ- och samhällsnivå behövs för att påverka dessa seglivade normer. Normer för vad som anses vara en "naturlig" eller "positiv" sexualitet ser dock olika ut i olika samhällen och inom olika grupper.

HETERONORMATIVITET

Heteronormen innebär en uppdelning i kvinnligt och manligt som bygger på föreställningen att det finns två kön som i grunden är olika och kompletterar varandra. Det förväntas att alla ska bli attraherade av eller ha sex med det "motsatta könet". Förutom hur vi förväntas utöva vår sexualitet påverkar heteronormen vår identitet och våra livsval utifrån de förväntningar som finns på kvinnor och män. Följden blir att samhället osynliggör och motarbetar de som avviker från heteronormen såsom transpersoner, homo- och bisexuella samt de som inte passar in på könsnormerna.

SÄTTA GRÄNSER

När det gäller sex och relationer kan det vara svårt att känna när jag har rätt att sätta en gräns. Det kan också vara svårt att veta var den egna gränsen går. Vad vill jag och vad vill jag inte? Vad gör jag om jag både vill och inte vill samtidigt? Att det kan vara svårt att sätta gränser kan handla om en rädsla för att göra någon arg eller besviken, en upplevelse av att vara skyldig någon något eller en rädsla att förlora en värdefull relation. Tema 4 belyser hur gränser kan sättas, vad som gör det svårt att sätta gränser och hur du känner av andras gränser och tar ansvar för att ta reda på vad den andra vill. Det handlar också om vad man kan göra om gränser överskrids och vad som är lagligt och olagligt.

RÄTT TILL SIN SEXUALITET

Rätten till sin sexualitet och rätten att bestämma över sin egen kropp innebär förutom rätten att sätta gränser och säga nej, också rätten för ungdomar att själva avgöra när de vill säga ja till sex. Enligt svensk lag och de mänskliga rättigheterna har alla rätt att själva bestämma om de vill ha sex. Detta är inte en självklarhet för många ungdomar i Sverige idag. Speciellt tjejers och HBTQ-personers rätt till sin sexualitet kan vara starkt begränsad om deras sexualitet kontrolleras av familjen eller andra personer i deras sociala nätverk. Många unga lever med förväntningen att de inte ska ha sex innan de gifter sig och riskerar allvarliga konsekvenser om de bryter mot denna norm. Det kan också handla om att unga själva begränsar sin sexualitet utifrån rådande normer. Många undviker att utmana oskrivna regler kring sexualitet även om de inte utsätts för direkt kontroll. Detta införlivande av normer kring sexualitet är ofta kopplad till känslor som skuld och skam. Det är därför viktigt att skapa en dialog med alla ungdomar om rätten till den egna sexualiteten.

Ett sätt att kontrollera tjejers sexualitet är att sprida myten om mödomshinnan, att det går att upptäcka om en tjej har haft vaginalt samlag med en kille eller inte. Myten om mödomshinnan är starkt etablerad hos många ungdomar och vuxna. För att slå hål på denna myt har vi i Tema 4 inkluderat information om slidkransen och myten om mödomshinnan för att reda ut missförstånden. Det finns även en diskussionsövning om föreställningar kring oskuld, kärlek och rykten.

För vidare läsning rekommenderar vi RFSU:s broschyr Rättighetspraktika - om sexualitet och mänskliga rättigheter som kan laddas ner gratis eller beställas från rfsu.se.

Viktigt att tänka på i Tema 4:

Undvik heteronormen: Övningarna i det här temat försöker undvika att förmedla ett heteronormativt språk och tankesätt så att diskussionerna inte enbart kretsar kring heterosexuell kärlek och sexualitet. Du kan använda könsneutrala ord som partner istället för flick- eller pojkvän. Du kan också säga "en tjej som har sex med en kille", eller "en tjej som har sex med en tjej" så att inte "två personer som har sex" automatiskt associeras med heterosexualitet. Utgå alltid från att det finns elever i klassen som identifierar sig eller känner sig som något annat än heterosexuella.

Var öppen: Försök att identifiera dina egna värderingar om vad som är en sund eller god sexualitet och lägg dem åt sidan. Skapa ett samtalsklimat som kan inkludera alla tankar, frågor, funderingar eller åsikter om sex. Det kan handla om att utan fördomar möta frågor om olika sexuella handlingar eller sex mellan fler än två personer. Det kan också handla om att inte ifrågasätta elever som säger att de inte vill ha sex förrän de gifter sig. Var öppen men tillåt självklart aldrig kränkningar. Kom ihåg att det är lust, respekt och ömsesidighet som avgör om sexuella upplevelser är bra eller dåliga.

Bli inte privat: För många är sex ett känsligt eller privat ämne. Förklara att ni kommer att prata om frågor som rör sexualitet för att de är viktiga och för att alla i skolan har rätt att få information om dessa frågor. Förtydliga att varken du eller eleverna bör dela med sig av privata erfarenheter.

Unga, sex och internet: En del exempel i övningarna berör ungas liv på internet. Det är viktigt att tänka på att internet är en del av ungdomars vardag och verklighet. Problematiken kring den sexuella utsattheten som ungdomar kan möta på internet är generellt densamma utanför internet.

NYCKELBEGREPP



Bisexuell: En person som har förmågan att vara känslomässigt och/eller sexuellt intresserad av personer oavsett kön.

Bra-känsla: När något känns bra har vi en *bra-känsla* i kroppen. För att sex ska vara ömsesidigt är det viktigt att ha en *bra-känsla* innan, under och efter sex. Det ska kännas bra både i kroppen och i tanken. Se sidan 79.

Cisperson: Ordet cis är latin för "på samma sida". En cisperson är någon som identifierar sig med sitt biologiska kön (t.ex. någon som föds med en snippa, känner sig som en tjej och uppfattas som en tjej). Förenklat uttryckt är en cisperson en person som inte är en transperson.

HBTQ: Ett samlingsbegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner och queer.

Heteronorm: En norm som utgår från att alla är heterosexuella och antingen kvinna eller man (inga andra alternativ finns). Enligt heteronormen förväntas kvinnor och män vara olika, feminina respektive maskulina. Alla förväntas sträva efter parförhållanden där bara en kvinna och en man blir kära i och/eller attraherade av varandra. Att passa in på heteronormen ger många fördelar i samhället, men heteronormen förstärker genusnormer och begränsar därför alla oavsett sexualitet.

Heterosexuell: En person som har förmågan att vara känslomässigt och/eller sexuellt intresserad av personer av annat kön än sitt eget.

Homosexuell: En person som har förmågan att vara känslomässigt och/eller sexuellt intresserad av personer av samma kön som sitt eget.

Mödomshinna: En allmän felaktig uppfattning om att en kvinnas slidmyrning täcks av en hinna som spricker vid vaginalt samlag. Se *slidkrans*.

Oskuldsnorm: En norm som bygger på förväntningen att tjejer inte ska ha sex förrän de är gifta eller har ett fast förhållande. Tjejer som utmanar denna norm riskerar att stigmatiseras både av sig själva och av omgivningen.

Slidkrans: Ett begrepp som bättre beskriver det som kallas ”mödomshinna”. Slidkransen syftar på den krans av slemhinneveck som sitter runt en tjejs slidgång, cirka 1 cm in. Den har varierande utseende och kan varken förstöras eller försvinna vid vaginalt samlag och kan alltså inte avslöja om en tjej har haft sex eller inte.

Transperson: Ett samlingsnamn som ofta används för personer som genom sina könsuttryck och/eller könsidentiteter avviker från könsnormen. Till exempel en person som upplever att den är född i ”fel” kropp eller en person som varken upplever sig som man eller kvinna enligt normen. Det är inte en sexuell läggning.

FÖRSLAG PÅ LEKTION/WORKSHOP

Ett urval av övningar från Tema 4 som tar 60-90 minuter.

Övning: Bra-känslan

Övning: Romantisk film vs. verklighet

Övning: Myten om mödomshinnan

Övning: Kärleks- och oskuldsnormer

Övning: Jag vill, vill du? / Varför är det svårt att göra som jag vill?

Övning: Var går gränsen?

Övning: Frågestund

ÖVNINGAR

BRA-KÄNSLAN

– Reflektionsövning

Alla har rätt att bestämma när, hur och om de vill ha sex. Samtidigt finns det många föreställningar kring vad som anses vara bättre och sämre sex i vårt samhälle. Många personers upplevelser, tankar och känslor kring sex överensstämmer inte med de föreställningarna. Vad som ger en *bra-känsla* ser mycket olika ut från person till person och från situation till situation. Vi rekommenderar att du introducerar begreppet *bra-känsla* för eleverna i början av arbetet med det här temat för att kunna använda det i olika övningar och diskussioner om sex och relationer. Begreppen *bra-känsla* och *ömsesidighet* kan fungera som en röd tråd under arbetet med Tema 4.

Mål: Att förstå innebörden och vikten av begreppet *bra-känsla* när det gäller sex och relationer.

Tips: Den här övningen passar som introduktion till Tema 4.

Instruktion

- Be eleverna att föreställa sig att de nästa lektion ska ha ett matteprov de inte har pluggat inför.
Fråga: Hur skulle det kännas i kroppen? (Nervöst, skrämmande, dåligt etc.)
- Be nu eleverna föreställa sig att de på eftermiddagen ska träffa en kompis de inte har sett på länge och har saknat mycket. Fråga: Hur skulle det kännas i kroppen? (Bra, pirrigt, längtansfullt etc.)
- **Förklara:** Vi har alla förmågan att känna i vår kropp när det är något vi vill eller inte vill, när något känns bra eller dåligt. När något känns bra har vi en *bra-känsla* i kroppen och i tanken.
- De som har sex ska ha en *bra-känsla* innan, under och efteråt. Man ska lita på sin känsla och respektera den och vara uppmärksam på andras *bra-känsla*. Om en sexuell situation inte känns bra har man alltid rätt att ändra sig.
- Vad som får oss att känna *bra-känslan* varierar från person till person och från en situation till en annan.
- De flesta måste träna hela livet på att vara uppmärksam på sin *bra-känsla*.
- Om en person någon gång haft en sexuell erfarenhet utan att känna *bra-känslan* går det att tänka att man lär känna sig själv bättre hela tiden och försöka vara uppmärksam på sin *bra-känsla* i framtiden.
- Avsluta övningen med att gå igenom rutan om *okej sex*.

VAD ÄR OKEJ SEX?

De som har sex ska ha en *bra-känsla*.

+

De som har sex ska ha sagt eller visat sitt ja

=

Ömsesidighet

Begreppet *bra-känsla* kommer från RFSU:s sexualundervisningsmetoder.

ROMANTISK FILM VS. VERKLIGHET

- Associations- och diskussionsövning

Sex och kärlek i romantiska filmer överensstämmer oftast inte med kärlek och sex i verkligheten. Men romantiska filmer speglar normer och förmedlar bilder om vad som anses vara "den finaste kärleken" eller "det bästa sexet".

Mål: Att bli medveten om normer kring sex och relationer utifrån att jämföra hur sex ser ut i en romantisk film och i verkligheten. Att utifrån diskussion se hur dessa normer påverkar kärleksrelationer och sexuella situationer.

Instruktion

Del 1: Dela tavlan i två lodräta spalter och skriv FILM som rubrik i den vänstra. Be eleverna tänka på en romantisk, "klyschig" kärleksfilm och förklara att ni ska prata om hur sex OFTAST ser ut i en sådan film. Du ska nu skriva elevernas associationer på tavlan. Du kan utgå från följande frågor men även lägga till egna:

- Vilka har sex i en romantisk kärleksfilm? Hur många? Vilka kön?
- Ungefär hur gamla är de som har sex i romantiska filmer?
- Vilka känslor brukar personerna i filmen ha för varandra?
- Hur börjar sexscenen? Hur vet man att personerna i filmen kommer att ha sex?
- Händer något med bakgrundsljudet? Någon speciell musik?
- Visas hela "sexet" i filmerna? Vad visas? Vad visas inte?
- Vilken scen visas i filmen när sexet är slut? Hur ser personerna ut att må?
- Vilket utseende/vilka kroppar har tjejerna och killarna i en romantisk film?
- Pratar de om preventivmedel?

FILM

- 1 tjej + 1 kille
- 18 - 25 år
- De är kära
- Förspel + kyssar
- Romantisk musik
- Censur, killen på tjejen, täcket rör sig
- De ligger och myser och ser ut att må bra
- Modellkroppar
- Inte preventivmedel

VERKLIGHET

- 2 tjejer/2 killar, flera personer, en person (onani)
- Alla åldrar
- Lust/kåthet, bara vill få det gjort, är full, vill ha barn
- Direkt på, bara mys
- Prata/Kommunicera med varandra
- Oralsex/analsex/fingersex, smeksex, olika ställningar
- Trött, ångra sig, besviken, lycka, ha ont, vara ledsen
- Alla utseenden
- Kondon, P-piller, p-stav, spiral

Del 2: Skriv **VERKLIGHET** som rubrik i den högra spalten. Gå igenom listan i vänsterspalten och be eleverna fundera över på vilka **ANDRA** sätt det kan vara i verkligheten. På så vis fyller du spalten till höger med elevernas associationer om sex i verkligheten.

Förslag på frågor:

- **En tjej + en kille:** Ser det alltid ut så i verkligheten? På vilka andra sätt kan det vara? (kön, antal personer, kan man ha sex med sig själv: onani?)
- **18-25 år:** Tänker ni att det finns 70-åringar som har sex? Varför tänker man ofta på unga människor när man tänker på sex?
- **De är kära:** Hör kärlek och sex alltid ihop? Måste det göra det? Av vilka andra anledningar kan människor ha sex?
- **Kysar och förspel:** Går det alltid till så i verkligheten? På vilka fler sätt kan det vara?
- **Romantisk musik:** På film är det ofta bakgrundsmusik när de har sex och allt ser så enkelt ut, som om de vet exakt vad den andra personen vill. Är det alltid så i verkligheten? Vilka fördelar kan finnas med att prata med varandra när man har sex? Hur kan man veta om det känns bra för andra? Hur kan man kommunicera vad som känns bra för en själv?
- **Censur, killen på tjejen, täcket rör sig:** Kan sex se ut på andra sätt än samlag/"penis i slida" i verkligheten? Ge exempel.
- **De ligger och myser och ser ut att må bra:** Kan det finnas andra känslor efter sex? Mår alla alltid bra?
- **Modellkroppar:** Är det bara människor med modellkroppar som har sex i verkligheten?
- **Inte preventivmedel:** Pratar man om preventivmedel i verkligheten? Varför är det viktigt att prata om preventivmedel?

Att tänka på:

Denna övning kan användas av dig som pedagog för att se inom vilka områden eleverna saknar information eller har behov av att diskutera mer, t.ex. onani, heteronormen/HBTQ-frågor, preventivmedel eller kroppsideal.

Förtydliga att sex i romantiska filmer oftast är en spegling av heteronormen och andra normer som finns i samhället kring sex. Dessa normer och ideal påverkar de bilder och föreställningar vi har om vad sex är och vad som är "det bästa sexet" eller "det normala sexet".

Belys att sex i verkligheten självklart är mer varierande, både positivt och negativt, än på film. Det är viktigt att påpeka att det inte finns något rätt eller fel när det gäller sex, så länge det känns bra för de inblandade. Att lyssna på sin *bra-känsla* och vara lyhörd för andras *bra-känsla* är vad som avgör om en sexuell handling är okej.

Lyft upp exempel utanför normen som eleverna själva inte kommer på. Sexualitetsnormer är ofta så starka att många inte tänker på andra möjligheter.

Diskutera de motstridiga normer och bilder kring sex och relationer som vi matas med från olika håll. Porrfilm påverkar också våra föreställningar om sex.

RFSU:s broschyr Onanipraktika kan laddas ner gratis eller beställas från rfsu.se.

MYTEN OM MÖDOMSHINNAN

– Information om slidkransen

Ordet mödomshinna har gett upphov till många myter och missförstånd som behöver redas ut. Du som pedagog kan berätta att ungdomar brukar undra om det går att se på en tjejs kropp om hon har haft sex eller inte. Informera och diskutera utifrån denna faktaruta. Informationen som följer är hämtad ur RFSU:s broschyr *Slidkransen* som kan beställas eller laddas ner på: rfsu.se.

- Mindre än 30 % av alla tjejer blöder första gången de har vaginalt samlag.
- Ordet mödomshinna ger en bild av att en kvinnas slidmykning täcks av en hinna som spricker vid penetration. Det finns ingen sådan hinna.
- Ordet *slidkrans* beskriver bättre vad som finns cirka 1 cm in i slidgången.
- Slidkransen består av elastiska slemhinneveck, de kan inte spräckas av vare sig en penis, ett finger eller något annat föremål som förs in i slidan.
- Slidkransen täcker inte slidmyningen utan sitter runt omkring den.
- Slidkransen ser olika ut på varje individ och den finns kvar hela livet. Dess utseende kan inte avslöja om en tjej har haft sex eller inte.
- Om en kvinna föder barn vaginalt förändras slidkransens utseende. Den slätas/töjs då ut och blir mindre synlig.
- Vid ett första vaginalt samlag känner vissa tjejer ingen smärta alls, medan andra beskriver en svidande smärta.
- För att en kvinna ska kunna njuta av vaginalsex – oavsett vilken gång det är – så krävs det att hon är upphetsad och lubricerar (blir våt i slidan). Om hon är spänd och har svårt att slappna av kan det göra ont. Då spelar det ingen roll om det är första, andra eller tionde gången.

- De flesta tjejer blöder inte första gången de har vaginalt samlag, oavsett hur slidkransen ser ut. Bland dem som ändå blöder är det få som gör det för att slidkransen varit trång, utan de blöder av andra orsaker. Om en tjej/kvinna inte varit sexuellt upphetsad utan spänd, nervös och för torr, kan det bli små sprickor i slidkransen som kan blöda, oberoende av hur många gånger personen har haft sex.
- Det går inte att se på en mans penis om han har haft sex och det går inte att se på en kvinnas vagina om hon har haft sex.
- Vare sig en gynekolog eller sexpartner kan avgöra om en tjej har haft vaginalsex, oralsex, analsex eller smeksex (med undantag av tjejer som har utsatts för vissa typer av könsstympning och har haft vaginalsex efter det).
- De tjejer som är oroliga för att det ska upptäckas att de har haft vaginalt samlag innan de gifter sig, eller som känner krav på att de måste blöda oavsett om de haft vaginalt samlag eller inte bör kontakta någon för att få stöd, exempelvis en kurator eller psykolog. I enstaka fall utför läkare operationer. Då fästs ett par stygn på vardera sidan av slidkransen med syfte att orsaka en blödning på bröllopsnatten. Detta ingrepp hjälper kvinnan mer på ett psykiskt plan än ett fysiskt. Det är inte säkert att det blöder. Att skapa en hinna som aldrig har funnits är inte möjligt. Många gånger hjälper därför ett stödsamtal mer.

Tips: Visa bilder från RFSU:s broschyr Slidkransen.

KÄRLEKS- OCH OSKULDSNORMER

– Heta stolen-övning

I samhället är synen på en sund sexualitet ofta begränsad till den romantiska heterosexuella parrelationen eller äktenskapet. Det anses att framförallt att tjejer och kvinnor inte ska ha sex utanför dessa sammanhang. Tjejer och kvinnors sexualitet kontrolleras ofta eller värderas negativt. Killar och män måste också förhålla sig till kärleksnormer, specifikt heteronormen. Vilka konsekvenserna blir för killar och tjejer som avviker från dessa normer varierar beroende på till exempel familj och omgivning. Trots dessa variationer påverkas alla tjejers och killars rätt till sin sexualitet av de kärleks- och oskuldsnormer som finns i samhället.

Mål: Att få en djupare förståelse för de normer som finns kring tjejers och killars sexualitet och inspireras till att ifrågasätta dem.

Instruktion:

Ställ stolarna i en ring. Se till att det finns en stol mer än antalet deltagare. Läs upp påståendena nedan för eleverna. Eleverna ska byta plats om de håller med om påståendet och sitta kvar om de inte håller med. Understryk att det inte finns några rätt och fel och att alla när som helst har rätt att byta åsikt. Fråga eleverna efter varje påstående varför de bytt eller inte bytt plats och be dem utveckla sina tankar.

Provpåstående:

Jag gillar att gå upp tidigt på morgonen.

Påståenden

- Sex och kärlek hör alltid ihop.
- En tjej som har sex med flera killar kan få dåligt rykte.
- En kille som har sex med flera tjejer kan få dåligt rykte.
- Många tjejer förväntas inte ha sex innan de gifter sig.
- Många killar förväntas inte ha sex innan de gifter sig.
- Det går att vara kär i två personer samtidigt.
- En kille som är tillsammans med en kille kan få dåligt rykte.
- En tjej som är tillsammans med en tjej kan få dåligt rykte.
- Det är vanligt att tjejer blir kontrollerade för att de inte ska ha sex.
- Det är vanligt att killar blir kontrollerade för att de inte ska ha sex.
- Tjejer som får ett dåligt rykte kan få problem med familjen.
- Killar som får ett dåligt rykte kan få problem med familjen.
- Killar är mer intresserade av sex än vad tjejer är.

JAG VILL, VILL DU?

- Diskussionsövning om ömsesidighet

Det finns många sätt att kommunicera och visa när vi vill eller inte vill något. Det kan handla om ansiktsuttryck, kroppsspråk, tonfall och ord. Det är viktigt att reflektera över och sätta ord på egna och andras signaler för att kunna uttrycka den egna viljan och kunna tolka det andra vill bättre. Särskilt viktigt blir detta när det handlar om kroppslig integritet och sexualitet.

Mål: Att utifrån reflektion och diskussion förstå innebörden av sexuell ömsesidighet, gränsättning och ansvar.

VILL:

Hur visar man att man vill ha sex med någon?

VILL INTE:

Hur visar man att man inte vill ha sex med någon?

Instruktion:

Be eleverna i grupper under några minuter göra listor med svar på frågeställningarna i rutorna nedan. De ska tänka sig in i en situation som redan blivit sexuellt laddad, till exempel mellan två personer som redan har börjat kyssas och ta på varandra. Be dem tänka så öppet som möjligt och ta med alla de sätt vi människor har att kommunicera såsom syn, hörsel, känsel och kroppsspråk.

Eleverna berättar inför hela gruppen vad de kommit fram till.

Skriv båda listorna på tavlan. Diskutera hur vi människor kan visa att vi vill eller inte vill.

Låt eleverna reflektera över:

- Hur ska man försäkra sig om att en sexuell handling bygger på respekt och ömsesidighet?
- I vilka sexuella situationer kan det vara extra viktigt att försäkra sig om vad andra personer vill och inte vill? (T.ex. när det är fler än två personer inblandade, om alkohol eller andra droger finns med i bilden eller när de som har sex inte känner varandra.)
- Avsluta övningen med att återvända till rutan om okej sex och bra-känslan som finns på s. 79.

Att tänka på:

I denna övning är det viktigt att du som pedagog påpekar att eleverna inte ska prata om sig själva eller någon annan utan föreställa sig en situation.

Informera: Det händer att personer är med om sexuella situationer som inte känns bra. Det kan hända att bra-känslan inte fanns med. Det kan också hända att det känns som om någon gått över den egna gränsen och inte varit uppmärksam på att personen sagt eller visat sitt nej. Det kan kännas svårt att veta vad som hände och om det var okej sex eller inte. I dessa fall finns flera verksamheter med erfarna vuxna att prata med och få stöd av. Några exempel är ungdomsmottagningen, skolkuratorn, BRIS, tjejjourer, killfrågor.se. Fler ideella verksamheter erbjuder hjälp till anonyma stödsökande. Ta gärna reda på vilka lokala verksamheter eller resurser som finns.

Inspiration till övningen är hämtad från
Ses offline? - Ett metodmaterial om unga, sex & internet, Ungdomsstyrelsen.

VARFÖR ÄR DET SÅ SVÅRT ATT GÖRA SOM JAG VILL?

– 4 hörnsövning

Det finns många föreställningar kring när en person förväntas vilja ha sex och inte vilja ha sex. Både att säga ja och nej till sex kan vara svårt. Genom att reflektera och diskutera kan vi öka vårt handlingsutrymme utifrån vår *bra-känsla* (beskrivning av *bra-känslan* finns på s. 79).

Mål: Att utifrån diskussion och reflektion känna större förståelse för varför det kan vara svårt att lyssna på sin *bra-känsla* och göra det man vill i sexuella sammanhang.

Instruktion:

Läs upp frågorna nedan och ge eleverna de tre givna svarsalternativen samt ett öppet alternativ. Varje alternativ motsvarar ett hörn i rummet. Eleverna ska ta ställning till frågorna nedan genom att ställa sig i det hörn som motsvarar deras åsikt. Gå sedan igenom varje svarsalternativ och be eleverna motivera och exemplifiera sina ställningstaganden. Det är tillåtet att byta hörn under övningen.

Vad kan det bero på att någon säger ja till sex fast den inte vill?

1. För att personen är rädd att den andra personen ska bli sur eller besviken.
2. För att personen känner sig tvingad.
3. För att personen följer grupstrycket om att alla "ska" ha sex.
4. Öppet hörn – eget förslag.

Vad kan det bero på att någon säger nej till sex fast den känner att den vill?

1. För att personen är orolig för vad den andra personen ska tänka.
2. För att personen är orolig för vad andra personer ska tänka eller säga.
3. För att personen känner sig oerfaren.
4. Öppet hörn – eget förslag.

Att tänka på:

Det kan vara bra att förtydliga att eleverna ska säga vad de tror är vanligt, inte vad de själva skulle göra eller har varit med om. Uppmuntra eleverna att ställa sig i ett hörn utan att påverkas av de andra elevernas val. Försök koppla samtalet till *bra-känslan* och kom ihåg att det är eleverna som kommer med svaren, inte du som pedagog. Sammanfatta gärna elevernas diskussioner.

Gå runt mellan de olika hörnen när eleverna ska motivera sina ställningstaganden. Det kan särskilt ge stöd i de fall en elev är ensam om att välja ett hörn.

Inspiration till övningen är hämtad från
Ses offline? - Ett metodmaterial om unga, sex & internet, Ungdomsstyrelsen 2010.

VAR GÅR GRÄNSEN?

- Diskussionsövning med korta berättelser

Ungas rätt att bestämma över sin kropp och sexualitet blir inte alltid respekterad av omgivningen. Unga kan bli kränkta, utsatta eller begränsade av både närstående, familj, bekanta och obekanta. Det är viktigt att få bra information om vad som står i lagen och de mänskliga rättigheterna.

Mål: Att känna till rätten att bestämma över sin egen kropp och andra rättigheter kring sex och sexualitet samt vad som räknas som brott enligt svensk lagstiftning.

Instruktion:

På nästa sida finns olika berättelser. Kopiera berättelserna och klipp ut dem. Dela in eleverna i smågrupper och dela ut lapparna till eleverna. Låt grupperna diskutera berättelserna under några minuter. Läs upp berättelserna en i taget och låt varje grupp redovisa vad de diskuterat. Släpp in övriga grupper i diskussionen. Facit med svar på vilka rättigheter och lagar som går att koppla till berättelserna finns på s. 93.

Att tänka på:

Internet är en del av vardagen och många ungdomar lever sina liv parallellt online och offline. De flesta ungdomar som använder internet är medvetna om riskerna med nya kontakter. Den eventuella utsattheten är generellt den samma online som offline. Det är därför viktigt att internet inte framställs som problemet i diskussionerna.

I en del elevgrupper kan det uttryckas kritik mot de val personer i berättelserna gör. Påpeka att ansvaret för situationen alltid ligger hos den som kränker eller utsätter någon annan för brott. Försök tillsammans hitta strategier för att undvika att liknande situationer uppstår utan att skuldbelägga.

Det är vanligt att elever kopplar ungdomarnas utsatthet i berättelserna till deras ursprung. Förtydliga i så fall att det gemensamma för alla utsatta personer i berättelserna är att de är med om situationer som strider mot de mänskliga rättigheterna oavsett vilket ursprung de har.

Kopiera och klipp ut berättelserna



Sandra

Sandra är 14 år. Hon har länge haft kontakt med en kille som heter Peter på MSN. Peter är 25 år men till Sandra har han sagt att han är 18 år. Peter övertalar Sandra att de ska träffas och han bokar ett hotellrum så att de ska kunna ha sex. Sandra åker aldrig till mötet.

- Har Peter gjort något olagligt?
- Vilket/vilka brott gäller det i så fall?
- Har Sandra gjort något olagligt?

Maria

Maria ska på date med Hugo som hon träffat via internet. För att vara försiktig tar hon med sig en kompis första gången de ses. De hamnar på en fest och Maria dricker så mycket att hon somnar i en säng. Hon vaknar upp av att Hugo har sex med henne.

- Har Hugo gjort något olagligt?
- Vilket/vilka brott gäller det i så fall?
- Vem kan Maria få hjälp av i den här situationen?
- Vad kan omgivningen göra för att hjälpa Maria efter det som har hänt?

Teo

Teo får ett erbjudande från en äldre kille han har träffat via en spelsida om att han ska få pengar om han visar upp sig naken i webbkameran.

- Gör killen som kommer med erbjudandet något olagligt?
- Vilket/vilka brott gäller det i så fall?
- Gör Teo något olagligt om han skulle gå med på att visa upp sig?

Havin

Havin har träffat en ny kille, Jim, via ett community. De har pratat mycket via MSN och hon känner sig mer och mer förälskad. En kväll börjar de prata mer och mer om sex. Havin föreslår att de ska sätta på webbkameran, hon tar av sig kläder och smeker sig själv framför kameran.

- Gör Havin något olagligt?
- Gör Jim som hon visar sig för något olagligt?
- Finns det något speciellt som ni tycker att Havin och Jim ska tänka på?

Kopiera och klipp ut berättelserna



Niklas

Niklas tjejen Jenny är gravid men vill inte ha barn. I alla fall inte än. Niklas säger till Jenny att hon måste behålla barnet. De båda är troende och Niklas tycker att det är ett brott mot religionen att göra abort.

- Är det Jenny eller Niklas som har rätt att bestämma om hon ska föda barnet eller inte?
- Vad kan Jenny göra?
- Vad kan Niklas göra?
- Finns det några rättigheter som är relaterade till den här berättelsen?

Kim

Kim är en transperson som varken definierar sig som tjej eller kille. Kim har börjat i en ny gymnasieskola. Rektorn på den nya skolan kräver att Kim måste definiera sig som antingen tjej eller kille. Kim vägrar och blir då avstängd från skolan.

- Har rektorn rätt att göra så? Varför/ varför inte?
- Bryter rektorn mot någon av Kims rättigheter?
- Vem kan Kim få hjälp av i den här situationen?

Simon

Simon har via en sajt kontakt med en kille som kallar sig Ace. De visar upp sig för varandra i webbkameran och skriver sexmeddelanden. De bestämmer sig för att träffas. Simon planerar att ha sex med Ace när de ses. Men när Ace kommer hem till honom ångrar han sig. Han har ingen lust längre men Ace pressar ner Simon och tvingar honom till oralsex.

- Har Ace gjort något olagligt?
- Vilket/vilka brott gäller det i så fall?
- Spelar det någon roll enligt lagen att Simon har haft sexkontakt med Ace tidigare eller att Simon planerade att ha sex med honom?
- Vad kan omgivningen göra för att hjälpa Simon efter det som har hänt?

Alexia

Alexia är 16 år. Hon har haft sex en gång med sin pojkvän. De använde kondom och nu har hon bestämt sig för att börja med p-piller. Hon vet att det finns en ungdomsmottagning där hon kan få p-piller men hon vågar inte gå dit eftersom hon är rädd att de ska informera hennes föräldrar att hon varit där. Alexia känner att hon inte vet så mycket om sex eftersom hennes föräldrar tvingade henne att skolka när det var sexualundervisning i skolan.

- Får ungdomsmottagningen berätta för Alexias föräldrar att hon fått recept på p-piller?
- Varför tror ni att Alexias föräldrar tvingade henne att skolka när det var sexualundervisning i skolan?
- Har föräldrarna rätt att bestämma vilka lektioner Alexia får och inte får gå på?

Kopiera och klipp ut berättelserna



Elsa

Elsa är 16 år. Hennes föräldrar har sagt till henne att hon inte får träffa killar. Elsa har en pojkvän som hon träffar i smyg. Hon misstänker att hennes föräldrar vet det men om hon skulle berätta det för dem skulle hon inte få träffa sina kompisar på fritiden mer. Hon skulle vilja prova att ha sex med pojkvännen men vågar inte eftersom hon tänker att föräldrarna har rätt att bestämma över henne tills hon fyller 18 år.

- Har föräldrarna rätt att bestämma om Elsa får ha sex innan hon är 18 år?
- Gör Elsa något olagligt om hon skulle ha sex med pojkvännen?
- Gör Elsas föräldrar något fel, i så fall vad?
- Vad kan en kompis eller annan göra för att hjälpa Elsa i den här situationen?
- Tror du att det är vanligt att ungdomar har "hemliga" relationer?

Nicole

När Nicole var 11 år åkte hennes föräldrar till hemlandet med henne och tog henne till en läkare. Läkaren skar i hennes slida och tog bort en del av hennes klitoris. Nicole visste inte exakt vad de gjorde men hon hade ont länge och har ibland fortfarande ont. Nicole vet nu att det som hennes föräldrar utsatte henne för kallas könsstympling. Idag är Nicole 20 år och har en pojkvän. Hon är jättekär och de har börjat prata om att ha sex men hon är rädd och tror att det inte kommer att kännas skönt för henne.

- Har hennes föräldrar gjort något olagligt? I så fall vad?
- Spelar det någon roll enligt lagen att könsstymplingen inte gjordes i Sverige?
- Nicole är rädd att det inte kommer att kännas skönt för henne att ha sex. Kan det stämma?
- Vem kan Nicole få hjälp av i den här situationen?

Amine

Amine är 22 år. Hon ska gifta sig om några månader och är jätteglad över det. Det finns bara ett problem, Amine har haft sex tidigare och ingen vet om det. Amine är jätterädd att hon inte ska blöda när hon har samlag med sin man första gången och att han då ska misstänka att hon har haft sex tidigare.

- Kan man se eller känna om en tjej har haft samlag med en kille?
- Varför tror du att Amine är orolig för att hennes man kan få reda på att hon har haft sex tidigare?
- Vad skulle kunna hända då?
- Har någon rätt att bestämma att Amine inte får ha sex innan hon gifter sig?
- Vem kan Amine få hjälp av i den här situationen?

Sarah

Sarah hade en pojkvän som hon var tillsammans med i ett år. Han tjuvade på henne under en lång tid att han ville ta nakenbilder på henne. Hon ville inte men till slut gick hon med på det. När Sarah senare gjorde slut med sin kille spred han bilderna på henne. Han sa att hon var en "kåt hora som bara ville ha sex hela tiden".

- Varför tror ni att Sarah gick med på att ta bilderna?
- Har killen gjort något olagligt?
- Hur tror ni att situationen hade sett ut om Sarah var en kille?
- Vem kan Sarah kontakta för att få hjälp?

Facit utifrån de mänskliga rättigheterna och svensk lagstiftning:

Berättelserna om Elsa, Amine, Alexia och Nicole kan handla om *hedersrelaterat våld*. Alla unga har enligt barnkonventionen *rätt att inte utsättas för våld*, i det här fallet *hedersrelaterat våld*.

Sandra: Enligt svensk lagstiftning gör sig Peter skyldig till brottet *kontakt med barn i sexuellt syfte*. Det är en lag som ska förhindra vuxna att utföra sexualbrott mot barn. (Om Peter skulle ha haft sex med Sandra hade han gjort sig skyldig till *våldtäkt mot barn*, även om Sandra hade velat ha sex med Peter. Alla sexuella handlingar som utförs av en äldre tonåring eller vuxen mot ett barn är kriminella.) Om Peter har pratat sex med Sandra på nätet skulle han också ha kunnat göra sig skyldig till *sexuellt ofredande*. Sandra har inte gjort något brottsligt. Peter har allt ansvar för situationen eftersom Sandra är minderårig.

Teo: Enligt svensk lagstiftning gör sig killen som erbjuder Teo pengar för att visa upp sig i webbkameran skyldig till brottet *försök till utnyttjande av barn i sexuell posering*. Det är alltid olagligt att få ett barn under 15 år att posera i sexuellt syfte. I vissa fall är det förbjudet upp till att barnet är 18 år, till exempel om barnet får ersättning för poserandet. Teo gör själv inget olagligt om han skulle gå med på att visa upp sig naken.

Maria: Enligt svensk lagstiftning gör sig Hugo skyldig till *våldtäkt* om Maria är över 15 år. Om hon är under 15 år kan han bli fälld för *våldtäkt mot barn*. När någon är redlöst berusad eller sover, befinner han eller hon sig enligt lagstiftningen i ett hjälplöst tillstånd och då har ingen rätt att ha sex med honom/henne.

Havin: Enligt svensk lagstiftning gör varken Havin eller killen något olagligt om båda är med på det som händer och är runt 15 år eller äldre. Detsamma gäller om de är under 15 år och ungefär jämnåriga.

Niklas: Enligt svensk lagstiftning är det kvinnan som bestämmer om hon vill göra abort eller inte. Man kan göra abort fram till graviditetsvecka 18, därefter bara i samråd med kurator och Socialstyrelsen. Abort får inte genomföras om barnet kan överleva utanför livmodern, vilket är beräknat till vecka 22. Religionsfriheten får aldrig stå över *rätten till abort* och *rätten att bestämma över sin kropp*.

Kim: Enligt svensk diskrimineringslag är *diskriminering* p.g.a. *könsuttryck* förbjudet. Diskrimineringslagen gäller, sedan 2009, även för barn och unga i skolan. Enligt barnkonventionen har alla barn och unga *rätt att gå i skolan*.

Simon: Enligt svensk lagstiftning gör sig Ace skyldig till *våldtäkt* om Simon är över 15 år. Är han under 15 år är det *våldtäkt mot barn*. Det har ingen betydelse att Simon har haft sexkontakt med killen tidigare eller att han velat ha sex med honom innan. Alla har i alla lägen *rätt att bestämma över sin egen kropp*. Man har alltid rätt att ändra sig.

Alexia: Enligt barnkonventionen har alla unga rätt till *privatliv*. Det innebär att personalen på ungdomsmottagningen (eller annan personal inom sjukvården) inte informerar föräldrarna om Alexia inte vill. Personalen på ungdomsmottagningen har tystnadsplikt som enbart bryts under speciella omständigheter, till exempel när det finns en misstanke om att barnet far illa (läs mer på umo.se). Det går också att bestämma om informationen i journalerna som skrivs på ungdomsmottagningen ska finnas tillgänglig i en *sammanförd journalföring* som används mer och mer för att fler vårdgivare i samma län ska kunna ta del av vårduppgifter (läs mer på vardguiden.se). Eftersom sexualundervisning är obligatorisk enligt svenska läroplaner får föräldrarna inte hindra henne från att delta. Enligt barnkonventionen har alla unga rätt att *få bra information om sexualitet och reproduktiv hälsa*.

Elsa: Enligt barnkonventionen har barn och unga under 18 år rätt till *privatliv*, rätt till *fritid* och även rätt att *bestämma över sin kropp*.

Amine: Enligt de mänskliga rättigheterna har Amine rätt att *bestämma över sin kropp*. Ingen har rätt att bestämma att Amine inte får ha sex innan hon gifter sig. Det går varken att se eller känna om en tjej har haft samlag med en kille. Se s. 83.

Sarah: Enligt PUL (personuppgiftslagen) får bilder publiceras utan att fråga om lov om bildens innehåll är *harmlös*. Spridning av nakenbilder kan beroende på sammanhang, känslighet, konsekvenser och omfattning anses vara kränkande. Sarahs f.d. pojkvän har då gjort sig skyldig till brott mot PUL och kan därmed dömas för *förtal*. Om Sarah är under 18 år kan han enligt svensk lagstiftning också dömas för *barnpornografibrott*. Det är alltid olagligt att sprida nakenbilder på personer under 18 år. Det spelar ingen roll om killen själv är under 18 år. Om spridningen av bilderna eller trakasserierna skett på hennes skola eller av elever på skolan, har skolan enligt skollagen *skyldighet att vidta åtgärder och motverka alla typer av tendenser till trakasserier och annan kränkande behandling*.

Nicole: Enligt barnkonventionen ska alla länder *vidta effektiva och lämpliga åtgärder i syfte att avskaffa traditionella sedvänjor som är skadliga för barns hälsa*. Enligt svensk lag får könsstympning varken utföras i Sverige eller utomlands, oavsett om samtycke till ingreppet finns eller ej.

Att bli könsstympad är för de flesta ett traumatiskt övergrepp och innebär ett stort lidande. Det innebär ständiga problem med att kissa och ha menstruation, fysiska smärtor, svårt att ha sex, svårigheter att kunna njuta av sex, svårt att föda barn etc. Det finns hjälp att få, terapi och kirurgiska ingrepp kan hjälpa en kvinna att kunna njuta av sex och slippa smärtor. Mer information om kvinnlig könsstympning finns på socialstyrelsen.se.

TRYGG OCH RESPEKTERAD?

– Sant eller falskt-övning

Genom media och andra källor får vi en bild av den sexuella utsattheten som finns i samhället. Det sprids ofta felaktiga uppfattningar om vad som till exempel räknas som en våldtäkt eller var sexualbrott vanligen begås.

Mål: Att få faktakunskaper kring svensk lagstiftning som rör sexuellt våld och sexuella trakasserier.

Instruktion:

Ställ stolarna i en ring. Se till att det finns en stol mer än antalet deltagare. Läs upp påståendena nedan för eleverna. Om eleverna tror att ett påstående är sant ska de byta plats och om de tror att det är falskt ska de sitta kvar. I den här övningen gäller det att ta ställning till påståenden där det finns ett rätt svar. Övningen är ett sätt för dig som pedagog att förmedla fakta till eleverna. Lägg gärna till egna faktabaserade påståenden.

Statistik förändras. Titta i fotnoterna och uppdatera statistiken vid behov.

Provpåstående:

En vuxen person har 206 ben i kroppen, ett nyfött barn har 300.

Sant

Påståenden:

Att tvinga någon till oralsex räknas som våldtäkt.

Sant ¹

8 % av alla ungdomar har varit med om sexuella trakasserier under det senaste året.

Falskt: 30 % av eleverna i åk 8 samt åk 2 på gymnasiet uppgav att de blivit utsatta för sexuella trakasserier (fysiskt eller verbalt) under senaste året (2007). ²

Över 50 % av unga killar har blivit utsatta för homofobiska trakasserier.

Sant: 17 % av tjejerna och 53 % av killarna i åk 8 och åk 2 på gymnasiet uppgav 2007 att de blivit utsatta för homofobiska trakasserier. ²

Det räknas som våldtäkt om någon har sex med en person som är full och inte kan säga ja eller nej.

Sant ¹

5 % av alla kränkningar mot elever i skolan står skolpersonal för.

Falskt: 10 % av de upplevda kränkningarna i skolan står skolpersonal för.²

De flesta våldtäkter begås utomhus.

Falskt: 75 % av de anmälda våldtäkterna i Sverige begås inomhus.³

De flesta våldtäkter begås av någon som offret inte känner.

Falskt: Offret och förövaren känner varandra i 80 % av de anmälda våldtäktsfallen. Våldtäkten sker antingen i offrets eller i förövarens bostad i 60 % av de anmälda fallen. Eftersom många tycker det är jobbigt att anmäla någon som de känner till polisen så är siffran förmodligen ännu högre.³

5-10 % av alla sexualbrott anmäls.

Sant⁴

Tjejer är mer rädda än killar för att vara utomhus på kvällen.

Sant⁴

Det är större risk för en tjej än för en kille som är ute sent att utsättas för våld.

Falskt: Killar löper större risk än tjejer att bli utsatta för våldsbrott utomhus. Tjejer utsätts i större utsträckning än killar för våld inomhus av någon hon känner.⁴

1. Sexualbrottslagstiftningen i förtydligande. BRÅ, 2005

2. Var går gränsen? BRÅ, 2007

3. Våldtäkt: En kartläggning av polisanmälda våldtäkter. BRÅ, 2005

4. Nationella trygghetsundersökningen. BRÅ 2010

FRÅGESTUND

Det är ofta uppskattat att ha en allmän frågestund om sex och relationer.

Mål: Att eleverna får svar på sina frågor kring sex och relationer.

Frågestunden kan gå till på flera sätt:

- Eleverna kan förbereda frågor innan lektionen och sedan lämna dem anonymt till dig.
- Eleverna kan ställa frågor öppet om gruppen är trygg.
- Du kan förbereda några egna frågor utifrån att exempelvis titta på umo.se eller ur.se/sex. Det kan inspirera eleverna att ställa fler frågor.

Om det skulle komma upp någon fråga som är svår att svara på, kan du som pedagog erbjuda att ta reda på svaren till nästa gång ni ses, eller ge som uppgift till eleverna att ta reda på svaren till nästa lektionstillfälle. Eleverna kan också lämna in anonyma frågor i slutet av en lektion, detta ger dig tid att förbereda svaren och eventuella diskussioner som frågorna kan öppna upp för.

Att tänka på:

Det är viktigt att tänka igenom och identifiera sina egna värderingar och föreställningar när det gäller sex och relationer för att försöka lägga dem åt sidan. Kom ihåg att det är lust, respekt och ömsesidighet som avgör vilka sexuella upplevelser som är bra eller dåliga.

SEX & RELATIONER PÅ INTERNET

– Informationssökningsuppgift

Ibland är det svårt att sortera bland all tillgänglig information om sex och relationer på internet. Det är lätt att stöta på direkt felaktig information eller sidor med ett kränkande innehåll eller förhållningssätt. Vi har därför listat några faktabaserade hemsidor om sex och relationer som vi vill rekommendera.

Mål: Att känna till bra faktabaserade hemsidor om sex och relationer. Att eleverna får chans att undersöka sidornas innehåll och upplägg.

Instruktion:

Dela ut adresserna nedan till eleverna i smågrupper och låt dem undersöka sidorna och förbereda en redovisning. Lägg gärna till andra sidor om sex och relationer som du tycker är bra. Det är viktigt att du som pedagog själv går in på sidorna och granskar innehållet. Övningen går också att använda som läxuppgift. Två sidor vi vill rekommendera till dig som pedagog är: pedagogguiden.se och ur.se/sexualkunskap.

Låt eleverna reflektera över:

- Till vem vänder sig sidan?
- Vilken typ av information om sex och relationer finns på sidan?
- Vad tycker du är bra med sidan?
- Vad tycker du är dåligt med sidan?
- Vem står bakom sidan? Organisation, myndighet?
- Finns det information om vart man kan vända sig om man inte hittar svar på sin fråga?

HEMSIDOR

umo.se	okejsex.nu
rfsu.se	killfrågor.se
rfl.se	tjejjouren.se
ur.se/sex	dinarattigheter.nu
hbtheder.se	fragachans.nu