

LEKTION 3



# Sex, samtycke & ömsesidighet

## **Syfte och mål med lektionen:**

Eleverna får reflektera kring frågeställningar om sex och sexualitet och hur bilden av sex formas och påverkas. Alla ska veta vad samtyckeslagen är och få ökad förståelse för vad samtycke innebär i praktiken.

1. Övning

# Brainstorming: Bilden av sex

Vad tänker ni på när ni hör ordet sex?  
Klassens svar (låt stå):

Vad och vilka påverkar/formar vår bild av sex och sexualitet? Tänk stort!  
Klassens svar (låt stå):

Vad tänker ni på när ni hör ordet sex?  
Klassens svar (låt stå):



De flesta som går i åk 7-9 har inga egna erfarenheter av sex, ändå har ni förmodligen hört och sett ganska mycket om sex vid det här laget. Från vilka olika sorters källor har ni sett och hört dessa saker?

Vad och vilka påverkar/formar vår bild av sex och sexualitet? Tänk stort! Klassens svar:

Vad tänker ni på när ni hör ordet sex? Klassens svar:



**Diskutera**

När och var hörde ni talas om sex för första gången?  
Tycker ni att det pratas lite eller mycket om sex? På skolan? På nätet? I media?  
Varför finns sexualitet, samtycke och relationer med i läroplanen tror ni?

# Sex kan vara fantastiskt och härligt!

De flesta har sex med någon de tycker mycket om MEN det kan finnas saker som ändå gör att det blir mindre härligt än det skulle kunna vara.

T ex. normer om:

- Hur killar och tjejer ska vara.
- Vilken sexualitet vi förväntas ha (vem vi förväntas attraheras av/vilja ha sex med).
- Att sex ska gå till på ett speciellt sätt.
- Att alla förväntas vilja ha sex.

Media och populärkultur som film och tv-serier präglas ofta av sexualisering (dvs att personer, framförallt kvinnor, framställs på ett sexuellt sätt/som sexuella objekt). Det finns mycket som påverkar vår bild av sex och som kan begränsa istället för att berika och göra sex fritt och roligt.

2. Övning

## Ja- och nej-signaler

Hur känns ja  
och nej inne  
i kroppen?

GÖR SÅ HÄR: Blunda, lyssna på läraren, och tänk dig in i situationen som läraren beskriver.

## Läraren läser högt:

- Tänk dig in i situationen att du blir kramad mot din vilja, av en person som du inte vill bli kramad av, eller i en situation när du verkligen inte vill bli kramad.
- Tänk en stund på hur det känns i kroppen när det händer.
- Tänk nu på att bli kramad av någon som du vill bli kramad av, när du verkligen vill bli kramad. Tänk en stund på hur det känns i kroppen när det händer.
- Hur skiljer de här känslorna sig åt?

- Tänk på hur det känns när du kramar någon som verkligen inte vill bli kramad.
- Tänk på hur den personen signalerar det när det händer.
- Tänk på hur det känns när du kramar någon som verkligen vill bli kramad.
- Tänk på hur den personen signalerar det med kroppen när det händer.
- Hur skiljer sig de här känslorna och signalerna från varandra?

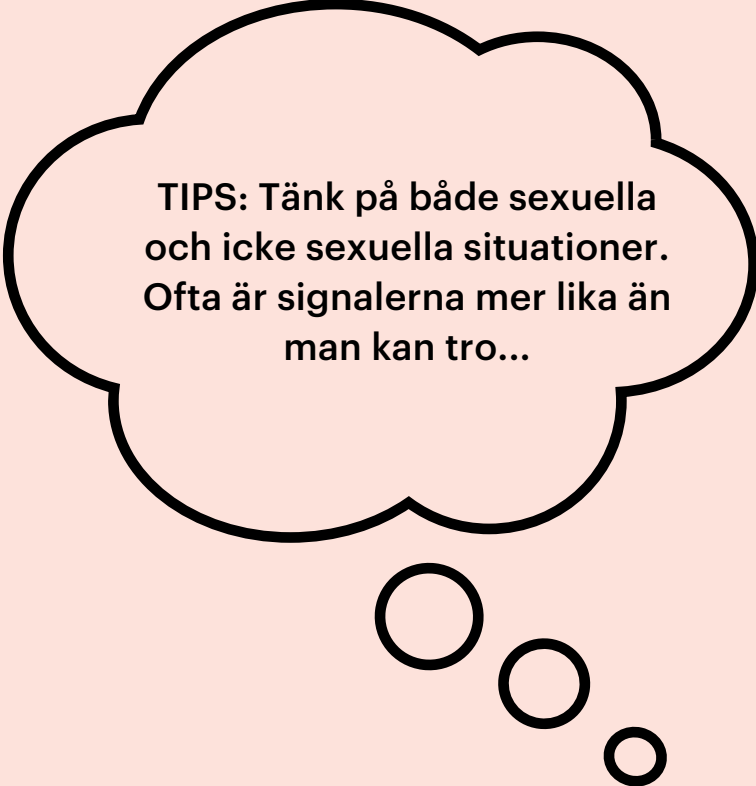
*När ni är klara: Nu kan ni släppa upplevelsen och öppna ögonen. Hur kändes det? Reflektion.*



## Hur vet du att någon vill?

(klassens svar skrivs in här i blåa rutan, låt stå)

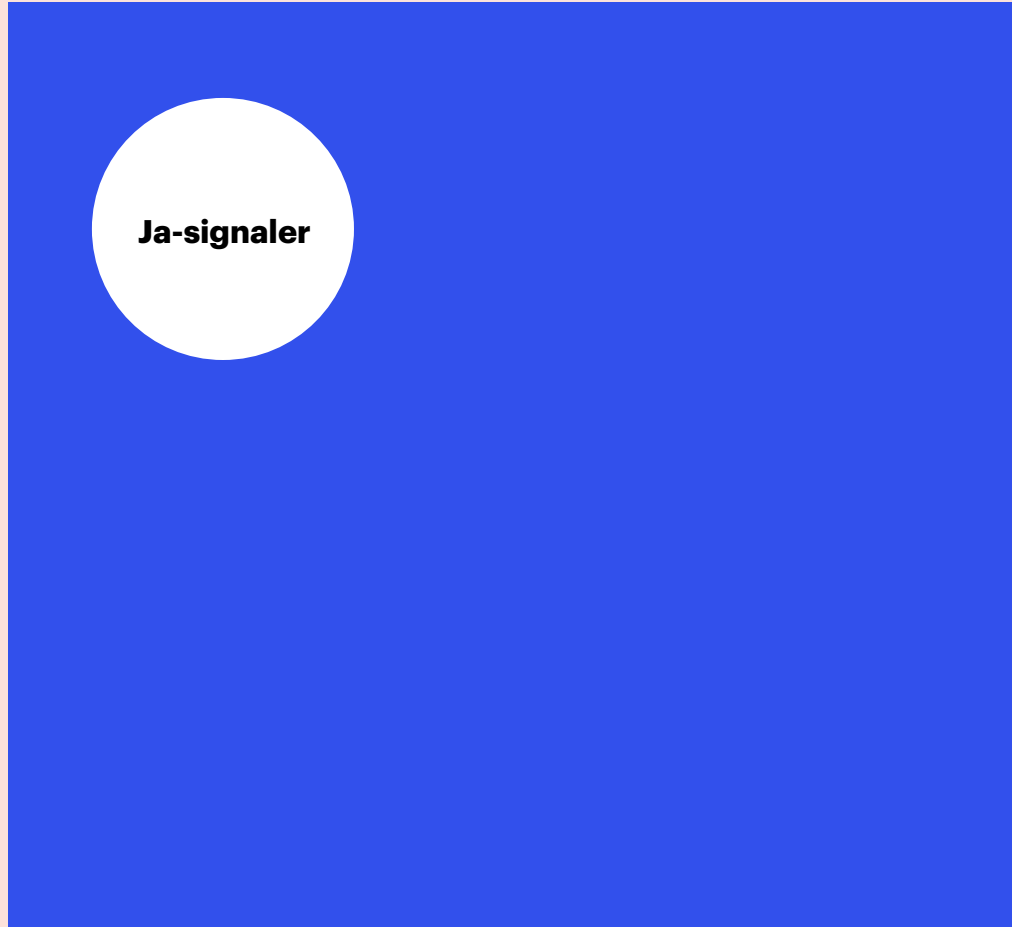
**Ja-signaler**



TIPS: Tänk på både sexuella och icke sexuella situationer. Ofta är signalerna mer lika än man kan tro...

*Tänk brett, hur märks det på olika delar av kroppen, tonfall, ordval etc?*

## Hur vet du att någon vill?



## Hur vet du att någon inte vill?



3. Övning

# Ja- och nej-signaler online

När vi inte ser varandra blir det en extra stor utmaning att veta vad någon vill/gillar och inte vill/inte gillar.

Så här skrev elever i åk 8 om nej-signaler online, håller ni med dem? Saknas något? Ska något bort? Motivera era svar.

## Nej-signaler online

Blockar

Säger nej/att de inte vill

Ignorerar

Säger kanske/  
Jag vet inte

Ber dig sluta

Tar inte kontakt

Skickar inte bild tillbaka

Svarar inte

Byter samtalsämne

Elaka kommentarer/  
förolämpningar

Vill inte facettime:a

Anmäler dig

Korta svar, som "ok" eller "cool"

Ställer inte frågor tillbaka

Svarar långsamt

Dryga kommentarer

## Ja-signaler online

|                                     |   |                                   |
|-------------------------------------|---|-----------------------------------|
| Säger ja                            | Svarar                                      | Vill prata ofta, håller kontakten |
| Skriver komplimanger på dina bilder | Behandlar dig schysst                       | Svarar på kommentarer             |
| Skriver i biografen                 | Ber om bilder/skickar gärna tillbaka bilder | Säger att den gillar dig          |
| Skickar roliga bilder/videos        | Är tydligt intresserad, ställer frågor      | Säger tack till komplimanger      |
| Visar entusiasm                     | Frågar hur du mår                           | Är ärlig                          |
| Långa svar                          | Skriver t ex <3                             | Frågar om man ska träffas         |
| Snälla kommentarer                  | Tar initiativ, startar konversationer       | Emoticons                         |

Så här skrev elever i åk 8 om ja - signaler online, håller ni med dem? Saknas det något? Ska något bort? Motivera era svar.

4. Övning

## Varför gör man inte alltid som man egentligen vill?

### GÖR SÅ HÄR:

- Dela in er i par/smågrupper.
- Ni kommer att diskutera 2 frågor.
- Varje fråga har 3 svarsalternativ + ett öppet alternativ där ni kan komma med egna idéer och förslag.

Kom ihåg! Ni måste inte tycka lika, det viktiga är att tänka och prata runt de olika alternativen, och att lyssna på varandras tankar och idéer.

1. Man är orolig för att den andra personen ska bli sur eller besviken.



2. Man blir pressad eller tvingad.

**Vad tror ni är den vanligaste anledningen till att man har sex fast man inte vill?**

3. Man följer grupptrycket om att man "ska ha" sex.

4. Öppet hörn (egna alternativ, tankar).

1. Man är orolig för vad den personen ska tänka om en.



2. Man är orolig för vad andra ska tänka om en.

**Vad tror ni är den vanligaste anledningen till att man inte har sex fast man egentligen vill?**

3. Man känner sig inte redo att ha sex ännu.

4. Öppet hörn (egna alternativ, tankar).

5. Avslutning

**Mycket att hålla reda på? Tänk så här:  
Allt annat än ett tydligt visat JA,  
är ett NEJ**

[Te och Samtycke](#)

[Fatta förklarar samtyckeslagen](#)