

4



Kan vi inte bara mysa?

LÄRARMATERIAL | OKEJ?





Bianca

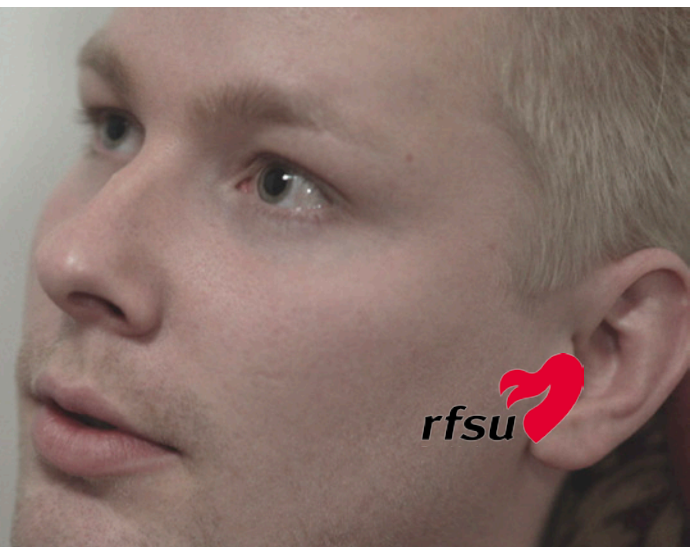
## Film 4: Kan vi inte bara mysa?

Den här filmen tar upp frågor om kommunikation, ömsesidighet, samspel och samtycke (och allas ansvar att läsa av det), samt avvägningen mellan vad en själv vill och oviljan att göra någon en tycker om besviken. Innan lektionen, tänk igenom hur du ska bemöta olika frågor eller funderingar som kan komma upp. Till exempel om vad som är skillnaden mellan gråzonsex och övergrepp. Ett svar på den frågan är att ett övergrepp är att gå emot någons vilja, eller att känna sig tvingad till något. Sex i gråzonen handlar ofta om negativa sexuella upplevelser och erfarenheter. Sex ska handla om samspel, om initiativ och respons på initiativ. Det som är viktigast för att sex ska vara bra är att det finns ömsesidighet. Ömsesidighetsbegreppet som vi använder det inbegriper både samtycke, samspel och bra-känsla.

## Sammanfattning

I den här filmen möter vi Bianca och Nikolas. Vi vet inte om de är ihop eller inte. De ligger i en säng och hånglar. Det är mysigt och fnissigt, men Nikolas har samtidigt sin uppmärksamhet fäst på mobilen och är lite disträ. När Bianca börjar knäppa upp Nikolas byxor tvekar han. Han verkar osäker och det ser ut som han vill säga något. Till sist frågar han om de inte bara kan hångla istället. Bianca blir märkbart besviken. De börjar hångla igen, Nikolas ivrigt och Bianca halvhjärtat. Efter ett tag avbryter Nikolas hånglet med dåligt samvete, och säger okej då. Bianca skiner upp, men det är oklart vad Nikolas tänker och känner.

Nikolas





- ✧ Bra-känslan
- ✧ Kommunikation
- ✧ Samtycke och ömsesidighet

# Teman



## Diskussionsfrågor

- ✗ Kan det vara svårt att säga vad en vill och känner när det gäller sex?
- ✗ Känns det som att båda två vill lika mycket? Vill de samma sak?
- ✗ Varför tror ni att Nikolas ändrar sig?
- ✗ Är det lättare eller svårare att säga nej om man är ihop?
- ✗ Hur kan Bianca göra för att det ska bli lättare för Nikolas att säga vad han vill?
- ✗ Hade något varit annorlunda om det var Nikolas som tjtade på Bianca? Vad och varför?
- ✗ Är det lika okej för killar som för tjejer att säga att de inte är så sugna på att ha sex?
- ✗ Ingen av dem säger rakt ut vad det är de är sugna på. Kan det vara så att de har olika uppfattning om vad den andra vill?


## Tänk på!



Lägg fokus på Bianca och hennes beteende, och inte Nikolas och hans beteende, när ni pratar om hur man kan göra istället. Alla har alltid ett ansvar att läsa in den eller de andras ja-signaler, och försäkra sig om att samtycke finns. Saknas ja-signal så är det en nej-signal.

## Övningar och fördjupning

### Kort övning: Heta stolen

 20-25 minuter

Det här är en värderingsövning som utgår från ett antal påståenden som du som lärare läser upp för klassen. Här finns det inget rätt eller fel svar. Möblera gärna med stolar i en halvcirkel. Du som ledare läser upp ett påstående. De som håller med om påståendet byter plats, och de som inte håller med sitter kvar. Det ska alltid finnas en tom stol, ifall det bara är en elev som vill byta plats. Berätta det för klassen innan, och kalla den gärna för ”modiga stolen” eller liknande, för att uppmuntra eleverna till att våga ha en åsikt som bryter mot övriga gruppens.

En annan variant, som passar bra i de fall där alla inte har samma förutsättningar att förflytta sig i rummet, är att alla sitter kvar på sina stolar. De som håller med får då antingen ställa sig upp, eller räcka upp armen (i vissa grupper är den sista varianten mer tillgänglig. Anpassa alltid övningarna efter de som finns i rummet). De som inte håller med sitter ner/räcker inte upp armen. Under varje påstående finns uppföljningsfrågor och tips till dig som ledare för den efterföljande diskussionen.

#### Påståenden:

#### Det är vanligt att personer tjar sig till sex

Varför tjaras det? Hur ser man på den man tjar på? Har man rätt att tjar sig till någon annans kropp? Hur känns det att tjar sig till sex?

#### Många känner krav kring sex

Vad kan kraven handla om? Är det olika krav beroende på om man strular eller hookar utan att vara ihop, jämfört med om man är ihop med någon?

#### Det är taskigt att lova att man ska ha sex och sen inte vilja

Koppla till ömsesidighet. Man har alltid rätt att ångra sig när som helst. Om man

”leker” med att säga nej kallas det BDSM och då behövs det att man kommit överens om det innan, att det finns stoppord (om nej inte betyder nej till exempel).

### Det kan vara svårt att visa för någon annan att en vill ha sex

Hur kan en visa att en vill ha sex? Är det lätt att säga ja? Finns det saker som gör det svårt att ta första initiativet?

### Det kan vara svårt att veta vad den en har sex med känner och tycker


Ska man fråga? Kan man läsa av det på något sätt?

## Tänk på!



Alla får tycka som de vill, men kränkningar får aldrig passera oemot-sagda. Det är ditt ansvar som ledare att markera mot kränkningar om de uppkommer. Om du är osäker på om det var en kränkning kan du be personen som yttrade sig att förklara. Ofta kan det räcka som markering.

## Kort övning: Ja/Nej-känslor & Ja/Nej-signaler

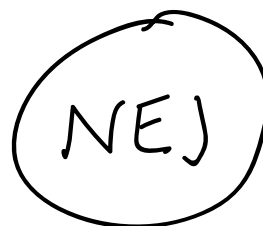
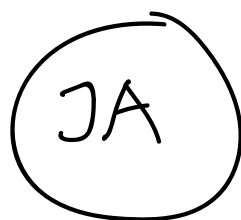
 ca 15-20 minuter

Det här är två olika övningar som i grunden handlar om samma sak, nämligen att stärka eleverna i att lita på sina egna ja- och nej-känslor, samt att betona allas ansvar att läsa av och vara uppmärksam på den eller de andras signaler.

Den första övningen passar en lite yngre målgrupp och den andra övningen passar en lite äldre målgrupp.

### Ja- och nej-känslor

Rita två ringar på tavlan. Skriv JA i den ena, och NEJ i den andra. Ta en ring i taget och låt eleverna komma med förslag på ord som beskriver känslan. Skriv orden runt ringarna. En och samma känsla kan platsa runt båda ringarna. Så är det till exempel ofta med ordet ”nervös”. Det finns både positiv och negativ nervositet. Låt eleverna komma på fler exempel.



Ett vanligt påstående är att det är svårt att veta hur man känner. Särskilt när det pratas om tonåringar sägs det ofta att de är osäkra på sina känslor. Så kan det förstås vara. Samtidigt finns det faror med att alltid, och bara, prata om känslor som svårtydbara och diffusa. Det kan leda till att tilliten till de egna känslorna försvagas. I verkligheten känner man för det mesta tydlig skillnad på när man vill och inte vill något. Diskutera det här med eleverna. Är det svårt att bestämma sig för vad man känner? Är det svårt att känna skillnad på ja-känsla och nej-känsla? Var i kroppen känns känslorna mest?

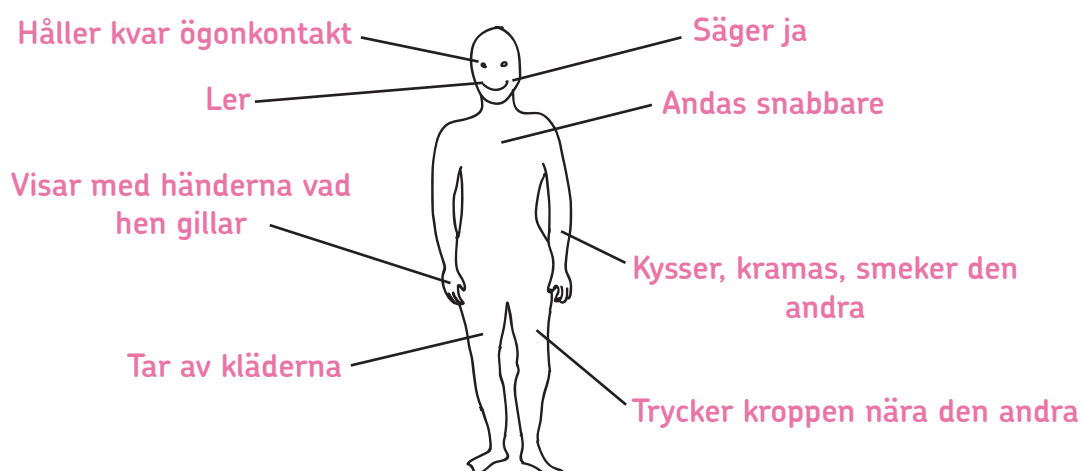
Genom att utgå från ja-känslan behåller du ett lustfokuserat angreppssätt. Glöm inte bort att prata om hur det känns i kroppen när man vill något, när något känns bra. När vi utgår från ja-känslan lär vi eleverna att de har rätt till positiva upplevelser och vi ger dem den trygghet det innebär att kunna uttrycka sådant de vill. Det är också lättare för eleverna att förstå nej-känslan om den ställs i kontrast till ja-känslan.

*Den här övningen är hämtad från handledningen till "Världens viktigaste bok" av Nathalie Simonsson.*

### Ja- och nej-signaler

Rita två helkroppsfigurer på tavlan. Hur kan man veta om en person vill ha sex? Genom att vara uppmärksam på den andras signaler kan man förstå om den gillar det man gör, eller inte. Alla har alltid ett ansvar att läsa av den/de andras signaler. Man kan visa ja och nej på många sätt, både med kroppen och med ord. Ta en figur i taget, och fråga gruppen hur man kan förstå om den andre tycker om det en själv gör, när man hånglar eller har sex med någon? Hur kan visa att man tycker om det som den andra gör?

Skriv upp förslagen på ja-signaler som kommer upp, och dra streck till olika delar av kroppen. Det här är några exempel på förslag som kan komma upp:

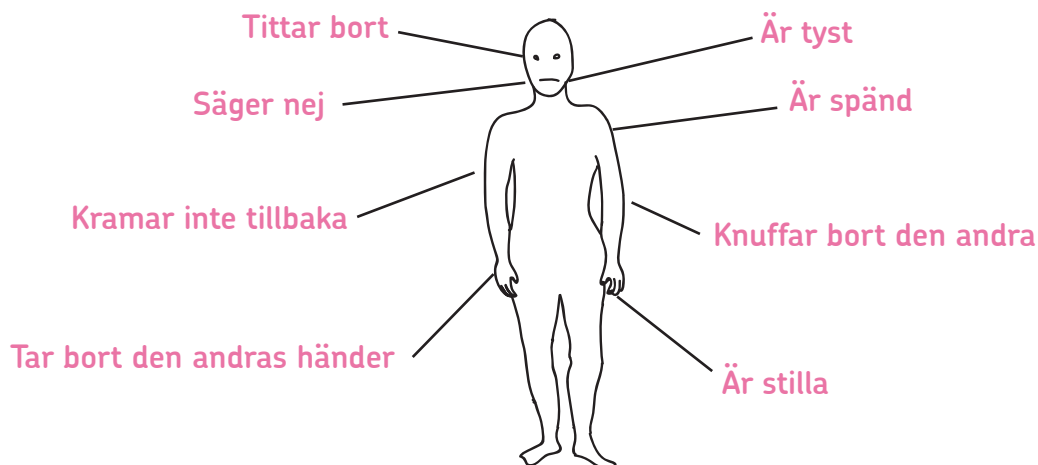


Erektion eller lubrikation är inte någon ja-signal i sig. Det går att vara våt eller ha stånd, och samtidigt inte vilja ha sex på vissa sätt, eller överhuvudtaget.

Fråga sedan gruppen hur man kan förstå om den andra inte gillar det man gör när man hånglar eller har sex med någon? Hur kan man visa man inte gillar det som den andra gör?

Skriv upp förslagen på nej-signaler som kommer upp, och dra streck till olika delar av kroppen.

Det här är några exempel på förslag som kan komma upp:



Om de inte redan har nämnts är det bra om du som lärare tar upp de här viktiga nej-signalerna:

- När den andra ser ut att ha ont eller vara rädd
- Om den andra har somnat
- Om den andra är mycket full eller påverkad av droger
- Om den andra inte ger några ja-signaler

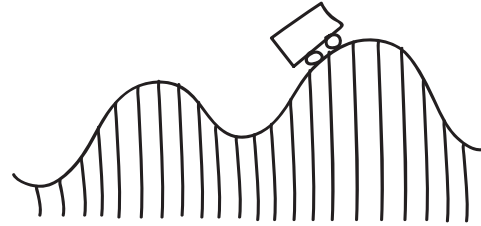
Om man inte märker några ja-signaler eller om man märker en nej-signal måste man stanna upp. Kanske vill personen inte alls, eller så vill hen göra något annat. Allt som inte är en tydlig ja-signal kan vara en nej-signal. Alla har ett ansvar både för sig själv och för den eller de andra. Man har alltid rätt att säga nej närsomhelst. Man kan vara jättekåt och skicka ut starka ja-signaler och sen plötsligt känna och visa en nej-signal. Det kan vara till att ha sex överhuvudtaget, eller till vissa delar. En nej-signal och ett nej måste alltid respekteras.

Förklara att om en är osäker på om den andra tycker om det en gör är ett bra knep att ta små små steg, myrsteg! Känn in, pausa, backa om det behövs. Det är bättre att pausa för mycket än för lite.

I vissa fall kan det kännas både ja och nej på samma gång. Till exempel om en kompis vill att en ska följa med i berg-och-dal-banan. Eller om en funderar på att hoppa från ett högt hopptorn. Då kan det kännas både och. Man kanske inte riktigt vet om man vill åka berg-och-dal-bana, eller hoppa från hopptornet. Så kan det vara när det handlar om sex också. Det viktigaste är ömsesidigheten och bra-känslan. Det ska finnas en

bra-känsla före, under och efter sex. Alla måste ta ansvar för både den eller de andra som en har sex med, och för sig själv. Lyssna på din egen bra-känsla och lita på den. Det är alltid allas ansvar att läsa av den eller de andras ja- och nej-signaler. Upptäcker man en nej-signal måste man stanna upp och vänta lite. Och man får alltid ändra sig närsomhelst. Bara för att man har klättrat upp i hopptornet måste en inte hoppa ner!

Ibland testar man, och känner efter, efteråt. Man kanske väljer att åka berg-och-dalbana för att man är nyfiken, till exempel. Det är också okej, då lär man sig av sina erfarenheter. Men man ska aldrig göra något mot sin vilja.



## Sammanfatta



Lyssna på din egen bra-känsla, och lita på den. Vi behöver träna oss på att lita på bra-känslan. Oftast kan vi känna ganska bra vad den säger.



Det är allas ansvar att läsa av den eller de andras ja-signaler. Upptäcker man en nej-signal behöver man stanna upp och vänta lite. Man måste vara uppmärksam på den andres ja-signaler. Bli man det minsta osäker på om den andre vill göra det man gör, stanna upp och fråga. Allt som inte är en ja-signal är en nej-signal.



Man får alltid ändra sig och man har alltid rätt att avbryta. Ofta finns det mycket förväntningar, och man vet inte alltid vad man vill heller. Ibland kan man känna både och (som inför en berg-och-dalbana). Det är okej att testa och känna efter under tiden, men man ska aldrig göra något mot sin vilja.



Om man märker att man gått över någons gräns så måste man stanna upp.

SAMTYCKE + BRA KÄNSLA  
= ÖMSESIDIGHET