

FÖRSLAG PÅ LEKTIONSUPPLÄGG



Förslag på lektionsupplägg

Det kan kännas svårt att veta hur man ska planera sina lektioner utifrån metodmaterialet – i vilken ordning metoderna kan användas och var man ska börja.

Vi har därför tagit fram detta förslag på lektionsupplägg, som du som lärare antingen kan använda rakt av, eller utgå ifrån som inspiration för hur du vill göra med just din undervisning.

När RFSU är ute i språkintruktions-klasser så träffar vi varje grupp under sammanlagt nio timmar och därför är exemplet anpassat utefter det. Men du kan såklart anpassa det utifrån dina egna förutsättningar och plocka ut de metoder du tror passar bäst för din grupp! Det finns dessutom fler metoder i materialet Sexualundervisning på lättare svenska som du kan använda.

Notera att metoderna kan ta olika lång tid att göra, beroende på t.ex. språknivå i gruppen eller hur mycket gruppen vill diskutera. Det är därför inte säkert att ni hinner göra samtliga metoder som står med i exemplet, utan någon metod kan behöva väljas bort alternativt kan ni behöva en extra lektion för att hinna gå igenom allt. Detta lektionsupplägg ger då främst förslag på i vilken ordning du kan göra metoderna med gruppen.

Det viktigaste är att ni tillsammans skapar en miljö som tillåter för bra samtal och reflektion och inte att ni hinner med alla metoder.

Lycka till!



INTRODUKTION

När man ska börja med sexualundervisning är det bra att inleda med att prata om själva ämnet i stort och även diskutera varför man behöver kunskap om kropp, sexualitet och relationer. Då kan ni lägga en gemensam grund för undervisningen och sätta ämnet i sitt sammanhang.

I grupper med nyanlända ungdomar är det också bra att prata om svenska ord för kropp(sdelar), sexualitet och känslor. Detta är viktigt dels för att dessa ord sällan ingår i övrig svenskundervisning och även för att underlätta för förståelsen i de kommande momenten.

Du kan läsa mer om att inleda sexualundervisningen på s59 i metodmaterialet.

METOD

1

TANKEKARTOR OM KÄRLEK OCH SEX



METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 15-30 MINUTER



SYFTE

- Att inleda samtalen om kärlek och sex.
- Att skapa en stämning av att det är okej att prata om kärlek och sex.
- Att förmedla att sexualundervisningen innefattar en mängd olika områden – såsom kropp, hälsa, känslor, relationer lust och njutning med mera.

TÄNK PÅ

- Se till att det blir en balans mellan positiva och negativa ord som kommer upp och att det kommer ord som berör flera aspekter av kärlek och sex.
- Låt även ord som du kan uppfatta som ”starka” eller laddade finnas med – som t.ex. ”knulla”, ”fitta” eller ” analsex”.
- Diskutera gärna betydelsen och laddningen bakom orden – då blir övningen även en språkinlärningsmetod.

METOD

2

VEM HAR LÄRT OSS OM SEX?



METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 15 MINUTER



SYFTE

- Att förmedla att alla har rätt till kunskap om sex och varför det är viktigt.
- Att få en bild av vad just din grupp är mest intresserad av att veta mer om.
- Att kommunicera till gruppen att deras önskemål om undervisningen är viktiga.

TÄNK PÅ

- Betona att sexualupplysning är brett och att det inte bara handlar om exempelvis reproduktion och könssjukdomar, utan att ni även kan diskutera sexpraktiker, hur man kan träffa någon, rättigheter och sex och kommunikation.
- Prata om olika kunskapskällor kopplat till sex, och diskutera gärna vilken typ av information man kan få från de olika källorna, samt för- och nackdelar med de olika källorna.

METOD

3

ORDMINGEL



METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 15-25 MINUTER

SYFTE

- Att gruppen ska få lära sig fler ord kopplade till kropp, sexualitet och relationer.
- Att få en bild av kunskapsnivån i gruppen.
- Att kort kunna bemöta myter som kan finnas i gruppen, gällande kropp och sexualitet.

TÄNK PÅ

- Korta förklaringar av ord blir oundvikligen förenklingar. Se därför till att diskutera och förtydliga vissa av orden – antingen medan ni gör övningen eller senare i undervisningen.

preventivmedel asexuell stånd hängla mens
utlösning dildo smeka ha samlag transperson
vara kåt homosexuell ligga lubrikation
vaginalsex munsex onanera oralsex slidsex
orgasm könssjukdom sexleksak
smeksex gnidsex analsex
erektion heterosexuell

KROPP, LUST OCH SEX

Det är ganska vanligt inom sexualundervisning att de delar som handlar om kroppen främst fokuserar på reproduktion och könssjukdomar. Detta tycker vi är synd. Det är såklart mycket viktigt att få lära sig mer om graviditet, mens och preventivmedel och om klamydia, hiv, kondomer och testning. Men det är även mycket viktigt att få lära sig om lust, njutning och sexuella praktiker. Det finns gott om kunskap om kroppens anatomi utifrån ett lustperspektiv – vad som händer i kroppen när man blir kåt, vilka områden som är extra känsliga eller vad det egentligen är som styr vår kåthet. Detta behöver få en självklar plats i sexualundervisningen. Om man får möjlighet att lära sig mer om lust och njutning och hur man kan lära känna sin egen eller andras kroppar så blir det lättare att veta om, hur och när man vill ha sex och hur det känns när det känns bra. Det gör det också lättare att förstå hur det känns när det inte känns bra.

Nedan följer exempel på metoder som tar upp dessa ämnen. Du kan läsa mer om ämnena på sidorna 67-88 i metodmaterialet.

METOD

4

LUST I HELA KROPPEN



METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 10-20 MINUTER



SYFTE

- Att inleda samtal om lust och njutning, på ett sätt som förhåller sig neutralt till kön och individuell variation.
- Att förmedla att hela kroppen är viktig för lust och njutning samt att alla har rätt att njuta på det sätt som man själv gillar.

TÄNK PÅ

- Att bekräfta alla förslag och lyfta fram dem som likvärdiga.
- Att lyfta fram hjärnans innebörd för lusten.
- Att utgå från likhet mellan könen.

METOD

5

KÖNSORD



METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 10-15 MINUTER

SYFTE

- Att förmedla kunskap om könsorganens anatomi och funktion.
- Att gruppen ska få lära sig olika ord för könsorganen och dess olika delar, för att kunna prata om dem i olika sammanhang.

TÄNK PÅ

- Att visa bilder/prata om hur könsorganen varierar i utseende och att förmedla att denna utseendevariation är positiv.
- Att visa bilder/prata om både omskurna och oomskurna kön.

snippa vagina kön könsorgan
kuk penis pung slida
fitta snopp anal
underliv

METOD

6

LUSTANATOMI - FAKTA OM KÖNSORGANEN



METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 20-30 MINUTER

SYFTE

- Att förmedla kunskap om könsorganens anatomi och funktion, i relation till exempelvis lust, stimulans, och orgasm.
- Att visa på utseendevariation för könsorganen.

TÄNK PÅ

- Att se till att inkludera information om slidkransen, omskärelse samt onani.
- Att prata om könsorganen i positiva ordalag.
- Att även prata om analens anatomi och funktion utifrån ett lustperspektiv.
- Att framhäva likheter mellan könsorganen.

För denna del av undervisningen finns ingen egen metod, så se i stället till att läsa informationen som står på de angivna sidorna för att sedan själv strukturera upp i vilken ordning du presenterar informationen för gruppen. Ett bra sätt brukar vara att börja med att visa bilder/rita av könsorganen för att sedan prata om de olika delarna samt om deras funktion.

METOD

7

FÖRSTA GÅNGEN



METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 15-20 MINUTER



SYFTE

- Att ge tillfälle för gruppen att reflektera över förväntningar och känslor inför sexdebuten.
- Att förmedla att sex kan vara många olika saker.
- Att kunna bemöta eventuell oro eller myter kopplade till sexdebuten (t.ex. gällande blödning, smärta, vilken sexpraktik som räknas som sex)

TÄNK PÅ

- Förmedla att sex är mycket mer än samlag, och att en person kan ha flera sexdebuter genom livet.
- Det viktigaste är att alla har rätt att själva välja om, när och hur den vill ha sex.
- Betona att det inte går att se på en person (eller på dens könsorgan) ifall den har haft sex eller inte. Ingenting på kroppen förändras.



KÖNSSJUKDOMAR, SÄKRARE SEX & TESTNING

Könssjukdomar är en viktig del av sexualundervisningen för att alla ska kunna värna om sin sexuella hälsa. Nedan följer exempel på metoder som tar upp könssjukdomar, testning, säkrare sex och kondomkunskap. Du kan läsa mer om ämnena på sidorna 115-130 i metodmaterialet.

METOD

8

INTRO TILL KÖNSSJUKDOMAR

s.115
-129

METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 20-25 MINUTER



SYFTE

- Att förmedla vad könssjukdomar är, hur de överförs och hur man kan veta ifall man har en STI eller inte.
- Att gruppen med hjälp av denna kunskap ska kunna värna sin sexuella hälsa.

TÄNK PÅ

- Du behöver inte gå in i detalj på vilka olika könssjukdomar som finns, då de flesta överförs på samma sätt. Fokusera främst på klamydia och hiv.
- Att inte utgå från att deltagarna inte bär på en könssjukdom/hiv. Tänk därför på att prata om både hur man kan undvika att få och att ge någon annan en könssjukdom. Det är också viktigt att prata om stigma riktat mot t.ex. personer som lever med hiv eller andra könssjukdomar.
- I metodmaterialet finns ingen utskrivna metod för att informera om könssjukdomar, så utgå i stället för informationen som finns på ovan nämnda sidor och se till att ta upp följande:
 - Vad könssjukdomar är och hur de kan överföras
 - Symptom och symptomfrihet
 - Testning – var, hur och varför?
 - Konsekvenser och behandling
 - Diskussion om hur det kan kännas att t.ex. testa sig eller att berätta för någon att man har en STI – exempelvis hiv

METOD

9

SEXLINJEN

s.131
-133

METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 20 MINUTER



SYFTE

- Att förmedla kunskap om hur man kan ha säkrare sex – sex på sätt som medför en liten eller minimal risk för överföring av könssjukdomar.
- Att förmedla att man kan ha säkrare sex på många sätt – både med och utan kondom.

TÄNK PÅ

- Håll fokus på huvudbudskapet, och undvik att fastna i hypotetiska exempel som inte är särskilt troliga – som t.ex. risken för överföring av en könssjukdom vid smeksex om man har ett öppet sår på handen.
- Kom ihåg att det kan finnas personer i gruppen som har en könssjukdom – tänk därför på att prata på ett sätt som inte stigmatiserar personer med en könssjukdom och att informera både om hur man kan få och hur man kan ge någon en könssjukdom.

METOD

10

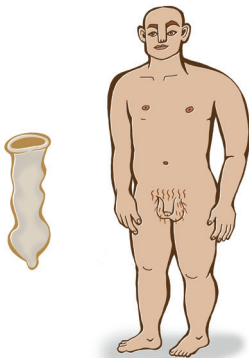
FILIPS MÖTE MED KONDOMEN



METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 20 MINUTER



SYFTE

- Att förmedla kunskap om hur och varför man kan använda en kondom
- Att ge gruppen fler verktyg för att kunna använda kondom i de fall där det behövs

TÄNK PÅ

- Kom ihåg att sex är mer än omslutande/penetrerande samlag och att det finns många sexpraktiker där kondom inte behövs. Poängtera därför att ni pratar just om de sexpraktiker där kondom går att använda (vaginalsamlag, analsex och munsex på penis).
- Trots att de flesta vet att det är bra att använda kondom så är det ändå många som tycker att det är svårt att få till kondomanvändandet. Lägg därför även tid på att diskutera vad som kan göra det lättare/svårare att t.ex. föreslå kondom vid sex. Metoden "Tam och lme - tankar och känslor om kondom" på s. 137 tar upp detta och kan vara en bra metod att göra om du vill gå in djupare på ämnet.

RELATIONER, RÄTTIGHETER & ÖMSESIDIGHET

Sexualundervisning innebär dels att få konkret och korrekt information om kroppen – både ur ett lust- och ett hälsoperspektiv. Men det är också mycket viktigt att få möjlighet att diskutera och reflektera kring känslor, normer och rättigheter som handlar om kropp, sexualitet, kön och relationer. Genom att få konkreta verktyg för att underlätta för kommunikation kopplat till sex, att känna igen sina egna och andras gränser samt att få kunskap om sina rättigheter ökar ens förutsättningar för ömsesidigt sex och sex och relationer som alla inblandade mår bra av. Nedan följer exempel på metoder som tar upp just detta. Du kan läsa mer om ämnena på sidorna 167-180 i metodmaterialet.



METOD

11

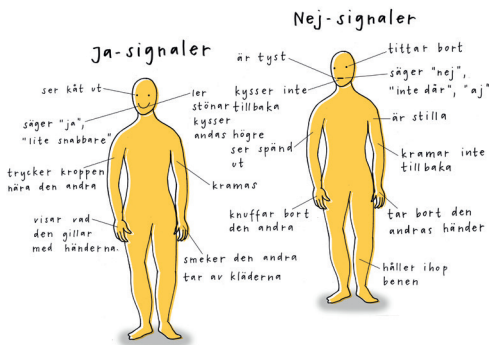
JA- OCH NEJ-SIGNALER

s.107
-110

METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 25 MINUTER



SYFTE

- Att förmedla att man kan visa ja och nej på många olika sätt – både verbalt och ickeverbalt.
- Att ge gruppen konkreta verktyg för kommunikation under sex samt en möjlighet att reflektera kring dessa.
- Att förmedla vikten av att förstå och respektera ett nej, samt att man alltid har rätt att själv bestämma över och hitta sina egna gränser.
- Att prata om sex, kommunikation och ömsesidighet för ett lustbejakande och konkret sätt.

TÄNK PÅ

- I vissa grupper kommer många exempel på ja- och nej-signaler, medan andra grupper är mer tysta. Hjälプ gruppen att fylla på med fler exempel om de har svårt att komma på dem.
- Se till att signaler som "att göra ingenting", "att sova", "att vara full/drogpåverkad", och "att se ut som att det gör ont" alltid kommer upp under nej-signaler och förmedla att avsaknad av ja-signaler innebär en nej-signal.
- Påminn om att ett bra sätt att veta vad någon vill är att fråga personen.

METOD

12

KIT & GABI - NÄR MAN VILL OLIKA

s.101
-104

METODMATERIALET



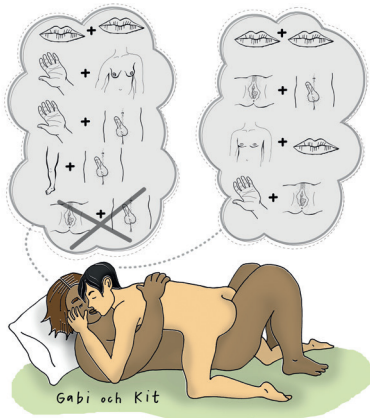
TIDSÅTGÅNG
CA 15-20 MINUTER

SYFTE

- Att förmedla att sex kan vara många olika saker, och att man alltid måste bestämma hur man vill göra tillsammans med den man har sex med.
- Att förmedla att alla har rätt att själva bestämma om, när, var, med vem och hur man vill ha sex.
- Att få reflektera över hur det kan kännas att få respektive att inte få sina gränser respekterade.

TÄNK PÅ

- Använd brakänsla och visat samtycke som utgångspunkt för diskussionerna.



METOD

13

s.99
-101

METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 20-30 MINUTER



FÖRDJUPNINGSMETOD:

VÅGA VISA BÅDE JA OCH NEJ

SYFTE

- Att ge gruppen möjlighet att diskutera och reflektera över vad som kan göra det lätt respektive svårt att våga visa vad man vill kopplat till sex.
- Att diskutera hur man kan våga ta initiativ och samtidigt känna in och respektera andras gränser.

TÄNK PÅ

- Använd brakänsla och visat samtycke som utgångspunkt för diskussionerna.
- Du kan välja att antingen använda alla tre berättelserna, bara någon av dem eller att dela upp övningen vid olika tillfällen under undervisningen.

METOD

14

GISSA LAGEN

s.202
-205

METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 10-30 MINUTER



SYFTE

- Att förmedla kunskap om svensk lagstiftning kopplat till sexualitet och relationer.
- Att förmedla att det är bra och viktigt att känna till sina egna och andras rättigheter som rör sexualitet och relationer.

TÄNK PÅ

- Utgå från vilka rättigheter lagarna ger oss (som t.ex. rätten att slippa ha sex mot sin vilja) och undvik att fokusera på förbud och pekpinnar. En öppen rättighetsfokuserad diskussion ger bättre resultat och gör det oftast lättare att ta till sig informationen.
- Påpeka att lagar inte är detsamma som åsikter och att man inte behöver hålla med om alla lagar, men att man ändå behöver förhålla sig till och följa dem.
- Kom ihåg att personer som har migrerat till Sverige kan ha fått både ökade och minskade rättigheter – t.ex. kan man för första gången ha rätt att gifta sig med den person man vill men man kan också ha förlorat rättigheten att ha ett tredje juridiskt kön.

METOD

15

BREV OM RÄTTIGHETER

s.193
-201

METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 10-30 MINUTER

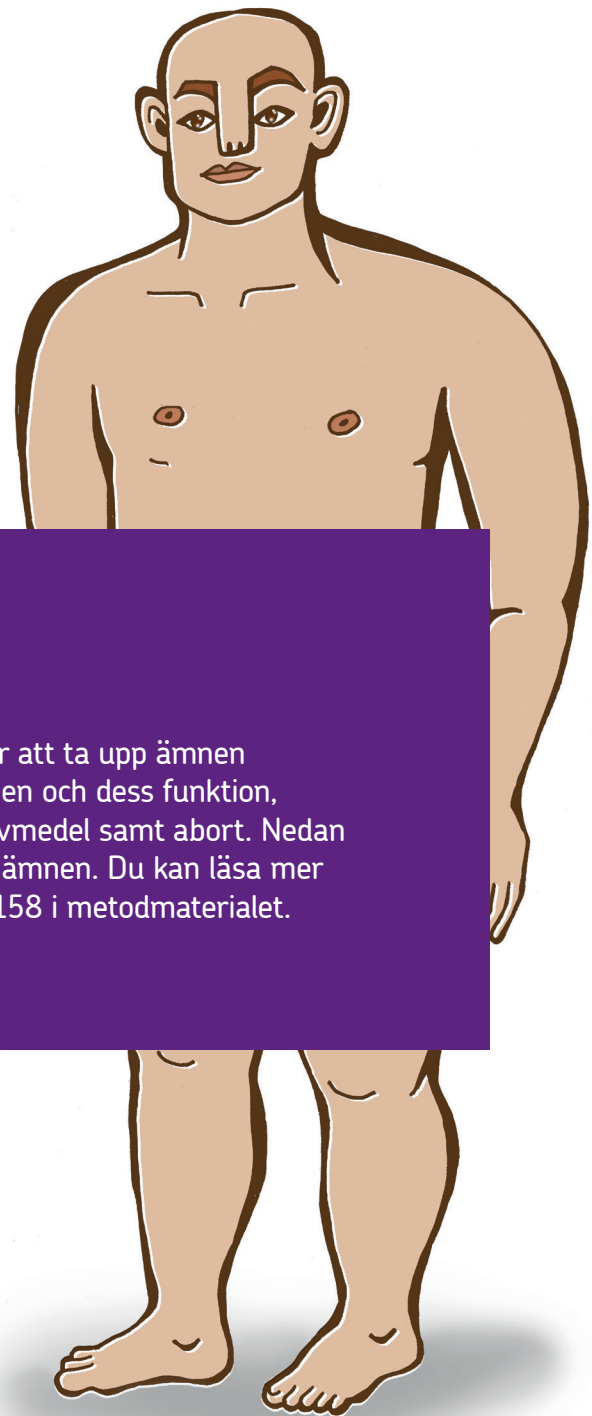


SYFTE

- Att förmedla kunskap om svensk lagstiftning kopplat till sexualitet och relationer, genom att utgå från exempelscenarion.
- Att förmedla att alla har rätt att bestämma över den egna kroppen, sexualiteten, reproduktionen samt val av partner.
- Att ge gruppen möjlighet att reflektera över och diskutera hur det kan kännas när ens rättigheter kränks och/eller hur man kan hjälpa en person ur en svår situation.

TÄNK PÅ

- Om någon i gruppen rättfärdigar den person i exemplet som kränker en annan persons rättigheter så är det viktigt att bemöta detta. Utgå då från vilka rättigheter exemplet grundar sig i och diskutera varför denna rättighet finns samt vad kränkningen får för konsekvenser.



REPRODUKTION

Att prata om reproduktion innebär att ta upp ämnen som de inre delarna av könsorganen och dess funktion, menstruation, graviditet, preventivmedel samt abort. Nedan följer metoder som tar upp dessa ämnen. Du kan läsa mer om reproduktion på sidorna 147-158 i metodmaterialet.

METOD

16

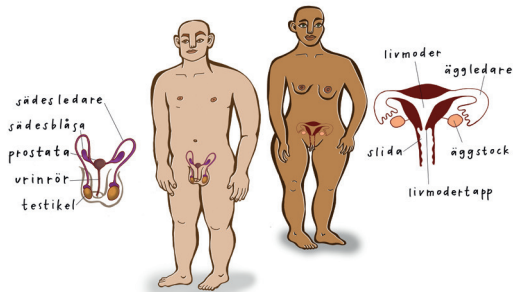
INTRO TILL REPRODUKTION

s.148
-154

METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 10-20 MINUTER



SYFTE

- Att förmedla kunskap om hur och varför en graviditet blir till
- Att förmedla kunskap om hur de inre könsorganen fungerar

TÄNK PÅ

- När man pratar om graviditet kan man ibland fastna i att prata i förenklade termer av att en graviditet är en följd av sex. Trots att detta såklart kan vara sant, så är det inte en helt sanningsenlig bild. Eftersom sex kan vara många olika saker, som kan ske mellan såväl samkönade som olikkönade personer så blir en sådan förklaring normerande och missvisande. Förklara därför graviditet som när ett ägg möter en spermie och berätta sedan om olika sätt som detta kan ske på; såsom vaginalsamlag, insemination eller provrörsbefruktning. Ta även upp adoption som ett möjligt sätt att få barn.
- I metodmaterialet finns ingen utskriven metod för att informera om reproduktion, så utgå i stället för informationen som finns på ovan nämnda sidor och se till att ta upp följande:
 - de inre könsorganen och dess delar samt funktion
 - menscykeln
 - befruktning och graviditet
 - preventivmedel
 - abort

METOD

17

s.159
-161

METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 10-20 MINUTER



FÖRDJUPNINGSMETOD:

CLARA OCH TIAGO - SÅ BLIR DE INTE GRAVIDA

SYFTE

- Att förmedla kunskap om olika sätt man kan undvika en oönskad graviditet
- Att möjliggöra en diskussion om ansvar för preventivmedel

TÄNK PÅ

- Beroende på hur mycket tid du har till denna metod kan du själv välja hur många olika preventivmetoder du vill inkludera i övningen.
- Betona att det alltid är bådass ansvar att skydda sig mot en oönskad graviditet.
- Förtydliga att denna diskussion är mest relevant för de personer som har eller kommer att ha olikkönat sex, för att inte förstärka en heteronorm.
- Informera även om att man vid en oönskad graviditet alltid har rätt att göra abort.

J A KANSKE är gifta
Är kompisar NEJ

Är nervös Älskar partnern Är på semester

Öppet

LITEN RISK a

ha sex

ÖVRIGA METODER - VÄRDERINGSÖVNINGAR

De metoder som nämns nedan kan antingen delas upp och placeras vid flera tillfällen under undervisningen, eller göras i sin helhet där du tycker att det passar. De tar upp förväntningar och värderingar kopplade till kön, kropp, sexualitet, kärlek med mera och ger gruppen möjlighet att reflektera, diskutera och lära sig av varandra.

sexuell

olika sätt a

NEJ

kär

Älskar

J A

Är mycket kåt

bisexuell, heterosexuell och homosexuell

Är nykär

Är full KANSKE Öppet alternativ.

METOD

18

JA NEJ KANSKE



METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 15-50 MINUTER

J A
N E J
K A N S K E

SYFTE

- Att gruppen ska få möjlighet att reflektera och diskutera värderingar med varandra
- Att belysa normer kopplade till kropp, kön, sexualitet, relationer med mera

TÄNK PÅ

- Beroende på hur mycket tid du har över kan du välja att antingen göra många frågor i rad, eller att portionera ut dem under undervisningen. Ett sätt kan vara att använda metoden för att diskutera och repetera frågor som har berörts vid tidigare undervisningstillfällen, eller för att introducera ett nytt ämne.
- Hjälp diskussionen att komma igång genom att ställa följdfrågor till gruppen. Tänk då på att förhålla dig kritisk till exempelvis könsnormer och heteronormer.
- Om du vill formulera egna frågor, utöver de som finns i metoden så kan du läsa en lista på sida 182, med tips på vad som då är bra att tänka på.

METOD

19

BUDSKAP OM SEX



METODMATERIALET



TIDSÅTGÅNG
CA 15-40 MINUTER



SYFTE

- Att gruppen ska få möjlighet att diskutera och reflektera över normer i samhället som är kopplade till sexualitet, relationer, kön etc.
- Att förmedla att normer i samhället påverkar hur vi ser på företeelser och att detta ibland kan begränsa personer som bryter mot normerna
- Att förmedla att alla har rätt att vara och leva på det sätt som den mår bra av, så länge man inte begränsar eller skadar någon annan.

TÄNK PÅ

- Beroende på hur mycket tid du har över kan du välja att antingen behandla alla exempel i metoden, eller dela upp den mellan flera undervisningstillfällen.
- Var vaksam så att diskussionen inte hamnar i ett statiskt jämförande mellan olika kulturer eller religioner.
- Om diskriminerande åsikter yttras, så se till att bemöta dem och poängtera allas rätt att slippa diskriminering.