

HANDBOK



Utbildning för familjer
och lärare



Funded by
the European Union

 **Blanquerna**
UNIVERSIDAD RAMON LLULL



 **conexus**
atenció, formació i investigació psicosocials

kaspersky



 **www**
www.work-with-p

Samordning:

Dr Berta Vall Castelló – Ramón Llull University (URL), Fakulteten för psykologi, utbildning och idrottsvetenskap — Blanquerna (FPES), Forskningsgrupp för partners och familj (RGPF).

Samarbetsenheter:

- [Fundació Blanquerna](#), forsknings- och utbildningsenhet vid fakulteten för psykologi, utbildning och sport vid Ramon Llull University, Spanien. Samordningsenhet och vetenskapligt stöd.
- [CAM](#), Centro di Ascolto Uomini Maltrattanti Onlus, ICKE-STATLIG ORGANISATION och program för förövare fokuserat på ingripande mot våld mot kvinnor och barn genom att främja arbete med män som agerar våldsamt i känslomässiga relationer, Italien.
- [Conexus](#), CONEXUS Atenció, Formació i Investigació Psicosocials, ICKE-STATLIG ORGANISATION med VdG som huvudområde för expertis och verksamhet, som erbjuder interventionsprogram för kvinnor, barn och ungdomar och för våldsamma män, Spanien.
- [Kaspersky](#), globalt företag inom cybersäkerhet och digital integritet.
- [Unizon](#), representerar mer än 130 svenska kvinnojourer, unga kvinnors empowermentcenter och andra stödtjänster som arbetar tillsammans för ett jämställt samhälle fritt från våld, Sverige.
- [WWP EN](#) är ett europeiskt nätverk för att arbeta med förövare av våld i hemmet, Tyskland och Europa.

Rådgivande nämnden:

- **Marianne Hester**, biträdande professor vid Göteborgs universitet, Sverige och professor i könsrelaterat våld och internationell politik, University of Bristol.
- **Karin Caspani**, ledamot av Män, Sverige, expert på jämställdhetsutbildning och förebyggande av könsrelaterat våld bland ungdomar.
- **Rosanna Di Gioia**, Italien, forskare i onlinesäkerhet och förebyggande av sexuellt utnyttjande av barn vid Gemensamma forskningscentrets enhet för medborgarsäkerhet och digital säkerhet.

Denna handbok har tagits fram med finansiering från Europeiska unionens program för rättigheter, jämlikhet och medborgarskap (nr 101049565). Skriven av Jaume Grané Morcillo, med stöd av medlemmarna i projektkonsortiet. Innehållet i denna publikation är under projektgruppens ansvar.

Maj 2023

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	1
ORDLISTA	4
MODUL 1 – Affektiv-sexuell utbildning	8
De tre paradigmerna: repressiv, blockering, bekräftelse	9
Målsättningar för affektiv-sexuell utbildning	12
MODUL 2 – Tips för att prata om sexualitet	14
Hur man pratar om sexualitet	15
Material	16
MODUL 3 – Tips om internet and pornografi	17
Internetåtkomst	18
Begränsa internetåtkomst för barn och unga	18
Föräldrakontroll och blockeringar	20
Föräldrakontroll: enheter	20
Föräldrakontroll: webbläsare	21
Annonsblockerare	22
Hur man pratar om pornografi	24
Under barndomen	24
Under tonåren: hur pratar man om det?	26
Under tonåren: vad ska man prata om?	28
Familjer	32
Lärare	37
VANLIGA FRÅGOR (FAQ)	42
Lärare and pedagoger	43
Familjer: fäder, mödrar, och vårdnadshavare	45
BIBLIOGRAFI	47
För barn och tonåringar	48
För familjer och lärare	49

INLEDNING



Denna dokumentation har utformats inom ramen för samtyckesprojektet.

Samtyckesprojektet **syftar till** att ta itu med de negativa effekterna av pornografi på barn och ungdomar genom att kombinera insatser, erfarenheter och praxis för specialiserade stödtjänster för kvinnor som utsätts för könsrelaterat våld, program för män som använder våld, forskare och IT-specialister från Spanien, Italien, Sverige och Tyskland, genom att:

- 1) **Främja** hälsosamma, jämlika könsroller och samtyckesbeteenden bland ungdomar i person-till-person-relationer, för att skydda deras utveckling och känslomässiga välbefinnande.
- 2) **Förebygga** av alla former av könsrelaterat våld med särskilt fokus på sexuellt våld och samtycke bland unga, i synnerhet sexuellt våld på nätet.
 - 1) **Förhindra** effekterna av internet på för tidig sexualisering, hypersexualisering och sexism hos barn och ungdomar.

För att uppnå dessa mål har vi i första hand erbjudit familjer och lärare en utbildningskurs; och därefter kommer vi tillsammans med utbildningscentrumen och lärarpersonalen att utforma programmet för affektiv-sexuell utbildning, som kommer att genomföras av samma lärare till elever från femte klass i grundskolan upp till fjärde klass i gymnasiet.

Utbildningens innehåll och den aktuella dokumentationen är giltiga för familjer och lärare. Vårt mål är att båda grupperna genomför en gemensam åtgärd som en utbildningsgemenskap. Vi anser att involvering av båda parter är grundläggande för att garantera en affektiv-sexuell utbildning som främjar hälsosamma aspekter av sexualitet, samt jämställda relationer fria från våld.

Vi uppmuntrar dig att omsätta de föreslagna aktiviteterna i praktiken och att granska den rekommenderade bibliografin.

ORDLISTA



De huvudsakliga begreppen som är kopplade till samtyckesprojektet definieras nedan:

❖ **Sexualitet** är en central aspekt av att vara människa genom hela livet och omfattar kön, könsidentiteter och roller, sexuell läggning, erotik, njutning, intimitet och reproduktion. Sexualitet upplevs och uttrycks i tankar, fantasier, önskningar, övertygelser, attityder, värderingar, beteenden, praxis, roller och relationer. Även om sexualitet kan inkludera alla dessa dimensioner upplevs eller uttrycks inte alltid alla av dem. Sexualitet påverkas av samspelet mellan biologiska, psykologiska, sociala, ekonomiska, politiska, kulturella, juridiska, historiska, religiösa och andliga faktorer (Världshälsoorganisationen, 2006).

❖ **Sexuell hälsa** är ett tillstånd av fysiskt, emotionellt, mentalt och socialt välbefinnande i förhållande till sexualitet; det är inte bara frånvaron av sjukdom, dysfunktion eller funktionshinder. Sexuell hälsa kräver en positiv och respektfull inställning till sexualitet och sexuella relationer, samt möjligheten att ha njutbara och säkra sexuella erfarenheter, fria från tvång, diskriminering och våld. För att uppnå och upprätthålla sexuell hälsa måste alla människors sexuella rättigheter respekteras och skyddas (Världshälsoorganisationen, 2006).

❖ **Sexuella rättigheter** är de grundläggande rättigheterna för att uppnå sexuell hälsa.

De omfattar följande rättigheter:

- Jämställdhet och icke-diskriminering.
- Frihet från tortyr, misshandel eller grym, omänsklig eller förnedrande bestraffning.
- Intimitet.
- Hälsa (inklusive sexuell hälsa) och social trygghet.
- Att gifta sig och bilda familj med makarnas fria och fulla samtycke, samt till jämlikhet i äktenskapet och dess upplösning.
- Att bestämma antalet barn och tidsintervallet mellan födslar.
- Till information och till utbildning.
- Till åsikts- och yttrandefrihet.
- Ett effektivt botemedel mot kränkningar av de grundläggande rättigheterna.

(Världshälsoorganisationen, 2010).

❖ **Samtycke** är det muntliga och/eller icke-verbala avtalet om sex som ges frivilligt som en manifestation av personens fria vilja, betraktad i samband med de omgivande förhållandena. Enligt Istanbulkonventionen, samtycke:

- Kan inte ges som en följd av fysiskt våld.
- Kan inte ges under inflytande av alkohol eller missbruk.
- Kan inte uppnås genom användning av tvång och/eller kontroll.
- Bör vara tydligt: frånvaron av "ja" betyder "nej".
- Kan inte köpas och säljas.
- Kan "återkallas" när som helst under sexuell aktivitet och/eller kan hänvisa till en specifik åtgärd inom en samtyckande sexuell aktivitet.

📺 Samtycke är lika enkelt som te: <https://youtu.be/NXfcbrET9LA>

❖ **Våld** är en handling riktad mot en person, som genom användning av skada, smärta eller kränkning tvingar personen att göra något mot sin egen vilja eller att avstå från att göra något som han eller hon vill göra. Det finns följande former av våld, som inte utesluter varandra:

- Fysiskt våld: till exempel att slå, dra någon i håret, skaka någon, gripa tag i någon kraftigt, **fotstygn**, riva någon, strypning etc.
- Psykologiskt våld: till exempel hota, kontrollera eller förolämpa, använda förödmjukande ord, etc. Denna form av våld inkluderar också "latent våld", vilket innebär att man lever med risken att uppleva nytt våld.
- Sexualiserat våld: till exempel påtvingade sexuella handlingar, våldtäkt, etc.
- Cybervåld: till exempel, cybertrakasserier, bilddelade sexuella övergrepp etc.
- Materiellt våld: till exempel förstöra möbler, tidskrifter, foton, etc.
- Ekonomiskt våld: till exempel att tvingas underteckna dokument, inte kunna kontrollera sin egen ekonomi etc.
- Försummelse: detta drabbar främst äldre och personer med funktionsnedsättning och innebär att man avsiktligt administrerar fel medicin, begränsar hygien, lämnar någon utan hjälp eller övervakning etc.

(Per Isdal, *Alternativ till våld*).

- ❖ **Maskulinitetsnormer** är sociala regler eller markörer för hur pojkar förväntas agera, det vill säga de beteenden och attityder som anses acceptabla. Från tidig barndom lär sig unga pojkar att uppmärksamma dessa regler, och de flesta vet vilka regler som gäller i en given situation och i samhället som helhet, även om dessa regler i allmänhet inte uttrycks muntligt. Det finns också starka kopplingar mellan våld och normer för maskulinitet. När pojkar växer upp lär de sig att leva upp till förväntningarna om hur en "riktig man" ska agera, inklusive att kunna använda - och stödja - våld (*organisationen MÅN, Sverige*).

- ❖ **Pornografi** är ett tryckt eller visuellt material som innehåller en uttrycklig beskrivning eller visualisering av sexuella organ eller aktiviteter. Ordet har sitt ursprung i det grekiska språket, och består av två ord:
 - *Porne* betyder en kvinnlig slav, utan värde/värdighet, såld till prostitution.
 - *Graphen* betyder att skriva, att illustrera.

- ❖ Hela **skolans fokus är en** arbetsmodell som består av utveckling och genomförande av en plan för att ta itu med pornografi och dess skador genom:
 - Professionellt lärande och erhållande av resurser och kunskaper av relevanta lärare, yrkesverksamma inom skolvägledning och annan relevant skolpersonal.
 - En sekventiell och åldersanpassad läroplan.
 - Engagemang och utbildning av föräldrar eller vuxna man kan vända sig till.
 - Relevanta policyer.
 - Partnerskap med samhällsorganisationer.
 - Skoletik, kultur och miljö som förstärker de viktigaste budskapen om sexuell utbildning som är kritisk mot pornografi.
 - Periodisk utvärdering.

MODUL 1 – Affektiv-sexuell utbildning



De tre paradigmen: repressiv, blockering, bekräftelse

Det repressiva paradigmet är där vi kommer ifrån, det vill säga generationen av våra föräldrar och mor-/farföräldrar. Paradigmet för bekräftelse är vart vi är på väg, framtiden, utbildningsidealet. Därför befinner vi oss för närvarande i mitten, i blockeringens paradigm.

1. *Repressiv:*

- Kunskapen om allt relaterat till sexualitet är avsiktligt försenad eftersom det anses att sexualitet kan avvika från rätt väg.
- Barnet hindras från att ha kontakt med sina könsorgan, kroppen göms, könsorganen och deras funktioner är inte namngivna, mänsklig reproduktion förklaras inte och det är inget tal om njutning.
- Sexualitet är ett tabubelagt ämne, fullt av skam och skuld.
- Lögner och förvirring används för att utbilda.

Exempel: Mamman eller pappan upptäcker att deras son har tittat på pornografi på datorn och straffar honom med en vecka utan användning av någon elektronisk enhet.

2. *Blockering:*

- Det förekommer försök att undvika den repressiva modellen för sexuell utbildning, men det är brist på resurser för att omsätta den bekräftande modellen i praktiken, så konsekvensen blir att blockera förtryck, utan att kunna följa eller överföra en positiv vision av sexualitet och sexuell utbildning.
- Rädslan för förtryck och konditionering av barns och ungdomars sexualitet förhindrar fastställandet av de nödvändiga gränserna för att skydda och utbilda dem.
- Standardåtgärden är reaktiv, inte proaktiv, vilket innebär att initiativ ofta inte tas.
- Ofrivilligt fortsätter det att förmedlas att vuxna inte är lämpliga samtalspartners i sexualitetsfrågor.
- Familjer och lärare kan känna sig osäkra och oroliga när de pratar med barn om sexualitet, ett obehag som de uppfattar och som en följd klassificerar sexualitet som ett obehagligt och känsligt ämne.
- Det bör inte generera skuld att vi befinner oss i detta paradigm, eftersom blockeringen är normal med tanke på den sexuella utbildning som våra generationer har fått. Medvetenhet är sättet att kunna förändra det, att gå mot bekräftelse.

Exempel: Mamman eller pappan går in i rummet och märker att barnet tittar på pornografi på nätet, blockeringen uppstår, vi vet inte vad vi ska säga, vi lämnar rummet och vi återvänder inte till ämnet.

3. Bekräftelse:

- Sexualitet anses vara en viktig aspekt av mänskligt liv som kräver ledsagning och utbildning från tidig barndom.
- Sexualiteten är normaliserad, folk pratar om de trevliga känslor som könsorganen ger, de känslor som väcks när du gillar en person, etc. Denna normalisering kommer att göra det lättare i senare skeden att hantera ämnen som pornografi på ett naturligt sätt, eftersom det inte är ett tabubelagt ämne.
- Initiativ tas när det gäller att prata om sexualitet, ett faktum som gör det lättare att "vara förberedd" när det gäller att svara på frågor. Dessa kommer alltid att besvaras tydligt och öppet.
- De nödvändiga gränserna sätts för att skydda och utbilda, efter att vi frågat oss själva "vilka risker vill jag undvika?" Om gränser sätts urskillningslöst och inte bara när det behövs, kan vi förlora auktoritet.
- Vuxna är aktiva samtalspartners och kunskapskällor, varför det är trevligt och roligt att prata om sexualitet. Vi vill att barnen ska tänka "åh, min pappa/mamma/lärare" vet mycket om detta ämne, jag gillar att prata med honom/henne för att jag lär mig".

Exempel: Sexualitet har behandlats naturligt sedan barndomen. I början av puberteten börjar vi prata med vårt barn om onani och njutning, och om ämnet tas upp, också om pornografi.

☐ Som vuxen är det viktigt att veta hur man identifierar i vilka situationer vi agerar utifrån blockering, repression eller bekräftelse.

Målsättningar för affektiv-sexuell utbildning

1. Att barn lär känna sin egen kropp och andras:

Å ena sidan är det nödvändigt att de har kunskap om könsorganen och deras placering, att de vet att de används till att urinera, onanera och reproducera och att de normaliserar de olika vätskorna: pre-seminalvätska, sperma, vaginalvätskor, kvinnlig utlösning, menstruation, fostervatten och amning.

Å andra sidan är det viktigt att de känner till det mänskliga sexuella svaret och förälskelse. I sjätte klass (11-12 år) tror många att deras föräldrar bara har älskat två gånger, för att bli gravid med syskonen och dem själva. Vid denna ålder förstår de fortfarande bara att sex är reproduktivt (något de lärt sig hemma/skolan) och att sex bara är njutning utan kärlek eller känslor (pornografi). Det är nödvändigt att följa med dem i detta ögonblick så att de förstår att sex har denna tredubbla funktion: reproduktion mot tillgivenhet/relation/kärlek mot njutning.

2. Att barn accepterar mångfald:

Det är nödvändigt att utbilda barn att acceptera mångfalden av sätt att klä sig och använda färger, hudfärger och etniciteter, kulturer, sexuella läggningar, typer av familjer etc.

Det är nödvändigt att respektera och acceptera alla i deras mångfald. Om de accepterar mångfald hos andra, blir det lättare för dem att acceptera sig själva när de bygger sin identitet.

3. Att de upplever sexualitet med maximal njutning och minimal risk:

Vi måste sätta gränser när det är nödvändigt för att undvika en risk, så att vi innan vi agerar måste ställa frågan "vilka risker vill jag undvika"?

Dessa risker kan vara sexuellt överförbara infektioner, oplanerad graviditet, sexuella övergrepp mot barn, sexuellt/könsrelaterat våld mot LGTBIQ+ personer.

Därför utbildar vi både för att förhindra att våra barn blir offer och för att förhindra att de blir angripare.

4. Att kommunikationskanalen om sexualitet är vidöppen:

För att detta ska vara möjligt måste vi utgå från dessa tre förutsättningar: komfort, initiativ och naturlighet.

Du måste få dem att känna sig bekväma med att prata om sexualitet med dig, att ni kan prata om allt ni vill på ett naturligt sätt och att de kan ställa frågor och kommentera allt de behöver.

Genom att ta initiativ till att prata om sexualitet kommer de att uppfatta att kanalen för sexuell kommunikation är öppen. På så sätt, när de har ett problem, tvivel eller en negativ erfarenhet, kommer de att känna sig säkra nog att närma sig och förklara det. Det är också därför det är så viktigt för lärare att ha en öppen kanal i affektiv-sexuell utbildning för att veta vad som händer i klassrummet. Det handlar inte om att förhöra någon, utan det handlar om att ha möjlighet att fråga vad som har hänt.

MODUL 2 – Tips för att prata om sexualitet



Hur man pratar om sexualitet

Nedan hittar du en rad rekommendationer för att öppna kommunikationskanalen med barn och ungdomar:

1. Hitta en situation att prata där du känner dig bekväm och kan prata på ett naturligt sätt.
2. Börja prata om sexuella ämnen som du inte är obekvämt med, till exempel reproduktion. När du känner dig bekväm med dessa, prova de som är svårare, till exempel njutning och/eller onani.
3. Införliva i lekrummet (sovrum och klassrum) material som talar om sexualitet: böcker, könsorgandockor, etc.
4. Försök att prata oftare om sexualitet med vuxna i din miljö.
5. Bli inte frustrerad den första dagen om du känner dig obekvämt och konversationen inte flyter. Om du inte är van att prata om detta ämne med andra, är det normalt att det blir spänning i början. Kasta inte in handduken och försök att prata om sexualitet regelbundet tills det blir ett normalt samtalsämne.
6. Om de är tonåringar kan de vara för blyga för att prata med dig. Försök så ofta du kan, men om du inte kan hantera att ha en konversation med dem, prova indirekt kommunikation som ett brev, WhatsApp eller ett röstmeddelande.

** 5 och 6 är specifika för fäder och mödrar*

(Salvia, 2022)

Material

För att normalisera sexualiteten från tidig barndom kan Migjorn-dockor vara mycket användbara för att förklara könsorgan, förlossning och amning. De finns i en stor mångfald av hår och hårfärg, liksom heterosexuella eller homosexuella par.



Migjorn-dockor

För att bredda vår kunskap om de kvinnliga och manliga könsorganen, vid prepuberteten och puberteten kan vi hjälpa oss själva med användningen av tygmodeller för att förklara och namnge varje del: inre och yttre blygdläppar, klitoris, vagina, urinrör, körtlar, slidkransen i fråga om blygden; och förhuden, körtel, frenulum, urinrör, pungen, prostata och sädeskanaler i fråga om penis.

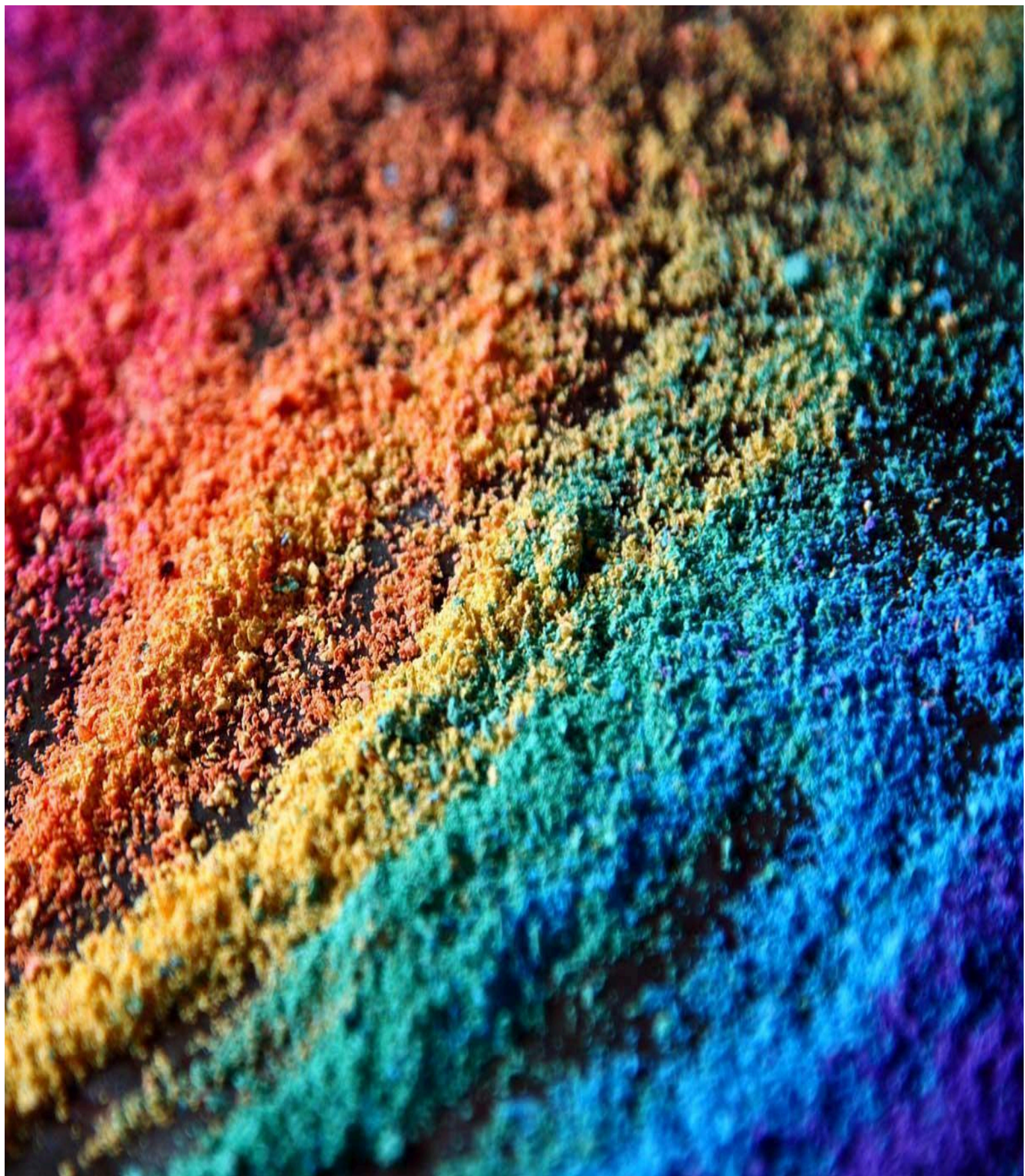


"Blomman som slår ut"



"Den inkarnerade fågeln"

MODUL 3 – Tips om internet och pornografi



Internetåtkomst

Den fria tillgången till internet via olika enheter är en av orsakerna till:

- Tidig första kontakt med pornografi.
- Att onani alltid kombineras med användning av pornografi (ungdomar).
- Risken för att pornografi blir den främsta sexuella uppfostraren för de nya generationerna.

Med tanke på alla risker som finns på internet är det förnuftigt att sätta gränser för internetåtkomst. Målet med att begränsa deras tillgång hemma är inte att de aldrig ska titta på pornografi under hela livet, eftersom de kommer att hitta andra sätt att göra det, utan snarare att skjuta upp den första kontakten med pornografi och minska konsumtionen.

Begränsa tillgången till internet för barn och ungdomar

Det mesta av innehållet på internet är inte lämpligt för barn och inget föräldrakontrollsystem eller blockerare kan hundra procentigt förhindra tillgång till pornografi. Visst finns det mycket innehåll som inte är strikt pornografiskt men är lika olämpligt för barn. Därför bör ett barn aldrig surfa på internet ensam: ingen mobiltelefon, ingen surfplatta, ingen dator, ingen konsol. Om de gör det är det lätt för dem att hitta detta innehåll.

Under tonåren kan vi dock inte utöva total kontroll över våra barns liv, men vi kan välja mellan att lämna dörren vidöppen för pornografi eller göra det mer komplicerat.

Strategier för att undvika första kontakt med pornografi under barndomen och tonåren:

1. Endast nödvändig användning av skärmar.
2. Fördröjning av den ålder då de har sin egen mobiltelefon tills den inte är helt outhärlig. Helt klart beror detta beslut på varje familj, men från skolans sida är det möjligt att uppmuntra familjerna i klassgruppen att komma överens om samma ålder från vilken de ska köpa sina barns första mobiltelefon.
3. När de använder en enhet med internetanslutning bör de åtföljas och övervakas, lämna dem inte ensamma.
4. Om de använder skärmar utan att du är där, stäng av wifi och mobildata. På så sätt kommer de bara att kunna komma åt nedladdade videor eller spel.
5. Installera bra föräldrakontroll och blockerare (av navigering och annonser). Även om de kan ha lärt sig att komma förbi dem under tonåren, gör de det svårt att få tillgång till pornografi snabbt och kräver mer ansträngning och tid.
6. Sök ett alternativ till piratnedladdning av spel och filmer, för att undvika den stora mängden av pornografiska annonser och reklam för sexuella tjänster.
7. Ta bort bilder av våldsam eller sexuellt innehåll som kan tas emot av WhatsApp, både i enhetens galleri och i WhatsApp-konversationen.

Specifika strategier för tillgång till internet, från minst till mest restriktiva, är:

1. Hyr en mobiltaxa utan data för att säkerställa att de bara kan komma åt internet när det finns wifi.
2. Reglera timmarna när wifi är öppet. Det är viktigt att stänga av det på natten, eftersom det är den mest intima tiden.
3. Använd skärmar endast i vardagsrummet.
4. Ha inte wifi hemma (om ni behöver det, använd bara mobildata, om den är obegränsad).
5. Använd inte mobiltelefonen hemma (låda vid ingången). Det är nödvändigt att leva som man lär så att hela huset är ett utrymme fritt från mobiler.

Med detta sagt rekommenderas det i vilket fall som helst att:

1. Installera program för att spåra användningen av internet på en enhet. Att spionera på dina barn skadar direkt förtroendeförhållandet.
2. Förbjud dem att titta på pornografi. Det är ett förlorat slag som uppmuntrar dina barn till lögn och olydnad.
3. Undvik att döma eller anklaga.

Sammanfattningsvis är de viktigaste "tipsen" eller förslagen för att säkerställa internetsäkerhet:

1. Prata om de potentiella farorna med internetanvändning (grooming, sexspridning, icke-samtyckande sexting).
2. Skydda dina och dina barns enheter (föräldrakontroll).
3. Engagera dig i dina barns online-aktiviteter från en mycket ung ålder, så att detta blir den etablerade normen i er relation.
4. Upprätta tydliga grundregler för vad ditt barn kan och inte kan göra online. Förklara varför ni måste ha dessa regler. Lämpliga regler som kan uppdateras med åldern.
5. Uppmuntra dem att prata med dig om sina online-upplevelser och i synnerhet allt som får dem att känna sig obekväma eller hotade.
6. Den nuvarande kulturen att "dela allt" är allestädes närvarande. Barn är mindre benägna att instinktivt känna igen farorna med överdrivet delande: det är viktigt att förklara potentiella problem.
7. Uppmuntra dem att vara uppmärksamma på sina privata- och sociala nätverksinställningar så att deras inlägg endast är synliga för utvalda vänner och familj (profilen är inte öppen på Instagram, Tiktok eller Facebook).
8. Tänk på att även om det är möjligt att du är medveten om de möjliga farorna med internet, är barn förmodligen inte lika medvetna. Informationsutbyte för ömsesidigt lärande.

Föräldrakontroll och blockerare

Föräldrakontroll: enheter

Det finns flera föräldrakontrollverktyg för enheter. Deras huvudsakliga funktioner är:

- 1) Blockera olämpligt innehåll (filter och program).
- 2) Övervakning av aktivitet, använda program och användningstimmar.
- 3) Begränsning av användningstid.
- 4) GPS-position.
- 5) Spårning av samtal.

De föräldrakontrollapplikationer som är mest nedladdade och bäst betygsatta av användarna är: Securekids, Qustodio och Safekids. Det bör noteras att installerandet av en föräldrakontrollapplikation ALDRIG bör vara en ersättning för kommunikation. Tvärtom, för att främja förtroende och hålla kommunikationskanalen öppen, kommer det att vara nödvändigt att förklara för dem att vi för deras säkerhet har installerat ett program på vår mobiltelefon, surfplatta och/eller bärbara dator för att begränsa innehållet de kan komma åt och de timmar de kommer att använda det.

Föräldrakontroll: Webbläsare

De standardföräldrakontroller som installeras på operativsystem är inte 100 % effektiva när det gäller att begränsa sexuellt explicit innehåll. Av denna anledning är det nödvändigt att installera specifika blockerare på webbläsare (Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Opera, Edge, Explorer, etc.). Dessa är tillägg vars funktion är att förhindra att pornografiska webbplatser, foton eller videor visas för användaren. Begränsningsnivån varierar. Vissa blockerar bara de webbsidor som vi anger (de låter dig göra en lista över alla webbsidor som du inte kan komma in på), medan andra blockerar dem helt. De kan till exempel blockera den enskilda sidan med alla resultat om du söker efter "fellatio" i sökmotorn, vilket förhindrar tillgång även till icke-pornografisk information om denna praxis. Nedan förklarar vi steg för steg hur du installerar blockeringstilläggen på Chrome och Mozilla.

Google Chrome

- (1) Vi öppnar Chrome-webbläsaren och söker efter "Chrome-webbutik" på Google.
- (2) Klicka på länken "Chrome webbutik - Google Chrome".

- (3) Skriv "föräldrakontroll" i sökfältet och klicka för att söka.
- (4) Bland de resultat som visas på listan klickar vi på "Lägg till i Chrome" av ett av de två programmen som är markerade i bilden, båda ger bra resultat.
- (5) Vi kan också klicka först på namnet på programmet och sedan på Lägg till i Chrome.
- (6) När programmet har installerats kommer dess ikon att visas högst upp till höger i webbläsaren. Högerklicka på den.
- (7) Om vi vill kan vi välja alternativet Dölj från Chrome-menyn. Detta kommer att göra att ikonen inte är synlig på skärmen och att det inte är lätt att inaktivera blockeraren.

Mozilla Firefox

- (1) Högerklicka på menyikonen i det övre högra hörnet.
- (2) Klicka på Tillägg.
- (3) Öppna avsnittet Tillägg i den vänstra kolumnen.
- (4) Skriv "föräldrakontroll" i sökfältet och tryck på Retur.
- (5) Hitta och klicka på programmet Föräldrakontroll: Familjevänligt filter.
- (6) Klicka på knappen Aktivera. Detta aktiverar programmet i Mozilla Firefox.
- (1) Vi återgår till sidan Tillägg och kontrollerar att blockeraren är aktiverad.

För andra webbläsare, till exempel Internet Explorer, är installationsproceduren liknande. Om det behövs kan du hitta handledning på Youtube om hur du installerar föräldrakontrollstillägg på de olika webbläsarna.

Kom ihåg att det är värt att investera den tid som krävs för att installera föräldrakontrolltillägg på alla möjliga webbläsare. Annars kan barn ladda ner en annan webbläsare som inte har föräldrakontrolltillägget installerat. Du kan anlita en datorexpert för att garantera 100 % onlinesäkerhet.

Annonsblockerare

När de surfar på internet kommer barn och tonåringar sannolikt att stöta på annonser eller popup-fönster med sexuellt eller pornografiskt innehåll. Av denna anledning är det viktigt att ha ett tillägg installerat som blockerar dessa oönskade annonser. Proceduren för att installera AdBlock är följande:

- (1) Sök efter "AdBlock" på Google.
 - (2) Klicka på länken till webbplatsen AdBlock.org (webbläsarens första sida).
 - (3) Klicka på knappen Hämta AdBlock plus för Firefox eller på länken Hämta AdBlock plus för en annan webbläsare, beroende på vad du vill göra.
 - (4) Vi klickar på webbläsaren där vi vill installera blockeringen och följer instruktionerna för att slutföra processen.
- (1) I Mozilla Firefox, klicka på Lägg till i Firefox. Blockeraren kommer att installeras och visas i listan över webbläsartillägg.

Hur man pratar om pornografi

Under barndomen

Under barndomen, för att undvika risken att prata om pornografi när de ännu inte har sett det, kommer vi bara att prata om pornografi när vi är helt säkra på att barnet har sett det. I dessa fall kommer det att vara nödvändigt att:

1. Undersöka exakt vad han eller hon har sett och om det är första gången:

- Försök att ta reda på, genom att prata med honom eller henne, exakt vad han eller hon har sett, och om det är första gången eller om det har hänt mer än en gång.
- Titta på historiken för alla webbläsare på alla enheter du har tillgång till. Vid denna ålder vet du inte att detta register finns, och alla sidor du har besökt kommer att sparas.
- Bekräfta att dessa sidor har setts av honom/henne och inte av din partner eller andra syskon.

2. Undersök hur han/hon kom till den här videon:

- Om en vuxen har visat det för honom/henne, är det juridiskt betraktat som sexuella övergrepp. Du måste skydda den minderårige från denna person och rapportera det via socialtjänsten.
- Om det har visats för honom/henne av ett annat barn, bör du prata med föräldrarna så att de kan hjälpa honom/henne med detta problem och förhindra att deras barn visar det för andra barn. Om det är en klasskamrat, prata med handledaren så att hon/han vet vad som har hänt och hjälper till att hantera det med de andra familjerna. Framför allt: förklara det inte för klassens whatsapp-grupp. Pojken eller flickan som har visat videon är också ett offer och behöver vårdas och följas, inte dömas och pekas ut.
- Han/hon kan också ha hittat det ensam på internet.

3. Följ med honom/henne och hjälp honom/henne att förstå vad han/hon har sett:

- Uppmuntra honom/henne att uttrycka vad han/hon kände när han/hon såg den här videon och hur han/hon känner nu.

- Förklara för honom/henne vad porr är och hur det skiljer sig från verkligheten. Förklara din version av vad det innebär att älska. Om du inte har pratat om vad sexuella relationer är, måste du göra det nu.
- Uttryck vad du känner om att ha haft kontakt med porr och förklara din version av vad sex och älskande är.
- Ta upp ämnet då och då, så att det inte blir ett tabubelagt ämne.

4. Berätta för honom/henne att det inte borde ha hänt och att det inte är hans/hennes fel:

- Förklara för honom/henne att dessa typer av videor inte är för personer i deras ålder och att du är ledsen för att han/hon har sett dem. Förklara också att det är normalt för honom/henne att vara nyfiken och varför han/hon inte ska titta på det igen.
- Ta ditt ansvar. Den vuxna är den som måste skydda honom/henne från pornografiskt innehåll. Om du känner på detta sätt, be ditt barn om förlåtelse för att inte ha kunnat skydda honom/henne bättre från detta innehåll.
- Ibland kan skuld blockera oss, och då händer det troligen att vi aldrig pratar om det igen (skuld resulterar i "tabu"). Men om vi proaktivt omvandlar skuld till personligt ansvar, kommer det inte att bli tabu.

5. Se till att det inte tittas på igen:

- Många pojkar och flickor är djupt chockade av dessa bilder och av reaktionen de framkallat (sexuell upphetsning, fascination, morbiditet, oförståelse etc.) och de letar efter sätt att se dem igen, prata om vad de kände med dem.
- Av denna anledning är det viktigt att installera ett föräldrakontrolltillägg.

6. Hindra dem från att dela det:

- Förklara för dem att de inte ska visa dessa typer av videor för andra barn.
- Observera om han/hon reproducerar vad han/hon har sett i sexuella lekar med andra pojkar och flickor. Om så är fallet måste du ingripa så att han/hon inte gör så.
- Informera skolans handledare om vad som har hänt så att han/hon är uppmärksam och kan erbjuda en bra ledsagning för ditt barn och andra.

7. Ge honom/henne en bra sexuell utbildning:

- Prata om sexualitet ofta så att han/hon har tillräcklig kunskap och så att kommunikationskanalen är vidöppen när han/hon har tvivel om sex.
- Om barnet har sett pornografi, kommer han/hon säkert att vilja förstå hur sex fungerar.

I tonåren: hur pratar man om det?

Även om den första kontakten med porr kan uppstå i alla åldrar, är det från elva års ålder (sjätte klass) redan ett aktivt ämne i klassrummet, så att visionen om sex enligt porr och normaliseringen av dess användning redan ingår i deras sexuella fantasi. Även om det genererar ångest, är det nödvändigt att ta initiativet och börja prata om pornografi, även om det sker indirekt (se Aktivitet "Mätning av temperaturen"). Annars, om vi inte pratar om det, kommer de att förstå att vi håller med om visionen om sexualitet som porr förmedlar: tystnad betyder samtycke. För att starta konversationen om pornografi är det nödvändigt att:

1. Acceptera sitt eget obehag för att bryta isen.

- De flesta vuxna som talar om porr med tonåringar kommer att känna sig obehäva, eftersom porr och onani fortfarande är lite av ett tabubelagt ämne för vår generation (särskilt för kvinnor) och eftersom de flesta av oss inte är vana vid att prata om sexualitet eller pornografi.
- Acceptera och uttryck detta obehag eller nervositet. När man uttrycker sina egna känslor minskar eller försvinner dessa känslor, medan ditt barn eller din student lär sig att uttrycka sina egna känslor. Var därför uppriktig: "Om du skäms för att prata, så är vi två om det. Men vi måste prata för det är viktigt."
- Använd "ursäkten" att träna på det här och prata med honom/henne om allt du har lärt dig.

2. Prata om porr i allmänhet, med hjälp av lämplig terminologi.

- Prata i allmänhet, utan att fråga direkt om han/hon har sett det eller inte. Vi kan starta konversationen på följande sätt: Häromdagen såg jag en nyhetshistoria på TV om porr. Har du redan pratat om det i klassen med dina klasskamrater?

- Använder lämplig terminologi, med termer som bröst, penis och vagina. Orden som används i pornografi för att hänvisa till dessa delar av kroppen har ofta en negativ konnotation, så de bör nämnas vid sina rätta namn. Att använda dessa ord kommer att visa att du är bekväm med situationen och hjälpa dem att känna sig bekväma. Att etablera denna öppenhet i kommunikationskanalen hjälper till att förhindra hemligheter och förlägenhet i framtiden.

3. **Prata med dem ansikte mot ansikte**, sätt dig inte över dem.

- Vi vill att de ska se oss som tillgängliga samtalspartners, så att de uppfattar oss som jämlikar. För att uppnå detta mål måste vi prata med dem på ett vänligt, direkt sätt och med lite humor. Under inga omständigheter kommer vi att använda vår auktoritet som förälder eller lärare för att tvinga fram konversationen.
- Ge utrymme åt deras känslor. De kan vara nyfikna, generade, förvirrade, upphetsade, irriterade etc. Alla känslor är positiva. Att värdera och förstå dessa känslomässiga tillstånd kommer att vara det bästa sättet att ledsaga dem.
- Innan du säger något, tänk = TÄNK (sant, användbart, inspirerande, nödvändigt, snällt). Fråga dig själv innan du säger något om vad du kommer att säga är sant, om det kommer att hjälpa eller inte, om det kommer att vara inspirerande, om det är nödvändigt och om du kommer att säga det på ett vänligt sätt eller dömande.

4. **Tänk på att du inte behöver säga allt första dagen.**

- Det handlar om att normalisera detta ämne och prata om porr många gånger. För att bryta mönstret av tidigare generationer, strävar vi efter att ha frekventa samtal om sex och pornografi (1 vs 100).

5. **Skäms inte och var inte rädd för att inte veta tillräckligt om porr och sexualitet.**

- Passa på att undersöka information online eller i böcker från tillförlitliga källor. På detta sätt kommer du att ge budskapet att det är normalt att inte veta allt och att behöva information, och du kommer att lära dina barn var och hur de kan hitta tillförlitlig och säker information.

6. **Använd metaforer** (Fast & Furious-film, utomjordisk vän).

- *Lär du dig att köra genom att studera och öva eller genom att titta på actionfilmer?*
- *Hur skulle en utomjording förstå mänsklig sexualitet om vi visade honom en pornografisk video?*

7. **Föreslå dem ett alternativ:** prata med dem om möjligheten att onanera utan pornografi. Vi har redan nämnt att ungdomar nuförtiden förknippar onani med sexuell smekning av könsorganen medan de tittar på pornografi. Detta är inte att påstå att alla av dem gör det, inte heller att de alltid gör det på detta sätt, men förhållandet är mycket närmare än för tidigare generationer. Av denna anledning är det nödvändigt att göra dem medvetna om riskerna med onani alltid i kombination med konsumtionen av pornografi:

- Förlust av förmågan att skapa dina egna fantasier, som är en oändlig och rik källa till sexuell upphetsning.
- Förlust av förmågan att bli upphetsad av subtila stimuli vanligare i verkliga livet, såsom en blick, ett ansikte, en doft, en person som du tycker är attraktiv eller sensuell, etc.
- Frånkoppling från resten av kroppen, alla känslor är centrerade i könsorganen och hjärnan, utan någon ytterligare känsla i resten av kroppen.

8. **Passa på**

- Att prata om pornografi är ett utmärkt tillfälle att prata om sexualitet om det inte har gjorts tidigare. Kanske är det inte den möjlighet vi skulle vilja ha, men det är den som den moderna världen har presenterat för oss. Det är ett bra tillfälle att klargöra dina värderingar och prioriteringar.
- Dra nytta av musiken de lyssnar på, de sociala nätverk de använder, ett nyhetsobjekt, en annons, en serie eller film du tittar på tillsammans som en möjlighet att ta itu med dessa frågor. Till exempel: "Jag tyckte den här annonsen var rolig. Jag tror att flickan används för att sälja bilen, vad tycker du om det?"

I tonåren: vad ska man prata om?

Innehållet i konversationen om pornografi bör fokusera på format, innehåll och funktion

Format	Innehåll	Funktion
Visuellt och auditivt stöd (saknade sinnen) Pornografiska webbplatser: industri (reaktiv funktion) Video: inspelning, redigering, fiktion	Skådespelare och skådespelerskor är personer (empati) Saknar ömsesidig åtrå (smekningar, kyssar) "Falsa" sexuella reaktioner Coitocentriskt och fallocentriskt sex Ojämlighet män-kvinnor (åtrå) Förvirringssex - sexuellt våld Pornnormalisering Normalisering av ålderskillnad män-flicka Normalisering av överkliga kroppar Inget samtycke Använd inte preventivmedel	Tjänar till att underhålla och upphetsa allmänheten Det tjänar inte till att informera eller lära sig om sexualitet

När det gäller **formatet** är stödet för pornografiskt material audiovisuellt, så det bygger på sinnen för syn och hörsel (och ibland bara syn). Det är viktigt att förklara att denna brist på sinnen innebär en förlust av information, vilket inte motsvarar verkliga sexuella relationer (beröring, smak, doft). Det är också viktigt att de förstår att bakom pornografiska webbplatser finns en bransch som i allmänhet har en reaktiv funktion (våldsamma eller kränkande videor tas bort efter ett eller flera klagomål). Slutligen involverar pornografiska scener videoinspelning, montering och redigering, så att de inte visar tidpunkten eller svårigheterna som kan uppstå i ett sexuellt förhållande (förlust av erektion, smärta under penetrering, dilatationsrytmer etc.). Således, som vuxna, vet vi att porr är en överklig representation av sex. Samtal om preventivmedel, samtycke och kommunikation förblir ofta utanför skärmen, men fortsätter att vara grundläggande i de möten vi upplever i det verkliga livet. Föräldrar och lärare kan förklara denna punkt genom att göra en jämförelse med filmer: "Porr blir till på samma sätt som Star Wars och Harry Potter. De har anställt proffs. De ger dem ett manus. De filmar en scen. Vad de representerar är inte på riktigt, utan en fantasi."

När det gäller **innehållet** är det också nödvändigt att generera tillräckligt kritiskt tänkande hos ungdomar. Först och främst att porrskådespelare och skådespelerskor också är människor (mentalisering och empati för att skilja mellan smärta och njutning). Dessutom är det viktigt att påpeka för barn att de kroppar och könsorgan som visas inte är normala eller vanliga (stora bröst och penisar, smala kroppar), så de ska inte tas som en referens eller en modell för jämförelse, eftersom det i verkligheten finns en stor mångfald av kroppar, former och storlekar. Å andra sidan är det viktigt att de förstår att det mänskliga sexuella svaret är "falskt" (låtsade orgasmer) och att sex uteslutande likställs med penetration (coitocentrisk), med fokus på mannens penis (fallocentrisk) och att dess slutliga mål är manlig utlösning. I denna mening är det enda viktiga att tillfredsställa mannen, och kvinnans njutning förpassas till andra plats (om den ens finns). Det är också anmärkningsvärt att i pornografi är sex helt avkontextualiserat (det visar inte förhållandet före den sexuella handlingen) och att det inte lär ut vikten av kommunikation under sex (möta behov, fråga sexpartnern om komfort eller önskan att fortsätta, sätta gränser etc.). Dessutom är sexuell säkerhet och hälsa inte viktigt i pornografi, eftersom användningen av kondomer inte lär ut som en normal praxis (risk för sexuellt överförbara infektioner och oönskad graviditet), och inte heller frihet från våld eller rätten till privatliv. Således orsakar det en förväxling mellan sexuellt våld och sexualitet. Sist men inte minst normaliserar pornografi prostitution och även att män i alla åldrar har sex med unga tjejer. Kort sagt, pornografi motsvarar inte det verkliga sättet att uppleva ett sexuellt möte.

När du förklarar porrens egenskaper är det användbart att kontrastera dem med tonåringar, konfrontera dem med verkligheten och med objektiv information. I tonåren upptäcker de sin egen sexualitet och njutning, så det är nödvändigt att anpassa sig till deras tidpunkt. I vissa fall kommer de att bli förvirrade, i andra fall kommer de att vara oroliga för att inte kunna leva upp till vad de har sett, eller vad de förväntas göra i sitt första sexuella förhållande. Återigen är kritiskt tänkande viktigt för att hjälpa dem att ifrågasätta sina egna önskningar, så att de upptäcker sin egen sexualitet, och att detta är så lite betingat som möjligt av de förväntningar som pornografi genererar.

Slutligen, när det gäller pornografins **funktion**, är det viktigt att göra skillnad mellan upphetsning och sexuell utbildning: pornografi har funktionen att upphetsa allmänheten och underhålla, det tjänar inte till att informera om eller lära sig vad sexualitet är.

PRAKTISKA AKTIVITETER



Familjer

Aktivitet 1. Samtal i fyra steg.

Steg 1. Läs mer om pornografi

Efter att ha läst denna dokumentation, tillsammans med en del av den bibliografi vi rekommenderar, kommer du att ha den kunskap som krävs för att närma dig detta ämne.

Steg 2. Reflektera över dina egna koncept

Innan du börjar en konversation om sex, sexualitet och pornografi med ditt barn, reflektera över:

- Hur definierar du sex och sexualitet?
- Vad betyder dessa begrepp för dig?
- När du var barn, pratade du någonsin med en vuxen om sex och sexualitet?
- Vad är din konsensusidé?

- ✓ Om ja
 - *Vid vilken ålder?*
 - *Var det ditt initiativ eller deras?*
 - *Vad fungerade bra/mindre bra?*
 - *Hur kändes det?*

- ✓ Om inte
 - Vad tror du hindrade dig från att göra det?
 - Pratade du någonsin med någon annan?
 - Med vem?
 - Hur kändes det?

- Känner du dig bekväm med att prata med andra människor om sex?
- Vill du att din son eller dotter ska ha samma antaganden, åsikter, värderingar och erfarenheter som du om sexualitet och sexliv?

Steg 3. Skapa en säker miljö för konversationen

- Normal situation: promenader, matlagning, shopping, i bilen.

- Intimitet: att det inte finns några andra som lyssnar på konversationen.
- Empati med barnet: förstå hans/hennes nyfikenhet och förlägenhet.
- Om du kommer på dina barn med att titta på pornografi, försök att inte visa dem att du är ledsen, obekvämt, nervös eller upprörd.
- Om du märker att han/hon har problem med att prata om det med dig, respekterar du att han/hon behöver utrymme och frågar honom/henne vilken annan vuxen han/hon vill prata med.

Steg 4. Starta konversationen indirekt

- Börja prata om användningen av internet, datorspel, sociala nätverk.
- Prata om pornografi i allmänhet, vad de har hört i skolan från andra barn.
- Använda andra dagliga situationer (filmer, serier, annonser, webb).
- Tala alltid på ett sätt som är stödjande och ledsagande och aldrig för att döma.
- Var inte rädd för att visa din osäkerhet.
- Språk och innehåll anpassas till varje ålder.

Det är viktigt att skilja på ämnen att prata om enligt ålder:

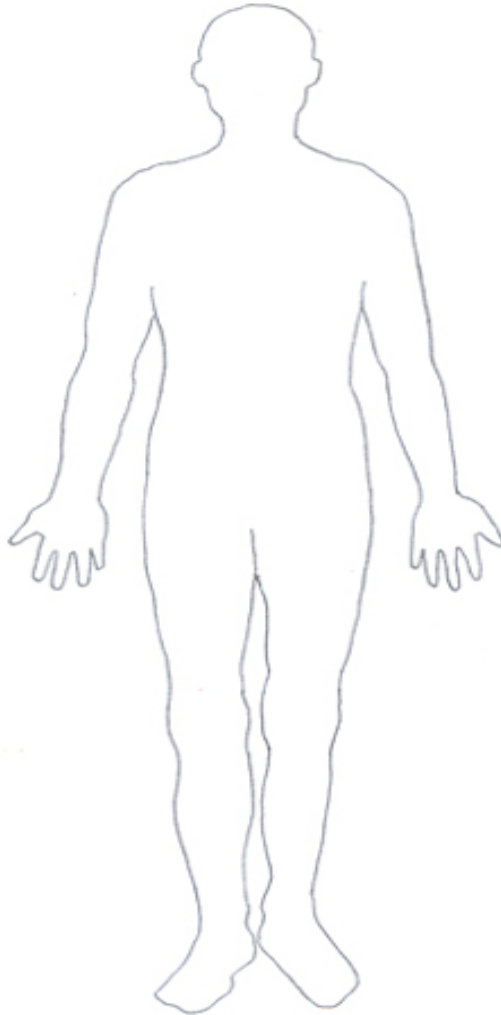
För barn just under tonåren (9-12 år)	Tonåringar. (13-18 år)
<p>Gränser och integritet</p> <p>Samtycke</p> <p>Hantering av digitala enheter</p> <p>Sociala nätverk</p> <p>Surfa med vänner online och offline</p>	<p>Fysisk, psykisk och sexuell hälsa</p> <p>Hälsosamma relationer</p> <p>Samtycke</p> <p>Toxisk maskulinitet/normer för maskulinitet</p> <p>Könsrelaterat våld mot kvinnor och dess olika former</p> <p>Pornografi</p> <p>Sociala nätverk</p> <p>Sexting och digitala fingeravtryck</p>

Aktivitet 2. Mäta temperaturen

Rytmerna hos varje barn är olika. Varje fall är unikt, så det är nödvändigt att "mäta temperaturen" för att veta hur det är. Av denna anledning, som vi har sett ovan, starta inte konversationen genom att prata direkt om pornografi eller genom att ta för givet att de redan har sett det. I denna mening kan du börja med undersökande frågor innan du direkt tar upp pornografi, till exempel följande:

- Var/hur lärde du dig om sex och sexualitet?
- Vad borde människor i din ålder lära sig om sex och sexualitet?
- Vilka ämnen vill du lära dig mer om?
- Vem kan du prata med om du har frågor eller funderingar om sexualitet?
- **Har du någonsin tittat på pornografi?**
- Vad har du lärt dig av pornografi?
- Hur kändes det under/efteråt?
- Tror du att du påverkas av pornografi?
- Tror du att andra människor påverkas av pornografi?

Aktivitet 3. Kroppszoner: trafikljus



1. Ge ritningen av människokroppen och pennorna till barnet/tonåringen.
2. Berätta för barnet/tonåringen att han/hon med tre olika färger ska rita en bild av vilka delar av kroppen som kan eller inte kan vidröras av andra människor. Förklara att människor ofta rör vid varandra på olika sätt, till exempel kramar, kysser, skakar hand, etc. Förklara att det finns människor som inte gillar att kramas och föredrar att skaka hand; vissa människor föredrar korta kramar, andra gillar inte att röra vid varandra alls, men problemet är att människor inte kommunicerar med varandra och det är svårt att sätta gränser.

3. Förklara vad färgerna betyder, dvs. rött betyder "inte bra", gult betyder "inte säker, kanske" och grönt betyder "helt bra".
4. Be barnet att färglägga de delar av kroppen där han/hon mår bra när de berörs med färgen grönt.
5. När de är färdiga med att rita, fråga hur barnet/tonåringen har känt och betona vikten av en öppen dialog om gränserna mellan människor som ett sätt att visa att de bryr sig om och respekterar varandra. Reflektionsfrågor:
 - Vilken typ av kontakt kan det vara på detta område? Har du någonsin upplevt en sådan kontakt? När?
 - Är denna typ av beröring vanligt bland människor i allmänhet, eller bland barnets/tonåringens vänner i synnerhet? Vet du vad dina vänner tycker/känner om att bli berörda på detta sätt?

Lärare

Aktivitet 1. Mäta temperaturen

Rytmerna hos varje barn är olika. Varje fall är unikt, så det är nödvändigt att "mäta temperaturen" för att veta hur det är. Av denna anledning, som vi har sett ovan, starta inte konversationen genom att prata direkt om pornografi eller genom att ta för givet att de redan har sett det. I denna mening kan du börja med undersökande frågor innan du direkt tar upp pornografi, till exempel följande:

- Var/hur lärde du dig om sex och sexualitet?
- Vad borde människor i din ålder lära sig om sex och sexualitet?
- Vilka ämnen vill du lära dig mer om?
- Vem kan du prata med om du har frågor eller funderingar om sexualitet?
- **Har du någonsin tittat på pornografi?**
- Vad har du lärt dig av pornografi?
- Hur kändes det under/efteråt?
- Tror du att du påverkas av pornografi?
- Tror du att andra människor påverkas av pornografi?

Aktivitet 2. Pornografi och samhälle

Porrkultur: det dolda budskapet i media

Syftet med övningen är att ge studenterna möjlighet att reflektera över objektivering och hypersexualisering av kvinnor och flickor i dagens media och hur detta påverkar samhällets syn på kvinnor.

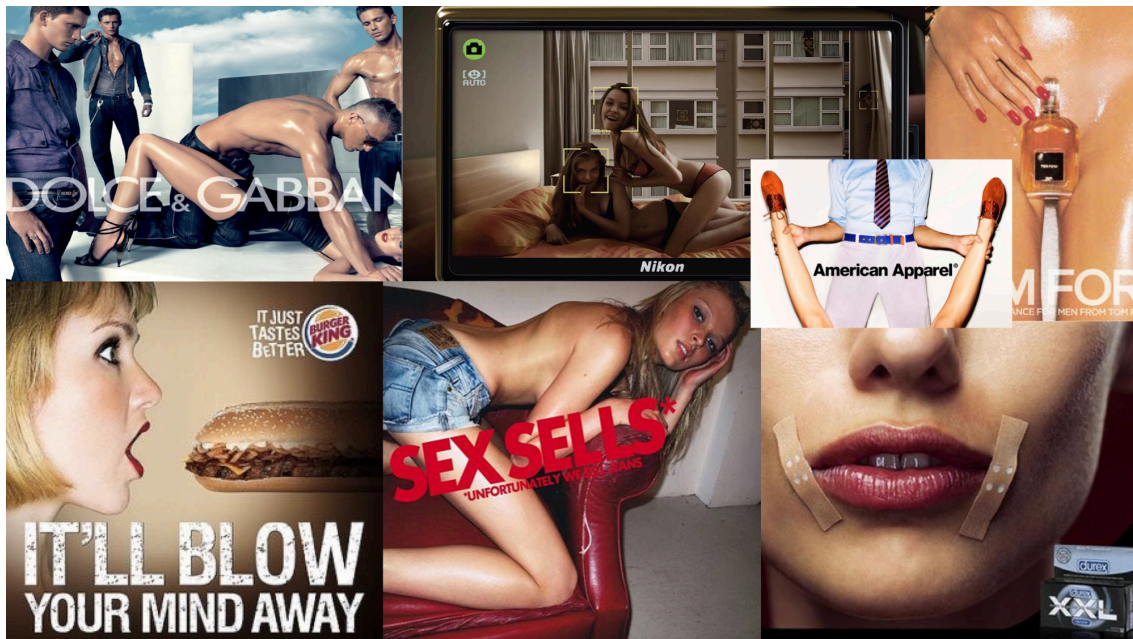
Längd: 30 min

Instruktioner (5 minuter):

1. Dela upp klassen i blandade grupper (helst 4-5 personer per grupp). Notera: *viktigt gemensamt arbete flickor/pojkar.*
2. Ge grupperna en komplett uppsättning av olika reklambilder.
3. Ge följande instruktioner till eleverna:

- Varje grupp, reflektera i 10 minuter över vad ni ser på bilden. Vilket budskap förmedlar bilden ni ser? Vad säger bilden om män? Och om kvinnor?
- Skriv ner dina reflektioner och argument för att dela dem senare med de andra grupperna.

4. Delning (15 minuter)









FATTI IL CAPO.



AMARO DEL CAPO. PRETENDETELO GHIACCIATO.

LA DIAMO A TUTTI
...L'ADSL, DOVE NON C'È.

A woman in a dark bikini is shown from the waist up, standing in a pool of water. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.

WiFi
ZONE

CONNETTI 

800-32 12 96

Aktivitet 3. Pornografi och våld

Konsumtion av pornografi: Vad är våld?

Syftet med övningen är att få studenterna att reflektera över begrepp som många människor inte förknippar med våld, men som representerar kärnan i pornografibranschen och som normaliseras av pornografi.

Längd: 30 minuter

Instruktioner (5 minuter):

1. Dela upp klassen i flera grupper av samma storlek (helst 4-5 personer per grupp).
2. Ge varje grupp en fullständig text med följande ord (de kan också skriva dem på ett tomt papper):

NEDVÄRDERA	DISKRIMINERA	FÖRÖDMJUKA
OBJEKTIFIERA	AVHUMANISERA	NORMALISERA

3. Varje grupp måste reflektera över exempel på pornografi relaterade till varje sökord (15 minuter).
4. Delning (10 minuter).

Aktivitet 4. Vinnare och förlorare

Produktion av pornografi: vem vinner och vem förlorar?

Syftet med övningen är att reflektera över vem som vinner och vem som förlorar när det gäller produktion och spridning av pornografi och hur människor som deltar i produktionen av pornografi påverkas av det.

Längd: 30 minuter

Instruktioner (5 minuter):

1. Dela upp klassen i par.
2. Varje par måste prata i 10 minuter om vinnarna och förlorarna av pornografi. De ska ta ett tomt pappersark och dela upp det i två kolumner (vinnare och förlorare). De ska skriva ner sina tankar i respektive kolumner.
3. Dela idéer (brainstorming) och notera dem på tavlan. Varje par bör bidra med en idé per omgång (15 minuter):
 - Kan du förklara varför du tror att de är vinnare/förlorare?
 - Finns det andra grupper/personer som berörs av pornografi och som ännu inte nämns på tavlan?

VANLIGA FRÅGOR (FAQ)



Lärare och pedagoger

Varför är det mitt ansvar (som lärare/pedagog) att prata om pornografi med mina elever?

Idag är pornografi allmänt tillgänglig, lättillgänglig online och för det mesta helt gratis. Därför har många barn och tonåringar tillgång till pornografi från en mycket ung ålder. Att titta på porr har inte bara blivit ett vanligt fenomen bland ungdomar, men det är ofta den viktigaste (eller till och med den enda) källan till sexuell utbildning. Således spelar skolan en avgörande roll för att lära eleverna om sex och sexualitet fritt från våld och de skadliga effekterna av pornografi. Som lärare har du möjlighet att integrera kritiska samtal om pornografi och samtyckesbaserade samtal om sex och sexualitet i ditt arbete med studenter.

Faktum är att den senaste lagen om utbildning betonar känslomässig och sexuell utbildning för grundskole- och gymnasieutbildning (BOE, 2022; kungligt dekret 217/2022, 29 mars). Italien är en av de få medlemsstater i Europeiska unionen där sexualundervisning inte är obligatorisk i skolorna, trots detta rapporterade de tonåringar som vi i fokusgruppen talade med att vuxna (lärare, pedagoger och föräldrar) måste ta ledningen i denna fråga från 10-13 års ålder.

Kan jag inte bara prata om fina och positiva saker om sex? Varför ska jag fokusera på de skadliga effekterna av pornografi?

Sex kräver samtycke och ömsesidig respekt. Pornografibranschen är baserad på motsägelsefulla premisser och "lär" det motsatta. Eftersom vi vet att uppfattningar och förväntningar om sex hos många barn och ungdomar påverkas av pornografi, är det inte möjligt att prata bara om de positiva aspekterna av sexualitet utan att diskutera en av de viktigaste källorna till deras uppfattningar/förväntningar. Det är därför kritiska samtal om pornografi bör integreras i ämnet sexualundervisning (om detta ämne ingår i skolans läroplan) eller kombineras med andra samtal om sex och sexualitet som leds av pedagogisk personal.

Jag känner mig ensam i mina ansträngningar att ta itu med samtalet om pornografi med mina elever, jag behöver hjälp från mina kollegor (lärare/pedagogiskt vägledningsteam/ledning). Vad måste jag göra för att involvera dem?

Det finns några steg du kan ta för att involvera och motivera teamet att ta itu med pornografi och de skador det orsakar:

1. Det första steget: Prata med dina kollegor om hur din skola för närvarande arbetar för att ta itu med problem relaterade till sexualiserat våld och pornografi. Gör en lista över vad som redan görs och vad du vill göra inom en snar framtid ("lista över väntande uppgifter").
2. Råd om vad du ska göra:
 - ❖ Inta en aktiv hållning mot pornografikonsumtion och förklara för resten av teamet varför det är viktigt.
 - ❖ Kräv en pornografifri miljö i skolan som kan uppnås genom att installera verktyg och program som begränsar tillgången till porr och annat skadligt sexualiserat innehåll, inte bara för studenter utan också för lärare och annan skolpersonal.
 - ❖ Kräv utbildning om sexualiserat våld, inklusive pornografi, för all personal som arbetar med barn/tonåringar i skolan.
3. När du är klar med att skriva "att göra-listan", tillsammans med ditt team, tänk på vad som händer härnäst:
 - ❖ Kan du och ditt team göra allt på listan själva?
 - ❖ Vilka lokala aktörer kan hjälpa dig och din skola i detta arbete?
 - ❖ Hur kan du involvera hela din skola i detta arbete?

Familjer: fäder, mödrar och vårdnadshavare

Varför ska jag, som vårdnadshavare, prata med mitt barn om pornografi?

Många mödrar, fäder och vårdnadshavare har ingen kunskap om vad pornografi är idag, eller verktygen för att hantera frågor som rör det. Vissa vuxna tittar inte på pornografi och vet därför inte hur våldsamt och förnedrande det är. Andra konsumerar pornografi och är medvetna om våldet men känner inte till de många skador det kan orsaka. Många föräldrar och vårdnadshavare tror inte att deras barn tittar på eller har utsatts för pornografi och inser helt enkelt inte behovet av att agera, till exempel genom att debattera om pornografi eller använda verktyg för att begränsa tillgången till onlinepornografi.

Samtidigt kan barn och ungdomar ofta inte med ord beskriva aspekter relaterade till sexualitet, och vet därför inte hur man pratar spontant med sina vuxna referenser om sex eller pornografi. Idag vet många barn mer om pornografi än deras vårdnadshavare gör, men de får ingen vägledning i hur man relaterar till det. Just därför är det så viktigt för föräldrar och vårdnadshavare att få relevant kunskap om ämnet pornografi och dela den med sina barn. Det är också viktigt att få mer information om sätt att begränsa tillgången till onlinepornografi hemma och att börja använda specifika program/verktyg för detta ändamål.

Skulle det inte vara tillräckligt att installera pornografifilter på mitt barns enheter? Om de inte har tillgång till pornografi alls, varför ska jag prata med dem?

Att använda verktyg för att begränsa ditt barns tillgång till onlinepornografi är en mycket bra idé. Samtidigt kan du aldrig garantera att ditt barn inte kommer i kontakt med pornografi på ett annat sätt, till exempel genom sina vänner och/eller i skolan. Även om barn inte vill titta på pornografi, utsätts många av dem för det genom sin kamratgrupp. Därför är det inte en fråga om "ja/nej" utan om "när" ditt barn kommer att få tillgång till pornografi.

Nationellt sett har 56,4 % av ungdomarna mellan 12 och 18 år konsumerat pornografi. Dessutom uppstår den första kontakten med pornografi vid 8 års ålder och vid 14 års ålder blir det ett vanligt konsumtionsmönster (Ballester et al., 2019). Därför bör minderåriga inte lämnas ensamma att surfa onlinepornografi för att försöka få en uppfattning om det: de behöver hjälp och vägledning från ansvarsfulla vuxna, och föräldrars och vårdnadshavares roll är avgörande.

Varför kan inte skolan ta hand om kritiska samtal om pornografi istället för föräldrarna eller vårdnadshavarna? Borde det inte vara skolans ansvar?

Det är sant att skolan bör ta på sig ansvaret för att tillhandahålla en affektiv-sexuell utbildning kritisk till pornografi. Det handlar dock om att ingripa som allierade, så att lärare och familjer går samman för att utmana pornografi och förhindra dess negativa effekter på barn och tonåringar.

Därför är det lika viktigt för lärare och föräldrar att få relevant kunskap om ämnet, utbyta erfarenheter och om möjligt arbeta tillsammans för att ge barn och ungdomar adekvat information om pornografi och dess skadeverkningar samt om sex och sexualitet i allmänhet. Pornografi är mycket närvarande i deras dagliga liv, och för att utmana dess inflytande måste kunskap och färdigheter i detta ämne, som tas emot i skolan, bekräftas och förstärkas hemma, och vice versa.

BIBLIOGRAFI



För barn och tonåringar

- Barbé, A., Carro, S. & Fortuny, N. (2012). *Cosquillas/Pictolles*. Stockholm: Bellaterra.
- Benini, V. (2020) Senza tabù. Il mio corpo (kom funziona). Il piacere (kom si fa). Stockholm: Fabbri Editori
- Calaf, M. & Fuentes, M. (2011). *Tu, jo i el pit/Tú, yo y el pecho*. Teneriffa: Ob Stare.
- Catalán, M. & Rodríguez, M. (2018). *El primer joc d 'en Jan i la Marina*. Barcelona: Pol·len.
- Harris, R. (1999). *¡Es alucinante! / És al·lucinant!*. Barcelona: Serres.
- <https://www.amazon.it/crescendo-Programma-educazione-sessuale-7-10/dp/8804736119>.
- https://www.amazon.it/lamicizia-lamore-Programma-educazione-sessuale/dp/8804736151/ref=cm_cr_ar_p_d_product_top?ie=UTF8
- <https://www.ibs.it/libro-della-vagina-meraviglie-misteri-libro-nina-brochmann-ellen-stokken-dahl/e/9788829705313>
- <https://www.wlamore.it/sezione-adolescenti>
- Joannides, P., Gröss, D. (2009). *Generazione sex. La guida felice al sesso ancora più felice*. Stockholm: Il Saggiatore
- JuanolO. (2008). *Ens agradem!*. Valencia: Tàndem.
- Lienas, G. (2014). *El diari vermell de la Carlota*. Barcelona: Empúries.
- Maxeiner, A. Kuhl, A. (2011). *En Família!* Barcelona: Takatuka
- Peitx, M. & Losantos, C. (2016). *Mía se hace mayor/La Mia es fa gran*: Barcelona: Juventud.
- Peitx, M. & Losantos, C. (2018). *Bruno se hace mayor/El Bru es fa gran* Barcelona: Juventud.
- Romero, C. & Marín, F. (2014) *El libro rojo de las niñas*. Teneriffa: Ob Stare.
- Romero, C. & Marín, F. (2016) *El libro dorado de los niños*. Teneriffa: Ob Stare.
- Rossi, R., Balducci, G. (2021). *Vengo prima io. Guida al piacere e all 'orgasmo femminile*. Segrate: Rizzoli
- Salvia, A. & Mateu, A. (2018). *El baile de la vida en las mujeres. Un recorrido por nuestras etapas vitales al natural*. Artaza: La Fertilidad de la Tierra.
- Salvia, A. & Torrón, C. (2020). *El semen mola (pero necesitas saber cómo funciona)*. Barcelona: Montena.
- Salvia, A. & Torrón, C. (2020). *La regla mola (si sabes cómo funciona)*. Barcelona: Montena.
- Serrano, M., Serrano, M. & Serrano, J. (2012). *Mamá, me ha venido la regla*. Madrid: Mandala.

Trepat, C. & Salvia, A. (2012). *El tesoro de Lilith/El Tresor de Lilith*. Barcelona: Trepat Casanovas.

Von der Gathen, K. & Kuhl, A. (2021). *Explica-m'ho tot*. Barcelona: Takatuka.

Von der Gathen, K., Kuhl, A. & Delgado, M. (2016) *Cuéntamelo todo: 101 preguntas realizadas por niños y niñas sobre un tem apasionante*. Barcelona: Takatuka.

Von der Gathen, K., Kuhl, A. & Soler, A. (2018) *La vida amorosa de los animalses/La vida amorosa dels animals*. Barcelona: Takatuka.

För familjer och lärare

Alario, M. (2021). *Política sexual de la pornografía. Sexo, desigualdad y violencia*. Ediciones Cátedra.

Ballester, L. y Orte, C. (2019). *Nueva pornografía y cambios en las relaciones personales*. Editorial Octaedro.

Cobo, R. (2020). *Pornografía. El placer del poder*. EDICIONES B.

Instituto de las mujeres. (2020). *La sexualidad de las mujeres jóvenes en el contexto español. Percepciones subjetivas e impacto de la formación*. [Arxiu PDF]. Tillgänglig på: https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaEstudiosInvestigacion/docs/Estudios/La_sexualidad_de_las_mujeres_jovenes.pdf

Generazioni Connesse
www.generazioniconnesse.it

Love is Respect
www.loveisrespect.org

Kaspersky. (2022). *Familia Segura*. Tillgänglig på: <https://www.kaspersky.es/blog/familiasegura/>

Rädda barnen. (2017). *Respostes fàcils a preguntes difícils: guia d'educació sexual integral per a famílies*. Barcelona. Rädda barnen. Tillgänglig på: <https://salutsexual.sidastudi.org/ca/registro/a53b7fb35fd89d93015ffd34c34f0063>

Rädda barnen. (2020). *(Des) información sexual: pornografía y adolescencia*. [Arxiu PDF]. Tillgänglig på: <https://www.savethechildren.es/informe-desinformacion-sexual-pornografia-y-adolescencia>

Talita NGO. (2018). *10 myths about porn*. Tillgänglig på: <https://prostitutionresearch.com/10-myths-about-porn/>

<https://www.wlamore.it/bibliografia-progetto>

Telefono Azzurro
www.azzurro.it