



Emotionell utbildning – verktygslåda för ungdomar i grundskolans 5:e och 6:e klass

HANDBOK FÖR LÄRARE



Funded by
the European Union





Emotionell utbildning – verktygslåda för ungdomar i grundskolans 5:e och 6:e klass
HANDBOK FÖR LÄRARE

Framtagen av: Jasmin Finocchiaro och Laia Ezpeleta

Ansvarig organisation: Associació CONEXS Atenció, Formació I Investigació Psicosocials

I samarbete med: Centro di Ascolto Uomini Maltrattanti, European Network for the Work with Perpetrators, Fundacion Blanquerna, Unizon

Tryckår:: 2023

CONSENT – Combating ONline early access to Sexually explicit material and ENhancing Tools to foster youngsters' healthy intimate relationships
101049565 - CONSENT - CERV-2021-DAPHNE

Finansieras av Europeiska unionen. Åsikter och synsätt som presenteras i materialet står endast författare/författarna för; de speglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller den beviljande myndighetens åsikter och värdegrund. Varken Europeiska unionen eller den beviljande myndigheten kan därmed hållas ansvariga för dem.



**Funded by
the European Union**



Emotionell utbildning – verktygslåda för ungdomar i grundskolans 5:e och 6:e klass

HANDBOK FÖR LÄRARE

1. Ramverk	4
2. Den italienska kontexten	5
3. Den spanska kontexten	6
4. Kartläggning	7
5. Inledning och allmänna mål för Consent-verktygslådan	10
6. Verktygslådans specifika mål	10
7. Vad är den här verktygslådan till för? Några inledande överväganden.....	11
8. Verktygslådans struktur och metodik	12
9. Program för elever på 10–12 år (5:e och 6:e klass).....	13
Aktiviteter för elever på 10–12 år (5:e och 6:e klass).....	15
Appendix	36

1. Ramverk

Under 2000-talet står det europeiska samhället inför en brådskande utmaning i kampen mot könsbaserat våld. Rapporter från Europeiska unionens byrå för grundläggande rättigheter och EIGE avslöjar en hård verklighet: en av tre kvinnor i Europeiska unionen har upplevt fysiskt och sexuellt våld sedan 15 års ålder. Detta dystra landskap återspeglar behovet av att ta itu med detta problem som är djupt rotat i sociala och kulturella strukturer.

De rättsliga ramarna och förebyggande åtgärderna har dock visat sig vara otillräckliga inför denna utmaning. Könsbaserat våld har inte bara förödande konsekvenser för offren utan beräknas även kosta nästan 226 miljarder euro i EU. Dessutom har normaliseringen av våld och kränkande attityder inom pornografi på nätet identifierats som ett hot mot en sund sexuell utveckling hos unga, vilket representerar en oroande vändning i den samtida kulturen.

Huvudprojekt mål och syfte med verktygslådan för emotionell utbildning av ungdomar

I detta sammanhang framstår CONSENT-projektet som ett lovande initiativ. Projektet är grundat i samarbetet mellan stödtjänster specialiserade på könsbaserat våld, program för våldsutövande män, forskare och IT-specialister i Spanien, Italien, Sverige och Tyskland. Förutom sina grundläggande mål att främja sunda könsroller och förebygga våld, är CONSENT unikt i sitt revolutionerande tillvägagångssätt att utveckla en verktygslåda för emotionell utbildning av ungdomar, utformad i samarbete med lärare och utbildare. Den här manualen kommer inte bara att öka motivationen bland lärare att integrera verktygslådan i sitt praktiska arbete, utan den är också en integration av kunskap om könsbaserat våld, sexaffektiv utbildning och förebyggande av sexualiserat våld med den specifika kunskap som utbildare har om sina elevers egenskaper.

Strategier för verktygslådan och dess innovativa tillvägagångssätt

Denna verktygslåda är inte begränsad till en uppsättning övningar och utbildningsmaterial, det är en samling som omfattar övningar, videor, medvetenhetsmaterial, frågesporter, etc., lämpliga för att främja medvetenhet och förändra attityder. Det är fokuserat på erfarenhetsbaserat lärande, med utgångspunkt i framgångsrika modeller som Kompassen för icke-formell utbildning av ungdomar och kompassen för icke-formell utbildning av barn av Europarådet, med fokus på lärande genom direkt erfarenhet. Genom att skapa verktygslådan tillsammans med ungdomar och validera den genom ungdomspaneler har det säkerställts att den tillgodoser deras behov och perspektiv.

Denna verktygslåda för emotionell utbildning av ungdomar överensstämmer direkt med målen för CONSENT genom att vara ett innovativt och anpassningsbart verktyg för att utbilda unga människor om jämställdhet och sunda relationer. Genom att integrera direkta erfarenheter från unga individer blir det en viktig pelare i detta holistiska projekt, som ger en väg att ta itu med utmaningar relaterade till exponering för pornografi och normalisering av våld i relationer.

2. Den italienska kontexten

I Italien har sexualundervisning länge varit föremål för debatt och diskussion. Inom de fokusgrupper som genomförs i italienska territorier med ungdomar, finns det ett allt mer akut behov av att inleda diskussioner om sexualitet och relationer. Å ena sidan betonar unga, yrkesverksamma och vissa politiska personer vikten av att införa sexualundervisning som ett läroämne i skolan. Samtidigt möter detta ämne ofta utmaningar från andra aktörer.

Ur lagstiftningssynpunkt föreskriver inte italienska lagar specifikt sexualundervisning i skolor. Nationella utbildningsriktlinjer rekommenderar att sexualundervisning tas med i läroplanerna, men det slutliga beslutet överläts till lokala skolmyndigheter. Under de sista månaderna av 2023 föreslogs ett lagförslag om att införa sexualundervisning från grundskolenivå, men än så länge har förslaget inte gått igenom.

Med tanke på avsaknaden av en lag som kräver sexualundervisning i skolor och som ger direktiv i ämnet, ingår sexualundervisning varierande i italienska skolplaner. Medan vissa skolor erbjuder omfattande sexualundervisning, kan andra begränsa diskussioner till mänsklig biologi utan att ta upp relationella eller sociala aspekter. Ibland ingår pass för att diskutera sexualitet som leds av medicinsk personal, med fokus främst på risker förknippade med sexualitet som att förebygga sexuellt överförbara sjukdomar och oönskade graviditeter.

Dessutom finner lärare ofta att de hanterar ämnets känslighet utan särskild utbildning, vilket kan påverka undervisningens kvalitet negativt. Lärare beklagar ofta bristen på lämplig kompetens och utbildning för att kompensera för frånvaron av formell sexualundervisning. Faktumet är att lärarnas utbildning om sexualundervisning i Italien ofta är otillräcklig.

En annan utmaning är tillgången av ekonomiska resurser. Eftersom det inte finns någon lag som kräver sexualundervisning i skolor måste institutioner som vill erbjuda workshops eller lokaler för sina elever förlita sig på gratistjänster eller sträva efter att hitta nödvändig finansiering. Vissa skolor kan ha tillgång till utbildningsmaterial och externa experter för att förbättra sexualundervisningen, medan andra kan ha begränsade eller inga resurser tillgängliga. Denna skillnad kan påverka kvaliteten på tillhandahållna sexualundervisning.

Sammanfattningsvis är sexualundervisning i Italien en komplex fråga, som står inför utmaningar relaterade till lagstiftning, variation mellan skolor, lärarutbildning och tillgång till adekvata resurser. Dessa faktorer bidrar till en situation där sexualundervisningen kan vara inkonsekvent och ofta otillräcklig.

CAM:s erfarenheter

Presentationen av CONSENT-projektet i italiensk kontext stod till en början inför utmaningar angående föräldrarnas målgrupp, men samtidigt fanns ett högt deltagande från gymnasieelever som engagerade omkring 400 elever. Bland de mest intressanta ämnena var samtycke i intima/sexuella relationer och att diskutera sexualitet, inte bara i biologiska termer utan även i känslomässiga aspekter. Projektet fokuserade på hur nuvarande modeller uttryckta genom sociala medier och pornografi ofta påverkar ungdomar negativt. Ungdomarna uttryckte sin förmåga att diskutera dessa komplexa ämnen i ett sammanhang med förtroende och trygghet, så att de kunde engagera sig, reflektera och lära sig. Projektet var framgångsrikt i flertalet skolor och det har uppkommit önskemål om kontinuitet från både institutionerna och externa källor.

3. Den spanska kontexten

I Spanien råder det ingen tvekan om att sexualundervisning är en debatterad fråga, både i utbildningsområdet och sociala medier; det är en tydlig oro i samhället.

Sexualundervisning är juridiskt en tvärgående fråga med obligatorisk karaktär som bör ingå i läroplanen. Trots detta saknas regelbunden och stark handling. Sexualundervisning ges ofta av externa föreningar och organisationer som generellt är specialiserade på sexualundervisning. Bortsett från isolerade pass är det svårt att införa sexualundervisning transversellt i läroplanen vilket resulterar att det finns en stor variation i hur skolor arbetar med det, vanligtvis beroende på deras uppfattning om sexualupplysningens betydelse.

Dessutom finner lärare ofta att de hanterar ämnets känslighet utan särskild utbildning.

Inom ramen för detta projekt genomfördes olika fokusgrupper bestående av vuxna (vårdnadshavare och yrkesverksamma) och ungdomar. De flesta av grupperna bestod av pojkar och flickor mellan 13 och 18 år, samt en med grundskoleelever (mellan 10 och 12 år). Dessa diskussioner bidrog till vägledning för utvecklandet av den nuvarande verktygslådan.

När det gäller fokusgrupper med ungdomar bekräftar generellt dessa samtal den data som tidigare granskats. De kräver också av vuxna att inte bara förklara vad som är fel, utan också att ge några positiva exempel och referenser.

"NÄR DE FÖRKLARAR FÖR DIG ATT PORNOGRAFI INTE REPRESENTERAR VERKLIGHETEN SÅ FÖRKLARAR DE INTE VAD VERKLIGHETEN ÄR."

I samma linje kräver de konkretisering:

"VUXNA PRATAR OM SAMTYCKE OCH BEKRÄFTAR ATT DET ÄR NÖDVÄNDIGT I SEXUALITET, MEN HUR SER SAMTYCKE UT UNDER SEX?"

Vissa skillnader har påträffats mellan pojkar och flickor, där flickor generellt uttrycker mer oro om effekterna av porrkonsumtion.

"JAG TROR ATT OM DU TITTAR PÅ PORR INNAN DU HAR SEX, SÅ MÄRKER DU NÄR DU HAR SEX ATT DET INTE ÄR SAMMA SAK SOM DET DU HAR SETT I PORR [OCH DU MÅR DÅLIGT] SÅKLART KÄNNER DU INTE NJUTNING FÖR DU HAR EN ANNAN BILD I HUVUDET OCH DET ÄR INTE SOM DEN."

4. Kartläggning

Denna manual är baserad på en grundlig kartläggning och analys av befintliga bästa exempel inom området sexualundervisning med fokus på kritiska och faktabaserade samtal om pornografi och dess skadeverkningar. Sammantaget ingick 29 olika program och metodmaterial som utvecklats i Australien, Kanada, Sverige, Storbritannien och USA i kartläggningen. På grund av projektgruppens språkbegränsning valdes endast material på engelska och svenska ut för närmare granskning.¹

Som ett resultat av den genomförda kartläggningen valdes följande fem metodmaterial ut för djupgående analys då de erbjöd det starkaste forskningsbaserade och holistiska perspektiv till ämnet pornografi och dess skadeverkningar:

1. It's time we talked (Australia)

Det är ett våldsförebyggande initiativ som stödjer ungdomar, föräldrar, skolor, myndigheter och samhällssektorn att förstå och ta itu med pornografins inflytande. Detta initiativ inkluderar också en av de mest omfattande resurserna som kallas In the Picture, som stödjer

¹ Listan på alla metoder och program som ingick i kartläggningen hittar du i bilagan [på s 36](#).

gymnasieskolor att ta itu med påverkan av explicita sexualiserade bilder. Den ger riktlinjer, föreslagna strategier och ett brett utbud av praktiska resurser som ger skolor möjlighet att skapa en övergripande strategi anpassad till deras unika sammanhang.

2. Culture Reframed (US)

Det är ett program som syftar till att bygga motståndskraft hos unga människor mot hypersexualiserad media och pornografi genom att utrusta föräldrar/vårdnadshavare och lärare/utbildare med kunskap, färdigheter och konkreta metoder för att leda samtal om pornografi och dess negativa inverkan.

3. Fight the New Drug (US)

Det är en ideell organisation som ger individer möjlighet att fatta ett välgrundat beslut angående pornografi genom att öka medvetenheten om dess skadliga effekter. FTND innehåller också två specifika verktyg (Bark och Fortify) som kan användas för utbildning samt attityder och beteendeförändringar. Bark är en föräldrakontrollapp som ger föräldrar möjligheten att hantera alla aspekter av sina barns digitala värld. Barks utgåva för skolor tillhandahåller en övervakningstjänst för att skydda eleverna från digitala faror. Fortify är ett vetenskapsbaserat återställningsverktyg för att hjälpa individer att sluta med pornografikonsumtion genom omfattande utbildning, realtidsanalys och interaktivt stöd.

4. Reality Check (Sweden)

Det är ett våldsförebyggande initiativ som skapar och stärker ungas motståndskraft mot pornografins skadeverkningar genom att utrusta utbildare, andra yrkesverksamma och vårdnadshavare med kunskap och verktyg för att utbilda unga om de negativa effekterna av pornografikonsumtion, produktion och den sexualiserade kulturen som inspirerats av pornografiindustrin.

5. Sex and Relationships (Sweden)

Det är ett forskningsbaserat metodmaterial för skolor utvecklat av Sveriges Kvinnoorganisationer som främjar jämställdhet och frihet från våld i relationer.

Den genomförda kartläggningen och analysen av befintliga bästa exempel hjälpte CONSENT-projektet att förstå vad som fungerar bra/mindre bra för olika målgrupper, nämligen lärare/utbildare, föräldrar/vårdnadshavare och ungdomar, beroende på sammanhang, specifika kulturella och sociala miljöer, utbildningsformat osv. Kartläggningen visade att:

- Småskaliga material/program är mindre informativa och effektiva när det används enskilt, de bör istället inorporeras i eller sättas samman för att bilda en metod i större skala.
- En del av de småskaliga materialen som ingår i kartläggningen saknar heltäckande forskning och värdegrund. Det är problematiskt eftersom forskning och en gedigen och tydlig värdegrund hjälper till att möta motstånd och kritik samtidigt så de berör känsliga frågor inom ramen för sexualundervisningen.
- Definition av de centrala frågor som material/program fokuserar på är avgörande för att säkerställa samma förståelse för de problem och ämnen som ska behandlas/förebyggas. Att ta fram någon form av ordlista med huvuddefinitionerna är här en bra lösning.
- Material för alla målgrupper ska vara heltäckande och lätta att följa – gärna kortare och lättlästa texter, checklistor, faktablad, färdiga föreläsningar osv. Detta ger mer flexibilitet för lärare/utbildare och föräldrar/vårdnadshavare när det kommer till vad man ska prata om och hur man bygger upp samtal beroende på en specifik situation. Ett sådant smörgåsbord av metoder och verktyg underlättar för ovannämnda målgrupper att inleda pornografikritiska och samtyckesinformerade samtal om sex och sexualitet.
- Verktyg och material för interaktivt lärande för ungdomar är en nyckelfaktor då ungdomar blir mer engagerade i lärande och lär sig mer och bättre genom interaktion.
- För lärare/utbildare ger den så kallade "whole school approach" (där hela skolpersonalen, lokala icke-statliga organisationer och samhällen involveras) möjlighet att implementera pornografikritisk, samtyckesbaserad sexualundervisning i utbildningssystemet. Det gör i sin tur detta arbete mer hållbart och effektivt på sikt.
- För föräldrar/vårdnadshavare är checklistor och tips för förberedelser inför samtal om pornografi av stor betydelse för att de första stegen i att inleda pornografikritiska och samtyckesinformerade samtal barn ska bli smidigare och för att motverka jobbiga känslor före och under sådana samtal.

Alla angivna slutsatser och lärdomar togs i beaktande och användes i utvecklingen av CONSENT-manualen.

5. Inledning och allmänna mål för Consent-verktygslådan

Detta program har utformats inom ramen för Consent, ett europeiskt projekt baserat på fokusgrupper med ungdomar och utbildningspersonal som tillhandahåller sin expertis. Dessutom deltog en rådgivande panel bestående av elever mellan 12 och 16 år i processen att skapa programmet i samarbete med utbildningspersonal.

En första version av detta utbildningsprogram testades i skolor i Italien och Spanien. Det har reviderats baserat på utvärderingen av denna pilotimplementering, samt på feedback både från lärarna och de elever som deltog i den.

6. Verktygslådans specifika mål

- Att erbjuda verktyg för kritisk analys av användningen av pornografi med syftet att eleverna ska kunna integrera dem i ett sammanhang gällande ojämlikhet mellan könen.
- Att uppmuntra elever till kritiskt tänkande kring könsroller, stereotyper och speciellt hur dessa påverkar pornografi och hypersexualisering av kvinnor.
- Att reflektera över vikten av samtycke i sexuella relationer, samt vikten av kritiskt tänkande gällande pornografins påverkan och dess effekter på intima relationer.
- Att ge lärare och utbildningspersonal kunskap om pornografi som fenomen, samt att förbättra förmågan att upptäcka och hantera bruket av pornografi bland unga elever. Det slutgiltiga målet är att förbättra den affektiva och sexuella utvecklingen, samt att förhindra sexualiserade former av könsbaserat våld.

7. Vad är den här verktygslådan till för? Några inledande överväganden

Detta program syftar till att ta hantera pornografibruk och dess potentiellt skadliga effekter på affektiv-sexuell utveckling och konstruktionen av sexuella föreställningar. Det är inte ett omfattande program för sexuell och affektiv utbildning, eftersom sådana måste vara tvärgående och närvarande i alla undervisningsstadier och måste fördjupa sig i andra aspekter som lust och njutning. Vad gäller sexuell och affektiv undervisning kan en fokusering på endast pornografi dessutom leda till kontraproduktiva och oavsiktliga effekter, till exempel förstärkning av sexualundervisning baserad på restriktion och rädsla, samt avvisande av en positiv syn på sexualitet som inkluderar utforskning, nyfikenhet och njutning.

Slutligen är det bästa sättet att motverka effekterna av pornografibruk en omfattande och positiv sexualundervisning från barndomen.

Även om sexuell och affektiv utbildning handlar om mer än hantering av pornografi, presenteras ett sätt att hantera de möjliga effekterna pornografi kan ha på affektiv-sexuell utveckling.



Vad vet vi om pornografikonsumtions påverkan på ungdomars affektiva-sexuella utveckling?

62,5% av personer mellan 13 och 17 år har sett pornografi någon gång i sitt liv. Med hänsyn till könsuppdelade data har pojkar utsatts för pornografi i större utsträckning (87,5 % av pojkarna har sett sådan jämfört med 38,9 % av flickorna) (Rädda Barnen, 2020). De kvalitativa resultaten från Consent-projektets fokusgrupper med ungdomar överensstämmer med dessa resultat.

Pornografi är inte något som hittas endast när det specifikt söks efter, men det visas kontinuerligt och i olika former (annonsrutor, videospel osv.).

Den första kontakten med pornografi sker i **genomsnitt vid 12 års ålder** och **8,7% av ungdomarna** har haft tillgång till sådan före 10 års ålder (Rädda barnen, 2020). Detta innebär att den första kontakten med pornografi ofta föregår de första sexuella relationerna tillsammans med andra människor.

Den pornografi som minderåriga lättast har tillgång till motsvarar och representerar en i det stora hela heterosexuell och **könsojämlik föreställning**. Den förstärker också det **symboliska våldet** som är typiskt för denna kultur.

Att hantera pornografi och/eller dess konsekvenser kräver en tidigare etablerad väg som förbereder för detta. Därför uppmuntras en mer holistisk syn som syftar till att hjälpa eleverna att placera pornografi i sitt sammanhang och därmed föstra kritisk analys. För att hantera pornografi är det inte nödvändigt att tala om det specifikt. I stället är det användbart att ge sammanhang (könsroller och stereotyper, könsvåld, tabun kring sexualitet osv.) och att fokusera på de aspekter som förblir osynliga, till exempel bekräftande samtycke.

Detta program riktar sig till ungdomar mellan 10 och 16 år. Ändå är detta inte den enda åldersgruppen som påverkas av pornografi med våldsamt innehåll, särskilt mot kvinnor.

8. Verktygslådans struktur och metodik

Som nämnts ovan täcker programmet olika aspekter som kan vara användbara, både för att sätta den pornografi som ungdomar har tillgång till i ett sammanhang och för att kritiskt analysera den. Detta inkluderar bland annat diskussionen om könsroller och stereotyper, kulturen som hypersexualiserar kvinnor och vikten av kommunikation gällande sexualitet för att generera utrymmen där samtycke är närvarande.

Programmet innehåller 11 moduler. För varje modul, eller för varje grupp av moduler, finns det en föreslagen aktivitet för att arbeta med innehållet. Några av modulerna är utformade för att arbeta med tillsammans i en enda session och med samma aktivitet. Tiden för detta är dock flexibel, eftersom dessa ämnen ofta kräver mer tid och det alltid finns möjlighet att förlänga den tid som är avsedd för det diskuterade innehållet.



Varaktighet	11 moduler, implementerade i 8 sessioner på en timme vardera.
Metod	Varje modul – eller varje grupp av 2 moduler – består av en aktivitet för att underlätta ytterligare reflektion kring det diskuterade innehållet.
Huvudsyfte	Att överföra det som har upplevts, diskuterats och reflekterats över i klassen, samt de reflektioner som gjorts, till utrymmen utanför klassrummet.

9. Program för elever på 10–12 år (5:e och 6:e klass)



Modul 1	Introduktion och skapande av ett öppet och säkert utrymme
Modul 2	Känslor relaterade till sexualitet
Modul 3	Utforskning av kroppen 3.1 Ett universum av kroppar 3.2 Har alla kroppar samma känslor? 3.3 Vad gillar jag och vad gillar jag inte? 3.4 Antingen ja eller nej, det är inte så tydligt
Modul 4	Kommunikation och samtycke 4.1 Vi uttrycker och accepterar gränser. Hur känner vi av gränsen? 4.2 Vad är samtycke? Upplevelser med samtycke
Modul 5	Sexuella föreställningar
Modul 6	Könsstereotyper
Modul 7	Vad är könsbaserat våld?
Modul 8	Har vi hört talas om sexuellt våld?
Modul 9	Hantering av pornografi
Modul 10	Om det händer mig kan jag söka hjälp
Modul 11	Avslutning

För varje innehållsblock finns mål, en föreslagen tidpunkt och ett huvudbudskap som syftar till att nå eleverna.

Vad behöver vi tänka på när vi utför aktiviteterna?

- Det finns ett socialt sammanhang som normaliserar sexuellt våld mot kvinnor och tillgången till pornografi är självklar i detta sammanhang.
- Det finns en kontext som socialiserar på ett binärt och hierarkiskt sätt, som lär tjejer att tillfredsställa killars önskningar och lär killar att vara mittpunkten i förhållanden, att tillfredsställa sina egna önskningar och att behålla makten.
- Den vanligaste pornografin förstärker dessa aspekter.
- Alla människor påverkas negativt av könsocialisering och hypersexualisering. Detta innebär att de kan känna sig pressade till att leva ut en normativ och ojämlig sexualitet.



Vad önskar sig ungdomarna?

- Att vi talar klarspråk.
- Att vi sätter gränser för kommentarer som normaliserar sexuellt våld.



Observera!

Att hantera pornografibruk bland ungdomar innebär inte att man antar att pornografi är orsaken till allt sexuellt och/eller könsbaserat våld; det är inte möjligt att begränsa förklaringen till sexuellt våld till konsumtion av pornografi.

Aktiviteter för grundskolans 5:e och 6:e klass

MODUL 1:

Att skapa ett säkert öppet utrymme

Mål	Huvudmålet med denna introduktionsmodul är att skapa ett öppet och säkert utrymme för alla elever: <ul style="list-style-type: none">• Att skapa en lämplig inställning inför programmets start.• Att skapa en gemensam miljö mellan elever och lärare där det är möjligt att prata öppet, samtidigt som man sätter gränser för attityder och kommentarer som kan vara skadliga
------------	--

Tid	30 minuter
------------	------------

Utföring

Denna aktivitet görs i ett dialogcirkelformat:

1. Förklara syftet med de aktiviteter som kommer att utföras. Du kan förklara att vi i dessa sessioner kommer att prata om ämnen som sex, sexualitet, kroppar och påverkan av bilder som vi kan stöta på, ibland frivilligt och ibland ofrivilligt. Uttryck tydligt att målet inte är att bedöma personliga erfarenheter, utan att öka kritiskt tänkande för att undvika eventuellt svåra och/eller oönskade situationer.
2. Rama in och förutse möjliga känslor och reaktioner som prat om sexualitet kan generera. När vi pratar om dessa ämnen rör sig saker inom oss och vissa saker kan hända. Ibland kan känslor som skam, njutning, nyfikenhet eller till och med obehag uppstå. Du kan också berätta för dina elever att skratt och rodnad kan förekomma, eller till och med att det kan vara svårt för dem att prata och ställa frågor under diskussionen om dessa ämnen.
3. Om personliga erfarenheter dyker upp, be gruppen respektera integriteten för resten av människorna i gruppen.
4. Slutligen, be eleverna att skriva ner vilka värderingar eller attityder de behöver från gruppen för att känna sig bekväma och kunna ställa eventuella frågor, även om de känner sig generade.



TIPS
Det är viktigt att behandla tabun kring dessa ämnen. Om du känner dig bekväm som lärare kan du nämna att dessa saker händer även dig som vuxen.



NYCKELBUDSKAP

Inget skam- eller skuldbeläggande.

För att slutföra aktiviteten kan du introducera de olika ämnena i form av en tidtabell och även föreslå ett diagram likt följande som du kan återvända till i slutet av programmet:

VAD VET VI?	VAD VILL VI VETA?	?
...



I det här fallet bör du veta att detta program kanske inte kan svara på alla frågor som uppstår. Det bör dock alltid finnas en öppen dörr för att prata om sexualitet!



VAD INNEBÄR ETT SÄKERT UTRYMME OCH VAD KAN VI SOM LÄRARE GÖRA FÖR ATT SKAPA ETT SÅDANT?

Vi kan inte kontrollera alla attityder, kommentarer eller reaktioner från människorna i klassrummet. Därför kan vi inte alltid garantera att sådant som kan orsaka obehag inte händer i klassrummet. Vad vi kan göra – och vad vi har ansvaret att göra – är att sätta gränser.



Det kan hjälpa att tydliggöra att skadliga attityder eller kommentarer kommer att påpekas. Detta är för gruppens välbefinnande, eftersom det är en möjlighet att reflektera över dem tillsammans. Alla gör misstag.

MODUL 2:

Känslor relaterade till sexualitet

Mål	Att belysa tabut kring sexualitet och erbjuda en ram för elever att förstå varför sexualitet vanligtvis är förknippat med skam eller obehag, samt med andra förnimmelser och njutbara känslor.
------------	--

Tid	30 minuter
------------	------------

Aktivitet och Utföring: Känslor genom emojis

Visa emoticons och be eleverna att på flashcards ange vilka de förknippar med sexualitet.

Samla in information som namnger känslorna och reflektera över dem baserat på olika frågor. Vi kan också börja introducera vad vi kan göra om obehagliga känslor dyker upp, föreslå alternativ och uppmuntra känslomässig kommunikation.



NYCKELBUDSKAP

Samla mångfalden av delade känslor, betona mångfalden av känslor och acceptera dem alla (känslomässig validering). Det är naturligt att vi känner väldigt olika känslor kring sexualitet.

MODUL 3:

Utforskning av kroppen

Detta innehållsblock innehåller 4 moduler som kan organiseras i två sessioner, enligt följande:

Session 1 Modul 3.1 Ett universum av kroppar +
Modul 3.2 Har alla kroppar samma känslor?

Session 2 Modul 3.3 Vad gillar jag och vad gillar jag inte +
Modul 3.4 Antingen ja eller nej, det är inte så tydligt

MODULE 3.1: Ett universum av kroppar

Mål	Att främja en positiv syn på kroppsmångfald och att synliggöra andra kroppstyper. Att uppmuntra en kritisk reflektion över skönhetsnormer och estetisk press.
Tid	30 minuter

Utföring

Varje person i klassen, eller i grupper, ritar en människokropp under ledning av läraren. Eleverna ritar delar av kroppen samtidigt som läraren nämner dem. Efteråt placeras teckningarna tillsammans och eleverna tillfrågas om vad de olika personerna/figurerna som ritats av dem har gemensamt. Vägled reflektionen baserat på olika kategorier, och betona hur vår fantasi genererar normativa (socialt accepterade) kroppsbilder som utelämnar en mängd olika egenskaper. Led också med några frågor för att reflektera över skönhetsnormer och estetisk press.

Reflektion

Kategorier: hudfärg, funktionalitet och/eller närvaro av lemmar, typ av bröst, vikt eller smalhet, form på könsorgan, kroppshår.

Vad representeras inte i bilderna vi har skapat?

När vi reflekterar över de olika kategorierna ger läraren bilder på alternativ till normativa kroppar.

Alternativ

Visa eleverna en serie bilder med olika delar av kroppen. Det är viktigt att inte alla är vita eller hänvisar till egenskaper hos vithet, och de bör inte heller vara uteslutande normativa (ben eller armhålur med hår).



VAD KAN HÄNDA?

Att de flesta kroppar som representeras har normativa egenskaper (vit hud, köns-organ utan kroppshår, smala kroppar med alla lemmar osv.). Det är viktigt att göra detta märkbart och att namnge andra kroppsformer eller typer.

Att det är svårare att rita en vulva än en penis, eller att skam kan uppstå när de ritar de delarna av kroppen. Utan att döma att dylikt kan ha uppstått, bör läraren förmedla budskapet att eleverna ska försöka rita så bra de kan.



NYCKELBUDSKAP

Inga två kroppar är desamma och alla ska vara accepterade; mångfald är naturligt. Ibland underlättar inte de bilder vi ser, och de kommentarer vi gör eller hör, för oss att uppskatta vår kropp, men detta är ett problem för samhället som helhet och inte för vår kropp.



VARNING

Vi använder ofta ordet mångfald, inte som en synonym för universalitet eller för att namnge alla sätt att vara, utan för att betona vad som skiljer sig från normen. Detta är fallet gällande många saker. Särskilt i utbildningsvärlden har ordet mångfald genomsyrats av denna andra betydelse. Det är **MYCKET** viktigt att inte använda ordet mångfald bara för att prata om kroppstyper som inte är normativa.



BOK

Älska din kropp, Bel Olid.
Det är en berättelse som erbjuder bilder av mycket olika kroppar, från en uppskattande synvinkel och med en inbjudan att vara i våra egna kroppar.

MODUL 3: Utforskning av kroppen

MODUL 3.2: Har alla kroppar samma känslor?

Mål	Att bli medveten om att varje kropp fungerar annorlunda, även om det finns några grunder som de flesta människor delar när det gäller kroppskänslighet som kan generaliseras.
------------	---

Tid	30 minuter
------------	------------

Utföring

Med hjälp av teckningarna från den föregående modulen, be eleverna att efter eget val markera med en färg vilka delar av kroppen de tycker är känsligare.

Frågor att reflektera över

- Är känslighet alltid relaterad till njutbara känslor?
- Kan det vara så att känslighet och behagliga känslor förändras beroende på situationen?
- Kan det vara så att vi för samma kroppsdel gillar en typ av beröring men inte en annan?



När ett område är mycket känsligt är det känsligt för njutning, men också för obehagliga känslor. Om vi gillar en kroppslig känsla eller inte beror också på intensiteten i beröringen.



NYCKELBUDSKAP

När det gäller känslighet finns det interpersonella och situationsmässiga skillnader som kan avgöra om en känsla är behaglig eller obehaglig. Det finns dock vissa delar av kroppen (till exempel könsorganen) som utgör mycket känsliga områden för de flesta människor.

MODUL 3: Utforskning av kroppen

MODULE 3.3: Vad gillar jag och vad gillar jag inte?

Mål	Att bli medveten om vad jag gillar och vad jag känner att jag inte gillar, samt att bli bekanta med signalerna från våra kroppar.
------------	---

Tid	30 minuter
------------	------------

Utföring

Rita en (verklig eller imaginär) linje på marken och be eleverna att stå på linjen. På ena sidan av linjen finns "Jag gillar det inte" och på andra sidan "Jag gillar det". Vi nämner olika situationer runt den egna kroppen och eleverna ska ansluta sig till sina känslor för att kunna positionera sig på den ena eller den andra sidan.

Valfritt

Det kan vara så att ju närmare man står linjen, desto mer neutral är känslan gradvist.

NÅGRA EXEMPEL

Att bli stänkt med kallt vatten, känslan av en varm dusch, att få fötterna, armbågarna eller magen kittlade, att bli kramad när du är arg, viskningar i örat, nypningar osv.

Slutligen, dela de reflektioner som har uppstått.

NYCKELBUDSKAP

Ibland är det väldigt lätt att veta om en känsla är behaglig ("Jag känner att jag gillar det") eller obehaglig ("Jag känner att jag inte gillar det"), men det är inte alltid fallet och det kan variera beroende på situation, person och livsskede.

MODUL 3:
Utforskning av kroppen

MODULE 3.4: Antingen ja eller nej, det är inte så tydligt

Mål	Att främja idén om bekräftande samtycke.
Tid	30 minuter

Utföring

Att med hjälp av den tidigare dynamiken förklara att det kan vara svårt att lyssna på kroppen, men att det på en allmän nivå är möjligt att skapa 3 typer av globala känslor (enligt riktlinjen "känner ja, känner nej"):

Jag känner att det är ok, eller önskad kontakt

Förvirrande kontakt som får mig att tveka

Jag känner att det inte är ok, eller oönskad kontakt

Diskutera sedan vad du ska göra i var och en av dessa situationer och använd metaforen med trafikljuset, som kommer att användas senare.



Jag känner att det är ok, eller önskad kontakt, → grönt ljus, → fortsatt



Förvirrande kontakt som får mig att tveka → orange ljus → minska hastigheten och stoppa



Jag känner att det inte är ok, eller oönskad kontakt, → rött ljus → STOPP!

Denna aktivitet erhålls från guiden: "Känner ja, Känner nej"

https://ajuntament.barcelona.cat/infancia/sites/default/files/guiasentir_ca_acc_2_0.pdf



Du kan skapa en panel med en mänsklig siluett där man kan placera de tre färgerna och ett möjligt svar.



NYCKELBUDSKAP

Om du upplever en oönskad kontakt, kom ihåg att det inte är ditt fel och be om hjälp.

MODULE 4:

Kommunikation och samtycke

MODULE 4.1: Vi uttrycker och accepterar gränser. Hur känner vi av gränsen?

Mål	Att ha möjlighet att vara medveten och öka förståelsen för hur våra gränser känns, att främja förmågan att märka känslan av egna gränser i vår kropp.
------------	---

Tid	30 minuter
------------	------------

Aktivitet: Kramen

Utföring

Detta är en aktivitet av avslappnad visualisering, så det är nödvändigt att skapa en lugn och avslappnad atmosfär (miljöförändringar kan hjälpa, såsom mindre starkt ljus eller mjuk belysning i klassrummet, modulation av tonen i rösten, göra en gradvis introduktion till aktiviteten samtidigt som man förklarar vad som ska göras, spela mjuk musik utan ord).

Förklara för eleverna att de kommer att göra en aktivitet för att testa hur sinnet och kroppen kan hjälpa oss att identifiera våra gränser och vilka signaler från vår kropp vi kan uppmärksamma.

Förbered en tavla för att hålla ett permanent register över de känslor och signaler som de kommer att diskutera senare.

Version 1 (för klasser som är mindre mottagliga för avslappningstekniker)

Föreställ dig att du står framför en person som du älskar väldigt mycket, som du respekterar och som du vill krama för att visa din tacksamhet. Du ger en kram till personen. Men den här personen vill inte bli kramad. De säger inte detta med ord, men de visar med sin kropp att de inte vill ha eller uppskattar kramen.

- Hur visar personen med sin kropp att de inte vill?
Hur känns det att krama någon som inte vill bli kramad?
(skriv ner kroppssignalerna på den förberedda tavlan)

Föreställ dig nu att du står framför en person som du inte gillar och som inte verkar vara särskilt trevlig. Den här personen kramar dig nu.

- Hur känns det i din kropp när någon kramar dig även om du inte vill?
Hur visar du med din kropp att du inte vill bli rörd?
(skriv ner kroppssignalerna på den förberedda tavlan)

Slutligen, föreställ dig att du står framför en person som du gillar väldigt mycket och som också gillar dig mycket, ni vill båda krama varandra och ni gör det.

- Hur känns din kropp när du kramas av någon du vill bli kramad av?
Hur visar du med din kropp att du vill bli kramad?
(skriv ner kroppssignalerna på den förberedda tavlan)

Version 2 (för klasser som är mottagliga för avslappningstekniker)

I det här fallet är kärnan i aktiviteten densamma, men introduceras av en längre förberedelse av medveten uppmärksamhet på kroppen, baserat på tekniken för kroppsskanning.

Be eleverna att blunda och börja visualiseringen (om det finns utrymme kan du föreslå att de lägger sig ner på golvet, men detta kan göras sittande).



Den vägledande läraren säger:

“Vi ska ta en resa genom vår kropp, lyssna på den och märka vad den berättar för oss”.

Personen nämner delar av kroppen och säger: “Hur känns den här delen? Är det kallt, varmt, avslappnat ...?”



När vi har gjort en grundläggande skanning – från fötter, ben, höft, rygg, armar, nacke och till huvud – slutar vi med att uppmärksamma magen.

När vi väl har kommit fram till magen frågar vi eleverna: “och nu, föreställ dig att du finner en älskad person, att du tittar på den och du närmar dig den. Hur känns det? Kanske ler du, kanske inte ... föreställ dig nu att han/hon kommer för att ge dig en kram. Vad säger din kropp till dig?”

Ge dem utrymme att få kontakt med den här känslan och låt dem öppna ögonen igen. Sedan, efter att ha delat upplevelserna, föreslå andra situationer att föreställa sig (att bli kramad av en person vi inte gillar, eller att bli kramad av en älskad men i ett ögonblick när vi inte vill göra det – t.ex. för att vi är arga – eller vill krama någon som inte verkar vilja ha en kram).



OBSERVERA

Inte alla elever tycker att den här typen av övningar är lätta. Uppmuntra dem i början och gör det klart att det kan vara lättare eller svårare för vissa av dem att föreställa sig skeendena, att det inte är något problem om de inte förstår övningen eller om de inte kan följa kroppsskanningen. Men berätta för dem att även om det är svårt, måste de försöka vara tysta av respekt för sina klasskamrater. Du kan också föreslå att de lägger en hand på de nämnda kroppsdelarna för att underlätta kroppsskanningen. Gör det tydligt att varje upplevelse är bra, samtidigt som du påpekar att även om de har en fråga under kroppsskanningen så är det bättre att inte fråga och att låta övningen ha sin gång. Avsluta med de reflektioner som kommer upp, dela personliga erfarenheter och fyll i den förberedda tavlan. Förutom kroppens signaler, fråga vilka frågor som kan användas för att be om samtycke.

MODUL 4: Kommunikation och samtycke

MODUL 4.2: Vad är samtycke? Upplevelser med samtycke

Mål	Att reflektera över samtycke gällande kontakt med andra människor.
------------	--

Tid	30 minuter
------------	------------

Aktivitet: Trafikljuset

det rekommenderas att skriva ut en bild av ett trafikljus, eller 3 prickar: grönt, rött och orange.

Utföring

Återigen, ge en siluett av människokroppen till varje person och ta 3 färger (grön, röd och orange). Förklara att människor normalt berör varandra på olika sätt, till exempel genom att krama, kyssa, hålla händer etc. Samtidigt är vi ofta inte fullt medvetna om vad människor tänker och känner när vi rör dem. Det finns till exempel människor som inte gillar att bli kramade och föredrar att skaka hand, vissa människor föredrar korta kramar framför långa, andra gillar inte att bli rörda eftersom de är mycket känsliga osv.

Förklara betydelsen av färgerna:

- rött betyder "det är inte ok"
- orange betyder "inte säker, kanske"
- grön betyder "helt ok"

Fråga eleverna vilka delar av kroppen där "det känns bra att bli rörd, eller jag har inget emot det" (grönt ljus), vilka som genererar tvivel (orange ljus) och vilka som är de mest intima delarna som jag inte vill att andra ska röra (rött ljus).

Frågor att reflektera över (angående det gröna ljuset):

- Vilken slags beröring kan det vara? Gillar jag det alltid?
- Har barnet upplevt denna beröring och i så fall när?
- Är denna beröring vanlig bland människor i allmänhet, eller särskilt bland vänner eller nära och kära?
- Vet vi vad vänner tycker/känner om att bli rörda på detta sätt?



NYCKELBUDSKAP

Alla områden kan ändra färg beroende på situationen och de människor vi är med.

Det är mycket viktigt att börja övningen med den tydliga idén att ingen kan röra våra könsorgan, bröst eller områden som har markerats som mycket intima, förutom de som vi bestämmer att kan röra dem.

Det är också viktigt att påpeka att om någon, särskilt en vuxen, rör vid dessa områden måste de be om hjälp från en annan pålitlig vuxen.

MODUL 5:

Sexuella föreställningar (del ett)

Mål	Att reflektera över de nuvarande sexuella föreställningarna
Tid	30 minuter

Utföring

Med hjälp av stora pappersark eller tavlor, be eleverna att rita vad sexualitet är för dem. Detta är en inbjudan till fri association.

När teckningarna är klara analyseras de.

- Vad har vi ritat? Var lärde vi oss av vad vi har tecknat? Var fick vi dessa tankar ifrån?
- Om bilderna påminner om mer vuxna sexuella föreställningar kan du fråga gruppen: Varför tror du att dessa bilder kommer upp?
- I vad vi har tecknat, finns det några bilder som visar kramar, tillgivenhet eller smekningar?
- Finns det några teckningar som gör oss obekväma? Varför?
- Kan vi sätta ord på alla teckningar vi ser?



Om du under processen märker att pojkar och flickor har tecknat väsentligt olika bilder (till exempel har pojkar tecknat mer sexualiserade aspekter eller mer explicita bilder, eller så har flickor tecknat mer känslomässiga aspekter av sexualitet) kan du påpeka detta och be dem att tänka på varför detta händer.



NYCKELBUDSKAP

Sexualitet är en mycket bred upplevelse, den har olika aspekter och skiljer sig från sex.

Sexualitet inkluderar lust, tillgivenhet, smekningar osv.

MODUL 5:

Sexuella föreställningar (del två)

Mål Att fördjupa sig i begreppet samtycke, specifikt inom sexualitet.

Tid 30 minuter

Utföring

Genom ett rollspel, föreslå olika situationer som gör det möjligt att omfamna begreppet samtycke. Föreslå för en grupp elever att de kan representera olika situationer av social interaktion där en person säger "nej".

Du kan föreslå olika situationer och lägga till aspekter som att ändra åsikt.

EXEMPEL

En grupp människor firar en födelsedagsfest och det finns en tårta. Gruppen pressar en person att äta en bit tårta.

Frågor att reflektera över

- Var det enkelt att säga nej? Vad är känslan av att inte kunna säga nej?
- Vad skulle ni förändra med situationen, hur skulle ni förändra den?
- Hur är känslan av att pressa någon?

Du kan föreslå eleverna att upprepa situationen, men i det här fallet med de föreslagna ändringarna.



Om du sätter på dina könslinser kan du se om det är lättare eller svårare för människor att sätta press på någon beroende på deras könsocialisering.



VIDEORESURS

Consent: it's simple as tea
<https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8>



NYCKELBUDSKAP

Vi har alltid rätt att säga "nej" och vi kan göra det när som helst. Med andra ord kan vi ändra oss.

Det är inte alltid lätt att säga "nej" och ofta beror det på situationen (till exempel när vi är pressade är det svårt). Därför är det viktigt att fråga och inte bara anta vad den andra personen vill ha eller inte vill ha.

När någon sätter press på dig är den personen ansvarig för att ignorera samtycket.

MODUL 6:

Könsstereotyper

Könsstereotyper är förutfattade meningar som har byggts upp och överförs i samhällen över tid. De är kulturella och sociala konstruktioner som klassificerar människors egenskaper (beteendemässiga, fysiska, känslomässiga), delar in och associerar dem olika beroende på om de är män eller kvinnor och begränsar deras motsvarande möjligheter att utveckla vissa färdigheter.

Mål	Att presentera de vanligaste könsstereotyperna i vårt samhälle för att ta itu med de ojämlikheter de medför i följande moduler.
Tid	30 minuter

Aktivitet

Rita två siluetter på ett stort pappersark. Säg sedan vilken av dessa siluetter som är en tjej och vilken som representerar en pojke.



Du kan föreslå för eleverna att siluetter kan ritas med hjälp av deras egna kroppar. De måste bara följa siluetten med en penna. Detta är också en möjlighet att arbeta med samtycke till att en kamrat berör ens kropp med ett föremål, i det här fallet en penna.

När den här indelningen, som är binär, har gjorts, bygger vi karaktärer baserat på olika kategorier:

KROPP	INTRESSEN	TANKAR	KÄNSLOR	VAD GILLAR HEN?
--------------	------------------	---------------	----------------	------------------------

Frågor att reflektera över

- Var ser vi dessa stereotyper (annonser, videoklipp, videospel osv.)?
- Vad gör en pojke/flicka för att visa att han/hon är en pojke eller en flicka? Hur betar han/hon sig? Vad är den personliga kostnaden för en pojke eller en flicka för att leva inom de ramarna?
- Vad händer om en pojke/flicka kommer ut ur "könsrutan" och börjar bete sig på ett sätt som inte överensstämmer med vad ramarna anger?
- Hur kan han/hon behandlas av sin familj, kamrater och samhälle? Och hur kan detta påverka deras sexualitet?



NYCKELBUDSKAP

Även om vi vill att dessa stereotyper inte ska existera, är de fortfarande närvarande i samhället och påverkar ibland våra liv.

Det är okej att inte följa dessa stereotyper. För att känna oss fria att vara den vi vill vara är det viktigt att människorna omkring oss respekterar oss.

MODUL 7:

Vad är könsbaserat våld?

Mål	Identifiera det könsbaserade våldet som finns i vårt sammanhang.
Tid	30 minuter

Utföring

Rita ett isberg och fråga eleverna vilka könsskillnader de känner till.

I stora drag är de typer av våld som de kan komma på:

- Våld i intima relationer (psykologiskt, fysiskt, sexuellt)
- Sexuellt våld
- Ojämligheter i arbetsmiljön (lön eller arbetsfördelning) Ojämn fördelning av reproduktiva uppgifter.

Först och främst är det möjligt att det mest synliga våldet kommer att dyka upp. Härifrån, med hjälp av metaforen med isberget, föreslå att det finns andra former av ojämlikhet som vi kan se i vårt sammanhang och bjud in eleverna att reflektera över dem. I grunden finns könsstereotyperna som diskuterades i den föregående modulen.

Du kan nämna några exempel från deras verklighet, såsom ojämlik användning av bollen i spel eller sport, det ockuperade utrymmet på lekplatsen eller sexualiserande kommentarer ("du har en pojkvän/flickvän").



Det är möjligt att elever tenderar att namnge våld som förekommer mer i andra sociokulturella sammanhang. Det är viktigt att samla in och validera det, utan att förneka det våld som kvinnor upplever i andra sammanhang. Samtidigt måste vi bekräfta att våld också förekommer i vår kontext och att vi måste undvika att reproducera kulturella och rasistiska stereotyper.



NYCKELBUDSKAP

Slutsatsen är att könsstereotyper orsakar ojämlikheter. Dessutom återspeglas dessa ojämlikheter i vissa aspekter av sexualitet som lärs ut av vårt samhälle.

MODUL 8:

Har vi hört talas om sexuellt våld?

Vanligtvis har elever i 5:e och 6:e klass hört ord som våldtäkt eller sexuellt våld. Men innan du pratar om sådant är det nödvändigt att identifiera om så är fallet och vad de förstår när de hör talas om det.

Mål	Att förstå sexuellt våld inom ramen för könsbaserat våld på ett åldersanpassat sätt.
------------	--

Tid	30 minuter
------------	------------

Utföring

Detta är en fortsättning på det tidigare isberget. Med isberget från den föregående modulen som referens fokuserar du på sexuellt våld, med de olika ojämlikheter och formerna av våld som har dykt upp. Du kan fråga:

- Vad vet vi? Var har vi hört talas om det?
- Finns det något vi inte förstår?
- Tror du att pojkar och flickor påverkas på samma sätt att höra nyheter eller kommentarer om det? Vilka är skillnaderna?



Detta är en möjlighet att identifiera hur diskurserna kring sexuellt våld hänger samman med kulturen kring sexuell terror. Kom ihåg att dessa diskurser inte heller hjälper oss.

En sak är att synliggöra våld, en annan är att förstärka hat-, terror- och kränkingsdiskursen.



NYCKELBUDSKAP

Det viktigaste är att veta att sexuellt våld har att göra med att bryta mot den andra personens gränser och att inte respektera samtycke. Det är aldrig ansvaret för den person som lider av det om de har satt gränser eller inte.

Vi betonar kopplingen mellan sexuellt våld och könsstereotyper, och understryker att vi inte kan förstå fenomenet om vi inte uppmärksammar det bredare sammanhanget med ojämlikhet mellan könen.

MODULE 9:

Att hantera pornografi

Även om de flesta eleverna förmodligen har hört talas om eller till och med blivit utsatta för pornografiska bilder, kommer vi i denna ålder att arbeta med hur pornografi påverkar kulturen, snarare än det specifika innehållet i de bilder de har sett. Om det finns någon som inte har exponerats för dylikt material, undviker vi på detta sätt att utsätta dem för nämnda innehåll och påverka dem.

Pornografins påverkan på kulturen hänvisar till alla de bilder som, även om de inte är uttryckligen pornografiska, hänvisar till sådana föreställningar. Dylik påverkan är närvarande i reklamkampanjer, tv, videoklipp osv. Detta är intimt sammankopplat med hypersexualisering av kvinnor.

I denna modul är det viktigt att påminna alla om att respektera andra och att lyssna med empati.

Mål	Att identifiera pornografiska element i barns kulturella referenser och produkter.
Tid	30 minuter

Utföring

Innan aktiviteten påbörjas kan du starta en konversation kring vad de redan vet om pornografi.

Fråga dem sedan om referenser eller vilket innehåll de brukar titta på (Tiktok, musikvideoklipp, videospelskaraktärer etc.).

Utgående från vad de visar dig, vägled reflektionen till följande punkter:

- Tror du att det vi kan se i dessa bilder liknar vad vi vet eller vad vi föreställer oss om pornografi?
- Hur representeras tjejerna i dessa bilder? Och killarna?
- Tror du att de representerar lika eller ojämlika relationer?



VAD KAN DU FÖRKLARA OM PORNOGRAFI I DEN HÄR ÅLDERN?

- Att pornografi inte är gjord för att utbilda eller lära oss om sexualitet.
- Att det är bilder för vuxna och att några av dem använder dem för njutning. Att de inte är verkliga.
- Att bilderna ibland visar våld mot kvinnor.
- Att i verkliga sexuella relationer ska alla människor känna sig trygga och bekväma att njuta.



NYCKELBUDSKAP

Pornografi är fiktion och är inte en korrekt representation av kön. Emellertid skildrar den ibland situationer som liknar sexuellt våld, utan att säga att det är det.

Pornografi visar inte samtycke eller åtrå som det sker i verkliga livet.

Det är möjligt att det någon gång, utan att man velat det, har dykt upp en bild på ens dator eller mobiltelefon. Detta är vanligtvis chockerande. Om detta händer dig är det bäst att berätta för en pålitlig vuxen.

MODUL 10:

Om det händer mig kan jag söka hjälp

Denna modul syftar till att ge de nödvändiga resurserna till unga om de inser att de har drabbats av en situation med sexuellt våld, eller om de har bevittnat någon i sin omgivning som upplever det.

Vänligen samla in kontaktuppgifter till relevanta stödlinjer och hjälptjänster för överlevare av mäns våld mot kvinnor samt våldsutövare som finns i din ort, region och land, särskilt de som riktar sig specifikt till ungdomar. Dela sedan ut listan på de stödlinjerna och hjälptjänsterna till dina elever.

VAD KAN DU GÖRA

Om en elev närmar sig läraren för att be om hjälp i processen att hitta stöd är det viktigt att inte tvinga personen, utan att vägleda personen enligt det protokoll som varje utbildningscenter har.

Skyll inte på dem, utan håll en aktiv övervakning.

Om en person upplever en våldssituation eller är vittne till den, både inom eller utanför utbildningscentret (eller om det inte är tydligt för dem, men de har uttryckt viss oro), är det viktigt för dem att be om hjälp från pålitliga vuxna och stödtjänster, eftersom det är deras rätt att få specialiserad vård.

NYCKELBUDSKAP

Kom ihåg att ansvaret aldrig ligger hos dem som upplever våldet, utan hos dem som begår det.

Det handlar inte om sexualitet eller sex, det handlar om våld. Det handlar inte heller om att sätta gränser, det handlar om att någon annan korsar dessa gränser.

MODUL 11:

Avslutning

Mål	Att leda till de slutliga konklusionerna och reflektionerna kring hela processen.
Tid	30 minuter

Utföring

Varje elev uppmanas att reflektera över den förvärvade kunskapen. Och att samtidigt tänka på nästa steg (du kan återskapa tankerutinen för den första dagen). För att göra detta uppmanas eleverna att skriva i tre kolumner och att tänka på den utbildning de har fått och skriva ner:

VAD JAG VISSTE INNAN	VAD JAG HAR LÄRT MIG SOM JAG INTE VISSTE	VILKA FÖRÄNDRINGAR JAG KOMMER ATT GÖRA I FRAMTIDEN, ELLER VART JAG VILL ATT KUNSKAPEN OCH REFLEKTIONEN SKA LEDA MIG
...

När alla har slutfört detta kommer det att delas för den sista slutliga reflektionen och avslutningen.



PÅMINN OM ATT DET...

...bästa de kan göra är att fråga sin familj eller skola om de har några frågor kring sexualitet.



NYCKELBUDSKAP

Att förstärka den förvärvade kunskapen och önskade framtida förändringar.

Bilaga

(Metod)material	Lärare/ utbildare	Föräldrar/ vårdnads- havare	Andra vuxna	Ungdomar	Barn 12+	Land
1. <u>It's Time We Talked: In the Picture</u> https://itstimewetalked.com/in-the-picture/	X	X		X		AU
2. <u>Pornography: talking about it with teenagers 12-18 years</u> https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/pornography-sexting/pornography-talking-with-teens#sharing		X				AU
3. <u>Catching on Later</u> https://fuse.education.vic.gov.au/ResourcePackage/LandingPage?ObjectId=3a7e444f-6e31-4a72-baf1-790bd6e4fe58&SearchScope=All	X					AU
4. <u>I heard it 'round the internet: sexual health education and authenticating online information</u> https://mediasmarts.ca/lesson-plan/i-heard-it-round-internet-sexual-health-education-and-authenticating-online-information	X					CA
5. <u>The Fourth R</u> https://youthrelationships.org/	X	X				CA
6. <u>In the age of Google, is sex ed. necessary?</u> https://mediasmarts.ca/blog/age-google-sex-ed-necessary	X					CA
7. <u>On the Loose: A Guide to Life Online for Post-Secondary Students</u> https://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/guides/on_the_loose.pdf	X					CA
8. <u>Relationships and Sexuality in the Media</u> https://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/lesson-plans/lesson_relationships_sexuality_media.pdf	X					CA
9. <u>Sexuality and Romantic relationships in the Digital Age</u> https://mediasmarts.ca/blog/sexuality-and-romantic-relationships-digital-age	X					CA
10. <u>Ses offline</u> https://www.argument.se/wp-content/uploads/ses-offline.pdf				X		SE
11. <u>Reality Check</u> https://reality-check.nu/	X	X		X		SE
12. <u>Sexochrelationer.se – methodological material on sex education</u> https://sexochrelationer.se/	X					SE

(Metod)material	Lärare/ utbildare	Föräldrar/ vårdnads- havare	Andra vuxna	Ungdomar	Barn 12+	Land
13. <u>Planet Porn: Making it easier to talk about porn</u> https://bishtraining.com/planet-porn/			Ansvariga vuxna			UK
14. <u>Sex and Relationships Education (SRE) for the 21st Century</u> https://www.sexeducationforum.org.uk/resources/advice-guidance/sre-21st-century-supplementary-advice	X					UK
15. <u>Pornography – tips on how to address in SRE lessons</u> https://www.tes.com/teaching-resources	X					UK
16. <u>Childline: Online Porn</u> https://www.childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/online-mobile-safety/online-porn/					X	UK
17. <u>We need to talk about pornography</u> https://www.amazon.co.uk/Need-Talk-about-Pornography-Relationships/dp/184905620X	X		Fritidspedagoger			UK
18. <u>Talking to your teen about porn</u> https://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/sex/porn		X				UK
19. <u>NSPCC: Online Porn</u> https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/online-safety/inappropriate-explicit-content/online-porn/		X				UK
20. <u>Worried about your child and online porn?</u> https://www.thinkuknow.co.uk/parents/articles/Worried-about-your-child-and-online-porn/		X				UK
21. <u>Sexualization of young people</u> https://web.archive.nationalarchives.gov.uk/ukgwa/20100408143023/http://www.homeoffice.gov.uk/documents/Sexualisation-of-young-people2835.pdf?view=Binary	X	X		X		UK
22. <u>The Mix: Porn</u> https://www.themix.org.uk/search/PORN/				X		UK
23. <u>Online Pornography</u> https://www.internetmatters.org/issues/online-pornography/		X				UK
24. <u>Your Brain on Porn</u> https://www.yourbrainonporn.com/	X	X		X		UK

(Metod)material	Lärare/ utbildare	Föräldrar/ vårdnads- havare	Andra vuxna	Ungdomar	Barn 12+	Land
25. <u>Culture Reframed: Solving the public health crisis of the digital age</u> https://culturereframed.org/		X				US
26. <u>How to Talk to Your Kids about Pornography</u> https://www.amazon.com/Talk-Your-Kids-about-Pornography/dp/0986370843		X				US
27. <u>Fight the New Drug</u> https://fightthenewdrug.org/about/	X	X		X		US
28. <u>Good Pictures Bad Pictures: Porn-proofing Today's Young Kids</u> https://www.defendyoungminds.com/product/good-pictures-bad-pictures				X		US
29. <u>Navigating Pornography Addiction: A Guide for Parents</u> https://static1.squarespace.com/static/5146816de4b04055d30999b8/t/569a9724d8af100e85072fb2/1452971860313/Navigating+Pornography+Addiction-A+Guide+for+Parents.pdf		X				US



Funded by
the European Union

