



# Ligga i eller ligga lågt?

*- ett spel om njutning, bekräftelse och andra anledningar till att ha sex*

**PEDAGOGISKT  
CENTRUM**  
GR Utbildning



**VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN**



# Sammanfattning

*Ligga i eller ligga lågt?* är ett spel som berör sex och relationer. Eleverna får i mindre grupper anta karaktärer som unga personer med skilda personligheter, vilka ställs inför olika sexuella situationer. I spelet får eleverna få ta ställning till hur deras karaktärer kommer agera, vilket ger en bra grund för diskussion och reflektion kring vad det finns för anledningar till att ha sex.

**Tid:** minst 60 min

**Antal elever:** 6-24 personer. Om ni är fler än 24 elever i klassen rekommenderar vi att ni delar upp i två olika omgångar då spelet kan upplevas långsamt och krångligt med många deltagare.

**Målgrupp:** Elever i årskurs 7-9 eller gymnasiet.

## Syfte

Spelets syfte är att behandla ställningstaganden, attityder och värderingar kring varför personer har sex. Det kan finnas många anledningar, så som bekräftelse, kärlek, njutning, gruppptryck eller tvång. I spelet får eleverna möjlighet till att nyansera sin uppfattning och upplevelse av sex. Genom att diskutera och analysera bakomliggande anledningar vill vi öka elevernas förståelse för att människor har skilda inställningar samt att vi ibland tar irrationella beslut. En sådan förståelse kan i förlängningen ge en mer sund och hälsofrämjande syn på sin och andras sexualitet.

# Översikt

Detta spel innehåller:

## Om materialet

- Pedagogiskt Centrum, GR Utbildning
- Kunskapscentrum för sexuell hälsa
- Om samarbetet

## Lärohandledning

- Lärares förberedelser
- Gemensamma förberedelser
- Genomförande
- Efterdiskussion
- Förslag på frågor vid efterdiskussion
- Hur du handleder spelet
- Överblick karaktärer
- Överblick dilemman

## Bilagor

1. Karaktärer
2. Dilemman

## Om materialet

*Ligga i eller ligga lågt?* är utvecklat av Pedagogiskt Centrum i samarbete med Närhälsan Kunskapscentrum för sexuell hälsa i Västra Götalandsregionen.

Materialet är © Copyright Pedagogiskt Centrum och Närhälsan Kunskapscentrum för sexuell hälsa 2013. Materialet får fritt kopieras och användas i utbildningsverksamhet så länge källa anges.

Version 1.0

### Texter och material

Åsa Nilsson, Sofia Reimer

### Layout

Carolina Dahlberg

## Pedagogiskt Centrum - GR Utbildning

Pedagogiskt Centrum verkar för skolutveckling i hela Göteborgsregionen. Pedagogiskt Centrum är en del av GR Utbildning och Göteborgsregionens kommunalförbund.

Avdelningen skapar och leder alltifrån enstaka temapass till omfattande och långsiktiga organisationsutvecklingsprojekt. Genom olika projekt och utbildningsinsatser kommer Pedagogiskt Centrum årligen i kontakt med omkring 40 000 personer som är verksamma inom skolan i samtliga skolformer. Kompetensen och erfarenheten är bred och täcker in bland annat skolutveckling, entreprenörskap, speldesign, processledning och digitala verktyg för lärande.

Pedagogiskt Centrum har mångårig erfarenhet av att utveckla upplevelsebaserade spel och metoder för skolan. Målet är att ge en meningsfull och lustfylld upplevelse för eleven som möjliggör diskussion och reflektion.

Läs mer på [www.pedagogisktcentrum.se](http://www.pedagogisktcentrum.se).

## Kunskapscentrum för sexuell hälsa

Närhälsan Kunskapscentrum för sexuell hälsa (KSH) har i uppdrag att förebygga STI (sexuellt överförbara infektioner), hiv, oönskade graviditeter och hepatiter inom Västra Götalandsregionen. Enhetens arbete baseras på ett rättighetsperspektiv där sexuell och reproduktiv hälsa är en självklar del i ett gott liv.

KSH arbetar med att utveckla strategier och handlingsplaner samt med projektföljning, verksamhetsutveckling, forskning och utvärdering. Grundläggande för enhetens arbetssätt är ett nära och förtroendefullt nätverksarbete med idéburna organisationer, hälso- och sjukvård, kommuner och andra regionala kunskapscentrum. Detta underlättar erfarenhets- och kunskapsutbyte i den dagliga verksamheten och skapar samsyn kring rutiner och förhållningssätt. Det medför också en inkluderande och tvärprofessionell ansats till och samordning av aktörer som arbetar med sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter i regionen.

Läs mer på [www.narhalsan.se/ksh](http://www.narhalsan.se/ksh).

## Om samarbetet

Hälso- och sjukvården har ett preventivt ansvar när det gäller ungas sexuella och reproduktiva hälsa och kommunen har ett uppdrag att arbeta hälsofrämjande och förebyggande där sex och samlevnad är en central del. KSH innehar ämneskunskap i sex och samlevnad, medan Pedagogiskt Centrum har skolutvecklingsfokus och förankring i den pedagogiska vardagen. Tillsammans har dessa två aktörer förutsättningar att utveckla sex och samlevnadsundervisningen i Västra Götaland.

Samarbetet har pågått sedan 2003 och är unikt på många sätt. Det är ett samarbete på strategisk och praktisk nivå mellan landsting och kommun där de båda organisationerna utvecklas genom varandras kompetens. Samarbetet har resulterat i ett stort antal utbildningar, temapass, föreläsningar och metodmaterial. Idag präglas samarbetet av KSH:s arbete med SRHR (sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter) och Pedagogiskt Centrums fokus på skolutvecklingsfrågor. Det innebär ett perspektiv på sexualitet och samlevnad som inkluderar genus och rättighetsfrågor och en metodik som ligger i linje med grund- och gymnasieskolans styrdokument.

Läs mer om samarbetet och vårt arbete på vår gemensamma webbplats [www.srhr.se](http://www.srhr.se).

# Lärarhandledning

## Lärarens förberedelser

Läs igenom alla spelets delar så att du förstår spelet. Läs särskilt noga igenom lärarhandledningen för att lättare kunna hitta rätt i texten under genomförandet.

Känn inte att du måste memorera alla karaktärer och problem utan se till att ha lärarhandledningen med dig under genomförandet och efterdiskussionen.

I Bilaga 1 finns fyra olika karaktärer som eleverna kan anta. En grupp om 3-4 elever har samma karaktär. Det är med fördel att flera grupper får samma karaktär, då det kan bli intressant att se om det uppkommer olika tolkningsmöjligheter och utfall kring samma karaktär.

Skriv ut det antal kopior av karaktärer ni behöver så att varje grupp får varsin.

I Bilaga 2 finns olika dilemman. De står inte i någon kronologisk ordning, utan du kan välja att använda de dilemman som ligger i linje med vad syftet med övningen är och vad du önskar diskutera.

Skriv ut det antal dilemman ni önskar använda. Varje grupp ska få varsin uppsättning av de dilemman du valt ut.

## Gemensamma förberedelser

Berätta för eleverna att de skall spela ett spel, men avslöja inte spelets syfte. Det betyder att eleverna inte behöver fundera på om de gör rätt eller fel och inte heller under spelets gång behöver fundera på de frågeställningar som besvaras i efterdiskussionen.

## Genomförande

Under spelets genomförande är det viktigt att du som lärare är målmedveten och tydlig i alla instruktioner. Genom att ha läst igenom materialet innan genomförandet kommer du med enkelhet kunna besvara elevernas frågor under spelets gång.

Ingen grupp är den andra lik, och under genomförandet så kan oväntade saker hända. Ta eventuella avbrott med lugn och led tillbaka eleverna till spelets handling.

Bara för att en elev inte pratar mycket under spelet innebär det inte att eleven inte tar del av upplevelsen. En elev som betraktar händelsen kan lära sig lika mycket som en som deltar aktivt.

Tänk på att observera vad som sker under spelet, hur de resonerar och agerar kring de olika dilemman. Detta är bra att som underlag i efterdiskussionen.

## Introduktion

Förklara att ni ska spela ett spel som berör hur en kan tänka och agera när det kommer till sex och relationer. Dela därefter in klassen i grupper om 3-4 elever. Dela ut en karaktär till varje grupp. I spelet finns fyra olika karaktärer och det gör ingenting om några grupper får samma karaktär. Förklara för eleverna att de ska börja med att läsa igenom sin karaktärsbeskrivning för att därefter gemensamt i deras grupp komma fram till tre ord eller meningar som beskriver karaktären.

Låt grupperna därefter presentera sin karaktär för de andra grupperna med de tre orden/meningarna. Anledningen är tudelad, dels för att eleverna ska känna ett ägandeskap över sin karaktär och dels för att de andra grupperna ska känna till de andra gruppernas karaktärer. När grupperna presenterat sin karaktär kan du som lärare ställa några följdfrågor, på så vis får eleverna träna på att "tänka" som sin karaktär.

*Betona att de hela tiden ska utgå från hur de tror att karaktären upplever situationen, inte hur de själva skulle upplevt situationen. De måste vara överens i gruppen över de val de gör.*

## Spela spelet

Förklara att de gemensamt i sin grupp ska ta ställning till olika dilemman som de ställs inför. **Betona att de ska svara som de tror att deras karaktär tänker och agerar, och inte hur de själva skulle ha gjort.** Dela ut det dilemma du valt ut till alla grupper. Ge grupperna några minuter att först läsa igenom dilemmat, för att därefter gemensamt i gruppen ta bestämma vad de tror att deras karaktärer gör och varför de tror det. Understryk att de ska vara överens i gruppen och att de därför kan behöva vrida och vända på varandras argument.

Alla grupper får sedan berätta för de andra grupperna hur de valt att agera, och varför de valde att göra just så. Fråga även hur deras karaktär känner och mår samt vad hen har för behov i just då. Ställ gärna följdfrågor till grupperna så att de får utveckla sina resonemang (se förslag på ämnen och frågor att beröra under Översikt Dilemman).

När alla grupper har berättat om sitt val är det dags för nästa dilemma som du valt ut.

*Alla har samma dilemman, men beroende på att de har olika karaktärer kommer de kanske handla olika i situationerna. Genom att de får berätta för varandra får de tal del av flera sätt att se på och agera i situationen.*

När du är nöjd med antalet dilemman som diskuterats låter du eleverna gå ur sina karaktärer genom att bryta för efterdiskussion. Samla alla så att ni sitter i en ring.

## Efterdiskussion

I efterdiskussionen sker större delen av lärandet. Genom en väl genomförd efterdiskussion kan gruppen använda sina erfarenheter under övningen och lyfta dessa till ett bredare perspektiv. Efterdiskussionen ska ta tid och det är därför viktigt att avsätta tid till denna, en rekommendation är minst 20 minuter.

Ett förslag är att under efterdiskussionen möblera rummet så att alla sitter i en ring. Det gör att alla ser varandra och blir också en tydlig markör att spelet är slut och att gruppen nu har gått in i en ny fas.

Efterdiskussionen är indelad i tre faser:

### Reflekterande

Efterdiskussionen börjar med reflektion, vilket handlar om att låta eleverna ventilera sina spontana intryck och sammanfatta sin upplevelse. Frågorna handlar om händelseförloppet, vad som var roligt, vad som var svårt och hur de upplevde olika delar av spelet. Den reflekterande fasen är viktig för att skapa ett bra underlag för senare faser i efterdiskussionen.

### Tolkande

Här skall eleverna få möjlighet att problematisera och analysera händelserna under spelet och se möjlighet till alternativa utgångar beroende på förutsättningarna. Hjälpt eleverna genom öppna frågor att sätta ord på sina känslor och erfarenheter som de upplevde i spelet.

### Generaliserande

I generaliseringsfasen lyfts elevernas reflektioner och upplevelser av spelet till ett större perspektiv. Här kan ni diskutera och dra paralleller med händelser utanför spelet och i samhället i stort.

Det är inte ett måste att under efterdiskussionen avsluta en fas för att påbörja en annan, utan man kan vandra fritt mellan de olika faserna beroende på vart gruppen för samtalet.

Eleverna kan ställa frågor till varandra, komma med spontana synpunkter eller föra diskussionen vidare snabbare än frågorna som står uppställda. Detta händer ganska ofta och är normalt. Om nödvändigt kan ni gå tillbaka till de reflekterande frågorna senare.

## Förslag på frågor vid efterdiskussion

### Reflektion

- Hur uppfattade ni spelet?
- Var det roligt? Svårt?
- Hur var det att i grupp försöka tänka som en annan person?
- Hur var det att komma överens i gruppen?
- Var det vid något eller några tillfällen som du inte var överens med gruppens val?
- Varför är det bra att använda en karaktär för att göra valen istället för att göra valen själv?

### Tolkning

- Vad tror ni är syftet med spelet?
- Vad var det som påverkade karaktären mest i de olika situationerna?
- Hur hade bättre slut på dilemmana kunnat se ut?
- Hur skulle karaktärerna kunnat göra annorlunda? Kommentera gärna de andra karaktärerna som är med i spelet!
- Varför agerar karaktärerna olika?
- Hur var det att höra de andra karaktärernas tankar och känslor?
- Om du var karaktärens kompis, vad skulle du sagt till den då?
- Var karaktärerna realistiska? Finns det personer som dessa i verkligheten?
- Var dilemmana realistiska? Är de vanliga?

### Generalisering

- Av vilka anledningar har människor sex?
- Vad är bra sex?
- Hur syns det på en person att den vill ha sex?
- Hur kan en ta reda på om en annan person vill ha sex?
- Hur kan en person signalera att hen vill ha sex?
- När kan det vara svårt för en person att signalera att hen vill ha sex?
- Hur kan en person signalera att hen inte vill ha sex?
- Vad betyder ömsesidighet? Hur känns ömsesidighet?
- Vad betyder samtycke?
- När kan det vara svårt för en person att signalera att hen inte vill ha sex?
- Vad finns det för förväntningar på killar och sex?
- Vad finns det för förväntningar på tjejer och sex?
- Vad finns det för förväntningar på ungdomar och sex?
- Vad påverkar förväntningar och normer kring sex? Hur kan de förändras?
- Vad påverkar ens syn på sex?
- Hur stor del av en persons identitet utgörs av sexualiteten?
- Vad innebär säkrare sex?
- Vid vilka sexuella situationer behövs inte kondom, det vill säga när det är låg risk att få STI (sexuellt överförda infektioner/könssjukdomar) eller bli gravid?
- Hur kommer det sig att vissa ibland inte använder kondom när de har sex där den borde användas för att minska överföring av STI eller oönskad graviditet?
- Vilka STI:er finns det och vad ger de för symtom?
- Var finns information om hiv/STI?
- Hur går det till att testa sig för hiv/STI? Var kan en göra det?

## Överblick karaktärer

### Jasmin

Ciao!!

Yasmin heter jag, 16 år och bosatt i centrala Göteborg med min pappa och storebror.

Jag går samhällsprogrammet på gymnasiet och det är väl helt ok. Lektionerna kan vara rätt sega, men rasterna kunde varit längre. En sak som är bra med skolan är att det finns en hel del snygga, speciellt i 3:an! Jag älskar annars att sitta på fik och uteserveringar med mina fina vänner. Mina vänner går före allt för kärleken kommer och går, men vänskap den består.

Andra har nog bilden av mig som rätt populär och jag vet att det är fult att skryta men jag tror de flesta vet vem jag är. På helgerna går jag och mina kompisar ut och festar. Vi brukar kunna snacka oss in på ställen som har 18-årsgräns. Ibland kan det vara lite jobbigt att gå ut eftersom killar alltid ska ragga så mycket på mig.

Jag har haft några seriösa förhållanden och dejtat en hel del. För mig är det viktigt att ha ett förhållande och jag vill gärna ha det. Jag äter p-piller för att slippa oroa mig för att bli gravid. Egentligen tycker jag inte om att ha sex. Jag har haft sex flera gånger fast jag inte riktigt velat och det har gjort ont, men jag har inte sagt något. Jag vet inte varför jag inte sagt till...kanske för att alla andra verkar tycka att sex är viktigt... och det är väl viktigt att ha sex om man är ihop? Vi pratar i alla fall inte om sånt på sexualundervisningen i skolan. Vi pratar bara mens och klamydia, och det blir alltid en sådan pinsam stämning i klassen. Jag lär mig mest om sex från mina kompisar och de bloggar jag läser.

Puss <3

/Jasmin

### Amy

Hej!

Amy är mitt namn. 17 år är min ålder. Umeå är min hemstad (men jag vill flytta hemifrån inom ett halvår). Singel är min status.

Jag bor med min mamma, pappa och två småsysstrar. Mina föräldrar är ganska stränga och säger att jag inte får vara ute sent på kvällarna eller sova över hos kompisar. Jag får inte ens umgås med killkompisar själv eller följa med dem hem även om vi är ett kompisgäng.

Jag går andra året på naturvetenskapliga programmet och trivs bra, både med ämnena och lärarna och i klassen har jag några riktigt bra kompisar. Efter studenten har jag bestämt mig för att söka till läkarlinjen så jag satsar på höga betyg. På helgerna jobbar jag extra i en mataffär för att spara pengar till en studentresa till soliga stränder med klassen. Det kommer bli såååå kul!

Det händer inte jätteofta att jag är ute och festar på helgerna. Egentligen skulle jag nog vilja gå ut mer än vad jag gör, men det blir aldrig av. En del kan nog tycka att jag är lite tråkig och försiktig. Jag tänker noga igenom saker jag ska göra och tänker mycket på vad mina föräldrar skulle tycka. Men ibland skulle jag önska att jag vågade ta lite mer chanser, en del säger att man har roligare om man gör det, kanske har de rätt?

Mitt enda förhållande som jag har haft varade i ett halvår, med en tjej i parallellklassen. Det tog ett tag innan vi berättade för någon annan om vårt förhållande. Jag var väldigt kär i henne och hon är den enda jag haft sex med. Mina föräldrar får aldrig få reda på detta! Jag vet inte hur de skulle reagera...

Det är klart att jag vill träffa någon att bli kär i, men det är inte så lätt.

Vi ses!

/Amy



## Överblick karaktärer, forts

### **John**

Hola!

John heter jag och är 17 år. Bor i Karlstad med min två mammor.

Jag läser andra året på gymnasiet på byggprogrammet för att bli snickare. Jag trivs rätt ok, men kan ärligt erkänna att jag inte direkt sliter ut mig i skolan. Det viktigaste är att se till att i alla fall få godkänt i slutbetygen.

Jag är en sådan som alltid säger vad jag tycker. Kan du inte tåla sanningen, borde du inte vara i min närhet. På helgerna hänger jag med killarna i bandylaget. Vi spelar i allsvenskan men jag är mest avbytare. Vi har ett visst sätt att skämta och snacka i laget och det är viktigt att man skojar med. Jag försöker verka tuff, men ibland tycker jag att snacket känns jobbigt. Det blir en hel del fest, ibland kanske för mycket. Livet handlar om att ha kul och inte slösa tid på att vela. Jag går min egen väg och tänker liksom "Life isn't about finding yourself. Life is about creating yourself".

Jag har aldrig varit kär, och råkat krossa några hjärtan i mina dagar. Mina ex verkar bli besatt i mig, vilket är jobbigt. Just nu har jag en pojkvän, och vi har varit tillsammans i en månad. Jag har fått en del kommentarer om det, men det skiter jag i. Jag tycker det är grymt skönt med sex. Det spelar ingen större roll för mig om det är killar eller tjejer, jag tänder på båda. Mina kompisar brukar skämta och kalla mig player för att jag alltid raggar och aldrig använder kondom.

Ha det gott!

/John

### **Leo**

Hej hopp,

Jag heter Leo och är 19 år gammal och bor på Gotland. Jag bor tillsammans med mina föräldrar, syster och två hundar.

Jag läser estetiskt program med inriktning bild och formgivning. Att måla och programmera är mitt liv, det gör jag i skolan och det är det enda jag gör på fritiden. När jag umgås med mina kompisar brukar vi spela onlinespel. Annars tycker jag om att vara mycket ensam och sitta i min säng och skissa på olika karaktärer till spel jag vill utveckla.

Jag har nog alltid haft svårt med andra människor. Det är ju jättesvårt att gissa hur andra tänker och känner! Att behöva ha ögonkontakt när jag pratar med någon eller kramas tycker jag också är jobbigt. Jag blir bara stressad och förstår inte alls varför jag måste göra det. Så jag har inte riktigt haft många förhållanden eller flörter. Jag var tillsammans med en tjej förra året, men det tog slut efter ett halvår. Jag har inte haft sex än, men vill nog gärna ha det, så jag hoppas jag får till det snart. När andra snackar om sex brukar jag låtsas som att jag är erfaren, för det är jobbigt att vara den enda som inte verkar ha haft sex.

Vissa upplever mig som tystlåten och att jag har svårt för att säga ifrån, vilket stämmer ganska bra. Jag tycker inte om problem eller jobbiga situationer. Det är något jag känner att jag måste bli bättre på!

Over and out.

/Leo

## Överblick dilemman

Här följer alla dilemman som karaktärerna kan vara med om. Efter varje dilemma finns tips på frågor och ämnen som du kan ta upp direkt efter att varje grupp har redovisat hur deras karaktär agerar, tänker och känner. Fokusera på att ställa frågor kring attityder och föreställningar kring sex och relationer.

*Betona återigen att grupperna under denna del av spelet är sin karaktär, det vill säga att de ska svara hur de tror att hen skulle agera, tänka och känna. De ska inte svara utifrån de själva och deras privata erfarenheter!*

### Festen

Det är lördag kväll och du är på fest hemma hos din klasskompis Maria. Det är mycket folk och du har verkligen kul. I en soffa börjar du prata med en person du inte känner och som du tycker är riktigt snygg. Ni skrattar och det dröjer inte länge förrän ni kysser varandra. Personen tar din hand och ni går in till ett sovrum för att få vara i fred. Ni fortsätter att hångla och det verkar som att personen vill ha sex. Ingen av er har med er kondom.

*Vad gör du?*

### Nyckelteman

*Alkohol, droger och sex*

*Tolka signaler och kommunikation vid sex*

*Säkrare sex*

### Förslag på frågor

- Hur påverkar feststämningen dig?
- Hur vet du att personen vill ha sex?
- Om du inte vill ha sex i denna situation, hur skulle du kommunicera det?
- Hur kan ni ha säkrare sex utan kondom?
- Om ni vill använda kondom, hur skulle ni kunna få tag på det i denna situation?

### Det enda du tänker på

Sommarlovets börjar gå mot sitt slut, snart är det dags att börja skolan igen. Du har i princip nonstop hela sommaren hängt med en speciell person. Ni har skrattat er igenom hela sommaren och livet har känts underbart. Den sista veckan har du börjat känna ett pirr när du träffar personen. Att hångla är det enda du tänker på, och kanske att ha sex. Det är nästan det enda du kan tänka på när ni ses.

*Vad gör du?*

### Nyckelteman

*Ta initiativ*

*Kommunikation vid sex*

*Känslor under sex*

### Förslag på frågor

- Hur kommunicerar du att du vill hångla och kanske ha sex?
- Vad gör du om du märker att den andra personen inte vill samma sak?
- Vad gör du om det börjar kännas konstigt under tiden ni börjar hångla och ha sex?

### Kompisen

Igår var du hemma hos en kompis som du känt sedan lågstadiet. Ni har alltid haft kul ihop och även kunnat vända er till varandra för att prata om jobbiga saker. Nu går ni på olika skolor och ses inte lika ofta. Igår när ni umgicks kände du att något var annorlunda. Du kände att du ville vara nära din vän. Du började känna dig kåt och tog initiativ till att ha sex. Ni hade sex, men sa ingenting under tiden. Idag vet du inte hur din kompis känner. Och nu efteråt börjar du tveka på om det verkligen kändes bra att ha sex med din kompis.

*Vad gör du?*

### Nyckelteman

*Vänskap*

*Känslor efter sex*

*Kommunikation vid sex*

### Förslag på frågor

- Hur kan situationen påverka er vänskap?
- Varför känns det inte bra efter att ni haft sex?
- Vad säger du till din kompis nästa gång ni pratar?
- Vad kan du göra för att det ska kännas bra för dig och din kompis?



## Överblick dilemman, forts.

### **Minnesluckor**

I helgen var du på fest hemma hos din klasskompis Maria. Det var mycket folk och du hade verkligen kul. I en soffa började du prata med en person du inte kände och som du tyckte var riktigt snygg. Ni skrattade och det dröjde inte länge förrän ni kysste varandra. Personen tog din hand och ni gick in till ett sovrum för att få vara i fred. Ni fortsatte att hångla och efter det kommer du inte ihåg någonting. Du vaknar upp på golvet i ett annat rum, med tröja på, men inga underkläder. Tillslut hittar du resten av dina kläder, klär på dig och går hem.

*Vad gör du?*

### **Nyckelteman**

*Alkohol, droger och sex*

*Känslor efter sex*

*Övergrepp*

### **Förslag på frågor**

- Vad kan ha hänt?
- Vem kan en person vända sig till i denna situation?
- Hur kan en kompis stötta i denna situation?
- Vad kan skolan eller andra vuxna göra?

### **Resan**

För två veckor sedan kom du hem från en grymt rolig utlandssemester med några kompisar. Ni träffade en massa härliga människor och du hade sex utan att tänka på skydd mot könssjukdomar. Väl hemma har du tagit upp kontakten med en person som du började bli lite kär i för några månader sedan. Ni har umgåtts mycket och du tror att ni skulle kunna kalla er ett par nu. Efter att ni har haft sex en gång märker du att det börjar svida när du kissar.

*Vad gör du?*

### **Nyckelteman**

*Säkrare sex*

*Kommunikation i relation*

*Preventivmedel*

### **Förslag på frågor:**

- Säger du något till personen du är kär i? I så fall vad?
- Vad kan det betyda att det svider när du kissar?
- Vad innebär skydd i sexuella situationer? Vad finns det för olika typer av preventivmedel och vad skyddar respektive mot?

### **Svala och heta känslor**

Du har varit ihop med en person i tre månader. Du är kär. Ni har sagt att ni älskar varandra och du tycker att allt känns bra. En dag säger personen att känslorna har börjat svalna. Du frågar vad det betyder och får till svar att ni inte kan vara kära hela tiden. Ni bestämmer er för att inte göra slut. Några dagar senare får du höra att din partner hånglade och kanske hade sex med en annan person för två veckor sedan.

*Vad gör du?*

### **Nyckelteman**

*Kärlek*

*Kommunikation i relation*

*Otrohet*

### **Förslag på frågor**

- Tycker du att det är viktigt att vara kär i en relation?
- Vad innebär otrohet för dig?
- Blir du orolig för könssjukdomar när du hör att din partner kanske haft sex med någon annan?

# Bilaga 1: Karaktärer

## Jasmin

Ciao!!

Yasmin heter jag, 16 år och bosatt i centrala Göteborg med min pappa och storebror.

Jag går samhällsprogrammet på gymnasiet och det är väl helt ok. Lektionerna kan vara rätt sega, men rasterna kunde varit längre. En sak som är bra med skolan är att det finns en hel del snygga, speciellt i 3:an! Jag älskar annars att sitta på fik och uteserveringar med mina fina vänner. Mina vänner går före allt för kärleken kommer och går, men vänskap den består.

Andra har nog bilden av mig som rätt populär och jag vet att det är fult att skryta men jag tror de flesta vet vem jag är. På helgerna går jag och mina kompisar ut och festar. Vi brukar kunna snacka oss in på ställen som har 18-årsgräns. Ibland kan det vara lite jobbigt att gå ut eftersom killar alltid ska ragga så mycket på mig.

Jag har haft några seriösa förhållanden och dejtat en hel del. För mig är det viktigt att ha ett förhållande och jag vill gärna ha det. Jag äter p-piller för att slippa oroa mig för att bli gravid. Egentligen tycker jag inte om att ha sex. Jag har haft sex flera gånger fast jag inte riktigt velat och det har gjort ont, men jag har inte sagt något. Jag vet inte varför jag inte sagt till...kanske för att alla andra verkar tycka att sex är viktigt... och det är väl viktigt att ha sex om man är ihop? Vi pratar i alla fall inte om sånt på sexualundervisningen i skolan. Vi pratar bara mens och klamydia, och det blir alltid en sådan pinsam stämning i klassen. Jag lär mig mest om sex från mina kompisar och de bloggar jag läser.

Puss <3

/Jasmin



# Bilaga 1: Karaktärer

## Amy

Hej!

Amy är mitt namn. 17 år är min ålder. Umeå är min hemstad (men jag vill flytta hemifrån inom ett halvår). Singel är min status.

Jag bor med min mamma, pappa och två småsyster. Mina föräldrar är ganska stränga och säger att jag inte får vara ute sent på kvällarna eller sova över hos kompisar. Jag får inte ens umgås med killkompisar själv eller följa med dem hem även om vi är ett kompisgäng.

Jag går andra året på naturvetenskapliga programmet och trivs bra, både med ämnena och lärarna och i klassen har jag några riktigt bra kompisar. Efter studenten har jag bestämt mig för att söka till läkarlinjen så jag satsar på höga betyg. På helgerna jobbar jag extra i en mataffär för att spara pengar till en studentresa till soliga stränder med klassen. Det kommer bli såååå kul!

Det händer inte jätteofta att jag är ute och festar på helgerna. Egentligen skulle jag nog vilja gå ut mer än vad jag gör, men det blir aldrig av. En del kan nog tycka att jag är lite tråkig och försiktig. Jag tänker noga igenom saker jag ska göra och tänker mycket på vad mina föräldrar skulle tycka. Men ibland skulle jag önska att jag vågade ta lite mer chanser, en del säger att man har roligare om man gör det, kanske har de rätt?

Mitt enda förhållande som jag har haft varade i ett halvår, med en tjej i parallellklassen. Det tog ett tag innan vi berättade för någon annan om vårt förhållande. Jag var väldigt kär i henne och hon är den enda jag haft sex med. Mina föräldrar får aldrig få reda på detta! Jag vet inte hur de skulle reagera...

Det är klart att jag vill träffa någon att bli kär i, men det är inte så lätt.

Vi ses!

/Amy



# Bilaga 1: Karaktärer

## John

Hola!

John heter jag och är 17 år. Bor i Karlstad med min två mammor.

Jag läser andra året på gymnasiet på byggprogrammet för att bli snickare. Jag trivs rätt ok, men kan ärligt erkänna att jag inte direkt sliter ut mig i skolan. Det viktigaste är att se till att i alla fall få godkänt i slutbetygen.

Jag är en sådan som alltid säger vad jag tycker. Kan du inte tåla sanningen, borde du inte vara i min närhet. På helgerna hänger jag med killarna i bandylaget. Vi spelar i allsvenskan men jag är mest avbytare. Vi har ett visst sätt att skämta och snacka i laget och det är viktigt att man skojar med. Jag försöker verka tuff, men ibland tycker jag att snacket känns jobbigt. Det blir en hel del fest, ibland kanske för mycket. Livet handlar om att ha kul och inte slösa tid på att vela. Jag går min egen väg och tänker liksom "Life isn't about finding yourself. Life is about creating yourself".

Jag har aldrig varit kär, och råkat krossa några hjärtan i mina dagar. Mina ex verkar bli besatt i mig, vilket är jobbigt. Just nu har jag en pojkvän, och vi har varit tillsammans i en månad. Jag har fått en del kommentarer om det, men det skiter jag i. Jag tycker det är grymt skönt med sex. Det spelar ingen större roll för mig om det är killar eller tjejer, jag tänker på båda. Mina kompisar brukar skämta och kalla mig player för att jag alltid raggar och aldrig använder kondom.

Ha det gott!

/John



# Bilaga 1: Karaktärer

## Leo

Hej hopp,

Jag heter Leo och är 19 år gammal och bor på Gotland. Jag bor tillsammans med mina föräldrar, syster och två hundar.

Jag läser estetiskt program med inriktning bild och formgivning. Att måla och programmera är mitt liv, det gör jag i skolan och det är det enda jag gör på fritiden. När jag umgås med mina kompisar brukar vi spela onlinespel. Annars tycker jag om att vara mycket ensam och sitta i min säng och skissa på olika karaktärer till spel jag vill utveckla.

Jag har nog alltid haft svårt med andra människor. Det är ju jättesvårt att gissa hur andra tänker och känner! Att behöva ha ögonkontakt när jag pratar med någon eller kramas tycker jag också är jobbigt. Jag blir bara stressad och förstår inte alls varför jag måste göra det. Så jag har inte riktigt haft många förhållanden eller flörter. Jag var tillsammans med en tjej förra året, men det tog slut efter ett halvår. Jag har inte haft sex än, men vill nog gärna ha det, så jag hoppas jag får till det snart. När andra snackar om sex brukar jag låtsas som att jag är erfaren, för det är jobbigt att vara den enda som inte verkar ha haft sex.

Vissa upplever mig som tystlåten och att jag har svårt för att säga ifrån, vilket stämmer ganska bra. Jag tycker inte om problem eller jobbiga situationer. Det är något jag känner att jag måste bli bättre på!

Over and out.

/Leo



## Bilaga 2: Dilemman

---

### Festen

Det är lördag kväll och du är på fest hemma hos din klasskompis Maria. Det är mycket folk och du har verkligen kul. I en soffa börjar du prata med en person du inte känner och som du tycker är riktigt snygg. Ni skrattar och det dröjer inte länge förrän ni kysser varandra. Personen tar din hand och ni går in till ett sovrum för att få vara i fred. Ni fortsätter att hångla och det verkar som att personen vill ha sex. Ingen av er har med er kondom.

*Vad gör du?*

Kom ihåg!

”Du” betyder karaktären. Svara utifrån vad ni tror att karaktären gör, tänker och känner!

### Det enda du tänker på

Sommarlovet börjar gå mot sitt slut, snart är det dags att börja skolan igen. Du har i princip nonstop hela sommaren hängt med en speciell person. Ni har skrattat er igenom hela sommaren och livet har känts underbart. Den sista veckan har du börjat känna ett pirr när du träffar personen. Att hångla är det enda du tänker på, och kanske att ha sex. Det är nästan det enda du kan tänka på när ni ses.

*Vad gör du?*

Kom ihåg!

”Du” betyder karaktären. Svara utifrån vad ni tror att karaktären gör, tänker och känner!

### Kompisen

Igår var du hemma hos en kompis som du känt sedan lågstadiet. Ni har alltid haft kul ihop och även kunnat vända er till varandra för att prata om jobbiga saker. Nu går ni på olika skolor och ses inte lika ofta. Igår när ni umgicks kände du att något var annorlunda. Du kände att du ville vara nära din vän. Du började känna dig kåt och tog initiativ till att ha sex. Ni hade sex, men sa ingenting under tiden. Idag vet du inte hur din kompis känner. Och nu efteråt börjar du tveka på om det verkligen kändes bra att ha sex med din kompis.

*Vad gör du?*

Kom ihåg!

”Du” betyder karaktären. Svara utifrån vad ni tror att karaktären gör, tänker och känner!



## Bilaga 2: Dilemman

---

### Minnesluckor

I helgen var du på fest hemma hos din klasskompis Maria. Det var mycket folk och du hade verkligen kul. I en soffa började du prata med en person du inte kände och som du tyckte var riktigt snygg. Ni skrattade och det dröjde inte länge förrän ni kysste varandra. Personen tog din hand och ni gick in till ett sovrum för att få vara i fred. Ni fortsatte att hångla och efter det kommer du inte ihåg någonting. Du vaknar upp på golvet i ett annat rum, med tröja på, men inga underkläder. Tillslut hittar du resten av dina kläder, klär på dig och går hem.

*Vad gör du?*

Kom ihåg!

”Du” betyder karaktären. Svara utifrån vad ni tror att karaktären gör, tänker och känner!

### Resan

För två veckor sedan kom du hem från en grymt rolig utlandssemester med några kompisar. Ni träffade en massa härliga människor och du hade sex utan att tänka på skydd mot könssjukdomar. Väl hemma har du tagit upp kontakten med en person som du började bli lite kär i för några månader sedan. Ni har umgåtts mycket och du tror att ni skulle kunna kalla er ett par nu. Efter att ni har haft sex en gång märker du att det börjar svida när du kissar.

*Vad gör du?*

Kom ihåg!

”Du” betyder karaktären. Svara utifrån vad ni tror att karaktären gör, tänker och känner!

### Svala och heta känslor

Du har varit ihop med en person i tre månader. Du är kär. Ni har sagt att ni älskar varandra och du tycker att allt känns bra. En dag säger personen att känslorna har börjat svalna. Du frågar vad det betyder och får till svar att ni inte kan vara kära hela tiden. Ni bestämmer er för att inte göra slut. Några dagar senare får du höra att din partner hånglade och kanske hade sex med en annan person för två veckor sedan.

*Vad gör du?*

Kom ihåg!

”Du” betyder karaktären. Svara utifrån vad ni tror att karaktären gör, tänker och känner!