

SKAPA  
 BR  
KÄNSTLA

LÄRARHANDLEDNING

# INNEHÅLL:

---

<b>Några ord från projektledaren</b>	<b>3</b>
<b>Introduktion</b>	<b>4</b>
<b>Materialöversikt</b>	<b>10</b>
<b>Projektöversikt</b>	<b>12</b>
<b>Block 1 – Sexualundervisning</b>	<b>18</b>
<b>Block 2 – Storyboard/Manus</b>	<b>33</b>
<b>Block 3 – Förproduktion</b>	<b>39</b>
<b>Block 4 – Frågelådan</b>	<b>42</b>
<b>Block 5 – Uppstart Animation</b>	<b>51</b>
<b>Block 6 – Animation och Ljudläggning</b>	<b>54</b>
<b>Block 7 – Filmvisning/Diskussion</b>	<b>56</b>
<b>Ordlista</b>	<b>57</b>
<b>Källor och Material</b>	<b>61</b>

# Några ord från projektledaren

”Att få lära sig något som man sedan får lära ut till andra gör att kunskapen sätter sig bättre” sa en klok lärare när vi pratade om Skapa bra-känslas upplägg. Det är en av anledningarna till att jag tror på det här materialet så mycket. Att få skapa något kreativt av det man lärt sig gör att man känner sig stolt. Och att få lära ut det man själv tycker är viktigt stärker en och gör kunskapsinhämtningen mer relevant för en själv.

Det här är ett metodmaterial som är till för att underlätta ämnesintegrerad sexualundervisning. Tre års metodutvecklande med 250 elever, ett 50-tal fantastiska lärare, proffsiga filmpedagoger från Fanzingo, engagerade sexualupplysare från RFSU och grymma producenter från Verket produktion har tillsammans tagit fram ett material som kombinerar filmskapande och sexualundervisning.

HURRA!

TACK!

Som projektledare vill jag rikta ett extra varmt tack till Matti Bergh, Tove Solbeckar, Jessica Karlsson, Annika Karlsson, Anette Sidor, Jerry Carlsson, Valentina Chamorro Westergårdh, Even Baldvinsson, Christoffer Strokirk, Matilda Strömberg, Angelica Johansson, Olof Olsson Klugman, Carina Riber, Linn Segoete Bernsköld, Anna Richaud och Katarina Zaguri Trancher.

Men, framförallt ett stort tack till dig som läser just nu och snart ska sätta igång med Skapa bra-känsla. Jag hoppas verkligen att du, dina kollegor och elever kommer att ha roligt.

Sexualundervisning är livsviktigt. Ert arbete, er kreativitet och er vilja skapar ännu bättre förutsättningar för att alla högstadieungdomar ska få tillgång till kunskap som gör det enklare att få göra egna informerade val när det kommer till sexualitet. Tillsammans förebygger vi sexuellt våld och främjar sexuell hälsa, på ett inkluderande, lustbejakande och skapande sätt.

Och tack Allmänna arvsfonden för att ni finansierat projektet.

Med hopp om mer bra-känslor kopplade till kroppen, sex och relationer!

*Jessica Hansson*  
Projektledare RFSU Stockholm

# INTRODUKTION

## Vad är Skapa bra-känsla?

Projektet Skapa bra-känsla har tagits fram av RFSU Stockholm i samarbete med mediehuset Fanzingo med hjälp av medel från Allmänna Arvsfonden. Den grundläggande idén är att använda animerad film som verktyg för att undervisa om kroppen, sex, normer och relationer.

Skapa bra-känsla börjar med ett sexualundervisningspass där eleverna genom korta föreläsningar, diskussioner och interaktiva övningar får grundläggande kunskap om kroppen, sex, normer och relationer. Med den kunskapen ska eleverna sedan arbeta kreativt med animerad film som verktyg, för att lära andra vad de själva tycker är viktigt att veta. Eleverna kommer att skriva egna manus utifrån tema ömsesidighet eller säkrare sex, och arbeta fram en film genom stop-motionsteknik. Det viktigaste med filmerna är hela tiden budskapet.

Se reportagefilmen

*Presentation av Skapa bra-känsla innan du läser vidare, för att få en övergripande bild av projektet.*

[rfsu.se/skapabrakansla](https://rfsu.se/skapabrakansla)

## Varför Skapa bra-känsla?

När eleverna själva får skapa med glitter, papper och paljetter blir det en stämning som avdramatiserar ämnet. Under arbetets gång får du som lärare många chanser att fånga upp frågor och tankar samt diskutera värderingar och attityder med eleverna. Upplägget gör att du har möjlighet att ge kunskap på flera olika sätt, och genom kreativt skapande får kunskapen chans att sätta sig bättre hos eleverna. Det blir kunskapande helt enkelt.

*“Det roligaste med det här projektet var att göra filmer. Jag som person lär mig mycket mer om jag får göra något istället för att bara lyssna på när någon annan pratar. Det var bra att vi fick fakta innan vi gjorde filmerna.”*

Elev, åk 7

## Hur kan vi använda Skapa bra-känsla?

Den här lärarhandledningen innehåller allt ni behöver för att genomföra projektet i er skola. Ni kan använda materialet och idéerna i handledningen för ett ämnesövergripande projekt för hela arbetslaget eller plocka bitar ur den som ett stöd för er sexualundervisning.

Om ni väljer att genomföra projektet i sin helhet så behövs minst 11 timmar med eleverna. Dessa timmar kan läggas som två heldagar eller spridas ut under längre tid.

Elevhälsan kan med fördel involveras i arbetet med Skapa bra-känsla. Ordet “lärare” i Lärarhandledningen kan ofta bytas ut mot exempelvis skolsköterska eller kurator.

---

## Skapa bra-känsla – en del av skolans uppdrag

Frågor som handlar om sexualitet, kön och relationer har stort utrymme i kurs- och ämnesplanerna för alla årskurser. Forskning från bland annat WHO visar att skolans sexualundervisning har avgörande betydelse för unga människors välbefinnande och sexuella hälsa.

Kunskaper om sexualitet finns integrerat i det centrala innehållet i skolans kurs- och ämnesplaner på ett sådant sätt att de olika ämnena kompletterar varandra. Varje lärare har ansvar för att i sitt undervisningsämne ta upp frågor om sexualitet och relationer. Ett ämnesövergripande arbete innebär att undervisningen planeras och utförs i samarbete mellan flera ämnen. Rektorn har enligt läroplanen ett särskilt ansvar för att integrera ämnesövergripande kunskapsområden såsom sex och samlevnad. Förutsättningarna för integrerat och övergripande arbete med sexualitet, relationer och jämställdhet är mycket goda i Lgr11.

Enligt Skolverket är variation av arbetssätt, gärna med skapande inslag, samt samtal och gruppdiskussioner några av framgångsfaktorerna för ett lyckat arbete med sex- och samlevnadsundervisning. Skolverket framhåller även värdet av att "fånga frågan i flykten", det vill säga ta vara på de frågor som lyfts av eleverna själva. Metoden Skapa bra-känsla ger goda möjligheter för detta.

**Tips! Läs mer om hur skolans sex- och samlevnadsundervisning kan organiseras i RFSU:s stödmaterial *Sex i skolan*.**

*"Jag tror absolut att det här är ett smart och ett lätt sätt att kunna nå det som står i kursplanen. Vi ska ju ta upp de här sakerna i alla ämnen, integrerat på ett eller annat sätt."*

Lärare, Engelska Skolan Norr

Projektet Skapa bra-känsla lämpar sig väl som ett ämnesintegrerat samarbetsområde, då det knyter an till delar av det centrala innehållet i olika ämnen. Här följer några exempel från det centrala innehållet för årskurs 7-9 i olika ämnen som kan ingå i arbetsområdet:

### **BILD**

- Bilder som behandlar frågor om identitet, sexualitet, etnicitet och maktrelationer och hur dessa perspektiv kan utformas och framställas.

### **BIOLOGI**

- Människans sexualitet och reproduktion samt frågor om identitet, jämställdhet, relationer, kärlek och ansvar. Metoder för att förebygga sexuellt överförbara sjukdomar och oönskade graviditeter på individnivå, på global nivå och i ett historiskt perspektiv.

---

## ENGELSKA

- Intressen, vardagliga situationer, aktiviteter, händelseförlopp samt relationer och etiska frågor.
- Åsikter, erfarenheter, känslor och framtidsplaner.
- Olika sätt att bearbeta egna framställningar för att variera, tydliggöra, precisera och anpassa dem efter deras syften.

## MUSIK

- Musiskapande i olika genrer, till exempel visor, ljudkompositioner och låtar.
- Musikalisk gestaltning där olika uttrycksformer kombineras.
- Digitala verktyg för musiskapande, inspelning och bearbetning.
- Ljudets och musikens fysiska, tanke- och känslomässiga påverkan på människan. Musikens funktion för att markera identitet och grupp tillhörighet i olika kulturer, med fokus på etnicitet och kön.
- Hur musik används i olika medier, till exempel i film och datorspel.

## SAMHÄLLSKUNSKAP

- Ungdomars identiteter, livsstilar och välbefinnande och hur detta påverkas, till exempel av socioekonomisk bakgrund, kön och sexuell läggning.

## SVENSKA/SVENSKA SOM ANDRASPRÅK

- Strategier för att skriva olika typer av texter med anpassning till deras typiska uppbyggnad och språkliga drag. Skapande av texter där ord, bild och ljud samspelar.
- Texter som kombinerar ord, bild och ljud, och deras språkliga och dramaturgiska komponenter. Hur uttrycken kan samspela med varandra, till exempel i tv-serier, teaterföreställningar och webbtexter.
- Kombinationer av olika texttyper till nya texter, till exempel informerande texter med inslag av argumentation.
- Ord och begrepp som används för att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Ords och begrepps nyanser och värdeladdning.
- Skillnader i språkanvändning beroende på i vilket sammanhang, med vem och med vilket syfte man kommunicerar.

**Tips! Läs mer om hur sex och samlevnad ingår i olika skolämnen i Skolverkets publikation *Sex- och samlevnadsundervisning i grundskolans senare år*.**

*“Skapa bra-känsla passar bra att koppla till SO för att prata om normer och värderingar.”*

*Lärare, Futuraskolan*

---

## Bedömning inom Skapa bra-känsla

Det finns kunskapskrav i exempelvis svenska och biologi som rör elevers förmåga att diskutera och argumentera. Vi avråder dock från att använda samtalen inom Skapa bra-känsla som underlag för bedömning. Tvärtom tror vi att det är bra att vara tydlig med att elevernas muntliga medverkan **inte** kommer att bedömas, varken under informationspasset, frågestunden eller under de samtal och diskussioner som uppstår inom andra delar av arbetsområdet. På så vis kan läraren fokusera på sin roll som samtalsledare, vilket bland annat innebär att ha ett normkritiskt förhållningssätt och att motverka kränkningar, medan eleverna förhoppningsvis kan känna sig avslappnade, nyfikna och öppna för nya tankar.

Det skulle förstås även vara möjligt att låta bedömningen omfatta fler ämnen – till exempel musik, om eleverna skriver och spelar in låtar som ska ingå i filmerna. Risken är dock att filmernas budskap tappas bort och att fokus skiftar bort från de värdefulla samtalen om sex och relationer. Därför har vi enbart inkluderat bedömningsförslag för ämnena bild, engelska och svenska/svenska som andraspråk.

Den filmskapande delen av projektet Skapa bra-känsla kan vara ett värdefullt tillfälle för ämneslärare i bild och svenska eller engelska att bedöma på vilket sätt eleverna utvecklar sina idéer och hur effektivt de framför sina budskap. Vi rekommenderar då att vara minst två lärare närvarande när eleverna skapar sina filmer. Då kan en lärare fokusera främst på att lära ut och bedöma elevernas filmskapande, medan den andra kan ägna sig helt åt cirkulerande sexualupplysning (se beskrivning i Block 2).

För att det ska bli tydligt för eleverna att det enbart är filmproduktionen som bedöms, kan det vara lämpligt att introducera bedömningsgrunderna först inför Block 2, det vill säga efter det inledande sexualundervisningspasset. Kunskapskraven som eleverna kommer att bedömas enligt kan gärna kopieras in som en sida i Skaparboken, så att eleverna har tillgång till dem under arbetets gång. Nedan finns utdrag ur Lgr11 som kan användas för detta.

## BILD

Utdrag ur Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9	Utdrag ur Kunskapskrav för betyget C i slutet av årskurs 9	Utdrag ur Kunskapskrav för betyget A i slutet av årskurs 9
<p>Eleven kan framställa olika typer av berättande och informativa bilder som kommunicerar erfarenheter, åsikter och upplevelser med ett enkelt bildspråk och delvis genomarbetade uttrycksformer så att budskapet framgår. I arbetet kan eleven använda olika tekniker, verktyg och material på ett i huvudsak fungerande sätt och prövar då hur dessa kan kombineras för att skapa olika uttryck. Dessutom kombinerar eleven former, färger och bildkompositioner på ett i huvudsak fungerande sätt. Eleven kan i det bildskapande arbetet bidra till att utveckla idéer inom olika ämnesområden genom att återanvända samtida eller historiska bilder och bearbeta andra uppslag och inspirationsmaterial. Under arbetsprocessen bidrar eleven till att formulera och välja handlingsalternativ som leder framåt. Dessutom kan eleven presentera sina bilder med viss anpassning till syfte och sammanhang. Eleven kan också ge enkla omdömen om arbetsprocessen och visar då på enkla samband mellan uttryck, innehåll, funktion och kvalitet i bildarbetet.</p>	<p>Eleven kan framställa olika typer av berättande och informativa bilder som kommunicerar erfarenheter, åsikter och upplevelser med ett utvecklat bildspråk och relativt väl genomarbetade uttrycksformer så att budskapet framgår. I arbetet kan eleven använda olika tekniker, verktyg och material på ett relativt väl fungerande och varierat sätt och prövar och omprövar då hur dessa kan kombineras för att skapa olika uttryck. Dessutom kombinerar eleven former, färger och bildkompositioner på ett relativt väl fungerande sätt. Eleven kan i det bildskapande arbetet utveckla delvis egna idéer inom olika ämnesområden genom att återanvända samtida eller historiska bilder och bearbeta andra uppslag och inspirationsmaterial. Under arbetsprocessen formulerar och väljer eleven handlingsalternativ som efter någon bearbetning leder framåt. Dessutom kan eleven presentera sina bilder med relativt god anpassning till syfte och sammanhang. Eleven kan också ge utvecklade omdömen om arbetsprocessen och visar då på förhållandevis komplexa samband mellan uttryck, innehåll, funktion och kvalitet i bildarbetet.</p>	<p>Eleven kan framställa olika typer av berättande och informativa bilder som kommunicerar erfarenheter, åsikter och upplevelser med ett välutvecklat bildspråk och väl genomarbetade uttrycksformer så att budskapet framgår. I arbetet kan eleven använda olika tekniker, verktyg och material på ett väl fungerande, varierat och idérikt sätt och prövar och omprövar då systematiskt hur dessa kan kombineras för att skapa olika uttryck. Dessutom kombinerar eleven former, färger och bildkompositioner på ett väl fungerande sätt. Eleven kan i det bildskapande arbetet utveckla egna idéer inom olika ämnesområden genom att återanvända samtida eller historiska bilder och bearbeta andra uppslag och inspirationsmaterial. Under arbetsprocessen formulerar och väljer eleven handlingsalternativ som leder framåt. Dessutom kan eleven presentera sina bilder med god anpassning till syfte och sammanhang. Eleven kan också ge välutvecklade omdömen om arbetsprocessen och visar då på komplexa samband mellan uttryck, innehåll, funktion och kvalitet i bildarbetet.</p>



## ENGELSKA

Utdrag ur Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9	Utdrag ur Kunskapskrav för betyget C i slutet av årskurs 9	Utdrag ur Kunskapskrav för betyget A i slutet av årskurs 9
I muntliga och skriftliga framställningar i olika genrer kan eleven formulera sig enkelt, begripligt och relativt sammanhängande. För att förtydliga och variera sin kommunikation kan eleven bearbeta och göra enkla förbättringar av egna framställningar. I muntlig och skriftlig interaktion i olika sammanhang kan eleven uttrycka sig enkelt och begripligt samt i någon mån anpassat till syfte, mottagare och situation.	I muntliga och skriftliga framställningar i olika genrer kan eleven formulera sig relativt varierat, relativt tydligt och relativt sammanhängande. Eleven formulerar sig även med visst flyt och i någon mån anpassat till syfte, mottagare och situation. För att förtydliga och variera sin kommunikation kan eleven bearbeta och göra välgrundade förbättringar av egna framställningar. I muntlig och skriftlig interaktion i olika sammanhang kan eleven uttrycka sig tydligt och med visst flyt samt med viss anpassning till syfte, mottagare och situation.	I muntliga och skriftliga framställningar i olika genrer kan eleven formulera sig relativt varierat, tydligt och sammanhängande. Eleven formulerar sig även med flyt och viss anpassning till syfte, mottagare och situation. För att förtydliga och variera sin kommunikation kan eleven bearbeta och göra välgrundade förbättringar av egna framställningar. I muntlig och skriftlig interaktion i olika sammanhang kan eleven uttrycka sig tydligt och med flyt samt med viss anpassning till syfte, mottagare och situation.

## SVENSKA / SVENSKA SOM ANDRASPRÅK

Utdrag ur Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9	Utdrag ur Kunskapskrav för betyget C i slutet av årskurs 9	Utdrag ur Kunskapskrav för betyget A i slutet av årskurs 9
Genom att kombinera olika texttyper, estetiska uttryck och medier så att de olika delarna samspelar på ett i huvudsak fungerande sätt kan eleven förstärka och levandegöra sina texters budskap.	Genom att kombinera olika texttyper, estetiska uttryck och medier så att de olika delarna samspelar på ett ändamålsenligt sätt kan eleven förstärka och levandegöra sina texters budskap.	Genom att kombinera olika texttyper, estetiska uttryck och medier så att de olika delarna samspelar på ett ändamålsenligt och effektivt sätt kan eleven förstärka och levandegöra sina texters budskap.

# MATERIALÖVERSIKT

## Digitalt material

Allt digitalt material finns tillgängligt på [www.rfsu.se/skapabrakansla](http://www.rfsu.se/skapabrakansla).

### LÄRARHANDLEDNINGEN

Lärrarhandledningen är den du just nu tittar på. I lärrarhandledningen hittar du vad du behöver förbereda, upplägg steg för steg, övningar och tips på metoder för fördjupning.

### TIPSFILMER FÖR LÄRARE

En fortbildningsserie i fem delar skapad för att finnas som stöd inför att hålla sexualundervisning. Plus ytterligare tre filmer för inspiration, instruktion och överblick. Se filmerna innan du och dina kollegor startar projektet!



### FILMER FÖR KLASSRUMMET

Det finns också en serie filmer att använda i klassrummet.



*Instruktionsfilmen var bra för att se hur man jobbar med ipads,  
hur många bilder som behövs, hur många sekunder..."*

Lärare, Futuraskolan

### SKAPARBOKEN

Skaparboken är elevernas arbetsbok. Det är i den synopsis, storyboard och instruktioner i hur man animerar med en läsplatta finns. Läs gärna Skaparboken innan du delar ut den till eleverna.

### POWERPOINTMALL

En powerpointmall som du som lärare kan använda som stöd i din undervisning. Den är öppen så att du kan ladda ner den och göra ändringar.

---

## Fysiskt material som behövs för att genomföra projektet

- Kondomer och något att trä kondomerna på (t.ex. "tränis" som kan göras i slöjden)
- Faktamaterial såsom praktikor från RFSU
- Utskrivna Skaparböcker, ett exemplar per grupp
- Skaparkit med pennor, saxar, färgade papper, glitter och annat pysselmaterial
- Läsplattor med programmet StopmotionstudioPRO (eller annat stopmotionprogram). Stopmotionprogram finns att köpa på Googleplay och Appstore.
- Stativ till läsplattor
- Projektor med ljudanläggning

# PROJEKTÖVERSIKT

Om ni väljer att genomföra projektet Skapa bra-känsla i sin helhet så består det av 11 timmar uppdelat på sju block av olika omfattning. Blocken kan med fördel slås ihop och tillåtas flyta in i varandra. Projektet kan genomföras som ett enskilt arbetsområde eller som avslutning på en längre tids ämnesövergripande arbete med temat sex och samlevnad.

**TIPS!**

Ett sätt att genomföra projektet är att dela upp de olika blocken mellan er. Då kan det vara praktiskt att den som är ansvarig för ett block förbereder det och ordnar allt material som behövs. För att projektet ska flyta på smidigt och eleverna ska få ut så mycket som möjligt av det, är det dock bra om mer än en lärare medverkar vid varje tillfälle. Det är också viktigt att de lärare som är involverade avsätter tid för kommunikation sinsemellan under projektets gång.

Vi rekommenderar att alla tittar på RFSU:s *Tipsfilmer för lärare* innan ni sätter igång.

Nedan finns en kort översikt av innehåll, tidsåtgång och förberedelser för varje block. Ni kan utgå från denna för att planera projektet och dela upp uppgifter emellan er. En mer djupgående beskrivning av varje block börjar på sidan 18.

Läs gärna böcker och se filmer om temat med eleverna innan ni sätter igång. Sexualundervisning består av många olika saker, jobba gärna med temat under längre tid och avsluta med Skapa bra-känsla

## BLOCK 1 - SEXUALUNDERVISNINGSPASS

Block 1 består av ett eller flera sexualundervisningspass där eleverna genom interaktiva övningar och föreläsningar får kunskap och reflektion kring kroppen, normer, sex, gränser och relationer. Block 1 börjar med att projektet Skapa bra-känsla introduceras.

**Tidsåtgång: 2 h 30 min**

### FÖRBEREDELSE:



- Titta på *Tipsfilmer för lärare*.
- Läs igenom sexualundervisningspasset i lärarhandledningen och planera passet.
- Titta på de filmer du tänkt visa för eleverna.
- Bestäm hur och för vem de färdiga filmerna kommer att visas/publiceras.

### MATERIAL:

- Whiteboard
- Projektor med ljud
- Dator med filmer: *Peppfilmen*  *Vill du?*  *Klitoris är nästan lika stor som en penis* 
- Kondomer och något att trä kondomerna på
- Powerpoint

---

*“Under den första dagen fick vi lära oss en hel del om könsidentitet, skyddat sex, och om själva könsorganen och så. Det var väldigt intressant. Vi fick lära oss hur allt funkade, hur normerna i samhället ser ut angående kön och sex.*

Elev, åk 7

## BLOCK 2 – STORYBOARD/MANUS

Block 2 startar upp grupparbetet och eleverna påbörjar manusskrivandet. Detta är även ett tillfälle för cirkulerande sexualundervisning.

**Tidsåtgång: 2 h**

### FÖRBEREDELSE:

- Läs igenom Block 2 i Lärarhandledningen.
- Läs Skaparboken.
- Ta beslut om eventuell bedömning. Planera hur denna ska introduceras för eleverna. Kopiera eventuellt in kunskapskrav i Skaparboken.
- Gör en genomtänkt gruppindelning.

### MATERIAL:

- Skaparboken, ett exemplar per grupp
- Pennor
- Faktamaterial såsom praktikor från RFSU
- Projektor med ljud
- Powerpoint

*“Något som vår grupp gärna ville dela med oss av var att det är väldigt viktigt att använda kondom för att undvika könssjukdomar och graviditet, om man nu vill slippa graviditet.”*

Elev, åk 7


---

## BLOCK 3 – FÖRPRODUKTION

Block 3 handlar om att skapa material till animationerna. Eleverna ritar, klipper och klistrar karaktärer och bakgrunder med utgångspunkt i sina manus. Detta är även ett tillfälle för cirkulerande sexualundervisning.

**Tidsåtgång: 1 h 30 min**

### FÖRBEREDELSE:

- Läs om cirkulerande sexualundervisning under Block 2 i Lärarhandledningen.
- Läs igenom Block 3 i Lärarhandledningen.
- Se *Instruktionsfilm Animation*. 
- Titta igenom elevernas manus i Skaparböckerna och se vilka grupper som fått godkänt av en lärare att gå vidare till förproduktion.

### MATERIAL:



- Elevernas Skaparböcker
- Skaparkit med pennor, saxar, färgade papper, glitter och annat pysselmaterial
- Faktamaterial såsom praktikor från RFSU
- Dator med film: Instruktfilm Animation
- Powerpoint

## BLOCK 4 – FRÅGELÅDAN

Med hjälp av en frågelåda repeteras och bekräftas kunskaperna som eleverna fick i Block 1.

**Tidsåtgång: 30 min**

### FÖRBEREDELSE:

- Läs igenom Block 4 i Lärarhandledningen.
-   Titta på *Tipsfilmer för lärare*, särskilt film 3 om frågor.
- Samla in frågor från eleverna om sex, kroppen, normer och relationer.
- Förbered svar på elevfrågorna och andra frågor du valt ut.

---

**MATERIAL:**

- Nedskrivna frågor och förberedda svar
- Whiteboard

*“Vi har valt att ha extra fokus på just säkrare sex, men också på att bredda sexbegreppet, att sex är mer än penetration. Och sen också det viktigaste med sex, som är ömsesidighet.*

Jessica Hansson, projektledare

## BLOCK 5 – UPPSTART ANIMATION

Stopmotionprogrammet introduceras. De grupper som är klara med manus och förproduktion börjar arbeta med läsplatta. Detta är även ett tillfälle för cirkulerande sexualundervisning.

**Tidsåtgång: 2 h**

**FÖRBEREDELSE:**



- Se *Instruktionsfilm Animation*.
- Testa animationsprogrammet så att du känner dig bekväm med det.
- Titta igenom elevernas Skaparböcker.
- Läs om cirkulerande sexualundervisning under Block 2 i Lärarhandledningen.

**MATERIAL:**

- Elevernas Skaparböcker
- Elevernas Skaparkit och påbörjade material
- Faktamaterial såsom praktikor från RFSU
- Projektor med ljud
- Dator med film: *Instruktionsfilm Animation*
- Läsplattor med programmet StopmotionstudioPRO (eller annat stopmotionprogram).  
Finns att köpa på Googleplay och Appstore.
- Stativ till läsplattor
- Häftmassa

---

## BLOCK 6 – ANIMATION OCH LJUDLÄGGNING

Det här är sista blocket innan filmvisning. Animeringen ska bli färdig. Ljud ska spelas in och eftertexter ska skrivas. Det är bra att ha tillgång till några grupprum eller tysta korridorer där eleverna kan spela in ljud. Det är en fördel att vara flera lärare i det här blocket, så att man verkligen hinner lyssna och se allas filmer. Det är viktigt att hinna coacha rätt så att eleverna inte stupar på mållinjen med sitt budskap.

**Tidsåtgång: 2 h**

### FÖRBEREDELSE:



- Se *Instruktionsfilm Animation*.
- Testa animationsprogrammet så att du känner dig bekväm med det.
- Titta igenom elevernas Skaparböcker.
- Läs om cirkulerande sexualundervisning under Block 2 i Lärarhandledningen.

### MATERIAL:

- Elevernas Skaparböcker
- Elevernas Skaparkit och påbörjade material
- Läsplattor med programmet StopmotionstudioPRO (eller annat stopmotionprogram).  
Finns att köpa på Googleplay och Appstore.
- Stativ till läsplattor
- Ev. mikrofoner (eller använd läsplattans inbyggda mikrofon)
- Häftmassa



---

## BLOCK 7 – FILMVISNING OCH DISKUSSION

Block 7 är den avslutande delen av Skapa bra-känsla och ska vara en rolig och peppig upplevelse då eleverna får vara stolta över sina filmer. Genom att eleverna ser de andra gruppernas filmer bekräftas och repeteras också kunskapen från sexualundervisningen ännu en gång. Det är roligt om så många som möjligt av lärarna som varit involverade i projektet kan medverka vid filmvisningen.

**Tidsåtgång: 30 min**

### FÖRBEREDELSE:

- Se elevernas filmer.
- Förbered positiv feedback för varje film.

### MATERIAL:

- Projektor med ljud
- Dator med alla gruppernas filmer

*“Det här är ett bra sätt att använda kreativitet för att avdramatisera, men också att eleverna har fått lära sig att äga sin egen kunskap.”*

Lärare, Engelska Skolan Norr

# block 1 – sexualundervisningspass

## Inledning

Block 1 är ett sexualundervisningspass som inleder Skapa bra-känsla som projekt. Passet innehåller korta föreläsningar och interaktiva övningar om kroppen, normer, sex, gränser och relationer – allt med ett normkritiskt och lustfyllt perspektiv. Kunskap och reflektioner från passet är grunden för filmerna eleverna kommer att skapa. Sexualundervisningen kommer dock inte att sluta vid Block 1 utan fortsätter ända fram tills att de färdiga filmerna visas.

**TIPS!**

Självklart går det att göra sexualundervisningen både kortare och längre. Använd Skapa bra-känslas färdiga pass om det underlättar för dig, eller byt ut övningar och teman mot andra övningar och teman.

**Tidsåtgång: 2 h 30 min**

### FÖRBEREDELSE:



- Titta på *Tipsfilmer för lärare*.
- Läs igenom sexualundervisningspasset i lärarhandledningen och planera passet.
- Titta på de filmer du tänkt visa för eleverna.
- Bestäm hur och för vem de färdiga elevfilmerna kommer visas/publiceras.

**I slutet av Lärarhandledningen finns förslag på fler metoder och material som kan användas i sexualundervisningen.**

### MATERIAL:

- Whiteboard
- Projektor med ljud
- Dator med filmer: *Peppfilmen*  *Vill du?*  *Klitoris är nästan lika stor som en penis* 
- Kondomer och något att trä kondomerna på
- Powerpoint

## Innehåll

Börja Block 1 med att prata med eleverna om vad sexualundervisning är och att det handlar om allt från kroppen till relationer och normer. Prata även om varför sexualundervisning är viktigt och tydliggör att det handlar om något som berör alla människor. Alla har rätt till kunskap om kroppen och relationer och rätt att själva välja vad de vill eller inte vill göra. Fråga gärna vad eleverna själva hoppas få lära sig mer om.

Introducera Skapa Bra-Känsla och visa *Peppfilmen*. Berätta för eleverna att de kommer att skapa filmer om det viktigaste de lärt sig. Var tydlig med att filmerna kommer att visas för andra, och hur detta ska

---

ske. Det leder till att eleverna blir måna om att göra bra filmer och få fram sitt budskap. Kanske blir det filmvisning för en annan klass på skolan, eller så kommer filmerna att finnas tillgängliga på skolans hemsida? Det går också att skapa en kanal på en videosajt, till exempel Vimeo, för att samla och publicera alla filmer.

Förklara sedan att de kommer att få ett sexualundervisningspass där de får lära sig fakta som de sedan ska förmedla i sina filmer.

## Sexualundervisningspass

### Introduktion

Denna del går igenom ett förslag på ett sexualundervisningspass. Passet är skrivet utefter de specifika behov som finns för att det ska fungera i metoden Skapa bra-känsla och ligga till grund för resterande dagars arbete. Passet är uppbyggt av korta föreläsningar, diskussioner, interaktiva övningar, samt kortfilmer. Filmerna underlättar upplysningen och ger mer tid för diskussion, och ger dessutom eleverna bra exempel på hur man kan sexualupplysa genom film.

### Att vara och gilla

Syftet med den här delen är att starta upp arbetet med eleverna, låta dem fundera och ta ställning till olika åsikter och fakta om kärlek och sex. Det är ett sätt att känna av gruppens nivå och leda in samtalet på sex och relationer. Det är också en möjlighet att ta upp och benämna hbtq redan tidigt i passet, vilket är viktigt så att alla elever vet att det du informerar om rör dem, oavsett deras sexuella läggning och könsidentitet.

**Du måste såklart inte formulera dig exakt som i den här texten när du undervisar, men förhoppningsvis är texten ett bra stöd för dig i upplägget och för att sätta dig in i metoden.**

### ”Ja, Nej, Kanske”

Detta är en trehörnsövning, där du läser ett påstående och eleverna väljer att svara ”Ja”, ”Nej” eller ”Kanske” genom att ställa sig i olika hörn.

Välj ut ett hörn för varje ord. I den här metoden finns inga rätt eller fel svar, utan det handlar om att få fundera över sina värderingar och att tycka och tänka hur man själv känner. Berätta det för eleverna, och säg att man väljer det man tycker känns rätt för en själv just nu, och att man kan ändra sig. När eleverna har valt hörn kan du låta dem som står i samma hörn prata lite med varandra om varför de valde de hörnet. Låt sedan eleverna diskutera i helklass. Nedan följer förslag på påståenden med följdfrågor och vad som är viktigt att förmedla.

---

*Kärlek är viktigt i livet.*

Varför är det viktigt? Varför inte? Synliggör att man kan känna kärlek för fler personer än en partner, och att kärlek och sex kan höra ihop för vissa personer medan det inte alls gör det för andra.

*Kan man bestämma vem man blir kär i?*

Kan man till exempel välja att bara bli kär i killar, personer i samma ålder eller personer som har samma religion som en själv? Kan någon annan bestämma vem man ska bli kär i? Försöker andra bestämma? Synliggör gärna olika normer, att det förväntas av en att man ska bli kär i en person av motsatt kön till exempel. Bekräfta att många har olika bild av huruvida man kan bestämma vem man blir kär i, eller inte.

*Är det lätt att berätta för kompisar vem man är kär i?*

Beror det på vem man är kär i? Är det lätt att berätta att man är hetero-, bi- eller homosexuell? Gå igenom vad hbtq står för. Berätta vad heterosexuell, homosexuell, bisexuell och asexuell är (trans och cis kommer senare). Förmedla att bara man själv vet vilken sexuell läggning man har. Ens sexuella läggning kan förändras under livet. Var tydlig med att man inte heller måste använda något av de här orden för att beskriva sin sexualitet, men att många gör det.

### **Sant eller falskt**

Sant eller falskt är likt Ja, Nej, Kanske, men här är det faktafrågor som har ett rätt eller fel svar. Ta bort hörnet som var "kanske" under förra metoden, och berätta skillnaden för eleverna. Förmedla att de får gissa, att det är vanligt att man inte kan svaren på alla de här frågorna, och att ni gör övningen för att de ska lära sig just det.

När eleverna har valt hörn kan du låta de som står i samma hörn prata lite med varandra om varför de valde det hörnet. Förklara sedan för eleverna vad som var rätt svar och varför det är så.

*Det är bara du själv som vet vilken könsidentitet du har. (Sant)*

Förklara vad cis och trans betyder och koppla det till hbtq. En cisperson är någon vars könsidentitet är samma som könet hen registrerats som vid födseln. En transperson är någon vars könsidentitet inte är samma som könet hen registerades som vid födseln. Trans är ett paraplybegrepp för många olika identiteter. Berätta att vilken könsidentitet man har inte har något att göra med vilken sexuell läggning man har. Sexuell läggning och könsidentitet är två olika saker.

**Sant eller falskt går också bra att göra med stolar i halvcirkel. Tror man ett påstående är sant byter man plats, och tror man att det är falskt sitter man kvar.**

**Mer kunskap om trans- och queer identitet finns på [transformering.se](http://transformering.se).**

---

*De flesta av alla ungdomar har haft sex vid 16 års ålder. (Sant/Falskt)*

Vad menar man med sex egentligen? Här är det viktigaste att belysa att det finns många olika sätt att ha sex på. Berätta också att när sådana här frågor ställs i undersökningar så brukar man oftast mena första samlaget. Utifrån det har ungefär en tredjedel haft sin samlagsdebut i högstadiet, en tredjedel i gymnasiet, och en tredjedel senare.

*Onani är den vanligaste sexuella praktiken bland unga. (Sant)*

Onani är den vanligaste sexuella praktiken bland unga. Det är lika vanligt bland vuxna, men det är vanligare att vuxna också har sex med andra. Vet ni fler ord som har med onani att göra? Få med att det är helt ofarligt både för kroppen och för hjärnan, berätta att ingen kan se på en om man har onanerat, och att det är ett bra sätt att lära känna sin egen kropp. Men bara för att det är vanligt betyder det inte att man måste onanera om man inte vill det.

## Kroppen – puberteten

Det här avsnittet går igenom puberteten som kortare uppstart till lustanatomin. Har du en äldre grupp där du bedömer att den här delen inte behövs kan du hoppa över den.

*“Jag tyckte att det var bra att jag fick viktig och relevant fakta om kroppen, sex och relationer.”*

Elev, åk 7

### FÖRHÅLLNINGSSÄTT:

- Ett inkluderande perspektiv på puberteten utgår från att det är en pubertet oavsett vilket fysiskt kön ens kropp anses tillhöra. Det som händer är till största delen lika oavsett kön, därför poängterar vi likheterna.
- Berätta att ens kropp förändras hela livet, men att extra många förändringar sker under puberteten.
- Försök att beskriva det som händer i kroppen sakligt, utan alltför negativa eller positiva ord. Bekräfta istället att man kan känna en massa olika känslor inför det som händer. Bejaka den upplevelsen men undvik samtidigt att måla upp vare sig domedag eller superpepp.
- Utmana bilden av att puberteten sker i en viss ordning eller takt och att man blir mer mogen när man blir större. Bekräfta istället att elevernas känslor är viktiga och värda att tas på allvar, oavsett om de förändras längre fram eller förblir samma hela livet.
- Berätta att när man kommer in i puberteten är väldigt olika från person till person. Berätta också att puberteten pågår under olika lång tid, och det är inget man kan styra över själv.

---

Rita en kropp på tavlan. Berätta saker som händer kroppen i puberteten och rita dit de saker du berättar om. Du kan också låta eleverna komma med förslag. Låt kroppen vara könsneutral, den behöver inte ha ett specifikt könsorgan här då det kommer mycket mer om könen på lustanatomi.

- Mer hår på kroppen
- Brösten växer
- Röstens förändras
- Fett och muskler – kroppsformen ändras
- Svett
- Acne och finnar
- Könsorganen förändras och blir större
- Könsmogen - betyder att kroppen kan göra barn. Har man en snopp och testiklar börjar det produceras sperma och man kan få utlösning. Har man en snippa, livmoder och äggstockar börjar det produceras ägg och man kan få mens. Snippet får också flytningar för att slidan ska må bra.

*“En sak som var bra med sexualupplysningspasset var att du lär dig att saker som händer i puberteten inte är dåligt.”*

Elev, åk 7

## Kroppen - lustanatomi

Det här avsnittet går igenom könsorganens utseende och funktion, samt hur kåthet och lust tar sig uttryck i kroppen och könen.

*“Jag tycker det bästa med sexualupplysningspasset var att det behandlades som vilken lektion som helst.”*

Elev, åk 7

### Ord för könsorganen

Den här övningen fungerar som uppvärmning för att eleverna ska känna att det är okej att använda konkreta ord för att prata om kroppen och sex i klassrummet. Om du som lärare upprepar elevernas ord signalerar du också att det inte är pinsamt.

Låt eleverna prata två och två och lyssna sedan av gruppen. Skriv eventuellt upp gruppens ord på tavlan. Berätta att det finns många olika ord och att man bestämmer själv vilket ord man vill använda om sitt eget kön. Förklara också att olika ord kan passa olika bra i olika sammanhang. RFSU tycker att fitta och kuk är bra ord för att prata om lust och sex.

---

Kom överens i gruppen om vilka ord ni ska använda under sexualundervisningspasset. Tänk på att det ska vara ord som inkluderar hela könsorganet.



### Visa filmen *Klitoris nästan lika stor som en penis*

Filmen är väldigt cisnormativ, vilket är bra att också berätta för eleverna och förtydliga att ens könsorgan inte avgör vad en har för könsidentitet. Samtidigt tar filmen snabbt upp mycket av det som tas upp under lustanatomien, och är ett bra exempel på hur man kan sexualupplysa genom film.

### Rita könsorganen och könens olika delar

Efter att ni sett filmen, rita könsorganen i liknande positioner på tavlan och gå igenom det filmen tagit upp. Referera till filmen, fyll på med det som saknas och är viktigt att få med.

- Könen är mer lika än olika, och könsorganens delar kommer från samma anlag. Könsorganens utseende är mer som en skala snarare än två motpoler, de varierar väldigt i utseende.
- Gå igenom könens utseende, vad de olika delarna heter och var de sitter.
- Hår – likvärdig mängd hår på båda könen du ritar.
- Blygdläppar – är till för att skydda slidan och undvika skav. Vänster och höger är ofta olika stora och det är vanligt att de inre sticker ut utanför de yttre. De yttre blygdläpparna växer det hår på, och det är vanligt att se blodkärl och även talgkörtlar och hårsäckar som små prickar på dem.
- Pung och testiklar - samma typ av hud som yttre blygdläppar. Det är vanligt att se blodkärl och även talgkörtlar och hårsäckar som små prickar på pungen. Pungen sitter utanpå kroppen för att hålla rätt temperatur så att spermieproduktionen i testiklarna ska fungera.
- Klitoris och kuk – visa på likheterna. Båda har ollon, sträng, förhud, skänklar och klyftor.
- Slida – nämn slidkransen, en elastisk krans av slemhinneveck som ser olika ut hos varje individ. Slidkransen har ingen känd funktion men vi lyfter den som som en motvikt till myten om "mödomshinnan".
- Mellangård
- Anal
- Omskärelse – berätta hur penis och vulva kan se ut om de är omskurna. Berätta också att omskärelse på penis är lagligt i Sverige men att omskärelse av vulva är olagligt. Det är olagligt både att utföra vulvaomskärelse i Sverige och att ta någon från Sverige till ett annat land och utföra vulvaomskärelse där. Berätta att man kan ha blandade känslor kring sin omskärelse. Tydliggör att största delen av klitoris finns inuti kroppen, så det finns stor möjlighet att njuta av sex oavsett om man har en omskuren fitta eller inte.
- Berätta att man alltid har rätt att få hjälp om man har ont i sitt könsorgan. Könsorganet ska inte göra ont. Ungdomsmottagningen är ett bra ställe att vända sig till för att få hjälp till en början. Om smärtan kan bero på att man är omskuren är Amel-mottagningen i Stockholm ett bra ställe att få hjälp på.

TIPS!

Läs RFSU:s material [Fittfakta](#) och [Kukkunskap](#) som förberedelse.

TIPS!

Läs RFSU:s material om bland annat [slidkransen](#) som förberedelse. En lista på material finns längst bak i den här lärarhandledningen.

---

### Vad händer när det tänder?

Du kan använda bilderna du ritat på tavlan för att prata om vad som händer med könsorganen när man blir kåt, men glöm inte att också prata om hjärnan och resten av kroppen. Fortsätt att betona likheterna mellan könen när det gäller till exempel stånd och orgasm.

- Kåthet startar i hjärnan och hjärnan är kroppens viktigaste sexuella organ. Hjärnan skickar signaler som sätter igång den fysiska responsen.
- Den fysiska responsen kan också sättas igång utan att man är kåt. Det kan till exempel vara på grund av fysisk stimulering (som ett skakigt säte på bussen), när man sover, eller när som helst, utan anledning.
- Förklara att blodgenomströmningen ökar i könet vilket leder till att hela könet sväller och blir större, att klitoris och kukens svällkroppar blir större och man får stånd, att slidans väggar lubricerar, och att en försats kan komma från urinröret. Försatsen kan innehålla spermier. Lubrikationen är viktig för att det ska vara skönt om man vill föra in något i slidan.
- Berätta om sköna ställen på kroppen och könen. Lyft särskilt klitoris. Nämn även att analen är ett känsligt ställe på kroppen som kan vara skönt att smeka, slicka, eller tänja. Analen har ingen lubrikation så om man vill föra in något är det bra att använda glidmedel.
- Förklara att om man är kåt och gör något som är skönt kan man ibland få orgasm. Orgasm är rytmiska sammandragningar i hela bäckenbottenmuskulaturen och en skön känsla i kroppen. Vid orgasm kan man få utlösning, som kommer i stötar från urinröret (både kuken och fittan). Kukens utlösning innehåller spermier.
- Berätta att onani är ett bra sätt att lära känna sin kropp.
- Berätta att det inte går att se på ens kön om man har haft sex.

## Ömsesidighet

Ömsesidighet är ett pass som bygger på *Vill du?*-filmerna (<https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-pedagoger-och-yrkesverksamma/rfsu-material/vill-du/>). Eftersom ömsesidighet är ett av de två teman som elevernas filmer kommer att utgå ifrån läggs stor vikt vid att gå djupare in på ämnet, och låta eleverna diskutera och fundera tillsammans.

Introducera gärna orden **ja-signaler** och **nej-signaler** i diskussionerna. De är användbara verktyg för att sätta ord på olika sätt att kommunicera i sexuella situationer.

Instruktionerna under varje film går igenom arbetet i detalj. Delar som är markerade med berätta, diskutera och övning är sådant du som lärare gör och säger i klassrummet. Stycken som inleds med syfte är för din egen förståelse. De är en hjälp för att lättare kunna leda in samtalen med eleverna på rätt spår, och påminner om huvudpoänger och olika perspektiv som är viktiga att förmedla.

### Inledning

Berätta att ömsesidighet handlar om det allra viktigaste med sex, om hur man kan visa vad man vill eller inte vill, men också om hur man kan förstå vad någon annan vill.



---

Berätta att ni kommer titta på ett par olika filmer som handlar om detta, och att filmerna har skådespelare som kommer spela upp olika scener. Filmerna har inte nakna personer eller sex, men de hångrar och är nära varandra. Det är för att det är enklare att prata om situationer som är mer lika verkligheten.



### Film: Castingen

#### *Innan filmen*

Berätta att filmen är en blandning av intervjuer med skådespelarna i *Vill du?*-filmerna, där de fick svara på frågor om hur man kan visa vad man vill och hur man kan veta vad ens sexpartner vill.

#### *Efter filmen*

Syftet är att visa exempel på flera unga personer som inte har samma erfarenheter och tankar kring sex. Det är viktigt för eleverna att få se att personer i deras ålder har olika önskemål kring sex, att vad man vill göra ser olika ut. Det visar varför ömsesidighet är så viktigt, att få lära sig om hur man kommunicerar kring sex och vad man vill och inte vill. Det är också viktigt att poängtera att sex kan vara många olika saker, att det inte bara handlar om samlag utan att det är upp till de som är inblandade i sexet att avgöra vad som är sex. Den här filmen behöver inte ha en längre uppföljande diskussion.

Berätta att ni fått se några exempel från andra unga personer, som hade många olika tankar om sex och kommunikation, och att det visar att det är viktigt att kunna prata om sex och vad man vill och inte vill.

*”Jag tycker att det som var bra var att vi fick lära oss om sex och ömsesidighet, något vi aldrig gjort förr. Dessutom var det kul.”*

Elev åk 7



### Film: Födelsedagen

#### *Innan filmen*

Berätta kort att filmen handlar om två kompisar som är på väg till en födelsedagsfest. Den ena personen är lite tveksam till att gå på festen.

#### *Efter filmen*

Syftet är att lyfta hur det känns när någon tjarar, att prata om skillnaden mellan tjar och initiativ och vikten av att lyssna in den andra, backa och avvakta.

Övning: 4 hörn. Välj ut ett hörn för varje alternativ till frågan “Vad tror ni att hon gör?” och låt eleverna ställa sig i de olika hörnen utefter vad de tror kommer hända. Poängtera att det inte finns något rätt eller fel svar. Låt eleverna diskutera med varandra i sina hörn, och lyft sedan diskussionen till helklass.

---

Lyft själv frågan om vad det betyder att säga ja till att sova över om inte eleverna tar upp det. Prata om att säga ja till sex och sedan kunna avbryta.

*Vad tror ni att hon gör?*

1. Hon går på festen utan att svara på sms:en.
2. Hon svarar: "Jag är inte din födelsedagspresent. Vi får se vad som händer."
3. Hon kommer med någon nödlögn och stannar hemma.
4. Annat förslag.

*Fortsättningsdiskussion - fokus på den som skickar sms*

Berätta: Båda personerna i filmen verkar tycka att han skickar för många sms och blir irriterade. Samtidigt tycker de också att han är gullig för att han vågar visa vad han vill.

Diskutera: Dela upp eleverna i sex grupper och låt varje grupp diskutera varsin av de sex frågorna. Ge gärna varje grupp en lapp med deras fråga eller använd PowerPoint för att visa frågorna. Lyssna av grupperna i helklass och låt dem berätta om sin fråga och vad de har gett för svar.

1. Hur kunde han som sms:ade gjort istället?
2. Hur kan man visa vad man vill på ett schysst sätt?
3. Hur kan man veta när man är för "på"?
4. Finns det något lagom?
5. Hur skulle ni beskriva skillnaden mellan tjat och initiativ?
6. Vad kan man säga utan att man blir för "på"?

**Film: Basketkillarna** 

*Innan filmen*

Berätta att det här är en film som handlar om två personer som träffas på riktigt för första gången. Det verkar som att de har haft kontakt på internet innan.

*Efter filmen*

Syftet med den här filmen är att den visar samspel och ömsesidighet på ett bra sätt. Den ger exempel på hur ja- och nej-signaler kan se ut. Den visar att ens vilja är föränderlig, att man kan vilja olika saker vid olika tillfällen och att man kan ändra sig. Att ömsesidighet inte bara handlar om samtycke utan också om samspel och att lyssna av varandra. Filmen visar också hur det kan vara när två personer vill olika saker, och hur man kan handskas med en sådan situation. Filmen tar även upp att om man sagt ja till en sak, som att komma hem till någon eller sova över, betyder inte det att man har sagt ja till något annat, som att ha sex med personen. Här går det att återkoppla till Födelsedagen.

Var beredd på att det kan komma homofoba kommentarer. Om det förekommer är det viktigt att bemöta det, sätta ord på att det är kränkningar, och hänvisa till vilka regler som gäller i skolan.

---

Poängtera att diskussionsämnet är kommunikation och gränser, och att ömsesidighet innebär samma sak oavsett vilket kön personerna har.

Diskutera med eleverna: Vad hände i den här filmen?

1. Hur kommunicerade de?
2. Hur kan man läsa av någon annan utan att prata? Hur gjorde de i filmen?
3. Lyft att ordlös kommunikation är en viktig del av ömsesidighet.
4. Prata om tajming - att det inte bara handlar om ja eller nej utan också om när. Man kanske vill göra samma saker men vid olika tidpunkter.
5. Hur kan man göra när man vill olika? (Att "kompromissa" så att en person går med på något den inte vill är inte ömsesidighet.)

### Sammanfatta

- Det viktigaste med sex är ömsesidighet (samtycke, samspel och bra-känsla).
- Tjat är inte ömsesidigt, det är viktigt att få veta hur man ska agera för att inte tjata när man tar initiativ och förstå skillnaden dem emellan.
- Ord är ett sätt att kommunicera, men vilja kan man även visa med kroppsspråk. Det är viktigt att lyssna in varandra, förstå att man kan vilja olika saker i olika situationer och att det är okej.

## Säkrare sex

I det här passet lär sig eleverna om säkrare sex genom metoderna Sant eller Falskt och Hej Slemhinna. Fokus ligger på klamydia och hiv. Försök att balansera så att STI:er och testning blir avdramatiserat, samtidigt som det är viktigt att testa sig och ta hand om sin kropp.

### Sant eller Falskt

Berätta för eleverna att Sant eller Falskt bygger på faktafrågor som har ett rätt eller fel svar. Förmedla att de får gissa, att det är vanligt att man inte kan svaren på alla de här frågorna, och att ni gör övningen för att de ska lära sig just det.

Låt ett hörn av rummet representera Sant och ett annat Falskt. Läs ett påstående och låt eleverna gå till ett hörn. Du kan låta de som står i samma hörn prata lite med varandra om varför de valde det hörnet. Förklara sedan för eleverna vad som var rätt svar och varför det är så.

*I Sverige har den som blivit gravid rätt att göra abort. (Sant)*

Enligt svensk lag är det alltid den som är gravid som bestämmer. Abort är tillåtet fram till vecka 18. De flesta aborter görs dock innan vecka 9. För personer med fitta finns många olika preventivmedel som kan förhindra en ofrivillig graviditet. För en person med kuk är kondom det enda preventivmedlet om man inte vill bli förälder.

**Sant eller falskt går också bra att göra med stolar i halvcirkel. Tror man ett påstående är sant byter man plats, och tror man att det är falskt sitter man kvar.**

---

*Det finns könssjukdomar som man inte kan bli av med. (Sant)*

Det finns könssjukdomar som man inte kan bli av med. Könssjukdomar kan vara virus eller bakterier. För att veta om man har en könssjukdom så måste man testa sig. Det kan man göra på ungdomsmottagningen och det är gratis.

*Man kan bli gravid genom oralsex. (Falskt)*

Man kan inte bli gravid av något annat sex än vaginalsamlag, alltså kuk-i-fitta-sex.

*Ungdomsmottagningen är till för alla unga. (Sant)*

Ungdomsmottagningen är till för alla unga och man har rätt att få ett bra bemötande och den hjälp man behöver. Man kan gå till ungdomsmottagningen för att man vill prata med någon, för att skaffa preventivmedel, eller för att man vill testa sig om man har haft oskyddat sex.

*Kondomer skyddar mot klamydia och hiv. (Sant)*

Det finns andra preventivmedel, som p-piller, spiral och p-stav, men de skyddar enbart mot oönskade graviditeter. Kondom är det enda preventivmedlet som skyddar mot könssjukdomar.

*Man får alltid symtom om man får en könssjukdom. (Falskt)*

Det vanligaste är att man inte får några symtom. Därför är det viktigt att testa sig om man har haft oskyddat sex. Det är viktigt att man testar kön, anal och/eller hals beroende på vilka delar som varit inblandade, eftersom könssjukdomar som är bakterier stannar på ett ställe på kroppen.

*“Jag lärde mig saker som jag aldrig hade hört talas om och några saker blev nu tydliga för mig.”*

Elev, åk 7

Berätta att könssjukdomar är inget som man bara får utan först måste en person bära på en bakterie eller ett virus för att den ska kunna överföras till någon annan. Könssjukdomar överförs genom att kroppsvätskor möter slemhinnor, eller att slemhinnor möter slemhinnor. Oftast går det inte att se på en person om den har en könssjukdom eller inte. Huruvida personen har en könssjukdom eller inte har heller ingenting med “fräschhet” att göra, precis som inte heller förkylningar har med “fräschhet” att göra.

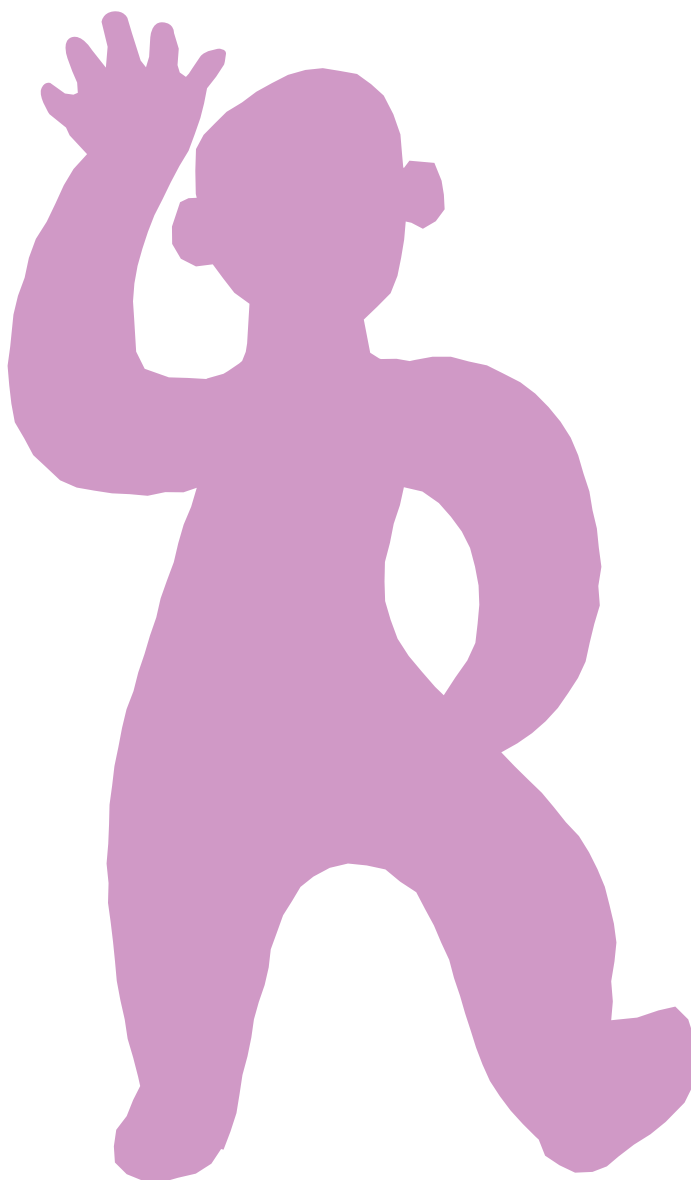
---

### Hej Slemhinna!

Rita en enkel kropp på tavlan och gå igenom med eleverna.

- Var på kroppen finns det slemhinnor? (Ringa in på kroppen och skriv ögon, mun, svalg, kön, anal.)
- Vad finns det för kroppsvätskor?
- Vilka kroppsvätskor kan överföra könssjukdomar? (Skriv endast dessa på tavlan: blod, sperma, slidsekret/lubrikation.)

Låt gärna Hej Slemhinna! stå kvar på tavlan så du kan referera till informationen senare.



---

## Säkrare sex med och utan kondom

I det här avsnittet får eleverna reflektera över och diskutera vilka val man kan göra för att ha säkrare sex, om man vill ha sex.

### Kondomplanen

Berätta att det inte alltid behövs en kondom för att sex ska vara säkrare. Men om man har sex där slemhinnor och/eller kroppsvätskor möts är kondom det som gör att man slipper oroa sig för könssjukdomar som hiv och klamydia. Det finns också en vaginal kondom, som är som en större kondom som man sätter inne i slidan eller analen. Den är lite svårare att få tag på och lite dyrare, men går att köpa på internet.

Diskutera med eleverna:

*Var kan man få tag i kondomer?*

Är det lätt eller svårt att få tag på kondomer? Kan det kännas pinsamt? Hur kan man göra för att det ska kännas mindre pinsamt att skaffa en kondom?

*Var ska man förvara kondomen så att den finns där när man behöver den?*

Berätta hur man förvarar en kondom och diskutera bra platser att ha den på. Om den skavs mot något kan förpackningen gå sönder. Den ska heller inte förvaras för varmt, som i direkt solljus. Samtidigt är ju det viktigaste att kondomen förvaras någonstans där den är lättillgänglig när den ska användas. Om man vill ha en kondom i fickan, till exempel, och är orolig för att den ska skavas sönder, så kan man lösa det genom att regelbundet byta ut den mot en ny.

*Hur vet man om man vill ha sex på ett sätt som kräver kondom?*

Allt sex kräver inte kondom. Man kan välja att ha sex på ett annat sätt. Att hångla, runka, pulla, klittra, smeka är exempel på sätt att ha sex på utan att man behöver ha kondom. Men det kan vara bra att ha kondom tillgänglig ifall man vill ha samlag.

*Hur visar man att man vill använda kondom?*

Hur kan man föreslå kondom? Hur kan man säga eller visa? Undersökningar visar att de flesta vill använda kondom. Samtidigt tycker många att det är jobbigt att själva föreslå kondom och blir glada om en partner gör det istället.

### Lästips!

Säkrare sex - med och utan kondom

Kondompraktika

TIPS!

Låt gärna eleverna få diskutera frågan två och två först. Sedan samlar du upp deras svar och ställer följdfrågor eller berättar mer.

---

## Kondompraktik

Gå igenom hur en kondom ska träs på. Visa med en "tränis" eller annat föremål som är lätt att trä en kondom på.

- Berätta hur man kan kolla att kondomen mår bra. Kolla datumet och känn efter så att förpackningen känns "glidig" inuti.
- Om man vill använda extra glidmedel så ska det vara vatten- eller silikonbaserat glidmedel. Allt som har olja i sig, som matolja, lotion, babyolja och liknande, gör att kondomen kan gå sönder.
- Visa hur man öppnar förpackningen på rätt sätt. Det är bäst att använda händerna och inte tänderna. Tipsa om att det kan vara bra att öva på detta på egen hand.
- Rulla ut kondomen en aning för att kolla vilken sida som ska vara uppåt. Förklara hur man vet vilket håll som är rätt.
- Poängtera att det är viktigt att trycka ut luften ur den lilla fickan för att få plats med sperman.
- Sätt sedan kondomen på toppen på tränsen. Berätta att man ska dra tillbaka förhuden, om man har förhud.
- Visa hur man rullar ut hela kondomen och justerar så att den sitter och känns bra. Var tydlig med att kondomen är tänkt att vara lite större än kuken för att den ska kunna glida mot kuken så att det känns skönt, och att det finns många olika storlekar så att man kan testa och hitta en som passar en själv.
- Berätta och visa att man ska hålla i kondomen när man drar ut kuken, för att kondomen inte ska glida av.
- Berätta att man inte ska slänga kondomen i toaletten, utan i papperskorgen.

Låt eleverna träna på att sätta på kondomer på till exempel tränsar.

*"Jag skulle vilja veta mer om kondomer och hur man använder dem, könssjukdomar och hur man undviker dem, puberteten och sexuella läggningar."*

Elev, åk 7

## Säkrare sex-landet

Den här metoden visar att det finns en stor bredd av sexpraktiker som i sig är säkrare, och visar också vilka praktiker som behöver kondom för att vara säkrare.

Fråga eleverna vilka olika sätt det finns att ha sex på. Skriv upp alla praktiker på tavlan, låt eleverna berätta vad de betyder och hjälp själv till att förklara om det behövs. Några exempel:

- Kyssas, kramas, hångla, grovhångla, gnidsex, smeksex, camsex, sexting, sexleksaker, sexfantasier, onanera, runka av, suga kuk, slicka fitta, oralsex, rimming/slicka anal, fitta-i-kuk-sex/vaginalsamlag, kuk-i-anal/analsamlag.

---

Fråga eleverna vilka sexpraktiker som kan leda till en STI och ringa in dem på tavlan. Använd dig av Hej Slemhinna om eleverna behöver påminnas om slemhinnor och kroppsvätskor.

Beskriv tavlan med alla praktiker som ett land, som man kan resa runt i om man vill. Det finns många olika saker att välja på, mycket mer än det som skrivits upp. Vissa platser vill man resa till bara i fantasin, andra vill man testa någon gång, vissa vill man åka till om och om igen, och andra platser vill man inte resa till alls. Kondom är viktigt om man vill åka till vissa ställen, men många ställen kan man åka till utan kondom. Vissa personer vill inte resa alls. Det som är viktigt om man reser med någon annan än sig själv är att man måste fråga om den andra också vill följa med till samma plats. Man behöver alltså både känna efter i sig själv, om och vart man vill åka – och samtidigt noga kolla av så att den andra vill till samma plats samtidigt. Det är det som är ömsesidighet, samtycke, samspel och bra-känsla, och det är det som är allra viktigast med sex.

*“Jag tycker det var bra att vi fick lära oss mycket om sex och hur man gör olika grejer och hur man har säkrare sex. Vi fick också prata mycket själva och säga våra egna åsikter.”*

Elev, åk 7



## Inledning

Block 2 startar upp grupparbetet och eleverna påbörjar manusskrivandet. Detta är även ett tillfälle för cirkulerande sexualundervisning.

Gör en gruppindelning innan Block 2 startar. Det är lagom att ha 3-5 elever i varje grupp, men grupperna kan också delas upp utifrån hur många läsplattor som finns att tillgå.

*”Att dela in eleverna i praktiska grupper har varit en tillgång för att kreativiteten ska fungera.”*

Lärare, Fruängens skola

**Tidsåtgång: 2 h**

### FÖRBEREDELSE:

- Läs igenom Block 2 i Lärarhandledningen.
- Läs Skaparboken.
- Ta beslut om eventuell bedömning. Planera hur denna ska introduceras för eleverna. Kopiera eventuellt in kunskapskrav i Skaparboken.
- Gör en genomtänkt gruppindelning.

### MATERIAL:

- Skaparboken, ett exemplar per grupp
- Pennor
- Faktamaterial såsom praktikor från RFSU
- Projektor med ljud
- Powerpoint

## Att göra

Berätta för eleverna att de ska börja skriva manus till sina filmer.

Om eleverna kommer att bedömas i något ämne är detta ett lämpligt tillfälle att informera om hur bedömningen kommer att gå till.

Låt eleverna sitta i sina grupper och prata med varandra om vad de har lärt sig mer om under sexualundervisningen, och vad de tycker att andra borde få lära sig mer om. Låt gärna grupperna berätta för klassen vad de pratat om.

---

Dela ut ett exemplar av Skaparboken till varje grupp och gå igenom delarna A-D tillsammans.

Förklara att eleverna kan välja mellan två teman: Ömsesidighet eller säkrare sex.

Berätta också att de kan välja mellan att göra en faktafilm eller en fiktionsfilm – eller en som är både och. Detta är ett sätt att hjälpa eleverna att komma vidare i sitt arbete. Det finns inget rätt eller fel och man får gärna blanda. Valet är tänkt som en inspiration, för att få syn på att man kan göra filmen på olika sätt. Man kan göra det som en historia med fiktiva personer, eller mer som en upplysande reklamfilm – och man kan blanda.

*“Jag tänkte att det kan bli en jättejobbig stämning i ett klassrum när man pratar om sånt här, men precis tvärtom. Det kändes som att det var så otroligt avdramatiserat genom att de just använde papper och saxar, glitter och paljetter.”*

Lärare, Engelska Skolan Norr

Förklara synopsis, till exempel genom att själv sammanfatta en film ni alla känner till i tre meningar.

Var tydlig med att elevernas storyboard behöver beskriva exakt vad eleverna ska säga för att de ska veta hur långa klippen i filmen behöver vara. Det är viktigt att skriva in alla repliker.

Se till att eleverna har tillgång till faktamaterial såsom praktikor från RFSU och/eller digitala källor som rfsu.se och umo.se.

Låt eleverna arbeta i sina grupper med att skriva manus i Skaparboken, samtidigt som ni finns där för att hjälpa och stötta dem i arbetet. Här kommer mycket av det viktiga arbetet hända.

Det är fördelaktigt om ni är flera lärare som kan jobba med cirkulerande sexualupplysning, vilket beskrivs mer ingående nedan. Gå runt till grupperna, sitt med dem, lyssna på deras resonemang, ställ frågor och hjälp dem vidare. Ge dem också emellanåt utrymme att fundera och jobba själva.

*“Det som var bra med Skapa bra-känsla var att man fick vara kreativ och man fick välja vad ens film skulle handla om.”*

Elev, åk 7

---

## Filmens budskap

När eleverna skriver manus är det centralt att jobba med vilka normer och budskap som ska lyftas fram i filmerna. Det är viktigt att som lärare att ta ansvar över att filmerna visar alla människors lika värde med sitt budskap, att filmerna inte innehåller kränkningar till exempel. Var också noga med att filmerna visar hur man gör för att det ska bli så bra som möjligt. Många unga är vana vid att man ska lära sig genom dåliga exempel, men man lär sig bättre genom goda exempel. Vill eleverna göra en film som slutar i katastrof, bör filmen också visa hur man ska göra för att man inte ska hamna i en katastrof. Man kan göra en film med två slut.

**Påminn om att det viktigaste är budskapet i filmen – vad ska andra lära sig som ser den?**

## Cirkulerande sexualupplysning

### Att tänka på

- Uppmuntra elevernas kunskap, visa att de lär sig något viktigt och är duktiga på att lära andra om ämnena.
- Använd de möjligheter som dyker upp att öka kunskapen hos eleverna. Svara på frågor, visa i informationsmaterialet, erbjud mer fakta!
- Kom ihåg att huvudpoängen inte är coola filmer, och därför får inte eleverna fritt utrymme att skapa. Syftet är att de ska lära sig fakta och värderingar som främjar deras hälsa samt att budskapet överensstämmer med skolans värdegrund.
- Om filmen har en konflikt eller problemsituation, se till att det finns en lösning. Det är viktigt att filmen slutar stärkande och positivt!
- Om du upptäcker något som du tycker är problematiskt med en filmidé, våga prata med eleverna. Fråga dem hur de tänker, och försök förklara och nyansera utan att för den delen underkänna deras försök.

**Uppmuntra eleverna till att skapa en film som visar hur man kan göra för att det kan gå bra, istället för dåligt.**

### Bejaka idéer och hjälp till att styra rätt

Det händer att elever vill ta ut svängarna och göra filmer där de imponerar på varandra med att gå över gränser. Sexualundervisning är ett spännande ämne och kan skapa en stämning som gör att elever ibland kan vilja visa sig erfarna och imponera med frågor och kommentarer. Försök att förebygga det genom att påminna dem om att filmerna ska visas för andra, och betona att de nu sitter inne på kunskap som andra också behöver få veta. Uppmana dem till att göra en film som de kommer att känna sig stolta över. Att de ska kunna visa dem för sina lärare, föräldrar och resten av skolan.

---

Ibland kan manus se hårt ut, även om eleverna som skrivit det inte menar något illa. Under metodutvecklingen var det en grupp elever som skrev ett manus där en tjej och en kille skulle ha sex, och den enda repliken som fanns i den scenen var att killen sa "jag ska hämta en madrass". Det gjorde att scenen uppfattades som en scen helt utan samtycke. En pedagog tog diskussionen med gruppen genom att fråga hur tjejen i filmen kände inför att ha sex.

"Hon vill, han vill", sa eleverna. "Dom vill lika mycket båda två."

"Vad bra", svarade pedagogen. "Hur kan man visa att man vill?"

Eleverna gav olika förslag, bland annat att man kan svara genom att ge en komplimang. Då bad pedagogen dem att lägga till det i scenen, vilket gjorde att filmen blev mycket mjukare. Publiken förstod nu att det fanns ett samtycke mellan personerna som skulle ha sex. När killen i filmen säger "Jag ska bara hämta en madrass" svarar tjejen i filmen "Okej snygging". Det handlar alltså inte alltid om att be eleverna stryka eller göra om, utan det handlar om att hjälpa till att styra rätt så att de får fram sitt budskap.

*"Man fick lära sig mer under tiden man gjorde filmerna och det var som en repetition."*

Elev, åk 7

**Hjälp eleverna att få in rätt fakta i filmerna. Påminn om att de kommer att göra en film som vi kommer att visa för andra, de har chansen att lära andra vad de tycker är viktigt att veta!**

## Normativitet

Det är lätt hänt att elevernas filmidéer följer de normer eleverna är vana att se omkring sig, både i sitt eget liv och i fiktionen. Här är det lärarens uppgift att synliggöra och ifrågasätta normerna för att hjälpa eleverna att tänka bredare och mer inkluderande. Ett exempel kan vara att alla grupperna bara gör berättelser om heterosexuella personer. Då uppstår ett bra tillfälle att fråga hela elevgruppen om flera olika normer i filmerna. Till exempel: Vad har de som är med för etnicitet eller hudfärg? Vad har de för kön? Vad har den person som tar mest initiativ i filmen för kön? Vad har de för sexuell läggning? Chansen är stor att eleverna kommer att inse normerna själva, utan att ni kommit och underkänt eller förklarat att det är något fel med deras berättelser. Det är viktigt att de får chans att göra medvetna val, och blir uppmärksammade på de normer som finns.

---

## Gränsfall

Ibland fastnar eleverna i att vilja göra en dramatisk och spännande film, vilket kan bli på bekostnad av sexualupplysningen och budskapet. Det är kanske inte så konstigt med tanke på att det ofta är första gången de själva ska informera andra om säkrare sex och ömsesidighet. Här är det viktigt att sätta gränser, och försöka få eleverna att fokusera på ett positivt tema. Här är exempel på två vanliga gränsfall och hur du som lärare kan hjälpa eleverna.

**Ömsesidighet:** Eleverna vill visa att de tar ömsesidighet på allvar, vilket kan leda till att de vill göra filmer med berättelser om sexuella övergrepp. Försök uppmuntra eleverna i att de tycker att samtycke är viktigt, och förklara att det kan bli missvisande att fokusera på när det inte finns ömsesidighet. Säg att ni tror att de har jättemånga smarta tankar om positiva sidor av ömsesidighet, och föreslå att de ska visa hur de tycker att det borde vara. Du kan också berätta att explicita filmscener med övergrepp kan kännas väldigt jobbigt att se för någon som själv varit med om det. Uppmuntra till att göra en film där den som ser filmen får svar på hur man ska göra så att det som händer blir ömsesidigt.

**Säkrare sex:** Eleverna får upp ögonen för vad könssjukdomar är och vad det kan innebära, och vill göra filmer som blir skrämselfpropaganda. Det är viktigt att komma ihåg att eleverna är en del av samhället, där mycket av sexualundervisningen från vuxna till unga fortfarande ser ut på det sättet. De vanligaste gränsfallen är att eleverna vill göra en film om en person som dör i aids, eller en negativt laddad film om oönskad graviditet och abort. Du som lärare kan då till exempel berätta att det deras film visar inte är representativt för hur det är att leva med hiv i Sverige idag och ge dem mer fakta om hiv och hur det är att vara hivpositiv. Förklara att det är lätt att skydda sig mot en oönskad graviditet, samtidigt som det finns hjälp att få om det ändå skulle hända. Informera om abort, och försök göra det mindre laddat. Uppmuntra eleverna till att göra en film där man får lära sig hur man ska göra för att ta hand om sig själv.

Uppmuntra  
eleverna till att  
göra filmer med  
lösningfokuserade  
slut!

## Lärarens roll som manusgranskare och gränssättare

Här i Lärarhandledningen finns många förslag på frågor och metoder ni som lärare kan använda för att leda eleverna rätt utan att ta över bestämmandet över filmerna, men om ni inte lyckas argumentera med eleverna har ni som lärare självklart ansvar och rätt att sätta gränser för vad som är okej. Gå igenom storyboard och repliker noga med varje grupp innan de får tillåtelse att börja jobba med förproduktionen. Prata med eleverna. Vad berättar filmen? Vad lär man sig av filmen? Kommer budskapet fram? Påpeka att de ska vara nöjda med sitt manus efter detta, och att de sedan inte ska ändra något utan att prata med en lärare först.

### Tips på frågor för att leda arbetet åt rätt håll

- Vad berättar den här filmen för dig?
  - Titta på repliker och bilder, vad ser ni och vad hör ni?
- Vad lär man sig av den här filmen?
  - Hur kan ni lära ut det ännu tydligare?

- 
- Vad vill ni att andra ska lära sig?
    - Hur visar man det?
    - Ser man det i filmen?
  - Hur slutar filmen?
    - Vad har man lärt sig då?
  - Om ni har ett problem, har ni gett en lösning?
    - Blir man skrämmd av filmen?
    - Visar filmen hur man kan göra om man hamnar i en liknande situation?

Om det skulle förekomma kränkningar i rummet är det som vanligt viktigt att bemöta dem, oavsett om det är mellan elever eller om det händer i filmerna. Det är viktigt att ni vågar ta upp det när det händer. Om det kommer med i filmen är risken stor att kränkningen upprepas och befästs, och det vill vi inte utsätta andra elever för.

Det här är mycket att tänka på, och det kan lätt kännas övermäktigt att få alla problemsituationer uppradade. Men självklart finns det också många kloka tankar och fina värderingar hos era elever. Hjälptill att plocka fram dem!

Det är svårt och tar tid att påverka och förändra problematiska värderingar. Se det här projektet som en början på ett sådant arbete om det inte redan finns. Tänk på att varje gång ni ställer en fråga, delar information eller ifrågasätter en norm ger ni eleverna chansen att uppleva att det finns många olika sätt att se på saker.

*“Det som var bra med Skapa bra-känsla var att man fick lära sig saker man inte visste. Man blev mer öppen.”*

Elev, åk 7

## Samplanering och samarbete

Ifall ni är flera lärare som jobbar med detta projekt vid olika tillfällen så behöver ni göra en planering för hur ni har koll på innehållet i elevernas filmer. Vi har ofta jobbat med två lärare på plats samtidigt, men vi vet också att det kan vara svårt att få till. Ett sätt är att ta in alla manus och läsa dem och lämna kommentarer precis som man gör med andra inlämningsuppgifter. Hitta ett sätt att dela med er vad ni sagt och tyckt till den kollega som ska ta vid nästa tillfälle.

*“Det roligaste med att göra en animerad film om kroppen, sex och relationer var att vi gjorde det i grupp och lärde oss saker med hjälp av varandra.”*

Elev, åk 7

# block 3 – förproduktion

## Inledning


Block 3 handlar om att skapa material till animationerna. Eleverna ritar, klipper och klistrar karaktärer och bakgrunder med utgångspunkt i sina manus. Detta är även ett tillfälle för cirkulerande sexualundervisning.

*”Koncentrationen blev plötsligt total, det blev viktigt att klitoris ollon satt där det skulle och att det fanns en variation med penisar som både hade, och inte hade förhud.”*


Lärare under metodutvecklingen

**Tidsåtgång: 1 h 30 min**

### FÖRBEREDELSE:

- Läs om cirkulerande sexualundervisning under Block 2 i Lärarhandledningen.
- Läs igenom Block 3 i Lärarhandledningen.
- Se *Instruktionsfilm Animation*. 
- Titta igenom elevernas manus i Skaparböckerna och se vilka grupper som fått godkänt av en lärare att gå vidare till förproduktion.

### MATERIAL:

- Elevernas Skaparböcker
- Skaparkit med pennor, saxar, färgade papper, glitter och annat pysselmaterial
- Dator med film: *Instruktionsfilm Animation* 
- Faktamaterial såsom praktikor från RFSU
- Powerpoint

*”Tidsavgränsningen har hjälpt mot prestationsångesten”*

Lärare, Futuraskolan.

Man kan jobba längre eller kortare med förproduktionen, men det är bra att ha en tidsavgränsning från början så att eleverna får en förståelse för filmerna inte kommer att hinna bli snyggare än vad man hinner på den tiden. Det är ett sätt att återigen påminna om att det är budskapet i filmen, inte hur den ser ut, som är fokus. Det här blocket handlar också om att inspirera eleverna till att skapa. Se till att det finns gott om material för eleverna att jobba med. Att det finns papper i olika färger och texturer. Att det finns pennor, saxar, glitter och lim att ta av. Det är enklare att vara kreativ med rätt förutsättningar.

---

*”Det händer något med känslan i klassrummet när det fylls av glittriga snippor och snoppar.”*

Det avdramatiserar ämnet. Det finns plats för skratt och allvar. Det finns utrymme att diskutera ideal och normer. Och skällsord kan plötsligt få en annan betydelse – få vara en kroppsdel till exempel. En styrka i det här metodmaterialet är att det finns fler chanser att lära sig samma sak eftersom att man diskuterar och delar kunskap med varandra vid flera tillfällen. Om eleverna till exempel skapar könsorgan, ge dem möjlighet att lära ut rätt fakta till andra som ska se filmen.

Under metodutvecklingen så fanns det exempelvis en grupp killar som hade svårt med fokus under både sexualupplysningspasset och manusskrivandet. De skapade en film med könsorgan som skulle prata med varandra om kondomer och vikten av att använda dem. Stämningen var ganska stöjig och budskapet i filmen var tydligt men kändes ändå lite oengagerat. Men när de kom till förproduktionen så blev det plötsligt ett helt annat fokus. En pedagog gick förbi gruppen och tittade på deras snippor och sa att det saknades några delar om det skulle stämma. Pedagogen visade en bild från RFSU:s Slidkranspraktika, och plötsligt satt det fyra 13-åriga killar och skissade snippor i olika former med rätt delar på rätt plats. Även om det inte var den film som hade starkast budskap, så blev det till slut en film med väldigt vackra bilder och ett stort kvitto på att kunskap kan tas in på många sätt.

## Att göra

Visa filmen *Instruktionsfilm animation*. Var återigen tydlig med att filmerna kommer att visas för andra, och hur detta ska ske. Du kan också visa exempelfilmer som elever på andra skolor gjort

Gå igenom storyboard och repliker med gruppen innan de börjar jobba med förproduktionen. Prata med eleverna. Vad berättar filmen? Vad lär man sig av filmen? Kommer budskapet fram? Påpeka att de ska vara nöjda med berättelsen efter detta, och att de sedan inte ska ändra något utan att prata med en lärare först. (Se Block 2, *Lärarens roll som manusgranskare och gränssättare*.)

Ambitionen är att eleverna ska arbeta klart med sin storyboard under Block 2. Vi vet att det inte alltid blir så. Spendera lite extra tid med de grupper som inte är klara och försök hjälpa dem att färdigställa, medan övriga grupper börjar med förproduktionen.

*”Det roligaste med att göra en animerad film om kroppen, sex och relationer var att man själv skulle göra den med egna idéer.”*

Elev, åk 7



---

Gå igenom vad förproduktion innebär, antingen successivt med de grupper som är redo att börja eller i helgrupp. Ta hjälp av informationen eleverna fick i *Instruktionsfilm Animation*. Förproduktion betyder att eleverna kommer att skapa materialet de ska använda när de animerar. De kommer att göra karaktärer, bakgrund och scenografi, alltså kulisser och föremål som skapar miljöer i filmerna. De kommer att använda papper, pennor, glitter, limstift och paljetter. Gör en scenografi - vilka scener har eleverna, hur ska de se ut? Vad behöver de för olika kulisser och föremål?

### **Tänk på**

Innan ni avslutar Block 3, ta lite tid för att prata med eleverna om hur arbetet gått. Fråga eleverna vad de har lärt sig, var de befinner sig i arbetet och var de ska börja nästa gång. Glöm inte att vidarebefordra detta till en kollega om det är så att ni är flera lärare som delar på lektionerna.

Avsätt också en stund efter Block 3 där ni lärare stämmer av hur det gått. Ta upp var de olika grupperna befinner sig i arbetet, vilka som behöver extra stöd för att praktiskt bli klara, och hur mycket arbete det är kvar innan animationsarbetet kan påbörjas. Berätta också hur stämningen har varit med fokus på attityder kring säkrare sex och ömsesidighet i grupperna. Är det någon grupp som haft svårigheter, och som ni behöver följa upp och ge mer stöd? Behöver ni hålla ett extra öga på någon särskild grupp så att de håller sig till ämnet?

**Fortsätt följa  
instruktionerna  
om cirkulerande  
sexualupplysning  
från Block 2.**

**Ibland  
kan eleverna  
behöva uppmuntran  
att sänka sina presta-  
tionskrav och våga skapa,  
och ibland behöver de pepp  
att anstränga sig lite mer.  
Försök känna av vad  
eleverna behöver!**

# block 4 – frågelådan

## Inledning

Frågelådan är en metod för att underlätta att repetera kunskap som getts under sexualundervisningen.

Vid Block 4 är det en tid sedan man gjort Block 1 med sexualundervisning. Därför tipsar vi om att använda övningen Frågelådan. Det repeterar och bekräftar kunskap som eleverna redan har. Du som lärare har möjlighet att lyfta perspektiv och fakta som är relevant kopplat till vad grupperna arbetar med. Samtidigt är det bra att du genom att leda eleverna i samtal kring ett par frågor får chans att återigen sätta stämningen i gruppen. Du visar att det är en tillåtande miljö, där man får fråga det man undrar över, men att det också innebär att ni visar respekt för varandra i klassrummet.

**Tidsåtgång: 30 min**

### FÖRBEREDELSE:

- Läs igenom Block 4 i Lärarhandledningen.



- Titta på *Tipsfilmer för lärare*, särskilt film 3 om frågor.
- Samla in frågor från eleverna om sex, kroppen, normer och relationer.
- Förbered svar på elevfrågorna och andra frågor du valt ut.

### MATERIAL:

- Nedskrivna frågor och förberedda svar
- Whiteboard

Förutom frågor som du samlar in från eleverna, kan du välja ut frågor ur frågebanken nedan och själv lägga dem i frågelådan. Det är en blandning av olika riktiga frågor som RFSU Stockholm fått av högstadiel elever från olika skolor i metodutvecklingen av materialet. Där finns även kortare förslag på svar för att underlätta för dig.

Kanske märker du att det finns några frågetecken när du lyssnar av gruppernas manus, välj då gärna frågor som ger svar på de frågorna. Välj också gärna frågor om saker som du vet att du lärt ut under sexualundervisningen och som eleverna kan svara rätt på.

I den tredje av RFSU:s *Tipsfilmer för lärare* finns råd om förhållningssätt och metoder för att svara på elevers frågor i storgrupp. Här är en sammanfattning av tips från filmen:

- Det finns inga dåliga frågor. Ta varje fråga på allvar, svara sakligt och se det som en möjlighet för dig att ge kunskap.
- Det kan vara svårt att veta exakt vad en elev vill veta med sin fråga. Därför är det bra att försöka titta på frågan ur olika vinklar och ge flera olika svar, så är chansen större att eleven får veta just det hen undrade.

---

## Frågebanken

Frågorna är indelade i 3 kategorier:

**Eleverna kan svaret**

**Eleverna hjälper till**

**Eleverna leds i samtal**

De tre kategorierna fyller olika funktioner. Mer om varje kategori finns att läsa under respektive rubrik.

Frågorna är formulerade allmänt så att många elever ska känna att frågan rör dem. Till exempel är frågan om onani ställd så att det kan gälla alla personer oavsett hur deras könsorgan ser ut. Ibland kan eleverna ändå tolka frågan normativt, som att den är ställd av en person med ett visst kön eller läggning. Försök tänka på det i ditt svar och ge gärna exempel som visar på mångfald i sexuell identitet och relationer.

### ELEVERNA KAN SVARET

*Eleverna kan svaret* är frågor där svaren är grundläggande information som eleverna bör ha fått med sig under sexualundervisningspasset. Låt eleverna svara så gott de kan själva och uppmuntra dem om de verkar osäkra. Här är det viktigt att du fokuserar på att bekräfta elevernas svar och kunskap. Ibland kan du behöva hjälpa dem om de behöver påminnas om något, eller om det är något viktigt du vill lägga till som de inte tar upp.

#### 1. Är det vanligt att onanera?

Onani är den vanligaste sexpraktiken bland unga. Det är lika vanligt att vuxna onanerar, men vuxna har oftare också sex med andra än sig själva. Lyft gärna olika ord för onani: runka, klittra, onna, pulla etc.

#### 2. Hur gör man när man onanerar?

Oavsett könsorgan: många drar förhuden fram och tillbaka, smeker ollon och skaft, runt blygdläppar och pung, kanske för in något i slidan eller analen. Man kan gnugga eller gnida sig mot något, en kudde eller ett täcke, använda en duschstråle, eller sexleksaker. Man får prova sig fram för att komma på vad man tycker är skönt.

#### 3. Kan man ha en plastpåse istället för kondom?

Nej. Det går inte att ersätta en kondom med en plastpåse när man har samlag med en partner. En plastpåse är inte gjord för att använda som preventivmedel, den kan lätt gå sönder och kännas vass och sträv. Kondomer är olika, och att det är viktigt att testa sig fram för att hitta en som passar en själv. Det finns till exempel kondomer med olika bredd och längd och kondomer med extra stor topp om man har ett stort ollon.

#### 4. Hur tar man ut kondomen efter att man haft sex?

Efter samlaget är det bra att dra ut kuken medan den fortfarande har stånd, eftersom kondomen kan glida av när kuken blir slak och mindre. Håll i kondomen medan du drar ut så att kondomen kommer med. Rulla av kondomen från kuken, slå knut på den så inte sperman rinner ut och släng den i en papperskorg. Tänk på att kondomen bör sitta på kuken under hela samlaget. Det kan vara bra att veta att även om kondomen skulle glida av försvinner den inte in i kroppen utan den går att ta ut igen.

#### 5. Hur stor är chansen att man blir gravid om man använder kondom?

Väldigt liten om man använder kondomen rätt. När kondom ska användas är det bra att tänka på: att kondomen är hel, förvarats rätt, bäst före-datum, öppna försiktigt, rulla på hela kondomen och använda den under hela samlaget, hålla i den när den dras ut ur fittan/analen, och ta ut kuken medan ståndet är kvar så kondomen inte glider av.

#### 6. Hur många olika preventivmedel finns det?

Många olika: kondom, p-piller, p-stav, spiral och flera andra. Det är bara kondom som skyddar både mot graviditet och könssjukdomar, övriga skyddar bara mot graviditet. På ungdomsmottagningen kan man få hjälp att testa olika preventivmedel för att hitta vad som funkar bäst för en själv.

#### 7. Kan man svälja sperma? Är det farligt?

Det är inte farligt att svälja sperma eller lubrikation (som finns i fittan). Saliv kan inte överföra könssjukdomar men om det finns virus eller bakterier i sperman/lubrikationen kan man få en könssjukdom om man har oralsex. Det är vanligare att man får en könssjukdom av sperma än av lubrikation. För att undvika det kan man använda kondom när man har oralsex, eller tänka på att inte ta sperma i munnen.

#### 8. Kan man ha matolja eller någon olja man har hemma som glidmedel?

Det går bra så länge den inte används tillsammans med kondom. En kondom fungerar bara med vatten- eller silikonbaserat glidmedel. Allt som har olja i sig, som matolja, lotion, babyolja och liknande, gör att kondomen kan gå sönder.

#### 9. Hur ska man veta när det känns rätt att ha sex första gången?

Den enda som kan veta när det känns rätt är du själv! Det är viktigt att det finns ömsesidighet, en bra-känsla och samtycke, både hos dig och den/dem du har sex med. Diskutera hur en bra-känsla känns. Kom ihåg att det inte finns ett visst sätt, eller ett visst schema man måste följa om man ska ha sex. Det finns många olika sätt att ha sex på. Här behöver man lyssna till sig själv och lyssna in varandra. Känna efter vilka praktiker man vill, och inte vill göra.

#### 10. Varför blir min klitoris större när jag blir kåt?

Klitoris har ett ollon, skänklor och klyftor som består av svällkroppsvävnad. Svällkroppsvävnad fungerar ungefär som en tvättsvamp, den är porös när klitoris är slak precis som en torr tvättsvamp, och när man blir kåt sväller den med blod precis som när en tvättsvamp fylls med vatten. Den blir hårdare, större och reser sig upp, och blir också mer känslig för sexuell beröring.

**Påminn gärna  
eleverna om att det  
finns många första  
gången, om man vill.  
Första gången man har  
oralsex, första gången  
man hånglar, och  
så vidare.**

---

### 11. Varför får jag stånd hela tiden?

Stånd får alla. Både personer med kuk och personer med fitta. Det finns olika sorters stånd. Kåtstånd är när man är kåt och upphetsad, och själv är med på det kroppen känner. Men det är också vanligt att kroppen får stånd fast man inte känner sig kåt. Man kan få vibrationsstånd om något vibrerar mot ens kön. Morgonstånd kan man ha när man vaknar, och det är för att alla får stånd när de sover. Man kan också få när-som-helst-stånd, utan att det finns någon speciell anledning. När-som-helst-stånd kan kännas pinsamt och jobbigt, men det är vanligt och inget man kan rå för. Det är vanligare i puberteten, och brukar sluta när puberteten är färdig.

### 12. Vad ska man tänka på om man vill ha analsex?

Det finns många nerver i och runt analöppningen, och många tycker det skönt att stimulera där. Analsex är något som kan vara skönt oavsett vilket kön eller vilken sexuell läggning man har. Man kan smeka med fingrar eller tunga runt analöppningen, eller föra in något, ett finger, en sexleksak eller kuk. Om man ska föra in något i analen är det bäst att ta lite i taget, börja med ett finger, sen ett till och så vidare innan man för in något större som till exempel en kuk. Det är också viktigt att använda mycket glidmedel eftersom analen är torr och inte har någon egen lubrikation. På personer som föds med snopp finns prostatakörteln i analen. Många tycker att den är ett skönt ställe att trycka på. Man kommer åt den genom att trycka mot mellangården eller 7-8 cm in i analen.

## ELEVERNA HJÄLPER TILL

*Eleverna hjälper till* är frågor där eleverna har fått mycket av svaren under sexualupplysningspasset, men där ämnena har en större bredd och det finns god chans att fördjupa kunskapen hos eleverna. Till exempel på första frågan, om vad som händer när man får en könssjukdom, brukar eleverna komma ihåg att könssjukdomar oftast inte ger symptom och att man behöver testa sig för att veta om man har en. Däremot kanske du får chans att igen påminna om skillnaden mellan bakterier och virus och olika könssjukdomar. Du behöver också ta en mer samtalsledande roll och tänka på att inte släppa diskussionerna helt fria, så att eleverna inte hamnar i diskussioner om till exempel om det är rätt eller fel med olika sexuella läggningar.

### 1. Vad händer om man får en könssjukdom?

Det är olika beroende på vad det är för könssjukdom. Men det är vanligt att könssjukdomar inte ger några symptom och att man därför inte märker att man fått en. Det är därför det är så viktigt att testa sig om man har haft oskyddat sex. Alla de vanliga könssjukdomarna går att bota eller behandla. Därför är det viktigt att testa sig så att man får den behandling man behöver. Klamydia, till exempel, kan leda till sterilitet om man går med sjukdomen länge utan att få mediciner. Hiv, till exempel, kan leda till allvarliga sjukdomar om man inte får mediciner. Dessutom kan det överföras till andra om man inte tar medicin.

Var kan man testa sig? För vissa könssjukdomar är det viktigt att ta testet där man haft sex, alltså i analen, svalget eller vaginan.

---

## 2. Om man ska göra abort, vilket sätt är bäst om man är runt 14 år?

Om man är ofrivilligt gravid vänder man sig till ungdomsmottagningen. De kan hjälpa en att ta reda på om det är bäst att göra en medicinsk eller kirurgisk abort. Det är alltid den person som är gravid som bestämmer om den ska göra abort eller inte, oavsett hur gammal man är. Man behöver inte berätta varför man vill göra abort. En abort gör det inte svårare att bli gravid i framtiden. Man kan göra abort fram till vecka 18, och fram till vecka 22 vid särskilda skäl. De flesta aborter görs innan vecka 9. Det finns olika sätt att göra abort och vilken metod som väljs beror på hur långt graviditeten har gått. Det är viktigt att veta att man har rätt till stöd om man ska göra en abort. Man har rätt att få samtalsstöd både om man är den som gör en abort, och om man har haft sex med en person som ska göra abort. Om man ska göra en abort kan det kännas skönt att ha någon vuxen med sig som man litar på.

## 3. Kan en man bli gravid?

Det är lite olika beroende på hur man menar. En cisman kan inte själv bli gravid, men kan däremot göra någon annan gravid. En transman, som är född med fitta, kan bli gravid och föda barn om han har kvar sin livmoder och äggstockar. (Fråga gärna gruppen om de kommer ihåg vad könsidentitet är, och om de minns vad cis och trans betyder.)

## 4. Syns det om en person har haft samlag?

Nej, det går inte att se eller undersöka på något sätt. Oavsett om man har kuk eller fitta så går det inte att se om man har haft samlag. Det finns myter om att det skulle gå att se, speciellt på fittor, att det är en hinna som går sönder första gången man har samlag och att det därför ska blöda. Så är det inte! Om det skulle komma blod så beror det på att det blivit en spricka i slidkranen inuti slidan. Sprickan läker snabbt, och blödningsen har ingenting med första gången man har samlag att göra. En spricka kan ske 117:e gången, första gången eller aldrig, och det handlar helt enkelt om att slidan inte är tillräckligt våt. Diskutera gärna med eleverna om varför myten om att man kan se på någon om den haft samlag lever kvar.

## 5. Hur lång är en "normal" kuk?

Det beror bland annat på hur gammal man är. På en vuxen person utan stånd är kuken vanligtvis mellan 7 och 12 cm lång, medel är 9,16 cm. Omkretsen är mellan 7,5 och 13 cm, medel är 9,31 cm. Storleken på penis har ingen betydelse för hur skönt sex man kan ha. Det handlar snarare om hur man har sex för att det ska bli skönt både för en själv, och den eller dem som man har sex med.

## 6. Hur ska blygdläpparna se ut?

Fittan har två inre och två yttre blygdläppar. De är till för att skydda slidan och urinröret mot smuts och se till att det inte skaver i könet. Det är vanligt att se blodkärl och även talgkörtlar och hårsäckar som små prickar på dem. På de yttre blygdläpparna växer det hår. Det vanligaste är att både de inre och yttre blygdläpparna är olika stora och att de inre hänger utanför de yttre. Hur blygdläpparna ser ut påverkar inte hur skönt sex man kan ha. Det handlar snarare om *hur* man har sex för att det ska bli skönt både för en själv, och den eller dem som man har sex med. Många personer med fitta tycker att det kan vara skönt att smeka blygdläpparna när man onanerar eller har sex med andra. Men för de allra flesta personer som har fitta är klitoris viktigt att stimulera för att få orgasm.

**Ta gärna upp normer om storlek och utseende på kön, påminn om att alla kön är olika och bra som de är, och bekräfta att det är vanligt att undra om ens kön är "normalt".**

---

### **7. Varför blir man kåt? Vad händer med kroppen när man blir kåt?**

Kåthet är en känsla som kan kännas pirrig och varm i kroppen, som att kroppen pulserar. Man kan bli kåt av många olika anledningar. Till exempel för att man ser något, doftar något, känner något, gör något eller tänker på något som man blir upphetsad av, eller att någon rör vid en på ett sätt som känns härligt. Kåthet börjar i hjärnan. Det är hjärnan som skickar signaler till kroppen som gör att kroppen reagerar. Pulsen kan öka, huden kan få rodnader och man kan börja andas tyngre. Könsorganen, både fittor och kukar, sväller och får stånd när man blir kåt. Kåtstånd är när man är kåt och upphetsad, och själv är med på det kroppen känner. Men det är också vanligt att kroppen får stånd fast man själv inte känner sig kåt, till exempel om något vibrerar eller när man vaknar på morgonen.

### **8. Är det skönt att ha sex?**

Många tycker det, andra tycker inte det. Det viktigaste är att det känns skönt om man har sex. Om man har sex, med sig själv eller med någon annan, och det gör ont, eller inte känns bra, är det kroppens signal som säger att man ska sluta. Det är viktigt att lyssna in sig själv, och den eller dem man har sex med.

### **9. Är det konstigt att aldrig vilja ha sex?**

Det är olika hos alla hur mycket intresse man har för sex. Vissa tänker mycket på sex och vill ha sex ofta, andra är inte så intresserade alls och några tycker att det känns bra ibland. Om man inte är intresserad av sex kan man identifiera sig som asexuell. En asexuell person kan bli kär och vilja vara nära andra men på ett osexuellt sätt. Vissa känner sig asexuella i perioder i livet, andra gör det alltid.

### **10. Är det olagligt att skicka nakenbilder?**

Det är inte olagligt att skicka bilder på sig själv till någon som vill ta emot ens bilder. Det är däremot olagligt att skicka bilder till någon mot deras vilja. Det är också olagligt att sprida bilder på någon annan. Om man vill skicka en nakenbild på sig själv till någon annan är det viktigt att kolla att den som man ska skicka till också vill det. Det kan man göra genom att fråga innan man skickar bilden. Diskutera gärna vilka fler sätt som finns för att veta om någon vill att man skickar bilder till den.

### **11. Är det okej att ha sexleksaker?**

Det är vanligt med sexleksaker, många använder det för att sex med sig själv eller andra ska bli skönare. Känner ni till några olika sexleksaker? Om man tycker att sexleksaker känns spännande kan man gå till en sexleksaksaffär. De har personal som kan hjälpa en, förklara vad det finns för leksaker och hur man använder dem. Sexleksaker finns också på vissa apotek, och man kan också söka på sexleksakssidor på nätet för att få veta mer.

---

## 12. Hur vet jag om jag är bisexuell?

För vissa personer känns det inte så viktigt att definiera sin sexuella läggning, medan det kan kännas jätteviktigt för andra. Det är olika. Den enda som kan veta vad man har för sexuell läggning är man själv. Det kan kännas frustrerande att höra om man känner sig osäker. En sak man kan göra är att fundera på vem man brukar bli kär i eller kåt på, det kan hjälpa en att förstå sig själv. Man kan också prata med någon som är bisexuell och höra hur hen kom på sin sexuella läggning. Man kan även söka efter berättelser på nätet eller på biblioteket. Vilken sexuell läggning man har kan också förändras under livet. Man kan definiera sig som homosexuell en period, och heterosexuell en annan period till exempel. Den enda som vet och bestämmer vilken sexuell läggning du har är du själv.

### ELEVERNA LEDS I SAMTAL

*Eleverna leds i samtal* är frågor om relationer, om hur man hittar en partner och hur man tar initiativ till sex på ett bra sätt. Eftersom den här typen av frågor inte har något "rätt" svar, är det viktigt att du tar en tydlig roll som samtalsledare, så att stämningen blir fortsatt bra och respektfull. Ett sätt kan vara att svara genom att ge fler frågor till eleverna, då kan du styra diskussionen åt det håll du vill ha den, och själv i dina frågor ge exempel som visar på bredd kring sexualitet och relationer. Ibland kan du istället behöva börja med att själv svara på frågan, så att du sätter tonen för samtalet först. Oavsett hur du gör så är det viktigt att eleverna inte får helt fritt utrymme ifall de skulle uttrycka åsikter som kan vara kränkande mot andra elever.

#### 1. Varför lär vi oss det här?

Fråga eleverna vad de tror först.

Att få kunskap om kroppen, relationer, sex och normer är en rättighet. Det handlar om ens hälsa – att få veta hur man kan ska göra för att undvika könssjukdomar, att få veta vart man kan vända sig om man behöver hjälp till exempel.

#### 2. Är det vanligt att titta på porr?

Det är vanligt att titta på porr. Både många unga och vuxna gör det, till exempel medan de onanerar. Kanske känns det upphetsande, eller så är man bara nyfiken och tycker att det känns spännande. Man kan till och med tycka att det känns lite äckligt, och ändå samtidigt tycka att det är fascinerande att se på. Det är inte fel att se på porr, men det är viktigt att vara medveten om att det är film och inte på riktigt. Det finns manus, de klipper och redigerar, vilket gör att sexet i porren inte blir som i verkligheten. Diskutera gärna med eleverna vad det finns för ideal och normer i porr.

#### 3. Vad kan man göra om man känner sig ensam?

Bekräfta att det är en vanlig känsla, och att det kan vara en jobbig känsla, speciellt om man inte vill vara ensam. Fråga eleverna: Vad kan vara bra tips om man känner sig ensam? Böcker, film eller kompisar kan vara bra grejer för att känna sig mindre ensam, eller om man har något annat man

Har man kunskap blir det enklare att välja och veta vad man vill säga ja till, vad man vill säga nej till och vad man vill vänta med.



---

tycker speciellt mycket om att göra. Ibland kan livet kännas extra jobbigt, och då kan det vara skönt att prata med någon om sina känslor. Det kan man göra till exempel hos en kurator i skolan eller på ungdomsmottagningen.

#### **4. Hur får man en partner?**

Diskutera med eleverna. Hur gör man om man vill träffa någon. Var kan man träffas? Vad kan man göra tillsammans? Vad kan man säga eller skriva första gången man ska ta kontakt med en person som man är intresserad av? Lista gärna förslagen, och prata gärna vidare kring "ragga schysst"-tips.

#### **5. Hur ska man fråga om någon vill ha sex?**

Man kan fråga med ord om någon vill ha sex. Känns det svårt kan man kanske fråga om någon vill hångla eller göra något som skulle kunna leda till sex om båda vill. Kanske kan man fråga om någon har lust att sova över eller ses någon gång när man är ensam hemma. Det kan kännas lättare att ta upp frågan om man har ett tillfälle som i sig kan ge "hintar" om att man skulle kunna ha sex. Många gånger har personer också sex med varandra utan att ha frågat med ord, utan mer med kroppen. Återkoppla till filmen Basketkillarna, hur visade de att de ville utan ord? Påminn om att ett ja aldrig är bindande. Man kan säga ja, och sedan ändra sig. Sex handlar om samspel. Det är viktigt att lyssna in sig själv, att känna in sig själv, och vara nyfiken på vad den eller de man vill ha sex med vill. Man behöver aktivt söka den andras ja-signal. Är man det minsta tveksam på vad den andra känner och vill, måste man stanna upp med det man gör och fråga.

#### **6. Vad ska man göra om ens partner vill ha sex, men man själv inte känner sig redo och inte vågar säga ifrån?**

Det här tycker många är svårt men det är viktigt att lyssna på sina känslor och våga säga att man inte känner sig redo. Ingen ska behöva göra något som inte känns bra. Försök komma ihåg att en bra partner är någon som respekterar hur du känner och inte tjarar, även om hen kanske blir besviken och gärna vill ha sex. Det är också ens partners ansvar att lyssna efter ens ja- och nej-signaler, det är inte bara ens eget ansvar att säga ifrån. Sex kan vara många olika saker. Det kan handla om att hångla, om smeksex eller om samlag till exempel. Det kan vara så att man känner nej till vissa saker, och ja till någonting annat, eller nej till allt. Om det känns svårt att använda ord kan man använda kroppsspråk. Lägga en hand där du vill ha den, eller ta bort den från ett ställe som du inte vill ha den på, till exempel.

#### **7. Hur kan jag berätta för en sexpartner om något inte känns skönt?**

Det kan vara lätt att tro när man till exempel ser sexscener på film att sex ska fungera bra utan att man behöver prata med varandra. Men i verkligheten är det ofta en viktig del av sex att man berättar både vad man tycker känns skönt och vad som inte känns bra. Ett sätt kan vara att istället för att säga att något känns oskönt, beskriva hur man vill att det ska vara. Man kan säga smek lite hårdare/lösare, jag tycker det är skönt om du tar här, jag tycker det är skönt om du gör såhär med fingrarna eller tungan. Tycker man det är svårt med ord kan man visa det med kroppsspråk, till exempel genom att flytta någons hand dit man vill ha den.

---

### **8. Varför är man kär?**

Svårt att svara på. Vad tror ni? Många säger att det inte är något man själv kan bestämma över, utan att det är något man bara blir. Och att det ibland kan kännas jättehärligt, och ibland jättejobbigt. Det är vanligt att bli kär många gånger i livet.

### **9. Hur vet jag att någon gillar mig?**

Det kan vara svårt att veta! Hen kanske vill umgås mycket, pratar mycket med en, ser glad ut när hen ser en, kanske tycker om att kramas ofta eller gärna sitter lite extra nära en. Diskutera tillsammans: Hur kan man själv visa att man gillar någon?

### **10. Hur ska jag komma över mitt ex?**

Att komma över någon kan kännas jobbigt och svårt. Det finns inget rätt sätt att göra på, utan ofta går kärleken över med tiden. Ibland kan det kännas bättre om man får vara ledsen och sörja sitt ex, och det kan vara bra att prata med någon man litar på om hur man känner sig. Ibland är det kanske skönare att bara inte tänka på exet, och hitta på andra saker som känns roliga och som gör att man glömmet bort det som känns jobbigt en stund. En del tycker att det är skönt att slippa se bilder på sitt ex på olika sociala medier och väljer därför att bryta all, eller viss kontakt med sitt ex även på sociala medier.

### **11. Vad kan jag göra om den jag är kär i är ihop med någon annan?**

Det kan kanske kännas bra att berätta för personen man är kär i även om hen är ihop med någon annan. Ibland är det lättare att komma över en person om man berättat att man är kär och fått veta att hen inte är kär tillbaka. Eller så kanske personen också är kär i en tillbaka och vill göra slut med sin partner. Det finns också flersamma relationer, där en person vill ha flera relationer samtidigt eller vara ihop fler än två. Man kan fundera på om man tycker det skulle kännas bra för en själv, och i så fall kanske berätta att man är kär i personen och se hur hen reagerar. Hen kanske också vill ha flera relationer? Ibland kanske det känns bäst att inte göra något alls, kanske är personen man är kär i ihop med en jättebra kompis till en och då kanske man inte vill förstöra deras relation. Man får känna efter själv vad man tycker känns bra att göra. Om det är så att man känner sig väldigt olyckligt kär kan det vara skönt att veta att obesvarad kärlek nästan alltid går över efter ett tag. Ge det lite tid.

### **12. Hur berättar jag att jag är trans?**

Trans är ett paraplybegrepp för flera olika identiteter. Att berätta att man är trans eller homo/bi, eller komma ut som det brukar kallas, kan kännas svårt. Heteronormen gör att många tror att alla är cis och hetero om de inte säger något annat, och det är vanligt att vara orolig över vad ens familj och kompisar ska säga. Många börjar med att berätta för några i taget, kanske en kompis man känner bra eller en förälder eller någon annan vuxen man har förtroende för. Det kan vara skönt att prata med någon annan som är trans. På nätet finns det grupper för transpersoner och i många större städer finns det också transgrupper på RFSL. En bra sida på nätet om trans är [transformering.se](http://transformering.se).

## Inledning

I Block 5 introduceras stopmotionprogrammet. De grupper som är klara med manus och förproduktion börjar arbeta med läsplatta. Detta är även ett tillfälle för cirkulerande sexualundervisning.

**Tidsåtgång: 2 h**

### FÖRBEREDELSE:



- Se *Instruktionsfilm Animation*.
- Testa animationsprogrammet så att du känner dig bekväm med det.
- Titta igenom elevernas Skaparböcker.
- Läs om cirkulerande sexualundervisning under Block 2 i Lärarhandledningen.

### MATERIAL:

- Elevernas Skaparböcker
- Elevernas skaparkit och påbörjade material
- Faktamaterial såsom praktikor från RFSU
- Projektor med ljud
- Dator med film: *Instruktionsfilm Animation*
- Läsplattor med programmet StopmotionstudioPRO (eller annat stopmotionprogram). Finns att köpa på Googleplay och Appstore.
- Stativ till läsplattor
- Häftmassa



*“Instruktionerna i Skaparboken är tydliga, men vi lärare gjorde innan vi läste, och så är det nog med eleverna också. När vi gick igenom instruktionerna i efterhand var det inget som kändes överraskande.”*

Lärare, Futuraskolan

Block 5 börjar med att eleverna får instruktioner om hur man animerar med stopmotionteknik. Nu är det nämligen dags för de grupper som är klara med förproduktionen att börja ta bilder med läsplatta.

Skaparboken har instruktioner för hur man jobbar med animation. I Skaparboken finns också beskrivet hur man använder programmet STOPMOTIONStudioPRO. Det finns förstås många andra program som fungerar lika bra – det viktiga är inte programmet, utan själva tekniken. Det är till exempel viktigt att man tar rätt antal bilder så att alla repliker får plats.

---

Du som lärare kan använda dig av *Instruktionsfilm Animation* som hjälp för att introducera stopmotionsteknik för eleverna. Ni kan också titta i Skaparboken tillsammans. Det här blocket går över två delar i Skaparboken, både D och E.

Ofta har eleverna bra koll på tekniken, men det kommer att kännas tryggare om du som lärare också känner att du har koll på programmet. Därför är det bra om du har testat programmet innan ni animerar. Ett bra och enkelt sätt är att följa Skaparbokens instruktioner.

*“Sjuorna gjorde filmer och använde greenscreens utan genomgång. De är mycket bättre på teknik än vi är.”*

Lärare, Futuraskolan

## Att göra

Låt grupperna berätta om sin synopsis och sitt budskap i helklass. Det är bra att de får återkoppla till det inför animeringen och formulera sina idéer och tankar en gång till. Om ni är flera lärare som gör projektet med samma klass är det här också ett sätt för er att sätta er in i de olika filmerna. Ställ gärna följdfrågor till eleverna.

*“Det ska göras ett projekt kring detta, och då behöver man använda termer och ord. Det är inget som är konstigt.”*

Lärare, Engelska Skolan Norr

Be gärna eleverna berätta var de befinner sig praktiskt i arbetet och att uppskatta hur mycket de har kvar att göra innan de kan påbörja nästa steg.

Gå igenom animation, klippning och ljudläggning genom att visa hela eller delar av filmen *Instruktionsfilm Animation* en gång till.

### VIKTIGT ATT FÅ MED:

- 3 stillbilder åt gången
- 12 bilder = 1 sekund
- Klocka replikerna så det finns tillräckligt med film
- Rör på karaktärer som pratar
- Sätt fast bakgrund och föremål som inte ska röra sig
- Tryck försiktigt
- Tänk på händer och skuggor

---

Om det finns tid får ni gärna visa exempelfilmer som andra elever gjort för inspiration.

Påminn om att när storyboard och repliker är bestämda och godkända av en lärare så ska de inte ändras utan att gruppen pratar med någon av er.

Låt eleverna arbeta i sina grupper medan ni som lärare fortsätter med cirkulerande sexualundervisning. Här finns möjlighet att fånga frågor och reflektera kring värderingar tillsammans.

Ofta kommer grupperna att jobba med Block 5 (Uppstart animation) parallellt med Block 3 (Förproduktion), det vill säga att några elever i varje grupp fortsätter att klippa och klistra färdigt medan några andra elever i gruppen börjar animera scenerna som är klara i kronologisk ordning. Det skapar också möjlighet för gruppen att rotera så att alla elever får prova på alla moment.

**Var uppmärksam på att alla får testa allt. Se till att alla i gruppen har provat att ta bilder, ritat och klistrat – och sagt sitt om vilket budskap filmen ska ha.**

*“Eleverna använde sina mattekunskaper för att räkna ut hur lång tid och hur många frames som behövs för varje replik.”*

Lärare, Futuraskolan

## Att tänka på

Ibland kan det kännas stressigt. Det kan vara lätt att bli påverkad av att det är mycket som ska hinnas med för att allt ska bli klart, och kanske har arbetet inte kommit lika långt som det borde ha gjort under de andra blocken. Prioritera en uppstart tillsammans, även om ni vid behov kan korta av den lite. Eleverna behöver få påminnas om huvudpoängen med arbetet och att budskapet är det centrala i filmerna. De behöver få en chans att komma tillbaka till det positiva och lustfyllda förhållningssättet till sexualundervisning.

**Du som lärare har huvudansvar för att filmernas budskap bygger på skolans värdegrund och att det är rätt fakta i filmerna. Stötta eleverna i det arbetet.**

# block 6 – animation och ljud.

## Inledning

Det här är sista blocket innan filmvisning. Animeringen ska bli färdig. Ljud ska spelas in och eftertexter ska skrivas. Det är bra att ha tillgång till några grupperum eller tysta korridorer där eleverna kan spela in ljud.

*“Det bästa med att göra filmen var samarbetet och hur mycket mer man lärde sig på detta istället för att läsa i en bok.”*

Elev, åk 7

Det är en fördel att vara flera lärare i det här blocket, så att man verkligen hinner lyssna och se allas filmer. Det är viktigt att hinna coacha rätt så att eleverna inte stupar på mållinjen med sitt budskap.

## Tidsåtgång: 2 h

### FÖRBEREDELSE:



- Se *Instruktionsfilm Animation*.
- Testa animationsprogrammet så att du känner dig bekväm med det.
- Titta igenom elevernas Skaparböcker.
- Läs om cirkulerande sexualundervisning under Block 2 i Lärarhandledningen.

### MATERIAL:

- Elevernas Skaparböcker
- Elevernas skaparkit och påbörjade material
- Läsplattor med programmet StopmotionstudioPRO (eller annat stopmotionprogram).  
Finns att köpa på Googleplay och Appstore.
- Stativ till läsplattor
- Ev. mikrofoner (eller använd läsplattans inbyggda mikrofon)
- Häftmassa

## Att göra

Fortsätt att följa instruktionerna om cirkulerande sexualupplysning från Block 2.

Eleverna kommer att bli klara olika fort med animationen, så var beredd på att hjälpa grupper att börja klippa och ljudlägga successivt. Hjälプ eleverna ifall något behöver redigeras för att ljudet ska få plats, och berätta hur man lägger till effekter, titel och sluttext.

---

Påminn eleverna om att verkligen följa sitt ljudmanus. Det kan bli lite fnissig stämning under den här delen av arbetet. Många tycker det är lite pinsamt att lyssna på sin egen röst och dessutom prata om sex, och då kan det lätt spåra ur om de får för fria händer. Det har hänt att eleverna ändrar i manus under ljudläggningen så att filmens budskap blir annorlunda eller att kränkningar förekommer. Om det finns möjlighet kan det vara bra att en av er lärare är med i rummet när gruppen lägger ljud. Om det inte fungerar praktiskt för er så påpeka att det är viktigt att de följer manus, att ni kommer titta på filmen innan visningen och att de kan behöva göra om ifall de gör förändringar.

Titta på filmerna så ljudet följer manus och budskap innan ni exporterar filmerna för filmvisning, så slipper ni eventuella överraskningar att hantera under själva filmvisningen. Man kan spara filmerna på en server, eller skapa ett konto på till exempel Vimeo och ladda upp alla filmer där.

**En elevgrupp under metudutvecklingen som hade både tjej- och killkaraktärer med i sin film började att förställa rösten väldigt mycket när de skulle spela in tjejkaraktärens repliker. "Om man förställer tjejens röst i filmen, hur uppfattas tjejen i filmen då?" frågade pedagogen som var på plats. "Det låter ganska fånigt" blev svaret från elevgruppen. "Vad ger det för signaler om tjejer till de personer som tittar på filmen?"**

**Efter lite diskussion så landade gruppen i att inte förställa rösten av två anledningar: Tjejer och killars röster är inte så olika, och de ville inte att publiken som såg filmen skulle uppfatta tjejen i filmen som fånig.**

## Inledning

Block 7 är den avslutande delen av Skapa bra-känsla och ska vara en rolig och peppig upplevelse då eleverna får vara stolta över sina filmer. Genom att eleverna ser de andra gruppernas filmer bekräftas och repeteras också kunskapen från sexualundervisningen ännu en gång. Det är bra om så många som möjligt av lärarna som varit involverade i projektet kan medverka vid filmvisningen.

**Tidsåtgång: 30 min**

### FÖRBEREDELSE:

- Se elevernas filmer.
- Förbered positiv feedback för varje film.

### MATERIAL:

- Projektor med ljud
- Dator med alla gruppernas filmer

## Att göra

Visa filmerna en i taget och stäm av i helgrupp efter varje film. Diskutera gärna med eleverna.

- Vad lär man sig av den här filmen?
- Gick budskapet fram?
- Om filmen har ett problem, finns det en lösning?
- Om man hamnar i en liknande situation som i filmen, får man hjälp med hur man ska göra?

Försök att göra filmvisningen till en rolig och peppig upplevelse för eleverna. Var uppmuntrande och berömande. De har jobbat hårt och utmanat sig själva i det här arbetet och det här är ett tillfälle att fira.

Efter Block 7 är det dags för er lärare att utvärdera projektet. Avsätt tid för att prata med varandra om vad som gått bra och mindre bra, och om hur ni ska jobba vidare. Dokumentera era slutsatser, planer och idéer.

*“Det roligaste med att göra en animerad film om kroppen, sex och relationer var att få kolla på filmerna sen.”*

Elev, åk 7



Källor: rfsu.se, rfsi.se, umo.se och transformering.se. Besök gärna dessa sidor för mer utförliga förklaringar till orden.

<b>Asexuell</b>	En person som inte känner sig attraherad av andra och/eller inte vill ha sex med andra kan kalla sig asexuell. En del asexuella är hetero-, homo- eller bisexuella, medan andra ser asexualitet som sin enda sexuella läggning.
<b>Bisexuell</b>	En person som har förmågan att bli kär i och/eller kåt på personer av båda/alla kön (eller oavsett kön) kan kalla sig bisexuell. Bisexualitet är en sexuell läggning.
<b>Bra-känsla</b>	Ett ord för att beskriva "magkänslan" när något känns rätt och man känner att man vill göra något.
<b>Cisperson</b>	En person vars kropp, juridiska kön och könsidentitet stämmer överens enligt samhällets normer. Till exempel någon som föddes med snippa, folkbokfördes som flicka vid födseln, och alltid definierar sig själv som kvinna. Cisperson är ett ord som används för att det är viktigt att benämna normen och inte bara avvikelser från normen.
<b>Crossdresser</b>	En person som (alltid eller ibland) använder sig av andra könsuttryck än vad som förväntas av personen utifrån hans juridiska kön kan kalla sig crossdresser. Transvestit betyder samma sak men är ett allt mer ovanligt ord för personer att beskriva sig själva.
<b>Diskriminering</b>	Att göra åtskillnad mellan olika människor som inte är baserat på meriter eller talanger. Enligt svensk diskrimineringslagstiftning kan personer diskrimineras på grundval av kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning, samt ålder.
<b>Genderqueer</b>	En person som identifierar sig som mellan eller bortom könskategorierna kan kalla sig genderqueer. Genderqueer kan ibland användas synonymt med ickebinär och intergender.
<b>Könsidentitet</b>	En persons könsidentitet är det kön en person känner sig som och vill identifiera sig som. En del personer vill inte identifiera sig som något kön och de kan vilja benämna sin könsidentitet med ord som ickebinär, intergender eller genderqueer, eller så vill de inte benämna sin könsidentitet alls. En persons könsidentitet kan förändras över tid.
<b>Hbtq</b>	Hbtq är en förkortning som står för homosexuella, bisexuella, transpersoner och personer med queera uttryck och identiteter.

---

<b>Hen</b>	Könsneutralt pronomen som används när en persons könstillhörighet är okänd eller irrelevant samt när någon identifierar sig som varken kvinna eller man. Hen böjs i regel hen (hon/han), hen (henne/honom), hens (hennes/hans).
<b>Heteronorm</b>	Det system av normer som styr vår syn på kön och sexualitet. Enligt normen finns endast två kön. Kvinnor förväntas vara feminina medan män förväntas vara maskulina. Alla förväntas vara heterosexuella. Att följa dessa förväntningar leder generellt till en mängd fördelar, medan personer som inte följer dem ofta diskrimineras.
<b>Heterosexuell</b>	En person som har förmågan att bli kär i och/eller kåt på personer av ett annat kön kan kalla sig heterosexuell. Heterosexualitet är en sexuell läggning.
<b>Homosexuell</b>	En person som har förmågan att bli kär i och/eller kåt på personer av samma kön kan kalla sig homosexuell. Homosexualitet är en sexuell läggning.
<b>Hormoner</b>	Hormoner är ämnen som bildas i olika körtlar i kroppen. Hormonerna påverkar hur kroppen utvecklas och fungerar på många olika sätt. De styr bland annat humör, sömn, mens och ägglossning. Vissa preventivmedel innehåller hormoner.
<b>Ickebinär</b>	En person som identifierar sig som mellan eller bortom könskategorierna kan kalla sig ickebinär. Ickebinär kan ibland användas synonymt med genderqueer och intergender.
<b>Intergender</b>	En person som identifierar sig som mellan eller bortom könskategorierna kan kalla sig genderqueer. Genderqueer kan ibland användas synonymt med genderqueer och ickebinär.
<b>Intersexualism</b>	En person med ett medfött medicinskt tillstånd i vilket könskromosomerna, könskörtlarna eller könsorganens utveckling är atypisk kan kalla sig intersexuell eller intersex. En person som är intersex kan vara man, kvinna eller något annat. Intersex säger ingenting om en persons sexuella läggning.
<b>Ja-signaler</b>	Olika signaler en person kan använda i sexuella situationer för att visa att hen vill och har en bra-känsla. Det kan till exempel vara ord eller läten, rörelser, ögonkontakt och kroppsspråk.
<b>Juridiskt kön</b>	Det kön som är registrerat i folkbokföringen och i legitimationshandlingar. I Sverige finns bara två juridiska kön, man och kvinna.
<b>Könsidentitet</b>	Det kön en person känner sig som, det självupplevda könet. Det kan vara man, kvinna, intergender, eller något annat. Det är könsidentiteten som avgör vilket kön en person har. En person som identifierar sig som kvinna är kvinna, oberoende av vilken kropp, vilket juridiskt kön, och vilka könsuttryck hon har.

---

<b>Könssjukdom</b>	Vardagligt uttryck för sexuellt överförbara infektioner.
<b>Könsuttryck</b>	Attribut som av samhället associeras till en viss könstillhörighet. Det kan till exempel handla om kläder, smink, kroppsspråk eller röstläge.
<b>Lubrikation</b>	En vätska som kommer ur slidväggarna vid sexuell upphetsning. Lubrikation är inte detsamma som flytningar eller utlösning.
<b>Norm</b>	Norm är det som är accepterat och förväntat av omgivningen, det som anses "normalt". Den som uppfyller normen får ofta fördelar i samhället. Normsystem kan i vissa fall vara positivt men kan också vara problematiskt och leda till diskriminering.
<b>Orgasm</b>	Orgasmen kan beskrivas som toppen eller höjdpunkten på en sexuell skönkänsla. Rent kroppsligt innebär en orgasm snabba, rytmiska muskelsammandragningar, högre puls och blodtryck samt lite snabbare andhämtning. Det vanligaste sättet att få orgasm är att stimulera klitoris- eller penisollonet.
<b>Sexuell läggning</b>	Sexuell läggning handlar om vem en person har förmågan att blir kär i och/ eller attraheras av. I svensk diskrimineringslagstiftning finns de tre sexuella läggningarna hetero-, homo- och bisexuell. I praktiken använder människor en större mångfald av ord för att beskriva sin sexualitet. En persons sexuella läggning kan förändras över tid.
<b>Slidkrans</b>	En krans av slemhinneveck någon centimeter innanför slidöppningen. Tidigare användes ordet mödomshinna vilket är missvisande eftersom det är en myt att det skulle finnas någon slags hinna som spricker vid penetration.
<b>Stånd</b>	När svällkropparna i klitoris eller penis blodfylls vilket leder till att klitoris eller penis blir större och styvare. Det kan hända vid sexuell upphetsning men även vid andra tillfällen som i sömnen eller "när som helst".
<b>Säkrare sex</b>	Sex där risken för sexuellt överförbara sjukdomar är liten tack vare val av praktik eller användning av barriärskydd såsom kondom.
<b>Transperson</b>	En person som bryter mot samhällets normer för kön och könsidentitet kan kalla sig transperson. Det är ett paraplybegrepp som rymmer en mångfald av identiteter, grupper och personer. Trans, som i "att vara trans", används med samma betydelse. Trans har inget med ens sexualitet att göra. Som transperson kan man vara heterosexuell, homosexuell, bisexuell, asexuell, eller något annat.
<b>Transsexualism</b>	En diagnos som i Sverige är en förutsättning för att få korrigerat sitt juridiska kön och få tillgång till vissa former av könsbekräftande behandling. (Se Transsexuell)

---

<b>Transsexuell</b>	En person som är man men som tilldelades det juridiska könet kvinna vid födseln, eller en person som är kvinna men tilldelades det juridiska könet man vid födseln, kan kalla sig transsexuell. Ofta vill personen både korrigera sitt juridiska kön och förändra kroppen med exempelvis hormoner och/eller kirurgi.
<b>Transvestit</b>	En person som (alltid eller ibland) använder sig av andra könsuttryck än vad som förväntas av personen utifrån hans juridiska kön kan kalla sig transvestit. Crossdresser betyder samma sak och har börjat ta över som ett vanligare ord för personer att beskriva sig själva.
<b>Queer</b>	En person som vill beskriva sin sexuella läggning, sin könsidentitet, sina relationer och/eller sin sexuella praktik som utanför rådande normer kan kalla sig queer. Ordet queer kan också betyda ett kritiskt förhållningssätt till rådande normer, som i queerteori och queeraktivism.
<b>Ömsesidighet</b>	Sex som är ömsesidigt bygger på samtycke, samspel, lust och bra-känsla. Alla inblandade har gemensamt ansvar för att aktivt se till att sexet är och fortsätter vara ömsesidigt.

# källor och material

## Läs mer om

### LUSTANATOMI

*Fittfakta* – RFSU:s bok om fittan

<https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/kropp-och-kon/fittfakta/>

*Kukkunskap* – RFSU:s bok om kuken

<https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/kropp-och-kon/kukkunskap/>

Filmen *Klitoris är nästan lika stor som en penis*

<https://www.youtube.com/watch?v=NocNuZc1XTg>

RFSU:s praktika om onani

<https://www.rfsu.se/globalassets/praktikor/onanipraktika.pdf>

Film om orgasm

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=JsxeFOH6Jt8](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=JsxeFOH6Jt8)

### MENSCYKEL OCH GRAVIDITET

Filmen *När kan man bli gravid?*

<https://www.youtube.com/watch?v=UzBE7n7V9Ds>

### METODMATERIAL

*Machofabriken* - metodmaterial för att arbeta med genus och jämställdhet

<http://www.machofabriken.se/>

*“Okej?”* - Korta filmer med läromaterial om ömsesidighet och relationer

<http://www.rfsu.se/okej>

*Sex på kartan* - Metodmaterial för att arbeta med sexualundervisning

<https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-pedagoger-och-yrkesverksamma/rfsu-material/sex-pa-kartan/>

*Vill du?* Metodmaterial för att arbeta med ömsesidighet och förebyggande av sexuellt våld

<https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-pedagoger-och-yrkesverksamma/rfsu-material/vill-du/>

Fler metodmaterial och tips på metodmaterial hittar du på

<https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-pedagoger-och-yrkesverksamma/rfsu-material/>

---

## OMSKÄRELSE

Omskärelse av snippan

<http://www.umo.se/Kroppen/Snippan/Konsstympning---omskarelse/>

Omskärelse av snoppen

<http://www.umo.se/Kroppen/Penisen/Omskuren---kille/>

UR-dokumentär om omskärelse

<https://urskola.se/Produkter/176271-Bildningsbyran-sex-Att-skara-i-det-allra-kansligaste>

## PORNOGRAFI

*Att samtala om pornografi i skolan – en handledning*

<https://www.rfsu.se/globalassets/pdf/samtala-om-pornografi-i-skolan---en-handledning-fran-rfsu.pdf>

## SEXUALKUNSKAP OCH SKOLA

*Sex i skolan – ett stödmaterial från RFSU*

<https://www.rfsu.se/globalassets/pdf/sex-i-skolan.pdf>

Skolverkets stödmaterial Sex- och samlevnadsundervisning i grundskolans senare år

<https://www.skolverket.se/publikationer?id=3124>

## SEXUELLT ÖVERFÖRBARA INFEKTIONER

*Att prata om hiv i skolan - lektionsförslag*

<https://www.rfsu.se/globalassets/pdf/hiv-i-skolan---nagra-lektionsforslag.pdf>

## SLIDKRANSEN

RFSU:s praktika om slidkransen

<https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/kropp-och-kon/fittfakta/slidkransen/>

---

## **SÄKRARE SEX**

RFSU:s praktika för säkrare sex med och utan kondom

<https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/preventivmedel/sakrare-sex/sa-har-du-sakrare-sex--med-eller-utan-kondom/>

RFSU:s praktika om kondomer

<https://www.rfsu.se/globalassets/praktikor/kondompraktika.pdf>

## **TRANS OCH KÖNSIDENTITET**

Förklaring av begreppet trans

<http://www.transformering.se/vad-ar-trans>

RFSL:s och RFSL Ungdoms sida om trans

[transformering.se](http://transformering.se)

## **ÖVRIGT**

RFSL – Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter

[rfsl.se](http://rfsl.se)

RFSU - Riksförbundet för sexuell upplysning

[rfsu.se](http://rfsu.se)

Fler praktikor

<http://www.rfsu.se/sv/Sexualundervisning/RFSU-material/>

Ungdomsmottagning på nätet

[umo.se](http://umo.se)

# skapa bra känsla

© RFSU Stockholm 2018

Skapa bra-känsla är ett metodmaterial för att stötta lärare i att hålla ämnesintegrerad sexualundervisning.

Skapa bra-känsla i sin helhet innehåller:

- Skapa bra-känsla lärarhandledning
- Skaparboken
- Skapa bra-känsla powerpoint
- Tipsfilmer för lärare
- Filmer för klassrummet där det bland annat ingår en instruktionsfilm för animation och en inspirationsfilm för Skapa bra-känsla

Materialet är framtaget med ekonomiskt stöd från Allmänna Arvsfonden

Ansvarig utgivare: **RFSU Stockholm**  
I samarbete med **Fanzingo**

Text: **Tove Solbeckar**  
Projektledare: **Jessica Hansson**

Formgivning: **Mu AB**

Filmerna producerade av **Verket produktion**

Hemsida:  
[www.rfsu.se/skapabrakansla](http://www.rfsu.se/skapabrakansla)  
[www.fanzingo.se](http://www.fanzingo.se)

