

# ÖVNINGS- BANK

Övningar som du som undervisar i sex- och samlevnad kan använda tillsammans med Allt det viktigaste om sex-podden.

## THE HANDSHAKE

---

En övning i att kommunicera, lyssna och respektera andras önsknings och behov. Övningen ger tillfälle att reflektera över normer och förväntningar, samt ger en logiskt start på ett samtal om ja och nej-signaler.

### Gör så här:

Bjud in eleverna till att vara med (man måste inte vara med, det går emot övningens hela syfte). Berätta att den här övningen heter The Handshake och att den består av tre delar.

### Första handskakningen:

Låt eleverna mingla runt och spontant skaka hand med varandra. Se till att alla får några handskakningar och bryt efter det.

- Prata om hur den här sortens handskakning kändes, hur den här handskakningen var gentemot andra handskakningar, vad som gör en handskakning bra och om de fick några övriga tankar.
- Be eleverna att sätta ett poäng mellan 1-10 på hur den här sortens handskakningen var.

### Andra handskakningen:

Förklara att ni ska mingla och skaka händer igen, men den här gången måste eleverna kommunicera med varandra hur de vill att handskakningen ska vara. Hur hård ska den vara? Hur lång ska den vara? Vilken hand? Föredrar man en handskakning med en fistbump på slutet? Bara fantasin sätter gränserna för hur en handskakning kan och ska vara här. Eleverna behöver kommunicera innan

själva handskakningen och båda personernas behov ska respekteras i själva utförandet. Starta igång minglandet och låt eleverna skaka hand igen. Ge dem möjlighet att kommunicera och skaka hand med flera personer innan du bryter av övningen igen. Det här brukar bli fnissigt och den här delen tar oftast längre tid.

- Prata om hur den här sortens handskakning kändes, om det var någon skillnad mot den första och om de fick några övriga tankar.
- Fråga om eleverna föredrog den här varianten eller den första. Här är det viktigt att alla har rätt sin upplevelse: en del gillar den spontana bättre.
- Be eleverna att sätta ett poäng mellan 1-10 på hur den här sortens handskakningen var.
- En vanlig känsla här är att det känns bra att bli lyssnad på och poängen brukar bli högre än i första varvet.

### Tredje handskakningen:

Berätta för eleverna att ni ska mingla igen och att ni i den här gången ska kombinera det bästa från den första och den andra handskakningen. Låt det vara roligt och spontant, men hitta sätt kommunicera på också. Påminn dem om att kommunikation kan vara mycket mer än bara ord, ögonkontakt, kroppsspråk, och ansiktsuttryck. Se till att båda är med på vad som händer (och man har såklart rätt att säga stopp också).

- När alla har skakat några händer, bryt övningen och fråga hur det här var och kändes.
- Hur var det här mot de förra handskakningarna? Vad var skillnaden?
- Be eleverna sätta ett betyg mellan 1-10 på hur den här handskakningen var.

Tacka eleverna för sin medverkan i den här övningen, säg att den här övningen handlar om samtycke och ömsesidighet. Den första handskakningen handlar om att handskakningar som en aldrig pratar om gör att man antingen följer med i nån annans handskakning eller bara följer normen för hur en handskakning går till. Den andra handlar om att kommunicera och följa och vara övertydlig. Många tycker att så här mycket kommunikation är svårt, och att det kan ta bort spänning och spontanitet. Den tredje handskakningen handlar om att vara inkännande och lyssna efter varandras signaler där i stunden.

Avsluta med att samla upp övrig diskussion och kolla av att alla är okej.

Läs mer:

<https://bishtraining.com/three-handshakes-an-activity-for-learning-how-consent-feels/>

Länk till video:

[www.youtube.com/watch?v=awrp7EJGqyc](http://www.youtube.com/watch?v=awrp7EJGqyc)

Länk till tefilmen:

[www.youtube.com/watch?v=pZwvrxVavnQ](http://www.youtube.com/watch?v=pZwvrxVavnQ)

Länk till Gränser:

<https://rfslungdom.se/produkt/granser-metodmaterial/>

## UTÖKAD KONDOMSKOLA

---

Denna övning är från vårt material  
**Allt det viktigaste om sex.**

### Material:

Olika sorters kondomer, glöm inte att ha med en plast/icke latex

### Gör så här:

Antingen använder du poddens kondomskola, som du hittar i avsnitt 3, eller så följer du instruktionerna i illustrationen, innan nästa steg frågar du gruppen vad man ska tänka på, t.ex. glid eller att dra tillbaka förhuden.

### Del två:

Öppna, kläm och känn, jämför olika sorters kondomer. One size fits all är en lögn när det kommer till kondomer och det kan påverka en uppfattning om kondomer väldigt negativt om en aldrig provar fler sorter.

### Bonusövning:

Kläm och känn på olika sorters glidmedel också.

Här får du också ett lysande tillfälle att koppla vidare till kondomplaner, och glöm inte att hur en förvarar sin kondomer kommer påverka kondomens livslängd. I plånboken kan man bara ha den i en månad, sen måste den bytas ut.

Länk till **Allt det viktigaste om sex:**  
<https://rfslungdom.se/produkt/allt-det-viktigaste-om-sex/>

## UTÖKAD INIDOMSKOLA

---

Denna övning är från vårt material  
**Allt det viktigaste om sex.**

### Material:

Inidom, även kallat "female condom" eller "vaginal kondom." Vi kallar dem inidomer för att det är mer inkluderande och ett mer rättvisande namn. Könsgorgan säger inget om identitet.

### Gör så här:

Precis på samma sätt hjälps ni i gruppen åt genom inidomskolan. Gör det steg för steg och fyll på med den information som saknas. Glöm inte att ta prata om den yttre, den inre ringen och vikten av glidmedel.

## HETROPRIVILEGIER

---

Denna övning är från vårt material  
**Bryt!**

Det är ett privilegium för olikkönade par att kunna visa sin kärlek offentligt utan att riskera att bli utsatt för trakasserier motiverade av hat mot ens sexuella läggning. Vilka heterofördelar finns det förutom de som tas upp i texten? Syftet med den här övningen är att synliggöra sådana privilegier, och att diskutera hur snäva och begränsande normerna egentligen är.

Tänk på att privilegier, eller fördelar, kanske inte handlar om att man blir positivt behandlad på sätt man märker av. Det kan också handla om att man har självklar tillgång till sådant man tycker är rättigheter eller att man slipper bli negativt behandlad på olika sätt.

### Material:

Whiteboard/blädderblock, Whiteboard-penna/spritpenna

### Gör så här:

Be deltagarna sätta sig i smågrupper och komma på minst tio privilegier som heterosexuella, eller par som uppfattas av omgivningen som olikkönade, har i vårt samhälle. Det kan röra sig om privilegier på en strukturell nivå såväl som på en mer vardaglig nivå. Hjälプ grupperna att komma igång genom att ta några exempel, som att heterosexuella inte behöver komma ut eller att heterosexuella par har större chans att få adoptera barn.

Efter några minuter är det dags att samla ihop alla deltagare och göra en runda där smågrupperna får redovisa vad de har tagit upp. Skriv gärna upp stödord utifrån de privilegier som deltagarna kommer på.

Diskutera vad som krävs mer än att bara vara heterosexuell för att ha dessa privilegier. Fundera kring hur andra faktorer spelar in. Får man fler fördelar om man också är gifta med varandra? Vilken betydelse har sådant som religion eller trosuppfattning, hudfärg, funktion, könsuttryck och ålder? Om två heterosexuella personer i en relation till exempel har olika hudfärg eller ålder eller om kvinnan är mycket längre än mannen kan det räcka för att få blickar på stan. På samma sätt kan det få konsekvenser i olika situationer om den ena är transperson eller om någon i relationen har en funktionsnedsättning.

Gå vidare genom att prata i helgrupp om hur det är möjligt att ta sitt ansvar för att förändra hur normerna ser ut. På vilka sätt är man med och stärker normerna genom sitt sätt att vara och bemöta andra människor? Hur kan man undvika att göra det, och hur kan man gemensamt agera för mindre snäva och begränsande normer?

Den här övningen kan göras om och istället handla om privilegier som kommer sig av att till exempel vara cisperson (se ordlistan i **Allt det viktigaste om sex**) eller vit. Kom bara ihåg att det är lätt att diskussionen om privilegier börjar handla om hbtqi-personers och andra gruppers utsatthet. Påminn då om att ni ska fokusera på normer och inte på det som bryter mot dem. Led över diskussionen till att handla om uttryck för just privilegier och fördelar, inte om diskriminering och utsatthet.

### Länk till Bryt!:

<https://rfslungdom.se/produkt/bryt/>