



# En glidande skala

*- ett spel om sex, relationer och  
ömsesidighet*



**PEDAGOGISKT  
CENTRUM**  
GR Utbildning



**VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN**

# Sammanfattning

*En glidande skala* är ett spel som genom associationer och samtal möjliggör reflektion kring olika perspektiv på relationer och sex. Eleverna får ta del av berättelser om sexuella situationer och tillsammans resonera kring upplevelser och känslor som kan uppstå. I spelet möter de två personer som tar del av samma sexuella upplevelse, men som upplever händelsen på olika sätt, och får diskutera anledningarna till detta.

**Tid:** minst 70 min

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

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

## Syfte

Spelets syfte är att behandla ställningstaganden, attityder och värderingar kring ömsesidighet och samtycke i sexuella situationer. En glidande skala fokuserar på att behandla vad ömsesidighet innebär och hur en kan uppfatta signaler om lust och olust från andra. Att diskutera och reflektera kring ömsesidighet är ett sätt att förebygga sexuella övergrepp och underlätta till att ge unga positiva och hälsofrämjande sexuella erfarenheter.

# Översikt

Detta spel innehåller:

## Om materialet

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

## Lärohandledning

- Lärares förberedelser
- Gemensamma förberedelser
- Genomförande
- Efterdiskussion
- Förslag på frågor vid efterdiskussion
- Överblick Händelser, personer och följdfrågor
- Överblick ordkortlek

## Bilagor

1. Händelser
2. Ordkort
3. Upplevelseskalan till varje grupp
4. Upplevelseskalan i stort format
5. Namn

## Om materialet

*En glidande skala* är utvecklat av Pedagogiskt Centrum i samarbete med Närhälsan Kunskapscentrum för sexuell hälsa i Västra Götalandsregionen.

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

Version 1.0

### Texter och material

Åsa Nilsson, Sofia Reimer

### Layout

Carolina Dahlberg

## Pedagogiskt Centrum - GR Utbildning

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

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

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

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

## Kunskapscentrum för sexuell hälsa

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

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

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

## Om samarbetet

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

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

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

# Lärarhandledning

## Lärarens förberedelser

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

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

I Bilaga 1 finns ett antal olika händelser som eleverna kan diskutera kring. Vid varje omgång i spelet kommer det finnas en händelse och två personer med olika perspektiv på händelsen. Alla grupper kommer att få händelsen och en av de två personerna.

Välj det antal händelser som du vill att eleverna ska få arbeta med och skriv ut eller kopiera upp dessa. Det finns ingen kronologisk ordning, utan du väljer fritt de händelser som du önskar.

I Bilaga 2 finns ordkort. Det finns några tomma kort som eleverna själva får fylla i om de kommer på ord som inte redan finns. Varje grupp ska ha varsin uppsättning ordkort, kopiera upp i lämpligt antal.

I Bilaga 3 finns "upplevelseskalan". Varje grupp ska ha varsin "upplevelseskalan" som de kan rita och skriva på, kopiera upp i lämpligt antal.

I Bilaga 4 finns orden i "upplevelseskalan". Dessa ska du lägga på golvet i mitten av rummet så att du skapar skalan i stort format. Eleverna kommer senare i spelet att lägga den personen de fått på den stora skalan så som de placerat den på sitt papper. Skriv ut en uppsättning av Bilaga 4.

I Bilaga 5 finns namnen på personerna. När eleverna har diskuterat var på skalan de vill placera personen de fått ger du dem namnet för att lägga det på den stora skalan på golvet. *Ett tips är att skriva ut namnen på papper i olika färger så att skillnaderna mellan personernas upplevelse tydligt syns.*

## Gemensamma förberedelser

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

## Genomförande

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

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

Bara för att en elev inte pratar mycket under spelet innebär det inte att eleven inte tar del av upplevelsen. En elev som

betraktar händelsen kan lära sig lika mycket som en som deltar aktivt.

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

## Introduktion

Förklara att ni tillsammans ska genomföra ett spel som berör känslor och upplevelser av sexuella situationer.

Dela därefter in klassen i grupper om 3-4 elever och låt varje grupp sätta sig vid ett bord. Tänk på att när du delar in grupperna måste det vara ett jämnt antal grupper, dvs 2, 4, 6 eller 8 grupper. (Det beror på att händelserna i spelet ska skildras ur två olika personers perspektiv, se nedan.)

Dela sedan ut ordkortet och ge alla grupper några minuter att bekanta sig med dessa. Förklara därefter att de kommer möta olika karaktärer i sexuella situationer och att de kommer ha två uppgifter att gemensamt lösa i sin grupp.

1. De ska placera ut var på skalan karaktären befinner sig i sin upplevelse kring den sexuella situationen på "upplevelseskalan" mellan UNDERBART! och JÄTTEJOBBIGT!
2. De ska välja ut fyra ordkort som beskriver känslan som karaktären upplever, och som förklarar placeringen på "upplevelseskalan".

## Spela spelet

Dela ut händelsen som du önskar att grupperna ska diskutera. Varje händelse skildras från två personers perspektiv – så hälften av grupperna får ena karaktären, medan den andra hälften får den andra karaktären.

Förklara att de först ska läsa igenom händelsen för att därefter göra de två uppgifterna: placera på "upplevelseskalan" och välja ut fyra ordkort.

Det finns några tomma ordkort som de själva får fylla i om de kommer på ord som inte redan finns.

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

När gjort sina val utifrån vad de tror att karaktären känner, läser du högt upp bägge personernas berättelse så att alla har fått ta del av båda karaktärernas berättelse.

Därefter ska grupper i tur och ordning presentera inför alla hur de resonerat och valt. De presenterar dels genom att visa vilka ordkort de valt, och dels genom att placera sitt namn på den stora "upplevelseskalan" som finns placerat centralt i klassrummet (se exempel på hur det kan se ut på nästa sida). På detta sätt synliggörs det för eleverna att det kan finnas många olika känslor och upplevelser kring samma situation.

När grupperna presenterat får du gärna ställa följdfrågor så att de får utveckla sina resonemang (se förslag på följdfrågor att beröra under Översikt Händelser). Låt dem resonera

kort kring ömsesidighet, och varför karaktärerna eventuellt upplever samma situation på olika sätt.

När alla grupper har berättat om sitt val är det dags för nästa händelse. Upprepa proceduren för denna händelse enligt vad som beskrivits ovan.

Du väljer själv hur många händelser du vill att klassen ska arbeta med. När du är nöjd med antal händelser bryter du för efterdiskussion. Samla eleverna i en ring så att alla ser alla.



Underbart!

Näima

Näima

Isabelle

Isabelle



Jättejobbigt!

## Efterdiskussion

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

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

Efterdiskussionen är indelad i tre faser:

### *Reflekterande*

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

### *Tolkande*

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

### *Generaliserande*

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

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

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

På nästa sida hittar du förslag på frågor vid efterdiskussion.

## Förslag på frågor vid efterdiskussion

### Reflektion

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

### Tolkning

- Vad tror ni är syftet med spelet?
- Är dessa händelser vanliga? Vilken är vanligast?
- Är karaktärerna realistiska?
- Vad var det som påverkade karaktären mest i de olika situationerna?
- Hur kändes det att karaktärerna valde olika på känslskalor?
- Hur skulle karaktärerna kunnat göra annorlunda? Kommentera gärna de andra karaktärerna som är med i spelet!
- När ni fick höra den andra karaktärens perspektiv, ändrades era uppfattning om situationen?
- Om du var karaktärens kompis, vad skulle du sagt till den då?

### Generalisering

- Varför har människor sex?
- Vad är bra sex?
- Hur syns det på en person att den vill ha sex?
- Hur kan en ta reda på om en annan person vill ha sex?
- Hur kan en person signalera att hen vill ha sex?
- När kan det vara svårt för en person att signalera att hen vill ha sex?
- Hur kan en person signalera att hen inte vill ha sex?
- Vad betyder ömsesidighet? Hur känns ömsesidighet?
- Vad betyder samtycke?
- När kan det vara svårt för en person att signalera att hen inte vill ha sex?
- Vad finns det för förväntningar på killar och sex?
- Vad finns det för förväntningar på tjejer och sex?
- Vad finns det för förväntningar på ungdomar och sex?
- Vad påverkar förväntningar och normer kring sex? Hur kan de förändras?
- Vad påverkar ens syn på sex?
- Hur stor del av en persons identitet utgörs av sexualiteten?
- Vad innebär säkrare sex?
- Vid vilka sexuella situationer behövs inte kondom, det vill säga när det är låg risk att få STI (sexuellt överförbara infektioner/könssjukdomar) eller bli gravid?

- Hur kommer det sig att vissa ibland inte använder kondom när de ha sex där det borde användas för att minska överföring av STI eller önskad graviditet?
- Vilka STI:er finns det och vad ger de för symtom?
- Var finns information om hiv/STI?
- Hur går det till att testa sig för hiv/STI? Var kan en göra det?

# Överblick händelser, karaktärer och tips på följdfrågor

## Isabelle & Naima

Isabelle och Naima har varit ihop i några månader. Ingen av dem har haft ett förhållande tidigare. De ses nästan varje dag och har på senaste tiden börjat sova över hos varandra. Det bästa de vet är att se på film tillsammans och mysa i en soffa. Vilken film det är spelar ingen roll, bara de får chans till att kramas och hångla. Igår när sov de över hos Naima hade de sex för första gången.

Hur känns det?

### Naima

Naima har aldrig haft sex med någon. Hon är jättekär i Isabelle och har både längtat och varit nervös inför att ha sex för första gången. Naima och en kompis brukar läsa olika bloggar med tips och trix om vad som är skönt vid sex, och därför visste hon vad hon ska göra. Hon tyckte att det var mysigt och skönt att ha sex med Isabelle.

### Isabelle

Isabelle har aldrig haft sex med någon. Hon är jättekär i Naima och har både längtat och varit nervös inför att ha sex för första gången. Isabelle tyckte att det var skönt att äntligen ha sex, men visste inte riktigt vad hon skulle göra. Hon låg mest stilla. Det var Naima som smekte och tog initiativ. Efteråt har Isabelle börjat tänka "Naima tycker säkert jag var jättedålig på sex och kommer att göra slut med mig..."

### Tips på följdfrågor

- Vad definierar ett förhållande? Hur vet en att det är ett förhållande?
- Vad innebär ordet oskuld? Vad finns det för problematik med ordet oskuld? Finns det andra ord som förklarar att en har haft sex?
- Hur kan förälskelsekänslor påverka ens sätt att agera i sexuella situationer?
- Var kan en få bra tips och trix om sex? Är tjejtidningar bra? Vad kan vara problematiskt med tjejtidningar?
- Kan sex vara en anledning till att förhållanden tar slut? Hur kan det förebyggas?

## Agnes & Halid

Det är lördag kväll och fest hemma hos Amir. Det är mycket folk där och alla verkar ha kul. Halid och Agnes har hittat varandra i minglet och pratar i soffan. Det dröjer inte länge förrän de börjar hångla. De går upp till Amirs föräldrars sovrum för att få vara ifred. De fortsätter att kyssas och det verkar som om de båda vill ha sex. Ingen har med sig något skydd.

Hur känns det?

### Agnes

Agnes var förut tillsammans med Johannes, men han dumpade henne för tre dagar sedan. Agnes blev först ledsen och arg för att det tog slut, men nu känner hon nog att hon gått vidare. När det är fest gillar Agnes att festa och har gärna sex om hon får chansen. Till festen har hon med sig några öl som hennes syrra köpt ut och på dessa har hon lyckats bli riktigt full. "Halid är snygg och är ett perfekt sätt att glömma Johannes på", tänker Agnes.

### Halid

Halid är singel och har aldrig haft sex. Han har sett Agnes i skolan förut och tycker att hon ser ganska bra ut. På festen har de druckit öl och skrattat mycket tillsammans. Förra gången Halid var på fest hånglade han med en person som han inte kände, och det ångrade han dagen efter. Helst av allt vill han ha ett förhållande, och "Agnes verkar vara en schysst tjej", tänker Halid.

### Tips på följdfrågor

- Har Agnes och Halid sex? I så fall vad för typ av sex?
- Vad finns det för skydd? Vad skyddar de mot?
- Hur kan Agnes och Halid få tag på skydd i denna situation?
- Vad definierar en fest?
- Hur kan en fest påverka ens agerande i sexuella situationer?
- Hur kan alkohol påverka ens agerande i sexuella situationer?
- Hur kan det kännas att bli dumpad? Hur kan det påverka ens agerande i sexuella situationer?
- Varför vill personer ha förhållanden?
- Varför kan det kännas ångerfullt dagen efter en har hånglat eller haft sex med någon? Hur kan det förebyggas?

# Överblick händelser, karaktärer och tips på följdfrågor, forts.

## Sara & Isaac

Sara är 14 år och bor i Göteborg. Hon är tillsammans med Isaac som är 19 år och bor i Jönköping. De lärde känna varandra för ett år sedan genom internet och har träffats mycket det senaste halvåret. Oftast är det Sara som åker och hälsar på Isaac eftersom hennes föräldrar inte vet om deras förhållande. När de ses är de mest i Isaacs lägenhet, och Sara har aldrig träffat någon av hans vänner. De senaste gångerna de träffats har de haft sex.

Hur känns det?

### Sara

Sara har aldrig haft ett förhållande tidigare, men vet att Isaac haft flera innan henne. Hon är jättekär i honom och han är den första som hon haft sex med. Hon tänker ofta på deras åldersskillnad – även om hon känner sig mogen, undrar hon om han verkligen ser henne som det. Egentligen tycker hon att det gått lite för fort i deras förhållande, men samtidigt vill hon att de ska fortsätta vara tillsammans och hon tänker "Det är väl så här förhållanden ska vara".

### Isaac

Isaac har haft flera förhållanden innan Sara. Oftast har de tagit slut efter bara någon månad eller två, så Sara är det längsta förhållandet han haft. Han tycker att hon är lite omogen till sättet, men så är hon ju bara 14 år. Kanske blir hon mer vuxen snart. Isaac tänker mycket på deras åldersskillnad – även om Sara verkar mognare än 14 år kanske hans kompisar hade tyckt att deras förhållande inte är helt okej. Isaac vet också att det är olagligt att ha sex med någon under 15 år.

### Tips på följdfrågor

- Hur kan det vara att träffa personer genom internet?
- Hur kan det vara att ha ett distansförhållande?
- Vad innebär "att det gått lite för fort fram" i ett förhållande?
- Är det viktigt att träffa ens partners kompisar?
- Är det viktigt att ens partners kompisar tycker om en?
- Är kärlek blind när det kommer till åldersskillnad? Hur mycket är en okej åldersskillnad? Vem i förhållandet bör vara äldre respektive yngre?
- Varför är det olagligt att ha sex med någon under 15 år? Vad kan en dömas för?

## Alex & Kim

Alex och Kim har varit kompisar sedan lågstadiet och deras relation har bara blivit starkare. För fyra månader sedan när de var på bio tog Alex initiativet och kysste Kim. Nu har de börjat sova över hos varandra och kyssar har utvecklats till sex. Samtidigt har de sagt att de fortfarande är vänner. Kim brukar säga att de är "knullkompisar" som även kan prata känslor med varandra. Ingen av deras andra vänner vet om att de har en KK-relation.

Hur känns det?

### Alex

Alex började redan för ett år sen känna mer för Kim, men har varit osäker på om Kim känt likadant. När Alex kysste Kim för fyra månader sedan kändes allt underbart. Särskilt då de fortsatte att träffas och har sex. Alex skulle vilja ha mer än en KK-relation med Kim, helst att de blir ihop och berättar det för alla andra, men vet inte om det går. Alex vill inte förlora Kim som kompis.

### Kim

Kim tycker att en KK-relation med Alex är perfekt. Kim tycker om att ha sex och vill inte ha någon annan relation med Alex. "Kanske finns det någon bättre än Alex ute på marknaden", tänker Kim. Tillsammans har de ju det skönt och kan få en massa erfarenhet som är bra att ha i andra relationer. Kim vill inte förlora Alex som kompis.

### Tips på följdfrågor

- Är det lättare att bli kär i en kompis än i någon en inte känner så bra?
- Hur kan det kännas att bli kär i en kompis?
- Kan en fortsätta vara vänner även om förälskelsen försvinner?
- Varför vill de inte berätta för sina kompisar om sin relation?
- Vad innebär en knullkompis-relation (KK-relation)?



# Överblick ordkort

Här följer en överblick av alla ord som finns med i ordkortleken som delas ut till varje grupp:

skam  
pirr  
förväntansfull  
oro  
ångest  
njutning  
lust  
kåt  
glad  
kärlek  
osäker  
trygg

säker  
maktlös  
makt  
förälskelse  
bekräftelse  
försiktig  
saknad  
lättnad  
förvirrad  
rädd  
pinsam  
nyfiken

hämnd  
otrygg  
stress  
ledsen  
krav  
ointresserad  
intresserad  
spänning  
svartsjuka  
nervös  
åtrå  
olust

## Bilaga 1: Händelser

---

### Isabelle & Naima

Isabelle och Naima har varit ihop i några månader. Ingen av dem har haft ett förhållande tidigare. De ses nästan varje dag och har på senaste tiden börjat sova över hos varandra. Det bästa de vet är att se på film tillsammans och mysa i en soffa. Vilken film det är spelar ingen roll, bara de får chans till att kramas och hångla. Igår när sov de över hos Naima hade de sex för första gången.

#### Naima

*Naima har aldrig haft sex med någon. Hon är jättekär i Isabelle och har både längtat och varit nervös inför att ha sex för första gången. Naima och en kompis brukar läsa olika bloggar med tips och trix om vad som är skönt vid sex, och därför visste hon vad hon ska göra. Hon tyckte att det var mysigt och skönt att ha sex med Isabelle.*

#### Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!

Placera Naima på "upplevelseskalan"

---

### Isabelle & Naima

Isabelle och Naima har varit ihop i några månader. Ingen av dem har haft ett förhållande tidigare. De ses nästan varje dag och har på senaste tiden börjat sova över hos varandra. Det bästa de vet är att se på film tillsammans och mysa i en soffa. Vilken film det är spelar ingen roll, bara de får chans till att kramas och hångla. Igår när sov de över hos Naima hade de sex för första gången.

#### Isabelle

*Isabelle har aldrig haft sex med någon. Hon är jättekär i Naima och har både längtat och varit nervös inför att ha sex för första gången. Isabelle tyckte att det var skönt att äntligen ha sex, men visste inte riktigt vad hon skulle göra. Hon låg mest stilla. Det var Naima som smekte och tog initiativ. Efteråt har Isabelle börjat tänka "Naima tycker säkert jag var jättedålig på sex och kommer att göra slut med mig..."*

#### Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!

Placera Isabelle på "upplevelseskalan"

## Bilaga 1: Händelser

---

### Agnes & Halid

Det är lördag kväll och fest hemma hos Amir. Det är mycket folk där och alla verkar ha kul. Halid och Agnes har hittat varandra i minglet och pratar i soffan. Det dröjer inte länge förrän de börjar hångla. De går upp till Amirs föräldrars sovrum för att få vara ifred. De fortsätter att kyssas och det verkar som om de båda vill ha sex. Ingen har med sig något skydd.

#### Agnes

*Agnes var förut tillsammans med Johannes, men han dumpade henne för tre dagar sedan. Agnes blev först ledsen och arg för att det tog slut, men nu känner hon nog att hon gått vidare. När det är fest gillar Agnes att festa och har gärna sex om hon får chansen. Till festen har hon med sig några öl som hennes syrra köpt ut och på dessa har hon lyckats bli riktigt full. "Halid är snygg och är ett perfekt sätt att glömma Johannes på", tänker Agnes.*

#### Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!  
Placera Agnes på "upplevelseskalan"

---

### Agnes & Halid

Det är lördag kväll och fest hemma hos Amir. Det är mycket folk där och alla verkar ha kul. Halid och Agnes har hittat varandra i minglet och pratar i soffan. Det dröjer inte länge förrän de börjar hångla. De går upp till Amirs föräldrars sovrum för att få vara ifred. De fortsätter att kyssas och det verkar som om de båda vill ha sex. Ingen har med sig något skydd.

#### Halid

*Halid är singel och har aldrig haft sex. Han har sett Agnes i skolan förut och tycker att hon ser ganska bra ut. På festen har de druckit öl och skrattat mycket tillsammans. Förra gången Halid var på fest hånglade han med en person som han inte kände, och det ångrade han dagen efter. Helst av allt vill han ha ett förhållande, och "Agnes verkar vara en schysst tjej", tänker Halid.*

#### Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!  
Placera Halid på "upplevelseskalan"

## Bilaga 1: Händelser

---

### Sara & Isaac

Sara är 14 år och bor i Göteborg. Hon är tillsammans med Isaac som är 19 år och bor i Jönköping. De lärde känna varandra för ett år sedan genom internet och har träffats mycket det senaste halvåret. Oftast är det Sara som åker och hälsar på Isaac eftersom hennes föräldrar inte vet om deras förhållande. När de ses är de mest i Isaacs lägenhet, och Sara har aldrig träffat någon av hans vänner. De senaste gångerna de träffats har de haft sex.

#### Sara

*Sara har aldrig haft ett förhållande tidigare, men vet att Isaac haft flera innan henne. Hon är jättekär i honom och han är den första som hon haft sex med. Hon tänker ofta på deras åldersskillnad – även om hon känner sig mogen, undrar hon om han verkligen ser henne som det. Egentligen tycker hon att det gått lite för fort i deras förhållande, men samtidigt vill hon att de ska fortsätta vara tillsammans och hon tänker "Det är väl så här förhållanden ska vara".*

#### Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!

Placera Sara på "upplevelseskalan"

---

### Sara & Isaac

Sara är 14 år och bor i Göteborg. Hon är tillsammans med Isaac som är 19 år och bor i Jönköping. De lärde känna varandra för ett år sedan genom internet och har träffats mycket det senaste halvåret. Oftast är det Sara som åker och hälsar på Isaac eftersom hennes föräldrar inte vet om deras förhållande. När de ses är de mest i Isaacs lägenhet, och Sara har aldrig träffat någon av hans vänner. De senaste gångerna de träffats har de haft sex.

#### Isaac

*Isaac har haft flera förhållanden innan Sara. Oftast har de tagit slut efter bara någon månad eller två, så Sara är det längsta förhållandet han haft. Han tycker att hon är lite omogen till sättet, men så är hon ju bara 14 år. Kanske blir hon mer vuxen snart. Isaac tänker mycket på deras åldersskillnad – även om Sara verkar mognare än 14 år kanske hans kompisar hade tyckt att deras förhållande inte är helt okej. Isaac vet också att det är olagligt att ha sex med någon under 15 år.*

#### Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!

Placera Isaac på "upplevelseskalan"

## Bilaga 1: Händelser

---

### Alex & Kim

Alex och Kim har varit kompisar sedan lågstadiet och deras relation har bara blivit starkare. För fyra månader sedan när de var på bio tog Alex initiativet och kysste Kim. Nu har de börjat sova över hos varandra och kyssar har utvecklats till sex. Samtidigt har de sagt att de fortfarande är vänner. Kim brukar säga att de är " knullkompisar" som även kan prata känslor med varandra. Ingen av deras andra vänner vet om att de är knullkompisar.

### Alex

*Alex började redan för ett år sen känna mer för Kim, men har varit osäker på om Kim känt likadant. När Alex kysste Kim för fyra månader sedan kändes allt underbart. Särskilt då de fortsatte att träffas och har sex. Alex skulle vilja vara mer än bara en knullkompis till Kim, helst att de blir ihop och berättar det för alla andra, men vet inte om det går. Alex vill inte förlora Kim som kompis.*

#### Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!

Placera Alex på "upplevelseskalan"

---

### Alex & Kim

Alex och Kim har varit kompisar sedan lågstadiet och deras relation har bara blivit starkare. För fyra månader sedan när de var på bio tog Alex initiativet och kysste Kim. Nu har de börjat sova över hos varandra och kyssar har utvecklats till sex. Samtidigt har de sagt att de fortfarande är vänner. Kim brukar säga att de är " knullkompisar" som även kan prata känslor med varandra. Ingen av deras andra vänner vet om att de är knullkompisar.

### Kim

*Kim tycker att det är perfekt att ha Alex som knullkompis. Kim tycker om att ha sex och vill inte ha någon annan relation med Alex. "Kanske finns det någon bättre än Alex", tänker Kim. Tillsammans har de ju det skönt och kan få en massa erfarenhet som är bra att ha i andra relationer. Kim vill inte förlora Alex som kompis.*

#### Hur känns det?

Välj ut 4 ordkort som ni associerar till situationen!

Placera Kim på "upplevelseskalan"

## Bilaga 2: Ordkort

skam

pirr

förväntansfull

oro

ångest

njutning

lust

kåt

glad

kärlek

osäker

trygg

säker

maktlös

makt

förälskelse

bekräftelse

försiktig

saknad

lätnad

förvirrad

## Bilaga 2: Ordkort

rädd

pinsam

nyfiken

hämnd

otrygg

stress

ledsen

krav

ointresserad

intresserad

spänning

svartsjuka

nervös

åtrå

olust

## Bilaga 3: Upplevelseskalan



**Underbart!**



**Jättejobbigt!**



# Underbart!

**Jättejobbigt!**

## Bilaga 5: Namn

*Naima*

*Naima*

*Naima*

*Naima*

*Naima*

*Naima*

*Naima*

*Naima*

## Bilaga 5: Namn

Isabelle

Isabelle

Isabelle

Isabelle

Isabelle

Isabelle

Isabelle

Isabelle

**Bilaga 5: Namn**

**Agnes**

**Agnes**

**Agnes**

**Agnes**

**Agnes**

**Agnes**

**Agnes**

**Agnes**

Bilaga 5: Namn

Halid

Halid

Halid

Halid

Halid

Halid

Halid

Halid

Bilaga 5: Namn

Sara

Sara

Sara

Sara

Sara

Sara

Sara

Sara

## Bilaga 5: Namn

Isaac

Isaac

Isaac

Isaac

Isaac

Isaac

Isaac

Isaac



## Bilaga 5: Namn

Alex

Alex

Alex

Alex

Alex

Alex

Alex

Alex

Bilaga 5: Namn

Kim

Kim

Kim

Kim

Kim

Kim

Kim

Kim