

# 'Pinigt' på 30 minuter - ett metodmaterial för sexualundervisning



## Introduktion

Västerbottens läns landsting tog under 2010-2014 fram korta filmer att använda i sexualundervisning. Filmerna är baserade på unga personers egna berättelser. En äldre och mer omfattande samtalshandledning finns på vår hemsida ([klicka här](#) eller gå in på [www.vll.se/start sida/halsa-och-var d/folkhalsa/sexuell-halsa](http://www.vll.se/start sida/halsa-och-var d/folkhalsa/sexuell-halsa)) och detta är en kortversion, tanken är att filmklippet och efterföljande diskussion ska ta runt 30 minuter. Filmerna och efterföljande diskussionsfrågor berör olika teman kring sex, relationer och normer. Vissa frågor kräver att deltagarna tar reda på fakta medan vissa är rena diskussionsfrågor.

Serien innehåller tre olika typer av filmer:

**Pinigt** – sex stycken korta klipp på ett par minuter

**Pinigt & pirrigt** – fyra stycken korta klipp med alternativa slut

**Pinigt: Risky business** – tre stycken korta klipp med fokus på risktagande kring sex, droger och tobak, även här alternativa slut

Alla filmer finns på Youtube, du kan söka på filmerna där, gå in på vår hemsida eller klicka på filmtitlarna om du läser detta dokument digitalt för att hitta dem. Till vissa av klippen fungerar inte de alternativa sluten, det står under de klipp nedan och är någonting vi hoppas kunna lösa. En av filmerna har vi valt att inte ha med här då den innehåller scener som kan göra att vissa deltagare känner sig utsatta.

I filmerna skildras främst relationer mellan tjejer och killar. Det är därför extra viktigt att du som håller i undervisningen har ett normkritiskt perspektiv och formulerar diskussionsfrågor så att de inkluderar och känns relevanta för så många som möjligt. Denna handledning börjar därför med en kort introduktion till normer och normkritik.

## Normer

Normer kan beskrivas som osynliga regler, föreställningar och antaganden om människor och händelser. Det är normer som avgör vad som ses som normalt och vad som ses som avvikande. Vissa normer kan vara nödvändiga och bra medan vissa exkluderar vissa grupper i samhället. Många normer är väldigt starka och att bryta dessa normer kan innebära diskriminering, trakasserier och att en inte får ta del av samhällets resurser på lika villkor. En resurs kan vara rätt till bra och relevant sexualundervisning. Ofta är det också så att normen, exempelvis relationer mellan killar och tjejer ses som allmängiltiga och sådana relationer får representera relationer i stort medan andra typer av relationer, som mellan två tjejer enbart får representera lesbiska relationer.

Några normer som kan vara bra att tänka på för dig som håller i sexualundervisning kan vara:

**Könsnormer** handlar om hur vi förväntas vara beroende på kön. De styr vad vi tycker är "manligt" och "kvinnligt" samt vilka roller män och kvinnor förväntas ta i olika sammanhang, kanske särskilt när det kommer till sex och relationer.

**Cisnormen** är den norm som gör att vi förväntar oss att personer ska identifiera sig med det kön de tilldelades vid födseln, alltså det kön som barnmorskan sa att vi hade beroende på vilka könsorgan vi hade. En person som identifierar sig med det kön hen tilldelades vid födseln kan kallas cisperson och en person som inte identifierar sig med det kön hen tilldelades vid födseln kan kallas transperson. Cisnormen hänger ihop med det som ibland kallas **tvåkönsnormen**, att det bara finns två kön och att alla förväntas identifiera sig som män eller kvinnor. Alla är inte kvinnor eller män utan vissa definierar sig som något annat kön, någonting mitt emellan kvinna och man eller kanske inte särskilt kön. Ibland används termer som icke-binär, queer, agender eller genderfluid för att beskriva kön som faller utanför "kvinna" och "man".

**Heteronormen** är den norm som gör att vi förväntar oss att alla ska attraheras av personer av "motsatt kön". Då antar vi också att det bara finns två kön och att de på något sätt är motsatser till varandra. Heteronormen hänger ihop med det som ibland kallas **tvåsamhetsnormen**, att alla förväntas vilja leva med en partner. Då exkluderas både personer som inte vill ha sex/relationer och personer som vill ha sex/relationer med flera personer.

## Normkritik

Normkritik handlar om att synliggöra normer som kan exkludera vissa personer. Detta kan göras genom att, exempelvis, sätta namn på och prata om dessa normer. I diskussionerna efter filmklippen är det bra att ställa öppna och neutrala frågor som kan utmana normer och därmed inkludera de elever som bryter dessa normer. Tänk på att inte alla eleverna är heterosexuella cispersoner och diskussionerna kan därför inte heller utgå från bara det perspektivet.

Att tänka normkritiskt innebär att fokusera på normerna i sig snarare än på normbrytarna. Tänk på detta när ni pratar om, exempelvis, sexuell läggning. Alla har en sexuell läggning, inte bara de som bryter heteronormen. Ofta pratar vi om homosexualitet, exempelvis, men inte lika mycket om heterosexualitet. Enligt en undersökning från Myndigheten för

ungdoms- och civilsamhällesfrågor osynliggörs hbtq-perspektivet, och särskilt transperspektivet, ofta i sexualundervisningen. Detta kan leda till att transpersoner inte får den sexualundervisning de har rätt till.

**Tips!**

- Använd könsneutrala ord som partner och förälder
- Undvik könade ord, som "manligt könsorgan" då alla som har penis inte är män och alla som är män inte har en penis, använd ord som penis/kuk istället
- I alla filmklipp, oavsett kön på karaktärerna, så försök att hålla diskussionsfrågorna öppna så att diskussionerna kan inkludera flera typer av relationer och sexuella praktiker
- Tänk på att alla inte identifierar sig som tjejer eller killar, utan kanske som något annat kön
- Utgå inte från att alla i gruppen/klassen är heterosexuella cispersoner som bara attraheras av personer av annat kön än de själva
- Tänk på att alla inte vill ha sex eller relationer med andra personer och vissa vill ha det med flera personer

## Läs mer

Innan ni ser och diskuterar filmerna är det bra om främst du som samtalsledare/lärare men även eleverna har grundläggande kunskap. Här är lite tips på länkar där du kan läsa mer om det som berörs i filmerna och diskussionsfrågorna. Både UMO – Ungdomsmottagningen på nätet och RFSL Ungdoms sida Transformering har bra information riktat till unga.

### Myten om mödomshinnan

<http://www.umo.se/Kroppen/Tjejers-underliv/Det-finns-ingen-modomshinna/>

### Abort

<http://www.umo.se/Kroppen/Graviditet/Abort/>

### Säkrare sex och könssjukdomar

<http://www.umo.se/Sex/Skydd-mot-konssjukdomar/>

### Skydd mot graviditet

<http://www.umo.se/Sex/Skydd-mot-graviditet/>

### Sex första gången

<http://www.umo.se/Sex/Sex-forsta-gangen/>

### Kroppen och anatomi

<http://www.umo.se/Kroppen/>

### Samtycke och att säga nej

<http://www.umo.se/Sex/Sex-fast-man-egentligen-inte-vill/>

### Sexuell läggning

<http://www.transformering.se/sex/sexuell-laggning>

### Trans och cis

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

### Alkohol

<http://www.umo.se/Tobak-alkohol-droger/Alkohol/Sa-paverkas-kroppen-av-alkohol1/>

<http://fyllellig.se/>

### Rökning

<http://www.umo.se/Tobak-alkohol-droger/Rokning/Vad-hander-i-kroppen-nar-man-roker1/>

### Snusning

<http://www.umo.se/Tobak-alkohol-droger/Snusning/Vad-hander-i-kroppen-nar-man-susar2/>

### Droger

<http://www.umo.se/Tobak-alkohol-droger/Narkotika/>

### Tobaksfri duo

<http://www.tobaksfri.se>

TEMA: SEX FÖRSTA GÅNGEN OCH KONDOMANVÄNDNING

**Pinigt: "Norrlands sista oskuld"**

*Tänk på: Du som lärare/samtalsledare behöver ha koll på myten om mödomshinnan, oskultsbegreppet samt vad som är säkrare sex och när skyddar kondom förutom vid omslutande vaginalt sex.*



- Vad menas med oskultsbegreppet? Är det någon skillnad på termerna "förlora oskulden", "sexdebut" och "första gången"? Skiljer det sig åt beroende på kön?
- Myten om mödomshinnan – vad menas? Varför finns det här myten tror du?
- Din partner vill inte använda kondom, men du vill det. Ge förslag på argument du kan använda!

TEMA: ANATOMI OCH UPPHETSNING

**Pinigt: "Omvänd Viagra"**

*Tänk på: Kom överens om vilka ord ni ska använda för könsorganen. Det är bra att undvika könade ord, som "manligt könsorgan" för att inkludera exempelvis transpersoner som bryter normer kring kön.*



- Kan både fittan/vagina och kuken/penis få stånd? Vad händer i kroppen när en blir kåt?
- Om en själv eller den en har sex med tappar ståndet i en sexuell situation, vad kan det bero på och vad kan en göra då?
- Har alla personer oavsett kön lika lätt att bli kåta?
- Simon tycker att situationen är pinsam, trots att den är så vanlig. Vad kan det bero på tror du?

TEMA: SAMTYCKE

**Pinigt: "Jag fattade inte varför hon inte ville"**

*Tänk på: När detta skrivs under 2017 diskuteras om samtyckeslagstiftning ska införas i Sverige, ta reda på hur det juridiska läget ser ut när ni diskuterar filmen.*

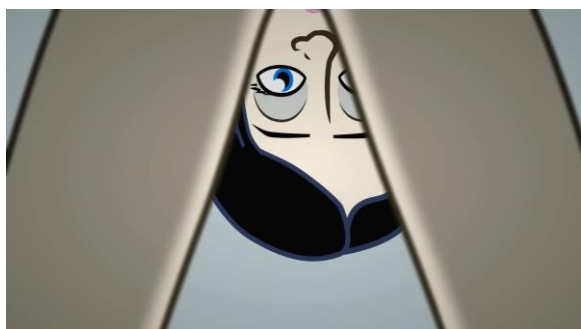


- Simon märker att tjejen slutar tar initiativ men fortsätter ändå. Vad kunde Simon gjort annorlunda?
- Vad betyder samtycke? Hur vet man att någon samtycker till sex? Hur vet man när den andra inte vill?
- Varför tror du att tjejen i filmen svara "nä" på Simons fråga om något är fel?
- När blir det ett övergrepp? Vem avgör det? Ser det här olika ut beroende på kön? Kan alla oavsett kön vara offer och förövare?

TEMA: TESTNING AV KÖNSSJUKDOMAR

**Pinigt: "Bäst att fixa det själv"**

*Tänk på: Det är bra om eleverna har en del kunskap om könssjukdomar inför den här filmen, tänk på att smittorisk och testning ser olika ut beroende på sexuell praktik.*



- Varför reagerar Anna med att försöka behandla sig själv tror du?
- Kan det kännas jobbigt att gå till ungdomsmottagningen? Vad kan en göra för att det ska kännas lättare?
- Anna verkar tycka att det är pinsamt med könssjukdomar. Varför tycker hon det tror du?

TEMA: SEXUALITET OCH ATTRAKTION

**Pinigt: "Det är int' jag som är bög"**

*Tänk på: Diskutera sexuell praktik och sexuell läggning på ett sätt som berör alla, inte bara de som bryter heteronormen. Raggning och attraktion som visas i filmen kan vara utgångspunkten till en diskussion som är relevant för alla, inte bara killar som gillar killar.*



- Hur vet man om någon är intresserad av en eller raggar på en?
- Vem kan säga vilken sexuell läggning en har? Vad avgör det?
- Vad finns det för olika sexuella läggningar?
- Simon säger "Det är int' jag som är bög", vad tänker du kring det?



TEMA: SAMTYCKE

**Pinigt & Pirrigt: "Bara hångla lite"**

*Tänk på: När detta skrivs under våren 2017 diskuteras om samtyckeslagstiftning ska införas i Sverige, ta reda på hur det juridiska läget ser ut när ni diskuterar filmen.*



- Vad tycker du att Johan ska göra?
- Hur vet man om någon är intresserad av en eller raggar på en?
- Hur vet man om någon vill eller inte vill ha sex?

**Efter alternativa slut:**

- Vad betyder samtycke? Hur vet man att någon samtycker till sex? Hur vet man när den andra inte vill?
- När blir det ett övergrepp? Vem avgör det? Ser det här olika ut beroende på kön? Kan personer oavsett kön vara offer och förövare?

TEMA: ALKOHOL, SEMESTER OCH SEX

**Pinigt & Pirrigt: "Glow in the dark"**

*Tänk på: Tänk på att inkludera olika sexuella praktiker i diskussionerna och diskutera säkrare sex och alkoholpåverkan utifrån olika sätt att ha sex.*



- Vad tycker du att Emma ska göra?
- Hur påverkar alkohol ens omdöme kring sex, säkrare sex och hur påverkas själva sexet och kroppen om en är alkoholpåverkad? Ta reda på fakta!

**Efter alternativa slut:**

- Hur påverkar könssjukdomar ens möjlighet att få barn i framtiden? Ta reda på fakta!
- Din partner vill inte använda kondom, men du vill det. Ge förslag på argument du kan använda!
- Vid vilka typer av sex skyddar kondomer mot könssjukdomar och/eller graviditet?

**Pinigt & Pirrigt: "Du käkar väl p-piller?"**

*Tänk på: Det är inte bara personer som definierar sig som tjejer som kan bli gravida, utan personer med livmoder och äggstockar, oavsett hur hen identifierar sig. Abort kan vara ett känsligt ämne i vissa sammanhang men att ha kunskap om abort för att kunna fatta sina egna beslut är en rättighet.*



- Vad tycker du Simon ska göra?
- Vad tycker du tjejen ska göra?
- Vad menar Simon med "hon är ändå pojkvänstypen"?

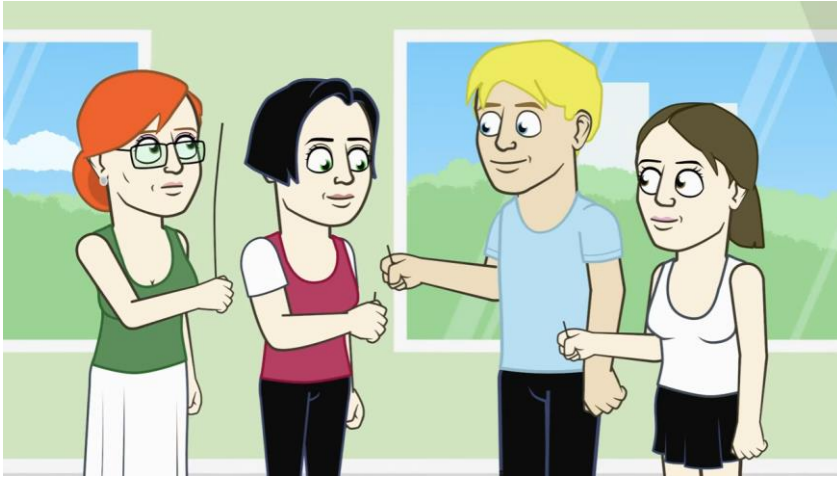
**Efter alternativa slut:**

- Hur fungerar "akut p-piller"? Var kan en få tag på det?
- Om tjejen i filmen blir gravid så bestämmer hon om hon vill fullfölja graviditeten eller inte. Hur kan Simon förhålla sig till det?
- Hur skyddar olika typer av preventivmedel? Ta reda på fakta!
- Hur kan en prata om preventivmedel med personer en vill ha sex med?

TEMA: SEX MOT ERSÄTTNING

**Pinigt & Pirrigt: "Man måste ju va schysst"**

*Tänk på: Se till att diskussionerna kring sex mot ersättning inte stigmatiserar de eventuella elever som själva har erfarenhet av att ha haft sex mot ersättning.*



- Carros gäng verkar ha gjort så här förut. Är det vanligt förekommande att man har sex mot ersättning?
- Vad tänker du om Carros tanke att "man måste ju va schysst"?
- Vilken roll spelar Carros kompisar i det här klippet?
- Vad innebär sex mot ersättning? Hur ser lagstiftningen ut? Ta reda på fakta!
- Vad tycker du Carro ska göra? Skriv egna alternativa slut, både dåliga och lyckliga.

*På grund av tekniska problem fungerar ej de alternativa sluten på denna film när denna handledning skrivs.*

TEMA: DROGER OCH SEX

**Pinigt: Risky business**

*Tänk på: Innan den här filmen är det bra om eleverna har en del kunskap om droger.*



- Vad tycker ni Anna ska göra?
- Anna överväger att göra någonting hon inte skulle gjort annars för att killen hon är intresserad av gör det, vad har du för råd till henne?
- Vad är det för risker Anna och killen tar i filmen? Identifiera risker och ge råd på när ni tycker att Anna och killen kunde gjort något annorlunda? Hur påverkar risktagande sex?

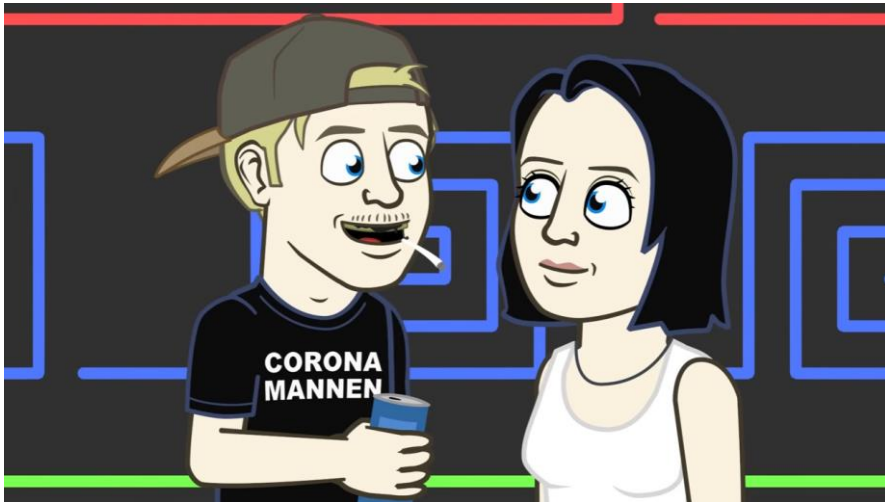
**Efter alternativa slut:**

- Hur påverkar droger ens omdöme kring val av sexpartner, säkrare sex och själva sexet?
- Vem ansvarar för att kondom finns och används?
- Vem tar initiativ till sex i filmen? Finns det olika förväntningar på vem som ska ta initiativ beroende på kön? Varför ser det ut så?

TEMA: TOBAK OCH SEX

**Pinigt: Risky business – Coronamannen**

*Tänk på: Innan den här filmen är det bra om eleverna har en del kunskap om tobak.*



- Vad tycker ni Simon ska göra? Hitta på egna alternativa slut, både dåliga och lyckliga.
- Hur påverkar Simons rökning relationen till Bonnie?
- Du jobbar på ungdomsmottagningen, vad skulle du ge för råd till Simon?
- Du är kompis med Bonnie som gillar Simon men inte tycker om att han röker och snusar, vad skulle du ge för råd till henne?
- Påverkar tobak kroppens sexuella funktion? Ta reda på fakta!

*På grund av tekniska problem fungerar ej de alternativa sluten på denna film när denna handledning skrivs.*

TEMA: TOBAK

### **Pinigt: Risky business – Vi hade ju lovat**

*Tänk på: Den här filmen är lämplig för elever i det tobaksförebyggande arbetet och Tobaksfri duo, där man skriver ett tobaksfritt avtal med en vuxen som gäller till man går ut klass 9. Den ingår bland Pinigt-filmerna men berör inte sexuell hälsa utan handlar mer om kamratskap och tobaksbruk.*



- Vad tycker du Anna ska göra? Hitta på egna alternativa slut och diskutera i klassen.
- Vad betyder har det att man lovat något, till en kompis, sina föräldrar eller någon annan?
  - Har det betydelse vad man lovat, finns det saker som man måste föra vidare, i så fall vad?
- Hur kan man förklara Annas kompis agerande och vad tycker du om det?
- Ge förslag på alternativa sätt för Annas kompis att agera.
- Vilka för- och nackdelar kan det finnas det med att skriva ett avtal med en tobaksfri vuxen om att vara tobaksfri.

*På grund av tekniska problem fungerar ej de alternativa slutet på denna film när denna handledning skrivs.*

### **Här kan du läsa mer om Tobaksfri duo**

Hemsida: [www.tobaksfri.se](http://www.tobaksfri.se)

Facebook: [facebook.com/tobaksfri-duo](https://facebook.com/tobaksfri-duo)

Instagram: [tobaksfri\\_duo](https://instagram.com/tobaksfri_duo)

**GRATIS  
KONDOMER** .nu

**Kontakt**

Helena Gard

[helena.gard@vll.se](mailto:helena.gard@vll.se)

Folkhälsoenheten  
Västerbottens läns landsting

VÄRLDENS BÄSTA  
**Hälsa2020**

 Västerbottens  
läns landsting