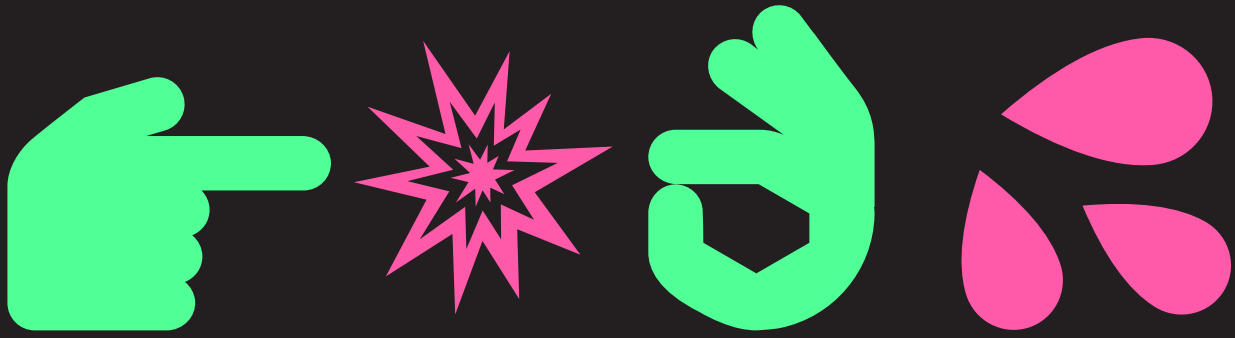
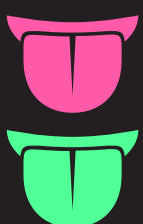


MARIA DUFVA ♥ MARIA AHLIN



VÄRSTA
BÄSTA
SVÅR-
SNACKET



Om porr,
sex &
samtycke

SKOLMATERIAL

BONNIER FAKTA

VÄLKOMMEN!

Vi har skrivit boken Värsta bästa svårsnacket för att vi vet att många unga idag vill prata och lära sig mer om relationer, sex, sexualitet, samtycke, porr och kärlek.

Det här skolmaterialet är tänkt som ett stöd och ett underlag för samtal, för dig som arbetar med barn och unga. I och med att porr idag är så lättåtkomligt och många barn och unga är nyfikna på sex och porr så har de ofta hunnit före oss vuxna – vi som kanske inte riktigt insett hur mycket, hur ofta och hur tidigt i åldrarna de som växer upp idag möter porr.

Vi vill ge barn och unga möjlighet att tänka kritiskt kring saker de ser och hör som är kopplat till porr, och skapa sig en egen fungerande kompass när det kommer till sex.

Så här skriver vi till exempel i bokens inledning:

”Oavsett din sexualitet, din könsidentitet eller hur du eventuellt kommit i kontakt med porr vill vi med den här boken ge dig (svår) snacket som du har rätt till och förtjänar. Vi vill att du ska få alla tänkbara fakta och kunskap för att du ska kunna tänka kritiskt kring vad porr är och hur porr kan påverka. Vi tycker att du har rätt att veta.”

Och i första kapitlet bland annat att:

”Vi vet att porr kan vara spännande. Sex är ju sjukt spännande! Att vara nyfiken på sex är både hälsosamt, roligt och fullt naturligt. Du har rätt att vara nyfiken och du har rätt att få utforska din sexualitet – men utan att porrbolagen eller någon annan får bestämma. Tonårstiden innebär för många att de tänker på sex hela tiden och något av det härligaste, finaste en människa kan uppleva är attraktionen, dragningskraften och vibrationen som sen kanske kan leda till sex.”

”Eftersom porr är så vanligt är det inte konstigt att det påverkar våra förväntningar på oss själva och på varandra. Det märker vi också i berättelserna som vi får höra från barn och unga som skriver till oss på sociala medier eller som vi träffar när vi föreläser på skolor. Vi menar att porren bidrar till en ”porrkultur” i samhället. Den påverkar vad vi tycker, tänker och hur vi beter oss. Det är som att det är porren bestämmer vad vi ska gilla och inte gilla. Vi jämför oss själva med det vi ser i porr, och vi jämför varandra med det vi ser i porr.”

TIPS!

I boken ger vi förslag på kritiska frågor den som kollar porr kan ställa sig. De kan ni gärna återkomma till när det passar, under tiden ni arbetar med skolmaterialet.

- Hur påverkas mitt mående av att se porr?
- Vem kan jag prata med om det jag har sett?
- Hur kändes det innan jag kollade porr? Vilka tankar hade jag?
- Hur kändes det när jag kollade porr? Hur kändes det efteråt? (Blev jag till exempel inspirerad, ledsen, pirrig, kåt, osäker?)
- Hur vet jag om porren jag ser är schysst?
- Hur blev personerna som var med i porren behandlade?
- Hur betedde sig de som var med i porren?
- Visades stereotypa könsroller i porren, som att männen var aggressiva och dominanta och kvinnorna undergivna?
- Hur framställs svarta personer och personer med asiatiskt ursprung i porr?
- Om det fanns personer som hade en funktionsnedsättning, hur framställdes de?

EN AVSLUTANDE SAMMANFATTNING FRÅN BOKEN:

”Porr är inte sexualkunskap: Från porr lär du dig sällan hur det är att ha skönt sex. Det blir bättre om du och den du ska ligga med (den dagen det är dags) har sex på ett sätt som funkar bäst för er, inte på det sätt som porr-bolagen försöker få er att tro att det måste gå till.

Låt inte porren förändra din syn på gränser och samtycke! Porr kan få dig att tro att du måste se ut som de gör i porren och att du måste göra som de gör i porren. Men det blir alltid bäst när du ser ut som dig själv och när du gör som du och din partner vill – inte som porrbranschen vill.

Vissa berättar att de känner sig beroende av porr och att de tycker att det är svårt att sluta kolla. Om du är en av dem eller om du har en kompis som tror sig vara beroende av porr finns det mer att läsa om hur du kan få hjälp och stöd lite längre bak i boken.

Sex ska kännas skönt: innan, under och efter!

Samtycke är världens viktigaste ord.”

Tack för att du är med och pratar värsta bästa svårsnacket med våra barn och unga.

/Maria & Maria

INNEHÅLL

HANDLEDNING	7
CASE	12
ÅSIKTSSKALAN	28
DILEMMAREMSOR	31
VIKTIGA VUXNA	35

HANDLEDNING

Värsta bästa svårsnacket är en guidebok för barn och unga om att förhålla sig till å ena sidan sin egen sexualitet och nyfikenhet på sex, å andra sidan porren och hur den påverkar. Boken ger barn och unga tips och kunskap om hur de kan tänka kritiskt kring porr och hur de kan göra för att ta hand om sin egen sexuella hälsa.

Skolmaterialet till Värsta bästa svårsnacket är ett fristående material som det går att arbeta med utan boken men det allra bästa är att ha boken med. Vid casen finns sidhänvisningar till boken om du som lärare eller lärare och elever tillsammans vill läsa det avsnitt som berörs.

Alla case och dilemmafrågor i detta skolmaterial är fiktiva. Att arbeta med case är bra eftersom det flyttar fokus från eleverna själva och ni i gruppen får någon annans funderingar och problem att ta hand om, samtidigt som igenkänningen ofta finns där.

SEX OCH SAMLEVNAD ÄNDRAS TILL SEXUALITET, SAMTYCKE OCH RELATIONER

På Skolverkets webb står att:

”Regeringen har fattat beslut om läroplansändringar i kunskapsområdet som idag kallas sex och samlevnad. Det nya namnet blir sexualitet, samtycke och relationer. Beslutet gäller alla skolformer. Förändringarna i läroplanerna ska tillämpas från höstterminen 2022.

Flera undersökningar visar att elever vill ha mer och bättre sex- och samlevnadsundervisning. Att diskutera frågorna i alla skolans ämnen ger dem ökade möjligheter att samtala om och reflektera kring sex- och samlevnadsfrågor utifrån olika aspekter.”

Där står också att:

”Förutom att kunskapsområdet byter namn till Sexualitet, samtycke och relationer är områdets bredd tydligare framskrivet i läroplanerna.

Området ska:

- främja elevernas hälsa och välbefinnande
- stärka förmågan att göra medvetna och självständiga val
- bidra till förståelse för egna och andras rättigheter
- förmedla betydelsen av samtycke
- omfatta kunskaper om maktstrukturer kopplade till kön och hedersrelaterat våld och förtryck
- utveckla elevernas kritiska förhållningssätt till framställningar av relationer och sexualitet.”

På Folkhälsomyndighetens webb står det:

”Rätten till en sexualitet fri från fördomar, diskriminering, våld eller tvång är grundläggande för individens upplevelse av hälsa och välbefinnande.”

SVÅRSNACKET I SKOLAN

Diskussionerna ni har utifrån detta skolmaterial är tänkta att ge nya infallsvinklar och att lära eleverna att tänka kritiskt kring porr, samt att förstå skillnaden mellan porr och schysst sex där samtycke är nyckelordet. Många barn och unga har inte haft "svårsnacket" med sina vårdnadshavare eller andra trygga vuxna utan har endast pratat med varandra och/eller fått sin "kunskap" från porren.

Svårsnacket kan vara just svårt, men det är viktigt. I skolan gäller alltid att som vuxen vara en god förebild och att hantera elevers funderingar och frågor med respekt. Att balansera och leda samtal om svåra frågor kräver att du är väl förberedd, lugn och trygg. Kom ihåg att det inte är ett kompis snack, du är den vuxna i rummet och du ska inte dela med dig av egna privata erfarenheter, bara leda samtalet och lyfta frågeställningar.

Du som känner din grupp vet hur trygga eleverna är med varandra och vilken stämning som finns, både allmänt och kanske för dagen. Ibland kan det vara klokt att dela upp gruppen i två halvor för att få ett lugnare samtalsklimat, och/eller för att få fler att våga delta i samtalet.

För dig som vill läsa mer finns rapporten "Kartläggning av kunskap om pornografins inverkan på barn" på barnombudsmannen.se

FRIENDLY REMINDER!

- Du som lärare ska vara trygg, stabil, neutral, påläst och professionell.
- Dela inte med dig av privata, intima upplevelser.
- Nyansera och lyft gärna diskussionen genom att säga: Skulle det kunna vara så här? Vad skulle hända om man tänkte så här?
- Om du tycker att diskussionen blir ensidig eller drar iväg åt fel håll, och du inte lyckas nyansera den, avbryt då. Fundera på vad som gick fel, tala vid behov enskilt med de elever som gjorde så att diskussionen spårade ur, och återuppta diskussionen med gruppen vid annat tillfälle.
- Ingen elev ska känna sig kränkt, utpekad, uthängd, pressad att svara eller avfärdad.
- Gör det tydligt för eleverna att inga nedlåtande eller kränkande kommentarer, sexistiska påhopp eller trakasserier får förekomma.
- Låt alla som vill få komma till tals, inte bara de mest högljudda. Tänk dock på att några kanske inte vill prata, bara lyssna, det är okej.
- Tänk på att detta material inte ersätter utan bara kompletterar annan undervisning i sex och samlevnad (eller sexualitet, samtycke och relationer som det heter från och med hösten 2022).
- Se gärna till att ha koll på viktiga ställen där barn och unga kan få hjälp och stöd, se sist i detta material.
- Använd boken Värsta bästa svårsnacket som stöd, för att få till en bra diskussion. Hänvisningar till sidor finns vid varje case. Alla sidor är dock inte representerade.
- Om du som lärare får ta del av känslig och eventuellt brottslig information, rådgör med kurator, skolsköterska, skolpsykolog, rektor, polis eller socialtjänsten om hur du ska hantera den.

SÅ HÄR KAN DU ANVÄNDA MATERIALET:

Case

- Välj ut ett eller flera case som du tror passar din grupp, där ni kan få en bra diskussion.
- Läs caset högt för eleverna.
- Starta ett samtal utifrån frågorna som hör till.
Börja med att låta alla fundera enskilt en stund på vilket råd de skulle ge personen. Om dina elever är vana att diskutera i par kan du låta dem göra det också, för att därefter be några som vill berätta hur de tänker, inför hela gruppen.
- Stressa inte, även om det ibland blir fnissig stämning. Följ gärna upp elevernas tankar med att fråga: Kan det vara på något annat sätt också? Vad skulle hända då?

Åsiktsskalan

- Läs upp ett påstående i taget.
- Låt eleverna ta ställning till påståenden genom att ställa sig längs en tänkt sträcka.
- Ha en mittpunkt på sträckan som motsvarar neutral/har ingen åsikt i frågan.

Dilemmaremsor

- Bestäm grupper om ca fyra elever i varje.
- Låt en elev i taget dra en fråga och läsa den högt i sin grupp.
- Den/de i gruppen som vill svara på frågan gör det. Det är okej att säga pass.
- Om det passar och någon vill kan en grupp lyfta en fråga till diskussion i större grupp.

Viktiga vuxna, länk- och litteraturtips

- Skriv gärna ut och sätt upp, till exempel på elevtoaletterna.

Lycka till!

CASE

Välj ut ett eller flera case som du tror passar din grupp, där ni kan få en bra diskussion. Läs caset högt för eleverna. Starta ett samtal utifrån frågorna som hör till. Börja med att låta alla fundera enskilt en stund på vilket råd de skulle ge personen. Om dina elever är vana att diskutera två och två kan du låta dem göra det också, för att därefter fråga om det är några elever som vill berätta för hela gruppen hur de tänker. Stressa inte, även om det ibland blir fnissig stämning. Följ gärna upp elevernas tankar med att fråga: Kan det vara på något annat sätt också? Vad skulle hända då?

ELEV I ÅRSKURS 7

Varje dag efter skolan lägger jag mig i sängen och kollar porr och onanerar. Det har blivit mitt sätt att slappna av. Efteråt så känns det såklart skönt i kroppen men jag har samtidigt en äcklig känsla av att ha gjort så att porrbranschen växer och tjejer blir utnyttjade. Jag tycker ju egentligen inte att det är en bra grej.

En gång såg jag en film där tjejen verkligen inte blev schysst behandlad, liksom hårt upptryckt mot en vägg med händerna bakbundna. Och även om jag hatar våld så blev jag kåt och fortsatte titta. Jag har dåligt samvete men min vana att koppla av med porr är svår att stoppa.

Ska personen ha dåligt samvete tycker du? Finns det någonting råd du kan ge till hen?

Läs mer i VBS sid 84–85 "Porr och hjärnan", 86–87 "Svårt att sluta kolla porr"

ELEV I ÅRSKURS 9

Jag och min partner har haft sex några gånger. Jag tycker väldigt mycket om hen och vill verkligen att båda ska njuta när vi har sex. Senaste gången vi låg så fick jag en idé om att vi skulle "leka porrfilm" och spela in. Min partner gick med på det om vi använde hens mobil. Filmen blev verkligen inte bra och hen raderade den direkt. Det blev lite spänd stämning och jag tror att hen ångrade att hen ens gått med på att filma. Vi har liksom inte kunnat garva åt det hela utan bara försökt glömma att det hände.

Problemet är att jag inte kan tänka på något annat än att jag vill göra en ny film med min partner. Varje kväll fantiserar jag om hur vi skulle kunna filma bättre och vad jag skulle vilja att hen gjorde. I min fantasi är det jag som bestämmer vad vi gör och jag är ganska hårdhänt men hen gillar det och vill ha mer. Jag har till och med en hemlig dröm om att skicka in filmen till en sajt. Jag vet att det är en ganska grov sak att fantisera om men jag kan inte släppa tanken.

Tänk ut två olika sätt som personen kan hantera detta på. Vilket av sätten hade du tipsat om?

Kan man fantisera om något utan att vilja genomföra det på riktigt? Varför/varför inte?

Läs mer i VBS sid 60, "Samtycke kan ändras" och sid 81–83, "Hen är riktigt porrskadad"

ELEV I ÅRSKURS 8

När jag tänker på porr så börjar jag nästan gråta, så arg blir jag. Det är det sjukaste och mest orättvisa som finns. Tjejerna i porrfilmer ska alltid stöna på ett speciellt sätt, ta emot hårdhänta grepp och låtsas njuta när en fattar att det är oskönt och till och med gör ont. De mår säkert skit efteråt, både psykiskt och fysiskt.

Till och med sexscener i vanliga filmer har jag börjat må dåligt av. Det är ju inte så det går till i verkligheten! Jag blir förbannad. Vad hände med att stå och kyssas länge, länge. Eller ligga och bara gosa, med kläderna på. Nej, även i vanliga filmer så ska alla slita av sig kläderna inom tio sekunder och tjejen ska komma högljutt efter ytterligare femton. Om någon nämner ordet sex eller porr blir jag alldeles matt. Finns det någon kvar därute som bara vill kyssas, kramas och mysa?

Om du skulle ge råd till personen, vad skulle det vara?

Läs mer i VBS sid 104–105, "Iselin Guttormsen, sexolog"

ELEV I ÅRSKURS 9

Jag har jättebra självkänsla och vet att jag är värdefull. Ändå har jag nu upptäckt att jag blir nån annan när det kommer till sex. Jag börjar vara något jag inte är! Jag har bara haft sex tre gånger men alla de gångerna har jag liksom spelat en roll. Jag överdriver hur snabbt jag blir kåt. Sedan överdriver jag hur skönt jag tycker att det är. Killen jag är med är noga med att kolla att jag är med på sakerna vi gör men där ligger jag och försöker stöna sexigt och liksom hetsa upp stämningen onödigt fort. Jag fattar inte vad jag håller på med?! Varför kan jag inte bara slappna av och låta det ta tid. Jag känner att jag bidrar till den falska bilden av hur sex ska vara och jag hatar mig själv för det.

**Har du något tips till personen för att hen ska må bättre?
Hur kan hen tänka när hen har sex?**

*Läs mer i VBS sid 62–63, "Sex ska vara skönt", sid 64–65
"En orättvis bild av sex"*

ELEV I ÅRSKURS 7

Om det finns 110 000 trettonåringar i Sverige så är jag garanterat den enda av dem som aldrig har tittat på porr. Det är inget jag har bestämt, det är bara det att jag har hört hur förstörd en kan bli att jag har undvikit det. Nu har det börjat hända att mina kompisar håller upp mobilen och visar klipp och det är pinsamt att jag alltid flyger upp från stolen och måste hämta något just då. Jag är på riktigt rädd för porr. Måste alla vara nyfikna och intresserade av det? Det har börjat kännas som en grupptrycksgrej och jag vill typ gå och gömma mig under en sten.

Vad kan personen göra? Går det att undvika att se porr ett helt liv?

Behöver personen vara så rädd för att råka se ett porrklipp någon gång, tycker du?

Läs mer i VBS sid 18, "Varför kollar vi på porr?"

ELEV I ÅRSKURS 8

Jag har tittat på porr när vanliga människor har filmat sig själva medan de har sex. Det är uräckligt tycker jag. Fula, håriga och ohygieniska känns de i sina ofräscha hem. Dessutom får jag ofta känslan av att tjejen inte alls tycker att det är lika härligt som killen.

Däremot gillar jag att se på porr som är filmad i lyxig miljö och där personerna ser fake ut: snygga, smala människor med fasta muskler och slät hud utan hår på kroppen. Sådana riktiga porrstjärnor verkar som att de vill det de gör. Men jag antar att det bara är för att de har övat mer och är bättre skådespelare. När jag tittar på proffs så känns det i alla fall mer okej, jag kan liksom tänka att de gör ett jobb som de trivs med.

Håller du med personen? Finns det schysstare porr, enligt vad du tror? Är det fult eller ohygieniskt att vara hårig?

Läs mer i VBS sid 68–69 "Hon är sjukt porrig", sid 25–26 "Det är väl frivilligt?", sid 31 "Finns det schysst porr?"

ELEV I ÅRSKURS 9

Jag tänker ganska ofta på hur mycket vi unga idag måste stå ut med. Mina föräldrar berättar ofta om hur najs det var när de var unga, innan mobilernas tid, och det spyr jag såklart på att höra men ändå, de har ju rätt! På tal om porr till exempel: på deras tid var man tvungen att gå till macken och köpa en tidning som låg dold bakom andra tidningar. Sedan hade man kanske den tidningen i flera år, eftersom det var pinsamt att gå och köpa en ny. Jämför det med hur det är nu, allt finns på nätet och är lätt att komma åt. Porr, våld, trakasserier. Och ingen vet vad du gör online. Jag får ångest av allt som vi unga själva måste sortera och deala med. Om föräldrar och andra vuxna bara visste. Jag vet att mina föräldrar inte har fattat vad de låter oss utsättas för.

Mina föräldrar brukar säga att jag har "frihet under ansvar". Men det är som att ta med sig sitt barn och ställa sig framför en person som misshandlar och våldtar en annan person och bara: "Du kan ju blunda om du inte vill se." Allt finns liksom rakt framför våra ögon. Porrtidningarna som fanns i butikerna förr behövde man ju i alla fall aktivt gå och köpa för att se porren.

Hur kan personen tänka kring allt som finns online? Har du något tips? Hur tycker du själv att det är att navigera online?

Läs mer i VBS sid 9–11, "Rätten att få vara sig själv"

ELEV I ÅRSKURS 9

Sex mellan två tjejer verkar vara upphetsande för killar. Ofta i porr så används det liksom för att killar ska kolla på det. För mig som homosexuell tjej känns det ledsamt och förnedrande att det är så. Någon har kidnappat homo-tjejjers sexualitet och gjort den till en killgrej. Så känns det. Jag tycker att det är orättvist att porr fokuserar så mycket på killar. Att till och med sex mellan två tjejer är till för dem. Det borde finnas något som är bara för oss.

Vad tänker du om det här? Håller du med personen? Varför, varför inte?

Läs mer i *VBS sid 28–29, "Porr och HBTQI"*

ELEV I ÅRSKURS 6

En sjuk grej som jag har tänkt på är att jag knappt vet hur tjejer ser ut nakna. I omklädningsrum och liknande är alla noga med att ha handduken för. Jag har märkt att alla också är väldigt noga med att titta bort när någon tar på sig trosorna till exempel. I duscharna på idrotten vill alla ha det privata båset och i simhallen så duschar alla jag känner med bikinin på. Jag vet faktiskt inte ens hur min mamma ser ut. Jag kan inte komma ihåg att jag sett henne naken en enda gång sedan jag föddes. Då var hon förmodligen naken, haha. Jag ser såklart *nästan* nakna tjejer ofta, till exempel på instagram.

Det här har i alla fall gjort att jag undrar hur *jag* ser ut i andras ögon. Om någon skulle se mig naken menar jag. Tänk om jag går runt och tror att jag ser vanlig ut när det kanske i själva verket är något fel på mig? Hur ska en fiffi* se ut till exempel?

Kan du ge personen något tips? Finns det något hon kan göra? Hur kan hon tänka?

Finns det egentligen något "vanligt" sätt att se ut på?

*Läs mer i VBS sid 68–69, "Hon är sjukt porrig", sid 72–73
"Åsa Kastbom, läkare och forskare på barns och ungdomars sexualitet"*

*fiffi = snippa, vagina

ELEV I ÅRSKURS 8

Jag går i åttan och ingen lärare har någonsin pratat om sex och porr med oss. Jag fattar faktiskt inte hur det kan vara viktigare att kunna allt om hur grodor gör när de ligger med varandra, än människor. Jo, absolut, vi har kollat på bilder som visar hur en gravid kvinna ser ut och alla känner till spermier- och ägg-grejen men vi har inte en enda gång fått höra om hur vi ska vara med varandra. Hur kåthet kan se ut. Hur en ska veta om båda vill. Om en kan ligga med någon utan att ha känslor för den personen. Sånt.

**Har du något tips till personen om vad hen kan göra?
Hur ska hen lära sig om ingen pratar om det?
Vad behöver unga personer veta, tänker du?**

*Läs mer i VBS sid 116–117 "Tips till dig som är vuxen",
sid 99 "Vem vill prata porr?" sid 100–101 "Sofia Isgar,
elev på Lindesborgsskolan i Malmö ..."*

ELEV I ÅRSKURS 7

Det snackas mycket om att tjejer vill se porriga ut med väldigt lite kläder, stora rumpor, stora läppar, smink och allt sånt där. Men jag som kille känner att vi också ska se porriga ut, fast på vårt sätt. Det är viktigt att ha platt mage, stor snopp, stark attityd och liksom en dominant och macho stil. Samtidigt som vi lär oss om jämställdhet och feminism och bortglömda kvinnor i historien så finns det där andra där och liksom överröstar. *Sex speaks louder*, liksom. Det här gör mig typ osäker på hur jag ska vara, vilken sida jag ska stå på. Är jag galen som tänker så?

Är personen galen som tänker så? Har du något tips till honom?

Kan en vilja se porrig ut och samtidigt vara feminist, tycker du?

Läs mer i VBS sid 9–11 "Rätten att få vara sig själv", sid 66–67 "Olof Risberg, Psykolog", sid 70–71 "Den stora skammen"

ELEV I ÅRSKURS 9

Jag vet att en måste vara 18 år för att spela in porr som ska visas upp men ibland när jag har varit på olika porrsajter så tycker jag att tjejerna ser väldigt unga ut, typ som jag. Killarna ser ofta äldre ut. För några dagar sen dök det upp en film i flödet som hette typ "sex with my step brother". Jag fattar att de som var med nog inte är styvsyskon på riktigt men det jag reagerade på var att killen såg ut att vara minst 25 år medan tjejen såg ut att vara max 16 år.

Det är olagligt att visa barn under 18 år men det jag undrar är om någon har koll på att alla i filmerna är över 18 år? Vem kontrollerar sånt? Nu går jag runt med en hemsk känsla av att det ibland är våldtäkt mot barn som syns på helt vanliga porrsajter.

Hur kan personen tänka? Finns det något hen kan göra?

VBS sid 25–26 "Det är väl frivilligt?", 36–37 "Kan porr vara brottsligt?", 38–39 "Var får porr finnas?"

ELEV I ÅRSKURS 9

Sex säljer. Reklam ska se sexig ut, samarbeten i sociala medier ska se sexiga ut, figurer i onlinespel ska se sexiga ut. Jag är en vanlig person som är totalt osexig. Jag skulle inte ens komma på tanken att försöka se sexig ut, eller jo, jag har ju försökt framför spegeln. Hur pinsamt? Usch, jag skäms. Dessutom är min snopp förmodligen Sveriges minsta.

Vi killar, både gay och hetero, framställs ofta som stenhårda snubbar: muskulösa, vaxade på bröstet och med självsäker blick – som det är meningen att alla ska dregla över och drömma om att få ligga med. Som sagt, jag är själv *verkligt* inte den hårda, sexiga typen. Jag blir superstressad av att tänka på om en kille någonsin kommer att vilja ha sex med mig, med tanke på hur jag tycker att jag ser ut. Jag som vinner tävlingen världens osexigaste kille, för femtonde året i rad.

Vad tänker du om personens stress? Finns det något han kan göra för att må bättre?

Läs mer i VBS sid 70–71 "Den stora skammen", sid 28–29 "Porr och HBTQI"

ELEV I ÅRSKURS 9

För mig var det så att när jag hade sex en gång så ångrade jag mig mitt i. Först ville jag men sedan ändrade jag mig. Det var plötsligt inte skönt och det kåta och upphetsade jag hade känt medan vi hångrade bara försvann. Jag kände mig istället konstigt ledsen.

Killen som jag låg med märkte ingenting, jag tror att han hade fullt upp att försöka göra det skönt för mig om en säger så. Till slut la jag min hand på hans kind och sa "sorry men jag vill inte ligga just nu, jag har ändrat mig". Han blev lite snopen men han slutade och la sig bredvid mig. Sedan låg vi där i sängen och tittade på varandra en lång stund. Det var väldigt fint, som att våra själar låg med varann istället för våra kroppar. Jag är glad att jag sa ifrån den gången. Vi blev faktiskt ett par efter det och nu vet han att när jag vill ligga så vill jag verkligen.

Vad tänker du om det personen gjorde? Vad kan man säga eller göra om man ångrar sig under sexet? Får man ångra sig mitt i sexet? Hur bör man reagera om den man ligger med ändrar sig om vad hen vill?

Har du något tips på hur en kan kolla av att den andra personen vill, fortsätter vilja och tycker att det är skönt?

Läs mer i VBS sid 58–59 "Samtycke världens viktigaste ord", sid 60 "Samtycke kan ändras", sid 61 "Varning för tjatsex – lyssna på magkänslan"

ÅSIKTSSKALAN

**HÅLLER MED, HÅLLER DELVIS MED,
HÅLLER INTE MED.**

Markera en sträcka på golvet där ena änden betyder "håller med" och den andra änden betyder "håller inte med". Markera mitten på sträckan som motsvarar "neutral" eller "ingen åsikt i frågan". Du som lärare väljer ut några påståenden. Läs ett påstående i taget. Låt eleverna ta en stund till att fundera och därefter ställa sig på det ställe på sträckan som motsvarar deras åsikt, till exempel: "Jag håller inte med helt men typ till 80%". Ge de elever som vill möjlighet att motivera sin ståndpunkt, men pressa inte någon att berätta.

- Att surfa porr ska vara helt fritt, var och en gör som den vill.
- Ansvariga politiker ska stifta strängare lagar som gör det svårare att skapa och sprida porr.
- Skolan ska lära unga att ta eget ansvar för vad de gör och vad de ser på nätet.
- Att producera och sprida porr ska vara förbjudet.
- Att vara med i en porrfilm ska vara förbjudet.
- Animerad porrfilm ska vara tillåten.
- Åldersgränsen för att titta på porr ska vara 15 år, och det ska krävas bank-id.
- Åldersgränsen för att titta på porr ska vara 18 år, och det ska krävas bank-id.
- Unga ska lära sig mer om sex och känslor, inte bara om sex och könssjukdomar.
- Skolan ska lära ut mer om sex så att unga vet skillnaden mot porr.
- Det ska finnas ett porrfilter så att en inte kan streama porr i skolan.
- Skolan ska ha mer undervisning om sexualitet, samtycke och relationer.
- Sexualitet, samtycke och relationer ska vara ett eget ämne i skolan.
- En ska kunna klä sig och se ut hur en vill utan att bli kallad "porrig", "hora", "slampa" eller liknande.
- En person som blir kallad "porrig", "hora", "slampa" eller liknande ska polisanmäla det.
- En som lägger upp en sexig bild på sig själv ska tåla elaka, sexistiska kommentarer.
- Influencers ska ta ansvar och inte visa så mycket rumpa och bröst på sina bilder, annars vill små barn se ut som dem.
- En som skickar en nakenbild på sig själv får skylla sig själv om den som fick den sprider den vidare.
- En som får en dickpic skickad till sig ska polisanmäla det.
- Unga ska vara aktiva i debatten om porr, i media och så vidare.
- Det är mottagarens ansvar att inte skicka vidare nakenbilder.
- Det går att bli beroende av porr.
- Det finns schysst porr.
- Från porr kan man lära sig om sex.

DILEMMAREMSOR

Du som lärare bestämmer grupper om ca fyra elever i varje. Skriv ut och klipp isär remsorna, en uppsättning till varje grupp. Låt en elev i taget dra en fråga och läsa den högt i sin grupp. Den/de i gruppen som vill svara på frågan gör det. Det är okej att säga pass. Om det passar och någon grupp vill kan eleverna i den lyfta en fråga till större diskussion.



Ni är några kompisar som sitter i kafeterian och chillar. En kompis öppnar ett porrklipp och visar i gruppen. Det blir snabbt hård stämning och flera uttrycker sig grovt och kränkande om tjejen i filmen.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du har kommit på din lillebror med att kolla porr. Han är tio år gammal.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du har sett ett våldsamt porrklipp och särskilt en scen när tjejen i filmen ser rädd och plågad ut har fastnat på din näthinna. Du önskar att du aldrig sett det du såg eftersom du nu mår dåligt av det.

Vad tänker du? Vad gör du?

En vuxen har bestämt sig för att ha porrsnacket med dig men du tycker att det hela är plågsamt stelt och pinsamt.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du tycker att det verkar som att alla andra vet vad de gillar och inte gillar, när det handlar om sex och relationer. Du vet inte alls vad du vill göra eller vad du gillar.

Vad tänker du? Vad gör du?

En kompis skryter om hur många hen haft sex med och hur bra hen är i sängen.

Vad tänker du? Vad gör du?



Du är orolig för hur det kommer att vara första gången du har sex. Du vill vara säker på att inte göra någon illa.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din kompis har kommenterat kränkande på en bikinibild som en person med funktionsnedsättning har lagt upp.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du vill gärna titta på porr men du vill att den ska vara schysst mot alla inblandade.

Vad tänker du? Vad gör du?

Ett ex till dig hotar med att lägga upp ett filmklipp på er när ni har sex som hen har sparat.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du har fått en oönskad dickpic/könsbild skickad till dig.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du känner dig pressad att kolla porr tillsammans med din partner trots att du inte alls tycker om det.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du känner att ditt porrsurfande har sparat ur och att du har svårt att kolla mindre ofta, även fast du vill.

Vad tänker du? Vad gör du?



Ni är några kompisar som står på skolgården och chillar.
När en tjej går förbi säger en av kompisarna att tjejen är
en "hora".

Vad tänker du? Vad gör du?

Du vill skicka en nakenbild till någon som du tycker om.

Vad tänker du? Vad gör du?

VIKTIGA VUXNA

HÄR ÄR VUXNA SOM HAR SOM JOBB ATT PRATA MED DIG:

- Kuratorn på skolan
- Kuratorn på ungdomsmottagningen
- Skolpsykolog
- Psykolog på ungdomsmottagningen
- Psykolog på barn- och ungdomsmedicinsk mottagning
- Barnmorska på ungdomsmottagningen
- Skolsköterska
- Skolläkare
- Maria Ungdom
- Lärare, mentor och all annan skolpersonal som du litar på
- Stödcentrum unga brottsutsatta
- Fritidsledare, på fritidsgårdar eller liknande
- Kommunens fältverksamhet
- Vårdcentralen
- Socialtjänsten

VIKTIGA PERSONER I DITT LIV ATT PRATA MED:

- Föräldrar
- Släkt – typ kusiner eller alla du är trygg med
- Äldre syskon
- Andra i din familj – typ bonusmamma och bonuspappa och nya syskon
- Vänner och vänners föräldrar, vänners syskon
- Partner och andra nära personer
- Morföräldrar och farföräldrar
- Vuxna som du känner dig trygg med inom din idrott eller andra fritidsintressen

HOS DESSA ORGANISATIONER KAN DU OCKSÅ FÅ STÖD:

BUP.SE – Här kan du skicka in frågor och få stöd om du mår psykiskt dåligt.

BRIS – Här kan du få stöd och prata om vad som helst. Du kan ringa 116 111, mejla eller chatta.

UNDER KEVLARET – STÖDCHATT FÖR KILLAR – Hit kan du vända dig om du behöver någon att prata med, till exempel om ensamhet, relationer, droger eller porr.

TJEJJJOURN.SE – Här kan du hitta olika jourer som kan ge dig stöd om du till exempel vill prata om hur du mår, sex eller något jobbigt du har varit med om.

UNGA RELATIONER – Stöd via chatt om du mår dåligt av din relation. Du kan få stöd om du blir utsatt för våld, känner någon som blir det eller själv utsätter den du är ihop med.

UNGA LUKAS – Här kan du chatta om hur du mår, om livet och om relationer.

KILLFRÅGOR.SE – Stöd via chatt om du behöver prata med någon.

TILIA – Här kan du få stöd om du mår psykiskt dåligt. Du kan chatta eller mejla.

JOURHAVANDE KOMPIS – Stöd via chatt om du behöver någon att prata med.

JOURHAVANDE MEDMÄNNISKA – Stöd om du behöver någon att prata med.

TJEJZONEN – Stöd via chatt om du behöver prata med någon om dina känslor, funderingar och problem.

FRÅGA UMO – Hos ungdomsmottagningen kan du ställa frågor om bland annat sex, hälsa och relationer.

BEO, BARN- OCH ELEVOMBUDET – Information och stöd om du till exempel blir kränkt eller mobbad, och inte får tillräcklig hjälp från din skola.

DITT ECPAT – Stöd och kunskap om bilder, sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL. Ecpat också hjälpa dig ta ner nakenbilder som har spridits på nätet.

FÖRENINGEN STORASYSTER – Råd och stöd om du har utsatts för våldtäkt eller andra sexuella övergrepp. Du kan också få stöd om du är närstående till någon som blivit utsatt. Du kan chatta eller mejla.

TRANSFORMERING, RFSL UNGDOM – Här kan du få stöd och ställa frågor om trans, könsidentitet och könsbekräftande vård. Du kan även höra av dig om du är närstående till en transperson.

PEGASUS – RÅD OCH STÖD – Stöd om du är homo, bi, trans eller queer och har funderingar om sex mot ersättning. Du kan ringa, skajpa, chatta eller mejla.

UNGA BROTTSOFFER, BROTTSOFFERJOURN – Stöd om du utsatts för brott, blivit vittne till ett brott eller om någon i din närhet utsatts för ett brott.

LINNAMOTTAGNINGEN – Råd, stöd och skydd om du blir kontrollerad eller utsatt för hot eller våld av din familj eller släkt.

KÄRLEKEN ÄR FRI, DINA RÄTTIGHETER – Stöd via chatt om du har frågor om hedersrelaterat våld eller förtryck, rättigheter, kärlek, tvångsäktenskap eller könsstympling.

KVINNOFRIDSLINJEN – Stöd om du har utsatts för hot, våld eller sexuella övergrepp, eller om du känner någon som utsatts.

RFSL STÖDMOTTAGNING Stöd om du är hbtq-person och har blivit utsatt för kränkningar, hot eller våld. Du kan också kontakta stödmottagningen om du känner någon som har blivit utsatt.

NOVAHUSET – Stöd om du eller någon du känner har blivit utsatt för sexuella övergrepp eller varit med om sex som inte känts bra. Du kan chatta eller mejla.

RISE – Stöd om du har blivit utsatt för sexuella övergrepp som barn eller har någon närstående som har blivit utsatt.

NXTME – Här kan du få stöd och hjälp om du har varit utsatt för incest.

TRIS, TJEJERS RÄTT I SAMHÄLLET – Stöd om du känner dig begränsad av din familj eller släkt, eller utsätts för hot eller våld när du försöker göra egna val.

1000 MÖJLIGHETER – Stöd om du har sex mot ersättning eller skadar dig själv genom sex.

PREVENTELL – HJÄLPLINJEN VID OÖNSKAD SEXUALITET – Här kan du få stöd om du känner att du har tappat kontrollen över din sexualitet. Om du oroas av dina tankar eller om du är rädd att göra dig själv eller andra illa. Du kan också ringa om du är orolig för någon annans sexualitet.

TERRAFEMS JOURTELEFON – Stöd och råd om du har blivit misshandlad, hotad eller våldtagen, eller om du riskerar att tvingas att gifta dig.

SNORKEL – Här kan du ställa frågor om nedstämdhet, oro, ångest och stress.

SJÄLMORDSLINJEN, MIND – Hjälp om du eller någon du känner tänker på självmord. Ring 90 101, chatta eller mejla.

INSTAGRAM

Vi som skrivit den här boken har gjort det för att du ska kunna få ett bra samtal om porr, sex och allt viktigt vi tycker att du har rätt att veta. Hitta oss på Instagram så kan vi fortsätta snacket där:

@ahlinmaria & @mariadufva

Här är tips på andra bra Instagramkonton:

@changingattitudes
@lockerroomtalk
@kaststockholm
@bris116111
@umo.se
@machofabriken
@killfragor
@organisationen_man
@snaf.se
@ungarelationer.se
@rfsu
@unizonjourer
@underkevlaret
@livsviktigasnack
@the.vulva.gallery
@juridikinstitutet
@fattanu
@detsynsinte.se
@tanktill

TIPS PÅ BRA BÖCKER

- *Ta det som en man* av Hampus Nessvold, Bonnier Carlsen
- *Mansboken – från en kille till en annan* av Atila Yoldas, Bokförlaget Max Ström
- *Allt vi inte pratar om* av Ida Östensson och Thor Rutgersson, Bonnier Bookery
- *Ta makten: för att det funkar* av Leone Milton och Marie Tomicic, Olika Förlag
- *Du äger! Självkänsla för unga* av Mia Törnblom
- *Saker jag hade velat veta när jag var femton* av Johanna Wester & Diana Olofsson, Månpocket
- *Respekt, en sexbok för killar* av Inti Chavez Perez skrivit, Alfabetabokförlag
- *Världens viktigaste bok och Viktigast av allt* av Nathalie Simonsson, Ordfront förlag

CHILDHOOD

WORLD CHILDHOOD FOUNDATION

FOUNDED BY H.M. QUEEN SILVIA OF SWEDEN

Boken *Värsta bästa svårsnacket* ingår i ett samarbete mellan bokförlaget Bonnier Fakta och World Childhood Foundation.

Childhood grundades 1999 av Drottning Silvia och arbetar med att förebygga våld och sexuella övergrepp mot barn. Vi hoppas att den här boken kan bli ett redskap för att göra svåra men viktiga samtal lite lättare. Vare sig vi vill det eller inte är porr något som många barn möter vid ung ålder idag. Det väcker ofta starka och motstridiga känslor hos både vuxna och barn. Vi på Childhood vet att det är viktigt att bryta tystnaden och prata om både sex och sexuella övergrepp med barn och unga, på ett sätt som passar ålder och mognad. Det är viktigt för att ge unga kunskap och stöd i att sätta egna gränser, respektera andras och för att våga berätta om något hänt. Oavsett ens egen inställning till porr måste vuxna minska tröskeln för unga att prata om det. Dels för att inte skambelägga unga i utforskandet av sin egen sexualitet och dels för att unga ska känna sig trygga i att kunna berätta ifall de sett något som varit obehagligt eller är oroliga för sin egen eller andras porrkonsumtion. Genom att utrusta unga med kunskap och information kan vi stärka deras möjlighet att göra informerade val utifrån sin egen situation.

Redaktör: Katarina Neiman Hedensjö
Grafisk form: Sebastian Wadsted (Lyth & Co)

