

Alla har rätt att bestämma när, hur och om de vill ha sex. Samtidigt finns det många föreställningar kring vad som anses vara bättre och sämre sex i vårt samhälle. Många personers upplevelser, tankar och känslor kring sex överensstämmer inte med de föreställningarna. Vad som ger en *bra-känsla* ser mycket olika ut från person till person och från situation till situation. Vi rekommenderar att du introducerar begreppet *bra-känsla* för eleverna i början av arbetet med det här temat för att kunna använda det i olika övningar och diskussioner om sex och relationer. Begreppen *bra-känsla* och *ömsesidighet* kan fungera som en röd tråd under arbetet med temat Normer, sex och relationer.

**Mål:** Att förstå innebörden och vikten av *bra-känslan* när det gäller sex och relationer.

Den här övningen passar bra som introduktion till temat Normer, sex och relationer.

### Instruktion:

- Be eleverna att föreställa sig att de nästa lektion ska ha ett matteprov de inte har pluggat inför. Fråga: Hur skulle det kännas i kroppen? (Nervöst, skrämmande, dåligt etc.)
- Be nu eleverna föreställa sig att de på eftermiddagen ska träffa en kompis de inte har sett på länge och har saknat mycket. Fråga: Hur skulle det kännas i kroppen? (Bra, pirrigt, längtansfullt etc.)
- Förklara: Vi har alla förmågan att känna i vår kropp när det är något vi vill eller inte vill, när något känns bra eller dåligt. När något känns bra har vi en *bra-känsla* i kroppen och i tanken.
- De som har sex ska ha en *bra-känsla* innan, under och efteråt. Man ska lita på sin känsla och respektera den och vara uppmärksam på andras *bra-känsla*. Om en sexuell situation inte känns bra har man alltid rätt att ändra sig.
- Vad som får oss att känna *bra-känslan* varierar från person till person och från en

situation till en annan.

- De flesta måste träna hela livet på att vara uppmärksam på sin *bra-känsla*.
- Om en person någon gång haft en sexuell erfarenhet utan att känna *bra-känslan* går det att tänka att man lär känna sig själv bättre hela tiden och försöka vara uppmärksam på sin *bra-känsla* i framtiden.
- Avsluta övningen med att gå igenom rutan om okej sex.

### VAD ÄR OKEJ SEX?

De som har sex ska ha en *bra-känsla*.

+

De som har sex ska ha sagt eller visat sitt ja

=

Ömsesidighet

Begreppet *bra-känsla* kommer från [RFSU](#):s sexualundervisningsmetoder.

*Inled ett samtal kring samtycke med övningen Jag vill, vill du?.*