

Normer, sex och relationer

I den här texten kan du läsa om normer, sex och relationer. Texten kan användas som ett underlag eller introduktion till övningarna i elevtemat [Normer, sex och relationer](#).

Normer och sexualitet

Normer kring sexualitet är starkt kopplade till värderingar om vad som anses kvinnligt och manligt. Förväntningar på tjejer att ha en kontrollerad och "respektabel" sexualitet och samtidigt vara sexuellt tillgängliga innebär en svår balansgång. Killar förväntas å andra sidan vara virila, aktiva och alltid vilja ha sex vilket kan upplevas som en press. Föreställningar kring sexualitet och kön är djupt införlivade men möjliga att förändra. Ett aktivt engagemang både på individ- och samhällsnivå behövs för att påverka dessa seglivade normer. Normer för vad som anses vara en "naturlig" eller "positiv" sexualitet ser dock olika ut i olika samhällen och inom olika grupper.

Heteronormativitet

Heteronormen innebär en uppdelning i kvinnligt och manligt som bygger på föreställningen att det finns två kön som i grunden är olika och kompletterar varandra. Det förväntas att alla ska bli attraherade av eller ha sex med det "motsatta könet". Förutom hur vi förväntas utöva vår sexualitet påverkar heteronormen vår identitet och våra livsval utifrån de förväntningar som finns på kvinnor och män. Följden blir att samhället osynliggör och motarbetar dem som avviker från heteronormen såsom transpersoner, homo- och bisexuella samt de som inte följer könsnormerna.

Sätta gränser

När det gäller sex och relationer kan det vara svårt att känna när jag har rätt att sätta en gräns. Det kan också vara svårt att veta var den egna gränsen går. Vad vill jag och vad vill jag inte? Vad gör jag om jag både vill och inte vill samtidigt? Att det kan vara svårt att sätta gränser kan handla om en rädsla för att göra någon arg eller besviken, en upplevelse av att vara skyldig någon något eller en rädsla att förlora en värdefull relation. Övningarna i temat **normer, sex och relationer** belyser hur gränser kan sättas, vad som gör det svårt att sätta gränser och hur du känner av andras gränser och tar ansvar för att ta reda på vad den andra vill. Det handlar också om vad man kan göra om gränser överskrids och vad som är lagligt och olagligt.

Rätt till sin sexualitet

Rätten till sin sexualitet och rätten att bestämma över sin egen kropp innebär förutom rätten att sätta gränser och säga nej, också rätten för ungdomar att själva avgöra när de vill säga ja till sex. Enligt svensk lag och de mänskliga rättigheterna har alla rätt att själva bestämma om de vill ha sex. Detta är inte en självklarhet för många ungdomar i Sverige idag. Speciellt tjejers och HBTQ-personers rätt till sin sexualitet kan vara starkt begränsad om deras sexualitet kontrolleras av familjen eller andra personer i deras sociala nätverk. Många unga lever med förväntningen att de inte ska ha sex innan de gifter sig och riskerar allvarliga konsekvenser om de bryter mot denna norm. Det kan också handla om att unga själva begränsar sin sexualitet utifrån rådande normer. Många undviker att utmana oskrivna regler kring sexualitet även om de inte utsätts för direkt kontroll. Detta införlivande av normer kring sexualitet är ofta kopplad till känslor som skuld och skam. Det är därför viktigt att skapa en dialog med alla ungdomar om rätten till den egna sexualiteten.

Ett sätt att kontrollera tjejers sexualitet är att sprida myten om mödomshinnan, att det går att upptäcka om en tjej har haft vaginalt samlag med en kille eller inte. Myten om mödomshinnan är starkt etablerad hos många ungdomar och vuxna. För att slå hål på denna myt har vi inkluderat information om myten om mödomshinnan för att reda ut

missförstånden. Det finns även en diskussionsövning om föreställningar kring oskuld, kärlek och rykten.

Viktigt att tänka på i temat Normer, sex och relationer:

Undvik heteronormen: Övningarna i det här temat försöker undvika att förmedla ett heteronormativt språk och tankesätt så att diskussionerna inte enbart kretsar kring heterosexuell kärlek och sexualitet. Du kan använda könsneutrala ord som partner istället för flick- eller pojkvän och använda dig av pronomenet hen. Du kan också säga "en tjej som har sex med en kille", eller "en tjej som har sex med en tjej" så att inte "två personer som har sex" automatiskt associeras med heterosexualitet. Utgå alltid från att det finns elever i klassen som identifierar sig eller känner sig som något annat än heterosexuella.

Var öppen: Försök att identifiera dina egna värderingar om vad som är en sund eller god sexualitet och lägg dem åt sidan. Skapa ett samtalsklimat som kan inkludera alla tankar, frågor, funderingar eller åsikter om sex. Det kan handla om att utan fördomar möta frågor om olika sexuella handlingar eller sex mellan fler än två personer. Det kan också handla om att inte ifrågasätta elever som säger att de inte vill ha sex förrän de gifter sig. Var öppen men tillåt självklart aldrig kränkningar. Kom ihåg att det är lust, respekt och ömsesidighet som avgör om sexuella upplevelser är bra eller dåliga.

Bli inte privat: För många är sex ett känsligt eller privat ämne. Förklara att ni kommer att prata om frågor som rör sexualitet för att de är viktiga och för att alla i skolan har rätt att få information om dessa frågor. Förtydliga att varken du eller eleverna bör dela med sig av privata erfarenheter.

Unga, sex och internet: En del exempel i övningarna berör ungas liv på internet. Det är viktigt att tänka på att internet är en del av ungdomars vardag och verklighet. Problematiken kring den sexuella utsattheten som ungdomar kan möta på internet är generellt densamma utanför internet.

I [ordlistan](#) hittar du nyckelbegrepp som återkommer.

I temat [Normer, sex och relationer](#) finns följande övningar:

- [Bra-känslan](#)
- [Romantisk film vs. verklighet](#)
- [Myten om mödomshinnan](#)
- [Kärleks- och oskuldsnormer](#)
- [Jag vill, vill du?](#)
- [Varför är det så svårt att göra som jag vill?](#)
- [Var går gränsen?](#)
- [Trygg och respekterad?](#)
- [Frågestund](#)
- [Sex & relationer på internet](#)

[/vc_column_text][/vc_column][vc_column
width="1/6"][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column width="1/1"][vc_empty_space
height="32px"][/vc_column][/vc_row]