

Det
Kriminalpræventive
Råd

Flirt og normer i grænselandet

10.klasse/EUD/FGU

Indhold

Lærerintroduktion	3
Formål	4
Rammer og progression	5
Progression	5
Vigtige overvejelser før undervisningen	6
Kapitel 1. Flirten	13
Flirt, normer og grænser. Fra stol til stol	14
Hvad er god flirt? Brainstorm og refleksion	17
Flirt, fest og alkohol. Film og gruppearbejde	19
Tak, men nej tak. Firehjørne-øvelse	21
Kapitel 2. Scoringen	24
Samtykke i hverdagen. Film og gruppearbejde	25
Go/no go? Gruppearbejde	30
Grænser. Gå på linie	32
Slap nu af, jeg vil jo bare have et kys. Podcast	34
Den omsorgsfulde afvisning. Film og demonstration	37
Kapitel 3. Efterspillet	39
Den aften niels fik et handjob og fortrød. Tekst og dobbeltcirkler	40
Dagen derpå. Film og gruppearbejde	43
Rådgiv unge om seksuelle grænser og lovgivning. Rådgivningsøvelse	46

Uge Sex © Det Kriminalpræventive Råd, 2019
2. udgave, 2024

ISBN nr. 978-87-92966-75-9

Kopiering og print af dette materiale eller dele deraf, er kun tilladt efter reglerne i gældende lov om ophavsret eller inden for rammerne af en aftale med Copydan.

Indhold: Katrine Andersen, Morten Emmerik Wøldike og Caroline Obel Mejlhede, Sex & Samfund

Ansvarshavende redaktør: Anne Wind, Sex & Samfund

Fotos: Anders Rye Skjoldjensen, Didde Lykke Jakobsen, Ditte Bak, Lars Nybøll, Mikkel Dalum, Mette Frandsen, Michael Løgtholt, Pernille Skanderup

Lærerintroduktion

Sex, flirt og lyst er for de fleste unge noget dejligt. Flirt og vejen til sex drejer sig både om lyst og spænding – ofte iscenesat i byen med venner, til fest, med alkohol, og hvor der kan være noget på spil i forhold til de forventninger, der kan være til måden, unge tackler flirt og kontakt. Men det rummer også en del usikkerhed og risiko for misforståelser og grænseoverskridelser.

Mange unge giver udtryk for, at de kan komme i tvivl om egne og andres signaler og grænser, og at de har svært ved at tale med andre om sex, flirt, scoringer, samtykke og især de oplevelser, som er svære eller grænseoverskridende.¹ For hvordan siger man ja eller nej? Hvordan viser man sin interesse eller giver en omsorgsfuld afvisning? Og hvad hvis man snarere vil sige ”måske” – eller nej til sex – men ja til at kysse og sove sammen? Det er ikke nødvendigvis let.

Oplevelser med flirt og sex kan også være grænseoverskridende, og de kan ende i seksuelle overgreb. En undersøgelse viser, at teenagere er en særlig risikogruppe. 29 % af ofrene for voldtægt eller forsøg herpå var 18 år eller yngre på gerningstidspunktet og 62 % var 24 år eller yngre. Voldtægt sker desuden oftest mellem jævnaldrende unge, der kender hinanden i forvejen, og det sker ofte i hjemmet hos enten offeret, gerningspersonen eller i en anden privat bolig. Derudover vurderer 6 ud af 10 ofre, at gerningspersonen var påvirket af alkohol eller euforiserende stoffer i situationen, mens godt halvdelen oplyser, at de selv var påvirket af alkohol eller euforiserende stoffer.²

Om DKR

Det Kriminalpræventive Råd arbejder for at fremme trygheden i samfundet ved at forebygge og oplyse om kriminalitet. DKR arbejder både for at nedbringe antallet af kriminelle og antallet af ofre.

Læs mere om DKR på www.dkr.dk

En undersøgelse viser ydermere, at mange unge oplever udfordringer med at udtrykke og især spørge om samtykke til sex. Alkohol kan for nogle gøre det nemmere at spørge om og udtrykke samtykke, men flere oplever også, at alkohol gør det sværere at afgøre, om der er samtykke til sex.³

Unge taler ikke altid med hinanden om disse emner, og der er ikke megen dialog om det i skolens undervisning. Dette undervisningsmateriale handler om flirt, sex, samtykke, grænser og normer og giver undervisere redskaber til at sætte emnerne på dagsordenen i grundskolen og på ungdomsuddannelser.

Sex & Samfund har udarbejdet undervisningsmaterialet for Det Kriminalpræventive Råd. Materialet er afprøvet og udviklet i tæt samarbejde med elever, lærere og fagpersoner i udskolingen og på ungdomsuddannelser, der har været med til at sætte ord på de temaer, udtryk og spørgsmål, der er vigtige at arbejde med. En baggrundsgruppe af eksperter fra både de juridiske, sociologiske, psykologiske og pædagogiske fagområder har bidraget til at kvalificere undervisningsmaterialet.

Undervisningsmaterialet inddrager podcastserien ”Grøn-seland – samtaler med mænd om sex”, som er udviklet af Dagbladet Information og støttet af Foreningen Roskilde Festival.

Om Sex & Samfund

Sex & Samfund arbejder nationalt og internationalt med seksuel sundhed, trivsel, rettigheder, køn, krop og relationer for at styrke den enkeltes mulighed for at træffe frie og informerede valg og bekæmpe diskrimination.

Læs mere om Sex & Samfund på www.sexogsamfund.dk

1. Samtykke – viden om det, de unge oplever, gør og påvirkes af på vejen til sex, Antropologerne, 2017. Det er ligeledes erfaringen fra Sex & Samfunds rådgivning på Sexlinien for Unge og undervisning på skoler og ungdomsuddannelser. 2. Udsathed for vold og andre former for kriminalitet – Offerundersøgelserne 2005-2022, Justitsministeriets forskningskontor, Det Kriminalpræventive Råd og Rigspolitiet i samarbejde med Københavns Universitet, 2023 3. Stereotype forestillinger om voldtægt og holdning til samtykke, Epinion for Det Kriminalpræventive Råd, 2023.

Formål

Undervisningsmaterialet har til formål at:

- øge unges opmærksomhed på seksuelle grænser, samtykke og grænseoverskridelser
- udvikle unges kommunikative (verbale og nonverbale) kompetencer, så de kan navigere i deres seksuelle relationer med andre unge
- styrke unges evner og motivation for at undgå seksuelle grænseoverskridelser og overgreb i nære relationer både for sig selv og for andre.

Fem grundlæggende principper:

En positiv og respektfuld tilgang til seksualitet: Der er fokus på, at seksualitet, sex og flirt er positive fænomener, som beriger og giver livskvalitet, og at unge som udgangspunkt ønsker at indgå i positive intime relationer baseret på ligeværd, integritet, respekt og samtykke.

Der tages afsæt i WHO's definition af seksuel sundhed som "en tilstand af fysisk, mental og social velbefindende i forbindelse med seksualitet. Det kræver en positiv og respektfuld tilgang til seksualitet og seksuelle forhold, såvel som muligheden for at have gode og sikre seksuelle oplevelser, fri af tvang, diskrimination og vold".⁴

Fokus på holdninger, normer og adfærd: For at sikre at flere kan lykkes med at skabe gode og sunde seksuelle oplevelser og relationer med andre, der er baseret på samtykke, er det nødvendigt at arbejde med holdninger, normer og adfærd blandt unge, der skaber forandring både i unges motivation for handling og i deres konkrete handleerfaringer.



Der hentes inspiration fra *Theory of Planned Behavior*, hvor det antages, at unges handlinger påvirkes af tre forhold: Hvad vi selv mener er rigtigt og forkert, hvad vi tror andre synes er rigtigt og forkert (særligt venner og forældre), og om vi "mestrer" handlingen – altså om, det er noget vi (tror, at vi) kan finde ud af. Disse tre forhold påvirker vores adfærdssintentioner og adfærd, men spørgsmålet om mestrings har en afgørende betydning for, at unge reelt evner at handle i konkrete situationer.



Fællesskabets rolle: Det er ikke blot de personer, som er direkte involveret i en flirt eller en seksuel relation, som kan forebygge seksuelle grænseoverskridelser. Unge fællesskaber kan også være afgørende for, hvordan unge opfatter og navigerer i situationer, hvor der er tale om tvivl, eller hvor det kan føles som en gråzone. Derfor er undervisningen også inspireret af den såkaldte "bystanderteori", som handler om betydningen af udenforstående personer (tilskuere eller bystandere), hvor man som for eksempel ven, bekendt eller vidne kan reagere ved at fremme positive sociale normer i fællesskaber og hjælpe andre ud af svære situationer.

Handlekompetence: Det er således centralt at udvikle elevernes evner, vilje og motivation for at handle både individuelt og i fællesskabet for at fremme egen og andres seksuelle trivsel.

Normkritisk tilgang: Det er vigtigt, at normer, stereotyper, scripts⁵ og flertalsmisforståelser undersøges og udfordres i undervisningen. Det skyldes, at normer, der knytter sig til køn, krop, sex og seksualitet, kan virke ekskluderende og være med til at begrænse mulighederne for den åbne dialog, der sikrer positive ungdomsfællesskaber.

4. World Health Organization (WHO) (2006). Defining Sexual Health: report of a technical consultation on sexual health, Geneva: <https://www.ceslas.lu/perch/resources/whodefiningsexualhealth.pdf> 5. Læs mere om normer, stereotyper og seksuelle scripts på side 6-7.

Rammer og progression

Undervisningsmaterialet er udviklet til undervisningen i 10. klasse, erhvervsuddannelser (EUD/EUX) og Den Forberedende Grunduddannelse (FGU).

10. klasse:

Undervisningsmaterialet kan anvendes i de obligatoriske fag, for eksempel dansk. Desuden er det oplagt at arbejde med materialet i de valgfrie fag som fx samfundsfag, idræt og sundhed og sociale forhold.

Erhvervsuddannelser (EUD/EUX)

Undervisningsmaterialet kan anvendes i erhvervsfaget samfund og sundhed på GF1, hvor der er et fagligt mål om seksualitet og om at forstå personlig grænsesætning, men det kan også inddrages i andre fag, for eksempel samfundsfag.

Den forberedende Grunduddannelse (FGU)

På den forberedende grunduddannelse kan materialet anvendes til at opfylde det retningsgivende mål om elevernes trivsel. Det kan endvidere inddrages i såvel samfundsfag som faget identitet og medborgerskab.

Progression

Undervisningsmaterialet har overordnet til formål at forebygge seksuelle overgreb blandt unge i nære relationer med jævnaldrende ved at klæde unge på til at indgå i sunde relationer med samtykke, gensidig opmærksomhed og respekt for hinandens grænser og handle i forhold til at undgå pres, tvang og vold i seksuelle situationer.

Undervisningsmaterialet er opdelt i de tre tematiske kapitler "Flirten", "Scoringen" og "Efterspillet". Ved at arbejde med alle tre kapitler sikrer man, at eleverne kommer til at arbejde med temaerne normer, kønsstereotyper, grænser, lovgivning, og med hvordan man kan skabe positive forandringer for sig selv og andre i forhold til flirt, sex, samtykke, grænser og seksuelle relationer.

Undervisningsforløbet er udviklet som ét samlet forløb, hvor man arbejder med hvert kapitel i minimum halvdelen time – det anbefales dog, at der arbejdes med det i længere tid. Underviseren kan også vælge øvelser fra alle tre kapitler og anvende øvelserne separat.



Vigtige overvejelser før undervisningen

Flirt, sex, samtykke, normer, grænseoverskridelser og seksuelle overgreb er sensitive emner, der berører de fleste, men som kan være svære at undervise i. I dette afsnit beskrives en række overordnede anbefalinger og inspiration til at komme i gang med at facilitere dialogen.



Normer og forventninger

Normer har stor betydning for mennesker og for måden, vi er sammen på. De kan dog samtidig være svære at udpege og definere. Normer beskrives bedst som de uskrevne regler, der definerer, hvordan vi opfører os og taler i forskellige sammenhænge. De er en slags forventninger, som vi har til os selv og hinanden, eller som findes i fællesskabet eller samfundet. Ofte får man først øje på dem, når de bliver brudt.

Når man arbejder med normer med eleverne, er det vigtigt, at man er opmærksom på, at normer er:

- Kontekstbestemte: Noget, som er normen det ene sted, kan være normbrud et andet sted.
- Dynamiske: Normer forandrer sig over tid. For eksempel er normer for køn og seksualitet anderledes i dag, end de var for 50 år siden, og om 50 år vil de igen være anderledes, end de er nu. Normer forsvinder dog ikke fra den ene dag til den anden, og man kan ofte finde træk fra gamle normer i nutidige kontekster.
- Både positive og negative: Normer er langt hen ad vejen nødvendige for menneskers samvær. De sikrer, at vi har en fælles forståelse for, hvordan man opfører

sig og taler i forskellige sammenhænge. Men normer kan også begrænse menneskers muligheder, og de kan give unge følelsen af ikke at passe ind, hvis de for eksempel ikke har lyst til at have sex med deres kæreste. Normer kan give samhørighedsfølelse og samtidig ekskludere og presse unge i forhold til seksualitet, køn og krop.

Vær opmærksom på dine egne normer

Som underviser er man også påvirket af normer. De har betydning for, hvordan man møder eleverne. Selvom man som lærer har forståelse og respekt for den mangfoldighed, som findes blandt eleverne, sniger normerne sig ofte ind i sproget. Det er derfor vigtigt at have opmærksomhed på, om man altid refererer til heteroseksuelle forhold mellem piger og drenge, når man taler om flirt, sex og grænser. Eller om man kun refererer til piger, når man taler om ofre for billeddeling uden samtykke eller seksuelle grænseoverskridelser. Det er ligeledes vigtigt at have fokus på, hvordan man omtaler overgreb, så man for eksempel ikke kommer til at bekræfte eventuelle forforståelser af, at seksuelle overgreb er offerets egen skyld (*victim blaming*). Det kan let ske, hvis der kommer meget og ensidigt fokus på offerets adfærd eller påklædning i situationen.

Ofte kan man ubevidst komme til at understrege normbryderes særstatus med formuleringer som: "Det er helt ok at være en sårbar fyr" eller "Det er ok, at hun har mange seksuelle relationer". Dermed indikerer man, at *minoriteten* er nogle, der skal tolereres af *majoriteten* i stedet for at lade mangfoldighed i sex, seksualitet, køn og krop være en præmis i undervisningen. Hensigten er, at eleverne i arbejdet med øvelserne forholder sig kritisk til de normer, som de møder i deres nære fællesskaber, på sociale medier, i ungdomskulturen og i samfundet.

Køn og kønsstereotyper

En stor del af de normer og forventninger, der knytter sig til flirt, sex og grænser, handler om køn. Der kan ofte være særlige forventninger til og stereotyper om, hvilke roller og positioner bestemte køn forventes at indtage, når de møder eller bliver interesseret i andre.

Der er en udbredt norm om, at heteroseksuelle drenge eller mænd skal tage initiativet og føre an i forhold til at flirte, score eller have sex, mens heteroseksuelle piger skal være afventende og har ansvaret for at sige ja eller nej til drengens initiativ.⁶

Men spørgsmål om flirt, sex, grænser og normer udspiller sig ikke kun mellem drenge og piger eller heteroseksuelle unge. De er relevante for alle unge uanset kønsidentiteter og seksuelle præferencer. Flirt og seksuelle situationer kan ligeledes involvere flere end to personer. Derfor er det vigtigt at tænke mangfoldighed ind i sine valg af eksem-

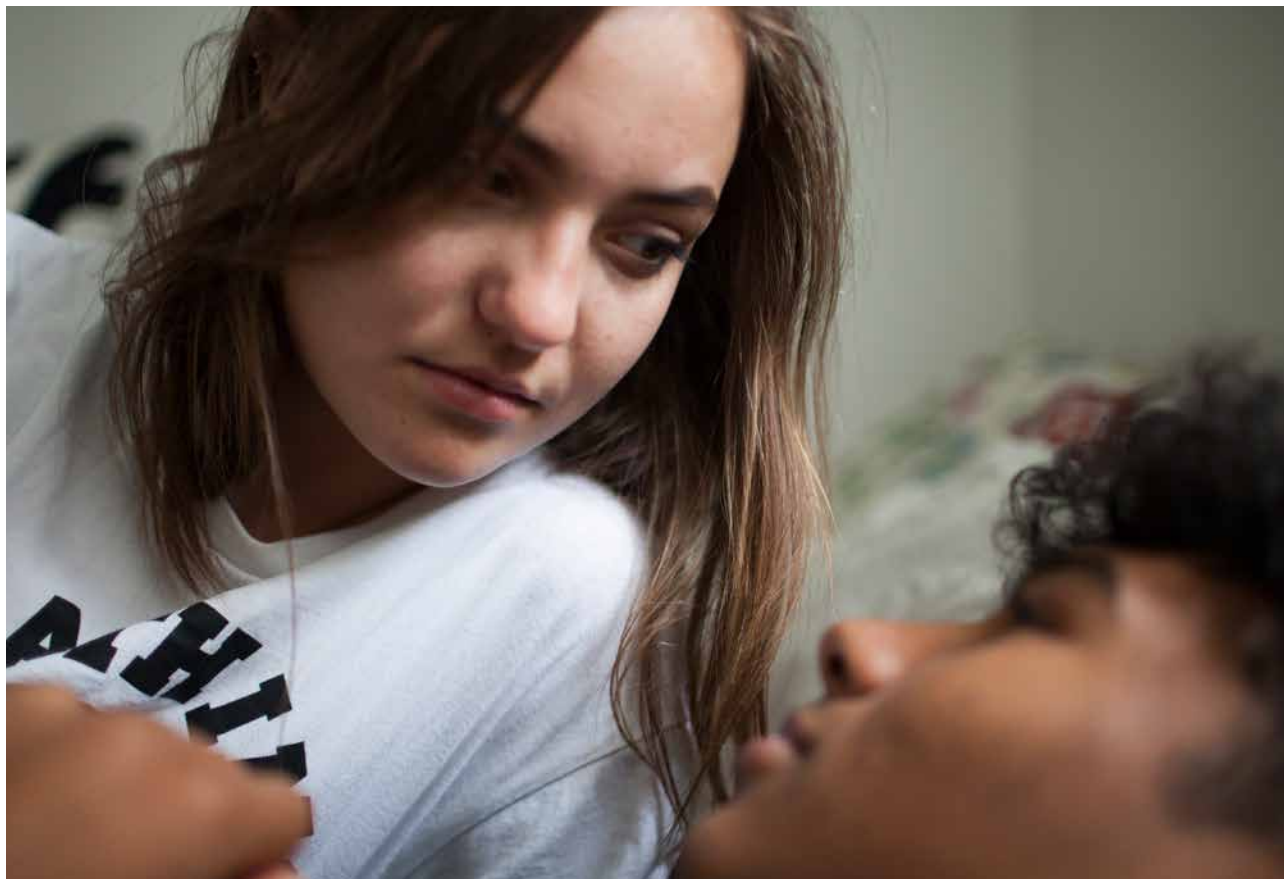
pler i undervisningen og bruge dialogen til at undersøge og udfordre de normer og forventninger, man kan ligge under for uanset køn.

Normer og kønsstereotyper indsnævrer roller og muligheder for at udforske og eksperimentere med forskellige måder at være på, og det spærrer for, at begge eller alle parter bestemmer over en situation og tager lige meget ansvar for relationen, så den bliver en positiv oplevelse for alle – baseret på samtykke.

Seksuelle scripts: Normer på vejen fra flirt til sex

Der kan blandt unge herske en opfattelse af den "rigtige" måde at score på, hvor der er nogle bestemte skridt, man skal følge i en bestemt rækkefølge. Man taler om, at unge har en fælles forståelse eller et script (manuskript) for, hvordan man bevæger sig fra at vise interesse, til man indgår i en relation eller har sex.

Hvis man ikke selv har så mange erfaringer, kan det seksuelle script være påvirket af, hvad man hører hos kammeraterne og det, man ser i for eksempel film, musikvideoer og porno samt på sociale medier. Derfor er det en god idé, at man i undervisningen kaster lys over disse scripts og undersøger dem sammen. Man kan tale om, at det ikke behøver at være sådan, og hvad det kan betyde for unge, hvis der er en opfattelse af, at hvis man har sagt A, må man også sige B.



6. Unges opfattelser af køn, krop og seksualitet, VIVE, 2018; Samtykke – viden om det, de unge oplever, gør og påvirkes af på vejen til sex, Antropologerne, 2017.

Tal med unge om deres seksuelle rettigheder

Alle børn, unge og voksne har en række grundlæggende rettigheder. De handler eksempelvis om frihed, lighed, privatliv og retten til beskyttelse mod alle former for diskrimination, vold og overgreb.

Rettighederne er forankret i erklæringer og konventioner, som er vedtaget i FN og Europarådet. Danmark har underskrevet disse erklæringer og konventioner og er derfor forpligtet på at sikre, at dens borgere får respekteret og overholdt disse rettigheder. På baggrund af disse rettigheder kan man tale om, at unge også har en række seksuelle rettigheder⁷, herunder at de har retten til at bestemme over deres egen krop, køn og seksualitet.

Respekten for, at alle unge selv bestemmer over deres egen krop, køn og seksualitet er et vigtigt afsæt i undervisningen om grænser, samtykke, seksuelle grænseoverskridelser og seksuelle overgreb, og rettigheder i forhold til krop og seksualitet, og deres betydninger er vigtig at drøfte med eleverne i undervisningen.

Seksuelle grænser

Seksuelle grænser handler om, hvad man har lyst til, og hvad man ikke har lyst til i forhold til intimitet og sex. Det at overskride sine egne grænser kan være lystfuldt og spændende, og ofte kender man ikke sine grænser, før man møder dem. Grænser er afhængige af kontekst og dem, man er sammen med.

Seksuelle grænser handler endvidere om meget andet end sex; det handler om berøring, kys, blikke og ord og det andet, der definerer intimitet mellem mennesker i for eksempel en flirt.

Det er således ikke muligt at opstille fælles regler for, hvor personlige og seksuelle grænser går, og det er også et vilkår, at børn og unge kommer til at overskride hinandens personlige og kropslige grænser. Det er derfor ved at arbejde med konkrete eksempler, at unges forestillinger og normer om grænser og samtykke bedst kan undersøges og udfordres.

De seksuelle rettigheder

1. Alle unge har ret til ikke at blive diskrimineret på grund af køn og seksualitet
2. Alle unge har ret til medbestemmelse og aktiv deltagelse i samfundet
3. Alle unge har ret til at bestemme over deres egen krop
4. Alle unge har ret til privatliv
5. Alle unge har ret til at bestemme over deres køn og seksualitet
6. Alle unge har ret til at udtrykke sig om køn og seksualitet
7. Alle unge har ret til sundhedstilbud, der fremmer deres seksuelle sundhed og trivsel
8. Alle unge har ret til viden, undervisning og rådgivning om krop, seksualitet og seksuel sundhed
9. Alle unge har ret til selv at vælge, om de vil giftes, og om de vil have børn – og i så fald hvornår
10. Alle unge har ret til, at staten bakker op om, at unge får opfyldt deres seksuelle rettigheder

7. De seksuelle rettigheder er formuleret af den internationale organisation IPPF og oversat og bearbejdet af Sex & Samfund. Læs mere her: <http://www.ippf.org/resource/sexual-rights-ippf-declaration>

Seksuelle grænseoverskridelser og dilemmaer

Retten til at bestemme over sin egen krop betyder også, at man har ret til ikke at få sine grænser overskredet i forhold til krop, seksualitet og køn. Det er oplagt, at man i undervisningen udforsker dilemmaet mellem det forhold, at unge naturligt kan komme til at overskride hinandens grænser, når de skal udforske deres seksualitet. Og dels det forhold at de har ret til ikke at få deres grænser overskredet. Der bør derfor være fokus på at arbejde med unges respekt for andres oplevelser af grænser og at kunne handle på og lære af andres grænsesætninger.

Det er vigtigt at arbejde med, hvordan man bliver opmærksom på sine egne grænser og signaler, og hvordan man kan aflæse andres signaler og udtryk for grænser for at fremme et fælles ansvar for hinandens grænser og sikre samtykke i intime situationer. Det drejer sig blandt andet om at opøve sine evner til at aflæse forskellige former for kommunikation, som ud over det talte sprog også omfatter blikke, signaler, kropssprog og sanser. Formålet er at kaste lys over de normer og forestillinger, der kan knytte sig til grænser og samtykke eller lyst og ulyst i unges fællesskaber.

Fakta om voldtægt

- 62.000-82.000 kvinder i befolkningen i alderen 16-74 år har inden for de seneste 5 år været udsat for voldtægt eller forsøg herpå.
- Omkring 7.000-15.000 mænd i alderen 16-74 år har inden for de seneste 5 år været udsat for voldtægt eller forsøg herpå.
- 29 % af ofre for voldtægt eller forsøg herpå var 18 år eller yngre på gerningstidspunktet, 62 % var 24 år eller yngre.
- Ca. tre fjerdele kender gerningspersonen f.eks. fordi det er en ven, kollega, (tidligere) kæreste eller en person de har mødt i byen eller online.
- Tre fjerdele af voldtægter finder sted i en privat bolig.⁸

TIPS TIL LÆREREN

Skab dialog om kønsnormer

Oftest er det piger og kvinder, der oplever seksuelle grænseoverskridelser og udsættes for seksuelle overgreb, og drenge og mænd er oftest gerningspersoner bag seksuelle krænkelse. Det betyder ikke, at drenge og mænd ikke også udsættes for seksuelle grænseoverskridelser og overgreb, eller at kvinder ikke også begår seksuelle krænkelse.

Som underviser kan man bruge denne viden til at tale om kønnede normer, stereotyper og scripts for flirt, scoring og sex, der kan have en indflydelse på unges opfattelser og adfærd.

Hvad siger lovgivningen?

Fra 1. januar 2021 trådte den samtykkebaserede voldtægtsbestemmelse straffelovens § 216 (også kaldet Samtykkeloven) i kraft, som gør det strafbart at have sex med en person, der ikke samtykker. Før kunne man kun dømmes for voldtægt, hvis der var vold, trusler eller tvang involveret, eller hvis offeret havde været i en tilstand, som gjorde dem ude af stand til at modsætte sig handlingen. Med den samtykkebaserede voldtægtsbestemmelse handler loven i stedet om, at alle parter skal sikre sig, at der er samtykke til sex. Det betyder, at ansvaret for ikke at blive voldtaget, ikke længere er offerets, men at alle involverede har ansvar for at sikre sig, at der er samtykke.⁹

Hvad er samtykke?

Samtykke er, når man udtrykker, at man er enig, giver tilladelse eller tilslutter sig noget. Man kan fx give samtykke ved at udtrykke et ja til en flirt eller til sex, og det kan se ud på flere måder. Det kan være med ord, lyde eller med kropssprog, fx hvis man smiler og rykker tættere på den anden person. Samtykke er en måde at bekræfte, at man ønsker at deltage. Man kan altid stoppe med at give samtykke, hvis man holder op med at have lyst til det, man har indvilget i. Man kan også godt give samtykke til én ting, men ikke til en anden. Det kan fx være samtykke til at kysse, men ikke til at have sex. Derfor er det vigtigt, at man er opmærksom og tjekker ind med hinanden undervejs for at sikre, at alle er enige om og har lyst til det, der skal ske.

⁸ Udsathed for vold og andre former for kriminalitet – Offerundersøgelserne 2005-2022, Justitsministeriets forskningskontor, Det Kriminalpræventive Råd og Rigspolitiet i samarbejde med Københavns Universitet, 2023 ⁹ Stereotype forestillinger om voldtægt og holdning til samtykke, Epinion for Det Kriminalpræventive Råd, 2023.



”Rigtige” voldtægter

Voldtægt sker ofte blandt unge, der kender hinanden, og overgrebene sker i de kontekster, som unge befinder sig i private hjem og i forbindelse med fester og byture. Det kan resultere i, at offeret har svært ved at identificere overgrebet som en kriminel handling. Det er ca. hver femte, der har været udsat for voldtægt eller forsøg herpå, som har anmeldt det til politiet, eller hvor politiet har fået kendskab til hændelsen på anden vis. Dette gør sig gældende for både mænd og kvinder. 9 % angiver, at de ikke er sikre på, at det, de har været udsat for, er ulovligt som årsag til ikke at anmelde hændelsen. Og hele 24 % af ofre er bange for, at anmeldelsen ikke fører til noget eller ikke nytter noget.¹⁰

Ved seksuelle overgreb oplever mange at blive passive eller at fryse i situationen, og derfor ikke kunne sige fra. Derfor er det vigtigt, at man i undervisningen udfordrer stereotype forestillinger om overgreb, og at man problematiserer forestillinger om, at der findes en ”rigtig” måde at sige nej på eller at gøre modstand på, før unge opfatter det som et seksuelt overgreb og som en kriminel handling. Et overgreb defineres ikke af, om eller på hvilken måde offeret har gjort modstand, men om alle involverede har samtykket i situationen. Det er heller ikke i mindre grad et overgreb, fordi det er en person, man kender eller en kæreste, der begår det.¹¹

Konsekvenser ved seksuelle overgreb

Det har både fysiske og psykiske konsekvenser at blive udsat for et seksuelt overgreb. Det kan påvirke offerets selvværd, forholdet til sex og ens generelle trivsel. Langt flere af de unge end voksne, der oplever seksuelle overgreb, giver udtryk for, at de skammer sig, er flove og føler sig beskidte efter at have oplevet et overgreb. Noget tyder på, at unge vender konsekvenserne indad. Desuden oplever flere unge end voksne ofre, at oplevelsen har påvirket deres forhold til sex negativt og er gået ud over deres selvværd.¹²

^{10.} *Udsathed for vold og andre former for kriminalitet – Offerundersøgelserne 2005-2022*, Justitsministeriets forskningskontor, Det Kriminalpræventive Råd og Rigspolitiet i samarbejde med Københavns Universitet, 2023. ^{11. og 12.} *Seksuelle krænkelse. Omfang og karakter*, Aalborg Universitet, Københavns Universitet og Kantar Gallup for DKR, 2017.

Etiske overvejelser før undervisningen

Temaerne sex, grænser, grænseoverskridelser og overgreb er sensitive emner, der kan være svære at tage op i undervisningen. Og det kan være svært for eleverne at skulle deltage i undervisningen. Undervejs i forløbet, og særligt når I arbejder med temaerne grænseoverskridelser, samtykke og seksuelle overgreb, kan nogle elever blive følelsesmæssigt berørt. Der kan også være elever, der er påvirkede, fordi de selv, eller nogen de kender, har oplevet seksuelle grænseoverskridelser eller været udsat for seksuelle overgreb. Det er derfor en god idé at tale med eleverne om, hvad undervisningen kommer til at have fokus på, før arbejdet med forløbet går i gang.

Et trygt rum at tale i

For at sikre et trygt rum i undervisningen, er det en god ide at lave nogle aftaler om, hvordan man arbejder og taler sammen, når man skal arbejde med forløbet.

Hvis man har lyst til at gå mere i dybden med, hvordan man skaber et trygt rum, kan man gennemføre aktiviteten "[Et trygt rum i undervisningen](#)", inden man går i gang med at arbejde med flirt, normer og grænser.



Sex & Samfunds forslag til aftaler om det trygge rum

- Alle ved, hvad der skal ske.
- Man deltager men har mulighed for at sige fra.
- Deltagere og undervisere taler ikke privat eller meget personligt om sig selv eller andre.
- Der er respekt for forskelligheder.
- Homo- og transfobi og andre diskriminerende kommentarer accepteres ikke.

Mere viden om seksuelle overgreb

Politiets side om voldtægt: www.anmeldvoldtaegt.dk

Fakta om voldtægt, Det Kriminalpræventive Råd: www.dkr.dk/vold-og-voldtaegt/fakta-om-voldtaegt/

Seksuelle overgreb, Socialstyrelsen: www.socialstyrelsen.dk/born/overgreb

Reaktioner i undervisningen

Når I planlægger forløbet, er det ligeledes en god idé at overveje og hvis man er flere undervisere at lave en indbyrdes aftale, om hvordan I vil gribe forskellige reaktioner fra eleverne og situationer i klassen an:

- Hvordan vil I håndtere en situation, hvor en elev deler egne personlige erfaringer med et svært emne i gruppen?
- Hvad vil I gøre, hvis en elev bliver følelsesmæssigt berørt?
- Hvilke muligheder er der eksempelvis for at gå fra med en elev, hvis en elev bliver ked af det eller oplevet?
- Hvordan sikrer I, at I har tid til at tale med en elev, hvis en elev henvender sig til jer lige efter en time, og hvordan kan I støtte denne elev i at få den fornødne hjælp?
- Hvordan vil I forklare en elev, hvad der sker, når han eller hun fortæller en voksen om personlige erfaringer med vold eller seksuelle overgreb?
- Er der brug for at lave aftaler med eller informere særlige ressourcepersoner på skolen såsom AKT-lærere, ressourcecenter, vejleder eller hvis skolen har tilknyttede sundhedsplejerske forud for forløbet.





Rådgivning og vejledning om seksuelle overgreb

Center for voldtægtsofre: www.voldtaegt.dk

Offerrådgivningen: www.offerraadgivning.dk

Sexlinien for Unge: www.sexlinien.dk

LGBT+ Danmark, Landsforeningen for Bøsser, Lesbiske, Biseksuelle og Transpersoner: www.lgbt.dk

Forebyg seksuelle overgreb mod mennesker med handicap: www.forebygovergreb.dk

Underretningspligt

Alle voksne er som borgere forpligtede til at underrette de sociale myndigheder, hvis de har mistanke eller er vidende om, at et barn eller en ung under 18 år mistrives. Som fagperson har man en skærpet underretningspligt. Det betyder, at fagpersoner er særlig forpligtede til at følge kommunens underretningsprocedure, hvis man får kendskab til eller har en formodning om, at et barn eller en ung bliver eller har været udsat for vold eller seksuelle overgreb eller har behov for særlig støtte. I skoleregi foretager man som oftest en underretning i samarbejde med skolens ledelse, men underretningspligten er altid personlig.

Efter en underretning er det de sociale myndigheders ansvar og pligt at vurdere, hvad der videre skal ske. De skal også sende en kvittering til den, der har sendt underretningen. Fagpersoner har mulighed for at få at vide, hvorvidt underretningen har ført til, at der er blevet iværksat en undersøgelse eller foranstaltninger. Hvis man oplever, at kommunen ikke handler tilstrækkelig hurtigt eller relevant på ens underretning, kan man også underrette Ankestyrelsen.

Hvis man som underviser møder elever, der har oplevelser med seksuelle overgreb, eller man kommer i tvivl i nogle konkrete tilfælde, kan man altid rette henvendelse til kommunens underretningsenhed.

KAPITEL 1:

Flirten

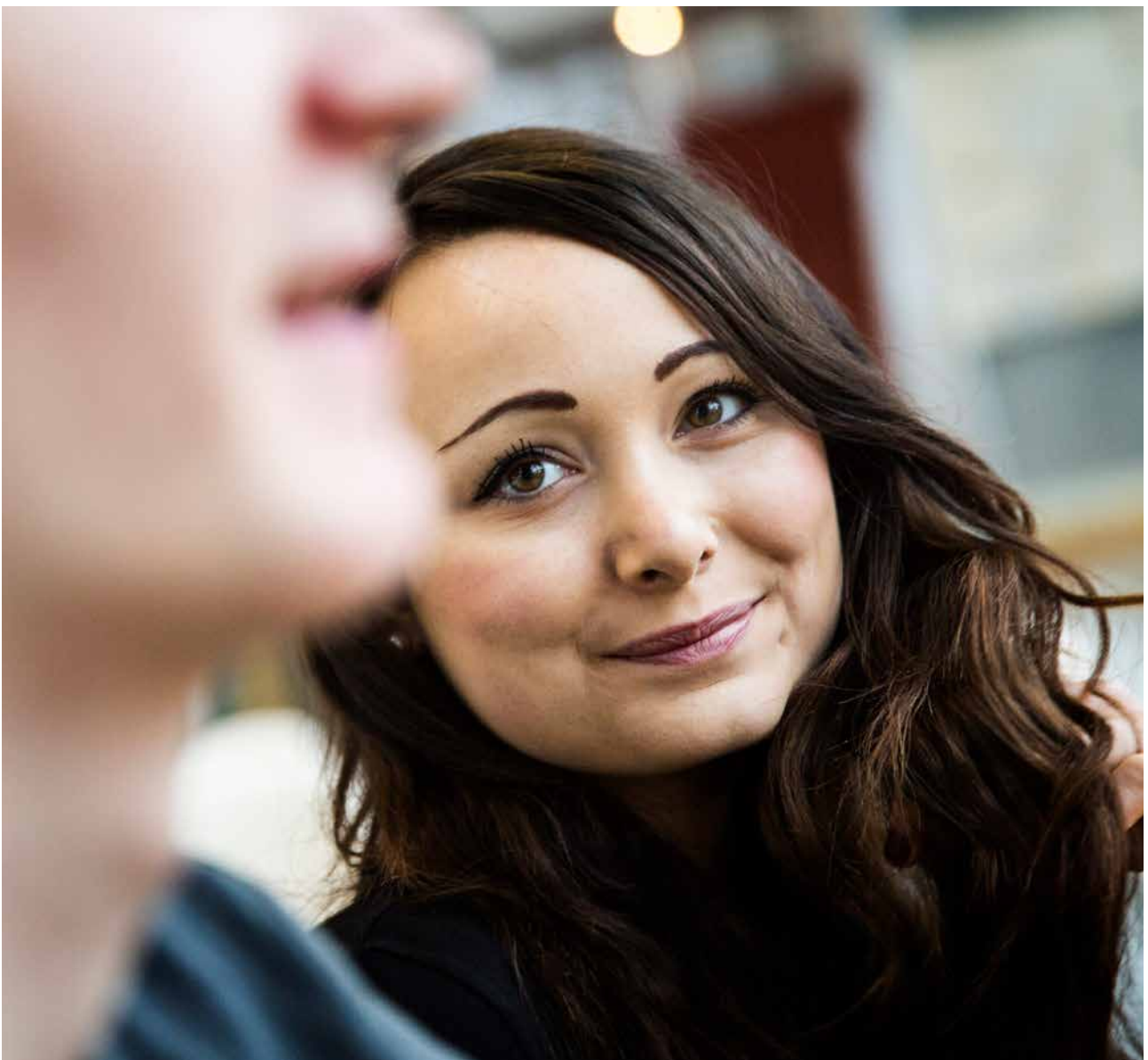
Om normer

I dette tema skal eleverne arbejde med at undersøge, hvad flirt betyder, og hvilke normer, forventninger og kulturer, der gælder for flirt, sex, samtykke, grænser og seksualitet.

Eleverne kommer til at arbejde med begreber som normer og stereotyper, der knytter sig til flirt, sex og seksualitet og drøfte, hvad de betyder for unges forventninger til sig selv og andre og måder at handle på i seksuelle relationer.

Gennem kritisk refleksion og dialog kommer eleverne til at tage stilling til normers betydning og tilegne sig handlekompetence i forhold til at ændre på normer, som er med til at skabe uhensigtsmæssig adfærd eller virker ekskluderende.

I dette tema bliver der desuden sat fokus på de signaler og den sproglige og kropslige kommunikation, man skal være opmærksom på i seksuelle relationer for at sikre samtykke. Eleverne arbejder med, hvad det er for nogle signaler, der ligger i flirten og afvisningen, og hvornår de kan være svære at aflæse.



Flirt, normer og grænser

FRA STOL TIL STOL

Læringsmål

- Eleverne kan tage stilling til udsagn om flirt, grænser og normer.
- Eleverne kan samtale om flirt, grænser og normer.

Fag og emner:

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Tid:

25-45 minutter

Færdigheds- og vidensområder:

Normer og idealer, personlige grænser

Materialer:

Arbejdsark med udsagn og uddybende spørgsmål

Beskrivelse

1. Eleverne præsenteres for, at de nu skal arbejde med flirt, normer og grænser. Underviseren introducerer til arbejdsformen "Fra stol til stol". Eleverne skal vide:

- At udsagnene handler om, hvordan man tror, det er generelt for unge. Man skal altså ikke vurdere ud fra sine egne erfaringer, men hvordan man tror, mange har det.
- At man ikke må kommentere hinandens vurderinger. Men der bliver stoppet undervejs, så man kan drøfte de forskellige udsagn.
- At underviseren rejser sig hver gang, så der altid er en at bytte plads med.

Hvis det er svært for eleverne at forstå forskellen på at svare ud fra, hvordan man tror, det er generelt og på baggrund af personlige erfaringer, kan man forklare, at det er det samme som, at hvis udsagnet er "mange unge kan godt lide pizza", rejser man sig, selvom man ikke selv kan lide pizza, fordi man ved, at det kan de fleste unge.

2. Underviseren læser et udsagn fra arbejdsarket højt for eleverne. Hvis man er uenig i udsagnet, bliver man siddende på stolen. Hvis man er enig, rejser man sig og tager pladsen fra en anden, der også er enig. Man må ikke gå tilbage til den stol, man kommer fra. Hvis der kun er én, der rejser sig, bytter man plads med underviseren.

3. Udsagnene forholder sig til forskellige temaer vedrørende flirt, normer, grænser og afvisning. Underviseren kan stoppe undervejs i øvelsen og spørge videre ind eller køre udsagnene som et flow, hvor eleverne får mulighed for yderligere refleksion og uddybning i den efterfølgende flipflapøvelse.

4. Efter fra stol til stol-øvelsen inddeles eleverne i grupper på 2-4 personer. Hver gruppe får en flipflapper (arbejdsark 2). I flipflapperen bliver eleverne bedt om at tale uddybende om de emner, som er kommet op i fra stol til stol-øvelsen

5. Til sidst samler underviseren op med fokus på at udfordre de normer og stereotyper, der kan findes blandt eleverne.

TIPS TIL LÆREREN

Udfordre normer og stereotyper

Når man spørger ind til elevernes udsagn, er det vigtigt, at man både nysgerrigt undersøger og samtidig udfordrer de normative og stereotype holdninger til flirt, sex og unges forventninger hertil, som kommer frem i dialogen for at fremhæve et fælles ansvar for, at relationer bliver en positiv oplevelse for alle parter. Undersøgelser viser, at der blandt unge findes ret snævre normer for, hvordan unge synes, at man skal afvise på den "rigtige" måde. F.eks. at i heteroseksuelle relationer har piger ansvaret for at sige ja eller nej (afvise), og at drenge forventes at tage initiativ og presse på over for piger.

Spørgsmål til konkretisering

- **Spørg med "hvordan?"**
"I siger, at man bare skal afvise, hvis der er noget, man ikke vil. Men hvordan kan man afvise på en god måde?"
- **Spørg med "hvorfor...?"**
"I siger, det kan være svært at aflæse grænser, når man har drukket alkohol. Hvorfor tror I, det er sådan?"
- **Spørg med "hvis..."**
"Hvis man siger fra, hvordan kunne situationen så udvikle sig?"
- **Spørg til fordele og ulemper ved forskellige handlinger**
"Hvad er fordele og ulemper ved at flirte online?"

Udsagn til øvelsen

- At flirte er en vigtig del af livet
- Mange unge oplever at føle sig pressede over at skulle have en kæreste
- Mange unge føler sig pressede over at skulle mærke forelskelse
- Mange unge føler sig pressede over at skulle have sex
- Mange unge er påvirket af vennernes forventninger til for eksempel at score og have sex
- Man flirter anderledes online, end man gør ansigt til ansigt
- Mange unge synes, det er nemmere at flirte online end ansigt til ansigt
- Man må gerne flirte med andre, selv om man har en kæreste
- Mange unge kan ikke gennemskue, når nogen flirter med dem
- Mange unge har svært ved at flirte med andre eller vise deres interesse i andre
- Mange unge synes, det er akavet at spørge om lov til at kysse eller røre en, de godt kan lide
- Man må flirte med alle personer, man har lyst til
- Der er mange normer for, hvordan man flirter på den rigtige måde
- Medier og popkultur påvirker den måde, vi flirter på
- Det er nemmere at flirte, når man har drukket alkohol
- Det er nemmere at flirte med en fremmed
- At flirte leder altid til sex
- Mange unge kan have svært ved at mærke egne grænser
- Mange unge kan have svært ved at mærke andres grænser
- Mange unge kan have svært ved udtrykke deres grænser overfor andre
- Mange unge synes, det er nemmere at udtrykke deres grænser med kropssprog end med ord
- Mange unge synes, det er svært at afvise en, de kender
- Mange unge synes grænser i et one-night-stand kan være svært
- Mange unge synes grænser i et parforhold kan være svært
- Det kan være svært at mærke egne grænser, når man har drukket alkohol
- Det kan være svært at mærke andres grænser, når man har drukket alkohol

Flipflapper

B-L-A	5	6	R-Ø-D
1	?	?	2
4	?	?	3
G-U-L	8	7	G-R-Ø-N

1 Tal om fordele og ulemper ved at flirte online

2 Tal om, hvordan flirt ser ud, når man er i et forhold

3 Tal om, hvilke signaler der kan vise, at den anden også er interesseret

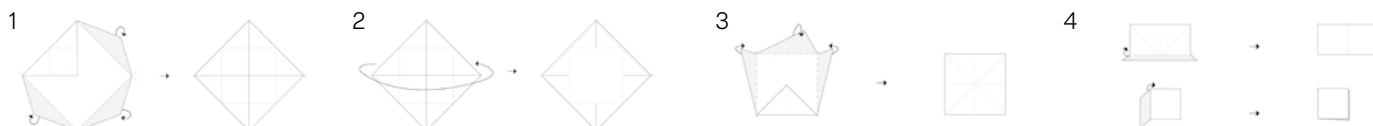
4 Kom med konkrete eksempler på, hvordan man kan afvise en, man kender, på en god måde

5 Tal om, hvad man kan gøre i en vennegruppe, for at det bliver ok at afvise og blive afvist

6 Tal om, hvorfor det kan være svært at sætte og aflæse grænser, når man er fuld

7 Tal om, hvad man kan gøre, hvis man er vidne til en, der er grænsoverskridende over for en anden til en fest

8 Tal om, hvilket forventninger til flirt og scoring unge kan være påvirkede af



Hvad er god flirt?

BRAINSTORM OG REFLEKSION

Læringsmål

- At eleverne sætter ord på, hvad de forstår ved flirt/at flirte.
- At eleverne reflekterer over, hvad der skal til for, at en flirt er en god oplevelse.

- At eleverne overvejer, hvad der spiller ind, når en flirt bliver en dårlig oplevelse.

Fag og emner:

Samfundsfag, samfund og sundhed (EUD)

Temaer:

Normer, grænser, relationer

Tid:

15-20 minutter

Beskrivelse

1. Underviseren præsenterer, at aktiviteten handler om flirt og skriver på tavlen: "Hvordan flirter man?". Understreg for eleverne, at de skal prøve at forholde sig objektive og ikke tale om personlige oplevelser. Eleverne taler to og to et par minutter om, hvordan man flirter. Derefter samler man op i plenum og skriver stikord på tavlen. Underviseren spørger ind til synspunkterne og beder eleverne konkretisere, for eksempel: "Når du siger, at man kan flirte med øjnene, hvad er det så man gør?".



2. Derefter ser man filmen "Flirt?". Underviseren beder eleverne holde øje med, om de unge i filmen, nævner noget, som endnu ikke er blevet nævnt. Efter filmen suppleres brainstormen på tavlen med udsagn fra filmen.



3. Underviseren skriver nu på tavlen: "Hvad er god flirt?". Eleverne skal nu to og to tale om, hvad en god flirt er, det vil sige, hvornår en flirt føles som en succes og en god oplevelse. Når eleverne har talt parvis et par minutter, samler man op i plenum og skriver alle de ting, som de har talt om op på tavlen.

Underviseren spørger ind undervejs og beder eleverne konkretisere deres synspunkter. For eksempel: "Når du siger, at en god flirt er, når den anden flirter tilbage, hvordan kan man se det?"

TIPS TIL LÆREREN

Forklar uden at vise

Ofte vil eleverne have lyst til at demonstrere de forskellige elementer i flirt ved at vise dem. Hvis man i stedet beder dem forklare det, bliver de nødt til at dissekere og sætte ord på de forskellige elementer og bliver mere bevidste om, hvad det egentlig er, de gør. Samtidigt understøtter man et trygt rum for undervisningen ved, at der ikke er nogen, der kommer til at føle sig udstillet.

4. Underviseren skriver med en anden farve på tavlen: "Hvad er dårlig flirt?". Igen taler eleverne et par minutter med en makker, inden man samler op i plenum og skriver tegnene på en dårlig flirt op på tavlen.

Underviseren spørger ind undervejs og beder eleverne konkretisere deres synspunkter. For eksempel: "Du siger, at en dårlig flirt er, når der sker misforståelser. Kan du komme med et eksempel på, hvad man kan misforstå?"

TIPS TIL LÆREREN

Udfordre normer om pres og alkohol

Unge kan i situationer med flirt og scoring opleve at føle sig presset eller presse andre, og i nogle ungdomsmiljøer kan der være unge, der reagerer negativt eller aggressivt på en afvisning. Det er vigtigt at udfordre disse typer synspunkter i undervisningen og tale om alternative måder at handle på. Det er ligeledes vigtigt at tale om, hvordan alkohol kan have både positiv og negativ indflydelse på menneskers omgangsformer.



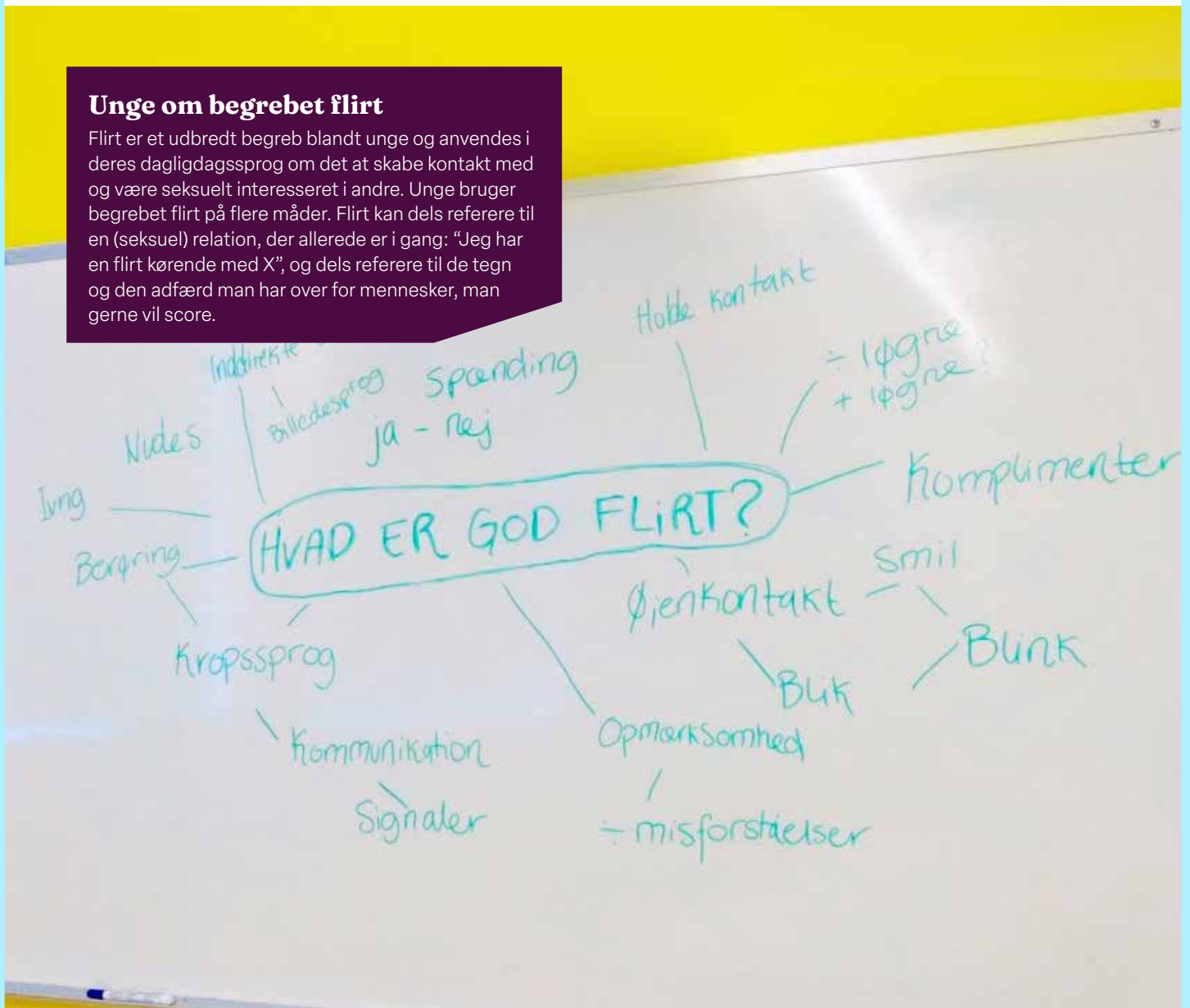
5. Underviseren udvælger nogle af de centrale pointer om, hvad der skaber en dårlig flirt og beder eleverne om at komme med bud på, hvordan de kan undgå. Buddene skrives op på tavlen.

Uddybende og opfølgende spørgsmål

- Hvad er formålet med at flirte?
Kan der være forskellige formål (flirte for at score, flirte fordi det er sjovt, flirte fordi det er bekræftende og så videre)?
- Er man altid to om at flirte?
- Kan man flirte, uden at man har lyst til at score?
- Kan man flirte med en kæreste?
- Hvad kan man gøre for at undgå, at en flirt bliver dårlig?
- Er der nogle situationer, hvor der især er risiko for at flirt bliver dårlig?
- Hvilken rolle kan vennerne spille i forhold til flirt? Hvordan kan de være en hjælper i forskellige situationer?

Unge om begrebet flirt

Flirt er et udbredt begreb blandt unge og anvendes i deres dagligdagsprog om det at skabe kontakt med og være seksuelt interesseret i andre. Unge bruger begrebet flirt på flere måder. Flirt kan dels referere til en (seksuel) relation, der allerede er i gang: "Jeg har en flirt kørende med X", og dels referere til de tegn og den adfærd man har over for mennesker, man gerne vil score.



Flirt, fest og alkohol

FILM OG GRUPPEARBEJDE

Læringsmål

- At eleverne drøfter alkohols betydning for flirt og scoring
- At eleverne kommer med bud på, hvad man kan gøre for at undgå grænseoverskridelser i situationer med alkohol

Fag og emner:

Samfundsfag, samfund og sundhed (EUD)

Temaer:

Normer, grænser

Tid:

30-40 minutter

Materialer:

Filmen "Flirt, fest og alkohol" og et arbejdsark til hver gruppe

Beskrivelse

1. Underviseren præsenterer eleverne for, at de nu skal arbejde med, hvordan fester og alkohol påvirker måden, man er sammen på, og hvordan man opfører sig i situationer med flirt og scoring.

2. Underviseren uddeler arbejdsarket med spørgsmål og gennemgår spørgsmålene med klassen, inden man ser filmen. Se filmen "[Flirt, fest og alkohol](#)".



3. Eleverne inddeles i grupper på 3-5 personer og taler om filmen ud fra arbejdsspørgsmålene i 10-15 minutter.

4. Underviseren gennemgår gruppernes svar i plenum og spørger uddybende ind til de enkelte svar.

TIPS TIL LÆREREN

Udfordre "nemme" svar

Nogle af spørgsmålene kan appellere til nemme svar som "man kan bare lade være med at drikke" eller "man har selv ansvar for at markere, hvor ens grænse går, selvom man er fuld".

Som underviser kan man udfordre disse svar ved at spørge ind til dem:

- "Hvis man bare kan lade være med at drikke, hvorfor gør man det så ikke?"
- "Hvis man nu godt kan lide at drikke alkohol og gå til fester, hvad kan man så gøre for, at det foregår på en sjov og ikke grænseoverskridende måde?"
- "Hvis man nu gerne vil hjælpe en kammerat, der er blevet for fuld til at kunne mærke sine egne grænser, hvad kan man så gøre?"



Arbejdsspørgsmål

- Hvilke fordele nævner de unge i filmen ved at flirte og score, når man er påvirket af alkohol?
- Kan I nævne andre fordele?
- Hvilke ulemper nævner de unge i filmen ved at flirte og score, når man er påvirket af alkohol?
- Kan I nævne andre ulemper?
- Hvad gør alkohol ved evnen til at mærke sine egne grænser?
- Hvad gør alkohol ved evnen til at aflæse andres grænser?
- Hvad kan man gøre, hvis man er kommet til at gå for langt over sin egen grænse, fordi man var fuld?
- Hvad kan man gøre for hjælpe hinanden med ikke at overskride/få overskredet grænser, når man fester og er fuld?

Tak, men nej tak

FIREHJØRNE-ØVELSE

Læringsmål

- At eleverne overvejer fordele og ulemper ved forskellige måder at afvise en, de ikke er interesseret i
 - At eleverne skaber et fælles sprog for, hvordan en afvisning kan gøres mindst mulig konfliktfuld
- At eleverne overvejer handlemuligheder for involverede og udenforstående i en ugensældt flirt

Fag og emner:

Samfundsfag, samfund og sundhed (EUD)

Temaer:

Grænser, sex, seksuel sundhed, relationer

Tid:

25-35 minutter

Materialer:

Et arbejdsark med dilemmaer

Beskrivelse

1. Underviseren præsenterer for eleverne, at de nu skal arbejde med, hvordan man afviser en, der forsøger at flirte med en. I plenum laver man en brainstorm over, hvilke ord og begreber eleverne kender og bruger om at flirte, så I får et fælles ordforråd om det i klassen.

Underviseren introducerer aktiviteten. Eleverne skal vide, at øvelsen handler om at undersøge forskellige handlemuligheder, der kan være i forhold til dilemma, og hvilke fordele og ulemper, der kan være ved de forskellige handlemuligheder.

2. Underviseren præsenterer eleverne for et dilemma samt fire handlemuligheder i forhold til det pågældende dilemma. Hvert hjørne i klassen repræsenterer en handlemulighed.

Underviseren fordeler herefter eleverne ud på de fire hjørner, så der står cirka lige mange elever i hvert hjørne. De elever, der placeres i hjørnet "Andre muligheder", skal selv formulere en eller flere handlemuligheder, som er anderledes end de andre tre.

3. I hvert hjørne skal eleverne tale sammen om den handlemulighed, der hører til det pågældende hjørne. Afhængig af størrelsen på gruppen kan eleverne tale sammen i fællesskab eller i mindre grupper à 2-3 elever. Gruppen skal argumentere for, hvorfor denne handlemulighed bør vælges samt overveje, hvilke fordele og ulemper, der kan være ved at vælge den pågældende mulighed.

Herefter interviewer underviseren de forskellige grupper om deres argumenter og deres refleksioner over fordele og ulemper. Det er vigtigt, at underviseren sørger for, at der er fokus på både fordele og ulemper, så det ikke fremstår som om, at der er et svar, der er det eneste rigtige.

Gentag herefter øvelsen med det næste dilemma.





TIPS TIL LÆREREN

Spørg ind til kønsnormer

Måske kommenterer eleverne på, at nogle af dilemmaerne bryder med normer om køn og seksualitet. Det kan også være, at de er i tvivl om, hvilket køn personerne i dilemmaerne er.

Det kan give anledning til samtaler om kønsnormer i forbindelse med relationer og sex. Underviseren kan for eksempel spørge ind til, hvilke automatiske antagelser eleverne har, og om man ville opfatte situationerne anderledes, hvis kønnene på personerne var byttet om.

4. I plenum drøfter man, om det er særligt svært at sige nej til én, man kender.

Brug eventuelt disse spørgsmål:

- Hvilken løsning tror I, den anden person i dilemmaet vil foretrække?
- Hvad kan konsekvenserne være for de forskellige personer ved at blive afvist og afvise?
- Hvis man var personens ven eller veninde, hvad kunne man så gøre/sige for at hjælpe?
- Hvad kan man gøre i vennegruppen for, at det bliver nemmere at sige fra over for hinanden?

Dilemmaer

Yunas og Sarah har været kærester i to måneder. De går i klasse sammen og har mange af de samme venner. Sarah synes, det er tid til at have sex, men Yunas er ikke sikker på, han har lyst. Hvad kan Yunas gøre?

1. Forklare Sarah, at han ikke har lyst til sex
2. Slå op med Sarah
3. Have sex med Sarah, selvom han ikke har lyst
4. Andre muligheder

Alex og Levi er gode venner, de skriver meget sammen og liker og kommenterer hinandens ting på sociale medier. Nogle gange kan det godt blive ret flirtende, og det synes de begge, er sjovt. Men Levi er også vild med Alex, og Alex føler ikke det samme for Levi. Hvad kan Alex gøre?

1. Sige "jeg føler ikke rigtigt det samme for dig, som du gør for mig" til Levi
2. Blive ved med at flirte men ikke gøre mere end det
3. Prøve at kysse eller have sex med Levi og se om følelserne kommer
4. Andre muligheder

Sille og Elias er til en fest hos en fra deres klasse. Sille er meget fuld, og Ida fra parallelklassen prøver hele tiden at kysse og røre hende. Sille griner, men Elias synes, det ser ud som om, at Sille ikke rigtigt har lyst til det. Hvad kan Elias gøre?

1. Blande sig udenom, da Sille selv må sige fra
2. Gå hen til klassekammeraten og sige: "Sille er for fuld. Du skal lade hende være!"
3. Tage Sille med hjem
4. Andre muligheder

Scoringen



Om grænser, kroppen og lovgivning

I dette tema skal eleverne arbejde med grænser, samtykke og de forskellige situationer af tvivl, usikkerhed og misforståelse, der kan opstå omkring egne og andres signaler, når man går fra flirt til scoring, sex eller er i en relation.

Eleverne kommer til at arbejde med begreber som grænser, signaler, kropssprog, samtykke og grænseoverskridelser i nære og seksuelle relationer og reflektere over, hvordan unge – både med bevidstheden og kroppen – udvikler deres evner for at fornemme og være opmærksom på sine egne og andres personlige grænser og sikrer samtykke i forhold til flirt, sex og i relationer.

Eleverne trænes i, hvordan de kan handle, hvis de er medvirkende eller bystandere i grænseoverskridende situationer. I temaet gør eleverne kropslige erfaringer med at mærke og aflæse egne og andres grænser. Gennem kritisk refleksion og dialog bliver der sat fokus på at styrke elevernes handlekompetence og motivation til at indgå i sunde og positive seksuelle relationer, der er baseret på lyst og samtykke.

I dette tema bliver der desuden sat fokus på lovgivning om voldtægt for at øge unges kendskab til lovgivningen og til samtykke, samt hvilke konsekvenser grænseoverskridelser og overgreb kan have for unge.

Samtykke i hverdagen

FILM OG GRUPPEARBEJDE

Læringsmål

- Eleverne kender til samtykkeloven og kan forklare, hvad samtykke er.
- Eleverne kan komme på forskellige måder, man kan give og få samtykke i ikke-seksuelle situationer.

Fag og emner:

Samfundsfag, samfund og sundhed (EUD)

Temaer:

Sex, grænser, relationer

Tid:

45 minutter

Materialer:

Arbejdsark med cases

Beskrivelse

1. Fortæl eleverne at I nu skal lave en øvelse om samtykke. Spørg om eleverne ved, hvad samtykke betyder, og brug et par minutter på at få deres bud. Læs eller vis efterfølgende boksen "Hvad er samtykke?"

Fortæl at Danmark i 2021 fik en samtykkelov, som betyder, at man fremover i sager om voldtægt lægger vægt på, om offeret gav samtykke, i stedet for, som hidtil, om offeret gjorde modstand. Mange oplever nemlig at "fryse" (stivne) under en voldtægt. Loven er en måde at flytte ansvaret for ikke at blive voldtaget, fra offeret, til at alle involverede skal give samtykke.

Der har været meget debat om loven, bl.a. om hvordan man i praksis kan give og sikre sig samtykke, så samtykke bliver en selvfølgelig og dejlig del af at have sex med andre. Derfor er det vigtigt at tale om, hvad samtykke er, og hvordan man kan tale om samtykke med hinanden.

Nogle tror, at samtykke er meget besværligt, og at samtykkeloven betyder, at man skal underskrive en kontrakt, inden man har sex. Men faktisk er samtykke allerede en del af vores hverdag i mange forskellige situationer, fx når vi giver tilladelse til, at en hjemmeside må bruge cookies, eller når vi spørger, om vi må få en bid af en vens kage. Øvelsen her handler om at få øje på, hvordan vi allerede bruger samtykke hver dag, og hvilken funktion samtykke har i sociale og ikke-seksuelle sammenhænge.

2. Del eleverne i grupper á 3-4 og giv hver gruppe et arbejdsark. Arbejdsarket viser forskellige hverdagssituationer om samtykke – hver gang vi får tilladelse eller afslag på noget. Eleverne skal tale sammen om, hvordan samtykke kommer til udtryk med fokus på ord, mimik og kropssprog i de forskellige situationer på arbejdsarket.

Hvad er samtykke?

Samtykke er, når man udtrykker, at man er enig, giver tilladelse eller tilslutter sig noget. Man kan fx give samtykke ved at udtrykke et ja til en flirt eller til sex, og det kan se ud på flere måder. Det kan være med ord, lyde eller med kropssprog, fx hvis man smiler og rykker tættere på den anden person. Samtykke er en måde at bekræfte, at man ønsker at deltage.

Man kan altid stoppe med at give samtykke, hvis man holder op med at have lyst til det, man har indvilget i. Man kan også godt give samtykke til én ting, men ikke til en anden. Det kan fx være samtykke til at kysse, men ikke til at have sex. Ved seksuelle overgreb oplever mange at blive passive eller at fryse i situationen, og derfor ikke kunne sige fra. Det betyder ikke, at man har givet samtykke. Derfor er det vigtigt, at man er opmærksom og tjekker ind med hinanden undervejs for at sikre, at alle er enige om og har lyst til det, der skal ske.

3. Lav afslutningsvis en fælles opsamling. I opsamlingen er det vigtigt, at du har fokus på, hvilken funktion samtykke har for vores samvær i hverdagen, og hvordan den viden kan overføres til det seksuelle.

Du kan fx spørge:

- Havde I tænkt over, hvordan man allerede bruger samtykke i hverdagen? Hvordan føles det at tale om samtykke i en ikke-seksuel sammenhæng?
- Var det nemmest at finde på ord, mimik eller kropssprog? Hvorfor?
- Var I uenige om nogle måder at give/afslå samtykke på?
- Var der nogle måder at give/afslå samtykke, som I tænkte kunne være lidt svære at være helt sikker på? Hvordan kan man blive helt sikker på, om der er samtykke?
- Hvordan kan det være, at det i nogle sammenhænge er let at sikre sig samtykke, og ikke i andre? Er det fx lettere at sikre samtykke i ikke-seksuelle sammenhænge frem for i seksuelle?
- Hvorfor er det vigtigt at være opmærksom på samtykke, også når det ikke handler om sex?
- Hvad er forskellen på samtykke i seksuelle og ikke-seksuelle situationer?
- Hvordan tror I, at det at øve sig i samtykke generelt, kan hjælpe en i seksuelle sammenhænge?
- Hvordan kan viden om ord, mimik og kropssprog hjælpe en med samtykke i en seksuel sammenhæng?
- Har I nogle eksempler på, hvordan man konkret kan give samtykke gennem ord, mimik og kropssprog i seksuelle sammenhænge?
- Hvilken betydning har det for måden, vi tænker om samtykke på, om der er en lov om det (fx ift. databeskyttelse og samtykkelovgivning)?

Arbejdsspørgsmål

På arbejdsarket er der fire cases om, hvordan samtykke bliver brugt i ikke-seksuelle situationer i hverdagen. Samtykke handler om at kunne bede om tilladelse til noget og acceptere svaret, uanset om det er ja eller nej. I skal skrive og tegne, hvordan personer i de fire cases håndterer samtykke ved at fokusere på ord, mimik og kropssprog. Både verbal (ord) og nonverbal (mimik og kropssprog) kommunikation er vigtige og gyldige måder at vise, om der er samtykke på.

Ord handler om det, vi siger. Fx ja, nej, måske, tjah, ok.
Mimik betyder, hvad vi viser med vores ansigt. Fx at kigge ned, at smile, at løfte øjenbrynene.

Kropssprog betyder hvad vi fortæller med kroppen.
Fx at lægge armene over brystet, at vende ryggen til, at vinke.

I bestemmer selv, om I vil bruge al tiden på én case eller tale om dem alle sammen, og I må meget gerne selv finde på flere situationer.

Case 1. I bussen

Cecilie sidder i bussen på vej hjem fra skole. En mand kommer hen og sætter sig på sædet ved siden af hende, selvom der er ledige sæder andre steder. Cecilie har ikke lyst til, at han skal sætte sig ved siden af hende. Hvordan kan Cecilie vise, at hun ikke vil have, at han sætter sig ved siden af hende?

Ord:

Mimik:

Kropssprog:

Case 2. Kram

Oskar har ikke set sin ven Mohamed fysisk efter sidste lockdown og bliver mega glad, da de endelig mødes i skolen. Oskar spørger, om han må give Mohamed et kram, og det vil Mohamed gerne. Hvordan kan Mohamed vise, at han gerne vil have et kram?

Ord:

Mimik:

Kropssprog:

Case 3. Instagram

Sara har taget et rigtig godt billede af nogle venner. Hun vil gerne lægge det på Instagram og spørger i gruppechatten, om de er ok med det. To siger ok, men en har ikke lyst. Sara bliver skuffet og irriteret. Hvordan kan Sara vise, at hun accepterer afslaget?

Ord:

ARBEJDSARK:

Mimik:

Kropssprog:

Case 4. Pizza

Janus' bror har lige købt en pizza, og Janus tager et stykke uden at spørge. Broren bliver vred og siger, at det har Janus ikke fået lov til. Hvordan kan Janus vise, at han gerne vil have et stykke pizza?

Ord:

Mimik:

Kropssprog:

Go/no go?

GRUPPEARBEJDE

Læringsmål

- At eleverne reflekterer over ja-, nej- og måske-signaler i forskellige situationer med flirt, scoring og sex
- At eleverne taler om, hvordan man kan handle i situationer, hvor man er i tvivl om hinandens signaler i forskellige situationer med flirt, scoring og sex

Fag og emner:

Samfundsfag, samfund og sundhed (EUD)

Temaer:

Normer, flirt, grænser

Tid:

20-30 minutter

Materialer:

Et arbejdsark med ja-, nej- og måske-signaler til hver gruppe

Beskrivelse

1. Underviseren fortæller eleverne, at de nu skal arbejde med forskellige måder at sige ja og nej til en flirt eller til sex gennem signaler, og hvorfor disse signaler nogle gange kan være svære for andre at aflæse.

2. Eleverne inddes i grupper og har 10 minutter til at skrive ja-, nej- og måske- signaler på arbejdsarket. Måske-signaler er de signaler, som kan være tvetydige eller svære at læse. Bed eleverne om både at komme med eksempler på nonverbale og verbale signaler.

3. Signalerne gennemgås i plenum med særligt fokus på måske-signalerne. Underviseren faciliterer en dialog om, hvorfor netop disse signaler er svære at aflæse, og hvad man kan gøre for at finde ud af, hvad den anden vil, hvis man er i tvivl, og hvordan man kan sikre sig samtykke. I kan også tale om, at man godt kan sige ja til noget f.eks. at ligge nøgne sammen i en seng og kysse, men sige nej til mere end det.

Underviseren sikrer, at samtalen bliver så konkret som muligt, så man i fællesskab formulerer konkrete forslag til handlinger og sætninger, som man vil kunne bruge i virkelige situationer. Det er vigtigt at inddrage refleksioner om, både hvad man kan sige (verbalsprog) og/eller gøre i situationer (nonverbalt sprog).

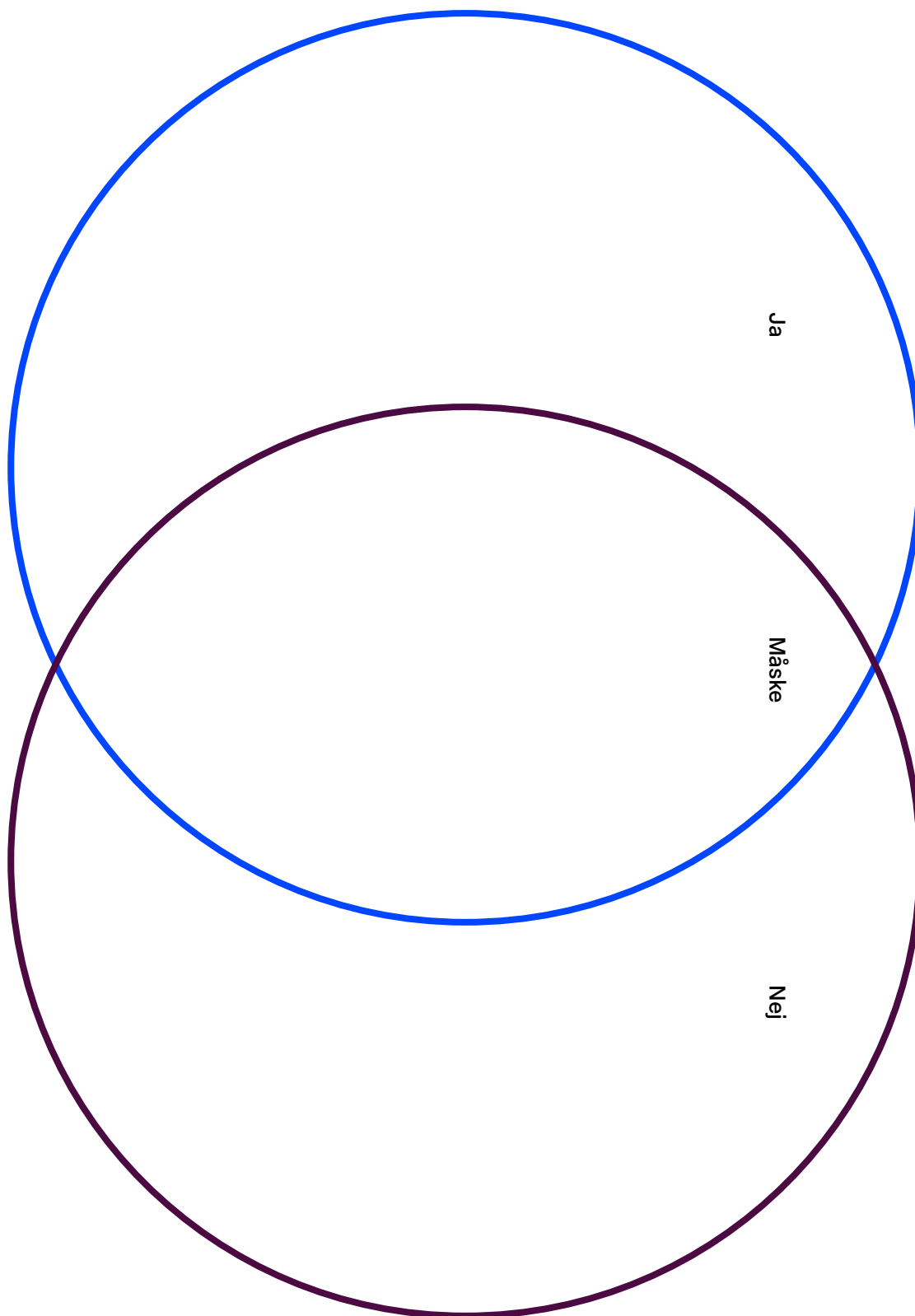


TIPS TIL LÆREREN

Spørgsmål til at gøre dialogen konkret:

- Spørg med "hvordan...?"
"Du siger, at man bare skal spørge. Men hvordan kan man spørge?"
- Spørg med "hvorfor...?"
"Du siger, at det kan være akavet at spørge om lov. Men hvorfor tror du, det kan være akavet?"
- Spørg med "hvis?"
"Hvad kan der ske, hvis man spørger om lov?"
- Spørg til fordele og ulemper ved forskellige handlinger i forskellige situationer

Ja-, nej- og måske-signaler



Grænser

GÅ PÅ LINIE

Læringsmål

- At eleverne tilegner sig kropslige erfaringer med egne og andres grænser
- At eleverne kan tale om, hvordan man kan aflæse andres grænser

Fag og emner:

Samfundsfag, samfund og sundhed (EUD)

Temaer:

Grænser, krop

Tid:

20-30 minutter

Beskrivelse

1. Underviseren forklarer eleverne, at de nu skal lave en øvelse, hvor de arbejder med at fornemme, hvordan grænser føles i kroppen og kan aflæses på andres kroppe.

2. Eleverne stilles i to rækker med front mod hinanden to og to. Der er cirka 5-10 meter mellem de to rækker. Hvis der er et ulige antal elever i klassen, træder du til og stiller dig i den ene række.

3. Fortæl at række 1 skal begynde med at stå stille, mens række 2 skal bevæge sig hen imod række 1, når du siger "nu". De elever, som står i række 1, skal hver især sige "stop", når de ikke vil have den person, som står overfor dem i række 2 tættere på, hvorefter eleven i række 2 stopper. Husk at gøre opmærksom på at eleven i række 2 skal stoppe, inden eleverne rører hinanden, uanset om eleven i række 1 har sagt "stop" eller ej. Når eleven i række 1 har sagt "stop", er det tilladt for eleverne at korrigere afstanden, således at både eleven i række 1 og eleven i række 2 må rykke tættere på eller træde et skridt tilbage, så afstanden føles behagelig for alle. Øvelsen gentages herefter, hvor række 2 står stille, og række 1 bevæger sig.

TIPS TIL LÆREREN

Et trygt rum

Hvis underviseren vurderer, at det er for grænseoverskridende, at alle skal være med i øvelsen, kan man i stedet lave den i en version, hvor 3-6 par melder sig frivilligt og gennemfører øvelsen, og de andre observerer deres reaktioner og taler om dem undervejs.

Læs mere om, hvordan man etablerer et trygt rum i undervisningen [her](#).

TIPS TIL LÆREREN

For grænseoverskridende?

For nogle elever vil denne øvelse være for grænseoverskridende, og måske kan de først mærke det, når de er i gang med den. Aftal derfor med eleverne, før I begynder, at man altid kan hoppe ud af øvelsen, hvis man får brug for det, og i stedet observere reaktionerne hos de andre par. Måske har eleverne oplevelser med i bagagen, hvor deres grænser er blevet overskredet. Eller måske fordi deres relation til de andre i klassen gør dem særligt udsatte i forbindelse med øvelsen. Vær derfor opmærksom på de enkelte elevers reaktion, og tal eventuelt med dem om det på tomandshånd bagefter.



4. Efter dette samles eleverne, for eksempel på stole i en cirkel, hvor alle kan se hinanden. Tal nu med eleverne om oplevelsen med at lave øvelsen. Der kan tages udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvordan føles det at gå hen imod den anden?
- Hvordan føles det, at den anden gik hen imod én?
- Hvordan mærkede man, hvornår man skulle sige stop?
- Hvordan følte det, da den anden sagde stop?
- Hvad er forskellen på denne situation, hvor I står tæt på en, I kender i forvejen i forhold til andre situationer, hvor man står tæt op ad fremmede i byen, i bussen, til festen, på dansegulvet eller til en koncert?
- På hvilke forskellige måder kan man uden at bruge ord vise, at man gerne vil have, at den anden stopper?
- Hvordan kan man se på andres kropssprog, gestik, mimik m.m., at man selv er ved at komme for tæt på dem?
- Hvordan kan man øve sig på ikke at overskride hinandens grænser?
- Hvordan kan man bedst give udtryk for sine egne grænser?

Hvor starter din intimsfære?

Intimsfæren er det private område af et menneskes liv. Det er et fysisk men usynligt afgrænset område, som familien, venner eller andre nære relationer ofte får lov at træde ind i.

Det særlige for intimsfæren er, at de sanselige indtryk dominerer. Derfor er der en række uskrevne regler i forhold til at holde den rette fysiske afstand til andre mennesker for ikke at overskride hinandens grænser. Nogle teorier fortæller, at intimsfæren starter ved en afstand på 45 cm. Dog er der personlig og eventuelt kulturel forskel på, hvilken afstand man sætter for sin egen intimsfære.

Slap nu af, jeg vil jo bare have et kys

LYDKLIP

Læringsmål

- At eleverne reflekterer over, hvilke konsekvenser grænseoverskridende handlinger kan have
- At eleverne kommer med bud på handlemuligheder for personer i en situation, hvor de oplever en grænseoverskridelse

Fag og emner:

Samfundsfag, samfund og sundhed (EUD), dansk

Temaer:

Grænser, sex, relationer

Tid:

40-50 minutter

Materialer:

Lydklippet "Slap nu af, jeg vil jo bare have et kys", et arbejdsark med arbejdsopgaver til hver gruppe

Beskrivelse

1. Underviseren forklarer, at eleverne nu skal høre et lydclip på ca. 1,5 min., som er produceret som en del af Dagbladet Informations podcastserie "Grænseland – samtaler med mænd om sex", hvori en række heteroseksuelle mænd fortæller om deres erfaringer med flirt, sex, grænser, tvivl og ansvar.

Hør lydklippet "[Slap nu af, jeg vil jo bare have et kys](#)".



2. Underviseren uddeler arbejdsarket, læser forståelsesspørgsmålene højt og beder eleverne lytte særligt efter svarene på disse spørgsmål. Derefter afspilles lydklippet igen.



3. Forståelsesspørgsmålene gennemgås i plenum. Eleverne arbejder derefter i grupper på 3-4 personer med arbejds-spørgsmålene.

Spørgsmålene gennemgås i plenum. Underviseren kan facilitere en samtale om, hvordan man kan vise sin interesse på en positiv måde, hvor man også sikrer, at man har samtykke fra den anden. Underviseren kan også spørge ind til, hvordan andre personer kunne have handlet før, under og efter situationen. Både dem der var til stede i baren og personernes venner.

Forslag til uddybende spørgsmål:

Kan det være svært at gribe ind i sådan en situation? Hvorfor, hvorfor ikke?

Er der forskel på at gribe ind over for en ven, der overskrider andres grænser sammenlignet med en fremmed? Hvorfor, hvorfor ikke?

4. I grupper på 2-4 skal eleverne nu producere deres egen korte podcast. Den skal være samme genre som Grænseland, hvor en person ser tilbage på situationen. De skal genfortælle situationen ud fra en person, der er til stede i baren og overværer situationen.

Ligesom i lydklippet skal de starte med at beskrive sig selv i situationen: "Jeg var 19 år. Jeg havde været i byen med nogle venner, og det var blevet sent..." I podcasten skal desuden indgå en beskrivelse af situationen fra personens perspektiv samt en overvejelse over, hvad personen kunne have gjort.

5. Elevernes podcasts afspilles for klassen, og man drøfter i plenum, om der er handlemuligheder, som ikke er blevet nævnt.



Lars Husum, som er forfatter, fortæller i Informations podcastserie Grænseland om en situation, hvor han kyskede en pige imod hendes vilje.

Forståelsespørgsmål

- Hvor foregår historien?
 - Hvornår foregår historien?
 - Hvor gammel er Lars?
 - Hvad siger Lars om sig selv?
 - Hvad får vi at vide om kvinden i historien?
-

Diskussionspørgsmål

- Hvorfor tror I, at Lars kan huske historien, selv om den skete for mere end 20 år siden?
- Hvorfor tror I, at Lars synes, det er vigtigt at fortælle historien?
- Hvordan tror I, kvinden oplevede situationen?
- Hvilke følelser og tanker tror I, hun har i situationen?
- Hvordan tror I, hun ser tilbage på situationen i dag?
- Hvordan tror I, de andre personer i baren oplevede situationen?
- Hvad kunne de have gjort?

Den omsorgsfulde afvisning

FILM OG DEMONSTRATION

Læringsmål

- At eleverne kommer med konkrete bud på, hvordan man kan give og modtage afvisninger på en omsorgsfuld måde
- At eleverne får erfaringer med, hvordan det føles at give eller modtage en omsorgsfuld afvisning

Fag og emner:

Samfundsfag, samfund og sundhed (EUD)

Temaer:

Relationer, sex, grænser

Tid:

30-40 minutter

Beskrivelse

1. Underviseren præsenterer eleverne for, at de nu skal arbejde med, hvorfor det kan være svært at afvise og blive afvist, og hvad man kan gøre for at gøre det nemmere.

2. Se filmen "Afvisninger"

Underviseren opsummerer, at de unge i filmen taler om det, der kan gøre det svært at afvise en person. I plenum laves en brainstorm over alle de ting, der kan gøre det svært at afvise. Man må bruge eksempler fra filmen og andre eksempler.



Spørgsmål som kan bruges til at understøtte dialogen:

- En af de unge i filmen siger, at det kan være svært at sige ja til noget og nej til noget andet. Hvad tror I, hun mener med det? Og hvorfor kan det være svært?
- Flere af de unge i filmen siger, at de hellere vil have en klar afvisning, end at den anden ikke tør sige fra? Hvis det er rigtigt, hvorfor er det så alligevel svært at give en afvisning?
- Kan der være forskel på, hvordan man selv helst vil afvises, og hvordan man tror, andre vil afvises? Hvorfor?
- En af de unge siger, at det nemmere at afvise en, man kender? Er I enige? Hvorfor? Hvorfor ikke?

3. Eleverne deles i grupper på 3-5 personer. Halvdelen af grupperne skal i 10 minutter brainstorme over omsorgsfulde måder at afvise nogen på. Den anden halvdel af grupperne skal brainstorme over stilfulde måder at modtage en afvisning. Inden gruppearbejdet taler underviseren med eleverne om, hvad der kan ligge i ordene "omsorgsfulde" og "stilfulde", og om eleverne har nogle andre ord, som de bruger om det.



4. I plenum udvælges en elev fra afvisningsgruppen og en elev fra modtagelsesgruppen. Eleven fra afvisningsgruppen skal demonstrere en af de omsorgsfulde afvisninger, og eleven fra modtagelsesgruppen skal demonstrere en af de stilfulde modtagelser.

Underviseren opfordrer til applaus og spørger derefter klassen, hvad der gjorde netop denne afvisnings omsorgsfuld og denne modtagelse stilfuld.

5. Derefter får to andre elever lov at demonstrere en anden omsorgsfuld afvisning og en anden stilfuld modtagelse.

KAPITEL 3:

Efterspillet

Kulturændringer og forandringsagens

I dette tema skal eleverne arbejde med, hvordan unge både i konkrete situationer og efterfølgende taler om og håndterer oplevelser med flirt, scoring, sex, samtykke og grænseoverskridelser, og hvordan unges venner og nære fællesskaber kan spille en aktiv rolle i forhold til at handle og skabe forandring gennem empati, hjælp og handlinger.

Eleverne kommer til at beskæftige sig med, hvordan unges opfattelser og adfærd i forskellige situationer med flirt, scoring, sex, samtykke og grænser ofte er under påvirkning af de forventninger, kulturer og det sprog, der

findes i deres vennegrupper og nære fællesskaber, og der er fokus på at udfordre uhensigtsmæssigt og ekskluderende sprog og kultur og motivere til at skabe nyt sprog alternative handleerfaringer.

Eleverne arbejder konkret med at identificere forskellige bæredygtige og realistiske handleerfaringer og muligheder hos forskellige aktører i fællesskabet og i konkrete situationer og kontekster. Der er fokus på, at eleverne sætter ord på konkrete forslag til formuleringer og udpeger handlemuligheder for forskellige aktører og hjælpere (bystandere) som for eksempel venner, klassekammerater, kærester, bekendte eller familie.



Den aften Niels fik et handjob og fortrød

TEKST OG DOBBELTCIRKLER

Læringsmål

- At eleverne reflekterer over, hvorfor det kan være svært at tale om dårlige seksuelle oplevelser med sine venner
- At eleverne kommer med bud på, hvordan de selv kan være med til at skabe fællesskaber, der giver plads til at tale om både gode og dårlige oplevelser med flirt og sex

Fag og emner:

Samfundsfag, samfund og sundhed (EUD)

Temaer:

Normer, relationer, køn, grænser

Tid:

30-45 minutter

Materialer:

Arbejdsark 1 med historien "Den aften Niels fik et handjob og fortrød", arbejdsark 2 med spørgsmål til dobbeltcirkler

Beskrivelse

1. Underviseren udleverer arbejdsarket med fortællingen "Den aften Niels fik et handjob og fortrød". Eleverne læser fortællingen, eller læreren læser den højt for klassen. Underviseren deler nu eleverne op i to lige store hold, hvor det ene hold placerer sig i en cirkel med ansigterne udad, og det andet hold placerer sig i en cirkel uden om med ansigterne indad, således at de står to og to over for hinanden.

2. Underviseren stiller nu et spørgsmål fra arbejdsark 1, og eleverne taler sammen med deres makker i et par minutter

om spørgsmålet. Derefter flytter den yderste ring en plads til venstre, og underviseren stiller det næste spørgsmål, som eleverne nu drøfter i to minutter med den nye makker og så videre.

3. I plenum taler man om, hvad der skal til for, at man har lyst til at tale åbent om dårlige seksuelle oplevelser. Underviseren kan især fokusere på at udrydde flertalsmisforståelser om, at alle andre ville synes, det var kikset eller alle andre kun har gode oplevelser. Undervejs skrives op på tavlen konkrete forslag til sætninger og handlinger, som unge kan bruge i virkelige situationer.



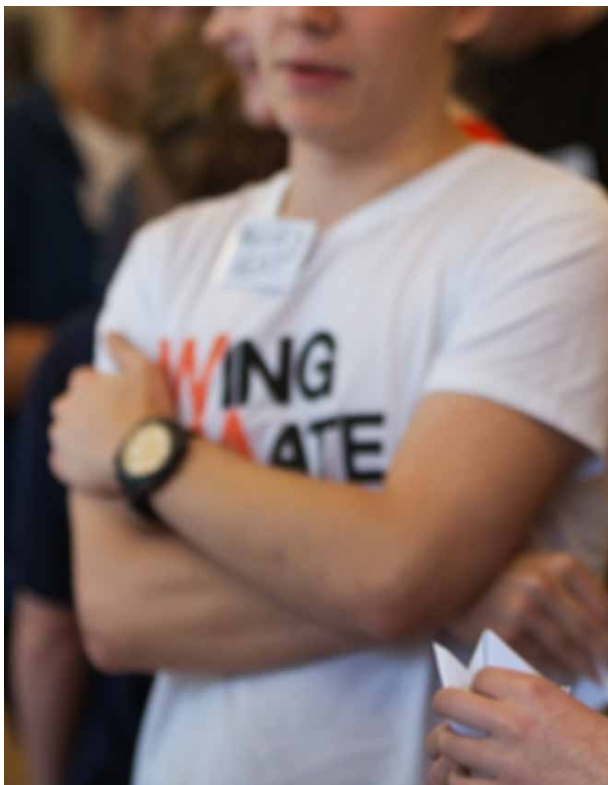
Den aften Niels fik et handjob og fortrød

"Hold kæft det var en ups'er at lave Malene!" De fem drenge sidder og hænger over det lille bjerg af sammenkrøllede stykker papir, der for en halv time siden udgjorde indpakningen af deres McDonalds menu.

Nu sidder de og suger om kap for at få de sidste dråber Cola til at trodse tyngdekraften, mens de snakker om Malene, der havde givet Niels et handjob til festen i går: "Du var bare så liderlig!" siger Kasper.

Niels griner og tager sig til hovedet: "Hvad fanden skulle jeg gøre? Jeg var helt væk, og hun ville jo bare ha' mig!". Drengene bryder ud i latter.

Da Niels kommer hjem, sparker han skoene af i entréen, smider jakken på bryggersbordet og skynder sig gennem køkkenet, ned gennem gangen. Han når lige at høre sin mor råbe ude fra køkkenet: "Hvordan var festen i går?", inden han smækker døren til sit værelse og smider sig på sengen. Han har ondt i maven.



Da han lukker øjnene, vælter tankerne ind fra alle sider: Hvad mon Malene tænker om det i dag? Synes hun, jeg var god nok? Bemærkede hun, at jeg ikke kunne få den op at stå med det samme? Hvad siger hun til sine veninder? Tror hun nu, vi er kærestes? Fuck... Malene er to år ældre end Niels og gik ud af 10. klasse for to år siden. Niels ved, at hun har mere erfaring end ham. Det kunne han især mærke på de øjne, hun havde sendt ham fra den anden ende af rummet, og den konsekvente måde hun havde knuppet hans bukser op på. Det var første gang, Niels havde prøvet at være sammen med en pige på den måde.

Det føles så underligt, for han havde haft rigtig meget lyst til at være sammen med hende, da de stod der ude på toilettet klokken 1 om natten. Men nu hvor de værste tømmermænd har lagt sig, kan han mærke hvor flov og sur, han bliver på sig selv. Han ved ikke helt hvorfor.

Han tænker på, hvordan hans venner plejer at prale, når de har fået et handjob, blowjob eller måske endda har bollet en pige. De ligger aldrig på deres seng og har det dårligt bagefter. Hvad er der galt med mig? – tænker Niels.

Han har lyst til at skrive til Malene, at han ikke kunne lide det, de gjorde i går. Men hvilken douche bag ville han så ikke være? Det ville både være ydmygende for både ham og hende... I stedet slukker han lyset på kontakten ved siden af sin seng, ruller sig om på siden og falder i søvn.¹³

¹³. Casen er hentet fra *Samtykke – viden om det, de unge oplever, gør og påvirkes af på vejen til sex*, Antropologerne, 2017.

Spørgsmål til dobbeltcirkler

- Hvorfor har Niels det dårligt med situationen?
- Hvorfor sagde Niels ikke nej til Malene?
- Hvorfor kan Niels ikke fortælle sine venner, hvordan han har det?
- Hvad kunne Niels' venner have gjort i situationen for at gøre det lettere for ham at tale om det?
- Tror I, det generelt kan være svært for unge at tale om dårlige seksuelle oplevelser med f.eks. deres venner?
Hvorfor?
Hvorfor ikke?
- Hvorfor taler Niels ikke med Malene om situationen?
- Tror I, det generelt kan være svært for unge at tale om en dårlig seksuel oplevelse med den person, man har delt oplevelsen med?
Hvorfor?
Hvorfor ikke?
- Ville man opfatte situationen anderledes, hvis kønnene var byttet om?
- Hvad kunne gøre det nemmere at tale om dårlige, seksuelle oplevelser?

Dagen derpå

FILM OG GRUPPEARBEJDE

Læringsmål

- At eleverne kommer med konkrete bud på, hvordan man skaber inkluderende fællesskaber, hvor man kan tale om både gode og dårlige seksuelle oplevelser
- At eleverne kan gå i dialog om vennernes betydning for, hvordan man reagerer på ubehagelige oplevelser vedrørende flirt og sex.

Fag og emner:

Samfundsfag, samfund og sundhed (EUD)

Temaer:

Relationer, grænser, normer

Tid:

45 minutter

Materialer:

Filmen "Mellem venner" og arbejdsark med opgaver til filmen



Beskrivelse

1. Underviseren introducerer eleverne til, at de nu skal arbejde med, hvordan fællesskaber som for eksempel en klasse eller en vennegruppe kan hjælpe til, at det bliver nemmere at tale om dårlige seksuelle oplevelser.

2. Se filmen "[Mellem venner](#)".

I filmen taler de unge om, at det kan være svært at tale om dårlige oplevelser, for eksempel grænseoverskridelser eller afvisninger. Underviseren faciliterer en kort dialog om filmens pointer med udgangspunkt i følgende udsagn fra filmen: I filmen siger en af de unge: "Hvis drenge har haft sex vildt mange gange, er de legender, hvis en pige har, er hun en slut".



- Hvad mener den unge med dette udsagn?
- Hvad er forskellen på "legende"/"slut"?
- Er I enige i, at der er denne forskel på, hvordan man ser på piger og drenge? Hvorfor? Hvorfor ikke?
- Hvad kan man gøre for at ændre denne opfattelse?

I filmen taler flere af de unge om at føle sig presset. En siger: "Det er svært at sige 'nej det har jeg ikke lyst til', når man føler pres fra omgivelserne og har noget, man skal leve op til". En anden siger: "Man kan føle sig presset til at være lige så sej som de andre"

- Hvorfor tror I, at unge kan føle sig presset til noget?
- Hvad kan man gøre for at mindske det pres?

3. Læreren deler eleverne i grupper på 3-5 personer, og uddeler arbejdsarket med spørgsmål til filmen til hver gruppe. Grupperne skal nu svare på spørgsmålene på arbejdsarket.

4. Læreren samler op i plenum og spørger uddybende ind til, hvordan man kan være med til at skabe en kultur i vennegruppen, hvor man godt kan tale om negative oplevelser med flirt og sex.

TIPS TIL LÆREREN

Overskredne grænser

I opgaven taler eleverne om dårlige seksuelle oplevelser eller situationer, hvor unge har fået overskredet deres grænser. De taler om, hvorfor det kan være svært at tale med vennerne om den slags oplevelser. Det er vigtigt, at de undervejs i undervisningen bliver gjort opmærksom på, at der er steder, hvor man kan få anonym rådgivning, hvis man er i tvivl om, om man for eksempel har været udsat for eller har begået et overgreb, eller har haft sex uden samtykke, men også om andre spørgsmål, der vedrører køn, krop og seksualitet.

Henvis for eksempel til Sexlinien.dk – rådgivning om køn, krop og seksualitet for unge i alderen 15-25 år og til Center for voldtægtsofre som rådgiver om overgreb.

TIPS TIL LÆREREN

Venner kan gøre en forskel

Det er vigtigt, at unges sociale relationer inddrages aktivt i dialogen som nogle, der har handlemuligheder i forhold til at forebygge seksuelle overgreb. Venner, kammerater, kærester og andre 'bystandere' har mulighed for at hjælpe, gribe ind og tale med unge i de situationer, hvor de oplever seksuelle grænseoverskridelser eller overgreb. Undersøgelser viser, at en stor del vidner ikke gør noget aktivt for at forhindre situationer med seksuelle grænseoverskridelser og overgreb. Og blandt teenagere, der bliver udsat for seksuelle overgreb, er der 26 %, der ikke har fortalt om det til nogen. Men dem, der fortæller det til, er oftest vennerne (47 %), kæresten (29 %), en bekendt (10 %), familien (30 %) eller læge, sygeplejerske eller lignende sundhedspersonale (11 %).¹⁴

14. *Seksuelle krænkelser. Omfang og karakter*, Aalborg Universitet, Københavns Universitet og Kantar Gallup for DKR, 2017 og Unge stereotyp holdninger til voldtægt, Van Mastrigt og Hartmann, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, 2021.



Opgaver til filmen

Besvar spørgsmålene med udgangspunkt i filmen og jeres egne synspunkter og holdninger.

Spørgsmål:

- Hvorfor kan det være svært at tale om en afvisning?
- Hvorfor kan det være svært at tale om, hvis man er i tvivl om, om man har overskredet en andens grænse?
- Hvorfor kan det være svært at tale om, hvis man har fået overskredet sine egne grænser?
- Hvilke konsekvenser kan det have, at man ikke kan tale om dårlige seksuelle oplevelser eller seksuelle oplevelser, hvor der ikke har været samtykke med sine venner?
- Hvor kan man søge hjælp, hvis man ikke kan tale med venner eller familie om en dårlig seksuel oplevelse?
- I filmen siger en af de unge, at der er stor forskel på, hvordan man taler om piger og drenge, der har mange seksuelle partnere. Er I enige i, at der er denne forskel? Hvorfor tror I, at det er sådan?
- Hvad kan denne forskel betyde for unges opmærksomhed på hinanden, når man forsøger at score?
- Hvad kan man i en vennegruppe gøre for at hjælpe hinanden til at få gode seksuelle oplevelser med samtykke?

Ordforklaring: Seksuelle oplevelser

Når der i opgaven står "seksuelle oplevelser", dækker det også over situationer, hvor man kysser eller rører ved hinanden på intime måder. Der behøver altså ikke være tale om penetrationssex for, at man kalder det en seksuel oplevelse.

I filmen kommer de unge med eksempler på, hvordan vennegruppen kan have både en positiv og en negativ indflydelse. Lav en liste over eksemplerne på, hvordan venner kan have en positiv og negativ indflydelse. Brug både eksempler fra filmen og jeres egne eksempler

Positiv indflydelse	Negativ indflydelse

Rådgiv unge om seksuelle grænser og lovgivning

RÅDGIVNINGSSØVELSE

Læringsmål

- At eleverne tilegner sig viden om seksuelle overgreb og bringer deres viden i anvendelse i konkrete situationer.
- At eleverne reflekterer over, hvilke muligheder de har for at få hjælp, råd og vejledning i situationer, hvor deres egne eller andres grænser er overskredet.

Fag og emner:

Samfundsfag, samfund og sundhed (EUD)

Temaer:

Sex, grænser, relationer

Tid:

30-45 minutter

Materialer:

Arbejdsark 1 med fakta om voldtægt og samtykke, arbejdsark 2 med spørgsmål fra Sexlinien for Unge, arbejdsark 3 med arbejdsspørgsmål

Beskrivelse

1. Eleverne præsenteres for, at de nu skal bruge deres viden om seksuelle overgreb til at rådgive andre unge i situationer, hvor unge er i tvivl om, hvorvidt de har været udsat for et overgreb.
2. Eleverne opdeles i grupper på 3-4 personer. Grupperne får uddelt faktaarket om voldtægt og samtykke (arbejdsark 1). Eleverne læser faktaarket igennem i gruppen. Faktaarket gennemgås i plenum, hvor eleverne har mulighed for at stille spørgsmål, hvis der er noget, de ikke forstår. Underviseren kan læse mere indgående om seksuelle overgreb i forløbets lærerintroduktion på side 8-10.

3. Underviseren uddeler nu arbejdsark 2 og 3 med spørgsmål fra Sexlinien for Unge og arbejdsspørgsmål til grupperne og forklarer, at der er tale om spørgsmål, som unge har skrevet til brevkassen på Sexlinien.

Grupperne skal arbejde med et eller flere spørgsmål ud fra arbejdsspørgsmålene. Grupperne kan enten selv vælge et rådgivningsspørgsmål at starte med, eller underviseren kan tildele dem et.

4. Grupperne fremlægger deres spørgsmål, overvejelser og svar i plenum. I opsamlingen er det vigtigt, at underviseren sørger for at informere om, hvor eleverne kan få hjælp og rådgivning, hvis de selv, eller nogen de kender, sidder med lignende problemstillinger, og hvad man kan gøre for at undgå, at overgreb sker.

SEXLINIEN FOR UNGE

Sexlinien for Unge er en gratis, anonym rådgivningstjeneste for de 15-25-årige, hvor de kan få svar på spørgsmål om køn, krop, seksualitet, rettigheder, grænser, følelser med mere.

Viden og rådgivning

- Center for voldtægtsofre: <https://www.voldtaegt.dk/fa-hjalp/>
- Offerrådgivningen: www.offerraadgivning.dk
- Politiets side om voldtægt: www.anmeldvoldtaegt.dk
- Fakta om voldtægt, Det Kriminalpræventive Råd: www.dkr.dk/vold-og-voldtaegt/fakta-om-voldtaegt

Se også lærerintroduktionen om etiske overvejelser og underretningspligt på side 12-13.



TIPS TIL LÆREREN

Kønsnormer om flirt og scoring

Hvis der er elever, der bemærker, at det er kvinder, der skriver ind og har oplevet overgreb eller grænseoverskridelser, og mænd, der begår dem, kan man bruge det som anledning til en dialog om, hvilke normer for flirt og scoring, der påvirker unge. Herunder forestillinger om, at mænd skal være insisterende og aktive, og kvinder påholdende og passive.

Underviseren kan også spørge ind til, om man vil opfatte situationen anderledes, hvis kønnene er byttet om. Se forløbets indledning om normer og kønsstereotyper på side 6-7.

Fakta om voldtægt og samtykke

DEL 1

Hvad siger loven om voldtægt og samtykke?

Fra 1. januar 2021 trådte den samtykkebaserede voldtægtsbestemmelse (også kaldet Samtykkeloven) i kraft, som gør det strafbart at have sex med en person, der ikke samtykker. Før kunne man kun dømmes for voldtægt, hvis der var vold, trusler eller tvang involveret, eller hvis offeret havde været i en tilstand, som gjorde dem ude af stand til at modsætte sig handlingen. Med den samtykkebaserede voldtægtsbestemmelse handler loven i stedet om, at alle parter skal sikre sig, at der er samtykke til sex. Det betyder, at ansvaret for ikke at blive voldtaget, ikke længere er offerets, men at alle involverede har ansvar for at sikre sig, at der er samtykke.

Hvad er samtykke?

Samtykke er, når man udtrykker, at man er enig, giver tilladelse eller tilslutter sig noget. Man kan fx give samtykke ved at udtrykke et ja til en flirt eller til sex, og det kan se ud på flere måder. Det kan være med ord, lyde eller med kropssprog, fx hvis man smiler og rykker tættere på den anden person. Samtykke er en måde at bekræfte, at man ønsker at deltage. Man kan altid stoppe med at give samtykke, hvis man holder op med at have lyst til det, man har indvilget i. Man kan også godt give samtykke til én ting, men ikke til en anden. Det kan fx være samtykke til at kysse, men ikke til at have sex. Ved seksuelle overgreb oplever mange at blive passive eller at fryse i situationen, og derfor ikke kunne sige fra. Det betyder ikke, at man har givet samtykke. Derfor er det vigtigt, at man er opmærksom og tjekker ind med hinanden undervejs for at sikre, at alle er enige om og har lyst til det, der skal ske.



Fakta om voldtægt og samtykke

DEL 2

Forskningen viser:

- At 29% af dem, som har været udsat for voldtægt eller voldtægtsforsøg, var 18 år eller yngre, da det skete og 62% af dem var 24 år eller yngre.
- At de fleste overgreb sker blandt unge, der kender hinanden fx venner, kærester, bekendte m.m.
- At tre fjerdele af overgreb finder sted i en privat bolig og tit i forbindelse med en fest, bytur eller anden indtag af alkohol.
- At mange unge oplever udfordringer med at udtrykke og især spørge om samtykke til sex.
- At nogle unge synes, alkohol kan gøre det nemmere at spørge om og udtrykke samtykke, men flere oplever også, at alkohol gør det sværere at afgøre, om der er samtykke til sex.
- At flere unge oplever, at det er svært at vide, om der er samtykke ved at aflæse nonverbale signaler (kropssprog, ansigtsudtryk, lyde m.m.), men det er samtidigt sådan, de fleste viser deres samtykke.
- At flere unge tror, at andre jævnaldrende ikke synes, at samtykke er lige så vigtigt, som de selv synes, at det er.
- At omkring en ud af tre personer føler sig enten ikke tilstrækkeligt oplyst om, hvad samtykke til sex betyder, eller de er usikre herpå.
- At det kun er ca. hver femte, der har været udsat for voldtægt eller voldtægtsforsøg, hvor det er blevet anmeldt til politiet.
- At en af grundene til, at nogle vælger ikke at anmelde det, er, at de ikke er sikre på, at det, de har været udsat for, er ulovligt.

Kilder:

Udsathed for vold og andre former for kriminalitet – Offerundersøgelserne 2005-2022, Justitsministeriets forskningskontor, Det Kriminalpræventive Råd og Rigspolitiet i samarbejde med Københavns Universitet, 2023

Stereotype forestillinger om voldtægt og holdning til samtykke, Epinion for Det Kriminalpræventive Råd, 2023.

Spørgsmål fra Sexlinien

DEL 1

Hej, Jeg er i tvivl om jeg er blevet voldtaget.

Det var en episode der skete på en festival. Jeg havde mødt fyren en gang før til noget sammenkomst og så havde vi skrevet sammen over Instagram i nogle uger indtil vi så havde aftalt at mødes på den her festival vi begge skulle på.

Vi mødes en af de første aftener og tilbringer hele aftenen sammen, vi har det virkelig godt sammen og der er god kemi. Vi ender så i en af vores telte hvor det ret hurtigt udvikler sig. Han begynder at tage sit eget tøj af med det samme. Og så tøjet af mig. Alt tøjet. Selvom jeg ikke var meget for at det hele skulle af. Men det skulle lige siges at jeg var rigtig fuld her, og det samme var han. Han begynder så lige så stille at give mig finger og vil så ret hurtigt efter have mig op og ride ham. Jeg gør det og det er okay i starten, men så kommer vi til et punkt hvor han river mig rundt og kommanderer med mig. Og jeg siger så, at han skal slappe lidt af og bliver ved med at sige at jeg ikke kender ham. Så vender han mig om og tager mig bagfra imens jeg ligger med hovedet ned i madrassen og spørger om vi ikke godt kan stoppe og at jeg gerne vil ud til de andre og feste videre. Det er som om han ikke rigtigt hører det første gang. Så siger jeg det igen og så spørger han, "vil du bare stoppe inden vi har gjort det færdigt?". Jeg siger ikke noget men tager så kondomet af ham fordi jeg ved af erfaring at det kan gøre at drengen kommer hurtigere og at vi derfor vil blive hurtigere færdig. Og han fortsætter så.

Da vi er færdige har jeg den mærkeligste fornemmelse i kroppen og da jeg sidder og stirrer ud i luften imens jeg tager mit tøj på igen så hurtigt jeg kan, spørger han om han har overskredet nogle grænser. Og jeg siger bare, "jeg kender dig ikke". Er det voldtægt?

Kvinde 21 år

Kære Sexlinien.

For over et år siden mistede jeg i en brandert min mødom til en af mine drengevenner. For mig er det vigtigt at pointere, at jeg til at starte med, havde sagt "Ja". Undervejs da vi prøvede, gjorde det meget ondt på mig, og jeg husker mig selv sige, at jeg ikke var sikker på, at jeg kunne gennemføre det, for det gjorde for ondt. Han prøvede at overtale mig, indtil jeg til sidst gik med til at prøve igen.

Dagen efter havde jeg som sådan ikke fortrudt det. Men pludselig her lang tid efter, begynder jeg at se forskellige kampagner mod voldtægt overgreb, og jeg tvivler egentlig lidt. Der står, at gerningsmanden tit er en man kender. Men jeg får bare så dårlig samvittighed, hver gang tanken om, at det kan have været et overgreb strejfer mig. For i dag er vi helt fine venner. Det er bare, at hver gang jeg fortæller historien popper det spørgsmål op inde i mit hoved. Jeg sidder tilbage med sådan en mærkelig følelse. For folk elsker historien. Det er jo en god historie, fordi det ikke er ligesom alle andre gør. Men jeg hører bare mig selv sige, at jeg synes det gør for ondt, og alligevel gjorde jeg det, fordi han overtalte mig.

Og jeg hader at stille det her spørgsmål, for jeg får ekstremt dårlig samvittighed. Men jeg har brug for at vide om det her var et overgreb. Håber I vil svare mig. Hilsen en forvirret pige.

Pige 16 år

Spørgsmål fra Sexlinien

DEL 2

Vi har kun gjort det 4 gange.

Og han er den eneste som jeg har gjort det med. Vi har bare gjort det helt stille og roligt fordi jeg ikke synes det er så dejligt. Ikke endnu hvert fald. Men mens vi havde sex i lørdags, så spurgte han om jeg ville prøve at have den op i numsen. Det ville jeg ikke. Men han ville, og så holdt han mig nede og pressede den derop i. Det gjorde så ondt på mig. Meget mere ondt end almindelig sex. Og jeg begyndte at græde imens fordi jeg blev bange for ham. Det bløder stadigvæk når jeg går på toilet og tørrer mig.

Jeg er ked af det og jeg er bange for at være sammen med ham. Han har skrevet undskyld til mig, men jeg tør stadig ikke lige nu.

Der er ikke nogen der ved jeg har været i seng med ham. Og så synes jeg det er rigtig svært og fortælle nogen det, især fordi det var i numsen. Og jeg synes det lyder ulækkert. Men jeg er stadig bare så flov over det. Jeg ved slet ikke hvad jeg skal sige til min kæreste eller skrive til ham. Jeg er bare blevet så bange for at gøre ham sur.

Men kalder man det godt nok et overgreb, når vi er i forhold med hinanden?

Pige 17 år

Hej.

Kort fortalt sidder jeg tilbage med en fornemmelse af at jeg ikke ved om en oplevelse er gået over min grænse, eller om jeg har handlet forkert.

Jeg har set en fyr fra Tinder på 26, han har brugt mange penge på at invitere mig ud og vi har skrevet en del og snakket en del. Min umiddelbare interesse var helt sikkert at tingende skulle ske langsomt. Jeg har en fortid med seksuelle overgreb som barn, og får derfor kvalme/ubehag når tingende begynder at blive for seriøse for hurtigt. Dette har jeg ikke fortalt ham fyren. Det er 2. gang vi sover sammen, og vi har lige været til et ekstremt dyrt teaterstykke (jeg nævnet dette, for jeg på en eller anden måde føler mig tvunget når nu han har brugt så mange penge). Han ligget sig bare helt pudsigt ovenpå mig, og jeg fniser men siger stadig at han skal lade være. Jeg siger at jeg "har mine grunde" til ikke at have sex og han siger at han synes det er fjollet og begynder så igen at prøve at røre ved mig. Jeg er ikke god til at sige fra... Så min fnisen og grinen har helt sikkert ikke hjulpet på hans forståelse. Jeg får ham vendt væk, og han prøver hele tiden at overtale mig og virke irriteret. Undervejs om natten røre han ved mig, men jeg lader bare som om at jeg sover, igen siger jeg ikke ordenligt fra :-)

Alt i alt går min undren på, om det er min egen skyld når nu jeg ikke sagde konsekvent nej men fnisede? Jeg sagde dog at han ikke skulle bevæge sig ovenpå mig, og at det ikke kom til at ske. Men igen alt dette var med et smil på læben...

Mand, 22 år

Min kæreste har haft sex med mig, mens jeg sov.

Er det ikke ulovligt?

Kvinde, 18 år

Arbejdsspørgsmål

- **Hvad ville I rådgive den unge til at gøre?**
 - Hvad er fordelene og ulemperne ved jeres svar?
 - Hvem kan den unge søge hjælp hos?
- **Hvorfor er den unge i tvivl om, at det er et overgreb?**
- **Hvordan giver personen i dilemmaerne udtryk for samtykke/ingen samtykke enten med ord eller med kropssprog?**
- **Beskriver den unge noget, som bryder med lovgivningen?**
- **Hvis I havde mulighed for at tale med personen, hvad ville I så spørge ind til for at kunne give et bedre svar?**
- **Hvad tænker I, vi alle kan gøre for at undgå, at overgreb sker?**
 - Hvad kan man selv gøre, vennegruppen, samfundet?

Det
Kriminalpræventive
Råd

Flirt og normer i grænselandet

10.klasse/EUD/FGU