

Seksualundervisning med læringsspillet SEXSNAK

Grænser 

Udviklet i et samarbejde mellem

MEDIE **SUNDHED**
for børn og unge

DIGIchat 

Gør læring sjovt

Med støtte fra Børne- og Undervisningsministeriet

Dagens tema

Forløb med læringsspillet SEXSNAK

Tema 1: Grænser

Tema 2: Samtykke

Tema 3: Køn, krop og medier



Tema 1: Grænser

- Hvorfor seksualundervisning om grænser?
- Præsentation af læringsspillet SEXSNAK
- Spille SEXSNAK
- Pause
- Gruppeøvelse
- Opsamling med vidensdeling og dialog i plenum
- Udformning af 3 retningslinjer

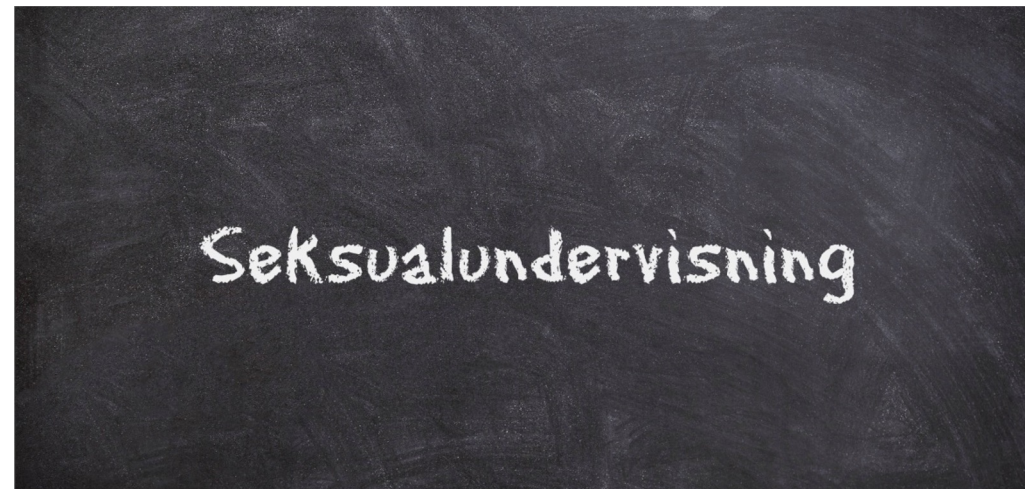
Hvorfor seksualundervisning om grænser?

Seksualundervisning handler ikke kun om sex.

Når der tales om sex eller seksualitet, tror vi måske at det kun handler om samleje eller den biologiske og fysiske side af sex. Seksualundervisning handler derfor om langt mere end bare sex. **Det handler også om grænser, sikkerhed, følelser, samtykke, kultur, fysisk og mental sundhed.**

Dette læringsspil handler netop om nogle af disse emner.

At udvikle en sund seksualitet betyder at have evnerne til at udvikle sunde og alderssvarende intime forhold, der kan være ”bære- og være-dygtige”, samtidig med at man **er i stand til at identificere passende og upassende eller grænseoverskridende adfærd hos en kæreste, partner eller andre man er tætte med.**



Baggrund for spillet

Mediesundhed for børn og unge har udviklet indholdet til spillet og arbejder for at **styrke unges relationelle og seksuelle trivsel, sikkerhed og mentale sundhed i en digitaliseret medieverden.**

Foreningen har især et skarpt fokus på indhold på nettet af negativt pornografisk karakter og de afledte effekter brugen af og eksponeringen til porno kan have, da **mange unge oplever at porno påvirker deres opfattelse af sex, seksualitet, kropsopfattelser, køn, relationer osv.**

Danske unge fik ”mikrofonen” omkring emner som sex, porno, grænser, kroppe, gråzoner, afhængighed mm. Hvad der kom ud af det kan læses i foreningens rapport.

Dette læringsspil er en del af “SEXSNAK” universet, og tager afsæt i rapporten med den viden og data de unge har bidraget med.



[Klik her for link til rapport](#)

Hvad I kan finde i Rapporten

I rapporten *"Ny dansk viden om hvordan digitalt indhold af pornografisk karakter påvirker danske børn og unge – set fra et unge perspektiv"* får undervisere og elever bl.a. adgang til:



Visuelt indhold

Citater, grafer og videoer til undervisning



Køn

Hvad piger og drenge kan opleve forskelligt



Konsekvenser

Hvordan eksponering kan påvirke unges tanker, adfærd og seksuelle relationer



Ønsker fra de unge

Unge ønsker til samfundet & seksualundervisning



Sex versus porno

Unge syn på, hvad forskellen er



Anbefalinger fra eksperter

Forord, anbefalinger og tips til mere research



Hverdagen med sex online

Få indsigt i, hvordan unge bruger seksuelt indhold online og hvordan de er eksponeret - frivilligt som ufrivilligt



[Klik her for link til rapport + PIXI udgave](#)

Tema om grænser

Temaet "Grænser" har fokus på **personlige grænser**, **online/offline grænser** og **seksuelle grænser**.

Overordnet handler grænser om:

- At en persons krop ikke er "alle mands eje", den er "din og din alene" og at man altid har lov til, og krav på, at bestemme hvem der må røre hvad, og hvordan og hvornår, det må ske.
- En persons frihed og ret til at udtrykke sig, og være tilpas i egen krop uden frygt for mobning, chikane eller overgreb.
- Retten til ukrænkelighed ift. egen krop, tanker og følelser, og om at de grænser man har omkring, hvornår og hvordan folk må røre ved en, skal respekteres og overholdes.



Introduktion til undertemaer

Personlige grænser

Personlige grænser skaber en sund psykisk og følelsesmæssig afstand mellem dig og andre mennesker og viser dine omgivelser, hvordan du ønsker at blive behandlet – hvad der er i orden, og hvad der ikke er i orden! For at kunne behandle andre ordentligt er det derfor vigtigt at vide og mærke hvad ens egne personlige grænser er og at kunne give udtryk for dem.

Online/offline grænser

I dag leves vores liv i såvel det digitale rum, som i den fysiske, analoge verden. Vores færden i, og vores brug af det online digitale univers, kan være med til at rykke grænserne for anstændig og respektfuldt adfærd og omgang med hinanden - også i forhold til det seksuelle. De to “verdener” blander sig ofte på usynlig vis ind i hinanden.

Seksuelle grænser

Før du kan kommunikere eller sætte dine seksuelle/intime grænser, må du først vide, hvad de er. Og seksuelle grænser er en delmængde af dine personlige grænser.

Når du har sunde seksuelle grænser, bestemmer du, i hvilken grad af berøring og intimitet, der er acceptabelt. Du bestemmer hvor, hvornår og med hvem det, at være seksuelt aktiv skal ske.

Selvom du føler dig rimelig sikker på, at du kan udtrykke, hvad der er ok og hvad der ikke er ok i de fleste områder af dit liv, kan det godt være svært i en intim eller seksuel situation.

Tema om grænser

Læringsmål for temaet grænser:

- At give elever viden om, at kunne begå sig hensigtsmæssigt online og offline inden for seksuelle og pornografiske områder.
- At give elever viden om, at kunne opøve sunde forhold omkring grænser og grænsesætning, ift. relationer og sex.
- At give elever redskaber til at navigere i sociale og seksuelle interaktioner uden at forårsage skadeligheder på sig selv eller andre.
- At elever kan reflektere over egne og andres værdier og grænser og hvad de selv er fortrolige med.



Læringsspillet SEXSNAK

 Spilles i grupper med op til 4-5 per gruppe

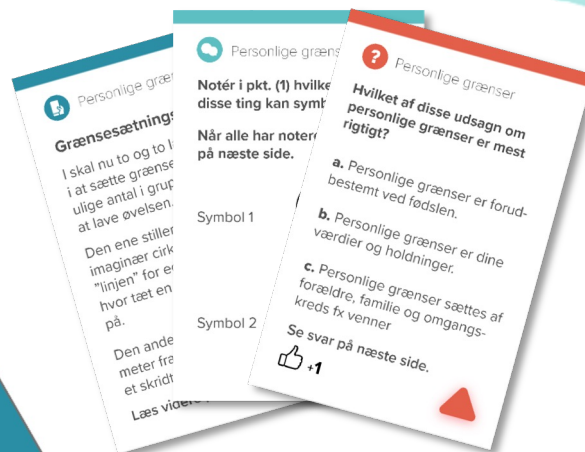
 Spilletid: 30 – 60 min


Består af:



1 stk. spilleplade

12 stk. spillekort i kategorierne quiz, dialog og aktivitet i temaet "Grænser"



 2 stk. spillebrikker til hver deltager



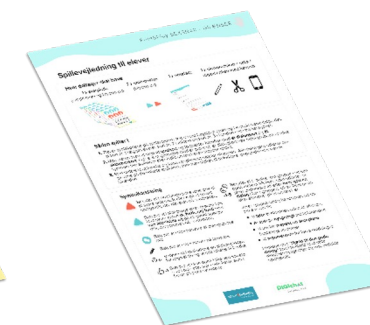
2 stk. hjælpekort



1 stk. notatark til hver deltager



1 stk. svarplade til hver deltager



1 stk. spillevejledning

SEXSNAK

MEDIE SUNDHED
for børn og unge

DIGIchat
Gør læring sjovt

Grænser

Sådan spiller I SEXSNAK

1. Spillekortene placeres på spillepladens felter med **bagsiden opad** og i numerisk rækkefølge (kort nr. 1 øverst og kort nr. 3 nederst).

2. Gruppen starter med at fuldføre **ét quizkort** og fortsætter herefter med **ét dialogkort** og **ét aktivitetskort**. Herefter runde 2 og 3 med quizkort, dialogkort og aktivitetskort indtil spilletiden er ovre.

3. Man skiftes til at **trække** og **læse** et spillekort højt for hinanden. Alle deltagere udfører opgaverne på de enkelte spillekort, som man skiftes til at **forklare** og/eller **vis** til hinanden.



Hver deltager skal have

1 stk. svarplade i valgfri farve
(Klippes ud)



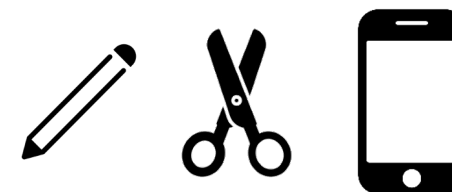
**1 stk. rød + blå
spillebrik**
(Klippes ud)



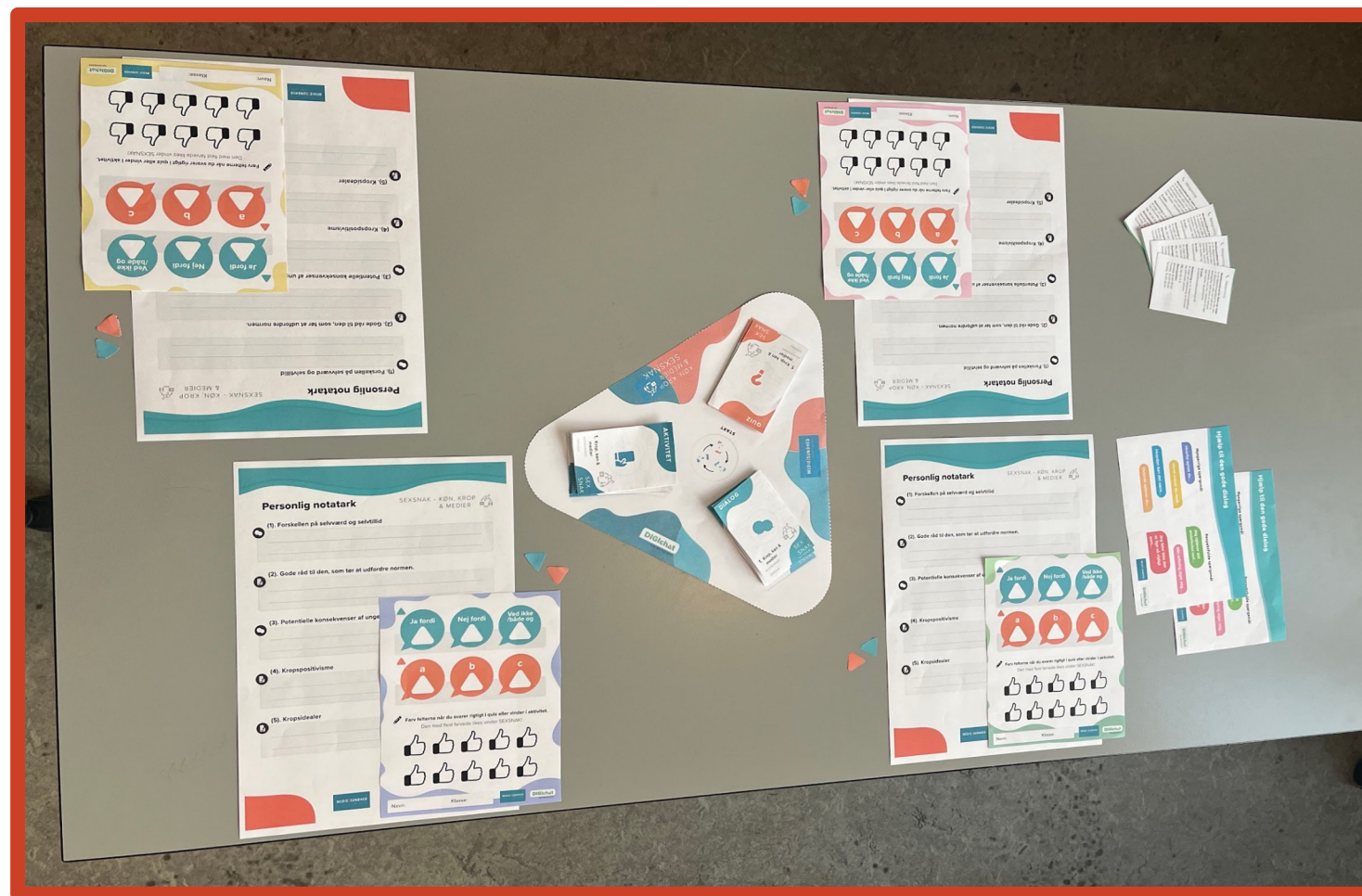
1 stk. personlig notatark



**1 x skriveredskab + saks
+ digital enhed med
kamera funktion**



Sådan ser spillet ud - “Ready to play”



Symbolforklaringer



Betyder at I skal bruge jeres orange brik til at svare enten **a, b** eller **c** på et givent spørgsmål, der placeres på svarpladen.



Betyder at I skal bruge jeres turkise brik til at svare enten **ja, fordi, nej fordi** eller **ved ikke/både og** på et givent spørgsmål som placeres på svarpladen.



Betyder at I skal besvare et opfølgende dialog spørgsmål.



Betyder at I skal notere i jeres notatark.



x_s Betyder at I skal udføre en aktivitet inden for angivet tid og vende tilbage til bordet.



+1 Betyder at I kan opnå 1 like point ved korrekt svar i quiz eller sejr i aktiviteter, som I lægger på jeres svarplade.



+1-5

Betyder at I samlet som gruppe i alt kan opnå mellem 1-5 likes, der kun uddeles af jeres underviser alt efter **hvor god en dialog** I har haft i gruppen. Disse likes gives efter afsluttet spil.
Jeres gruppedialog bedømmes ud fra jeres evner til:

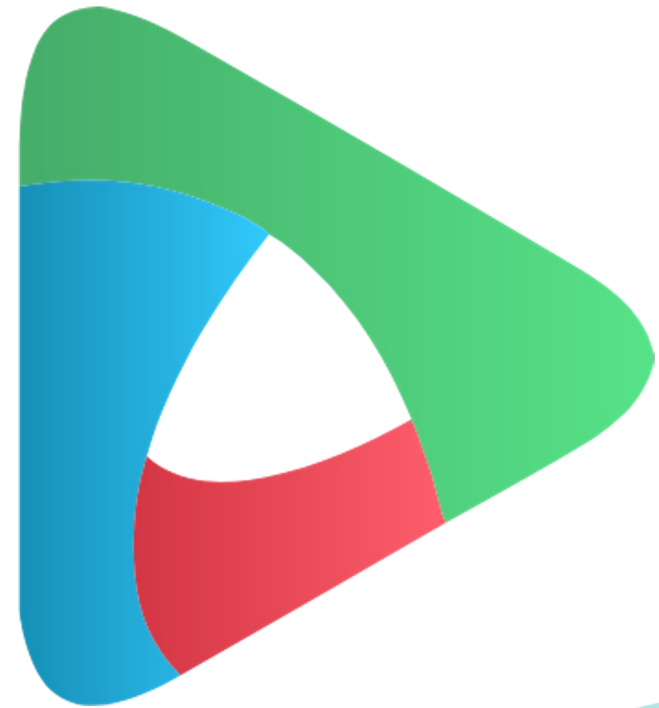
- At **lytte** til hinanden uden at afbryde.
- At spørge **nysgerrigt** ind til hinanden.
- At udvise **respekt** og **acceptere** forskellige holdninger.
- At **argumentere** for jeres holdninger.

I kan få hjælp til at stille nysgerrige og respektfulde spørgsmål vha. dialogkortet **"Hjælp til den gode dialog"**.

Udklip og spil SEXSNAK!

Inden I går i gang - vid at det for nogle af jer kan være svært, sårbart eller hårdt at deltage i emner af seksuel/intim karakter. Respekter dine egne og andres grænser. Det er også helt ok ikke at være med. Skulle du eller en du kender få brug for nogen at tale med eller brug for at hente hjælp og støtte er der forslag til steder der kan søges hjælp på et af spille kortene eller i en af de sidste slides.

- 1. Gruppedannelse**
- 2.** En fra hver gruppe vælges som **holdkaptajn** til at hente sakse og skrive-redskaber.
- 3.** Når alle i gruppen har klippet spilelementerne ud **påbegyndes SEXSNAK** og underviser tager tid.



Pause 10 min



Gruppeøvelse



- På baggrund af jeres opnået viden, refleksioner og dialog i SEXSNAK spillet, skal I gruppevis finde frem til de 3 vigtigste retningslinjer, som I mener kan hjælpe jer med at sætte gode og sunde seksuelle grænser
- Noter jeres 3 retningslinjer på tavlen. Alle retningslinjer gennemgås gruppevis i plenum i klassen.



Færdig med spillet - Tak for jeres engagement og indsats

I har nu lært mere om grænser:

- i forhold til at begå jer mere hensigtsmæssigt online og offline inden for seksuelle og pornografiske områder.
- fået øget viden om hvordan man kan opøve sunde forhold omkring grænser og grænsesætning, ift. relationer og sex.
- fået redskaber til at navigere i sociale og seksuelle interaktioner uden at forårsage skadeligheder på sig selv eller andre.
- fået mulighed for at reflektere over egne og andres værdier og grænser og hvad man selv er fortrolig med.



NB! Har I brug for steder at søge hjælp og rådgivning må I gerne tage de grønne hjælpekort fra spillet eller se næste slides.

Rådgivning og Hjælp



Mediesundhed for børn og unge

er et rådgivningstilbud til dig, der er bekymret eller har haft en ubehagelig oplevelse af seksuel karakter, som kan relateres til digitale medier og platforme.

Email:

kontakt@mediesundhed.dk



RedenUng er et rådgivningstilbud til unge om udveksling af intimitet og seksuelle ydelser.

Tlf.: 40 90 11 11

Åbningstider:

Mandag, tirsdag og torsdag
15.00-19.00



StopChikane er et rådgivningstilbud som alle over 18 år kan benytte sig af, hvis du har haft en krænkende oplevelse online eller via dine digitale medier.

Tlf.: 28 83 40 70

Åbningstider:

Mandag, onsdag og torsdag: 11.00 - 16.00



Lev uden vold er et rådgivningstilbud, som er målrettet voldsudsatte og voldsudøvende kvinder, mænd og pårørende samt mennesker udsat for seksualiseret vold i både nære- og ikke-nære relationer.

Tlf.: 1888

Åbningstider:

Døgnet rundt

Rapporten kan også give mere viden og hjælp

I rapporten *"Ny dansk viden om hvordan digitalt indhold af pornografisk karakter påvirker danske børn og unge – set fra et unge perspektiv"* får underviser og elever bl.a. adgang til:



Visuelt indhold

Citater, grafer og videoer til undervisning



Køn

Hvad piger og drenge kan opleve forskelligt



Konsekvenser

Hvordan eksponering kan påvirke unges tanker, adfærd og seksuelle relationer



Ønsker fra de unge

Unge ønsker til samfundet & seksualundervisning



Sex versus porno

Unge syn på, hvad forskellen er



Anbefalinger fra eksperter

Forord, anbefalinger og tips til mere research



Hverdagen med sex online

Få indsigt i, hvordan unge bruger seksuelt indhold online og hvordan de er eksponeret - frivilligt som ufrivilligt



[Klik her for link til rapport + PIXI udgave](#)