

SEXSNAK - spillekort

Udklip og fold spillekortene til brug i læringsspillet SEXSNAK - GRÆNSER

Quiz- og dialogkort nr. 3 og aktivitetskort nr. 1 + 3 - YDERSIDE

Grænser

QUIZ

3. Grænser
MEDIE&SUNDHED
DIGIchat

SEX SNAK

1. Grænser
MEDIE&SUNDHED
DIGIchat

SEX SNAK

Seksuelle grænser

Hvor mange % af danske piger mellem 15-24 år har haft sex uden at have lyst?

a. 56%

b. 12%

c. 48%

Se svar på næste side.

+1

Personlige grænser

Grænsesætningsøvelse

I skal nu lave en øvelse I at sætte grænser. To skal lave øvelsen og de andre observerer. Det er bedst hvis de to ikke er godt kendt med hinanden.

Person 1 stiller sig i midten af en imaginær cirkel og peger, hvor "linjen" for egen grænse er, for hvor tæt en person må komme på.

Person 2 starter ca. 2 meter fra den "linje" person 1 har sat som grænse. Person 2 fortsætter lang-

Læs videre på næste side.

DIALOG

3. Grænser
MEDIE&SUNDHED
DIGIchat

SEX SNAK

Seksuelle grænser

Aktivitet 1

Gå sammen 2 og 2. På skift skal I nu stryge hinanden på underarmen fra håndledet op mod albueleddet og IKKE LÆNGERE.

Efter endt aktivitet, skal I skiftevis fortælle hvordan øvelsen opleves, mærkes, fornemmes.

Fortsæt herefter med 2. del af aktiviteten på næste side.

1min

AKTIVITET

3. Grænser
MEDIE&SUNDHED
DIGIchat

SEX SNAK

Seksuelle grænser

Aktivitet 1

Gå sammen 2 og 2. På skift skal I nu stryge hinanden på underarmen fra håndledet op mod albueleddet og IKKE LÆNGERE.

Efter endt aktivitet, skal I skiftevis fortælle hvordan øvelsen opleves, mærkes, fornemmes.

Fortsæt herefter med 2. del af aktiviteten på næste side.

Fold på midten af inder-siden

=

Quizkort

=

Dialogkort

=

Aktivitetskort

Udviklet i et samarbejde mellem

Gør læring sjovt

MEDIE&SUNDHED

for børn og unge

SEXSNAK - spillekort

Udklip og fold spillekortene til brug i læringsspillet SEXSNAK - GRÆNSER

Quiz- og dialogkort nr. 3 og

aktivitetskort nr. 1 + 3 - YDERSIDE

Grænser

1. Med den samme makker skal I nu finde noget på nettet, der viser noget af seksual/intim karakter. Det kan være en artikel, et opslag på SoMe, et billede, et mème, en korre-spondance, et videoklip (fx musikvideo), sekvens fra en film osv.
Dette har I 2 minutter til.
2. Gentag nu aktivitet 1 parvis, hvor I har/ser ovenstående fund i tankerne.
3. I gruppen skal I nu drøfte det opfølgende spørgsmål.

Aktivitet 2

Opfattes/opleves det anderledes at blive strøget på underarmen 2. gang efter aktivitet 2? Hvis det gjorde, hvad kan det skyldes? Blev grænser rykket?
Værd at vide om grænser I det digitale univers er der enorme mængder indhold af seksualiseret og pornografisk karakter. Undersøgelser viser, at porno kan skubbe til unges grænser for hvad de går med til. Især de seksuelle grænser skubbes og kan endda føre til krænkelse.

Hvorfor kan det være svært at sætte sunde seksuelle grænser? Fortsæt med refleksionsøvelse efter dialog.
Seksuelle grænser handler om Hvordan folk rører ved dig og ved din krop. Hvordan folk "ser" dig/op-lever dig/din krop. Hvordan folk behandler dig i seksuelle/intime situationer. Hvad du er tryk ved, at gøre mod andre

Reflekter over jeres grænser inden for følgende områder og noter gerne hver især for hvert område i pkt. (4), hvad eller hvor din grænse er, samt hvad du ikke vil være med til.
Beklædningsgrænser - Hvisken berøring ønsker du ikke - herunder uønskede typer berøring over tøj og under tøj?
Kropsdelsgrænser - Hviske af dine kropsdele er off limits i intime situationer?
Aktivitetsgrænser - Hvisken slags fysisk berøring og seksual aktivitet er du tryk ved og ikke tryk ved?

Korrekt svar: c

- Hvis man har oplevet at nogen har tvunget sig ind på en.
- Hvis man har været udsat for seksuelle overgreb - også "små" overgreb eller krænk-elser.
Hvilken af en ovenstående punkter tror du påvirker unge mest?
Debatér i gruppen til fordel for dit synspunkt.

Flere ting påvirker unges evne til at sætte sunde seksuelle grænser bl.a. disse:
- Hvor tidligt den seksuelle debut har fundet sted.
- Brugen af online porno.
- Brugen af digitale medier og platforme med seksuelt/pornografisk indhold.

som med at tage et lille skridt ad gangen og spørger om det er ok indtil person 1 kan mærke at person 2 ikke skal komme tættere på.
De andre observerer kropssprog og hvad der sker mellem person 1 og 2 og eventuelle reaktioner. Når øvelsen er udført stiller observatør-erne person 1 disse spørgsmål:

1 Kunne du mærke en fysisk eller følelsesmæssig grænse?
2 Satte du tydeligt græsen for, hvor tæt den anden part må- te komme hen til dig? Hvordan og hvorfor eller hvorfor ikke?
3 Hvordan ville det påvirke dig, hvis din privatsfære blev over-trådt?

Foldeinstruktion af dobbeltsidet kort

Quizkort

Dialogkort

Aktivitetskort

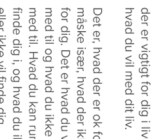
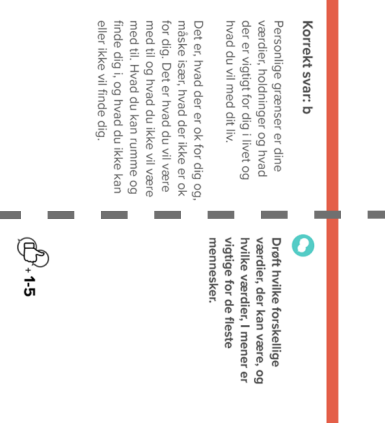
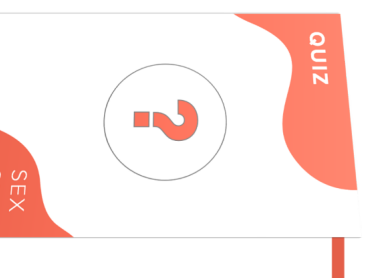
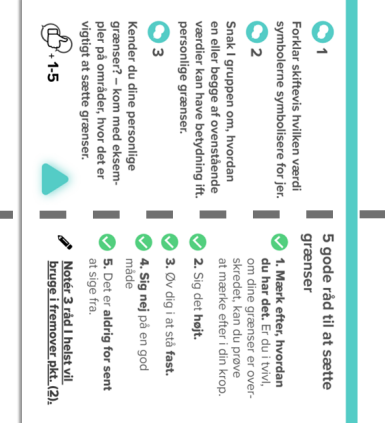
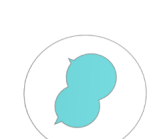
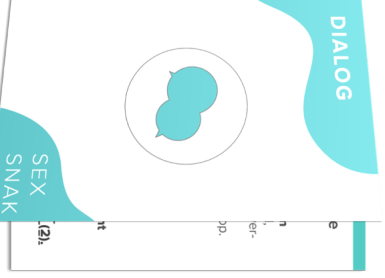
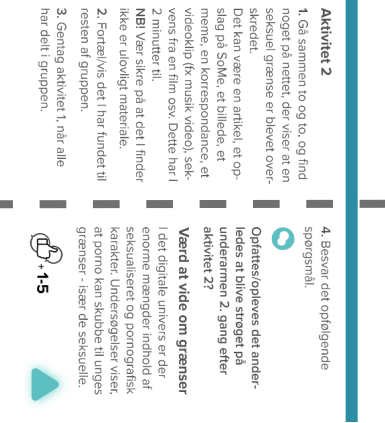
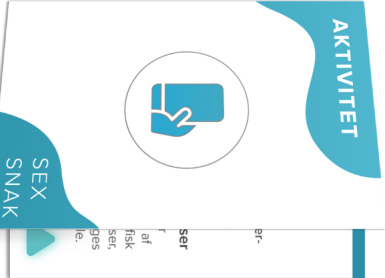
Udviklet i et samarbejde mellem

Digitalchat

Gør læring sjovt

MEDIEiSUNDHED

for børn og unge



Fold på midten af inder-siden