

A stylized illustration of a couple embracing. The woman is on the left, with her head tilted back and eyes closed, resting her head on the man's shoulder. The man is on the right, also with his eyes closed and a slight smile. The background is a solid light purple color.

AMNESTY
INTERNATIONAL



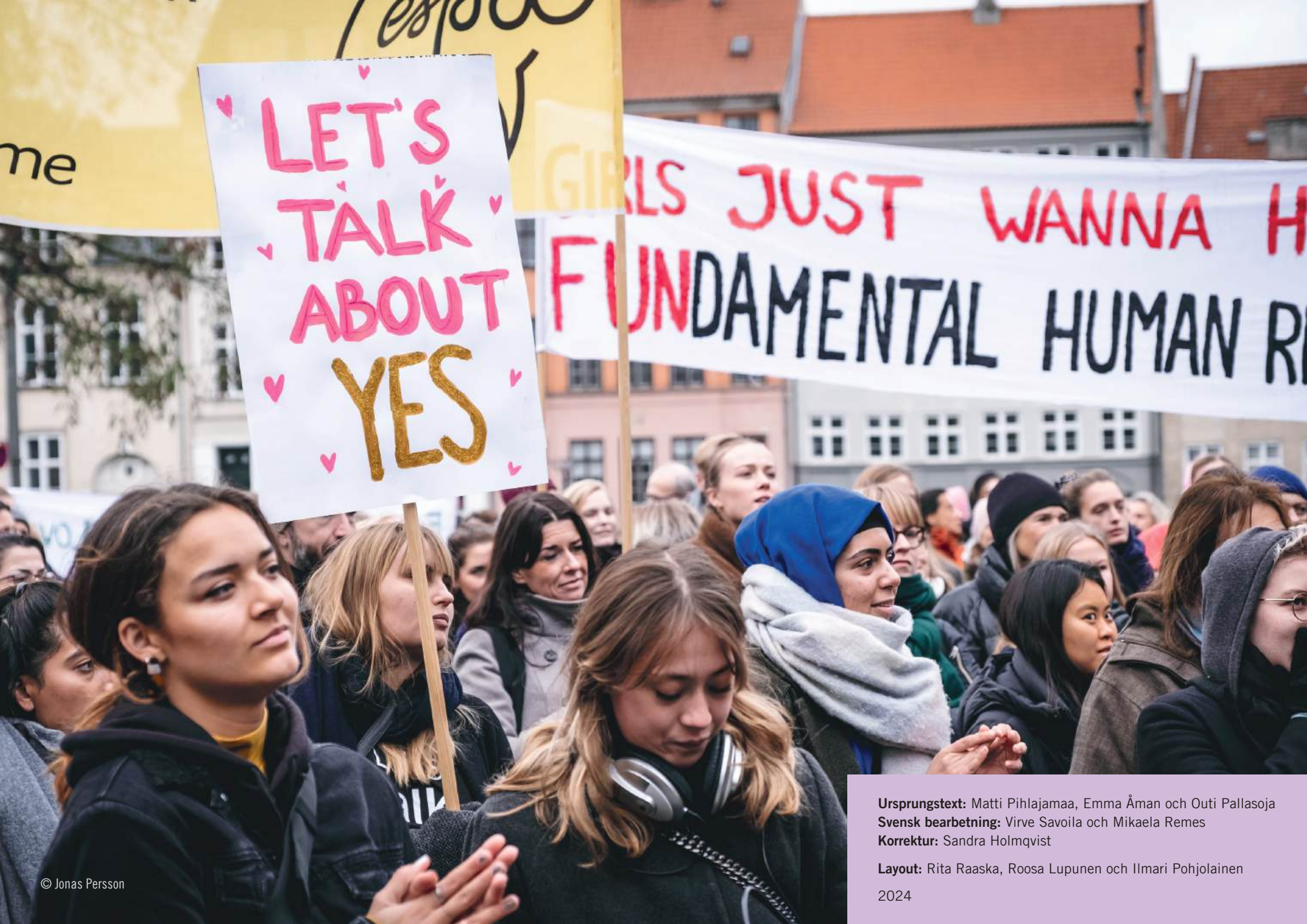
VI SNACKAR

OM SAMTYCKE!



EKVALITA

Övningar för att främja samtyckeskultur
och sexuella rättigheter



Ursprungstext: Matti Pihlajamaa, Emma Åman och Outi Pallasoja
Svensk bearbetning: Virve Savoila och Mikaela Remes
Korrektur: Sandra Holmqvist

Layout: Rita Raaska, Roosa Lupunen och Ilmari Pohjolainen
2024

PRESENTATION AV MATERIALET

Människorättsrörelsen jobbar för en värld där de mänskliga rättigheterna förverkligas för alla människor. Mycket arbete kvarstår för att uppnå en sådan värld: **i Finland utsätts alltför många unga för sexuella trakasserier och sexuellt våld i sin vardag.** Motståndet mot kvinnors och regnbågspersoners rättigheter ökar globalt.

Det här materialet erbjuder fostrare och unga personer övningar och konkreta idéer för att främja sexuella rättigheter. Syftet är att uppmuntra till diskussion om samtycke och agera för att främja samtyckeskultur. Övningarna lämpar sig särskilt för unga i högstadieålder och studerande på andra stadiet.

Med samtyckeskultur avses en värld där sexuell självbestämmanderätt och sexuella rättigheter förverkligas för alla människor. Att försäkra sig om alla parter frivilliga samtycke ska bli det nya normala. Sexualitet, sex och känslor som förknippas med dem ska kunna diskuteras öppet och på ett sätt som respekterar mänskliga rättigheter. I en sådan värld avvecklas snäva könsroller och historiska ojämlikheter på samhällets alla plan.

Det här materialet utgår från tematiska övningar som stöder diskussionen om samtycke och innehåller tips till den som vill främja samtyckeskultur i sin vardag.

Övningarna illustrerar hur våra kulturella uppfattningar kan bidra till sexuella trakasserier och sexuellt våld. Exempelvis underlättar diskussionen om respektfullt sexuellt umgänge

och hur man uttrycker och försäkras sig om samtycke, och hjälper anpassa diskussionen till deltagarnas ålder.

Du kan plocka ut enskilda övningar ur materialet – eller använda det för att bygga upp en hel lektion eller en större utbildningshelhet.

Det här materialet är ett samarbete mellan människorättsorganisationen Amnesty och projektet företaget Ekvälita. Översättningen från det finska materialet Puhutaan suostumuksesta är gjord inom ramen för projektet Allas yrkes som finansieras av Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne sr och Konstsamfundet.

Vill du fördjupa dina kunskaper om samtycke får du gärna bekanta dig med [Ekvalitas material Samtycke – om sexualitet och sex](#). Materialet kan laddas ner gratis på Ekvälitas webbsida. I Amnestys finskspråkiga material [Puhutaan suostumuksesta](#) kan du läsa mer om förhållandet mellan sexuella och mänskliga rättigheter.

Övningarna är framtagna tillsammans med unga som vill främja samtyckeskultur samt med lärare, organisationer och forskare. Tack till alla som bidragit till att utveckla, ge feedback på och testa materialet.

Låt oss förverkliga samtyckeskultur och tillsammans försvara de mänskliga rättigheterna!



INNEHÅLL

PRESENTATION AV MATERIALET	3
Innehållsförteckning	4
VAD ÄR SAMTYCKE?	5
Lärare, så här diskuterar du samtycke	6
Sexuella rättigheter	7
En ung person berättar om sexuella trakasserier eller sexuellt våld – vad göra?	8
Samlade tips – så här kan du ta upp samtycke för att främja mänskliga rättigheter, jämställdhet och jämlikhet	9
Stöd för unga	10
TEMA 1: SAMTYCKESKULTUR ÄR INNE	12
BAKGRUND: Normer, våld och våldsmyster	13
Övning 1.1. Fin på film	14
Övning 1.2. Vardagsmakt	16

TEMA 2: ENDAST JA BETYDER JA	20
BAKGRUND: Unga och samtycke	22
Övning 2.1. Te och samtycke	23
Övning 2.2. Hörlurarna på	27
TEMA 3: DISKRIMINERING ÄR UTE	30
BAKGRUND: Självbestämmanderätt nu	31
Övning 3.1. Våldskulturträdet	32
Övning 3.2. Aktivistkort	35
BLI EN DEL AV FÖRÄNDRINGEN	38
Tips till dig som vill främja samtyckeskultur	39
Vidare läsning	42

VAD ÄR SAMTYCKE?

När vi talar om samtycke brukar diskussionen ofta fokusera på det faktum att avsaknad av samtycke är ett brott. Det centrala i samtyckesdebatten är emellertid att samtycke möjliggör njutning, frivillighet och förtroende. Sex med samtycke innebär att de som har sexuellt umgänge kommunicerar om sina önskemål, preferenser och gränser.

Om samtycke uteblir definieras en handling som sexuellt våld.

En människas klädsel eller berusningstillstånd, eller en gemensam säng, är inte signaler på samtycke. Budskapet i internationella människorättsavtal är entydigt – sex utan samtycke är våldtäkt.

Våldtäkt och annat sexuellt våld kränker en människas sexuella självbestämmanderätt samt rätten till fysisk och psykisk integritet. Människorättsavtalen förpliktar stater att kriminalisera sexuella handlingar som sker utan samtycke. Stater förutsätts förankra definitionen av våldtäkt och annat sexuellt våld i avsaknaden av samtycke.

Finland fick en samtyckeslag år 2023, vilket innebär att sex utan samtycke nu är straffbart. Tidigare definierades våldtäkt utifrån våldshandlingar eller hotet om våld. Trots den nya lagen behövs arbete för att ändra attityder och främja samtyckeskultur. Det råder många missförstånd kring samtycke. En enkät av Amnestys finländska sektion gjord våren 2024 visar att det delvis är oklart för finländarna vad samtycke innebär och vad den nya sexualbrottslagstiftningen går ut på.

För att förebygga sexuellt våld är det viktigt att skapa ett attitydklimat där det redan i ung ålder är möjligt att öppet tala om sexuellt umgänge och samtycke. Samtyckeskultur utgår från att det är vardagligt att försäkra sig om att ens partner är entusiastisk och samtycker till sexuella handlingar, och diskussionen ska inte upplevas som pinsam. Det är viktigt att förstå att samtycke handlar om mänskliga rättigheter. Satsningar på ökad förståelse för samtycke främjar allas vår välfärd och minskar förekomsten av våld.

VAD INNEBÄR SAMTYCKE UR ETT MÄNNISKORÄTTSPERSPEKTIV? UNDER VILKA OMSTÄNDIGHETER KAN MAN INTE FÖRSÄKRA SIG OM SAMTYCKE?

Sex sker i samtycke när alla parter uttryckt sitt samtycke av fri vilja. Tystnad eller passivitet innebär inte samtycke, utan samtycket ska

uttryckas aktivt. I praktiken kan man ge sitt samtycke till exempel genom att säga det högt eller genom att uttrycka sin iver verbalt eller kroppsligt. Personer som exempelvis sover, är medvetlösa, kraftigt berusade eller narkotikapåverkade kan inte ge samtycke. Samtycke kan inte heller ges under tvång.

Samtycket kan återkallas när som helst under det sexuella umgänget. Det är alltså fritt fram att avbryta eller avsluta alla slags sexuella handlingar när man känner för det.

Samtycke ges för varje separat sexuell handling. Har man till exempel gett sitt samtycke till sex med kondom innebär det inte samtycke till sex utan kondom. Har man samtyckt till oralsex innebär det inte att man samtyckt till samlag, och har man tidigare haft sex med en person innebär det inte automatiskt samtycke till senare sexuella handlingar.

Att en människa inte fysiskt motsätter sig en sexuell handling är inte ett tecken på samtycke. Det här gäller oberoende av om förövaren använt sig eller hotat att använda sig av fysiskt våld. Enligt undersökningar fryser många sexualbrottsoffer till och kan inte göra motstånd. Det handlar om en okontrollerbar reaktion i det autonoma nervsystemet vars uppgift är att minimera skador i en farlig situation.

SEXUELLA RÄTTIGHETER

Alla människor har sexuella rättigheter. Rättigheterna garanterar att var och en får bestämma över frågor som berör ens egen sexualitet och kropp. Till varje stats uppgift hör att se till att de sexuella rättigheterna förverkligas. Varje medborgare har också en skyldighet att respektera andras rättigheter.



RÄTT TILL SIN EGEN SEXUALITET

Var och en har rätt till sexuell njutning och ett tryggt sexuellt liv. Utgångspunkten för sexuell njutning är ett samtycke av alla inblandade. Ingen ska pressas eller tvingas till sexuellt umgänge.



RÄTT TILL KUNSKAP OM SEXUALITET

Var och en har rätt till kvalitativ och helhetsmässig sexualupplysning. Sexualupplysningen bör ge mångsidig och åldersanpassad kunskap om sexualitet och de sexuella rättigheterna.



RÄTT TILL ATT SKYDDA SIG SJÄLV OCH ATT BLI SKYDDAD

Var och en har rätt till kroppslig integritet och rätt att bestämma om man vill gifta sig eller inte. Människor ska skyddas från att bli sexuellt trakasserade, våldtagna och utsatta för könsrelaterat våld.



RÄTT TILL TJÄNSTER SOM BERÖR SEXUALITET OCH REPRODUKTIV HÄLSA

Var och en har rätt till en trygg förlossning, preventivmedel, abort, vård av sexuellt överförbara sjukdomar samt andra tjänster som berör sexualitet och reproduktiv hälsa. Tjänsterna bör vara tillgängliga för alla.



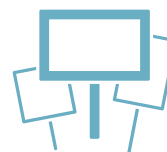
RÄTT ATT SYNAS

Var och en har rätt att vara sig själv i samhället utan rädsla för diskriminering och våld. Var och en har rätt att definiera sin sexuella läggning och könsidentitet eller låta bli att definiera dem.



RÄTT TILL PRIVATLIV

Var och en har rätt att fatta privata och individuella beslut gällande sin sexualitet. Tjänster som berör sexuell hälsa ska vara privata och konfidentiella.



RÄTT ATT PÅVERKA

Var och en har en rättighet och en skyldighet att påverka att de egna och andras sexuella rättigheter förverkligas. Här ingår både beslut om den egna kroppen och möjlighet att påverka politiskt beslutsfattande.

LÄRARE, SÅ HÄR DISKUTERAR DU SAMTYCKE

Sexuella rättigheter har att göra med väldigt personliga frågor och kan uppfattas som kontroversiella. Sexualitet och frågor om kön väcker starka känslor och kan förknippas med föreställningar som inte har att göra med verkligheten. Att diskutera dem kräver att vi är redo att utmana våra egna attityder och den omgivande kulturen. Ett modigt grepp brukar ändå bära frukt, eftersom diskussioner hjälper frigöra oss från begränsande tankemönster och uppmuntrar oss att agera annorlunda.

Övningarna i det här materialet utgår från att det är bra att diskutera samtycke och

självbestämmande på ett åldersanpassat sätt och beakta olika slags kroppar, relationer, sexuella läggningar, sexuella preferenser och könstillhörigheter.

Att diskutera tematiken i en trygg omgivning tillsammans med andra kan öppna för nya perspektiv och nytt tänkande, och bidrar till att skapa en respektfull kultur fri från diskriminering. Innan ni sätter igång med övningarna är det därför bra att fundera på hur övningarna kan utföras på ett tryggt sätt och hur deltagarna kan bearbeta de tankar som övningarna ger upphov till.



En ung person berättar om sexuella trakasserier eller sexuellt våld – vad göra?



1. Respektera berättelsen som den unga delar med dig.

Tacka hen och berätta att hen gör rätt i att berätta för dig.

2. Se till att det finns tid för diskussion, gärna vid flera tillfällen.

Om du inte har tid eller resurser att fungera som en trygg vuxen för den unga, berätta det genast, men finkänsligt. Fundera tillsammans på vem eller vilka som kunde hjälpa den unga. Se till att en trygg vuxen finns tillgänglig så att den unga inte lämnas ensam.

3. Utvärdera om den unga är i direkt fara eller måltavla för allvarliga trakasserier eller allvarlig mobbning.

4. Lyssna och tro på det du hör. Berättelsen kan vara inkonsekvent, men den är inte mindre sann för det.

5. Stå ut. Den unga litar på att du som en trygg vuxen klarar av att höra det som hen berättar. Personen ska inte behöva tänka på hur hen uttrycker sig eller vara den som stöder dig.

6. Få den unga att känna förtroende för dig. Berätta för den unga ifall du inte är säker på hur du ska stöda hen och ta reda på hur du ska agera på bästa sätt. Gör inget bakom den ungas rygg. Ni kan tillsammans ta reda på vart hen kan vända sig.

7. Ta kontakt med stödjourer. Det kan man även göra anonymt. Också du själv kan behöva goda råd. Du kan reda ut situationen också medan den unga är närvarande. Innan en eventuell brottsanmälan görs är det bra att prata eller skriva om det som hänt, t.ex. med en person som arbetar vid en stödjour.

8. Lyssna på instruktionerna och gör anteckningar då du är i kontakt med stödjourerna. Berätta för barnet eller den unga om du får råd att göra en barnskydds- eller brottsanmälan. Förklara också vad en anmälan innebär. Om möjligt, gör anmälan tillsammans. Se också till att andra som känner till situationen får stöd. Nära anhöriga och kompisar kan kanske också behöva krishjälp. Berätta om situationen för en vårdnadshavare om den misstänkta gärningspersonen inte är en familjemedlem till en minderårig. Diskutera först med polisen eller socialtjänsten om gärningspersonen är en familjemedlem eller släkting. Det viktigaste är att barnet eller den unga inte försätts i fara då misstanken avslöjas.

9. Försvinn inte. Den unga behöver hjälp även då någon annan börjar reda ut det som har hänt, brottsanmälan är gjord eller domen har avkunnats. Den unga kan behöva stöd särskilt om det visar sig att det som hen har varit med om inte leder till rättsåtgärder. Berätta att även om dådet inte är ett brott eller om bevisen inte räcker för åtal, är det som har hänt fel mot den unga. Du kommer att vara en särskilt viktig person för den unga under en lång tid framöver – se till att du är värd förtroendet.

10. Se till att du själv orkar. Ordna stöd åt dig själv om du blir mentalt belastad av det som den unga varit med om eller av att fungera som stödperson. Att bevittna våld direkt eller indirekt är tungt och i värsta fall traumatiserande. Ta hand om dig själv.

Samlade tips – så här kan du ta upp samtycke för att främja mänskliga rättigheter, jämställdhet och jämlikhet

- **Börja med det som är bekant, uppmuntra till att delta och agera.** Uppmuntra deltagarna att tro att de kan påverka och visa även hur en enskild människa kan bidra till förändring.
- **Kom ihåg språket och dess kraft, lägg märke till attityder.** Respektera och använd önskade namn och pronomen. Tala om partner istället för flick- och pojkvänner. Tala om sexualitet som en resurs och något som ger njutning.
- **Kom ihåg att hela världen kan sitta i ditt klassrum.** Utgå från att det finns representanter för alla minoritetsgrupper och alla slags erfarenheter i din klass.
- **Uppmuntra till att behandla och uttrycka känslor.** Klargör att det är normalt att uppleva och uttrycka känslor och att alla gör det på sitt eget sätt.
- **Skapa trygghet och utrymme.** Ge eleverna utrymme att dela med sig samt tillåtelse att lämna rummet om tematiken blir för tung för deltagarna. Om du använder dig av exempel, gå inte över någons gränser och utsätt inte någon för kränkande prat.
- **Respektera den som delar med sig av sina erfarenheter.** Kritisera eller ifrågasätt inte. Var medveten om gränserna för din egen kunskap och hänvisa vid behov till stödtjänster.
- **Ingjut hopp.** När ni talar om våld är det viktigt att betona människors handlings- och motståndskraft. Att utsättas för våld definierar inte resten av en människas liv.
- **Berätta var man kan hitta hjälp.** Dela information om stödtjänster. Se till att informationen finns synligt framme och är lättillgänglig.
- **Mindre är mera.** Välj uppgifter så att deltagarna har tillräckligt med tid för att behandla temat och för självreflektion.
- **Fundera på hur ni går igenom övningarna.** När är det bättre att ni går igenom övningen i grupp, när är det mer produktivt att eleverna reflekterar skilt för sig? Se till att det finns möjlighet att självständigt reflektera vid gruppgenomgång. Återkoppla till tidigare teman under följande träff.



Stöd för unga

Sexualitet och kön

- Befolkningsförbundets ungdomstjänster erbjuder stöd i frågor om sex, dejting och puberteten. (www.vaestoliitto.fi/sv/unga)
- Barn- och ungdomstelefonen erbjuder anonymt och tryggt samtalsstöd kring ensamhet i vardagen, psykisk ohälsa och sexualitet. (www.mll.fi/sv/hemsida/barn-och-ungdomstelefonen-samt-natbrevtjansten)
- Krisjouren för unga hjälper unga vid bekymmer och när de behöver konfidentiellt samtalsstöd, både enskilt eller tillsammans med en partner. (www.helsinkimissio.fi/sv/behover-du-hjalp/unga/samtals-och-krishjalp)
- Ärligt talat-chatten är en gratis och anonym stödchatt för svenskspråkiga 13–29-åringar. (www.arligtalad.fi)
- MIELI Kristelefonen hjälper unga vid bekymmer och när de behöver konfidentiellt samtalsstöd. (www.mieli.fi/sv/stod-och-hjalp/kristelefon)
- Pojkarnas telefon är en gratis och anonym telefon- och webbtjänst för pojkar och unga män i livets alla situationer. (www.vaestoliitto.fi/sv/pojkarnas-telefon)

- Kompetenscentrum för könsmångfald erbjuder rådgivning och kamratstöd för transpersoner, interkönade, personer som funderar över sitt kön och deras närstående. (www.sukupuolenoosaamiskeskus.fi/kompetenscentrum_for_konsmangfald)

Våld

- Skyddshemmen hjälper till och erbjuder skydd i hemliknande förhållanden dygnet runt i situationer där en anhörig är våldsam eller hotfull. (www.nettiturvakoti.fi/sv_netskyddshem)
- Seri-stödcentret för offer för sexuellt våld erbjuder lågröskelstöd för över 16-åringar som har upplevt sexuellt våld. (www.thl.fi/sv/teman/vald/hjalp-och-tjanster/seri-stodcentret-for-offer-for-sexuellt-vald)
- Röda Korsets tjänst de Ungas skyddshus hjälper unga och deras närstående dygnet runt och erbjuder vid behov en trygg plats att övernatta på. (www.rodakorset.fi/vart-arbete/de-ungas-skyddshus)
- Nollinjen är en gratis hjälplinje som dygnet runt hjälper alla som har upplevt våld eller hot om våld. (www.nollalinja.fi/sv)

- Raiskauskriisikeskus Tukinainen erbjuder gratis professionell och juridisk rådgivning i alla stadier av rättsprocessen för offer för sexualbrott och deras anhöriga. (www.tukinainen.fi/sv)
- Maria Akademi erbjuder förebyggande stödtjänster för flickor och kvinnor som känner oro för sina känslor av ilska eller eget våldsamt beteende. (www.mariaakatemia.fi/pa-svenska)

Att anmäla ett brott

- En brottsanmälan görs till polisen. (www.poliisi.fi/sv/startside)
- Brottsofferjouren erbjuder stöd och råd till brottsoffer och deras anhöriga samt när någon behöver vittna i ett brottmål. (www.riku.fi/sv)
- På Nettivihje.fi kan du göra en anmälan om sexuella trakasserier och våld mot barn eller en misstanke om detta. (www.pelastakaalapset.fi/sv/nettivihje-hotline)

I WANT
TO HAVE
SEX
ONLY WHEN
I SAY YES

WANT
TO
SAY YES

WANT TO
HAVE SEX
ONLY
WHEN I SAY
YES

WANT TO
SAY YES

I WANT
TO
go



TEMA 1:

**SAMTYCKESKULTUR
ÄR INNE**

BAKGRUND: NORMER, VÅLD OCH VÅLDSMYTER

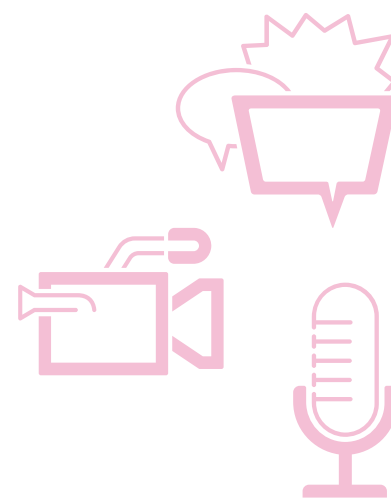
Våldskultur är följd av ojämn maktbalans mellan könen och normer kopplade till kön och sexualitet. Vi måste bryta ner könsnormer och så kallade våldtäktsmyter för att våldsoffer ska få rättvisa och för att bygga en samtyckeskultur där varje människas sexuella självbestämmande respekteras.

Könsnormer är kulturella och samhälleliga förväntningar på hur människor av olika kön ska bete sig och se ut. Flickor förväntas till exempel ofta vara känsliga och snälla, medan pojkar förväntas vara hårda och dölja sina känslor. Sexuella trakasserier motiveras ofta med stereotyper såsom att "pojkar är pojkar". Flickor och kvinnor kan i sin tur ses som sexuellt passiva eller icke-våldsamma av naturen. Normerna bildar hierarkier, där egenskaper som förknippas med maskulinitet brukar värderas högre än de som förknippas med femininitet. Normerna påverkar också förväntningarna på sexuellt beteende och kan felaktigt användas för att rättfärdiga sexuellt våld.

Heteronormativitet innebär bland annat att heterosexualitet anses vara mer normalt, naturligt och önskvärt än andra sexuella läggningar. Likväl har vi ett samhälle där det än i dag förekommer våldtäktsmyter, som handlar om missuppfattningar och stereotyper förknippade med sexuellt våld. Exempel på sådana myter är att ett offer skulle ha orsakat sin våldtäkt, eller att offret måste göra fysiskt motstånd för att ett fall ska klassas som

våldtäkt. I verkligheten måste sex alltid innefatta samtycke från alla parter, för om samtycke saknas är det fråga om sexuellt våld. Ansvar för våldsanvändning ligger enbart på förövaren.

Skadliga myter och normer påverkar människors attityder gentemot sexuellt våld samt rättssystemet och myndigheters agerande. De gör det svårare för våldsoffer att bli hörda och få rättvisa. Eftersom de här normerna och myterna är skapade av människan kan de också utmanas. Nyckeln ligger i ökad kunskap om sexuellt våld och i att bryta ner trånga normer, till exempel genom att diskutera samtycke i film och musik samt genom konst som lyfter minoritetens berättelser.



ÖVNING


1.1. Fin på film

1. Titta tillsammans på videon "Inget samtycke, inget sex – lätt som en plätt, inte sant?" (<https://youtu.be/z7hSuYUgVOE>). Innan ni ser på videon kan det vara bra att nämna att den innehåller en animerad scen med sexuellt våld.


Be deltagarna diskutera parvis eller reflektera för sig själva kring följande frågor:

- Vad tycker ni var videons centrala budskap?
- Kommer ni att tänka på motsvarande scener från någon film eller serie?
- På vilket sätt tycker ni att romantiskt eller sexuellt umgänge oftast syns på film eller i serier?
 - Du kan förtydliga och åldersanpassa frågan att handla om t.ex. att vara ihop, kärlek, kramar, kyssar eller att (på annat sätt) ha sex.

Be hela gruppen om några exempel utifrån deltagarnas reflektioner.

 **FÖR VEM:** åk 7–9 och äldre

 **TIDSÅTGÅNG:** ca 45 min

 **MATERIAL:** dator och videoprojektor samt telefoner, surfplattor eller datorer för deltagarna, utskrivna situationskort

2. Instruera deltagarna att antingen för sig själva eller i smågrupper leta upp scener från filmer och serier som på något sätt har att göra med romantiskt eller sexuellt umgänge. Be deltagarna lista exempel som de kommer på eller instruera dem att leta efter videor på Youtube, t.ex. med sökorden "love story", "kissing scene", "netflix kiss" eller "tv kiss".

Samla exempelscener som deltagarna har listat så att ni kan se på dem och reflektera kring dem tillsammans. Alternativt kan du be deltagarna skriva om det de hittat eller diskutera i smågrupper. Be deltagarna reflektera kring följande frågor efter varje scen:

- Vilka känslor upplevde personerna i de olika skedena av scenen?
- Hur märktes det enligt er att personerna i scenen ville eller inte ville ha romantiskt eller sexuellt umgänge?
- Njöt alla personer i scenen av situationen? Varför eller varför inte?
- Tycker ni att personerna i scenen borde ha gjort på annat sätt för att vara mer respektfulla mot varandra?

övningen fortsätter

3. Diskutera de mest centrala tankarna deltagarna hade. Ställ till slut följande frågor:

- Vad tänkte ni då ni såg på scenerna ni valde, jämfört med den första videon som ni tittade på?
- Upprätthåller eller ifrågasätter videorna stereotyper som har att göra med kön och sexualitet?
- Hur kan filmer och serier påverka våra uppfattningar om romantiskt eller sexuellt umgänge och samtycke?

+ EXTRA UPPGIFT

Be deltagarna själva eller i smågrupper planera en scen i en film eller serie som förstärker samtyckeskultur. I deras scen ska alla personer och deras gränser respekteras så väl som möjligt. Ni kan använda er av scenerna ni hittade tidigare eller hitta på en egen idé. Uppgiften kan antingen skrivas ner eller ritas som en manusserie på tre bildrutor. Presentera idéerna för hela gruppen.

ÖVNING

1.2. Vardagsmakt

1. Berätta för deltagarna att syftet med övningen är att fundera på hur diskriminering på grund av kön och sexualitet uppkommer i vardagliga situationer. Be deltagarna i par diskutera situationer där de tycker att diskriminering syns. Plocka några exempel och skriv upp dem på tavlan.
2. Instruera deltagarna att i smågrupper på 3–4 personer göra en kort presentation om ett exempelfall. Be deltagarna välja ett av fallen på tavlan och dela ut ett situationskort till varje grupp. Berätta att de först ska presentera den ursprungliga situationen och sedan ett sätt att ingripa i eller lösa situationen. Sättet att förverkliga presentationen kan beroende på grupp vara en kort



FÖR VEM: åk 7–9 och äldre



TIDSÅTGÅNG: ca 45 min



MATERIAL: post-it-lappar, pennor samt telefoner, surfplattor eller datorer för att se på musikvideo



BILAGA:

- Situationskort (s. 18–19)

dramatisering, ett hörspel, en video, manus på en scen eller en seriestripp. Som handledare kan du bestämma att alla grupper jobbar på samma sätt eller låta grupperna välja själv hur de går till väga. Dela upp deltagarna i smågrupper och ge dem 10–15 minuter tid att förbereda sig.

3. Gå igenom arbetena en grupp i taget och diskutera dem. Instruera grupperna att pausa sin presentation innan de ger sitt förslag på hur man kan ingripa eller lösa situationen. Be publiken kommentera kort vad de tycker att pågår i situationen och hur de olika karaktärerna kunde ingripa i eller lösa den. Avslutningsvis presenterar gruppen sitt eget lösningsförslag.

uppgiften fortsätter

4. Diskutera till slut tillsammans vilka känslor övningen gav upphov till. Diskutera även maktpositionerna som påverkar förekomsten av diskriminering. Följande frågor kan användas i diskussionen:

- Hur kändes det att göra presentationen och att se på de andras presentationer?
- Vilka slags följder har situationerna speciellt för flickor och kvinnor då de upprepas? Och vilka slags följder för pojkar och män samt för personer som tillhör en könsminoritet?
- Gjorde ni några antaganden om personernas sexuella läggning, etnicitet, funktionsförmåga eller andra motsvarande egenskaper? Hur kan normer och hierarkier som förknippas med dylika egenskaper påverka situationerna?
- Vem tycker ni har ansvar att ingripa och förhindra den här typen av situationer?

DIGITIPS

Ni kan använda er av digitala appar så att ungdomarna kan filma eller banda in situationen och dela filen med läraren.

BILAGA Situationskort (övning 1.2.)

SITUATIONSKORT 1

En medelålders man sitter så bredbent i bussen eller något annat kollektivt färdmedel att en flicka i din ålder inte ryms på sätet bredvid.



SITUATIONSKORT 2

Ni är på en geografilektion. En av flickorna i klassen svarar på lärarens fråga och försöker berätta om sina åsikter, men klassens pojkar pratar hela tiden i munnen på henne.



SITUATIONSKORT 3

En ung kvinna som går i gymnasiet drömmer om att studera internationell politik. Hon berättar om sina drömmar för sin studiehandledare och sina vänner, men förminskas på grund av sitt kön.



SITUATIONSKORT 4

En pojke i högstadiet är intresserad av modersmål och konstämnen. När han berättar för sina kompisar om sina goda vitsord i dessa ämnen kallar de honom bög.



SITUATIONSKORT 5

Under kvällarna på ungdomsgården har en pojke klämt flera flickor på baken. Flickorna berättar om det som har hänt för ungdomsledaren.

Ungdomsledaren ingriper inte, utan konstaterar bara att pojkar är pojkar.



SITUATIONSKORT 6

Ungdomarna bläddrar i en lärobok i främmande språk under lektionen.

De märker att det endast går att välja "hon" eller "han" som pronomen i uppgifterna, trots att en del ungdomarna i klassen använder det könsneutrala pronomenet "hen".

THEY

SITUATIONSKORT 7

En flicka har delat antirasistiska bilder och videor på sociala medier.

Hon får hatmeddelanden om sitt utseende och hot med sexuell ton för att hon gjort det.



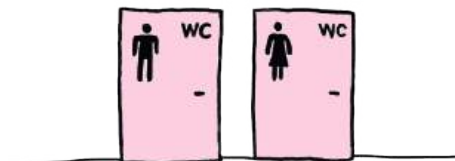
SITUATIONSKORT 8

En pojke funderar på att i framtiden göra civiltjänst eller helt vägra militärtjänst. Han vågar inte berätta om det för sina vänner, för han har hört andra prata om att militärtjänsten och armén gör pojkar till män.



SITUATIONSKORT 9

En ickebinär ungdom umgås med sina vänner i ett shoppingcentrum då hen behöver gå på toaletten. I shoppingcentret finns toaletter för kvinnor och män, men inga könsneutrala wc-utrymmen.



SITUATIONSKORT 10

En flicka visar nakenbilder på sin ex-pojkvän för sina vänner. Pojken hade tänkt att bara ex-flickvännen skulle få se bilderna.



TEMA 2:

ENDAST JA

BETYDER JA

YOU HEAR WHAT
YOU WANT WHEN
SHE CAN'T EVEN TALK

#LET'S
TALK
ABOUT
CONSENT

MY CLOTHES
DO NOT
DETERMINE
MY CONSENT



IK WIL JE
WIL JIJ MIJ
OOK?

BAKGRUND: UNGA OCH SAMTYCKE

Sexuella rättigheter handlar om rätten till ett njutbart och tryggt sexuellt liv. Varje ung person ska få utvecklas tryggt och bekanta sig med sin kropp i egen takt. Ingen får tvingas eller pressas till sexuellt umgänge, och umgänget ska inte kännas skrämmande eller obehagligt. Njutbart och säkert sex bygger på frivilligt samtycke från alla parter.

Samtycke bygger på en ömsesidig tolkning av varandras vilja eller ovilja till sexuellt umgänge som ofta uttrycks genom kroppsspråk eller subtila signaler som kyssar eller beröring. Undersökningar visar att unga försäkrar sig om samtycke även verbalt, till exempel genom att fråga om den andra personen vill ha sex, vad den andra personen gillar eller genom att fråga: "Är det här okej?". Ändå påverkas ungas syn på samtycke av det omgivande samhället, och en del unga har anammat skadliga myter och stereotyper som syns i deras handlingar. Det kan handla om att pojkar alltid ska ta initiativet till sex och flickan ska vara den part som har ansvaret att säga nej.

Enligt mänskliga rättigheter ska samtycke vara aktivt och frivilligt uttryckt, och alla parter har en skyldighet att säkerställa varandras samtycke. Ungdomars erfarenheter av samtycke och sexuellt våld kan placeras på en skala, med frivilligt sexuellt umgänge i ena änden och tvång samt sexuellt våld i den andra. Mittemellan finns olika former av trakasserier, kontroll, manipulering och påtryckningar.

Oavsett ålder har alla som utsatts för sexuellt våld rätt till stöd och återhämtning. Stöd finns tillgängligt på exempelvis skyddshem, lågröskelstödcenter, genom medborgarorganisationers telefon- och onlinetjänster samt i stödgrupper. Att bryta våldsspiralen är ofta möjligt med rätt rådgivning, rättshjälp och stödtjänster.

För att främja samtyckeskultur och sexuella rättigheter är det viktigt att lyssna på ungas egna erfarenheter och synpunkter. Internationella studier visar att unga inte alltid talar om "samtycke", utan istället pratar om skillnader mellan respektfullt och respektlöst sexuellt umgänge. Bra sexuellt umgänge kännetecknas av att parterna känner sig trygga och bekväma, är ömsesidigt intresserade av varandra och känner att deras relation bygger på kärlek eller omtanke.


När unga öppet får tala om samtycke och respektfullt sexuellt umgänge ur sitt eget perspektiv bidrar vi till att bryta ner de ojämlika maktstrukturer som bidrar till förekomsten av sexuellt våld.

ÖVNING


2.1. Te och samtycke


Syftet med övningen är att skapa diskussion om vad samtycke betyder. Övningen behandlar samtycke på ett reflekterande och uppmuntrande sätt som stärker ungdomarnas uppfattning om sina egna rättigheter.

1. Titta först på Youtube-videon "Tea and Consent" som är producerad av Blue Seat Studios och översatt av Fatta Man (<https://youtu.be/6iOJAfxbKc>). Be deltagarna fundera på följande frågor medan de ser på videon och diskutera dem kort efteråt:
 - Vad betyder samtycke? Hur hör det ihop med sex?
 - Vad är videons centrala instruktioner för "den som kokar te"? Vad är bra att veta för "den som dricker te"?
 - Videon visar att personerna "kokar och dricker te" tillsammans. Det handlar alltså inte om att en "kokar" och den andra "dricker". Det har även påpekats att makt alltid hör ihop med att "dricka te". Vad tycker ni om de här kommentarerna?

 **FÖR VEM:** åk 7–9 och äldre
(välj situationskortet enligt ålder och grupp)

 **TIDSÅTGÅNG:** ca 30 min

 **MATERIAL:** möjlighet att presentera video på stor skärm, utskrivna situationskort

 **BILAGA:**

- Situationskort (s. 25–26)

2. Be deltagarna i smågrupper eller enskilt bekanta sig med en del av följande situationer som motsvarar att "dricka te". Instruera deltagarna att hitta på lösningar utgående från om man vill vara en del av situationen eller inte. Använd följande frågor som stöd för deltagarnas reflektioner:
 - På vilka olika sätt, både med och utan ord kan en ungdom berätta att hen vill vara delaktig i situationen? På vilket sätt kan hen berätta att hen inte vill det?
 - Hur borde andra reagera när någon uttrycker att de samtycker eller att de inte gör det?
 - Vad händer om den unga är osäker på sitt svar? Eller om den som ställt frågan ändrar sig och inte längre vill delta i situationen?

uppgiften fortsätter

3. Diskutera tillsammans med hela gruppen de mest centrala faktorer som deltagarna tagit upp gällande situationerna. Reflektera till slut kring följande frågor:

- Hur borde vi bete oss så att alla parter och deras önskemål respekteras så bra som möjligt?
- Personerna som är inblandade i situationerna kan vara i maktpositioner i förhållande till varandra. Hur kan händelserna påverkas av olika typer av maktpositioner? Ni kan fundera på till exempel kön, ålder, sexuell läggning, hudfärg, funktionsförmåga och andra liknande egenskaper.



SITUATIONSKORT 1

Ni beställer en gemensam pizza på en restaurang.



SITUATIONSKORT 2

Ni bjuder in en kompis för att bada bastu.



SITUATIONSKORT 3

Ni kommer överens om vad ni gör på fritiden.



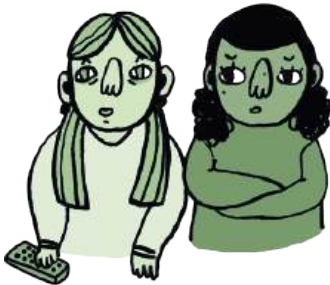
SITUATIONSKORT 4

Ni kommer överens om vem ni ses hos på kvällen.



SITUATIONSKORT 5

Ni kommer överens om vilken serie ni ska se på tillsammans.



SITUATIONSKORT 6

Ni lägger upp en bild på er på sociala medier.



SITUATIONSKORT 7

Ni kramas eller pussas med er partner.



SITUATIONSKORT 8

Ni håller er partners hand på allmän plats.



SITUATIONSKORT 9

Ni kommer överens om vilket preventivmedel ni ska använda.



SITUATIONSKORT 10

Ni bestämmer var ni träffas.





ÖVNING


2.2. Hörlurarna på


Syftet med övningen är att bekanta sig med sexuella rättigheter och diskussionen som förs om dem i samhället. Deltagarna får fördjupa sig i en fråga om sexuella rättigheter som intresserar dem.

1. Berätta för deltagarna att de ska lyssna på ett poddavsnitt som handlar om sexuella rättigheter. De får själva välja podd. Be deltagarna reflektera kring följande frågor medan de lyssnar:
 - Vad kan förhindra sexuella rättigheterna från att förverkligas? Hur kan förverkligandet främjas?
 - Vilka tankar väckte poddavsnittet hos dig?
 - I vilken fråga håller du med den som talar i podden? Vad håller du inte med om?

 **FÖR VEM:** åk 7–9 och äldre
(välj materialet enligt åldersgrupp)

 **TIDSÅTGÅNG:** 30–75 min beroende på poddavsnittets längd

 **MATERIAL:** hörlurar och telefoner eller något att spela upp en podd med

 **BILAGOR:**

- Lista över poddar (s. 28)
- Sammanfattning av sexuella rättigheter (s. 7)

2. Beroende på gruppen kan du be deltagarna skriva ner sina tankar eller diskutera poddavsnittet i par.
3. Visa till slut upp bilagan med sammanfattningen över de sexuella rättigheterna och fråga deltagarna vilka sexuella rättigheter som diskuterades i de poddar som de lyssnade på.

BILAGA Alternativ för poddcasts (övning 2.2.)

▶ **Alla mina förövare**

Den här podden handlar om sexuella trakasserier, deras konsekvenser och hur vi kan få slut på dem. Vad är sexuella trakasserier och varför förekommer de? Vad har de för konsekvenser? Och viktigast av allt – vad kan vi göra åt dem? I podden kan du ta del av ungas personliga berättelser och få råd av experter som jobbar för att motverka sexuella trakasserier. Avsnitten är en knapp halvtimme långa.

<https://urplay.se/serie/204695-alla-mina-forovare>

▶ **Prata om Det!**

Den här podden främjar trygghet, frihet och en stark samtyckeskultur inom hbtqi-communityt. Podden har fokus på samtycke och deltagarna pratar om vad hbtqi-personer behöver för att ha tryggt och bra sex på sina egna villkor. Vård för podden är Suzann Larsdotter, auktoriserad sexolog och socionom med mångårig erfarenhet av frågor som rör sex och samtycke. Podden är producerad av RFSL Stockholm. Avsnittens längd är från 45 minuter till en timme.

<https://open.spotify.com/show/05rOxWcqUDyxSX6mee54yF>

▶ **UMO-podden**

UMO-podden handlar om sex, kroppen, kärlek, vänskap, att må dåligt, att känna sig utanför och mycket annat. Två personer mellan 18 och 22 år berättar om sina erfarenheter av ämnet. Varje avsnitt behandlar en specifik fråga. En sjukskötare eller en barnmorska från UMO ger råd och tips. Avsnitten är cirka 20 minuter långa.

<https://www.umo.se/umo-podden/>

▶ **Sex & sånt**

Yles Sex & sånt-podden utbildar, utmanar och underhåller. Sex & Sånt har sänts i Yle X3M i ett eller annat format i över 20 år. Avsnitten är ungefär en halv timme långa.

<https://arenan.yle.fi/poddar/1-1416673>



HUMAN RIGHTS ARE MY PRIDE

AMNESTY
INTERNATIONAL 

ITSEMA... MISOIKEUS NYT!

AMNESTY
INTERNATIONAL

STOCKMANN

STOCKMANN

STOCKMANN

STOCKMANN

BYTTREKOTUS
KÄSIVÄNÄ
KÄSIVÄNÄ
KÄSIVÄNÄ

STOC

TEMA 3:

**DISKRIMINERING
ÄR UTE**

BAKGRUND: SJÄLVBESTÄMM- ANDERÄTT NU

Finland ses ofta som en föregångare i mänskliga rättigheter och jämställdhet. I verkligheten är våld mot kvinnor vanligt, och Finland placerar sig bland de EU-länder som varit sämst på att råda bot på fenomenet. Lagar om juridisk könsbekräftelse kränker fortfarande unga transpersoners rättigheter, och nuvarande medicinska praxis respekterar inte intersexuella barns självbestämmande.

Varje år utsätts cirka 50 000 kvinnor för sexuellt våld i Finland, men de flesta fall anmäls inte till polisen. Endast en bråkdel av alla våldtäktsfall behandlas i domstol. Av de få som når rättssystemet leder endast en liten del till fällande domar. Det rättsliga systemet i Finland misslyckas ofta med att hantera sexuellt våld på ett adekvat sätt.

En ny sexualbrottslagstiftning trädde i kraft 1.1.2023. Reformen stärker varje persons sexuella självbestämmanderätt och skyddet av den personliga integriteten. Den viktigaste ändringen är att definitionen av våldtäkt nu bygger på samtycke. Avsaknaden av frivillighet är central även i övriga sexualbrott. I och med reformen blir straffen för sexualbrott strängare.

Den nuvarande lagen om könsfastställelse (den så kallade translagen) som trädde i kraft 3.4.2023 innebär bland annat att kravet på sterilitet för könskorrigering upphävs. Den innebär också att en juridisk könskorrigering inte längre kräver ett medicinskt ingrepp, utan det räcker

med att personen meddelar att hen önskar att korrigera sitt juridiska kön. För att göra en juridisk könskorrigering krävs emellertid fortfarande att personen är myndig.

Intersexvariationer handlar om olika tillstånd där en person föds med en inre eller yttre anatomi, kromosomer eller hormoner som inte stämmer överens med hur en typisk kvinnlig eller typisk manlig kropp förväntas vara. I Finland utförs fortfarande onödiga och oåterkalleliga medicinska ingrepp på intersexbarn, trots att dessa ingrepp kränker barnens självbestämmande. Människorättsaktivister har länge krävt att Finland slutar med dylika ingrepp.

Alla kan kämpa för sexuella rättigheter, både i sitt eget liv och genom att kräva politiska beslut. Motståndet mot sexuella rättigheter ökar i Finland och runtom i världen – alltså krävs konstant arbete för mänskliga rättigheter. Medvetenhet om ens rättigheter är avgörande för att man ska kunna försvara dem och kräva rättvisa.

ÖVNING

3.1. Våldskulturträdet

Syftet med övningen är att gestalta orsakssamband som påverkar våldskulturen. Övningen siktar på att identifiera metoder för att förändra samhället och könsnormer.

1. Dela in deltagarna i smågrupper och ge dem blädderblock, tuschpennor, post-it-lappar och pennor. Be deltagarna rita en bild på ett stort träd på blädderblocket. Berätta att syftet med övningen är att fundera över sexuella trakasserier och sexuellt våld som en samhällelig fråga.
2. Instruera deltagarna att först fundera på varför sexuella trakasserier och sexuellt våld förekommer. Be dem skriva ner olika orsaker på post-it-lappar som de sedan klistrar på trädets rötter. Orsakerna i rötterna upprätthåller den så kallade våldskulturen.
3. Be sedan deltagarna stanna upp vid varje lapp och reflektera över vad olika orsaker beror på. Be deltagarna anteckna nya tankar och lägga dem djupare i trädets rotsystem.
4. Be sedan deltagarna reflektera över hur våldet påverkar oss och anteckna det på lappar som läggs på trädets grenar. Instruera smågrupperna att fundera på offrets, gärningspersonens och åskådarens perspektiv samt på ett bredare perspektiv utifrån attityder, skolan och samhället.
5. Instruera deltagarna att igen stanna upp vid varje lapp och reflektera kring våldets följder. Skriv ner reflektioner på nya lappar som placeras längre ut på grenarna.
6. Be deltagarna att till slut fundera på sätt att ingripa i våldskultur. Deltagarna skriver upp metoder på lapparna och klistrar dem på trädets stam.



FÖR VEM: åk 7–9 och äldre (särskilt gymnasiestuderande)



TIDSÅTGÅNG: ca 30 min



MATERIAL: stort blädderblock, tuschpennor, post-it-lappar och pennor



BILAGA:

- Exempelbild på trädet (s. 34)

övningen fortsätter

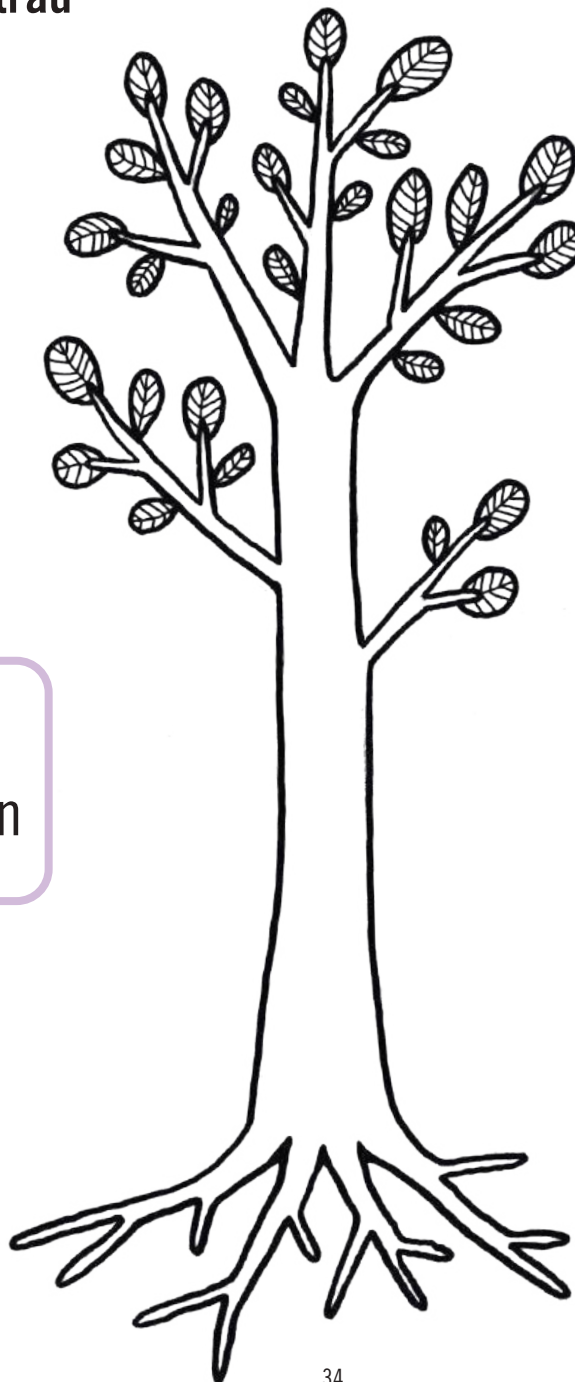
7. Gå igenom alla gruppers arbeten. Alternativt kan ni reflektera kring varje grupps tankar i de olika skedena och samla observationerna på post-it-lappar på ett gemensamt träd. Håll en slutdiskussion genom att fråga om deltagarna håller med följande påståenden:

- En historia av våldskultur påverkar de attityder vi har i dag.
- Alla kan genom sitt eget agerande främja en värld utan våld.
- Kulturella uppfattningar om kön är i ständig förändring.

DIGITIPS

Ni kan göra övningen med en digital app (t.ex. Padlet eller Google Jamboard).

BILAGA Exempelbild på ett träd
(övning 3.1.)



3. Sätt att lösa
problemen på stammen

2. Problemens följder
i grenarna


1. Bakgrundsorsaker
i rötterna


ÖVNING


3.2. Aktivistkort


Avsikten med övningen är att ge unga konkreta tips för hur sexuella rättigheter och samtyckeskultur kan förstärkas i samhället.

1. Instruera deltagarna att parvis eller i smågrupper hitta på så många sätt som möjligt att påverka samhället. Be deltagarna skriva upp metoderna på post-it-lappar. Det kan vara små saker, som hur man kan påverka sin närmaste krets, eller exempel på världsomspännande förändringsrörelser. Ge ungefär fem minuter tid för reflektion. Be deltagarna klistra sina lappar på tavlan och gör en sammanfattning över vad de kommit fram till.
2. Ta fram aktivistkorten. Varje par eller grupp får nu välja en konkret uppgift med vars hjälp de övar att förstärka de sexuella rättigheterna och samtyckeskultur. Sprid ut korten på bordet, golvet eller tavlan och be deltagarna välja bland dem, utgående från vilket påverkningssätt som intresserar dem mest. Ge deltagarna 15–30 minuter att skissa en plan för sin metod, beroende på vilka sätt de valt.

 **FÖR VEM:** åk 7–9 och äldre

 **TIDSÅTGÅNG:** ca 30–45 minuter beroende på hur övningen utförs

 **MATERIAL:** post-it-lappar, pennor, utskrivna aktivistkort som finns i bilagan, antingen pysselmaterial eller mobiltelefoner (beroende på hur du vill utföra övningen)

 **BILAGA:**

- Aktivistkort (s. 36–37)

3. Låt till slut några par eller grupper presentera metoderna som de hittat på. Reflektera kring övningen genom att kort diskutera följande frågor:
 - Hur kändes det att jobba fram ett eget sätt att påverka?
 - Skulle ni vara redo att göra påverkansarbete utanför lektionen? Varför eller varför inte?

DIGITIPS

Be deltagarna anteckna påverkningssätten på en digital plattform (t.ex. Padlet eller Google Jamboard).

BILAGA Aktivistkort (övning 3.2.)

AKTIVISTKORT 1

Förbered ett kort tal.



AKTIVISTKORT 2

Pyssla en skylt till en demonstration.



AKTIVISTKORT 3

Hitta på ramsor eller slagord till en demonstration.

SYRJINTÄ MUUSIKS,
LAIIT UUSIKS!



AKTIVISTKORT 4

Skapa ett inlägg för social media för att öka kunskap (t.ex. en text, bild eller video).



AKTIVISTKORT 5

Planera ett evenemang som ökar medvetenhet hos en viss målgrupp (t.ex. unga, lärare eller beslutsfattare).



AKTIVISTKORT 6

Hitta på ett ämne för en appell och fundera på hur du kan samla in namn till den.



AKTIVISTKORT 7

Designa ett klistermärke som kan delas ut på evenemang kring temat.



AKTIVISTKORT 8

Fundera på hur du kan ordna en flashmob för din sak.



AKTIVISTKORT 9

Hitta på sätt att få en influerare på social media att stöda din sak.



AKTIVISTKORT 10

Planera ett evenemang där ni samlar in medel för en aktör du valt.



AKTIVISTKORT 11

Skicka ett mejl till en beslutsfattare.



AKTIVISTKORT 12

Skriv en insändare till en tidning, där du argumenterar för din sak.



AKTIVISTKORT 13

Leta information om organisationer som arbetar för din sak.



AKTIVISTKORT 14

Ta reda på om och hur skolans jämställdhets- och likabehandlingsplan tar upp din sak.



**BLI EN DEL AV
FÖRÄNDRINGEN**

TIPS TILL DIG SOM VILL FRÄMJA SAM- TYCKESKULTUR

Vi kan alla jobba för att främja en samtyckeskultur genom vårt eget agerande. Aktivism är handlingar vars syfte är att skapa samhällelig förändring. Man kan vara aktivist i grupp eller på egen hand. Förändringen kan ske i ens näromgivning, i Finland eller globalt. Det finns många sätt att påverka, och alla är viktiga.

Aktivism kan vara stort och synligt: demonstrationer, kampanjer på sociala medier, träffar med beslutsfattare eller medborgarinitiativ. Det går att åstadkomma stora saker också i vardagen. Man kan skriva under appeller, gilla och dela inlägg på sociala medier och diskutera med vänner, familj och bekanta.

Diskussioner om samtycke och sexuella rättigheter kan kännas svåra och pinsamma, men genom att tala om samtycke normaliseras viktiga ämnen, och strukturer som upprätthåller våld avvecklas. Samtidigt är det viktigt att respektera människors gränser och deras rätt att hålla vissa saker för sig själva när det handlar om sexualitet. Om vi vill uppnå en samtyckeskultur krävs omfattande arbete. Vi måste förändra attityder, våra gemensamma regler och det sätt vi talar och agerar på.

Vad inspireras du av? Vill du förändra det sätt som vi talar om människor och sex? Vill du påverka hur man ingriper i sexuella trakasserier eller våld vid din skola eller kommun?

Här är fem tips som kan hjälpa dig att hitta ditt sätt att påverka och främja samtyckeskultur.

1. Tala om samtycke med vänner och bekanta!

Diskussioner med den närmaste kretsen kan vara väldigt effektfulla men samtidigt de svåraste. Genom diskussion kan vi engagera våra närmaste till att främja förändring och stötta vår aktivism.

När du diskuterar samtycke är det bra att komma ihåg följande:

1. Lyssna på den du diskuterar med. Ni kan vara av olika åsikter, men det är viktigt att alla får utrymme i diskussionen.
2. Berätta för din samtalspartner varför ämnet är viktigt för dig och hur saken påverkar livet för dig och andra unga.
3. Läs på om ämnet, så att du kan hänvisa till fakta.
4. Gör ämnet konkret genom att använda dig av exempel. Du kan till exempel fråga din samtalspartner om hen skulle äta någons mat utan att be om lov. Eller gå hem till någon utan tillstånd? Skulle du köpa en t-shirt till din kompis och tvinga personen att använda plagget genom att hota att ni inte längre är vänner om hen inte gör det?
5. Ge din samtalspartner tid att bearbeta ny information. Kom också ihåg att det inte är på ditt ansvar att få personen att ändra åsikt.

En god diskussion bygger på respekt för den andras människovärde och en strävan till samförstånd.

Du kanske stöter på kritik eller blir ifrågasatt. Ditt mål behöver inte vara att ändra den andras åsikt eller visa att du har rätt.

2. Dela information om samtycke på sociala medier!

På sociala medier når du ut till många människor samtidigt och kan diskutera frågor som du tycker är viktiga. Du kan också förmedla ditt budskap på ett kreativt sätt till exempel genom videor och memmer.

Vill du diskutera samtycke på sociala medier men har svårt att veta var du ska börja? Här är några tips:

1. Följ konton där samtycke diskuteras. Du kan hitta sådana till exempel med hjälp av hashtagarna #samtycke, #LetsTalkAboutYes och #consent.
2. Var kreativ. Samtycke kan kännas som ett svårt ämne att gestalta, så du kan använda dig av konkreta exempel från teveserier, filmer eller musikvideor.
3. Använd ett respektfullt språk. Vår kultur är full av diskriminerande och exkluderande attityder som förmedlas genom språket. Fundera på vilka ord du använder.
4. Om du gör bort dig, be om ursäkt och lyssna på kritiken. Det är mänskligt att göra misstag. Bli inte avskräckt, utan försök på nytt när du ökat dina kunskaper.

3. Ordna jippon, evenemang eller en demonstration!

Evenemang, jippon och demonstrationer är bra sätt att få synlighet för en fråga. Under evenemang kan man umgås och diskutera med likasinnade.

4. Ta kontakt med beslutsfattare!

Vill du påverka gemensamma regler och lagar kan du vara i kontakt med personer som har makten att förändra saker.

1. Fundera på ditt budskap: Vad vill du förändra?
2. Ta reda på vem eller vilka som bestämmer om saken. Hur kommer man i kontakt med dem? Finns det kampanjer som jobbar för saken? Kan du gå med i dem?
3. Välj ut en person som du skickar ett övertygande meddelande till om varför vi måste åstadkomma en förändring.

Ibland kan det krävas långsiktigt arbete och många kampanjer för att påverka en fråga. Just du kan driva en kampanj för ett viktigt ämne!

5. Kom ihåg dina rättigheter!

Kom ihåg att du har rätt till åsikts- och yttrandefrihet, fredliga sammankomster och ett privatliv.

Åsikts- och yttrandefrihet ger oss rätt att ha egna åsikter och uttrycka dem fritt, utan att staten blandar sig i. Här ingår rätten att gå på demonstrationer eller skriva om sina åsikter på internet eller i media. Vi behöver kunna utvärdera tankar för att så många olika åsikter som möjligt ska bli hörda.

Rätten till fredliga sammankomster innebär att vi får samlas på offentliga platser för en gemensam sak. Man får ordna och gå på strejker eller demonstrationer utan att behöva vara rädd för att bli gripen av polisen. Myndigheterna har en plikt att underlätta ordnandet av offentliga möten, och polisen måste trygga deltagarnas säkerhet.

Rätten till familj och skydd av privatlivet betyder att vi har rätt att få våra familjerelationer och vårt privatliv respekterade. Ingen får lägga sig i vem vi väljer som partner eller vad vi berättar om oss själva för andra.

De här rättigheterna garanterar att du kan använda din röst för att främja frågor som du tycker är viktiga.

**JUST DU KAN AGERA.
BLI EN SAMTYCKESINFLUERARE
I DIN NÄRMASTE KRETS!**





Everyday Sexism
Project Danmark
#NejTilSexisme

esped

GIRLS HAVE FUNDAMENTAL HUMAN RIGHTS

THIS IS NOT CONSENT

DRESS A YES

CONTENT WITH YOUR CONSENT

STOP VIC BLAMING! STOP VIC TIM

Vidare läsning

- Amnesty International (2020) [Let's Talk about Yes: Activist Toolkit](#): Moving from a 'Rape Culture' to a 'Consent Culture'.
- Amnesty International (2019) [Time for Change: Justice for Rape Survivors in the Nordic Countries](#).
- Ekvälita: [Allas yrkes](#). Material till stöd av yrkes- och yrkeshögors jämlikhets-, jämställdhets- och likabehandlingsarbete.
- Ekvälita (2020) [Skapa plats](#) – en normutmanande bok för en mer inkluderande skola.
- Europeiska rådet (2020) [Gender Matters: A Manual on Addressing Gender-Based Violence Affecting Young People](#).
- Fatta: [Let's Talk about Consent Baby!](#) Sex steg till en samtyckeskultur.
- Institutet för hälsa och välfärd: [Ordlista](#)
- RFSU: [Sexualupplysning för alla](#) – ett metodmaterial
- Skolverket: [Sexualitet, samtycke och relationer i årskurs 7-9](#) – webbkurs
- Skolverket: [Sexualitet, samtycke och relationer i gymnasiet](#) – webbkurs
- UMO.se – Svenska ungdomsmottagningens [sajt om sex, hälsa och relationer](#)
- Utbildningsstyrelsen: [Handbok för att förebygga och ingripa i sexuella trakasserier i skolor och läroanstalter](#)



**AMNESTY
INTERNATIONAL**



EQUALITA