

# Reslust

## Lärarhandledning

Webbspelet Reslust handlar om sexuella äventyr utomlands och innehåller tre berättelser från ungdomar på resa. Spelet används för att lära ut och prata om säkrare sex och ömsesidighet, både på resor och hemma.

Spelet riktar sig till gymnasiet.

Reslust har utvecklats av GR Utbildning, Pedagogiskt Centrum och Kunskapscentrum för sexuell hälsa i Västra Götaland.

Du hittar spelet på [www.srhr.se](http://www.srhr.se)

# Innehåll

## **Innehåll**

<b>Innehåll</b>	<b>2</b>
<b>Introduktion</b>	<b>3</b>
Backpacker	3
Festresan	3
Språkresan	3
<b>Bakgrund</b>	<b>3</b>
<b>Om SRHR.se</b>	<b>3</b>
<b>Förberedelse</b>	<b>4</b>
<b>Hur ni spelar</b>	<b>4</b>
<b>Efterdiskussion</b>	<b>4</b>
<b>Inledande frågor</b>	<b>4</b>
<b>Generella frågor i helgrupp</b>	<b>5</b>
Frågor om STI (Könssjukdomar)	5
Frågor om normer och sex	5
<b>Diskussionsfrågor: Backpacking</b>	<b>6</b>
<b>Diskussionsfrågor: Festresan</b>	<b>6</b>
Frågor om sexköp	6
Frågor om ömsesidighet	7
Frågor om kondomanvändning	7
<b>Diskussionsfrågor: Språkresan</b>	<b>7</b>
Frågor om droger och sexuella övergrepp	7
<b>Hänvisningar</b>	<b>8</b>

## Introduktion

Webbstelet Reslust har utvecklats av GR Utbildning, Pedagogiskt Centrum och Kunskapscentrum för sexuell hälsa i Västra Götaland.

Spelet är kostnadsfritt och finns tillgängligt på Pedagogiskt Centrums och Västra Götalands gemensamma resurs- och nyhetssida för arbete med Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR): [www.srhr.se/reslust](http://www.srhr.se/reslust)

Reslust ger information om och öppnar upp för samtal om sexualitet, relationer, normer och känslor med unga. Spelet bidrar till att unga fattar informerade val och får bättre möjligheter att hantera risker kopplade till den sexuella hälsan. Spelet innehåller tre berättelser som behandlar olika teman i samband med sexuella kontakter på resor:

### Backpacker

Backpacker handlar om Sara som ska backpacka och tåguffa i Europa. Under sin resa möter hon en kille och de har fantastiskt sex. Resan tar upp oskyddat sex, preventivmedel, p-piller och önskad graviditet.

### Festresan

Festresan handlar om killkompisarna Peter, Viktor och Amir som reser till Thailand och festar efter studenten. Resan tar upp sexköp, gråzoner, ömsesidighet, samkönat sex och sex utan kondom.

### Språkresan

Språkresan handlar om den könsneutrala karaktären Lee som reser till USA på språkresa. Resan tar upp droger, grupptryck, förälskelse, övergrepp och juridisk hjälp i utlandet. I slutet av resan får eleven fundera på om hen tycker att Lee är kille, tjej eller varken eller.

## Bakgrund

*”Det viktigaste är inte vart jag reser, utan ATT jag reser.”*

Att resa och vistas hemifrån gör något med oss. Vi söker äventyr. Vi slappnar av. Vi ändrar rutiner. Vi provar nytt. Många passar på att prova en ny identitet och tänja på gränser i en miljö som är mindre dömande och mer tillåtande än hemorten. Oftast sker detta dessutom helt omedvetet: Saker som kan verka otänkbara hemma kan kännas fullt normala på semesterorten. Vissa av dessa saker innebär risker, allt från att åka moped utan hjälm, till drog- och alkoholanvändning – och sexuella relationer.

Väldigt många utforskar sin sexualitet på nya vis under semester och resor. Det kan innebära många sköna stunder, men också risktagande.

Utlandsresenärer är en prioriterad grupp för hivpreventiva insatser. Förekomsten av hiv och vissa andra

sexuellt överförbara infektioner (STI) är ofta större i andra länder än i Sverige. Risken att smittas av hiv/STI är därför större vid utlandsresor om man har ett riskfyllt beteende som oskyddat sex med tillfälliga partners. Forskning visar att hög alkohol- och narkotikaanvändning i samband med resa, utbredd sexhandel på vanliga resmål samt brister i resemedicinsk rådgivning inför utlandsresa är möjliga förklaringar till en otillräcklig riskbedömning vid sexuella kontakter utomlands.

Få unga nås av någon form av preventionsarbete mot hiv/STI inför sin utlandsresa. Sex- och samlevnadsundervisningen i skolan och sociala medier framhålls som bästa forum och arena att nå unga med denna information. Informationen bör vara kortfattad och intresseväckande och skapa dialog.

Reslust är ett modernt, tillgängligt och enkelt verktyg för att tala om konkreta situationer som kan uppstå på utlandsresor, utan att någon part behöver använda sina personliga erfarenheter som grund för diskussion. Genom att tala om situationer som uppstår i tredje person (Karaktererna Lee, Sara, Peter, Viktor och Amir) blir samtal om risktagande och sexuella kontakter mycket enklare!

Stort tack till de elever, referensgrupp och lärare som deltagit i utvecklingen av spelet. Även stort tack till RFSU Malmö, Emma Skarpås och Linda Byqvist.

## Om SRHR.se

Du kan hitta fler kostnadsfria metoder och spel för undervisning inom sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter på [www.srhr.se](http://www.srhr.se).

SRHR.se vänder sig till alla som arbetar med sexualitet och hälsa, men främst till dig som jobbar inom hälso- och sjukvård, skola eller fritidsverksamhet. Här samlas utbildnings-, fakta- och metodmaterial inom ämnet SRHR: sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter, tillsammans med aktuella nyheter på området.

SRHR.se är ett resultat av samarbetet mellan Pedagogiskt Centrum och Kunskapscentrum för sexuell hälsa, som har fortlöpt sedan 2003. Det är ett samarbete som är unikt på flera sätt: dels för att de båda verksamheterna hör till olika politiska organisationsnivåer (kommunalförbund respektive region), dels för att det innebär en förening mellan två kunskapsområden – skola och vård.

Den gemensamma utgångspunkten är att de två organisationernas samlade kompetenser och perspektiv ska komplettera och berika varandra. Genom att samverka har vi också goda möjlighet att nå ut med ett samlat budskap till olika målgrupper, något som har visat sig vara en framgångsfaktor när det gäller exempelvis prevention av sexuellt överförbara sjukdomar.

## Förberedelse

För att spela behöver eleverna mobil, surfplatta eller dator med internetanslutning.

Ljud behövs inte.

Eleverna kan arbeta ensamma eller två och två.

Varje berättelse, eller resa som det kallas i spelet, tar cirka 15 minuter att gå igenom.

Resorna innehåller själva berättelsen varvat med frågeställningar och fakta. I samtliga resor får eleven bland annat svara på frågor om hur karaktärerna i berättelserna känner i olika situationer.

## Hur ni spelar

Du kan antingen be eleverna att spela alla tre resorna eller välja ett eller två av resorna.

Förklara för eleverna att:

- De skall spela ett informativt webbspel om sex på utlandsresor. Under resor i utlandet kan man byta identitet och utforska nya möjligheter vilket ju är positivt! Men vissa saker innebär också att man utsätter sig för risker.
- Säg vilka resor du vill att de spelar igenom.
- Efter att de har spelat igenom resan skall ni tillsammans titta på statistik över hur alla som spelat spelet svarat på frågorna, och prata om händelserna under resan, och de teman och situationer som resorna handlar om.
- Spelet hittar de på [www.srhr.se/reslust](http://www.srhr.se/reslust)

Om någon elev eller något elevpar (om de spelar tillsammans i par) är klar snabbare än övriga, be dem läsa informationen under rubriken ”Sexig fakta” på spelets startside.

När alla är klara, gå vidare till efterdiskussion.

## Efterdiskussion

Detta spel med de olika karaktärerna tar upp många olika aspekter av sex, relationer, känslor och hälsa. Därför är det viktigt att fånga upp de ungas tankar och känslor efter att de spelat det. Genom en väl genomförd efterdiskussion i grupp eller enskilt samtal kan de unga använda sina erfarenheter från spelet och lyfta dessa till ett bredare perspektiv.

Utgå initialt från vad de unga har intresse av att diskutera. Förbered även i förhand vilka aspekter av sexuell hälsa som du särskilt tycker är relevant för dina elever att lära sig mer om.

Spelet samlar in statistik över samtliga val som gjorts på frågorna. Statistiken är summan av alla val som görs – inte bara dina elevers – och kan användas som underlag för att

diskutera de olika frågeställningarna i spelet. Statistiken finner du här:

[www.srhr.se/reslust/statistik](http://www.srhr.se/reslust/statistik)

Vi ger förslag på efterdiskussionsfrågor som berör känslor och tankar, oavsett vilka delar av spelet som spelas. Därefter kopplar vi specifika frågor till nyckeltemana som de olika resorna särskilt lyfter.

## Inledande frågor

Börja efterdiskussionen med att låta elever i mindre grupper om 3-4 elever diskutera dessa frågor kring resan eller resorna de spelat igenom. Fördelen med små grupper är att varje individ får mer tid att formulera sina tankar, än om man diskuterar i helgrupp.

- Vad tyckte du om spelet?
- Vad tyckte du om personerna som var med i spelet?
- Varför har karaktären/karaktärerna i spelet sex?
- Tror du att vi beter oss annorlunda när det gäller sexuella relationer på resor, än när vi är hemma? Hur?

Ge dem 10 minuter att prata om dessa frågor i gruppen och ha sedan en kortare sammanfattning med alla grupperna om vilka gemensamma teman som har dykt upp. Om du vill och känner att det passar diskussionen, kan du återkoppla till vad forskningen säger om frågeställningarna.

## Fakta: Utlandsresor

Forskning visar att:

**Människor känner sig som ”en ny person”** och kanske till och med anonyma utomlands. En person som reser vill ofta vara med om äventyr och provar därför nya saker utomlands som inte hade varit möjliga hemma. Att kanske experimentera med klädstil, relationer, sex och droger. Beteenden som innebär fler risktaganden.

**Sociala relationer skapas lättare och utvecklas snabbare än hemma.** En dejtingprocess som annars hade tagit några veckor hemma, kanske komprimeras till några få dagar.

**Konsumtionen av alkohol och droger är högre** vid utlandsresor. Detta påverkar beteenden, beslut och moral vid sexuella situationer.

Lagar ser dessutom annorlunda ut i olika länder. Till exempel är det lagligt att köpa sex i vissa länder. Även om det är olagligt att köpa och/eller sälja sex kan tillgången till sexköp vara mer öppet i andra länder och det påverkar människors syn på det.

## Generella frågor i helgrupp

- Hur kan man förbereda sig på att tankesätt och beteende kan ändras när man är ute på resa? Vilka saker kan göra att det blir enklare att ha säkert sex på resan? Till exempel att alltid ha med sig kondom/femidom, skaffa sig information om landets lagstiftning, hur man får tag på preventivmedel och vart det går att få medicinsk och rättslig hjälp.
- I vilka situationer är det mer sannolikt att kondom/femidom används vid sex? Diskutera både situationer hemma och på resa.
- Vad innebär säkrare sex? Se faktaruta.

### Fakta: Säkrare sex

Att smekas är säkrare sex. Liksom att gnida, gnugga eller njuta av att använda tungan och läpparna på olika ställen av kroppen. Att använda händerna eller en dildo för att penetrera varandra är också säkrare sex. Det finns många fler sätt att ha säkrare sex. Tänk i så fall på de här huvudreglerna:

- Undvik att slemhinnor kommer i kontakt med andra slemhinnor.
- Undvik att slidsekret, sperma eller blod kommer i direkt kontakt med slemhinnor.
- Undvik att slidsekret, sperma och blod kommer i kontakt med sår.

Slemhinnor finns i slidan, på de inre blygdläpparna, runt urinrörsmynningen, på ollonet och förhuden, i analen, i munnen, ögonen och i halsen. Prata om "säkrare sex" och inte "säkert sex". Risken att en STI överförs är nämligen aldrig noll så fort någon annan är inblandad. Sex är alltså bara mer eller mindre säkert, och var och en måste själv avgöra vilka risker en är beredd att ta.

Information från RFSU.se, läs mer i deras praktiska Säkrare sex – med och utan kondom.

### Frågor om STI (Könssjukdomar)

- Vilka sexuellt överförbara infektioner (STI, könssjukdomar) kan ni? Hur överförs de, vilka symtom ger de och vilken behandling finns det?  
*Hiv och andra sexuellt överförbara infektioner (STI) varierar från land till land och kan vara mer vanliga i andra länder än i Sverige. Men risken att få en könssjukdom beror framför allt på hur du har sex, om du har osäkrare sex finns alltid en risk att få eller ge någon en könssjukdom, oavsett vilket land du är i.*

- Kan man alltid räkna med att en person som man har sex med är ärlig om de har testat sig eller om de har en sexuellt överförbar sjukdom? Går det att se om en person är smittad? Vad får det för konsekvenser om du smittas utan att veta om det?  
*Samtala om att det inte syns ifall någon är smittad. Diskutera vad som kan göra att en person inte berättar ifall de är testade/smittade, eller ej.*
- Om någon har haft oskyddat sex, vare sig det är i Sverige eller utomlands, vad kan det innebära?  
*Tala om konsekvenser av att inte testa sig, både för en själv (sterilitet till exempel) och för andra (som kan bli smittade). Önskad graviditet – akut p-piller, abort  
Kondom och femidom ger frihet att ha sex på alla sätt man vill – utan att oroa sig för könssjukdomar!*
- Hur påverkar lagstiftning och rättigheter människors möjlighet att ta hand om sin sexuella hälsa? Se faktaruta.

### Fakta: Lagstiftning

Samtala om att lagar ser olika ut i olika länder.

Är du i ett annat land måste du följa det landets lagstiftning. Om du bryter mot den kan du åtalas och dömas även om du inte är medborgare i landet.

Exempelvis kan vara olagligt att göra abort eller använda skydd mot graviditet i vissa länder. Det kan också vara lagligt eller olagligt att köpa eller sälja sex. I flera länder är det straffbart med olika typer av sex, exempelvis samkönat sex.

Ett tips är att ha med sig kondom/femidom, akut p-piller eller annat hormonellt preventivmedel från Sverige vid utomlandsresor.

### Frågor om normer och sex

- Vilka aspekter av sex är det lätt respektive svårt att prata om? Vem kan en prata om vad med?  
*Exempelvis graviditet, sexköp, sexuella övergrepp, könssjukdomar, olika sätt att ha sex på, sexuell läggning, känslor vid sex.*
- Hur kan normer kring kön påverkar hur människor har sex?  
*Samtala om könsroller kopplat möjligheter/begränsningar i sexuella uttryck och beteenden. Är det skillnad på tjejer, killar och transpersoner?*
- Hur kan normer kring andra faktorer påverkar hur människor har sex, exempelvis funktionsförmåga, etnicitet, ålder och religion? Hur kan normer förändras så att alla får njuta så lite eller så mycket de vill oavsett utseende, egenskaper och bakgrund?

## Diskussionsfrågor: Backpacking

- Hur kan förälskelse påverka människors beteenden? Kan förälskelse påverka hur personer har sex? *Samtala om osäkrare sex, exempelvis när Sara slutar använda kondom vid sex.*
- Unga i Sverige har god kunskap om och tillgång till kondomer, men ändå är kondomanvändningen låg. Vilka anledningar finns det för att personer inte använder kondom (när de har sex med kuk) fast att de vet att det är säkrare med? Hur kan kondomanvändningen bli bättre?
- Vad vet ni om akut p-piller? Vad vet ni om graviditet och graviditetstest? Vad vet ni om abort?
- Vad finns det för känslor kring graviditet, både önskad och oönskad?
- Vad finns det för känslor kring abort, både den som är gravid och den eventuella partnern?
- Vad finns det för risker med att resa ensam? Är det mer riskfyllt för en ung tjej att resa ensam jämfört med andra? Varför tror ni det är så? Vilka strategier kan en ha för att resa säkrare? *Diskutera gärna normer kring nakenhet, fysisk beröring, kvinnosyn och möjlighet att komma till tals kopplat till könsnormer i Sverige och utomlands. Ta upp risker och strategier för att göra resor säkrare.*

### Fakta: P-piller

Tillgången till preventivmedel och abort ser olika ut i världen. I vissa länder är det väldigt svårt att få tag på preventivmedel och det kan vara olagligt att göra abort. Inför resor är därför viktigt att kolla upp lagar och rättigheter samt hur hälso- och sjukvården ser ut i olika länder.

Ett tips är att kondom/femidom och akut p-piller ska finnas med i ens reseapotek – antingen till sig själv eller till en kompis!

Läs mer om akut p-piller, graviditet och abort på [UMO.se](http://UMO.se).

## Diskussionsfrågor: Festresan

- Hur kan fest med alkohol och droger påverka människors beteenden, i synnerhet vid relationer och sex? *Samtala om högre risktagande, minskad användning av kondom, svårare att tyda signaler, hur kroppen reagerar.*

### Frågor om sexköp

- Varför tror ni att ca 80 % av svenskarnas sexköp sker utomlands?
- Hur ser svenska sexköpslagen ut och hur ser det ut i andra länder? *Samtala om anonymitetskänsla när en reser som kan påverka moraliska beslut.*

### Fakta: Sexköp och sexarbetare utomlands

Försäljning av sex kan i andra länder ske mer öppet och är därför mer synligt än i jämförelse med Sverige, även om det är olagligt i det landet. Variationen av de tjänster som erbjuds kan också vara större och det kan vara mer tillgängligt med kommersiellt sex så som stripptease, go-go dance och blow jobs). Steget att testa något nytt är därför närmare och lättare att ta.

Lagar om att sälja och köpa sex ser olika ut världen över. Samtycke gäller även vid köp av sex, även personer som säljer sex har rätt till sina gränser vad de gör och inte gör. Respektera dessa gränser.

Många alla som säljer sex har blivit utsatta för övergrepp både innan och efter att de började sälja sex. Våld och hot är också vanligt förekommande. Av de som befinner sig i trafficking eller prostitution vill 95% sluta sälja sex, men känner inte att de har något annat val än att fortsätta.

## Frågor om ömsesidighet

- Vad innebär ömsesidighet och samtycke?
- Hur syns det att en person är kåt?
- Hur syns det på en person att den inte vill ha sex?
- Hur kan det kännas att ha utsatt någon för ett eventuellt sexuellt övergrepp? Hur vanligt tror ni att det är att en person utsätter någon för ett sexuellt övergrepp utan att förstå det själv?
- Vad finns det för resurser för en person som har utsatt någon för ett sexuellt övergrepp?
- Exempelvis prata med kurator på ungdomsmottagning/vårdcentral/skolhälsovård, ringa hjälplinjen Preventell eller läsa mer på UMO.se.
- När kan det vara svårt att säga nej vid sex? Vad kan en person ha för strategier för att ta sig ur en sådan situation?
- Hur kan en ta ett nej vid sex på ett schysst sätt utan att skuldbelägga den som säger nej?

## Frågor om kondomvändning

- Hur kan en person föreslå kondom på ett bra sätt?
- Vilka är de vanligaste anledningarna till att kondom inte används?
- Hur kan sex bli säkrare utan kondom?  
*Se faktaruta sida 4*

### Fakta: Kondom

Om det är jobbigt att föreslå kondom går det att tänka så här: kondom ger frihet!

Med kondom kan en person knulla utan att oroa sig för att få eller ge en könssjukdom som t ex hiv, klamydia eller gonorré!

Enligt undersökningen Kådiskollen (av RFSU, 2013) tycker de flesta att en person som föreslår kondom är ansvarsfull, omtänksam och vuxen.

## Diskussionsfrågor: Språkresan

- Vilket kön tänkte ni att Lee hade? Vad var det som gjorde att ni tänkte så?  
*Om de flesta valde kön pga. namnet kan ni gå djupare i diskussionen genom att fråga vad i berättelsen som kan tolkas som tjej/kille/annat. Hur det hade berättelsen upplevts om det var motsatsen till det som de tänkte?*
- Hur kan förälskelse påverka människors beteenden?  
*Samtala om droger och osäkrare sex, exempelvis när Sam erbjuder Lee en joint och när de har sex fast att Lee inte vill helt säkert.*
- Hur kan familjens/släktens attityder till sex och relationer påverka ens val? Hur kan det kännas att gå emot ens närståendes sexualsyn, om en själv har en annan?

### Fakta: Hedersförtryck och hedervåld

Hedersvåld och förtryck handlar om att finns krav på att alla i familjen måste följa vissa regler för att inte förstöra familjens rykte och anseende; dess heder.

Alla, oavsett kön, etnicitet eller sexuell läggning kan utsättas för hedersrelaterat förtryck och våld.

Om en person är utsatt för hedersrelaterat våld och förtryck finns det stöd att få hos ungdomsmottagningen, skolpersonal, polisen, socialtjänsten, samt frivilligorganisationer.

## Frågor om droger och sexuella övergrepp

- Hur påverkar droger relationer och sex?  
*Samtala om hur konsumtionen av alkohol och droger är högre vid utlandsresor. Detta påverkar beteenden och beslut vid sexuella situationer.*
- Vad är definitionen av ett sexuellt övergrepp?
- Hur kan det kännas att ha blivit utsatt för ett sexuellt övergrepp?
- Vad är viktigt att tänka på om en har blivit utsatt för ett sexuellt övergrepp så som våldtäkt?
- Vad finns det för resurser i Sverige för en person som har blivit utsatt för ett sexuellt övergrepp?  
*Exempelvis anmäl till polis, prata med kurator på ungdomsmottagning/vårdcentral/skolhälsovård, chatta med tjejjour eller läsa på UMO.se.*

## Fakta: Sexuella övergrepp

Text från UMO.se:

Sexuella övergrepp är när någon eller några kränker en annan person på ett sexuellt sätt. Alla sexuella handlingar som görs mot någons vilja är sexuella övergrepp.

Det vanligaste är att våldtäkter görs av någon som den utsatta känner väl. Ibland av den som en är ihop med. Ungefär hälften av brotten sker hemma hos den som våldtar eller hos den som blir våldtagen.

Det är viktigt att komma ihåg att det *aldrig är ens eget fel om någon begår ett övergrepp mot en.*

- Det spelar ingen roll om du känner personen eller inte.
- Det spelar ingen roll om du är kär eller inte, om du var kåt eller inte, eller om du har hånglat med personen.
- Det spelar ingen roll om du först har sagt ja: Du har alltid rätt att ändra sig.
- Det spelar ingen roll om du har gått med på att träffa personen. Kanske har ni lärt känna varandra på nätet, och bestämt att ses.

Det betyder ändå inte att någon har rätt att göra något sexuellt, om du själv inte vill.

*Du har alltid rätt att bestämma över din egen kropp.*

Om du har blivit utsatt för ett sexuellt övergrepp kan du få samtalsstöd och hjälp att polisanmäla. Om du polisanmäler kan du också ha rätt att få skadestånd, även om den som har begått brottet aldrig fälls.

## Fakta: Om du är med om ett övergrepp...

- Förflytta dig till en säker plats och be om hjälp.
- Uppsök omedelbart sjukvård.
- Gör en brottsanmälan till polisen.
- Sök samtalsstöd.
- Det går alltid att söka samtalsstöd och få råd även om övergreppet ägt rum långt tillbaka i tiden. Ibland kommer känslor och funderingar först efter ett tag.

## Hänvisningar

- **UMO.se** – hitta din ungdomsmottagning och en massa bra information om sex, kroppen, känslor och relationer.
- **1177.se** – Vårdguiden med bra fakta och råd.
- **regeringen.se/resklar** – råd och information inför och under din resa. Ladda ner viktiga telefonnummer inom olika länder!
- **tjejjouren.se** – om du som identifierar dig som tjej behöver någon att prata eller chatta med.
- **killfrågor.se** – om du som identifierar dig som kille behöver någon att prata eller chatta med.
- **preventell.se** eller 020-667788 – hjälplinje vid oönskad sexualitet, om du känner oro för tankar och handlingar, eller är rädd att göra dig själv eller andra illa.
- **rfsu.se** - På Riksförbundet för sexuell upplysnings hemsida hittar du mängder av bra information. Bland annat praktikan *Säkrare sex - med och utan kondom.*