Lyst, grænser og samtykke

Jeres tanker?

- Hvad handler (dialogarbejde om) samtykke om?

Hvad betyder samtykke?

- Samtykke er en aftale om at gøre noget sammen
- Det er en måde med fx ord eller kropssprog at udtrykke eller bekræfte, at man ønsker at deltage i noget (fx et knus eller kys)
- Samtykke bruges i mange sammenhænge

Når det handler om sex gælder samtykkeloven §§

Hvorfor er samtykke vigtigt ?



- Handler både om **lyst** og **grænser**
- Samtykke kan hjælpe en i retning af **oplevelser, man gerne vil have og til at undgå uønskede/grænseoverskridende oplevelser**
- Samtykke **bruges i mange sammenhænge**
- Et samtykke **kan ændres løbende**

Lyst, ophidselse og grænser

Seksuel lyst

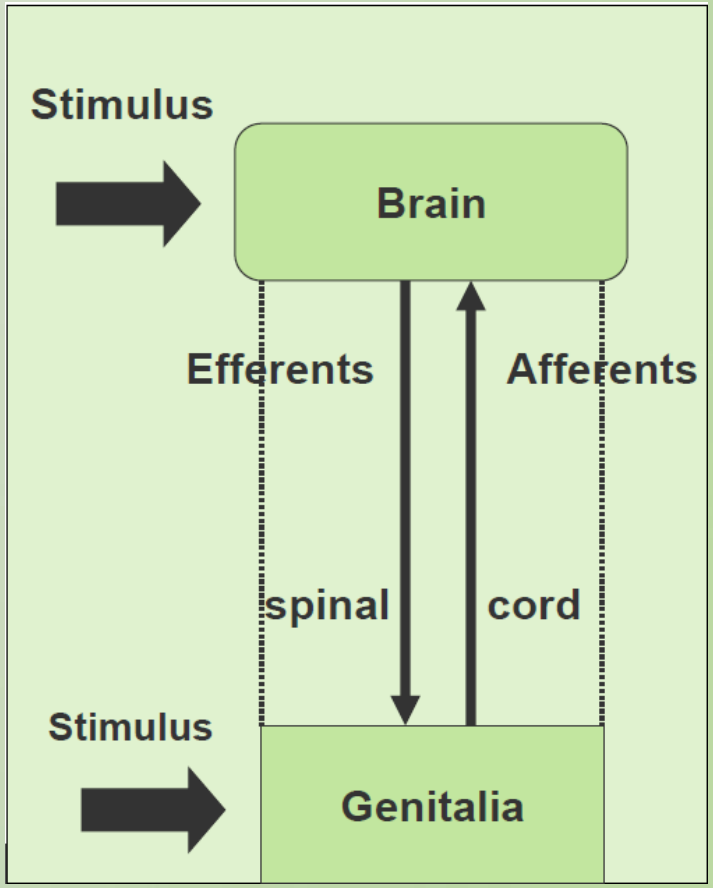
LYST

- ”Subjektiv følelse af seksuel motivation med eller uden efterfølgende seksuel aktivitet”
- Lyst har tre komponenter
    - Drive – biologisk komponent (kønsorganers funktion, nervesystem og hormoner)
    - Motivation – psyko-social komponent (mental tilstand, relationelle faktorer)
    - Ønske – kulturel komponent (kulturelle værdier, meninger, værdier og regler)
- Der findes forskellige modeller for lyst (køn i spil)



Seksuel ophidselse (arousal)

- En primært fysisk respons på seksuel stimuli (mentalt/fysisk)
- Fysiske kendetegn som: Rejsning, øget blodtilførsel og lubrikation
- LYST og OPHIDSELSE er ofte – med ikke altid – sammenfaldende
- OPHIDSELSE/rejsning/lubrikation kan også ske i ikke-seksuelle situationer og i forbindelse med overgreb

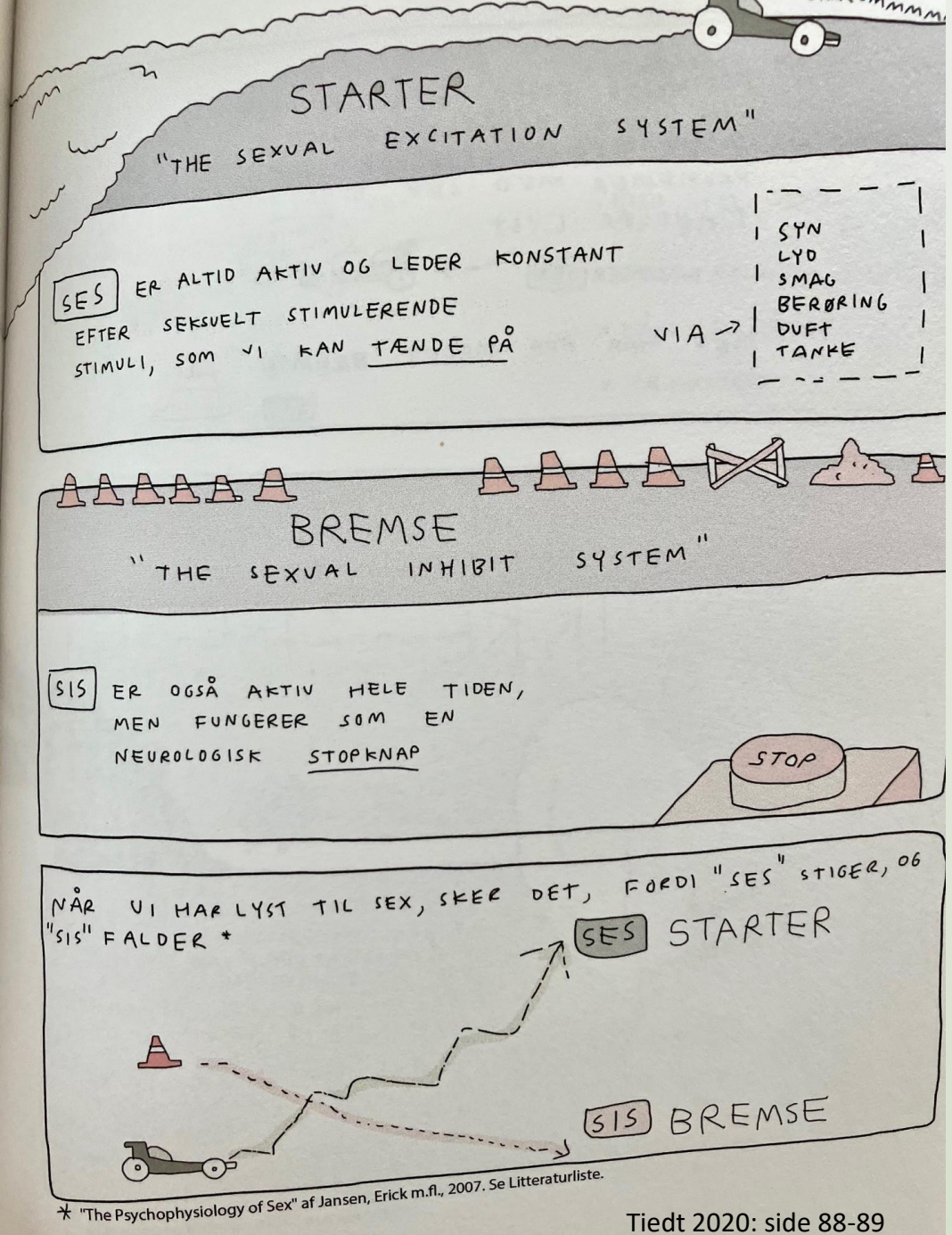


Graugaard, Giraldi og Møhl (2019): side 805

Spontan og responsiv lyst



Tiedt 2020: side 91



Tiedt 2020: side 88-89

Start og stop

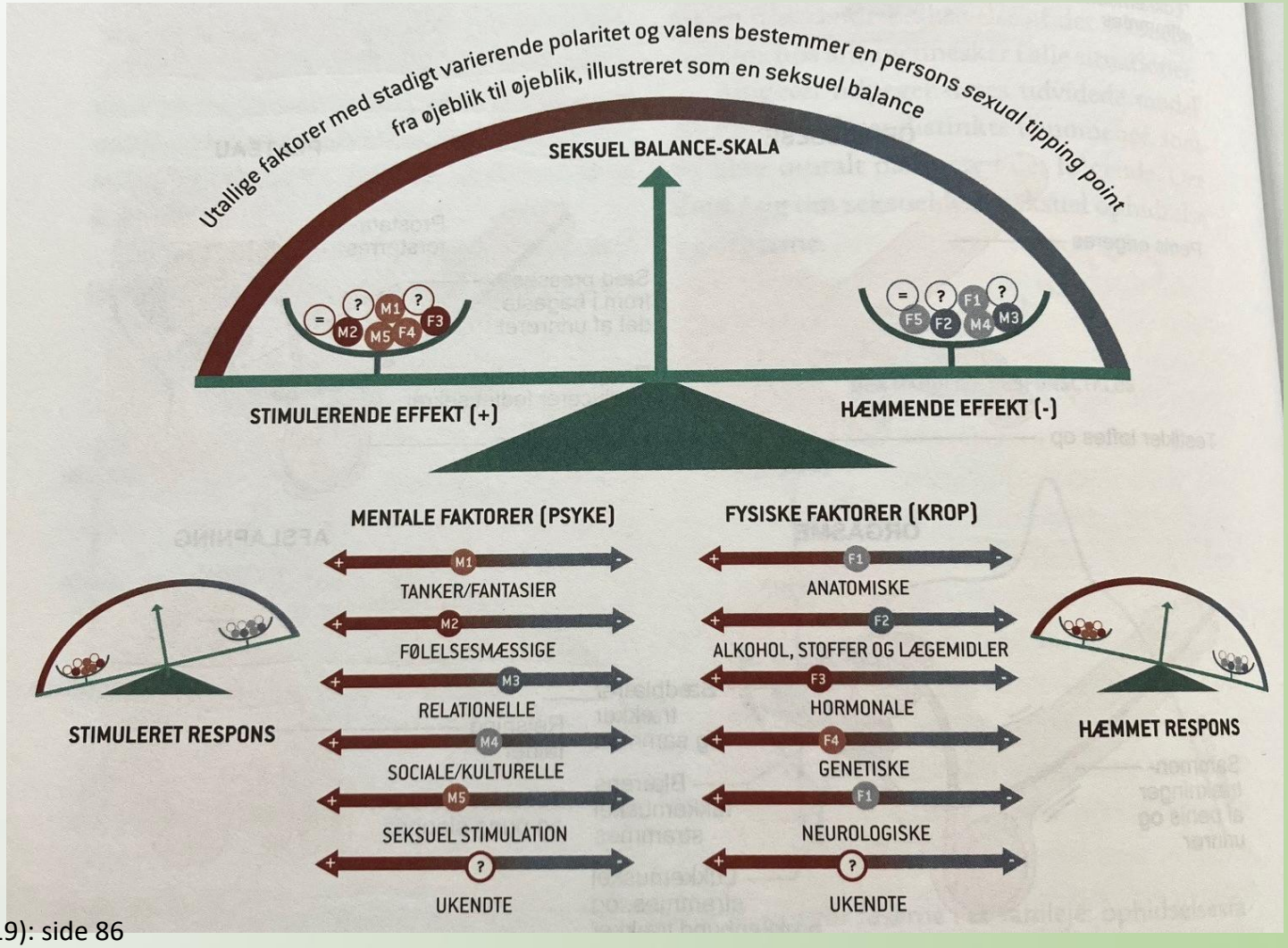
Gode startere:

- Respekt og accept
- Tillid
- Selvtillid
- Føle sig begæret
- Erotisk stimuli
- “Den rette kontekst”

Bremser:

- Bekymring om egen krop eller ry
- Mangel på respekt eller accept
- Utryghed
- Frygt for ikke at slå til/performance angst
- Dårligt humør
- Traumer

Tipping point model



Graugaard, Giraldi og Møhl (2019): side 86

Grænser



- En grænse regulerer forholdet i mellem os selv og andre
- Relateret til u/lyst – ikke tilstrækkeligt drive, motivation eller ønske
- Startere er ikke på plads, eller der er en eller flere bremser
- Kan informere om at behov ikke er opfyldt
- Forskel at udvide eller overskride grænser

Vidste I – om unge og samtykke?

85% synes samtykke er vigtigt

men 60% tror ikke at andre synes det er ligeså vigtigt

1/3 synes det er "unaturligt" at spørge om samtykke

Unge især

1/5 oplever at afvisning af seksuelle tilnærmelser ofte ikke respekteres

30% blandt kvinder under 30 år



Undervisning i samtykke virker

Det Kriminalpræventive Råd 2023

Godt at vide om undervisning i samtykke

- **At skabe et trygt lærerum er alt afgørende – med spilleregler, respekt og uden skam**
- **Deltagelse på forskellige måder**
- **Lige deltagelsesmuligheder uanset køn og seksuel orientering samt kulturel baggrund.**
  - Forskellige kønnede positioner og sårbarheder i klasserummet + queer og etiske perspektiver kan åbne op for nye positioner og muligheder

- **Undervisning der giver handlekompetence:**
  - Inddragelse af de unges liv og erfaringer (forskel på handling og holdning)
  - Refleksion og begrebsliggørelse fx via scenarier og cases og etik som pejlemærke
  - At øve sig i samtykke

Kønnede scripts og kønnede sårbarheder og i klasserummet

- **Seksuelle scripts - usynlige sociale drejebøger for køn og seksualitet (Simon og Ganon)**
- **Eksempler på kønnede normer relateret til samtykke – påvirker mulighed for ja og nej:**
  - Prestige (mænd) og slutshaming (kvinder)
  - "Mænd har altid lyst" – "kvinder må ikke have for meget lyst"
  - Kvinder som samtykke gatekeepere – får ansvaret for at sige nej
  - "Samtykke som irrelevant for queers"

- **Forskellige kønnede positioner giver forskellige sårbarheder i klasserummet**
  - Kvinder og kønsminoriteter mere udsatte for seksuelle overgreb og voldtægt
  - Dilemmaer ift. maskulinitet, mande/drenge rollen og samtykke (sårbarheden i det spørgende og ikke have styr på alt)
  - Dilemmaer for kvinder ift. at udtrykke lyst

Hvordan kan man undervise i samtykke?

Hvad betyder samtykke? Vigtigt at dykke ned i begrebet på en måde der giver plads til kompleksitet

- Samtykke er en aftale om at gøre noget sammen - kan ændres løbende
- Det er en måde med fx ord eller kropssprog at udtrykke eller bekræfte, at man ønsker at deltage i noget (fx et knus eller kys)
- Samtykke bruges i mange sammenhænge
- Handler om både lyst og grænser

Når det handler om sex gælder samtykkeloven §§

SAMTYKKE

Sara og Amira er kærester. De ligger sammen i sengen og begynder at kysse. Det begynder at udvikle sig i en mere seksuel retning. De stopper op, ingen af dem siger noget. Amira tager hånden ned til lynlåsen i Saras bukser og kigger på hende. Sara nikker og smiler, og Amira forsætter med at åbne Saras bukser.

IKKE SAMTYKKE

Adam og Clara er gået ind på værelse til en fest efter at have kysset på dansegulvet. Clara lægger op til at skulle have sex, selvom hun godt kan se at Adam virker nervøs og lidt utilpas. Men Clara har lyst og går ned på ham. Adam bliver helt stille og siger ikke noget. Han bliver indadvendt og bevæger sig ikke.

Godt at vide om samtykkeloven

- Samtykkeloven **gælder i seksuelle sammenhænge og beskytter** "den seksuelle selvbestemmelsesret"
- **Sex uden samtykke er ulovligt**, og voldtægt defineres som at have samleje med en person, der ikke samtykker. Jf. samtykkeloven fra 2021
- **Man har ansvar for at undersøge, om den man ønsker at gøre noget seksuelt med samtykker**. Skift i typen af sex kræver (nyt) samtykke.
- **Hvis meget fuld eller bevidstløs kan man ikke samtykke**

§ 216

For voldtægt straffes med fængsel indtil 8 år de, der har samleje med en person, der ikke har samtykket heri.

Hvordan kan man give samtykke

?

Øv dig på begge banehalvdele

- Handler om at **mærke**, **respektere**, **udtrykke egen lyst og grænser**
- Handler om at **aflæse**, **spørge ind til og respektere andres lyst og grænser**
- **Brug både hoved og krop til at mærke efter**
- Lyst og ophidselse er ikke automatisk lig med samtykke – **kommunikation er vigtig**



SEX SAMFUND

Vis det

/læg mærke til

Blikket

Smile eller ikke

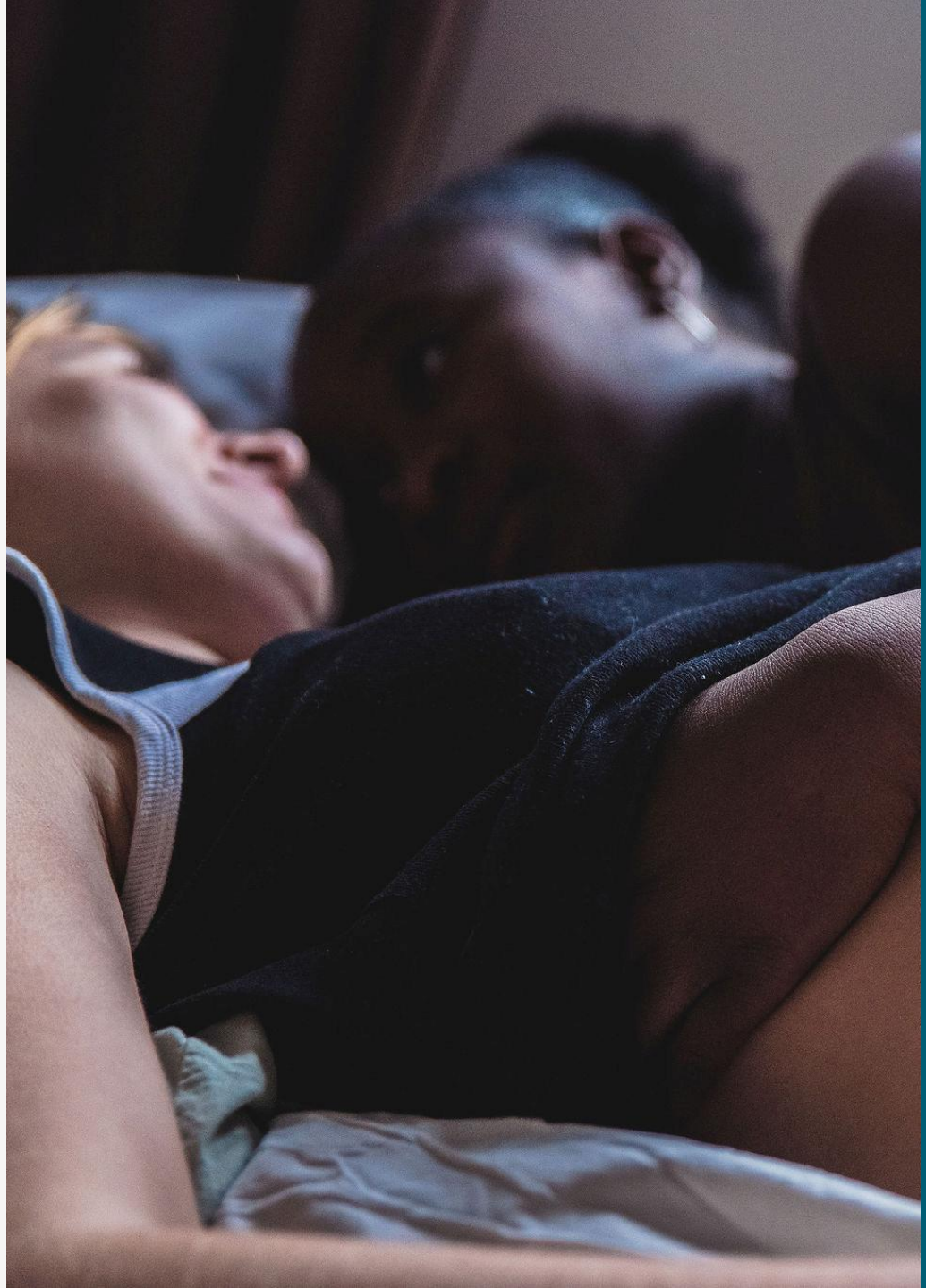
Bevæge sig hen imod eller væk fra

Lyde

Håndbevægelser

Mimik

Engageret kropssprog vs. “at fryse”



SEX SAMFUND

Sig det

Spørg/lyt

Hvad har du lyst til?

Kan du bedst lide ... eller ...?

Har du lyst?

Føles det rart sådan her?

Er der noget du ikke kan lide?

Huske at spørge dig selv om det samme!

Vil du have en pause?

Er du okay?

Langsommere? Hurtigere?

Vil du prøve ... med mig?

Må jeg røre dig her?

Vil du have et kys?

JA!

Nej, ikke i dag

Ja det vil jeg gerne prøve

Måske, jeg skal lige have en pause

NEJ!

Nej tak

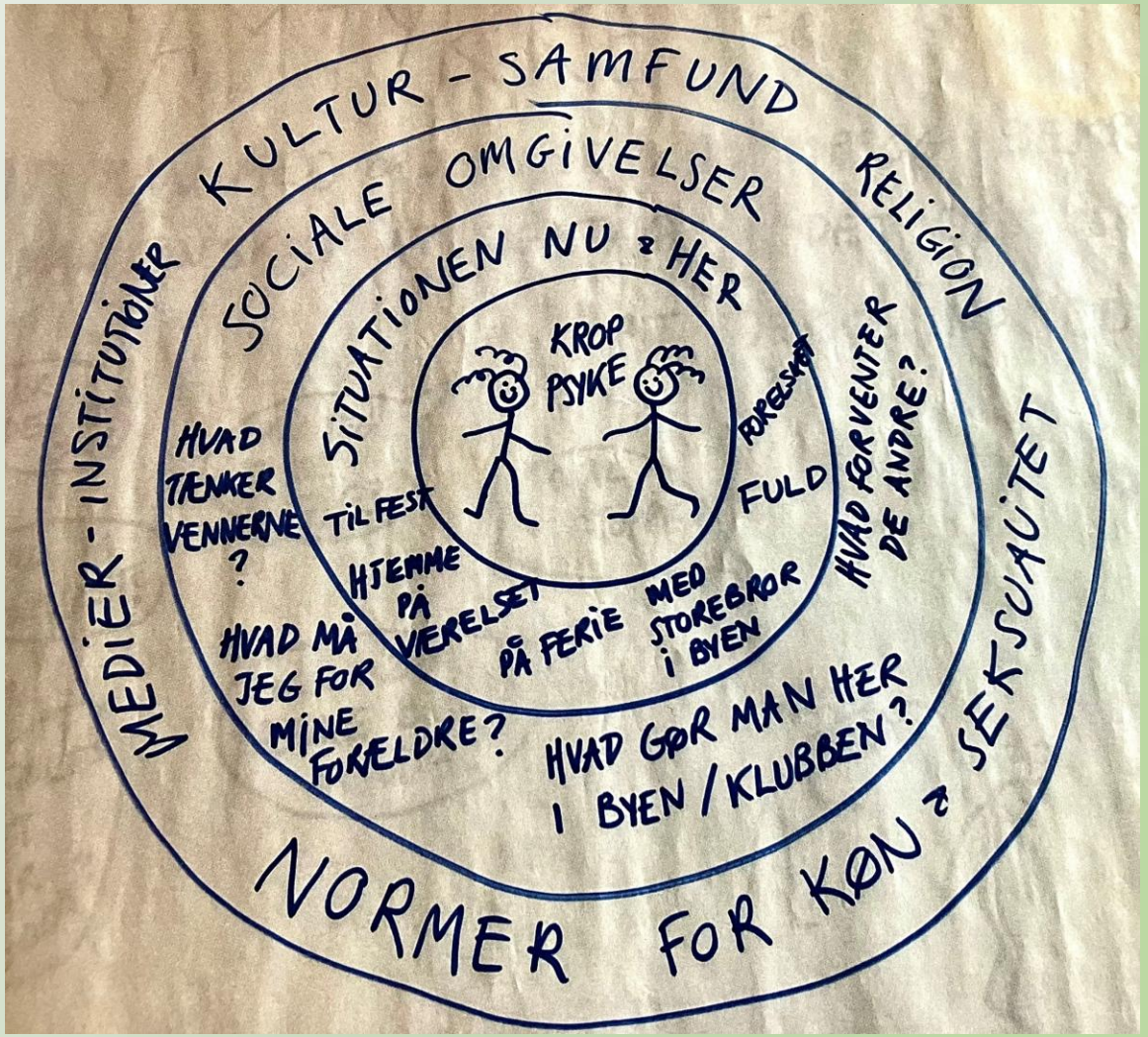
Ja, men kun på den her måde



At sige ”nej” og frygten for afvisning


Sammen om samtykke
Du bliver nødt til at gøre det.

Snak om den kontekst som de unge er påvirket af



Jeres erfaring? 15 min

- **Hvad er jeres erfaring med dialogarbejde om samtykke, lyst og grænser?**
  - Er der noget der fungerer særlig godt?
  - Er der noget der er særligt udfordrende?

Referencer

- ”Stereotype forestillinger om voldtægt og holdning til samtykke”, Epinion for Det Kriminalpræventive Råd, september 2023
- Graugaard, Giraldi og Møhl: Sexologi. Faglige perspektiver på seksualitet, Munksgaard, 2019
- Kristine Tiedt, Orgasmebogen. En tegneserie om sex og lyst, Gyldendal, 2020