

Nära Varandra



Ett läromedel om relationer,
sex och att leva tillsammans

Nära Varandra – det här vill vi!



Relationer är det viktigaste vi har. Vi människor vill hitta sätt att, som det här häftet heter, komma **Nära Varandra**. Vi tror att ingen människa är en ö. Vi hör ihop.

Läroplanen säger att alla svenska skolor ska ge både kunskaper och värden. De värden som skolan ska förmedla är *människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet mellan kvinnor och män samt solidaritet mellan människor*. Läroplanen skriver att skolan ska lära ut detta enligt *kristen tradition och västerländsk humanism*, med syftet att alla elever ska kunna *ge sitt bästa i ansvarig frihet*.

Vi som har tagit fram detta läromedel är glada över att stå för de värden som den svenska skolans läroplan förkunnar. Namnet **Nära Varandra** visar på att vi vill ge stöd till en uppväxande generation att leva nära, och på ett kärleksfullt sätt kunna ta ansvar för varandra.

Vi vill också hitta sätt att ge näring och liv åt våra relationer så att de håller genom livets olika skiftningar. Vi vill ge redskap så att vi människor kan **Nära Varandra**.

Med det här materialet hoppas vi kunna ge något värdefullt till lärare och elever, som kan få den verkliga kärleken att växa i vårt samhälle.

Lycka till på vägen!

Redaktionsgruppen för projektet Nära Varandra



Vad är kärlek?

När människor får berätta vad de allra djupast längtar efter blir svaret ofta kärlek. Den romantiska kärlek som vi ofta möter i kulturen visar på en ganska begränsad sida av vårt behov av kärlek. Det finns också andra former av kärlek och närhet som är nödvändiga för att vi ska må bra som enskilda individer och tillsammans.

Sveriges och Europas civilisation går tillbaka till grekisk och kristen tradition, och där beskrivs kärleken som något djupare än bara en pirrande känsla eller en tillfällig kontakt. Kärleken beskrivs som något som sker på tre olika plan. De kompletterar varandra, och vi behöver alla tre. De här dimensionerna av kärlek beskrivs med varsitt ord på grekiska.

Eros

Detta är den häftiga passionens kärlek. Inom populärmusiken är detta tveklöst det vanligaste temat, oavsett om det gäller lycklig eller olycklig kärlek. Förälskelsens låga som flamar, och där känslorna styr snarare än förnuftet. Här kommer också den sexuella längtan till uttryck. Lusten som tänds och söker kontakt, kroppar som möts och som i slutändan kan leda till att en ny människa blir till.

*Jag vill känna din kropp emot min,
höra pulsen slå
Din mun tätt emot min,
hjärtat snabbar på*

Gyllene Tider, När vi två blir ett



Filia

Den här formen av kärlek uttrycks i stark och innerlig gemenskap, men utan att ligga på det sexuella planet. Den här formen av kärlek känner man ofta till nära vänner eller familjemedlemmar. När filia fungerar upplever människor att man hör ihop, att man litar på varandra och både kan och vill dela glädje och sorg med varandra.



*En vän är den som vet allt om dig,
och ändå älskar dig.*

Elbert Hubbard,
amerikansk författare

Agape



Den djupaste formen av kärlek är den där vi söker kontakt, inte för att få något för vår egen skull, utan för att osjälviskt ge till någon annan. Agape kan också ingå i både eros- och filia-kärleken, och höja både dem till högre nivåer. Denna form av kärlek brukar beskrivas som den gudomliga kärleken, eftersom den inte kräver något tillbaka, och utan denna utgivande kärlek kan de andra formerna bli förvrängda.

*Ingen har större kärlek än den som ger sitt liv
för sina vänner.*

Jesus

Diskutera!

1. Hur tycker du att kärlek oftast beskrivs i massmedier och i samhället. Skulle någon av de tre formerna av kärlek behöva få större utrymme, och i så fall på vilket sätt?
2. Ge exempel på hur du tycker att de tre formerna bör komma till uttryck! Finns det en skillnad i var, när och hur de bör uttryckas?
3. På vilka sätt skulle du vilja möta de tre formerna av kärlek i ditt eget liv?

Relationer förr och nu



Det som kanske allra tydligast färgar 2000-talets Sverige är individualismen – att var och en väljer själv sitt eget liv. Under tidigare sekler formades människans liv mycket mer tillsammans med andra. Det märktes inte minst på relationernas område.

För hundra år sedan var det mycket ovanligt att barn upplevde separationer mellan föräldrarna. I de fall en förälder försvann från hemmet var det oftast genom dödsfall. Då var också storfamiljer vanligare, så att flera generationer delade livet tillsammans. Det var säkert inte alltid enkelt, men människorna levde sina liv närmare varandra.

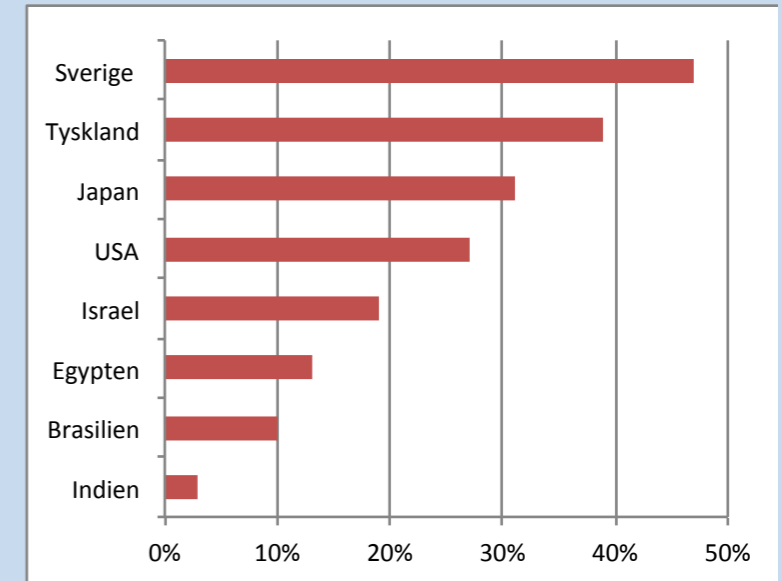
Andelen familjer som splittrats har stigit väldigt tydligt de senaste generationerna. Fram till 1950 var det fortfarande bara någon procent av barnen som hade skilda föräldrar. Idag har en tredjedel av alla sextonåringar upplevt att föräldrarna separerat.

Skillnader mellan då och nu syns också i hur människor går in i relationer. Idag gifter sig kvinnor i genomsnitt vid 31 års ålder, män vid 34. För hundra år sedan

låg genomsnittet för båda könen runt 25 år. Skillnaden beror inte minst på att många fler idag väljer att flytta ihop utan att gifta sig.

Samtidigt har Sverige en mycket stor del av befolkningen som bor ensamma. I Stockholm består 59 % av hushållen av en enda person, vilket är den högsta siffran för storstäder i hela världen.

Andel hushåll med bara en person



Källa : Pew Research Center.

Diskutera!

1. Vad tror du kan ha varit svårt med hur familjerna såg ut förr? Vilka fördelar kan det ha funnits?
2. Vad kan barn och ungdomar förr ha varit rädda för när det gällde familjen? Vad är man rädd för idag?
3. Vad tror du det kan finnas för orsaker till att så många lever ensamma i Sverige idag?
4. På vilka sätt tror du det kan påverka samhället att individualismen präglar vårt land så starkt?

Jag fryser om dina händer



För att vi människor ska kunna leva långsiktigt tillsammans på den här planeten är vi beroende av varandra. Vi behöver spegla oss i andra för att förstå oss själva, och vi behöver visa omtanke om varandra för att samhället ska fungera väl.

En stor amerikansk undersökning har visat att människors empatiska förmåga har sjunkit genom åren. Nästan 14000 personer har fått svara på frågor mellan åren 1979 och 2009,

och resultaten visade på något anmärkningsvärt. Utvecklingen fram till millennieskiftet var ganska jämn, men från 2000 till 2009 sjönk människors empatiska förmåga kraftigt. Man hade helt enkelt svårare att känna omsorg och att sätta sig in i andras situation.

Det är känt sedan tidigare att geografiskt och socialt avstånd försvårar empatisk förmåga.

Empati = inlevelse i en annan persons känslor

Men de nya resultaten förvånade forskarna, och de försökte finna anledningarna till den stora nedgången på senare år. Först och främst tror man att den ökande stressen är en orsak; vi är så upptagna med vårt eget att vi inte har tid att närmare bry oss om andra.

Stresshormoner försämrar också vår förmåga att känna med andra.

En annan viktig orsak som forskarna pekade på var att vi idag möts av så otroligt mycket information jämfört med tidigare. Andra närliggande orsaker var den ökade individualismen och materialismen i samhället. Detta blev tydligt inte minst genom att många på frågan om vad som bidrar mest till deras lycka gav svaret "pengar". Samtidigt visar andra studier att människors vilja att ge till välgörenhet har minskat.

Om den empatiska förmågan kan sjunka, så kan den också stärkas. Empati går att träna upp! Andra studier har visat att när människor inser att empati är något formligt tar de sig också mer tid att försöka känna med andra.

Diskutera!

1. "Ingen människa är en ö", skrev den engelske prästen John Donne redan på 1500-talet. Vad lägger du in i det uttrycket?
2. "Gå en mil i mina skor", säger vi när vi vill ha andras förståelse. Hur viktigt är det för dig att andra känner med dig och förstår din livssituation?

Har du själv lätt för att känna med andra? Hur visar du det?

3. Vilka konsekvenser tror du att internet kan ha haft på människors empatiska förmåga? Hur kan internet och sociala medier användas för att öka empatin och omtanken mellan människor?

Att veta vem jag är

Det tar tid att lära känna andra människor. Men att lära känna sig själv är också en viktig del i att bli vuxen. Det är viktigt att ibland stanna upp och tänka efter. Vem är jag egentligen? Vad tycker jag? Vad vill jag? De små och stora val du gör formar dig till den du blir.

Alla människor längtar djupast sett efter att bli älskade och känna sig önskade av andra. Därför ägnar vi ofta mycket tid och kraft åt att få bekräftelse och att passa in, att göra sådant man tror att andra vill, snarare än det man själv känner är rätt. Men när du känner dig trygg i dig själv vågar du vara äkta oavsett var du är och vem du är med.

Om din självkänsla säger att du inte är värd att älskas och att du inte duger, så är det en lögn! Du är unik och oändligt värdefull! En låg självkänsla kan också göra det svårt att sätta gränser och kan få dig att ställa upp på saker du egentligen inte vill och som känns fel.

För att kunna sätta gränser behöver vi lyssna på våra känslor. Känslor är något bra, som ger signaler för att förstå oss själva och de situationer vi är i. Våga ta fram och prata om dina känslor, både de positiva och de negativa, och se dem som en tillgång istället för något jobbigt du stänger av eller trycker undan. Det krävs mod för att visa sig svag ibland, men om du gör det kan du hjälpa någon annan att visa sina riktiga känslor. Att våga känna är ett viktigt steg mot att våga vara!

Fundera!

Hur kan man ta reda på vem man är?
Varför är det viktigt att veta det?

Fundera!

Vilka små och stora val gör du i vardagen som får betydelse för den du är och vill bli?



Diskutera!

1. Vad kan vara svårast eller mest skrämmande med att visa sina innersta känslor?
2. En låg självkänsla kan göra att vi inte vågar sätta gränser eller säga nej. Vilka olika slags situationer skulle det kunna handla om?

Att växa in i sexualiteten

Alla människor har en sexualitet. Vår längtan efter närhet och relation, vårt förhållande till vår egen och andras kroppar och de känslor vi väcker hos varandra – allt detta har med vår sexualitet att göra.

Början till sexuella känslor finns redan när vi är små. Även barn inser att könsorganen har en annan laddning än andra kroppsdelar. När vi når puberteten väcks de sexuella känslorna till liv på ett mer konkret sätt. Många börjar stimulera sig själva genom att onanera. I grunden är det ett naturligt sätt att lära känna sin egen sexualitet. Men många vittnar också om att onanin kan bli ett problem, till exempel om den blir till ett tvång eller om den väcker mer negativa än positiva känslor. Särskilt när onanin kopplas samman med porr kan den bli till ett beroende som kan vara svårt att bryta.

Fundera!

Hur kan den egna sexualiteten få växa fram allra bäst i sin egen takt så att de positiva sidorna kan få utvecklas utan att bli till något negativt?



Sexualitet enligt Världshälsoorganisationen (WHO)

”Sexualitet är en integrerad del av varje människans personlighet, och det gäller såväl man och kvinna som barn. Den är ett grundbehov och en aspekt av att vara mänsklig, som inte kan skiljas från andra livsaspekter. Sexualitet är inte synonym med samlag (...). Sexualitet är mycket mer: den finns i energin som driver oss att söka kärlek, kontakt, värme och närhet; den uttrycks i vårt sätt att känna och väcka känslor samt att röra vid varandra. Sexualiteten påverkar tankar, känslor, handlingar och gensvar och därigenom vår psykiska och fysiska hälsa.”

Även i en parrelation är det viktigt att utveckla sin sexualitet i den takt som passar för båda parter. I en relation där man vill vänta med sex är det viktigt att respektera varandras gränser, så att man inte väcker starkare sexuella känslor än man kan kontrollera. Man kan till exempel komma överens om att inte beröra vissa delar av varandras kroppar, eller att inte klä av sig helt inför varandra.

Undersökningar visar att hälften av svenska ungdomar säger sig ha utsatts för sexuella handlingar mot sin vilja. Just eftersom sexualiteten är det mest privata vi har är det mycket viktigt att vi respekterar varandras gränser på det här området.

Fundera!

Vad kan vara orsaken till att så många unga beskriver att de utsatts för sexuella handlingar mot sin vilja? Vad kan du själv göra för att inte utsätta någon för en felaktig press på det här området?

Även när man i en relation har beslutat att dela allt, också på det sexuella planet, är det viktigt att lyssna in varandras signaler och önsningar. Människor är olika, och män och kvinnor fungerar delvis olika också på det sexuella området. Därför behöver vi vara lyhörda för varandras behov och önskemål. Det är det bästa sättet att lära känna både sin egen och sin partners sexualitet på djupet. Detta kan för många vara en lång resa. Ju djupare och tryggare relationen blir, desto bättre är förutsättningarna för ett verkligt gott sexliv tillsammans.

Fundera!

Vad kan vara viktigt att tänka på i ett förhållande för att utveckla den sexuella närheten i den takt som både individerna och själva relationen mår bäst av?