

3 minute game

Ett sätt att bekanta sig med Samtyckeshjulet är att göra en övning som brukar kallas för the 3 minute game.

Sitt eller ligg på ett sätt som är bekvämt för er båda. Bestäm vem som ska börja, och med vilken av de fyra kvadranterna (se hjulet). Du kommer antingen att vara i den övre eller nedre kvadranten och vice versa. Gör varje kvadrant i tre minuter var och turas sen om. Använd en timer och börja och sluta exakt när den ger signal.

Det finns två **erbjudanden**:

#1: Hur vill du att jag rör vid dig under tre minuter? (Jag vill att du killar mig på ryggen, kysser mig i nacken, biter på mina tår, håller om mig etc.)

#2: Hur vill du röra mig under tre minuter? (Får jag smeka dina armar, utforska din rygg med mina läppar, leka med ditt hår etc.)

Erbjud dig inte någon gång att 'ge' något, typ massage. När du uttalar erbjudande 1 eller två, är det en gåva. Det är viktigt att du kan ge den helhjärtat. Därför är det viktigt att förhandla tills du kan göra det. Ge aldrig mer än du verkligen vill/är villig till.

Varje kvadrant innebär en ny roll för dig. Du kommer antingen att vara den som gör eller den som blir gjord på, och det kommer antingen att vara för din eller för din partners skull. De här två faktorerna kan kombineras på fyra olika sätt:

- du gör för din egen skull = TA FÖR SIG
- du gör för din partners skull = SERVA
- din partner gör för sin skull = TILLÅTA
- din partner gör för din skull = TA EMOT

Var och en av de här kombinationerna är njutningsfull och utmanande på sitt sätt, och alla fyra erbjuder en möjlighet för dig att utforska dig själv och din sexualitet på olika sätt. Syftet med övningen är att du ska lära dig skillnaden mellan de olika kombinationerna. Håll hela tiden din uppmärksamhet på vem beröringen är till för. Börja långsamt, kanske inte ens med tre minuter till en början utan bara en, och vänta med att blanda in erogena zoner tills ni är helt bekanta med övningen.

Överenskommet uttalat samtycke är helt avgörande här och det som avgör om ni gör övningen eller inte. Så snart som någon går utanför det, hamnar ni i skuggsidorna och det som sker är inte längre okej. Avbryt övningen genast i så fall. Skulle det till exempel vara så att övningen väcker sexuell lust som ni vill följa utan regler, så är det naturligtvis helt okej (om ni är överens), men, respektera ramarna genom att då tydligt uttala att ni lämnar övningen.

SERVA

Essens: du gör för någon annan

I serva-läge bidrar du till din partners upplevelse. Gåvan du ger är den fysiska beröringen du utför. Det här är det många av skulle kalla för att ge beröring, men det är inte det enda sättet. Tillåta är också en form av gåva.

1. Släpp uppmärksamheten på vad du själv skulle vilja göra (och på vilken respons du skulle vilja uppnå hos din partner)

2. Fråga din partner vad hen vill ha – och vänta på svaret. Det är viktigt att du verkligen ger hen utrymme att verkligen känna efter vad hen verkligen vill ha.
3. Avgör om du är villig och har förmågan att ge din partner vad hen ber om. Här är det viktigt att du är trogen dig själv. Fråga dig om det här är något du kan ge av hela ditt hjärta?
4. Om det är det, gör ditt allra bästa för att ge beröring på exakt det sätt din partner bett om.
5. När din partner tackar dig, säg varsågod.

TA FÖR SIG

Essens: *du gör för dig själv*

Det här brukar vara den svåraste kvadranten för många. Det kan kännas konstigt, svårt och till och med läskigt. Att ta för sig är att ta emot gåvan 'tillgång'. För att verkligen ta emot den behöver du vara mån om att utföra beröringen för din egen skull och inte försöka 'ge' lite samtidigt.

1. Fråga din partner om var deras gränser för din beröring går, och respektera dem utan undantag.
2. Känn efter var och hur du skulle vilja röra vid hen.
3. Fråga 'Får jag...' inte 'Skulle du vilja...'.'
4. Använd dina händer för att uppleva, inte för att utföra. Rör vid din partner långsamt. Ju långsammare du rör vid dem, desto mer ger du dig möjligheten att uppleva. Rikta din uppmärksamhet på varje skiftning i form och yta.
5. När du marker att du börjar beröra hen utifrån en föreställning om vad hen tycker om/inte tycker om, sluta, och påminn dig om att den här beröringen är för din skull.
6. Säg tack.

TILLÅTA

Essens: *du tillåter någon att göra på dig, med fullt ansvar för att hålla dina gränser*

Det här är en lätt kvadrant för visa och svårare för andra. Det bygger på att du har ett val kring hur du vill bli rörd vid. Tillåta är ett sätt att ge. Gåvan är tillgängligheten till din kropp. Släpp uppmärksamheten på hur du skulle vilja bli berörd för din egen skull. Håll ansvaret för dina egna gränser.

1. Ta den tid du behöver för att bli medveten om dina gränser. Fråga dig själv vilken tillgång till din kropp du kan ge helhjärtat?
2. Vänta in ett starkt 'Ja!' Inombords.
3. Om du tvekar beror det antingen på att du behöver mer information för att kunna säga ja, eller på att din kropp säger nej till just det här önskemålet. Det finns en gräns för vad du är villig att tillåta. Hitta den gränsen och säg ja då och först då.
4. Säg varsågod.



TA EMOT

Essens: någon annan gör på dig för din njutnings skull

De flesta kallar den här kvadranten för att få, men det är inte den enda formen för att få. 'Ta för sig' är som nämnts också en form av att få.

1. Sätt dig själv i första rummet. Släpp tankar på vad som skulle vara lagom att få. Sikta på vad som skulle vara fantastiskt att få!
2. Ta den tid du behöver för att uppmärksamma vad det är du verkligen skulle vilja be om. Det här är den viktigaste, och ofta svåraste biten.
3. Uttryck dina önskemål så rakt och specifikt det bara går. Inget hintande, inga 'kanske' eller 'möjligen', och absolut inget vad-som-helst-som-du-har-lust-att-ge.
4. Försök inte göra något som du tror ger en bättre/skönare upplevelse för din partner. Det är hens jobb.
5. Om du ändrar dig under tiden, säg det, och be om något annat istället.
6. Säg tack.