



# Övning: Berätta om dina gränser

---

## Varför?

När du funderar på och formulerar dina gränser i förväg blir det lättare för dig att agera i en verklig situation.

Den här övningen hjälper dig att planera i förväg hur du kan agera i olika situationer där dina gränser överskrids eller riskerar att överskridas.

## Hur?

Fyll i meningarna och skriv ner vad du skulle göra i följande situationer.

---

**Om någon skickar en nakenbild till mig som jag inte vill ha, svarar jag hen...**

T.ex. "Skicka inte sådana bilder till mig."

**Om någon vill krama mig, men det inte känns bra, säger jag till hen...**

T.ex. "Jag skakar hellre hand."



**Jag säger till min partner att jag vill ha intimitet, men inte sex genom att säga...**

T.ex. "Jag vill inte ha sex nu, men det skulle vara mysigt att vara nära dig."

**Någon jag inte känner skickar ett sexuellt explicit meddelande till mig på sociala medier.**

T.ex. "Jag blockerar användaren."

**Om någon kränker mina gränser skulle jag kunna berätta om det...**

T.ex. för mina föräldrar, syskon, en hälsovårdare, polisen, förövaren eller min terapeut