

Seksualitetsundervisning

Seksualitetsundervisning defineres av WHO Europa som en livslang prosess hvor individet tilegner seg informasjon og danner egne holdninger og verdier. Seksualitetsundervisning etter denne standarden omfatter temaer som seksuell utvikling, seksuell og reproduktiv helse, relasjoner mellom mennesker, følelser, intimitet, kroppsbilde og kjønnsroller. Det vektlegges at undervisningen skal respektere menneskerettigheter og mangfold, tilpasses barn og unges alder, kunnskapsbehov og kulturbakgrunn, oppmuntre til kritisk tenking og kommunisere en positiv livsløpstilnærming til seksualitet. Undervisningen skal være fundert i vitenskapelig informasjon og bør diskutere konsekvenser av at menneskerettigheter/seksuelle rettigheter krenkes.¹

Sex og samfunn har lang erfaring med å undervise om seksualitet. Vi har siden 1992 holdt undervisning for Oslos 10. klasser. Dette gjør vi på oppdrag av Utdanningsetaten, og tilbudet har siden 2008 vært inkludert i det obligatoriske undervisningsprogrammet for Osloskolen. Fra januar 2017 underviser vi 9. klasser.

Vi holder også opplæring av studenter innenfor helsefag ved utdanningsinstitusjoner over hele landet, har en egen hospiteringsordning for helsepersonell fra hele landet og holder kurs og opplæring i et bredt utvalg temaer innenfor feltet seksuell og reproduktiv helse og rettigheter.

Prevensjon

Kort presentasjon av ulike prevensjonsmidler med informasjon om virketid og sikkerhet ved bruk av de ulike typene.

Selvbestemt prevensjon. Hva betyr selvbestemt - vi har all informasjon om alle prevensjonsmidlene og vi kan ta et valg basert på god informasjon, egne behov og ønsker. Med selvbestemt mener vi også at prevensjonsmidlene skal være tilgjengelige for deg.

Oversikt over hvor man kan få tak i prevensjon, inkludert skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom, fastlegen (og eventuelt www.gratiskondomer.no). Inkludere informasjon om statens bidragsordning for de mellom 16-19 år.

¹ WHO Europas definisjon av seksualitetsundervisning, gjengitt i «Snakk om det! Strategi for seksuell helse (2017-2022): 18.

Ulike typer nødprevensjon, piller eller kobberspiral. Informasjon om hvordan nødprevensjon fungerer og når denne må tas, samt informasjon om hvor man får tak i nødprevensjon og eventuell resept.

Inkludere uønsket graviditet og abort. Kort om hva abort er, og informasjon om rettigheter og hvor man kan få utført abort. Kan vise til Sex og samfunns side <http://www.sexogsamfunn.no/abort/> hvor man kan fylle inn postnummeret og få opp de sykehusene nærmest som utfører abort, inkludert kontaktinformasjon og mer.

Denne delen inkluderer også informasjon for de som eventuelt vil fortsette graviditeten, inkludert råd om å kontakte fastlegen, og annet.

Ressurser:

- [Prevensjon](#)
- [Prevensjonsmidler](#), i eMetodebok for seksuell helse
- [Sex og samfunns Prevensjonsguide](#)
- [Selvbestemt prevensjon](#)
- [Statens bidragsordning for prevensjon](#)
- [Abort](#)
- [Graviditet](#)
- [Svangerskap og svangerskapsavbrudd](#), i eMetodebok for seksuell helse

Filmer:

- [Hvilket prevensjonsmiddel er egentlig best?](#)
- [Slik vet du at kondomet er satt på riktig.](#)
- [Derfor kan «angrepilla» øke risikoen for graviditet.](#)
- [Så lenge må du vente før du tar graviditetstest.](#)
- [Hvordan kan jeg «hoppe over» mensene?](#)
- [Må mamma vite at jeg går på p-piller?](#)

Seksuelt overførbare infeksjoner

Forklare hva som menes med en seksuelt overførbare infeksjon, at det er infeksjoner som smitter ved seksuell kontakt. Det betyr at smitten skjer ved kontakt mellom hud og slimhinner i munn, kjønnsorgan eller tarm. Noen seksuelt overførbare infeksjoner kan smitte via blod.



Sex og samfunn

Oversikt over de vanligste seksuelt overførbare infeksjonene, samt symptomer og plager. Ikke alle gir symptomer eller plager, og det er viktig å sjekke seg dersom man har hatt ubeskyttet sex med ny partner.

Oversikt over hvor man kan teste seg, inkludert skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom og fastlegen.

I Norge har alle, uavhengig av oppholdsstatus, rett på gratis testing og behandling av seksuelt overførbare infeksjoner.

Ressurser:

- [Seksuelt overførbare infeksjoner](#)
- [Infeksjoner](#), i eMetodebok for seksuell helse
- [Andre plager og infeksjoner](#)
- [Unngå smitte](#)
- [Testing og undersøkelser](#)

Filmer:

- [Hvordan kan jeg vite at jeg har en kjønnssykdom?](#)
- [Hvorfor lukter det vondt av underlivet mitt?](#)

Anatomi – hvordan ser vi ut?

Gjennomgang av indre og ytre kjønnsorgan, inkludert ulike deler og deres funksjoner. Påpeke at det er store variasjoner i hvordan vi ser ut i underlivet, at alle ser forskjellig ut i underlivet, og vi er like forskjellig i underlivet som i ansiktet, uansett om det gjelder kjønnslepper, klitoris, penis eller pung.

Her kan det også være fint å ta opp underlivshygiene. Mange vet for eksempel ikke at for mye vasking i underlivet kan gjøre problem med vondt lukt verre, og at man i tillegg også lettere kan få plager som for eksempel soppinfeksjon.

Snakke om omskjæring, inkludert både kvinnelig og mannlig. Informasjon om hvor man kan oppsøke hjelp dersom man tror man er i fare for å bli omskåret, eller har blitt omskåret. Husk at noen blant de du underviser kan ha blitt omskåret.

Myten om jomfruhinnen er også relevant her. Vær klar på at det ikke finnes noen hinne som sprekker første gang vi har samleie, og det er heller ingen som kan se hvorvidt vi har hatt samleie eller ikke. Skjedekransen er en smal slimhinnefold som finnes like

innenfor skjedeinngangen. Alle har forskjellig skjedekrans, og noen har en glatt jevn slimhinne, mens andre kan ha slimhinne som er mer buktet og nesten litt som små utvekster. Skjedekransen er svært elastisk og lett å tøyne til siden, og det vil alltid være en åpning inn til skjeden. Noen få kan ha en skjedekrans som er litt vokst sammen på enkelte sider av skjedeåpningen, og for noen få kan den være vokst sammen med en streng i midten, slik at det er vanskelig å få inn en tampong, finger eller penis. Da kan man ta kontakt med lege for å få det undersøkt og åpnet.

Ressurser:

- [Underliv menn](#)
- [Underliv kvinner](#)
- [Hygiene](#)
- [Omskjæring](#)

Filmer:

- [Hvordan er det egentlig vanlig å se ut “der nede”?](#)
- [Hvor stor er en gjennomsnittlig penis?](#)
- [Hvordan finner man egentlig g-punktet?](#)
- [Menssmerter: disse enkle tipsene kan hjelpe.](#)
- [Blir man mindre «trang» av å ha mye sex?](#)
- [Hvorfor lukter det vondt av underlivet mitt?](#)
- [Hvordan vet jeg om jeg har «jomfruhinne»?](#)
- [Det er vondt å sette inn tampongen - hva gjør jeg?](#)

Kjønnsroller

Forklare hva som menes med kjønnsroller, ved å gi eksempler på kjønnskategorier og hvordan noen kan synes det er vanskelig å være den de ønsker å være på grunn av slike kategorier skapt av samfunnet. Vi opplever ofte kjønn som knyttet til kjønnsorgan og også til klær, hår og andre visuelle trekk, men dette stemmer ikke nødvendigvis med hvordan vi føler oss.

Stille spørsmål for å få i gang samtalen, hvis temaet er vanskelig å forstå:

- Hva betyr det å være gutt, hva betyr det å være jente?
- Hvordan ser en gutt ut og hvordan ser en jente ut?
- Er det lov til å være jentete på en annen måte, eller guttete på en annen måte, og hva betyr det?

- Trenger vi å være gutt eller jente?
- Hvem bestemmer hva som er riktig eller galt?
- Hvem eller hva kan vi tenne på seksuelt eller forelske oss i?
- Spiller kjønn noen rolle for hvem vi liker?
- Hva gjør du hvis du er usikker?
- Hvorfor blir vi frustrert eller forvirret hvis vi føler oss som noe annet enn vi er?

Ressurser:

- [Kjønnsideidentitet](#)
- [Trans](#)
- [Seksuell identitet og kjønnsideidentitet](#), i eMetodebok for seksuell helse

Filmer:

- [Jeg tror jeg er forelska i venninna mi - er jeg lesbisk?](#)
- [HollySiz The light](#)
- [Stand Up! - Don't Stand for Homophobic Bullying](#)
- [Ting man får høre som lesbisk](#)
- [Ting man får høre som homofil](#)
- [Ting man får høre som trans](#)

Grenser

Det er viktig å snakke om grenser for å:

- vite hvor egne grenser går, og hvordan vi kan si fra
- forstå hvor andres grenser går og hvorfor det er viktig at vi respekterer hverandre.

Inkluder definisjon på overgrep, inkludert krenkende seksuell adferd, handling, omgang, voldtekt. Lovtekst kan eventuelt inkluderes hvis nyttig. Her er det også viktig å problematisere gråsoner, samt påpeke hvordan rus og alkohol kan føre til nedsatt bevissthet hos begge parter.

Fremheve viktigheten av kommunikasjon for å unngå at overgrep skjer. Fokuset må være på begge parter. Kommunikasjon er viktig å forsikre seg om at den andre samtykker. Den eneste måten man kan vite dette er ved å spørre. Dersom man synes

det er flaut å spørre, eller er i tvil: ikke ha sex. Også sette dette i kontekst av rus og alkohol, som kan påvirke både kommunikasjons- og oppfattelsesevne.

Oversikt over hvor man kan henvende seg dersom man har vært utsatt for et overgrep, inkludert skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom, politiet og overgrepsmottak.

Grenser gjelder også på nett/digitale plattformer. Snakke om utfordringer knyttet til privatliv og bildedeling, samt at barn og unge må være oppmerksomme på såkalt «grooming». Grooming innebærer at overgripere prøver å bli kjent med barn og unge for å bygge opp et tillitsforhold, som de senere kan utnytte for eksempel ved å få tilsendt avslørende bilder eller filmer.

Ressurser:

- [Grenser](#)
- [Seksuelle overgrep og voldtekt](#)

Filmer:

- [Hjelp! Venninnen min ble tatt nakenbilder av i fylla.](#)
- [Er det egentlig innafor å se på porno?](#)

Seksuell trivsel

Innlede med at mennesker er seksuelle vesener fra vi blir født til vi dør. Å være seksuelle betyr ikke at vi har sex, men at vi for eksempel tenker seksuelt eller gjør seksuelle handlinger.

Det er viktig å kjenne seg selv og vite hva vi liker for å få best mulig seksuell trivsel. Påpeke at det også er viktig å kommunisere med partner for at begge skal få det best mulig.

Snakke om å være kåt og ha lyst, og at vi selv bestemmer når vi skal ha sex og at det er lov å si nei også hvis vi er i forhold og at det er lov å ombestemme seg underveis.

Onani er fint for å bli kjent med seg selv, kroppen sin og sine erogene soner. Det er ikke farlig eller skadelig å onanere. Også inkludere fordeler ved orgasme, både fysiske og psykiske, for eksempel at orgasme kan virke avslappende.

Ressurser:

- [Onani](#)
- [Erogene soner](#)
- [Orgasme](#)
- [Forventninger](#)

Filmer:

- [Hvordan fingerer man egentlig?](#)
- [Hvordan lager jeg en dildo hjemme?](#)
- [Jeg synes sex er vondt - hva er galt med meg?](#)
- [5 ting du må vite om analsex - før du prøver det.](#)
- [Hjelp! Jeg får ikke orgasme under sex.](#)

Første gang

Hva betyr det å debutere seksuelt, og når debuterer vi? Hva betyr seksuell lavalder?

Ta opp myten om jomfruhinnen og være klar på at det ikke finnes noen hinne som sprekker første gang vi har samleie, og det er heller ingen som kan se hvorvidt vi har hatt samleie eller ikke. Skjedekransen er en smal slimhinnefold som finnes like innenfor skjedeinggangen. Alle har forskjellig skjedekrans, og noen har en glatt jevn slimhinne, mens andre kan ha slimhinne som er mer buktet og nesten litt som små utvekster. Skjedekransen er svært elastisk og lett å tøyne til siden, og det vil alltid være en åpning inn til skjeden. Noen få kan ha en skjedekrans som er litt vokst sammen på enkelte sider av skjedeaåpningen, og for noen få kan den være vokst sammen med en streng i midten, slik at det er vanskelig å få inn en tampong, finger eller penis. Da kan man ta kontakt med lege for å få det undersøkt og åpnet.

Noen får en blødning første gang de har samleie, og oftest kommer dette av sår eller rifter som oppstår fordi man kanskje ikke har vært våt nok i skjeden. Dette er ikke farlig, men hvis det vedvarer er det viktig å påpeke at man må oppsøke lege.

Snakke om hvordan første gang kan være, og påpeke at det er ulikt fra person til person. Gjerne ta opp følgende potensielle utfordringer:

- Forventninger, inkludert nervøsitet og prestasjonsangst
- Lubrikasjon, tørre slimhinner, ereksjon
- Hva liker jeg, hva liker partner?
- Kommunikasjon
- Hvor lenge varer sex/samleie?

- Prematur ejakulasjon
- Ereksjonssvikt
- Manglende orgasme
- Smerter

Snakke om kilde til kunnskap, for eksempel gode og mindre gode kilder: venner, internett, porno. Gode kilder til kunnskap kan være www.sexogsamfunn.no, skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom eller andre.

Når det gjelder porno er det viktig å kunne skille mellom fantasi og virkelighet. Det er lov å se på porno, og også ganske vanlig. Forskning viser at barn helt ned i 9-10 årsalderen ser porno. Eventuelt inkludere hva som er forbudt: blant annet sex med barn eller dyr, og sex som inkluderer vold er forbudt. Det er også forbudt å legge til rette for at barn under 18 år kan se på porno.

Ressurser:

- [Forventninger](#)
- [Seksuelle utfordringer](#)
- [Skjedekransen](#)
- [Seksuell lavalder](#)

Filmer:

- [Hvordan vet jeg om jeg har «jomfruhinne»?](#)
- [Kjæresten min vil ha sex, men jeg er ikke klar, hva gjør jeg?](#)
- [Jeg synes sex er vondt - hva er galt med meg?](#)
- [5 ting du må vite om analsex - før du prøver det.](#)
- [Hjelp! Jeg får ikke orgasme under sex.](#)
- [Sex-tips #1: Hvem og når?](#)
- [Sex-tips #2: Hva liker du?](#)
- [Sex-tips #3: Sex skal ikke være vondt](#)
- [Sex-tips #4: Prevensjon](#)
- [Sex-tips #5: Sex er bra!](#)

Oppsummering

Ta hensyn til klassen i oppsummeringen, særlig fint er det å vektlegge gode poeng som elevene selv har kommet med. I tillegg er det viktig å poengtere hvor man kan henvende seg ved spørsmål, og eventuelt gjøre seg tilgjengelig for kontakt i etterkant.

Det finnes flere hjelpetjenester, blant annet har Sex og samfunn en egen [chat](#) for temaer knyttet til kropp, sex, seksuell helse og seksualitet. Her kan du snakke med kvalifisert helsepersonell helt anonymt. Åpningstider for tjenesten er: mandag-torsdag klokken 09.00-21.00. Sex og samfunn har også en [chatbot](#) som gir svar på enkle spørsmål om prevensjon. Chatboten er alltid tilgjengelig.

Sex og samfunn har i tillegg laget en oversikt over [andre hjelpetjenester](#).