



Sex og samfunn

# HFU - skolen

Uke 3, 2019

**FRIHET FRA SKAM**

---

**FRIHET TIL Å VELGE**

# Tema for dagen

- Velkommen
- Forventningsavklaring / kjøreregler
- Praktisk informasjon
  
- Kort innføring i faget sexologi
  
- Å snakke om sex

# Forventningsavklaring

- Hva forventer dere å få ut av uken?
- Hva forventer vi av dere?

# Praktisk informasjon / kjøreregler

- Eksamensform fredag : Gruppearbeid med praktisk eksamen
- Intern «taushetsplikt» oss imellom

# Anbefalt litteratur – til inspirasjon!

- Sexologi i praksis; Almås og Benestad, Universitetsforlaget
- Menns seksualitet; H. Aars, Cappelen Damm Akademisk
- Gleden med skjeden; Brochmann og Støkken Dahl, Aschehoug
- Jenter som kommer; Jackson og Solli, Spartacus
- Det du lurte på -157 spørsmål og svar; Leren, Knutsen og Solli, Kagge forlag
- Sex som kapital; Prosjektet.no
- Snakk om det – strategi for seksuell helse (2017-2022); Regjeringen.no
- Rett til rett kjønn- helse til alle kjønn; Regjeringen.no
- Alskens folk; J. van der Ros, Likestillingscenteret 2013

# Nettsider – til inspirasjon!

- [www.nacs.eu](http://www.nacs.eu)
- [www.klinisksexologi.no](http://www.klinisksexologi.no)
- [www.foreningenfri.no](http://www.foreningenfri.no)
- [www.skeivungdom.no](http://www.skeivungdom.no)
- [www.smil-norge.no](http://www.smil-norge.no)
- [www.hbrs.no](http://www.hbrs.no)
- [www.sexogsamfunn.no](http://www.sexogsamfunn.no)
- [www.transformering.se](http://www.transformering.se)
- [www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)
- [www.prosenteret.no](http://www.prosenteret.no)

I regjeringas strategi «Snakk om det! – Strategi for seksuell helse (2017-2022)» omtales seksualitet som en ressurs til å mestre livet.

Seksualitet handler om følelser, tanker og handlinger, i tillegg til det fysiologiske. Positive følelser for egen kropp sammen med god kunnskap om seksualitet bidrar til tryggere seksuell identitet og sunnere handlingsmønstre.



# NORMER OM SEKSUALITET

- Kjønnsnormen: antakelsen om at alle opplever seg selv som det kjønn de ble definert som ved fødsel (cis-kjønn), og at man er enten gutt eller jente.
- Heteronormen: antakelsen om at alle tiltrekkes av det motsatte kjønn og ønsker seg én fast partner.
- Funksjonsnormen: antakelsen om at kroppen må fungere på en gitt måte for at man skal kunne delta i samfunnet og leve et godt liv.

# Seksualitet

Alle har en seksualitet, uavhengig av

- funksjon
- alder
- kjønn
- orientering
- kultur

Og alle har rett til å leve ut sin seksualitet trygt og åpent.

# Fagfeltet sexologi

# Sexologi, et blandingsfag

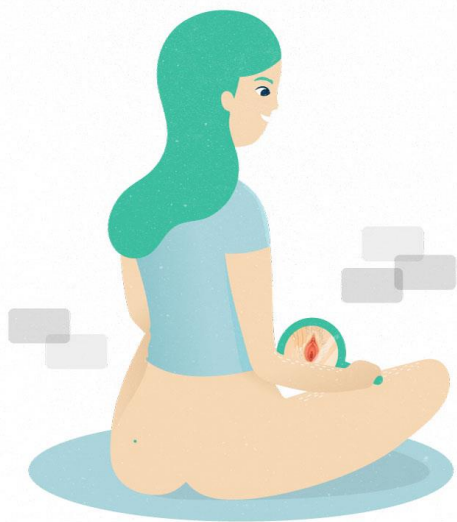
- Medisin
  - Psykologi
  - Sosiologi
  - Sosialantropologi
- 
- Arbeider ofte utfra en bio-psyko-sosial modell

# Å snakke om seksualitet

Hva skjer når vi skal snakke om seksualitet?

# Språk

- Vi og de
- Hva klarer du å si, hvilke ord bruker du?
- Hva er naturlig for deg?





# Øvelse!

- Grupper på fire
- Hva ser du – eksplisitt beskrivelse!



- Hvordan formidle dette til en 16-åring?

- Hvordan beskriver en 16-åring dette bildet?



- Hvordan formidle dette til en 8-åring?

- Hvordan beskriver en 8-åring dette bildet?

# Hvordan formidler du utfordrende temaer?

- Stemme?
- Kroppsspråk?
- Dine holdninger?
- Valg av ord/språk?
- Kultursensitiv?



# Hvor trygg er du på din egen seksualitet?

- Hvilket forhold har du til egen kropp?
- Kan du bli støtt?
- Hva tolerer du?

# Trygg nok til å ta opp temaet seksualitet

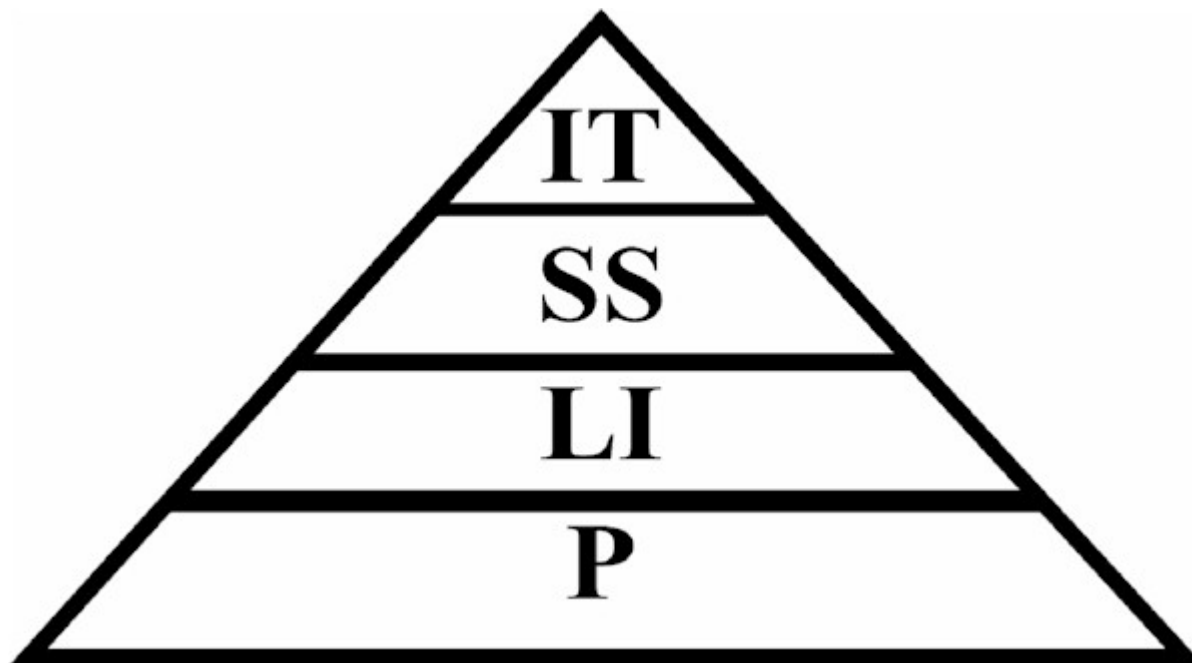
- Som pasient
- Som helsearbeider



# Hva må en kunne?

- Trygghet
- Være klar over eget språk
- Være klar over egen kropp
- Være klar over egne holdninger

# PLISSIT



# Hvordan skal jeg klare dette?

- Hva skal til for at jeg blir trygg?
- Hva skal til for at den jeg snakker med blir trygg?
- Når og hvor skal samtalen skje?
- Hvordan skal jeg snakke?
- Normalisere
- Psykoedukasjon
- Dette vil gå så bra!

# Case/rollespill

# Seksualanamnese

- Bakgrunn
- Tidligere sykdommer
- Bruk av legemidler
- Bruk av evt rusmidler
- Kroppsfunksjoner
- Hva er en fornøyd og mindre fornøyd med?
- Prøvetakning og undersøkelser

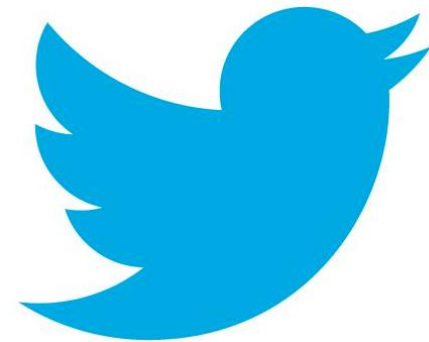
**FRIHET FRA SKAM**

---

**FRIHET TIL Å VELGE**



Følg oss!



@sexogsamfunn