



Seksualitetsundervisning

En ressursguide for undervisning på ungdomstrinnet

INNHALDSFORTEGNELSE

Hvordan bruke denne ressursen?	3
1 Hva er seksualitetsundervisning?	4
Hvorfor er det viktig med seksualitetsundervisning i skolen?	4
Hvordan kan du holde undervisning?	5
Et inkluderende og interseksjonelt perspektiv i undervisningen	6
2 Seksualitet og sex	7
Seksualitet	7
Hva kan sex være?	7
Sex for første gang	8
Vanlige bekymringer	8
3 Seksuell trivsel	10
Egen seksualitet	10
Følelser	11
4 Kroppen	12
En unik kropp	12
Funksjonsvariasjon	12
Penis og pung	13
Vulva, skjede og indre kjønnsorgan	13
Myten om jomfruhinnen	13
5 Seksuell identitet	15
Tiltrekning og følelser	15
Heteronormen	16
6 Kjønn og identitet	17
Hva er kjønn?	17
Kjønnsroller	17
Cis eller trans? Noe annet?	18
7 Grenser og samtykke	19
Å bestemme over egen kropp	19
Hva er et samtykke?	19
Mine og andres grenser	19
Seksuelle overgrep og voldtekt	20
8 Digital seksualitet	22
Hvordan kan seksualiteten være digital?	22
Porno	22
Nakenbilder	23
Samtykke og overgrep på nett	24
9 Prevensjon	26
Selvbestemt prevensjon	26
Graviditet og abort	27
10 Seksuelt overførbare infeksjoner	28
Hva er seksuelt overførbare infeksjoner	28
Hvordan ha god seksuell helse?	29

Hvordan bruke denne ressursen?

Denne ressursen er utviklet for å hjelpe lærere, helse-
sykepleiere og andre seksualitetsundervisere med
å holde helhetlig seksualitetsundervisning i skolen.
Denne ressursen kan også brukes til å forberede
seksualitetsundervisning som foregår utenfor klasse-
rommet, for eksempel på helsestasjoner for ungdom.

Dersom klassen har hatt besøk av undervisere fra
Sex og samfunn kan ressursen brukes til å supplere
temaene som elevene ønsker mer informasjon om,
og i tillegg kan også aktivitetene gjennomføres. På
skoler som ikke har tilbud om eksterne undervisere
er det anbefalt at alle temaene gjennomgås grundig.

Ressursen kan brukes på kryss og tvers av både
fag og tema. I det tverrfaglige temaet folkehelse
og livsmestring inngår identitet, helse og seksu-
alitet i flere fag. Det gis også eksempler på noen
kompetansemål fra ungdomstrinnet og videregå-
ende skole som er relevante for utvalgte temaer.

Det er ikke nødvendig å ta alle temaene på én gang,
og det oppfordres til å fordele seksualitetsunder-
visningen utover skoleåret, trinnene og de ulike
fagene elevene har. Informasjonen om hvert tema
i denne ressursen er ikke utfyllende, men heller
råd om hva som bør inkluderes i undervisningen.

Underviser kan bruke kildene i *Tips til videre lesning*
for å opparbeide seg bedre kunnskap på temaene
dersom det er nødvendig. Elevene kan også bruke
disse ressursene for å lese mer om temaene selv.

Det er beregnet hvor mye tid som kan brukes på hvert
tema. I *Tips til aktiviteter* er det blant annet disku-
sjonsspørsmål og artikler som er tilpasset elevene.
Underviseren og klassen kan sammen velge hvilke
aktiviteter de ønsker å gjennomføre og hvordan
det gjøres. Det finnes også flere ressurser eller inter-
aktive nettsider, for eksempel [Kropp og seksualitet
på NDLA](#), som kan brukes i de ulike bolkene.

Det faglige innholdet i denne ressursen er basert på
kildene som finnes i *Tips til videre lesning* i hvert kapittel.



1 Hva er seksualitetsundervisning?

I *Snakk om det! Strategi for seksuell helse (2017-2022)*¹ viser Helse- og omsorgsdepartementet til Verdens helseorganisasjons definisjon av seksualitetsundervisning, som sier at seksualitetsundervisning er:

...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 tenkning og kommunisere en positiv livsløpstilnærming til seksualitet. Undervisningen skal være fundert i vitenskapelig informasjon og bør diskutere konsekvenser av at menneskerettigheter/ seksuelle rettigheter krenkes.

HVORFOR ER DET VIKTIG MED SEKSUALITETSUNDERVISNING I SKOLEN?

Forskning viser at seksualitetsundervisning i skolen har positiv effekt på unges helse og velvære. Det kan for eksempel redusere forekomsten av uplanlagte svangerskap og seksuelt overførbare infeksjoner blant unge. I tillegg kan undervisning om seksualitet også ha en positiv innvirkning på holdninger og verdier og bidra til å forebygge usunne relasjoner².

Bedre seksualitetsundervisning i skolen er en svært viktig sak for Sex og samfunn. God informasjon om seksualitet er noe vi har vært opptatt av siden vi ble etablert i 1971. På oppdrag av Utdanningsetaten i Oslo kommune holder Sex og samfunn seksualitetsundervisning for alle klassene på 9. trinn i Oslo kommune.

Dette tilbudet har vært tilgjengelig siden 1992, og har vært inkludert i det obligatoriske undervisningsprogrammet for Osloskolen siden 2008. Gjennom vår seksualitetsundervisning, og i møter med unge på vår klinikk, på telefon og via vår chat-tjeneste, ser vi at mange unge mangler grunnleggende kunnskap om kropp og kroppens funksjoner, om kjønn og identitet, om grenser og grenseoverskridelse, og om seksuell og reproduktiv helse og rettigheter generelt. Dette ønsker vi å gjøre noe med!

Sex og samfunn mener at undervisning om seksualitet må:

- Være alderstilpasset, starte tidligere og gis hyppigere enn den gjør i dag.
- Ha et helsefremmende fokus, ikke kun forebyggende.
- Være inkluderende og tilgjengelig for alle, og gjenspeile mangfoldet i samfunnet blant annet med tanke på kjønn, kjønnskarakteristika, seksuell orientering, funksjonsnedsettelse og etnisitet.
- Være aktuell, relevant og oppdatert, og følge eventuelle samfunnsendringer knyttet til seksualitet og seksuell helse.
- Bygge på innsats og dialog mellom skolen og skolehelsetjenesten.

I 2021 gjennomførte Kantar på vegne av Sex og samfunn spørreundersøkelser om seksualitetsundervisning, som både elever og undervisere fra hele Norge svarte på. Resultatene fra undersøkelsen viste at 71 % av elever og 63 % av lærere ønsker seg mer seksualitetsundervisning i skolen. Basert på undersøkelsen er det skrevet [to rapporter som er tilgjengelig på Sex og samfunns nettsider](#).



HVORDAN KAN DU HOLDE UNDERVISNING?

Mange lærere eller andre undervisere kan grue seg til å holde seksualitetsundervisning. Det kan være på grunn av begrenset faglig kompetanse eller usikkerhet om hvordan en skal snakke med unge om seksualitet på en profesjonell måte.

Det er likevel svært viktig at voksne snakker med unge om sex, seksualitet og seksuell helse. Hvis lærere, helsesykepleiere eller andre som jobber tett med unge åpner opp for å kunne diskutere disse temaene, vil det også kunne oppleves som tryggere for elever å oppsøke hjelp på skolen eller i helsetjenesten dersom de har vært i vanskelige situasjoner. Det er viktig at elevene opplever at de blir tatt på alvor. Selv om noen av spørsmålene fra elevene kan fremstå som useriøse er det viktig å ta dem på alvor og gi dem gode svar. Mange spørsmål som unge lurar på har allerede blitt besvart på informasjonskanalen ung.no, og dette kan være en fin kilde til informasjon dersom du får spørsmål du er usikker på hvordan du skal besvare.

Når du holder seksualitetsundervisning kan det være fint å være bevisst på skillet mellom å være personlig og privat. Det kan være en fordel at vi som undervisere ikke forteller personlige opplevelser eller sterkt fremmer egne meninger i undervisningen, men snakker om seksualitet på en faglig og pedagogisk måte. Ved å stille elevene spørsmål om hva de tror

andre unge tenker eller opplever, gir du rom for deltakelse uten at elevene må være personlige. For å unngå å svare direkte på spørsmål som kan oppleves litt private kan du si: "det kan være mange som opplever at..." eller "det er helt vanlig å føle..." for å unngå å dele av eget privatliv. Det er også greit for en underviser å innrømme at det er spørsmål som er vanskelig å gi et enkelt svar på - seksualitet kan være komplekst.

Noen temaer vil være mer utfordrende å prate om enn andre. Det er viktig å informere elevene på forhånd hvilke temaer som skal tas opp slik at de kan være bedre forberedt. Enkelte elever har for eksempel opplevd å bli utsatt for overgrep eller har selv tråkket over andres grenser. Det er likevel viktig at vanskelige tema kan snakkes om i klasserommet. Dette kan skape trygghet i klassen og vil samtidig gi elevene kunnskap om hvor de kan oppsøke hjelp. Dersom du er lærer kan være lurt å inkludere helsesykepleier eller rådgiver på skolen i undervisningen.

Gi elevene mulighet til å stille anonyme spørsmål, både på forhånd og underveis. Spørsmål kan sendes inn før timen slik at du kan tilpasse undervisningen etter elevens ønsker. Sett også av tid underveis i timen til å stille og svare på spørsmål som dukker opp. Det kan også være fint å la elevene stille spørsmål i etterkant av undervisningen som kan besvares senere.

ET INKLUDERENDE OG INTERSEKSJONELT PERSPEKTIV I UNDERVISNINGEN

Det er viktig at alle elever blir inkludert i seksualitetsundervisningen. Det betyr at alle må ha muligheten til å være til stede i undervisningen, men også at de blir representert i temaene som presenteres. Undervisere må legge til rette for at alle personer, uavhengig av kjønnsidentitet, seksuell identitet, funksjonsevne, etnisk bakgrunn eller religion skal føle seg inkludert og oppleve at undervisningen er relevant for dem. Som underviser skal du heller ikke anta noe om elevenes seksualitet. Det er blant annet viktig å integrere et normkritisk perspektiv i all undervisning. For eksempel bør underviser alltid tenke på språkbruk, mangfold og variasjoner innen kjønn og seksualitet. En slik åpenhet og inkludering vil også kunne føre til at elevene oppmuntres til kritisk tenking³.



KILDER

- [¹Snakk om det! Strategi for seksuell helse](#)
- [²SEXUALITY EDUCATION: WHAT IS IT?](#)
- [³Seksualitet og grenser - Osloskolen](#)
- [*International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach - UNESCO*](#)
- [*Støtte til undervisning om kjønn og seksualitet - Utdanningsdirektoratet*](#)
- [*Sex og samfunn mener: Om seksualitetsundervisning*](#)
- [*Hva inngår i dagens seksualitetsundervisning? Rapport fra Sex og samfunn*](#)
- [*Seksualitetsundervisning i skolen. Rapport fra Sex og samfunn*](#)
- [*Hvordan snakke om seksualitet i klasserommet? \(Se kapittel 4.2.2\)*](#)
- [*Kjønns- og seksualitetsmangfold i skolen - En metodebok*](#)
- [*Uke 6, undervisningsmaterieell fra Sex og Politikk*](#)

2 Seksualitet og sex

Beregnet tidsbruk

- Sett av en skoletime til introduksjon av temaet og én eller flere aktiviteter.

Kompetansemål

- Drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reproduktiv helse (naturfag, 10. trinn).
- Gjøre rede for og reflektere over ulike syn på kjønn og seksualitet i kristendom og andre religioner og livssyn (KRLE, 10. trinn).

SEKSUALITET

Fortell elever om hva seksualitet er. Dette er et bredt begrep og ifølge WHO er seksualitet en:

*"... kjernedimensjon av det å være et menneske og inkluderer seksuelle handlinger, kjønnsroller, kjønnsidentitet, seksuell orientering, erotikk, intimitet, nærhet, bekreftelse, kjærlighet og reproduksjon. Seksualitet oppleves eller uttrykkes i tanker, fantasier, lengsler, ønsker, tro, holdninger, verdier, aktiviteter, handlinger, roller og forhold og er en kilde til glede og selvrealisering, så vel som til helseutfordringer og vanskeligheter."*¹

Forbered elevene på at seksualitetsundervisning derfor dekker en rekke temaer, ikke kun "hvordan man har sex".

Seksualiteten er en viktig del av oss gjennom hele livsløpet. Hvordan vi forholder oss til egen seksualitet og hvordan den kommer til uttrykk vil derimot endre seg gjennom ulike faser av livet. At vi er seksuelle betyr ikke nødvendigvis at vi har sex, men det kan for eksempel bety at vi tenker på eller gjør seksuelle handlinger. Sosiale og kulturelle normer påvirker vår seksuelle atferd og våre holdninger.

Snakk om at alle har rett til selvbestemt seksualitet. Det innebærer at så lenge det er innenfor norsk lov og det er gjensidig, kan vi selv bestemme:

- med hvem vi vil ha seksuelle opplevelser
- om og når vi vil være seksuelt aktive
- hvorfor vi vil ha seksuelle opplevelser
- hvordan vi vil uttrykke og praktisere vårt seksuelle potensial

Vi kan ikke styre følelsene våre, for eksempel kan vi ikke velge hvem vi liker. Forklar at det å være homofil ikke er et valg. Vi velger selv hvordan vi uttrykker vår seksuelle orientering, og vi skal respektere hvordan andre uttrykker sin/e. Alle skal få lov til å bli kjent med og leve ut sin seksualitet uansett legning, religion, etnisitet eller kjønn. Det innebærer at ingen, ikke familiemedlemmer, venner eller kjærester kan bestemme over andre. Ingen kan for eksempel tvinge noen til å ha sex hvis de ikke vil, eller nekte noen å være kjærester.

HVA KAN SEX VÆRE?

Sex kan være mye forskjellig. Mange tenker at vaginalt samleie er den eneste måten å ha sex på, men det er ikke et fasitsvar på hvordan vi har sex med hverandre. Dette gjelder uavhengig av hvilket kjønn man selv har og hvilke/t kjønn man har sex med. Det er heller ikke sånn at vi kan vite hvilken seksualitet andre har basert på hvilke/t kjønn de tiltrekkes av.

Snakk om variasjonen i seksuelle handlinger. Forklar hva samleie, munnsex/oralsex, analsex, onani på seg selv/andre og orgasme betyr. Her bør også samtykke introduseres. For eksempel, dersom vi sier ja til å ha oralsex betyr det ikke at vi har samtykket til å ha samleie. Les mer om samtykke i kapittelet om grenser og overgrep.

Mange unge ønsker seg en "oppskrift" og et fasitsvar på hvordan de skal ha sex med andre. Forklar hvorfor det er vanskelig å gi et svar på dette – mennesker har sex på så mange forskjellige måter. Det viktigste er å gjøre ting som begge parter ønsker, prøve seg frem og spørre partner hva hen synes er godt eller spennende.

Her kan også temaet porno introduseres. Snakk med elevene og reflekter sammen over hvilke forventninger porno kan skape. Ofte har unge hørt at porno er urealistisk, men er kanskje ikke klar over hvorfor ettersom de ikke har så mye annet å sammenlikne med. Les mer om porno i kapittel 8.

SEX FOR FØRSTE GANG

Over halvparten av ungdommene fra Sex og samfunns [elevundersøkelse i 2021](#) ønsket å lære mer om seksuell debut i seksualitetsundervisningen. Siden det finnes mange former for sex, kan "første gang" også være flere ganger og ulik fra person til person. Fortell at det kan være første gang man onanerer noen eller blir onanert, første gang man har munnsex, første gang man har penetrerende samleie, eller første gang man har andre former for sex. Ikke alle har et sexliv som inkluderer penetrasjon og da vil kriteriet om penetrerende sex ikke nødvendigvis være dekkende for å definere det å debutere seksuelt. Når det snakkes om debutalder i undersøkelser eller lignende, er det likevel stort sett snakk om når man hadde penetrerende samleie for første gang.

Det er ikke uvanlig for ungdommer å tro at alle har mer erfaring enn en selv, og de gjetter ofte at gjennomsnittlig debutalder er lavere enn den er. Gjennomsnittlig alder for seksuell debut i Norge er 17 år for jenter og 17,9 år for gutter.² Forklar at det viktigste er å kjenne på hva man selv synes er riktig, et gjennomsnitt er bare et gjennomsnitt og ikke en fasit.

Her er det også relevant å snakke om seksuell lavalder. I Norge er seksuell lavalder 16 år. En person som har sex med noen som er under 16 år kan bli dømt og få straff. Loven sier at straff i enkelte tilfeller kan falle bort hvis de som har sex er like i alder og utvikling. Det betyr at personer under 16 år kan ha sex med en person på sitt eget utviklingsnivå hvis man har lyst, og er fysisk og psykisk klar for det. Om man er klar er det bare en selv som kan bestemme.

Den seksuelle lavalderen er ment for å beskytte unge, og her vil det være relevant å snakke om modenhet når det gjelder sex, ansvar for bruk av prevensjonsmidler, forståelse for hva et samtykke er, om det er eget eller noen andres ønske om å ha sex og lignende. Få elevene til å reflektere rundt dette, se diskusjonsspørsmålene for eksempler.



VANLIGE BEKYMNINGER

Snakk om at sex aldri skal være smertefullt, selv om noen likevel opplever at det kan være vondt å ha samleie første gangen. Det skal føles godt for alle parter og dersom det gjør vondt eller er ubehagelig kan det være lurt å stoppe og eventuelt prøve noe annet. Noen tror fortsatt det er mulig å se inn i en skjede og si hvorvidt personen har hatt samleie eller ikke, og noen tror fremdeles den såkalte «jomfruhinnen», som skal sprekke ved første samleie eller første gang noe føres inn i skjeden, fortsatt eksisterer. Fortell at skjedekransen er en smal og elastisk slimhinnefold som finnes like innenfor skjedeinggangen. Les mer om skjedekrans i kapittel 4.

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 eller er anspent i muskulaturen. Dette er ikke farlig, men hvis det vedvarer er det lurt å oppsøke lege.

Snakk om vanlige følelser knyttet til å ha sex for første gang. For noen er det spennende og fint, mens andre er veldig nervøse. Det er viktig å påpeke at man bare skal ha sex fordi man har lyst, ikke fordi noen andre vil eller fordi man føler at det er noe man burde gjøre. Snakk om at sex for første gang som regel er annerledes enn på film eller i porno. Noen av de vanligste bekymringene er at det kan være vanskelig å få på kondomet, at man ikke er "god nok", at det kan gjøre vondt, at skjeden ikke blir våt nok, at ereksjonen svikter eller at utløsningen kommer for tidlig.



DISKUSJONSSPØRSMÅL

- Spør elevene hva de tenker når de hører ordet seksualitet, eller hva de tror andre unge forbinder med seksualitet.
- Diskuter hva forskjellen på barns, ungdoms, voksnes og eldres seksualitet kan være. Hva betyr det at seksualiteten endrer seg i løpet av livet?
- Hvor har elevene fått kunnskapen sin om seksualitet og sex fra? Er det noe alle har lært om på skolen eller er det andre steder de har hørt om disse temaene?
- Hvorfor har mennesker sex?
- Hvordan vet vi om vi er klare for sex? Hva bør vi reflektere over på forhånd?
- Hvis sex er mer enn vaginalt samleie, hva kan det bety å ha sex for første gang?
- Er det et press om å debutere seksuelt? Er det likt for alle kjønn? Hva kan et slikt press føre til?

TIPS TIL AKTIVITETER

- Lag en ordskey (for eksempel mentimeter.com). Spør elevene: Hva er sex? Gi en begrepsforklaring av ordene som dukker opp på skjermen. Spør elevene hvis det er ord du ikke forstår eller kan. Dette kan være en fin samtalestarter for å fortelle om ulike former for sex og hvilke forventninger ungdommer har.
- [*Hvordan kan jeg utforske seksualiteten min på en trygg måte? - Ung.no på YouTube*](#)
- [*Sex for første gang - Ung.no*](#)
- [*Kropp og seksualitet - NDLA*](#)

TIPS TIL VIDERE LESNING

- [*Hva er seksualitet? - NDLA*](#)
- [*Hva er sex? - Sex og samfunn*](#)
- [*Seksuelle utfordringer - Sex og samfunn*](#)
- [*Kropp og sex - brosjyre fra Sex og samfunn*](#)
- ¹ WHO's definisjon oversatt i [*Hva er seksualitet? - NDLA*](#)
- ² Træen, B., Štulhofer, A & Landripet, I. (2011). Young and Sexual in Norway and Croatia: Revisiting the Scandinavian vs. Mediterranean Gendered Pattern of Sexual Initiation. Publisert i International Journal of Sexual Health.

3 Seksuell trivsel

Beregnet tidsbruk

- Sett av en halv skoletime til introduksjon av tema og aktivitet eller bruk sammen med de andre temaene.

Kompetansemål

- Drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reproduktiv helse (naturfag, 10. trinn).
- Gjøre rede for og reflektere over ulike syn på kjønn og seksualitet i kristendom og andre religioner og livssyn (KRLE, 10. trinn).

Seksualitetsundervisningen bærer ofte preg av å omhandle farene ved sex. Budskapet er ofte at vi må beskytte oss mot seksuelle overgrep, smitte av seksuelt overførbare infeksjoner og mot uplanlagt graviditet. Noe av det viktigste å fortelle unge er derimot at seksualiteten er en stor del av oss og at sex skal være godt.

Innled gjerne andre temaer med å snakke om seksuell trivsel og integrer det i de andre temaene. Dette temaet passer til alle fag der seksualitet, kropp eller sex er aktuelt. Det kan for eksempel være fint å snakke om seksuell trivsel i forbindelse med kroppspress, selvbylde og identitet.

EGEN SEKSUALITET

Snakk om at det er fint å kjenne seg selv og vite hva vi liker, for slik å få best mulig seksuell trivsel. Det er vanskelig å vite hva vi liker før vi har utforsket på egenhånd eller med andre. Å bli kjent med egen seksualitet er en livslang prosess.

Forklar at onani (runke, fingre, klitre) betyr å stimulere kjønnsorganet på en måte som føles godt, og er en måte å ha sex med seg selv. Onani er fint for å bli kjent med seg selv, kroppen sin og sine erogene soner. Personer i alle aldre og kjønn kan onanere, og det er forskjellig fra person til person hvorvidt og hvor mye man ønsker å onanere. Det er ikke noe riktig eller feil måte å onanere på, det finnes mange ulike måter å onanere/gi seg selv en orgasme på. Det viktigste er at det skal føles godt. Det er også viktig å få frem at det ikke er farlig eller skadelig å onanere. Mange onanerer mye når de er i puberteten, og det er helt greit, men hvis det går utover skole eller fritid kan det være greit å snakke med en voksen, for eksempel helsesykepleier på skolen eller på helsestasjon for ungdom. For noen er onani tilknyttet mye skam, og det finnes dessverre mange negative myter om onani.

For noen er en orgasme målet med å ha sex med seg selv eller andre, mens ofte er alt annet som gjøres utenom orgasmen minst like godt og spennende. Snakk om fordeler ved orgasme, både fysiske og psykiske, for eksempel at orgasme kan virke avslappende.

Husk å snakke om at sex er noe vi gjør fordi det føles godt. Fortell hva det betyr å være kåt og ha lyst, og at vi selv bestemmer når vi skal ha sex. Når vi er kåte eller opphisset vil penis bli erigert fordi blodet strømmer til (få stå, bli hard). Vulva gjør det samme – klitoris og kjønnsleppene svulmer opp, og skjeden blir våt og utvider seg. Dette betyr likevel ikke at hard penis betyr samtykke til sex. Penis kan være hard og skjeden kan bli våt uten at vi ønsker sex. Påpek at det er viktig å kommunisere med partner for at begge skal få det best mulig. Se kapittel 7 om grenser og samtykke.

Introduser også temaene grensesetting og samtykke: det er lov å si nei også når vi er i et forhold og det er alltid lov å ombestemme seg. Oppfordre elevene til å snakke med en voksen, en god venn eller en annen de stoler på dersom de har opplevd sex som vondt, utrygt eller ubehagelig.

FØLELSER

I Sex og samfunns [rapport om seksualitetsundervisning i skolen](#) kom det frem at følelser var et tema svært mange elever savnet undervisning om. Det kan være fint å snakke om både gode og vonde følelser knyttet til seksualitet og sex. Å være forelsket i ungdomstiden kan være en intens og spennende opplevelse. I tillegg kan kjærlighetssorg eller avvisning oppleves helt forferdelig.

Det finnes mange måter å utrykke kjærlighet på. Snakk om hva en god eller dårlig kjæreste er, og at vi skal føle oss trygge og respekterte når vi er i et forhold. Følelser kan også knyttes til å snakke om grenser og samtykke. Snakk om hvordan følelser som tristhet, sinne eller sjalusi kan gjøre det vanskelig å tenke klart.

Følelser oppleves ekstra sterke i puberteten på grunn av hormonelle endringer. Hvis følelser er vanskelig å håndtere kan det være fint å snakke med en voksen om det. Tips om skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom eller hjelpetelefon for ungdom.

DISKUSJONSSPØRSMÅL

- Hvorfor onanerer vi?
- Hvorfor kan onani være flaut å snakke om?
- Hvilke følelser kan være "nye" i ungdomstiden?
- Hvordan kan vi vise noen at vi er interesserte i dem? Hva er greit og ikke greit å gjøre?
- Hva kan være kjennetegn på et sunt og godt kjæresteforhold?
- Hvordan kan vi hjelpe en venn som har blitt avvist eller har kjærlighetssorg?

TIPS TIL AKTIVITETER

- [Ta testen "Er jeg i en sunn relasjon?" - ungerelasjoner.no](#)
- [Seksualundervisning 101 - NRK Unormal](#)
- [Hvordan vet man at man er kåt? - Ung.no](#)
- [Gode råd for å takle kjærlighetssorg - Ung.no](#)
- [Hvordan takle å bli avvist? - Ung.no](#)
- [9 flørtetips for Snapchat - Ung.no](#)

TIPS TIL VIDERE LESNING

- [Hva er orgasme? - Sex og samfunn](#)
- [Kåthet, onanering og orgasme - Ung.no](#)

4 Kroppen

Beregnet tidsbruk

- Sett av en skoletime til introduksjon av temaet og én eller flere aktiviteter.

Kompetansemål

- Drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reproduktiv helse (naturfag, 10. trinn).
- Reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilette (kroppsøving, 10. trinn).
- Reflektere over utfordringar i samband med grensesetjing og drøfte ulike verdiar, normer og lover som gjeld kjønn, seksualitet og kropp (samfunnskunnskap, vg1 og vg2 studieforbereende).

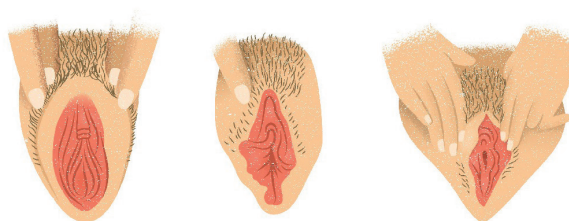
EN UNIK KROPP

Det er viktig å få frem at alle kroppar er unike og vi ser alle forskjellige ut. Det er sjelden vi ser andres nakne kroppar eller kjønnsorgan. Mange ungdommer har ikke sett en naken kropp utenom på film eller i porno, og der er ikke kroppene like mangfoldig som i virkeligheten. Snakk om hvorfor kroppene vi kan se på film og porno ikke representerer alle kroppar, på grunn av for eksempel operasjonar, retusjering eller bruk av proteser. Påpek at det også er store variasjonar i hvordan vi ser ut i underlivet, og vi er like forskjellig i underlivet som i ansiktet. Dette gjelder kjønnslepper, klitoris, penis, pung og hårvekst, for å nevne noe.

Ofta lurer ungdom på hva en normal lengde på penis eller kjønnslepper er, eller de lurer på andre aspekter ved utseende på penis og vulva. Kanskje er dette fordi de er usikre på om deres egen kropp er fin nok eller "normal". Vis tegningar av indre og ytre kjønnsorgan.

Det er viktig å påpeke at kjønnsorganets og kroppens utseende ikke påvirker muligheten for verken reproduksjon eller seksuell nytelse. Det kan være fint å snakke om dette temaet i forbindelse med kroppspress. Snakk også om andre erogene soner enn kjønnsorganet, det er mye med egen og andres kropp som kan være spennende å utforske.

Og husk – ikke alle kvinner har en vulva og ikke alle menn har penis. Snakk om forskjell mellom biologisk kjønn og kjønnsidentitet. Se kapittel 6 om kjønn og kjønnsidentitet.



FUNKSJONSVARIASJON

Snakk om at alle har en seksualitet uansett hvordan kroppen ser ut. De av oss med funksjonsnedsettelse, som for eksempel personer i rullestol, personer med nedsatt bevegelse, syn eller lignende, kan ha sex med seg selv og med andre. Noen kan ha sex på samme måte som de av oss som er funksjonsfriske, eller kanskje på litt andre måter. Noen har kanskje behov for å bruke hjelpemiddel når de skal ha sex. Hele kroppen kan brukes til å føle nytelse og ha sex. Snakk om at seksualitet er noe som sitter i hodet vårt, identiteten vår og følelsene våre. Lær mer om sex og funksjonsvariasjon i ressursen [Sex som funker](#).



PENIS OG PUNG

Vis varierte illustrasjoner av indre og ytre kjønnsorganer, inkludert penishode, forhud, streng, anus og testikler. Illustrasjoner finnes på for eksempel [nettstedet Zanzu](#). Snakk om hvilke deler av kjønnsorganet som kan gi nytelse og forklar den reproduktive funksjonen. Fortell at penis kommer i mange forskjellige farger, fasonger og størrelser, og dette trenger ikke påvirke egen eller partners nytelse. Her kan det også være fint å ta opp underlivshygiene. Mange vet for eksempel ikke at for mye vasking i underlivet kan gjøre et eventuelt problem med vond lukt verre, og at penis i tillegg kan bli øm og sår.

Snakk om omskjæring av penis. Omskjæring av penis innebærer å fjerne forhuden, og penishodet blir dermed eksponert. Dette kan føre til at penishodet kan bli mindre sensitivt. Personer som har forhud, kan oppleve at forhuden er trang og dette kan føre til at det er vondt å trekke forhuden bak penishodet ved onani eller vask. Dette kan man få hjelp med hos legen og er ikke farlig. Omskjæring av penis er lov i Norge.

De av oss med penis har kanskje sett og tatt mye på den, men man kjenner kanskje ikke så godt til resten av sitt eget underliv. Fortell at det kan være fint å bli kjent med hele kroppen sin, og at det er fint å oppsøke lege ved nyoppståtte plager og smerter som ikke går over.

VULVA, SKJEDE OG INDRE KJØNNSORGAN

Vis varierte illustrasjoner av indre og ytre kjønnsorganer, for eksempel fra nettstedet Zanzu. Vulva omfatter det synlige delene av kjønnsorganene og består av kjønnslepper, klitoris, skjedeåpning, og urinrørsåpning. I løpet av puberteten vokser kjønnsleppene og kan endre farge. Det er store variasjoner i utseende, for eksempel har omtrent halvparten indre kjønnslepper som er lenger enn de ytre. Fortell også om skjeden og andre indre organer. Snakk om hvilke deler som kan gi nytelse i tillegg til å forklare den reproduktive funksjonen. 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 vond lukt verre, og at det aldri skal vaskes inne i skjeden. Ved mye vasking kan man også lettere få plager som for eksempel soppinfeksjon. Forklar hva utflod er og hvorfor vi har utflod.

Snakk om omskjæring eller kjønnslemlestelse av vulva. Det er ikke forankret i religion, men i kultur og tradisjon. Det er ikke lov i store deler av verden, inkludert Norge. Det er ikke ulovlig å være omskåret, men det er ulovlig å planlegge eller gjennomføre omskjæring av vulva. Det er viktig å si ifra dersom man frykter å selv bli omskåret eller dersom man frykter det skal skje med noen man kjenner.

MYTEN OM JOMFRUHINNEN

Vær klar på at det ikke finnes noen hinne som sprekker første gang vi har samleie, og det er en myte at alle blør første gang. Noen får en blødning første gang de har samleie, og oftest kommer dette av sår eller rift som oppstår fordi man kanskje ikke har vært våt nok i skjeden. Dette er ikke farlig, men hvis det vedvarer er bør man oppsøke lege.

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 ulik skjedekrans. Noen har en glatt, jevn slimhinne, mens andre kan ha en 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, slik at det kan være vanskelig å få inn for eksempel en tampong, finger eller penis. Da kan man ta kontakt med lege for å få det undersøkt og eventuelt åpnet.

DISKUSJONSSPØRSMÅL

- Hvilke ord bruker vi på kjønnsorgan? Skriv opp på tavla eller lag digital ordsky på [Mentimeter](#). Er det noen ord som er mer negativt ladet enn andre? Hvorfor brukes noen ord som skjellsord?
- Hvordan kan porno påvirke vårt syn på kroppen vår og underlivet vårt? Eller andres kropp og underliv?
- Hvor kommer kroppspress fra? Hva kan unge gjøre for å redusere kroppspress?
- Hvorfor kan noe så naturlig som kroppsvæske (for eksempel sæd, mensen og utflod) være flaut eller ekkelt å prate om?

TIPS TIL AKTIVITETER

- Les *saken om "jomfruhinna" på p3.no*. Elevene kan sammen finne svar på spørsmålene:
 - Hva er skjedekrans? Hvorfor kalles det ikke lenger "jomfruhinne"?
 - Hvorfor er noen ugifte kvinner redde for å bruke tampong? Trenger de å være det?
 - Hva er de tidligste kildene vi har på at man trodde på myten om jomfruhinne?
 - Hva var det rapperen T.I. har blitt kritisert for å gjøre? Hvorfor er dette problematisk?
 - Hvorfor var det viktig at teksten i pakningsvedlegget til O.b. ble endret?
 - Hvordan kan vi bli kvitt myten om jomfruhinna? Hva tror dere kan hjelpe?
- [Les om skjedekransen på ung.forskning.no](#)
- [Superkroppen - NRK](#)
- [Kroppspress - Ung.no-snappen på YouTube](#)
- [Kjønnsorganet ditt er topp! - Ung.no](#)
- [Alt om fitte, vulva og vagina - Ung.no](#)
- [Penisutvikling og penisstørrelse - Ung.no](#)

TIPS TIL VIDERE LESNING

- [E-læringsverktøyet Sex som funker - Unge funksjonshemmede](#)
- [Kropp - Zanzu.no](#)
- [Kropp - Sex og samfunn](#)
- [Omskjæring - Sex og samfunn](#)
- [Kropp og sex - brosjyre fra Sex og samfunn](#)

5 Seksuell identitet

Beregnet tidsbruk

- Sett av en skoletime til introduksjon av temaet og én eller flere aktiviteter.

Kompetansemål

- Drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reproduktiv helse (naturfag, 10. trinn)
- Reflektere over korleis menneske har kjempa og kjempar for endringar i samfunnet og samstundes har vore og er påverka av geografiske forhold og historisk kontekst (samfunnsfag, 10. trinn).
- Reflektere over likskapar og ulikskapar i identitetar, levesett og kulturuttrykk og drøfte moglegheiter og utfordringar ved mangfald (samfunnsfag, 10. trinn).
- Gjøre rede for og reflektere over ulike syn på kjønn og seksualitet i kristendom og andre religioner og livssyn (KRLE, 10.trinn).
- Reflektere over utfordringar i samband med grensesetjing og drøfte ulike verdiar, normer og lover som gjeld kjønn, seksualitet og kropp (samfunnskunnskap, vg1 og vg2 studieforberedende).

Vær bevisst på hvordan du som underviser snakker om kjønn og seksualitet, også utenfor seksualitetsundervisningen og utenfor klasserommet. Gjør deg kjent med begreper. Det kan godt hende at elevene kan flere ord og begreper enn deg, eller kjenner disse bedre på engelsk enn på norsk. Se lenker til ordlister i *Tips til aktiviteter*.

Forklar hva som menes med seksuell identitet. Seksuell identitet kalles også ofte seksuell orientering, og handler om hvem vi blir forelsket i, seksuelt tiltrukket av, og hvem vi ønsker å være sammen med. Seksuell identitet beskriver oppfattelsen og opplevelsen av seg selv som homofil, lesbisk, heterofil, bifil, asexuell, skeiv eller noe annet.

TILTREKNING OG FØLELSER

Over halvparten av ungdommene i [Sex og samfunns elevundersøkelse](#) oppga følelser som et tema de ønsket mer undervisning om. Begynn gjerne med å introdusere at seksualiteten vår også omfatter følelser og tiltrekning, noe som kan være vanskelig å orientere seg i når man er ung. Snakk med elevene om både gode og vonde følelser. For eksempel, å være forelsket kan være en veldig intens opplevelse, og vi kan være forelsket flere ganger i løpet av livet. Snakk om at noen ganger kan det være vanskelig å skille mellom forelskelse og andre intense følelser slik som seksuell tiltrekning, å være betatt, sjalusi eller ønske kontroll over en person.

Kjærlighetssorg, å bli dumpet eller å bli sviktet, kan oppleves som fullstendig ødeleggende, men heldigvis går det over med tiden. Informer elevene om muligheten til å snakke med en voksen eller med en venn hvis følelsene er vanskelige å håndtere alene.

Snakk om at fysisk utseende er kun et av mange ting å bli tiltrukket av. Folk blir tiltrukket av ulike egenskaper ved personer, for eksempel humor, interesser og intellekt. Noen ganger kan vi bli overrasket over hvem vi blir tiltrukket av eller vi kan føle at en forelskelse avslører nye sider ved oss selv. I noen tilfeller kan det kjennes godt, mens andre ganger kan det oppleves som skummelt eller vanskelig.

HETERONORMEN

I [undersøkelsen i 2021](#) ønsket over halvparten av elevene å lære mer om det å ha en annen seksuell identitet enn heterofil. Derfor oppfordres underviser til å inkludere skeive eksempler i alle temaene, og fokusere på å snakke om seksualitet i bred forstand. Inkluder gjerne fortellinger om at seksualitet og samliv kommer i mange former, og at hver enkelt vet best hva som passer for en.

Snakk om at det finnes et stort spekter av seksuelle orienteringer. Noen vet fra tidlig alder hvem de blir tiltrukket av, men det er helt vanlig å bruke lang tid, kanskje hele livet, på å finne ut av sine seksuelle preferanser. Snakk om heteronormen og kjønnsnormen - at det ofte forventes at folk er heterofile og cis-personer med mindre noe annet blir sagt. Dette bør diskuteres: Hvorfor er det slik? Hvordan kan det oppleves for de som bryter med hetero- eller kjønnsnormen?

Noen kan oppleve at det er slitsomt å alltid måtte fortelle andre at de er skeive, mens andre kan synes det er fantastisk å snakke om det. Det er viktig å fortelle elevene at det er opp til hver enkelt å selv bestemme om det er noe man ønsker å dele med andre eller ikke. Det er først og fremst viktig at den det gjelder er trygg. Hvis man ikke ønsker å fortelle det til noen fordi man skammer seg eller er redd for hva folk vil si, eller det er farlig å si det, opplys om at det finnes anonyme tjenester man kan henvende seg til og få hjelp hos. Å holde en så stor del av identiteten sin skjult kan være vanskelig og vondt.

Snakk om hvorfor det kan være vanskeligere for noen å være skeiv enn for andre, om hvordan kultur, familie og venner kan påvirke hvordan man oppfatter sin egen og andres seksuelle identitet. Snakk også om hvor farlig homofobi og transfobi kan være for personer som bryter med kjønns- og heteronormen. Dette er også et reelt problem for personer i Norge selv om vi er et progressivt og likestilt land.

DISKUSJONSSPØRSMÅL

- Se på [begrepslista til Skeiv Ungdom](#). Er det noen ord som er kjent fra før? Er det noen nye ord? Er det noen begreper som elevene kjenner til, men ikke underviseren? Hvor har elevene lært disse ordene?
- Hvorfor brukes «homo» som skjellsord, og hvordan kan vi få en slutt på at det brukes på en slik negativ måte?
- Definer heteronormativitet. Hvordan kan det påvirke vårt syn på hva som er mest vanlig eller greit?
- Kan vi bestemme hvem vi blir forelsket i? Er det alltid bare gøy og spennende å være forelsket?

TIPS TIL AKTIVITETER

- [Skeiv A-Å - Skeiv Ungdom](#)
- [Er jeg skeiv? Og må jeg fortelle det til andre? - Ung.no](#)
- [Krysskulturell eller religiøs og skeiv - Ung.no](#)
- [For elever - Foreningen FRI](#)
- [Skeive begreper på arabisk og somalisk - IMDi.no](#)
- [Skeive funkiser! - Unge funksjonshemmede](#)

TIPS TIL VIDERE LESNING

- [Begreper - Foreningen FRI](#)
- [Kjønnsidentitet - Store norske leksikon](#)
- [Kjønn og identitet - Sex og samfunn](#)
- [Skeiv sexhåndbok - Skeiv Ungdom](#)
- [Kjønns- og seksuell identitet - eMetodebok.no \(Se kapittel 4.3.1\)](#)
- [FRI undervisningsopplegg 1.-10. trinn](#)
- [Bestill kurs fra FRI/Rosa kompetanse](#)

6 Kjønn og identitet

Beregnet tidsbruk

- Sett av en skoletime til introduksjon av temaet og én eller flere aktiviteter.

Kompetansemål

- Gjøre rede for og reflektere over ulike syn på kjønn og seksualitet i kristendom og andre religioner og livssyn (KRLE, 10. trinn).
- Reflektere over likskapar og ulikskapar i identitetar, levestett og kulturuttrykk og drøfte moglegheiter og utfordringar ved mangfald (samfunnsfag, 10. trinn).
- Reflektere over utfordringar i samband med grensesetjing og drøfte ulike verdiar, normer og lover som gjelder kjønn, seksualitet og kropp (samfunnskunnskap, vg1 og vg2 studieforberedende).
- Gjere greie for sosialisering og drøfte korleis identiteten og sjølvkjensla til ungdom blir påverka gjennom sosialisering (samfunnskunnskap, vg1 og vg2).
- Identifisere og drøfte etiske problemstillinger i tilknytning til kommunikasjon, mellommenneskelige relasjonar og identitet (religion og

HVA ER KJØNN?

Start med begrepsavklaring. Illustrer med tegninger forskjell på biologisk kjønn (kjønn registrert ved fødsel) og kjønnsidentitet (hvilket kjønn vi selv identifiserer oss som). På engelsk er det lettere å forstå skillet ettersom det heter *sex* (biologisk kjønn) og *gender* (sosialt kjønn).

Snakk også om at biologisk kjønn varierer mer enn kun menn med penis og kvinner med vulva, for eksempel med tanke på kromosomsammensetning, hormonnivåer og indre/ytre kjønnsorganer. Noen av oss er også født interkjønn, som innebærer variasjoner i kroppslig kjønnsutvikling. Noen tilstander av variasjon i kroppslig kjønnsutvikling er synlige ved fødsel, mens andre ikke oppdages før ved puberteten eller i voksen alder. Juridisk kjønn er det kjønn man er registrert som, for eksempel i passet. I Norge har vi foreløpig kun kjønnskategoriene mann og kvinne, men i andre land, for eksempel Danmark, India og Nepal har de åpnet for tre juridiske kjønn.

KJØNNSROLLER

Snakk om at identiteten vår formes ut ifra forventede roller, både fra oss selv og omgivelsene vi vokser opp i. Vi kan for eksempel tillegges egenskaper basert på kjønn, hudfarge, religion, klær, utdanning og lignende. Forklar hva som menes med kjønnsroller, ved å gi eksempler på kjønnskategoriene og hvordan noen kan synes det er vanskelig å være den de ønsker å være på grunn av at samfunnet har skapt ulike kategorier. 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. Ofte kan kjønnsroller hjelpe oss med å tilpasse oss reglene i samfunnet, men mange har opplevd at kjønnsroller kan oppleves som begrensende. Det finnes mange myter, for eksempel at gutter alltid har lyst på sex, at menn ikke gråter, at alle jenter er omsorgsfulle, at alle jenter vil vente med sex til de finner "den rette". Mange unge kan tro på disse mytene og det er derfor fint å snakke om dem.

Snakk om forventninger som kan være knyttet til utseende, klær, sminke, interesser og personlighet. Fortell at det finnes mange mennesker som ikke føler seg hjemme i den todelte kjønnsmodellen gutt eller

jente. Alle mennesker har rett til å uttrykke seg akkurat på den måten de ønsker. Diskuter dette, opplever alle at dette er like lett? Se diskusjonsspørsmålene i dette kapittelet.

CIS ELLER TRANS? NOE ANNET?

Kjønnsidentitet handler hvilke/t kjønn vi identifiserer oss som. Noen ønsker ikke å definere sin kjønnsidentitet. Fortell at tradisjonelt, på bakgrunn av biologien, tenker vi at de som fødes med vulva og vagina er jenter og de som fødes med penis og pung er gutter. For mange mennesker stemmer dette godt. At det er samsvar mellom egen kjønnsidentitet og det juridiske kjønn man ble registrert som ved fødsel, kalles å være cis. I dag vet vi at det er mange varianter av kjønn, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk og det er dette vi kaller kjønns mangfold. Snakk om at opplevelsen av kjønn er subjektiv; kjønnsidentiteten til et menneske

er den personlige oppfatningen av hvilke/t kjønn vi er. Mennesker som opplever skjevhet eller ubalanse mellom opplevd identitet og tildelt biologisk kjønn, kan identifisere seg som transpersoner, ikke-binære eller personer som bryter med normer for kjønn og seksualitet. Kjønnsuttrykk er måtene vi uttrykker vår kjønnsidentitet på, og vi kan ha mange forskjellige kjønnsidentiteter og kjønnsuttrykk.

Det kan være vanskelig å forstå hvordan det er å være cis, trans eller ikke-binær, hvis det ikke er slik vi identifiserer oss selv. Snakk om at det er mange aspekter ved vår identitet som noen tenker mye på og andre ikke i det hele tatt. Vi er alle forskjellige og det er ikke farlig å reflektere over egen identitet. Alle har rett til å uttrykke sin kjønnsidentitet slik de selv ønsker. Det er forbudt å forsøke å få noen til å endre, fornekte eller undertrykke sin seksuelle orientering eller kjønnsidentitet, også omtalt som konverteringsterapi.

DISKUSJONSSPØRSMÅL

- Hvilke forestillinger har vi av hvordan jenter kan være og hvordan gutter kan være? Hva skjer hvis noen bryter med disse forventningene?
- Hva tenker vi om gutter som har sex med flere? Hva tenker vi om jenter som har sex med flere? Er det noen forskjeller? Hvilke konsekvenser kan dette ha for samfunnet og den enkelte?
- Har dere eksempler på hvordan samfunnet behandler ulike kjønn forskjellig? Hvilke konsekvenser kan dette ha for den enkelte?
- Hva kan vi gjøre for at alle kan være kjønn på den måten de vil?

TIPS TIL AKTIVITETER

- [*"Hva er kjønn?" fra Burde vært pensum, NRK Radio*](#)
- [*Kjønnsnormer - vi er alle forskjellige - Ung.no*](#)
- [*Alle har en kjønnsidentitet - Ung.no*](#)
- [*Cisvettreglene - FRI*](#)
- [*HollySiz - The light*](#)

TIPS TIL VIDERE LESNING

- [*Kjønn og identitet - Sex og samfunn*](#)
- [*Kjønns- og seksuell identitet - eMetodebok.no \(Se kapittel 4.3.1\)*](#)
- [*FRI undervisningsopplegg 1.-10. trinn*](#)
- [*Bestill kurs fra FRI/Rosa kompetanse*](#)
- [*Intersex - sml.snl.no*](#)

7 Grenser og samtykke

Beregnet tidsbruk

- Sett av to skoletimer til introduksjon av temaet og gjerne flere aktiviteter.

Kompetansemål

- Reflektere over korleis identitet, sjølvbilete og eigne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskte hendingar (samfunnsfag, 10. trinn).
- Reflektere over utfordringar i samband med grensesetjing og drøfte ulike verdiar, normer og lover som gjeld kjønn, seksualitet og kropp (samfunnskunnskap, vg1 og vg2 studieforberedende).
- Identifisere og drøfte etiske problemstillinger i tilknytning til kommunikasjon, mellommenneskelige relasjonar og identitet (religion og etikk, vg3 studieforberedende).

Å BESTEMME OVER EGEN KROPP

Det snakkes ofte om retten til selvbestemt seksualitet. Men hva betyr egentlig det? En slags definisjon kan være at vi selv bestemmer:

- med hvem vi vil ha seksuelle opplevelser
- om og når vi vil være seksuelt aktive
- hvorfor vi vil ha seksuelle opplevelser
- hvordan vi vil uttrykke og praktisere sitt seksuelle potensial

Dette gjelder så lenge det er innenfor norsk lov og at det er gjensidig. I praksis betyr dette for eksempel at

ingen kan tvinge oss til å ha sex hvis vi ikke vil eller nekte oss å ha en kjæreste. Verken familie, venner eller kjæreste kan bestemme over vår seksualitet. Her kan det snakkes om hva det betyr å være en god kjæreste (og en god venn). Snakk for eksempel om at vi skal ha respekt for hverandres grenser, og at kontroll, trusler og overvåking ikke hører hjemme i et forhold. Se *Tips til aktivitet* og *Tips til videre lesning*.

HVA ER ET SAMTYKKE?

Fortell at samtykke betyr å gi tillatelse til eller være enig i å gjøre noe. Snakk om viktigheten av samtykke til alle seksuelle handlinger og hvordan et samtykke kan uttrykkes eller formidles. Samtykke er ikke å presse noen til å si ja eller å skrive en kontrakt før sex, men at begge viser at de ønsker det som skjer. Det finnes mange filmklipp (se *Tips til aktiviteter*) som forklarer samtykke på en enkel måte og som samtidig illustrerer vanskelige situasjoner.

Snakk om at dersom vi vil nyte sex med andre, er det viktig å være sikker på at også den eller de andre vil ha sex. Alle har et ansvar også for partner/e i et seksuelt møte. Fortell at det kan være fint å forsikre seg om at alle parter vil det samme, for eksempel er det viktig å spørre, lytte og føle seg frem. Lytt til partners ord, lyder og aktive kroppsspråk. Dersom partner virker nølende og/eller hvis partners signaler er utydelige, stopp og spør.

MINE OG ANDRES GRENSER

Det er viktig å snakke om grenser for å:

- vite hvor egne grenser går, og hvordan vi kan si fra hvis noen trækker over disse
- forstå hvor andres grenser går og hvorfor det er viktig at vi respekterer hverandre

Fortell om ulike måter å spørre om, gi og vise samtykke. Dersom den man koser med ikke viser noe særlig gjensidighet gjennom ord, bevegelser og lyder som viser at vedkommende nyter og koser seg, bør man stoppe opp og spørre. Snakk om at ingen har rett til å utsette andre for krenkelser. Ansvar ligger på den som utsetter andre for noe de ikke ønsker, og det er denne som skal være lydhør for andres reaksjoner. Fortell også at dersom en opplever at noe er ubehagelig, så er det viktig at denne følelsen blir respektert. Det spiller ingen rolle om det ikke var vondt ment, ingen skal måtte være med på noe som oppleves ubehagelig eller krenkende. Vi må stole på følelsene våre og respektere dem. Vi må også respektere den/de vi har sex med, ellers risikerer vi å gjøre noe som ikke føles bra for andre. Det å ha sex mot noens vilje er å utsette den personen for et seksuelt overgrep.

SEKSUELLE OVERGREP OG VOLDTEKT

Presenter definisjon på seksuelle overgrep, inkludert krenkende seksuell adferd, handling, omgang og voldtekt. Lovteksten kan eventuelt inkluderes hvis det er nyttig. Noen tror at falske voldtektsanmeldelser er vanlig, noe som ikke stemmer. Snakk heller om at det er svært mange som ikke tør å anmelde seksuelle overgrep og voldtekter, og at det ofte tar mange år før personer tør å snakke om seksuelle overgrep de har vært utsatt for.

Her er det også viktig å problematisere gråsoner, samt påpeke hvordan rus og alkohol kan føre til nedsatt bevissthet hos begge parter. Fremhev viktigheten av

kommunikasjon for å kunne unngå at overgrep skjer. Fokuset må være på begge parter og kommunikasjon er viktig for å forsikre seg om at den andre samtykker. Den eneste måten vi kan vite hva den andre føler er ved å spørre. Dersom det er flaut å spørre, eller ved tvil: stopp.

Noen opplever også å være i et forhold der seksualiteten bestemmes av den andre. Snakk om at å være kjærester betyr ikke at vi har rett på sex. Det er individuelt hvor våre egne grenser går, og grensene handler også om vår egen opplevelse av når vi ikke lenger gjør noe vi har lyst til.

Snakk også om at alle kjønn kan bli utsatt for og utsette andre for overgrep. Det er også en myte at overfallsvoldtekt begått av fremmede er det vanligste. Det er derimot slik at de fleste overgrep begås av noen offeret kjenner.

Selv om det kan være vanskelig å snakke om, er det viktig å få støtte og hjelp dersom man har blitt eller blir utsatt for seksuelle overgrep. Informer om ulike tjenester elevene kan oppsøke dersom de trenger noen å snakke med om å være utsatt eller utøver av seksuelle overgrep: skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom, politiet og overgrepsmottak. Informer om tjenester som dinutvei.no, ungerelasjoner.no, 116111.no og sexogsamfunn.no. Fortell også om hjelpetjenesten [Stiftelsen Tryggere](http://StiftelsenTryggere.no) som er et tilbud for personer som har utsatt andre for overgrep eller er redd for å gjøre det. Se *Tips til videre lesning* for flere ressurshefter og undervisningsopplegg om dette temaet.



DISKUSJONSSPØRSMÅL

- Hva er en god kjæreste?
- Definer og diskuter følelsen sjalusi. Er sjalusi det samme som kjærlighet? Hvordan føles det å være sjalu?
- Hvorfor kan det være vanskelig å si "nei" hvis du ikke har lyst til å være intim? Er det lettere eller vanskeligere hvis det er en person du er glad i?
- Hva kan et samtykke være? Hvordan kan vi være sikre på at vi har et samtykke?
- Hvordan kan det oppleves å bli avvist? Hvordan er det greit å reagere?

TIPS TIL AKTIVITETER

- Lag en oversikt over steder elevene kan henvende seg til dersom de har vært utsatt for et overgrep og/eller trenger noen å prate med. Denne oversikten kan henges opp i klasserommet.
- Se klippet fra [*Blank*](#) (fra 4:20-6:20):
 - Hva skjedde her? Hvordan kommuniserte de?
 - Hadde hun lyst?
 - Hvorfor skjønte ikke Mats at kjæresten ikke ville?
 - Hvorfor sa hun ikke nei med én gang?
 - Er Mats slem? En drittsekk? Var dette en misforståelse?
 - Hvorfor kan det være vanskelig å si nei?
 - Er dette en realistisk situasjon? Kunne det vært motsatt, at det var Mats som ikke ville?
- [*Hva betyr egentlig samtykke? - Redd Barna på YouTube*](#)
 - La elevene diskutere eksemplene fra filmen – hva betyr disse eksemplene når det gjelder sex?
 - Hvorfor skal vi ikke ha sex med noen som sover/er beruset?
 - Kan vi trekke tilbake et samtykke? Er det lov å ombestemme seg?
 - Hvis noen har hatt sex tidligere, har man fortsatt samtykke ved en senere anledning?
 - Er det greit å bli sur på noen som ikke vil ha sex?
- [*Ikke noe samtykke, ikke noe eventyr - Amnesty på YouTube*](#)
- [*What Is Consent? - Planned Parenthood på YouTube*](#)
- [*5 fakta om voldtekt - Amnesty*](#)
- [*Hva er egentlig vold? - Unge relasjoner*](#)

TIPS TIL VIDERE LESNING

- [*Grenser og seksuelle overgrep - Sex og samfunn*](#)
- [*Seksualitet og grenser - Oslo skolen*](#)
- [*Seksualitet, grenser og seksuelle krenkelser - Redd Barna*](#)
- [*Jeg vet - Gyldendal og Bufdir*](#)
- [*Sex og samtykke - Helsenorge*](#)
- [*Andre hjelpetjenester - Sex og samfunn*](#)

8 Digital seksualitet

Beregnet tidsbruk

- Sett av en skoletime til introduksjon av temaet og én eller flere aktiviteter.

Kompetansemål

- Utforske og reflektere over egne digitale spor og høvet til å få sletta spora og å verne om retten ein sjølv og andre har til privatliv, personvern og opphavsrett (samfunnsfag, 10. trinn).
- Identifisere og drøfte etiske problemstillinger knyttet til ulike former for kommunikasjon (KRLE, 10. trinn).
- Reflektere over utfordringer i samband med grensesetjing og drøfte ulike verdier, normer og lover som gjeld kjønn, seksualitet og kropp (samfunnskunnskap, vg1 og vg2 studieforberedende).
- Identifisere og drøfte etiske problemstillinger i tilknytning til kommunikasjon, mellommenneskelige relasjoner og identitet (religion og etikk, vg3 studieforberedende).

HVORDAN KAN SEKSUALITET VÆRE DIGITAL?

Resultatene fra Sex og samfunnsspørreundersøkelse om seksualitetsundervisning i skolen viste at omtrent én av tre hadde fått noe undervisning om digital seksualitet. Det var likevel flere (45 %) som hadde fått undervisning om digitale overgrep. Overgrep er selvsagt svært viktig å få kunnskap om, men husk at elevene også har et liv på nett som det må snakkes positivt om.

Mye utforskning av seksualitet og identitet foregår på nett. På nett kan mange av oss føle at vi kan være oss selv, vi kan bli kjent med andre og vi kan flørte. Nettet være et sted for deling av bilder og video av fra hverdagen vår, men også med fokus på kropp og sex. Det kan for mange oppleves som mindre skummelt å prøve seg frem med flørting eller å vise seg frem på skjerm, og nettet er en viktig plattform for våre sosiale liv. Nettet kan også være en kilde til porno.

PORNO

For noen kan porno være et vanskelig tema å ta opp. Likevel er det svært viktig å få kunnskap om hva porno er, hva det brukes til, hva som er lov og ikke lov. Mange unge får mye av sin kunnskap om sex fra porno og vi vet at en del bruker porno i mange år før de debutterer seksuelt.

Snakk om at mange bruker porno for å bli seksuelt opphisset. Det finnes mye forskjellig porno, med ulike temaer og ulike personer som har sex. Det er kanskje mest vanlig å se på porno når vi er alene og bruke det mens vi onanerer, men noen ser også på det sammen med andre.

Det er mange ungdommer som har blitt fortalt at porno ikke er realistisk, men det er ikke alltid like lett å forstå hva det betyr, særlig hvis man har lite erfaring fra virkeligheten. Snakk med elevene om at mye av pornoen som er tilgjengelig ikke representerer virkeligheten og at den kan gi et feilaktig bilde av sex og hvordan en kropp ser ut. Skuespillere i pornofilmer har ofte fått utført kosmetisk kirurgi, og sexen varer lenger enn et gjennomsnittlig samleie. Sex i porno kan ofte være grenseløs og mange filmer inneholder trakassering og vold, særlig mot kvinner. Det kan for eksempel fremstå som at kvelning, analsex og gruppesex er veldig vanlige seksuelle handlinger, men det stemmer

ikke nødvendigvis med virkeligheten. Informer om at dersom man ønsker å utføre handlinger som vi har sett i porno må vi spørre partneren på forhånd.

Det er ikke alle som liker de samme seksuelle handlingene. Det er lurt å være bevisst på dette hvis man bruker porno, slik at vi ikke sammenligner oss eller partneren vår med skuespillerne eller sexen i porno. Da kan vi fort ende opp med å føle oss utilstrekkelige. Snakk om at porno er laget for å få seerne seksuelt opphisset, ikke for å opplyse om hvordan kropp og sex ser ut og er. Fortell hva pornoen ikke inkluderer fra det virkelige liv, inkludert kommunikasjon, flørting, latter, intimitet, spontanitet, varierte kropp og så videre.

Informert om at alle bestemmer selv om de har lyst til å se porno eller ikke. Noen trives godt med å se på porno, mens andre ikke liker det. Fortell elevene at det er trygt å oppsøke helsestasjon for ungdom, snakke med helsesykepleier på skolen eller med andre de stoler på om både gode og dårligere opplevelser med bruk av porno.

Det er ikke forbudt å se på porno, men det er noen typer porno som ikke er lov å produsere eller distribuere. Det gjelder materiale som inneholder seksualiserte fremstillinger eller overgrep av personer under 18 år, eller av lik og dyr, eller sex som inkluderer vold og tvang. Det er heller ikke lov å publisere eller på annen måte tilrettelegge for at noen under 18 år kan se på porno.

NAKENBILDER

Å dele intime bilder av seg selv med andre er ikke et nytt fenomen, men internett og smarttelefoner har gjort det enda lettere. Det kan være positive sider ved å dele nakenbilder av seg selv, men unge opplever ofte at de voksne kun er opptatt av de potensielle farene. Internett kan oppleves som en spennende og naturlig plattform å utforske sin seksualitet og identitet, og voksne bør ha en større forståelse for dette.

Fortell elevene at selv om det kanskje oppleves som vanlig å sende nakenbilder, så er det bare et fåtall (13 %) av unge i alderen 13-18 år som har sendt nakenbilder av seg selv. Det er heldigvis kun en brøkdel som opplever at bildene blir spredt. Mange sender nakenbilder fordi de synes det er spennende, for å flørte eller for å få bekreftelse, men det er også en del som opplever press til å sende nakenbilder. Snakk om hvor viktig samtykke er og at vi aldri skal presse noen til å dele intime bilder eller detaljer om seg selv hvis de

ikke ønsker.

Snakk om at å motta nakenbilder for noen kan virke gøy, men å få tilsendt bilder vi ikke ønsker kan oppleves ubehagelig, krenkende eller truende. Det er ikke lov å sende nakenbilder til noen som ikke ønsker det. Det regnes som digital blotting og er en straffbar handling. Hvis vi får tilsendt nakenbilder vi ikke ønsker kan vi enkelt blokkere de som sendte bildene, men det er også mulig å anmelde avsender. Å motta uønskede nakenbilder kan oppleves svært trakasserende og er noe både elever og voksne må ta på alvor.

Dersom vi er i en situasjon hvor vi mottar et bilde, uansett om det er ønsket eller ikke, er det viktig å ikke dele det med flere. Fortell at det innebærer at vi for eksempel ikke skal vise det til andre, dele det i gruppechat eller publisere det, selv om det gjelder i private grupper eller gjennom private funksjoner. Dersom personen på bildet er under 18 år er det enda strengere regler, det er nemlig ikke lov å oppbevare seksualiserte bilder av personer under 18 år.

I tillegg til å snakke om lovverk er det også viktig å formidle hvorfor det ikke er greit å spre andres bilder. Å spre nakenbilder av andre regnes som seksuelle overgrep og kan oppleves som like krenkende som fysiske seksuelle overgrep. Det er personene på bildene som må leve med konsekvensene, og delingen får ikke alltid følger for den som har spredt bildet. Snakk om respekt og hvordan vi ønsker å bli behandlet og behandle andre.

Gjør det tydelig for elevene at det er trygt å oppsøke helsestasjon for ungdom, snakke med helsesykepleier på skolen, andre de stoler på eller politiet dersom de opplever å få tilsendt bilder de ikke ønsker eller har fått egne bilder spredt.



SAMTYKKE OG OVERGREP PÅ NETT

Hvis grenser og samtykke ikke har vært et tema før denne bolken bør disse begrepene forklares først.

Det kan være spennende, men også vanskelig å flørte på nett. Internett er en arena hvor vi selv kan bestemme hvordan vi vil fremstille oss, og det kan føles friere enn fysiske relasjoner. Det kan være mindre flaut fordi vi får tid til å tenke over svarene våre og vi slipper å rødme foran andre, men det kan også være vanskelig å vite hvordan den andre egentlig reagerer. Snakk derfor om hvordan kommunikasjon over nett er annerledes enn fysisk kommunikasjon. På nett kan det for eksempel være vanskeligere å vite hva den andre personens umiddelbare reaksjon er og det kan være lettere trække over andres grenser uten at vi forstår at det er det vi gjør.

Grenser gjelder også på nett og på digitale plattformer, og noen opplever å bli utsatt for seksuelle overgrep på nett. For eksempel innebærer grooming at voksne 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 intime bilder og filmer eller begå andre seksuelle overgrep. Se flere eksempler på digitale seksuelle overgrep i [denne oversikten på forskning.no](#).

Snakk også om at det ikke greit å sende nakenbilder til personer som ikke ønsker det, det regnes som digital blotting. Det er heller ikke lov til å ta bilder eller filme uten samtykke, spesielt ikke dersom det er av seksuell karakter.

DISKUSJONSSPØRSMÅL

- Hva har dere hørt om forskjellene på porno og sex i virkeligheten?
- Hvorfor er det så få som snakker om sin egen bruk av porno når så mange ser på det?
- Hva er det som gjør at folk kan oppføre seg annerledes i kommunikasjonen over nett sammenliknet med ansikt til ansikt? Hva kan være bra og dårlig med dette?
- Hvorfor kan det være vanskeligere eller mer komplisert å flørte på nett enn i virkeligheten? Hva kan være utfordringer med å flørte over nett i stedet for fysisk?
- Hvordan kan vi støtte en venn som har opplevd spredning av egne intime bilder?

TIPS TIL AKTIVITETER

- [Hvis virkeligheten var som porno - NRK Unormal](#)
- [Greit å vite om porno - Ung.no](#)
- [Råd fra ung til ung - Redd Barna](#)
- [Nakenbilder - NRK Skole](#)
- [Unge vil at foreldre og andre voksne skal bry seg mer om bilder som deles på nettet - ung.forskning.no](#)

TIPS TIL VIDERE LESNING

- Se ressurser i kapittel 7 om grenser og samtykke
- [Rapport om ungdom og porno: "Et skada bilde på hvordan sex er" - Redd Barna](#)
- [Rapport om ungdom og nakenbilder: "Hvis du liker meg må du dele et bilde" - Redd Barna](#)
- [Delbart? - Politiet](#)
- [Seksuelle overgrep på nett - forskning.no](#)

CASER

Ole og Lucas går i tiende klasse. Ole forteller Lucas at han har blitt kjent med noen på Snap, en gutt som går på en annen skole og virker veldig kul. Etter en stund finner Ole ut at den kule gutten faktisk er en 24 år gammel voksen mann som har utgitt seg for å være en annen. Det er kjipt fordi Ole hadde blitt gode venner med fyren og de har fortalt hverandre hemmeligheter om runking.

- *Hvordan tror dere Ole har det nå? Hva bør Ole gjøre?*
- *Hva om Ole har sendt bilder eller film av seg selv?*
- *Hva kan Lucas gjøre for å hjelpe Ole?*

Natalie er 15 år og har begynt å få skyss til skolen av naboen sin Arvin som nettopp har fått lappen. Hun synes det er kult å sitte på og hun synes han er veldig morsom. En dag spør Arvin om Natalie kan ta et bilde av seg selv i undertøy fordi han synes hun er så søt. Natalie nøler, men Arvin er jo veldig snill som kjører henne.

- *Hva tror dere Natalie føler nå? Hva bør Natalie gjøre?*

Magnus har fått tilsendt nakenbilder av et par jenter i klassen. Det var ikke noe de hadde snakket om før de plutselig sendte bildene. Han synes det har vært litt rart og blir flau når han ser dem på skolen dagen etter.

- *Er det greit av jentene å sende nakenbilder til Magnus?*
- *Hvordan kan det føles når noen sender deg nakenbilder?*
- *Reagerer vi ulikt ut ifra hvilket kjønn nakenbildet er av? Reagerer vi ulikt om personen i bildet er populær eller ikke? Hvordan spiller seksuell legning inn?*
- *Hvordan kommer folk til å reagere hvis Magnus forteller om bildene? Vil de le? Støtte han? Bli imponert?*
- *Hvordan hadde det vært hvis det var to gutter som sendte bilder til en jente?*

Aicha og Nora er forelsket i hverandre. Nora har veldig lyst på nakenbilder og spør ofte Aicha om hun kan sende. Aicha er usikker, hun er redd for hva som kan skje med bildene. Hun er også ganske usikker på kroppen sin, spesielt puppene. Nora begynner å mase og sier at hun ikke gidder å bli sammen med Aicha hvis hun skal være så prippen. Aicha sender derfor et par puppebilder fordi hun liker Nora så godt. Noen dager senere er det noen i klassen som kaller Aicha ekkel og oppmerksomhetssyk fordi de har hørt at hun har sendt nakenbilder til guttene på trinnet over.

- *Hva tror dere har skjedd her?*
- *Hvordan tror dere Aicha har det nå?*
- *Hvorfor sendte Aicha bilder?*
- *Hvorfor kaller de henne ekkel?*
- *De kaller henne for dum som sendte bildene – er Aicha dum?*
- *Hvem er det som må ta konsekvensene i denne situasjonen?*
- *Hvem er det egentlig som har gjort noe galt i denne situasjonen?*

9 Prevensjon

Beregnet tidsbruk

- Sett av en skoletime til introduksjon av temaet og én eller flere aktiviteter.

Kompetansemål

- Drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reproduktiv helse (naturfag, 10. trinn).
- Drøfte aktuelle helse- og livsstilsspørsmål og vurdere pålitelighet i informasjon fra ulike kilder (naturfag, vg1).

Snakk om at det er flere grunner til at vi bruker prevensjon. Alle former for prevensjon beskytter mot graviditet. Hormonell prevensjon og kobberspiral forhindrer graviditet, men forhindrer ikke smitte av seksuelt overførbare infeksjoner. Kondom og slikkelapp er de eneste prevensjonsmidlene som beskytter mot seksuelt overførbare infeksjoner, og de kan brukes ved mange ulike former for sex.

Noen bruker hormonell prevensjon for å regulere menstruasjonen, og kan være nyttig hvis de for eksempel sliter med kraftige blødninger eller smerter. Det kan være fint å påpeke at ikke alle som går på hormonell prevensjon er seksuelt aktive.

Presenter de ulike prevensjonsmidlene for elevene. Vis gjerne bilder, forklar forskjell i bruksmåte og informer om virketid og sikkerhet. For eksempel er det en del unge som ikke vet at p-piller må tas hver dag eller at spiraler varer i flere år. Se oversikt på for eksempel: [Prevensjon - hva passer for meg?](#) Bruk tid på å snakke om hormoner og hva som gjør at hormoner beskytter mot graviditet. Mange er bekymret for hvilken påvirkning hormonell prevensjon kan ha på kroppen.

Informere om at noen raskt kan finne et prevensjonsmiddel de er fornøyde med, mens andre må prøve ut flere typer før de blir fornøyde. Fortell også at å bruke prevensjon ikke vil redusere sjansen for å bli gravid senere, i likhet med at abort heller ikke reduserer sjansen for å bli gravid senere. Begge eller alle parter i en relasjon har likt ansvar for å beskytte seg mot uplanlagt graviditet og seksuelt overførbare infeksjoner. Per nå er kondom eller sterilisering de eneste prevensjonsmetodene for personer med penis.

Det kan bli komplisert og tidkrevende å gå i dybden på alle prevensjonsmidlene. Det viktigste er at elevene vet at det finnes forskjellige typer, og at resepter kan fås hos skolehelsetjenesten, ved helsestasjon for ungdom eller hos fastlegen. Før helsepersonell gir ut resept skal vedkommende ha gitt grundig informasjon og veiledning om alle typer prevensjon som finnes.

SELVBESTEMT PREVENSJON

Selvbestemt prevensjon betyr at vi selv bestemmer hva slags prevensjon vi vil bruke. Når vi skal velge prevensjonsmidler skal vi få fullstendig og riktig informasjon om alle prevensjonsmidlene, slik kan vi ta et kunnskapsbasert valg basert på egne behov og ønsker. Selvbestemt innebærer også at prevensjonsmidlene skal være tilgjengelige slik at vi kan velge akkurat den typen vi ønsker. Det betyr også at ingen kan bestemme over andres bruk av prevensjonsmidler. Det er ikke foreldre, venner eller kjærester som skal bestemme om vi skal bruke eller ikke bruke prevensjon.

Informere om at noen prevensjonsmidler kan gi bivirkninger som oppleves som ubehagelige, og ingen kan tvinge deg til å fortsette hvis du ikke ønsker det. Fortell at bivirkningene ofte er verst i begynnelsen, og som regel går over i løpet av de tre første månedene. Hvis plagene ikke går over kan det være fint å bytte til en annen prevensjon. Det er bare personen selv som kan avgjøre om plagene er ille nok til å slutte eller bytte.

Vis en oversikt over hvor man kan få tak i prevensjon, inkludert skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom, fastlegen og www.gratiskondomer.no. Informer om at personer i alderen 16-21 år får økonomisk støtte til prevensjon fra staten. Les mer om statens bidragsordning [her](#).

Snakk også om ulike typer nødprevensjon: piller (angrepille) og kobberspiral. Nødprevensjon er ikke like sikkert som prevensjon, men kan hindre graviditet ved eventuell prevensjonssvikt (for eksempel ved kondomsprekk) eller ved glemt prevensjon. Kobberspiral er den sikreste nødprevensjonen vi har i dag. Informer om hvordan nødprevensjon fungerer og når denne må tas, samt om hvor man får tak i nødprevensjon og eventuell resept på nødprevensjon.

GRAVIDITET OG ABORT

Snakk om fertilitet, inkludert eggøsning, befruktning og graviditet. I hver menstruasjonssyklus blir ett egg sluppet fra eggstokkene, dette kalles eggøsning. Når egget kommer inn i egglederen har det inntil 24 timer på å bli befruktet av en sædcelle. Sædcellene kan leve i egglederen i opptil 5-7 døgn og vente på egget, som betyr at vi kan bli gravid selv om vi ikke har sex akkurat samme dag som eggøsningen finner sted, men har hatt samleie før eggøsningen. En graviditetstest regnes som sikker når det har gått tre uker etter

ubeskyttet samleie. Graviditetstester kan kjøpes på apotek og i dagligvarebutikker, og tilbys gratis ved for eksempel skolehelsetjenesten og helsestasjoner for ungdom. Dersom graviditetstesten er positiv og det er ønske om å fullføre svangerskapet, vil oppfølgingen skje av fastlegen og/eller kommunens helsestasjon.

Det finnes ulike grunner for hvorfor vi ønsker, eller ikke ønsker å få barn. Snakk om hva abort er, og informasjon om rettigheter og hvor vi kan få utført abort. Alle har rett til å selv bestemme om de vil få utført abort frem til 12. svangerskapsuke (10 uker etter befruktning). Informer om at vi ikke trenger å oppgi noen grunn for hvorfor vi vil få utført abort. I andre land er lovene og tilgjengeligheten på trygg abort ulik, noe som kan diskuteres med elevene.

Vi kan ta direkte kontakt med sykehuset dersom vi ønsker abort. Hvis elevene har lyst til å snakke med noen før eller etter kan de kontakte for eksempel fastlege, helsestasjon for ungdom eller helsesykepleier på skolen. Der kan de også få hjelp til å bestille time på sykehuset dersom de ønsker det.

Underviser kan vise til [Sex og samfunns side om abort](#), hvor man kan fylle inn postnummeret og få opp de/t nærmeste sykehuset/ne som utfører abort, inkludert kontaklinformasjon og åpningstider til de aktuelle avdelingene.

DISKUSJONSSPØRSMÅL

- Er det noen som ikke ønsker å bruke kondom? Hva er de positive sidene ved å bruke kondom eller slikkelapp?
- Er det rettferdig at det kun finnes hormonell prevensjon for jenter? Hva kan en som er født biologisk gutt gjøre hvis vedkommende ikke vil få barn?
- Hvordan hadde samfunnet endret seg dersom hormonelle prevensjonsmidler plutselig ble ulovlige? Hadde det påvirket hvordan vi har sex? Hva hadde ikke endret seg?
- Hvordan hadde samfunnet endret seg dersom selvbestemt abort hadde blitt ulovlig i Norge?

TIPS TIL VIDERE LESNING

- [Prevensjon - Sex og samfunn](#)
- [Prevensjonsmidler - eMetodebok.no](#)
- [Prevensjon - Helsenorge](#)
- [Fertilitet - Sex og samfunn](#)
- [Abort - Sex og samfunn](#)
- [Kropp og sex - brosjyre fra Sex og samfunn](#)

TIPS TIL AKTIVITETER

- [Abort - Ung.no](#)
- [Alt du bør vite om kondom - Ung.no](#)
- [Hormonell prevensjon - Ung.no](#)

10 Seksuelt overførbare infeksjoner

Beregnet tidsbruk

- Sett av en skoletime til introduksjon av temaet og én eller flere aktiviteter.

Kompetansemål

- Drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reprodutiv helse (naturfag, 10. trinn).
- Drøfte aktuelle helse- og livsstilsspørsmål og vurdere pålitelighet i informasjon fra ulike kilder (naturfag, vg1).

HVA ER SEKSUELT OVERFØRBARE INFEKSJONER?

Forklar hva som menes med en seksuelt overførbare infeksjon, ofte kjent som kjønns sykdommer. Dette er infeksjoner som smitter ved seksuell kontakt. Det betyr at smitten skjer ved kontakt mellom hud og slimhinner i munn, kjønnsorgan eller endetarm. Noen seksuelt overførbare infeksjoner kan smitte via blod. Informer om at seksuelt overførbare infeksjoner ikke oppstår av seg selv, og de smitter heller ikke fra for eksempel toalettsetet eller badebasseng.

Fortell om de vanligste seksuelt overførbare infeksjonene, samt vanlige symptomer og plager. En oversikt finnes på [Sex og samfunns nettside](#). Snakk om infeksjoner som forekommer hyppig, for eksempel klamydia, som er den mest vanlige infeksjonen å bli smittet med som ung i Norge. Klamydia skyldes en smittsom bakteriell infeksjon. Vanlige symptomer er svie ved vannlatning, kløe og/eller forandret utflod, men mange får ikke symptomer i det hele tatt. Det er lurt å teste seg for klamydia ved symptomer eller etter ubeskyttet sex med en ny partner. Gratis antibiotika-behandling gis dersom klamydiatesten er positiv.

Herpes er også en svært vanlig seksuelt overførbare infeksjon. Trolig smittes over 80 % av alle i Norge med et av de to herpesvirusene i løpet av livet. Et typisk herpesutbrudd starter vanligvis med kløe og en prikkende følelse i huden. Etter noen dager kommer det blemmer og sår på penis, rundt skje-deåpningen eller i huden rundt kjønnsorganet eller endetarmsåpningen. De fleste som er smittet får aldri utbrudd med sår. Noen får utbrudd én gang i livet, mens andre kan få utbrudd flere ganger. Ved utbrudd bør skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom eller fastlege kontaktes. Behandling kan gjøre utbruddene kortere og hindre nye utbrudd.

Av de seksuelt overførbare infeksjonene vi har kjenner elevene kanskje best til hiv, en infeksjon som det er sjeldent å bli smittet med i Norge. Her kan det være relevant å snakke om seksuelt overførbare infeksjoner i et historisk perspektiv, for eksempel hvordan personer med hiv har blitt behandlet tidligere.

Noen ganger kan undervisning om seksuelt overførbare infeksjoner bære preg av bekymring og frykt. Derfor kan det være greit å fortelle at vi alle kan bli smittet, også selv om vi er forsiktige. Det er fint å oppfordre til å teste seg regelmessig og bruke beskyttelse.



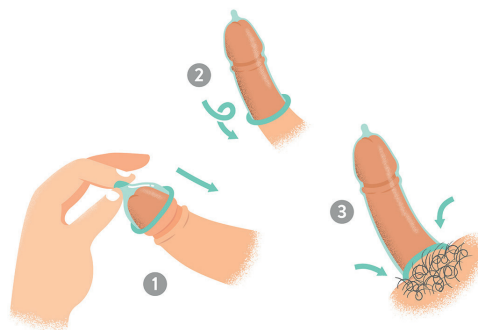
HVORDAN HA GOD SEKSUELL HELSE?

Snakk om viktigheten av å bruke kondom for å forhindre å bli smittet eller å smitte andre, å teste seg etter partnerbytte og dersom det oppstår plager. Det er gratis å teste seg for seksuelt overførbare infeksjoner og det er samtidig et tegn på at vi tar ansvar.

Generelt bør elevene oppsøke skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom eller fastlege hvis det oppstår plager, de har vondt eller ubehag i underlivet, for å få en undersøkelse. Det kan være flere grunner til at vi har plager i underlivet og det trenger ikke være seksuelt overførbare infeksjoner. Andre plager kan være sopp eller bakteriell vaginose. Det kan være fint

å kjenne sitt eget underliv godt for å kunne oppdage når forandringer oppstår, hvis vorter eller blemmer oppstår, eller hvis utflod endrer lukt eller farge, slik at vi raskt kan oppsøke hjelp.

I Norge har alle, uavhengig av alder og oppholdsstatus, rett på gratis testing og behandling av seksuelt overførbare infeksjoner. Ikke alle får symptomer, og derfor er det viktig å sjekke seg etter ubeskyttet sex med ny partner. Vis gjerne elevene en oversikt over hvor de kan teste seg, inkludert skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom og fastlegen.



DISKUSJONSSPØRSMÅL

- Hvilke seksuelt overførbare infeksjoner har/hadde dere hørt om fra før? Hva tror dere er den vanligste infeksjonen blant unge i Norge?
- Hvorfor kan det oppleves som mer skamfullt å få en seksuelt overførbare infeksjon enn en halsbetennelse? Hvorfor skammer folk seg for dette?
- Hva kan vi gjøre for å beskytte oss mot smitte? Og hvordan går vi frem hvis vi har blitt smittet av en seksuelt overførbare infeksjon?

TIPS TIL VIDERE LESNING

- [Infeksjoner - eMetodebok.no](https://www.emetodebok.no/)
- [Seksuelt overførbare infeksjoner - Sex og samfunn](#)
- [Kropp og sex - brosjyre fra Sex og samfunn](#)
- [Kjønns sykdommer - Helsenorge](#)



Sex og samfunn

Sex og samfunn er Norges største senter for seksuell og reproduktiv helse og rettigheter.

www.sexogsamfunn.no