



## 1.time: Seksualitet (Dobbeltime)

Still åpne spørsmål og skap engasjement.

Ønsk velkommen

Hils på hver elev: ta i handa, gi navnelapp, sikre blikkontakt, si navnet til hver elev og ønske god morgen. Gi opplevelse av å bli sett.

Presentasjon av undervisningslederne.

Presentasjon av Æ E MÆ; Undervisning om kropp, følelser og kjærlighet. Vi ønsker å gi barn og unge kunnskap, forståelse, trygghet og gode holdninger samt mot til å si ja/nei, si i fra.

Æ E MÆ startet opp i 2012 i Sortland kommune for å forebygge vold og seksuelle overgrep blant barn og unge. Alle barnehagene og skolene (babymassasje, 3.klasse, 7.klasse og russen) har hatt Æ E MÆ.

SPØR : Husker noen av dere at dere har hatt Æ E MÆ i barnehagen og i 3. klasse?  
Hva husker dere?

MÅL: Gi barn og unge kunnskap om egen kropp og egen seksualitet. De vil da lettere kunne sette egne grenser og vise respekt for andres grenser.

Postkasse: I postkassen kan dere levere anonyme spørsmål til neste time. Den henger ved helsesykepleier sitt kontor her på skolen (evt. informer om hvor postkassen er).

# Undervisningsplan

1.time: Seksualitet (dobbel).

2.time: Identitet og selvfølelse

3.time: Kropp og grenser

4.time: Vold i nære relasjoner (dobbel).

5.time: Sosiale medier, digitale spor og fremmede på nett

6.time: Seksuelle overgrep

7.time: Digitale overgrep og seksualitet på nett

8.time: Vennskap, kjærlighet og forelskelse



Respekt for hverandre- Hva betyr ordet respekt? Hvordan kan vi vise respekt for hverandre? Godta at vi alle er ulike og akseptere det, samt lytte til hverandre.

Snakk til hverandre på en fin måte, slik du ønsker at andre skal snakke til deg. Hvis du vil si noe ufint om andre, er det bedre at du holder det for deg selv. Dette skal være et trygt rom for alle.

De første timene kan det være litt flaut og pinlig å snakke om disse temaene. Vi er vant til å snakke om disse temaene- det vil dere også bli i løpet av alle timene.

Rekk opp hånda før dere snakker, vent på tur.

Vi kommer fra ulike familier, kulturer og bakgrunner, vi har derfor ulike holdninger som kan gjøre at vi også mener ulike ting og ikke er enige om alt. Det er lov og helt greit at man er uenige, men før vi sier noe er det viktig å tenke igjennom om det vil såre andre, da skal man være forsiktig med å si det.

Husk at vi har taushetsplikt.



SOL: Spør elevene «hva tenker dere på når dere hører ordet seksualitet?»

Få frem både positive og negative sider ved seksualitet. Skriv forslagene på tavla. Stopp opp ved ord som ikke alle vet betydningen av, gi informasjon.

Viktige ord som man tar med og snakker mer om:

Respekt

Følelser

Nærhet

Onani

Heterofil-homofil-bifil

Porno (time 7.)

Seksuell lavalder

# Seksualitet

Seksualitet er en del av det å være menneske



Verdens helseorganisasjons (WHO) definisjon på seksualitet:

Seksualitet er en integrert del av ethvert menneskes personlighet, noe som ikke kan skilles fra andre sider av livet. Seksualitet er ikke det samme som samleie eller evne til å få orgasme, seksualitet er mye mer. Det finnes i den energi som driver oss mot å søke kjærlighet, varme og nærhet. Seksualitet uttrykkes i hva vi føler, hvordan vi beveger oss og hvordan vi berører og berøres av andre. Seksualitet påvirker våre tanker, følelser, handlinger og vårt samspill med andre mennesker.

Filmikon: Filmer om puberteten, "guttetiss" og "jentetiss og mensen".



Gjennomsnittlig debutalder for samleie i Norge er 17 år for jentene og 18 år for guttene. Debutalderen har vært stabil over mange år (sex og samfunn) men ny forskning fra 2022 viser at debutalderen har økt ([forskersonen.no](https://forskersonen.no))

Det er vanlig å starte med å bli kjent og utforske hverandre sin kropp før første samleie, hvis begge ønsker det.

Forskning viser at jo mer ungdom vet om egen kropp og seksualitet, jo bedre rustet er de til å ta valg som er gode og riktige for dem selv, samt si ifra om seksuelle overgrep.



Den seksuelle lavalderen i Norge er 16 år. Det er to hovedgrunner for at vi Den har seksuell lavalder i Norge:

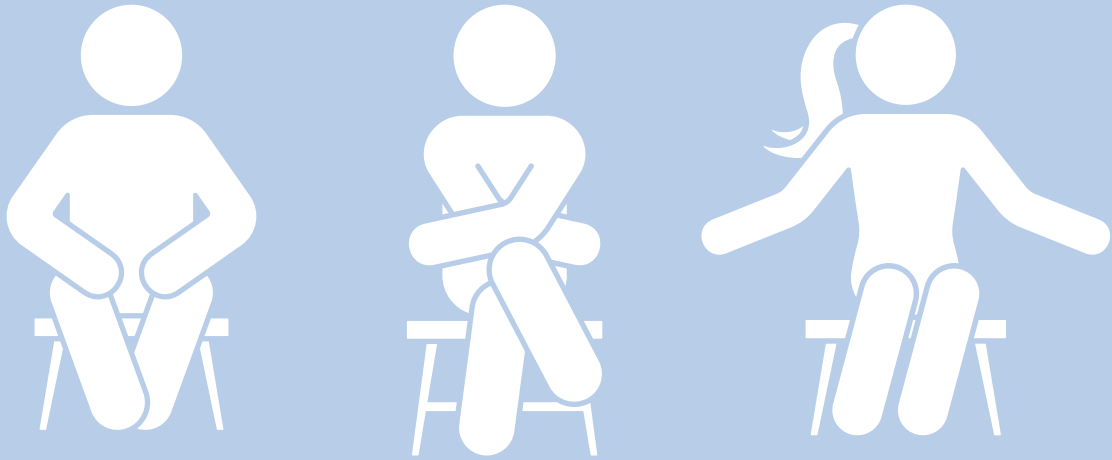
1. Den ene er å beskytte barn og ungdom mot overgrep fra voksne.

2: Den andre er å beskytte barn og ungdom mot å ha sex før de er psykisk og fysisk klare for det. Ulikt i forskjellige land: USA 16 år tidligere 18 år, Spania tidligere 13 år nå 16 år, Sverige 15 år.

Få frem at noen land ikke har seksuell lavalder, og snakk om hva som kan skje i land der det ikke er seksuell lavalder. F.eks. barnebruder.

Filmikon: filmen "samtykke forklart for barn".

# Stollek



Underviseren leser et utsagn, elevene vurderer individuelt om de er enige eller uenige i utsagnet. Hvis de er uenige, blir de sittende på stolen. Hvis de er enige, reiser de seg og bytter plass med andre som også er enige. Hvis bare en reiser seg, bytter denne plass med underviseren.

Skriv inn påstandene;

1. Det er fint å være sammen med mennesker en liker godt.
2. Det er vanlig å klemme vennene sine.
3. Det er vanlig å kysse vennene sine.
4. Det er vanlig å kysse kjæresten sin.
5. Alle liker å gi/få klem.
6. Mange er i tvil om hvordan en kysser riktig.
7. Mange synes det er deilig å ta på kjæresten sin kropp.
8. Mange synes det er deilig å ta på sin egen kropp.
9. Man bør spørre om lov før man gir noen klem.

10. Alle har rett til å være forelsket i den de vil.

Etter at alle utsagnene er lest høyt, spør underviseren; »Var det noen utsagn der dere var i tvil om dere skulle reise dere eller bli sittende?» Med dette spm. Tar man tak i tvilen og nyanseringene hos elevene, og det er dette det er spesielt interessant å snakke med dem om. Underviserens rolle er å få elevene til å utdype sine synspunkter med åpenhet og respekt

# Onani

Onani er en god måte å bli kjent med egen kropp og hva en selv liker seksuelt!



Onani betyr å stimulere kjønnsorganet. Å onanere er en god måte å bli kjent med egen kropp og finne ut hva du liker seksuelt.

Å kjenne kroppen din kan hjelpe deg å finne ut hva som skal til for at du får orgasme og utløsning. Hvordan vi onanerer varierer fra person til person og for noen også fra gang til gang.

Det er mange måter å onanere på. De mest vanlige måtene er å massere klitoris, skjedeåpning og kjønnslepper, eller å holde rundt penis og dra hånden frem og tilbake over penis og penishodet.

Å stimulere klitoris kan skje ved å bruke håndflaten til å gni klitoris, andre kan synes det er godt å stimulere på siden av klitoris. Noen kan like å ta en eller flere fingre i skjeden, kanskje samtidig som de masserer klitoris.

Stimulering av penis kan skje ved å føre forhuden frem og tilbake over penishodet. Noen er omskåret, det betyr at forhuden er tatt bort. Da kan du bruke fingrene eller håndflaten til å stimulere penishodet. For mange kan det kjennes ekstra godt å bruke litt glidekrem eller olje i hånden, slik at stimuleringen kjennes mykere og glir bedre.

Et tips for å finne ut hva du liker kan være å se på deg selv i et heldekkende speil. Test ut hvor og hvordan du liker å bli tatt på kroppen, noen liker myk og forsiktig berøring, andre kan like hardere berøring. Bruk også tid til å se på underlivet. Kanskje er det fint å bruke speil for å få sett alt. Området fra vulva eller penis og huden bak til endetarmsåpningen er svært følsomt, og er for mange en sterk erogen sone. Her kan du også prøve ut ulike måter å berøre deg selv på for å finne hva som riktig og godt for deg.

# Omskjæring og kjønnslemlestelse

## Gutter (omskjæring):

- Kultur
- Religion
- Hygiene
- Medisinske årsaker
- Lovlig å gjennomføre på norske sykehus

## Jenter (kjønnslemlestelse):

- Kultur
- Religion
- Ulovlig i Norge
- Fare for skade og infeksjoner
- Ulike typer kjønnslemlestelse

Hva er omskjæring?

Omskjæring hos gutter. Kulturelt/religiøst/hygieniske/ medisinske årsaker. Lovlig å utføre på sykehus i Norge.

Hva er kjønnslemlestelse?

Kjønnslemlestelse hos jenter: Kulturelt/ religiøse årsaker. Mest vanlig i Afrika. Ulovlig å gjennomføre i Norge. Infeksjoner og skader.

Ulike typer:

Type I:

Klitoridektomi: Delvis eller fullstendig fjerning av klitoris eller hudfolden over klitoris.

Type II:

Eksisjon: Delvis eller fullstendig fjerning av klitoris og indre kjønnslepper, med eller uten fjerning av vev fra ytre kjønnslepper.

Type III:

Infibulasjon: Innsnevring av skjedeinngangen ved at deler av kjønnsleppene (indre og/eller ytre) skjæres bort og sys eller føyes sammen slik at det dannes et hudsegl som stenger skjedeinngangen. Ofte fjernes også deler av klitoris.

Type IV:

Uklassifisert: Alle andre skadelige inngrep i kvinners kjønnsorgan av ikke-medisinske årsaker, for eksempel prikking, gjennomhulling, skjæring, skraping eller brenning.

Hentet fra: <https://kjonnslemlestelse.nkvts.no/innhold/hva-er-kjonnslemlestelse/>



Kan vi styre hvem vi blir forelsket i?

Forelskelse er ikke noe vi bestemmer over selv- vi velger ikke hvilket kjønn vi blir forelsket i, det er bare noe som skjer.

Spør elevene ang. ulike begreper (LHBT): Forelsker seg i motsatt kjønn ->Heterofil-homofil, lesbisk, bifil. Panfil.

Ca. 10% er tiltrukket av mennesker med samme kjønn som dem selv.

SPØR: Hvordan vil det være for ungdom på deres alder å skulle fortelle familien at de er homo/ske iv?

For mange kan det være vanskelig å erkjenne for seg selv og andre at de forelsker seg i samme kjønn. Det kan ta tid, fordi jevngamle, familien og nærmiljøet kan ha sterke fordommer mot homofile menn og lesbiske kvinner. Mange unge homofile og lesbiske prøver derfor å være som «alle andre», eller de prøver å overbevise seg selv om at de er heterofil. Noen av dem har et forhold til en eller flere av motsatt kjønn. Som voksne homofile sier de at de mistet store deler av ungdomstida fordi de ikke fikk være seg selv. De fikk ikke oppleve det som er vanlig for de andre vennene; snakke om alle forelskelsene, vise seg sammen med kjæresten, snakke om følelser, forventninger, kåtskap og kjærlighetssorg – alt dette som er så viktig i ungdomstida.

Noen kan få følelser for flere kjønn. Mange kjenner det vanskelig å bryte med normer for kjønn og seksualitet og det er ikke uvanlig at man blir møtt med fordommer og kan kjenne seg diskriminert.

For noen kan det være vanskelig å være åpen om hvem man er og hvem man har følelser for. Vi vet at de som er skeive eller transpersoner i større grad sliter med depresjon og vonde følelser.

For noen er det for eksempel ikke lett å fortelle venner at man er homoseksuell, hvis man hører at ordet "homo" blir brukt som skjellsord. Det er ulovlig å diskriminere noen på bakgrunn av bla. kjønnsidentitet og seksuell orientering.

Rundt om i verden opplever dessverre mange at det er umulig å bryte med normer for kjønn og seksualitet. I hele 68 land er det å være homofil forbudt og det er ulovlig å snakke positivt om lesbiske, homofile, bifile og transpersoner. I 8 av disse landene kan man bli dømt til døden for å være homofil. Ny lovgivning i Norge i 1972. Det er fortsatt et godt stykke igjen før alle mennesker har frihet til å elske den de vil og være den man vil. Det er derfor viktig å bli bevisst våre egne holdninger og handlinger overfor hverandre («spør først»s.13, del1, ungdomsskolen).

Legning er kun èn bit av et menneske: Eks. Jeg er (underviserens navn). Dere kjenner meg som (helsesykepleier/lærer etc.). Jeg er også venninne, treningskompis, datter, mor og kjæreste. Kjærestebiten deler jeg kun med min kjæreste, og den merker dere ikke noe til. Om jeg er kjæreste med en jente eller en gutt, har ikke betydning for min relasjon med dere. Kjærestebiten er kun èn bit av meg. Man må se hele mennesket.

# Kjønnsidentitet

Noen føler at de har en  
kjønnsidentitet som ikke stemmer  
overens med det kjønn de er tildelt  
ved fødselen.



Når vi blir født, så får vi et kjønn, gutt eller jente. De fleste føler seg som det kjønn de har fått. Noen av oss opplever at det kjønn vi har fått, ikke stemmer overens med det kjønn man føler inni seg. Man kan ha fått en guttekropp og føler seg som en jente. Man kan ha fått en jentekropp og føler seg som en gutt. Man kan også føle seg som noe i midten.

Noen ganger kjenner man det når man er barn, andre ganger kommer denne følelsen når man kommer i puberteten. Det kan være vanskelig å fortelle andre om dette, fordi det ikke er så vanlig – men det kan være en god hjelp å snakke med noen om det.

I Norge har mennesker med alle kjønn og funksjonsvarianter rett til å være den de er uten å bli snakket stygt til og om (diskriminert) og rett til å ha en seksualitet og lære om den (spør først)

Noe føler at de har en kjønnsidentitet som ikke stemmer overens med det kjønn de er tildelt ved fødselen. Det kan være vanskelig å snakke om, men det er viktig at dere vet at dette er temaer dere kan snakke med oss om. For de av oss som er transpersoner, kan man dessverre oppleve å få vonde kommentarer fra andre.

Spør: Hvorfor tror dere det er så vanskelig å godta at noen er transpersoner?

Hva kan dere gjøre for at transpersoner skal føle seg inkludert på samme måte som alle andre i samfunnet?