

Undervisning om seksualitet

undervisningsopplegg for lærere og helsepersonell
i grunnskole og videregående skole

Trondheim kommune og LLH Trøndelag 2010



TRONDHEIM KOMMUNE
Barne- og familietjenesten



LLH
Landsforeningen for lesbiske,
homofile, bifile og transpersoner
TRØNDELAG

Innledning

Denne permen er utarbeidet i forbindelse med prosjektet "Seksualisert trakassering og undervisning om seksualitet" i Trondheim. LLH Trøndelag og Trondheim kommune har i fellesskap hatt fokus på temaet seksuell helse i ungdomstrinnet i Trondheimsskolene 2008-2010. www.trondheim.kommune.no/seksualitet

Permen inneholder 18 temakapitler knyttet til seksualitet, identitet og grenser. Den er utarbeidet i samarbeid med Ungdommens bystyre og fagfolk på temaene: LLH, sexologer ansatt ved St. Olav og HIST, Kirkens bymisjon: Ungpro og Leve med Hiv, SMISO, Amatheia, Medisinerstudentenes seksualopplysning, lærerrepresentant, helsesøstre og miljøterapeut fra Barne- og familietjenesten, representanter fra fylkeskommunen og Fylkesmannen. Presentasjon av den enkelte bidragsyter finnes bakerst i permen.

Hensikten med denne permen er å gjøre det lettere å ha fokus på seksualitet, normer og grenser i flere fag, og å få tips til ulike måter å reflektere rundt temaene. Temaene finnes i fagplaner på alle trinn i ungdomstrinnet og også i tidligere trinn. Fordi temaet seksualitet kan formidles av både lærere og annet personell, som helsesøstre, håper vi at denne permen kan bidra til videre samarbeid om temaet. Innholdet i temakapitlene er primært tenkt brukt i ungdomstrinnet og i videregående skole. Men det er også mulig å bruke stoffet i undervisning i barnetrinn.

Utdanningsdirektoratet distribuerte i desember 2009 ressursheftet "Undervisning om seksualitet. Et ressurshefte for lærere i grunnskoleopplæringen" til alle grunnskoler i Norge. Vår perm er et konkret redskap for å kunne nyttiggjøre seg ressursheftet på en enkel og effektiv måte. Hvert temakapittel gir pedagogisk bakgrunnsstoff, faktaopplysninger og forslag til konkrete undervisningsopplegg. Temaene kan benyttes i undervisningen enkeltvis eller i kombinasjon, som én undervisningstime eller som en del av et større prosjekt i skolen.

Det finnes flere undervisningsopplegg i forhold til mange av temaene. Vi har benyttet oss av egne erfaringer fra gjennomføring av pilotprosjekt i kommunen, og undervisningsopplegg fra Danmark (Ugesex), fra Sverige (blant annet BRYT!) og fra Norge (blant annet Sex og samfunn sitt undervisningsopplegg).

Prosjektgruppen, mars 2010
ved prosjektledere Bente Noodt (Trondheim kommune) og Helga Feiring (LLH Trøndelag)

Bruk av permen

Permen er delt inn i 16 sentrale temaer i undervisning om seksualitet. De to siste temakapitlene (17 og 18) omhandler undervisning rettet mot funksjonshemmede og mot ungdommer med minoritetsbakgrunn.

Temaene i permen kan undervises hver for seg, eller flere i sammenheng. Slik kan du selv legge vekt på de temaene som passer for ditt fag, eller for elevene i din klasse. Videre står du fritt til å selv velge hvor lang tid du vil bruke på hvert enkelt tema.

Hvert tema inneholder:

Mål: - mål for undervisningen av temaet.

Å undervise om tema: - en tekst med fokus på det pedagogiske. Hvordan kan/bør du som underviser forholde deg til temaet? Er det noe det er viktig å legge vekt på i undervisningen? Er det noen spesielle tips til hvordan undervisningen kan gjennomføres på en god måte?

Om tema: - en tekst som inneholder informasjon om temaet. Mye av dette kan brukes direkte i undervisningen. I denne delen vil du finne den viktigste og mest grunnleggende informasjonen om temaet, og slik ha et godt grunnlag for å viderebringe kunnskapen. Søk imidlertid gjerne også ytterligere kunnskap andre steder.

Fakta: - her står faktaopplysninger knyttet til temaet. Nyttig bakgrunnsstoff for deg som underviser, men kan også brukes i undervisningen.

Forslag til opplegg: - et konkret forslag til hvordan undervisningen kan gjennomføres. For de fleste temaene vil det være fordelaktig med en kombinasjon av tradisjonell klasseromsundervisning og praktiske oppgaver. Forslag til den praktiske biten finner du her. Hvert tema har 3-4 forslag til oppgaver, en blanding av refleksjonsoppgaver, spørsmål til diskusjon, forslag til filmvisning og fysiske øvelser.

Lese mer: - en liste med aktuell litteratur og nettsider til temaet, enten det er du som vil tilegne deg mer kunnskap om temaet, eller det er elevene som vil vite mer. En samlet liste over nettsteder som omhandler ungdom og seksualitet finner du bakerst i permen.

Tips til underviseren

Når en skal undervise om seksualitet for ungdom er det noen tips som kan være nyttige å ha i bakhodet:

- **Store forskjeller.** Det er store forskjeller i aldersgruppen hva gjelder modning, seksuell utvikling og erfaring. Dette må det tas hensyn til. Ingen skal føle at det er forventet at man har seksuelle erfaringer, og ingen skal føle at det er forventet at man ikke har det.

- **Unngå moralisering.** Elevene er i en tid da de utforsker sin seksuelle identitet, og det er viktig at underviseren ikke er moraliserende. Ha stort rom for forskjellige meninger, spørsmål og kommentarer. Det betyr selvsagt ikke at man ikke kan diskutere holdninger. Og nedsettende kommentarer etc. skal selvfølgelig slås ned på. Unngå å formidle personlige preferanser og erfaringer.

- **Vær oppmerksom på heteronormen.** Heteronormen handler om at man forventer at alle er heterofile til det motsatte er bevist. Ikke gå i denne fellen, men undervis på en slik måte at alle føler seg inkludert.

- **Trygg og god dialog.** Legg til rette for en åpen og engasjert tone i klassen. Gjør ditt beste for å skape en trygg stemning, oppfordre elevene til å komme med egne tanker og spørsmål. Dersom noen temaer er vanskelige å snakke om kan du stille spørsmål i 3.person, og du kan be elevene snakke ut i fra ting de har hørt, ting de tror andre tenker etc.

- **Fokus på handlingskompetanse.** Mye kunnskap trenger ikke å bety høy handlingskompetanse. Likevel er handlingskompetanse et svært viktig fokus i undervisning om seksualitet, for å hindre uønskede svangerskap, for å øke bruken av prevensjon og for å legge grunnlaget for at alle skal ha et godt seksualliv. Metoder for økt handlingskompetanse er for eksempel å engasjere klassen i diskusjoner/samtaler, å bruke film eller andre visuelle hjelpemidler, å gjøre praktiske oppgaver og øvelser.

Vi oppfordrer til å lese og benytte Utdanningsdirektoratets hefte "Undervisning om seksualitet. Et ressurshefte for lærere i grunnskoleopplæringen", lastes ned gratis på www.udir.no > brosjyrer > undervisning om seksualitet og boken "Seksualitet i skolen – perspektiver på undervisning" av Åse Røthing og Stine Helena Bang Svendsen, Cappelen Damm 2009.

TEMA 1: Å ha sex

TEMA 2: Forelskelse og kjærester

TEMA 3: Variasjon i seksuell orientering

TEMA 4: Prevensjon

TEMA 5: SOI – seksuelt overførbare infeksjoner

TEMA 6: HIV/AIDS

TEMA 7: Uplanlagt graviditet

TEMA 8: Abort

TEMA 9: Myter om kroppen - "Hva er normalt?"

TEMA 10: Normer i forhold til kjønn og seksualitet

TEMA 11: Kjønnsuttrykk; transpersoner, transseksualitet, transvestitter

TEMA 12: Grenser og grensesetting

TEMA 13: Seksuell trakassering

TEMA 14: Seksuelle overgrep

TEMA 15: Internett som sosial arena

TEMA 16: Pornografi

TEMA 17: Undervisning for funksjonshemmede

TEMA 18: Undervisning for minoritetspråklige

Aktuelle nettsider

Bidragstere

Å UNDERVISE OM TEMA

Å undervise om det å ha sex er en utfordring fordi ungdommen er på veldig forskjellig nivå hva gjelder erfaring. Noen har hatt sex flere ganger, andre har ikke tenkt tanken en gang og føler at temaet er fremmed. Begge deler, og alle muligheter i mellom de to, må man ta hensyn til i undervisningen.

Det beste er hvis man kan få til en dialog med elevene, og ikke bare holde en monolog om sex. Mange sitter inne med spørsmål de ønsker svar på. Likevel er det et tema mange synes det er skummelt å snakke om. Hvis du kjenner elevene dine godt kan du tenke igjennom hvordan du på best mulig måte kan legge rammene for en trygg og åpen stemning i timen.

Det er viktig å huske på at sex ikke defineres som samleie mellom mann og kvinne. Sex er en samlebetegnelse på flere former for intim nærkontakt mellom mennesker, og kan handle like mye om kosing, kyssing, berøring, berøring med tunge/lepper etc. som det å penetrere.

Det er av stor betydning at man hele tiden bruker nøytrale ord: Bruk partner/kjæreste. Der det passer kan man si at dette gjelder både i homo/lesbisk/heteroforhold. Mange elever vil føle seg oversett og annerledesgjort dersom det først og fremst blir fokus på heteroseksualitet.

Fokuser på det som er positivt og på nytelsen. Ungdommer er ofte svært opptatt av "hva som er normalt". "Normalt" og "unormalt" er ikke ord som bør brukes i seksualundervisningen. Bruk heller ordene "vanlig" og "uvanlig" dersom det trengs,

MÅL:

- Gi større bevissthet om egen og andres seksualitet
- Skape trygghet for egen seksualitet og seksuell utprøving

men ha fokus på å ikke skape inntrykk av hva som er moralsk og ikke. Normalt/unormalt er ord som viser til hva som er riktig/feil, mens vanlig/uvanlig viser til hva mange/hva færre gjør eller liker. (Se gjerne TEMA 9: "Myter om kroppen – Hva er normalt?")

Viktige sex - "regler" for alle:

- Ikke press andre til noe de ikke vil. Et nei er et nei.
- Vellykket sex er ikke for amatører, det må trenes. Ikke gi opp!
- Alkohol gir nedsatt følsomhet og dårlig vurderingsevne. Pul edru.
- Vær oppmerksom, vær oppmerksom, vær oppmerksom.

FAKTA

- Sex er en samlebetegnelse for flere former for nær fysisk intimitet mellom mennesker, eller alene (onani).
- Fellestrekket for de forskjellige formene for sex er at kjønnsorganene stimuleres.
- Grunner for å ha sex kan være nytelse eller reproduksjon.
- Sex kan føre til orgasme. Orgasme er sammentrekninger i musklene i underlivet, i sammenheng med en deilig følelse. Ikke alle får orgasme, og orgasme kan oppleves ulikt fra menneske til menneske og fra gang til gang.

OM TEMA

Kåthet:

Hvordan er det å være kåt? Hva betyr ordet? - Glad/lystig. Når jenter er kåte blir de våte i kjønnet og klitoris øker i størrelse. Når gutter blir kåte blir penis stiv. Både gutter og jenter opplever at pulsen øker, og brystene kan knoppe seg. Sex gir oss en god opplevelse hvis man er kåt/har lyst på sex. Man kan ha sex med seg selv, med en partner av motsatt kjønn, eller med en partner av samme kjønn.

Seksuelle følelser:

Alle har seksuelle følelser. De kommer innenfra og er en del av alle mennesker. Seksuelle følelser handler om å ha lyst på sex eller å bli kåt. Følelsene kan "oppstå av seg selv" eller være knyttet til en bestemt person, de kan oppstå plutselig eller i en bestemt situasjon. Noen foretrekker å ha sex med en de har sterke følelser for, som forelskelse. Andre foretrekker å ha sex med en de bare er tiltrukket av seksuelt. **Det viktige er uansett at man er trygg i situasjonen, på seg selv og på den man skal ha sex med. Det skal føles bra, og man skal ikke gjøre noe man ikke har lyst til.**

Å onanere (masturbere):

Betyr å ha sex med seg selv. Kan også bruke andre uttrykk enn onani, som: å ta på seg selv, fingre med seg selv, alenesex.

Historisk ble onani sett på som galt, syndig og farlig. Nå har kunnskapen og holdningene forandret seg, og vi anbefaler at både gutter og jenter gjør seg kjent med sin egen kropp og vet hvordan den fungerer seksuelt.

Noen ser på erotiske bilder, mens andre bruker egne fantasier. Gutter stimulerer penis til de får utløsning. Jenter stimulerer klitoris eller G- punktet som ligger på fremre vegg i skjeden (ca. en fingerlengde inni skjeden). Noen bruker også ulike massasjestaver (dildoer) eller andre hjelpemidler. Å onanere er å stimulere kjønnsorganene, men det kan være fint å ta på seg selv ellers på kroppen også (kalles erogene soner).

Onanering er en god opplevelse. Man er ikke avhengig av en partner å ha sex med, og en kan gjøre det med bare hendene, eller på en annen måte en synes er deilig. En lærer seg selv å kjenne før en starter å ha sex med en partner. Derfor vet en hva en liker og kan fortelle det når en starter å ha sex med en partner. Ofte starter partnere med å onanere hverandre når

de blir kjærester eller innleder et seksuelt forhold. Å stimulere hverandre er fint, man trenger ikke ha samleie for å ha det godt sammen.

Når og hvordan:

Seksualpartnerne finner sammen ut når og hvordan de vil ha sex. Alt er like "normalt" hvis begge er enige. I hetero forhold er det vanlig å etter hvert ha samleie med penis i vagina. Det riktige tidspunktet for første gang man har sex eller første gang man har samleie er når begge er klar for det, uansett hvor lenge man har kjent hverandre/vært kjærester.

Hvordan foregår et samleie?

I ungdomskolen har de fleste ikke debutert seksuelt enda, og mange er nysgjerrige på hvordan et samleie foregår, selv om de har sett det på film/i porno etc. Det kan derfor være greit å fortelle litt om hvordan det for eksempel kan foregå (men det finnes ingen fasit!):

I begynnelsen føler en seg veltilpass og varm i huden mens musklene i kroppen spennes behagelig. Det strømmer blod til kjønnsorganene. Jenter blir våte, svulmer opp i kjønnet og klitoris blir stiv. Gutter får reisning, og pungen trekker seg sammen. En dråpe klar smørevæske kan vise seg på spissen av penis mens forhuden glir tilbake (hvis man ikke er omskåret, da er forhuden borte). Brystknoppene kan bli stive hos begge kjønn. Samtidig stiger pulsen og blodtrykket. Penis vokser og blir fylt med blod.

Ved samleie mellom gutt og gutt eller gutt og jente penetrerer gutten skjeden eller analåpningen på partneren. Ved sex mellom jente og jente kan man også penetrere hverandre med hender eller hjelpemidler, eller man kan stimulere kjønnsorganene på andre måter.

Paret beveger seg helt til den seksuelle spenningen og lystfølelsen blir så stor at orgasmen nærmer seg. Utløsningen kan ikke lengre holdes tilbake og sæduttømmelsen hos gutten begynner. Sæden kommer støtvis, ganske rytmisk på grunn av helt ufrivillige sammentrekninger i musklene i bekkenbunnen og omkring endetarmsåpningen. Før dette har sæden samlet seg i øverste del av urinrøret, klar til avgang når den endelige utløsningen kommer. Sæden består av sædceller som kommer fra testiklene og av sædvæske som hovedsakelig stammer fra den kastanjestore blærehalskjertelen med små sædblærer som ligger under og bak urinblæren høyt i underlivet.

Fra blærehalskjertelen er det forbindelse til øverste del av urinrøret så sæden kan komme ut den veien. Sæden har altså ikke noe med urin å gjøre selv om den kommer ut samme vei.

Jenter kan ofte ha behov for at samleiet varer lengre eller at hun blir stimulert på hele kroppen før samleiet. Ofte kan jenter ha større behov for stimulering enn gutten for å oppnå orgasme, på erogene soner og på hele kjønnet, men spesielt på klitoris, G-punktet inni skjeden og bryster. Når jenta får orgasme kan hun også sprute. Noen tror de tisser på seg, men hun spruter det samme som gutten uten sædceller. Det kommer fra urinrøret, men er ikke urin.

Etter orgasmen merker begge veldig fort en god tilfredsstillelse og ro. Reisningen av penis avtar raskt, penis blir bløt, testiklene vender tilbake til deres vanlige hvilestilling. Det kan ta litt tid før gutten kan få erigert penis igjen etter utløsningen. Begge kjønn opplever avspenning / tilfredshet og gode følelser etter et samleie som var en positiv opplevelse. Men opplevelsen etter et samleie kan være ulike. Det er fint hvis en kan snakke om det som har vært bra og hva som kan bli bedre. Ofte blir en trett og søvning etter at man har hatt orgasme. Hvis man ikke bruker prevensjon (P-piller/kondom mest vanlig hos ungdom) kan en bli gravid eller få en seksuelt overførbart infeksjon.

Analsex:

Analsex er en avansert form for sex som krever forberedelser og forsiktighet, og selvfølgelig samtykke fra begge parter. Det er ikke alle som liker analsex, og dette er noe en partner skal respektere. Rundt endetarmsåpningen ligger det muskulatur som strammes hvis man stikker noe inn i åpningen. Derfor må man bruke glidekrem og være forsiktig slik at det ikke oppstår rifter og sår. Det er viktig å bruke kondom, fordi det så lett oppstår rifter og sår er det økt fare for smitte av SOI.

Oral/munnsex:

Munnsex handler om at partneren stimulerer kjønnsorganene til partner med munnen. Mange synes det er greit, men vær obs at ikke alle synes det. Og en trenger ikke stimulere penis med munnen så lenge at en får utløsningen der. Noen synes det er ubehagelig. Andre har ingen problemer med det.

FORSLAG TIL OPPLEGG

Spørsmål på lapp: Anonyme spørsmål om sex

Tid: Fra 10 min.

Utstyr: Lapper med spørsmål som elevene har skrevet anonymt, og svar som du har forberedt.

Mål med øvelsen: Gi elevene mulighet til å spørre om ting de lurer på.

Gjennomføring: Gi elevene beskjed om at de kan skrive ned eventuelle spørsmål de har om sex. Alle skal levere en lapp, hvis det ikke er noe man vil spørre om leverer man en blank lapp. Lappene skal være anonyme. Gi helst elevene beskjed om å skrive og gi deg lappene en tid før du skal ha timen, slik at du kan forberede svarene. Det er viktig å ta alle spørsmål på alvor, også om enkelte virker som tullespørsmål. Det er viktig at ingen er redd for at de andre skal skjønne hvem som spør om hva, så vær nøye med å ikke legge fra deg lappene etterpå/kaste dem i søppelkassen i klasserommet etc.

4 hjørner-øvelse: Den første gang

Tid: Ca 10-15 min. pr. dilemma.

Utstyr: Ingen

Mål med øvelsen: Å ta stilling til ulike dilemmaer, også når man er i tvil.

Gjennomføring: Fortell at du nå skal gi elevene et/ flere dilemma som de skal ta stilling til/svare på. Hvert hjørne i rommet representerer et svar, og elevene tar stilling ved å stille seg i det hjørnet de mener er riktig svar for dem. Det er ikke lov å la være å ta stilling, men det er lov å velge et svar man ikke er helt sikker på om man mener. Vær tydelig på at elevene ikke skal kommentere hverandres standpunkter, og at det ikke er noe mål at de skal være enige med hverandre. Når elevene har valgt hjørne, skal de begrunne valget sitt. Dersom noen velger "Andre løsninger" som svar, må de forklare hvilken løsning de mener er riktig. Dersom det er noen tomme hjørner, be elevene si noe om hvorfor ingen valgte dette svaret.

Dilemma 1:

To personer som liker hverandre, er blitt kjærester. De har begge tenkt at de kunne tenke seg å gå til sengs med hverandre, men vet ikke hvordan de skal få sagt det til den andre. Hva kan hver av dem gjøre?

- Bare kaste seg ut i deg og nevne det neste gang de er sammen.

- Snakke med en god venn om hva man kan gjøre, og ta det opp med kjæresten neste gang en møtes og det føles "riktig".
- Vente til den andre tar initiativet, så de er sikre på at den andre også gjerne vil.
- Andre løsninger.

Dilemma 2:

To personer er blitt kjærester og har snakket om å gå til sengs med hverandre. Men den ene er i tvil om han/hun er klar. Hvordan kan han/hun vite det?

- Hvis man merker at man har lyst til å gjøre det, så er man klar.
- Når man har hatt kjæreste en tid, for eksempel 3. mnd, så er man klar.
- Man kan ikke vite om man er klar før man ligger i sengen sammen.
- Andre løsninger.

Dilemma 3:

To personer har kjent hverandre noen uker, er forelsket og vil gå til sengs sammen for første gang. Når de skal "gjøre det", oppdager de at de ikke har noen kondomer. Hva tror du at de gjør?

- De håper at den andre ikke har noen seksuelt overførbare infeksjoner, og har samleie likevel.
- De avbryter, for ikke å bli fristet til å ha samleie.
- De foreslår, eller viser, at de kan tilfredsstille hverandre uten samleie.
- Andre løsninger.

LESE MER

Litteratur:

Sexleksikon av Christian Graugaard. Rosinante, 2001

Sexologi i praksis av Elsa Almås og Esben E. P. Benestad. Tano Aschehoug, 1997

Penisatlas av Esben Benestad. Dinamo forlag, 2004

Undervisningveileder og Metodebok av Sex og Samfunn (se www.sexogsamfunn.no > helse-/skolepersonell)

Nettsider:

Sex og Samfunn www.sexogsamfunn.no Tidligere Klinikk for Seksuell Opplysning

Lommelegen www.lommelegen.no Medisinsk nettsted, med temsider som sex og samliv

Ung www.ung.no Fakta og utfyllende stoff som handler om ungdom

Klara Klok www.klara-klok.no Spørreside med ungdom/unge voksne som hovedmålgruppe

SUSS www.suss.no Senter for ungdomshelse, samliv og seksualitet. Med gratis og anonym spørsmål-og-svar-tjeneste

Å UNDERVISE OM TEMA

Temaet forelskelse og kjærester er aktuelt for barn og ungdom fra tidlig barndom og opp i ung voksen alder. Det er forskjellig hva aldersgruppen legger i begrepet kjærester. Dette bør man være bevisst på. Å snakke om forelskelse og kjærester kan være to helt forskjellige ting i den samme klassen fra det ene halvåret til det andre, særlig på ungdomsskolen. Noen synes det er flaut å snakke om følelser generelt, andre synes det er naturlig å gå rett fra forelskelse til å snakke om sex. Tilpass samtalen etter hvilket nivå elevene er på, så godt dette lar seg gjøre. Legg til rette for at alle føler seg trygge, og for å ha en så åpen dialog som mulig.

Uansett hvor i utviklingen/erfaringsverden elevene er, har alle et forhold til ordet forelskelse. Ikke alle har vært forelsket, men alle har lest om det, sett det på film, hørt sanger om det etc. Det er derfor et fint ord å starte med. Alle i klassen har noen tanker rundt ordet, og man kan bruke dette for å få i gang en dialog der hele klassen bidrar.

Det er veldig viktig at du som underviser er obs på heteronormen i samfunnet. Det er lett å ubevisst gå ut fra at elever forelsker seg i en av motsatt kjønn. Vær bevisst på å ikke gå i denne fellen. Det er svært sannsynlig at enkelte elever i klassen forelsker seg i en av samme kjønn, eller i begge. Det er viktig at underviseren ikke støtter opp om heteronormen. Bruk nøytrale ord, som person, menneske, partner, kjæreste, eller bruk begge kjønn i setningen; "Når man blir forelsket i en person, gutt eller jente".

MÅL:

- Økt bevissthet rundt temaene forelskelse og kjærester
- Legge grunnlaget for god handlingskompetanse på å kjenne igjen egne følelser

OM TEMA

Det å bli forelsket og få en kjæreste er deilig, men også forbundet med problemer, voldsomme følelser og usikkerhet for de fleste unge. Kanskje får man ikke den man er forelsket i, kanskje får man kjæreste for første gang.

Forelskelse

Ha en åpen dialog i klassen om forelskelse. Det finnes ingen fasitsvar om forelskelse, så her skal klassen bidra like mye i undervisningen som du.

Start for eksempel med å skrive ordet på tavlen. Hva forbinder elevene med ordet? Skriv opp alle ordene de kommer på: å like noen, være betatt, avstandsforelskelse, nervøs, kåthet, sommerfugler i magen...

Forslag til spørsmål for klassedialog:

Hva er forelskelse? (en følelse) Hva slags følelse er det?
Hvordan vet man at man er forelsket? Hvordan føles det?
Hva gjør man når man er forelsket i noen? (tar kontakt? Fniser? Dummer seg ut?)
Hvordan kan man vite at andre er forelsket i deg?
Er det bra eller dårlig å være forelsket?
Kan det være vanskelig å være forelsket?
(kjærlighetssorg, slå opp, ulykkelig forelskelse)
Hvem blir man forelsket i?
Er det viktig hva slags kjønn den andre har?
Er det forskjell på å være forelsket i motsatt kjønn, samme kjønn eller begge?
Er det viktig hva slags alder den andre har?
Er det viktig hvordan den andre ser ut? Oppfører seg?
Fritidsinteresser? Klesstil?

FORSLAG TIL OPPLEGG

Gruppearbeid: Kjærester

Tid: Fra 20 min.

Utstyr: Evt. oppgaven kopiert opp på ark.

Mål med øvelsen: Refleksjon rundt tema kjærester.

Gjennomføring: Del klassen inn i små grupper. Hver gruppe får 15-20 minutter på å drøfte spørsmålene under. Etterpå samles klassen og gruppene presenterer sine forslag. Felles diskusjon/samtale om temaet.

Spørsmål:

- Hva gjør du for å vise at du er interessert i en du vil være kjæreste med?
- Hva vil det si å være kjæreste? Hva gjør man sammen?
- Hva er en god kjæreste? – og hva er en dårlig? Skriv to lister med minst fem punkter i hver.
- Er det forskjell på hva gutter og jenter forstår med en god kjæreste?

Stoløvelse: Om venner og kjærester

Tid: Ca. 15 min.

Utstyr: Stoler i en ring, liste med utsagn (se under).

Mål med øvelsen: Bevisstgjøring, å tenker over egne synspunkter.

Gjennomføring: Elevene og underviseren sitter på stoler i en sirkel. Underviseren leser et utsagn høyt – start med et "ufarlig" utsagn (se listen nedenfor). 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 de andre, som også er enige (man kan ikke gå direkte tilbake til stolen som man kom fra). Hvis det kun er én som reiser seg, bytter man plass med underviseren.

Etter at alle utsagn er lest høyt, spør underviseren: "Var det noen spørsmål hvor dere var i tvil om dere skulle reise dere eller bli sittende?" Med dette spørsmålet tas det fatt i tvilen og nyanseringen hos elevene, og det er denne det er særlig interessant å snakke med dem om. Det kan være lurt av underviseren å notere på arket underveis hvilke spørsmål mange reiser seg på, eller svært få.

Underviserens rolle er å spørre elevene om forklaringer med åpenhet og respekt. "Hvorfor tror du at du var i tvil her?", "Kan du fortelle litt mere om det?" osv. Unngå utviklingen av en diskusjon mellom elevene, men la bakgrunnen for de forskjellige standpunkt bli hørt.

Utsagn om venner og kjærester:

I dag er det (mandag).

I dag er det deilig vær.

Det er viktig å ha gode venner.

Man kan snakke om kjæresten med venner.

Venner er viktigere enn kjæresten.

Kjæresten er viktigere enn venner.

Alle vil gjerne ha en kjæreste.

Pene personer får lettere kjæresten.

Man blir kjæresten fordi man er forelsket.

Man blir kjæresten fordi de andre har kjæreste.

Det kan være vanskelig å ha en kjæreste som vennene ikke liker.

Jenter vil helst være kjæreste med noen som er eldre enn dem selv.

Gutter vil helst være kjæreste med pene personer.

Det er lett å få en kjæreste.

Det er viktig at foreldrene liker kjæresten.

Det kan være vanskelig å si nei til en kjæreste.

Når man er kjæresten skal man ligge med hverandre.

Det er vanskelig å slå opp med en kjæreste.

4 hjørner øvelse: Når man ikke vil være kjæreste mer.

(fra Ugesex-2009, s. 39)

Tid: 10-15 min.

Utstyr: Ingen, evt. ark til hvert hjørne.

Mål med øvelsen: Handlingskompetanse.

Gjennomføring: Øvelsen handler om å ta stilling, selv om en er i tvil. Målet er ikke å være enige, men å undersøke forskjellige standpunkt. Det er ikke lov å kommentere hverandres vurderinger. Underviser beskriver dilemmaet. Hvert hjørne i rommet representerer et svaralternativ, ved at underviser stiller seg i hjørnet og sier svaralternativet. Eller ved at det ligger et ark i hvert hjørne, med svaralternativet på. Når alle svaralternativene er lest opp, plasserer elevene seg i det hjørnet der de synes svaret er mest rett. Elevene i hvert hjørne samsnakker og bestemmer hvordan de vil argumentere for sitt standpunkt for resten av klassen. Når alle har hørt alle argumenter, spør underviser om noen vil skifte mening, og hvorfor de evt. har skiftet mening. Dersom noen av hjørnene blir stående tomme, spør elevene hvorfor dette ikke er et godt alternativ, og presenter gjerne argumenter for dette svaralternativet.

Dilemma: Hva gjør man hvis man vil slå opp med kjæresten?

- a. Man lar være å si noe og unngår personen så mye som mulig.
- b. Man skriver en SMS til personen om at man ikke er kjæreste mer.
- c. Møter personen og forteller hvorfor man ikke vil være kjæreste mer.
- d. Andre muligheter.

LESE MER

Litteratur:

Elevhefte: Om ungdom, samliv og seksualitet Informasjonshefte til ungdom om samliv og seksualitet. Utgitt av Helsedepartementet og Utdannings- og forskningsdepartementet. Kan lastes ned gratis her: unghelse.no > [infotek](#)

Nettsider:

Ung: forelskelse www.ung.no/forelskelse/ Informasjon, spørsmål og svar

Ugesex www.ugesex.dk En danske side, som setter fokus på ungdom og sex, mye stoff og tips

Sex for dig www.sexfordig.dk Dansk side med spill, videoer, spørrespalte og diskusjoner

Skolenettet: forelskelse og kjærighet www.skolenettet.no > [temaområder](#) > [samliv og seksualitet](#) > [forelskelse og kjærighet](#) Informasjon, artikler og ressurser

SUSS www.suss.no Senter for ungdomshelse, samliv og seksualitet

Variasjoner i seksuell orientering

Å UNDERVISE OM TEMA

Som underviser er det viktig å ha følgende tanker i bakhodet:

Ikke forvent at elevene er hetero

For det første må man huske på at det er sannsynlig at enkelte av elevene ikke definerer seg som heteroseksuelle. Uavhengig av om de gir uttrykk for dette eller ikke. Elever som nå identifiserer seg som hetero kan senere komme til å identifisere seg som noe annet. Forventningen om at alle er hetero til det motsatte er bevist skal ikke finnes i klasserommet eller i undervisningen.

Unngå undervisning om *de andre*

For *de andre* er det viktig at undervisningen ikke blir en *undervisning om de andre*. Med dette menes undervisning som har fokus på å gi kunnskap om en bestemt gruppe (*de andre*), for eksempel homofile. Tanken bak slik undervisning er at økt kunnskap om *de andre* skal føre til empati, aksept og toleranse. Elevene skal få forståelse av at *de andre* er normale og akkurat som oss. Denne måten å undervise på skaper ikke nødvendigvis toleranse, men kan snarere bidra til å underbygge fordommer. Å undervise om homofile som *de andre* skaper et kollektivt, heteroseksuelt *vi*, som utelukker snarere enn å inkludere. Toleranse for *de andre* kan samtidig inneholde en oppfatning om at heteroseksualitet er det beste og mest ønskelige.

Til forskjell fra heterofili er homofili et konkret tema som elever stadig bli bedt å samtale om eller reflektere rundt. Spørsmål som "Hvordan tror du det er å være homofil?" (hentet fra en lærebok for ungdomsskolen), innebærer en forventning om at alle elevene som leser spørsmålet er hetero. Intensjonen

MÅL:

- Kunnskap om variasjoner i seksuell orientering, motarbeide diskriminering og marginalisering
- Motarbeide forventningen om at "alle er heteroseksuelle til det motsatte er bevist"

med oppgaven er sikkert god, men den bidrar til å skape et stort skille mellom *vi* (de heterofile) og *de andre* (de homofile).

Ikke vær problemfokuset

Undervisning om variasjoner i seksuell orientering synes ofte å handle om hvordan det er å komme ut av skapet, hvor vanskelig det er å oppdage at man er "annerledes", og hvilke negative reaksjoner man møter. Dette er temaer ungdom ofte er opptatt av, og som det er fint å snakke noe om. Det er likevel viktig at man ikke har for stort fokus på det negative. De fleste homofile i Norge i dag lever et godt liv, og det er slett ikke slik at alle opplever det som traumatisk og vanskelig å komme ut av skapet. Det er viktig å legge til rette for at elevene ikke sitter igjen med oppfatningen av at det å være homofil er noe vanskelig og negativt.

FAKTA

- Ordet homofili kommer av gresk: homo betyr samme og filios betyr venn.
- Ordet lesbisk stammer fra den greske øya Lesbos, hvor dikterinnen Sappho levde i det femte århundre før Kristus. Sappho skrev kjærlighetsdikt til sine kvinnelige elever.
- Ordet homofil brukes om både kvinner og menn.
- Ordet lesbisk brukes om kvinner.
- I dag er det vanlig å bruke ordene homse (mann) og lesbe (kvinne).

OM TEMA

Forskjellen på heterofile, homofile og bifile er at heterofile forelsker seg i/føler seksuell tiltrekning til personer av det andre kjønn, homofile forelsker seg i/føler seksuell tiltrekning til personer av samme kjønn, og bifile forelsker seg i/føler seksuell tiltrekning til personer av begge kjønn. Følelsene er de samme, forelskelsen er like deilig når den er gjengjeldt og like smertefull når den ikke er det, og behovet for ømhet og nærhet er det samme.

Heteroseksualitet og homoseksualitet oppfattes ofte som to orienteringer som utelukker hverandre. Det forventes at man er enten hetero eller homo. I virkeligheten er det ikke så enkelt. Hvem man orienterer seg mot seksuelt kan variere gjennom livet. Videre kan en person godt være homofil selv om han/hun aldri har hatt seksuelle erfaringer med en av samme kjønn. En person kan også ha homoseksuelle erfaringer uten senere å oppfatte seg som homofil.

Det finnes fremdeles fordommer og uvitenhet om homofili i samfunnet. Likevel er det viktig å vite at de fleste som forteller til andre at de lurte på om de er lesbiske eller homofile får støtte fra venner og familie. Det å finne ut at man er lesbisk eller homofil kalles ofte for "å komme ut av skapet". For noen tar dette kort tid, mens for andre kan det ta flere år. I denne tiden kan det være godt å snakke med andre som enten har opplevd det samme selv eller som vet hva det handler om, for eksempel Homofiles Ungdomstelefon eller Rådgivningstjenesten for homofile og lesbiske.

Homofili gjennom tidene

Det å ha sex med en med samme kjønn har hatt ulike betydninger opp gjennom tidene. Forfølgelse av mennesker som har sex med samme kjønn har preget mye av historien. I middelalderen fikk man dødsstraff hvis man ble funnet skyldig. Homofile og lesbiske var blant de som ble sendt i konsentrasjonsleirene av nazistene under andre verdenskrig, sammen med jøder, sigøynere og politiske opposisjonelle.

I andre tider har det vært sett på som noe vanlig og helt naturlig. I den greske antikken var det for eksempel ikke uvanlig at menn hadde sex med menn. Det var ikke kjønn som var det avgjørende, men hvilken sosial posisjon partene hadde.

I Hellas i det andre århundre etter Kristus ble det skrevet et skjema over ulike seksuelle handlinger. Der står det under "naturlig, lovlig og alminnelig

seksualitet": samleie som en mann har med sin kone eller en prostituert, og med sin mannlige eller kvinnelige tjener. Samleie mellom en rikere og en fattigere mann, og mellom en eldre og yngre mann var også i denne kategorien. Normene på den tiden gikk ikke på hvilket kjønn man hadde sex med, men hvor mye penger eller hvor gammel den man hadde sex med var. Å ha sex med en annen mann var like naturlig som å ha sex med en dame, så lenge den ene mannen var rikere eller eldre enn den andre.

Først mot slutten av 1800-tallet ble ordet homoseksuell "oppfunnet" og brukt som betegnelse på menn som hadde sex med menn. Før dette ble menn som hadde sex med menn kalt for "sodomitter". Sodomi var en lyst alle menn i prinsippet kunne ha, det var først når de utførte sodomi at de ble kalt sodomitter.

I dag har homofile i Norge de samme rettighetene som heterofile.

I Norge ble straffeloven mot homoseksualitet opphevet i 1972. Først i 1982 ble homofili fjernet som sykdomsdiagnose. I dag vet vi at homofili ikke er en sykdom. I 2008 vedtok Stortinget en felles ekteskapslov. Den gir lesbiske og homofile par rett til å gifte seg og rett til adopsjonsprøving. Lesbiske par har også rett til assistert befruktning. Det er flere og flere barn som vokser opp med homofile fedre eller lesbiske mødre.

Det er forbudt å diskriminere noen på grunn av deres seksuelle orientering, for eksempel ved ansettelse, i døra til et utested eller ved utleie av leilighet.

FORSLAG TIL OPPLEGG

Oppgave: Hvem er sammen med hvem?

Tid: 15-20 min

Utstyr: Oppkopierte bilder av ulike personer, fra Bryt! eller Restart (se under "Lese mer")

Mål med øvelsen: Bli bevisst usynlige regler og forventninger knyttet til seksualitet og kjønn, funksjonsevne, klassesilhørighet, hudfarge og alder.

Gjennomføring: Del elevene i grupper som får hver sin bunke bilder, eller legg bildene på gulvet/ et bord slik at alle kan se dem. Be elevene gjette hvilke personer som har et forhold til hverandre. Elevene trenger ikke være enige seg i mellom. Hvilke kriterier velger elevene par etter? Alder, hudfarge, stil, klassesilhørighet...? Skriv opp en liste over kriteriene på tavlen. Har elevene funnet flest heterofile eller homofile par? Hva er grunnene til dette?

Spør hvilket par som ville vært minst sannsynlig og hvorfor. Diskuter i klassen hvorfor det er slik at mennesker ofte lager par innenfor sin kategori, for eksempel hvite svensker med hvite svensker, middelklasse med middelklasse.

Oppgave: Gjett hetroen

Tid: 15-20 min

Utstyr: Oppkopierte bilder av personer fra Bryt! eller Restart (se under "Lese mer")

Mål med øvelsen: Bevissthet rundt forestillinger om heteroseksualitet

Gjennomføring: Del elevene i grupper på 4-5 elever. Del ut bunken med bilder til hver av gruppene. (evt kan øvelsen gjøres i samlet klasse, legg da bildene utover gulvet eller et bord slik at alle kan se dem). Be hver av gruppene velge ett/to bilder av det de mener er heteroseksuelle personer. Be gruppene finne noen argumenter for hvorfor de valgte disse bildene. Be så hver av gruppene å vise frem bildene de har valgt. Se på de valgte bildene i fellesskap og skriv opp på tavlen argumentene gruppene hadde. Diskuter i fellesskap: hvordan kan man se at en person er heterofil? Kan man alltid se det? Er det slik at vi forventer at folk vi møter er heterofile? Hvorfor er det slik?

Oppgave: Jeg tolererer deg

Tid: ca 15 min

Utstyr: Ingen

Mål med øvelsen: Refleksjon rundt toleranse, og det å tolerere noen

Gjennomføring: Elevene skal sitte to og to, eller gå rundt i rommet og stoppe når de møter en person. Elev A skal kommentere noe som er synlig ved elev B, uten å tillegge det noen verdi. A skal altså konstatere ytre detaljer, som for eksempel at B har brunt hår. (Og ikke at det brune håret er fint/fantastisk etc) A skal dessuten understreke overfor B at A tolererer/ aksepterer dette. For eksempel: "Jeg ser at du har grå bukse, og det synes jeg er helt greit". B skal si takk. Be elevene bytte på rollene, slik at alle får prøve å tolerere og å bli tolerert.

Etter at parene har byttet roller noen ganger, skal utsagnene utvides. A skal konstatere ytre detaljer på samme måte som tidligere, men skal nå også understreke at B er en bra person "til tross for dette", eller at "det gjør ingenting." B skal takke for dette. Bytt på rollene noen ganger.

Avslutt leken, og snakk i hele klassen om hvordan det følte. Hvordan var det å tolerere? Hvordan var det å bli tolerert? Finnes det situasjoner i virkeligheten der man tolererer folk på denne måten? Hvilke personer/ grupper er det som blir utsatt for tolerering?

TEMA 3: Variasjoner i seksuell orientering

LESE MER

Litteratur:

Bryt! Ett metodmaterial om normer i allmänhet och heteronormen i synnerhet utgitt av RFSL Ungdom. Kan lastes ned gratis på www.rfslungdom.se/ > bryt!

Glad i deg uansett av LLH. Brosjyre. Henvender seg til deg som opplever at sønn, datter, søsken eller venn kommer ut av skapet. Lastes ned gratis på www.llh.no > materiell

Ta ansvar – vis omsorg. En brosjyre for deg som kommer i kontakt med homofile i ditt arbeid utgitt av LLH. Lastes ned gratis på www.llh.no > materiell

Seksualitet i skolen. Perspektiver på undervisning av Åse Røthing og Stine Helena Bang Svendsen. Cappelen Damm, 2007

Restart – et metodmateriale som setter fokus på normer, mangfold og seksualitet av Skeiv Ungdom. Kan lastes ned på www.skeivungdom.no i løpet av våren 2010

Nettsider:

LLH www.llh.no Landsforeningen for Lesbiske, homofile, bifile og transpersoner.

Skeiv Ungdom www.skeivungdom.no Ungdomsorganisasjonen til LLH. Jobber for mangfold og mot diskriminering

IGLYO www.iglyo.com International gay, lesbian, bisexual, transgender, queer youth and student organization

Skeiv Verden www.skeivverden.no For homofil og lesbisk innvandrerungdom

RFSL Ungdom www.rfslungdom.se Svenske ungdomsforbundet for homoseksuelle, biseksuelle og transpersoners rettigheter.

Ungdomstelefonen www.ungdomstelefonen.no Skeiv Ungdoms telefontjenestes nettside. Info, spørsmål og svar, materiell m.m.

Skeiv bok www.skeivbok.no Homofile litteratursider. Skjønnlitteratur og faglitteratur om homofili.

Annet:

Ungdomstelefonen tlf 810 00 277 Skeiv Ungdoms telefontjeneste. Unge svarer unge med spørsmål om seksualitet, legning og identitet.

Film:

Mannen som elsket Yngve. Regi Stian Kristiansen, 2008. Kan lånes på biblioteket. Handling: Den til nå heterofile tenåringen Jarle forelsker seg i Yngve, men vikles inn i et nett av løgner overfor den gamle vennegjengen.

Fucking Åmål. Regi Lukas Moodysson, 1998 (Sverige). Kan lånes på biblioteket. Handling: sekstenårige Agnes er ulykkelig forelsket i Elin, jenta som i følge ryktet har klint med alle guttene på skolen. Elin blir forelsket i Agnes, men synes det er vanskelig å skulle akseptere at hun er lesbisk

Å UNDERVISE OM TEMA

Tema om ulike prevensjonstyper er godt egnet som klasseromsundervisning. Vi vet at mange unge vet mye om prevensjon, det er derfor viktig å få de unge med som bidragsytere. Prevensjon er et tema som engasjerer elevene, og er ofte et takknemlig tema å snakke om.

En kan starte med å spørre ungdommene hva de selv vet om emnet prevensjon, hva finnes av prevensjon og hvor får man tak i ulike typer prevensjon, hva er hensikten med prevensjon? (Unngå graviditet og kjønnsykdommer).

En måte å få frem spørsmål er å lage en spørsmålsskuff/konvolutt før timen, hvor elevene kan legge anonyme spørsmål i. På den måten kan underviser se hvilke spørsmål elevene er opptatt av. For noen kan det være vanskelig å spørre om tema prevensjon, og da er anonyme spørsmål en måte å nå disse elevene på. (Underviser må legge til rette for at lappene forblir anonyme. Man må unngå å oppbevare/lese fra lappene på en slik måte at elevene kan se dem og evt. kjenne igjen håndskrift, og man må heller ikke kaste lappene et sted der elever kan finne dem).

Selv om mange norske ungdommer har god kjennskap til typer prevensjon, er spranget fra viten til handling stort. Det er viktig å gi elevene oversikt over hvor de kan få tak i prevensjon. Det er viktig å huske på at de unge er på forskjellig stadier i sin seksuelle utvikling. Det er viktig å fokusere på at kunnskapen du formidler er konkret og oversiktlig. Undersøkelser viser at det er viktig å sette fokus på dialog hvor elevene får mulighet

MÅL:

- Kunnskap om hvordan beskytte seg mot SOI og uønsket graviditet
- Vite hvor/hvordan man får tak i prevensjon og hvordan den brukes

til å diskutere holdninger, handlinger og dilemmaer – det er viktig for utvikling av handlingskompetanse. Til å forsterke den faktaorienterte undervisningen anbefales det for eksempel å bruke videosnutter, praktiske øvelser med kondom og case. Ta med prevensjonsbruk rettet mot sikker sex for kvinner som har sex med kvinner og sikker sex for menn som har sex med menn.

Kondom er ofte det første prevensjonsmidlet ungdom tar i bruk, det er derfor viktig å drille ungdommen i bruken og forståelsen av hvor viktig det er å bruke kondom. I tillegg er kondom det eneste prevensjonsmiddelet (sammen med slikkelapp for jenter som har sex med jenter) som beskytter mot SOI.

Vi vet at ungdom er dårlig til å bruke kondom. Man kan utfordre ungdommene i spørsmålet om hvorfor kondom brukes i så liten grad. Kondomskole anbefales (se under "Forslag til opplegg").

Demonstrer de forskjellige prevensjonstypene, slik at elevene kan se, ta på og gjøre seg kjent med de forskjellige typer av prevensjon. Kontakt helsesøster på skolen for å låne eventuelle prevensjonsmidler til demonstrasjon.

FAKTA

- De fleste prevensjonsmidlene som er på markedet i dag har en høy grad av sikkerhet. Det finnes mange forskjellige former for prevensjon. De mest vanlige blant ungdommer i dag er p-piller og kondom – deretter kommer p-plaster, p-stav, p-sprøyte, p-ring og spiral. I tillegg finnes nødprevensjon.
- All prevensjon er reseptpliktig bortsett fra kondom og nødprevensjon. Kondom deles ut gratis hos skolehelsesøster og helsestasjon for ungdom, og fås også kjøpt i dagligvare, bensinstasjoner etc. Nødprevensjon fås kjøpt på apotek og noen dagligvarebutikker.
- Reseptpliktig prevensjon kan skrives ut av jordmor og helsesøster, dette gjelder for jenter mellom 16 – 20 år. Lege skriver ut til alle jenter uansett alder. Jenter i

- alderen 16-20 år får dekket 100 kr. pr kvartal av NAV til hormonell prevensjon. Kostnad utover dette må betales selv. Resept på prevensjon skrives ofte ut for et år – derfor viktig å få ungdommene til å passe godt på resepten.
- Kondom er det eneste prevensjonsmidlet som beskytter både mot uønsket graviditet og seksuelt overførbare sykdommer (SOI).
- **Hvordan virker ulike typer av prevensjon?**
- **Virkning og bivirkning av hormonell prevensjon:** Se faktaark.
- Kondom: er en tynn gummihylse som rulles på penis når den er stiv.
- Slikkelapp: en lapp av lateks eller liknende som legges over kvinnens vagina. (kan være vanskelig å få tak i).

OM TEMA

I dag er prevensjon lett tilgjengelig for jenter og gutter. Dersom jentene har fylt 16 år, og er friske, kan de få resept på prevensjon hos skolens helsesøster eller ved Helsestasjon for ungdom – det er et gratis tilbud. Fastlegen skriver også ut resepter på prevensjon – da er det viktig å bestille seg time. Leger kan skrive ut prevensjon til jenter under 16 år.

Kondom er reseptfritt og kjøpes i matvarebutikker, bensinstasjoner, apotek og kiosker. Kan også fås hos helsesøster på skolen. For de som har lateksallergi finnes lateksfrie kondomer.

Slikkelapp er en latekslapp som brukes av jenter som har sex med jenter, for å hindre smitte av SOI. Lappen minner om kondomen, og bør som kondomen gjerne brukes med glidemiddel. Slikkelapp er dessverre fortsatt ganske vanskelig å få tak i, men man kan bestille via www.besafebesexy.no eller ta kontakt med Helseutvalget (www.helseutvalget.no).

Det finnes et mangfold av prevensjonstyper; p-piller, p-stav, p-ring, p-plaster, p-sprøyte, kondom, spiral. Se faktaark vedlagt dette temaet.

Det er mulig å benytte film i undervisningen. Filmene ”Jenter og sex” og ”gutter og sex”, utgitt av HelseDirektoratet, er et alternativ (se under ”Lese mer”).

Den vesentligste informasjonen å formidle om prevensjon er:

- Hvordan virker prevensjonsmidlet
- Hvordan bruker man prevensjonsmidlet
- Fordeler og ulemper med det enkelte prevensjonsmiddel
- Hvor skaffer man seg prevensjon, eventuelt hva koster det

De fleste prevensjonsmidlene som er på markedet i dag har en høy grad av sikkerhet hvis det brukes riktig. Det finnes mange forskjellige former for prevensjon. De mest vanlige blant ungdommer i dag er p-piller og kondom – deretter kommer p-plaster, p-stav, p-sprøyte, p-ring og spiral. I tillegg finnes nødprevensjon.

All prevensjon er reseptpliktig bortsett fra kondom, slikkelapp og nødprevensjon. Kondom deles ut gratis hos skolehelsesøster og helsestasjon for ungdom, og fås også kjøpt i dagligvarebutikk, bensinstasjoner

etc. Nødprevensjon fås kjøpt på apotek og i noen dagligvarebutikker.

Reseptpliktig prevensjon kan skrives ut av jordmor og helsesøster, dette gjelder for jenter mellom 16 – 20 år. Lege skriver ut til alle jenter uansett alder. Jenter i alderen 16-20 år får dekket 100 kr. pr. kvartal av NAV til hormonell prevensjon. Kostnad utover dette må betales selv. Resept på prevensjon skrives ofte ut for et år – derfor er det viktig å få ungdommene til å passe godt på resepten.

Hva skjer første gang man skal få p-piller? Blodtrykk måles, og det spørres om familiære sykdommer. Dette fordi jenter som har familiær disposisjon for høyt blodtrykk/blodpropp ikke bør bruke p-piller, men heller bruke andre prevensjonsmidler som p-ring eller minipille. Det gjelder også jenter med migrene/anlegg for migrene.

Vanlige årsaker til at p-pillen er 99,8% sikker og ikke 100%: Jenta glemmer pillen (og at det går mer enn 36 timer siden hun tok forrige pille), at hun kaster opp eller har diaré (det må ha vært i kroppen minst 4 timer før virkning), eller at hun tar lengre pillepause (mer enn 7 dager) I alle disse tilfellene er det viktig å presisere at man må bruke kondom i 7 dager i tillegg til p-pillen for å være beskyttet mot graviditet.

Når det gjelder bivirkninger av p-piller: Husk at det finnes mange ulike typer. Hvis man fortsatt har plagsomme bivirkninger etter ca 3 mnd., trenger det ikke bety at man ikke kan bruke p-piller. En del merker har mindre bivirkninger som kviser og lignende, og noen merker gir mindre tendens til vektøkning. Legen/helsesøster kan gi råd.

Med p-plaster, p-ring og p-piller er det mulig å utsette eller unngå menstruasjonen ved å ha en ”langtidssyklus”. Det betyr at du tar pillene/ plasteret/ringen som vanlig, men legger ikke inn den prevensjonsfrie uken.

FORSLAG TIL OPPLEGG

(se også TEMA 5: SOI. Undervis gjerne disse to temaene i sammenheng)

Dialog i klassen: om prevensjon

Tid: Fra 15 min.

Utstyr: Ingen, men lurt med en god oversikt over prevensjonsmidlene med virkemåter etc. (se for eksempel faktaark bakerst i dette temakapittelet).

Mål med øvelsen: Åpen dialog om prevensjon, ved å engasjere elevene lærer de mer.

Gjennomføring:

1. Underviseren spør om hvilke typer prevensjon elevene kjenner til. Forslagene listes opp på tavlen.
2. Underviseren spør elevene om hvilke prevensjonsmiddel de tror er mest brukt blant unge i dag (kondom og p-piller).
3. Informasjon om disse typer prevensjon gjennomgås grundig.
4. Viktig å ta med øvrige typer prevensjon også, slik at de unge får en oversikt over hvilke typer prevensjon som finnes.
5. Dersom det ikke har kommet opp under undervisningen, er det viktig at man går igjennom bruken av nødprevensjon.
6. Hvem kan skaffe seg prevensjon, alder? Må foreldre vite om det?

Oppgave: kondom eller ikke?

Tid: 20-30 min.

Utstyr: Kopi av tekst, eller overhead.

Mål med øvelsen: Øve opp bevissthet rundt bruk av prevensjon.

Gjennomføring: Underviseren leser teksten om Per og Lise høyt, evt. også vist frem på overhead. Stiller åpne spørsmål til klassen etter at teksten er lest opp. Diskuter i klassen hva dere synes er de mest sannsynlige/beste svarene.

”Per og Lise har vært kjærester i 4 uker. Per er Lises første kjæreste. Lise vet at Per har hatt samleie med tidligere jentekjærester. Lise er alene hjemme denne lørdagskvelden og Per kommer. De har avtalt at de skal se film, og de skal ligge sammen for første gang i kveld.

De ligger nå i Lises seng nakne, kysser og koser med hverandre. Etter en stund tar Lise frem en pakke kondomer fra nattbordskuffen. Da sier Per :” Vi trenger ikke bruke kondomer, det er som å spise karameller med papiret på .”

Spørsmål:

1. Hva gjør Lise, hva gjør Per?
2. Har de samleie denne kvelden? eller annen form for sex? Bruker de kondom?
3. Hvordan kan Lise si til Per at hun vil at Per bruker kondom?
4. Hva hvis Lise ikke vil bruke kondom, men Per vil?
5. Er det en risiko for at den ene kan smitte den andre med kjønns sykdommer?
6. Hvor lang tid skal man egentlig være kjærester før man ligger sammen? Burde man være kjærester for å ligge sammen?

I forhold til å bruke/ikke bruke kondomer er det viktig å få tak i hvorfor man ikke vil bruke kondomer. Handler det om uvitenhet, glemsomhet eller likegyldighet? Utfordre ungdommen på hva skal til for at ungdom skal bli bedre kondombrukere.

Praktisk øvelse: Kondomskole

Tid: 45min – 1,5 time.

Utstyr: Kondomer, dildo(er)/isoporpeniser. Evt film + fremviser.

Mål med øvelsen: Alle skal vite hvordan man trer på en kondom, alle skal ha øvd seg på det.

Gjennomføring: Del klassen opp i grupper, du bestemmer om et skal være kjønnsblandet eller rene jente- og guttegrupper. Benytt kondom og dildo/ isoporpenis. Vis elevene hvordan en kondom tres på erigert penis. Man kan også vise en videosnutt fra www.samliv.net, klikk på kondomskole, som viser hvordan en kondom tres på penis. La elevene prøve selv, og la de også få med seg kondomer hjem slik at de selv kan prøve hjemme. Likeledes bli kjent med hvordan kondomen kjennes ut. Øvelse gjør mester!

Kondomer fås gjennom helsesøster på skolen eller gratis gjennom Cefem tlf. 72 56 61 00 eller mail: cefem@cefem.no. Ved mange skoler har helsesøstre dildoer/isoporpeniser eller lignende.

LESE MER

Sex mellom menn av Helseutvalget. Lastes ned på www.helseutvalget.no > brosjyrer

Bedre lesbisk helse av Helseutvalget. Lastes ned på www.helseutvalget.no > brosjyrer

Nettsider:

Klara Klok www.klara-klok.no Nettsted der du kan stille spørsmål og få svar fra et bredt fagpanel

SUSS www.suss.no Senteret for ungdoms helse, samliv og seksualitet. Bl.a. telefontjeneste

MSO www.stud.ntnu/studorg/msotr/ Medisinerstudentenes seksualopplysning, Trondheim

RFSU www.rfsu.com Informasjon om kondomprodukter m.m.

Sex og samfunn www.sexogsamfunn.no Informasjon om de ulike prevensjonstypene m.m.

Helseutvalget www.helseutvalget.no Sammen for bedre homohelse. Informasjon, kontakt, linker, brosjyrer, bestilling av gratis kondomer

BeSafeBeSexy www.besafebesexy.no Kampanje for sikker sex laget av Helseutvalget

Film:

Jenter og sex og **Gutter og sex** bestilles gratis fra Helsedirektoratet: www.helsedirektoratet.no > publikasjoner > multimedia > folkehelse og levekår

FAKTAARK (fra sexogsamfunn.no)

Prevensjonsmidler 2009	Virkemåte	Administrasjon	Sikkerhet	Bivirkninger
P-piller Inneholder hormonene østrogen og gestagen. Pris; ca 80-270 kr.	Hindrer eggløsning. Cervix-slimet blir mindre gjennomtrengelig for sædceller og bakterier. Holder livmorslimhinnen tynn og glatt – mindre tilgjengelig for et evt. befruktet egg.	En pille daglig i 21 dager (3 uker + 1 uke uten) eller 28 dager (4 uker). Oppstart ved neste menstruasjons første dag, eller midt i syklus. Tar åtte dager før den virker.	99% Ved riktig bruk	Ufarlige, men plagsomme bivirkninger. Kan vare de 2-3 første mnd. For deretter å forsvinne. Kvalme, svimmelhet, ømme bryster, hodepine, nedstemthet, tap av seksuell lyst, tørre slimhinner, kviser, fet hud, økt appetitt, lett vektøkning, mellombødninger. Alvorlige bivirkninger: familiær økt trombosetendens.
P-plaster Inneholder hormonene østrogen og gestagen. Pris; ca. 300 kr.	Se virkemåte p-piller	Nytt plaster festes på huden hver uke i 3 uker, deretter en plasterfri uke.	99,7 %	Ufarlig. Stort sett de samme bivirkningene som v p-pillebruk. Alvorlige bivirkninger; som v p-piller.
P-ring Inneholder hormonene østrogen og gestagen.	Se virkemåte p-piller.	En ring settes inn i skjeden skal være der i 3 uker, deretter en "ringfri" uke.	99,7%	Ufarlig. Stort sett de samme bivirkningene som ved p-pillebruk. Alvorlige bivirkninger: som ved P-piller.
P-sprøyte Inneholder hormonet gestagen. Pris; ca 100 kr.	Se virkemåte p-pille.	En sprøyte settes intramuskulært hver 12. uke hos lege eller sykepleier. (kan settes på helsestasjon for ungdom?)	99,7 %	Ufarlige. Kan vare de 3-4 første mnd. Går nesten alltid over: blødningsforstyrrelser, økt appetitt, hodepine, svimmelhet, magesmerter, kviser, ømme bryster, nedsatt seksuallyst og forsinket fertilitet. Alvorlige bivirkninger: risiko for redusert beintetthet kan øke dersom man starter med p-sprøyten som ung. Et alternativ til jenter som ikke kan ha prevensjon som inneholder østrogen. Kan ta 18 uker fra siste injeksjon til normal menssyklus. (Viktig info til jenter som planlegger svangerskap.)
P-stav Inneholder hormonet gestagen. Pris; ca 1300 kr.	Se virkemåte p-piller.	Staven settes inn under huden på overarmen, varighet 3 el 5 år, alt etter hvilken type man velger.	99,9 %	Ufarlige. Kan vare de 3-4 første mnd. Går nesten alltid over; uregelmessige blødninger, økt appetitt /vektøkning, kviser, ømme bryst, håravfall, endret seksuallyst, magesmerter. Alternativ til jenter som ikke kan ha prevensjon som inneholder østrogen.
Hormonspiral Inneholder hormonet gestagen. Pris; ca. 1200 kr.	Se virkemåte p-piller.	Settes inn i livmoren. Varighet 5-7 år.	99,7 %	Ufarlig. Kan vare de 3-4 første mnd, går nesten alltid over: kviser, ømme bryster, kvalme, magesmerter, blødningsforstyrrelser. Brukes for det meste til kvinner som har født barn, men kan brukes av alle jenter uansett om de har født eller ikke.

TEMA 4: Prevensjon

Kobberspiral Pris; ca. 300 kr.	Eneste ikke-hormonelle prevensjonsmiddel med høy sikkerhet. Endrer miljøet i livmoren slik at eggets bevegelsesevne hemmes og sædcellenes evne til befruktning hemmes.	Settes inn i livmoren. Varighet 3-5 år.	97 %	Kan gi økt menstruasjonsblødning og menstruasjonssmerter.
Kondom Pris; ca 70 kr	Fanger opp sædcellene før de kommer inn i skjeden.	Settes på erigert penis før samleiet starter	92 % ved riktig bruk	Ved lateksallergi: Det finnes lateksfrie kondomer.
Nødprevensjon Inneholder hormon gestagen Pris; ca.170 kr	Forhindrer eller forsinker eggøsning. Har ingen effekt ved graviditet.	Bør taes så fort som mulig etter ubeskyttet samleie og innen 72 timer.	Ca-90% tatt innen 24 t. Synker til 58% innen 72 t. etter samleie.	Kan føre til kvalme, sjelden oppkast. Kan forskyve menstruasjonssyklus, slik at menses kommer før eller etter forventet. Kan gi mellomblødninger.

Seksuelt overførbare infeksjoner (SOI)

(Se også TEMA 4: Prevensjon. De to temaene kan gjerne undervises i sammenheng)

Å UNDERVISE OM TEMA

Selv om mange unge i Norge i dag vet en del om prevensjon og seksuelt overførbare sykdommer, betyr ikke det at de greier å omsette dette til sikre seksuelle handlinger. Mye faktakunnskap trenger altså ikke å bety høy handlingskompetanse. Undervisningen bør derfor sette fokus på dialog, hvor elevene får mulighet til å snakke om holdninger, handlinger og dilemmaer. Det anbefales derfor at det i tillegg til den faktaorienterte undervisningen, også suppleres med andre undervisningsideer, for eksempel bruk av filmsnutter eller case (se under "Forslag til opplegg").

Det er en fordel å veksle mellom å gi elevene faktakunnskap, og å ha en dialog med klassen. Dersom en er i tvil på om en innehar den siste oppdaterte kunnskapen om SOI kan man for eksempel se nettsidene til sexogsamfunn.no (se også under "Lese mer")

Hvordan snakker en med ungdom om temaet?

Elevene er på svært forskjellige nivåer i forhold til erfaring knyttet til seksualitet. Enkelte har allerede debutert seksuelt, andre har ikke tenkt på det en gang. Det er viktig å ta høyde for begge muligheter, og alle muligheter imellom. Det viktigste er at de får den kunnskapen de trenger om SOI og hvordan beskytte seg mot disse, men en bør tenke over at en ikke snakker til elevene som om en forventer at de har hatt sex eller motsatt.

Det er også svært viktig å huske på at man ikke kun skal snakke om heterosex. Det er lett å gå i fellen å gå ut i fra at alle i klassen er heterofile med mindre de åpent uttrykker noe annet. Det er selvsagt feil, mest sannsynlig er det elever i klassen som ikke vil føle seg inkludert når en snakker om heterosex. SOI er et like viktig tema for gutter som har sex med gutter og jenter som har sex med jenter. Bruk nøytrale ord, og

MÅL:

- Økt kunnskap om seksuelt overførbare sykdommer (SOI), kunnskap og handlingskompetanse til å kunne ivareta sin egen helse.
- Vite hvordan man unngår uønskede konsekvenser ved sex, og hva man skal gjøre hvis noe går galt.

gjør det tydelig at når du snakker om sex gjelder det både hetero/homo/bi.

På de høyere klassetrinnene er det særlig viktig å tenke igjennom på forhånd hvordan man vil gå inn i diskusjonene som vil oppstå i klassen. Er målet å påvirke elevenes adferd og holdninger ved å delta i diskusjonene, og eventuelt nyansere holdningene, som ofte kan være litt sort/hvite? Eller er det viktigst å legge større vekt på å formidle fakta og kunnskaper, slik at elevene kan gjøre informerte valg? Det kan være noe hjelp i å vite hvor modne elevene er med hensyn til kunnskaper om seksuelle temaer, og hvor de står når det gjelder bluferdighet og tillit, til underviser og til hverandre. Det kan lett oppstå stor uenighet, blant annet fordi det er mange ulike modenhetsnivåer, meninger, holdninger og fordommer.

Hvordan "tune" inn på temaet?

Det er viktig å huske at de unge er kommet veldig forskjellig i sin seksuelle utvikling, og dette temaet med sykdom kan for mange virke fjernt, og som noe som ikke angår dem. Ungdommer tenker også, som de fleste av oss andre, at dette skjer ikke meg. Det er derfor viktig å fokusere på at det som formidles er kunnskap som gjør dem i stand til å beskytte seg selv. Bruk av film eller en case kan gjøre det lettere for ungdommene å identifisere seg med tema.

FAKTA

Klamydia

- Antall unge som tester positivt på SOI er stigende i Norge de siste årene, da primært klamydia.
- Klamydia gir oftest ikke symptomer.
- Det er gratis og lett å teste seg, ved å avgi urinprøve.
- Det er gratis og enkel behandling: én pille.

- Potensielt alvorlige langtidskomplikasjoner: svangerskap utenfor livmoren og infertilitet.
- Veldig dumt å ikke teste seg hvis man har hatt ubeskyttet sex. Man risikerer å gjøre seg selv og andre sterile, bare fordi du "ikke gadd" å avgi en enkel urinprøve.

TEMA 5: Seksuelt overførbare infeksjoner (SOI)

OM TEMA

Det viktigste når man planlegger undervisning i dette temaet er å hele tiden ha målene med undervisningen i tankene, og tenke på dette som et forbyggende arbeid.

Hva er seksuelt overførbare infeksjoner (SOI)?

Seksuelt overførbare infeksjoner overføres ved ulike former for seksuell kontakt. SOI forårsakes av mikroorganismer (virus, bakterier, flagellater, amøber). Mikroorganismene som fører til SOI dør hvis de kommer utenfor menneskekroppen. De overføres ved kontakt fra person til person. De overføres når slimhinner kommer i berøring med hverandre, for eksempel ved kontakt mellom penis og slimhinnene i skjeden eller skjedeåpningen, eller penis og endetarm. Smitteoverføring kan skje uavhengig av utløsning.

SOI smitter også ved munnsex, som er kontakt mellom munn og kjønnsorgan eller endetarm. Munnslimhinnen er mindre mottakelig for disse mikroorganismene enn kjønnesslimhinnene og endetarmen. Når disse mikroorganismene blir mange og sterke nok, kan de gi betennelse eller annen sykdom på det stedet de slår seg ned.

Enkelte SOI, slik som hiv, hepatitt og syfilis kan i tillegg overføres via blod fra en som er smittet. Skabbmidd og flatlus lever på hår og hud og overføres ved nær kroppskontakt.

Noen SOI er mer smittsomme enn andre. Felles for dem er at du like gjerne kan bli smittet under det første ubeskyttede samleie som etter et senere samleie.

Hvilke seksuelt overførbare infeksjoner finnes?

Humant papillomavirus (HPV) forårsaker de vanligste SOI hos kvinner og menn. De vanligste SOI i Norge er **klamydia, kjønnsvorter og kjønnsherpes**. Mindre utbredt er trichomonas-infeksjon, hiv-infeksjon og hepatitt, gonoré og syfilis. Sopp og bakteriell vaginose er ikke seksuelt overførbare sykdommer. Skabb og flatlus er parasitter og regnes ikke som SOI.

Er seksuelt overførbare infeksjoner farlige?

HPV-virusene kan føre til kjønnsvorter, og kreft. Klamydia og gonoré er alvorlig fordi de av og til medfører nedsatt fruktbarhetsevne (evne til å få barn). Hiv-infeksjon kan utvikle seg til aids. (Les mer om Hiv/AIDS i TEMA 6.) Hepatitt B og syfilis kan gi alvorlige og livstruende sykdommer. Kjønnsvorter og

kjønnsherpes er stort sett ufarlige, men kan gi ubehag under utbrudd. Trichomonas-infeksjon er plagsomt men helt ufarlig.

Hvilke spørsmål kan komme opp?

1. Er SOI svært smittomt?

Svar: Noen SOI er mer smittsomme enn andre. Felles for dem er at man like gjerne kan bli smittet under første samleie som etter hundre samleier.

2. Kan man ha SOI uten å merke det?

Svar: Ja, man kan ha en seksuelt overførbare infeksjon uten at man har noen plager eller uten å merke noe. Plagene kan komme lang tid etter at man er smittet. Selv om man ikke har plager kan infeksjonen overføres til en man har sex med.

3. Kan man ha mer enn én SOI samtidig?

Svar: Ja.

4. Hvem kan ha smittet hvem?

Svar: Hvis noen blir smittet med SOI, angår det flere personer. Både tidligere og nåværende partnere til den som har en seksuelt overførbare infeksjon må kontaktes. Den som har en seksuelt overførbare infeksjon, kan ha hatt infeksjonen lenge uten å merke noe og uten å vite at man kan ha smittet noen. Det er ikke alltid mulig for en selv å vite at man har smittet andre. Blir man kontaktet av en nåværende eller tidligere partner som har en SOI, skal man sjekke seg. Det kan gjøres ved helsestasjon for ungdom eller fastlege.

5. Hvordan kan man unngå å bli smittet?

Svar: Det er to måter å unngå smitte på:

1) Å ikke ha sex med andre.

2) Bruke kondom/slikkelapp.

Vil man ha sex er kondom det sikreste tiltak for å beskytte seg mot smitte. Kondom beskytter mot alle alvorlige SOI, men bare når det brukes riktig.

Riktig bruk av kondom ved samleie: Kondomet beskytter det området det dekker. Herpes, kjønnsvorter, skabb og flatlus kan sitte utenfor dette området og kan derfor smitte selv om kondomet brukes riktig. Kondomet skal være på under hele samleiet, fordi overføring av smitte kan skje uavhengig av utløsning. Sæddrepende kremer og stikkpiller er ment å beskytte mot uønsket svangerskap. Den beste beskyttelse mot overføring av SOI er kondom.

Ved oralsex: Ved oralsex med mannlig partner brukes kondom som over. Ved oralsex med kvinnelig

partner brukes slikkelapp. Slikkelappen er av lateks (som kondomene) og må ligge over kjønnet under hele seansen. Bør som kondom brukes med glidekrem.

6. Hva hvis jeg vet at partneren min ikke er smittet?

Svar: Hvis ingen av partene er smittet, kan man ha samleie uten å få noen SOI. Man kan imidlertid ha en SOI uten å merke det og uten at prøvene ennå viser noe. Prøven kan være tatt for tidlig etter smittetidspunktet. En negativ prøve er ikke alltid en garanti for at man ikke er smittet. Dette gjelder for eksempel hiv.

Dessuten kan man ikke alltid være sikker på at den andre snakker sant. Med mindre man er 100% sikker (akkurat har sjekket seg, eller ikke har hatt ubeskyttet sex etter at man sjekket seg) bør man bruke kondom/slikkelapp.

7. Hvordan overføres SOI?

Svar: SOI kan overføres fra utflod, sæd og skjedesekret via fingre og sexleketøy til partnerens kjønnsorgan eller endetarm. SOI kan også overføres via munnsex. Du kan ikke vite om partnere som du har vært sammen med tidligere, kan ha hatt en SOI. Hvis du har mange partnere uten å bruke kondom, øker risikoen for at du kan ha blitt smittet med SOI. For øvrig kan du selv være smittet uten å vite det, og kan dermed smitte andre.

TEMA 5: Seksuelt overførbare infeksjoner (SOI)

FORSLAG TIL OPPLÉGG

(se også TEMA 4: Prevensjon. Undervis gjerne disse temaene i sammenheng)

Forelesning og gruppearbeid: Om SOI

Tid: Fra 20 min.

Utstyr: Ingen.

Mål med øvelsen: Økt kunnskap om SOI.

Gjennomføring:

1. Underviseren begynner med å spørre elevene hva de tror en seksuelt overførbare infeksjon (SOI) er (se tidligere i dette kapittelet), og hvilke SOI de kjenner.
2. Forslagene skrives opp på tavlen.
3. Spør hvilken av disse infeksjonene unge er mest i risiko for å få ved usikker sex. (riktig svar er: klamydia, kjønnsvorter (kondylomer) eller herpes).
4. Gi fakta om infeksjonene (se www.sexogsamfunn.no).
5. Gruppearbeid:
Spørsmålene under kan brukes som oppsummeringsspørsmål etter undervisningen, muntlig i plenum, hver for seg eller i grupper. De forskjellige gruppene kan få utdelt en SOI hver, og deretter forberede tilbakemelding til klassen:
 - Hvor utbredt er infeksjonen, særlig blant unge?
 - Hvordan smitter infeksjonen?
 - Hvilke symptomer har infeksjonen?
 - Hvordan og hvor kan man testes for infeksjonen?
 - Hvordan behandles infeksjonen?
 - Hvilke konsekvenser kan infeksjonen ha?

Det er imidlertid også en god idé å fortelle dem om hiv/aids (se TEMA 6: Hiv/aids).

QUIZ: om SOI

(se bakerst i dette temakapittelet)

Tid: Ca 15 min.

Utstyr: Quizen oppkopiert på ark (husk å fjerne fasit-kryssene først).

Mål med øvelsen: Kartlegge og aktivere kunnskap om SOI.

Gjennomføring: Quizen kan deles ut og svares på individuelt, eller løses i gruppe. Etter at den er besvart av elevene tas påstandene opp i plenum, og man får drøftinger rundt påstandene, og kommer med riktig svar.

Alternativ gjennomføring: "Stem med føttene": Bruk en vegg/strek/tau hvor ytterpunktene er "stemmer helt" og "stemmer ikke", og midt på er "stemmer delvis". Når påstanden blir lest opp, skal

elevene plassere seg der de mener riktig svar er. Dette skaper litt mer aktivitet, men mindre ro til å forklare. Etter hver påstand spørres noen på hver av grupperingene hvorfor de står der de står, og til slutt kommer man med riktig svar.

Refleksjonsoppgaver: kondom og klamydia

Tid: 15-30 min.

Utstyr: Case 1 og/eller case 2 oppkopiert, med spørsmål til diskusjon.

Mål med øvelsen: Ferdighetstenking, hvordan omsette kunnskap til praksis.

Gjennomføring: Casene forutsetter at elevene har noe faktakunnskap om SOI.

Del klassen inn i mindre grupper, del ut en av casene, og la de diskutere spørsmålene som er knyttet til casen. Spørsmålene tas i plenum etterpå, og de forskjellige gruppene legger frem sine drøftinger. Det kan bli mye uenighet, blant annet på grunn av mange forskjellige modenhetsnivåer, meninger, holdninger og fordommer. I slike tilfeller kan man for eksempel be guttene forklare jentenes argumenter, og motsatt.

Case 1: Ikke kult med kondom?

Ungdommer på en videregående skole uttaler seg om klamydia og bruk av kondom: **"Kondomet er nok ikke så kult som det burde være."**

Det er ungdommene enige i. De tviler på om kondomet kan bli kult i det hele tatt. De sier ungdommer er mer redde for å bli gravide. Derfor tar de p-piller, og føler at dette gir den tryggheten de trenger. - Herpes er nok mer skremmende. Klamydia merkes jo ikke og derfor er det mange som ikke lar seg skremme, sier de.

Informasjonen fra skolen og fra andre har de ingenting å utsette på. Alle vet mye om klamydia, og hvordan det smitter. Og alle vet at den eneste måten å få bukt med sykdommen på er ved å bruke kondom. Men kondomet har fått et dårlig rykte blant unge mennesker. Det er ikke kult å bruke det fordi det setter ned lyst og følelse, og samleiet blir ikke like intimt som uten. Dessuten kan det sprekke. Uansett hva som gjøres for at kondomet skal bli kult, har det fått et så dårlig rykte at folk synes det er lettere å la være å bruke kondom.

- Det har blitt en slags ond sirkel. Det spiller ingen rolle hva som sies om kondomet så lenge vennene

dine sier at det ikke er noe særlig å bruke det, påpeker ungdommene.”

Forslag til spørsmål som kan diskuteres i gruppa:

1. Hvorfor er ikke kondom kult ifølge disse ungdommene?
2. Hvorfor lar ikke ungdommer seg ”skremme” av en sykdom som i verste fall kan gjøre dem sterile?
3. Tror dere det er mulig å gjøre kondomet mer populært? Hvis ja, hvordan? Hvis nei, hvorfor ikke?
4. Hvor kan ungdom få tak i kondomer?
5. Hva er riktig bruk av kondom?

Case 2: Hjelp jeg har fått klamydia! (brev sendt inn til en side på nettet).

”Hei, hei! Jeg sitter nå med et kjempeproblem. Jeg har fått klamydia. At jeg har fått det er ikke problemet i seg selv, for det kan jeg behandle. Men jeg vet ikke hvem som har smittet meg eller hvem jeg har smittet videre. I november testet kjæresten min seg negativ for klamydia. I desember hadde jeg sex med en person jeg ikke kjente noe særlig, og valgte å late som det aldri hadde skjedd siden det var en stor feil. På nyttårsaften hadde jeg og kjæresten min igjen ubeskyttet sex. Dermed må sjansen for at jeg har blitt smittet ved sidespranget mitt, være stor, og jeg må så videre ha smittet kjæresten min. vi har bare hatt sex en gang siden da, jeg og kjæresten min, men jeg antar at klamydia ville ha smittet ved det samleiet? Jeg sitter nå igjen med et stort forklaringsproblem, og risikerer å miste det fem år lange forholdet mitt. Hva skal jeg gjøre? Hilsen jente 18 år.”

Forslag til spørsmål som kan diskuteres i gruppa:

1. Hva ville du gjort hvis du var jenta i dette brevet?
2. Hva forteller brevet om jentas holding til SOI (klamydia)?
3. Hvordan ville du ha reagert/tenkt, og hva ville du ha gjort, hvis du var kjæresten, og jenta fortalte hun hadde klamydia?
4. Hva er sikker sex?
5. Hvor henvender du deg hvis du tror du har en SOI?

I forhold til denne casen bør man som underviser kjenne litt til Smittevernloven. Ifølge Smittevernloven har kjæresten rett til å bli opplyst om smitterisikoen (selv om han/hun strengt tatt ikke behøver ikke være smittet selv), og jenta har også plikt til å fortelle ham/henne det direkte eller via legen sin. Dersom hun nekter dette selv, *skal* legen ta kontakt med kjæresten (og de andre hun kan ha smittet) for å innkalle dem til tester. Navnet til jenta kan forbli anonymt, men det er svært viktig at *alle* som kan ha vært smittet testes og evt. behandles for klamydia siden dette er en infeksjon som kan føre til komplikasjoner som nedsatt fruktbarhet.

TEMA 5: Seksuelt overførbare infeksjoner (SOI)

LESE MER

Nettsider:

Sex og samfunn www.sexogsamfunn.no Tidligere Klinikk for Seksuell Opplysning

Ung helse www.unghelse.no Nettportal for ungdom med helsespørsmål. Inkluderer oversikt over hjelpetjenester, et infotek, spill og tester om SOI, prevensjon m.m.

Klara Klok www.klara-klok.no Spørresiden for ungdom mellom 16 og 30 år, fokuserer på temaene helse, forhold og familie, rusmidler og seksualitet

Sex sygdom www.sexsygdom.dk Dansk nettsted om SOI og behandling av disse

Hiv Norge www.hivnorge.no Rådgivningstjeneste om hiv og aids

Helseutvalget www.helseutvalget.no Sammen for bedre homohelse. Informasjon, brosjyerer, bestilling av gratis kondomer

SOI-Quiz

(husk å fjerne de riktige svarene før du kopierer)

Påstand	Stemmer ikke	Stemmer delvis	Stemmer helt
Seksuelt overførbare infeksjoner (SOI) er farlige.		x	
Det er kun voksne som er smittet av SOI.	x		
Klamydia er den mest utbredt SOI blant ungdom i Norge.			x
Klamydia gir som regel ingen symptomer.			x
Kondom beskytter mot alle alvorlige SOI.			x
Sjansen for å bli smittet er mindre hvis man bruker p-piller.	x		
Man kan se på noen om de har en SOI.		x	
Hvis du har mange partnere uten å bruke kondom, øker risikoen for at du kan ha blitt smittet med SOI.			x
Man kan bli kvitt alle SOI ved hjelp av medisiner.	x		

Å UNDERVISE OM TEMA

Ungdom vet at hiv og aids finnes i verden. De fleste norske ungdommer har møtt tematikken i et internasjonalt eller globalt perspektiv, som tema i internasjonalt uke eller i forbindelse med hjelpeaksjoner. Utfordringen for læreren er å flytte fokuset fra ungdommene der ute i verden som er rammet, til at dette er noe som gjelder oss her i Norge også. Mange som nå lever i Norge, kommer fra såkalte høy-endemiske områder av verden, de har ofte erfaringer om hva hiv og aids gjør med et samfunn og med ungdoms livsmuligheter. Ungdom er glad i å reise. Noen reiser for å feste. Sikker sex er ikke det som ligger lengst framme i bevisstheten etter en heftig kveld i en bar. Hiv er i dag et økende problem blant norske menn som har sex med menn. Det er svært viktig at norske ungdommer forstår viktigheten av å bruke kondom, og dette kan man ikke legge nok vekt på i undervisningen.

I en undervisningssituasjon er ungdommene ofte opptatt av konkrete smitteveier og konkrete måter å beskytte seg på når de får anledning til å stille spørsmål. Dersom elevene ikke selv stiller spørsmålene kan de gjerne refereres av underviseren. Her er noen av de vanligste:

”Er det farlig å svelge sæd?” Svar: Ja, sæd som inneholder hiv-virus kan smitte når det svelges om det er sår i munnen eller svelget. Så for å være på den sikre side, svelger man ikke sæd om ikke hiv-status er avklart.

”Beskytter kondomet uansett?” Svar: Kondomet er den eneste og sikreste beskyttelsen ved samleie, forutsatt at det er brukt riktig og sitter på helt til samleiet er avsluttet.

”Hva med oralsex?” Svar: Oralsex medfører smittefare, kondom eller ”slikkelapp” er anbefalt om hiv-status er ukjent.

MÅL:

- Å få økt kunnskap om hiv og aids
- Å få større forståelse for hvordan det er å leve med hiv

”Er det noen risiko å drive med kontaktsport eller ha gym sammen?” Svar: Det er ingen risiko ved kampsport eller gym, med mindre det er åpne, udekkede sår med fare for blødning hos de som er i kontakt med hverandre, men det er jo ikke vanlig å se i gymsaler.

”Er det ikke bare homofile som får hiv?” Svar: Nei, det er ikke bare homofile som får hiv. Det er flest heterofile som har hiv i Norge. Men, menn som har sex med menn er utsatt for betraktelig større smiterisiko ved ubeskytta sex på grunn av at det er mye virus i miljøene. Dette må det snakkes ordentlig og anti-stigmatiserende om; det handler uansett om å ta vare på seg selv og partneren sin ved å praktisere sikrere sex inntil hiv-status er avklart. Det å være bevisst på hiv og hvordan en kan både beskytte seg selv og sin partner, og samtidig ha positive seksuelle opplevelser, betyr at en også beskytter seg mot uønskede svangerskap og mer utbredte seksuelt overførbare infeksjoner som klamydia.

Viktig budskap fra underviser: Vanlig sosialt samvær med mennesker, klemming og kyssing, hoste og nysing smitter ikke. Virus smitter heller ikke via mat og drikke, vanlig rengjort bestikk, sengetøy eller toalettseter. Dette er noe av det viktigste å formidle i et ikke-stigmatiserende perspektiv.

FAKTA

- Det finnes ikke vaksine mot hiv
- Hiv lar seg ikke kurere, men medisiner sikrer tilnærmet normal livslengde
- Hivmedisinen kan gi betydelige bivirkninger på sikt, som reduserer livskvaliteten
- Sikrere sex, dvs. riktig bruk av kondom, er den beste forebygging mot smitte
- Hvis du har en annen kjønnsykdom, som klamydia, er du mer utsatt for hivsmitte
- Det er lovforbud mot å utsette andre for hivsmitte, dvs. usikker sex
- I Norge har 4086 personer fått en hiv-positiv diagnose siden 1981
- 50 % er smittet heterofilt, 31 % homofilt, 15 % er sprøytebrukere
- Nærmere 300 personer får hiv-diagnose i Norge hvert år
- Hiv er globalt sett i stor grad de fattiges og marginalisertes sykdom
- Verdens helseorganisasjon (WHO) beregner at ca 33 millioner mennesker lever med hivsmitte i dag, 2/3 av disse lever i Afrika sør for Sahara

OM TEMA

Hiv og aids representerer sannsynligvis vår tids største medisinske utfordring globalt sett. Men i Norge er hiv ganske usynlig. Det er få hivpositive som velger å leve åpent med sykdommen. Det er blant annet fordi det er mye stigma knyttet til hiv og hivpositive er redde for å miste jobb, venner og sosialt liv.

Hiv står for *Humant immunsvikt virus* og har vært kjent siden 1981, men viruset har kanskje eksistert i flere hundre år. Hiv-viruset spres i kroppen og ødelegger de cellene som beskytter mot infeksjonssykdommer. Etter hvert som forsvarscellene slutter å virke blir den smittede stadig oftere utsatt for plager og infeksjoner. Når forsvarscellene i kroppen er brutt ned til et bestemt nivå og bestemte sykdommer er påvist, får den smittede diagnosen AIDS. Dette står på norsk for *Ervervet immunsvikt syndrom*. Syndrom er det samme symptomsamling. AIDS er sluttstadiet av ubehandlet hiv-infeksjonen, og den smittede dør av infeksjoner eller spesielle kreftformer. Siden midten av 90-tallet har vi hatt tilgang på medisiner som hindrer hiv-viruset i å bryte ned immunforsvaret. Det betyr at den som har fått hiv, ikke utvikler og dør av AIDS, men lever med viruset resten av livet. Det er mange psykososiale utfordringer knyttet til et liv med hiv. Lavt kunnskapsnivå i befolkningen i forhold til hvordan hiv smitter eller ikke smitter, fører til utstøtende holdninger, diskriminering og stigmatisering. Nyere levekårsforskning viser at hiv-positive mottar god medisinsk behandling, men at det er uvitenhet og fordommer også i helsevesenet.

Mange som smittes vet ikke at de har viruset. Noen kan få forbigående forkjølelssymptomer få uker etter smittetidspunktet. De fleste har lenge ikke noen symptomer. Det er i denne fasen risikoen for å smitte andre er størst pga virusmengden i kroppen.

Hiv påvises i en blodprøve, kalt hiv-test, tatt hos fastlegen. Det kan ta 2 måneder fra en er smittet til kroppen danner antistoffer og testen blir positiv. En test som er negativ over 2 måneder etter risiko for smitte, er negativ.

Smitte kan skje på ulike måter. Den langt vanligste måten er ved ubeskyttet sex, vaginale og anale samleier. Viruset kan også smitte fra mor til barn i svangerskapet eller under fødselen, eller via morsmelken. Bruk av urene sprøyter, enten blant sprøytenarkomane eller i fattige land med mangel på rent utstyr, sprer også hiv-viruset. Det samme gjør blodoverføring med utestet blod.

FORSLAG TIL OPPLEGG

”Spørrekonkurranse”: Hiv-quiz

Tid: 15-20 min.

Utstyr: Quizen oppkopiert til elevene (kopioriginal bakerst i dette temakapittelet).

Mål med øvelsen: Kartlegge og øke elevenes kunnskap.

Gjennomføring: Del ut quizen, gi elevene 5 minutter til å svare det de tror er riktig. Etterpå går du gjennom spørsmålene sammen med dem, gi de riktige svarene og forklar hvorfor svarene er riktige.

Alternativ gjennomføring: Plasser elevene langs et tau eller en linje tegnet med kritt på gulvet. Forklar at den ene siden av tauet/linjen er ja og den andre nei. Les hvert spørsmål og be elevene stille seg på den siden de tror er riktig svar. Gi dem fasiten underveis, med forklaringer. Denne siste gjennomføringsmetoden skaper mer aktivitet, men mindre ro til å forklare.

Refleksjonsoppgaver

Tid: Fra 10 min på hver oppgave

Utstyr: Spørsmålene på lapper (kan også leses opp)

Mål med øvelsen: Økt bevissthet og økt kunnskap

Gjennomføring: Fortell elevene historien/casen.

Be de skrive ned tankene sine før dere samtaler i plenum, eller still spørsmålene til klassen samlet slik at dere får en felles samtale/diskusjon. Kan også gjøres som gruppeoppgave. Del klassen inn i mindre grupper og la de diskutere i gruppene. Etter refleksjon individuelt/diskusjon i grupper: samle klassen for oppsummering. Hva har gruppene svart, og hvorfor?

NB: Vurder om det er noe ved historiene som kan føles stigmatiserende for enkelte av elevene i din klasse. Skriv eventuelt om historiene slik at ingen føler seg mistenkeliggjort.

Case 1: Tur til Thailand

Tenk deg at storebroren din har vært på ferie i Thailand, han kommer forelsket hjem. Etter ei tid får han telefon fra feriekjæresten som sier han må gå og teste seg for hiv. Han må teste seg to ganger med to måneders mellomrom. Eller: Tenk deg at storsøsteren din har vært på backpacking et år verden rundt. Hun får en slags influensa midt på sommeren kort tid etter hjemkomsten.

Legen anbefaler at hun tester seg for SOI (seksuelt overførbare infeksjoner) inkludert hiv.

1. Hvordan tror du broren/søsteren din og familien din takler denne beskjeden og denne ventetida?
2. Hva ville dere vært mest redde for?
3. Hvordan ville dere søke informasjon om hvordan dere skal forholde dere?

Case 2: Nye naboer

I nabohuset flytter det inn en familie fra Afrika. Det begynner snart å gå rykter om at flere i familien har hiv. Barna går på deres skole og noen av de andre foreldrene krever at disse barna skal flyttes, fordi foreldrene er redde for smitte.

1. Hvordan kan dere elever gjøre det mulig at barna kan fortsette på deres skole?

Film: ”Et liv med hiv”

(se info under ”Lese mer”)

Tid: Fra 75 min (60 min film + refleksjon/diskusjon)

Utstyr: Film + fremvisningsutstyr

Mål med øvelsen: Økt bevissthet og refleksjon rundt holdninger

Gjennomføring: Vis NRK- dokumentaren ”Et liv med hiv”. Spørsmål til refleksjon individuelt med felles oppsummering, eller til felles dialog/diskusjon i klassen:

1. Kjenner du igjen mennesker som Jarle, Ellen og Torgrim fra familien din eller nærmiljøet?
2. Hvordan blir disse tre møtt av andre i filmen?
3. Hva tenker du rundt Ellens møter med spedbarnet?
4. Hva med Ellens drøm om ektemann og egen familie?
5. Du sitter på Oslo trikken og Jarle/Ellen setter seg ved siden av deg. Hva sier du til dem?
6. Hva sier du til din bestevenn / venninne når du går av trikken?

LESE MER

Litteratur

Fra holdninger til levekår, leve med hiv i Norge i 2009 Fafo, 2009. Levekårsundersøkelse. Bestilles som bok fra www.fafo.no, eller lastes ned som pdf. Se særlig kapittel om sosialt liv og omgivelsenes reaksjoner, samt familie, parforhold og seksualitet

Aksept og mestring, nasjonal hivstrategi 2009-2014 Bestilles fra publikasjonsbestilling@dss.dep.no
Publikasjonskode I-1143. Se særlig kapittel Hiv i Norge og nasjonale målsettinger

Dette bør du vite om hiv og aids av Sean Connolly. Esstess-forlaget, 2002. Enkel bok som gir bakgrunn for å svare på det meste av konkrete spørsmål fra opprinnelse til hiv-viruset, smitteveier, sykdomsutvikling og forebygging

POSITIV, stempling, seksualitet, hiv og aids av Elisabeth Tveito og Estrid Hessellund (red). Verbum, 2005. Materialet er egnet for undervisning i RLE

Kjærlighetens flyktninger av Eva Lind Karlsen. Pax Forlag, 2000. En roman skrevet av en kvinne som ble smittet av sin bifile mann

Døden ved min side - å leve med hiv av John Galt. Aschehoug, 2008. En roman skrevet av en mann som var nær døden av aids før det ble oppdaget at han var smittet. Gir et viktig innblikk i erfaringer og erkjennelser

Nettsider:

The Body www.thebody.com Dette nettstedet kaller seg "the complete hiv/aids-resource" og er svært viktig for hivpositive og andre som søker etterrettelig kunnskap, nyheter og innsikt

HivNorge www.hivnorge.no Hivpositives interesseorganisasjon. Her finner man nyheter, ressurser og politikk

Aksept www.aksept.org Senter for alle berørt av hiv. Informerer om tilbudet som gis der

Helseutvalget www.helseutvalget.no Sammen for bedre homohelse. Retter seg mot menn som har sex med menn og bifile. Egen chat hvor unge svarer unge. Gratis bestilling av kondomer

UNAIDS www.unaids.org FN sitt hiv/aids-program. Internasjonale oppdateringer, situasjon og policy

Film:

"Et liv med hiv" NRK-dokumentar fra 2006. (60 min.) Ligger på NRK nett-tv: <http://www1.nrk.no/nett-tv/sok/Et+liv+med+hiv> Vi møter Jarle, Torgrim og Ellen som forteller om hvordan det er å være hiv-positiv i dag.

TEST DINE KUNNSKAPER – TA EN HIVQUIZ:

(husk å fjerne de riktige svarene før du kopierer)

Sett kryss ved det svaret du mener er riktig.:

- 1. Hvordan smitter hiv? (riktig svar b)**
 - a) Via blod, sæd, spytt og urin
 - b) Via blod, brystmelk, sæd og vaginal væske
 - c) Via sæd, vaginal væske, blod og urin

- 2. Hiv angriper.... (c)**
 - a) Blodet
 - b) Hjerte og lunger
 - c) Immunforsvaret

- 3. Hva beskytter mot hivsmitte ved riktig bruk: (b)**
 - a) Pessar
 - b) Kondom
 - c) Sæddrepende krem

- 4. Kan hiv smitte ved munnsex? (b)**
 - a) Nei
 - b) Ja, hvis man ikke bruker kondom

- 5. Kan hiv smitte ved å drikke av samme kopp? (a)**
 - a) Nei
 - b) Ja
 - c) Ikke om den er vasket ved minst 60grader

- 6. Hvor mange har blitt hiv-diagnostisert i Norge totalt? (b)**
 - a) Ca 1 300
 - b) Ca 4 000
 - c) Ca 9 500

- 7. Hvor mange er hiv-positive på verdensbasis? (b)**
 - a) Over 10 millioner
 - b) Over 30 millioner
 - c) Over 50 millioner

- 8. Hvor bor flesteparten (2/3) av de som er hiv-positive? (c)**
 - a) I Sør-Amerika
 - b) I Øst-Europa
 - c) I Afrika sør for Sahara

- 9. Hvordan blir man kvitt hiv? (c)**
 - a) Ved å være i isolat i 7 dager
 - b) Ved å ta en tablettkur
 - c) Det går ikke ut av kroppen

Å UNDERVISE OM TEMA

Vær oppmerksom på at uplanlagt graviditet kan være et sårt eller "skummelt" tema for enkelte elever. Se an klassen din, og bruk gjerne formuleringer i 3. person for å ufarliggjøre dersom det trengs.

Hele livet tar vi valg. Hvert øyeblikk. De fleste valgene vi tar kan vi gjøre om. Men valget om å avbryte eller gjennomføre et svangerskap, kan ikke gjøres på nytt. Derfor kan dette være spesielt vanskelig for noen. For andre er det en enkel avgjørelse. I henhold til Lov om svangerskapsavbrudd, har jenter rett til informasjon og veiledning både i forhold til å ta valget, gjennomføring av en eventuell abort, og i forhold til eventuelle støtteordninger dersom hun ikke vil avbryte svangerskapet.

Er uplanlagt graviditet et jente-tema?

Hva med gutter/menn? Opplever de at de "blir gravide" eller "tar abort"? En del gutter opplever det som urettferdig at det er jentas valg å fortsette eller avbryte et svangerskap. En gutt som gjør en jente uplanlagt gravid kan oppleve å bli far uten å ville det, eller at jenta velger å avbryte til tross for at gutten vil bli far. Nettopp derfor er det viktig at abort ikke blir et jente-tema, men et tema som tas opp med hele klassen. Guttene må minnes på at de har like mye ansvar for selve graviditeten. Når de forstår betydningen av at det er jentas valg å ta abort eller ikke, legger man også til rette for en økt forståelse blant guttene for viktigheten av å bruke prevensjon, og slik unngå uplanlagt graviditet.

MÅL:

- Forebygge uplanlagt graviditet og abort gjennom økt kunnskap og refleksjon
- Økt handlingskompetanse om en blir uplanlagt gravid

FAKTA

- Heteroseksuelt samleie uten prevensjon eller svikt i prevensjon kan føre til graviditet.
- Det fødes ca. 60.000 (60.500 i 2008) barn i Norge hvert år.
- Gjennomsnittlig alder på kvinner ved første graviditet er 28 år (2007-tall).
- Kvinner mellom 25 år og 35 år føder flest barn (2007-tall).
- Antallet gravide tenåringer er redusert fra 40 per 1.000 i 1974 til 10 per 1.000 i 2007.
- En graviditetstest viser med 99 % sikkerhet om du er gravid.
- Du kan ta testen tidligst 19 dager etter at du sist hadde samleie uten prevensjon.

OM TEMA

Hvordan merker du at du er gravid?

- Du får ikke menstruasjon
- Du kan bli kvalm og kaste opp om morgenen
- Brystene kan vokse og bli ømme
- Du tisser oftere
- Du kan føle deg ekstra trett
- Magen vokser (ca 4. måned)

En kort eller mindre blødning enn normalt kan også være tegn på graviditet. Er du usikker bør du ta en graviditetstest.

Menstruasjonen kan også utebli av andre grunner, for eksempel trening, stress eller uregelmessig menstruasjon. Dersom mensene uteblir, og du er usikker på om du kan være gravid, bør du ta en graviditetstest.

Hvor og hvordan kan du ta en graviditetstest?

Testene kan kjøpes på apotek, det er ingen aldersgrense, og du trenger ikke resept. RFUS's graviditetstest kan kjøpes på noen vanlige dagligvarebutikker (Meny, Ultra, Vita, Rema) og på kondomeriet. Du kan også få tatt en graviditetstest på legekontor, helsestasjon for ungdom, ved et Amatheakontor eller helsesøster ved skolen kan hjelpe deg. En graviditetstest viser med 99 % sikkerhet om du er gravid. For en blodprøve må du oppsøke fastlegen din. Alle har taushetsplikt.

Når kan du ta en graviditetstest?

Det tidligste tidspunktet en slik test kan tas, er første dag etter forventet menstruasjon. Hvis du ikke vet når du skal ha menstruasjon, anbefales det at du tar testen tidligst 19 dager etter at du sist hadde samleie uten prevensjon. En graviditetstest er enkel i bruk, og det følger som regel med en god bruksanvisning. Det tar vanligvis bare et par minutter før du kan avlese resultatet.

Hvis testen er positiv?

- Ønsker du å fortsette svangerskapet, bør du oppsøke lege, helsestasjon eller jordmørtjeneste for videre oppfølging
- Er du i tvil om du ønsker å fullføre eller avbryte svangerskapet, kan du ta kontakt med en voksen du er trygg på og vil prate med. Legen, helsestasjonen og Amathea kan også være aktuelle samtalepartnere
- Ønsker du å ta abort, kan du ta kontakt med legen eller henvende deg til gynekologisk avdeling ved nærmeste sykehus. Man kan ta abort innen 12. uke, og dette regnes fra 1. dag i siste menstruasjon

Seksuell debutalder

Mange tror at andre har debutert seksuelt mye tidligere enn dem selv. Det stemmer ofte ikke. Gjennomsnittlig debutalder for norsk ungdom kan deles i tre: ca 1/3 debuterer før 17 år, ca 1/3 mellom 17 og 19 år, og ca 1/3 etter 19 år eller aldri. Jenter debuterer ofte litt tidligere enn guttene, blant annet fordi heteroforhold i denne aldersgruppen ofte består av en yngre jente og en eldre gutt.

Seksuell lavalder

Seksuell lavalder i Norge er 16 år. Denne aldersgrensen er satt for å sikre at voksne ikke skal ha sex med personer under 16 år og for at barn og ungdom ikke skal debutere seksuelt før de er klare for det psykisk og fysisk. I praksis håndheves loven slik at det er lov å ha sex hvis man er under 16, men ikke lov å ha sex med en som er under 16 når du selv er eldre. Hvis begge som har sex er 15 år, er det liten sannsynlighet for at det blir noen sak av dette og at de blir straffet. Hvis elevene er opptatt av den seksuelle lavalder kan dere lese mer på: www.ung.no > sex og samliv > seksuell lavalder – hva sier loven?

Forebygging

Hvordan forebygge uplanlagt graviditet og abort? Hva kan ungdommen selv gjøre?

Bruke prevensjon og nødprevensjon.

Nødprevensjon/angrepille:

Hvis du er redd for at du er blitt gravid etter et samleie, kan du bruke nødprevensjon. Nødprevensjon må tas så raskt som mulig, innen 72 timer. Den er mer effektiv jo kortere tid det er gått etter samleie. Pillene kan kjøpes reseptfritt på apoteket eller i dagligvarebutikk.

Hva påvirker våre valg?

Det er en blanding av egne holdninger og ytre påvirkning. For eksempel:

- Sosiale forventninger
- Sexpress
- Sette egne grenser, det er bare du som bestemmer over kroppen din
- Rus og seksualitet

Vanlige reaksjoner både for gutter og jenter: Kaos

Blir du uplanlagt gravid, kan alt til å begynne med oppleves uvirkelig og sjokkartet. "Det kan ikke være sant". "Det kan da ikke være så lite som skal til". Det kan oppleves som en krise, der

livet blir ”snudd på hodet ” og hvor en opplever å miste noe av kontrollen på situasjonen man er i. Det kan være nyttig å snakke med noen du føler seg trygg på, slik at du kan få hjelp til å rydde i kaosfølelsene.

Erkjennelse

Etter hvert innser man at graviditeten er et faktum. Både for gutten og jenta er dette en viktig erkjennelse. Det nytter ikke lenger å bortforklare eller benekte det som har skjedd. Nå er fokus på den konkrete situasjonen begge har havnet i.

Handling

”Hva skal vi gjøre nå?” Det handler om å få oversikt og se hvilke muligheter du har. Det innebærer å vurdere de ulike valgalternativene og deres konsekvenser. Herfra handler det om å finne det valget som kjennes rett for deg/dere. Men det er til syvende og sist jenta som bestemmer om hun vil ta abort eller ikke.

Valg

Er du blitt uplanlagt gravid må du velge: Å fortsette svangerskapet eller ta abort. Dette kan oppleves som et vanskelig valg og det kan være nyttig å prate med noen om det. For det første er det kort tidsfrist. For det andre er det et valg som ikke kan gjøres om. Et valg betyr å si ja til noe og nei til noe annet. Her kommer både følelsesmessige, etiske og praktiske forhold inn.

Følelsesmessige forhold

Blir jeg alene? Er vi egentlig kjærester?
Må vi flytte sammen?
Hva vil andre folk si?
Konflikt mellom følelser og fornuft?

Praktiske forhold

Økonomi? Bolig?
Framtidsplaner? Studier og jobb?

Etiske forhold

Hva er rett og galt for meg?
Hvem skal jeg ta hensyn til?
Finnes det alternativer? Hva slags valg kan jeg leve godt med videre?

FORSLAG TIL OPPLEGG

Se også TEMA 8: Abort. Undervis gjerne i disse to temaene samlet.

Dialog og diskusjon i klassen

Tid: Fra 15 min

Utstyr: Ingen

Mål med øvelsen: Økt refleksjon og økt bevissthet.

Ha tenkt igjennom ulike situasjoner og standpunkt.

Gjennomføring: Still åpne spørsmål, og få klassen til å samtale/diskutere rundt spørsmålene. Gi fasitsvarene underveis der dette finnes, og gjenta dem høyt dersom det er noen av elevene som kommer med de. Vær ledende i diskusjonen, og still gjerne ledende spørsmål for å få dem "på riktig vei" mot svar, evt for å få dem til å argumentere for sine meninger.

1. Hvilke assosiasjoner dukker opp når du hører ordene uplanlagt graviditet?
2. Når er risikoen størst for å bli uplanlagt gravid? (Obs! Det finnes ingen sikre perioder, da jenter kan få ekstra eggøsning i forbindelse med samleie, pluss at sædceller kan leve opp til 8-9 døgn)
3. Hva er de viktigste argumentene, hvis du må velge mellom abort eller å fortsette svangerskapet?
4. Spørsmål til jenter:
5. Hvordan tror du at du ville reagert hvis du fikk en positiv graviditetstest?
6. Hvis du var blitt uplanlagt gravid, hvem ville du snakket med først?
7. Ville du fortalt det til gutten?
8. Ville det vært vanskelig å fortelle det til foreldrene dine?
9. Hva vet dere om nødprevensjon/angrepillen?
10. Hvem tar/bør ta mest ansvar for prevensjon?
11. Spørsmål til gutter:
12. Hvordan ville du ha reagert dersom du fikk vite at jenta du hadde vært sammen med var blitt gravid?
13. Hvem ville du valgt å snakke med først?
14. Har dere like stort ansvar for å tenke på prevensjon som jentene?
15. Hva kan gutter gjøre for ikke å komme i en slik situasjon?

LESE MER

Litteratur/ brosjyrer

Info til deg som vurderer abort Laget av Sosial-og helsedepartementet. Brosjyre kan lastes ned på www.ungghelse.no > infotek

Hva vet du om prevensjon og abort? Laget av Sex og samfunn. Brosjyren kan lastes ned på www.ungghelse.no > infotek

Nettsider:

Amathea www.amathea.no Landsdekkende veiledningstjeneste som tilbyr gratis veiledning til kvinner og par som er blitt uplanlagt gravide. Svarer også på telefon **815 32 005**, e-post og sms

Ung Helse www.ungghelse.no Informasjonsside og hjelpetilbud for ungdom. Her kan du ta opp spørsmål knyttet til bl.a. seksualitet, prevensjon og uønsket graviditet

Klara Klok www.klara-klok.no Nettsted der du kan stille spørsmål og få svar fra et bredt fagpanel

Sex og samfunn www.sexogsamfunn.no Tidligere klinikk for seksuell opplysning. Informasjon, og svarer også på telefon og e-post fra hele landet

Film:

”Et vanskelig valg” laget av Amathea. 17 minutters film om en ung jente som blir gravid. Følger med undervisningsmaterieill. Kan lånes av helsesøstre ved ungdomsskolene i Trondheim, eller bestilles fra Amathea Trøndelag, tlf 73 53 80 90, e-post: trondelag@amathea.no

(Se også TEMA 7: Uplanlagt graviditet. Undervis gjerne i disse temaene samlet.)

Å UNDERVISE OM TEMA

Mange som tar abort snakker ikke om det, og man må være obs på at for noen er dette et sårt/vanskelig tema. For å ufarliggjøre temaene, kan det være nyttig å stille spørsmål i 3. person. Istedenfor å snakke om seg selv, kan de unge bli oppfordret til å snakke ut fra noe de har hørt, noe de tror andre tenker osv. Da blir dialogen mindre personlig og "farlig".

Når man underviser om abort er det viktig at man legger frem temaet på en nøytral måte, slik at det ikke blir lagt føringer for hva som er rett og galt. Slik at elevene får en forståelse av at det er opp til hver enkelt kvinne selv å velge hva som er best for henne. Det betyr ikke at man ikke skal ta opp etiske/moralske problemstillinger, da dette oppleves som et viktig tema for mange. Det er vanlig at noen elever mener at abort er å ta et liv. Hva svarer man da? Det er ikke lett å gi enkle svar på kompliserte spørsmål. Men man kan for eksempel diskutere:

- Når oppstår et liv? Når blir et foster til et menneske?
- Starter livet ved unnfangelsen, når en eggcelle og en sædcelle smelter sammen?
- Eller når hjertet begynner å slå, i 5. svangerskapsuke?
- Eller når fosteret er levedyktig utenfor mors liv, ca. fra uke 24? Eller ved fødselen?

Det finnes ingen fasitsvar på disse spørsmålene, men hvordan en selv tenker rundt disse spørsmålene kan ha betydning for den enkelte i en valgsituasjon.

MÅL:

- Forebygge uplanlagt graviditet og abort gjennom økt kunnskap og refleksjon
- Økt handlingskompetanse: Vite hva man gjør hvis man blir gravid og ønsker å ta abort

Er abort et jente-tema?

Selv om abort til syvende og sist er jenters rettighet og valg, er det viktig å ta opp gutters/menns opplevelser rundt abort. Kanskje nettopp fordi det er jentas rettighet/valg. En del gutter opplever det som urettferdig at ikke de har noen lovfestet rett til å være med på å bestemme. På den ene siden kan gutten ble far uten å ville det, på den andre siden kan jenta ta abort selv om gutten vil beholde barnet. Det er viktig at abort ikke blir et jente-tema, men et tema som tas opp med hele klassen. Guttene må minnes på at de har like mye ansvar for selve graviditeten. Når de forstår betydningen av at det er jentas valg å ta abort eller ikke, legger man også til rette for en økt forståelse blant guttene for viktigheten av å bruke prevensjon.

FAKTA

- I 2008 ble det utført 16 073 svangerskapsavbrudd, en økning på 908 fra 2007 (Folkehelseinstituttet)
- Det utføres flest aborter i aldersgruppen 20-24 år
- Medisinsk abort er mest brukt. I 2008 ble 55,9 % av de selvbestemte svangerskapsavbruddene gjennomført som medisinsk abort

OM TEMA

Abort er det samme som svangerskapsavbrudd, altså å avbryte en graviditet. Abort er et personlig valg og en rettighet alle jenter og kvinner har. Det betyr ikke at det er et lett valg å ta. Først og fremst er abort et rettighetsspørsmål. Det handler om forholdet mellom kvinnens rettigheter og fosterets rettigheter. Om lag 35 % av alle kvinner i Norge har opplevd en abort. Likevel er dette et tema få snakker om. Noen kan komme til å angre at de tar abort, mange angreer at de ikke brukte prevensjon. De fleste som tar abort er lettet over og angreer ikke på inngrepet. Det betyr ikke at det ikke setter spor.

Lov om svangerskapsavbrudd ("Abortloven")

- Gir alle kvinner i Norge rett til svangerskapsavbrudd innen utgangen av uke 12
- Gir kvinnen rett til å velge om hun vil ta abort eller ikke
- Gir kvinnen rett til informasjon og veiledning dersom svangerskapet fører til problemer for henne

Spontanabort

- Svangerskapet blir avbrutt av seg selv
- 15 -25 % av alle påbegynte svangerskap ender i spontanabort
- Skjer gjerne før 12. Svangerskapsuke, men kan også skje senere
- Årsaken er som regel at det er en feil ved fosteret, at det ikke er levedyktig eller at det ikke utvikler seg som det skal

Provosert abort

- Svangerskapet blir avbrutt ved medisinsk eller kirurgisk abort (se under).
- Foretas på sykehus og er gratis

Det er viktig å få med seg at 1. dag i svangerskapet regnes som første dag i siste mens, og *ikke* den dagen man hadde samleie og ble gravid. Selv om jenta vet hvilket tidspunkt hun ble gravid på. Dette er tidspunktet legen forholder seg til og kan fastslå, og det er dette tidspunktet som gjelder når man regner seg frem til 12. uke som altså er fristen for å ta abort.

Abort er ikke farlig, risikoen for komplikasjoner er veldig lav, og man kan få barn senere. Abort er gratis, og er en éndags-prosedyre. Man trenger derfor ikke å være lenge borte fra skole/arbeid.

Medisinsk abort (inntil 12 uker)

Du møter på sykehuset der du får tabletter

som skal svelges. Disse tablettene vil stanse den videre utviklingen av svangerskapet. Deretter må du komme tilbake til sykehuset etter to dager, hvor du blir innlagt på poliklinisk avdeling. Her får du satt stikkpiller i skjeden, som setter i gang sammentrekninger av livmoren slik at graviditeten utstøtes. Det medfører oftest menstruasjonslignende smerter og kraftig vaginalblødning, som ved en spontanabort. Du får smertestillende midler ved behov. Du kan forvente at du blir i avdelingen i 4 – 6 timer. Etter aborten vil blødningen avta gradvis, men kan vare opptil en måned. Medisinsk abort er mest effektivt tidlig i svangerskapet, og brukes til og med 12. uke av svangerskapet.

Kirurgisk abort (etter 8 uker)

Du møter fastende om morgenen ved sykehuset. Du får narkose og graviditeten blir fjernet med et vaksug. Inngrepet tar noen minutter. Det er forventet at du blir i avdelingen i 4 – 6 timer. Du får smertestillende medisiner om du trenger det. Etter aborten er vaginalblødning i 1-2 uker vanlig. Kirurgisk abort kan gjøres til og med 12. svangerskapsuke. Ved sykehusene tilbys i dag både medisinske og kirurgiske aborter.

Hvor kan du henvende deg hvis du vil ta en abort?

Dersom du har bestemt deg for å ta abort, kan du kontakte egen lege eller gynekologisk avdeling ved nærmeste sykehus. Du kan også ta kontakt med helsestasjon for ungdom, helsesøster ved skolen og Amatea – veiledningstjeneste for gravide. Du har lovbestemt rett til informasjon og veiledning.

Hvem bestemmer om du får ta abort?

Det bestemmer du selv, men bare hvis du er under 12 uker gravid. Du må undertegne et skjema som heter "Begjæring om svangerskapsavbrudd". Det gjøres enten hos legen på forhånd eller på sykehuset. Er du over 12 uker gravid, må legen sende en søknad for deg til Abortnemda ved det sykehuset du tilhører. Søknaden skal inneholde de viktigste grunnene til at du søker abort.

Hva er en abortnemd?

En abortnemd består av to leger, som regel overlegen ved kvinneklinikken og en lege utenfra. Abortnemda kan innvilge eller avslå abortsøknader. Jo lenger du har kommet over 12-ukersgrensen, desto sterkere grunner må du ha for å få innvilget en abort.

Kan du selv regne ut hvor langt graviditeten er kommet?

Ja, det kan du. Du må regne fra siste menstruasjons første dag. Du kan ikke regne fra den dagen du hadde samleie og ble gravid, selv om du vet hvilken dag dette skjedde. Det er kun første dag i siste mens som gjelder.

Hvis siste menstruasjonen startet 1. januar:

- er du 4 uker gravid 1. februar
- er du 8 uker gravid 28. februar
- er du 12 uker gravid 28. mars

Hvem må få vite det?

Er du over 16 år, velger du selv om du vil informere foreldrene dine om graviditeten. Dersom du er under 16 år, skal i utgangspunktet en av foreldrene informeres dersom det skal foretas abort. Det finnes unntak fra denne regelen. Er du mellom 12 og 16 år, kan legen la være å informere foreldrene dersom det er grunner til det. Er du for eksempel nesten 16 år kan legen vurdere at hun ikke trenger å informere foreldre. Du velger selv om du ønsker å informere gutten/mannen du er blitt gravid med.

FORSLAG TIL OPPLEGG

Se også TEMA 7: Uplanlagt graviditet. Undervis gjerne i disse temaene samlet.

Refleksjonsoppgave: Klassediskusjon

Tid: Fra 10 min

Utstyr: Ingen

Mål med øvelsen: Refleksjon, tydeliggjøre egne meninger, og økt kunnskap

Gjennomføring: Still spørsmålene under, la elevene komme med sine refleksjoner, og gi dem svarene underveis. Dersom elever kommer med riktige eller gode svar, gjenta svaret høyt slik at hele klassen får det med seg. I spørsmålene der det ikke finnes fasitsvar: Legg vekt på å trekke frem flere ulike argumenter. Trekk frem ulike argumenter selv dersom ingen i klassen nevner dem.

Spørsmål:

1. Hvilke rettigheter gir Lov om svangerskapsavbrudd?
2. Vet du hva grensen for selvbestemt abort er?
3. Hva er forskjellen på spontan abort og provosert abort?
4. Hvor kan du henvende deg dersom du vil ta en abort?
5. Koster det noe å ta abort?
6. Hvem bestemmer om du får ta en abort?
7. Må foreldrene dine få vite det?
8. Er det rett at det bare er jenta som skal ha siste ordet når det gjelder abort?
9. Hvor mange aborter blir tatt per år i Norge?
10. Hvilken aldersgruppe tar flest aborten? Hva tror du kan være grunner til at denne aldersgruppen tar flest aborter?

Prosjektarbeid: Lage veggavis/fremføring

Tid: Fra 30 min (kan også gjøres delvis som hjemmelekse)

Utstyr: Internett, bibliotek, informasjonsmateriell. Evt. utstyr til å lage veggavis (lim, saks, papir etc.)

Mål med øvelsen: Økt kunnskapsnivå

Gjennomføring: Del elevene i grupper, og gi dem i oppgave å hente inn informasjon om aktuelle temaer. Gruppene kan enten lage et foredrag om sitt tema og presentere for klassen, eller de kan lage en veggavis. Aktuelle temaer:

Abortlovgivning – i Norge og i verden. Prevensjon for å hindre uønsket graviditet.

Abortlovens historie i Norge. Hva er abort? Ulike holdninger eller ulike kulturers ståsted i forhold til abort.

Film: "Et vanskelig valg"

(se under "Lese mer")

Tid: Fra 30 min (17 min film + diskusjon/gruppearbeid)

Utstyr: Film + fremviser

Mål med øvelsen: "Erfare" en graviditets-situasjon, reflektere over løsninger og argumenter

Gjennomføring: Vis filmen. Del elevene i grupper og be dem diskutere spørsmålene under. Oppsummer sammen i klassen etterpå, få frem de ulike argumentene. Kan også gjøres som en individuell refleksjonsoppgave med felles oppsummering, eller som en åpen dialog i klassen.

Spørsmål:

1. Hva tror dere Thea valgte å gjøre videre, fortsette eller avslutte svangerskapet?
2. Diskuter argumenter for å fortsette og for å avslutte svangerskapet
3. Hvordan syntes dere Thea og Fredrik taklet å komme i denne situasjonen?
4. Er det forskjell på jenter og gutter når det gjelder hvilke valg de tar?

LESE MER

Litteratur:

Info til deg som vurderer abort Brosjyre av Sosial- og helsedepartementet. Informasjon, tips og råd om hvor man kan henvende seg. Lastes ned gratis på www.ungghelse.no > infotek

Hva vet du om prevensjon og abort? Brosjyre av Sex og samfunn/Klinikk for seksuell opplysning. Informasjon og praktiske opplysninger. Lastes ned gratis på www.ungghelse.no > infotek

Nettsider:

Amathea www.amathea.no Landsdekkende veiledningstjeneste som tilbyr gratis veiledning til kvinner og par som er blitt uplanlagt gravide. Svarer også på telefon **815 32 005**, e-post og sms.

Ung Helse www.ungghelse.no Informasjonsside og hjelpetilbud for ungdom. Her kan du ta opp spørsmål knyttet til bl.a. seksualitet, prevensjon og uønsket graviditet.

Klara Klok www.klara-klok.no Nettsted der du kan stille spørsmål og få svar fra et bredt fagpanel.

Sex og samfunn www.sexogsamfunn.no Informasjon om graviditet, abort, prevensjon m.m. Har også telefontjeneste.

Film:

”Et vanskelig valg” laget av Amathea. 17 minutters film om en ung jente som blir gravid. Følger med undervisningsmateriell. Kan lånes av helsesøstre ved ungdomsskolene i Trondheim, eller bestilles fra Amathea Trøndelag, tlf 73 53 80 90, e-post: trondelag@amathea.no

Myter om kroppen – “Hva er normalt?”

Å UNDERVISE OM TEMA

Ungdommer flest er svært opptatt av å “være som alle andre”, og mange bruker mye energi på å lure på om kroppen deres er “normal”. Siden kroppene våre utvikler seg så forskjellig i løpet av puberteten, noen sent, noen raskt, noen i rykk og napp, skapes det mye grobunn for mistanke om at man ikke er som de andre. Mange har plukket opp myter om hvordan kroppene “skal” se ut, for eksempel hvor stor en “normal penis” er etc. Det er viktig å formidle til elevene at det er svært liten grunn til å engste seg – stort sett har alle normale kroppene, med alle de ulikheter det innebærer.

Mange elever er veldig opptatt av å få tallfestet hva som er innenfor normalen når det gjelder størrelse etc. Dersom elevene spør mye om dette er det greit å ha tallene i bakhånd. Men dersom elevene ikke er så opptatt av de konkrete tallene, kan det være greit å ikke gi noen tall, men bare snakke generelt. Dersom man fører elevene med tall for hvordan det “skal” være kan det i verste fall skape mer engstelse og usikkerhet.

De fleste menn har sett én penis i erigert tilstand – sin egen. Når kvinner ser brystene sine ser de dem ofte ovenfra og ned, eller i speilet. Pupper er forskjellige, noen er små og spisse, noen henger, de fleste er usymmetriske. Noen menn har en stor, tykk og lang penis, andre har små tynne, noen mangler forhud, andre har forhuden trukket tilbake hele tiden. En liten slapp penis kan være stor og kraftig når den er erigert. En stor slapp penis trenger ikke å bli større når den er erigert. Kjønnsslepper varierer fra kvinne til kvinne, noen har store kjønnsslepper, andre har små kjønnsslepper. De ulike variantene har

MÅL:

- Skape forståelse for at vi er forskjellige
- Avlive noen myter om “hva som er normalt”

i utgangspunktet ikke noe å si for seksuell funksjon. Menneskene med de største og strammeste puppene, eller de med de største og kraftigste penisene trenger ikke å være de beste til å elske, eller de som liker sex best, eller de som nyter sex best.

Utfordringen for pedagogene er å skape en forståelse av at det er andre sammenhenger enn størrelse og utseende på kjønnsorganer og kropp som er avgjørende for ferdigheter og interesser når det gjelder sex.

Penisene i pornofilmer er store, men mye størrelse kan vinnes ved virkemidler som å barbære pungen, riktig sminke og kreativ bruk av kameravinkler. Puppene i pornofilmerne er ofte struttende, store og faste – som oftest ved hjelp av silikon. Det er viktig at elevene får en forståelse av at formålet med porno er at den som bruker det skal bli opphisset. Man må derfor huske på å skille mellom pornoens fantasiverden og virkeligheten. De fleste ungdommer i dag er klar over dette skillet, men det er likevel viktig å minne dem på det, og å eventuelt avlive myten om at det de ser er vanlig sexaktivitet, dersom noen skulle tro det. For eksempel blir det i flere filmer, magasiner, pornografiske historier presentert en slags sannhet om at kvinner liker å bli tatt hardt, og at dersom man presser nok på så gir de seg. Dette handler ikke om virkelighet, men om myter og

TEMA 9: Myter om kroppen – “Hva er normalt?”

fantasier. Det er viktig at ikke slike myter ubevisst overføres til virkelighetens verden, det kan i verste fall føre til overgrep og krenkelsler.

Utfordringene for pedagogene er å skape dialog i gruppen. Ikke alle elever synes det er like behagelig å snakke om temaer som penisstørrelse og porno. Det er viktig at underviseren skaper en trygg ramme for samtalen, og at tonen i klassen er slik at ingen føler seg støtt. Dersom underviseren klarer å skape en trygg ramme for en åpen dialog, kan det å undervise om dette temaet bli en svært positiv opplevelse for elevene.

Selv om “alt er normalt”, finnes det selvsagt tilfeller der man har behov for hjelp. Man skal ha et tydelig fokus på at vi alle er forskjellige. Samtidig er det viktig å formidle at dersom noen føler de har et faktisk problem, er det mye bedre å finne ut av det og evt få hjelp, enn å bære på det alene. Helsesøster på skolen kan hjelpe her, og en kan også spørre fastlegen sin til råds. Annet helsepersonell og kontaktinstanser for ungdom kan også hjelpe. Alle disse har taushetsplikt, har opplevd alle mulige slags spørsmål og sett alle mulige kroppar før. Det er aldri for dumt å spørre om råd!

OM TEMA

"HVA ER NORMALT?"

– SPØRSMÅL, SVAR OG FAKTA

Her følger noen spørsmål som mange er opptatt av. Dersom man opplever problemer knyttet til kroppen og hvordan den fungerer, kan en kontakte helsesøster på skolen eller oppsøke fastlegen.

Hva er normal penisstørrelse?

Normal penisstørrelse hos en utvokst gutt (dvs. 18-20 år) er mellom 10 og 20 cm i stiv tilstand. Gjennomsnittet hos voksne menn i Norge ligger på 14-16 cm. Dette er målt på oversiden av penis, fra mageskinnet til tuppen av penis. Omkrets målt inne ved penisroten er gjennomsnittlig ca 10-13 cm. I slapp tilstand varierer størrelsen en hel del, men dette har ingen betydning for hvordan den er i stiv tilstand.

Har størrelsen på penis noe å si for sexen?

Penisstørrelsen har lite å si når et par er sammen seksuelt. Det som er viktig når det gjelder seksualitet er at man tar hensyn til hverandre, at man føler seg trygge på hverandre, at man gjør spennende og gode ting, og at man blir kåte og får tenning.

Er det normalt med skjev penis?

Det er helt normalt å ha skjev penis. Penis kommer i mange fasonger og variasjoner. Mange står rett opp, mens andre har en penis som bøyer seg ned, fremover eller til en av sidene. Det er kun i et fåtall tilfeller at penis er så skjev at det vanskeliggjør eller umuliggjør samleie. I slike tilfeller kan en operasjon i noen tilfeller gi en bedre funksjon.

Hvordan ser normale pupper ut?

Alle jenter får pupper, noen får store, noen middels, andre får små. Det er ulik fasong på puppene og ulik størrelse. Noen har store brystknopper, andre helt flate knopper.

Er det normalt at den ene puppen er større enn den andre?

Ja, det er helt normalt at den ene puppen er større enn den andre.

Hvor store er normale pupper?

Brystene er ferdig utvokst når en merker at en slutter å endre seg kroppslig i forbindelse med puberteten. Likevel kan de endre seg noe i løpet av livet, uten at det blir de store endringene. Hvor mye fett en har på kroppen har også noe å si i forhold til størrelsen. Frodige jenter har vanligvis noe større

pupper enn de som er tynne. Det er fordi pupper også består av en stor del fettvev.

Er for tidlig utløsning (sædavgang) normalt?

Tidlig sædavgang er vanlig for unge gutter. Årsaken er ikke nødvendigvis bare fysisk. Mye av seksualiteten sitter i hodet. Det er også mye tanker/følelser som styrer det hele. Mange unge gutter får ofte fort en intens seksuell opphisselse som gjør at de kan få utløsning temmelig raskt. Dette er det mulig å få bedre kontroll med, slik at man bedre kan kontrollere og holde igjen utløsningen til man selv ønsker at den skal komme. Spør helsesøster om råd, det finnes også seriøse nettsteder som kan gi tips om dette.

Kan man trene seg opp til å ikke komme for tidlig?

I hetero samleier er det en stor fordel å stimulere en kvinnelig partner med forspill-aktiviteter før selve samleiet. Da blir kvinnekroppen enda mer klar for samleie og hun kommer nærmere orgasme. Dermed har begge stor nytelse av et kortvarig samleie. Hvis man i tillegg greier å ta noen pauser før mannens sædavgang, der kun kvinnen stimuleres, kan man ha sex over lengre tid og med høy nytelse for begge.

Er det normalt med trang forhud?

Trang forhud er vanlig hos ungdom i tenårene. Dersom du har smerter når du trekker forhuden helt tilbake (eller hvis det ikke er mulig å trekke forhuden helt tilbake) tyder det på at den er for trang. Det finnes flere muligheter for å rette på dette.

Er det normalt med for mye forhud?

For mye forhud kan også være et problem, dette kan korrigeres ved hjelp av kirurgi. Noen har ikke forhud fordi de er omskåret.

Kan pupper bli for store eller for små?

Ja, de kan faktisk bli så store at kvinnen får fysiologiske plager i form av ryggplager osv. De kvinnene som får store plager velger gjerne å operere dem slik at de blir litt mindre. Brystene kan også være veldig små, eller helt fraværende. Noen velger å operere dem større. Det er imidlertid ikke noe man trenger å gjøre, og man skal uansett ikke gjøre det før man er ferdig utvokst.

Kan kjønnsleppene bli for store?

Alle jenter ser forskjellige ut, også når det gjelder kjønnslepper. Både størrelse, fasong og farge er forskjellig fra jente til jente. Det er både normalt å

ha store kjønnslepper og små kjønnslepper, og at den ene er stor og den andre liten. Enkelte kvinner opplever å få plager pga store kjønnslepper. Da kan lege kontaktes.

Kan skjeden være for trang?

Skjeden kan være trang hos enkelte, noen opplever kanskje at den må "trenes opp litt" for å kunne få inn penis. Men husk at skjeden er laget for å få ut et barn, og den er ganske tøyelig med litt øving. Mange jenter opplever at skjeden kan føles trang de første gangene man har samleie, men det går over etter hvert.

Kan penis være for liten?

En penis kan være en såkalt mikropenis, da er den kortere enn 7cm i erigert tilstand. Denne tilstanden er forholdsvis sjelden, mange unge som tror de har mikropenis, har ikke det.

Kan man være for dårlig i senga?

I utgangspunktet er det ingen som er "dårlig" i senga, det er mer snakk om kommunikasjon, en gjensidig forståelse for hva man vil ha, hva man aksepterer og hvordan man vil ha det. Hvis man er flink til å fortelle partneren hva man synes er deilig, og samtidig er flink til å lytte og være oppmerksom på hva partneren synes er deilig, da har man et veldig godt utgangspunkt.

FORSLAG TIL OPPLEGG

Spørsmål og svar: "Hva er normalt"

Tid: Fra 30 min.

Utstyr: Anonyme spørsmålslapper eller spørsmålene i dette kapittelet.

Mål med øvelsen: Avlive myter, økt faktakunnskap, få svar på spørsmål om kroppen.

Gjennomføring: Del ut lapper før timen (gjørne dagen før, eller tidligere på dagen) der elevene skriver spørsmål de har om kroppen. Lappene skal være anonyme, og alle må levere en lapp. De som ikke har noe spørsmål leverer en blank lapp. Samle sammen lappene, og se gjennom slik at du har svarene klare. Les spørsmålene høyt i klassen og svar på dem. Alle spørsmål må tas seriøst og svares på, selv om det kan være noen som har skrevet tulespørsmål.

Alternativ gjennomføring: Bruk spørsmålene og svarene fra dette kapittelet. Les spørsmålet høyt først, hør om elevene vet svaret, og gi dem "fasiten" etterpå. Åpne for flere spørsmål underveis og etterpå.

Oppgave: Drømmekjæresten

Tid: Ca 15 min.

Utstyr: Oppkopierte lapper (se under).

Mål med øvelsen: Bevisstgjøring på at det ikke er kropp og utseende som teller mest.

Gjennomføring: Del elevene i grupper, gi dem lapper med følgende ord: Utseende, Til å stole på, God kjemi, Intelligens, Integritet, Tøff, Snill, Høflig, Tålmodig, Høy, Tynn.

Be dem rangere dem kronologisk med tanke på hvor viktig disse egenskapene er hos en kjæreste. Oppsummer gjerne sammen etterpå. Har elevene valgt mye likt? Er det forskjell mellom kjønnene?

Gruppediskusjon: Hvem har best sex?

Tid: 10-15 min.

Utstyr: Ingen

Mål med øvelsen: Bevisstgjøring: utseende avgjør ikke om du har god eller dårlig sex.

Gjennomføring: Del elevene i grupper på 2-3 elever. Be gruppene diskutere: Hvem har best og mest sex, de som har supre modellkropper eller de som har en "hverdagskropp". Be gruppene redegjøre for sitt syn i klassen etterpå, og ha en felles diskusjon i klassen.

LESE MER

Litteratur:

Kukbruk (s.11–118, evt hele boka) av Manne Forssberg. Spartacus forlag, 2004 Boka har et godt stikkordregister

Fra boyz til menn (s. 42–134) av Kenneth Purvis. 2002

The Penguin Atlas of Human Sexual Behavior Judith Mackay, 2000. Bra som oppslagsverk i forhold til fakta

Penisatlas av Esben Esther Pirelli Benestad. Dinamo forlag, 2004. Inneholder mange flotte bilder og mye god fakta om penis som vil bidra til å avkrefte en del myter

Nye seksualiteter av Willy Pedersen. Universitetsforlaget, 2005

Nettsider:

Ugesex www.ugesex.dk En danske side, som setter fokus på ungdom og sex, mye stoff og tips

Lysthuset www.lysthuset.dk En dansk side fra Århus, inneholder noe fakta og et par filmer

Ung helse www.unghelse.no Opplysningsside som helsedirektoratet og UNG i Nordland står bak

Klara Klok www.klara-klok.no Spørresiden "Klara Klok" har ungdom og unge voksne som hovedmålgruppe

RFSU www.rfsu.se Svenske RFSU sin side, mye bra. RFSU gir ut bladet Ottar, som er et meget godt opplysningsblad, artikler fra bladet er nedlastbart

Normer i forhold til kjønn og seksualitet

Å UNDERVISE OM TEMA

Normer finnes overalt. De skaper grensene mellom hva som anses som "normalt" og "unormalt". Man kan definere normer som underforståtte, allmenne regler for oppførsel, tanker og adferd. En norm kan gjelde hele samfunnet, eller for en gruppe. De som følger normene lever i "medvind", mens de som bryter med normene står i motvind, og noen ganger i sterk storm. Normene merkes gjerne ikke når man lever i dem, men merkes svært godt når de brytes.

Normer forandrer seg, også normene i forhold til kjønn og seksualitet. Det er annerledes å være ungdom i dag enn det var bare for 10 år siden. Homofili er for eksempel mer synlig i samfunnet, og det er mer akseptert å stå frem med ulike identiteter knyttet til kjønnsuttrykk og seksualitet. Samtidig er normene knyttet til kjønn og seksualitet sterke, og de som bryter med forventningene møter fortsatt reaksjoner som diskriminering.

Normer for kjønn og seksualitet er begrensende og skadelige. Derfor er dette temaet viktig. Normene hindrer mangfold, og hindrer ungdom i muligheten til å utforske og være seg selv. Normene reproduseres i skolen, som i andre deler av samfunnet. I arbeidet mot diskriminering og trakassering fokuserer vi ofte på de som blir diskriminert, de som avviker fra normen. For eksempel kan man i undervisning snakke om det at få stå åpent frem som homofile eller bifile. Man glemmer å snakke om *hvorfor* det er slik, hvorfor homofile og bifile hele tiden må fortelle om seksualiteten sin mens heterofile slipper å gjøre det. Dessuten forutsetter man ofte at elevene man underviser om diskriminering ikke tilhører den diskriminerte gruppen selv. I oppgaver som "Diskuter om homofile bør få gifte seg

MÅL:

- Utfordre, diskutere og reflektere over normer i forhold til kjønn og seksualitet.
- Diskutere heteronormen (at alle er hetero til det motsatte er bevist) og de ulike forventningene knyttet til kjønn.

eller ikke", ligger det en forventning om at elevene som får oppgaven selv er heterofile.

Da fortsetter normene å være usynlige, og de reproduseres. Klasserommet blir til et kollektivt "normalt" vi, som får diskutere og mene noe om de "unormales" rettigheter og vilkår. "Diskuter om homofile burde ha rett til å adoptere" er en oppgave som ofte diskuteres i klasserom, mens heterofiles rett til å adoptere er en selvfølgelighet.

Det er først når man bryter med normene man oppdager at de finnes, men selv om bruddet kan være ufarlig blir det ofte sett på som et problem. Selv om det kanskje er lettere for ungdom i dag enn for ti år siden å bryte med normer knyttet til heteroseksualitet og forventninger til kjønn, er det fortsatt et steg å ta. De som bryter med normene møter reaksjoner, og opplever å bli sett på som rare og annerledes.

Å ha fokus på normer kan åpne rommet for å kunne være "annerledes". I undervisningen burde vi støtte opp om mangfold, og løfte frem det som bryter med normene heller enn å reproducere begrensende regler.

FAKTA

- Heteronormativitet: antakelsen om at alle er heteroseksuelle og at den naturlige måten å leve på er heteroseksuell. Forståelsen av at heteroseksualitet er det riktige, forventede og ønskelige.
- Heteronormativitet finnes i alle ting i samfunnet som opprettholder heteronormen. Både språk, institusjoner, handlinger og vurderinger kan være heteronormative.

OM TEMA

Hva er normer?

Normer er atferdsmessige forventninger og retningslinjer innenfor et samfunn eller en gruppe. Man kan definere normer som de reglene som en gruppe, er enige om gjelder for passende og upassende verdier, tanker og atferd. Reglene kan være mer eller mindre synlige, og de kan være skrevne eller uskrevne. Avvik fra normene fører til reaksjoner fra omverden. Reaksjonene kan variere fra at noen korrigerer deg verbalt, behandler deg annerledes, ser på deg som unormal eller ekskluderer deg.

Det finnes normer i absolutt alle områder i livet, for hvordan man skal hilse, spise, sitte, kle seg, oppføre seg på toget, osv. Allikevel gir de fleste normer ingen mening i seg selv. Er det for eksempel bedre å spise med gaffel i venstre og kniv i høyre, og ikke motsatt? Eller, er det mer fornuftig å sitte på en stol når man spiser, enn å sitte på gulvet som man gjør i Japan? Det fins til og med normer for hvor nærme folk står fra hverandre når de snakker sammen. Forskere har funnet ut at Nord-Afrikaneere er de i verden som står nærmest, mens folk fra Skandinavia har "verdensrekorden" i å stå langt fra hverandre. Dette er ikke ting vi tenker på, det er uskrevne regler. Men vi merker det med en gang når normen blir brutt. Som mange andre normer er det vanskelig å si hva som er "mest riktig" av å stå langt fra eller nærme hverandre når man snakker med hverandre. Men normer som denne, og som hvordan vi spiser, har ikke veldig store innvirkning på hvordan vi lever våre liv.

Kjønnnormer

Det har derimot normer som regulerer våre oppfatninger og atferd i forhold til kjønn og seksualitet. Vi har for eksempel en masse regler for hva det vil si å være en riktig gutt og hva det vil si å være en riktig jente, om hvordan en jente og gutt skal se ut og oppføre seg. Hvis en bryter med reglene får man reaksjoner fra andre, for eksempel kan man få høre at man er en "guttejente", eller en "femigutt".

Reglene for hvordan jenter og gutter skal være og se ut finner vi overalt rundt oss, i filmer, blader, aviser, TV, reklame, i leketøyskatalogen, på omslaget av bøker, fra foreldre, skole og venner. Vi lærer at gutter liker blått og jenter liker rosa, at gutter skal være tøffe og jenter forsiktige, at gutter skal kunne alt om data og teknikk, mens jenter skal være flinke til å rydde.

Vi kan si at det finnes en regelramme for jenter og en for gutter. Innenfor gutterammen finnes mandighet og innenfor jenterammen kvinnelighet. De som befinner seg innenfor regelrammen, de som følger reglene, de blir sett på som "de normale" i samfunnet. De som bryter med rammene blir sett på som unormale. Men er det ikke litt urettferdig? Hvorfor skal ikke gutter ha lov til å gråte når de slår seg? Hvorfor kan ikke jenter være like glad i å leke med biler som gutter?

Normene i et samfunn forandrer seg. På 70-tallet og før det, var det ikke helt uvanlig at kvinner kunne ha hår på beina, eller under armene. I dag er det nesten helt uaktuelt, folk ser rart på damer på bussen hvis de står med armen opp og viser hår under armene. Hår under armene er egentlig en naturlig del av kvinnekroppen, men på et tidspunkt bestemte man seg for at dette var stygt, og man fant måter å fjerne håret på. I dag finnes det hundrevis av forskjellige hårfjerningsprodukter. Dette er et eksempel på en veldig tydelig norm for hvordan en dame skal se ut. Enda det egentlig er unormalt å ikke ha hår på kroppen!

Heteronormen

En annen sterk og tydelig norm vi har i vårt samfunn er heteronormen. Den går ut på at man forventer at alle er heterofile til det motsatte er bevist. Når vi møter folk, eller ser folk på TV, går vi automatisk ut fra at personen er heterofil og er forelsket i folk av motsatt kjønn. Det er ikke så rart. Når man leser bøker eller ser filmer eller på TV, handler det veldig ofte om en dame og mann som finner kjærligheten og gifter seg og får barn. Helt fra man er bitte liten lærer man at det "normale" er å være mann og kvinne i et forhold. Tenk på eventyrene! Det er alltid en vakker prinsesse og en tøff helt som blir kjæresten til slutt. Her har du både normene til kjønn og heteronormen i samspill. Ofte virker heteronormen sammen med normene til kjønn. Kjønnuttrykkene som ses på som "kvinnelig" og "mandig" er egentlig uttrykk for den *heteroseksuelle* kvinnen og mannen.

De fleste som lever et heteroseksuelt liv, tenker sjelden på at samfunnet er styrt av en heteronorm. De som bryter med normen derimot, merker den godt. Fordi heteronormen gjør at man går ut i fra at alle er heterofile, opplever personer med annen seksuell orientering at de hele tiden må korrigere andres oppfatning, for så å ta i mot en

form for reaksjon. En jente som forteller om sin nye kjæreste, blir møtt med spørsmål som "Hva driver han med?", og må presisere at kjæresten er en jente. Heteroseksualiteten blir tatt for gitt, og det gjør at homoseksualitet fremstår som mindre vanlig og tilgjengelig. Når man hele tiden må presisere sin seksuelle orientering, blir det tydelig at man ikke tilhører normen.

Normene begrenser

Normene til kjønn og seksualitet sier noe om menneskesynet i vårt samfunn. Kjønnnormene forteller oss hvordan vi ser på jenter og gutter, og ikke minst hvordan vi ser på de som ikke uttrykker kjønn innenfor "jenterammen" og "gutterammen". Dette begrenser muligheten man har til å være den man vil. Hvordan hadde mennesker sett ut og oppført seg dersom vi ikke hadde disse normene? Hadde det vært lettere for gutter å gå i skjørt og blomstrete genser?

Hvordan hadde det vært hvis ingen måtte presisere hvilket kjønn kjæresten hadde? Eller hvis alle måtte det?

Tenk om det "normale" var å være seg selv, uansett hvordan man uttrykket seg eller identifiserte seg? Hadde det vært et mindre velfungerende samfunn?

FORSLAG TIL OPPLEGG

Oppgave: Kjønnssammene

Tid: ca 15 min.

Utstyr: Ingen.

Mål med øvelsen: Bli bevisst på normene knyttet til kjønn.

Gjennomføring: Lag to rammer ved siden av hverandre på tavlen, og forklar at den ene er gutterammen der det mandige finnes og den andre er jenterammen der det kvinnelige finnes. Elevene skal idémyldre på hvilke ord som kan settes i rammene. Hva anses som mandig og hva som kvinnelig? Hvordan skal gutter/menn være og oppføre seg, og hvordan skal jenter/kvinner være og oppføre seg? Understrek at det ikke handler om hva elevene selv synes, men hva som anses som kvinnelig og mandig i samfunnet. Be elevene sette seg sammen to og to, og reflektere over spørsmålene, eller diskuter i klassen:

1. Hva tenker man når man ser alle ordene?
2. Hvorfor er det mange ord i gutterammen som assosieres med høyere status enn i jenterammen?
3. Er det rom for variasjoner i seksuell orientering hvis en skal forholde seg til disse rammene?
4. Hva skjer hvis noen bryter med rammene?
5. Hvorfor er ordet "guttejente" mer positivt enn ordet "femigutt" eller "jentegutt"?

Oppgave: Reklametesten

Tid: fra 15 min.

Utstyr: Reklamekataloger av ulik type, evt aviser, magasiner etc. A3-ark, sakser og lim.

Mål med øvelsen: Oppdage og bli bevisst på hvordan normene presenteres i reklame/media.

Gjennomføring: Del elevene i grupper, eller de kan jobbe hver for seg. Gi dem et A3-ark. Elevene skal undersøke hvordan kjønnsnormene presenteres i reklamen. Den ene delen av A3-arket skal representere "kvinnelig" og den andre "mandig". Be elevene gå gjennom reklamene, og klippe ut ord, uttrykk, bilder og andre virkemidler som kan knyttes til presentasjonen av kjønn. De kan også bruke tusj og skrive ned ord og uttrykk de assosierer med bildene de ser. Dersom det passer slik kan de forskjellige gruppene ta for seg forskjellige typer reklame, for eksempel en gruppe som ser på reklame for barn (leketøyskataloger), en gruppe som ser på reklame for ungdom, og en gruppe som ser på reklame for voksne.

Heng plakatene opp på veggen etterpå, og diskuter i klassen hvilke funn gruppene har gjort.

1. Hvordan ser den "kvinnelige delen" ut?
2. Er det noen typiske fellestrekk for hvordan "kvinnelig" presenteres i reklame?
3. Hva med den "mandige delen"?
4. Hvilke forskjeller er det mellom den kvinnelige og den mandige delen?
5. Hvilke normer til kjønn formidler reklamen?

Oppgave: Alt er mulig!

(fra Bryt!)

Tid: Ca 15 min.

Utstyr: Ingen.

Mål med øvelsen: Finne konkrete eksempler på hvordan man kan motvirke diskriminerende normer.

Gjennomføring: Definer et problem med klassen. For eksempel "Heteronormen i samfunnet". Be elevene idémyldre rundt alle mulige tenkbare forslag til løsningen på problemet. Det kan være alt fra hva man selv kan gjøre når noen diskrimineres på bussen til hvilke beslutninger politikerne kan ta for å hindre diskriminering. Løsningene kan være så mulige eller umulige som helst. Eksempler kan være: bygge en luftballong med "ikke alle er hetero!" skrevet over hele ballongen, skrive et leserinnlegg eller lage en handlingsplan på skolen for å forebygge diskriminering. Alt er tillatt.

Diskuter med klassen etterpå:

1. Hva kan elevene i klassen gjøre allerede i morgen?
2. Hvilke ideer kan gjennomføres neste uke?
3. Hva hadde vært topp om ble gjort om et år?

LESE MER

Litteratur:

Bryt! ett metodmaterial om normer i allmänhet och heteronormen i synnerhet av RFSL Ungdom. Lastes ned gratis på www.rfslungdom.se

I normens öga – metoder for normbrytande undervisning av Brade, Engström, Sörensdotter og Wiktorsson. Stiftelsen Friends (Stockholm), 2008

Vanskelig å kjønne? – et hefte om kjønn og identitet Skeiv Ungdom, 2009. Kan lastes ned på www.skeivungdom.no

Restart – et metodmateriale som setter fokus på normer, mangfold og seksualitet av Skeiv Ungdom. Kan lastes ned på www.skeivungdom.no fra våren 2010

Nettsider:

Friends www.friends.se Svensk organisasjon mot mobbing. Rettet mot ungdom og undervisere. Kortfilmer, materiell, informasjon m.m.

LLH www.llh.no Landsforeningen for Lesbiske, homofile, bifile og transpersoner

Skeiv Ungdom www.skeivungdom.no Ungdomsorganisasjonen til LLH. Jobber for mangfold og mot diskriminering

RFSL Ungdom www.rfslungdom.se Svenske ungdomsforbundet for homoseksuelle, biseksuelle og transpersoners rettigheter

Annet:

Egalias døtre av Gerd Brantenberg. Aschehoug, 2003 (1.utg Pax Forlag 1977). Roman om et samfunn der kjønnsrollene er snudd på hodet

Kjønnsuttrykk

transpersoner, transseksualitet, transvestitter

Å UNDERVISE OM TEMA

Å undervise om kjønn og kjønnsforståelse innebærer at læreren har satt seg inn i og ervervet kunnskap om temaet. Gjennom de faglige studiene vil læreren sannsynligvis erfare at egne holdninger og forforståelse blir satt på prøve. Dette er et kontroversielt tema som tradisjonelt har vært lite berørt. Forutsetningene for å lykkes med å nå fram til elevene på en god og konstruktiv måte, er at læreren signaliserer faglig trygghet og har bearbeidet egne verdier og holdninger.

Som lærer bør man alltid tenke at en eller flere elever kan være berørt, enten direkte eller indirekte, når man tar opp sårbare og følsomme tema. I denne sammenheng kan det være lurt å stille seg spørsmål som:

- Er det noen av mine elever som føler at kroppen ikke stemmer overens med kjønnsidentiteten?
- Er det noen av mine elever som har foreldre eller andre slektninger som har et annet kjønnsuttrykk enn det tradisjonelle?

Elever på ungdomstrinnet er som regel åpne og vitebegjærlige når det gjelder dette temaet. De får mye informasjon gjennom media, og de kan mye. Dette bør man spille på i undervisningen, og kan for eksempel brukes for å bekrefte eller avlive fakta og myter. For å introdusere undervisningsøkten kan læreren skrive på tavla det som elevene sier. Man kan også se en film eller lese en relevant historie eller dikt for å skape motivasjon. Dersom man ønsker at elevene skal være så aktive som mulig, kan man benytte seg av metoder som drama og rollespill.

Det kan være lurt at læreren tenker gjennom og setter seg inn i problemstillinger som man kan

MÅL:

- Å øke kunnskap om kjønn og kjønnsforståelse
- Å få større aksept for kjønnsalternativer

forvente at elevene bringer på bane. Hyppige stilte spørsmål er:

- Hva skjer ved en kjønnskorrigerende behandling?
- Hva tenner de seksuelt på når de har "skiftet kjønn"?
- Hvordan kan noen være både mann og dame?
- Hvordan oppleves det å ha en mor eller far som transer?

I tillegg til holdningsskapende arbeid, er det viktigste man bør formidle i forhold til dette temaet at å være transperson handler om *identitet*, og ikke om seksualitet. I dette arbeidet kan man for eksempel bruke metoder som "Tidsreise" (se forslag til undervisningsopplegg under).

FAKTA

- Transpersoner blir ofte utsatt for stigmatisering, som for eksempel at de har psykiatriske diagnoser.
- Handler om identitet, ikke om seksualitet.
- Svært mange sliter med depresjoner i større eller mindre grad.
- Transpersoner møter liten forståelse og aksept, både i behandlingsapparatet og fra omgivelsene.
- Mørketall: Det er mye skam knyttet til det å være transperson, og mange velger å skjule det for omgivelsene.
- Selvmordsfare.
- Hvert år søker ca 170 personer kjønnsbekreftende behandling i Norge.

OM TEMA

Mangfold

Vi er vant til å tenke tradisjonelt når det gjelder kjønn; enten kvinne eller mann, med klart definerte roller for det ene eller det andre. I vår kultur er det liten kunnskap om andre måter å forstå kjønn på, og at noen mennesker ikke føler seg vel med det kjønn de biologisk er født med. Noen kjenner på at de er født med feil kropp. Andre kan føle på at de har en tilhørighet i begge kjønnskategoriene. Man har valgt å bruke fellesbetegnelsen **transpersoner** om disse menneskene. Innenfor denne betegnelsen er det et mangfold av muligheter: Noen er **transseksuelle**, det vil si at de har identiteten til det motsatte kjønn, og ønsker kjønnsbekreftende behandling. Andre betegnes som **transvestitter**, som innebærer å veksle mellom å leve som kvinne eller mann. Det er også noen som lever i det motsatte kjønns uttrykk på heltid, men har valgt å beholde sine opprinnelige kjønnsorganer. Noen betegner dette som **det tredje kjønn**.

At noen skiller seg ut fra det entydige kjønnsbegrepet forstyrrer oss, både visuelt, mentalt og kognitivt. Dette kan være årsaker til at man søker å finne såkalt "allmenngyldige" forklaringer på ukjente eller uvante fenomener. Imidlertid er det ikke alltid at den det gjelder kjenner seg igjen i forklaringene. Faktorer som identitet og tilhørighet er viktig i ethvert menneskes liv. Få har vel kjent så mye på dette som transseksuelle og andre transpersoner. Det kan synes som vår kultur kommer til kort når det gjelder kjønn og kjønnsforståelse. Dette kommer til uttrykk når blant annet media og akademikere forsøker å sette begreper til menneskers følelsesliv. Derfor er det mange transpersoner som ikke kjenner seg igjen når de blir beskrevet som å være "menn i dameklær", "født i feil kropp", "født med feil kjønn" eller "tilhøre det motsatte kjønn".

Identitet – ikke seksualitet

Noen tror at det å være transperson handler om seksuell orientering og tenning. Det er ikke riktig. En mann som liker å kle seg i kvinneklær tenner ikke nødvendigvis seksuelt på menn. Noen mennesker føler seksuell tenning ved å iføre seg det motsatte kjønns klær. Dette kalles **transvestittisk fetisjisme**. Å være transperson handler om *kjønnsidentitet* og *kjønnsstilhørighet*. Dette bør understrekes i undervisningen.

Transpersoner er der hvor homofile og lesbiske var for flere tiår tilbake. Fra tid til annen dukker det opp reportasjer om noen som "har skiftet kjønn" eller er "født med feil kjønn", men generelt er det liten åpenhet. Medias fokus kan være både på godt og vondt; på den ene siden blir det satt fokus på en gruppe mennesker som har lav status og prioritering i det medisinske og akademiske fagfeltet. Dette kan ha en positiv effekt dersom det blant fagfolk vekkes en interesse som fører til forskning og faglig utvikling. På den andre siden kan en feilaktig eller forvrengt fremstilling medføre ytterligere stigmatisering. Å få mer kunnskap og informasjon om uvanlige fenomener kan bidra til å alminneliggjøre og ufarliggjøre det ukjente.

FORSLAG TIL OPPLEGG

Øvelse: Tidsreise:

(kan egne seg som intro til temaet)

Tid: Ca 10 min.

Utstyr: Ingen

Mål med øvelsen: Få elevene til å reflektere over identitet.

Gjennomføring: Be elevene lukke øynene, og gi dem følgende instruksjoner/spørsmål. (De skal ikke si noe, bare finne svarene inni seg): Tenk tilbake så langt du kan huske. Tenk på hvem som betydde noe for deg da du var liten. Hvordan var det å være deg? Hva var du opptatt av? Hva var det som gjorde at du har blitt den du er i dag? Hvordan var det å være gutt eller jente? Be elevene åpne øynene, og samtale i klassen om identitet på bakgrunn av tankene de gjorde seg.

Refleksjonsøvelse: Diktanalyse

Tid: Fra 10 min.

Utstyr: Et eller flere dikt om temaet.

Mål med øvelsen: Refleksjon

Gjennomføring: Læreren leser/får en av elevene/alle elevene til å lese et/flere dikt som omhandler temaet. Deretter kan diktene analyseres og benyttes til videre refleksjon.

Forslag til dikt:

Atlantis.
Fake your beauty
En halvsyk time foran speilet
Hver eneste dag
For å lete etter en illusjon
Som ikke ble noe av
Under unnfangelsen

A.A. Hafsmo

Refleksjonsoppgave: "The BlackSheeps: "Edwin"

Tid: Ca 15-20 min.

Utstyr: Skrivesaker, film + fremviserutstyr

Mål med øvelsen: Få elevene til å reflektere over holdninger

Gjennomføring: Vis filmen "Edwin" av The BlackSheeps (7.33 min, se referanse under "Lese mer"). Be elevene skrive ned på et ark hva de tenker om reaksjonene Edwin får i filmen.

1. Hvordan reagerte faren?
2. Hvordan synes du han burde reagert?
3. Hva drømte Edwin om i skapet?

4. Hvilke reaksjoner hadde Edwin møtt hvis han hadde gått på din skole eller i din klasse?

Diskuter sammen i klassen etterpå. Hva tror klassen skal til for eventuelt å endre dårlige holdninger på skolen/ i nærmiljøet?

Film: "100% menneske"

Tid: 2 timer (75 min film + 20 min oppgave/diskusjon)

Utstyr: Film + fremviser, evt. skrivesaker

Mål med øvelsen: refleksjon og diskusjon rundt kjønn og kjønnsoperasjoner

Gjennomføring: Vis filmen (evt. deler av den). Diskuter spørsmålene i klassen.

5. Hvordan definerer man kjønn?
6. Er det noe man kun definerer fysisk?
7. Finnes det flere kjønn enn mann og kvinne?
8. Hva synes du om en slik kjønnsoperasjon, og hvor tidlig synes du den bør skje?
9. Vet du om noen transpersoner?
10. Hvorfor tror du det er slik at du vet om så få transpersoner?

Denne øvelsen kan utvides med flere spørsmål til diskusjon. Se Norsk Filminstitutt's "filmstudieark" på: www.nfi.no/barnunge/filmstudieark/film.html?id=367

LESE MER

Litteratur:

Bløderhertet (dikt) av A.A. Hafsmo, 2008. Utgitt av Øien & Indergaard

Vanskelig å kjønne? – et hefte om kjønn og identitet! av Skeiv Ungdom, 2009. Kan lastes ned fra www.skeivungdom.no

Kjønn i bevegelse av Almås og Benestad. Universitetsforlaget, 2001

Transekjønn og diagnoser av Esben Esther Pirelli Benestad. Hertervig Forlag / Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning, 2004

“Født i feil kropp.” Narrativ tilnærming og opplevelser av transkjønnethet av Vigdis Moen. Masteroppgave NTNU, 2008

The transgender phenomenon av Ekins og King. SAGE Publications, 2006

Transeksualitet og behandling i Norge av T. M. Hansen. Tidsskrift Norsk Lægeforening nr. 28 2001; I2I: 3315-3316

Transforming gender av S. Hines. The Policy Press Bristol, 2007

Nettsider:

Harry Benjamin ressursenter www.hbrs.no Landsdekkende forening for mennesker som søker eller har fått diagnosen transeksualisme

FTPN www.fpenorge.no Foreningen for Transpersoner Norge

Film:

”100 % menneske” (75 min.) av Trond Winterkjær og Jan Dalchow. En dokumentarfilm om ei jente som ble født som gutt, og veien hennes mot å få være seg selv fullt og helt. Utgitt av Norsk Filminstitutt 2008. Kan lånes på biblioteket

”Alt om min far” (72 min.) av Even Benestad, 2002. En dokumentar om Esben Esther Pirelli Benestad. Kan lånes på biblioteket. ”Filmstudieark” finnes på <http://www.nfi.no/barnunge/filmstudieark/film.html?id=273>

”The BlackSheeps: Edwin” 7.33 min. 2009. En kortfilm/musikkvideo om Edwin som vil kle seg i dameklær. Kan sees på YouTube fra denne linken: <http://www.youtube.com/watch?v=3JvcmicOqkg>

Å UNDERVISE OM TEMA

Å være ungdom er spennende og vanskelig på samme tid. Ikke alle liker å snakke med foreldrene sine om intime ting som handler om at kroppen forandrer seg, at en blir opptatt av sex, nysgjerrig på sin egen kropp og andres kropp. Å kjenne på lyst og kåthet kan være rart, godt, litt skummelt og ikke alle vet helt hva det betyr og hva en kan gjøre. Det er vanlig å onanere, dvs ta på seg selv for å ha seksuell nytelse. Det er en ting vi aller fleste lærer oss og som mange gjør resten av livet. De fleste finner ut av mye selv og det er fint, samtidig kan det være nyttig å kunne stille spørsmål til noen som en ikke blir flau ovenfor.

Sex er dessverre også noe som andre kan utnytte på ulike måter. Seksuell trakassering og seksuelle overgrep er alvorlige og ulovlige forhold som kan skje med både jenter og gutter. Undersøkelser viser at jevnaldrende også presser hverandre til å ha sex uten at en har gitt samtykke.

Ungdom har rett til å utvikle sin seksualitet i sitt eget tempo, i tråd med egne behov, ønsker og lyster og å sette egne grenser

Det er relevant å undersøke om voksnes bekymring og syn på seksuell utprøving av og til handler om kjønn. Kan det tenkes at noen voksne blir mer bekymret for jenter enn for gutter. Det er viktig å ikke glemme at seksuelle utfordringer, grenser og seksuelt press er viktig uavhengig av kjønn.

Seksuell utnytting av barn og unge har blitt satt på dagsordenen på ulike måter av myndigheter, organisasjoner og media. Seksuell utnytting handler på mange og ulike måter om grenser, men grenser som voksne og ungdom ikke alltid setter på samme sted.

MÅL:

- Skape respekt for egne og andres grenser
- Hvem sine grenser skal respekteres

Temaet grenser og grensesetting er kanskje et av de vanskeligste å presentere objektivt, en av årsakene er at man helst ikke vil være for liberal i frykt av at ungdommene trigger egne grenser, eller at man er for konservativ slik at ungdommen trekker seg fra dialogen. Ingen av alternativene er ønskelig.

Det viktige er å fokusere på at alle bestemmer over sin egen kropp. Det er ALLTID lov til å si nei.

En måte å undervise om temaet på kan være å gripe tak i utsagn fra elevene, og la de være grunnlag for en diskusjon rundt egne og andres grenser. "Kjæresten min vil ikke være med på analsex!" sa en elev i 10. klasse. I stedet for å legge ut i det vide og brede om at man må være forsiktig med analsex osv., ble vedkommende i stedet bedt om å stikke en middels stor squash i rompa (ble anmodet om å bruke glidekrem), denne skulle han så føre ut og inn, dersom han syntes det var godt, kunne han igjen foreslå det for kjæresten sin. Svaret skapte liv i klassen, men også en diskusjon hvor jentene var veldig aktive. Diskusjonen gled over til grenser og grensesetting i større grad enn hvorvidt det var godt å putte en squash i rompa.

Denne måten å undervise på passer ikke for alle undervisere, og her må enhver underviser kjenne etter hva som er den beste måten å undervise på for sin egen del og i sin klasse. Det er likevel et poeng i dette temaet å få frem holdninger og tanker elevene har rundt grensesetting og seksualitet, gjennom gode diskusjoner kan man legge grunnlaget for gode holdninger.

FAKTA

- Seksuelle rettigheter er en viktig del av menneskerettighetene som er vedtatt av alle verdens land.
- Du har rett til et godt seksualliv
- Det er bare du som bestemmer over din egen kropp
- Ingen har rett til å tvinge deg til sex! Det er et straffbart i følge norsk lov uansett hva slags forhold det skjer i
- Du har plikt til å respektere andres grenser for seksuell nærhet (Kilde: ung.no)

OM TEMA

I seksuelt samvær med andre er det ens egne grenser som gjelder – dette gjelder begge parter. Et viktig innspill her er at statistikk ikke gjelder for å få lov til å pushe grenser. Dersom man for eksempel finner statistikk på nettet som sier at analsex er vanlig, er det lov å være uvanlig og ikke gå med på akkurat dette. Det er viktig at man stoler på sine egne grenser, og lytter til seg selv når en kjenner at man treffer en grense. Man har alltid lov til å stoppe, og til å si nei. "Alle gjør det" er et helt uinteressant utsagn, så lenge man ikke har lyst selv.

Å først si ja, så si nei

Alle har lov til å ombestemme seg. Alltid. Det spiller ingen rolle hvor mye man har sagt ja til/snakket om på forhånd, eller hvor ivrig man har vært på kyssing og kosing, eller hvor lenge man har vært kjærester. Så fort man har sagt et nei, er det dette som gjelder. Nei kan man si når som helst, også etter at man har kledd av seg og ligger omslynget i en seng. Alle bestemmer over sin egen kropp, og hva man har lyst til å bruke den til, i enhver situasjon og til et hvert tidspunkt.

Det er ethvert menneskes plikt som medmenneske og partner å respektere andres grenser, uansett hvor overraskende eller skuffende den andres grense måtte være. Man skal ALLTID respektere et nei.

Lovgivningen

I en setting hvor man skal drive opplæring av ungdom er det både greit og riktig å vise til lovverk, men det som er viktig å dvele ved er den delen av lovverket som kan virke vagt.

Samtykke

Man har ikke lov til å ha sex med personer uten at de vil det selv, man skal altså ha personens samtykke.

Er man usikker på partnerens seksuelle grenser skal man spørre om et ja, ikke vente på et nei. Dersom man fortsetter å presse på seksuelt etter at man har fått et nei, så vil det regnes som et overgrep, uansett hva personen har vært villig til å være med på tidligere.

I fylla reduseres samtykke. Dersom man har sex med en person som gir et uklart samtykke/ ikke viser motstand mot sex når vedkommende er beruset, kan man bli dømt. Spesielt dersom man vet at han eller hun ville ha motsatt seg dette i edru tilstand. Dersom man selv er så full at man ikke helt er i stand til å vurdere partnerens samtykkekompetanse er *ikke* dette formildende.

Seksuell lavalder

Det er viktig å formidle at formålet med denne loven primært er å beskytte barn under 16 år fra seksuelle handlinger utført av voksne. Den er ikke laget for å straffe 15åringer som har sex med hverandre, og i praksis håndheves loven heller ikke slik.

Loven om seksuell lavalder sier at man skal være 16 år for å ha sex i Norge, men den betyr også at man må være 16 år for å ha sex når man er norsk. Dette betyr at en nordmann ikke kan dra til et land med lavere seksuell lavalder og ha sex med barn yngre enn 16 år der. Videre kan ikke en person som kommer fra et land med lavere seksuell lavalder komme til Norge og ha sex med barn under 16 år her.

Det er *ikke* formildende dersom man selv er så full at man ikke helt er i stand til å vurdere om den man har sex med er over den seksuelle lavalder eller ikke. Dersom sexpartneren er 14 år, men ser ut som over 16 år, er hun/han fremdeles 14 år. Det er enhvers ansvar å vite med sikkerhet at den man har sex med er over den seksuelle lavalder.

Dersom vedkommende er over 16 år, men har en utviklingshemming, kan man dømmes for å ha benyttet vedkommendes utviklingshemming.

Vise porno

Det er forbudt å vise porno til personer under 18 år, eller personer som ikke vil se det.

FORSLAG TIL OPPLEGG

Øvelse: Nærhet – avstand

Tid: Ca 10 min

Utstyr: Ingen

Mål med øvelsen: kjenne på egne grenser og klare å formidle hvor disse går. Være oppmerksom på andres grenser og respektere disse

Gjennomføring: Elevene deles inn i par, helst i par som ikke er mye sammen ellers. I hvert par stiller elevene seg på hver sin side av rommet. De skal se hverandre i øynene, mens den ene begynner å gå sakte mot den andre. Blikket holdes hele tiden. Når personen som står stille føler at den andre begynner å komme for nært i forhold til hva som er behagelig, skal eleven signalisere dette ved å si stopp. Etterpå gjentas øvelsen slik at begge for prøvd å være den som går og den som står stille. Øvelsen kan videreutvikles, eller gjøres et hakk mer vanskelig ved at man ikke signaliserer hvor grensen går ved å si stopp, men med øynene. Dette krever at den som går er veldig oppmerksom, og er en fin øvelse i å oppfatte andre menneskers signaler.

Oppsummer elevenes erfaringer i klassen etterpå. Hvordan følte det å være den som stod stille? Var det lett å merke hvor grensen går for hvor nærme man ville ha den andre? Var det lett å skjønne når den andre ikke ville ha deg nærmere?

Refleksjonsoppgave/diskusjon: Respekt

Tid: fra 10-15 min

Utstyr: Ingen

Mål med øvelsen: Reflektere og diskutere hva respekt innebærer

Gjennomføring: Skriv ordet "Respekt" på tavlen.

1. Hva legger elevene i begrepet?
2. Hva vil det si å respektere noen?
3. Hvordan kan man vite hvor andres grenser går?
4. Kan det være vanskelig å respektere andres grenser?
5. Hvordan kan man tydeliggjøre hvor ens egne grenser går?
6. Er det situasjoner der det er særlig viktig å respektere andres grenser?

Refleksjonsoppgave: å sette grenser i et forhold

Tid: Fra 15 min

Utstyr: ingen, evt historien og/eller spørsmålene kopiert opp

Mål med øvelsen: få elevene til å reflektere over det å sette grenser i en vanskelig situasjon. Legge grunnlag for handlingskompetanse.

Gjennomføring: Del elevene i grupper på 2-3, eller be de løse oppgaven individuelt. Les opp/del ut historien under, og be elevene svare på spørsmålene. Samle klassen etterpå til felles diskusjon av svarene gruppene/elevne har kommet frem til.

Petter og Simen: "Petter og Simen har vært kjærester i 2 år. De er veldig forelsket. De har hatt sex flere ganger. I kveld vil Simen ha sex, og gjør tilnærminger. Petter har ikke så lyst i kveld, og er avvisende. Simen merker at Petter ikke vil, men sier til Petter at han kommer til å få lyst hvis han bare prøver. Simen sier at han elsker Petter veldig høyt. Petter har fortsatt ikke lyst, og sier nei, men han er ikke helt sikker, og det høres på stemmen hans. Simen blir lei seg for at Petter ikke har lyst til å ha sex med han. Simen vil ikke vise at han er lei seg, men sier isteden sint til Petter at hvis det skal være på denne måten vil han ikke være kjæreste lenger. Petter ser at Simen er lei seg, og vil gjøre han glad."

Spørsmål:

1. Hva bør Petter gjøre?
2. Hva bør Simen gjøre?
3. Gjør Petter eller Simen noe i denne historien som de ikke burde gjøre?
4. Er Petter tydelig nok på sine grenser?
5. Er Simen oppmerksom nok på Petters grenser?
6. Hva burde Simen og Petter gjort annerledes?
7. Synes du Petter og Simen burde fortsette å være kjærester etter dette? Hvorfor/hvorfor ikke?

LESE MER

Litteratur:

Ansvar i grenseland- 16 åringers forståelse av seksuell utnyttning av Smette. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring, 2004

Sexologi i praksis (kapittel 1-3, 9 og 11) av Elsa Almås og Esben Esther Pirelli Benestad. Universitetsforlaget, 2006

Sex og sexologi (s 45-64, s. 85-93, s 158-163) av Elsa Almås. Universitetsforlaget 2004

Kukbruk (s 62 – 118) av Manne Forssberg. Spartacus forlag, 2004

Nettsider:

!Sett grenser www.settgrenser.no En kampanje mot seksuell trakassering, av og for unge jenter

Å UNDERVISE OM TEMA

Svært mange skoler har en uttalt nulltoleranse mot mobbing. En type mobbing er det likevel lite fokus på, enda den er svært utbredt i norske skolegårder. Seksuell trakassering er en type mobbing som spiller på kjønn, kropp eller seksualitet. De vanligste formene blant ungdom er ryktespredning, kommentarer om andres kropp og seksualitet, klåing og uønskede seksuelle tilnærmelser, og bruk av skjellsord som homo og hore. Ofte blir seksuell trakassering blant ungdom normalisert eller unnskyldt, og forklart som flørting, som når læreren ser at jenta blir klådd på, men i stedet for irettesettelse utbryter hun: "Flørte kan dere gjøre etter skoletid".

Fordi seksuell trakassering er så utbredt blant ungdom er det et viktig tema å ta opp i undervisningen. Voksne har lover som beskytter dem mot seksuell trakassering på arbeidsplassen, mens ungdom ikke har den samme beskyttelsen. Fordi seksuell trakassering er noe som både utføres av og rammer elevene selv, er det et tema hvor det er viktig med dialog. Er elevene enige i at seksuell trakassering ikke er ønskelig? Hva kan elevene gjøre selv for å forhindre at dette skjer?

Teksten i dette kapittelet, og spørsmålene underveis, kan være et grunnlag for åpen dialog i klassen.

Gutters trakassering av jenter

Veldig ofte unnskyldes gutters plaging og trakassering av jenter som uskyldig flørting. Som i eksempelet over kan det ofte virke som om voksne forventer at barn og

MÅL:

- Bevissthet og kunnskap om seksuell trakassering
- Skape bevissthet om egne og andres grenser

ungdoms flørting skal foregå på denne måten, og at det er en naturlig og uunngåelig del av kommunikasjonen mellom gutter og jenter i oppveksten. Resultatet er imidlertid en situasjon der guttene utøver makt over jentene, mens jentene forventes å bli smigret for at guttene viser dem oppmerksomhet. Seksuell trakassering kan sees som usunne forventninger til kjønn og heteroseksualisert adferd, og bidrar til å forsterke de tradisjonelle kjønnsrollemønstrene. I ytterste konsekvens bidrar seksuell trakassering til at jenter er mer utsatt for seksuelle overgrep, mens gutter er mer utsatt for å begå dem.

Barn og ungdom lærer at seksuell trakassering er en måte å vise interesse på. Alle ungdommer ønsker positiv oppmerksomhet. Samtidig er seksuell trakassering et uttrykk for manglende respekt for andres grenser. Resultatet er en situasjon der jentene aksepterer trakassering som oppmerksomhetsform, og guttene trakasserer i den tro at de viser interesse og oppmerksomhet innen akseptable rammer.

Verbal trakassering

Verbal trakassering rammer ofte de ungdommene som utfordrer normer knyttet til seksualitet eller

FAKTA

Fra undersøkelse utført på videregående skoler i Sør-Trøndelag 2008:

- Antall ungdommer som har blitt utsatt for nedsettende kommentarer som "hore", "bitch" "fitte" "kuk" og lignende: 47,6% av jentene og 47% av guttene.
- Utsatt for nedsettende bemerkninger som "homo", "lesbe" eller lignende: 13,2% av jentene og 43,8% av guttene.
- Utsatt for seksuelle kommentarer om kropp, utseende eller privatliv: 54,4% av jentene og 40,7% av guttene.
- Utsatt for seksuell ryktespredning, uoppfordret vist seksuelt ubehagelige bilder og uønsket mottak av brev, telefonoppringninger, SMS, MMS, e-post eller Chat med seksuelt innhold: Rundt 1 av 4 elever (like vanlig for guttene og jentene).
- Å bli tatt på intime kroppsdeler, bli kysset mot sin vilje og mottatt forespørsler/ krav om seksuelle tjenester: 1 av 4 jentene og 1 av 6 guttene. Rundt halvparten av de utsatte opplevde dette gjentatte ganger. (Kilde: Bendixen og Kennair)

kjønnsuttrykk. Ved å bruke skjellsord som "homo" og "hore", ved å spre rykter på skolen og ved å lage regler for hva som er "godtatt", kontrollerer elevene hverandres seksualitet.

Erting kjennes ikke nødvendigvis vondt med en gang, og kan være humoristisk ment. Likevel kan erting med homouttrykk ha negative konsekvenser på lengre sikt, fordi erting forsterker opplevelsen av at ordet "homo" har negative undertoner. Selv om holdningene til homofile er mer positive i Norge nå enn før, blir homoseksuelle fortsatt marginalisert og forskjellsbehandlet i det norske samfunnet. Homouttrykk brukes fortsatt negativt og bidrar til å videreføre stigmatiseringen.

Skolen har i følge opplæringsloven §9a et ansvar for å forhindre at elever utsettes for krenkende ord og handlinger, og for å drive et aktivt, kontinuerlig og systematisk arbeid for å fremme elevenes helse, miljø og trygghet. Fokus på seksuell trakassering er en viktig del av dette arbeidet.

OM TEMA

Hva er seksuell trakassering?

- Den spiller på kjønn, kropp og seksualitet. Dette trekket skiller seksuell trakassering fra annen type mobbing. Mange opplevelser som vi bare oppfatter som dårlig oppførsel, tilfeldig klåing eller skjellsord er i virkeligheten seksuell trakassering, selv om dette ordet sjelden blir brukt.
- Den føles ubehagelig, nedverdiggende eller truende. Det er dette som skiller den fra for eksempel flørting, som jo også spiller på kjønn, kropp og seksualitet. Flørting er gøy og hyggelig for begge parter. Seksuell trakassering er ubehagelig for den ene parten.

Hvilke handlinger er seksuell trakassering?

Eksempler på seksuell trakassering kan være ord, skjellsord, blikk, å stirre, kommentarer om kropp, spredning av rykter, spredning av nakenbilder på nett eller mobiltelefon, å holde noen fast mot en vegg, å ta på noen, og selvfølgelig overgrep som å tvinge noen til å ha sex, osv. Det det foregår mest av er likevel de mer "uskyldige" tingene: å kalle noen for homo eller hore. Ta jenter/gutter på rompa eller puppene. Ryktespredning.

Men det er jo bare flørting?

Når trakassering blir bortforklart med flørting "han er jo bare forelsket i deg" da lærer man hverandre at trakassering er greit og normalt. Det er det selvsagt ikke. Hvordan oppleves det for den som blir tatt på rompa uten å ville det? Er det sånn man vil bli flørtet med? Noen bortforklarer seksuell trakassering med gutters høye hormonnivå. Men det er ingenting som tilsier at gutter har mye mer eller kraftigere hormoner enn jenter. Og uansett hvor mye hormoner man har, så er det ikke greit å plage andre. Flørting er gøy, seksuell trakassering er ikke gøy. Seksuell trakassering skaper usikkerhet. Flørting gjør det motsatte. Hvordan kan man vise noen at man er interessert, på en positiv måte?

Men jentene liker det jo? Og hva med jentene som kler seg sexy?

Både jenter og gutter vil ha seksuell oppmerksomhet, men det betyr ikke på hvilken som helst måte, fra hvem som helst, hvor som helst og når som helst. Det er viktig å være oppmerksom på, og å respektere andres grenser. Det gjelder uansett hvordan de kler seg.

Alle bruker jo "homo" som skjellsord, det betyr jo ikke at jeg ikke liker homofile.

Dette er en måte å normalisere trakassering på, på samme måte som utsagnet "Jeg vet jo at hun ikke er prostituert, det er ikke derfor jeg kaller henne "hore", det er bare et ord". Er ord bare ord? Hvordan oppleves det for den som blir kalt homo? Enten han er det eller ikke? Hvordan oppleves det for andre homofile som hører ordet bli brukt på denne måten? Hvordan oppleves det å bli kalt hore?

Hvis man ikke liker det kan man jo bare si nei.

Er det så lett å si nei? Hvis alle jentene i en klasse blir tatt på og tøyset med av guttene, så er det kanskje ikke så lett å si nei? Man vil jo ikke være kjip? Når seksuell trakassering blir knyttet til flørting er det enda vanskeligere å si fra. Man vil jo være en person som de andre liker, en som er med på moroa. Finnes det flere måter å unngå seksuell trakassering på? Kan man hjelpe hverandre med å si nei? Er det den som blir trakassert sitt ansvar å sette grenser, eller har den som trakasserer et ansvar også?

Finne seg i det, eller sette grenser?

Mange voksne misoppfatter klåing som flørting, eller et "naturlig" spill mellom gutter og jenter i puberteten. For mange gutter har det nok blitt slik at skal man vise en jente i klassen at man er interessert, så skal man gjøre slike tilnærmelser. Og for mange jenter har det blitt slik at skal man bli flørtet med, bli vist interesse fra guttene, så må man finne seg i å bli tatt litt på, selv om de kanskje egentlig ikke synes det er så morsomt. Det finnes andre måter å vise interesse og forelskelse på enn å ta på hverandre. Jenter må tørre å sette grenser slik at guttene vet at det ikke er ålreit å klå. Og guttene må tørre å følge disse grensene, og tørre å vise interesse på andre måter.

FORSLAG TIL OPPLEGG

Refleksjonsoppgave: Grenser for fysisk kontakt

Tid: 10 min

Utstyr: ingen

Mål med øvelsen: bevissthet og refleksjon rundt ulike grenser for nærhet

Gjennomføring: Be klassen forestille seg at en person kommer bort i skolegården for å gi dem en klem. Klassen skal ta stilling til om de synes dette er greit. Skriv "navnet" på personene under hverandre etter hvert som du nevner de, og sett en strek ved siden av navnet hvis klassen mener det ikke er greit, og et kryss ved siden av navnet hvis klassen synes det er greit. Personene er: En i klassen. Bestevennen din. En du er forelsket i. En av foreldrene dine. Et søsken. En lærer. En nabo. Skriv "skolegården" over kolonnen med strek og kryss. Be elevene forestille seg at personen ikke bare vil gi en vanlig klem, men en varm klem som holdes lenge. Gå gjennom personlisten igjen, og sett nye streker og kryss. Gjenta øvelsen med følgende situasjoner: Du er på badestranda i badetøy. Du har akkurat kommet naken ut av dusjen. Se over skjemaet med klassen etterpå. Hvem fikk flest kryss? Hvem fikk flest streker? Spør elevene hva de hadde gjort hvis noe av dette hadde skjedd på ordentlig. Hvordan setter man grenser for fysisk kontakt?

Gruppeoppgave: Flørteregler

Tid: Fra 10 min

Utstyr: ingen

Mål med øvelsen: finne andre måter å flørte på enn seksuell trakassering

Gjennomføring: Del elevene i grupper på 3-4 elever. Gruppene skal diskutere hvordan de har lyst til å bli flørtet med, og hvordan de ikke har lyst til å bli flørtet med. Gruppene setter opp en liste over flørteregler, som refereres i klassen etterpå. Forslagene til regler skrives opp på tavlen. Har gruppene kommet frem til det samme? Er det noen regler det er uenigheter om? Klassen blir enige om/stemmer over de 10 beste flørtereglene, som skrives på et ark og henges opp i klassen.

Klasseutfordring: Dropp ordet!

Tid: Fra 15 min

Utstyr: ingen

Mål med øvelsen: Bli bevisst hvordan ord krenker

Gjennomføring: Start med idémyldring på tavlen om skjellsord som kan knyttes til seksualitet og kjønn. Diskuter i klassen eller i smågrupper i hvilke situasjoner forskjellige ord brukes. Brukes noen oftere på jenter enn gutter? Be hver enkelt tenke over hva de ville synes om å bli kalt ordene på lista, og sette en strek over de ordene de vil mislike å bli kalt. Alle velger ut ett ord som de opplever spesielt krenkende. Sammenlikne ordene i grupper eller i klasen. Har mange strøket samme ordet? Hva kan være årsak til forskjeller? I samlet klasse lages det en liste over de spesielt krenkende ordene. Lag en "Dropp ordet!"-plakat med disse ordene, og bli enige om å unngå disse ordene i klassen.

Klassediskusjon: Hvordan språk kan skape negative holdninger

Tid: Fra 15 min

Utstyr: ingen

Mål med øvelsen: Bli bevisst at språk kan skape negative holdninger

Gjennomføring: Start med idémyldring på tavla med alle typer kallenavn de har hørt bli brukt om enkeltmennesker eller grupper. Kategoriser kallenavnene etter kategoriene kjønn, seksuell orientering, rase og religion. Drøft hvordan kallenavnene inneholder fordommer og er med på å skape negative holdninger til enkeltindivider og grupper. Diskuter om det er greit å bruke disse kallenavnene i klasserommet. Lag eventuelt klasseregler for hvilke ord klassen ikke vil bruke.

LESE MER

Litteratur:

Seksuell trakassering blant elever og ansatte i videregående skole: en resultatrapport av Bendixen, M & L. E Ottesen Kennair. NTNU, Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse, 2008

Skjellsord og heteroseksualisert trakassering og Seksuell trakassering og overgrep – undervisning og forebygging i *Seksualitet i skolen. Perspektiver på undervisning* av Åse Røthing og Stine Helena Bang Svendsen. Cappelen Damm, 2009

Vold og overgrep mot barn og unge: en selvrporteringsstudie blant avgangselever i videregående skole av Mossige S & k. Stefansen. NOVA, 2007

Nettsider:

Du bestemmer www.dubestemmer.no Norsk nettside om personvern og seksualitet på nett. Filmsnutter for refleksjon i grupper, eller som ”starter”

!Sett grenser www.settgrenser.no En kampanje mot seksuell trakassering, av og for unge jenter

This Is Not An Invitation To Rape Me www.thisisnotaninvitationtorapeme.co.uk Skotsk nettside mot voldtekt. Fokus på grensesetting. Tar opp myten om at det finnes situasjoner der et nei ikke er et nei

Friends www.friends.se Svensk organisasjon mot mobbing. Rettet mot ungdom og undervisere. Kortfilmer, materiell, informasjon m.m.

Film:

Harde ord (0:50 min), Friends <http://www.youtube.com/watch?v=cIDrraxwIWA> Kort filmsnutt om hvordan ord kan kjennes som slag

Vonde ord (1:00), Friends <http://www.youtube.com/watch?v=Qo-039DujdE> mobbing-film om å bære med seg vonde ord

Å UNDERVISE OM TEMA

Det er viktig at lærer har forberedt seg, ved å tenke over egne følelser og holdninger til det å bli krenket på en slik alvorlig måte. Det er stor sjanse for at en eller flere elever har personlige opplevelser som de kanskje ikke har snakket med noen om tidligere. Seksuelle overgrep og incest er tabuområder i vårt samfunn til tross for at det er et betydelig "folkehelseproblem". Veldig mange barn og unge har erfaringer som er ubearbeidet.

Forsøk å få til at helsesøster eller en fagperson er ledig og på kontoret sitt/i nærheten av klasserommet. Det er viktig at elever som får behov for å forlate klasserommet har noen å snakke med, og særlig hvis eleven selv har vært utsatt for overgrep. Kanskje er det denne timen som stikker hull på en byll hos en elev, og det er viktig å ha hjelpen i nærheten.

Du har kanskje en fornemmelse av hvordan en berørt elev vil reagere, men det kan like godt være at en elev med egne opplevelser av overgrep fremstår som tilsynelatende uberørt. Overgrep mot barn og ungdom kan ramme alle kategorier av elever. Det er ikke spesielle kjennetegn på alle elever som er utsatt. Også den skoleflinke og pliktoppfyllende eleven kan bære på en vond hemmelighet! Andre elever kan få behov for å forlate undervisningen, for noen er det en for stor påkjenning å høre om temaet.

Ungdom i denne alderen lar seg lett engasjere i forhold til holdninger omkring for eksempel personlig integritet, egne og andres grenser i forhold til berøring, påkledning, rusmidler og risikoadferd, vold og overgrep. Det er fint å kunne skape dialog i klassen også om et vanskelig tema.

MÅL:

- Økt kunnskap om hva seksuelle overgrep er
- Handlingskompetanse: vite hvor man kan få hjelp hvis en selv eller andre har blitt utsatt for overgrep

En tredjedel av alle overgrep mot barn og ungdom blir begått av jevnaldrende og eldre ungdommer. Derfor er det svært viktig at læreren vektlegger å jobbe med holdninger som fremmer respekt for egne og andres personlige grenser. Få elevene til å diskutere seg imellom. Benytt gjerne øvelser fra TEMA: 12 Grenser og grensesetting som utgangspunkt.

OM TEMA

Overgrep

Overgrep og krenkelser er uten grenser. Det skjer i alle samfunnslag, aldre og religioner.

Det rammer enkeltmennesker, folkegrupper og hele nasjoner. De utsatte kan være menn, kvinner og barn, av ulike bakgrunn og tro. Overgrep kommer i mange ulike grader og former. Det kan være mobbing, rasisme, trakassering, tvang og undertrykking, vold eller voldtekt. Et overgrep setter dype spor både fysisk og psykisk. Opplevelsen skaper frykt, skam, sinne, skyldfølelse og kan i verste fall ende med at noen tar sitt eget eller andres liv.

Seksuelle overgrep

Seksuelle overgrep er krenkelser av seksuell art. Det kan være ekle ord, fysisk maktbruk, uønsket berøring eller svært intime handlinger. Det kan være et større barn som begår seksuelt overgrep mot et yngre barn, en voksen som utnytter et barn, en sjef eller en trener som utnytter en ansatt eller en spiller. Ungdom er utsatt for å bli utnyttet på fest, når de har drukket.

Gutter blir også utsatt for seksuelle overgrep. Tabuet er større for gutter enn for jenter, og det blir derfor vanskeligere for guttene å si fra.

Voldtekt

Seksuell omgang tiltvunget med bruk av vold, grove trusler eller andre pressmidler. Mildere trusler og vold er også voldtekt. I tillegg kom en lovendring i 2000 som ga grunnlag for tiltale for de såkalte "sovevoldtektene", dvs. seksuell utnyttelse under (evt. selvpåført) rus.

Incest

Incest er seksuelle overgrep utført av tillitspersoner i nær omgangskrets. Det kan være familie, venner, naboer, lærere eller andre som står den utsatte nær. Incest det overgrepet som blir minst omtalt og som har størst mørketall. Incest er det styggeste eksempelet på at noen bruker sin posisjon til å utnytte andre. Incest er vanskelig å snakke om fordi både de utsatte, overgriperne samt venner og familie hører til i den samme tillitssirkelen. De er kjente, og det er nære forhold mellom flere av partene.

Det er **alltid** overgriperen sin skyld, **aldri** den som overgrepet blir begått mot sin skyld.

Har du eller en du kjenner vært utsatt for voldtekt eller voldtektsforsøk: si det til noen!
Har du eller en du kjenner vært utsatt for incest eller seksuelle overgrep: si det til noen!

Dette kan du gjøre:

Få en venn, venninne eller en i familien til å hjelpe deg, snakke med deg og støtte deg.

Er du skadet så ring politiet med en gang, og de kobler deg videre i hjelpeapparatet og til evt. støttesenter for fornærmede i straffesaker.

Ring Overgrepsmottaket i Trondheim, 72 57 12 12 (ved Kvinne/barnsenteret, St. Olav) eller overgrepsmottaket i ditt distrikt (se oversikt på www.dixi.no) så snart som mulig.

Ved voldtekt er det viktig å dra til overgrepsmottaket (eller legevakta der overgrepsmottak ikke finnes) så fort som mulig for behandling av skader, noen å snakke med og sikring av bevis i forhold til overgriper. Ha de samme klærne på og ikke dusj.

Ring **barnevernvakta** dersom du er langt unna legevakt og for å få noen å snakke med. Du kan snakke med **fastlegen** din. Fortell det til **helsesøster** og få oppfølging. Si det til **læreren** eller en voksen du har tillit til. Ta kontakt med **senter mot incest og seksuelle overgrep** for samtale og bearbeiding av vonde tanker. Det er gratis og du trenger ikke henvisning fra noen.

Se siste side for kontaktinfo og telefonnumre.

Når det uvirkelige har skjedd

Å bli utsatt for seksuelle overgrep kan føles uvirkelig. En distanserer seg fra hendelsen, og det likner mer en vond drøm enn virkeligheten. Lenge etter overgrepet vil sterke følelser prege tanker og drømmer, og mange vil forsøke å fortrenge hendelsen. Det er viktig å ta et oppgjør med det som har skjedd. Det første skrittet er å innfinne seg med sannheten. En må ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. Selvhjelp er det å gå fra passiv mottaker til å bli en aktiv deltaker i sitt eget liv. Å gjøre dette er vanskelig, og få greier det helt alene. Det er god hjelp å få. **Det viktige er at du forteller det til noen som tror på deg!**

Å bære på en vond hemmelighet kan være som å bære på en tung sekk. Den er vond og gnager når du går. Du blir sliten lenge før alle de andre og når de løper greier ikke du å følge etter.

Fest og Alkohol

Er man påvirket av alkohol er det lettere å gjøre noe man kommer til å angre på senere. Vi har både på skolen og hjemme blitt lært hva som er rett og galt, men på fest er det mange som glemmer seg helt. Mange tar i hverdagen valg uten å tenke seg skikkelig om. Vi kaller dette impulshandlinger. Legger vi alkohol og gruppepress sammen med slike impulshandlinger, er sjansene store for at noe kan gå skikkelig galt. Grenser flyttes for hvert glass vi drikker, og plutselig kan en ganske ufarlig situasjon spinne helt ut av kontroll. Vi kan ende opp med å gjøre ting vi angret bittert på, og som i verste fall kan gå utover oss selv eller andre. Det finnes mange historier om mennesker som har brukket både armer, ben og rygg fordi de skulle tøffe seg i fylla.

Overgrep blant ungdom skjer oftest i fylla. Ca. en tredjedel av alle overgrep som blir begått mot barn og ungdom blir begått av jevnaldrende. I ruspåvirket tilstand tenker en ikke klart og grensene flyttes. Enhver har ansvar for sine handlinger! Vis respekt for andres grenser og ta kontroll over egne handlinger!

FORSLAG TIL OPPLEGG

Film: "Trøbbel"

(se under "Lese mer")

Tid: Fra 20 min.

Utstyr: Film + fremviser.

Mål med øvelsen: Fin introduksjon til temaet, eller som noe konkret å knytte en samtale til.

Gjennomføring: Animasjonsfilm om incest. Vis filmen, og la elevene komme med sine reaksjoner og tanker etterpå. Det er viktig å ta seg god tid til samtalen, slik at alle får muligheten til å si det de har på hjertet. Å bruke visuelle virkemidler, slik som film, kan sette i gang følelser og tanker hos elevene.

Film: "Du skal være takknemlig"

(se under "Lese mer")

Tid: Fra 30 min.

Utstyr: Film + fremviser.

Mål med øvelsen: Fin introduksjon til temaet, eller som noe konkret å knytte en samtale til.

Gjennomføring: Film om overgrep mot gutter. Vis filmen, og la elevene komme med sine reaksjoner og tanker etterpå. Det er viktig å ta seg god tid til samtalen, slik at alle får muligheten til å si det de har på hjertet. Å bruke visuelle virkemidler, slik som film, kan sette i gang følelser og tanker hos elevene.

LESE MER

Litteratur:

Det var ikke din skyld – en bok til incestutsatte av Monica Bakke. Forlaget norske bøker, 2006. Enkel, forklarende om overgrep, skyld og skam

Jeg sa ikke kom inn av Eli Rygg. Gyldendal, 2005. Barnebeok om overgrep som også passer eldre barn

Renselsen av Jan A. Haug. Embla forlag, 2005. Lettlest og god roman om historien til forfatterens farmor (incest)

Det begynte med voldtekt – å leve etter overgrep av Grete Kvalheim. Cappelen, 1992

Pass deg, Line! av Marit Hoem Kvam. Lydbokforlaget, 2009. Godt skrevet historie om en funksjonshemmet jente

Gulldronning, perledronning... (1) og **Andrea D** (2) av Margareth Skjelbred. Tiden forlag, 2006 Gripende romaner med hovedpersoneri tidsriktige historier som utsettes for incest (1) og voldtekt (2)

Sommerfuglkvinnen av Judith Van der Weele og Annika With. Selvhjelpshefte for kvinner. Les mer om heftet og bestilling på nettsiden til Alternativ til vold: www.atv-stiftelsen.no > kurs, studiebesøk og bokbestilling > sommerfuglkvinnen

Voldtekt – vanlige reaksjoner Hefte rettet mot jenter som har opplevd voldtekt og **Voldtekt- hvordan kan du hjelpe?** Hefte for venner, familie og skolevenninner av jenter som har opplevd voldtekt. Barne-, likestillings- og integreringsdepartementet. Lastes ned gratis her: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/bld/aktuelt/nyheter/2007/voldtekt.html?id=465272>

Nettsider:

Smiso www.smiso-st.no Senter mot incest og seksuelle overgrep Sør-Trøndelag

Fellesskap mot seksuelle overgrep www.fmsso.no

NKVTS www.nkvts.no Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress

Støttesenter mot incest www.sentermotincest.no

No abuse www.noabuse.no Webportalen mot overgrep

Selvhjelp www.selvhjelp.no Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp

RVTS www.rvts.no Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging

Barnevernvakten www.barnevernvakt.no Felles side for barnevernvaktene i Norge. Akuttberedskap, adresser, telefonnummer og informasjon. Har egen side for ungdom med spørsmål og svar

Telefontjenester:

Alarmtelefonen for barn og unge Telefon 116 111 E-post alarm@116111.no Gratis telefon for barn og unge som er i krise, og for voksne som er bekymret eller har mistanke om at barn og unge utsettes for vold og overgrep. Finansieres av Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet

Film:

Trøbbel Regi Else Myklebust/NRK. Animasjonsfilm for barn om incest. Fungerer fint for ungdom også. Kan bestilles fra Norsk Filminstitutt: www.nfi.no > [filmbutikken](#) (koster 99 kroner)

Du skal være takknemlig Produsert av Catapult og BRIS kompetanse- og støttesenter mot seksuelle overgrep. Film om seksuelle overgrep mot gutter. Passer godt for ungdom. Det er også produsert undervisningsmateriell til filmen. Kontakt BRIS via www.brisenter.org eller telefon 32 04 58 00

Å UNDERVISE OM TEMA

Når du skal undervise om internett som sosial arena er det viktig å ha erfaring og interesse for internettbruk selv og tenke over dine egne erfaringer med bruk av digitale medier. Men det er ikke slik at du som underviser må være ekspert på området. Ungdommene synes ofte det er greit at det er de som kan mest om dette og det er litt morsomt om den voksne stiller litt "dumme" spørsmål og er ærlig på at det er et vanskelig og uoversiktlig område. Det er ofte lurt å fortelle om hvordan du selv bruker internett og hvordan det var i "gamle dager" før internett og mobiltelefon ble en del av hverdagen. Det er et tydelig aldersskille i forhold til hvordan ungdom og voksne bruker og forholder seg til internett. Dette kan du og elevene godt se på i en historisk sammenheng. Hvordan tror dere det er om 20 år?

Videre er det nok en fordel å ha gjort seg kjent med de nettstedene ungdom bruker. Spør gjerne hva gruppa bruker pc-en til (spill, leksikon, lekser, få nye venner, chat, legge ut bilder, blogg, porno, laste ned musikk etc).

Du kan videre spørre om hvilke nettsider de besøker mest? Eks: Nettby, Facebook, MSN, leksikon, Youtube, om de bruker webkamera, hvor mye tid bruker de pr. dag, regulerer foreldrene internettbruken deres? osv. Bruk gjerne tavla og skriv opp stikkord. Det er en fin måte å synliggjøre mangfoldet på.

Å bryte opp undervisningen med å vise korte filmer fra f.eks www.dubestemmer.no (se mer under "Lese mer") kan være lurt. Både for å visualisere temaet og fordi dette er filmer og situasjoner som er laget

MÅL:

- Bedre forståelse for temaene internett som informasjons- og kontakarena
- Kunnskap om hvordan internett fungerer som en arena der farefulle situasjoner kan oppstå

av ungdom selv og som erfaringsvis fungerer godt for å vise hvordan nettet kan brukes på negativt vis. De er morsomme, spreke, alvorlige, gode eksempler på hva som kan skje og et godt utgangspunkt for "summegrupper" og for å ta en debatt sammen i plenum etterpå. Se på filmene selv i forkant. Velg ut de filmene som du synes er mest interessante, som du synes er viktigst å vise for elevene og som du tror er viktigst og enklest å snakke om.

Du bør være forberedt på at flere elever kan ha erfaring med å bli kontaktet av ukjente, både jevnaldrende og voksne. Det er ikke uvanlig, og de opplever dette ulikt. Noen snakker rimelig åpent om hva som skjedde og hvordan de taklet det. De fleste unge vet hva de skal gjøre når de får ubehagelige henvendelser på internett. Det er likevel en kjennsgjerning at det er lett å bli "forført" (grooming) og forelsket via internett, og noen havner i situasjoner som de ikke klarer å komme seg ut av. At seksuell eksplorering foregår og at det gjerne skjer i det skjulte er en kjennsgjerning. Det at ungdom legger ut bilder av seg selv på nett, halv naken, på fest, full etc. er noe en bør snakke om. Det er en spennende og viktig diskusjon å drøfte hvor grensene bør gå, og om hva som kan være uheldig og skadelig for den enkelte.

FAKTA

- Grooming betyr å bygge opp et tillitsforhold til et barn i den hensikt å utnytte barnet seksuelt
- Grooming-lovgivningen gjør det straffbart for en voksen å møte, eller å reise for å møte, et barn en har kommunisert med ved minst to tidligere anledninger; i den hensikt å begå et alvorlig overgrep mot barnet. Politiet gis altså mulighet til å gripe inn før forbrytelsen finner sted
- Loven er spesielt utviklet for å hindre voksne i å ta kontakt med barn via internett.

Kilde: Redd Barna

TEMA 15: Internett som sosial arena

Det viktig å påpeke at det er lurt å snakke med voksne som de stoler på og at det ikke er noen god løsning å holde på hemmeligheter.

Å snakke om lovverk er viktig, men også vanskelig når en ikke kjenner jussen godt nok. En ide er at dere kan finne saker omtalt i media, og sammen se på hvordan sakene behandles, og hvilke straffer som idømmes.

Redd Barna og datatilsynet har satt fokus på nettvettregler. Det kan være en ide å be elevene om å lage sine egne nettvettregler. Synes elevene at de trenger egne regler for internettbruk? Det kan være et spørsmål til diskusjon.

Det er viktig å balansere diskusjonene, slik at det ikke blir for mye fokus på ulike farer og det negative med internett. Ungdom trenger ikke å bli påført skam for at de er aktiv på internett. Budskapet må være at alle skal få en større forståelse for hvordan internett fungerer. Samtidig må det sette fokus på at seksuell utnytting kan starte på internett.

OM TEMA

Internett har ført til at det seksuelle presset på ungdom kanskje er større i dag enn det var tidligere. Sexpress foregår på flere arenaer enn det gjorde før, i og med internett. Det samme gjelder mobilbruk. Undersøkelser viser at i aldersgruppen 8-18 år har 27 % mottatt uønskede seksuelle kommentarer på internett. I samme aldersgruppe oppgir 16 % at de en eller flere ganger har fått tilsendt pornografisk innhold fra personer de kun har møtt på internett. Totalt 16 % oppgir også å ha blitt bedt om å sende nakenbilder av seg selv via internett. Videre oppgir 16 % i samme aldersgruppe å ha mottatt et nakenbilde av noen de kjenner via mobil. 6 % oppgir at de har tatt bilde av seg selv uten klær og sendt til andre via mobil. (Kilde Trygg bruk 2008).

Internett som utprøving

Rask utvikling innenfor informasjonsteknologi har skapt nye arenaer for kommunikasjon mellom mennesker. Utviklingen innebærer også muligheten for å ta bilder av hendelser i hverdagen, publisere og spre dem. For de fleste barn og ungdom er internett en positiv og viktig arena for leksearbeid, spill og underholdning. Barn og unge er aktive og skapende nettbrukere og er i fortløpende dialog med venner og kjente på nettet. Nettet er en møteplass for nye vennskap, forelskelser og naturlig utprøving av grenser.

Vanlig utprøving av seksualitet mellom jevnaldrende på internett er ikke i seg selv et problem.

Ungdomstiden er en periode hvor grenser testes og seksualiteten utforskes. Det er derimot grunn til bekymring når ungdom involveres i seksuelle relasjoner som ikke bærer preg av gjensidighet, og hvor maktfordelingen i forholdet er skjev. Det er også all grunn til å gripe inn når en ung persons seksualitet brukes som middel for få penger eller andre motytelser som gaver, mat, husly, voksenkontakt eller omsorg (Solstad Vedeler, Sasaoka og Mossige 2006).

Når ungdom inngår i relasjoner på nettet, finnes det ingen grenser for hvem barna kan komme i kontakt med og hvilke miljøer de knytter seg til. Det innebærer at ungdom kan etablere tillit til personer som siden utnytter barnet, enten gjennom å produsere innhold som kan videresendes på nettet, eller gjennom organisert misbruk.

Ungdom som blir utnyttet, eller eksponerer seg selv via nettet, er ofte ungdom som har et vanskelig

forhold til foreldrene sine. Disse foreldrene har gjerne ikke kunnskap om, oversikt over eller ressurser til i tilstrekkelig grad å involvere seg i barnas atferd på nettet. Det er som regel helt ukjent for foreldre at barna legger ut profiler med seksualiserte bilder, at de uttrykker sin sårbarhet og lengsel etter omsorg, og at de også selger sex på nettet.

Overgrep på internett

Seksuelle overgrep mot barn er et vidt begrep. Ofte innebærer det at et fysisk seksuelt overgrep har skjedd, men ikke alltid. Online- eller nettrelaterte overgrep omfatter derimot krenkelser og handlinger som ikke nødvendigvis innebærer et fysisk møte mellom offer og overgriper. Eksempler på dette er:

Tilbud og henvendelser: Barn kan motta seksuelt krenkende tilbud og henvendelser på nettet. Det kan være oppfordring om å sende sexy bilder av seg selv, motta tilbud om å ha sex eller at man kan bli krenket av seksuelt språk.

Motta ulovlige bilder: Barn og ungdom kan også komme i kontakt med personer som sender ulovlige bilder og/eller som blottes seg foran webkamera.

Legge ut materiale selv: Barn og unge lager egenproduserte filmer der de gjennomfører seksuelle handlinger. Det kan skje på eget initiativ eller etter press og manipulering fra andre. I noen tilfeller kan de bli lurt av personer som utgir seg for å tilby modelloppdrag. Andre ganger lager ungdommer slike filmer etter å ha fått tillit til det de tror er en kjæreste eller god venn. I tillegg finnes nettsted der ungdom helt frivillig utveksler pornografisk innhold. Slike filmer kan raskt videresendes og mangfoldiggjøres på nettet. De kan havne på nettsteder som er ulovlige. Det er stor belastning for et barn dersom venner og foreldre ser filmene, og å vite at det ligger på nettet. En overgriper kan bruke filmer som et pressmiddel til å møte ungdommen ansikt til ansikt.

Bytte og salg av seksuelle handlinger: via nettet. De kan bytte seksuelle handlinger, som for eksempel å gi nakenbilder og filmer mot penger, goder, oppmerksomhet og bekreftelse. Andre ganger innebærer bytte og salg av seksuelle handlinger at man møtes fysisk. Slike bytter vil ofte foregå i en gråsoner mellom forelskelser, utprøving og utnytting av ungdommen.

Grooming: Ungdom kan bli utsatt for seksuelle overgrep etter å ha truffet en person de er blitt kjent med på nettet. En voksen overgriper er ofte ikke åpen om sine seksuelle hensikter. I stedet begynner de med å utvikle en relasjon til ofrene sine – såkalt grooming. De er flinke til å uttrykke interesse og forståelse for den unges liv og problemer, og i mange tilfeller fyller de barnets behov for omsorg. Etter en stund oppleves den voksne ikke lenger som en fremmed, men som en nær venn, støttespiller eller kjæreste. Når et møte etter hvert avtales, er den unge i blant, men ikke alltid, klar over at det kommer til å innebære sex.

FORSLAG TIL OPPLEGG

Refleksjonsoppgave: Hemmeligheten

Tid: Fra 10 min.

Utstyr: Ingen.

Mål med øvelsen: Økt bevissthet rundt hemmeligheter som ikke skal holdes hemmelig.

Gjennomføring: Spørsmål til klassen: En venn eller venninne forteller deg en hemmelighet som du må love å ikke si til noen. Hemmeligheten handler om seksuell utnytting eller overgrep. Hva ville du gjøre? Be elevene komme med forslag til løsninger, og la dem diskutere ulike strategier. Skriv gjerne de lure forslagene opp på tavla, slik at klassen ender opp med en liste over ting man kan gjøre/personer man kan si fra til eller snakke med.

Filmsnutt: Du bestemmer

Tid: Fra 15 min.

Utstyr: En eller flere filmsnutter fra www.dubestemmer.no (se under "Lese mer") + fremviser.

Mål med øvelsen: Refleksjon og dialog om bruk av internett.

Gjennomføring: Vis én eller flere filmer. Ha åpen samtale med klassen etter hver filmsnutt. Still spørsmål som: Hva handlet filmen om? Gjorde noen av karakterene i filmen noe de ikke burde gjort? Skjedde det et overgrep her? Hvem var det i så fall som begikk overgrepet? Kunne/burde karakterene gjort noe annerledes, i så fall hva? Er situasjonen i filmen realistisk, noe som kunne skjedd med en av elevene på skolen? Hva ville dere gjort hvis dere opplevde/fikk høre om noe slikt?

Diskusjon: Netthistorier

Tid: Fra 15 min.

Utstyr: Eventuelt historier på ark.

Mål med øvelsen: Reflektere og ta stilling i forhold til overgrepssituasjoner.

Gjennomføring: Del elevene i grupper, og presenter dem for ulike netthistorier de skal ta stilling til. Etter diskusjon i gruppene oppsummerer og diskuterer klassen sammen hva gruppene kom frem til. Eksempel på netthistorier (lag gjerne andre/flere) (NB bytt ut navnene dersom noen i klassen heter dette):
- Anna chatter på nettet. Der treffer hun lvar som er 6 år eldre. Han ønsker å treffe henne for å ha sex. Anna får tilbud om 2000 kr for å bli med. Er Anna prostituert?

- Sigurd chatter på nettet med David, som han kjenner ganske godt. David spør Sigurd om han kan vise frem tissen sin på webcam, og sier at det er for tull, det er jo bare han som ser det. Sigurd synes det er gøy, og viser frem tissen sin for tull. Sigurd vet ikke at David sitter sammen med Ola, Guro og Katrine. Har David begått et overgrep mot Sigurd?

Klasseøvelse: Nettvettregler

Tid: Fra 15 min.

Utstyr: Eventuelt en utskrift av nettvettreglene til Redd Barna (se under "Lese mer").

Mål med øvelsen: Økt bevissthet i forhold til hvordan man bruker nettet.

Gjennomføring: Klassen skal sammen lage en liste over regler de mener er viktige når man bruker internett. Reglene skrives på tavla. Etterpå kan reglene skrives på et ark og henges i klasserommet og/eller på datarommet. Bruk gjerne Redd Barnas nettvettregler som påfyll hvis det viktige regler klassen ikke kommer på.

LESE MER

Kontakt:

UngPro er et samtaletilbud på Omsorgsstasjonen for barn og ungdom (OBU) Kirkens bymisjon i Trondheim, for ungdom som har solgt eller byttet sex eller som har opplevd ulike seksuelle krenkelser fra voksne eller jevnaldrende og på internett.

Litteratur:

Du bestemmer av bl.a. Datatilsynet. Gratis klassesett med informasjonsmateriell, oppgaver og filmer om ungdom og internett kan bestilles på www.dubestemmer.no > nedlastinger > bestill klassesett

14 år till salu – en sann svensk historia av Caroline Engvall. Kalla kulor forlag, 2008. Bok om en jente som havner i nettprostitusjon og dyp fornedring uten at omverden merker noe

Følelser i Drift. Om ungdom under 18 år som selger/bytter seksuelle tjenester i Trondheim av Anne Grytbakk og Jannicke Borgestrånd. Arbeidsrapport nr 17, desember 2004. Trondheim

Sex for overlevelse eller skyggebilder av kjærlighet? Om ungdom under 18 år som selger seksuelle tjenester av Hegna, K & W. Pedersen. NOVA Rapport 5/02
”...men spør meg bare!” **Om sexuell eksploatering och hur du kan hjälpa utsatta barn och unga** av Ungdomsstyrelsen og Stiftelsen Allmänna Barnhuset, 2009

Ungdom som selger eller bytter sex: En faglig veileder til hjelpeapparatet av Solstad Vedeler, Sasaoka og Mossige. NOVA-rapport 2006

Seksuelle krenkelser via nettet – hvor stort er problemet? av Suseg, Grødem, Valset og Mossige. NOVA-rapport 16/08

Nettrelaterte overgrep og rettspraksis. Overgrep som følge av kontaktetablering på internett. av Hanne Nicolaisen. Redd Barna-rapport, 2008

Seksuelle krenkelser via nettet- hvor stort er problemet? NOVA-rapport nr 16/08

Nettsider:

Du bestemmer www.dubestemmer.no Fylldig side om ungdom og nettbruk, med mye informasjon og gratis filmsnutter om ulike situasjoner knyttet til nettbruk. Siden er laget av blant annet Datatilsynet

Redd Barnas nettvettside www.nettvett.reddbarna.no Informasjon om nettvett og oversikt over faglitteratur om internettrelaterte overgrep mot barn

Slett meg www.slettmeg.no Datatilsynet. Gir råd og veiledning til den som ønsker å få slettet eller rettet personopplysninger publisert på nettet

Trygg bruk www.tryggbruk.no Medietilsynet. Informasjon og egen side for barn/ungdom

Annet:

Ungdom som selger eller bytter sex – en faglig veileder til hjelpeapparatet. NOVA Lastes ned her: http://www.regjeringen.no/upload/kilde/bld/bro/2006/0002/ddd/pdfv/278175-faglig_veileder_-seksuelle_overgrep.pdf

Lov om barneverntjenester (barnevernloven) <http://www.lovdatab.no/all/nl-19920717-100.html>

NETTVETT-REGLER FOR BARN

- Vær anonym. Ikke oppgi hva du heter, hvor du bor eller hvilken skole du går på.
- Bruk kallenavn både i e-postadressen din og hvis du spiller spill, chatter og blogger.
- Ikke tro på alt som andre sier eller skriver om seg selv på nettet, det er lett å lyve.
- Vær forsiktig med å legge ut bilder av deg selv og pass på hvem du sender bilder til.
- Spør om lov før du legger ut bilder av andre og oppgir andres MSN-adresse.
- Pass på at hjemmesiden din er passordbeskyttet.
- Bruk passord som er vanskelige for andre å gjette seg til.
- Gi aldri bort mobilnummeret og/eller MSN-adressen din til noen på nettet som du ikke kjenner godt fra før. Avslutt samtalen, hvis du blir redd eller opplever noe ubehagelig på nettet. Blokker kontakter fra MSN adressen hvis det er noen du ikke liker. Bytt adresse og kallenavn.
- Hvis du opplever noe skummelt eller ubehagelig, meld fra til en voksen du stoler på. Du kan også ta kontakt med politiet.
- Hvis du skal møte en person du har blitt kjent med på internett, ta med en voksen du stoler på.

Kilde: Redd Barna

Å UNDERVISE OM TEMA

Internett

Erfaringsvis er det stor interesse for å snakke om porno. Det er sannsynligvis noe mange har sett på, ikke minst på internett. På internett er mengder av pornografi tilgjengelig, av meget ulik kvalitet.

Mange ungdommer i målgruppa 14-17 år, har ingen egen erfaring med sex. En av de viktigste kildene til opplysning om temaet er stedet hvor store deler av den moderne menneskeheten finner fakta for tiden: internett. Det er viktig at vi som voksne og erfarne mennesker kan hjelpe ungdommen med å ta på et par kritiske briller når de surfer rundt på sitt digitale surfebrett.

En av de store tingene på internett er **sex** (561 000 000 millioner treff på Google), men det blir faktisk slått av **rock** (638 000 000 treff). Å synliggjøre hvor omfattende dette er, kan gjøres ved å henvise til "gamle dager" hvor en var henvist til noen få bøker og til pornoblad som ofte gikk på omgang i venneflokken. Stoløvelsen om porno kan synliggjøre klassens holdninger og være et godt grunnlag for en diskusjon i gruppen (se under "Forslag til opplegg").

Porno

Gutter og jenter har sannsynligvis forskjellig forhold til porno. En ser en tendens til at gutter snakker åpent om at de ser på porno, mens jenter er litt mer tilbakeholden med å snakke om det. Her kan en jo prøve å spørre om hvorfor det er slik? Og om de tror voksne, foreldre etc også ser og bruker porno?

MÅL:

- Bevisstgjøring, avlive noen seksuelle myter som skapes av pornoen
- Kritisk blikk til hva man ser og møter på internett

I forbindelse med porno kan en problematisere flere tema, f.eks kroppsidealer, fantasi og virkelighet, utnyttning og misbruk av sårbare personer, både menn og kvinner, men også barn i pornoindustrien. Hvordan oppleves det å bli tvunget eller lurt til å se på porno? Er ikke det en form for seksuell trekassering?

Fantasi vs. virkelighet

På samme måte som spillefilm er en fantasiverden, er pornofilm en fantasiverden, spilt inn med lyssetting, klipping, sminke, plastisk kirurgi. På samme måte som de aller fleste ser actionfilm som noe tydelig avgrenset fra og noe annet enn virkeligheten, er porno avgrenset fra og noe annet enn virkeligheten.

Når man snakker om fantasi og virkelighet er det positivt å peke på hvordan kjønnene presenteres svært forskjellig i porno. Hva sier pornoen om hvordan menn og kvinner fungerer seksuelt? Stemmer dette med virkeligheten? Mye av pornoen er laget for å tilfredsstille menn, og spiller veldig på mannlige fantasier. Ofte ønsker kvinner å ha sex på en helt annen måte enn i porno.

FAKTA

Definisjon: fra porne (hore) og -grafi: fremstilling i skrift, bilde eller film som har som formål å virke seksuelt opphissende.

I Straffeloven: § 204 står det: Den som

- utgir, selger eller på annen måte søker å utbre pornografi,
- innfører pornografi med sikte på utbredelse,
- overlater pornografi til personer under 18 år, eller

- holder offentlig foredrag eller istandbringer offentlig forestilling eller utstilling med pornografisk innhold, straffes med bøter eller med fengsel inntil 3 år.

TEMA 16: Pornografi

Undersøkelser viser at mange unge i Norge, både gutter og jenter, ser porno. 99 % av guttene og 86 % av jentene har sett på pornografi.

Med denne høye prosentandelen gutter og jenter som ser på/har sett på porno, er det viktig å ikke moralisere. Utforsking av og opptatthet av sex er naturlig og fint. Man bør fokusere på hvordan man forholder seg til at det man ser i pornoen ikke er virkelighetens seksualutøvelse, men fantasier skapt av skuespillere på et filmsett.

Samtidig er det også viktig å ta høyde for at en del av elevene kanskje *ikke* har sett porno, det må ikke oppleves som noe press om å se porno for å kunne henge med i seksualundervisningen.

Pornofisering handler om at elementer av pornografien – enten nakenhet eller signaler om sex og kjønnsroller – siver ut i massekulturen til medier, reklamer, mote, musikk og inn i språket. Med internettet er utbredelsen av pornografi steget, og tilgangen til den dermed øket for unge og voksne. Man snakker om at pornografi i dag er blitt en del av hverdagsbildet ved at pornografiens billedspråk og signaler nå ikke kun ses i pornoblader og pornofilm – men også i medier og reklamer.

En måte å legge opp undervisningen på er å kaste ut åpne spørsmål, som for eksempel ”Hvor lenge varer et samleie?”. Elevene kommer med sine svar, og klassen kan sammen diskutere om de evt tror det er forskjell mellom porno og virkelighet på dette punktet, før underviseren kommer med et realistisk anslag.

OM TEMA

Spørsmål til porno (se også TEMA: 9 Myter om kroppen):

Hvor lenge varer et samleie?

I porno verden varer et samleie veldig lenge, én film kan handle om ett samleie, med bare skifte i stillinger underveis. I virkeligheten er det veldig forskjellig hvor lenge et samleie varer. Det kan være alt fra 3 minutter til 30 minutter, og det kan variere fra gang til gang, alt etter hvordan man gjør det, hvor god tid man har, hva man synes er passe tid selv etc. Oftest varer nok samleier et sted mellom 5 og 15 minutter, men det er altså veldig forskjellig.

Hvem er deltakerne i porno?

Deltagerne i porno film/bilder er ikke Ola og Kari. Det er mennesker som er plukket ut pga spesielle fysiske attributter.

Hvor mye sæd kommer i en utløsning?

På bilder og film forekommer det store mengder sæd. Hvor mye kommer hos en gjennomsnittelig mann? Ejakulatet (utløsningen) består av 10-15 % sædceller, resten er sekret fra sædblære og prostata. Mengden som sprutes ut er ca 2,5-4 ml (ca.en spiseskje).

Er det vanlig å rope og hyle under samleie?

Litt lyder er nok ikke uvanlig, men noen liker også lydløse samleier. Folk er forskjellig. Noen tror de må lage de samme lydene og ropingen som er på pornofilmer. Tips nummer 1: Vær deg selv og slapp av. Er ikke det bra nok for partneren? Finn deg en annen partner.

Hvor vanlig er det med analsex?

Dette er en av porno industriens store ting. Av en eller annen grunn er mange gutter svært opptatt av dette. På et spørsmål på Ung.no svarer en helsesøster følgende:

Det er ikke så vanlig med analsex. Selv om rundt en tredjedel oppgir at de har prøvd analsex en eller annen gang, er det ikke mer enn ca 5-10 % som praktiserer dette jevnlig. For de fleste eksisterer nok analsex mest som en pirrende fantasi.

Viktig: analsex er ikke noe man debutterer med, det er for "viderekommende".

Hvor stor er en normal penis?

Et tema som gutter er evig opptatt av. Fra Ung.no: Penis vokser individuelt i pubertetsalderen. Normal penisstørrelse hos en utvokst gutt (dvs. 18-20 år) er mellom 10 og 20 cm i stiv tilstand. Dette er målt på oversiden av penis, fra mageskinnet til tuppen av penis.

Hvor stor er en normal vagina?

Når det gjelder jenter og deres vagina er den mer tilpasningsdyktig. Husk at kvinnens skjede er laget for å kunne føde en hel baby.

FORSLAG TIL OPPLEGG

Øvelse: Tankekart

Tid: Fra 20 min.

Utstyr: A3-ark med teksten "porno". Penner.

Mål med øvelsen: Ice-breaker, grunnlag for diskusjon.

Gjennomføring: Del elevene inn i grupper på 4-5 stk. Gi hver gruppe en penn. Gruppen får et A3-ark hvor lederen har skrevet PORNO i midten med en sirkel rundt. Elevene skal lage streker ut ifra denne sirkelen hvor de skriver enkelt ord de assosierer med ordet porno. Pennen sendes rundt etter hvert som de skriver. Det er bra om ikke elevene snakker sammen eller kommenterer hverandres assosiasjoner.

Etter ca 15 minutter samles arkene inn, og de henges på forskjellige vegger i rommet. Lederen går igjennom hvert ark i plenum.

NB.: Det er viktig at det ikke legges noen sperrer på elevene. De må kunne komme med forholdsvis grove assosiasjoner uten at de trenger tenke konsekvenser. Det blir gjerne oppklarende og gode diskusjoner rundt utfordrende uttrykk.

Stoløvelse: Om porno

Tid: Ca 15 min.

Utstyr: Stoler i en ring, listen med påstander.

Mål med øvelsen: Refleksjon og øve seg i å ta stilling til sitt eget og andres standpunkt.

Gjennomføring: Elevene og underviser sitter på stoler i en sirkel. Underviseren leser en påstand høyt. Start med et allment utsagn (se listen nedenfor). 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 de andre som også er enig. Hvis det bare er en som er enig, bytter denne plass med underviseren. Etter alle påstandene kan underviser spørre "Var det noen spørsmål hvor du var i tvil om du skulle reise deg eller bli sittende?". Underviseren kan gjerne notere underveis hvilke spørsmål hvor mange eller få reiste seg, og spørre elevene hvilke argumenter de la til grunn for sine standpunkt. Gjennom elevenes tvil og uenigheter kan en få fram nyanser og få en diskusjon blant elevene.

Påstander om Porno

- I dag er det mandag
- I dag er det fint vær
- Det er feil å se på porno
- Det er normalt å se på porno
- Det er vanskelig å få tak i porno
- Jenter ser mer porno enn gutter
- Gutter ser mer porno enn jenter
- Mange ser porno fordi det er gøy
- Man kan lære mye av porno
- De fleste ser porno for å onanere
- Det er stor forskjell på porno og virkeligheten
- Det er normalt å snakke med sine venner om porno
- Voksne synes det er feil at unge ser på porno
- De fleste snakker med sine foreldre om porno
- Gutter vet ikke forskjell på porno og virkeligheten
- Gutter er bedre til å skille mellom porno og virkeligheten enn hva jenter tror
- Musikkvideoer kan være porno
- Porno påvirker de unges tanker om hvordan en kropp skal se ut
- Porno påvirker ikke den måten ungdom ønsker å ha sex på
- Porno burde være forbudt

Oppgave: Sex i media

Tid: 45–60 min.

Utstyr: Ulike blader/magasiner som retter seg mot ungdom (gjerning gratisblader som for eksempel PlanB). Evt aviser. Sakser, lim, A3-ark.

Mål med øvelsen: Sette søkelys på, og øke bevisstheten om hvordan media spiller på sex.

Gjennomføring: Del klassen i grupper på 4-5 stk. og be dem klippe ut og lime på et A3 ark bilder og reklamer fra bladet som de mener spiller på sex. Hver gruppe henger etterpå opp sin montasje og forklarer hva de har tenkt og sett. Underviseren bør også gå igjennom bladet på forhånd for å sjekke om de overser noe.

LESE MER

Litteratur:

Penisatlas av bl.a. [Esben Esther Pirelli Benestad](#)

Generasjon XXX? Normalisering og kritikk:

<http://www.nikk.uio.no/?module=Articles;action=Article.publicShow;ID=619> Artikkel om ungdoms forhold til porno

Porno – jenters eget valg? <http://kilden.forskningsradet.no/c17251/artikkel/vis.html?tid=40021> Om jenters forhold til porno

Nordisk forskning om unge, kjønn og pornografi

http://www.nikk.no/Skandinavisk/Temaer/Unge_kon_og_pornografi/

Nettsider:

Klara Klok www.klara-klok.no Gratis spørreside for ungdom om seksualitet og samliv m.m.

Ung www.ung.no Ungdomsnettside med mye informasjon

Lommelegen www.lommelegen.no Inneholder nesten alle spørsmål som finnes angående penis, sykdommer, avvik etc.

Undervisning for funksjonshemmede

Å UNDERVISE OM TEMA

I dette temakapittelet skal vi belyse de spesifikke utfordringene man møter i arbeidet med seksualundervisning for mennesker med kognitiv svikt.

Med bakgrunn i de opplysningene som kommer frem i faktaboksen kan man konkludere med at mange personer med kognitiv svikt har et svært dårlig utgangspunkt når seksualitet og samliv tas opp som tema. I tillegg brukes ofte metaforer. Dette betyr at man må ta særskilte hensyn når man underviser i klasser med slike elever. Videre må man sikre at disse får nødvendig tilleggsopplæring. Normer som formidles i klassen som kan karakteriseres som uheldige må avklares.

Det er viktig at disse elevene får tett oppfølging gjennom hele skoleløpet. Derfor må de som presenterer et slikt undervisningsopplegg for alle elevene, legge en strategi for hvordan de med kognitiv svikt kan fanges opp. Dersom det ikke er naturlig at det er de som presenterer undervisningsopplegget som følger opp elevene, må man sørge for at andre skolerte personer tar seg av dette.

Når man underviser grupper med funksjonshemmede i temaet seksualitet, er det ikke uvanlig at det dukker opp historier som man må gå videre med. Skolen må ha en strategi for hvordan de håndterer overgrep og mistanker om overgrep. Denne strategien må være så befestet i systemet at man ikke er i tvil om hvordan man håndterer mistanker om overgrep.

MÅL:

- Enkelte grupper mennesker har et annet utgangspunkt for å ta del i og ha fullt utbytte av undervisningsopplegg knyttet til seksualitet. Sentralt i denne gruppen er en del funksjonshemmede og særlig mennesker med kognitive vansker. Av den grunn vil det være viktig og på sin plass å belyse dette spesielt.
- Målet med dette temaet er at disse elevene får et spesifikt fokus slik at de kan få tilstrekkelig utbytte av undervisningen. Sentralt vil være å forebygge seksuelle overgrep på den ene siden og fremme nytelse på den andre siden.

Under overskriften "Om tema" er det satt opp ulike temaer innen seksualundervisning, og under hvert av disse temaene et forslag til opplegg. Oppleggene må ses i lys av den aktuelle elevgruppa man har, og ofte bør oppleggene modifiseres slik at de passer bedre. Enkelte av forslagene til opplegg i de ordinære temakapitlene i dette heftet vil også kunne fungere bra for denne målgruppen.

FAKTA

- Funksjonshemmede er den gruppen som er mest utsatt for seksuelle overgrep, de er 2 – 3 ganger mer utsatt for seksuelle overgrep (Hoem Kvam 2001)
- I gruppen funksjonshemmede er de med kognitiv svikt de som er hyppigst utsatt for overgrep (Hoem Kvam 2001)
- Blant normalpopulasjonen er 2 % av guttene og 13 % av jentene utsatt for alvorlige seksuelle overgrep (S. Mossige 2001)
- Størstedelen av den seksuelle kompetansen erverves gjennom uformelle kanaler (venner, tjuvkikking i pornoblader, fomling og prøving)
- De med kognitiv svikt får ikke ta del i slik uformell innlæring
- De med kognitiv svikt har langt dårligere utgangspunkt for innlæring av adekvat seksualitet
- Mennesker med kognitiv svikt og spesielt de med utviklingshemming trenger konkret læring og hyppige repetisjoner for å få utbytte av innlæring
- Mennesker med kognitiv svikt og spesielt de med utviklingshemming er lite flinke til å forstå metaforer

Venner/ kjærester

Venner/kjærester

Hva er forskjellen på venner og kjærester? Hva gjør venner med hverandre? Hva gjør kjærester med hverandre? Hvem kan du være venner med? Hvem kan du være kjærest med? Hvordan få en venn? Hvordan få en kjæreste? Hvordan gjøre det slutt med en kjæreste? Sjalousi? Det er mange spørsmål innen et tema som er vanskelig å forklare.

Gruppeoppgave: Hvem er venner, hvem er kjærester?

Tid: 40 min.

Utstyr: ESS – dvd (se under "Lese mer"), eller annet materiale som forsøker å vise forskjell på venn/ kjæreste.

Mål med øvelsen: Lære å reflektere over hvem som er venn og kjæreste.

Gjennomføring: Se ESS dvd i fellesskap, kapittel om venner/ kjærester.

Dersom man ikke har nevnte materiale tilgjengelig, kan man se om annet egnet kan lages/ skaffes til veie. Målet er å få en refleksjon over hvem som er venner, hvem som er kjærester, hva gjør venner, hva gjør kjærester, hva er en venn, hva er en kjæreste osv.

Veiledende spørsmål:

1. Når er noen din venn eller venninne?
2. Hva kan du gjøre sammen en venn eller venninne?
3. Når har man en kjæreste og hva kan man gjøre sammen kjæresten?
4. Hvem kan du være kjæreste med?
5. Hvordan føles det når man er forelsket?
6. Hva gjør man når man er forelsket?
7. Når kan man ha sex med hverandre?

Osv.

Prevensjon

I tillegg til opplysende undervisning om prevensjon (se tema 4 Prevensjon), kan trening på bruk av kondom være lurt. Det finnes penismodeller i isopor (bestilles gjennom www.kptnaturfag.no, søk "kondommannekeng") som er greie å trene med. Alternativet kan være en dildo i naturlig størrelse. Skolens helsesøster har tilgang på gratis kondomer, og treningen er grei å administrere og gjennomføre. Ganske mange jenter med kognitiv svikt bruker p-sprøyte eller implantat, da dette er enklere å administrere enn piller.

Praktisk oppgave: Tre på kondom

Tid: Ca 15 min.

Utstyr: Kondomer og kondommannekenger

Mål med øvelsen: Lære å tre på og bruke kondom.

Gjennomføring: Del elevene i grupper à 2 – 4 stykker, gi dem en kondommannekeng og noen kondomer, vis hvordan man ruller kondomet på, og deretter er det elevene sin tur.

Graviditet, svangerskap og abort

Hvordan knuse drømmer uten at det blir en katastrofe? Ganske mange mennesker med kognitive vansker blir gravide, ofte ender graviditeten i omsorgsovertakelse. Man kan dele et svangerskap i ulike stadier, hvor nødprevensjon er første stadie. Deretter har man grensen for selvbestemt abort, innen utgangen av tolvte svangerskapsuke. Under gitte vilkår kan svangerskapsavbrudd skje etter tolvte svangerskapsuke, hvor mors utviklingshemning er et av kriteriene.

En måte å ”knuse” drømmene på en skånsom måte er realitetsorientering. Den beste måten å gjøre dette på er å gi de foreldreerfaring. Bruk av datadukker har vist seg å være en effektiv måte å gjøre dette på, hvor de potensielle foreldrene, eller den potensielle moren (dersom det er hun som målbærer drømmen), får låne en datadukke i 1 – 2 døgn. Datadukken må stimuleres og stelles som en ordentlig baby, den gråter når den ikke blir stimulert og lar seg ikke stenge av. Erfaringene har vist at de fleste ønsker å utsette foreldrerollen til de føler seg mer moden for den.

Gruppeoppgave: Gravid?

Tid: 2 timer

Utstyr: Internett? Telefon?

Mål med øvelsen: Trene på hva man skal gjøre dersom man har hatt ubeskyttet sex.

Gjennomføring: Del elvene i grupper à 2 – 4 stykker. De skal sammen konkret finne ut hvordan de skal gå frem for å:

- skaffe nødprevensjon
- skaffe graviditetstest

Oppgavene skal løses så konkret som mulig. De skal finne ut to steder de kan gå for å få tak i nødprevensjon, finne ut hvordan den brukes og hvordan den virker (dvs hvor lenge etter samleie de kan vente med å ta pillene, hvor mange piller de skal spise, evt opphold mellom pillene og hvilket ubehag/bivirkninger dette kan medføre). Videre skal de finne ut to steder de kan få tak i graviditetstest, hva den koster og hvordan den virker.

Kjønn – kjønnsforståelse, seksuell orientering

Man skal ha som utgangspunkt at de variablene som finnes med tanke på kjønn, "uvanlig" seksualitet, seksuell orientering osv, også finnes blant mennesker med kognitiv svikt. Videre skal man naturligvis unngå å være heteronormativ. Vær åpen og interessert slik man lettere kan hjelpe disse elevene til harmoni.

Pornografi/internett/telefonsex

Et av kjennetegnene ved mennesker med kognitiv svikt, og da spesielt de med utviklingshemning er at de lærer sakte, trenger konkret innlæring og hyppige repetisjoner.

Pornografi

Pornografien endret seg radikalt i 2005 ved at "sladden" ble fjernet. Pornografi ble mer tilgjengelig, mer direkte og også "verre" i manges øyne, ved at vi fikk usensurert pornografi og økt utvalg, deriblant SM sex. I tillegg har vi hatt en internettrevolusjon, som har ført til at porno er mye lettere tilgjengelig på nettet. Pornografien har en oppbygging som er enkel, strippet, uten rom for tolkninger og uten unødvendig staffasje. Pedagogikken (om pornografi har noen), ligger med andre ord nært opp til den type læring som har vist seg effektive overfor enkelte mennesker med kognitiv svikt.

Dersom pornografi er inngangsporten til seksuell oppdragelse er faren for at man blir utsatt for vranglære stor. Noe av det som formidles i pornografi kan falle under det som kan karakteriseres som "sunn" seksualitet, men det er også mye av det som formidles som definitivt ikke kan falle under den kategorien. Gruppensex, sex hvor den ene parten (som oftest kvinnen) tilsynelatende ikke samtykker, voldsom analsex, stor aldersforskjell osv. er blant det som kan karakteriseres som "usunn" seksualitet.

Internett

Når det gjelder internett er det flere ting som er viktig å holde fokus på. Internett er den største inngangsporten til porno, det finnes et utall pornosider, som viser usladdet porno i alle varianter. Det har blitt opprettet flere nettsamfunn (Nettby, Facebook osv.). Dette har både fordeler og ulemper som det kan være lurt å sette fokus på. Fordelen er at dette representerer de "nye sosiale mediene", at man

kan knytte kontakter, delta i diskusjoner osv. uten å være ute blant folk. Fysisk avstand blir ingen hindring og man trenger ikke å legge ut de minst flatterende bildene av seg selv på profilen. Ulempen er at andre heller ikke trenger å legge de riktige bildene av seg selv på profilen sin.

Videre har webkamera blitt allemannseie, dette er en flott innretning som kan bidra til at telefonsamtaler gjennom internett (skype) blir morsommere, man kan ringe familie og venner og snakke mens man ser hverandre.

Ulempen med nettsamfunn og webkamera er at mange uheldige kontakter har blitt skapt på dette viset. Mange har blitt lurt til å gjøre ting fremfor et webkamera som de senere angret på. Videre har mange kommet i kontakt med overgripere og andre med uedle hensikter gjennom nettet og sosiale samfunn, en kontakt de har angret på i ettertid.

Telefonsex

Telefonsex er en annen utfordring. Ganske mange har gjennom telefonsex opplevd fantastiske bekreftelser på sin egen seksualitet. For å omgå kontantkort ringer telesex-selskapene opp den som kontakter dem og sender en faktura på etterskudd. Med minuttpris på over 30 kroner er det lett å forstå at fakturaen kan bli ganske voldsom. Det er flere eksempler på unge menn med kognitiv svikt som har fått månedlige telefonregninger i størrelsesordenen 15 – 20 000 kr. Det er lett å forstå at man kan bli hektet på dette, når du prater med en levende person, som snakker direkte til deg, bruker navnet ditt og forteller at det bare er du som kan gi vedkommende orgasme.

Mobiltelefoner har lenge vært i en rivende utvikling, det er ingenting som tyder på at denne utviklingen stopper. Telefonene er utstyrt med avanserte muligheter for film og video, muligheter som lett kan misbrukes. Videre kan de koples mot nettet og man kan laste ned porno og surfe, eller ta del i et nettsamfunn.

Det er vanskelig å lage et opplegg til oppgave på disse temaene. Samtidig er det vanskelig å styre unna disse viktige temaene. Filmsnutter fra www.dubestemmer.no kan brukes, de inneholder tydelige og enkle budskap om baksidene ved internett som sosial og seksuell arena.

Grenser/grensesetting - overgrep

Det faktum at funksjonshemmede er den gruppen som er mest utsatt for seksuelle overgrep er grunn nok til å dvele ved dette. Videre er det mange i denne gruppen som selv begår overgrep. Årsakene er mange, men manglende kompetanse er kanskje den største enkeltstående årsaken. Normalpopulasjonen får sin kompetanse om seksualitet gjennom uformelle kanaler (porno, nettverk, prøving og feiling osv). Funksjonshemmede er ofte ekskludert fra disse uformelle kanalene. De har mindre nettverk enn andre, de får – på grunn av sin annerledeshet, ikke ta del i ”private” aktiviteter. De er mer passet på, de er mindre flinke til å skjule sine ”hommeligheter” osv. Summen av dette er at når de kommer i puberteten og videre inn i voksenlivet har elevene mye mindre kompetanse innen seksualitet og normer knyttet til dette. Dette gjør seg utslag i flere elementer:

- Mange utsettes for seksuelle overgrep.
- Mange begår overgrep
- Mange mangler forutsetninger til å leve ut sin seksualitet

De som oftest utsettes for overgrep fra mennesker med kognitiv svikt er andre med kognitiv svikt, og barn. Ofte skjer disse overgrepene på grunn av uvitenhet hos overgriperen. Grenser for hvem man kan ha sex med er ofte vage, selv om den er entydig på at de skal være over 16 år og samtykke. Det er ikke alle som skjønner når man er 16 år. Enkelte får også vite at de må finne noen jevnaldrende, men man kan jo spørre seg om hvem som tenkes som jevnaldrende? Snakker man om fysisk alder eller modenhet? Samtykke er et annet problem, vi er opplært til at et nei er et nei, som skal respekteres. I pornoverden kan det være annerledes. Selv om kvinnen sier nei, kan hun overtales/ presses, og den som overtaler/ presser får det han vil ha. Mennesker med kognitiv svikt konsumerer porno. Pornoen er ofte slik oppbygd (enkelt, oversiktig osv) at mennesker med kognitiv svikt ”forstår den”, forstår hva som skjer i det de ser, og i verste fall kan de selv forsøke å kopiere det de blir presentert.

Det er viktig å formidle to konkrete elementer til alle elevene: seksuell lavalder og gjensidig lyst. Dersom et barn på 15 tar initiativet til sex med en person eldre enn 16 år, er det den over 16 år som er overgriperen. Skryt fra medelever (gutter) om hva de for eksempel har gjort/vet man skal gjøre med jenter, kan føre til at enkelte elever forsøker seg på jentene. Det kan for eksempel være at det bare er å stryke jentene på puppene, så er de med på sex. Slikt prat ved

”guttebordene” i kantina kan føre til at enkelte medelever forsøker i praksis, med de konsekvensene det får.

Mange blir begrenset i egen seksualitet. Dersom man blir passet på hele tiden, dersom man har foreldre som har full kontroll på hjemmebane, dersom man har foreldre med klare normer som er på tvers av ens egne, eller dersom man har et så stort handikap at man er avhengig av stell, kan ens egen seksualitet bli satt på prøve.

En måte å kartlegge kompetanse innen seksualitet er bruk av SexKunntesten som er utviklet ved Habiliteringstjenesten i Hedmark (Fjeld/ Zachariassen). Testen er utviklet for bruk blant mennesker med utviklingshemning, men har vist seg funksjonell også for andre. Gjennom slik kartlegging kan man danne seg et bilde av hvor vedkommende trenger bistand.

Forslag til opplegg

Gruppeoppgave: Grenser

Tid: 40 min.

Utstyr: Ikke noe spesielt

Mål med øvelsen: Lære å reflektere over ulike tilnærmelser.

Gjennomføring:

Spør gruppa om hva de vil si hvis en annen spør om de skal ha sex sammen?

Spiss spørsmålet med tilleggsspørsmål som:

1. Hvordan vil de avslå?
2. Hvordan vil de akseptere?
3. Hva hvis vedkommende er mye eldre enn dem?
4. Hva hvis vedkommende vil ha deg med i bilen hans/hennes?
5. Hva hvis vedkommende vil ha deg med hjem, eller inn i et skogholt?
6. Hva hvis du vet at vedkommende er gift?

Drøft hva man skal gjøre dersom:

- En fremmed legger hånda si på kneet ditt/ låret ditt på bussen
- En fremmed begynner å ta på deg og kle av deg
- En fremmed spør om du vil tjene kr 200,- dersom du blir med han eller henne hjem

Drøft historien under (Løt/Løwert s.60):

Kari er 17 år og går i klassen med Per. Kari synes Per er søt og vil gjerne besøke han. Hun avtaler at hun kommer samme ettermiddag. Hun spør sin mor om lov, men moren synes ikke at Kari skal besøke Per.

Dagen etter forteller Kari hva som hadde skjedd til Per, og sier hun er lei for det. De avtaler at de skal møtes utenfor parken samme ettermiddag klokka 6. Kari sier til sin mor at hun skal besøke en venninne. Per og Kari møtes klokka 6 og går sammen inn i parken og setter seg på en benk. Det er mørkt. Per begynner å kysse Kari og ta henne på brystene innenfor blusen. Kari liker det ikke, men sier ingen ting til Per. Like etter tar Per hånda til Kari og legger den på tissen sin, Kari kjenner at den er hard, hun forsøker å ta bort hånda si, men Per tar hånda hennes tilbake...

1. Hva kan skje videre?
2. Hvordan skal Kari komme seg ut av situasjonen?
3. Kan det hende at Kari liker det hun gjør?
4. Er det hennes skyld det som skjer – siden hun lyver for sin mor og sniker seg ut med en som moren ikke vil hun skal møte?

LESE MER

Litteratur:

Seksualitet og utviklingshemning av Bernt Barstad. Universitetsforlaget, 2006

ESS – Etikk, Samliv og Seksualitet, en opplæringspakke (DVD og lettlest hefte) av Bernt Barstad og Bjørg Nese. Exben DA, 2004

SexKunntesten av Wenche Fjeld og Peter Zachariassen. Habiliteringstjenesten for voksne i Hedmark, 2002

Kjærlighetens landskap. Utviklingshemmede og seksualitet. Temahefte for medlemmer av Fagforbundet, nr. 9-2007 Lastes ned her: http://multimedia.api.no/www.frifagbevegelse.no/archive/01728/TemahefteSEKSUALIT_1728145a.pdf

Nettsider:

Unge funksjonshemmede www.ungefunksjonshemmede.no Samarbeidsorgan for funksjonshemmedes ungdomsorganisasjoner i Norge. Har filmer og materiell som kan bestilles

Du bestemmer www.dubestemmer.no Om ungdom og internett, av blant annet Datatilsynet

NFSS www.nfss.no Nettverk for fagpersoner som arbeider i habiliterings- og rehabiliteringstjenestene. Her finnes blant annet oversikt over opplæringsmateriell, litteratur og prosjekter

Exben www.exben.no Her kan mye av aktuelt stoff angående kognitiv svikt og seksualitet skaffes, se fanen "nettbutikk"

Föreningen Grunden www.grunden.se Svensk nettsted for personer med intellektuelle funksjonshinder.

LEV www.lev.dk Landsforeningen for utviklingshemmede i Danmark. Informasjon, service og aktiviteter

Fra Helsedirektoratet:

Funksjonshemmet Film om å være ung, funksjonshemmet og å få seg kjæreste
http://www.helsedirektoratet.no/seksuell_helse/publikasjoner/unge_tanker_om_kj_rlighet_dvd_56436

Døve
http://www.helsedirektoratet.no/helsestasjon_og_skolehelsetjene/seksuell_helse/om_kj_rlighet_og_seksualitet_p_tegnspr_k_33106

Ryggmargsbrokk
http://www.helsedirektoratet.no/seksuell_helse/nytt_informasjonshefte_seksualitet_og_ryggmargsbrokk_243314

Seksualundervisning for minoritetsspråklige elever

Å UNDERVISE OM TEMA

Foruten grunnleggende temaer om seksualitet (de foregående kapitlene i dette heftet), er det to til tre temaer som er særlig viktige og aktuelle, avhengig av opprinnelsesland og kultur: **Seksuell forståelse, kjønnslemlestelse og tvangsekteskap.**

Vi vet at det generelt er lite kunnskap og åpenhet om kropp og seksualitet, mye er tabubelagt i mange kulturer. Mange elever mangler også mye skolegang. Kroppen vår og seksualiteten er likevel ganske lik. Vi har samme seksuelle drifter og ønsker om barn, og vi har samme behov for kunnskap.

”Minoritetsspråklige” er en svært ulik gruppe i forhold til hjemland, kultur og tradisjoner, språk, grad av tidligere skolegang og generelt syn på seksualitet. En grovkartlegging av dette kan være viktig før en går i dialog med foresatte og ungdommene selv. Eksempelvis vil tema kjønnslemlestelse ikke være særlig aktuelt hvis elevgruppen kommer fra en kultur der det ikke praktiseres kjønnslemlestelse. De andre temaene derimot er viktige.

Foreldre

I forhold til ”**Seksuell forståelse**” er målet å bedre dialogen mellom norske og minoritetsspråklige unge og voksne ved å tilby **foreldregrupper** først, eller foreldresamtaler der det ikke er nok personer til å danne gruppe. Det satses på dialog.

Helsesøster innkaller og er hovedansvarlig. Det er viktig at begge foresatte får tilbud om deltakelse. Kanskje det kan organiseres barnepass for å få til dette. En barnevernspedagog og en fra politiet, evt. andre yrkesgrupper, bør også delta. Der de voksne ikke behersker godt norsk benyttes tolker.

MÅL:

- Sikre at alle minoritetsspråklige elever har kunnskap om kropp og ulike sider av seksualitet og seksualliv.
- Alle opplever å ha et godt seksualliv basert på åpenhet og gjensidig ansvar.
- Alle har kunnskap om prevensjon, har forståelse for nytten av dette og hvor det skaffes. Alle får barn når de ønsker det selv.
- Redusere tallet på aborter.
- Hindre tvangsekteskap og konsekvenser som følger av dette.
- Hindre at kjønnslemlestelse gjennomføres, øke kunnskapene om konsekvensene av kjønnslemlestelse.
- Bedre forståelsen mellom norske og minoritetsspråklige unge og voksne.

Tolkene bør være fortrolige med temaet seksualitet. Gruppene kan møtes 1-3 ganger, avhengig av hvor mange som deltar og hva som er praktisk gjennomførbart.

Hovedtema: **Hvordan være foreldre til ungdommer i Norge?**

Samvær med samme og motsatt kjønn på ulike arenaer (skole, fritidsaktiviteter)

Vennskap, flørting, kjærestes, seksuell identitet, respekt og toleranse, trakassering

Påkledning (sommer/vinter, klær som identitet, mote)

Lovverk og rettigheter som gjelder ungdom (Seksuell lavalder, abortloven, kriminell lavalder, homofiles rettigheter i Norge, lover mot tvangsekteskap og kjønnslemlestelse, med mer)

FAKTA

- Enslige mindreårige minoritetsspråklige er en særlig utsatt gruppe i forhold til seksuell utnytting og manglende kunnskaper om rettigheter.
- Jenter er særlig utsatte i forhold til manglende rettigheter i sin kultur, dårlig mulighet til å ta vare på sin seksuelle helse, tvangsgifte og kjønnslemlestelse.
- Tvangsgifte og kjønnslemlestelse skjer i mange minoritetsspråklige kulturer.
- I tillegg til manglende kunnskaper har mange også et

morsmål/språk der de mangler en del av de ord og begrep som skal til for å forstå hva det snakkes om.

- Å gi ungdommene ord og begrep om kropp og seksuell helse de forstår og kan bruke vil være med å gi dem bedre helsehjelp, eks. i samtale med helsepersonell.
- Det er viktig å fremme kunnskap og forståelse om seksuelle rettigheter og lover i Norge for å bedre integrering.

TEMA 18: Seksualundervisning for minoritetsspråklige elever

Elevundervisning:

Etter at foreldrene har deltatt i grupper eller samtaler holdes undervisningen for elevene.

Er det en mindre gruppe elever som skal ha undervisning, passer det å ha alle samlet i en kjønnsblandet gruppe. Dette øker muligheten til dialog mellom jentene og guttene, skaper økt forståelse og respekt.

Dialog kan skapes ved å komme med eksempler fra egen yrkeserfaring, historiske tilbakeblikk på utviklingen i Norge mht. seksualitet, kommentarer i presse. –*Hvordan er det i hjemlandet deres?*

Det innledes med å forklare elevene om gjensidig respekt for hverandre i gruppen/klassen. Det som andre i gruppen sier, skal ikke gjentas utenfor klasserommet. Hver enkelt bestemmer selv hvor "private" de vil være. Dette øker tilliten elevene har til hverandre, bedrer dialogen og kunnskapen om hverandres kultur.

Er det en større gruppe elever settes de samlet i mindre grupper ut fra felles språk. Da kan ulike morsmåslærere tolke, forklare ord og begrep til sin egen språkgruppe og selv bidra til å sikre at temaet blir forstått. Tolker har bare rolle som oversetter. Misforståelser kan lettere oppstå. Det er lurt å gå gjennom undervisningen på forhånd med lærerne, eller tolken, om en må bruke det, slik at de kjenner temaet det undervises i på forhånd.

Avhengig av hvor mange elever som deltar, tidligere kunnskap og språklig nivå settes det av 3-4 ganger med 2 undervisningstimer hver gang.

Det startes med å gå gjennom norske ord og begreper som brukes i undervisningen. Bruk nødvendig tid på dette, kanskje ½ til 1½ time. (Se vedlagt ordliste). Elevene prøver å finne tilsvarende ord på sitt morsmål, gjerne ved bruk av ordbok. De skriver dette på lista. Vi må tilby å forklare. Det ligger mye viktig læring i denne forklaringen, da mange av ordene og det som forklares ofte er ukjent stoff fra før. Denne ordlisten tar de godt vare på. Ordene brukes underveis.

OM TEMA

Det anbefales at det legges ekstra stor vekt på grunnleggende kunnskaper om **kropp, kjønnsorganer og funksjon**. Tilpass nivået til elevene. Viser det seg at alt dette er nytt og ukjent stoff, bør undervisningen være enkel og mer "overfladisk." Mye forklaringer og mye ord forvirrer.

Bruk bilder og plansjer, for eksempel fra undervisningsmateriellet fra Sex og samfunn.

Bruk gjerne tavla og skriv ned norske ord på organer ved siden av å vise gode anatomiske bilder. Bruk powerpoint, overhead, plansjer, tegninger. Skriv andre ord og begrep elevene ikke umiddelbart forstår på tavla og forklar.

I noen kulturer betyr det svært mye om ei jente har hel jomfruhinne og blør ved samleie etter bryllupet. Flere jenter har lite jomfruhinne fra fødsel, hos andre har den "sprukket" i lek tidligere. Disse jentene vil ikke oppleve ubehag eller få blødning ved første samleie. - Vil dette være et problem for dere?

Temaer som tas opp i tillegg til den ordinære undervisningen:

Tvangsekteskap

Tvangsekteskap er når noen, gutt eller jente, blir tvunget til å gifte seg mot sin egen vilje. I Norge er det straffbart å tvinge noen til å gifte seg. (Lov om tvangsekteskap). Foreldrene har lov å gi råd, men dere bestemmer selv til slutt hvem dere vil gifte dere med.

I Norge er det nå en kjønnsnøytral ekteskapslov. Vi kan nå inngå ekteskap med en fra samme eller motsatt kjønn, men vi må være fylt 18 år. Mange prester ønsker fortsatt ikke å vie homofile i kirken. - Hvordan passer kjønnsnøytral ekteskapslov i deres kultur?

I Norge er det heller ikke lov å være gift med mer enn en person om gangen. (Ekteskapsloven).

Omskjæring/ kjønnslemlestelse Jenters ytre kjønnsorganer

Viktig å ha fokus på helsemessige konsekvenser av kjønnslemlestelse.

I noen kulturer praktiseres omskjæring / kjønnslemlestelse. Det finnes ulike typer, eller grader. Det er ikke lov å omskjære jenter / kvinner som bor i Norge, uansett type eller grad, også "sunna". Det

gjelder uansett om de oppholder seg i Norge eller er på besøk i hjemlandet, eller andre steder (Lov om forbud mot kjønnslemlestelse).

Det er ikke ulovlig å være omskåret før en kommer til Norge. Skjer det etter at ei jente / en kvinne er bosatt i Norge er det straffbart etter Straffeloven. Den alvorligste form for omskjæring, type 3, omfatter fjerning av en del av kjønnsleppene samt klitoris, og sammensynging av kjønnsleppene. Det blir igjen en svært liten åpning der urinen og menstruasjonsblodet kommer ut. Dette kan gi store helseplager. - Hvorfor tror dere jenter blir omskåret/ kjønnslemlestet? - Finnes en lov i hjemlandet deres mot dette?

Gutters ytre kjønnsorganer

I noen kulturer er det også vanlig å omskjære gutter. En del av forhuden blir da skåret av. Dette er lovlig i Norge. Vi vet så langt ikke om skadelige bivirkninger, men det prioriteres ikke av helsevesenet/sykehusene. Det er lange ventetider.

Tillegg til andre temaer, tilpasset minoritetspråklige:

Identitet, følelser og seksuell orientering:

I flere land og kulturer er det straffbart å være/framstå som homofil. Noen steder praktiseres dødsstraff for dette. Ungdom kan benekte at homofili finnes i deres kultur.

Ungdom ønsker alle steder mer kontakt med venner, mindre samvær med foreldrene sine. Dette gjør dem mer kjent med seg selv, hvem de selv er og deres egen seksuelle identitet og orientering (heterofil/bifil/homofil/lesbisk, transseksuell, transperson, etc.).

Hvordan vi uttrykker følelser er kulturavhengig. Regler/ lover sier noe om hva som er rett og galt.

Spørsmål: Hva er ok i hjemlandet deres? Hvilke regler gjelder for dere?, Hva tror dere er ok i Norge?, Hvem kan dere vær sammen med?, Forskjell på gutter og jenter?, Hva er ok i samværet med andre ungdommer?,

Innetider?, Hva med alkohol, narkotika eller tobakk?, Hva kan andre si om dere, og dere si om andre?, Hva er god kroppskontakt- ikke god kontakt?, Når er det riktig for dere å ha sex?, Hvordan respekterer dere andres meninger og andres seksuelle orientering?

Seksuell trakassering, overgrep og voldtekt

Eksempler på trakassering: utsagn mot andre som "han homo'n der", "hun er ei hore", og oppførsel som å ta på brystene, på baken, på penis til andre.

Alle mennesker har sine egne grenser for hva som føles bra eller ikke bra av kommentarer og berøring.

Trakassering er å ikke respektere andres grenser.

Overgrep og voldtekt er seksuelle utsagn og /eller handlinger rettet mot en annen person uten dennes vilje. Dette kan være straffbart etter straffeloven.

Et overgrep kan også være av psykisk eller sosial karakter. Eks. svært negative eller usanne kommentarer om en person, mangel på frihet ved ikke å få delta i samfunnsaktiviteter, mangel på grunnleggende rettigheter i samfunnet. (Eks: *jenter som må komme hjem rett etter skolen hver dag uten muligheter til kontakter med jevngamle eller fritidsaktiviteter, elever som må være hjemme for å ta seg av familie istedenfor å gå til skole. Hva mener dere om disse eksemplene?*).

Seksuelle overgrep og voldtekt skjer dessverre i alle land, også i Norge. Både gutter og jenter er ofre, gutter er oftest de som voldtar. Dette er ikke noe noen ønsker å oppleve! Det finnes bare en skyldig, det er den som er overgriper eller voldtar. Om den som blir voldtatt har "sommerlige" klær er ikke dette det samme som at vedkommende mangler grenser og kan voldtas!

Hva er forskjell på ei jente som går i skjørt og t-skjorte og ei som går med hijab?

FORSLAG TIL OPPLEGG

Ordlisten – se vedlegg bakerst i kapittelet.

(Denne øvelsen er også beskrevet tidligere i kapittelet)

Tid: Fra ½ time til 1 ½ time.

Utstyr: Ordlisten oppkopiert på ark, ordbøker i elevenes morsmål.

Mål med øvelsen: Lære ord og uttrykk som brukes i seksualundervisningen.

Gjennomføring: Elevene får utlevert ordlisten, og finner ut ved hjelp av ordbøker og evt. morsmålslærere hva ordene betyr på morsmålet. Disse ordene skrives opp i ordlisten. Der det trengs forklarer lærer og morsmålslærer også muntlig hva ordene betyr. Ordlisten beholdes av eleven og brukes gjennom resten av seksualundervisningen.

QUIZ – se vedlegg bakerst i kapittelet.

Tid: Ca. 15-20 min.

Utstyr: Quizen oppkopiert på ark (**NB!** Husk å skjule de riktige svarene før du kopierer!)

Mål med øvelsen: Kartlegging og heving av kunnskapsnivå.

Gjennomføring: Alle elever får utdelt en quiz etter at ordforklaringene er gjennomgått. Elevene kan også få kopi av tegninger av jenters og gutters kjønnsorganer der de må sette navn på de ulike organene. Vær tilgjengelig for ytterligere ordforklaring. Alle svarer alene. Alle elever har et nummer slik at eleven kan identifiseres. Svarene danner et inntrykk av kunnskapene til elevene.

Etter at siste del av undervisningen er gjennomført får elevene fylle ut samme quiz'en på nytt for å kunne vurdere hva elevene har lært. Dette kan brukes for å evaluere og forbedre undervisningen. Er det kunnskap elevene fortsatt ikke har forstått eller mangler?

Puslespill

Tid: 10-20 min.

Utstyr: Oppkopierte anatomiske tegninger av ytre og indre kjønnsorganer. Kopiene limes på papp og klippes i ulike biter. Bitene blandes, for eksempel i en konvolutt.

Mål med øvelsen: Morsom måte å lære seg hvordan kjønnsorganene ser ut.

Gjennomføring: Del elevene i grupper på 2-3 elever, og gi hver gruppe flere puslespill. Be gruppene sette sammen brikkene slik at bildene blir riktige. Den gruppen som klarer dette raskest vinner og får premie.

TEMA 18: Seksualundervisning for minoritetsspråklige elever

LESE MER

Kontaktpersoner i Trondheim for prosjekt undervisning til minoritetsspråklige er Justina.amidu@trondheim.kommune.no og Marit.lovlien@trondheim.kommune.no

Seksualitet på flere språk www.helsedirektoratet.no/seksuell_helse/publikasjoner/ Om ungdom, samliv og seksualitet, foreldreinformasjon på mange språk

”Kroppen din er perfekt fra naturens side” Brosjyre av Nasjonalt kompetansesenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) Informasjonsbrosjyre om kjønnslemlestelse rettet mot unge jenter/kvinner. Denne bestilles på telefon 22 59 55 00, eller på postmottak@nkvts.unirand.no

Kontakttelefoner og nettsider:

Røde Kors www.rodekors.no

Røde Korstelefonen om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse tlf 815 55 201 - hvis noen er redde for å bli tvangsgiftet, eller for at andre skal bli det. Man-fre 09-17

Politiet: telefon 02800

SEIF www.seif.no Selvhjelp for innvandrere og flyktninger. Informasjon, henviser til rette instans, hjelper med problemløsning. Nettsider på flere språk. Tema tvangsekteskap og kjønnslemlestelse

RVTS Midt (Regionale ressursentre om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging): telefon 73 86 12 30

IMDI (Integrerings-og mangfoldsdirektoratet) www.imdi.no. Kontakttelefon 478 09 050

Helsehjelp St. Olavs Hospital, Trondheim telefon 72 57 12 12

Planer, veiledere og retningslinjer:

Se for eksempel **Barne- og likestillingsdepartementet:**

www.regjeringen.no/nb/dep/bld/tema/integrering/kjonnslemlestelse-2.html?id=1025

www.regjeringen.no/nb/dep/bld/tema/integrering/tvangsekteskap.html?id=1027

Helse- og omsorgsdepartementet:

www.regjeringen.no/nb/dep/hod/tema/folkehelse/kjonnslemlestelse.html?id=515156

Statens helsetilsyn www.helsetilsynet.no

NKVTS www.nkvts.no Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress

ORDLISTE MED FORKLARINGER

Prevensjon - Midler som forhindrer graviditet. Kondom er eneste prevensjon som forhindrer smitte av seksuelt overførbare infeksjoner, i tillegg til å hindre graviditet

SOI - Seksuelt overførbare infeksjoner

Seksuell - Fra *sexus = kjønn*, omfatter *kjønslivet* og alt som knytter seg til det å være tiltrukket og i et seksuelt forhold til et annet menneske. Dette inkluderer både de rent og sidene, men også de følelser som er knyttet til kjønslivet

Seksuell debut - Første samleie

Utbredt - Vanlig, mange

HIV - Viruset som kan gi sykdommen AIDS

Symptomer - Kjennetegn

Steril - Kan ikke få barn

Underlivsbetennelse - Infeksjon med bakterie eller virus i kjønnsorganene

Bi-testiklene - Kjertler i pungen, lager sædvæske

Jomfru - En som ikke har hatt samleie

Mens-syklus - Menstruasjon blir ofte kalt mens eller bare mensesen. Mens er en månedlig blødning fra hos i fruktbar alder som ikke er . Syklus, det vil si et regelmessig gjentatt forløp i kroppen. Selve menstruasjonssyklusen er en nødvendig prosess å lage , men mensesen er tegn på at kvinnen ikke er . (Menstruasjon (latin) betyr månedlig.)

Gravid - Å ha foster/barn i magen (livmoren)

Avbrutt - Stoppet, slutt

Samleie - Coitus (latin) seksualakten, samleie, penis i skjeden (evt munn, anal)

Ubeskyttet sex - Å ikke bruke prevensjon

Angrepiller - Piller/tabletter som tas av kvinnen raskt etter samleie (når ikke annen prevensjon er brukt) for å hindre uønsket graviditet

Lege - Doktor

HFU - Helsestasjon for ungdom, som i Trondheim er i Sommerveita 4-6

QUIZ OM PREVENSJON OG SEKSUELT OVERFØRBARE SYKDOMMER

RIKTIGE SVAR: (IKKE KOPIER OPP DETTE!)

1b, 2c, 3b, 4b, 5c, 6b, 7c, 8b, 9b, 10a, 11b, 12b, 13c, 14b, 15a, 16b.

- Hvem snakker ungdom om følelser med?
 - Mor
 - Venner
 - Lærere
- Når har gutter i Norge sin seksuelle debut?
 - 15år
 - 16år
 - 17år
 - 18år
- Når har jenter i Norge sin seksuelle debut?
 - 15år
 - 16år
 - 17år
 - 18år
- Hvem har ansvar for å bruke prevensjon?
 - Bare guttene
 - Både guttene og jentene
 - Bare jentene
- Hvor gammel kan en være for å bruke prevensjon?
 - 16år
 - 18år
 - Ingen aldersgrense
- Hvilken seksuelt overførbart infeksjon er mest utbredt blant ungdom?
 - Hiv
 - Klamydia
 - Hepatitt B
- Kan en ha en seksuelt overførbart infeksjon uten å vite det?
 - Alle seksuelt overførbare sykdommer gir symptomer, så en vet med en gang om en er smittet.
 - Jenter får sjelden symptomer, men guttene nesten alltid.
 - Ja, ca. hver andre jente med klamydia har tegn på smitte, og ca. hver fjerde gutt har tegn på smitte.
- Hvilke følger kan en klamydiainfeksjon gi?
 - Med en gang en er smittet med klamydia blir en steril og kan ikke få barn senere i livet.
 - Ubehandlet klamydia kan gi underlivsbetennelse og ufrivillig barnløshet hos jenter. Guttene får betennelse i bitestiklene selv om de ikke har hatt tegn på infeksjon.
 - Klamydia forsvinner av seg selv etter noen måneder, og en får ikke følger av infeksjonen.

9. Hvordan kan en forhindre Hiv- infeksjon?
 - a. Ha samleie med en jomfru/ en healer
 - b. Bruke kondom ved samleie
 - c. Vet ikke

10. Når i en jentes menssyklus har hun størst sjanse til å bli gravid?
 - a. Midt mellom menstruasjonene
 - b. Like etter menstruasjon
 - c. Like før menstruasjon
 - d.

11. Hvilken prevensjon beskytter mot både infeksjon og graviditet?
 - a. Avbrutt samleie
 - b. Kondom
 - c. P-piller

12. Hvor lang tid etter ubeskyttet sex kan ei jente ta nødprevensjon/ angrepiller?
 - a. Må tas innen 12 timer etter samleiet
 - b. Må tas innen 72 timer etter samleiet
 - c. Må brukes inntil en uke etter samleiet

13. Hvor skal en gå for å få nødprevensjon?
 - a. Lege må skrive ut resept på nødprevensjon
 - b. Vet ikke
 - c. Nødprevensjon kan kjøpes på apoteket og på matbutikken uten resept

14. Hvis din partner /kjæreste ikke ønsker samleie, hva gjør du da?
 - a. Prøver å overtale han/henne
 - b. Respekterer hans/hennes ønske
 - c. Bruker tvang fordi du har rett til det

15. Skal foreldre vanligvis gi tillatelse til at datteren tar abort
 - a. Nei, aldri
 - b. Ja, hvis jenta er under 16 år
 - c. Ja, hvis jenta er under 18 år

16. Helsestasjon for Ungdom (HFU) gir rådgivning og medisinsk hjelp ved seksuelle spørsmål. Hvor i Trondheim sentrum ligger denne?
 - a. I Søndre gate, på Utekontakten
 - b. I Sommerveita, ved torget
 - c. Vet ikke

Seksualisert trakassering og undervisning om seksualitet www.trondheim.kommune.no/seksualitet
Nettside for Trondheim kommune og LLH Trøndelags prosjekt om seksualitet i skolen.

Generelt om seksualitet:

Helsenett www.helsenett.no Legenettside, med temaside om seksualitet

Lommelegen www.lommelegen.no Medisinsk nettsted med eget temasider om sex og samliv

Nettdoktor www.nettdoktor.no/sex_samliv Har egne sider om blant annet prevensjon og kjønnssykdommer

RFSU www.rfsu.se Svenske RFSU sin side, seksualopplysning og prevensjon. Med nettbutikk

RFSU Norge www.rfsu.se/no/norsk Seksualopplysning og prevensjon. Med nettbutikk

Sex og Samfunn www.sexogsamfunn.no Tidligere klinikk for seksuell opplysning. Informasjon og telefontjeneste

Generelt, for ungdom:

Klara Klok www.klara-klok.no Spørresiden "Klara Klok" for aldersgruppen 10 - 30 år. Informasjons- og veiledningstjeneste. Nettsted der du kan stille spørsmål og få svar fra et bredt fagpanel

Kors på halsen www.korspaahalsen.no Røde Kors-telefonens nettside. Temasider om temaer som ungdom er opptatt av, diskusjonsforum og mulighet for anonyme spørsmål. Også andre temaer enn seksualitet

Samliv.net www.samliv.net Info om sex og samliv for ungdom. Med kondomskole

Sexlinien www.sexlinien.dk Danske "Sex og samfund" sin nettside for unge, med brevkasse og temasider

Sex for dig www.sexfordig.dk Dansk side med sexleksikon, spill, videoer, spørrespalte og diskusjoner

SUSS www.suss.no Senteret for ungdoms helse, samliv og seksualitet. Landsdekkende telefonhjelp som drives av helsepersonell

Ung www.ung.no Informasjon, diskusjonsforum, spørsmål og svar m.m. Også andre temaer enn seksualitet. Det offentlige informasjonskanal for ungdom, laget av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet

Ung helse www.unghelse.no Hjelpetilbud for ungdom. Her kan du ta opp spørsmål knyttet til bl.a. seksualitet, prevensjon og uønsket graviditet. Helsedirektoratet og UNG i Nordland står bak

Generelt, for lærere/helsepersonell:

Bedre seksualundervisning www.bedreseksualundervisning.dk Dansk nettside for sex og samfunn, inspirasjon for undervisere.

Helsedirektoratet www.helsedirektoratet.no Underside "seksuell helse" har publikasjoner og informasjon

MSO Trondheim www.stud.ntnu/studorg/msotr/ Medisinerstudentenes seksualopplysning, Trondheim. Tilbud om undervisningsopplegg

Sex og Samfunn www.sexogsamfunn.no > helse-/skolepersonell Tidligere Klinik for seksuell opplysning i Oslo. Har egen undervisningsveileder og metodebok

Skolenettet www.skolenettet.no > temaområder > samliv og seksualitet Nettside for undervisere i skolen

Ugesex www.ugesex.dk Dansk undervisningsopplegg for 6.-10. klasse. Kan lastes ned gratis

Seksuell orientering, homohelse

Helseutvalget www.helseutvalget.no Sammen for bedre homohelse. Retter seg mot menn som har sex med menn og bifile. Egen chat hvor unge svarer unge

LLH www.llh.no Landsforeningen for lesbiske, homofile, bifile og transpersoner. Informasjon, gratis materiell, kontakinfo m.m.

Skeiv Ungdom www.skeivungdom.no Ungdomsorganisasjonens hjemmesider. Organisasjonen jobber for hver enkelts frihet til å være seg selv, uavhengig av kjønnsidentitet og seksualitet

SOI, Hiv/AIDS:

Aksept www.aksept.org Senter for alle berørt av hiv. Informerer om tilbudet som gis der

Hiv Norge www.hivnorge.no Nettside for Hiv Norge, hivpositives interesseorganisasjon. Her finner man nyheter, ressurser og politikk

Hivportalen www.hivportalen.com Svensk statlige samarbeid for de som jobber med forebygging av hiv, SOI og seksuell helse

Sexsygdom www.sexsygdom.dk Dansk nettsted om seksuelt overførbare sykdommer og behandling av disse

The Body www.thebody.com The Complete HIV/AIDS Resource. Svært viktig for hivpositive og andre som søker etterrettelig kunnskap, nyheter og innsikt

UNAIDS www.unaids.org FN's side om hiv/aids. Internasjonale oppdateringer og informasjon

Graviditet:

Amathea www.amathea.no Landsdekkende veiledningstjeneste som tilbyr gratis veiledning til kvinner og par som er blitt uplanlagt gravide. Svarer også på telefon 815 32 005, e-post og sms

Seksuell trakassering:

Friends www.friends.se Svensk organisasjon som jobber mot mobbing. Se blant annet filmsnutter på Youtube om mobbing laget av ungdom: <http://www.youtube.com/user/Friendsare2009>

!Sett grenser www.settgrenser.no En kampanje mot seksuell trakassering, for og av unge jenter

Overgrep:

DIXI www.dixi.no Arbeider for å hjelpe voldtektsofre og deres pårørende

SMISO www.smiso-st.no Senter mot incest og seksuelle overgrep, Sør-Trøndelag sin hjemmeside

This Is Not An Invitation To Rape Me www.thisisnotaninvitationtorapeme.co.uk Skotsk nettside mot voldtekt. Tar opp myter om offerets egen skyld, og myten om at det finnes situasjoner der man ikke kan ta et nei for et nei

Internett:

Du bestemmer www.dubestemmer.no Et samarbeidsprosjekt mellom Datatilsynet og Teknologirådet med målsetting å øke ungdoms bevissthet om bruk av digitale medier. Mange filmsnutter å diskutere ut fra

Slett meg www.slettmeg.no Rådgivning for deg som føler deg krenket på nett

Funksjonshemmede:

Exben www.exben.no Etikk, samliv, seksualitet for utviklingshemmede. Tilbyr opplæring av undervisere/helsepersonell og kurs for utviklingshemmede. Nettbutikk med bl.a. undervisningsopplegg

LEV www.lev.dk Landsforeningen for utviklingshemmede i Danmark. Informasjon, service og aktiviteter.

NFSS www.nfss.no Nettverk: funksjonshemmede, seksualitet og samliv. For fagpersoner som arbeider i habiliterings- og rehabiliteringstjenestene. Oversikt over opplæringsmateriell, litteratur og prosjekter

Föreningen Grunden www.grunden.se Svensk nettsted for personer med intellektuelle funksjonshinder

Minoritetsbakgrunn:

Helsedirektoratet www.helsedirektoratet.no/seksuell_helse/publikasjoner/ Om ungdom, samliv og seksualitet, foreldreinformasjon på mange språk

Seif www.seif.no Selvhjelp for innvandrere. Informasjon, henviser til rette instans, hjelper med problemløsning. Nettsider på flere språk. Tema tvangsekteskap og kjønnslemlestelse

Skeiv Verden www.skeivverden.no For homofile og lesbiske ungdommer med minoritetsbakgrunn

Amidu, Justina Jordmor/Helsesøster

Arbeidssted: Trondheim kommune, Barne- og familietjenesten Østbyen

E-post: justina.amidu@trondheimkommune.no eller justinaamidu@hotmail.com

Bakgrunn: Jordmorutdanning fra Ghana. Sykepleier- og helsesøsterutdanning fra Norge.

Bjerkmo, Bente Faglig veileder

Arbeidssted: SMISO Sør Trøndelag

Telefon: 73 89 08 80

E-post: bente@smiso-st.no

Bakgrunn: Klinisk barnevernpedagog, videreutd. i barnevern, I. Avd. spes. ped og familierapi.

Barstad, Bernt Spesialist i sexologisk rådgiving NACS

Arbeidssted: Habiliteringstjenesten for voksne i Sør-Trøndelag, telefon 932 09 491

E-post: bernt.barstad@stolav.no

Bakgrunn: Vernepleier med tilleggsutdanning i Måltrettet miljøarbeid og Sexologi. Har laget opplæringspakken ESS (www.exben.no) og skrevet boka Seksualitet og utviklingshemning (Universitetsforlaget 2006).

Borgestrand, Jannicke Barnevernkonsulent

Arbeidssted: Trondheim kommune, Ungdomsenheten, Barnevernvakta.

E-post: jannicke.borgestrand@trondheim.kommune.no

Bakgrunn: Sosionom, videreutd. i psykisk stress- og krisebearbeiding. Utarbeidet rapporten "Følelser i Drift, om ungdom under 18 år som selger/bytter seksuelle tjenester i Trondheim" (2005). Jobbet i Kirkens bymisjon, Ung Pro, med fokus på spennet mellom forelskelse, seksuell utprøving, seksuell utnytting, seksuelle overgrep og/eller salg og bytte av sex. Driver kompetanseheving, foredragsvirksomhet og undervisning i fagmiljø.

Evjenth, Espen Aleksander Leder Skeiv Ungdom

Arbeidssted: Skeiv Ungdom, Oslo

Telefon: 473 95 011

E-post: espen@skeivungdom.no

Bakgrunn: Tidligere prosjektleder, LLH Trøndelag, sluttet da han ble valgt til leder i Skeiv Ungdom.

Follestad, Hege Veileder / Psykiatrisk sykepleier

Arbeidssted: Amatea -veiledningstjeneste for gravide, Kjøpmannsgt. 16

Telefon: 815 32 005

E-post: trondelag@amathea.no

Nettsider: www.amathea.no

Feiring, Helga Prosjektleder

Arbeidssted: LLH Trøndelag, Prosjekt seksualisert trakassering og undervisning om seksualitet.

E-post: helga.feiring@gmail.com

Bakgrunn: lang erfaring fra organisasjonsarbeid. Jobbet med kampanjen !sett grenser, med Bøllekurs og informasjonsvirksomhet rettet mot ungdom, jobbet flere år i Juntafil på NRKP3.

Grytbakk, Anne Barnevernkonsulent

Arbeidssted: Kirkens bymisjon, Trondheim: Omsorgsstasjonen for barn og unge og Ungpro.

Telefon: 73 80 55 33

E-post: anne.grytbakk@skbt.no

Bakgrunn: Barnevernpedagog, mastergradsstudent i Sosialt Arbeid ved NTNU. Utarbeidet rapporten "Følelser i Drift, om ungdom under 18 år som selger/bytter seksuelle tjenester i Trondheim" (2005). Prosjektleder for Ung Pro, med fokus på spennet mellom forelskelse, seksuell utprøving, seksuell utnytting, seksuelle overgrep og/eller salg og bytte av sex, eksponering og overgrep via internett. Endringsarbeid med ungdom 12-25 år og deres familier. Driver kompetanseheving, foredragsvirksomhet og undervisning i fagmiljø.

Hermstad, Knut Rådgiver

Arbeidssted: RVTs Midt (Ressurssenteret om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging)

Telefon: 971 44 792

E-post: knut.hermstad@stolav.no

Bakgrunn: Spesialist i klinisk sexologi, doktorgrad på temaet menn som begår seksuelle overgrep. Videreutd. i familierapi og veiledning.

Håvold, Berit Helsesøster og Spesialist i sexologisk rådgivning

Arbeidssted: Trondheim kommune, Barne- og familietjenesten Midtbyen

Telefon: 916 66 569

E-post: berit.havold@trondheim.kommune.no

Bakgrunn: Arbeidet i videregående skole i 16 år og på Helsestasjon for ungdom i Trondheim i 6 år, fra 2009 som koordinator.

Limstrand, Siv Prosjektleder Leve med hiv

Arbeidssted: Kirkens Bymisjon i Trondheim

Telefon: 73 10 51 20/ 92 20 01 70

E-post: siv@skbt.no

Bakgrunn: Utdannet teolog, arbeidet tidligere i internasjonal kirkeorganisasjon og som studentprest i Trondheim. Siden 2005 prosjektleder for Leve med hiv, et ressurssted for berørte av hiv drevet av Kirkens Bymisjon i Trondheim.

Løvlien, Marit Helsesøster

Arbeidssted: Trondheim kommune, Barne- og familietjenesten Østbyen

Telefon: 72 54 21 20

E-post: marit.lovlien@trondheim.kommune.no

Bakgrunn: Helsesøster på mottaksskole for ungdomsskoleelever i ca. 10 år og for minoritetsspråklige elever 16-20 år i 5 år.

Mattingsdal, Lisbeth Kværnø Helsesøster

Arbeidssted: Trondheim kommune, Barne- og familietjenesten Lerkendal

E-post: lisbeth-kvarno.mattingsdal@trondheim.kommune.no

Jobbet som helsesøster siden 1996, erfaring både fra ungdomsskole og videregående skole, også utdannet psykiatrisk sykepleier.

Medisinernes Seksualopplysning (MSO) Trondheim

Medisinstudenter i Trondheim driver oppsøkende seksualundervisning for konfirmanter, skoleelever (ungdomsskole og videregående), samt folkehøgskoler. Tar også på seg spesialoppdrag, som undervisning av blinde, døve og ungdom med spesielle vansker. Drives med støtte fra Sosial- og Helsedirektoratet.

Nettside: <http://org.ntnu.no/msotrh/>

E-post: msotrh-styret@list.stud.ntnu.no

Moen, Vigdis Høgskolelektor

Arbeidssted: HiST, Avdeling for sykepleie

Spesialist i sexologisk rådgivning NACS, Aleris Sykehus

E-post: vigdis.moen@hist.no

Munkegård, Runa Veileder / Sosionom

Arbeidssted: Amatheia -veiledningstjeneste for gravide, Kjøpmannsgt. 16

Telefon: 815 32 005

E-post: trondelag@amathea.no

Nettsider: www.amatheia.no

Noodt, Bente Prosjektleder

Arbeidssted: Trondheim kommune, Prosjekt seksualisert trakassering og undervisning om seksualitet.

E-post: bente.noodt@trondheim.kommune.no

Bakgrunn: Sykepleier, helsesøster, videreutd. i helse og sosial økonomi/administrasjon, Master of Public Administration, 2010.

Pindsle, Jan Fredrik Miljøterapeut

Arbeidssted: Barne- og familietjenesten Midtbyen

Telefon: 954 39 704

E-post: jan-fredrik.pindsle@trondheim.kommune.no

Bakgrunn: Dramapedagog, videreutd. i oppsøkende arbeid. Gjennom stilling på Ungdomsbasen hatt seksualundervisningsprosjekt med 9. klassene på Rosenborg Ungdomsskole og noen andre skoler i perioden 2001-2009.

Sundstrøm, Mona Helsesøster

Arbeidssted: Trondheim kommune, Barne- og familietjenesten Heimdal, Skolehelsetjenesten og helsestasjon for ungdom

Telefon: 941 73 171

E-post: mona.sundstrom@trondheim.kommune.no

Svarva, Randi Kristin Rådgiver

Arbeidssted: Sør-Trøndelag Fylkeskommune, Fagenhet for videregående opplæring

E-post: randi.svarva@stfk.no

Svensden, Stine Helena Bang Nestleder i LLH Trøndelag.

Arbeidssted: Stipendiat ved institutt for tverrfaglige kulturstudier, NTNU

Telefon: 73 59 13 33

E-post: shs@hf.ntnu.no

Bakgrunn: Har sammen med Åse Røthing skrevet boken *Seksualitet i skolen. Perspektiver på undervisning*. Cappelen, 2009. En fagbok for lærere og lærerstudenter om undervisning om seksualitet.

Tetlie, Liv Lærer

Arbeidssted: Trondheim kommune, Rosenborg skole

Telefon: 72 54 21 00

E-post: liv-kirsten.tetlie@trondheim.kommune.no

Toivonen, Iakha Rådgiver

Arbeidssted: Fylkesmannen i Sør-Trøndelag

Telefon: 73 19 93 36 eller 902 46 156

E-post: iakha.toivonen@fmst.no

Bakgrunn: Utdannet jurist fra Tsjetsjenia



TRONDHEIM KOMMUNE
Barne- og familietjenesten



LLH
Landsforeningen for lesbiske,
homofile, bifile og transpersoner
TRØNDELAG