



**Uke 6**

**TIL FORELDRE  
OG FORESATTE**

**#lykkeligvitende**

**ET HEFTE OM DET Å UNDERVISE OG SNAKKE MED BARN OG UNGE OM  
KROPP, IDENTITET OG SEKSUALITET**

SEX  POLITIKK

# SNAKKER DU MED BARNET DITT OM FØLELSER, KROPP OG SEKSUALITET?

## Du kan gjøre en stor forskjell

Som forelder eller foresatt spiller du en viktig rolle når det kommer til å lære ditt barn om kropp, følelser og grenser.

Skolens seksualitetsundervisning er forankret i læreplanverket og er knyttet til læringsmål i flere obligatoriske fag. Den handler derfor om en rekke ulike temaer og spørsmål om alt fra biologi til samfunnskunnskap, og er noe alle barn og unge skal ta del i sammen med sine medelever flere ganger gjennom skoleløpet.

Seksualitetsundervisningen i skolen skal derfor tilpasses alle elever, men det vil ikke alltid være tid til å gå gjennom alt det som barn og unge lurer på når det gjelder kropp, identitet og seksualitet.

Din styrke som forelder eller foresatt er nettopp det at du kjenner til hvilke temaer som er spesielt relevante for ditt barns liv. Vi vil oppfordre deg til å snakke med ditt barn om seksualitet – og begynne med dette tidlig.

## Ta initiativet – gjentatte ganger

Du har ansvaret for ditt barns oppdragelse, utvikling og trivsel. Det gjelder også med hensyn til kropp,

følelser, relasjoner og seksualitet. Derfor burde du gjentatte ganger ta initiativ til samtaler med ditt barn om temaer knyttet til seksualitet.

Som forelder eller foresatt kan du gjennom gode samtaler hjelpe ditt barn til å utvikle et trygt og komfortabelt forhold til sin egen kropp, identitet og seksualitet, samt lære å vise hensyn for andres ønsker og grenser.

Samtalene kan handle om kroppen og dens funksjoner, grensesetting og samtykke, følelser og relasjoner, eller ulike problemstillinger knyttet til digitale medier.

Det viktigste er at du viser deg villig til å snakke om disse temaene, på en positiv, respektfull og ikke-stigmatiserende måte.

Husk at seksualitet er en helt naturlig del av menneskets identitet – og en viktig og sunn del av barn og unges utvikling.



**VÅRE RÅD**

# SEKS TIPS TIL SAMTALER OM SEKSUALITET

## 1. Vær konkret og ærlig

Bruk ord og forklaringer som passer med ditt barns alder og modenhet. Når du svarer ærlig og konkret på ditt barns spørsmål, viser du at du tar han, hun eller hen på alvor og kan gi hjelpende svar.

## 2. Sett ord på det

Snakk åpent med ditt barn om kropp og følelser. Når du hjelper barnet ditt med å sette ord på egne tanker og opplevelser, viser du at det er greit å tenke på og snakke om slike ting.

## 3. Respekter ditt barns grenser

Vær oppmerksom på når ditt barn viser hvor hans, hennes eller hens grenser går, for eksempel dersom barnet ønsker å være alene på baderommet eller ikke vil gi deg, eller andre, en klem. Når du respekterer ditt barns signaler hjelper du han, hun eller hen å forstå at det kun er en selv som har rett til å bestemme over egen kropp – og at nei betyr nei.

## 4. Mangfold og likeverd

Lær barnet ditt å respektere forskjeller gjennom å snakke om nettopp dette. Dersom du opplever at barnet ditt snakker stygt om andre på bakgrunn av kropp, kjønn, familiesammensetning eller seksualitet, anbefaler vi at du snakker med han, hun eller hen om dette på en måte som viser at mangfold er positivt og at alle er like mye verdt.

Dersom barnet ditt bruker ord som «hore», «homo» eller «fytte», forklar hen hva ordene betyr, og at det ikke er greit å bruke dem som skjellsord på skolen, blant venner eller hjemme.

## 5. Hjelp ditt barn på nettet

Når barn begynner å bruke internett kan nysgjerrigheten deres føre dem til nettsider med seksuelle bilder eller videoer.

Dersom du oppdager at ditt barn har kommet over eller oppsøkt slikt innhold, er din første reaksjon svært viktig. Vi anbefaler at du lar barnet fortelle om hva han, hun eller hen har sett og hvordan det opplevdes. Forklar barnet ditt at han, hun eller hen alltid kan komme til deg, hvis hen opplever ting på nettet som ikke er greit.

## 6. Hvis du blir bekymret – gjør noe!

Som forelder eller foresatt er det helt vanlig å av og til være usikker på hva som er normal seksualatferd i forhold til alder og utvikling.

Hvis ditt barn sier eller gjør noe som bekymrer deg, kan du stille barnet ditt flere spørsmål om det som har skapt bekymring, snakke med andre foreldre med barn på samme alder, eller oppsøke informasjons- og rådgivningstjenester lokalt, på telefon eller via nett.



## OM UKE 6

Siden 2011 har Sex og Politikk tilbudt seksualitetsundervisningsmateriellet «Uke 6» gratis til undervisere både i og utenfor skolen. Innholdet i Uke 6 er basert på prosjektet «Uge Sex», som eies og utvikles av vår danske søsterorganisasjon, Sex & Samfund.

Materiellets temaer og øvelser er alderstilpasset, og bygger på kvalitetssikrede metoder som vektlegger at elevene skal oppleve emnene, eksemplene og språket som relevant.

Materiellet er primært rettet mot grunnskolens 1.-10. trinn, men kan også benyttes av andre som underviser eller samtaler med barn og unge om

seksualitet. Som forelder eller foresatt kan du registrere deg på <https://sexogpolitikk.no/seksualundervisning/registrering/> for å få tilgang til både grunnmaterieell og temamaterieell.

Hvert år gjennomfører vi i tillegg en kampanje i kalenderårets sjette uke, hvor målet er å engasjere og inspirere skoler, helsetjenester og politikere til å jobbe for å styrke barn og unges tilgang til helhetlig seksualitetsundervisning. Kanskje er det nettopp fordi ditt barns skole deltar i Uke 6 at du leser dette skrevet?

Vil du vite mer om Uke 6? Besøk nettstedet vårt [www.uke6.no](http://www.uke6.no)!

## OM SEX OG POLITIKK

Sex og Politikk er en frivillig organisasjon arbeider for å forsvare og fremme seksuell og reproduktiv helse og rettigheter (SRHR), både nasjonalt og internasjonalt.

SEX<sup>G</sup>POLITIKK

[www.sexogpolitikk.no](http://www.sexogpolitikk.no) | [www.uke6.no](http://www.uke6.no)