

KJÆRE UNDERVISER,

Takk for at du tar deg tid til å lese denne lærerveiledningen som har som mål å trygge deg og dine elever når det gjelder seksualitetsundervisning.

Seksualitetsundervisning er obligatorisk i den norske skolen, og nedfelt i læreplanverket. Helhetlig undervisning om kropp, identitet og seksualitet kan også være et godt bidrag til å trygge opplæringsloven på skolen ved å motvirke mobbing og fremme trivsel. Temaet seksualitet har relevante kompetansemål i flere fag, og er relevant i alle de **tverrfaglige temaene**, spesielt temaet **folkehelse og livsmestring**.

Det er krav om seksualitetsundervisning i skolen, men de fleste undervisere har lært lite om temaet på studiet, og kan derfor føle seg utrygge. Det er naturlig at seksualitetsundervisning er mer utfordrende å undervise i sammenlignet med temaer som geografi eller Ibsens verker. Selv om mange av oss opplever at samfunnet har blitt mer åpent når det gjelder sex og seksualitet, er det fortsatt et tabubelagt tema. **Undersøkelser** viser at både undervisere og elever ønsker mer og bedre seksualitetsundervisning i skolen. Derfor håper vi at vårt undervisningsopplegg **Uke 6** og denne lærerveiledningen vil gi deg som underviser ekstra støtte og motivasjon til å gjennomføre mer og bedre seksualitetsundervisning, der både du og dine elever kjenner dere trygge.

En av måtene å gjøre sex og seksualitet mindre tabubelagt på er å prate og lære om det, og det er også grunnen til at regjeringens strategi for seksuell helse heter: «Snakk om det!». Strategien oppsummerer godt hvorfor det er nødvendig at vi snakker og lærer om sex og seksualitet: «Kunnskap om grenser, respekt og rettigheter og evnen til å reflektere over ulike situasjoner er viktig for å utvikle egen autonomi og samtidig respektere andres grenser», og «god seksuell helse er en ressurs og beskyttelsesfaktor som fremmer livskvalitet og mestringsferdigheter». I tillegg påpekes det i strategien at det er viktig at elevene kjenner til hvilke seksuelle rettigheter de har. En av disse er rettighetene er nettopp helhetlig seksualitetsundervisning.

Vi i **Sex og Politikk** har jobbet med å støtte undervisere i seksualitetsundervisning siden 2010, og vårt mål er å trygge undervisere på temaet sex og seksualitet. Det er bred enighet om at god seksualitetsundervisning er viktig, og er med på å hjelpe elevene våre med å mestre livet bedre. Denne lærerveiledningen starter med anbefalinger for helhetlig seksualitetsundervisning for undervisere. Disse anbefalingene er basert på våre egne erfaringer, samt Verdens helseorganisasjon **WHO**, FNs befolkningsfond **UNFPA** og International Planned Parenthood Federation **IPPF** sine retningslinjer for seksualitetsundervisning.

Videre i denne lærerveiledningen blir du kjent med Uke 6 og materiellets pedagogiske og didaktiske vurderinger.

ANBEFALINGER FOR SEKSUALITETSUNDERVISNING

DET TRYGGE ROM:

Trygg seksualitetsundervisning starter med et trygt læringsrom. Et trygt læringsrom er en viktig forutsetning for at elevene opplever tillit til hverandre, stiller spørsmål og reflekterer i fellesskap. Dette er det vårt ansvar som underviser å skape. Vi må legge opp undervisningen slik at elevenes synspunkter blir respektert, samtidig som vi ikke aksepterer mobbende eller diskriminerende utsagn. Et slikt utsagn kan fungere som en anledning til å undersøke hvor disse tankene, idéene og holdningene kommer fra, og hva vi kan gjøre for å unngå at de brukes. Dette kan for eksempel være nedlatende eller fordomsfulle kommentarer om kjønn, religion, seksualitet, kropp eller identitet. Ifølge **opplæringsloven** har vi som undervisere i skolen **plikt** til å ta ekstra ansvar overfor elever med en særskilt sårbarhet knyttet til for eksempel seksuell orientering, kjønnsuttrykk eller funksjonsevne.

ANONYMISERING

Noen undervisere opplever at elevene kan stille personlige spørsmål i seksualitetsundervisningen, eller kvier seg for at de skal gjøre dette. Da kan det være betryggende å vite at i seksualitetsundervisningen skal verken underviser eller elever snakke eller ta utgangspunkt i egne erfaringer. Innled gjerne undervisningen med å fortelle elevene at vi ikke tar utgangspunkt i egne erfaringer i seksualitetsundervisningen. Et godt utgangspunkt for å skape trygghet er altså å anonymisere, og vi tar heller utgangspunkt i fiktive eller andres autentiske historier fremfor elevenes eller underviserens private opplevelser. Det er viktig at vi som undervisere passer på at dette blir fulgt.

INFORMASJON PÅ FORHÅND

Noen elever kan oppleve seksualitetsundervisningen som utrygg. Dette kan komme av en usikkerhet for hva seksualundervisningen handler om, og hva som konkret kommer til å skje i timen. Vi kan minimere denne usikkerheten ved å være tydelig på hva som skal skje, hva vi skal ha som tema, og hvilke forventninger vi har til elevenes deltagelse. Vi sier også alltid i fra på forhånd hvis vi skal vise nakne kropp, eller snakke om vanskelige temaer som overgrep.

Vi anbefaler at underviseren og elevene sammen avtaler noen regler for hvordan skape et trygt rom. (Link til oppgaver i materialet)

Forslag til avtaler om et trygt rom

- Alle vet hva som skal skje i timen.
- Vi deltar, men dersom man ombestemmer seg eller synes det blir ubehagelig kan man si fra, og velge å ikke delta. **Ingen skal tvinges til å delta aktivt.**
- Vi respekterer at vi er forskjellige, men:
- Diskriminerende kommentarer, for eksempel homofobi, aksepteres ikke.
- Elever og undervisere prater ikke om eget privatliv eller personlige opplevelser.

INKLUDERENDE SEKSUALITETSUNDERVISNING

«Hva skal jeg gjøre i multikulturelle klasser?», og «Hva skal jeg gjøre hvis eleven min har en funksjonsnedsettelse?». Dette er spørsmål vi har fått fra undervisere som er usikre på hvordan gjennomføre seksualitetsundervisningen. Vi er alle påvirket av normer og antagelser om andre mennesker og grupper. Dette gjelder også undervisere i møte med elever.

Hvis jeg som underviser tar utgangspunkt i mine egne fordommer som for eksempel kan lyde: «Elevene i klassen med utenlandske foreldre synes det er tabu å prate om sex», vil jeg kanskje unngå å prate om viktige emner i seksualitetsundervisningen, og dermed behandle disse elevene annerledes. Det samme gjelder også hvis jeg som underviser antar at «eleven med funksjonsnedsettelse ikke har en seksualitet». Det er vår oppgave å undervise om seksualitet, uten å anta noe om elevenes seksualitet. Ei heller tenke at en måte å utøve seksualitet på er mer riktig enn en annen. Vi som undervisere må snakke med åpent og inkluderende språk, slik at seksualitetsundervisningen kjennes relevant for alle, og ikke bare majoriteten. Et enkelt, men virkningsfullt grep her er å bruke formuleringen «de av oss» – for eksempel ved å si «de av oss som er trans» i stedet for «de som er trans». Det er også viktig å huske at de av oss som ønsker å vente med å ha sex, grunnet for eksempel religion eller helseutfordringer, også har en seksualitet. Vi må møte elevene der de er.

Vi må også ta inn over oss at vi som undervisere umulig kan vite svarene på alle spørsmålene elevene våre har om seksualitet. Noen ganger kan vi enkelt finne svaret selv, mens andre ganger må vi henvise eleven til for eksempel fastlegen. En verdifull ting å lære eleven er at det finnes mange steder å oppsøke dersom man trenger råd om seksualitet og seksuell helse. Slike steder kan være helsestasjon, helsesykepleier på skolen, fastlege, spesialister, eller ved å vise til gode nettressurser som ung.no og korspåhalsen.no.

Når dette er sagt kommer også vårt faglige skjønnsom underviser inn. Vi bør alltid tilpasse undervisningen til modenhetsnivået, og hva vi opplever passer best i de ulike klassene.

NORMKRITISK UNDERVISNING

Å ha et normkritisk perspektiv innebærer at man i undervisningen forholder seg kritisk til normer, kjønnsroller, kroppsideal, seksualitet, relasjoner og familieliv. Denne tilnærmingen utfordrer normer som kan bidra til ekskludering og diskriminering. Det finnes en rekke uttrykk for normer knyttet til seksualitet, deriblant begrepet «heteronormen». Dette uttrykket viser til den kulturelle antakelsen om at alle er heterofile. I seksualitetsundervisningen kan dette føre til at temaer knyttet til sex, samleie og relasjoner kun omtales innenfor en heterofil forståelsesramme, og dermed ekskluderer mange av oss. Seksualitetsundervisningen må ha basis i et inkluderende perspektiv.

Det er mange som ikke føyer seg etter kjønnsrollene som samfunnet pålegger oss. Noen av oss uttrykker identiteten vår på måter som ikke anses som typiske for kjønn vi oppfattes som – for eksempel gjennom måten vi kler oss på/ser ut, hva vi er flinke til, hvilke interesser vi har eller hva vi jobber med. Det finnes utallige måter å «gjøre» kjønn på, men ikke alle er like sosialt akseptert. Å prøve å skape refleksjon rundt mangfoldet av kjønnsuttrykk, samt å utfordre negative og begrensende holdninger til kjønn, er en viktig del av

seksualitetsundervisningen. Den normkritiske tilnærmingen vil gi elevene muligheten til å reflektere over hva normer betyr for deres egen hverdag, og hvorvidt de selv bidrar til å opprettholde eller bryte normer.

Det er også mange normer for hvordan kropp fungerer, som vi kan kalle «funksjonsnormer». Samfunnet forventer at de fleste skal kunne gå i trapper, lese skilt, høre musikken på dansegulvet, rekke opp til cafédisken og være i full jobb. Mennesker som bryter disse normene, blir funksjonshemmet i møte med hindringene som gjør at de ikke kan delta på lik linje med andre. Dette er også begrensende når ungdom med funksjonsnedsettelse og kronisk sykdom skal være med på sosiale sammenkomster, finne en date eller ha sex. Både fysiske og digitale møteplasser kan være utilgjengelige for noen av oss, og menneskene man møter kan ha fordommer om hvordan det er å være venn eller kjæreste med noen som bryter funksjonsnormene.

Vi som undervisere må altså være bevisste på hvilke ord og uttrykk vi bruker, samt at vi fremstår som nøytrale og ikke-dømmende. Noen av oss føler skam rundt ulike aspekter ved seksualiteten vår, og kan da spesielt være sensitive for å bli påvirket av hvordan underviser uttrykker seg og forholder seg til temaet og undervisningen.

SAMARBEID MELLOM SKOLE OG HJEM

De aller fleste foreldre synes det er flott at deres barn lærer om seksualitet på skolen. Hvis noen foreldre er skeptiske til seksualitetsundervisning, er det ofte basert på misforståelser. Dette er noen typiske myter man kan høre om unges seksualitetsundervisning:

- «Hvis man snakker om sex, blir ungdom mer nysgjerrige og debuterer tidligere eller har mer sex».
- «Det sikreste er å få ungdommer til å la være å ha sex. Undervisning bør derfor bare handle om å avstå fra sex».
- «Man må vente til ungdommene er modne nok (eventuelt har samleiedebutert) før man gir dem seksualitetsundervisning»

Forskningsresultater avviser alle disse mytene om unge og seksualitetsundervisning. Riktig kunnskap om seksualitet og seksuell helse fører til at ungdom debuterer senere, er flinkere til å bruke kondom og prevensjon og utvikler et positivt forhold til egen seksualitet og intimitet (Regjeringen: *Snakk om det!* Strategi for seksuell helse: 2017).

Det kan være lurt å inkludere foreldrene via foreldremøter og informasjonsskriv – slik blir også de tryggere på hva barna lærer og hvorfor.

HVA ER UKE 6?

Uke 6 er et gratis undervisningsmaterieell om seksualitet som er utarbeidet med utgangspunkt i gjeldende læreplaner i skolen. Materiellet kan også benyttes av helsesykepleiere eller andre som underviser eller samtaler med barn og unge om seksualitet. Hovedformålet med Uke 6 er:

- At barn og unge utvikler handlingskompetanse i relasjon til seksualitet, trivsel, rettigheter og helse.
- Å bidra til økt anerkjennelse av mangfold og bekjempe diskriminering.

Uke 6 skal støtte undervisere i å ta viktige samtaler med elevene om følelser, mangfold, kropp, grensesetting, vennskap og trivsel. Det overordnede målet med undervisningen er å fremme helse og trivsel, samt forebygge mobbing, diskriminering og krenkelseser.

Vi håper at Uke 6 inspirerer til god seksualitetsundervisning og tverrfaglig samarbeid om relevante kompetansemål i læreplanene.

Uke 6 er tenkt som et lett anvendelig supplement til skolens og skolehelsetjenestens egne læremidler for undervisning om seksualitet. Materiellet består av gratis og aldersdifferensiert undervisningsmaterieell for 1.-10. trinn. Uke 6 er støttet av Helsedirektoratet, Utdanningsdirektoratet, Justisdepartementet og Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.

UKE 6 OG LÆREPLANVERKET

Seksualitet er et obligatorisk emne i grunnskolen og er direkte omtalt i kompetansemål i naturfag, samfunnsfag og KRLE. Det er også et veldig relevant tema i fagene norsk, engelsk og kroppsøving. I tillegg gir den overordnede delen av læreplanen og de tverrfaglige temaene «folkehelse og livsmestring» og «demokrati og medborgerskap» føringer om seksualitetsundervisning.

Seksualitetsundervisningen gir gode muligheter til å rette oppmerksomhet mot utviklingen av elevenes individuelle og klassens samlede trivsel. Arbeid med relevante kompetansemål knyttet til seksualitet, og den overordnede delen av læreplanen kan derfor fint kombineres med skolens arbeid for et godt læringsmiljø og forebygging av mobbing.

Ønsker du å finne et spesifikt kompetansemål for ditt fag, eller for et tverrfaglig tema?

Se [her](#):

KAMPANJEUKE I UKE 6

Navnet «Uke 6» henviser til vår kampanjeuke i februar, i kalenderårets sjettede uke. Hver kampanje belyser et utvalgt relevant tema innenfor seksualitet. Årets kampanje publiseres på våre nettsider.

Intensjonen med en egen kampanjeuke er å bidra til å forenkle tverrfaglig samarbeid mellom relevante faglærere og gi anledning til å undervise i felleskap med andre skoler over hele landet.

Når og hvordan man bruker Uke 6 er opp til hver enkelt skole og/eller underviser. Materiellet kan benyttes i en egen temauke med flerfaglige samarbeidsprosjekter, så vel som i enkelte fag og timer. Undervisere kan altså anvende enkelte øvelser eller bruke flere øvelser over flere dager. Materiellet er like relevant i resten av skoleåret som i kampanjeuka i februar, og det er mulig å registrere seg og få tilgang til det digitale materiellet gjennom hele året.

PÅMELDING

Uke 6 er gratis og alle kan registrere seg på våre nettsider for å laste ned vårt materiell. Påmeldingen er uforpliktende og sikrer tilgang til oppdatert materiell. **Det er derfor viktig å registrere seg hvert år.**

*Da jeg gikk på skolen, lærte vi lite om seksualitet.
Jeg husker at læreren som viste fram plansjer med tverrsnitt av mannlige
og kvinnelige kjønnsorganer, var like pinlig berørt som oss elever ...
Han snakket om faren for å bli gravid og faren for å få kjønnssykdommer ...
Han snakket ikke om nærheten og kjærligheten.
(Snakk om det! Strategi for seksuell helse)*

UNDERVISNINGSPRINSIPPER BAK UKE 6

DIDAKTISKE OG PEDAGOGISKE VURDERINGER

UKE 6 er basert på:

- Et bredt og positivt helsebegrep
- Unge som kompetente aktører
- Dialogbasert undervisning
- Alderstilpasning
- Normkritisk perspektiv
- Prinsipp om anonymisering

ET BREDT OG POSITIVT HELSEBEGREP

Uke 6 bygger på et bredt og positivt helsebegrep. Det innebærer at seksualitetsundervisningen ikke bare fokuserer på de negative sidene ved sex og seksualitet.

Et positivt helsebegrep handler om å utvikle et godt forhold til egen kropp og seksualitet og trygge relasjoner med andre. Det positive helsebegrepet er gjennomgående i undervisningsmaterialet for Uke 6.

BARN OG UNGE SOM KOMPETENTE AKTØRER

Barn og unge mennesker er kompetente aktører i sitt eget liv. De har kunnskap om egen kultur, tendenser og handlingsmuligheter som voksne ikke har direkte tilgang til. Deres ressurser, meninger og verdier skal inkluderes i undervisningen på en meningsfull måte, og bør tas alvorlig og brukes aktivt i planlegging og gjennomføring av undervisningen. Vi ønsker at elevene skal føle eierskap og delta aktivt – dette bidrar til å gjøre elevene til aktive medborgere i samfunnet.

Underviseren skal bidra til at barn og unge får informasjon og trening i handlingskompetanse, som gir dem et bedre grunnlag for å ta bevisste valg i ulike situasjoner. Underviserens rolle er å veilede, inspirere og lede prosesser som fremmer utviklingen av alle elevenes handlingskompetanse. Målet er at alle elever – uansett kjønn, seksualitet, etnisitet, sosial bakgrunn eller funksjonsevne – opplever å være inkludert i undervisningen.

DIALOGBASERT UNDERVISNING

Vi mener at voksne best kan støtte barn og unge i å utvikle kompetanse til å ta informerte og helsefremmende valg ved å invitere til refleksjon og diskusjon. Uke 6 skal fremme dialog i seksualitetsundervisningen, og øvelsene har sterkt fokus på aktive elever.

ALDERSTILPASSET

Det er viktig å tilpasse materialet etter alder og modenhet. I materialet for de yngste elevene handler seksualitetsundervisningen i hovedsak om å styrke elevenes evne til å legge merke til og gi uttrykk for ja- og nei-følelser i kroppen, og kunne lese og vise respekt for andres grenser. Flere aspekter ved sex og seksualitet blir gradvis innført ved økende alder. For at seksualitetsundervisning skal ha helsefremmende og forebyggende effekt, er det avgjørende at barn og unge får nødvendig kunnskap **før** de havner i situasjoner der kunnskapen skal tas i bruk.

Det er viktig å ta hensyn til elevenes bakgrunn når man tar opp temaer knyttet til seksualitet. Selv om materialet er differensiert etter alderstrinn, må dette betraktes som veiledende. Det er du som underviser som kjenner elevene dine best, og som derfor må vurdere hvilke deler av materialet og hvilke øvelser som egner seg i undervisningen.

NORMKRITISK PERSPEKTIV

Uke 6 er utformet med et mål om å være normkritisk, og dilemmaer samt eksempler er utarbeidet med utgangspunkt i en kritisk holdning til eksisterende seksualitets- og kjønnsnormer.

Å være normkritisk betyr blant annet at vi legger til grunn at det finnes mange forskjellige måter å være jente og gutt på. Med Uke 6 vil vi vise at barn og unges seksualitet er mangfoldig, og at dette er positivt. Elevene presenteres for et mangfold av følelser og praksiser gjennom materialet. Vi anbefaler å danne grupper på tvers av kjønn, dette da det for eksempel ikke bare er jenter som bør lære om for menstruasjon.

INTERNASJONALE RETNINGSLINJER FOR SEKSUALITETSUNDERVISNING

Standarder for undervisning om seksualitet gitt av WHO, IPPF og UNFPA sier at seksualitetsundervisningen skal være kunnskapsbasert, ikke-diskriminerende, alderstilpasset og kulturelt relevant, samt fremme positiv seksualitet og redusere seksuell risikoatferd. For at undervisningen skal redusere seksuell risiko, er følgende faktorer viktige:

- Læreplanbaserte programmer som går over tid
- programmer med en aktiv og involverende pedagogikk
- dialog og åpen kommunikasjon om sex og seksualitet i et trygt rom
- godt psykososialt læringsmiljø
- opplegg som er tilpasset elevenes alder og erfaring

Ønsker du mer informasjon om seksualitetsundervisning?

Kontakt oss gjerne på post@uke6.no eller les mer på www.uke6.no

Lykke til med seksualitetsundervisningen!

Uke 6 er laget etter modell av og i samarbeid med fra Sex og Politikk sin danske søsterorganisasjon, Sex & Samfund.

LENKER

Braeken, D., Shand, T. og Silva, U. (2010). *IPPF Framework for Comprehensive Sexuality Education (CSE)*. Hentet fra https://www.ippf.org/sites/default/files/ippf_framework_for_comprehensive_sexuality_education.pdf

Helse- og omsorgsdepartementet. (2016). *Snakk om det! – Strategi for seksuell helse (2017-2022)*. Hentet fra https://www.regjeringen.no/contentassets/284e09615fd04338a817e1160f4b10a7/strategi_seksuell_helse.pdf

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Overordnet del – Verdier og prinsipper*. Tverrfaglige temaer. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/>

Opplæringsloven. (1998). Lov om grunnskolen og den videregående opplæringen (LOV-1998-07-17-61). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>

Utdanningsdirektoratet. *Skolemiljø Udir-3-2017*. Hentet fra <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Laringsmiljo/skolemiljo-udir-3-2017>

Sex og politikk. Undervisning om seksualitet. Hentet fra <https://sexogpolitikk.no/seksualundervisning/>

Sex og politikk. Om oss. Hentet fra <https://sexogpolitikk.no/om-oss/>

Sex og Samfund. Undersøkelser. Hentet fra <https://sexogsamfunn.no/klinikk-og-tilbud/seksualitetsundervisning/undersokelser/>

UNESCO. (2018). *International Technical Guide on Sexuality Education*. Hentet fra <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/technical-guidance-sexuality-education/en/>

UNFPA. (2014). *Operational Guidance for Comprehensive Sexuality Education: A Focus on Human Rights*. Hentet fra <https://www.unfpa.org/publications/unfpa-operational-guidance-comprehensive-sexuality-education>