



OPPGAVEHEFTE \

8.-10. TRINN



INNLEDNING



#VERDIFULL - AKKURAT SOM DU ER

De fleste på ungdomsskolen har ikke debutert seksuelt. Likevel er det viktig at elevene lærer om seksualitet. Fagorganer, deriblant WHO, anbefaler nemlig at unge får helhetlig seksualitetsundervisning før seksuell debut. Dette gjør ikke at unge debuterer tidligere, det gjør at «eksperimentering med det ukjente» reduseres, og at unge tar veloverveide, informerte valg som er riktige for dem personlig. God seksualitetsundervisning fører faktisk til at unge debuterer senere, og får et mer positivt forhold til seg selv og sin seksualitet. En undersøkelse utført av Sex og Samfunn i 2021 viser at 15-16-åringene savner undervisning om sex og seksualitet. En undersøkelse fra Høgskulen på Vestlandet peker på det samme, og trekker også frem at de unge savner elevdeltagelse, tid til dialog og diskusjon og spørsmål.

Sex og Politikk vil ta de unge på alvor. Årets kampanje handler derfor om sex og seksualitet, der budskapet er at din seksualitet er #verdifull akkurat som den er. Mange unge bekymrer seg for om de er normale, også når det kommer til sex og seksualitet. Vi ønsker å vise elevene at det er variasjon som er normalen, og at de mange normene og forventningene rundt seksualitet ikke stemmer overens med virkeligheten.

Barn og medier-undersøkelsen fra 2020 viser at 49 % av 13 – 18-åringene har sett porno på nett. 57 % av disse så det første gang før fylte 13 år. Unge eksponeres for seksualitet i stadig yngre alder. Dette gjør at det er viktig å skape dialog med unge om sex og seksualitet, og hvordan normer og forventninger påvirker seksualiteten. Målet er at unge skal føle at egen seksualitet er #verdifull. Fokuset i denne kampanjepakken er på det positive, nytelsen og mangfoldet av seksuell praksis, samt bevisstgjøring om at det ikke kun er én måte å være seksuell på. Seksualiteten tilhører bare en selv, og det viktigste er ikke å passe inn, men å finne ut hva man selv ønsker og liker.

I kampanjepakken for 8.-10. trinn har vi samlet oppgaver som på forskjellige måter omhandler normer, sex og seksualitet, grenser og samtykke.

TIPS TIL UNDERVISNINGEN

Trivsel og trygghet er en viktig forutsetning for at elevene skal kunne utvikle seg personlig, sosialt og faglig. Forskning viser at også seksualitetsundervisningen burde foregå i et trygt og inkluderende læringsmiljø for å utgjøre en forskjell for elevene. Derfor er det viktig at du som underviser skaper gode rammer for seksualitetsundervisningen i din klasse. Sex og Politikk anbefaler at seksualitetsundervisningen bygger på følgende prinsipper:

- At det er respekt for ulikheter (for eksempel knyttet til etnisitet, familiebakgrunn, utseende, meninger, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk).
- At ord og utsagn som diskriminerer eller sier noe negativt om andre ikke aksepteres.
- At ingen skal føle seg baksnakket eller krenket.
- At man unngår å snakke om personlige opplevelser, men heller drøfter tematikken gjennom fiktive eksempler.
- At alle vet hva som skal skje i undervisningen.
- At alle deltar, men man har mulighet til å melde pass.
- At man snakker i et «lukket rom» – det vil si at det ikke etterpå snakkes med klassekamerater om hva andre har sagt og gjort i undervisningen. Vi anbefaler også at seksualitetsundervisningen begynner med at underviser og elever lager tilpassede avtaler for hvordan undervisningen skal foregå, basert på klassens sammensetning og miljø. En avtale om at man ikke snakker privat eller svært personlig om seg selv kan øke tryggheten for de elevene som er utsatt for å bli ertet. Avtaler om at man skal lytte til hverandre og ikke le av det de andre sier, kan også være viktige. Vi anbefaler å lese lærerveiledningen, samt å bruke øvelser grunnmateriellet for 5.-7. trinn, fra Emne 1: «Et trygt rom i seksualitetsundervisningen» for å skape et trygt rom for elevene.

INNLEDNING



OPPGAVER

I årets kampanjepakke har vi plukket ut oppgaver som handler om normer og sex, definisjoner på sex, kroppspress, grenser og samtykke. Powerpointen er bygget opp rundt oppgavene, og konstruert så man kan velge noen eller alle oppgavene, avhengig av hvor lang tid man har til rådighet. Legg merke til at det er forskjellige

PowerPointere og oppgaver for 8. & 9. trinn og for 10. trinn. Oppgaven «Hvordan hjelpe hverandre i grensesituasjoner» er for 10. trinn, mens oppgaven «Følsomme steder på kroppen» er for 8. og 9. trinn.

NORSK FOR ELEVER MED SAMISK

- Lytte til andre, følge opp innspill og argumentere saklig i samtaler og diskusjoner



SAMISK SOM FØRSTESPRÅK

- Reflektere over hvordan ulik språkbruk kan uttrykke holdninger til medmennesker



SAMFUNNSFAG OG SAMFUNNSFAG SAMISK

- Reflektere over hvordan identitet, selvbilde og egne grenser utvikles og utfordres i ulike fellesskap, og presentere forslag til hvordan man kan håndtere påvirkning og uønskede hendelser



NORSK

- bruke fagspråk og argumentere saklig i diskusjoner, samtaler, muntlige presentasjoner og skriftlige framstillinger om norskfaglige og tverrfaglige temaer



- Utforske og reflektere over hvordan tekster framstiller unges livssituasjon



- bruke kilder på en kritisk måte, markere sitater og vise til kilder på en etterrettelig måte i egne tekster



NATURFAG OG NATURFAG SAMISK

- Drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reproduktiv helse





KRLE OG KRLE SAMISK


- identifisere og drøfte etiske problemstillinger knyttet til ulike former for kommunikasjon





SYMBOLER


Følsomme steder på kroppen 

Fortellinger fra dusjen 

Hva er sex 

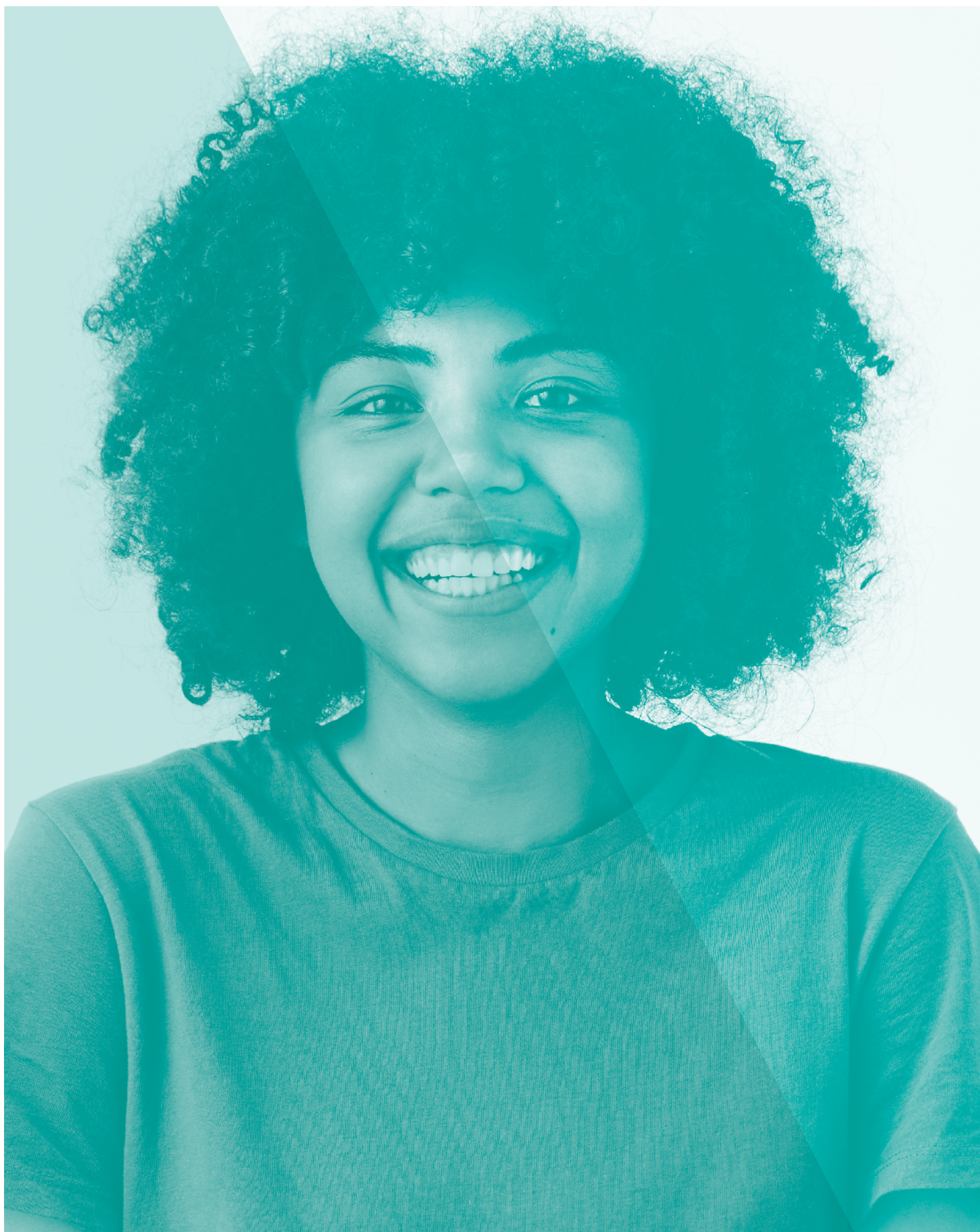
Mine og dine grenser 

Hvordan hjelper man hverandre i grensesituasjoner 

Klar for sex 

OPPGAVE 1 \

8.-10. TRINN



OPPGAVE 1 \ FØLSOMME STEDER PÅ KROPPEN



VIDEOKLIPP OG REFLEKSJON

Målgruppe: 8.–9. trinn

Formål:

- Elevene skal forstå hva onani og det å bestemme over egen kropp er.
- Elevene skal lære om utløsning, orgasme og følsomme steder på kroppen.
- Elevene skal kunne bestemme over egen kropp og grensesetting.

Faglig relevans:

- Naturfag: «drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reproduktiv helse»¹
- Folkehelse og livsmestring

Tidsbruk og utstyr:

90 minutter
Kopi av arbeidsark 1–4

Lenker til videoklipp:

- Sex og Politikk: «[Følsomme steder på kroppen](https://bit.ly/foelsommesteder)» (1.35 minutter): bit.ly/foelsommesteder
- Sex og Politikk: «[Utløsning og orgasme](https://bit.ly/utloesningogorgasme)» (1.28 minutter): bit.ly/utloesningogorgasme

BESKRIVELSE

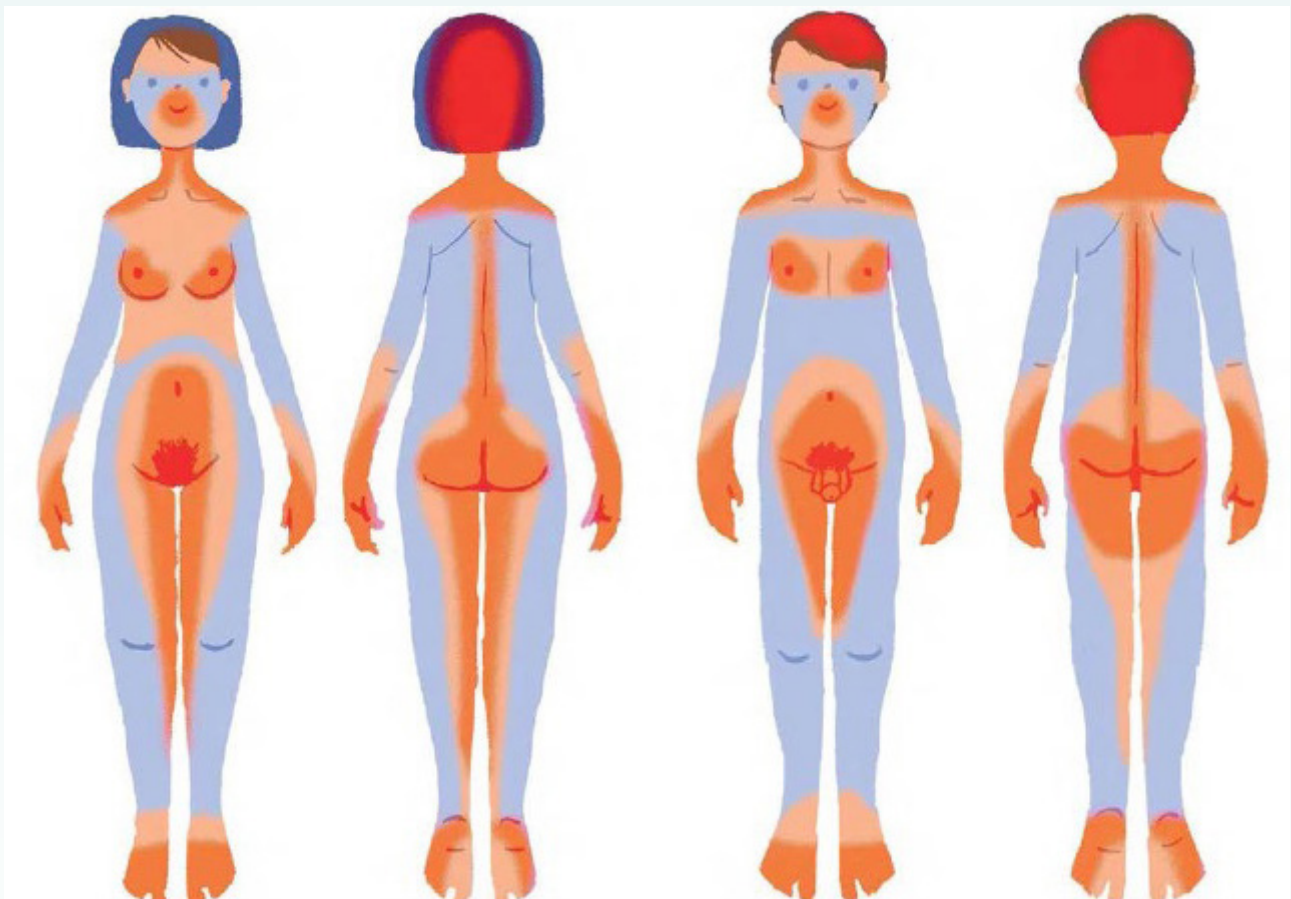
1. Underviser starter øvelsen med å fortelle elevene at det nå skal vises to videoklipp som handler om de følsomme stedene på kroppen og noe som heter utløsning og orgasme. Informer gjerne om at det ikke blir vist nakne kroppar – kun tegninger. Vis filmen [Følsomme steder på kroppen](#) og [Utløsning og orgasme](#).
2. Snakk så med elevene om innholdet i filmen. Du kan ta utgangspunkt i følgende spørsmål:
 - Var det noe dere visste fra før av?
 - Var det noe dere ikke visste fra før av?
 - Bestemmer man alltid selv om man får en utløsning?
 - Kan man få ereksjon selv om man ikke tenker på eller har lyst på sex?
3. Vis tegningene på arbeidsark 1 og snakk med elevene om dem med utgangspunkt i følgende spørsmål:
 - Hva tror dere de forskjellige fargene betyr?
 - Tror dere alle liker å bli berørt på disse/de samme stedene?
4. Deretter deler underviseren ut eller viser frem arbeidsark 2 og 3, som illustrerer utløsning, orgasme, klitoris og ereksjon. Her kan underviseren gå gjennom arbeidsarket med elevene eller la dem gå gjennom det i grupper. Her er det naturlig for underviseren å snakke om onani. Noen elever er redde for om onani er skadelig. Her kan man si at onani ikke er skadelig eller farlig, at det er fint å onanere, og at man kan onanere så mye man vil, så lenge det ikke går utover hverdagen. Det er også helt normalt å ikke ha lyst til å onanere. Det viktigste er at man bestemmer selv om man vil onanere eller ikke.

¹ Kompetansemål er hentet fra læreplanene for 8.–10. trinn. udir.no

ARBEIDSARK \ FØLSOMME STEDER PÅ KROPPEN



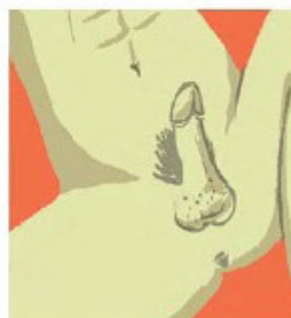
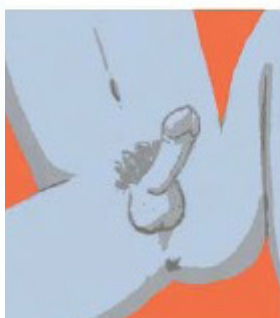
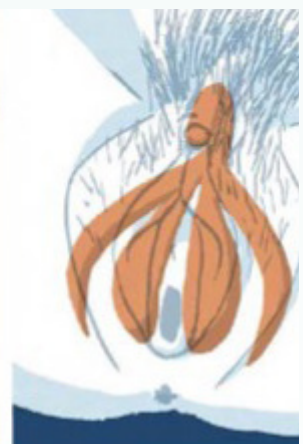
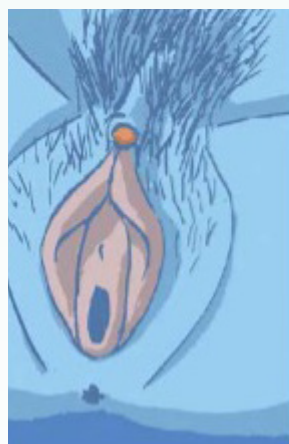
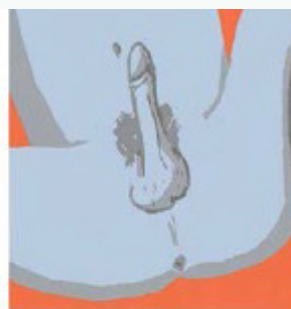
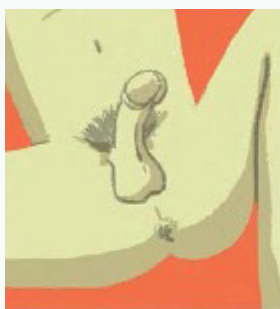
FØLSOMME STEDER PÅ KROPPEN



ARBEIDSARK \ FØLSOMME STEDER PÅ KROPPEN



KLITORIS OG EREKSJON



ARBEIDSARK \ FØLSOMME STEDER PÅ KROPPEN



KLITORIS: Klitorishodet er beskyttet under en hudfold. Når en blir opphisset, fylles svampegemene i klitoris med blod, den vokser og blir stiv. Dette kalles klitorisereksjon.

Det kan være vanskelig for de fleste med klitoris å oppnå orgasme uten jevn stimulering av den. Klitoris' eneste oppgave er å skape seksuell nytelse. Det er ulikt hvilken type stimulering av klitoris som føles godt, dette varierer fra person til person.

UTLØSNING: De fleste kvinner har ikke en veldig synlig utløsning, men noen har det. Begge deler er like naturlig, men ikke mulig å styre selv.

EREKSJON: Ereksjon betyr stiv penis. Når penis blir stiv, er det helt vanlig at den får en sving eller en bøy på seg. Hos noen peker den nedover, hos andre oppover eller til siden. Dette er helt normalt.

Ereksjon oppstår som regel i situasjoner der man er seksuelt opphisset. Når man er ung, er det også vanlig å få ereksjon uten å føle seg kåt eller at det skyldes noe seksuelt. Dette er helt normalt og skyldes at kroppens hormoner er ekstra aktive i puberteten.

Mange opplever i perioder å ikke få ereksjon, og det kan ofte henge sammen med at man er stresset eller nervøs.

UTLØSNING: Man kan ha utløsning uten å få orgasme, men det skjer ofte samtidig. Utløsning fra penis er sæd, og mengden varierer fra person til person og fra gang til gang. Det er gjennomsnittlig 300 millioner sædceller i en utløsning.²



OPPGAVE 2 \

8.-10. TRINN



OPPGAVE 2 \ FORTELLINGER FRA DUSJEN



FILM

Målgruppe: 8.-10. trinn

Tid: Denne oppgaven består av to deler, begge på ca. 90 minutter. Del 1 består av samtale i grupper, filmvisning og oppsamling. Del 2 består av en skriveøvelse.

Utstyr: penn og papir. Link til filmen:

<https://tv.nrk.no/se?v=KOID75002021>

DEL 1

1. Fortell om hva timen skal inneholde

- Nå skal snakke litt om kroppspress, og etter det skal vi se en dokumentar som varer i 25 minutter, om elever som ikke har lyst til å dusje etter gym. Det er intervjuer med elevene i garderoben, hvor de snakker om hvorfor de ikke dusjer etter gym. De snakker om kroppsbylde, selvtillit, usikkerhet og sosiale fellesskaper. Først skal vi snakke litt om kroppspress, deretter ser vi filmen, og dere skal notere noen ting ned underveis.
- Snakk om følgende:
 - Hva er en dokumentar?
 - Hva er forskjellen på fiksjon og dokumentar?

2. Introduksjonsoppgave

- Del klassen opp i små grupper, og diskuter:
 - Hva er kroppspress?
 - Hvordan tror dere kroppspress kan føles?
- Felles oppsummering. Skriv elevenes forslag på tavlen, og se om dere kan komme fram til en felles definisjon på hva kroppspress er. (F.eks. «*kroppspress er å føle på forventning til at kroppen din skal se ut på en spesiell måte, og at man føler seg usikker på om man ser bra ut fordi den ikke ligner*»)

TIPS TIL UNDERVISER:

Vurder hvorvidt introduksjonsoppgaven skal gjøres i grupper eller i plenum, alt avhengig av klassens nivå. Kroppspress kan være et abstrakt begrep for noen. Kom gjerne med konkrete eksempler på hva kroppspress *kan* være. Husk at ikke alle føler på kroppspress, så understrek at dette er sånn noen *kan* ha det.

3. Se filmen og skriv ned underveis!

- Mens elevene ser filmen, skal de skrive ned tankene og følelsene elevene i filmen har rundt kroppen sin (Eksempler: flau, ekkel, nervøs).

4. Felles oppsamling etter filmen. Skriv alle ordene elevene har notert seg på tavlen. Diskuter i plenum:

- Se på definisjonen på kroppspress klassen har laget. Kjenner elevene i filmen på kroppspress?
- Hvorfor tror dere elevene fra filmen har disse følelsene og tankene om kroppene sine?
- Hva kan vi som klasse gjøre for å passe på at ingen kjenner på slike følelser?

DEL 2

- Nå skal elevene velge én av følgende skriveoppgaver. De skal skrive ca. 500 ord.

SKRIVEOPPGAVE 1:

Lag en kreativ tekst der du utforsker temaet «kroppspress.» Det kan være en sang, et dikt, en fortelling, et eventyr eller et kåseri.

SKRIVEOPPGAVE 2:

Skriv et leserinnlegg der du argumenterer for/imot at det skal bli obligatorisk for elever å dusje etter gym. Teksten din skal ha en tydelig innledning, en hoveddel og en avslutning.

OPPGAVE 3 \

8.-10. TRINN



OPPGAVE 3 \

HVA ER SEX?



GRUPPEARBEID OG VIDEOKLIPP

Målgruppe: 8.–10. trinn

Formål:

- Elevene reflekterer over hva sex er og begreper om sex.
- Elevene ser på ulike syn og ønsker om sex.
- Elevene setter ord på hva sex er.
- Elevene skal lære at sex er mange forskjellige ting og få forståelse for begrepet.

Faglig relevans:

- Naturfag: «drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reprodutiv helse»¹

Tidsbruk og utstyr:

Ca. 45 minutter
Kopi av arbeidsark

Lenker til videoklipp:

- NRK Newton: «[Hvor mye tåler et kondom?](#)» (9.48 minutter)

BESKRIVELSE

1. Underviser starter øvelse med å fortelle elevene at de skal jobbe med en oppgave som handler om sex og hva sex er.
2. Elevene deles inn i grupper på to til fire personer, og arbeidsarket gis ut til hver av gruppene. Gruppene klipper ut tegningene slik at de fremstår som små kort.
3. Gruppene skal dele tegningene inn i to bunker. I den ene bunken legger de tegningene som de mener forestiller sex, og i den andre bunken legger de tegningene som de mener ikke forestiller sex. Gruppene skal sammen vurdere hvert kort og bli enige om fordelingen de gjør.
4. Gruppene får cirka ti minutter til å bli enige, før klassen samles og oppsummerer hvilke diskusjoner de har hatt i gruppene og eventuelt presenterer kortene sine.
5. Øvelsen kan avrundes med en oppsummering der man kan ta utgangspunkt i følgende spørsmål:
 - Hva forteller disse tegningene om sex?
 - Hvorfor tror dere det eventuelt var vanskelig å bli enige om noen tegninger?
 - Hvilke forskjeller og likheter mellom gruppenes fordelinger av kortene la dere spesielt merke til? Hva forteller disse forskjellene og likhetene oss om hva som er sex og hva som ikke er sex?
 - Kan man ha sex alene?
 - Kan man ha sex uten å ha fysisk kontakt – over telefon, via chat og så videre?
 - Er sex alltid forbundet med penetrering?
 - Foregår sex i kroppen eller i hodet?
 - Hvor tror dere unges forestillinger om sex kommer fra?
 - Hva kan være bra/dårlig i en seksuell relasjon hvis man har forskjellige tanker om hva som er og ikke er sex?
 - Hva er det som kan være positivt ved å ha sex?
 - For eksempel ved å ha sex med seg selv, ved å ha sex med partner og så videre?
 - Hvilke negative konsekvenser kan sex ha?

¹ Kompetansemål er hentet fra læreplanene for 8.–10. trinn. udir.no

OPPGAVE 3 \

HVA ER SEX?

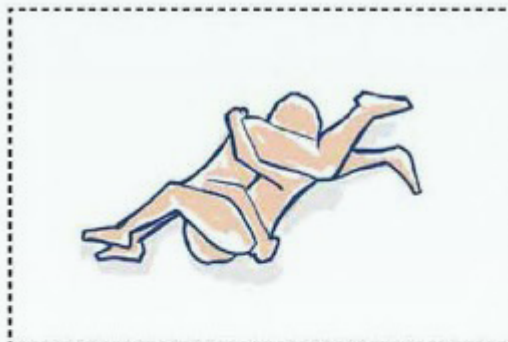
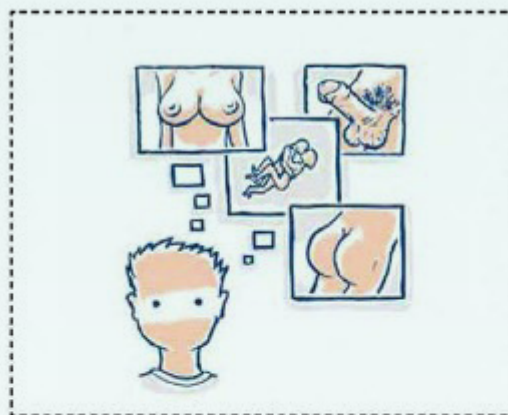
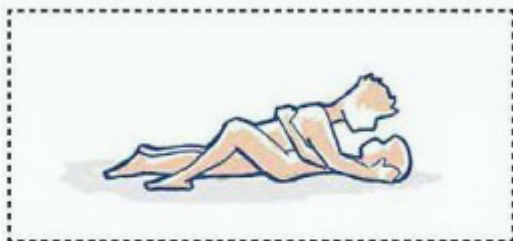


6. Avslutningsvis kan klassen se klippet fra NRK Newton med temaet **sex**. Man kan ta utgangspunkt i følgende spørsmål etter klippet:
- Hva er den seksuelle lavalder?
 - Hvor kan man få tak i gratis kondomer?
 - Hvorfor tror dere Lydia og Stian sier at det er lurt å prate og lytte til hverandre hvis man skal ha sex sammen?
 - Hvorfor tror dere Lydia og Stian nevner at man kan ombestemme seg når som helst?
 - Hvorfor tror dere Lydia og Stian sier at sex ikke er som på film? Hva nevner de som er annerledes?



ARBEIDSARK \

HVA ER SEX?



OPPGAVE 4 \

8.-10. TRINN



OPPGAVE 4 \

MINE OG DINE GRENSER



INDIVIDUELL-GRUPPE-PLENUM

Målgruppe: 8.–10. trinn

Formål:

- Elevene formulerer i fellesskap sine tanker og holdninger til temaet grenser.
- Elevene reflekterer over egne og andres grenser og hvordan respektere disse.

Faglig relevans:

- Samfunnsfag: «reflektere over korleis identitet, sjølvbilete og egne grenser blir utvikla og utfordra
- i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskete hendingar»
- Naturfag: «drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reproduktiv helse»¹
- Folkehelse og livsmestring

Tidsbruk:

45 minutter

BESKRIVELSE

1. Øvelsen innledes med at underviser forteller elevene at de skal skrive det som umiddelbart faller dem inn når de hører ordene **grenser** og **respekt**. Dette skal gjøres ved hurtigskrivning, hvor elevene får fem minutter til individuelt å skrive ned det de kommer på. Formen er fri. Teksten skal ikke leses høyt, men den skal brukes i det videre gruppearbeidet.
2. Når fem minutter har gått, deles elevene inn i grupper på for eksempel to eller fire elever, og spørsmålene nedenfor diskuteres i gruppene. Spørsmålene kan for eksempel skrives på små kort som gruppene bytter på å lese og diskutere. Underviseren gjør elevene oppmerksomme på at de i gruppene skal diskutere spørsmålene på generelt grunnlag, ikke med utgangspunkt i egne erfaringer.
 - Hvorfor har vi forskjellige grenser?
 - Hva er fordelene og ulempene ved grensesetting?
 - Hvordan kan man se på andre at man har trådt over grensene deres?
 - Hvordan kan man vise andre at de har trådt over ens egne grenser?

TIPS TIL UNDERVISER

Underviserens rolle i denne øvelsen er å fasilitere for samtalen og sørge for at elevenes holdninger og synspunkter kommer frem så godt som mulig gjennom å stille åpne og utdypende spørsmål. Øvelsen egner seg til både å innlede og avslutte et undervisningsforløp.

- Hva kan man gjøre hvis noen overskrider grensene våre?
 - Hva kan man gjøre hvis man selv overskrider en annens grenser?
 - Hvordan kan man sette grenser uten å såre andre?
3. Når elevene er ferdige med spørsmålene, skal gruppene formulere tre setninger. Disse setningene skal ha forslag til hvordan man kan si stopp i en situasjon hvor noen trår over en annens grenser.
 4. Øvelsen avsluttes med at underviseren stiller oppfølgingsspørsmål til elevene. Det kan tas utgangspunkt i følgende:
 - Hvordan kan man vite at det er noe man liker eller ikke liker?

OPPGAVE 4 \

MINE OG DINE GRENSER



- Er det enkelt å si til andre hva man liker eller ikke liker?
- Tror dere at de fleste synes det er lettest å si ifra når noen trår over grensene deres, eller tror dere at de fleste synes det er lettere å vise det fysisk?
- Kan dere gi eksempler på situasjoner der det kan være vanskelig å si at det er noe man liker eller ikke liker uten å såre andre? Hva er det som gjør det vanskelig nettopp i disse situasjonene?
- Hva kan man gjøre for å bli flinkere til å si ifra til andre om at det er noe man liker eller ikke liker?
- Hva kan man gjøre for å bli flinkere til å forstå hva andre liker eller ikke liker?



OPPGAVE 5 \

8.-10. TRINN



OPPGAVE 5 \ HVORDAN HJELPE HVERANDRE I GRENSESITUASJONER



ARBEID MED EKSEMPLER

Målgruppe: 10. trinn

Formål:

- Elevene reflekterer om ulike handlingsmuligheter i seksuelle situasjoner.
- Elevene reflekterer over hvordan vi kan hjelpe andre å sette grenser.

Faglig relevans:

- Samfunnsfag: «reflektere over korleis identitet, sjølvbilette og egne grenser blir utvikla og utfordra

i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskte hendingar»

- KRLE: «utforske andres perspektiv og håndtere
- uenighet og meningsbrytning»; «identifisere og drøfte etiske problemstillinger knyttet til ulike former for kommunikasjon»¹
- Folkehelse og livsmestring
- Demokrati og medborgerskap

Tidsbruk:

20–30 minutter

BESKRIVELSE

1. Underviser forteller at denne oppgaven handler om å ta stilling til ulike fiktive situasjoner om grensesetting. Elevene deles i mindre grupper som sammen skal reflektere over de ulike eksemplene. Underviseren leser del 1 av eksempelet og ber gruppene komme med løsningsforslag og reflektere om hvilke fordeler og ulemper de ulike løsningene kan ha.

Underviseren kan enten skrive «Bayram» eller tegne en tegning av Bayram på tavla. Etter at elevene har fått reflektere noen minutter i gruppene, spør underviseren klassen i fellesskap om deres synspunkter. Konkrete forslag som ord, setninger

og handlinger som Bayram kan bruke i situasjonen, skrives opp på tavla.

DEL 1

Emil er på fest hos en i klassen. På festen møter han Sara som han tidligere har flørtet med. Flere av Emils venner sier at Sara har sagt at hun liker Emil. Emil og Sara flørter hele kvelden og de ender opp med å gå hjem til ham. Når de går, er det flere av vennene deres som ser det. En roper: «Niice, kjør på, og husk at vi skal ha referat i morgen!» Sarahs venn Bayram ser at hun ikke ser veldig fornøyd ut med kommentarene. Hva kan Bayram gjøre?

TIPS TIL UNDERVISER

- Denne oppgaven kan jobbes videre med på flere ulike måter. Elevene kan for eksempel lage en oversikt over ulike ting man kan gjøre eller si i grensesituasjoner og lage en mal på dette. De kan også lage for eksempel en tegneserie eller ulike tegninger basert på situasjonen.
- Det er viktig å lære å sette grenser for seg selv, men det er vel så viktig å lære å lytte til og respektere andres grenser. Det kan bli for mye fokus på «nei betyr nei» og for lite fokus på «ja betyr ja». Husk å være oppmerksom på dette.

OPPGAVE 5 \

HVORDAN HJELPE

HVERANDRE I

GRENSESITUASJONER



2. Videre gjentar underviseren samme prosedyre for del 2 og 3 av eksempelet.

DEL 2

Emil og Sara ligger på senga og kysser. Sara prøver å åpne buksene til Emil, men han flytter hånda hennes. De fortsetter å kysse og kose, og Sara tenker at Emil er kåt og vil ha sex. Hver gang Sara prøver å åpne buksene til Emil, flytter han hånden hennes. Hva kan Sara gjøre?

DEL 3

Neste dag møter Sara vennen sin Elias. Sara forteller at hun har vært sammen med Emil dagen før. Hun forteller at han fjernet hånden hennes hver gang hun prøvde å ta av han klærne. De endte med å ta på hverandre under klærne likevel. Nå er hun i tvil om han syntes det var bra. Hva kan Elias gjøre?

3. Avslutt øvelsen med å oppsummere de ulike måtene vi kan si ifra og sette grenser på.



OPPGAVE 6 \

8.-10. TRINN



OPPGAVE 6 \

KLAR FOR Å HA SEX?



PRIORITERINGSØVELSE

Målgruppe: 8.–10. trinn

Formål:

- Elevene har samtaler om og tenker rundt seksuell debut.
- Elevene reflekterer over egne og andre sine grenser.

Faglig relevans:

- Samfunnsfag: «reflektere over korleis identitet, sjølvbilette og egne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein

kan handtere påverknad og uønskede hendingar»

- Norsk: «informere, fortelle, argumentere og reflektere i ulike muntlige og skriftlige sjangre og for ulike formål tilpasset mottaker og medium»
- Naturfag: «drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reproduktiv helse»¹

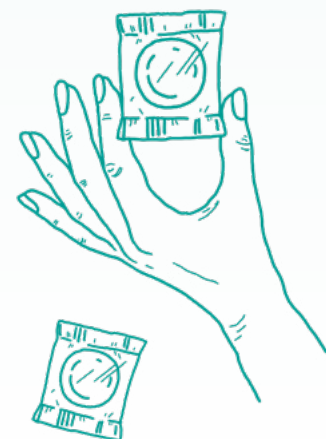
Tidsbruk:

30 minutter

Kopi av arbeidsarket, saks

BESKRIVELSE

1. Elevene får vite at de skal jobbe med temaet seksuell debut. Her skal de se på vurderingene man kan gjøre med tanke på om man føler seg klar for sex med en partner for første gang. Det kan både handle om å ha sex for første gang eller å ha sex med en ny partner.
2. Elevene deles inn i grupper. Hver gruppe får en kopi av arbeidsarket med prioriteringsøvelsen og en saks til å ut klippe prioriteringskortene ut. På arbeidsarket er det ti kort. På ni av kortene er det skrevet ulike faktorer som for noen kan være viktige for om man føler seg klar til å ha sex for første gang eller med en ny partner. På kortet uten tekst kan elevene selv tilføye faktorer de selv synes er viktige.
3. Elevene klipper ut kortene. Deretter kan gruppen diskutere seg frem til hvilke av faktorene som er viktigst hvis man skal føle seg klar for å ha sex. Kortene legges i prioritert rekkefølge. Slik danner kortene en pyramide. Det vil si: Kort som gruppen blir enig om er det viktigste plasseres øverst, deretter de to nest viktigste, deretter de minst viktige i den nederste rekke.
4. Avslutningsvis presenterer hver gruppe deres prioriteringer og begrunner hvorfor de har prioritert som de har gjort. Underviseren kan stille utdypende spørsmål til gruppenes prioriteringer. Man kan ta utgangspunkt i følgende spørsmål:
 - Hva kan man gjøre for å sikre at faktorene som er viktige for en oppfylles? Ta utgangspunkt i faktorene på kortet.
 - Hvordan kan man sikre at personlige grenser og partnerens grenser blir respektert i en seksuell relasjon?
 - Hvem kan man prate med dersom man er usikker på for eksempel seksuelt overførbare infeksjoner, uønsket graviditet, hva man har lyst til/ikke har lyst til?



¹ Kompetansemål er hentet fra læreplanene for 8.–10. trinn. udir.no

ARBEIDSARK \

KLAR FOR Å HA SEX?



PRIORITERINGSKORT

MAN VET HVA MAN SKAL GJØRE.

MAN KJENNER DEN MAN
SKAL HA SEX MED.

MAN KJENNER AT MAN
HAR LYST TIL Å HA SEX.

MAN VET AT DEN MAN SKAL HA SEX
MED HAR LYST TIL Å HA SEX.

MAN ER FORELSKET I DEN
MAN SKAL HA SEX MED.

MAN VET HVORDAN MAN BESKYTTER
SEG MOT SEKSUELT OVERFØRBARE
INFEKSJONER OG UØNSKET GRAVIDITET.

MAN HAR SNAKKET OM
SEX MED EN VOKSEN.

MAN HAR SNAKKET OM
SEX MED VENNER.

MAN HAR SNAKKET MED DEN MAN SKAL
HA SEX MED OM HVA MAN HAR LYST
TIL OG IKKE HAR LYST TIL.