



OPPGÅVEHEFTE \

8.-10. TRINNET



INNLEIING



#VERDIFULL - AKKURAT SOM DU ER

Dei fleste på ungdomsskolen har ikkje debutert seksuelt. Likevel er det viktig at elevane lærer om seksualitet. Fagorgan, blant dei WHO, anbefaler nemleg at unge får ei heilskapleg seksualitetsundervisning før dei debuterer seksuelt. Dette gjer ikkje at dei unge debuterer tidlegare, det gjer at det blir mindre «eksperimentering med det ukjende», og at unge tek velgrunna, informerte val som er rette for dei personleg. God seksualitetsundervisning fører faktisk til at unge debuterer seinare og får eit meir positivt forhold til seg sjølv og sine eigen seksualitet. Ei undersøking utført av Sex og Samfunn i 2021 viser at 15–16-åringar saknar undervisning om sex og seksualitet. Ei undersøking frå Høgskulen på Vestlandet peiker på det same, og trekker også fram at dei unge saknar elevdeltaking, tid til dialog og diskusjon og spørsmål.

Sex og Politikk vil ta dei unge på alvor. Kampanjen i år handlar derfor om sex og seksualitet, der budskapet er at seksualiteten din er #verdifull akkurat som han er. Mange unge bekymrar seg for om dei er normale, også når det handlar om sex og seksualitet. Vi ønskjer å vise elevane at det er variasjon som er det normale, og at dei mange normene og forventningane rundt seksualitet ikkje stemmer overeins med verkelegheita.

Barn og medium-undersøkinga frå 2020 viser at 49 prosent av 13–18-åringar har sett porno på nettet. 57 prosent av desse såg det første gong før dei fylte 13 år. Unge blir eksponerte for seksualitet i stadig yngre alder. Dette gjer at det er viktig å skape dialog med dei unge om sex og seksualitet, og om korleis normer og forventningar påverkar seksualiteten. Målet er at unge skal kjenne at deira eigen seksualitet er verdifull. Merksemda er i denne kampanjepakken retta mot det positive, mot nytinga og mangfaldet av seksuell praksis, og mot ei bevisstgjøring om at det ikkje berre er ein måte å vere seksuell på. Seksualiteten tilhøyrer berre oss sjølv, og det viktigaste er ikkje å passe inn, men å finne ut kva vi sjølv ønskjer og liker.

I kampanjepakken for 8.–10. trinnet har vi samla oppgåver som på forskjellige måtar handlar om normer, sex og seksualitet, grenser og samtykke.

TIPS TIL UNDERVISNINGA

Trivsel og tryggleik er ein viktig føresetnad for at elevane skal kunne utvikle seg personleg, sosialt og fagleg. Forsking viser at også seksualitetsundervisninga bør gå føre seg i eit trygt og inkluderande læringsmiljø slik at ho utgjer ein forskjell for elevane. Derfor er det viktig at du som undervisar skaper gode rammer for seksualitetsundervisninga i klassen din. Sex og Politikk anbefaler at seksualitetsundervisninga byggjer på følgjande prinsipp:

- At det er respekt for ulikskaper (til dømes knytte til etnisitet, familiebakgrunn, utsjånad, meiningar, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk).
- At ord og utsegner som diskriminerer eller seier noko negativt om andre, ikkje blir aksepterte.
- At ingen skal føle seg baksnakka eller krenkt.
- At man unngår å snakke om personlege opplevingar, men heller drøftar tematikken gjennom fiktive eksempel.
- At alle veit kva som skal skje i undervisninga.
- At alle deltek, men har høve til å melde pass.
- At elevane snakkar i eit «lukka rom» – det vil seie at ingen etterpå snakkar med klassekamerater om kva dei andre har sagt og gjort i undervisninga. Vi anbefaler også at seksualitetsundervisninga startar med at undervisaren og elevane lagar tilpassa avtalar for korleis undervisninga skal vere, basert på samansetninga og miljøet i klassen. Ein avtale om at ingen skal snakke privat eller svært personleg om seg sjølv, kan gjere det tryggare for dei elevane som er utsette for å bli erta. Avtalar om at ein skal lytte til kvarandre og ikkje le av det dei andre seier, kan også vere viktige. Vi anbefaler å bruke øvingar frå grunnmaterialet for 5.–7. trinnet, frå emne 1: «Eit trygt rom i seksualitetsundervisninga», for å skape eit trygt rom for elevane.

INNLEIING



OPPGÅVER

I årets kampanjepakke har vi plukka ut oppgåver som handlar om normer og sex, definisjonar på sex, kroppspress, grenser og samtykke. Powerpoint-dokumentet er bygt opp rundt oppgåvene og konstruert slik at de kan velje nokre eller alle oppgåvene, avhengig av kor lang tid de har til rådvelde. Legg merke til at det er

forskjellige Powerpoint-dokument og oppgåver for 8. og 9. klasse og for 10. klasse. Oppgåva «Korleis hjelpe kvarandre i grensesituasjonar» er for 10. klasse, mens oppgåva «Følsame stader på kroppen» er for 8. og 9. klasse.

NORSK FOR ELEVAR MED SAMISK

- Lytte til andre, følgje opp innspel og argumentere sakleg i samtalar og diskusjonar



SAMISK SOM FØRSTESPRÅK

- Reflektere over korleis ulike språkbruk kan uttrykkje haldningar til medmenneske



SAMFUNNSFAG OG SAMFUNNSFAG SAMISK

- Reflektere over korleis identitet, sjølvbilde og egne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskapar, og presentere forslag til korleis vi kan handtere påverknad og uønskete hendingar



NORSK

- bruke fagspråk og argumentere sakleg i diskusjonar samtalar, munnlege presentasjonar og skriftlege framstillingar om norskfaglege og tverrfaglege tema



- Utforske og reflektere over korleis tekstar framstiller livssituasjonen til dei unge



- bruke kjelder på ein kritisk måte, markere sitat og vise til kjelder på ein etterretteleg måte i egne tekstar



NATURFAG OG NATURFAG SAMISK

- Drøfte spørsmål knytte til seksuell og reprodutiv helse





KRLE OG KRLE SAMISK


- identifisere og drøfte etiske problemstillingar knytte til ulike former for kommunikasjon





SYMBOL


Følsame stader på kroppen 

Forteljingar frå dusjen 

Kva er sex 

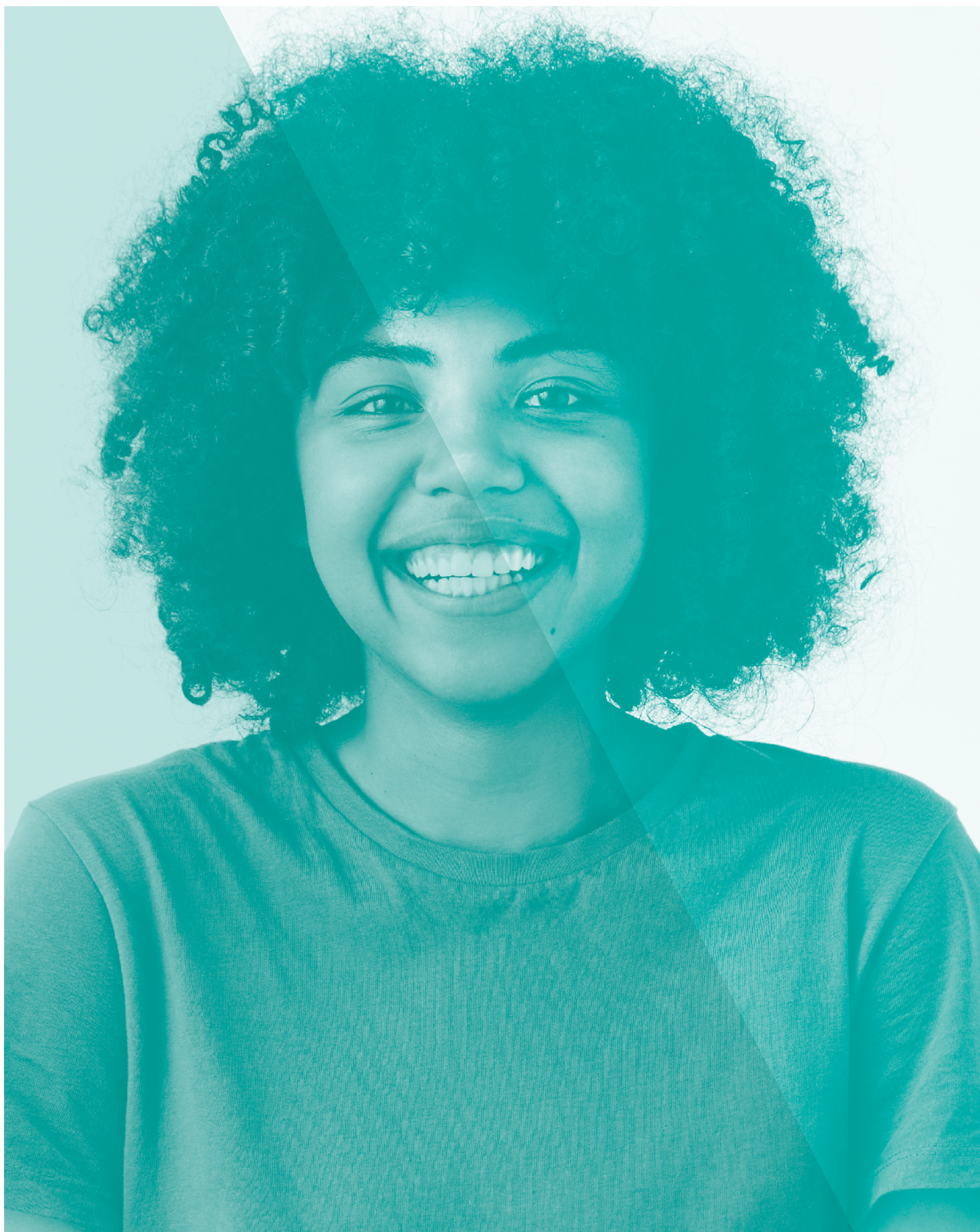
Mine og dine grenser 

Korleis hjelper vi kvarandre i grensesituasjonar 

Klar for sex 

OPPGÅVE 1 \

8.-10. TRINNET



OPPGÅVE 1 \ FØLSAME STADER PÅ KROPPEN



VIDEOKLIPP OG REFLEKSJON

Målgruppe: 8.–9. trinnet

Formål:

- Elevane skal forstå kva onani og det å bestemme over eigen kropp er.
- Elevane skal lære om utløysing, orgasme og følsame stader på kroppen.
- Elevane skal kunne bestemme over eigen kropp og setje grenser.

Fagleg relevans:

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

Tidsbruk og materiell:

90 minutt

Kopi av arbeidsark 1–4

Lenker til videoklipp:

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

FORKLARING

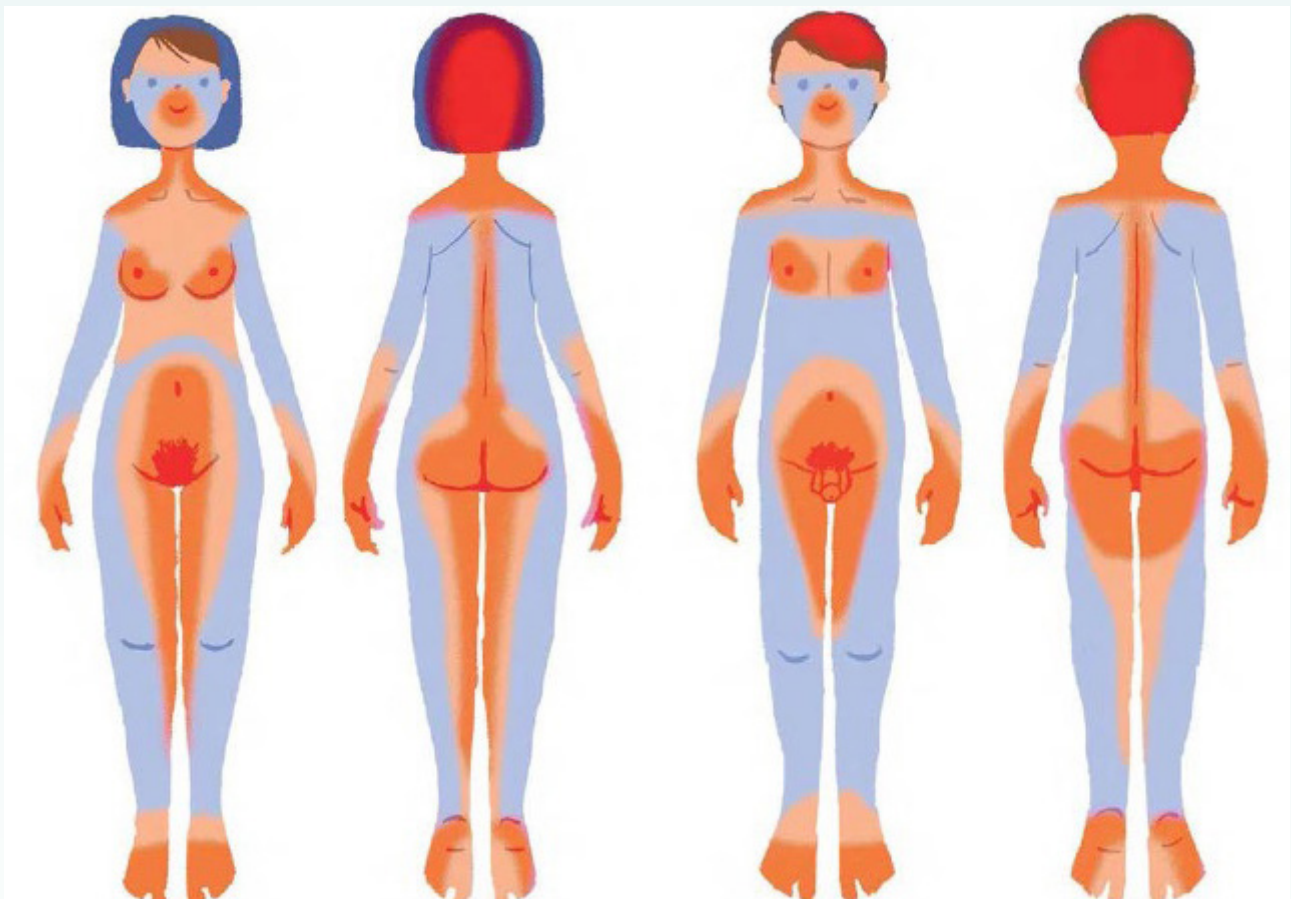
1. Undervisaren startar øvinga med å fortelje at dei no skal få sjå to videoklipp som handlar om dei følsame stadene på kroppen og noko som heiter utløysing og orgasme. Informer gjerne om at det ikkje blir vist nakne kroppar, berre teikningar. Vis filmen [Følsomme steder på kroppen](#) og [Utløysing og orgasme](#).
2. Snakk deretter med elevane om innhaldet i filmen. Du kan ta utgangspunkt i følgjande spørsmål:
 - Var det noko de visste frå før?
 - Var det noko de ikkje visste frå før?
 - Bestemmer ein alltid sjølv om ein får utløysing?
 - Kan ein få ereksjon sjølv om ein ikkje tenkjer på eller har lyst på sex?
3. Vis teikningane på arbeidsark 1 og snakk med elevane om dei med utgangspunkt i følgjande spørsmål:
 - Kva trur de dei ulike fargane betyr?
 - Trur de alle liker å bli tekne på på desse eller på dei same stadene?
- Korleis kan ein finne ut kvar andre synest det er greitt å bli tekne på?
- Korleis kan vi finne ut korleis vi sjølve synest det er greitt å bli tekne på?
4. Undervisaren deler deretter ut eller viser fram arbeidsark 2 og 3, som illustrerer utløysing, orgasme, klitoris og ereksjon. Her kan undervisaren gå gjennom arbeidsarket med elevane eller la dei gå gjennom det i grupper. Her er det naturleg for undervisaren å snakke om onani. Somme elevar er redde for at onani kan vere skadeleg. Her kan ein seie at onani ikkje er skadeleg eller farleg, at det er fint å onanere, og at ein kan onanere så mykje ein vil, så lenge det ikkje går ut over kvardagen. Det er også heilt normalt å ikkje ha lyst til å onanere. Det viktigaste er at ein bestemmer sjølv om ein vil onanere eller ikkje.

¹ Kompetansemåla er henta frå læreplanane for 8.–10. trinnet. [udir.no](https://www.udir.no)

ARBEIDSARK \ FØLSAME STADER PÅ KROPPEN



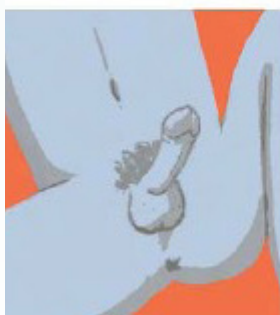
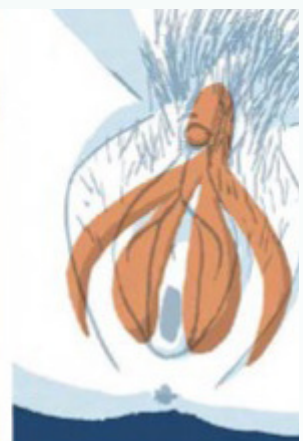
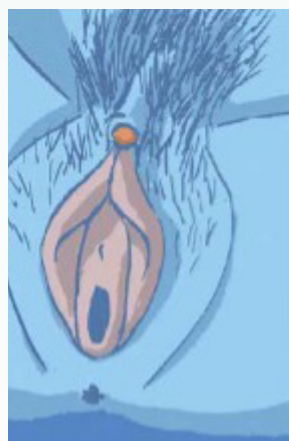
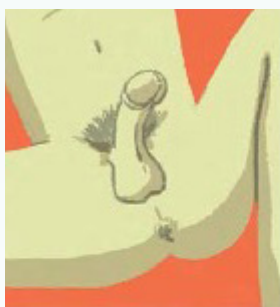
FØLSAME STADER PÅ KROPPEN



ARBEIDSARK \ FØLSAME STADER PÅ KROPPEN



KLITORIS OG EREKSJON



ARBEIDSARK \ FØLSAME STADER PÅ KROPPEN



KLITORIS: Klitorishovudet er beskytta under ein hudfald. Når ein blir opphissa, blir svampekamen i klitoris fylt med blod, han veks og blir stiv. Dette blir kalla klitorisereksjon.

Det kan vere vanskeleg for dei fleste med klitoris å oppnå orgasme utan jamn stimulering av klitoris. Den einaste oppgåva til klitoris er å skape seksuell nytting. Det er ulikt kva type stimulering av klitoris som kjennest godt, dette varierer frå person til person.

UTLØYSING: Dei fleste kvinner har ikkje ei veldig synleg utløyising, men somme har det. Begge delar er like naturleg, men det er ikkje mogleg å styre det sjølv.

EREKSJON: Ereksjon betyr stiv penis. Når penis blir stiv, er det heilt vanleg at han får ein sving eller ein bøy på seg. Hos somme peikar han nedover, hos andre oppover eller til sida. Dette er heilt normalt.

Ereksjon oppstår som regel i situasjonar når ein er seksuelt opphissa. Når ein er ung, er det også vanleg å få ereksjon utan å kjenne seg kåt eller at det kjem av noko seksuelt. Dette er heilt normalt og kjem av at hormona i kroppen er ekstra aktive i puberteten.

Mange opplever i periodar å ikkje få ereksjon, og det kan ofte henge saman med at ein er stressa eller nervøs.

UTLØYSING: Ein kan ha utløyising utan å få orgasme, men det skjer ofte samtidig. Utløyising frå penis er sæd, og mengda varierer frå person til person og frå gong til gong. Det er gjennomsnittleg 300 millionar sædceller i ei utløyising.²



OPPGÅVE 2 \

8.-10. TRINNET



OPPGÅVE 2 \ FORTELJINGAR FRÅ DUSJEN



FILM

Målgruppe: 8.-10. trinnet

Tid: Denne oppgåva består av to delar, begge på ca. 90 minutt. Del 1 består av samtale i grupper, filmvisning og oppsamling. Del 2 består av ei skriveøving.

Materiell: penn og papir. Lenkje til filmen:

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

TIPS TIL UNDERVISAREN:

Vurder om de skal gjere introduksjonsoppgåva i grupper eller i plenum, avhengig av nivået i klassen. Kroppspress kan vere eit abstrakt omgrep for somme. Kom gjerne med konkrete eksempel på kva kroppspress *kan* vere. Hugs at ikkje alle kjenner på kroppspress, så understrek at dette er sånn nokon *kan* ha det.

DEL 1

1. Fortel om kva timen skal innehalde

- No skal vi snakke litt om kroppspress, og etter det skal vi sjå ein dokumentar som varer i 25 minutt, om elevane som ikkje har lyst til å dusje etter gym. Det er intervju med elevane i garderoben, der dei snakkar om kvifor dei ikkje dusjar etter gym. Dei snakkar om kroppsbilde, sjølvtilitt, usikkerheit og sosiale fellesskapar. Først skal vi snakke litt om kroppspress, deretter ser vi filmen, og de skal notere ned undervegs.
- Snakk om følgjande:
 - Kva er ein dokumentar?
 - Kva er forskjellen på fiksjon og dokumentar?

2. Introduksjonsoppgåve

- Del klassen opp i små grupper, og diskuter:
 - Kva er kroppspress?
 - Korleis trur de kroppspress kan følast?
- Felles oppsummering. Skriv forslaga frå elevane på tavla, og sjå om de kan kome fram til ein felles definisjon på kva kroppspress er. (F.eks.: «Kroppspress er å føle på ei forventning om at kroppen din skal sjå ut på ein spesiell måte, og at ein kjenner seg usikker på om ein ser bra ut fordi han ikkje liknar.»)

3. Sjå filmen og skriv ned undervegs!

- Mens elevane ser filmen, skal dei skrive ned tankane og kjenslene som elevane i filmen har om kroppen sin (eksempel: flau, ekkel, nervøs).

4. Felles oppsamling etter filmen. Skriv alle orda elevane har notert seg, på tavla. Diskuter i plenum:

- Sjå på definisjonen på kroppspress som klassen har laga. Kjenner elevane i filmen på kroppspress?
- Kvifor trur de elevane i filmen har desse kjenslene og tankane om kroppen sin?
- Kva kan vi som klasse gjere for å passe på at ingen kjenner på slike kjensler?

DEL 2

- No skal elevane velje éi av følgjande skriveoppgåver. Dei skal skrive ca. 500 ord.

SKRIVEOPPGÅVE 1:

Lag ein kreativ tekst der du utforskar temaet «kroppspress». Det kan vere ein song, eit dikt, ei forteljing, eit eventyr eller eit kåseri.

SKRIVEOPPGÅVE 2:

Skriv eit lesarinnlegg der du argumenterer for/imot at det skal bli obligatorisk for elevane å dusje etter gym. Teksten din skal ha ei tydeleg innleiing, ein hovuddel og ei avslutning.

OPPGÅVE 3 \

8.-10. TRINNET



OPPGÅVE 3 \

KVA ER SEX?



GRUPPEARBEID OG VIDEOKLIPP

Målgruppe: 8.–10. trinnet

Formål:

- Elevane reflekterer over kva sex er, og omgrep om sex.
- Elevane ser på ulike syn og ønske om sex.
- Elevane set ord på kva sex er.
- Elevane skal lære at sex er mange forskjellige ting, og få forståing for omgrepet.

Fagleg relevans:

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

Tidsbruk og materiell:

Ca. 45 minutt
Kopi av arbeidsark

Lenkje til videoklipp:

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

FORKLARING

1. Undervisaren startar øvinga med å fortelje elevane at dei skal arbeide med ei oppgåve som handlar om sex og kva sex er.
2. Del elevane inn i grupper på to til fire personar, og del ut arbeidsarket til alle gruppene. Gruppene klipper ut teikningane slik at dei blir til små kort.
3. Gruppene skal dele teikningane inn i to bunkar. I den eine bunken legg dei teikningane som dei meiner førestiller sex, og i den andre bunken legg dei teikningane som dei meiner ikkje førestiller sex. Elevane i kvar gruppe vurderer alle korta og blir einige om korleis dei fordeler korta.
4. Gruppene får cirka ti minutt til å bli einige før klassen blir samla og oppsummerer diskusjonane dei har hatt i gruppene og eventuelt presenterer korta sine.
5. Øvinga kan avrundast med ei oppsummering der de kan ta utgangspunkt i følgjande spørsmål:
 - Kva fortel desse teikningane om sex?
 - Kvifor trur de det eventuelt var vanskeleg å bli einige om nokre av teikningane?
 - Kva for forskjellar og likskapar i korleis gruppene fordelte korta, la de spesielt merke til? Kva fortel desse forskjellane og likskapane oss om kva som er sex, og kva som ikkje er sex?
 - Kan ein ha sex åleine?
 - Kan ein ha sex utan å ha fysisk kontakt – over telefon, via chat og så vidare?
 - Handlar sex alltid om penetrering?
 - Går sex føre seg i kroppen eller i hovudet?
 - Kvar trur de førestillingane dei unge har om sex, kjem frå?
 - Kva kan vere bra/dårleg i ein seksuell relasjon dersom ein har ulike tankar om kva som er og ikkje er sex?
 - Kva kan vere positivt ved å ha sex? For eksempel ved å ha sex med seg sjølv, ved å ha sex med ein partnar og så vidare?
 - Kva for negative konsekvensar kan sex ha?

OPPGÅVE 3 \

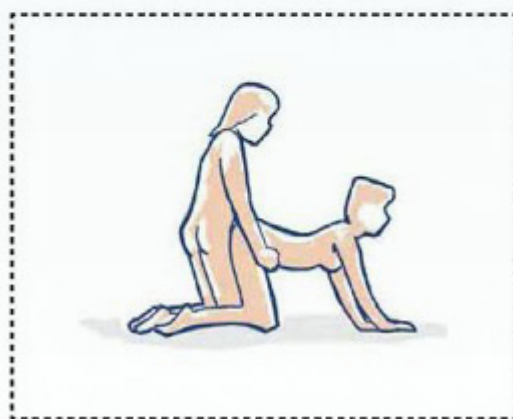
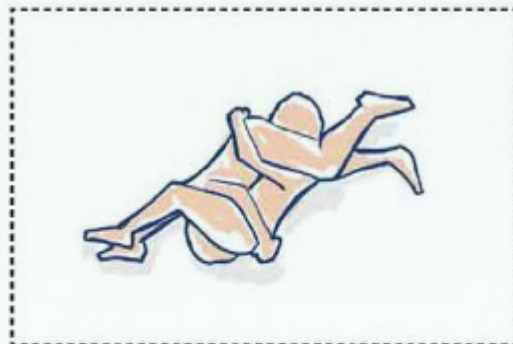
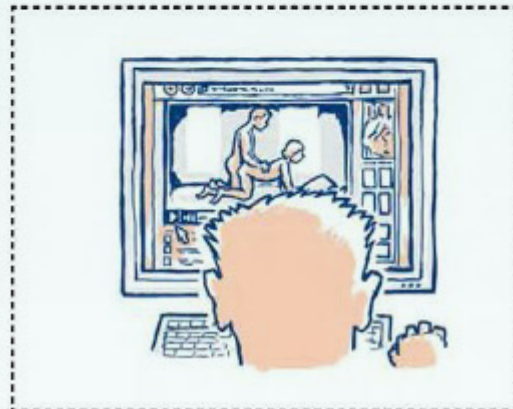
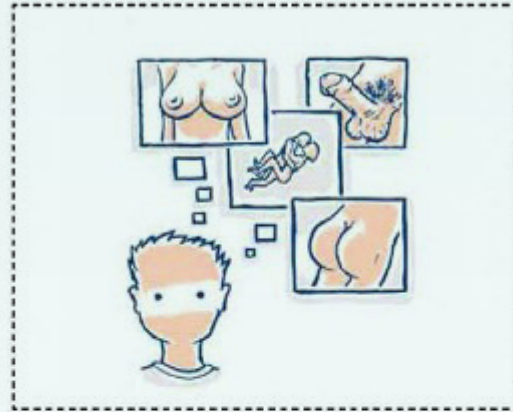
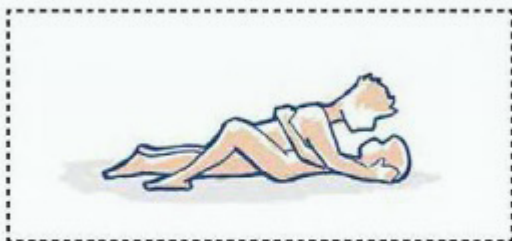
KVA ER SEX?



6. Til slutt kan klassen sjå klippet frå NRK Newton med temaet **sex**. De kan ta utgangspunkt i følgjande spørsmål etter klippet:
- Kva er den seksuelle lågaldren?
 - Kvar får ein tak i gratis kondomer?
 - Kvifor trur de Lydia og Stian seier at det er lurt å prate og lytte til kvarandre dersom ein skal ha sex saman?
 - Kvifor trur de Lydia og Stian nemner at ein kan ombestemme seg når som helst?
 - Kvifor trur de Lydia og Stian seier at sex ikkje er som på film? Kva nemner dei er annleis?



ARBEIDSARK \ KVA ER SEX?



OPPGÅVE 4 \

8.-10. TRINNET



OPPGÅVE 4 \

MINE OG DINE GRENSER



INDIVIDUELL-GRUPPE-PLENUM

Målgruppe: 8.–10. trinnet

Formål:

- Elevane formulerer i fellesskap tankane og haldningane sine til temaet grenser.
- Elevane reflekterer over sine egne og andre sine grenser, og over korleis dei skal respektere dei.

Fagleg 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 reprodutiv helse»¹
- Folkehelse og livsmestring

Tidsbruk:

45 minutt

FORKLARING

1. Undervisaren innleier øvinga med å fortelje elevane at dei omgåande skal skrive ned det dei tenkjer på når dei høyrer orda **grenser** og **respekt**. Dette skal dei gjere som hurtigskriving, der dei får fem minutt til å skrive ned kvar for seg det dei kjem på. Forma er fri. Teksten skal ikkje lesast høgt, men brukast i gruppearbeidet vidare.
2. Når fem minutt har gått, skal elevane delast inn i grupper på for eksempel to til fire elevar. Dei skal gruppevis diskutere spørsmåla nedanfor. Spørsmåla kan for eksempel skrivast på små kort som gruppane byter på å lese og diskutere. Undervisaren gjer elevane merksame på at dei i gruppene skal diskutere spørsmåla på generelt grunnlag, ikkje med utgangspunkt i egne erfaringar.
 - Kvifor har vi forskjellige grenser?
 - Kva er fordelane og ulempene ved grensesetjing?
 - Korleis kan vi sjå på andre at vi har trakka over grensene deira?
 - Korleis kan vi vise andre at dei har trakka over grensene våre?

TIPS TIL UNDERVISAREN

Rolla til undervisaren i denne øvinga er å leggje til rette for ein god samtale og sørkje for at haldningane og synspunkta til elevane kjem så godt fram som råd. Det gjer undervisaren gjennom å stille opne og utdjupande spørsmål.

- Kva kan vi gjere dersom nokon går over grensene våre?
 - Kva kan vi gjere dersom vi sjølve går over grensene til ein anna person?
 - Korleis kan vi setje grenser utan å såre andre?
3. Når elevane er ferdige med spørsmåla, skal gruppene formulere tre setningar. Desse setningane skal ha forslag til korleis vi kan seie stopp i ein situasjon der nokon bryt grensene til ein annan.
 4. Avslutt øvinga med at undervisaren stiller oppfølgingsspørsmål til elevane. Ta gjerne utgangspunkt i følgjande spørsmål:
 - Korleis kan ein vite at det er noko ein liker eller ikkje liker?

OPPGÅVE 4 \

MINE OG DINE GRENSER



- Er det enkelt å seie til andre kva ein liker eller ikkje liker?
- Trur de at dei fleste synest det er lettast å seie frå når nokon trakkar over grensene deira, eller trur de at dei aller fleste synest det er lettare å vise det fysisk?
- Kan de gi eksempel på situasjonar der det kan vere vanskeleg å seie at det er noko ein liker eller ikkje liker utan å såre andre? Kva er det som gjer det vanskeleg nettopp i desse situasjonane?
- Kva kan vi gjere for å bli flinkare til å seie frå til andre om at det er noko vi liker eller ikkje liker?
- Kva kan vi gjere for å bli flinkare til å forstå kva andre liker eller ikkje liker?



OPPGÅVE 5 \

8.-10. TRINNET



OPPGÅVE 5 \

KORLEIS HJELPE

KVARANDRE I

GRENSSESITUASJONAR



ARBEID MED EKSEMPEL

Målgruppe: 10. trinnet

Formål:

- Elevane reflekterer over ulike handlingsalternativ i seksuelle situasjonar.
- Elevane reflekterer over korleis vi kan hjelpe andre med å setje grenser.

Fagleg relevans:

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

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

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

Tidsbruk:

20–30 minutt

FORKLARING

1. Undervisaren fortel at denne oppgåva handlar om å ta stilling til ulike fiktive situasjonar om grensesetjing. Del elevane i mindre grupper der dei skal reflektere over dei ulike eksempla. Undervisaren les del 1 av eksempelet og ber gruppene om å kome med løysingsforslag og reflektere over kva for fordelar og ulemper dei ulike løysingane kan ha.

Undervisaren kan anten skrive «Bayram» eller teikne ei skisse av Bayram på tavla. Etter at elevane har fått reflektere nokre minutt i grupper, spør undervisaren den samla klassen om kva dei meiner. Skriv opp på tavla konkrete forslag som ord, setningar og handlingar som Bayram kan bruke i situasjonen.

DEL 1

Emil er på fest hos ein i klassen. På festen møter han Sara, som han tidlegare har flørtet med. Fleire av vennene til Emil fortel at Sara har sagt at ho liker Emil. Emil og Sara flørtar heile kvelden, og dei endar opp med å gå heim til han. Då dei går, er det fleire av vennene deira som ser det. Ein ropar: ««Niiice, køyr på, og hugs at vi skal ha referat i morgon!» Bayram, vennen til Sara, ser at Sara ikkje liker kommentarane noko særleg. Kva kan Bayram gjere?

TIPS TIL UNDERVISAREN

- Denne oppgåva kan de jobbe vidare med på fleire ulike måtar. Elevane kan for eksempel lage ei oversikt over ulike ting ein kan gjere eller seie i grensesituasjonar, og lage ein mal for dette. Dei kan også for eksempel lage ein teikneserie eller ulike teikningar baserte på situasjonen..
- Det er viktig å lære å setje grenser for seg sjølv, men det er vel så viktig å lære å lytte til og respektere andre sine grenser. Det kan bli for mykje fokus på at «nei betyr nei» og for lite fokus på «ja betyr ja». Hugs å vere merksame på dette.

OPPGÅVE 5 \ KORLEIS HJELPE KVARANDRE I GRENSESITUASJONAR



2. Undervisaren gjentek deretter same prosedyren for del 2 og 3 av eksempelet.

DEL 2

Emil og Sara ligg på senga og kyssar. Sara prøver å opne buksene til Emil, men han flyttar handa hennar. Dei held fram med å kysse og kose, og Sara tenkjer at Emil er kåt og vil ha sex. Kvar gong Sara prøver å opne buksene til Emil, flyttar han handa hennar. Kva kan Sara gjere?

DEL 3

Neste dag møter Sara vennen sin Elias. Sara fortel at ho var saman med Emil dagen før. Ho fortel at han fjerna handa hennar kvar gong ho prøvde å ta av han kleda. Det enda med at dei tok på kvarandre under kleda likevel. No er ho i tvil om han syntest det var bra. Kva kan Elias gjere?

3. Avslutt øvinga med å oppsummere dei ulike måtane vi kan seie frå og setje grenser på.



OPPGÅVE 6 \

8.-10. TRINNET



OPPGÅVE 6 \

KLAR FOR Å HA SEX?



PRIORITERINGSØVING

Målgruppe: 8.–10. trinnet

Formål:

- Elevane har samtalar om og tenkjer rundt seksuell debut.
- Elevane reflekterer over eigne og andre sine grenser

Fagleg relevans:

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

kan handtere påverknad og uønskete 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 reprodutiv helse»¹

Tidsbruk og materiell:

30 minutt

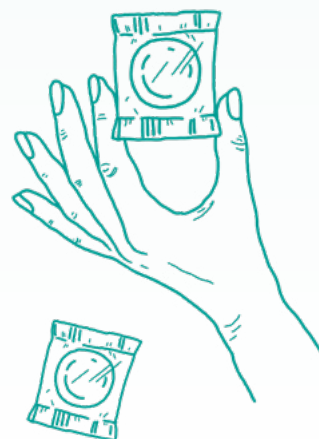
Kopi av arbeidsarket, saks

FORKLARING

1. Elevane får vite at dei skal jobbe med temaet seksuell debut. Her kan de sjå på vurderingane ein kan gjere med tanke på om ein kjenner seg klar for sex med ein partner for første gong. Det kan både handle om å ha sex for første gong og å ha sex med ein ny partner.
2. Del elevane inn i grupper. Kvar gruppe får ein kopi av arbeidsarket med prioriteringsøvinga og ei saks til å klippe ut prioriteringskorta. På arbeidsarket er det ti kort. På ni av korta er det skrive ulike faktorar som for somme kan vere viktige for å kjenne seg klar til å ha sex for første gong eller med ein ny partner. På kortet utan tekst kan elevane sjølve leggje til faktorar dei sjølve synest er viktige.
3. Elevane klipper ut korta. Deretter kan gruppa diskutere seg fram til kva faktorar som er dei viktigaste dersom ein skal kjenne seg klar for å ha sex. Legg korta i prioritert rekkjefølgje. Slik dannar korta ein pyramide. Det vil seie: Kort som gruppa er einig om er det viktigaste, blir plassert øvst, deretter dei to nest viktigaste, deretter dei minst viktige i den nedste rekkja.

4. Til slutt presenterer kvar gruppe si prioritering og grunngir kvifor dei har prioritert som dei har gjort. Undervisaren kan stille utdjupande spørsmål til prioriteringane gruppa har gjort. Ta gjerne utgangspunkt i følgjande spørsmål:

- Kva kan vi gjere for å sikre at dei faktorane som er viktige for oss, blir oppfylte? Ta utgangspunkt i faktorane på kortet.
- Korleis kan vi sikre at våre eigne grenser og partnaren sine grenser blir respekterte i ein seksuell relasjon?
- Kven kan vi prate med dersom vi er usikre på for eksempel seksuelt overførbare infeksjonar, uønskt graviditet, kva vi har lyst til / ikkje har lyst til?



¹ Kompetansemåla er henta frå læreplanane for 8.–10. trinnet. udir.no

ARBEIDSARK \

KLAR FOR Å HA SEX?



PRIORITERINGSKORT

EIN VEIT KVA EIN SKAL GJERE.

EIN KJENNER DEN EIN
SKAL HA SEX MED.

EIN KJENNER AT EIN HAR
LYST TIL Å HA SEX.

EIN VEIT AT DEN EIN SKAL HA SEX
MED, HAR LYST TIL Å HA SEX.

EIN ER FORELSKA I DEN
EIN SKAL HA SEX MED.

EIN VEIT KORLEIS EIN BESKYTTAR SEG MOT
SEKSUELT OVERFØRBARE INFEKSJONAR
OG UØNSKT GRAVIDITET.

EIN HAR SNAKKA OM
SEX MED EIN VAKSEN.

EIN HAR SNAKKA OM
SEX MED VENNER.

EIN HAR SNAKKA MED DEN EIN SKAL
HA SEX MED, OM KVA EIN HAR LYST
TIL OG IKKJE HAR LYST TIL.