



Oslo

Osloskolen



# Seksualitet og grensesetting



Undervisningsopplegg

# Innhold

<b>Seksualitet og grensesetting</b> .....	<b>3</b>
Samarbeid med skolehelsetjenesten.....	3

<b>Til lærer</b> .....	<b>4</b>
Tilpasning av undervisningen.....	4
Trygghet i undervisningen.....	4
Trygghet før, under og etter undervisningen .....	4
Normkritisk perspektiv.....	4

<b>Caser</b> .....	<b>5</b>
Anonyme spørsmål .....	5
Filmer om grensesetting og samtykke.....	6
Sex eller ikke sex? .....	7
Hvem utsettes for overgrep?.....	8
Full venn.....	9
Hele veien?.....	10
Sugemerket .....	11
Entusiastisk samtykke .....	12
Kline i sofaen.....	13
Seksualisert og diskriminerende språkbruk .....	14
Nakenbilder .....	15
Sex før ekteskap .....	16

<b>Kompetansemål i LK06 og i fagfornyelsen LK20</b> .....	<b>18</b>
Læreplan i samfunnsfag – kompetansemål.....	18
Læreplan i naturfag – kompetansemål.....	18
Læreplan i KRLE – kompetansemål.....	18

<b>Overordnet del av lærerplanverket</b> .....	<b>19</b>
Tverrfaglige temaer .....	19
Folkehelse og livsmestring .....	19

<b>Ressurser og lenker</b> .....	<b>19</b>
----------------------------------	-----------

# Seksualitet og grensesetting

I Osloskolen skal opplæring i seksualitet og grensesetting tilbys på både ungdomstrinn og i videregående skole. Temaet skal inngå som et tillegg til seksualundervisningen på ungdomstrinnene. I videregående opplæring vil temaet få en tydeligere plass fra høsten 2020, i forbindelse med innføring av det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring og nye læreplaner.

Undervisningsopplegget Seksualitet og grensesetting er utviklet av Osloskolen i samarbeid med fagmiljøene Sex og samfunn, FRI Oslo og Akershus, Skeiv Ungdom, Rosa kompetanse og Helseetaten i Oslo kommune. Elever i målgruppen, faglærere og helsesykepleiere har vært viktige medspillere i utviklingsarbeidet, med sine innspill til både innhold og form på undervisningsopplegget.

Dette undervisningsopplegget har som mål å skape sterkere bevissthet og dialog om kjønn, kjønnsroller, kropp, identitet, seksualitet og rus, samt grensesetting og samtykke knyttet til disse temaene.

## Samarbeid med skolehelsetjenesten

Samarbeid med skolehelsetjenesten bestemmes lokalt. Samarbeidet kan omfatte informasjon og tilgjengelighet før og/eller etter gjennomføring, og samarbeid i selve gjennomføringen.

Ved samarbeid med skolehelsetjenesten om seksualundervisningen får skolehelsetjenesten kjennskap til hva elevene får opplæring i og hvilke problemstillinger og temaer elevene er opptatt av. Dette er fordelaktig i videre oppfølging av temaet. Helsesykepleier har også en særlig kompetanse på temaet som kan utfylle faglærer.

I helsesykepleiers nasjonale faglige retningslinjer anbefales det sterkt:

*Skolehelsetjenesten bør bidra i skolens samlivs- og seksualitetsundervisning, særlig på området seksuell*

*helse. Skolehelsetjenesten bør også vurdere å tilby undervisning i grupper ved behov.*

*Undervisning bør sikre at alle barn og unge får nødvendig kunnskap og handlingskompetanse om seksuell helse og bidra til å forebygge seksuelle overgrep.*

*Undervisningen bør være alderstilpasset og ses i sammenheng med skolens læreplaner.*

Hele  
undervisningsopplegget  
er tilgjengelig i  
Share Point på  
Skoleplattform Oslo

# Til lærer

Opplæring i seksualitet og grensesetting er etterspurt og ønsket av elever. Ungdommer mener generelt at de reproduktive og preventive aspektene ved seksualundervisningen er godt dekket i skolen, men at det er et stort udekket behov for mer seksualundervisning knyttet til de emosjonelle sidene ved seksualitet – de områdene som ikke har fasit. Derfor er det utviklet et undervisningsopplegg med vekt på dialogbasert undervisning ved hjelp av relevante caser. Hver case inneholder en veiledning til lærer, hvordan igangsette og spørsmål til refleksjon og dialog.

## Tilpasning av undervisningen

I undervisningsmateriellet foreligger det 12 caser og øvelser med ulike tematikk innefor seksualitet og grensesetting. Læreren gjør selv et utvalg tilpasset sine elever. Det anbefales at utvalget gjøres i samråd med elevene, for eksempel på bakgrunn av introduksjonsøvelsen «Anonyme spørsmål», som ligger i undervisningsopplegget.

## Trygghet i undervisningen

Trygghet i undervisningen er en forutsetning for åpen dialog og gode refleksjoner. Tillit og åpenhet gir anledning til å stille spørsmål og undersøke ulike problemstillinger og dilemmaer innen temaet grensesetting. Som lærer legger du til rette for trygghet ved å ta elevene på alvor, anerkjenne utfordringer de kan stå i, spørsmålene de har og være med dem å reflektere. La det være rom for å ha forskjellige tanker, meninger, spørsmål og kommentarer. For å gi rom for aktiv deltakelse også uten å være personlig, kan læreren be elevene snakke ut fra ting de har hørt, ting de tror andre tenker, og reflektere rundt personene i filmene og casene i undervisningsopplegget. Legg til rette slik at alle kan bidra i refleksjoner og delta aktivt, uten at elevene sier eller gjør noe de opplever som ubehagelig eller kan angre på etterpå. Planlegg eventuelle gruppesammensettinger i forkant av undervisningen.

I flere av casene benyttes navn på personene. Dersom du har noen i klassen/gruppen med samme navn, bytter du navn på personene i caset for å unngå at caset forbindes med noen i klassen/gruppen.

## Trygghet før, under og etter undervisningen

Enkelte har opplevd grenseoverskridende atferd eller selv tråkket over andres grenser, noe som kan sette i gang reaksjoner i en undervisningssituasjon om temaet. Gi elevene informasjon i forkant om hva undervisningen vil handle om. De som kan ha behov for det, bør få mulighet til å forberede eller eventuelt skjerme seg. Sørg for at elevene får informasjon om tilgjengeligheten til helsesykepleier, rådgiver og eventuelt andre relevante personer på skolen, om hjelp disse kan gi knyttet til tematikken. Når skolehelsetjenesten bidrar i undervisningen viser erfaring at elever lettere oppsøker skolehelsetjenesten i etterkant.

## Normkritisk perspektiv

Undervisningsmateriellet er utviklet med et normkritisk perspektiv. For å ivareta et normkritisk perspektiv forutsetter det at undervisningen åpner flere perspektiver enn gjengse normer for blant annet kjønnsroller, kroppsidealer, seksualitet og sex. Undervisningen skal legge til rette for at alle elever uavhengig kjønnsidentitet, seksualitet, etnisk bakgrunn, religion eller funksjonsnedsettelse skal oppleve at undervisningen er relevant for dem, og at ingen føler seg oversett eller diskriminert.

# Anonyme spørsmål

## Mål for øvelsen:

**Alternativ 1:** Elevene kan få svar på ting de lurer på, basert på anonyme spørsmål.

**Alternativ 2:** Lærer henter spørsmål og innspill fra elevene til forberedelse av undervisning om grenser, samtykke og seksualitet noen dager i forkant. Lærer kan forberede svar og ha et grunnlag for å velge ut relevante caser basert på hva elevene er opptatt av.

## Tips til lærer:

Informere elevene om at du vil se over alle spørsmålene før du svarer. Dette for å eventuelt prioritere svar som flere lurer på og for å se om noen spørsmål er slik at du må forberede svaret til en senere time.

## Estimert tidsbruk:

**Alternativ 1:** 30–60 minutter

**Alternativ 2:** 10–20 minutter i forberedelsesøkten. 30–60 minutter på å besvare spørsmål

## Forberedelse

**Alternativ 1:** Blanke lapper og skrivesaker.

**Alternativ 2:** Gjennomføres noen dager før undervisningsøkten om grensesetting i seksualundervisningen. Blanke lapper og skrivesaker.

## Beskrivelse av øvelsen:

**Intro:** Alle elever får utdelt minst én blank lapp. Elevene får beskjed om å skrive ned spørsmål de har relatert til sex og seksualisert oppmerksomhet/ oppførsel. Spørsmålene stilles anonymt. Det kan for eksempel være spørsmål om grensesetting, samtykke, seksuell legning, sex og rus.

For å sikre anonymitet er det viktig at alle skriver noe på lappen og leverer den inn. Det er helt sikkert noen som ikke har spørsmål. Lærer orienterer tydelig om at alle allikevel skal skrive noe på lappen og levere den inn, f.eks kan man skrive «Jeg har ingen spørsmål.»

**Alternativ 1:** Lærer samler inn lappene og besvarer spørsmålene i plenum. Lærer kan også åpne opp for at elever kan bidra med refleksjoner og svar dersom det er aktuelt.

**Alternativ 2:** Lærer samler inn spørsmålene og bruker disse til å forberede undervisningen. Lærer kan forberede seg på svarene og legge til rette for refleksjoner rundt disse, samt velge relevante caser basert på det elevene er opptatt av. Lærer kan også bake inn svar på spørsmål i undervisningen sin, og/eller legge inn spørsmål på forhånd som er aktuelle for elevgruppen.

# Filmer om grensesetting og samtykke

## Tema:

Grensesetting og samtykke

## Mål for øvelsen:

Elevene skal bli kjent med betydningen av samtykke og hvordan man kan være sikker på at man har samtykke til sex.

## Estimert tidsbruk:

30 minutter

## Forberedelse og utstyr:

PC, prosjektor og lyd.

## Beskrivelse av øvelsen:

Velg en av filmene fra YouTube: «[Tea Consent](#)» eller «[How Do You Know if Someone Wants to Have Sex with You?](#)» som introduksjon til videre arbeid med å reflektere rundt grensesetting og samtykke eller som introduksjon til arbeid med case.

### Tea consent (2:49 minutter)

**Til lærer:** Denne filmen har norske undertekster. Her kan man innlede videoen med å spørre elevene hva samtykke er og hva likeverd betyr.

Når vi skal definere samtykke, sier vi ofte at det er å gå med på eller si seg enig i noe. Da har vi kommet et stykke på veien, men stikkordet når vi snakker om samtykke bør være «lyst» - samtykke betyr at alle har lyst! En forutsetning for samtykke er likeverd.

Å være likeverdige vil si at alle har like mye makt; min stemme skal telle like mye som din stemme, og din stemme skal telle like mye som min.

Dine grenser er viktige og de har du rett til å uttrykke – både det du har lyst til og det du ikke har lyst til. Kanskje det er noen måter å ha sex på som du har lyst til å gjøre, mens andre ting har du ikke lyst til å gjøre. Kanskje du sa ja i stad, men har ombestemt deg nå.

Når alle har like muligheter til å sette grenser for seg selv og de grensene blir respektert, da har vi likeverd og da kan vi velge å samtykke. Dersom man ikke har mulighet til å sette de grensene man ønsker eller grensene ikke blir respektert, har man ikke likeverd og da spiller det ingen rolle om man sier ja - det er ikke ordentlig samtykke. For å kunne samtykke, må man samtidig være likeverdige.

Filmen handler om nettopp samtykke, og at de sammenligner det å si ja til sex med å si ja til en kopp te.

### How Do You Know if Someone Wants to Have Sex with You? (3:07 minutter)

**Til lærer:** Forklar at dette er en film om samtykke og at det engelske ordet for samtykke er consent. Filmen tar opp fem punkter som handler om samtykke. Drøft i fellesskap eller del elevene i grupper som drøfter hvordan disse punktene har betydning for et reelt samtykke.

# Sex eller ikke sex?

## Tema:

Sex, samtykke og grenser

## Mål for øvelsen:

Elevene skal reflektere over hva sex er og ikke er, og at hva vi oppfatter som sex kan variere.

## Estimert tidsbruk:

30–45 minutter

## Forberedelse og utstyr:

Prosjektor for å vise presentasjonen og A-3 ark som deles ut til elevgruppene.

## Beskrivelse av øvelsen:

Snakk med elevene om at hva som oppleves seksuelt kan variere fra person til person og for en og samme person i ulike situasjoner. For eksempel vil kanskje noen tenke at det å stryke en annen på kroppen mens den andre en naken ikke er sex, mens andre opplever det som sex.

Vis bildet «Sex eller ikke sex?» Be elevene skrive flere liknende eksempler anonymt på lapper. Læreren samler inn lappene og skriver opp det som står på dem på tavlen og supplerer hvis elevenes eksempler ikke er utfyllende nok.

Del elevene i grupper på rundt fire personer, og gi dem et blankt A3-ark hvor de skal skrive «sex» på den ene enden av arket og «ikke sex» på den andre enden. Be elevene tegne en linje på arket mellom «sex» og «ikke sex» (som vist under).

## Sex eller ikke sex?

penis i anus    slikking av klitoris    klining nakne  
stryking på kroppen nakne  
beføle kjønnsorganer med klær på  
penis i vagina    holde hender  
fotmassasje

SEX ..... IKKE SEX

Be elevene samtale og plassere alle handlingene som står på bilde over og på tavlen på linjen på A3-arket der de synes de passer. Gi dem 15 minutter til å skrive på arket hvilke av disse handlingene de synes er sex, hvilke de ikke synes er det og eventuelt hvilke handlinger de tenker på som midt i mellom. Læreren lager tilsvarende linje på tavlen og spør elevene hvor de har plassert ulike handlinger.

## Refleksjonsspørsmål:

- Er det vanskelig å vurdere hva som er sex og ikke?
- Var det uenigheter innad i gruppene, mellom gruppene? Hva handlet uenigheten(e) i så fall om?
- Kan man ha forskjellige definisjoner av sex?
- Hvis ja: Hva kan være bra med det? Hva kan være utfordrende? Hvordan løser vi utfordringene?

# Hvem utsettes for overgrep?

## Tema:

Kjønnsroller, samtykke og overgrep

## Mål for øvelsen:

Elevene skal utforske å ta andres perspektiv, bli kjent med lovverk knyttet til seksuelle overgrep og reflektere over kjønnsroller, grenser og samtykke.

## Estimert tidsbruk:

45 minutter

## Forberedelse og utstyr:

Skriv ut caset og refleksjonsoppgavene til elevene, eventuelt vis case og refleksjonsoppgavene på tavla.

## Beskrivelse av øvelsen:

Del klassen i fire eller åtte grupper (gruppe 1, gruppe 2, gruppe 3 og gruppe 4) som setter seg sammen. Del ut en refleksjonsoppgave til hver av gruppene og la dem diskutere i omkring 10 minutter.

### Les opp følgende case:

*En gutt og en jente møtes ute på byen. De kjenner hverandre ikke fra før. De har begge drukket litt alkohol. De finner fort tonen og liker hverandre godt. De ler, tuller og flørter og ender opp med å dra hjem sammen. De bestemmer seg for å ikke ha sex, men heller legge seg til å sove. Jenta i senga og gutten på en madrass på gulvet.*

## 2. Plenum (ca 10 min)

Be hver gruppe fortelle om hva de har diskutert. Noter stikkord på tavla slik at gruppenes refleksjoner kan sammenliknes.

Erfaringsmessig får man ganske ulike tilbakemeldinger basert på hvilket kjønn som har blitt utsatt for seksuelle overgrep og krenkelser.

### Refleksjonsspørsmål i plenum (ca 20 min):

- Hvorfor oppfatter noen det som et overgrep hvis gutten beføler/fingrer jenta uten samtykke men ikke omvendt?
- Har kjønn stor betydning når vi snakker om overgrep, slik dere opplever det?
- Hvor går grensen for overgrep/hva som er ok?

### Hva sier lovverket om seksuelle overgrep?

På nettsiden Ung.no er det samlet en oversikt over lovbestemmelser i straffeloven som omhandler seksuelle overgrep: «[Hva sier lovverket om seksuelle overgrep?](#)»

Be elevene gå inn på nettsiden selv og gi dem litt tid til å lese informasjonen som står der, eller ta opp lenken på tavla og gå gjennom informasjonen i fellesskap.

## 1. Refleksjonsoppgaver til gruppene (ca 10 min)

Gruppe 1	Påfølgende morgen våkner jenta opp av at gutten beføler/fingrer henne. Diskuter hva dere tror gutten tenkte
Gruppe 2	Påfølgende morgen våkner jenta opp av at gutten beføler/fingrer henne. Diskuter hva dere tror jenta tenkte
Gruppe 3	Påfølgende morgen våkner gutten opp av at jenta beføler/runker han. Diskuter hva dere tror gutten tenkte
Gruppe 4	Påfølgende morgen våkner gutten opp av at jenta beføler/runker han. Diskuter hva dere tror jenta tenkte

Læreren bør poengtere følgende hvis ikke elevene selv tar det opp:

- Loven er kjønnsnøytral.
- Situasjonene som ble skissert i historien vil faktisk defineres som voldtekt, for alle kjønn. Mange tror at det er bare penis i vagina som defineres som seksuelt overgrep og det er viktig å nyansere dette.

Refleksjonen knyttet til caset er en god anledning til å snakke om kjønnsroller.

### Forslag:

Fortsett gjerne med temaet samtykke vs overgrep med øvelsen «Filmer om grensesetting og samtykke»:

- «[Tea Consent](#)» eller «[How Do You Know if Someone Wants to Have Sex with You?](#)»
- Quiz: Ung.no – [Hva vet du om overgrep?](#)



# Full venn

## Tema:

Samtykke og rus

## Mål for øvelsen:

Elevene skal reflektere over rus og grenser.

## Estimert tidsbruk:

20–30 minutter

## Forberedelse og utstyr:

Skriv ut caset og spørsmålene til elevene, eventuelt vis case og spørsmål på tavla.

## Beskrivelse av øvelsen:

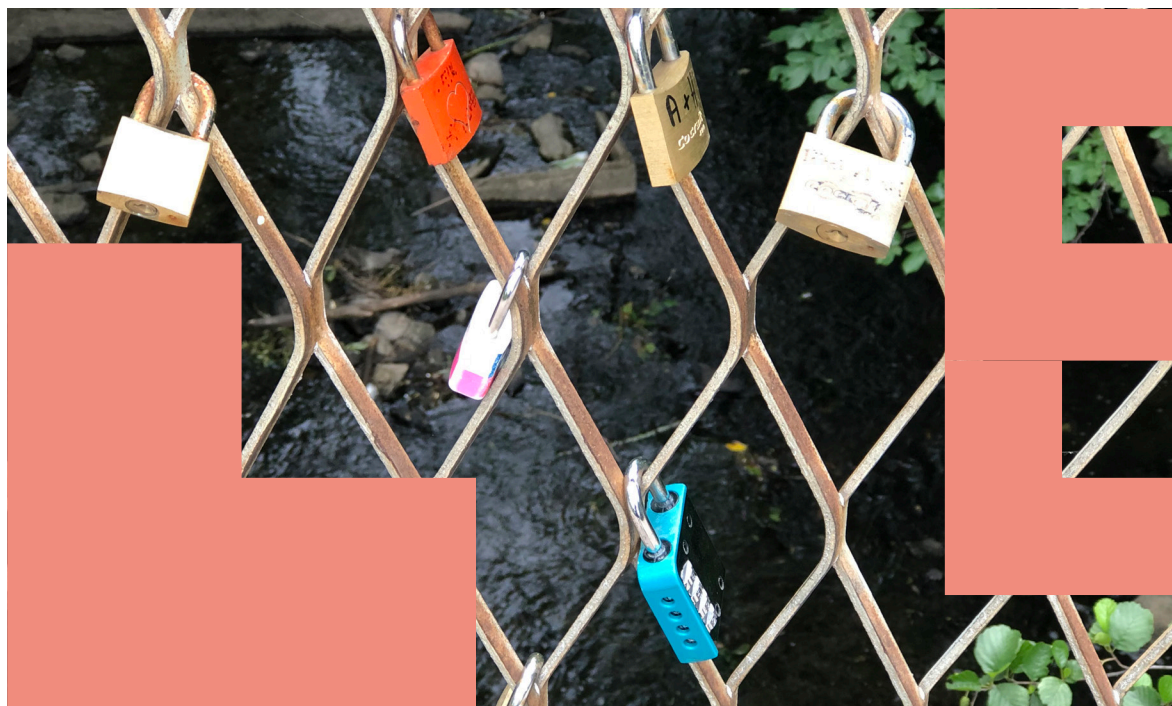
Del elevene i små grupper. Les opp caset for elevene. Be dem reflektere sammen i gruppene, før de deler sine refleksjoner i plenum.

### Case:

*Du og vennene dine er på en fest. En av vennene dine har blitt veldig full og flørter med en annen på festen som spanderer en del drikke på vennen din. Etter en stund ser du at de to er på vei til å forlate festen.*

### Refleksjonsspørsmål:

- Hva skjer med hodet og kroppen når man drikker alkohol?
- Hva kan venner gjøre i en slik situasjon for å passe på en venn som har blitt full?
- Hva kan man være bekymret for i denne situasjonen?
- Har det betydning om den fulle vennen er en gutt eller om det er en jente i denne situasjonen? Hvorfor/hvorfor ikke?



# Hele veien?

## Tema:

Grensesetting i kjæresteforhold

## Mål for øvelsen:

Elevene skal reflektere over grensesetting for egen og andres kropp.

## Estimert tidsbruk:

30–40 minutter

## Forberedelse og utstyr:

Skriv ut caset og spørsmålene til elevene, eventuelt vis case og spørsmål på tavla.

## Beskrivelse av øvelsen:

Del elevene i små grupper. Les opp caset for elevene. Be dem reflektere sammen i gruppene, før de deler sine refleksjoner i plenum.

Tips til videre samtale: caset kan være et godt utgangspunkt for å diskutere seksuell debutalder.

### Case:

*Nina og Meryam har vært kjærester en stund. De er veldig forelsket. De har klina masse og tatt på hverandre, men alltid med klær på. En kveld de ligger og kliner begynner Nina å ta av seg klærne og vil gjerne at Meryam skal gjøre det samme. Meryam har egentlig ikke lyst til det. Nina merker at Meryam ikke vil, men sier til Meryam at hun kommer til å få lyst hvis hun bare prøver. Hun sier også at hun elsker Meryam veldig høyt. Meryam har fortsatt ikke lyst, og sier nei, men hun er ikke helt sikker, og det høres på stemmen hennes. Nina blir lei seg for at Meryam ikke har lyst til det samme som henne, men vil ikke vise det og sier i stedet sint til Meryam at hvis det skal være på denne måten vil hun ikke være kjæreste lenger. Meryam ser at Nina er lei seg og vil gjøre henne glad.*

### Refleksjonsspørsmål:

- Hvordan fortsetter fortellingen?
- Kunne Nina håndtert situasjonen på en annen måte? Hvordan?
- Hva er det i denne situasjonen som er vanskelig for Meryam?
- Hvordan kan det oppleves å føle seg avvist?
- Hva er det som gjør at det noen ganger er så vanskelig å si hva vi føler og sette grenser?
- Hvis dere skulle gitt noen gode råd til Nina og Meryam i denne situasjonen, hva kunne det vært?

# Sugemerket

## Tema:

Grensesetting i kjæresteforhold

## Mål for øvelsen:

Elevene skal reflektere over betydningen av egne og andres grenser i seksuelle relasjoner.

## Estimert tidsbruk:

30–45 minutter

## Forberedelse og utstyr:

Skriv ut caset og spørsmålene til elevene, eventuelt vis case og spørsmål på tavla.

## Beskrivelse av øvelsen:

Del elevene i små grupper. Les opp caset for elevene. Be dem reflektere sammen i gruppene, før de deler sine refleksjoner i plenum.

### Case:

*Jonas og Adrian går i samme klasse og begge liker hverandre. En dag våger endelig Jonas å ta første skritt og inviterer Adrian hjem mens foreldrene er borte. De har en veldig hyggelig kveld sammen. Neste dag møtes de på skolen og Adrian går forbi Jonas uten å si et eneste ord. Senere på dagen spør Jonas hva som er i veien, og Adrian viser frem et stort lilla sugemerke han har gjemt bak den høyhalsa genseren han har på seg. Adrian sier at han er sur fordi han synes det er ukomfortabelt med sugemerker og skjønner ikke hvorfor Jonas ga han et. Jonas sier at han ikke tenkte noe over det og at han selv synes det er helt greit å få sugemerker. Dessuten, sier han, synes alle andre han har klina med at sugemerker er digg. Adrian synes ikke det er et godt argument og sier at det helt sikkert finnes mange ting han selv liker som Jonas ikke liker.*

### Refleksjonsspørsmål:

- Skriv ned fem forskjellige seksuelle eller intime handlinger dere tror en del liker, men andre ikke liker.
- Skriv ned fem forskjellige seksuelle eller intime handlinger som tas for gitt at alle liker. Hvor kommer disse antakelsene fra?
- Hvordan kan vi finne ut av hva en person man flørter med eller er sammen med har lyst til å gjøre og hva de ikke har lyst til? Drøft forskjellige måter vi kan kommunisere på, eller forskjellige spørsmål vi kan stille hverandre.
- La oss tenke at det har gått et år, og Jonas og Adrian har hatt sex med hverandre. Hvordan tror dere kommunikasjonen mellom Jonas og Adrian har endret seg på et år? Hva tror dere kan ha endret seg?

# Entusiastisk samtykke

## Tema:

Grensesetting og samtykke

## Mål for øvelsen:

Elevene skal reflektere over kommunikasjon og hva som gjør det vanskelig å sette grenser.

## Estimert tidsbruk:

30 minutter

## Forberedelse og utstyr:

Pc, prosjektor og lyd.

## Beskrivelse av øvelsen:

**Del 1:** Vis filmklippet fra serien Blank (NRK), [Sesong 1, episode 6: Glad vi ikke krangler](#) (tid ut i klipp: 12.25). Filmklippet viser en situasjon der en ønsker sex og den andre ikke

Del elevene i små grupper. Be dem reflektere sammen i gruppene, før de deler sine refleksjoner i plenum.

### Refleksjonsspørsmål:

- Hva er det som gjør at det av og til kan være vanskelig å sette grenser?
- Hvilke signaler kunne gutten i filmklippet plukket opp i denne situasjonen for å unngå å trække over grensene til jenta?
- Hvordan reagerer jenta etter at gutten har gått? Hvorfor tror dere hun reagerer slik?

**Del 2:** Hva er et godt utgangspunktet for å ha sex?

Vis filmklippet fra serien Lovlig (NRK), [Sesong 2, episode 2: Labels](#) (tid ut i klipp: 01.40). Klippet viser samtykke uten at det er eksplisitt uttalt.

Refleksjonsspørsmålene til filmen drøftes i gruppene før lærer leder en refleksjon i plenum.

### Refleksjonsspørsmål:

- Reflekter rundt hva et entusiastisk samtykke er.
- Personene i klippet viser tydelig at de samtykker. Hvilke signaler gir de hverandre om at de samtykker?

# Kline i sofaen

## Tema:

Grensesetting og samtykke

## Mål for øvelsen:

Elevene skal utforske å ta andres perspektiv og reflektere over hva samtykke innebærer.

## Estimert tidsbruk:

30 minutter

## Forberedelse og utstyr:

Skriv ut caset og spørsmålene til elevene, eventuelt vis caset og spørsmålene på tavla.

## Beskrivelse av øvelsen:

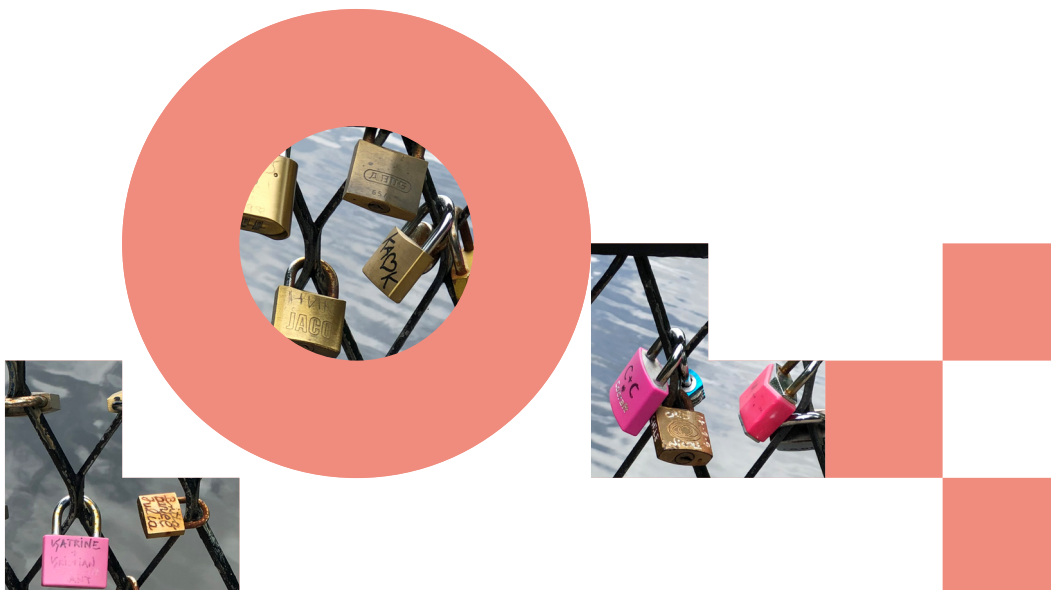
Del elevene i små grupper. Les opp caset for elevene. Be dem reflektere sammen i gruppene, før de deler sine refleksjoner i plenum.

### Case:

*Sara er på hyttetur med en vennegjeng, med blant annet Kim som Sara liker. De har ledd mye og det er veldig god stemning. Plutselig sitter Sara igjen alene i sofaen med Kim. De andre har gått ut for å ta et nattbad. Sara prøver å kysse Kim på munnen og halsen, mens hun tar Kim forsiktig på innsiden av låret og oppover.*

### Forslag til refleksjonsspørsmål:

- Hva kan Sara gjøre for å føle seg frem til/sjekke ut at Kim vil det samme som henne?
- Hvordan kan Kim vise hva han vil/ikke vil?
- Har kjønnsroller betydning i denne situasjonen? Hva om det var Kim som forsøkte å kysse Sara?



# Seksualisert og diskriminerende språkbruk

## Tema:

Seksualisert og diskriminerende språkbruk

## Mål for øvelsen:

Elevene skal reflektere over vanlige skjellsord, hva som ligger bak begrepene som brukes og hvordan bruk av begrepene kan virke på oss/enkelte av oss.

## Estimert tidsbruk:

45 minutter

## Forberedelse og utstyr:

PC og prosjektor, eventuelt skrive ut innlegget [#metoo kom aldri til skolegården](#) fra Si;D i Aftenposten 4. mars 2019. Post-it og pinner.

## Beskrivelse av øvelsen:

Del klassen i små grupper, 3-4 pr gruppe. Alle leser innlegget «Billig» og «pulbar» – [#metoo kom aldri til skolegården](#), fra Si;D i Aftenposten 4. mars 2019 – enten i fellesskap (på felles skjerm) eller i gruppene, og/eller se filmen: [Skjellsord – homo](#), fra Norsk Folkehjelp (YouTube) som utgangspunkt for refleksjoner om seksualisert og diskriminerende språkbruk på egen skole.

### Refleksjonsspørsmål:

- Hvordan er det på vår skole? Hvilke skjellsord brukes her?
- Hvilke begreper bruker vi om og til hverandre som er seksuelt trakasserende og/eller diskriminerende? (uttrykk som refererer til andres seksualitet, måter å være gutt og jente på, etnisk bakgrunn, utseende eller hudfarge)?

Elevene skriver ordene opp på post-it, som lærer samler inn og henger opp. Lærer oppsummerer i fellesskap, og ber gruppene reflektere videre (vurdér om gruppene bør drøfte ett og ett spørsmål om gangen):

- Hvilke holdninger ligger bak begrepene/skjellsordene?
- Hvordan risikerer vi at ordene treffer/virker på oss/enkelte av oss?
- Hva er det som avgjør om ordene vi bruker er ok eller ikke?
- Hva tenker dere vi bør gjøre på vår skole for å forebygge språkbruk som kan såre oss/enkelte av oss? Hva mener dere vi voksne bør ta ekstra ansvar for? Hva kan dere som elever ta ekstra ansvar for?

### Tips til lærer:

Leserinnlegget dreier seg kun om gutter som trakasserer jenter, og filmen viser gutter som bruker «homo» nedsettende. Det kan være lurt å nyansere dette bildet av skolehverdagen etter at leserinnlegget er lest og filmen er vist, i forbindelse med det først refleksjonsspørsmålet.

# Nakenbilder

## Tema:

Bildedeling

## Mål for øvelsen:

Elevene skal bli kjent med lovverket og reflektere over problemstillinger knyttet til sending av nakenbilder.

## Estimert tidsbruk:

30 minutter

## Forberedelse

Les gjerne litt om forskning på deling av nakenbilder blant unge på Redd barnas nettside: «[Hvis du liker meg, må du dele et bilde](#)»

Valgfritt utstyr: PC med Internett og projektor evt. PC/nettbrett/mobil med Internett til elevene.

## Beskrivelse av øvelsen:

Del elevene i små grupper. Les opp caset for elevene i plenum. Be elevene reflektere sammen i grupper før gruppene deler sine refleksjoner i plenum.

### Case:

*En vennegjeng er samlet for å se på film sammen. En i vennegjengen har en flørt gående og mottar et nakenbilde av den andre på snap, tar et skjermbilde og viser det til de andre. En i gjengen sier at vennen burde dele bildet med de andre...*

### Diskutér:

- Hva tenker dere kan skje videre i handlingen?

Ta frem nettsiden Ung.no: [Er det straffbart å sende nudes?](#) på skjerm i klasserommet.

Lærer kan velge å la elevene selv søke opp og finne ut hva som er lov og ikke lov. Da trenger du lenger tid til øvelsen.

### Spørsmål om deling av nakenbilder:

- Undersøkelser fra 2018 viser at 13 % av barn og unge i alderen 13–18 år har sendt nakenbilder av seg selv i løpet av det siste året<sup>1</sup>, og 3 av 10 unge i alderen 18–20 år har delt nakenbilder av seg selv<sup>2</sup>. Hva kan være grunn til at så mange ungdommer velger å dele nakenbilder av seg selv? Er det både fine og problematiske sider ved det?
- Hva sier lovverket om å oppbevare nakenbilder du har fått tilsendt? Har det noe å si om personen er under 18 år? (Seksualisert innhold av barn)
- Hva sier lovverket om å vise/videresende et nakenbilde til andre?
- Hvordan kan det føles å få et nakenbilde tilsendt? Hva hvis du ikke ønsker å motta det bildet? Hva hvis du ønsker å motta det bildet?
- Medietilsynets undersøkelse viser at jenter som får bilder eller videoer delt opplever større negative reaksjoner enn gutter. Hvorfor er det sånn?

<sup>1</sup> Medietilsynet: [Barn og medierundersøkelsen 2018 - 9 - 18-åringene om medievaner og opplevelser](#)

<sup>2</sup> UNICEF Norge/Telenor: [13 fakta om unge og nakenbilder](#)

# Sex før ekteskap?

## Tema:

Grensesetting knyttet til mangfold og ulike normer om sex

## Mål for øvelsen:

Elevene skal reflektere over normer, forventninger om å ha sex eller å avstå fra sex.

## Estimert tidsbruk:

30 minutter

## Forberedelse og utstyr:

Printe ut teksten «Sex før ekteskap?» av Tamina Sheriffdeen Rauf, slik at den kan deles til alle.

## Beskrivelse av øvelsen:

Del elevene i små grupper. Les teksten høyt for elevene, mens de selv har teksten foran seg eller be hver enkelt elev lese teksten selv. Be dem reflektere sammen i gruppene, før de deler sine refleksjoner i plenum.

## Refleksjonsspørsmål:

- Alle opplever vi forventninger rundt oss, og holdninger til sex. Hva og hvem er det som kan påvirker unges valg om å ha sex eller avstå fra sex?
- Hvilke utfordringer kan det innebære å gjøre noe annet enn det andre rundt oss forventer?
- Det er mange elementer av skam som lett knyttes til sex og seksualitet. Hvorfor tenker dere at det er slik?

Teksten er hentet fra boken [iLove 2 – seksuell helse, utgitt av Minotenk, 2019](#) (med tillatelse)

Tamina  
Sheriffdeen  
Rauf



# Sex før ekteskap?

En stor gjeng på kanskje femten personer sitter i sofaer rundt et bord i en lun hytte ute i marka. Knitring fra peisen, tacorester på bordet og kakao i koppene. I alle fall i noen av dem. En del kopper er blitt fylt opp med litt sterkere saker utover kvelden. Stemningen er god og latteren sitter løst. Plutselig dreier samtalen seg inn mot kjæresten og prevensjonsmidler, og det lille alvoret dette medbringer senker seg dalende over forsamlingen. Så starter runden: «Hva er det dere bruker egentlig 'a?», «Når begynte dere med det?», «Har du alltid brukt spiral, eller var det først da du begynte å ligge med ham?». Jeg blir litt utilpass. Og så ser jeg at omtrent fem av ungdommene, umerkelig og litt klumsete og unnskyldende, reiser seg opp og går mot kjøkkenet for påfyll. Jeg står sakte opp og følger listende etter. I det jeg går inn på kjøkkenet så hører jeg lettede sukk. Alle står stille, ingen sier noe og kikker bare litt fortumlet ut i luften.

## *Jeg så meg rundt og tenkte: Shit, jeg er ikke alene!*

I samfunnet vårt rager verdier som likhet, demokrati og frihet høyt – over bakkar og berg, barnetogene 17.mai, over fjordene og fjellene, over de høye minaretene i Åkerbergveien, i Stortinget, ja over hele vårt langstrakte, men lille land. Og hver dag kjemper politikere, lærere og enkeltindivider for å bevare denne friheten for hver enkelt av oss som bor i dette landet. Enten det handler om kjøttfri-mandag, likekjønnet ekteskap eller friheten til å kunne være akkurat deg selv, og gjerne mer enn 110 %. Paradoksalt nok kan noe av det vanskeligste noen ganger være å bestemme seg for om friheten handler om å velge å gjøre noe, eller å la være.

Når du ser på meg har du kanskje allerede bestemt deg for at valget jeg tok om å avstå var kulturelt betinget, eller kanskje pusha på av

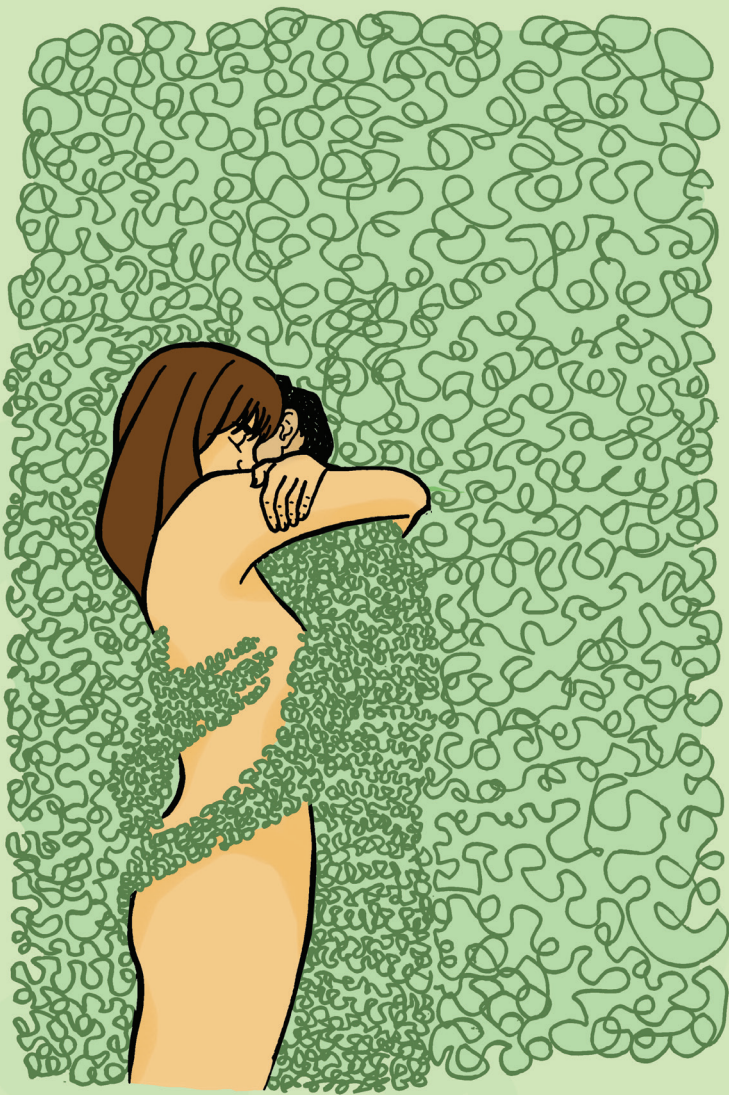
foreldre på grunn av religionen min. Men sannheten er at det å vente med å ha sex aldri var et helt direkte valg, men heller en følelse av selvfølgelighet. Og nei, ikke fordi det har vært tvunget i meg gjennom morsmelka. Rett og slett fordi det for meg handler om respekt for meg selv og egenkjærighet. Det handler om at mitt perspektiv er at samleie er noe eget, noe opphøyet og noe viktig og verdifullt. Altså er det handlinger som du vil dele med en du elsker, å nyte og spare på det gode, til en velfortjent stund.

Muligens er dette en naiv tanke i dagens samfunn. Kanskje er det over-analysert og rose malt i fine farger.

*Men det er faktisk ikke alle unge som har hastverk,*

muligheter eller et veldig stort ønske om å vise seg på en så intim og sårbar måte, som jo sex innebærer for de fleste av oss. Vi er ikke alle like modige for å eksponere oss på denne måten, eller kanskje vi er for modige,





Ill. Dona Gashi

og derfor velger å avstå fra normen? Det er vanskelig å være tro mot seg selv og sine verdier, særlig i en verden hvor selveksponering råder over alt. Og i den ånden kan det derfor bli tøft å snakke høyt og være ærlig om de mest sårbare og intime detaljer. Spesielt når alle bare «Let's talk about sex, baby» (Salt-n-Pepa, 1990). Men det er da jeg sier til deg, som en venn, du er så ufattelig modig som står i stormen, for dine verdier og for dine prinsipper. Og lite vet du om hvor stor vei nettopp DU baner, for alle oss andre i samme bås som deg.

Men vi har òg mange forgjengere som vi må takke for at vi, uavhengig av kjønn eller etnisitet har kunnet utøve vår seksualitet på vår egen, individuelle måte. De sto på barrikadene og kjempa for frihet. Friheten til å ha så mange «one night stands» at notatet ditt over navn på telefonen blir så lang at du må scrolle nedover skjermen. Men også friheten til å kunne velge å vente med din debut. Denne friheten handler først og fremst om din rett til å kunne bestemme over din egen kropp og ditt eget sinn. Du skal få gjøre så lite eller så mye som du selv vil, med din verdighet intakt, uten at det faktisk har noe å si for enten hvor moden eller modig du er.

Det rette. Den rette. Skillet mellom hva og hvem som er rett og galt er subjektivt. Vi er individualister, og våre handlinger, erfaringer og lærdommer er det som farger og bestemmer dette skillet. Så lenge valgene du tar er nøye gjennomtenkt, ikke får konsekvenser for noen andre, og kan argumenteres godt for, så er det ditt valg, din sak. Din frihet går ikke på bekostning av min frihet, og ditt verdisyn trenger ikke å gå på bekostning av mitt. Det viktigste er at du føler deg komfortabel og fri nok til å ta det valget du selv ønsker å ta! Og at valget skal møtes med respekt! For vi mennesker har ulike behov og ønsker og tanker om hva som er rett for oss.

Og fjellvett-reglene sier «Vend om i tide – det er ingen skam å snu», og det gjelder her også.

*Det er ingen skam å snu, det er ingen skam å prøve seg frem og vende tilbake igjen, og det er ingen skam i å vente med å dra. Og så klart, er været bra, så er det heller ingen skam i å løpe rett opp til fjells og nyte utsikten.*

Oft e  
kan vi føle at skammen er noe som pålegges oss utenfra, men noen ganger kan vi påføre oss den selv. Det er da det er viktig å minne deg selv på hvorfor du tok det valget du tok, og at du har din fulle rett til å ta akkurat det valget. Dessuten er det viktig å vite at du ikke er alene om det, for vi var flere som reiste oss fra sofaen, rømte inn på kjøkkenet, pustet letta ut og kikket fortumlet rundt oss. Det var fordi vi ventet. Ventet på noe vi ikke helt visste når kom, eller helt hvordan ville være. Men reisen er like spennende som selve destinasjonen sier de.

# Kompetansemål i LK06 og i fagfornyelsen LK20

Her er en oversikt over hvilke kompetansemål undervisningsmodulen grensesetting i seksualundervisningen kan knyttes til. Det er forbehold om endringer i kompetansemål merket med 2020, da disse er utkast til fagfornyelsen.

## Læreplan i samfunnsfag – kompetansemål

### LK06: 10. trinn

- analysere kjønnsroller i skildringer av seksualitet og forklare skille mellom ønsket seksuell kontakt og seksuelle overgrep

### LK20: 10. trinn

- reflektere over korleis identitetsutvikling kan komme i konflikt med forventingar frå ulike fellesskap, og utforske kva som kan bidra til respekt og toleranse for at vi alle er ulike
- reflektere over kva som påverkar eigne og andre sine grenser knytte til kropp, seksualitet og rus, og forstå kor viktig det er å respektere grenser

### Vg1

- reflektere over lovverk og normer om seksuell grensesetting og drøfte variasjonar i haldningar, verdiar og normer om kjønn og seksualitet

## Læreplan i naturfag – kompetansemål

### LK06: 10. trinn

- Formulere og drøfte problemstillinger knyttet til seksualitet, seksuell orientering, kjønnsidentitet, grensesetting og respekt, seksuelt overførbare sykdommer, prevensjon og abort

### 2020: 10. trinn

- drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reproduktiv helse

## Læreplan i KRLE – kompetansemål

### K06: 10. trinn

- Reflektere over etiske spørsmål knyttet til mellommenneskelige relasjoner, familie og venner, samliv, heterofili og homofili, ungdomskultur og kroppskultur

### 2020: 10. trinn

- gjøre rede for og reflektere over ulike syn på kjønn, seksualitet og seksualetikk i kristendom og andre religioner og livssyn



# Overordnet del av lærerplanverket

Relevante utdrag knyttet til undervisningsmodulen grensesetting i seksualundervisningen:

## Tverrfaglige temaer

Skolen skal legge til rette for læring innenfor de tre tverrfaglige temaene folkehelse og livsmestring, demokrati og medborgerskap, og bærekraftig utvikling.

De tre tverrfaglige temaene i læreplanverket tar utgangspunkt i aktuelle samfunnsutfordringer som krever engasjement og innsats fra enkeltmennesker og fellesskapet i lokalsamfunnet, nasjonalt og globalt. Elevene utvikler kompetanse knyttet til de tverrfaglige temaene gjennom arbeid med problemstillinger fra ulike fag. Elevene skal få innsikt i utfordringer og dilemmaer innenfor temaene. De skal forstå hvordan vi gjennom kunnskap og samarbeid kan finne løsninger, og de skal lære om sammenhenger mellom handlinger og konsekvenser.

Kunnskapsgrunnlaget for å finne løsninger på problemer innenfor temaene finnes i mange fag, og temaene skal bidra til at elevene oppnår forståelse og ser sammenhenger på tvers av fag. Målene for hva elevene skal lære innenfor temaene, uttrykkes i kompetansemål for fag der det er relevant.

## Folkehelse og livsmestring

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.

Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.

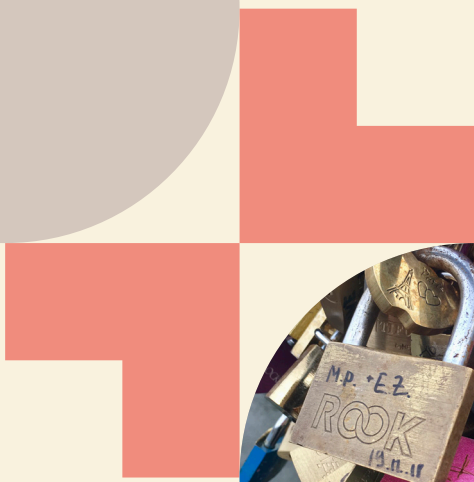
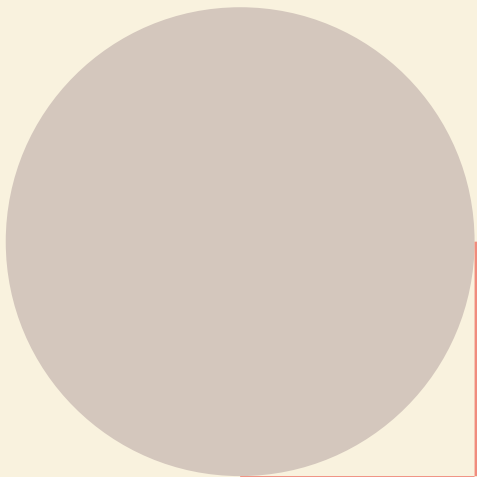
Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.

## Ressurser og lenker

Det er flere aktører som har ulike tilbud til skolene knyttet til seksualitet og grensesetting. Bruk gjerne disse aktørene inn i seksualundervisningen.

- [FRI - Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold, avdeling Oslo og Akershus](#)**  
i samarbeid med FRI's fagavdeling Rosa kompetanse og Skeiv Ungdoms skoletiltak Restart tilbyr et kompetansehevingstilbud, Skeiv kunnskap.
- [Sex & samfunn](#)**  
holder per i dag obligatorisk seksualundervisning for Oslo skolens 9. trinn. De er Norges største senter for seksuell og reprodutiv helse og rettigheter, og har mye materiell på sine nettsider.
- [Sex og politikk](#)**  
har undervisningsmateriell primært rettet mot 1.-10. trinn, og har en kampanjeuke for skoler, uke 6.
- [Unge funksjonshemmede](#)**  
er samarbeidsorganet til funksjonshemmedes barne- og ungdomsorganisasjoner i Norge. De har informasjon og ressurser om seksualitet og funksjonsnedsetting på sine sider.
- [«Jeg vet»](#)**  
er en læringsressurs for voldsforebygging og livsmestring i barnehage, grunnskole og videregående skole. Nettsiden er tilgjengelig som betaversjon.





Oslo Kommune  
Osloskolen  
Design: Janne Dahl  
Bilder: iStock  
Janne Dahl

2019  
Seksualitet og grensesetting