




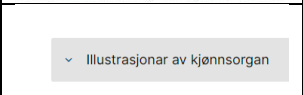





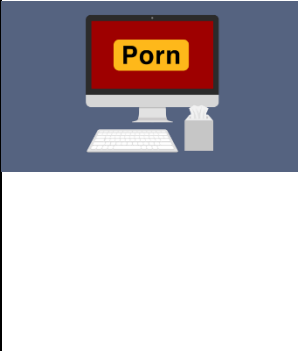


Det elevane ser på skjermen:	Det de snakkar om eller gjer:
Del 1: Er eg normal? Er kroppen min som den skal vere?	
	<ul style="list-style-type: none"> • Introduser deg sjølv • Introduser timen. Sei kva forventningar du har til elevane om trygge rammer for undervisninga. Ingen utlevering av seg sjølv eller andre, men gjerne still spørsmål.
	Start eventuelt med å sjå Seksualitet - Norsk lyd - YouTube om det passer for deg, men det går også fint å hoppe over den.
<p>Kva haldningar og forventningar har ungdom til sex?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La elevane snakke med kvarandre om spørsmålet. • De treng ikkje oppsummere saman. Det kan vere vanskeleg å få elevane til å snakke om dette i plenum og det viktigaste er jo at elevane får høve til å prate litt med kvarandre.
	<ul style="list-style-type: none"> • Sex er eit sårbart tema for mange. Her ser vi ulike naturlege bekymringstankar knytt til å vere usikker på seg sjølv. Peik, les og forklar.
	<ul style="list-style-type: none"> • Snakk kort om seksuell identitet og kjønnsidentitet, men ver klar over at elevane har ein eigen time om mangfald i kjønn i februar på 9. trinn Kjønns mangfald - Livet og sånn (livetogsann.no) • Få fram at det er normalt å vere usikker, og at det kan ta tid å finne ut kva som er rett for seg. Det har ingen hast. • Bruk bildet også til å snakke om toleranse og respekt for andre, ikkje bruke orda som tøyseord/skjellsord.
	Vis #lykkeligvitende om kroppen: Kjønnsorganene – YouTube
	Trykk fram bilda ved å opne boksa

	<p>Penis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pornopenis er ikkje det normale. Penis kjem i mange ulike formar og fasongar. • Penis utviklar seg til du er 20 år • Sjå evt. også Superkroppen – 4. Penis (Sesong 1) – NRK TV kanskje berre frå 1:20 for å vise eit normalspekter av penis hos vaksne menn.
	<ul style="list-style-type: none"> • Peik og forklar på illustrasjonen: penis, testiklar, urinblære, sædutgang, følsame område • Sei noko om hygiene • Nemne omskjering
	<p>Vulva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peik og forklar • Jenter må gjerne bruke speil for å sjå nærmare på kjønnsorganet sitt. • skjeden/vagina, livmor, urinblære, endetarm, følsame område, klitoris • Alle kvinner har utflod, men mengde og farge varierer, også konsistens i løpet av en menstruasjonssyklus. Sjeden er selvreisende. • Litt om hygiene. • Kjønnsslemløstelse. <p>Eventuelt kan de vise Superkroppen – 5. Vulva (Sesong 1) – NRK TV ca 1.20 min ut i filmen snakkar dei litt om vulva</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Skjedekransen og myter om jomfruhinne • Sjå eventuelt #lykkeligvitende om kroppen: Skjedekransen - YouTube
<h2>Del 2: Min egen seksualitet</h2>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Det er viktig å bli kjent med eigen kropp og kva ein sjølv likar. • Kva gir orgasme for ein gut? • Kva gir orgasme for ei jente? • Utforske seg sjølv, fingre med seg sjølv, onanere, det er heilt greitt.
	<p>Sjå #lykkeligvitende om kroppen: Utløsning og orgasme - YouTube</p>
	<p>Sjå eventuelt også Kort fortalt - Livsmestring – 10. Pornografi (Sesong 4) – NRK TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kva er normalt? Kva er lov? Kva er negativt med porno ? (mannsdominans, høglydt stønning, analsex, vald, alt er stort og oppblåst, ingen kommunikasjon, ingen samtykke, avhengighetsskapande, skodespel) • Kva er positivt med porno? (nysgjerrigheit, bli kåt og kunne utforske og tilfredsstille egne behov, bli kjent med seg sjølv)

Del 3: Sex med andre



- P-stav
- Spiral
- P-piller
- Kondom

Prevensjon:

- Peik og forklar, og ha med eksempel å vise fram.
- Sei at prevensjon i utgangspunktet er gratis fram til 22, men der er unntak.
- Informer om kvar ein kan få prevensjon og råd om dette
- Hormonell prevensjon også brukt for andre ting som for eksempel dempe menssmerter og blødning.
- Nemn nødprevensjon og sei noko om abort.
- Viktig at unge har god nok kunnskap om seksuell helse.



SOI - bruk kondom!

- Kjønnssjukdomar. Fleire typar, men sei mest om Klamydia.
- Korleis blir ein smitta? (slimhinnekontakt, blodsmitte)
- Teste seg ved partnerbytte og ubeskyttet seg/sex utan kondom.
- Korleis teste seg? Kva om ein er positiv? Symptom?

Sjå eventuelt også denne: [Kort fortalt - Livsmestring – 7. Klamydia \(Sesong 4\) – NRK TV](#)



Kondomskole:

Sjå først: [Condoms: How To Use Them Effectively - YouTube](#)



- Les igjennom punkta og forklar.
- Del ut, instruer og la elevane øve litt.



Kva er god sex?

Vis gjerne [Kjærlighetstrappa \(xn--em-0iac.no\)](#) og forklar denne.



Sex eller valdtekt?




Sjå [Historien til Even gjenfortalt av Axel - YouTube](#)

Eller eventuelt [Nachspiel-valdtekt - YouTube](#)



La elevane snakke saman etter filmen:

- Kva skjedde i filmen? Kva kunne Even gjort annleis?
- Kva er definisjonen på valdtekt? Kven bestemmer om noko var valdtekt?

<p>Korleis kan du vere sikker på at det er sex og ikkje valdtekt?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Når kan du vere heilt sikker på at sexen du er med på ikkje er valdtekt? • Rus og sex er ein vanskeleg kombinasjon. Uønska sex i påverka tilstand er valdtekt. • Fortel kva ungdom bør gjere om dei er i tvil – kvar kan ein få hjelp? • Evt. sjå SKAM: Noora om nakenbilder – NRK ca. 6 min • Hjelpetilbud ved vold, seksuelle overgrep og valdtekt (dinutvei.no) • Forklar gjerne meir om kvar ein får hjelp i di kommune.
	<p>Hva betyr egentlig samtykke? Hva betyr egentlig samtykke? Hør Jonis Josef forklare - YouTube</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Spør! • Samtykkelov: JA BETYR JA, det å ikkje sei noko er ikkje samtykke. • Viss eit samleie ikkje kjennes greitt ut så stopp. Det er ikkje alltid like lett å vite når ein vil sette grenser. Eller kva ein eigentleg vil vere med på.
<p>Slapp av – du er heilt normal!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debutalder, seksuell lågaldar. • Lære seg god og trygg sex. • Kva er egentlig vanlig å tenke på? • Vere klar for sex.
	<p>Om de har tid til slutt kan de godt sjå ein av filmene som ligg nedst på sida. Eller oppsummer eller avrund timen her.</p>