

### Del 1: Er eg normal? Er kroppen min som den skal vere?



- 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

#### 1. Start med [Seksualitet - Norsk lyd - YouTube](#)



- La elevane snakke med kvarandre.



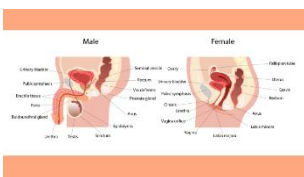
- Sex er eit sårbart tema for mange. Her ser vi ulike naturlege følelsar knytt til å vere usikker på seg sjølv. Peik, les og forklar.



- 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 tek 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 dette som tøyseord/skjellsord.

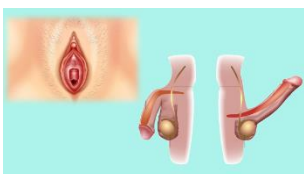
#### 2. Om kjønnsorganana

Vis [#lykkeligvitende om kroppen: Kjønnsorganene - YouTube](#)



Korleis er kjønnsorganana like og ulike. Peik og forklar:

- penis, testiklar, urinblære, sæduttgang, følsame stad som kan samanliknast med jenta sitt kjønnsorgan.
- Jenter må gjerne bruke speil for å sjå nærmare på kjønnsorganet sitt. Klitoris som også er svampegeme og følsamt stad.
- skjeden/vagina, livmor, urinblære, endetarm



- Sånn kan det sjå ut når nokon skal illustrere kjønnsorganana våre, men det er jammen ikkje så lett å gjere for dei er VELDIG ulike frå person til person! Her ser vi til dømes vulva utan hår, og penis utan hud.
- Eventuelt kan de vise [Superkroppen – 5. Vulva \(Sesong 1\) – NRK TV](#) ca 1.20 min ut i filmen snakkar dei litt om vulva og [Superkroppen – 4. Penis \(Sesong 1\) – NRK TV](#) ca ved 1.20 min for å vise eit normalspekter av kjønnsorgan hos vaksne.
- Vis til at vi har ulike kjønnsorgan, som vi er ulike å sjå til er også kjønnsorganene ulike. Pornopenis og pornovulva viser ikkje det normale.
- Penis utviklar seg til du er 20 år

- Kan også sei noko om skjedekransen/ myter ved jomfrudom/hinne?
- Alle kvinner har utflod, men mengde og farge varierer, også konsistens i løpet av en menstruasjonssyklus. Sjeden er selvreisende.
- Litt om hygiene.
- omskjering og kjønnslemløstelse.

## Del 2: Min egen seksualitet

### 3. Sjå [#lykkeligvitende om kroppen: Utløsning og orgasme - YouTube](#)



- Det er viktig å bli kjent med egen 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.



Sjå eventuelt også [Kort fortalt - Livsmestring – 10. Pornografi \(Sesong 4\) – NRK TV](#)

- 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? (nysgjerrighet, bli kåt og kunne utforske og tilfredsstillende egne behov, bli kjent med seg sjølv, gratis,)

## Del 3: Sex med andre

### 4. Prevensjon



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

- Peik og forklar
- Sei at prevensjon i utgangspunktet skal vere gratis, men der er unntak.
- Informer om kvar ein kan få prevensjon og råd om dette (HFU. Tlf /snap (info))
- Hormonell prevensjon også brukt for andre ting som for eksempel dempe mensesmerter og blødning.
- Sei noko om nødprevensjon
- Sei noko om abort. Ser det utføres færre aborter. Bra. Unge jenter bedre kunnskap om seksuell helse.



- ### 5. SOI - bruk kondom!
- Kjønnssjukdomar. Fleire typar, men sei mest om Klamydia.
  - Korleis blir ein smitta? (slimhinnekontakt, blodsmitte)
  - Teste 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](#)

### 6. Kondomskole

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



- les igjennom punkta og forklar
- del ut og instruer og la elevane øve fram til friminutt

## Friminutt her ?

### 7. Sjå [Historien til Even gjenfortalt av Axel - YouTube](#) eller [Nachspiel-voldtekt - 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?



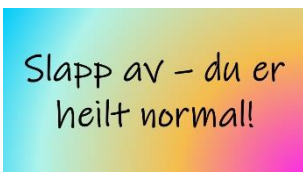
- Når kan du vere heilt sikker på at sexen du er med på ikkje er valdtekt?
- Rus og sex er ein vanskeleg kombinasjon. Uønska sex i påverka tilstand er valdtekt.
- Fortel kva ungdom bør gjere om dei er i tvil – kvar kan ein få hjelp?
- Evt sjå [SKAM: Noora om nakenbilder – NRK](#) ca 6 min
- [Hjelpetilbud ved vold, seksuelle overgrep og valdtekt \(dinutvei.no\)](#)
- Forklar gjerne meir om kvar ein får hjelp i di kommune.

### 8. Hva betyr egentlig samtykke? [Hva betyr egentlig samtykke? Hør Jonis Josef forklare - YouTube](#)



- 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.

### 9. Kva er normalt?



- Debutalder, seksuell lågaldar.
- Lære seg god og trygg sex.
- Kva er egentlig vanlig å tenke på?
- Vere klar for sex.

### 10. Kva er god sex?



Oppsummer/rund av timen med å peike på orda og snakke litt om:

- alle har ei seksuell helse
- mykje er normalt
- sex kan vere godt og ikkje godt – kva gjer sex godt?

### 11. Om de har tid til slutt kan de godt sjå ein av filmene som ligg nedst på sida.