

- Denne timen skal handle om kropp og seksualitet. Vi starter med å sjå ein musikkvideo på svensk. Prøv å legge merke til kva han syng om: [Theoz - Het \(Official Video\) - YouTube](#)

«Du er så flott» «Jeg liker første gangen du så  
så mye, så mye, er jeg så glad i deg  
«Jeg liker første gangen du åpner meg, så  
færentlig er og ikke kunne åpne deg» «Hå  
lysten riktig for meg» «Hå Finn deg igjen»  
«Finn og bli glad»

Her skildrar han typiske ting mange har kjent på når ein er forelska. (les nokre av setningane, men ikkje alle).



Men kva er forskjellen på forelska og seksualitet skal tru? La elevane snakke litt med kvarandre.



Poenget her er å lære elevane at ein kan vere forelska utan at det treng å ligge noko seksuelt i det. Som 12-13åringar handlar forelskinga mykje meir om det å vere nær, kanskje halde i handa, sjå på kvarandre, snakke med kvarandre, vite at ein er kvarandre sin utvalde – enn det kroppslege

seksuelle. Ein stor del av det seksuelle livet til desse unge er dessutan noko som ikkje er knytt til nokon å vere forelska i. Det handlar meir om seg sjølv og eigen kropp enn noko ein no skal dele med andre. Seksualitet er også mykje meir enn det som inkluderer kjønnsorgan. Som Theoz syng, berre ei lita berøring – hudkontakt – kan vere nok seksualitet til å kjennes intenst godt i heile seg.

- Sjå ein av desse filmene om seksualitet.
  - Denne [What Is Sexuality? - YouTube](#) er på engelsk, så vurder om elevane forstår engelsk godt nok for å få med seg innhaldet. Du kan eventuelt trekke fram dei viktigaste punkta frå filmen etterpå.
  - Denne kan også vere fin å bruke i undervisninga om forplantning, og kanskje har de allereie sett den? Den har mange gode poeng, så kanskje gjer det ikkje noko å repetere den, men mange vil nok oppleve det litt kleint – så det er fint at dette er på film: [NRK Super - Newton - pubertet](#)

- 4 hjørne-øving med dilemma frå [Grunnmateriell-trinn-5-7-2019-Bokmål-7MB.pdf \(sexogpolitikk.no\)](#)

«Det er mykje som endrar seg når ein nærmar seg tenåring, men det skjer ikkje samtidig for alle. Noko av det som varierer veldig er når ein starter å interessere seg for forelsking og sex og slikt. Det kan dukke opp mange dilemma i denne tida, og no skal vi gjere ei øving som handlar om slike dilemma som kan dukke opp.» Forklar til elevane at det ikkje finnst rette eller feile svar, men at poenget er at dei skal gå til det hjørnet dei er mest einig med. Det er fint om nokon vil grunngje kvifor dei valte dette hjørnet. Dette er også trening i å ta andre sine perspektiv i dilemma.

Dilemma 1: Malik og Marie er gode venner, men no veit ikkje Malik kva han skal gjere. Dei siste par gongane han har vore saman med Marie har ho forsøkt å kysse han. Malik har ikkje lyst til det, men han har heller ikkje lyst til å såre Marie ved å sei nei. Kva kan han gjere?

- Malik kan fortelje Marie at han ikkje vil kysse
- Malik kan late som ingenting og håpe Marie ikkje skal prøve å kysse han
- Malik kan la Marie få lov å kysse han
- Andre forslag?

Dilemma 2: Kristoffer er på fest. Den han er forelska i er her også, og dei har dansa fleire gongar. Kristoffer har aldri kyssa før, men han har lyst å prøve i kveld. Men han er usikker på om den han er forelska i har lyst. Kva kan han gjere?

- Prøve å kysse neste gong dei dansar
- Spørje om dei skal kysse
- Vente og sjå om den andre prøver å kysse

#### 4. Andre forslag?

Dilemma 3: Ayse er heime hos ei venninne for å sjå på film. Venninda sin bror Rasmus kjem og ser filmen saman med dei. Ayse synes at Rasmus er veldig søt, og det verkar som Rasmus også likar henne. No set han set ned like ved sidan av Ayse i sofaen og smilar til ho. Ayse set seg tettare inntil Rasmus når filmen starter. Det verkar som om Rasmus prøvar å flytte seg bort, og Ayse blir usikker på kva ho skal gjere. Kva kan ho gjere?

1. Ho kan flytte seg nærare han igjen
2. Ho kan spørje han om han ikkje likar at ho sit så nær
3. Ho kan flytte seg til ein annan stol
4. Andre forslag?

Dilemma 4: Tanja sine foreldre er veldig urolege for kva Tanja gjer på nettet. Dei er redde for at ho skal bli utsett for noko som ikkje er bra, for eksempel at framande skriver om sex til ho. Derfor må ho fortelje foreldra sine om alt ho gjer på nettet, og ofte kjem dei inn og sjekkar sjølv. Det synes Tanja er veldig provoserande, for ho vil ikkje at dei skal vite alt ho skriv med andre om. Kva kan ho gjere?

1. Ho kan ikkje gjere noko, for foreldre har rett til å sjekke
2. Ho kan prøve å overtale foreldra til å ikkje vere så urolege for ho
3. Ho kan bruke nettet andre stadar enn heime slik at ho får vere i fred
4. Andre forslag?

4. Sjå denne filmen om dei to påfuglane som ikkje fekk til å bruse med dei flotte fjæra sine før dei møtte kvarandre: [Birds Of A Feather - Animated Short Film - YouTube](#) Elevane kan godt få snakke med kvarandre etterpå om kva filmen handla om. Korleis kan kroppen vår fortelje oss kven vi er forelska i?

#### Jobbe vidare?

5. Denne filmen handlar om det å kjenne press på å sende nakenbilde. Dette angår dessverre mange barn og unge. Ikkje alltid til kjærestar, nokre tek også bilde av seg sjølv i bytte mot pengar. Desse unge har enno ikkje så godt utvikla konsekvenstenking. Det å ha snakka om kva som kan skje dersom ein deler eit lettkledd/avkledd bilde av seg sjølv kan difor vere til hjelp for å seie nei. Mange blir til dømes pressa til å gå lengre over grensene sine enn det dei ønskjer og overgrep skjer. Minn elevane også på at det å ta, ha eller sende bilde som seksualiserer barn under 18 år er forbode og kan få konsekvensar som til dømes at mobilen blir inndratt av politiet. Det kan også føre til mykje styr, samt at det er svært vondt for den det går ut over. [NUDES! - YouTube](#)
6. Det er mange som ser porno frå ganske ung alder. Det er fint at dei unge kan vite at det ikkje er noko gale med dei om dei ser porno, men at det heller ikkje er spesielt nyttig med tanke på å lære om seksualitet mellom ungdommar. [Is It Normal To Watch Porn? - YouTube](#)
7. Dette er Livet&Sånn sin film om [Kroppen og følelser - YouTube](#) Elevane har sett den tidlegare om dei har hatt Livet&Sånn før, men kanskje er det noko som kan vere nyttig å repetere likevel?
8. Bruk oppgåver frå tema «Følelse og forelskelse» (72 – 83) frå Uke 6: [Grunnmateriell-trinn-5-7-2019-Bokmål-7MB.pdf \(sexogpolitikk.no\)](#)
9. Æ E MÆ har laga timar der ein kan snakke med 7. klassingar om seksualitet: [Se og last ned undervisningsmateriale | Æ E MÆ \(xn--em-0iac.no\)](#)
10. Det passer godt å kombinere dette temaet med kompetansemålet i musikk: «- undersøke hvordan kjønn, kjønnsroller og seksualitet fremstilles i musikk og dans i det offentlige rom, og skape uttrykk som utfordrer stereotypier»