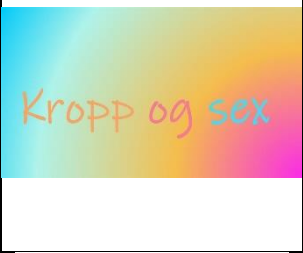

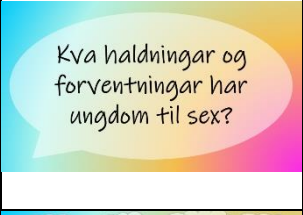



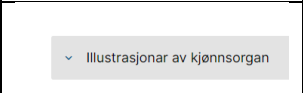






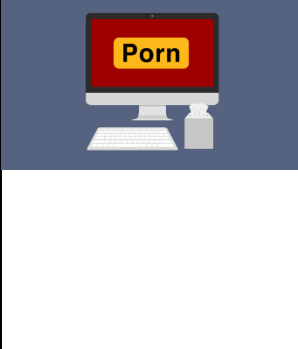


Det elevane ser på skjermen:	Det de snakkar om eller gjer:
<b>Del 1: Er eg normal? Er kroppen min som den skal vere?</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduser deg sjølv</li> <li>• Introduser timen. Sei kva forventningar du har til elevane om trygge rammer for undervisninga. Ingen utlevering av seg sjølv eller andre, men gjerne still spørsmål.</li> </ul>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Start eventuelt med å sjå <a href="#">Seksualitet - Norsk lyd - YouTube</a> om de har lyst til det. Men det går fint å hoppe over den.</li> </ol>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La elevane snakke med kvarandre om spørsmålet.</li> <li>• De treng ikkje oppsummere saman. Det viktigast er at elevane får høve til å prate litt med kvarandre.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 <a href="#">Kjønns mangfald - Livet og sånn (livetogsann.no)</a></li> <li>• 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.</li> <li>• Bruk bildet også til å snakke om toleranse og respekt for andre, ikkje bruke orda som tøyseord/skjellsord.</li> </ul>
	Vis <a href="#">#lykkeligvitende om kroppen: Kjønnorganene – YouTube</a>
	Trykk fram bilda ved å opne den grå boksa

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

## 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"> <li>• Når kan du vere heilt sikker på at sexen du er med på ikkje er valdtekt?</li> <li>• Rus og sex er ein vanskeleg kombinasjon. Uønska sex i påverka tilstand er valdtekt.</li> <li>• Fortel kva ungdom bør gjere om dei er i tvil – kvar kan ein få hjelp?</li> <li>• Evt sjå <a href="#">SKAM: Noora om nakenbilder – NRK</a> ca 6 min</li> <li>• <a href="#">Hjelpetilbud ved vold, seksuelle overgrep og valdtekt (dinutvei.no)</a></li> <li>• Forklar gjerne meir om kvar ein får hjelp i di kommune.</li> </ul>
	<p>Hva betyr egentlig samtykke? <a href="#">Hva betyr egentlig samtykke? Hør Jonis Josef forklare - YouTube</a></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spør!</li> <li>• Samtykkelov: JA BETYR JA, det å ikkje sei noko er ikkje samtykke.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<p>Slapp av – du er heilt normal!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debutalder, seksuell lågaldar.</li> <li>• Lære seg god og trygg sex.</li> <li>• Kva er egentlig vanlig å tenke på?</li> <li>• Vere klar for sex.</li> </ul>
	<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>