





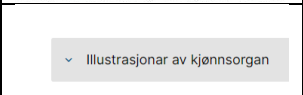






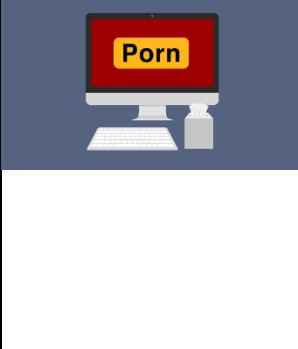


Det elevene ser på skjermen:	Det dere snakker om eller gjør:
Del 1: Er jeg normal? Er kroppen min som den skal være?	
	<ul style="list-style-type: none"> • Introduser deg sjøl • Introduser timen. Si hvilke forventninger du har til elevene om trygge rammer for undervisninga. Ingen utlevering av seg sjøl eller andre, men gjerne still spørsmål.
	Start eventuelt med å se Seksualitet - Norsk lyd - YouTube om det passer for deg, men det går også fint å hoppe over den.
	<ul style="list-style-type: none"> • La elevene snakke med hverandre om spørsmålet. • Dere trenger ikke oppsummere sammen. Det kan være vanskelig å få elevene til å snakke om dette i plenum og det viktigste er jo at elevene får sjansen til å prate litt med hverandre.
	<ul style="list-style-type: none"> • Sex er et sårbart tema for mange. Her ser vi ulike naturlige bekymringstanker knyttet til å være usikker på seg sjøl. Pek, les og forklar.
	<ul style="list-style-type: none"> • Snakk kort om seksuell identitet og kjønnsidentitet, men vær klar over at elevene har en egen time om mangfold i kjønn i februar på 9. trinn Kjønns mangfold - Livet og sånn (livetogsann.no) • Få fram at det er normalt å være usikker, og at det kan ta tid å finne ut hva som er rett for seg. Det har ingen hast. • Bruk bildet også til å snakke om toleranse og respekt for andre, om å ikke bruke orda som tøyseord/skjellsord.
	Vis #lykkeligvitende om kroppen: Kjønnorganene – YouTube
	Trykk fram bildene ved å åpne boksen

	<p>Penis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pornopenis er ikke det normale. Penis kommer i mange ulike former og fasonger. • Penis utvikler seg til du er 20 år • Se evt. også Superkroppen – 4. Penis (Sesong 1) – NRK TV kanskje bare fra 1:20 for å vise et normalspekter av penis hos voksne menn.
	<ul style="list-style-type: none"> • Pek og forklar på illustrasjonen: penis, testikler, urinblære, sæduttgang, følsomme områder • Si noe om hygiene • Nevne omskjæring
	<p>Vulva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pek og forklar • Jenter må gjerne bruke speil for å se nærmere på kjønnsorganet sitt. • skjeden/vagina, livmor, urinblære, endetarm, følsomme områder, klitoris • Alle kvinner har utflod, men mengde og farge varierer, også konsistens i løpet av en menstruasjonssyklus. Skjeden er selvrensende. • Litt om hygiene. • Kjønnsslemløstelse. <p>Eventuelt kan dere vise Superkroppen – 5. Vulva (Sesong 1) – NRK TV ca. 1.20 min ut i filmen snakker de litt om vulva.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Skjedekransen og myter om jomfruhinne • Se 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 egen kropp og hva man sjøl liker. • Hva gir orgasme for en gutt? • Hva gir orgasme for ei jente? • Utforske seg sjøl, fingre med seg sjøl, onanere, det er helt greit.
	<p>Se #lykkeligvitende om kroppen: Utløsning og orgasme - YouTube</p>
	<p>Se eventuelt også Kort fortalt - Livsmestring – 10. Pornografi (Sesong 4) – NRK TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva er normalt? Hva er lov? Hva er negativt med porno? (mannsdominans, høglytt stønning, analsex, vald, alt er stort og oppblåst, ingen kommunikasjon, ingen samtykke, avhengighetsskapende, skuespill) • Hva er positivt med porno? (nysgjerrighet, bli kåt og kunne utforske og tilfredsstille egne behov, bli kjent med seg sjøl)

Del 3: Sex med andre



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

Prevensjon:

- Pek og forklar, og ha med eksempel å vise fram.
- Si at prevensjon i utgangspunktet er gratis fram til 22, men der er unntak.
- Informer om hvor man kan få prevensjon og råd om dette.
- Hormonell prevensjon også brukt for andre ting som for eksempel å dempe menssmerter og blødning.
- Nevn nødprevensjon og si noe om abort.
- Viktig at unge har god nok kunnskap om seksuell helse.



SOI - bruk kondom!

- Kjønnssjukdommer. Flere typer, men si mest om Klamydia.
- Hvordan blir man smittet? (slimhinnekontakt, blodsmitte)
- Teste seg ved partnerbytte og ubeskyttet seg/sex uten kondom.
- Hvordan teste seg? Hva om man er positiv? Symptom?

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



Kondomskole:

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



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



Hva er god sex?

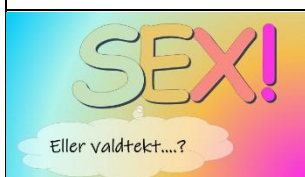
Vis gjerne [Kjærlighetstrappa \(xn--em-0iac.no\)](#) og forklar denne.



Sex eller voldtekt?

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

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



La elevene snakke sammen etter filmen:

- Hva skjedde i filmen? Hva kunne Even gjort annleis?
- Hva er definisjonen på voldtekt? Hvem bestemmer om noe var voldtekt?

<p>Korleis kan du vere sikker på at det er sex og ikkje valdtekt?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Når kan du være heilt sikker på at sexen du er med på ikke er voldtekt? • Rus og sex er en vanskelig kombinasjon. Uønska sex i påvirka tilstand er voldtekt. • Fortell hva ungdom bør gjøre om de er i tvil – hvor kan man få hjelp? • Evt. se SKAM: Noora om nakenbilder – NRK ca. 6 min • Hjelpetilbud ved vold, seksuelle overgrep og voldtekt (dinutvei.no) • Forklar gjerne mer om hvor man får hjelp i din 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 ikke si noe er ikke samtykke. • Hvis et samleie ikke kjennes greit ut så stopp. Det er ikke alltid like lett å vite når man vil sette grenser. Eller hva man egentlig vil være med på.
<p>Slapp av – du er heilt normal!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debutalder, seksuell lavalder. • Lære seg god og trygg sex. • Hva er egentlig vanlig å tenke på? • Være klar for sex.
	<p>Om dere har tid til slutt kan de godt se en av filmene som ligg nederst på sida. Eller oppsummer eller avrund timen her.</p>