



SPØR FØRST FORELDREMØTE

Videregående

HOVEDMÅL

- Hjelpe dere til å få en god seksuell helse
- En ungdomstid med sunn seksualitet

Dere kan ta kloke valg og respektere andres



Hvordan?
Engasjement
Refleksjon
Bevisstgjøring



Hva er seksualitet?



Hva er seksualitet?

Seksualitet er ikke det samme som samleie eller evnen til å oppnå orgasme.

Seksualitet omfatter så mye mer, den finnes i energien som driver oss til å søke kjærlighet, kontakt, varme og nærhet.



KJÆRLIGHETSTRAPPEN

Gå i sitt eget tempo

Egen seksualitet

Interesser

Følelser

Nærhet

Seksuell handling



KJÆRLIGHETSTRAPPEN

Gå i sitt eget tempo



Kjenn deg selv først

- Født med et seksuelt behov
- Ulik grad av seksuelt behov
- Onani – runke og klitre
- God sex gir god helse

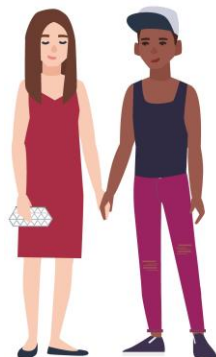


KJÆRLIGHETSTRAPPEN

Gå i sitt eget tempo



Egen seksualitet



Interesse

HOMO ELLER HETERO eller kanskje noe annet?



Kilde: NRK



SNAKK SAMMEN TO OG TO



- **Hvorfor tror du det er så vanskelig å akseptere at noen er skeive eller bryter med kjønn eller seksualitetsnormen?**
- **Hvordan tror du Gisle hadde det i denne samtalen?**
- **Kan vi bestemme selv om vi forelsker oss i en gutt eller jente?**

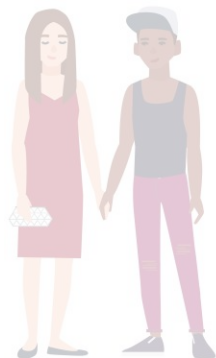
KJÆRLIGHETSTRAPPEN

Gå i sitt eget tempo

Hva føler jeg?



Følelser



Interesse



Egen seksualitet

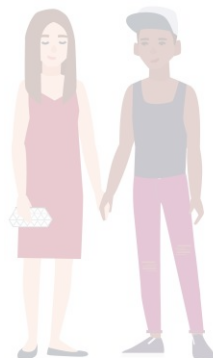


KJÆRLIGHETSTRAPPEN

Gå i sitt eget tempo



Egen seksualitet



Interesse



Følelser



Nærhet

Nærhet



Hvordan unngå å tråkke på andres grenser?



Spør først!

«Vil du ha sex med meg?»

- Ja
- Nei

Ikke noe svar: **obs! obs!**

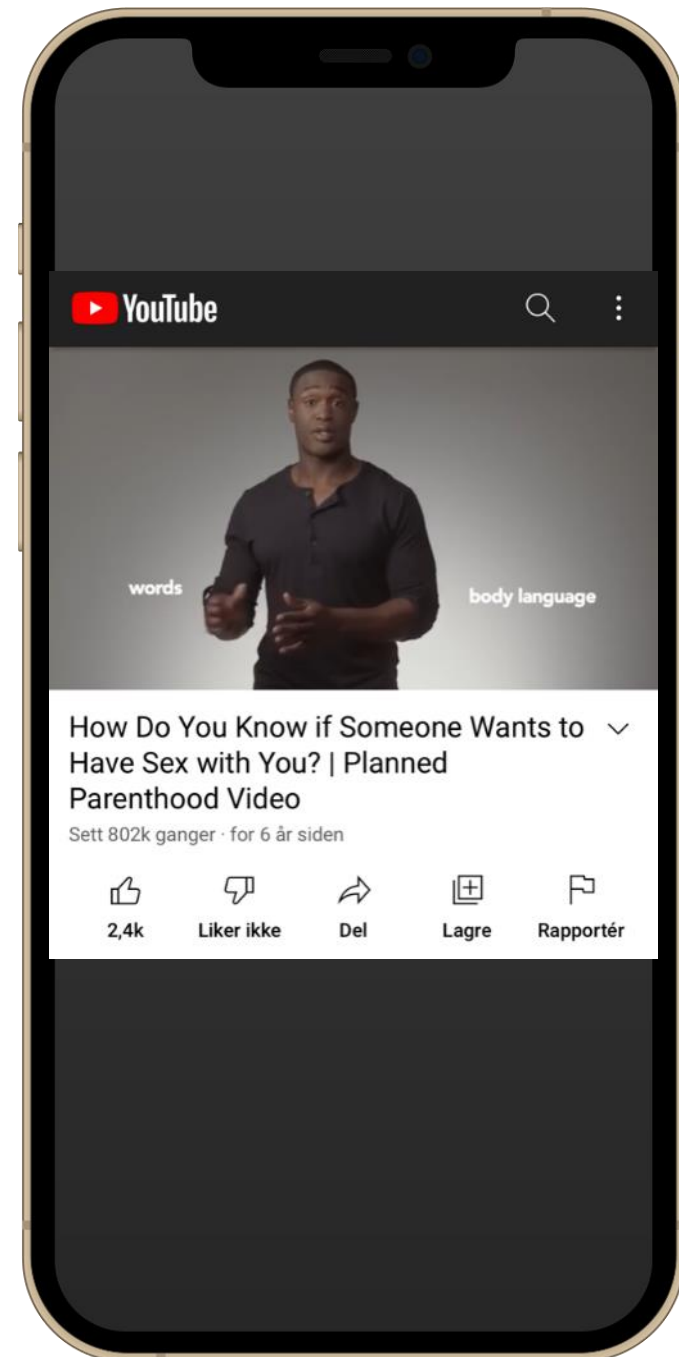
Husk:

Alltid lov å ombestemme seg

Hvordan vet du at noen vil ha sex med deg?



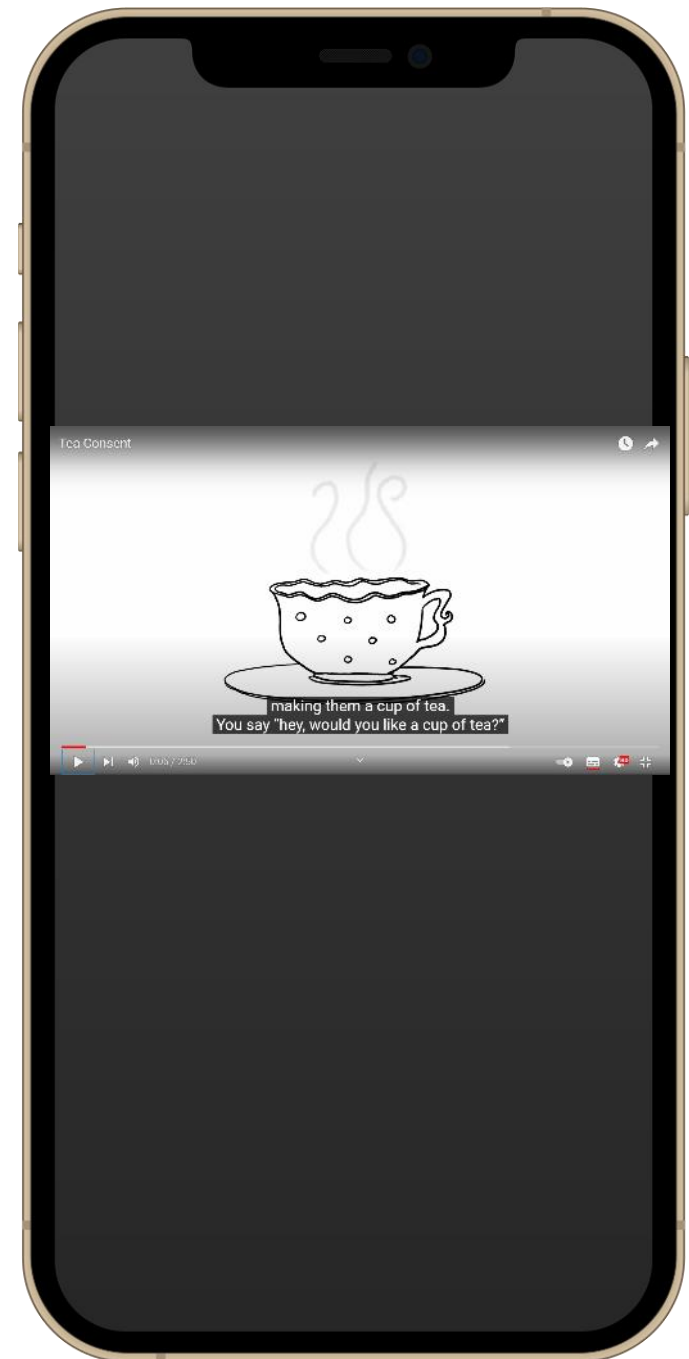
Kilde: Planned parenthood



Hvordan vet du at noen vil ha sex med deg?



Kilde: Copyright ©2015
Emmeline May and
Blue Seat Studios
[https://www.youtube.com
/watch?v=oQbei5JGiT8](https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8)



DU BESTEMMER

*Det er ikke en «oppskrift», den ligger i deg selv
– hva du vil og hvem du vil ha sex med*



Kilde: Sex og samfunn

- **hvem** du vil ha seksuelle opplevelser med
- **om og når** du vil være seksuelt aktiv
- **hvorfor** du ønsker seksuelle opplevelser
- **hvordan** du vil praktisere og uttrykke din seksualitet

KJÆRLIGHETSTRAPPEN

Gå i sitt eget tempo



Egen seksualitet



Interesser



Følelser



Nærhet



Seksuell handling



Rus & overgrep

*«Jeg var for beruset til å kunne si nei.
Det tok han som et ja.»*



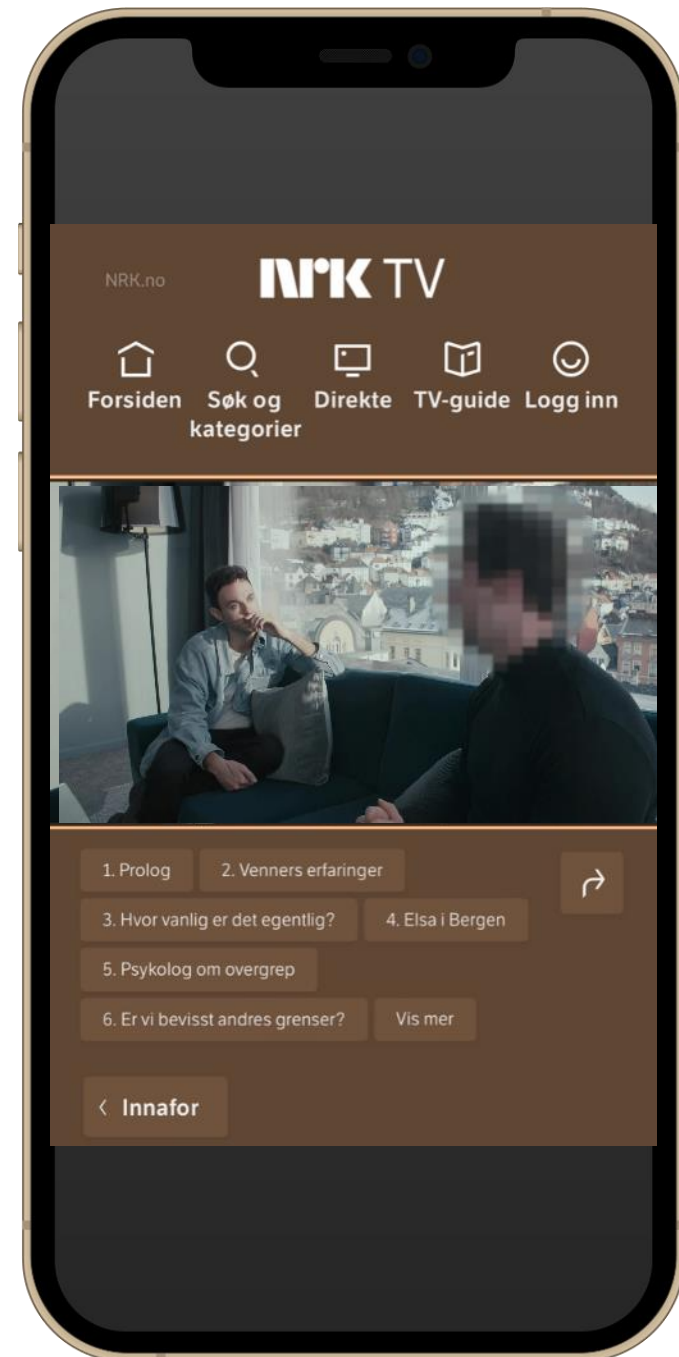
Velferdsforskningsinstituttet NOVA



SEX ELLER OVERGREP?



Kilde: NRK



Elevenes svar – legg inn svar fra Padlet

1. Hvilke tegn sier ja og hvilke sier nei mellom dem?

- Er det ikke et klart ja, er det et nei.
- Hun sa nei helt klart, og hun ga noen tegn
- Nei er alltid nei, kanskje er nei, tydelig ja er ja

2. Hva er grunnen til at man kan ha så ulik oppfattelse av samme situasjon?

- At man er egoistisk og ikke har evnen til å oppfatte andres perspektiv
- Noen vil beskytte ryktet sitt og noen er dumme
- «Tunnelsyn», påvirket av rus, eller ulike synspunkter av situasjonen.
- Kåthet

3. Kristian fortalte kompiser at han hadde hatt sex selv om det ikke var vellykket. Hvorfor?

- Fordi han ikke ville virke mislykket
- For å skryte
- Stolthet
- Han ville tøffe seg

4. Hvordan kan man unngå at sånne situasjoner skjer?

- Kommunisere åpent og se etter signaler
- Tenke på partneren sin opplevelse også
- Man kan rope på en venn som kan ta vekk gutten



HVA SIER LOVEN?



Med fengsel inntil 10 år straffes den som

- a) skaffer seg **seksuell omgang** ved vold eller truende atferd,
- b) har **seksuell omgang** med noen som er bevisstløs eller av andre grunner ute av stand til å motsette seg handlingen, eller
- c) ved vold eller truende atferd får noen til å ha **seksuell omgang** med en annen, eller til å utføre handlinger som svarer til seksuell omgang med seg selv.



SAMTYKKELOV VEDTATT



Hva er en samtykkelov?
Hvorfor trenger vi den?





Redd Barna

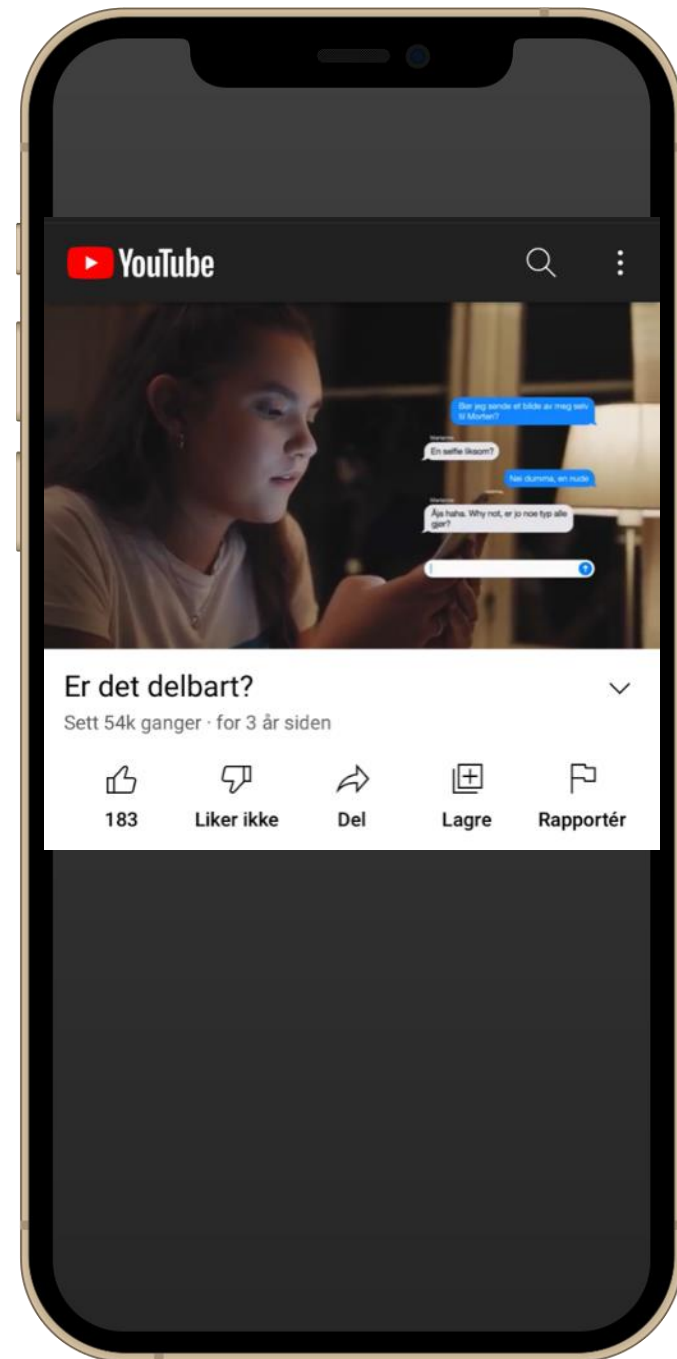
«ET SKADA BILDE AV HVORDAN SEX ER»



BILDEDELING



Kilde: Delbart



ØVELSE - ORDBRUK OG HOLDNINGER



Hva lærte elevene?

- Etter kurset ble jeg mer bevisst på hva som kan tolkes som feil signaler, og at man skal være tydeligere på godkjenning fra begge parter.
- Jeg har blitt mer bevisst på at jeg må være klar før jeg gjør noe med noen andre.
- Å stå opp for seg selv og si nei. Ta et valg og ta et ansvar for sine egne følelser.
- Jeg lærte at seksualitet omfavner mye mer enn kun sex, og at det er flere stadier i den seksuelle utviklingen.
- Jeg lærte om at man kunne fryse, derfor er det viktig å være sikker på at begge personene vil
- Svar og signaler kan enkelt mistolkes.
- For å passe på at begge parter er komfortable, og at det finnes bare én type sex, og at det er sex med samtykke.

SAMTALE



Hvordan kan du hjelpe
ditt barn til å:

- sette sine egne grenser?
- respektere andres grenser?
- tåle en avvisning?



TAKK FOR MEG!

