

MØRKETALLPROSJEKTET

Ressurshefte



Kvinnefronten 2022

Innholdsfortegnelse

Til leseren	4
Hvordan bruke kortene?	6
Samtykke	8
Innledning om Innafor-episoden «Sex eller overgrep?»	10
Mangfold i klasserommet	12
Hvordan hjelpe utsatte elever?	14
Sunn sex	16
Undervisning	17
Ressurser til undervisning	18
Avslutning	20



Til leseren

Kjære deg som skal undervise ungdommer om overgrep, grensesetting og samtykke.

Du har fått en stor oppgave av samfunnet. Ikke bare skal ungdommene du møter bli klare for arbeidsliv og studier etter endt skolegang, men de skal også bli gode borgere som respekterer hverandre, samfunnet og menneskerettighetene. De skal være i stand til å ta kloke valg når det gjelder seksualitet, grensesetting og samtykke. Dette er ferdigheter de kan ha nytte av allerede som tenåringer. Vi vet at ungdommer er en spesielt utsatt gruppe: Halvparten av kvinner som blir voldtatt, blir utsatt før de fyller 18 år¹. Det er mange unge som blir utsatt for vold, overgrep og grenseoverskridende oppførsel, og det er unge som trår over andres grenser.

Debatten om seksualundervisningen kan tidvis være preget av høye krav om hva god og helhetlig seksualundervisning skal være, og kritikk av dagens undervisning. På den annen side melder lærere og andre som skal møte ungdommene at de har et stort ønske om å innfri disse ønskene, men at de mangler verktøy og kunnskap. Det kan være vanskelig å vite hvor man skal begynne, og det kan være vanskelig å oppfylle kravene som kommer fra organisasjoner, samfunnsdebattanter og andre aktører på feltet. Kvinnefronten ønsket å bidra konstruktivt, og derfor har vi laget et undervisningsopplegg som vi håper blir et nyttig verktøy for deg når du skal undervise om tematikken.

Ressursheftet er produsert av Kvinnefronten med støtte fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir). Prosjektleder i Kvinnefronten har vært Rose Teigen-Fagerheim.

¹ Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Seksuelle overgrep mot barn. Oppdatert 1.9.21. Lastet ned 24.10.22 fra https://bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Oppvekst/Vold_og_overgrep_mot_barn/Seksuelle_overgrep_mot_barn/

Fakta om Mørketallprosjektet

2017: Kvinnefronten samlet inn historier om voldtekt og overgrep. Mange av disse sakene anmeldes ikke og henleggelsesprosenten er høy. På nettsiden morketall.no fortalte kvinner sine historier, og synliggjorde det som er et folkehelseproblem. Prosjektet fikk Dixiprisen i 2018 for å ha bidratt til å sette voldtekt på dagsorden.

2019: Kampanjen «Hemmeligheter gjør oss syke» ble gjennomført. Det var en informasjonskampanje som oppfordret jenter og unge kvinner til å bryte stillheten om voldtekt og seksuelle overgrep. Brosjyren henviste også til steder der unge som har opplevd voldtekt og seksuelle overgrep kunne ta kontakt for å få hjelp og støtte.

2022: Mørketalls undervisningsopplegg om overgrep, grensesetting og samtykke ble produsert og lansert. Høsten 2022 ble vi nominert til Jenteprisen, som deles ut av Plan International Norge og Costume. Prisen går til «[en person, organisasjon eller bedrift i Norge som har gjort en ekstra innsats for likestilling og arbeidet med å stoppe diskriminering, vold og overgrep mot jenter](#)».



Hvordan bruke kortene?



Denne pakken er todelt. Den ene delen er en informasjonskampanje om samtykke og seksualisert vold som består av plakater som kan henges opp på skolen, helsestasjonen eller ungdomsklubben. Den andre delen er et undervisningsopplegg bestående av diskusjonskort. Dette er diskusjonskort med spørsmål og beskrivelser av situasjoner som skal starte samtaler mellom elever, og kort merket «diskusjonshjelp», som kan hjelpe ungdommene om de står fast. Du kan velge ut kort fra de ulike temaene eller bruke alle. Du kan bruke kortene i opplegget du allerede bruker, i sin helhet eller bruke enkeltkort til å strukturere diskusjoner når temaene kommer opp i andre undervisningssituasjoner.

Det er flere måter å bruke diskusjonskortene på. Du kjenner selv best ungdommene du skal undervise, men vi har laget noen forslag til hvordan du kan bruke kortene.

Alternativ 1: Du kan vise diskusjonskortene på skjerm foran hele klassen. Dere diskuterer spørsmålene på kortene sammen. Diskusjonshjelp-kortene har forslag til hvordan du kan komme i gang og strukturere samtalene.

Alternativ 2: Del klassen i mindre grupper som får utdelt diskusjonskortene og diskusjonshjelp-kortene. De kan få mellom 10 og 15 minutter til å diskutere kortene. Om de står fast på et kort, kan de lese diskusjonshjelp-kortene for å komme i gang igjen. Du kan for eksempel dele ut kortene 1-3, og etter 15 minutter kan hver gruppe fortelle hva de har snakket om til resten av klassen. Da kan gruppene selv bestemme hvor lang tid de vil bruke på hvert kort.

Alternativ 3: Du kan velge noen spørsmål du ønsker at hele klassen skal diskutere sammen før du deler dem i mindre grupper. Kortene 1-7 kan for eksempel diskuteres med hele klassen, mens de resterende kan diskuteres i mindre grupper.

Rekkefølge

Når du har bestemt deg for hvordan du vil bruke kortene, kan du også bestemme deg for hvilke kort og rekkefølgen til kortene. Du kan for eksempel velge bort kort om temaene du allerede har dekket. Siden klasser er forskjellige, har vi laget to forslag til hvordan du kan legge opp undervisningen. Ønsker du å gå i dybden på en type tematikk, for eksempel voldtekt, kan du bruke alle kortene om voldtekt. Dette har vi gjort for å gjøre opplegget mest mulig fleksibelt og enkelt å justere til forskjellige klasser.

Rekkefølge 1: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19 og 20.

Rekkefølge 2: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 19 og 20.

Tidsbruk

Erfaringene våre fra bruk av diskusjonskortene viser at klasser bruker forskjellig tid på å bruke hele settet. Har du begrenset med tid, kan det derfor være lurt å plukke ut et utvalg kort. Kortene er delt inn tematisk, og da kan du for eksempel velge kort fra hvert tema. Temaene kortene dekker, kan også komme opp i annen undervisningssammenheng. Om du for eksempel underviser i språk og klassen leser en novelle som handler om samtykke, kan du bruke kortene i settet som handler om det.



Samtykke

Samtykke og respekten for andres rett til å bestemme over egen kropp og grenser er kjernen av Mørketalls arbeid. I denne delen av ressursheftet får du en kort oppsummering av hvorfor dette er viktig, hvorfor noen trækker over andres grenser, informasjon om hvordan du kan undervise om det og tips til flere ressurser.

Hvorfor trækker noen over andres grenser?

I Redd Barnas rapport «Den som er med på leken...» om unges holdninger til overgrep og voldtekt, oppgir mange unge å ha høy bevissthet rundt samtykke. I teorien er de positive til en definisjon som ligner en samtykkelov, altså at sex uten samtykke er voldtekt. Da de ble forelagt beskrivelser av situasjoner der jenta var beruset eller hadde flørtet var de ikke lenger sikre, og mente at jenta måtte bære noe av ansvaret likevel. Dette ligner holdninger vi finner blant voksne, nemlig at det er slik tittelen av rapporten antyder: Når du først har blitt med, er det for sent å trekke seg. Mørketallprosjektet er opptatt av å styrke ungdommenes allerede positive holdninger og bevissthet rundt samtykke gjennom å diskutere situasjoner og praktiske øvelser.

I kortet merket «Hva er samtykke», skal elevene gjøre en praktisk øvelse der de skal be om et objekt, og øve på å avvise og ta imot både med og uten ord. Da vi testet disse kortene i elevgrupper, så vi at de reagerte forskjellig. Elever som skulle avvise frøs til og snudde seg bort. Andre elever reagerte med frustrasjon. Noen var overrasket over at å snu seg var en måte å si nei på. Øvelsen viser vanlige reaksjoner på å avvise og bli avvist: Å ikke greie å bevege seg, prøve å snu seg bort og bli sint. For noen er det vanskelig å si ordet «nei» fordi de er redde for å eskalere en truende situasjon eller for å såre noen de bryr seg om. Dette viser at undervisningen ikke bør legge vekt på å si nei, men bygge på forståelsen av elevene skal trenes opp til å forstå når det foreligger et entusiastisk og eksplisitt samtykke.

Forskning peker på at personer som utfører overgrep og voldtekt som ikke er rene overfall og utøvelse av vold, har vært opptatt av å se etter tegn på at den andre vil - og ignorerer tegn på det motsatte. I kortene om episoden fra NRK-serien *Blank* kan elevene diskutere hvordan Ella sier nei, og hvordan Mats overser tegn på at hun ikke vil og er på leting etter tegn på at hun

egentlig vil ha sex. Å oppføre seg passivt og unnvikende kan for eksempel være måter å uttrykke «nei» på, men om en annen leter etter et «ja» kan det tolkes som tegn på den andre vil. Hvis ikke, hadde hun vel gjort noe annet enn å bli i rommet?

Samtykke er en rød tråd gjennom hele undervisningsopplegget vårt, men det er spesielt kortene om samtykke, overgrep og voldtekt som tematiserer dette direkte.

Ressurser:

Bartschick, Lotta Marie & Ola Hiis Bergh. (2021). «Å sette egne grenser og forstå andres grenser». En kvalitativ studie av hvordan samfunnsfaglærere i videregående skole oppfatter det nye kompetansemålet i LK20 som tematiserer grensesetting (Masteroppgave). Tilgjengelig fra <https://www.duo.uio.no/handle/10852/88334>.

Redd Barna, «Den som er med på leken...Ungdoms oppfatninger om voldtekt, kjønnsroller og samtykke» (2015).



Innledning om Innafor-episoden «Sex eller overgrep?»



En måte å begynne undervisningen om denne tematikken på, er å vise hele eller deler av NRK Innafors episode «Sex eller overgrep?». De siste årene er det laget mange serier som tematiserer spørsmål knyttet til overgrep, samtykke og grensesetting. I undervisningsopplegget viser vi for eksempel til ungdomsserien *Blank* i et av undervisningskortene. I 2020 publiserte NRK en dokumentar om samtykke. I Innafor-episoden «Sex eller overgrep?» utforsker programleder Gisle Gjevstad Agledahl hvorfor noen trækker over andres grenser og hvordan det er å bli utsatt for det, på en nyansert og reflektert måte. Å se hele eller deler av episoden kan være en fin måte å starte undervisningen om dette temaet.

Flere jenter enn gutter blir utsatt for overgrep, og overgriperen er som regel en gutt eller mann de kjenner. Likevel er det viktig å snakke om at også gutter blir utsatt for overgrep, og at overgriperen kan være enten en mann eller kvinne. Noen lærere kan kvie seg for å undervise om overgrep fordi de er redde for at gutter og menn blir fremstilt som «skurkene». Da er det viktig å understreke at flertallet av gutter og menn aldri utsetter noen for vold, og at flertallet av kvinner ikke utsettes for vold. Dette er viktige nyanser som må med når vi snakker med unge om voldtekt og overgrep, og Innafor-episoden kan være et godt utgangspunkt for en slik dialog med elever.

I episoden intervjuer Agledahl Elsa, som ble utsatt for et overgrep, og «Kristian», som utsatte henne for det. De intervjues hver for seg, og så sammen. Det kan være et godt utgangspunkt for å diskutere samtykke, og hva som skjer når noen leter etter et «ja» og dermed ikke ser alle tegnene på et «nei». I samme episode diskuteres overgrep mot en mann utført av en mann, og Agledahl intervjuer en kvinne som utsatte en mannlig venn for et overgrep. Derfor kan episoden være et godt utgangspunkt for å diskutere hvordan kjønnsroller påvirker synet vårt på hvem som er i stand til å utføre overgrep, og at alle kan bli utsatt for det.

I episoden og i vårt undervisningsopplegg er vi opptatt av å snakke om at grenser ikke nødvendigvis blir tråkket over fordi noen aktivt ønsker å skade andre, men fordi man ønsker sterkt at den andre også vil ha sex. Det er viktig å også formidle at empati er kjernen av samtykke: En del av å respektere andres grenser er å sette deres behov foran våre egne. På samme måte er

mangel på empatisk tenkning kjernen av overgrep. Det er viktig å lære elever at andres menneskeverd er ukrenkelig, og at overgrep er å fornekte at andre er like mye verdt som oss selv. Selv om det finnes mange historier som «Kristians», er det også sant at noen utøver vold fordi de aktivt ønsker å skade andre, spesielt kvinner. Det er en dimensjon det er viktig å være åpen rundt, som kan kobles sammen med hvorfor det er viktig å si ifra om man selv er utsatt eller kjenner noen som er det. Å si ifra kan stanse en overgriper fra å skade andre.

Ressurser

NRK (2020). Innafor: [«Sex eller overgrep?»](#).

Mangfold i klasserommet

En vanlig kritikk av seksualundervisning er at den er heteronormativ, og lite tilpasset minoritetselever. Dette har vi prøvd å adressere i vårt undervisningsopplegg. I mange av situasjonene kortene beskriver har vi brukt kjønnsnøytrale navn og latt være å bruke pronomen. Vi håper at det kan gjøre at flere elever blir inkludert. Om det er riktig for din klasse, kan dere også snakke om kjønn kan bety at noen i et forhold eller situasjon har mer makt enn andre. Vi har også inkludert kort som handler om personer med en form for funksjonsvariasjon, og religiøse minoriteter.

Språket vi bruker om mangfold er i stadig utvikling. Om du er usikker på et ord eller begrep, anbefaler vi å slå opp i Barne-, ungdoms- og familiedirektoratets *Lhbtqi-ordlista*, som er en liste med ord og definisjoner knyttet til seksuell legning og kjønnsidentitet. Nasjonal digital læringsarena (NDLA) har laget en ressurside om kjønns mangfold som kan være nyttig.

Dette er tematikk som det kan være vanskelig å undervise om. Forskning viser at lærere kan unngå å snakke om disse temaene fordi de er bekymret for at det skal traumatisere utsatte elever, noe som blir en barriere mot å gi barn og unge god undervisning som forebygger.

Når temaet overgrep og grenseoverskridelser mellom unge mennesker blir diskutert, vil det være elever som selv har erfaringer med å ha gått over noens grenser eller at noen har gått over deres. Mange kjenner noen som har slike erfaringer. Historiene vil være ulike, fordi grenser er personlige og forskjellige. Det kan ofte kjennes utrygt å tre inn i et tema som kan være smertefullt for noen av elevene. Husk at smerten i opplevelsen er til stede allerede. Den skapes ikke av å snakke om det. Tvert imot kan det bidra til at det blir litt mindre ensomt å ha opplevd noe smertefullt.

Barn og unge som har opplevd noe vanskelig trenger trygghet, gode relasjoner og hjelp til å regulere følelser, impulser og atferd. De trenger at noen tror, forstår, lytter og forholder seg til det de forteller. I hverdagen kan skolen bidra med trygghet og gode relasjoner. I tillegg kan skolen henvise til andre. Du kan for eksempel ta kontakt med DIXI Ressurssenter, helsesykepleier eller besøke dinutvei.no.

Å snakke med barn og unge om samtykke og grenseoverskridelser forebygger. Forskning viser at barn som har hatt undervisning om overgrep og grenser i større grad forteller om tidligere og pågående overgrep. De er også bedre i stand til å beskytte seg selv (Goldschmidt-Gjerløw 2021). God refleksjon omkring grenser bidrar også til at ungdom i større grad forholder seg til andres grenser.

Tenk på hvordan du kan skape et så trygt rom som mulig i klassen. En måte er å forberede elevene på temaet i god tid. Det kan også være godt å samarbeide om dette med andre lærere og om mulig bruke helsesykepleier ved skolen. Det å ha muligheten til individuelle samtaler både i forkant og i etterkant vil også kunne bidra til en tryggere gjennomgang for alle elevene. Her kan også helsesykepleier være en ressurs. For de elevene som ønsker å kontakte noen utenfor skolen er det fint å informere om helsestasjonen for ungdom og nettsiden ung.no.

En måte å nærme seg dette sensitive stoffet på er å snakke om det i tredje person. Det gir en mulighet til å reflektere sammen uten at det blir for personlig og privat. Vi har derfor laget noen historier der elevene kan reflektere omkring situasjoner og opplevelser med litt distanse.

Vi har valgt å tematisere hvordan møte en som har opplevd seksuelle overgrep eller grenseoverskridelser ved å lage et diskusjonskort elevene kan reflektere rundt dette. Tanken er at elevene sammen kan snakke om hvordan en kan ivareta hverandre slik at elever som har egne erfaringer også kan oppleve at det er rom for å fortelle dersom de er klare for det.

Lærere som underviser om denne tematikken og blir fortalt historier om overgrep, kan føle at forskjellige plikter kommer i konflikt med hverandre. Det er en stor tillitserklæring at en ung person forteller om noe traumatisk, og lærere har taushetsplikt. I noen tilfeller har du avvergingsplikt, som går foran taushetsplikt, men det kan være vanskelig å vite hvor grensene går. Det kan du lese mer om i neste avsnitt.

Hvordan hjelpe utsatte elever?

I forrige del påpekte vi at god undervisning om grensesetting og samtykke forebygger overgrep. I noen klasserom sitter det dessverre elever som har opplevd overgrep. Ikke alle lærere føler seg godt nok rustet til å hjelpe, og føler seg usikre på hvordan de skal gå frem. Derfor har vi laget en oversikt over hvor du kan få hjelp og informasjon, fagartikler og dine plikter som lærer.

Du vet allerede at du som lærer har taushetsplikt. Alle i Norge har også *avvergingsplikt*. Avvergingsplikten er regulert av [straffelovens § 196](#), og innebærer at dersom du får vite at eller anser det som sannsynlig at noen er utsatt for overgrep og/eller vold, må du melde ifra til politiet eller på annet vis forsøke å stanse det. Barn har en spesiell beskyttelse i loven. Du kan lese mer om hvordan du kan gå fram og få oversikt over mulighetene dine til å gripe inn på [plikt.no](#). Plikt.no er laget av [Dinutvei.no](#) ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress på oppdrag av Justis- og beredskapsdepartementet.

På voldsfeltet ser forskere at en for streng tolkning av taushetsplikten hindrer voldsutsatte å få hjelp. Partnerdrapsutvalget påpekte at voldsutsatte ofte har vært i kontakt med ulike deler av hjelpeapparatet, men at taushetsplikten kunne hindre dem fra å melde ifra til hverandre. Det betydde at flere kunne sitte med en puslespillbit hver, men fordi de ikke snakket sammen så de ikke det store bildet og dermed ikke volden. Husk derfor at du kan sitte med informasjon som barnevern og politiet mangler for å gripe inn, og at det kan være avgjørende at du sier ifra.

Å lytte til en elev som er eller har vært utsatt for overgrep og vold er svært viktig for eleven. Det kan være første gang en trygg voksen har tatt dem på alvor og det kan være et avgjørende steg for at de kan få hjelp og støtte videre. Du har også et ansvar for å ivareta deg selv om dine behov. Det er viktig å vite at du kan oppleve å få en psykisk reaksjon på å høre historien. Det kalles *sekundært trauma* og kan ramme hjelpepersonell og andre som kommer i kontakt med voldsutsatte. Det har lignende symptomer som PTSD. Kvinner er mer utsatt for dette enn menn, og personer som har lignende voldserfaringer som den utsatte de snakker med, er mer utsatt enn de som ikke har slike erfaringer. Det er derfor viktig å vite at det er normalt å

få reaksjoner selv, og at det er viktig å søke hjelp og støtte. Det er viktig at du raskt får debriefet med noen, og arbeidsplassen din har rutiner for hvordan dere skal håndtere dette i fellesskap. På samme måte som det hjelper for ungdommen å prate med noen, hjelper det også for deg å prate med noen. Du kan også ta kontakt med fastlegen din, som har taushetsplikt om det du forteller.

Ressurser

Din utvei (dinutvei.no): Nasjonal veiviser ved vold og overgrep.

Goldschmidt-Gjerløw, B. (2019). Children's rights and teachers' responsibilities: reproducing or transforming the cultural taboo on child sexual abuse? *Human Rights Education Review*, 2(1), 25–46.
<https://doi.org/10.7577/hrer.3079>

Sex og samfunn. (2022). Seksualitetsundervisning i skolen

Plikt.no: Informasjon om avvergingsplikten

Vold-og overgrepslinjen: volinjen.no eller 116 006.

En hjelpelinje for alle som er utsatt for vold eller overgrep i nære relasjoner, og som også kan svare på spørsmål fra lærere som ønsker å hjelpe utsatte elever.



Sunn sex



For at elevene skal få et sunt forhold til sex er det viktig å få fram at sex først og fremst er fint og kan være gøy å utforske. At det er normalt for tenåringer å kjenne på seksuelle følelser som tenning og lyst. Ved å få fram det positive med sex kan dette bidra til ungdommer (og senere voksne) som ikke skammer seg over sin egen seksualitet. Det er mye skam knyttet til sex, blant annet onani, særlig blant jenter. Det er viktig å formidle at både jenter og gutter onanerer og at det er helt naturlig og bra. Å onanere er sunt og har mange positive sider, blant annet er det bra for vår psykiske helse, og det kan bidra til å dempe stress (Norsk helseinformatikk, 2021). Å onanere er også en måte å bli tryggere på egen seksualitet før en utforsker sex med en partner. En del av det å finne fram til egne grenser handler jo også om å få kontakt med hva en vil, hva en har lyst til. Hvordan liker en å bli berørt, hva skjer i kroppen?

Et annet viktig aspekt av å formidle kunnskap om sunn seksualitet er at både jenter og gutter har behov for et realistisk og positivt syn på den mannlige seksualiteten. De fleste menn har det slik at om de har lyst på sex, om de har en ereksjon, betyr det ikke at de forventer at noen skal tilfredsstille de. Det er ikke mer nødvendig for menn enn for kvinner å gjøre noe med en tenning. Også guttene er usikre, også de har behov for å lære om hva de liker. Og alle unge mennesker trenger å vite at det er naturlig å kløne seg litt fram og faktisk ikke vite hva en ny partner liker.

Seksualitet er en viktig del av å være menneske. Og seksualitet er så mye mer enn en orgasme eller et samleie. Seksualitet handler også om tiltrekning, berøring og ikke minst forelskelse. Det å ha litt kunnskap om positiv seksualitet gir også bedre muligheter til å føle seg kompetent nok til både å si «ja» og «nei» i møtet med en annens lyster og behov. En god kilde til slik kunnskap er f.eks. nettsidene ung.no, [Seksuell helse.no](http://Seksuell%20helse.no) eller sex og politikk sine sider. Det kan også være nyttig å kombinere dette undervisningsopplegget om samtykke og grenseoverskridelser med Bufdir sin uke sex.

Undervisning

Når man skal lage undervisningsopplegg til seksualundervisningen kan det være en god idé å tenke tverrfaglig. Snakk med de andre lærerne på trinnet i forkant og prøv å få til et tverrfaglig samarbeid om temaet. Ved å ha et tverrfaglig samarbeid slipper én lærer å ha ansvaret alene for et tema som kan være utfordrende å undervise om, i tillegg får man flere perspektiver og man har noen å diskutere med.

Når du begynner med selve undervisningen kan det være lurt å begynne med en aktivitet som får elevene i gang. Et eksempel på en slik aktivitet er påstandsleken. Den fungerer slik: læreren kommer med påstander og elevene må ta stilling til påstanden ved å stille seg i ulike hjørner av klasserommet ettersom de er enige eller uenige. Eksempler på påstander kan være: «hvis gutter sier nei til sex, så mener de egentlig ja», «hvis jenter sier nei til sex, så mener de egentlig ja» eller «er det sant at bare gutter onanerer?» Dette er bare eksempler på påstander, og man kan tilpasse påstandene til sin elevgruppe og hva man selv er komfortabel med. Andre innganger til undervisning kan være en aktuell nyhetssak som omhandler det aktuelle temaet, eller en liten videosnutt. Et eksempel på sistnevnte finnes under «ressurser til undervisning».

En annen ide til undervisningen er å be elevene om å skrive ned anonyme spørsmål, som læreren samler inn og svarer på etter beste evne. Her kan det være lurt å samle inn spørsmål i én time for så å svare på spørsmålene i en annen time, slik at du får tid til å se over spørsmålene på forhånd. Dette kan også fungere som forslag til temaer du som lærer kan fokusere på i undervisningen ettersom du ser hvilke temaer elevene er interessert i. Kanskje det er noen temaer som går igjen, som man kan gjøre noe mer ut av?

Et generelt tips er å forsøke å innlemme seksualundervisning andre ganger i året enn bare den ene uka som ofte er satt av til det. Er det for eksempel en sak i media knyttet til temaet som du kunne tatt opp i klassen? Å diskutere temaer som sex, kropp, grenser og følelser er en fin måte å inkludere ett av de tre tverrfaglige temaene i overordnet del av læreplanen, *folkehelse og livsmestring* (Kunnskapsdepartementet, 2017).

Utenom dette er diskusjonskortene en kjemperessurs å bruke i undervisning. Her har man muligheten til å jobbe med casearbeid som dekker et bredt spekter av relevante temaer for seksualundervisningen. Diskusjonskortene, og hvordan man bruker disse, blir beskrevet under «hvordan bruke kortene». Hvor du finner diskusjonskortene blir beskrevet under «ressurser til undervisning».

Noe annet som er viktig å huske på når man underviser om seksualitet er å inkludere flere seksuelle legninger enn heterofili. Når du som lærer snakker om forelskelse eller sex mellom to mennesker bruk eksempler som ikke bare tar for seg kvinne/mann, men menn som liker menn, kvinner som liker kvinner og så videre. Du kommer til å ha elever i klassen din som ikke har en heterofil legning, og ved å gjøre det overnevnte kan du føre en undervisning som virker inkluderende for alle elever.

Ressurser til undervisning

[\(94\) Tea and Consent - YouTube](#) - Dette er en kort video som fungerer som en veldig bra overgang til å snakke om samtykke da den tar opp samtykke til å drikke te, som det skulle vært samtykke til sex.

[«Silje» voldtok en mann – NRK Vestfold og Telemark – Lokale nyheter, TV og radio](#) – Denne artikkelen problematiserer antakelsen om at menn alltid har lyst på sex, og viser at kvinner også kan voldta menn. Den kan være fin for elevene å lese selv, for og så ta det opp til videre diskusjon i klassen.

[Newton - Kroppen – 12. Q&A om sex og onani \(Sesong 1\) – NRK TV](#) – Denne videoen tar for seg mange sentrale aspekter ved sex og onani. Det er ungdommer selv som har sendt inn spørsmål som blir besvart av sexolog Tuva Fellman.

[Line fikser kroppen – NRK TV](#) - Dette er en serie som gjennom fire episoder tar opp ulike temaer knyttet til kropp med mål om å bli mer komfortabel i egen kropp. Serien passer spesielt bra for jenter da det i hovedsak er fokus på kvinnekroppen.

Diskusjonskortene kan lastes ned på kvinnefronten.no - [mørketall](#).

Ressurser

Helbekkmo, Elin, Helene Trengereid Tempero, Ragnhild Sollesnes & Eva Langeland (2021) 'We expected more about sex in the sex week' - A qualitative study about students' experiences with a sexual health education programme, from a health-promotion perspective, International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 16:1, DOI: [10.1080/17482631.2021.1963035](https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1963035)

Sex og samfunn. En kartlegging av elevers og læreres erfaringer og ønsker. Tilgjengelig fra <https://sexogsamfunn.no/2022/rapport-innholdet-i-seksualitetsundervisningen/>

Støle-Nilsen, Marianne. (2017). Seksuell danning. En studie av seksualundervisning i ungdomsskolen (Masteroppgave). Tilgjengelig fra <https://bora.uib.no/bora-xmlui/handle/1956/16082>

Avslutning

Du har fått en stor oppgave av samfunnet, og vi håper at dette informasjons- og undervisningsmateriellet kan gi deg gode verktøy til å løse denne oppgaven.

Dette arbeidet ville ikke vært mulig å gjennomføre uten innsatsen til arbeidsgruppen vår, som har jobbet iherdig med å lage et godt opplegg og generøst gitt av sin tid, krefter og kunnskap. Prosjektet har fått støtte fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir), og er produsert av Kvinnefronten i 2022.

Lykke til!

Med vennlig hilsen

Rose Teigen-Fagerheim, prosjektleder «Mørketall».

Mørketallprosjektet på nett

kvinnefronten.no/morketallprosjektet

instagram.com/morketall/

facebook.com/morketall

Litteraturliste

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Seksuelle overgrep mot barn. Oppdatert 1.9.21. Lastet ned 24.10.22 fra https://bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Oppvekst/Vold_og_overgrep_mot_barn/Seksuelle_overgrep_mot_barn/

Goldschmidt-Gjerløw, B. (2019). Children's rights and teachers' responsibilities: reproducing or transforming the cultural taboo on child sexual abuse?

Helbekkmo, Elin, Helene Trengereid Tempero, Ragnhild Sollesnes & Eva Langeland (2021) 'We expected more about sex in the sex week' - A qualitative study about students' experiences with a sexual health education programme, from a health-promotion perspective, International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 16:1, DOI: [10.1080/17482631.2021.1963035](https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1963035)

Kunnskapsdepartementet (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. 2.5.1 [Folkehelse og livsmestring \(udir.no\)](https://www.udir.no)

Norsk helseinformatikk. (2021, 03. februar). Onani. Onani - NHI.no

Sex og samfunn. En kartlegging av elevers og læreres erfaringer og ønsker. Tilgjengelig fra <https://sexogsamfunn.no/2022/rapport-innholdet-i-seksualitetsundervisningen/>

Støle-Nilsen, Marianne. (2017). Seksuell danning. En studie av seksualundervisning i ungdomsskolen (Masteroppgave). Tilgjengelig fra <https://bora.uib.no/bora-xmlui/handle/1956/16082>

Heftet ble produsert av Kvinnefronten i 2022 med støtte fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Det er skrevet av Rose Teigen-Fagerheim, Åse Marie Mundal og Anne Kulseng Berg

