



06

Seksualitet og kropp



VEILEDER TIL KURSHOLDER

a) Innledning og begrunnelse for valg av tema

På mange måter er flere av temaene i denne modulen lettere å formidle enn mange andre områder i informasjonsopplegget. Det er to grunner til det. For det første dreier det seg om en konkret, biologisk utvikling, erfart av min kropp. Derne er det et tema som har et stort interessepotensial, det vil si forholdet mellom kjønnene; veien fra forelskelse til utprøving, opplevd kjærlighet og valg av partner.

På den annen side er selvsagt temaet kropp og sex vanskeligere enn noe annet. Det henger sammen med kulturenes mange tabuer, og til tider uransakelige veikart til den unge som skal bevege seg fra det å være kjønnsmoden til han eller hun er vel plassert i et etablert forhold. Et brennpunkt i dialogen med de unge er selvsagt det faktum at gutter og jenter ofte får utdelt forskjellig regelverk. Grunnen til at seksualitet og kropp er et hett tema, skyldes at det til syvende og sist handler om videreføringen av to familier, slekter og klaner.

I denne modulen finnes temaer myndighetene har lagt ned store ressurser i. Det er nødvendig at barn og unge i mottak får en forståelse for hvilke normer som eksisterer i Norge. Barn og unge skal vite at de har rett til beskyttelse mot misbruk og seksuell utnyttning. Jenter skal vite at de bestemmer over egen kropp, og de skal lære å ta kontroll over områder som har å gjøre med egen seksualitet. Gutter skal lære å respektere et «nei» fra jenter.

Hva skjer hvis man oppdager at man blir forelsket i en person av samme kjønn? Minoritetsbarn og -ungdom med homofil, lesbisk, bifil eller transseksuell legning har større sjanse for å slite med tilleggsutfordringer, blant annet risiko for trusler, trakassering, diskriminering, tvangsgifting og annen form for vold og utstøting fra familiefelleskap. Åpenhet rundt ulike seksuelle legninger kan bidra til at ungdommer utvikler en trygg seksuell identitet.

Etikk, moral, seksualitet og retten til å bestemme over egen kropp, pubertet, prevensjon og sykdommer er områder hvor det vil være naturlig å samarbeide med helsesøster, og kartlegge hva som blir gjennomgått i skolen. Hvis kjønnslemlestelse og retten til beskyttelse mot

overgrep ikke er et tema i skolen, må det eksplisitt legges vekt på dette fra mottaket.

I denne modulen må kursholderne vurdere innhold og gjennomføringsgrad ut fra alder og modenhet hos deltakerne. Det kan være fornuftig å ha gutter og jenter atskilt, og innholdet må gjerne modifieres noe for de yngste barna.

b) Mål

Bidra til at barn og unge i asylmottak får et positivt forhold til egen kropp og seksualitet. Modulen skal også bidra til at barn og unge blir i stand til å sette egne grenser, og at de får kunnskap om lover og rettigheter.

c) Barnekonvensjonen

Art. 13, 19 og 34

I denne modulen skal barnekonvensjonens artikkel 19 vektlegges:

Beskyttelse mot misbruk. Staten skal beskytte barnet mot fysisk eller psykisk mishandling, forsømmelse eller utnyttelse fra foreldre og andre omsorgspersoner.

d) Tema

- Etikk og moral
- Seksualitet og retten til å bestemme over egen kropp
- Pubertet, inkludert endringer i kroppen
- Prevensjon og sykdom, inkludert kjønns sykdommer
- Retten til beskyttelse mot overgrep
- Kjønnslemlestelse
- Prostitusjon
- Ulike seksuelle legninger

1. GJENNOMFØRING

I denne modulen kan det være hensiktsmessig å trekke inn samarbeidspartnere som helsesøster, Sentere for ungdomshelse, samliv og seksualitet (SUSS), Medisinernes SeksualOpplysning (MSO), Skeiv Verden eller andre.

a.) Tidsbruk og innhold i arbeidsøktene

Modulen foreslås gjennomført i én økt, i to deler à ca. 1,5 time.

Del 1:

- Ord for dagen
- Gruppeoppgaver med utsagn i forkant av forelesning; dette for å avlive noen antatte myter om kropp og seksualitet
- Forelesning med innlagte diskusjonsoppgaver (PP 1–18)
- Quiz

Del 2:

- Forelesning med innlagte diskusjonsoppgaver (PP 18–34).
- Se fire kortfilmer fra "Min kropp – mitt valg" (produsert av UDI og sendt til alle mottak). Hver av filmsnuttene er markert med et PowerPoint - bilde i presentasjonen.

- På de siste sidene har vi skrevet inn en "samtale mellom to kropper" som dere kan vurdere som tilleggsstoff.

2. FORSLAG TIL METODEBRUK

- Informasjon gis i samlet gruppe, men med mulighet for oppfølging individuelt.
- Gutter og jenter hver for seg.
- Vi vil anbefale at man justerer hvilken informasjon som gis til de som er 12–14 år, og de som er 15–18 år. Det kan være hensiktsmessig å kutte ut PowerPoint-slidene nr. 9 til og med 12 for de yngste. Dette er en anbefaling.
- Bruk av dilemma som grunnlag for diskusjon i gruppe eller plenum (se vedlegg 10).

4. FORSLAG TIL SAMARBEIDSPARTNERE

- MSO, Medisinernes SeksualOpplysning
- SUSS, Senter for ungdomshelse, samliv og seksualitet
- Aktivt valg (Røde Kors, informasjon om seksuell helse og seksuelt overførbare infeksjoner)
- DIXI (ressursenter for voldtatte)
- Albertine (for kvinner i prostitusjon)



- LNU (Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner)
- SAIH (Studentenes og Akademikernes Internasjonale Hjelpesfond)
- Skeiv Ungdom
- Amatheia (gratis veiledning til uplanlagt graviditet)
- LLH (Landsforeningen for lesbiske og homofile)
- Helsestasjon for ungdom
- Skeiv verden
- Vold i nære relasjoner, link til Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementets side, viser til Handlingsplan mot vold i nære relasjoner og ulike publiserte rapporter på området.
- Informasjonshefter om voldtekt, link til Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet og to hefter: "Voldtekt – vanlige reaksjoner" og "Voldtekt – hvordan skal du hjelpe?"
- BUFdir, UDI, IMDi, Helsedirektoratet og Politidirektoratet har laget en film om kjønnslemlestelse: "FGM – A ritual of Agony", som kan brukes dersom mottaket ser at det er behov for mer informasjon rundt dette temaet. Alle mottak skal ha fått denne filmen. Kan bestilles hos UDI.

5. AKTUELLE EKSKURSJONER

Se organisasjoner over.

6. HENVISNING TIL SUPPLERENDE MATERIELL

- Informasjon fra organisasjoner, se forslag til samarbeidspartnere.
- Margreth Olins filmer «Kroppen min» og «Ungdommens råskap», kan bestilles på www.platekompaniet.no
- Bjørnen sover. Om vold i familien: K. Storberget, B. Bråten, E. Rømming, K. Skjørten og A. Aas-Hansen (red.), Aschehoug, Oslo 2007.
- "Informasjon til ungdom om tvangsekteskap" er brosjyrer som er utarbeidet av BUFdir, UDI, IMDi, Helsedirektoratet og Politidirektoratet med informasjon og case. De er blitt trykket opp på ulike språk og sendes ut til alle mottak.
- «Lilja 4-ever». En sterk film om 16 år gamle Lilja fra Litauen. Kanskje i det sterkeste laget om menneskehandel. Kun for de eldste.

7. NETTADRESSER OG SUPPLERENDE MATERIELL

- MSO (Medisinernes SeksualOpplysning) www.mso.uib.no
- SUSS (Senter for ungdomshelse, samliv og seksualitet) www.suss.no



- Aktivt valg (Røde Kors)
 - Jobber med seksualopplysning med vekt på seksuelt overførbare infeksjoner
www.rodekors.no/ungdom
- DIXI
 - Jobber for å hjelpe voldtektsofre og deres pårørende www.dixi.no
- Albertine
 - Senter for kvinner i prostitusjon
<http://albertine-stavanger.no/>
- ProSentret
 - Senter for kvinner og menn med prostitusjonserfaring. ProSentret ligger i Oslo, men tar imot forespørsler fra hele landet. Gir råd og tilbyr hjelp. E-post: prosentret@sby.oslo.kommune.no
www.prosenteret.no
- LNU
 - Landsrådet for Norske barn og ungdoms organisasjoner og kampanjen HIV = ingen forbrytelse. www.LNU.no
- SAIH
 - Studentenes og Akademikernes Internasjonale Hjelpfond. Jobber blant annet med opplæring og seksuelle rettigheter www.saih.no
- Skeiv Ungdom
 - Er for mangfold og mot diskriminering. Jobber for menneskers frihet til å være seg selv www.skeivungdom.no
- Amatheia
 - Stiftelsen Amatheia er en helsetjeneste som tilbyr gratis veiledning til kvinner og par som er blitt uplanlagt gravide.
www.amatheia.no
- www.klara-klok.no, informasjonsside med mulighet for å stille spørsmål
- www.unghelse.no, helseinformasjon og mulighet for å stille spørsmål
- www.seksuellopplysning.no, en side for ungdom som dekker de fleste temaer innen seksualitet og kropp

Manus for "Seksualitet og kropp"

ORD FOR DAGEN

DET STORE SEXMYSTERIET

Alle de 6 milliardene mennesker som lever på jorden i dag, er blitt til fordi en mann og en kvinne, deres mor og deres far, har laget dem. Og vi vet hvordan de gjorde det. Alle jordens billioner av pattedyr blir laget på samme måte. Det vil si at hannen kommer sammen med hunnen, og hans sæd befrukter hennes egg, og en ny skapning som aldri før har eksistert, er underveis til verden. Det som måtte til for å lage et nytt pattedyr, kaller vi paring. Når menneskene gjør det, heter det samleie. I dagligspråket kaller vi det "å ligge med hverandre" eller "å elske". "Eller vi sier "å ha sex". "Norske par vil ha mer sex", står det ofte i avisen.

Dagens tema, seksualitet, det å lage barn eller avkom, er altså noe av det mest alminnelige som skjer både hos mennesker og dyr. I voksenverdenen er det nesten like alminnelig som å spise og drikke. Og vi gjør det ikke bare for å få barn. Vi vet at de fleste norske par har sex med hverandre hundrevis av ganger etter at de har fått de barna de vil ha. Når de ikke vil ha flere barn, men likevel elsker å ligge med hverandre, må de passe på at sæden ikke befrukter egget.

De må finne måter for å hindre det. Det kaller vi prevensjon. Det skal vi selvsagt snakke om på dette kurset.

Men hva er det store sexmysteriet? Jo, det er at veldig mange voksne, på hele jordkloden, synes det er vanskelig å snakke med barn og unge om seksualitet. Det har vært så vanskelig at foreldre ikke engang har klart å gi barna enkle forklaringer på hvordan de ble laget. Barna har selvsagt fått vite det, men da ofte fra andre barn og fra unge. I Norge for 50 år siden var det mange foreldre som sa at barna kom med storken. Den kom flygende med dem i et knyttet teppe og slapp babyen ned gjennom pipen i det huset han eller hun skulle bo.

Barn i dag lar seg ikke lure av den historien. En mor fortalte nylig at hennes datter på fem, som hadde fått vite alt om hvordan babyen som moren ventet ble laget, en dag fikk besøk av sin oldefar. Han var 89 år gammel, og han sa til femåringen: "Ja, nå kommer snart storken flyvende med en baby til dere. Han slipper den ned gjennom pipen." Da sa jenta på fem: "Da må han ikke skremme mamma, for hun er høygravid."

I dag vet de aller fleste femåringer i Norge at en dame med veldig stor mage har en baby der inne, og de vet at det er pappas frø som har



smeltet sammen med mamma's egg slik at et menneskebarn vokser seg ferdig til å bli født etter 9 måneder. I skolen er det seksualundervisning tilpasset barnas alder, og ungdommer får den samme kunnskapen som voksne har om seksualitet. I løpet av de siste 30 årene har det blitt større åpenhet om seksualitet. Mange som kommer til oss fra andre, mer tause kulturer når det gjelder sex, tror at vi i Norge, på grunn av vår åpenhet om temaet, har en veldig dårlig seksualmoral. Særlig tror man det gjelder de unge.

Men åpenheten har ikke ført til mer tilfeldig sex blant unge. Forskningen har vist det motsatte. De som har fått god opplysning og blitt møtt med åpenhet, venter lenger før de prøver første gang.

En seksårig gutt sa til sin mor at han ville gifte seg. Han ville finne en pen dame å bo sammen med, sånn som pappa hadde funnet mamma. Men det ekle som de måtte gjøre for å få barn, det ville han aldri prøve. Tror du han forandrer mening?

Til kursholder:

Her er noen myter og noen sannheter om kropp og seksualitet. La de unge sitte i grupper på maks 5 personer. Gi dem 5 minutter på å svare på spørsmålene på et ark. Når de er ferdige, legges arket med svarene bort. Dere skal gå gjennom dem etter forelesningen for eventuelt å avlive usannheter/myter eller bekrefte det som stemmer.



Både gutter og jenter kan oppleve av brystene vokser når de er i puberteten (SANT)

I puberteten produserer både gutter og jenter hormoner, og slik kan også gutter produsere østrogen, som er et kvinnelig hormon som fører til at gutters bryst kan vokse.

Kun gutter kommer i stemmeskiftet (USANT)

Både gutter og jenter kan komme i stemmeskiftet, men på jentene merkes det nesten ikke. Økt produksjon av det mannlige kjønnshormonet testosteron i kroppen fører til at stemmebåndene i strupehodet blir lengre og tykkere, slik at stemmen blir dypere.

For å få ekstra beskyttelse under samleie er det bedre å bruke to kondomer (USANT)

NEI, det stemmer ikke, for da er det stor sjanse for at begge kondomene sprekker fordi gummi som gnikker mot gummi, fører til så stor friksjon at kondomene sprekker.

Hiv smitter gjennom fysisk kontakt som kyss eller klem (USANT)

NEI, det stemmer ikke. Hiv smitter gjennom væskene blod, sæd, kjønnssekret og brystmelk.

PP 1 – Barnekonvensjonen – beskyttelse mot misbruk

Denne artikkelen i Barnekonvensjonen handler om beskyttelse. Kroppen er din egen, og ingen har rett til å krenke deg, skade deg, utnytte deg eller misbruke deg seksuelt. Det står at landene har plikt til å passe på at det ikke skjer, og dersom det skjer, skal de skyldige ettersøkes av politiet og bli brakt til retten og få sin straff. Og dersom det dessverre har skjedd, står det i artikkel 39 at du har rett til medisinsk og psykologisk hjelp til å komme deg igjen.

PP 2 ETIKK OG MORAL

Etikk og moral handler om hva som er rett og galt. Seksualmoral handler om kulturens og religionens regler for samliv. En viktig del av seksualmoralen er rettet mot ungdommen. Det handler ofte om å avholde seg fra seksualaktivitet før man har funnet seg en utvalgt partner man vil dele livet med og bli foreldre sammen med. I den kristne tradisjon skal man holde seg til én partner livet ut. Andre religioner tillater flere koner samtidig. Det kalles polygami og betyr flerkoneri og er forbudt ved lov i Norge. I Norge må man være lovlig skilt før man

kan gifte seg igjen. Det som er mest interessant med seksualmoralen, det er at den forandrer seg. Hos oss var ikke skilsmisse alminnelig for 50 år siden, og det å leve ugift sammen med en samboer var ulovlig.

Slik er det ikke lenger. Nå er det vanlig at par bor sammen uten å være gift, og samfunnet har fått et langt mer aksepterende syn på homofili.

Selv om man kan få et inntrykk av at man i Norge har et avslappet forhold til seksualitet, er nok temaet intimt og privat for de fleste.

I Norge ser vi det som viktig å informere barn og unge om sex og seksualitet, seksuelt overførbare infeksjoner (SOI) og prevensjon for at ungdom skal kunne ta riktige valg når det kommer til kropp og seksualitet.

PP 3 SEKSUALOPPLYSNING

Før i tiden snakket vi ikke så mye til barn og unge om seksualitet. Etter hvert kunne seksuelforskerne fortelle oss at de best opplyste unge ventet lengst med å prøve ut, og de var flinkest til å passe på at de ikke ble gravide. Dessuten unngikk de smittsomme sykdommer som ble overført via samleie. Derfor ble seksualopplysning til unge en viktig del av den moderne, norske kulturen. Mye kunnskap om sex var bra for de unge.

Helsefare

I de senere årene har det blitt lagt mer vekt på å informere barn og unge om sex og seksuelt overførbare sykdommer og infeksjoner fordi det er viktig at unge gjør det de kan for å beskytte seg mot disse sykdommene. For å unngå å bli smittet med plagsomme eller farlige sykdommer må man vite hvordan man blir smittet, og hvordan man kan beskytte seg. Man må vite at kondom er det eneste som beskytter mot seksuelt overførbare infeksjoner.

For å unngå uønsket graviditet må man vite hvordan man blir gravid, og hva man kan gjøre for å unngå å bli det; altså god kunnskap om prevensjon.

PP 4 INFORMASJON OM SEX

Du kan få informasjon om sex på skolen, hos helsesøster, eller mange steder på helsestasjon for ungdom.

Du kan også finne informasjon på noen nettsider:
Internett: www.Klaraklok.no, www.ung.no,
ww.unghelse.no

PP 5 DEBUT

Den seksuelle lavalder i Norge er 16 år. Det vil si at når man er 16 år, har man lov til å ha seksuell omgang med et annet menneske. Denne loven er til for å beskytte unge under 16 år mot overgrep fra de som er eldre. Det er altså ikke slik at det i praksis er forbudt for to forelskede som begge er under 16 år å ha sex. Bare hvis en av kjærestene er over 16 år, kan loven brukes. Dersom det er stor aldersforskjell, en er under 16 og en er over 20, er loven streng. Hvis for eksempel en voksen mann chatter med en jente under 16 år, og han mistenkes for å planlegge sex med henne, kan han få en streng straff. Han kan mistenkes dersom han later som han er på hennes alder og foreslår at de skal møtes. Han kan bli dømt uten at han faktisk har gjennomført overgrepet. Det er både gutter og jenter som blir utsatt for slik fare.

Gjennomsnittlig har jenter i Norge sitt første samleie når de er litt over 16 år, og gutter når de er cirka 18 år. Jenter kommer i puberteten tidligere enn gutter, og det er derfor naturlig at de har lavere debutalder. Det er helt vanlig at jenter har kjæresten som er noen år eldre enn dem selv.

I Norge er det svært få tenåringsmødre. Dette skyldes god kunnskap om, og tilgang på, prevensjon.

Til kursholderne:
(Ved spørsmål: I Europa er lavalderen mellom 13 og 18 år. I USA er den 18 år i noen stater, og 16 og 17 år i andre.)

PP 6 PREVENSJON

Det finnes mange meget trygge og effektive prevensjonsmidler i Norge.

Vi kan dele disse inn i to grupper: a) prevensjonsmidler som hemmer eggøsningen og/eller eggets muligheter for å feste seg / overleve i livmoren, og b) mekaniske prevensjonsmidler.

I den første gruppen har vi for eksempel p-piller, p-sprøyte, p-stav, p-ring og spiral. Kondom er mest alminnelig blant de metodene vi kaller mekaniske. Kondom beskytter både mot graviditet og seksuelt overførbare infeksjoner.

PP 7 DEN POSITIVE SEKSUALITETEN

Biologisk sett er seksuallivet rettet mot forplantningen, altså å bringe slekten videre, men et godt seksualliv er også med på å uttrykke kjærligheten mellom to personer.

I Norge hadde vi i 1960-årene noen som kalles for seksuell frigjøring. Da begynte vi se på seksualitet som noe positivt, ikke skittent og feil som tidligere. Det handler mye om å få et normalt syn på egen kropp. Det er viktig at vi blir kjent med kroppen vår, også seksuelt. I Norge er det mye fokus på at det er lov til å føle og nyte sin egen kropp både alene og sammen med en partner, og det gjelder både for gutter og for jenter. Et godt og positivt forhold til sin egen kropp og sine egne lyster er viktig for å kunne få et sunt, godt og normalt seksualliv. Det handler om å godta seg selv som den man er, uansett.

Det er viktig å ikke haste ut i et seksuelt forhold. Det er viktig å være klar, det må føles rett. Ingen kan som sagt tvinge noen til å ha seksuelt samvær. Heller ikke ens faste partner. Det er kun du som bestemmer når du er klar.



PP 8 SEKSUELT OVERFØRBARE INFEKSJONER

En seksuelt overførbart infeksjon (fra nå av SOI) er en infeksjon/sykdom som smitter ved seksuelle aktiviteter som samleie og oralsex. Noen av disse sykdommene er vanskelige å oppdage.

De vanligste tegn til seksuelt overførbare infeksjoner er unormal og illeluktende utflod, hevelse, kløe, svie, sårhet, vorter og smerter ved vannlating. Sykdommene kan gi væskende sår og små blødninger. Noen seksuelt overførbare infeksjoner kan gi alvorlige komplikasjoner. Det er viktig å gå til lege dersom du har mistanke om at «noe er galt», både for å få behandling og for å unngå å smitte andre .

Infeksjonen kommer fra bakterier, virus, amøber (og lus).

Hvordan beskytte seg mot SOI?
– Bruk kondom!

Aktuelle seksuelt overførbare infeksjoner i Norge:

- klamydia
- herpes
- kjønnsvorter
- hiv

Dersom du har en kjønns sykdom, må du gå til legen og få medisiner! Det kan være lurt å sjekke kondomen etter samleie. Er det misfarge på sæden (inne i kondomen) eller kjønnssekret (utenpå kondomen), må du gå til legen.

PP 9 KLAMYDIA

Klamydia er en bakterie, og det er den mest utbredte SOI vi har i Norge. Den trives på slimhinner i kjønnsorganer, urinveier og endetarm. Sykdommen overføres ved vaginalt og analt samleie. Der er få symptomer på at man er syk. Den eneste muligheten til beskyttelse er å bruke kondom. Klamydia kan føre til sterilitet. Det er lurt å sjekke seg dersom man har skiftet sexpartner, eller dersom man har hatt ubeskyttet sex – da mener vi sex uten kondom. Det er mulig å bestille test selv på www.testselv.no dersom du synes det er vanskelig å gå til legen. Denne testen sendes i posten, og dersom den er positiv, må du til lege for å få antibiotika!

PP 10 HERPES

Herpes er små blemmer og sår. Det finnes to typer, nr. 1 er munnsår, nr. 2 er sår på kjønnsorgan. Har man utbrudd, er det meget smittomt ved berøring og seksuell kontakt. Har man først fått herpesviruset i kroppen, vil man aldri bli kvitt det fordi det er virus. Man vil kun være smittebærende ved sårutbrudd, som på bildet.

PP 11 KJØNNSVORTER

Kjønnsvorter er vorter som oppstår på slimhinner og hud spesielt rundt ytre kjønnsorgan og endetarmsåpning. Det er et virus. Det smitter og overføres ved seksuell kontakt. Er meget smittomt. Vortene klør. Kan lindres med medisiner og forsvinner etter en tid. De fleste er ufarlige, men noen typer kan gi celleforandring i livmorhalsen og føre til kreft. Kondom reduserer smittefaren, men det er viktig å huske på at kondom kun beskytter det området kondomen dekker.

PP 12 HIV/AIDS

Hiv (humant immunsviktivirus) er et virus som angriper deler av kroppens immunforsvar. Hiv-viruset er årsaken til aids (ervert immunsviktsyndrom). Viruset angriper hvite blodlegemer, som er kroppens beskyttere for sykdom. Når de hvite blodlegemene angripes av hiv, kan de ikke holde oss friske som de vanligvis ville gjort.

Hiv smitter gjennom væskene blod, sæd, kjønnssekret og brystmelk. Man smittes gjennom seksuell omgang, deling av sprøyter, svangerskap, fødsel og amming. Hiv smitter ikke ved sosial fysisk kontakt, som for eksempel å sitte på samme toalett, dele bestikk, dusje med en som er hiv-positiv. Hiv/aids er en dødelig sykdom som ikke kan kureres, men holdes i sjakk ved medisiner.

PP 13 PUBERTET OG ENDRING

Ordet pubertet betyr rett og slett «å bli hårete», og er navnet på prosessen som gjør kroppen klar til å lage barn. Pubertet kommer fra det latinske pubertas, og betyr voksen. Mennesket er underveis fra barn til voksen.

Det er store forskjeller fra land til land når en jente eller gutt ses på som voksen og klar til å lage barn.

Sitt sammen i grupper og diskuter:

Når blir en sett på som voksen i ditt hjemland?
Når er det vanlig å gifte seg og få barn?

Kroppen forandres gjennom hele livet. Puberteten er en spennende fase med store fysiske endringer – både innvendig og utvendig – og psykiske på grunn av hormonell påvirkning.

Pubertetsutvikling for jentene begynner i 11–13-årsalderen. Vanligvis følger guttene etter ett til to år senere. Puberteten regnes fra omkring 11 til 17 år for begge kjønn. Det er viktig for dere å vite at det er store forskjeller på hvordan man utvikler seg; noen utvikles veldig tidlig, noen mye seinere. Det er helt normalt. Gjennomsnittshøyden på de norske har økt med over ti centimeter i løpet av hundre år. Noen er mye høyere enn gjennomsnittet, men noen er lavere. Begge deler er helt normalt.

Mange sliter med kroppsbildet i denne perioden. Det fysiske utseendet spiller stor rolle for å være mest mulig lik vennene på samme alder. Mange endringer er felles for både jenter og gutter, som for eksempel at kroppsfasongen forandrer seg. Det er også vanlig å få kviser, spesielt i ansiktet, men også på ryggen og rumpa. Begge kjønn får kroppshår under armene og ved kjønnsorganet, økt svette og sterkere kroppslukt.

PP 14 STEMMEKIFTET

Både gutter og jenter kan komme i stemmekiftet, men på jentene merkes det nesten ikke. Økt produksjon av det mannlige kjønnshormonet testosteron i kroppen fører til at stemmebåndene i strupehodet blir lengre og tykkere, slik at stemmen blir dypere. Stemmekiftet kan skje gradvis eller veldig raskt. Når adamseplet vokser, blir stemmen mørkere, men i prosessen opplever guttene at stemmen "hopper" opp og ned i mørke og lyse tonefall. Det kan høres litt rart ut, men det er helt normalt.

PP 15 SVETTE, KROPPSLUKT OG KVISER

Uansett om mange synes svette er litt flaut og upassende, er det viktig å huske på at å svette er både naturlig og helt nødvendig. Svette er viktig for å regulere kroppens temperatur. Hvis man ikke svette, vil kroppen bli overopphetet.

Det er spesielt svette som blir liggende på huden en stund, som gir dårlig lukt. God hygiene, med vask eller dusjing om morgenen og etter trening, er en bra måte å holde svettelukt unna på. Skifting av genser eller T-skjorte, sokker og undertøy daglig kan være nødvendig for mange, for svettelukten setter seg jo også i klærne. Det hjelper ikke å være nydusjet hvis man tar på svett tøy fra dagen før.

Man kan bruke deodorant for å motvirke svettelukt. Det kan være lurt å velge en deodorant eller antiperspirant uten parfyme, eller en mildt parfymert, både for å unngå eventuelle hudreaksjoner, og for ikke å lukte for mye.

Det er vanligst å få kviser i ansiktet, på ryggen og på brystet. Kviser oppstår ved betennelse i talgkjertlene, og ca. 80 % av ungdom og yngre voksne i alderen 11–30 år får kviser. Det man spiser, har antagelig lite å si for kvisene. Stopp klemmingen! Det kan gi deg arr, spesielt hvis du klemmer på det som ennå ikke har utviklet seg til kviser.

PP 16 BRYSTER, KJØNNSHÅR OG MENSTRUASJON

I puberteten produserer både gutter og jenter hormoner, og slik kan også gutter produsere østrogen, som er et kvinnelig hormon som fører til at gutters bryst kan vokse. 50 % av gutter får minibryster en periode.

Menstruasjon er en blødning jenter får som en del av puberteten. Å få mens, som menstruasjon også blir kalt, er den del av det å bli voksen. Det betyr at jenta har eggøsning og kan bli gravid. Jentene har mens hver måned. Mange jenter opplever en del smerter når de menstruerer. Smertene varer vanligvis bare en dag, men noen kan være plaget i flere dager.

PP 17 QUIZ

1. Hvordan kan man bli smittet av klamydia?
2. Hvordan beskytter man seg mot seksuelt overførbare infeksjoner?
3. Hva er den seksuelle debutalderen i Norge?
4. Nevn de tre viktigste prevensjonsmidlene.
5. Hva betyr ordet pubertet?
6. Hva er det som gjør at adamseplet gror?

DEL 2

Innled økten med noen myter som ungdommene kan diskutere i grupper:

- "Homofili er smittsomt"
- "Jenter ber om å bli voldtatt når de går i miniskjørt"
- "Gutter blir aldri voldtatt"
- "Det er kun jenter som blir presset til seksuell omgang"
- "Det er kun jenter som prostituerer seg"

PP 18 SEKSUALITET – RETT TIL Å BESTEMME

Du bestemmer selv over din egen kropp. Alle har lov til å si NEI! Det er ingen som har lov til å tvinge deg til sex dersom du ikke vil selv ønsker! Det gjelder ikke bare voldtekt.

Når det gjelder seksuelt misbruk, finnes det mange ulike former: uønsket berøring, at noen tvinger deg til seksuell aktivitet, smertefull seksuell aktivitet, voldtekt, sadistiske seksuelle handlinger, at noen tvinger deg eller andre til seksuell aktivitet mens andre ser på.

Det er dessverre altfor mange jenter og gutter som opplever seksuelle overgrep i Norge. Det er veldig skadelig, og det er derfor strenge straffer for dem som utfører overgrepene, og det er hjelp å få for dem som blir offer for overgrep.

Dersom du eller noen du kjenner, har opplevd dette, er det viktig å få hjelp. Du kan kontakte en du stoler på som jobber på mottaket som kan hjelpe deg videre. Alle byer har en organisasjon som heter DIXI, som hjelper både unge og voksne mennesker som har vært utsatt for seksuelt misbruk.

Du skal heller ikke godta seksualiserte bemerkninger eller ubehagelige fysiske tilnærminger. Dersom du opplever slikt, må du snakke med noen på mottaket eller med dine foreldre.

PP 19 RETT TIL BESKYTTELSE MOT OVERGREP

Alle barn har rett til beskyttelse mot vold og overgrep, det vil si voldtekt eller annen uønsket seksualisert atferd. Skulle du oppleve dette, så er det flere du kan be om hjelp. Du kan kontakte personer på mottaket, på skolen, i barnevernet eller i politiet.

PP 20 PROSTITUSJON

Prostitusjon betyr at en gutt/mann eller jente/kvinne selger seksuelle tjenester. Både kvinner og menn selger seksuelle tjenester mot penger, eller mot at de får andre ting som mobiltelefon, pc eller ipod som betaling. Etter at internett kom er ikke prostitusjon i Norge like synlig som det var tidligere. Nå gjøres avtaler oftere og oftere på nettet og ikke i gata slik som her på bildet.

Kjøp av seksuelle tjenester er forbudt, og straffes med bøter og fengsel inntil 1 år, mens kjøp av seksuelle tjenester fra personer under 18 år straffes med bøter eller fengsel inntil 2 år. Det er forbudt å tjene penger på andres prostitusjon, direkte så vel som indirekte, og forbudt å bekjentgjøre egen eller andres prostitusjon gjennom annonsering¹.

PP 21 SEKSUELLE LEGNINGER

Ungdom søker svar på hvem de er, eller hvem de helst ønsker å være. Er jeg heterofil eller homofil? Det er mange ungdommer som er usikre når det gjelder disse spørsmålene, og mange eksperimenterer seksuelt for å finne svar. Gode råd og veiledning er viktig for deres videre identitetsutvikling.

Heterofile:	Mann og kvinne.
Homofile:	Mann og mann.
Lesbiske:	Kvinne og kvinne.
Biseksuelle:	Personer som har interesse for begge kjønn.

PP 22 GUTTER OG JENTER

PP 23 HETEROFILE

Innebærer at jenter liker gutter, gutter liker jenter.

1. www.prosenteret.no og www.lovdatab.no

PP 24 LESBISK

Kvinne som kan bli forelsket i og/eller bli seksuelt tiltrukket av noen av sitt eget kjønn.
Jenter liker jenter.

PP 25 HOMOFILE

En homofil er en person som kan bli forelsket og/eller bli seksuelt tiltrukket av noen av sitt eget kjønn. Begrepet omfatter både menn og kvinner, men brukes oftest om menn .

Gutter liker gutter.

PP 26 BIFILE

En bifil person kan bli forelsket i og/eller bli seksuelt tiltrukket av en person uavhengig av om denne er mann eller kvinne. Betyr at jenter liker både gutter og jenter, og at gutter liker både gutter og jenter.

PP 27 HOMOFILES RETTIGHETER

Homofile har nå lov til å gifte seg, og de har rett til å kunne adoptere barn. Homofili var forbudt i Norge fram til 1972, men i dag kan man si at man har en mer aksepterende holdning til homofile. Homofile partnerskap er mer eller mindre akseptert, og det er 2500 registrerte homofile partnerskap i Norge. Den nye ekteskapsloven trådte i kraft i juni 2008, og den har gitt homofile par samme rettigheter som heterofile par.

PP28 KJØNNSLEMLESTELSE

Til kursholder:

Det kommer en film om kjønnslemlestelse fra BUFDiR som kan vurderes tatt inn i programmet når den foreligger.

Viktig link i starten: http://www.nkvts.no/tema/Sider/kjonnslemlestelse_brosjyrer.aspx Fra NKVTS om kjønnslemlestelse. Finnes på flere språk.



I mange land er kjønnslemlestelse en tradisjon som gjør jenter til voksne ærbare og respekterte kvinner. Det er altså kulturelle, tradisjonelle og religiøse begrunnelser for kjønnslemlestelse; en blir voksen, "ren", og får bekreftet identitet og tilhørighet med hensyn til kjønn, religion, slekt og etnisitet.

Det finnes ulike typer kjønnslemlestelse. Det vanligste er fjerning av vev fra klitoris og indre kjønnslepper. Kjønnslemlestelse av jenter gjøres hovedsakelig av tradisjonelle omskjærere som bruker usterilt utstyr og lite eller ingen bedøvelse, noe som gjør operasjonen farlig. Det tar ofte lang tid for at såret skal gro, og det skaper sterke smerter i lang tid etter operasjonen. Mange har smerter resten av livet, enten konstant eller ved urinering, menstruering, samleie og fødsel. Kvinnelig kjønnslemlestelse ses også på som en måte å ha kontroll over kvinnen og styre hennes seksualitet på.

Kjønnslemlestelse forekommer i de aller fleste land i Afrika, samt flere land i Asia og Midtøsten, som Irak, Iran, India, Indonesia, Malaysia og Yemen.

Kjønnslemlestelse er et stort overgrep mot jenter. Jenter som har fått utført forandringer i kjønnsorganet sitt bør si ifra til en helsesøster eller noen andre man stoler på. Det er mulig å åpne seg på sykehus i Norge og få sunt underliv uten smerter.

Kjønnslemlestelse er forbudt i Norge. Loven sier at den som utfører et inngrep på en kvinnes kjønnsorgan, skal straffes med fengsel inntil 3 år (Lov av 15. desember 1995 nr 74 §1).

PP 29 Se filmen "MITT VALG – MIN KROPP" – Du kan si stopp!

- Hva handlet denne filmen om?
- Hvorfor sier jenten stopp?
- Hvorfor sier gutten stopp?
- Må to mennesker være enige i at man skal ha sex, eller hoder det at bare den ene har lyst?
- Hvordan reagerer jenten når mannen tar henne på rumpen?
- Hvordan kan du si stopp hvis noen blir for nærgående?
- Har dere vært i en slik situasjon, og hvordan gikk det?

Til kursholder:

Her kan dere, hvis det er naturlig, øve på stoppregelen i gruppen som et enkelt rollespill. Det kan gi en trygghet å ha prøvd ut bevegelsen i en trygg øvingssituasjon.

PP 30 "MIN KROPP – MITT VALG" – VOLDTEKT

Før filmen: Nå skal vi treffe Amina, onkel Akmed og mor til Amina



- Hva skjedde her?
- Er det forskjell på om en slektning gjennomfører en voldtekt, enn en fullstendig fremmed?
- Hvorfor skifter ringen til Amina farge?
- Hvorfor hjelper det å prate hvis du har blitt voldtatt?
- Hvem søkte Amina hjelp hos?
- Hva ville du ha gjort i en slik situasjon?

PP 31 "MIN KROPP – MITT VALG" – PROSTITUSJON

Før filmen:

Nå skal vi se hva som skjer når Omar finner en fremmed/kunde på nettet.

- Hva skjedde her?
- Hvorfor tror du Omar valgte å prostituere seg?
- Hva fikk han for å selge kroppen sin?
- Hvordan har Omar det nå?
- Hvorfor er han grå og trist?
- Hvor er ringen? (Den er knust)
- Hvorfor er den knust?
- Hvilke råd ville du ha gitt en venn som kom i en slik situasjon?

PP 32 "MIN KROPP – MITT VALG" – HOMOFILI

- Hva gjør faren når han får mistanke om at sønnen er homofil? Hvem bør Mohammed velge – Joacim som han er forelsket i eller jenten?
- Er det lov av far å tvinge sønnen til å gifte seg

med jenten?

- Hvordan ser man på homofili i ditt hjemland?
- Hva tenker du om at homofile kan gifte seg?

PP 33 Til samtale

1. Hvem kan du kontakte dersom du eller noen du kjenner, har blitt utsatt for voldtekt?
2. Hva er prostitusjon?
3. Hvilke seksuelle legninger finnes?
4. Har homofile lov til å gifte seg og få barn?

PP 34 Takk for i dag!



Tilleggsstoff:**To kropper snakker sammen****Seksualitet og kropp: Dialog mellom biologi og kultur**

Når vi snakker om seksualitet, handler det om et sterkt møte mellom biologi og kultur. Biologi dreier seg om kroppens utvikling til den blir kjønnsmoden. Kjønnsmoden betyr at kroppen fysisk sett er klar for befruktning. Det vil si at en kjønnsmoden gutt og en kjønnsmoden jente kan lage et barn sammen. Nedenfor har vi laget en liten dialog mellom en kjønnsmoden kropp og to forskjellige kulturer.

Jentekropp: Hei, nå er jeg kjønnsmoden. Jeg har fått menstruasjon, og hver måned har jeg eggløsning mellom menstruasjonene. En gang skal det egget befruktes av min mann, og vi skal bli foreldre. Nå er jeg bare 14 år, så jeg har ikke tenkt å ligge med gutter ennå.

Streng kultur: Nei, det skal du absolutt ikke, og vi kommer til å passe godt på deg. Du skal være uberørt jomfru når vi finner en mann til deg. Det handler om familiens ære, og den må du ikke ødelegge. Gjør du det, vil ingen i din familie ha mer med deg å gjøre.

Mild kultur: Vi har jo snakket om dette før du ble moden. Det er viktig at du tenker på at du fortsatt nesten er et barn. Vi vil at du vil vente til tiden er moden. Hvis du prøver ut sex for tidlig, kan du få vonde erfaringer som kan plage deg som voksen. Som du vet mener vi at sex og kjærlighet er herlighet, og vi vil at du skal få det fint i livet. Og samtidig er det med å prøve ut sex et stort alvor, fordi det kan bli barn av det. Takk for at du sa fra, og at du vil fortsette å fortelle oss og ta imot råd fra oss. Vi vil deg vel.

Guttekropp: Heia kultur. Jeg har hatt helselære på skolen, og jeg vet nå at sæden min er moden, og at den kan befrukte ett egg hvis jeg ligger med en kjønnsmoden jente. Jeg er 16 år, og jeg er forelsket i en jente som er litt eldre enn meg. Det er deilig. Vi har kysset og klint, og jeg har tatt henne på brystene. Nå er jeg underveis til å bli mann.

Streng kultur: Stopp! Stopp! Dette er du altfor ung til. Husk det er din familie og slekt som skal finne en ektefelle til deg når tiden er moden. Vi vil ikke at gutter som deg skal forføre småjentene våre. Vi skal holde dere fra hverandre og minne deg hver dag om at det er vi voksne som hele tiden skal ha kontroll. Og du må lære deg å kontrollere deg selv. Du har plikt til det overfor din kultur og din religion. Hvis ikke så vil Gud vil straffe deg!

Mild kultur: Mann og mann! I våre øyne er du fortsatt en guttunge som trenger at vi veileder og



hjelper deg på veien. Guttene på din alder skryter av at de har hatt sex, men det er ofte bare skryt. De fleste venter til de er 18–19 og har bedre vett. Først og fremst dreier det seg om vettet til å bruke kondom slik at du ikke ender som barnefar før du er ferdig med videregående skole. Vi er glad for at du er åpen og sier fra til oss, men du vet like godt som oss at vi ikke kan ha deg i bånd og kontrollere deg. Da måtte vi sperre deg inne. Du har selv ansvaret, så du er på veien til å bli mann, men til stede på veien din er vi også. God tur!

Gutte kropp: Siden jeg var barn, visste jeg at jeg ikke var som andre. Jeg ble trukket mot guttekamerater som om vi var to magneter. Jeg forsto det ikke da, men nå vet jeg at jeg er homofil. Det er min skjebne, og jeg forbanner ikke den, jeg elsker en gutt. Han er også homofil. Vi er kjærester, men vi har ikke fortalt det til noen, for vi er bare 17 år.

Streng kultur: Det må du bare glemme. Det er mot alt i vår kultur og vår religion. Vi kan ikke akseptere at du åpent har et forhold til en annen gutt.

Mild kultur: Vi er stolte av at vi har utviklet oss, og at forbud mot homofili er fjernet fra våre lover.

Vi respekterer deg og din elskede venn fullt ut og ønsker dere alt godt i framtiden.

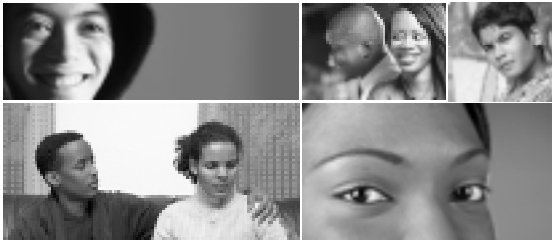
Jentekropp: Siden jeg var barn, visste jeg at jeg ikke var som andre. Jeg likte bare jenter på ordentlig. Da jeg ble ungdom, fra 15-årsalderen, forelsket jeg meg bare i jenter. Da oppdaget jeg at det var andre jenter som var som meg. Det var det lykkeligste øyeblikk i mitt liv, så langt. Nå vet jeg at jeg er homofil. Det er min skjebne, og jeg forbanner ikke den, jeg elsker en jente. Hun er også lesbisk. Vi er kjærester, men vi har ikke fortalt det til noen, for vi er bare 15 år.

Streng kultur: Det må du bare glemme. Det er mot alt i vår kultur og vår religion. Vi kan ikke akseptere at du åpent har et forhold til en annen jente. Kan du ikke gjøre noe med det, er du ikke lenger en av oss.

Mild kultur: Vi er stolte av at vi har utviklet oss, og at forbud mot homofili er fjernet fra våre lover. Vi respekterer deg og din elskede venninne fullt ut, og vi ønsker dere alt godt i framtiden.



Modul 6 – Seksualitet og kropp



PowerPoint 0

Barnekonvensjonen artikkel 19

Beskyttelse mot misbruk

Staten skal beskytte barnet mot fysisk eller psykisk mishandling, forsømmelse eller utnyttelse fra foreldre og andre omsorgspersoner.



PowerPoint 1

Etikk og moral



PowerPoint 2

Seksual opplysning



PowerPoint 3

Informasjon om sex



PowerPoint 4

Debut



PowerPoint 5

Prevensjon



PowerPoint 6

Den positive seksualiteten



PowerPoint 7

Seksuelt overførbare infesjoner (SOI)



PowerPoint 8

Klamydia



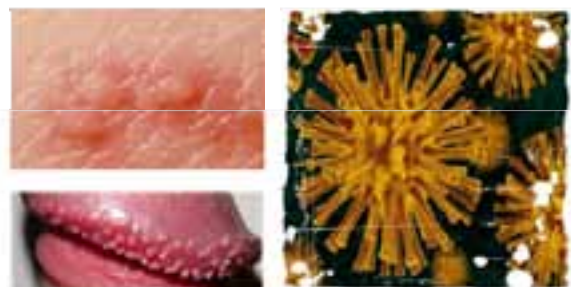
PowerPoint 9

Herpes



PowerPoint 10

Kjønnsvorter



PowerPoint 11

HIV - AIDS



PowerPoint 12

Pubertet og endring



PowerPoint 13

Stemmeskifte



PowerPoint 14

Kviser, svette, kroppslukt



PowerPoint 15

Bryster, kjønnshår og menstruasjon



PowerPoint 16

Quiz

1. Hvordan kan man bli smittet av klamydia?
2. Hvordan beskytter man seg mot SOI?
3. Hva er debut alderen i Norge?
4. Nevn de 3 viktigste prevensjonsmidlene
5. Hva betyr ordet pubertet?
6. Hva er det som gjør at adamseplet gror?
7. Hva er kjønnslemllestelse?

PowerPoint 17

Seksualitet – rett til å bestemme



PowerPoint 18

Rett til beskyttelse mot overgrep



PowerPoint 19

Prostitusjon



PowerPoint 20

Seksuelle legninger



PowerPoint 21

Gutter & jenter



PowerPoint 22

Heterofile



PowerPoint 23

Lesbiske



Homofile



PowerPoint 24

PowerPoint 25

Bifile



Homofiles rettigheter



PowerPoint 26

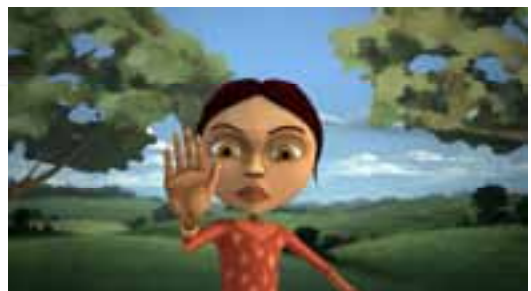
PowerPoint 27

Kjønnslemllestelse



"Mitt valg – min kropp" Du kan si stopp

- Se videoklipp fil fra filmen "Min kropp – mitt valg"



PowerPoint 28

PowerPoint 29

"Min kropp – mitt valg" Voldtekt

- Se videoklipp fra filmen "Min kropp – mitt valg"



PowerPoint 30

"Min kropp – mitt valg" Prostitusjon

- Se videoklipp fra filmen "Min kropp – mitt valg"



PowerPoint 31

"Mitt valg – min kropp" Homofili

- Se filmklipp fra "Min kropp – mitt valg"



PowerPoint 32

Til samtale

1. Hvem kan du kontakte dersom du eller noen du kjenner har blitt utsatt for voldtekt?
2. Hva er prostitusjon?
3. Hvilke seksuelle legninger finnes?
4. Har homofile lov til å gifte seg og få barn?

PowerPoint 33

Takk for i dag



PowerPoint 34