

## KJÆRE UNDERVISAR

Takk for at du tek deg tid til å lese denne lærarrettleiinga, som har som mål å tryggje deg og elevane dine når det gjeld seksualitetsundervisning.

Seksualitetsundervisning er obligatorisk i den norske skolen og nedfelt i læreplanverket. Heilskapleg undervisning om kropp, identitet og seksualitet kan også vere eit godt bidrag til å tryggje opplæringslova på skolen ved å motverke mobbing og fremje trivsel. Temaet seksualitet har relevante kompetansemål i fleire fag, og er relevant i alle dei **tverrfaglege temaa**, spesielt temaet **folkehelse og livsmeistring**.

Det er krav om seksualitetsundervisning i skolen, men dei fleste undervisarar har lært lite om temaet på studiet, og kan derfor kjenne seg utrygge. Det er naturleg at det er meir utfordrande å undervise i temaet seksualitet enn tema som geografi eller verka til Ibsen. Sjølv om mange av oss opplever at samfunnet er blitt meir oppe når det gjeld sex og seksualitet, er det framleis eit tema det er knytt tabu til. **Undersøkingar** viser at både undervisarar og elevar ønskjer meir og betre seksualitetsundervisning i skolen. Derfor håper vi at undervisningsopplegget vårt **Veke 6** og denne lærarrettleiinga gir deg som undervisar ekstra støtte og motivasjon til å gjennomføre meir og betre seksualitetsundervisning der både du og elevane dine kjenner dykk tryggje.

Ein av måtane å fjerne tabu kring sex og seksualitet på er å prate og lære om det, og det er også grunnen til at strategien regjeringa har lagt for seksuell helse, heiter «Snakk om det!». Strategien summerer godt opp kvifor det er nødvendig at vi snakkar og lærer om sex og seksualitet: «Kunnskap om grenser, respekt og rettar og evna til å reflektere over ulike situasjonar er viktig for å utvikle eigen autonomi og samtidig respektere grensene til andre», og «god seksuell helse er ein ressurs og eit vern som fremmar livskvalitet og meistringsevne». I tillegg blir det i strategien peikt på at det er viktig at elevane kjenner til kva for seksuelle rettar dei har. Ein av desse rettane er nettopp ei heilskapleg seksualitetsundervisning.

Vi i **Sex og Politikk** har jobba med å støtte undervisarar i seksualitetsundervisning sidan 2010, og målet vårt er å gjere undervisarar trygge på temaet sex og seksualitet. Det er brei semje om at god seksualitetsundervisning er viktig og er med på å hjelpe elevane våre med å meistre livet betre. Denne lærarrettleiinga startar med anbefalingar for ei heilskapleg seksualitetsundervisning for undervisarar. Desse anbefalingane er baserte på våre eigne erfaringar, i tillegg til retningslinjene for seksualitetsundervisning frå Verdhelseorganisasjonen **WHO**, FNs befolkningsfond **UNFPA** og International Planned Parenthood Federation **IPPF**.

Vidare i denne lærarrettleiinga blir du kjend med Veke 6 og dei pedagogiske og didaktiske vurderingane bak materialet.

# ANBEFALINGAR FOR SEKSUALITETSUNDERVISING

## DET TRYGGE ROMMET:

Trygg seksualitetsundervisning startar med eit trygt læringsrom. Eit trygt læringsrom er ein viktig føresetnad for at elevane skal oppleve tillit til kvarandre, stille spørsmål og reflektere i fellesskap. Dette er det vårt ansvar som undervisarar å skape. Vi må leggje opp undervisninga slik at synspunkta til elevane blir respekterte, samtidig som vi ikkje aksepterer mobbende eller diskriminerande utsegnar. Ei slik utsegn kan fungere som eit høve til å undersøkje kvar desse tankane, ideane og haldningane kjem frå, og kva vi kan gjere for å unngå at dei blir brukte. Dette kan for eksempel vere nedlatande eller fordomsfulle kommentarar om kjønn, religion, seksualitet, kropp eller identitet. Ifølgje [opplæringsloven](#) har vi som undervisarar i skolen plikt til å ta ekstra ansvar for elevar som er særleg sårbare når det gjeld for eksempel seksuell orientering, kjønnsuttrykk eller funksjonsevne.

## ANONYMISERING

Somme undervisarar opplever at elevane stiller personlege spørsmål i seksualitetsundervisninga, eller kvir seg for at dei skal gjere det. Då kan det vere godt å vite at i seksualitetsundervisninga skal verken undervisaren eller elevane snakke om eller ta utgangspunkt i egne erfaringar. Start gjerne undervisninga med å fortelje elevane at vi ikkje tek utgangspunkt i egne erfaringar i seksualitetsundervisninga. Eit godt utgangspunkt for å skape tryggleik er altså å anonymisere, og vi tek heller utgangspunkt i fiktive eller autentiske historier frå andre framfor dei private opplevingane til elevane eller undervisaren. Det er viktig at vi som undervisarar passar på at dette blir følgt.

## INFORMASJON PÅ FØREHAND

Somme elevar kan oppleve seksualitetsundervisninga som utrygg. Dette kan vere fordi dei er usikre på kva seksualitetsundervisninga handlar om, og kva som konkret kjem til å skje i timen. Vi kan minimere denne usikkerheita ved å vere tydelege på kva som skal skje, kva vi skal ha som tema, og kva for forventningar vi har til korleis elevane skal delta. Vi seier også alltid frå på førehand dersom vi skal vise nakne kroppar eller snakke om vanskelege tema som overgrep.

Vi anbefalar at undervisaren og elevane saman avtaler nokre reglar for korleis ein kan skape eit trygt rom. (Lenkje til oppgåver i materialet)

### Forslag til avtalar om eit trygt rom

- Alle veit kva som skal skje i timen.
- Vi deltek, men dersom ein ombestemmer seg eller synest det blir ubehageleg, kan ein seie frå og velje å ikkje delta. **Ingen skal tvingast til å delta aktivt.**
- Vi respekterer at vi er ulike, men vi aksepterer ikkje diskriminerande kommentarar, for eksempel homofobi.
- Elevar og undervisarar pratar ikkje om eige privatliv eller personlege opplevingar.

## INKLUDERANDE SEKSUALITETSUNDERVISNING

«Kva skal eg gjere i multikulturelle klassar?», og «Kva skal eg gjere dersom eleven min har ei funksjonsnedsetjing?». Dette er spørsmål vi har fått frå undervisarar som er usikre på korleis dei skal gjennomføre seksualitetsundervisninga. Vi er alle påverka av normer og det vi trur om andre menneske og grupper. Dette gjeld også undervisarar i møte med elevar.

Dersom eg som undervisar tek utgangspunkt i mine eigne fordommar – som for eksempel kan vere slik: «Elevane i klassen med utanlandske foreldre synest det er tabu å prate om sex» – vil eg kanskje unngå å prate om viktige emne i seksualitetsundervisninga og dermed behandle desse elevane annleis. Det same gjeld også dersom eg som undervisar går ut frå at «eleven med ei funksjonsnedsetjing ikkje har ein seksualitet». Det er oppgåva vår å undervise om seksualitet utan å ha ei førehandsoppfatning om seksualiteten til elevane. Vi skal heller ikkje tru at ein måte å utøve seksualitet på, er rettare enn ein annan. Vi som undervisarar må bruke eit ope og inkluderande språk, slik at seksualitetsundervisninga kjennest relevant for alle og ikkje berre for majoriteten. Eit enkelt, men verknadsfullt grep her er å bruke formuleringa «dei av oss» – for eksempel ved å seie «dei av oss som er trans» i staden for «dei som er trans». Det er også viktig å hugse at dei av oss som ønskjer å vente med sex, for eksempel på grunn av religion eller helseutfordringar, også har ein seksualitet. Vi må møte elevane der dei er.

Vi må også ta inn over oss at vi som undervisarar umogleg kan kjenne svara på alle spørsmåla som elevane våre har om seksualitet. Somme gonger kan vi enkelt finne svaret sjølve, mens andre gonger må vi vise eleven vidare til for eksempel fastlegen. Ein verdifull ting å lære elevane er at det finst mange stader dei kan oppsøkje dersom dei treng råd om seksualitet og seksuelle helse. Slike stader kan vere helsestasjonen, helsesjukepleiaren på skolen, fastlegen, spesialistar, eller dei kan sjekke ut gode nettressursar som [ung.no](http://ung.no) og [korspåhalsen.no](http://korspåhalsen.no).

Når dette er sagt, kjem også vårt faglege skjønn som undervisarar inn. Vi bør alltid tilpasse undervisninga til kor modne elevane er, og til kva vi opplever passar best i dei ulike klassane.

## NORMKRITISK UNDERVISNING

Å ha eit normkritisk perspektiv inneber at ein i undervisninga har ei kritisk haldning til normer, kjønnsroller, kroppsideal, seksualitet, relasjonar og familieliv. Denne tilnærminga utfordrar normer som kan bidra til ekskludering og diskriminering. Det finst ei rekkje uttrykk for normer knytte til seksualitet, blant dei omgrepet «heteronorma». Dette uttrykket viser til den kulturelle oppfatninga om at alle er heterofile. I seksualitetsundervisninga kan dette føre til at tema knytte til sex, samleie og relasjonar berre blir omtalte innanfor ei heterofil forståingsramme, og dermed ekskluderer mange av oss. Seksualitetsundervisninga må ha basis i eit inkluderande perspektiv.

Det er mange som ikkje føyer seg etter kjønnsrollene som samfunnet pålegg oss. Somme av oss uttrykkjer identiteten vår på måtar som ikkje blir rekna som typiske for kjønnet vi blir oppfatta som – for eksempel gjennom måten vi kler oss på / ser ut, kva vi er flinke til, kva for interesser vi har, eller kva vi jobbar med. Det finst tallause måtar å «gjere» kjønn på, men ikkje alle er like sosialt aksepterte. Å prøve å skape refleksjon rundt mangfaldet av kjønnsuttrykk, i tillegg til å utfordre negative og avgrensande haldningar til kjønn, er ein viktig del av

seksualitetsundervisninga. Den normkritiske tilnærminga vil gi elevane høve til å reflektere over kva normer betyr for deira eigen kvardag, og i kva grad dei sjølve medverkar til å halde ved lag eller bryte normer.

Det er også mange normer for korleis kroppar fungerer, som vi kan kalle «funksjonsnormer». Samfunnet forventar at dei fleste skal kunne gå i trapper, lese skilt, høyre musikken på dansegolvet, nå opp til kafédisken og vere i full jobb. Menneske som bryt desse normene, blir funksjonshemma i møte med hindringane som gjer at dei ikkje kan ta del på lik linje med andre. Dette er også avgrensande når ungdom med funksjonsnedsetjingar og kronisk sjukdom skal vere med på sosiale samankomstar, finne ein date eller ha sex. Både fysiske og digitale møteplassar kan vere utilgjengelege for somme av oss, og menneska vi møter, kan ha fordømmar om korleis det er å vere venn eller kjærast med nokon som bryt funksjonsnormene.

Vi som undervisarar må altså vere bevisste om kva for ord og uttrykk vi bruker, i tillegg til at vi skal stå fram som nøytrale og ikkje-dømande. Somme av oss kjenner skam knytt til ulike aspekt ved seksualiteten vår, og kan då spesielt vere sensitive for å bli påverka av korleis undervisaren uttrykkjer seg og handterer temaet og undervisninga.

## SAMARBEID MELLOM SKOLEN OG HEIMEN

Dei aller fleste foreldre synest det er flott at barnet deira lærer om seksualitet på skolen. Dersom somme er skeptiske til seksualitetsundervisning, botnar det ofte i misforståingar. Dette er nokre typiske mytar ein kan høyre om seksualitetsundervisninga for dei unge:

- «Dersom ein snakkar om sex, blir ungdom meir nysgjerrige og debuterer tidlegare eller har meir sex.»
- «Det sikraste er å få ungdommar til å la vere å ha sex. Undervisning bør derfor berre handle om å avstå frå sex.»
- «Ein må vente til ungdommane er modne nok (eventuelt har debutert med samleie) før ein gir dei seksualitetsundervisning.»

Forskringsresultat avviser alle desse mytane om unge og seksualitetsundervisning. Rett kunnskap om seksualitet og seksuell helse fører til at ungdom debuterer seinare, er flinkare til å bruke kondom og prevensjon og utviklar eit positivt forhold til eigen seksualitet og intimitet (Regjeringa: *Snakk om det!* Strategi for seksuell helse: 2017).

Det kan vere lurt å inkludere foreldra via foreldremøte og informasjonsskriv – slik blir også dei tryggare på kva barna lærer, og kvifor.

# KVA ER VEKE 6?

Veke 6 er eit gratis undervisningsmaterieil om seksualitet som er utarbeidd med utgangspunkt i gjeldande læreplanar i skolen. Materiellet kan også brukast av helsesjukepleiarar eller andre som underviser eller samtaler med barn og unge om seksualitet. Hovudformålet med Veke 6 er:

- at barn og unge utviklar handlingskompetanse når det gjeld seksualitet, trivsel, rettar og helse
- å medverke til at fleire anerkjenner mangfald og kjempar mot diskriminering

Veke 6 skal støtte undervisarar i å ta viktige samtalar med elevane om kjensler, mangfald, kropp, grensesetjing, vennskap og trivsel. Det overordna målet med undervisninga er å fremje helse og trivsel, og å førebyggje mobbing, diskriminering og krenkingar.

Vi håper at Veke 6 inspirerer til god seksualitetsundervisning og tverrfagleg samarbeid om relevante kompetansemål i læreplanane.

Veke 6 er tenkt som eit nyttig supplement til læremidla for undervisning om seksualitet som skolen og skolehelsetenesta bruker. Materiellet består av gratis og aldersdifferensiert undervisningsmaterieil for 1.–10. trinnet. Veke 6 er støtta av Helsedirektoratet, Utdanningsdirektoratet, Justisdepartementet og Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.

## VEKE 6 OG LÆREPLANVERKET

Seksualitet er eit obligatorisk emne i grunnskolen og er direkte omtalt i kompetansemål for naturfag, samfunnsfag og KRLE. Det er også eit veldig relevant tema i faga norsk, engelsk og kroppsøving. I tillegg gir den overordna delen av læreplanen og dei tverrfaglege temaa «folkehelse og livsmeistring» og «demokrati og medborgarskap» føringar om seksualitetsundervisning.

Seksualitetsundervisninga gir gode høve til å rette merksemda mot å utvikle trivselen til enkelt-eleven og til klassen samla. Arbeid med relevante kompetansemål knytte til seksualitet og den overordna delen av læreplanen kan derfor fint kombinerast med arbeidet i skolen for eit godt læringsmiljø og førebygging av mobbing.

Ønskjer du å finne eit spesifikt kompetansemål for faget ditt eller for eit tverrfagleg tema? Sjå [her](#):

## KAMPANJEVEKE I VEKE 6

Namnet «Veke 6» viser til kampanjeveka vår i februar, i den sjetteste veka i kalenderåret. Kvar kampanje belyser eit utvalt relevant tema innanfor seksualitet. Årets kampanje blir publisert på nettsidene våre.

Intensjonen med ei eiga kampanjeveke er å bidra til å forenkle tverrfagleg samarbeid mellom relevante faglærarar og gi høve til å undervise i fellesskap med andre skolar over heile landet.

Når og korleis ein bruker Veke 6, er opp til kvar enkelt skole og kvar enkelt undervisar. Materiellet kan brukast i ei eiga temaveke med fleirfaglege samarbeidsprosjekt, så vel som i enkelte fag og timar. Undervisarar kan altså bruke enkelte øvingar eller bruke fleire øvingar over fleire dagar. Materiellet er like relevant i resten av skoleåret som i kampanjeveka i februar, og det er mogleg å registrere seg og få tilgang til det digitale materiellet gjennom heile året.

## PÅMELDING

Veke 6 er gratis, og alle kan registrere seg på nettsidene våre for å laste ned materiellet vårt. Påmeldinga er uforpliktande og sikrar tilgang til oppdatert materiell. **Det er derfor viktig å registrere seg kvart år.**

*Då eg gjekk på skolen, lærte vi lite om seksualitet.  
Eg hugsar at læraren som viste fram plansjar med tverrsnitt av mannlege  
og kvinnelege kjønnsorgan, syntest det var like pinleg som vi elevane ...  
Han snakka om faren for å bli gravid og faren for å få kjønnsjukdommar ...  
Han snakka ikkje om nærleiken og kjærleiken.  
(Snakk om det! Strategi for seksuell helse)*

## UNDERVISNINGSPRINSIPP BAK VEKE 6

### DIDAKTISKE OG PEDAGOGISKE VURDERINGAR

VEKE 6 er basert på:

- eit breitt og positivt helseomgrep
- unge som kompetente aktørar
- dialogbasert undervisning
- alderstilpassing
- normkritisk perspektiv
- prinsipp om anonymisering

## EIT BREITT OG POSITIVT HELSEOMGREP

Veke 6 byggjer på eit breitt og positivt helseomgrep. Det inneber at seksualitetsundervisninga ikkje berre fokuserer på dei negative sidene ved sex og seksualitet.

Eit positivt helseomgrep handlar om å utvikle eit godt forhold til eigen kropp og seksualitet og trygge relasjonar med andre. Det positive helseomgrepet er gjennomgåande i undervisningsmateriellet for Veke 6.

## BARN OG UNGE SOM KOMPETENTE AKTØRAR

Barn og unge menneske er kompetente aktørar i sitt eige liv. Dei har kunnskap om eigen kultur, tendensar og høve til å handle som vaksne ikkje har direkte tilgang til. Ressursane, meiningane og verdiane deira skal inkludert i undervisninga på ein meningsfull måte, og bør takast alvorleg og brukast aktivt i planlegginga og gjennomføringa av undervisninga. Vi ønskjer at elevane skal kjenne eigarskap og delta aktivt – dette er med på å gjere elevane til aktive medborgarar i samfunnet.

Undervisaren skal medverke til at barn og unge får informasjon og trening i handlingskompetanse, som gir dei eit betre grunnlag for å ta bevisste val i ulike situasjonar. Rolla til undervisaren er å rettleie, inspirere og leie prosessar som fremjar utviklinga av handlingskompetansen til alle elevane. Målet er at alle elevar – uansett kjønn, seksualitet, etnisitet, sosial bakgrunn eller funksjonsevne – opplever at dei er inkluderte i undervisninga.

## DIALOGBASERT UNDERVISNING

Vi meiner at vaksne best kan støtte barn og unge i å utvikle kompetanse til å ta informerte og helsefremjande val ved å invitere til refleksjon og diskusjon. Veke 6 skal fremje dialog i seksualitetsundervisninga, og øvingane fokuserer på aktive elevar.

## ALDERSTILPASSA

Det er viktig å tilpasse materialet etter kor gamle og kor modne elevane er. I materialet til dei yngste elevane handlar seksualitetsundervisninga i hovudsak om å styrkje evna elevne har til å leggje merke til og gi uttrykk for ja- og nei-kjensler i kroppen, og kunne lese og vise respekt for andre sine grenser. Fleire aspekt ved sex og seksualitet blir gradvis innførte etter kvart som elevane blir eldre. For at seksualitetsundervisninga skal ha helsefremjande og førebyggjande effekt, er det avgjerande at barn og unge får nødvendig kunnskap **før** dei kjem i situasjonar der kunnskapen skal takast i bruk.

Det er viktig å ta omsyn til bakgrunnen til elevane når vi tek opp tema knytte til seksualitet. Sjølv om materialet er differensiert etter alderstrinn, må vi sjå på dette som rettleiande. Det er du som undervisar som kjenner elevane dine best, og som derfor må vurdere kva for delar av materialet og kva for øvingar som eignar seg i undervisninga.

## NORMKRITISK PERSPEKTIV

Veke 6 er utforma med eit mål om å vere normkritisk, og dilemma og eksempel er utarbeidde med utgangspunkt i ei kritisk haldning til eksisterande seksualitets- og kjønnsnormer.

Å vere normkritisk betyr blant anna at vi legg til grunn at det finst mange forskjellige måtar å vere jente og gut på. Med Veke 6 vil vi vise at seksualiteten til barn og unge er mangfaldig, og at dette er positivt. Elevane blir presenterte for eit mangfald av kjensler og praksisar gjennom materialet. Vi anbefalar at det blir danna grupper på tvers av kjønn, då det for eksempel ikkje berre er jenter som bør lære om menstruasjon.

## INTERNASJONALE RETNINGSLINJER FOR SEKSUALITETSUNDERVISNING

Standardar for undervisning om seksualitet som WHO, IPPF og UNFPA har gitt, seier at seksualitetsundervisninga skal vere kunnskapsbasert, ikkje-diskriminerande, alderstilpassa og kulturelt relevant, og skal fremje positiv seksualitet og redusere seksuell risikoåtfærd. For at undervisninga skal redusere seksuell risiko, er følgjande faktorar viktige:

- læreplanbaserte program som går over tid
- program med ein aktiv og involverande pedagogikk
- dialog og open kommunikasjon om sex og seksualitet i eit trygt rom
- godt psykososialt læringsmiljø
- opplegg som er tilpassa alderen og erfaringa til elevane

Ønskjer du meir informasjon om seksualitetsundervisning?

Kontakt oss gjerne på [post@uke6.no](mailto:post@uke6.no) eller les meir på [www.uke6.no](http://www.uke6.no)

Lykke til med seksualitetsundervisninga!

Veke 6 er laga etter modell av og i samarbeid med Sex og Samfund, den danske søsterorganisasjonen til Sex og Politikk.

## LENKJER

Braeken, D., Shand, T. og Silva, U. (2010). *IPPF Framework for Comprehensive Sexuality Education (CSE)*. Henta frå [https://www.ippf.org/sites/default/files/ippf\\_framework\\_for\\_comprehensive\\_sexuality\\_education.pdf](https://www.ippf.org/sites/default/files/ippf_framework_for_comprehensive_sexuality_education.pdf)

Helse- og omsorgsdepartementet. (2016). *Snakk om det! – Strategi for seksuell helse (2017-2022)*. Henta frå [https://www.regjeringen.no/contentassets/284e09615fd04338a817e1160f4b10a7/strategi\\_seksuell\\_helse.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/284e09615fd04338a817e1160f4b10a7/strategi_seksuell_helse.pdf)

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Overordnet del – Verdier og prinsipper*. Tverrfaglige temaer. Henta frå <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/>

Opplæringslova. (1998). Lov om grunnskolen og den videregående opplæringen (LOV-1998-07-17-61). Henta frå <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>

Utdanningsdirektoratet. *Skolemiljø Udir-3-2017*. Henta frå <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Laringsmiljo/skolemiljo-udir-3-2017>

Sex og politikk. Undervisning om seksualitet. Henta frå <https://sexogpolitikk.no/seksualundervisning/>

Sex og politikk. Om oss. Henta frå <https://sexogpolitikk.no/om-oss/>

Sex og Samfund. Undersøkelser. Henta frå <https://sexogsamfunn.no/klinikk-og-tilbud/seksualitetsundervisning/undersokelser/>

UNESCO. (2018). *International Technical Guide on Sexuality Education*. Henta frå <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/technical-guidance-sexuality-education/en/>

UNFPA. (2014). *Operational Guidance for Comprehensive Sexuality Education: A Focus on Human Rights*. Henta frå <https://www.unfpa.org/publications/unfpa-operational-guidance-comprehensive-sexuality-education>