# Til læreren

Temaet for årets Uke 6-kampanje for 5.-7. trinn er Samtykke og pubertet, og i årets materiell vil du finne flere gode ressurser for å kunne gi dine elever en trygg og god introduksjon til pubertet og samtykke. Hensikten med årets kampanje er at elevene skal være trygge i egen kropp, kunne merke egne og andres grenser, samt få kunnskap om hva som skjer under puberteten.

I løpet av puberteten endrer kroppen seg ganske mye på kort tid for de fleste. Noen vokser mye, andre får kanskje større hofter, de fleste opplever å få mer hår i både skrittet, under armene, i ansiktet og andre steder på kroppen. Plutselig lukter man kanskje litt annerledes, stemmen forandrer seg og for mange blir også følelsene mer intense. Alt dette tilhører puberteten, og er noe de aller fleste av oss kjenner på i ungdomsårene.

Når man gjennomgår mange forandringer, er det viktig å ha kunnskap om kroppens utvikling så man forstår hva som foregår, og for å være oppmerksom på om noe ikke er som det skal være. Hvis vi ikke vet at det går an å få hjelp til ting som trang forhud eller sterke menssmerter, kan vi gå rundt og ha vondt uten at vi egentlig trenger det. En annen ting å være oppmerksom på, er at det ikke bare skjer store forandringer i kroppen. I takt med at elevene utvikler seg, øker også de sosiale kravene, og mange går fra å “leke sammen” til å ha andre måter å møtes på, ofte med fokus på samtale og mer modne aktiviteter. Når elevene utvikler seg i forskjellig tempo, betyr det at mange kan kjenne på en følelse av utenforskap og ensomhet, og de nye sosiale kravene kan være vanskelige å navigere.

Når både kropp og omgangsform forandrer seg, er det naturlig at grensene våre flytter seg. Under puberteten er det mange som opplever et behov for mer privatliv, som blir interessert i egen og andres kropp på en ny måte, og alt dette foregår samtidig med en rask kroppslig utvikling. Derfor er fokuset i år både pubertet og samtykke. Målet er at elevene skal kunne treffe informerte og reflekterte valg i forhold til seg selv og andre.

I teksten til elevene nevnes kjønnsidentiteten «ikke-binær». Det kan være lurt å ha en samtale om kjønn i forkant av bruk av materiellet, så du er sikker på at alle elevene har kjennskap til at kjønn ikke bare er jenter og gutter, men at det finnes flere kjønn i verden. Det samme gjelder for kunnskap om kjønnsorganer: de fleste vet hva penis er, men ikke alle kjenner til begrepet vulva! Dette kan også være lurt å snakke om i forkant av utførelse av oppgavene.

Gjennom å undervise i seksualitet, vil du som lærer kanskje få innblikk i elevenes liv som du ikke tidligere har fått. Kanskje har enkelte elever reaksjoner du ikke forventet, eller kanskje de forteller deg ting som gir et verdifullt innblikk i deres liv. Det er alltid lurt å være to voksne til stede når man har seksualitetsundervisning for å kunne gi elevene oppfølgingen de trenger dersom uventede situasjoner oppstår, og noen kanskje trenger ekstra støtte. Det viktigste er å skape et trygt rom og trygge relasjoner til elevene, så de tør å spørre eller snakke med deg om problemer, utfordringer eller andre spørsmål de støter på.

# Til eleven

Når man er i puberteten skjer det mye på kort tid, både i hodet i kroppen. Kanskje du selv opplever at dine egne grenser flytter seg? Kanskje opplever du at noen emner plutselig blir flaue å snakke om? Kanskje opplever du at noen ønsker å ta på deg på en annen måte? Kanskje opplever du at det blir spennende å ta på andre eller deg selv på en ny måte? Kanskje får du mer hår på tissen og under armene, og kanskje lukter du litt annerledes? Når det skjer mange ting i deg selv og med de andre i klassen er det viktig å snakke om grensene man har, og hva samtykke er. Når man er i puberteten og ting endrer seg fort, kan det hende man plutselig kommer til å krysse andres grenser. Noen ganger kan det gå så fort at man ikke merker at man har krysset noen grense, eller krysset sin egen grense, før etterpå. Derfor er det viktig å snakke om grenser og samtykke, og lære seg hvordan man kan bli oppmerksom på egne og andres grenser.

Samtykke kan være et litt vanskelig ord å forstå, men det betyr egentlig *tillatelse* til å gjøre noe med en annen person. For eksempel kan man ikke kysse en annen uten å ha samtykke, eller ta på andre uten samtykke. Det er kun personen det gjelder som kan gi samtykke, for det er kun den personen som bestemmer over kroppen sin. Et annet litt vanskelig, men viktig ord, er ordet *autonomi*. Du, som person, har autonomi over kroppen din. Dette betyr at du som utgangspunkt er den eneste som kan bestemme over kroppen din. Når man er under 18 er det allikevel fortsatt noen ting man trenger tillatelse fra foreldre for å gjøre med kroppen sin, for eksempel når det gjelder helsehjelp. Men det er kun du som bestemmer om noen kan klemme deg eller ta på deg.

I puberteten blir man kanskje forelsket for første gang. Noen forelsker seg tidlig, andre forelsker seg ikke i det hele tatt. Mange kjenner på følelser av forelskelse eller *lyst* i puberteten. Noen er interessert i mennesker av et annet kjønn – da er man *heterofil*. Noen forelsker seg i samme kjønn, da kan man for eksempel være *homofil* eller *bifil*. Noen forelsker seg i både jenter og gutter eller ikke-binære (de av oss som ikke føler seg som verken gutt eller jente), og er *bifile* eller *panfile*, og noen forelsker seg ikke i det hele tatt og er *aseksuelle*eller *aromantiske*.Det finnes et helt spekter av seksualiteter, og du trenger ikke bestemme deg nå for hva slags seksualitet du har.

I puberteten skjer det mange endringer. De fleste av oss med vulva får mensen, og de av oss med penis går som regel gjennom en stor stemmeendring. Når man får mensen kan man bruke produkter som tampong, bind eller mensenkopp, og mange av oss får også litt vondt. Dette heter menssmerter, og er helt ufarlig, men kan være ganske ubehagelig. Hvis det gjør veldig vondt, er det viktig å snakke med en trygg voksenperson eller en lege om å få hjelp til å lindre smertene. En varmepute er alltid en god venn. Stemmeskiftet hos de av oss med penis er mye mer tydelig enn de av oss med vulva – for ja, selv de av oss med vulva går gjennom et stemmeskifte! Men de av oss med penis opplever gjerne et mye større skifte i stemmen. Kanskje får du voicecrack, og kanskje får du fort mørkere stemme. Kanskje får du også hår i ansiktet og opplever å få ereksjon, eller ståtiss, på tider som det ikke helt passer på. Dette er helt vanlig og er ingenting å skamme seg over, selv om det kan føles flaut.

I tillegg til de endringene som er nevnt, så skjer det også mange andre endringer. De av oss med vulva får pupper, både store og små, vi får også større hofter. Det å få pupper er en helt normal ting. Noen av oss kan oppleve det litt ubehagelig om andre stirrer på oss og kroppsendringene våre. Husk at du har lov til å si ifra om du blir stirret på, enten til personen som stirrer, eller til en trygg voksenperson. Du trenger ikke føle deg ukomfortabel bare fordi kroppen din endrer seg.

Når du er i puberteten kan det kanskje også bli litt vanskelig å være en ungdom med vennene dine, og å fortsatt være barnet til foreldrene dine. Nye sosiale utfordringer oppstår, der du kanskje synes det er vanskelig å balansere mellom å være en person som fortsatt trenger støtten og tryggheten til foreldrene dine, og å være en egen person som trenger frihet og mer privatliv. Kanskje får du nye interesser eller bryr deg mer om å være kul blant andre på skolen, og kanskje gjør dette at du føler at du ikke orker å være så mye med familien din, eller kanskje du er mye trøtt og sliten. Dette er forskjellig fra person til person, og er helt normalt, men det kan være en god idé å snakke med en forelder eller annen voksenperson om det du kjenner på. Kanskje klarer du å fortelle at du trenger mer tid for deg selv, så du og foreldrene dine kan bli enige om hvordan dere kan ha det hjemme så du både får nok privatliv og støtte.