



KJÆRE ELEV,

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 flau 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 ikke bare lære seg hva disse tingene gjør med oss, men også 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 16 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.



TIL ELEVENE

5.-7. trinn

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 seksuelle orienteringer! Du trenger ikke finne ut av hva slags seksualitet du har akkurat nå – mange bruker lang tid på dette, og for noen kan det også endre seg i løpet av livet.

Når du er i puberteten kan det for mange 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.