

Å UNDERVISE OM TEMA

Å undervise om det å ha sex er en utfordring fordi ungdommen er på veldig forskjellig nivå hva gjelder erfaring. Noen har hatt sex flere ganger, andre har ikke tenkt tanken en gang og føler at temaet er fremmed. Begge deler, og alle muligheter i mellom de to, må man ta hensyn til i undervisningen.

Det beste er hvis man kan få til en dialog med elevene, og ikke bare holde en monolog om sex. Mange sitter inne med spørsmål de ønsker svar på. Likevel er det et tema mange synes det er skummelt å snakke om. Hvis du kjenner elevene dine godt kan du tenke igjennom hvordan du på best mulig måte kan legge rammene for en trygg og åpen stemning i timen.

Det er viktig å huske på at sex ikke defineres som samleie mellom mann og kvinne. Sex er en samlebetegnelse på flere former for intim nærkontakt mellom mennesker, og kan handle like mye om kosing, kyssing, berøring, berøring med tunge/lepper etc. som det å penetrere.

Det er av stor betydning at man hele tiden bruker nøytrale ord: Bruk partner/kjæreste. Der det passer kan man si at dette gjelder både i homo/lesbisk/heteroforhold. Mange elever vil føle seg oversett og annerledesgjort dersom det først og fremst blir fokus på heteroseksualitet.

Fokuser på det som er positivt og på nytelsen. Ungdommer er ofte svært opptatt av "hva som er normalt". "Normalt" og "unormalt" er ikke ord som bør brukes i seksualundervisningen. Bruk heller ordene "vanlig" og "uvanlig" dersom det trengs,

MÅL:

- Gi større bevissthet om egen og andres seksualitet
- Skape trygghet for egen seksualitet og seksuell utprøving

men ha fokus på å ikke skape inntrykk av hva som er moralsk og ikke. Normalt/unormalt er ord som viser til hva som er riktig/feil, mens vanlig/uvanlig viser til hva mange/hva færre gjør eller liker.

(Se gjerne TEMA 9: "Myter om kroppen – Hva er normalt?")

Viktige sex - "regler" for alle:

- Ikke press andre til noe de ikke vil. Et nei er et nei.
- Vellykket sex er ikke for amatører, det må trenes. Ikke gi opp!
- Alkohol gir nedsatt følsomhet og dårlig vurderingsevne. Pul edru.
- Vær oppmerksom, vær oppmerksom, vær oppmerksom.

FAKTA

- Sex er en samlebetegnelse for flere former for nær fysisk intimitet mellom mennesker, eller alene (onani).
- Fellestrekket for de forskjellige formene for sex er at kjønnsorganene stimuleres.
- Grunner for å ha sex kan være nytelse eller reproduksjon.
- Sex kan føre til orgasme. Orgasme er sammentrekninger i musklene i underlivet, i sammenheng med en deilig følelse. Ikke alle får orgasme, og orgasme kan oppleves ulikt fra menneske til menneske og fra gang til gang.

OM TEMA

Kåthet:

Hvordan er det å være kåt? Hva betyr ordet? - Glad/lystig. Når jenter er kåte blir de våte i kjønnet og klitoris øker i størrelse. Når gutter blir kåte blir penis stiv. Både gutter og jenter opplever at pulsen øker, og brystene kan knoppe seg. Sex gir oss en god opplevelse hvis man er kåt/har lyst på sex. Man kan ha sex med seg selv, med en partner av motsatt kjønn, eller med en partner av samme kjønn.

Seksuelle følelser:

Alle har seksuelle følelser. De kommer innenfra og er en del av alle mennesker. Seksuelle følelser handler om å ha lyst på sex eller å bli kåt. Følelsene kan "oppstå av seg selv" eller være knyttet til en bestemt person, de kan oppstå plutselig eller i en bestemt situasjon. Noen foretrekker å ha sex med en de har sterke følelser for, som forelskelse. Andre foretrekker å ha sex med en de bare er tiltrukket av seksuelt. **Det viktige er uansett at man er trygg i situasjonen, på seg selv og på den man skal ha sex med. Det skal føles bra, og man skal ikke gjøre noe man ikke har lyst til.**

Å onanere (masturbere):

Betyr å ha sex med seg selv. Kan også bruke andre uttrykk enn onani, som: å ta på seg selv, fingre med seg selv, alenesex.

Historisk ble onani sett på som galt, syndig og farlig. Nå har kunnskapen og holdningene forandret seg, og vi anbefaler at både gutter og jenter gjør seg kjent med sin egen kropp og vet hvordan den fungerer seksuelt.

Noen ser på erotiske bilder, mens andre bruker egne fantasier. Gutter stimulerer penis til de får utløsning. Jenter stimulerer klitoris eller G- punktet som ligger på fremre vegg i skjeden (ca. en fingerlengde inni skjeden). Noen bruker også ulike massasjestaver (dildoer) eller andre hjelpemidler. Å onanere er å stimulere kjønnsorganene, men det kan være fint å ta på seg selv ellers på kroppen også (kalles erogene soner).

Onanering er en god opplevelse. Man er ikke avhengig av en partner å ha sex med, og en kan gjøre det med bare hendene, eller på en annen måte en synes er deilig. En lærer seg selv å kjenne før en starter å ha sex med en partner. Derfor vet en hva en liker og kan fortelle det når en starter å ha sex med en partner. Ofte starter partnere med å onanere hverandre når

de blir kjærester eller innleder et seksuelt forhold. Å stimulere hverandre er fint, man trenger ikke ha samleie for å ha det godt sammen.

Når og hvordan:

Seksualpartnerne finner sammen ut når og hvordan de vil ha sex. Alt er like "normalt" hvis begge er enige. I hetero forhold er det vanlig å etter hvert ha samleie med penis i vagina. Det riktige tidspunktet for første gang man har sex eller første gang man har samleie er når begge er klar for det, uansett hvor lenge man har kjent hverandre/vært kjærester.

Hvordan foregår et samleie?

I ungdomskolen har de fleste ikke debutert seksuelt enda, og mange er nysgjerrige på hvordan et samleie foregår, selv om de har sett det på film/i porno etc. Det kan derfor være greit å fortelle litt om hvordan det for eksempel kan foregå (men det finnes ingen fasit!):

I begynnelsen føler en seg veltilpass og varm i huden mens musklene i kroppen spennes behagelig. Det strømmer blod til kjønnsorganene. Jenter blir våte, svulmer opp i kjønnet og klitoris blir stiv. Gutter får reisning, og pungen trekker seg sammen. En dråpe klar smørevæske kan vise seg på spissen av penis mens forhuden glir tilbake (hvis man ikke er omskåret, da er forhuden borte). Brystknoppene kan bli stive hos begge kjønn. Samtidig stiger pulsen og blodtrykket. Penis vokser og blir fylt med blod.

Ved samleie mellom gutt og gutt eller gutt og jente penetrerer gutten skjeden eller analåpningen på partneren. Ved sex mellom jente og jente kan man også penetrere hverandre med hender eller hjelpemidler, eller man kan stimulere kjønnsorganene på andre måter.

Paret beveger seg helt til den seksuelle spenningen og lystfølelsen blir så stor at orgasmen nærmer seg. Utløsningen kan ikke lengre holdes tilbake og sæduttømmelsen hos gutten begynner. Sæden kommer støtvis, ganske rytmisk på grunn av helt ufrivillige sammentrekninger i musklene i bekkenbunnen og omkring endetarmsåpningen. Før dette har sæden samlet seg i øverste del av urinrøret, klar til avgang når den endelige utløsningen kommer. Sæden består av sædceller som kommer fra testiklene og av sædvæske som hovedsakelig stammer fra den kastanjestore blærehalskjertelen med små sædblærer som ligger under og bak urinblæren høyt i underlivet.

Fra blærehalskjertelen er det forbindelse til øverste del av urinrøret så sæden kan komme ut den veien. Sæden har altså ikke noe med urin å gjøre selv om den kommer ut samme vei.

Jenter kan ofte ha behov for at samleiet varer lengre eller at hun blir stimulert på hele kroppen før samleiet. Ofte kan jenter ha større behov for stimulering enn gutten for å oppnå orgasme, på erogene soner og på hele kjønnet, men spesielt på klitoris, G-punktet inni skjeden og bryster. Når jenta får orgasme kan hun også sprute. Noen tror de tisser på seg, men hun spruter det samme som gutten uten sædceller. Det kommer fra urinrøret, men er ikke urin.

Etter orgasmen merker begge veldig fort en god tilfredsstillelse og ro. Reisingen av penis avtar raskt, penis blir bløt, testiklene vender tilbake til deres vanlige hvilestilling. Det kan ta litt tid før gutten kan få erigert penis igjen etter utløsningen. Begge kjønn opplever avspenning / tilfredshet og gode følelser etter et samleie som var en positiv opplevelse. Men opplevelsen etter et samleie kan være ulike. Det er fint hvis en kan snakke om det som har vært bra og hva som kan bli bedre. Ofte blir en trett og søvnig etter at man har hatt orgasme. Hvis man ikke bruker prevensjon (P-piller/kondom mest vanlig hos ungdom) kan en bli gravid eller få en seksuelt overførbart infeksjon.

Analsex:

Analsex er en avansert form for sex som krever forberedelser og forsiktighet, og selvfølgelig samtykke fra begge parter. Det er ikke alle som liker analsex, og dette er noe en partner skal respektere. Rundt endetarmsåpningen ligger det muskulatur som strammes hvis man stikker noe inn i åpningen. Derfor må man bruke glidekrem og være forsiktig, slik at det ikke oppstår rifter og sår. Det er viktig å bruke kondom, fordi det så lett oppstår rifter og sår er det økt fare for smitte av SOI.

Oral/munnsex:

Munnsex handler om at partneren stimulerer kjønnsorganene til partner med munnen. Mange synes det er greit, men vær obs at ikke alle synes det. Og en trenger ikke stimulere penis med munnen så lenge at en får utløsningen der. Noen synes det er ubehagelig. Andre har ingen problemer med det.

FORSLAG TIL OPPLEGG

Spørsmål på lapp: Anonyme spørsmål om sex

Tid: Fra 10 min.

Utstyr: Lapper med spørsmål som elevene har skrevet anonymt, og svar som du har forberedt.

Mål med øvelsen: Gi elevene mulighet til å spørre om ting de lurer på.

Gjennomføring: Gi elevene beskjed om at de kan skrive ned eventuelle spørsmål de har om sex. Alle skal levere en lapp, hvis det ikke er noe man vil spørre om leverer man en blank lapp. Lappene skal være anonyme. Gi helst elevene beskjed om å skrive og gi deg lappene en tid før du skal ha timen, slik at du kan forberede svarene. Det er viktig å ta alle spørsmål på alvor, også om enkelte virker som tullespørsmål. Det er viktig at ingen er redd for at de andre skal skjønne hvem som spør om hva, så vær nøye med å ikke legge fra deg lappene etterpå/kaste dem i søppelkassen i klasserommet etc.

4 hjørner-øvelse: Den første gang

Tid: Ca 10-15 min. pr. dilemma.

Utstyr: Ingen

Mål med øvelsen: Å ta stilling til ulike dilemmaer, også når man er i tvil.

Gjennomføring: Fortell at du nå skal gi elevene et/flere dilemma som de skal ta stilling til/svare på. Hvert hjørne i rommet representerer et svar, og elevene tar stilling ved å stille seg i det hjørnet de mener er riktig svar for dem. Det er ikke lov å la være å ta stilling, men det er lov å velge et svar man ikke er helt sikker på om man mener. Vær tydelig på at elevene ikke skal kommentere hverandres standpunkter, og at det ikke er noe mål at de skal være enige med hverandre. Når elevene har valgt hjørne, skal de begrunne valget sitt. Dersom noen velger "Andre løsninger" som svar, må de forklare hvilken løsning de mener er riktig. Dersom det er noen tomme hjørner, be elevene si noe om hvorfor ingen valgte dette svaret.

Dilemma 1:

To personer som liker hverandre, er blitt kjærester. De har begge tenkt at de kunne tenke seg å gå til sengs med hverandre, men vet ikke hvordan de skal få sagt det til den andre. Hva kan hver av dem gjøre?

- Bare kaste seg ut i deg og nevne det neste gang de er sammen.

- Snakke med en god venn om hva man kan gjøre, og ta det opp med kjæresten neste gang en møtes og det føles "riktig".
- Vente til den andre tar initiativet, så de er sikre på at den andre også gjerne vil.
- Andre løsninger.

Dilemma 2:

To personer er blitt kjærester og har snakket om å gå til sengs med hverandre. Men den ene er i tvil om han/hun er klar. Hvordan kan han/hun vite det?

- Hvis man merker at man har lyst til å gjøre det, så er man klar.
- Når man har hatt kjæreste en tid, for eksempel 3. mnd, så er man klar.
- Man kan ikke vite om man er klar før man ligger i sengen sammen.
- Andre løsninger.

Dilemma 3:

To personer har kjent hverandre noen uker, er forelsket og vil gå til sengs sammen for første gang. Når de skal "gjøre det", oppdager de at de ikke har noen kondomer. Hva tror du at de gjør?

- De håper at den andre ikke har noen seksuelt overførbare infeksjoner, og har samleie likevel.
- De avbryter, for ikke å bli fristet til å ha samleie.
- De foreslår, eller viser, at de kan tilfredsstille hverandre uten samleie.
- Andre løsninger.

LESE MER

Litteratur:

Sexleksikon av Christian Graugaard. Rosinante, 2001

Sexologi i praksis av Elsa Almås og Esben E. P. Benestad. Tano Aschehoug, 1997

Penisatlas av Esben Benestad. Dinamo forlag, 2004

Undervisningveileder og Metodebok av Sex og Samfunn (se www.sexogsamfunn.no > helse-/skolepersonell)

Nettsider:

Sex og Samfunn www.sexogsamfunn.no Tidligere Klinikk for Seksuell Opplysning

Lommelegen www.lommelegen.no Medisinsk nettsted, med temsider som sex og samliv

Ung www.ung.no Fakta og utfyllende stoff som handler om ungdom

Klara Klok www.klara-klok.no Spørreside med ungdom/unge voksne som hovedmålgruppe

SUSS www.suss.no Senter for ungdomshelse, samliv og seksualitet. Med gratis og anonym spørsmål-og-svar-tjeneste