

# Læringsressursar og heilheitleg seksualundervisning

## FoU-oppgåve

Emma Jarstadmarken

MGLU3507

6. semester

*"På kva måte tilfredsstillar den digitale læringsressursen Skolen min krava  
for heilheitleg seksualundervisning for 9. trinn?"*



Fakultet for samfunns-  
og utdanningsvitskap  
Institutt for lærarutdanning

## Samandrag

I denne oppgåva har eg undersøkt på kva måte den digitale læringsressursen *Skolen min* tilfredstiller heilheitleg seksualundervisning på 9. trinn. Problemstillinga er “På kva måte tilfredsstiller den digitale læringsressursen *Skolen min* krava for heilheitleg seksualundervisning for 9. trinn?”. Det blir tatt utgangspunkt i dei fire tilnærmingane til Støle-Nilsen (2017) som er helsetilnærminga, kriminaltilnærminga, kjønn- og mangfaldstilnærminga og danningstilnærminga. Den sistnemde tilnærminga består av dei tre første tilnærmingane i tillegg til andre tema, og undervisning gjennom denne tilnærminga vil gi ei heilheitleg seksualundervisning (Støle-Nilsen, 2017).

Proessen med oppgåva starta med å velje ein læringsressurs, som vart *Skolen min*. Deretter vart heilheitleg seksualundervisning definert med tilnærmingane som utgangspunkt. Desse tilnærmingane vart skildra i kategoriar og formål. Innhaldet i læringsressursen vart grundig gjennomgått, kategorisert og lagt inn i eit skjema (Vedlegg 1). Vidare vart innhaldet frå *Skolen min* innan kvar kategori tildelt eit budskap. Bodska innan kvar tilnærming vart deretter samanlikna med formålet for tilnærminga, og knytta til relevant teori og læreplanen. I følgje Støle-Nilsen (2017) er helsetilnærminga og litt av kriminaltilnærminga mest representert i skulen, medan kjønn- og mangfaldstilnærminga og danningstilnærminga er mangelfulle. Innhaldet i *Skolen min* om helsetilnærminga var fullstendig, men likevel er ikkje heilheitsinntrykket at det er denne tilnærminga som er mest vektlagt. Dei tre resterande tilnærmingane er alle i ulik grad til dels mangelfulle, men det står likevel mykje bra der som til dels er med på å nå formålet til tilnærmingane. Ein kan konkludere med at *Skolen min* ikkje tilfredstiller alle krava for heilheitleg seksualundervisning. Seksualundervisninga gjennom bruk av *Skolen min* kan likevel bli heilheitleg gjennom tverrfagleg samarbeid, gode undervisjarar og ved å supplere med anna innhald.

# Innhald

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. INNLEIING</b> .....  | <b>3</b>  |
| <b>2. TEORI</b> .....  | <b>4</b>  |
| 2.1 KVA ER SEKSUALITET?.....   | 4         |
| 2.2 UNGDOM OG SEKSUALITET .....  | 5         |
| 2.3 KVA ER HEILHEITLEG SEKSUALUNDERVISNING? .....  | 5         |
| 2.4 FIRE TILNÆRMINGAR TIL SEKSUALUNDERVISNING .....  | 6         |
| 2.5 KVIFOR ER SEKSUALUNDERVISNING SÅ VIKTIG? .....   | 6         |
| 2.6 KVA ER DEN IDEELLE SEKSUALUNDERVISNINGA?.....  | 7         |
| 2.7 RELEVANTE MÅL, VERDIAR OG PRINSIPP I LÆREPLANEN .....  | 7         |
| <b>3. METODE</b> .....   | <b>8</b>  |
| 3.1 FORSKINGSMETODE.....   | 8         |
| 3.2 LÆRINGSRESSURS .....   | 8         |
| 3.3 INNHENTING AV DATA .....   | 9         |
| 3.4 ETIKK OG PERSONVERN.....   | 10        |
| <b>4. ANALYSE OG RESULTAT</b> .....  | <b>10</b> |
| 4.1 METODE FOR ANALYSE .....   | 10        |
| 4.2 HELSETILNÆRMINGA .....   | 11        |
| 4.3 KRIMINALTILNÆRMINGA.....   | 12        |
| 4.4 KJØNN- OG MANGFALDSTILNÆRMINGA .....   | 13        |
| 4.5 DANNINGSTILNÆRMINGA.....   | 14        |
| <b>5. DISKUSJON</b> .....  | <b>16</b> |
| 5.1 DEI FIRE TILNÆRMINGANE .....   | 16        |
| 5.2 KORLEIS KAN SEKSUALUNDERVISNINGA BLI HEILHEITLEG VED BRUK AV NETTRESSURSEN<br><i>SKOLEN MIN?</i> ..... | 18        |
| <b>5. KONKLUSJON</b> .....   | <b>19</b> |
| <b>KJELDER</b> .....   | <b>20</b> |
| <b>VEDLEGG 1</b> .....   | <b>22</b> |

# 1. Innleiing

I denne oppgåva skal eg sjå på fire tilnærmingar til seksualundervisning som saman skal gi heilheitleg seksualundervisning, og korleis desse er representert i nettressursen *Skolen min* (Skolen min). Nettressursen vil ikkje lengre bli referert til i teksten ettersom kjelda er kalla det same som namnet på ressursen. Læreplanen frå 2020 dekkjer i ulike gradar alle kategoriane i heilheitleg seksualundervisning. Kompetansemåla er svært vide, og er oppe for tolking. Derfor kan ein få inn aspekt av heilheitleg seksualundervisning i alle relevante mål, verdiar og prinisipp i læreplanen. Sidan dette er ei oppgåve i naturfag blir det fokusert på kompetansemål i naturfag etter 10. trinn (Utdanningsdirektoratet, 2020, NAT01-04) og overordna del i læreplanen (Kunnskapsdepartementet, 2017, 2).

Seksualundervisning handlar om seksualiteten til menneske, og skal gi unge eit godt forhold til sin eigen kropp, seksualitet og seksuell helse (Sex og Samfunn, u.å.). Tema som inngår kan vere kropp, identitet, relasjonar, kjønn, kjønnsroller, kjensler og grenser (Sex og Samfunn, u.å.). Eg har valt dette temaet fordi det er omdiskutert i samfunnet, og er eit viktig og tverrfagleg kompetansemål i læreplanen. På grunnskulelærerutdanninga har me hatt lite seksualundervisning, og ved å skrive denne oppgåva håpar eg å få meir kunnskap innan temaet. Problemstillinga mi er: “På kva måte tilfredsstiller den digitale læringsressursen *Skolen min* krava for heilheitleg seksualundervisning for 9. trinn?”

## 2. Teori

### 2.1 Kva er seksualitet?

Seksualitet følgjer mennesket heile livet og handlar om kjønnslivet, forplantning, tiltrekning, lyst, fantasiar, moral og kulturelle normer (Grünfeld & Almås, 2021). Seksuelle og erotiske kjensler, tankar og handlingar utspeglar seg i seksualiteten, og er ein grunnleggjande del av personlegdommen. God seksualitet gir god seksuell helse, forlengar livet og gjer menneske mindre sjuke (Grünfeld & Almås, 2021). God helse er i følgje verdas helseorganisasjon direkte oversatt: ”ein tilstand av fullkommen fysisk, psykisk og sosialt velvære, og ikkje berre fråver av sjukdom eller svakdom” (WHO, 2022).

## 2.2 Ungdom og seksualitet

I ungdomstida skjer puberteten, og ungdommar står i ulike situasjonar der seksualitet, kropp og identitet endrar seg. Utan om på skulen finn elevane informasjon om dette frå vener, på internett og frå porno. I ein undersøkjelse gjort av Medietilsynet har 49% av deltakarane mellom 13 og 18 år sett på porno (Medietilsynet, 2020). I følgje Redd Barna sin rapport om ungdoms perspektiv på porno (Berggrav, 2020) er porno svært tilgjengelig for unge, og unge bruker porno for å lære om sex. Ofte inneheld porno krenkjelsar og vald, og mange oppfattar ikkje at porno er skodespel (Berggrav, 2020). Dette kan føre til at ungdom får eit forvrengt bilete av sex. Rapporten fortel at unge meiner porno kan øke interesse for nakenbileter, bidra til seksuelle krenkelsar, og at grenser blir meir tøyelige. Det kom også fram i rapporten at unge vil at vaksne skal snakke med dei om porno på ein åpen og ikkje-dømmende måte. Andre konsekvensar av porno er blant anna kroppspress, kjønnsroller, prestasjonsfokus og press om meir ekstrem sex. Mange unge synest seksuelt innhald på internett er ubehageleg, men få tør å snakke med foreldrene sine om det. 1 av 5 i alderen 12-16 år har opplevd seksuelle krenkelsar frå jevnaldrande i følgje NKVTS sin rapport frå 2019 (Hafstad G. S. & Augusti E. M., 2019). Langt fleire jenter enn gutar vert utsatt. Krenkelsane vil sannsynligvis berre auke i ungdomstida. Dei som utøver seksuell krenkelse er ofte i kretsen til den fornærma.

Som ungdom kan ein vere usikker på sin eigen seksuelle identitet. Menneske kan ha forskjellige seksuelle orienteringar. I følgje Bufdir (22.feb.2022) er 7% i Norge ikkje heterofile. Medan 1,3% av befolkninga er homofile, er det 2,7%, altså over dobbelt så mange, som er verken heterofil eller homofil. Desse har ein annan seksuell orientering. Resterande 3% er bifil eller har annan seksuell tiltrekning (Bufdir, 22.feb.2022).

## 2.3 Kva er heilheitleg seksualundervisning?

Sex og samfunn (u.å.) beskriv heilheitleg seksualundervisning som noko som skal vere bra, og som skal gi barn og unge godt forhold til eigne kroppar, seksualitet og seksuell helse. I følgje Støle-Nilsen (2017) er undervisninga heilheitleg dersom den har eit danningperspektiv, som blir forklart seinare i teoridelen. Undervisninga bør starte allereie i barnehagen og halde fram til vidaregåande (Sex og samfunn, u.å.). Det er fordelsmessig å starte i barnehagen for at seksualitet skal bli ein positiv og naturleg del av oppveksten. Dei anbefalar at tema som kropp, relasjonar, kjønn og identitet, kjønnsroller, kjensler og grenser skal takast opp i barnehagealder. Kunnskap om desse temaene kan bidra til å førebygge

mellom anna vald og overgrep, skam, psykisk og fysisk uhelse og negativt forhold til eigen kropp og identitet. Sist men ikkje minst skal det sikre ein god seksualitet som utgangspunkt for resten av livet (Sex og samfunn, u.å.).

Seksualundervisninga må ikkje kun ha eit førebyggjande fokus, men helsefremjande fokus. Den må spegle mangfaldet blant anna i form av kjønn, seksuell orientering, funksjonsnedsettelse og etnisitet. Ikkje minst må den vere aktuell, relevant og oppdatert, og endra seg i takt med samfunnet knytta til seksualitet og seksuell helse (Sex og samfunn, u. å.).

#### 2.4 Fire tilnærmingar til seksualundervisning

Støle-Nilsen (2017) identifiserar fire ulike tilnærmingar til seksualundervisning. Den første er helsetilnærminga, som tidlegare forskning har vist at er den som blir mest vektlagt i skulen. Den handlar om tema som prevensjon, kjønnsjukdommar, svangerskap og fødsel, kroppslege funksjoner og reproduksjon (Støle-Nilsen, 2017, s 20). Formålet er å “fremme god helse og forebygge seksuell uhelse, som kjønnsjukdommer og uønsket svangerskap” (Støle-Nilsen, 2017, s 20). Den neste er kriminaltilnærmingen, som handlar om å forebyggje ulovlige seksuelle handlingar og krenkjelsar, som valdtekt og seksuell trakassering (Støle-Nilsen, 2017, s 20). Tema her er grensesetjing, lovar og reglar, språkbruk, samtykke, overgrep, valdtekt, krenkjelsar og trakassering. Ein finn også litt av denne tilnærminga i skulen. Dei to resterande tilnærmingane, kjønn og mangfoldstilnærminga og danningstilnærminga er i følgje Støle-Nilsen (2017) mangelfulle i skulen. Tilnærminga om kjønn og mangfold skal bidra til at alle kjønn skal kjenne seg likestilt, inkludert og informere om kjønns- og seksualmangfold (Støle-Nilsen, 2017). Seksuell orientering, likesilling, kultur, kjønnsroller, seksuell identitet, ulike kjønnsuttrykk og sex med same kjønn er tema her (Støle-Nilsen, 2017, s 20). Danningstilnærminga er viktig for at barn og unge skal lære seg å ta gode val for seg sjølv og i møte med andre, i tillegg til å ha eit sunt og godt seksualliv. Seksualundervisninga skal vere heilheitleg og ein del av danninga. Denne sistnemnde tilnærminga inkluderar dei tre andre i tillegg til andre tema (Støle-Nilsen, 2017, s 20).

#### 2.5 Kvifor er seksualundervisning så viktig?

Seksualundervisning verkar, og avhaldsundervisning verkar ikkje (UNESCO, 2018). Riktig kunnskap om seksualitet og seksuell helse er førebyggjande mot tidlig debutering, bruk av prevensjon og bidreg til positivt forhold til eiga seksualitet og intimitet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s 15.).



## 2.6 Kva er den ideelle seksualundervisninga?

Den ideelle seksualundervisninga er heilheitleg, normkritisk, antidiskriminerande og inkluderande (Hind, 2018). Vidare bør den vere dialogbasert,, alderstilpassa og starte i tidlig alder og ha eit positivt fokus (Hind, 2018). Til slutt skal den vere tilpassa elevgruppa, oppdatert og kvalitetssikra og utført av ein kompetent og trygg undervisar (Hind, 2018).

For å gi god heilheitleg seksualundervisning er det viktig å vere ein god undervisar (Hind, 2018). Ein god undervisar er trygg, komfortabel, seriøs og profesjonell. Ein bør ha humor og god stemning i klasserommet (Hind, 2018). Å vere engasjert og variere metodar, samt vere åpen og ha reglar for undervisninga er bra (Hind, 2018).

Ein dårlig undervisar er derimot ukomfortabel, tør ikkje bruke orda for sex, er useriøs og uprofesjonell (Hind, 2018) For mykje tull skapar urolig stemning, og elevane kan sjå at læraren føler seg utrygg. Å henge ut enkeltelevar og vere for direkte i krav og spørsmål er eit dårlig tegn. Til slutt er å lese direkte fra boka eller setje på ein film, og å ikkje åpne for spørsmål eller svare dårlig ugunstig for elevane (Hind, 2018).

Det er viktig å vere bevisst på eigne haldningar, snakke om temaet på ein naturleg måte og å sette seg godt inn i tema. Ein må skape eit trygt rom for elevane.

## 2.7 Relevante mål, verdiar og prinsipp i læreplanen

Læreplanen har fleire kompetansemål i alle fag som har relevans innan seksualundervisning. Sidan dette er ei forskingsoppgåve i naturfag vil det til trass for dette berre bli fokusert på relevante kompetansemål i naturfag, og aspekt innan fleire prinsipp i den overordna delen av læreplanen (Utdanningsdirektoratet, 2020, NAT01-04:Kunnskapsdepartementet, 2017).

I den overordna delen til læreplanen er det tre prinsipp som er viktige for opplæringa (Kunnskapsdepartementet, 2017, 2). Prinsipp 1 handlar om verdiar som er viktige i opplæringa. Verdiane handlar om menneskeverdet, identitet og kulturelt mangfald, demokrati og medverknad (Kunnskapsdepartementet, 2017, 2). Det andre prinsippet skal føre til læring, utvikling og danning, og består av tre tverrfaglege tema (Kunnskapsdepartementet, 2017, 2). Det mest relevante tverrfaglege temaet for denne oppgåva er folkehelse og livsmestring (Kunnskapsdepartementet, 2017, 1). Målet her er kompetanse som fremjar god psykisk og fysisk helse, opplæring i å ta ansvarlege val, sjølvbilete og trygg identitet, seksualitet og kjønn, mellommenneskelege relasjonar, grensesetjing, og å handtere tankar, kjensler og relasjonar. Dei to andre tverrfaglege tema demokrati og medborgerskap og bærekraftig utvikling kan ein og til dels finne relevante ettersom seksualundervisning omfattar mykje,

men vil ikkje bli fokusert på i denne oppgåva. Det siste prinsippet handlar om skulens praksis og fokuserar på eit inkluderande læringsmiljø. Dette blir oppnådd når alle kjenner seg velkomne og er seg sjølv (Kunnskapsdepartementet, 2017, 2). Det relevante læreplanmålet for naturfag er å ”drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reprodktiv helse” (Utdanningsdirektoratet, 2020).

## 3. Metode

### 3.1 Forskingsmetode

Metoden som blir nytta for å svare på problemstillinga er kvalitativ innhaldsanalyse. Formålet med kvalitative analyser er å blant anna kunne forstå, forklare og tolke fenomen i kontekstar som i denne oppgåva er dokumenter i form av ein nettressurs. Dokumenter er i følge Grønmo (2004) i Christoffersen og Johannesen beretningar som ikkje er skapt eller påverka av forskaren. Analyse av lærebok er mogleg å gjennomføre både kvalitativt og kvantitativt. Fordelen med denne metoden er at eg får moglegheit til å gå i dybden av få lærebøker/ressursar. Svakheita er at resultatet ikkje kan generaliserast, slik det kunne blitt ved analyse av mange fleire bøker. Grunnlaget for val av kvalitativ innhaldsanalyse er at oppgåva er lita, og derfor vanskeleg å få ei god kvantitativ analyse. For å analysere lærebøkene vil det bli nytta eit kvalitativt analyseskjema med ulike kategoriar.

### 3.2 Læringsressurs

I denne oppgåva har eg vald å undersøkje ein digital læringsressurs. Lærarane på praksisskulen min jobbar med eit prosjekt der dei testar ut ulike internettressursar, og me studentar fekk moglegheit til å nytte desse. Derfor har eg vald å fokusere på digitale ressursar i denne oppgåva. Ein annan grunn er at nettressursar i større grad enn fysiske lærebøker har moglegheit til å oppdaterast heile tida, noko som kan gjere innhaldet meir aktuelt.

Den valde internettressursen er *Skolen min* som er drifta av Cappeln Damm. Innhaldet om seksualitet står hovudsakleg i eit kapittel i internettressursen. På *Skolen min* heiter kapittelet “Seksualitet og identitet”. *Skolen min* er utforma slik at elevane les ein tekst om eit tema, der det ofte høyrer bilete til. Det er ofte quizar på slutten av temabolkane, og det blir flittig nytta relevante dilemmaoppgåver som får elevane til å reflektere rundt situasjonar som er sannsynleg å hende i deira liv. I tillegg blir det nytta videoar om fleire tema, ofte med innslag av humor.



### 3.3 Innhenting av data

Før datainnsamlinga fann eg ut kva kriterier eg skulle undersøkje, og definerte kva heilheitleg seksualundervisning er. Det vart tatt utgangspunkt i dei fire tilnærmingane til Støle-Nilsen (2017). Tilnærmingane er helsetilnærminga, kriminaltilnærminga, kjønn- og mangfaldstilnærminga og danningstilnærminga. Danningstilnærminga består også av dei tre førstnemde tilnærmingane som saman med andre relevante tema utgjer heilheitleg seksualundervisning. Kvar tilnærming vart vidare definert og delt opp i formål og omgrep, som er krava for heilheitleg undervisning. Det er omgrepa som utgjer kategoriane i oppgåva og er lista opp i tabellen under. Først blei det funne innhald i læringsressursen innanfor dei ulike kategoriane. Deretter koda eg innhaldet i dei ulike kategoriane og ga alle kvar sitt budskap. Målet med å finne budskapet i lærestoffet er for å finne ut kva elevane faktisk kan lære av innhaldet. Vidare blir budskapa samanlikna med formålet til kvar tilnærmingane. Dette vart då grunnlaget for på kva måte ressursen dekkjar heilheitleg seksualundervisning.

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Helsetilnærmingen:</b><br/>Formålet med seksualundervisning er:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• å fremme god helse og forebygge seksuell uhelse, som kjønnssykdommer og uønsket svangerskap</li> </ul> <p>Tematikk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prevensjon, kjønnssykdommer, svangerskap og fødsel, kroppslige funksjoner, reproduksjon</li> </ul>   | <p><b>Kriminalitetstilnærmingen:</b><br/>Formålet med seksualundervisning er:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• å forebygge kriminelle handlinger knyttet til seksualitet, som trakassering og overgrep</li> </ul> <p>Tematikk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grensesetting, lover og regler, språkbruk, samtykke, overgrep, voldtekt, krenkelses, trakassering</li> </ul>                           |
| <p><b>Kjønn og mangfoldstilnærmingen:</b><br/>Formålet med seksualundervisning er:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• å gi en inkluderende, likestilt og normkritisk seksualundervisning som ivaretar alle former for kjønnsidentitet og seksuell orientering</li> </ul> <p>Tematikk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seksuell orientering, likestilling, kultur, kjønnsroller, seksuell identitet, ulike kjønnsuttrykk, sex med samme kjønn</li> </ul> | <p><b>Danningstilnærmingen:</b><br/>Formålet med seksualundervisning er:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• å gi en helhetlig seksualundervisning som setter eleven i stand til å ha et godt og sunt seksualliv</li> </ul> <p>Tematikk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tematikken fra alle de tre andre tilnærmingene i tillegg til alt som kan anses å være nødvendig for å oppnå formålet</li> </ul> |

*Tabell 1: Viser dei fire tilnærmingane til seksualundervisning (Støle-Nilsen, 2017, s. 20) som saman med andre tema definerast som heilheitleg seksualundervisning. Alle formål og omgrep tek utgangspunkt i dei fire tilnærmingane, og er grunnlaget for krava for å oppnå heilheitleg seksualundervisning.*

### 3.4 Etikk og personvern

Det er svært viktig å ta hensyn til etikk og personvern når ein driv med forskning. Personvern kan forklarast som vern for personar som deltek i forskinga, og personleg informasjon skal ikkje delast. Denne oppgåva er ikkje basert på informasjon frå menneske, men det er likevel viktig å behandle materialet med respekt og hensyn til forfattaren (Torp, 2018).

Forskingsetikk er definert som “verdier, prinsipper, normer og institusjonelle ordningar, som til sammen bidrar til å konstituere og regulere vitenskapelig virksomhet” (NENT 2016, NESH 2016 i Torp 2018). Forskingsetiske normer kan igjen delast i tre. Den første handlar om vitenskapleg praksis, den andre om normer som regulerer korleis individ og grupper blir påverka, og det tredje om forskning sitt overordna samfunnsansvar (Torp, 2018). Viktige aspekt innan normene er at forskning skal vere påliteleg og nyttig for samfunnet. Heile denne forskingsteksten skal vere basert på påliteleg teori og det har blitt henvist til kjelder etter forfattaren si beste evne.

Vidare er reliabilitet og validitet også svært sentralt innan forskning. Realibilitet handlar om kor påliteleg dataen i forskinga er (Christoffersen og Johannesen, 2018, s. 23). Ettersom dette er ei lita oppgåva og ikkje kan generaliserast, er ikkje resultatet truverdig i større grad enn for den læreboka som er analysert. Validitet handlar om gyldighet. Innan validitet finn ein omgrepsvaliditet, som seier noko om data er gode for den spesifikke problemstillinga (Christoffersen og Johannesen, 2018, s. 24). Ettersom læringsressursen som blir forska på blir brukt av ein reell skule, er det data som er relevant for forskinga.

## 4. Analyse og resultat

### 4.1 Metode for analyse

Analysen blir basert på eit skjema lagd for å systematisere funn knytt til dei ulike kategoriane presentert tidlegare i oppgåva (Vedlegg 1). Innhaldet i læringsressursen blir skrivne inn i skjemaet i kategoriane som passar. Etter dette får kategoriane eit budskap kvar utifrå kva innhaldet prøver å informere om. Desse budskapane vil vidare bli samanlikna med tilnærmingane for å finne ut om innhaldet i *Skolen min* tilfredsstiller krava til heilheitleg seksualundervisning.

*Skolen min* er multimedia, og framstiller lærestoff ved bruk av tekst og tekstopplering, videoar og oppgåver. *Skolen min* har ulike undertema som ein trykker på, og her varierer det med tekst, videoar og podstar. I tillegg er det ofte oppgaver og quizar i temabolken. Podcastane er med Helsesista, som er ei kjent helsesyster. Videoane er dagsaktuelle med kjente folk, blant anna Ulrikke Falch, og brukar humor som verkemiddel. Det er mykje lærestoff tilgjengelig for elevane å gå gjennom, i tillegg til at det er linka til aktuelle nettsider som er for ungdom. Desse nettsidene inneheld nyttig informasjon om seksualundervisning.

## 4.2 Helsetilnærminga

Formålet til helsetilnærminga er ”å fremje god helse og førebyggje seksuell uhelse, som kjønnsjukdommar og uynskja svangerskap”. Dette tilsvarar tilstrekkelig informasjon om prevensjon, kjønnsjukdommar, svangerskap og fødsel, kroppslege funksjonar og reproduksjon (Støle-Nilsen). God helse handlar om å ha fysisk, psykisk og sosialt velvære, i tillegg til fråvær av sjukdom (WHO, 2022).

Skolen min har ein eigen bolk kalla “prevensjon” som inneheld informasjon om mange ulike prevensjonsmiddel, usikre metodar og nødprevensjon, i tillegg til ein quiz om temaet. Mellom anna blir det forklart at ”kondom er det eneste prevensjonsmidlet som beskytter mot både graviditet og seksuelt overførbare infeksjoner” (Vedlegg 1). Dei ulike prevensjonsmidla blir godt skildra. Bodskapet frå innhaldet her er ”å unngå graviditet og seksuelt overførbare sjukdommar. Alle er ulike, og kva prevensjonsmiddel som passar til kvar enkelt varierar” (Vedlegg 1).

Kategorien prevensjon har innhald som kan vere med på å nå heile målet til helsetilnærminga, ettersom informasjonen ein får kan vere med på å førebyggje sjukdom, seksuell uhelse og førebyggje uynskja graviditet og kjønnsjukdommar.

Ein finn også mykje informasjon om kjønnsjukdommar. I ressursen er det ein bolk kalla “Seksuelt overførbare infeksjonar” med informasjon om risiko ved sex, detaljar rundt dei vanligaste kjønnsjukdommane, statistikk og testing. ”Klamydia er den aller vanligste kjønnsykdommen blant ungdom i Norge” (Vedlegg 1) blir det skriva i *Skolen min*.

Her er det også ein tilhøyrande quiz. Bodskapet her er ”å førebyggje kjønnsjukdommar, og ufarleggjere det å teste seg” (Vedlegg 1). Innhaldet er med på å oppretthalde god helse og førebyggje seksuell uhelse, som er sentrale delar av formålet.

Temaet svangerskap og fødsel består av svangerskap, befrukting, reproduksjon, abort og fødsel. På *Skolen min* står det mellom anna at ”selve sammensmeltingen av en sædcelle og en eggcelle kalles *befruktning*” (Vedlegg 1) og ”noen ganger avsluttes en graviditet før den skal. Enkelte ganger skjer dette spontant, det vil si av seg selv, og andre ganger er det et aktivt valg. Dette kaller vi abort” (Vedlegg 1). Botskapet er ”å forstå korleis ein blir gravid, fosterutvikling og fødsel” (Vedlegg 1). Kunnskap som dette gir eleven godt grunnlag for å unngå uynskja graviditet, som er ein viktig del av formålet med tilnærminga.

Kroppslige funksjonar handlar om kroppen og korleis den er satt saman. Kjønnsgana blir skildra her (Vedlegg 1). Det står meir om det på *Skolen min* under “Seksualitet og identitet”. Utforsking av eigen kropp blir skildra slik: ”Mange små barn leker «doktor». De ser på og tar på hverandres kjønnsorganer. Når barn blir eldre, er det vanlig å tilfredsstille sine seksuelle lyster alene ved å onanere (masturbere)” (Vedlegg 1). Botskapet er at ”det er viktig å bli kjend med eigen kropp, og at det er ingen skam knytt til dette” (Vedlegg 1). Kjennskap til eigen kropp kan vere med på å skape god helse, og førebyggje seksuell uhelse.

Ettersom alle kategoriane i helsetilnærminga har innhald som dekkjer formålet vil eg seie at *Skolen min* når krava for å tilfredstille denne tilnærminga. Støle-Nilsen (2017) meinte at denne tilnærminga var godt representert i skulen, og det er det også i *Skolen min*.

### 4.3 Kriminaltilnærminga

Formålet med kriminaltilnærminga er “å førebyggje kriminelle handlingar knytta til seksualitet, som trakassering og overgrep”. Denne tilnærminga skal dekkje grensesetjing, lovar og reglar, språkbruk, samtykke, overgrep, valdtekt, krenkjelsar og trakassering.

Trakassering og krenkjelsar er representert i nettressursen. Til dømes blir krenkjelse definert som å ”ydmyke og såre noen ved å tråkke over en grense”(Vedlegg 1). Trakassering blir ikkje spesifikt nemnd, men det er mykje innhald om ulike typar for trakassering, som krenkjelsar, valdtekt og overgrep. Botskapet i denne kategorien er ”å opplyse om kva mellom anna krenkjelsar er for å førebyggje trakassering” (Vedlegg 1). Botskapet er ”å opplyse om kva mellom anna krenkjelsar er for å førebyggje trakassering” (Vedlegg 1). Infromasjonen frå *Skolen min* om desse to kategoriane kan vere med på å førebyggje kriminelle handlingar.

Vidare står det også litt om lovar og reglar knytt til mellom anna seksuell lågalder og deling av nakenbilete. ”Å presse andre til sex er ulovlig og straffbart” (Vedlegg 1) står det. Botskap

her er å opplyse om kva som er lov og ikkje knytt til seksuelle handlingar. Dette er svært sentralt for formålet og er viktig for at elevar skal forstå kva som er ulovlig.

Det blir lagt vekt på at alle har ulike grenser, og at samtykke før sex er svært viktig. Bodskapet er ”å alltid ha samtykke før sex, og at det er lov å ombestemme seg. Det er viktig å respektere kvarandre sine grenser” (Vedlegg 1). Uten samtykke blir sex til eit overgrep, og innhald i denne kategorien er derfor svært sentral for formålet. Det står mykje om overgrep og valdtekt i *Skolen min*. ”Et overgrep vil si at ett eller flere mennesker krenker et annet menneske” (Vedlegg 1). ”Om man blir tvunget til samleie (i skjeden, endetarmsåpningen eller munnen), kalles overgrepet voldtekt” (Vedlegg 1). Bodskapet er at overgrep er å tvinge andre til handlingar dei ikkje har lyst til. Samtykke skal alltid kome frå begge partar. Også dei to sistnemnde kategoriane er svært sentrale for å førebyggje kriminelle handlingar. Språkbruk står det ikkje noko om i *Skolen min*.

Innhald innan kriminaltilnærminga har manglar i *Skolen min*, og er i mindre grad dekkja enn helsetilnærminga. Det er likevel mykje bra innhald her.

#### 4.4 Kjønn- og mangfaldstilnærminga

Formålet med kjønn og mangfaldstilnærminga er “å gi ein inkluderende, likestilt og normkritisk seksualundervisning som ivaretek alle formar for kjønnsidentitet og seksuell orientering”. Tema her skal innehalde seksuell orientering, likestilling, kultur, kjønnsroller, seksuell identitet, ulike kjønnsuttrykk og sex med same kjønn.

Likestilling er representert i form av skeive sine rettigheter og pride, og historie knytta til dette. Det står mellom anna at ”Pride, eller Gay Pride, er en markering, demonstrasjon og feiring av skeives rettigheter”. Bodskapet er at ”det er meir akseptert å vere slik ein vil i dag, men det er fortsatt mykje å jobbe for. Pride er ein viktig markering” (Vedlegg 1). Innhaldet i *Skolen min* kan vere med på å gi ein likestilt seksualundervisning, men det er ikkje tilstrekkeleg med informasjon om dette. Kjønnroller står det ikkje noko direkte om, uten om at det fins mange stereotypiar. Bodskapet er at ”det er mange stereotypiar knytt til kjønn, og til personar med seksuelle orienteringar”. Denne kategorien er ikkje særleg ivaretatt.

Det står litt om kultur knytt til sex: ”Kultur og oppvekstmiljø spiller inn, for det er ulike syn på når det er ok at to ungdommer har sex første gang. Noen mener at de må vente til de er gift, andre mener det er greit bare de bruker prevensjon”(Vedlegg 1). Bodskapet er at ”synet på sex er ulikt i ulike kulturar” (Vedlegg 1). Dette bodskapet kan vere med på å gi ein

inkluderande seksualundervisning i form av at det blir opplyst om at synet på sex er forskjellig.

Vidare står det ein del om seksuell orientering og seksuell identitet. ”Men i alle samfunn har det alltid vært mange som forelsker seg i personer av samme kjønn. Dette kalles homofili. Ofte kalles kvinner som forelsker seg i andre kvinner, for lesbiske. Dersom en forelsker seg i personer av begge kjønn, kalles det bifili” står det (Vedlegg 1). Botskapet for seksuell orientering er at ”det finnes nemlig et hav av måter å være skeiv på, akkurat som det finnes et hav av måter å være strengt på” (Vedlegg 1). Skolen min nemner homofili, bifili og heterofili, i tillegg til at dei understreker at legning er dynamisk og at ein ikkje treng å definere seg. Her er det åpent for å orientere seg som kva ein vil. For seksuell identitet er bodskapet ”å informere om at seksuell identitet er personleg og ingen er like” (Vedlegg 1). Dette innhaldet er svært inkluderande og gir alle moglegheit til å ha den seksuelle identiteten eller orienteringa ein vil, og kategorien oppfyller formålet.

Sex med same kjønn blir ikkje direkte skildra. Kjønnsuttrykk blir definert slik:

”Kjønnsidentitet handler om hvem du opplever deg selv som, hvem du blir forelsket i, og hvem du tenner seksuelt på” (Vedlegg 1). Det er ikkje noko særleg bodskap i denne definisjonen, og denne kategorien når ikkje formålet.

Innhaldet i kategoriane for kjønns- og mangfaldstilnærminga når til ein viss grad formålet.

Ein finn til ein viss grad inkludering, mellom anna når det kjem til likestilling, kultur, seksuell orientering og –identitet. Likevel er det manglar for inkludering i desse kategoriane også. Dei andre kategoriane er svært mangelfulle. Ein finn snev av likestilling, mellom anna i innhaldet i kategoriane likestilling og seksuell orientering og –identitet. Innhaldet for tilnærminga er til ein viss grad normkritisk, til dømes i sitatet: ”det finnes nemlig et hav av måter å være skeiv på, akkurat som det finnes et hav av måter å være strengt på”. Seksuell orientering blir godt ivaretatt, medan ivaretaking av alle formar for kjønnsidentitet er svært lite omtalt. Kjønn- og mangfaldstilnærminga er litt dekkja i *Skolen min*, men ha mykje å gå på.

#### 4.5 Danningstilnærminga

Denne tilnærminga inkluderar dei tre andre, og formålet er å gi ein heilheitlig seksualundervisning som set eleven i stand til å ha eit godt og sunt seksualliv. Det er fleire aspekt ved innhaldet i seksualundervisninga i nettressursane som ikkje direkte fell under kategoriane i dei tre førre tilnærmingane. Dei høyrer til i danningstilnærminga og er med på å forme eleven som menneske.

Det står om seksualitet på internett, inkludert porno og sending av nakenbilete. Her er det skildra kva porno er, og at ”det er også vanlig at skuespillerne har utført plastiske operasjonar for å få «perfekte» kroppar, og mennene har ofte mye lengre penis enn hva som er vanlig. Det er derfor veldig viktig at en som ser på porno, husker at dette ikkje er slik sex er i virkeligheten, og ikkje sammenlikner med seg selv” (Vedlegg 1). Om nakenbilete står det at ”Noen kan syns det er gøy og spennende å sende nakenbilder av seg selv. Kanskje man vil få oppmerksomhet eller imponere en man er spesielt interessert i. Faren er at et nakenbilde eller en nakenfilm lett kan komme på avveier” (Vedlegg 1). Bodskapet med innhald om seksualitet på nett er å ”opplyse om at alt ein ser på nett ikkje er ekte, til dømes porno. Ein skal heller ikkje kjenne seg pressa til å sende ting ein ikkje vil på nett, og ha sine egne grenser” (Vedlegg 1). Vidare står det om seksualitet og kjensler: korleis det er å vere ungdom, handtere kjensler og om kjærestar. Det står ”En person kan føle seg «gal» av forelskelse, men også av sjalusi. Det kan kjennes fryktelig vondt når en du er glad i, gir mye oppmerksomhet til en annen” (Vedlegg 1).

Bodskapet er at ”seksualitet og kjensler ikkje alltid er enkelt, og at er både oppturar og nedturar” (Vedlegg 1).

Forventingar og forhåndsreglar om sex er og eit lite tema. Ungdom kan kjenne på tankar som «Hvordan skal det føles? Hvordan skal jeg føle det? Hva gjør jeg hvis jeg ikke føler det jeg tenker at jeg skal føle? Lager jeg riktige lyder?» (Vedlegg 1) Bodskapet med dette temaet er at ”ein kan tru mykje om korleis sex er og korleis det kjennest, men det er ingen fasit og sex er svært individuelt” (Vedlegg 1).

Seksuell debut er også eit tema her. Det blir forklart ulike måtar å ha sex på, det å vere kåt og om korleis det er å få orgasme (Vedlegg 1). Skolen min normaliserar mellom anna onani og det at menneske er forskjellige. Det står at ”Det første samleiet blir kalt seksuell debut.

Mange ungdommer tror at «alle andre har gjort det», eller at alle i klassen har mer seksuell erfaring enn dem selv. Virkeligheten er en annen” (Vedlegg 1). Bodskapet er at ”ikkje ”alle andre” har hatt sex, og at ein ikkje skal kjenne seg pressa til det før ein sjølv er klar” (Vedlegg 1).

Alle desse kategoriane er med på å nå formålet med danningstilnærminga. Her er alt som er med på å gi menneske eit godt seksualliv sentralt, og det kan vere så mangt.

Danningstilnærminga inkluderar som forklart også dei tre andre tilnærminga. Ettersom ikkje alle tilnærmingane når formåla sine tilstrekkeleg tilfredsstillar ikkje innhaldet i *Skolen min* krava for heilheitleg seksualundervisning. Kva som kunne vore betre og tiltak for dette blir diskutert i diskusjonsdelen.



## 5. Diskusjon

### 5.1 Dei fire tilnærmingane

Danningstilnærminga skal gi ei heilheitlig seksualundervisning som set eleven i stand til å ha eit godt og sunt seksualliv. Ein kombinasjon av dei tre tilnærmingane og komplimentære tema skal gi elevar moglegheit til å nå dette målet. I følge Sex og Samfunn (u.å) skal seksualundervisninga vere aktuell og endre seg i takt med samfunnet.

Komplimentære tema kan komme frå nyare forskning som Medietilsynet sin undersøkelse frå 2020. *Skolen min* har mellom anna ein temabolk kalla *Seksualitet på nett*, og tek for seg tema som porno og sending av nakenbilete. Dette er tema som er svært relevante for dagens ungdom, og det kom fram i Medietilsynet (2020) sin rapport at unge vil at vaksne skal snakke med dei om porno på ein ikkje dømmande måte. ”Porno er hovudsakelig bilder og filmer av mennesker som har sex, laget for at de som ser på, skal bli kåte. Det finnes mye forskjellig porno, med ulike temaer og ulike personer som har sex,” står det på *Skolen min*. Vidare forklarar dei at ”det er også vanlig at skuespillerne har utført plastiske operasjoner for å få «perfekte» kropper, og mennene har ofte mye lengre penis enn hva som er vanlig. Det er derfor veldig viktig at en som ser på porno, husker at dette ikke er slik sex er i virkeligheten, og ikke sammenlikner med seg selv.” Dette er svært viktig lærestoff ettersom det er vist at mange unge nyttar porno for å lære om sex, og at dette fører til at dette gir unge eit forvregt bilete av korleis sex faktisk er (Berggrav, 2020). Det kan då tenkjast at dess meir elevar lærer om dette tema dess bedre kan dei takle det. Heilheitleg seksualundervisning skal gi elevane såpass med kunnskap at dei vertfall ikkje ser på porno med eit ukritisk auga.

Eit slikt forvregt bilete av sex som porno gir kan i følge ein rapport frå Redd Barna (Berggrav, 2020) føre til auka interesse for nakenbilete, som også er eit tema på *Skolen min*. ”Noen kan synes det er gøy og spennende å sende nakenbilder av seg selv. Kanskje man vil få oppmerksomhet eller imponere en man er spesielt interessert i. Faren er at et nakenbilde eller en nakenfilm lett kan komme på avveier,” står det i tillegg til lovar og reglar rundt dette (Skolen min). Refleksjon rundt dette er viktig for å motvirke konsekvensane av det forvregte bilete ein kan få av sex ved å sjå på porno. Lærdom rundt tema som porno og konsekvensar av dette er svært viktig for at elevar skal få eit godt og sunt seksualliv. Dette tema her dekkjer fleire deler av læreplanen, både i naturfag og tverrfagleg. Kompetansemålet frå læreplan i naturfag er å ”drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reprodutiv helse” (Utdanningsdirektoratet, 2020, NAT01-04). Drøftinga rundt dei nemnde tema er med på å nå

dette målet. Tema innan dette som er i *Skolen min* er mellom anna forventingar og forhåndsreglar til sex, seksuell debut, seksulitet på internett og seksualitet og helse. Mykje av innhaldet når også mål for det tverrfaglege temaet *Folkehelse og livsmestring*. Innhald som går under danningstilnærminga i *Skolen min* innan desse måla handlar om å ta ansvarlege val, mellommenneskelege relasjonar, og å handtere tankar, kjensler og relasjonar (Vedlegg 1).

Det forvrengte bilete av sex kan også føre til seksuelle krenkjelsar og at ungdommen sine grenser blir meir tøyelige. Her kjem viktigheita av innhald frå kriminaltilnærminga også inn. Ein av fem har i alderen 12-16 har opplevd seksuelle krenkjelsar, og hyppigheita vil sannsynlegvis berre auke i ungdomsåra (Hafstad G. S. & Augusti E. M., 2019). Grensesetjing og refleksjon rundt samtykke er viktige og relevante tema som *Skolen min* tek opp (Vedlegg 1). Lærdom rundt tema som kan bli sett på som tabubelagte blir berre viktigare og viktigare for å motvirke dette, spesielt no som internettet er ein så stor del av kvardagen. Fokus på kjønnsroller er eit anna tema som kan vere ein konsekvens av porno. Dette tema blir nesten ikkje nemnt i *Skolen min*, forutan at stereotypiar så vidt blir forklart (Vedlegg 1). Dette kunne blitt utdjupa betre der, men kan også kome inn i andre fag.

Vidare er kjønns- og mangfaldstilnærminga i følgje Støle-Nilsen (2017) mangelfull i skulen. Den skal ”gi ein inkluderende, likestilt og normkritisk seksualundervisning som ivaretek alle formar for kjønnsidentitet og seksuell orientering”. Sex med same kjønn blir ikkje nemnd i *Skolen min*, og blir altså ikkje skildra slik som heteroseksuell sex. Dette kan vere problematisk for at alle skal kjenne seg likestilte og inkluderte, slik som formålet for tilnærminga tilseier. Dei ulike seksuelle orienteringane som blir nemnd er heterofili, homofili og bifili. I tillegg står det at seksualiteten er dynamisk. 2,7 % av menneske har i følgje Bufdir (22.feb.2022) anna seksuell orientering enn dei nemnde. Det kunne blitt forklart at det finnes andre seksuelle orienteringar, ettersom å forklare det med at “seksualitet er dynamisk” kan bli for vidt og litt for lite handfast. Det står derimot mykje bra i *Skolen min* om det å vere skeiv, og det blir normalisert slik at skeive skal kjenne seg inkluderte. Dette blir tatt opp både i tekst og i podcast, og det blir lagt ved artiklar til eksterne kjelder (*Skolen min*). For å nå målet med 3. prinsipp i overordna del av læreplanen (Kunnskapsdepartementet, 2017, 2) som fokuserar på eit inkluderande læringsmiljø er det viktig at alle kjenner seg inkluderte og er seg sjølv. Å inkludere skeive på den måten det blir gjort i *Skolen min* kan vere med på å nå dette målet. Også det tverrfaglege temaet *Folkehelse og livsmestring* tek for seg tema innan dette

området. Menneskeverd og identitet er viktig i prinsipp 1. i den overordna delen av læreplanen (Kunnskapsdepartementet, 2017, 2).

Ulike kjønnsuttrykk står det ikkje noko meir om enn dette: ”Kjønnsidentitet handler om hvem du opplever deg selv som, hvem du blir forelsket i, og hvem du tenner seksuelt på”. Dette meiner eg er lite forklarande, og det kunne til dømes kome døme på forskjellige kjønnsidentitetar, eller døme på unge menneske frå verkelegheita som har forskjellige kjønnsidentitetar. Det er bra at det i det heile er nemnd, men her har *Skolen min* noko å jobbe med for meir inkluderande lærestoff.

Helsetilnærminga er som dei andre tilnærmingane ein viktig del av heilheitleg seksualundervisning. Denne blir dekkja på ein god måte i *Skolen min*, og formålet for denne blir nådd. I skulen meiner eg dette er ein god ressurs å bruke for at elevane skal lære om tema innan tilnærminga på ein god måte. Den er variert i form av både tekst, oppgåver, videoar og podstar. Støle-Nilsen (2017) meiner det er denne tilnærminga ein finn mest i skulen. Det treff godt med at det på *Skolen min* er det denne tilnærminga som blir dekkja mest med tanke på innhald i kategoriane og at målet for tilnærminga vart nådd med glans. Formålet med tilnærminga treff også godt med det einaste relevante læreplanmålet i naturfag etter 10. trinn som er å ”drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reprodktiv helse” (Utdanningsdirektoratet, 2020, NAT01-04). Likevel får eg ikkje inntrykk av at det er denne tilnærminga det blir lagt mest vekt på. Kapitlet om *Seksualitet og identitet* startar nemlig ikkje med det som tidlegare forskning viser (Støle-Nilsen, 2017) at blir mest vektlagt i seksualundervisninga på skulen. Derimot kjem dette temaet til slutt, foruten om tema om *Homofili i religion* som kan tenkast å vere eit tilleggstema. Dette kan tolkast som at *Skolen min* først og fremst fokuserar på dei andre tema som tradisjonelt ikkje er like godt dekt, altså dei andre tilnærmingane.

## 5.2 Korleis kan seksualundervisninga bli heilheitleg ved bruk av nettressursen *Skolen min*?

Først og fremst er ressursar eit viktig hjelpemiddel for undervisning, men likevel berre eit hjelpemiddel. Her spelar sjølve undervisninga og læraren sin oppførsel ei svært viktig rolle for at seksualundervisninga skal bli heilheitleg (Hind, 2018). Lærar bør mellom anna vere komfortabel og trygg i rolla si, gjerne ha ein god dose humor og variere læringsmetodar (Hind, 2018). Ein dårleg undervisar er derimot useriøs og føler seg utrygg, og det er typisk å då til dømes sette på ein film om temaet (Hind, 2018). Elevane bør altså ikkje berre sitte på

eigahand og jobbe med temaet, og innhald som ikkje er inkludert i læringsressursen kan ein finne frå andre kjelder og diskutere og reflektere rundt det i felleskap.

For det andre er seksualundervisning er eit tverrfagleg tema. Det er vanskeleg å få alle aspekt av seksualundervisning inn i naturfag, og det er heller ikkje meininga. Dei forskjellige prinsippa (Kunnskapsdepartementet, 2017, 2) i overordna del gjeld alle fag, og ved tverrfaglege samarbeid kan ein skule få til ei heilheitleg seksualundervisning for elevane sine.

## 6. Konklusjon

*Skolen min* dekkjar ikkje alle krava for heilheitleg undervisning, og har klare manglar innan fleire kategoriar. Den dekkjar likevel meir enn tidlegare forskning har antyda (Støle-Nilsen, 2017). Tradisjonelt sett har seksualundervisninga tatt for seg innhald i helsetilnærminga og litt i kriminaltilnærminga (Støle-Nilsen, 2017). Desse blir begge godt dekkja i *Skolen min*, der helsetilnærminga blir dekkja utan klare manglar. Store delar av innhald i kjønn- og mangfalstilnærminga blir faktisk dekkja, sett vekk frå nokre klare manglar, mellom anna innhald innan kategorien kjønnsuttrykk som ikkje har tilstrekkeleg med informasjon. Dette er med på å inkludere mellom anna forskjellige seksuelle orienteringar og identitetar på ein god og åpen måte. Aspekt innan danningstilnærminga som ikkje inkluderar dei allereie nemnde tema er også svært aktuelle og relevante. Desse samsvarar med undersøkjelsar som viser kva ungdom treng å lære meir om (Medietilsynet, 2020; Berggrav, 2020). Det gjeld til dømes innhaldet om porno, som blir tatt opp på ein åpen og ikkje-dømmende måte. *Skolen min* kan sjølv med manglar bidra til å gjennomføre heilheitleg seksualundervisning. Innhald frå kategoriane som ikkje fins i *Skolen min* kan ein som lærar finne frå eksterne kjelder. I tillegg er seksualundervisning eit tverrfagleg tema, og gjennom samarbeid med andre fag kan ein fint få seksualundervisninga til å bli heilheitleg.

## Kjelder

Berggrav, S. (2020) ”Et skada bilde av hvordan sex er. Ungdoms perspektiver på porno.”

Rapport. Redd Barna

Bufdir. (22. februar 2022). Hvor mange er lhbtqi? Henta frå:

[https://www.bufdir.no/Statistikk\\_og\\_analyse/lhbtqi/Hvor\\_mange/?fbclid=IwAR2N5tYicMZSMtyf3KQN3NB4jMyntGfqEGDKEIxUoxVezo4o92qx0cc0T0c](https://www.bufdir.no/Statistikk_og_analyse/lhbtqi/Hvor_mange/?fbclid=IwAR2N5tYicMZSMtyf3KQN3NB4jMyntGfqEGDKEIxUoxVezo4o92qx0cc0T0c)

Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2018). Forskningsmetode for lærerutdanningene. 2.utg.

Oslo: abstrakt forlag

Grünfeld, B. & Almås, E. (2021). Seksualitet. *Store norske leksikon*. Henta frå:

<https://sml.snl.no/seksualitet>

Hafstad, G. S., & Augusti, E. M. (Red.) (2019). *Ungdoms erfaringer med vold og overgrep i oppveksten: En nasjonal undersøkelse av ungdom i alderen 12 til 16 år*. (Rapport 4/2019).

Helse- og omsorgsdepartementet (2017) *Snakk om det! Strategi for seksuell helse (2017-2020)*

Hind, R. (2018) Evaluering av undervisning om seksualitet i grunnskolen. Rapport. Kantar TNS.

Kunnskapsdepartementet (2017)(1). *Overordnet del – folkehelse og livsmestring*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.

Kunnskapsdepartementet (2017)(2). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.

Medietilsynet. (2020) *Barn & medier 2020. Ungdoms erfaring med porno på nett*.

Medietilsynet.

Sex og samfunn. (u.å.) Henta frå: <https://sexogsamfunn.no/om/politiske-saker/sex-og-samfunn-mener/sex-og-samfunn-mener-om-seksualitetsundervisning/>

Støle-Nilsen, M. (2017) *Seksuell danning. En studie av seksualundervisning i ungdomsskolen*. (Masteroppgave) Bergen: Institutt for administrasjon og organisasjonsvitenskap, Det samfunnsvitenskapelige fakultet, Universitetet i Bergen.  
<http://bora.uib.no/handle/1956/16082>

Torp, I. S. (2018, 29. oktober). Hva er forskningsetikk? *De nasjonale forskningsetiske komiteene*. Henta frå: <https://www.forskningsetikk.no/om-oss/kva-er-forskningsetikk/>

UNESCOs (2018) reviderte retningslinjer for seksualitetsundervisning:  
<http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002607/260770e.pdf>

Utdanningsdirektoratet (2020). *Læreplan i Naturfag (NAT01-04)*. Fastsatt som forskrift.  
Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.

WHO. (2022). Henta frå: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

## Vedlegg 1

Detaljert innhaldsanalyse som er delt opp i dei fire tilnærmingane til Støle-Nilsen (2017). Det viktigaste innhaldet frå Skolen min er skildra i dei ulike kategoriane i stikkordsform, og det vil innimellom kome døme på sitat frå Skolen min. Alt som står i hermeteikn er direkte sitat frå Skolen min.

| Helsetilnæminga | Innhald frå Skolen min   |
|-----------------|--|
| Prevensjon      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Beskriver kva det er</li><li>- Direkte sitat: ”kondom er det eneste prevensjonsmidlet som beskytter mot både graviditet og seksuelt overførbare infeksjoner”.</li><li>- Forskjellige typar<ul style="list-style-type: none"><li>○ Kondom</li><li>○ P-pille</li><li>○ P-stav</li><li>○ Hormon-stav</li><li>○ P-sprøyte</li><li>○ P-plaster</li><li>○ P-ring</li><li>○ Kobberspiral</li></ul></li><li>- Nemner usikre metoder. Døme: å ha ubeskytta sex når ein ikkje har egglysning, og tru at det skal gå fint.</li><li>- Hoppe av i svingen</li><li>- Nødprevensjon</li></ul> |
| Kjønssjukdommar | <ul style="list-style-type: none"><li>- Beskyttelse viktig</li><li>- Kan verke usannsynleg at partner har kjønssjukdom når ein er forelska, men ein veit aldri</li><li>- Kan ikkje bli smitta ved onani eller kyssing, først og fremst samleie og oralsex</li><li>- Ulike typar<ul style="list-style-type: none"><li>○ Klamydia</li><li>○ Kjønnsherpes</li></ul></li></ul>   |



|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
|                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kjønnsvorter</li> <li>○ Gonoré</li> <li>○ Forklarar at det ikkje er uvanleg å få kjønnssjukdommar</li> <li>- Ved mistanke om kjønnssjukdom bør ein sjekke seg hjå lege</li> <li>- Gir døme på symptom</li> <li>- Hiv/aids</li> <li>- Oppgåver om tema</li> </ul>  |
| Svangerskap, fødsel og reproduksjon | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forklarar korleis menneske blir gravide, og korleis eit nytt menneske blir til</li> <li>- Direkte sitat: ”Selve sammensmeltingen av en sædcelle og en eggcelle kalles <i>befruktning</i>”</li> <li>- Befruktning skjer under eggløsning</li> <li>- Forklarar gangen frå befruktning til korleis forsteret blir til</li> <li>- Mor påverkar barnet</li> <li>- Graviditetstest</li> <li>- Fødselen</li> <li>- Barnets første åndedrett</li> <li>- Oppgåver om graviditet</li> </ul> <p>Abort</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Direkte sitat: ”Noen ganger avsluttes en graviditet før den skal. Enkelte ganger skjer dette spontant, det vil si av seg selv, og andre ganger er det et aktivt valg. Dette kaller vi abort”</li> <li>- Spontan <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 80% skjer i løpet av første 10 veker</li> </ul> </li> <li>- Provosert <ul style="list-style-type: none"> <li>○ medisinsk og kirurgisk</li> </ul> </li> <li>- Tida etter abort, korleis ein kan kjenne seg</li> <li>- Abortlova</li> <li>- blir fortsatt diskutert i Noreg</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ulovleg i nokre land</li> <li>- Skriveoppgåve om abortlova</li> </ul>  |
| Kroppslege funksjonar   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forklarar kva seksualitet er</li> <li>- Forklarar følelsar seksualitet kan gi – fantastisk glede men også sorg og vonde kjensler</li> <li>- Forklarar kva sex er, og at det kan komme i mange former.</li> <li>- Onani</li> <li>- Forklarar erogene soner</li> <li>- Ein skal aldri gjere noko ein ikkje har lyst til</li> <li>- Viktig å bli kjent med kroppen sin, masturbere og finne ut av lyster</li> <li>- Forklarar orgasme</li> <li>- Forklarar forelskelse</li> <li>- Gir eksempel på spørsmål om sex som mange kan lure på og ufarleggjer det</li> <br/> <li>- ” Det mannlige kjønnsorganet. Penis er i slapp tilstand til høyre og i erigert tilstand til venstre.”</li> <li>- ”Det kvinnelige kjønnsorganet”</li> <br/> <li>- Bli kjent med kroppen:</li> <li>- ”Mange små barn leker «doktor». De ser på og tar på hverandres kjønns-organer. Når barn blir eldre, er det vanlig å tilfredsstille sine seksuelle lyster alene ved å onanere (masturbere)”.</li> </ul> |
| <i>Kategoriane med innhald frå Skolen min blir her tildelt kvar sitt budskap, som kjem frå heilheitsinntrykket av innhaldet</i> | <p>Prevensjon: Budskapet er å unngå graviditet og seksuelt overførbare sjukdommar. Alle er ulike, og kva prevensjonsmiddel som passar til kvar enkelt varierar.</p> <p>Kjønnsjukdommar: Budskapet er å førebyggje kjønnsjukdommar, og ufarleggjere det å teste seg</p> <p>Svangerskap, fødsel og reproduksjon: Budskap å forstå korleis ein blir gravid, fosterutvikling og fødsel.</p>   |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
|                                 | Kroppslege funksjonar: Bodskapet er at det er viktig å bli kjend med eigen kropp, og at det er ingen skam knytt til dette  |
| <b>Kriminalitetstilnærminga</b> |  |
| Trakassering og krenkjelsar     | <p>Krenke, direkte sitat for definisjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ”ydmyke og såre noen ved å tråkke over en grense”</li> <li>- ”25 % av kvinner i Norge har opplevd seksuelle krenkelser i løpet av livet”</li> </ul>  |
| Lovar og reglar                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ”Å presse andre til sex er ulovlig og straffbart”</li> <li>- Seksuell lavalder</li> <li>- ”Det er ulovlig å ta, å ha eller å dele nakenbilder eller -film av personer under 18 år”</li> <li>- Samtykkeloven: ”lovforslag som sier at man må være sikker på at sexpartneren også har lyst på sex og deltar frivillig”</li> </ul>   |
| Språkbruk                       | Ingen direkte informasjon om dette   |
| Samtykke og grensesetjing       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begge må vere med på det</li> <li>- Alltid lov å ombestemme seg</li> <li>- Video om samtykke</li> </ul> <p>Grensesetjing</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ”Sex skal være en positiv opplevelse og noe du har fordi du har lyst. Det hender likevel at du kan bli presset til å ha sex når du egentlig ikke har lyst. Det er ikke lov til å presse andre til sex, og det er viktig å respektere andres kropp og grenser”</li> <li>- Video om te med litt humor som forklare at nei betyr nei.</li> <li>- Oppgåve om te-videoen.</li> <li>- Forklarar tydleg kva overgrep er</li> </ul> |
| Overgrep og valdtekt            | <p>Sexpress og overgrep</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ”Et overgrep vil si at ett eller flere mennesker krenker et annet menneske”</li> <li>- ”Om man blir tvunget til samleie (i skjeden, endetarmsåpningen eller munnen), kalles overgrepet</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>voldtekt.”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ”Det er viktig at den som blir utsatt for seksuelle overgrep, søker hjelp hos en den har tillit til”</li> <li>- Begge må vere klar for sex</li> <li>- Kan hende ein pressar ein annan</li> <li>- Typiske situasjonar <ul style="list-style-type: none"> <li>o Fest</li> <li>o Hyttetur</li> <li>o Alkohol</li> </ul> </li> <li>- Kjenne seg pressa av kjærasten, til dømes redd for brudd dersom ein seier ein ikkje har lyst</li> <li>- Å ha sex for tidlig kan øydelegge gleda av sex seinare i livet</li> <li>- Seksualiteten er personleg, aldri for seint å seie nei</li> <li>- Forklarar overgrep <ul style="list-style-type: none"> <li>o Mange former</li> <li>o Ulovleg</li> <li>o Ofte alkohol involvert</li> <li>o Ofte venner eller bekjente</li> <li>o Straff: fengsel, pengeerstatning</li> <li>o Mange valdtektssaker henlagt</li> <li>o Fleire kvinner enn menn rapportert</li> </ul> </li> <li>- Viktig å søke hjelp frå <ul style="list-style-type: none"> <li>o Venner</li> <li>o Krisetelefon</li> <li>o Politi</li> </ul> </li> <li>- Ofte ekstremt sårbart og vanskeleg</li> <li>- Forklarar samtykkeloven</li> <li>- Seksuelle overgrep mot barn <ul style="list-style-type: none"> <li>o Ofte nokon dei kjenner</li> </ul> </li> </ul> |
| <p><i>Kategoriane med innhald frå Skolen min blir her</i></p> | <p>Trakassering og krenkjelsar: Bodskapet er å opplyse om kva mellom anna krenkjelsar er for å førebyggje trakassering.</p>   |

|  |  |
|--|--|
| <i>tildelt kvar sitt bodskap, som kjem frå heilheitsinntrykket av innhaldet.</i> | <p>Lovar og reglar: Bodskap å opplyse om kva som er lov og ikkje knytt til seksuelle handlingar. Det er ulovleg å presse andre til sex.</p> <p>Språkbruk: Ingen bodskap</p> <p>Samtykke: Bodskapet er å alltid ha samtykke før sex, og at det er lov å ombestemme seg. Det er viktig å respektere kvarandre sine grenser.</p> <p>Overgrep og valdtekt: Bodskapet er at overgrep er å tvinge andre til handlingar dei ikkje har lyst til. Samtykke skal alltid kome frå begge partar.</p>   |
| <b>Kjønn- og mangfaldstilnærminga</b>  |  |
| Sex med same kjønn   | Ikkje skildra  |
| Seksuell orientering   | <p>Forklarar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ”Men i alle samfunn har det alltid vært mange som forelsker seg i personer av samme kjønn. Dette kalles homofili. Ofte kalles kvinner som forelsker seg i andre kvinner, for lesbiske. Dersom en forelsker seg i personer av begge kjønn, kalles det bifili”</li> <li>- Vanleg å utforske</li> <li>- ”Det finnes nemlig et hav av måter å være skeiv på, akkurat som det finnes et hav av måter å være strengt på”</li> </ul> <p>Synet på homofili i religion var mindre strengt før</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Døme: historiar frå religionar om gudar som har sex med same kjønn</li> <li>o Døme: Homofili var lovleg i Islam på 1800-talet.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kriminelt i 69 land i verda</li> </ul> |
| Likestilling   | - ”Pride, eller Gay Pride, er en markering, demonstrasjon og feiring av skeives rettigheter”   |
| Kultur   | - ”Kultur og oppvekstmiljø spiller inn, for det er ulike syn på når det er ok at to ungdommer har sex første   |

|  |  |
|--|--|
|  | gang. Noen mener at de må vente til de er gift, andre mener det er greit bare de bruker prevensjon”  |
| Kjønnsroller   | Stereotypiar: ”Dessuten frykter flere skeive at de skal oppfattes annerledes, eller at de må uttrykke seg annerledes for å «passe inn» i en ny bås”  |
| Seksuell identitet                                     | <p>Identitet og stereotypiar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Podcast om å være skeiv og være seg sjølv</li> <li>- Brukar eit ekte menneske som døme og forklarar korleis det var for ho å kome ut som lesbisk</li> <li>- Forklarar korleis det kan vere å komme ut som skeiv</li> <li>- Stereotypiar om å vere skeiv <ul style="list-style-type: none"> <li>o døme: at det må finnast ein ”mann” i eit lesbisk forhold</li> </ul> </li> <li>- Pride</li> <li>- Skeiv i Norge vs verden <ul style="list-style-type: none"> <li>o Nokre land er det ulovleg</li> <li>o Var ulovleg i Noreg for 50 år sida</li> </ul> </li> <li>- Seksualisering av lesbiske kvinner, porno</li> <li>- Undertrykkelse</li> <li>- Seksualiteten er dynamisk og kan endre seg i løpet av livet</li> <li>- Oppgåver der ein skal beskrive korleis ein sjølv kjenner seg, og kva ein ville gjort i situasjonar saman med andre – refleksjon</li> <li>- ”Ingen trenger å være ulykkelig eller skamme seg over sin egen seksualitet, for det finnes ingen definisjon på hva som er «normalt».</li> </ul> |
| Ulike kjønnsuttrykk                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ” Kjønnsidentitet handler om hvem du opplever deg selv som, hvem du blir forelsket i, og hvem du tenner seksuelt på”</li> <li>- Spørsmål og oppgåver om homofili</li> </ul>   |
| <i>Kategoriane med innhald frå Skolen min blir her</i> | <p>Sex med same kjønn: Ingen bodskap</p> <p>Seksuell orientering: Bodskapet er at ”det finnes nemlig et hav</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p><i>tildelt kvar sitt bodskap, som kjem frå heilheitsinntrykket av innhaldet.</i></p> | <p>av måter å være skeiv på, akkurat som det finnes et hav av måter å være streit på”.</p> <p>Likestilling: Bodskapet er at det er meir akseptert å vere slik ein vil i dag, men det er fortsatt mykje å jobbe for. Pride er ein viktig markering.</p> <p>Kultur: Bodskapet er at synet på sex er ulikt i ulike kulturar.</p> <p>Kjønnsroller. Bodskapet er at det er mange stereotypiar knytt til kjønn, og til personar med seksuelle orienteringar.</p> <p>Seksuell identitet: Bodskapet er å informere om at seksuell identitet er personleg og ingen er like. Ein kan møte ulike utfordringar knytt til seksualitet og identitet men det er berre å stå i det.</p> <p>Ulike kjønnsuttrykk: Bodskapet er at ”ingen trenger å være ulykkelig eller skamme seg over sin egen seksualitet, for det finnes ingen definisjon på hva som er «normalt».</p> |
| <p><b>Danningstilnærminga</b></p>   |  |
| <p>Seksualitet på nett</p>  | <p>Porno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ”Porno er hovedsakelig bilder og filmer av mennesker som har sex, laget for at de som ser på, skal bli kåte. Det finnes mye forskjellig porno, med ulike temaer og ulike personer som har sex”</li> <li>- ”Det er også vanlig at skuespillerne har utført plastiske operasjoner for å få «perfekte» kropper, og mennene har ofte mye lengre penis enn hva som er vanlig. Det er derfor veldig viktig at en som ser på porno, husker at dette ikke er slik sex er i virkeligheten, og ikke sammenlikner med seg selv”</li> <li>- Vanleg å ha sett på porno før ein har sex første gong</li> <li>- Kjønnsormoner i denne alderen gjer porno spesielt spennande</li> <li>- 42% mellom 13 år og 18 år har sett på porno</li> <li>- Viser seksuelle handlingar, men dårlig kjelde til å</li> </ul>      |



|  |   |
|--|---|
|  | <p>lære om sex</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handlar om fantasiar, ofte grovt og brutalt</li> <li>- Mykje porno laga for menn, men sex er like mykje for kvinner</li> <li>- Mykje er ekstremt og valdeleg, og gir skeivt bilete av sex i verkelegheita</li> <li>- Flest gutar ser porno, og flesteparten blir yngre og yngre når dei ser det</li> <li>- Pornoavhengighet – går ut over andre interesser. Trenger nye og meir ekstreme inntrykk for å bli kåtare enn før. Bør få hjelp om ein kjenner seg avhengig</li> </ul> <p>Nakenbilete</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ”Noen kan syns det er gøy og spennende å sende nakenbilder av seg selv. Kanskje man vil få oppmerksomhet eller imponere en man er spesielt interessert i. Faren er at et nakenbilde eller en nakenfilm lett kan komme på avveier”</li> <li>- Ulovleg å ta eller dele nakenbilete av menneske under 18 år</li> <li>- Lov dersom personen er over 16 år og gir samtykke</li> <li>- Gir døme på konsekvenser for dette:</li> <li>- ”Hvis du blir tatt for å dele slike seksualiserte bilder, kan du bli straffet for det. Ifølge loven kan du bli dømt til <i>betinget fengsel</i> hvis du er under 18 år. Dette kan blant annet føre til at du mister muligheten til en rekke jobber i framtiden”</li> <li>- ”46 % har blitt spurt om å sende eller dele et nakenbilde av seg selv”</li> <li>- Dilemmaoppgåve om dette</li> <li>- Oppgåve om flørting på nett og telefon</li> </ul> |
|--|---|

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Kva seier politiet?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spørsmål som ungdommar kan lure på og svar frå politiet</li> </ul>   |
| <p>Forventingar og forhandsreglar om sex</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sex er noko ein må utforske og prøve seg fram med, ingen fasit</li> <li>- Typisk å stille seg sjølv mange spørsmål som: «Hvordan skal det føles? Hvordan skal jeg føle det? Hva gjør jeg hvis jeg ikke føler det jeg tenker at jeg skal føle? Lager jeg riktige lyder?»</li> <li>- Bra å vere trygge på partner</li> <li>- Kommunikasjon er viktig</li> <li>- Lov å ombestemme seg</li> </ul>   |
| <p>Seksuell debut</p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sex for første gang, podcast <ul style="list-style-type: none"> <li>o Spannande, pirrande</li> <li>o Korleis veit ein om ein er klar?</li> </ul> </li> <li>- ”Det første samleiet blir kalt seksuell debut. Mange ungdommer tror at «alle andre har gjort det», eller at alle i klassen har mer seksuell erfaring enn dem selv. Virkeligheten er en annen”</li> <li>- Press på skulen <ul style="list-style-type: none"> <li>o Handlar berre om å ha gjort det</li> </ul> </li> <li>- Alderssnitt debuttering: 17 år for jenter og 18 år for gutar</li> <li>- Anna fra podcasten føler det blir press uansett kva ein gjer</li> <li>- Video om porno vs. sex. <ul style="list-style-type: none"> <li>o Video som samanliknar lengde på grønnsaker, skal forestille penis og vagina til dømes.</li> <li>o Oppgåver om videoen</li> </ul> </li> <li>- Dilemmaoppgåver om situasjon om seksuell debut som kunne skjedd med ein venn.</li> <li>- Oppgåve som handlar om korleis ein skal snakke om sex</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Debut</li> <li>○ Bør vere med nokon ein er glad i og kjenner seg trygg med</li> </ul>   |
| Seksualitet og kjensler  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forklarar korleis ein viser interesse for nokon</li> <li>- Forklarar at dersom nokon gjer noko ein ikkje likar må ein seie ifrå</li> <li>- Varierer frå person til person når ein kjenner seg klar for sex. Kan vere kulturelt betinga</li> <li>- Fleire måtar å ha intim kontakt på uten om sex</li> <li>- ”Det er lurt å kjenne den du vil ha sex med, såpass godt at dere også kan snakke sammen”</li> <li>- Kjærleikssorg og sjalusi</li> <li>- ”En person kan føle seg «gal» av forelskelse, men også av sjalusi. Det kan kjennes fryktelig vondt når en du er glad i, gir mye oppmerksomhet til en annen”</li> </ul>                                  |
| <p><i>Kategoriane med innhald frå Skolen min blir her tildelt kvar sitt bodskap, som kjem frå heilheitsinntrykket av innhaldet. Her blir ikkje kategoriane frå dei andre tilnærmingane tatt med ettersom dei der skildra tidlegare. Her er innhald frå Skolen min som kan vere med på å nå målet til tilnærminga</i></p> | <p>Seksualitet på internett: Bodskapet er å opplyse om at alt ein ser på nett ikkje er ekte, til dømes porno. Ein skal heller ikkje kjenne seg pressa til å sende ting ein ikkje vil på nett, og ha sine egne grenser.</p> <p>Forventingar og forhandsreglar om sex: Bodskapet er at ein kan tru mykje om korleis sex er og korleis det kjennest, men det er ingen fasit og sex er svært individuelt.</p> <p>Seksuell debut: Bodskapet er at ikkje ”alle andre” har hatt seg, og at ein ikkje skal kjenne seg pressa til det før ein kjenner seg klar.</p> <p>Seksualitet og kjensler: Bodskapet er at seksualitet og kjensler ikkje alltid er enkelt, og at det kan komme oppturar og nedturar.</p> |