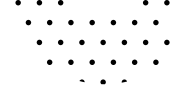
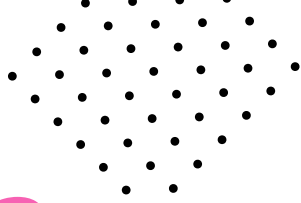
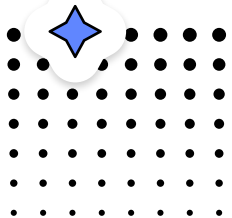
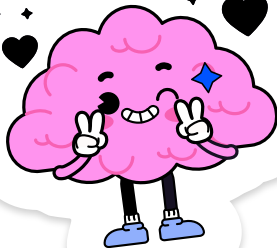
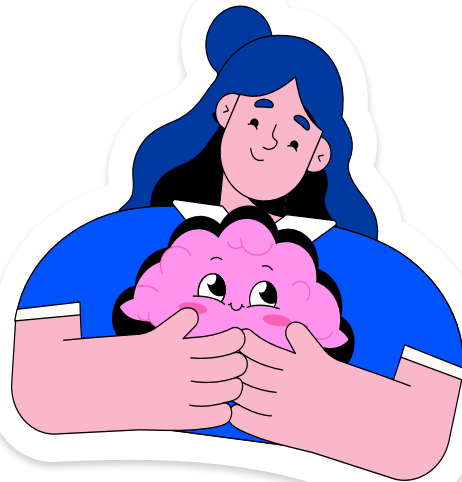
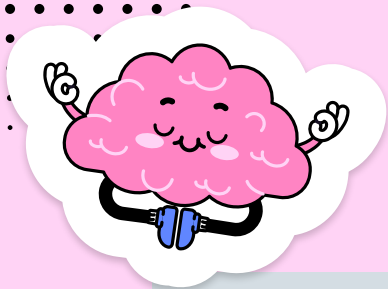


puberteten

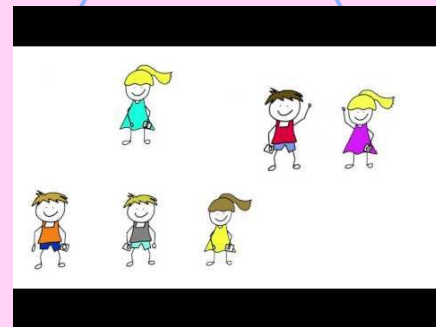




**Hva vil du
lære om?**



Sant eller usant?



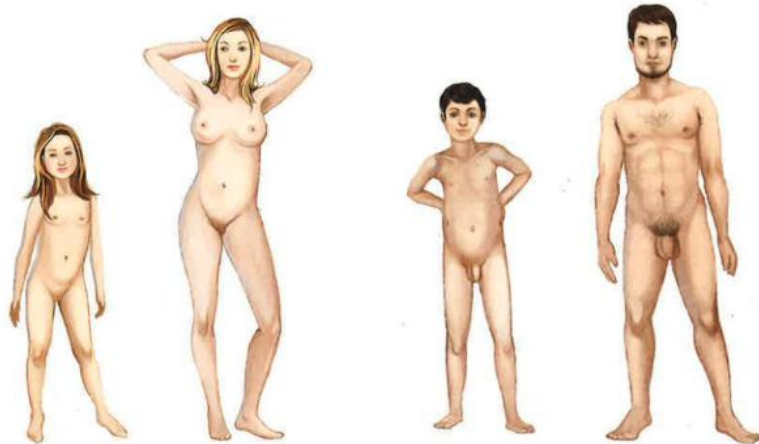
1. Trekk et **spørsmål** og finn en samtalepartner å snakke med
3. Den som er **eldst** starter, stiller sitt spørsmål og ber den andre svarer. Så **byter** dere på.
4. Når begge er ferdig **byter dere kort** og rekker opp **hånden** for å vise at dere er ledig.
5. Finn en **annen** person med hånden oppe som du kan snakke med og gjenta (spør, svar, bytt).

Spørsmål til diskusjon:



1. Var det noen svar som **overrasket** dere?
2. Har dere lært noe **nytt** om puberteten?
3. Hvor tror dere at dere har **kunnskapene** deres om puberteten fra?
4. Hvem har dere **snakket** med om puberteten før (for eksempel venner, foreldre, annen familie)?

Hva skjer i puberteten?

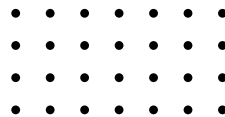
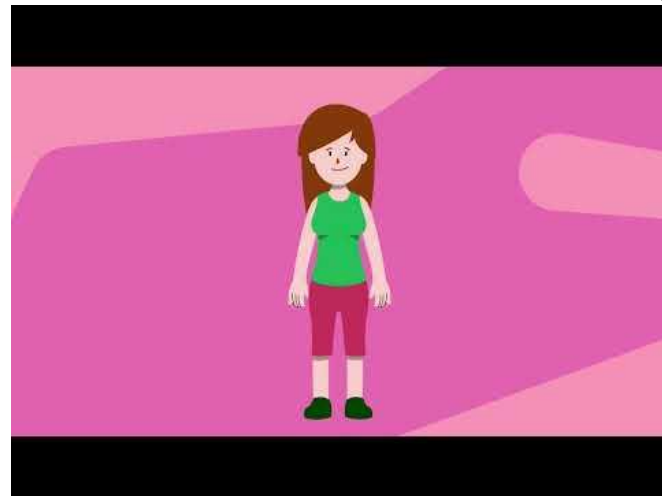


I puberteten får jenter:

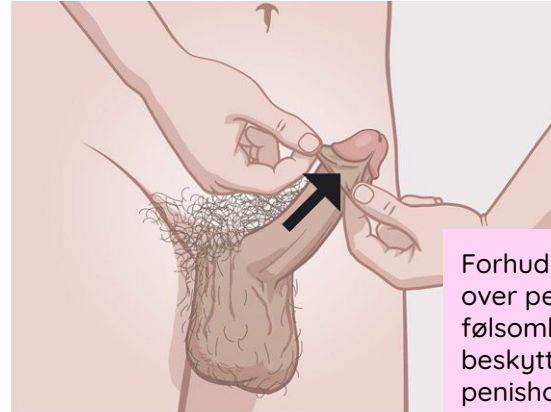
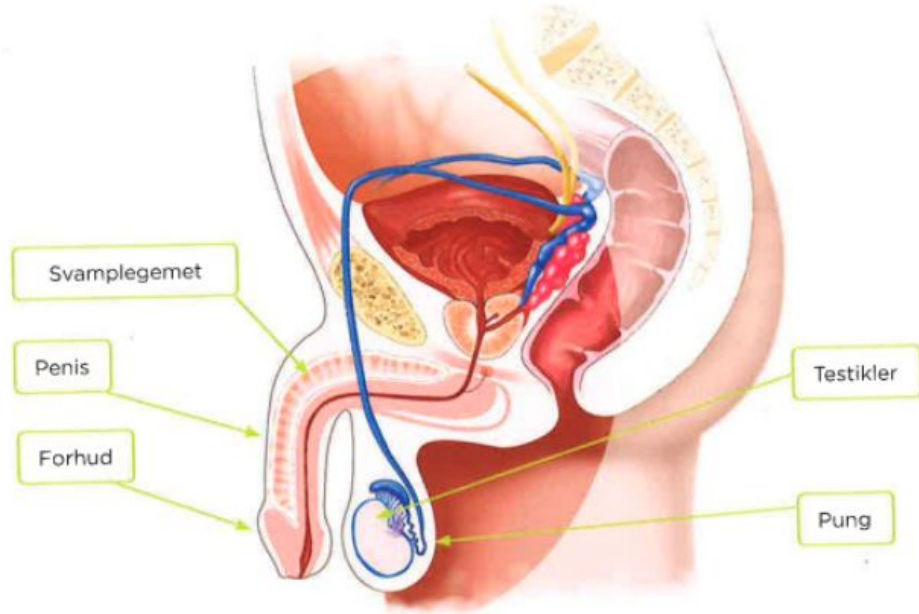
- bryster
- hår under armene og rundt kjønnsorganene
- bredere hofter
- menstruasjonen
- kjønnsorganer som damer

I puberteten får gutter:

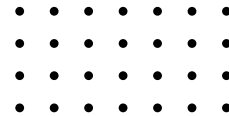
- mer hår på kroppen
- dypere stemme (stemmeskiftet)
- sterkere muskler
- større kjønnsorganer
- testikler som lager sædceller



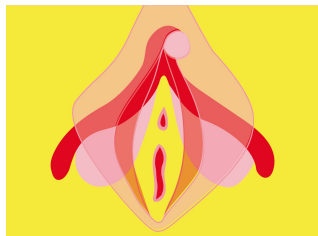
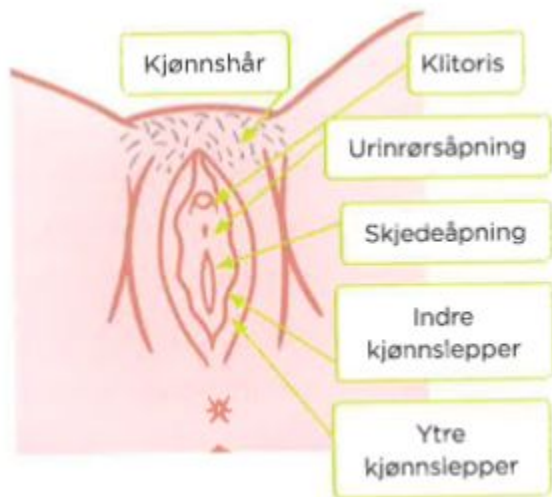
Mannlig kjønnsorgan



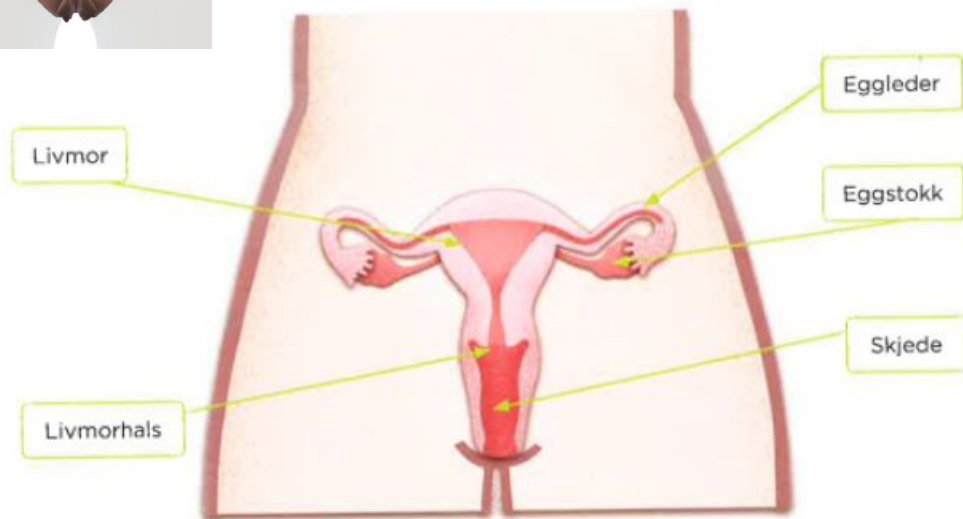
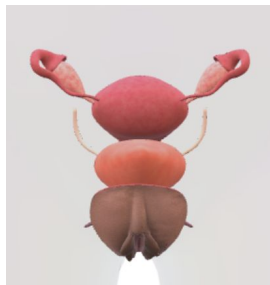
Forhud er hud som ligger over penishodet og gjør at følsomheten bevares og beskytter huden på penishodet. Denne huden trekkes tilbake ved ereksjon, og huden kan dras frem og tilbake over penishodet ved onanering.



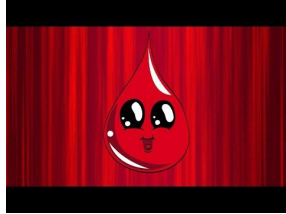
Kvinnelig kjønnsorgan



Klitoris er den mest følsomme delen av vagina



Mensen



Mensen går i ulike faser:

Fase 1:

Menstruasjon skjer og det kommer blod ut av livmora

Fase 2:

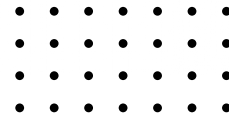
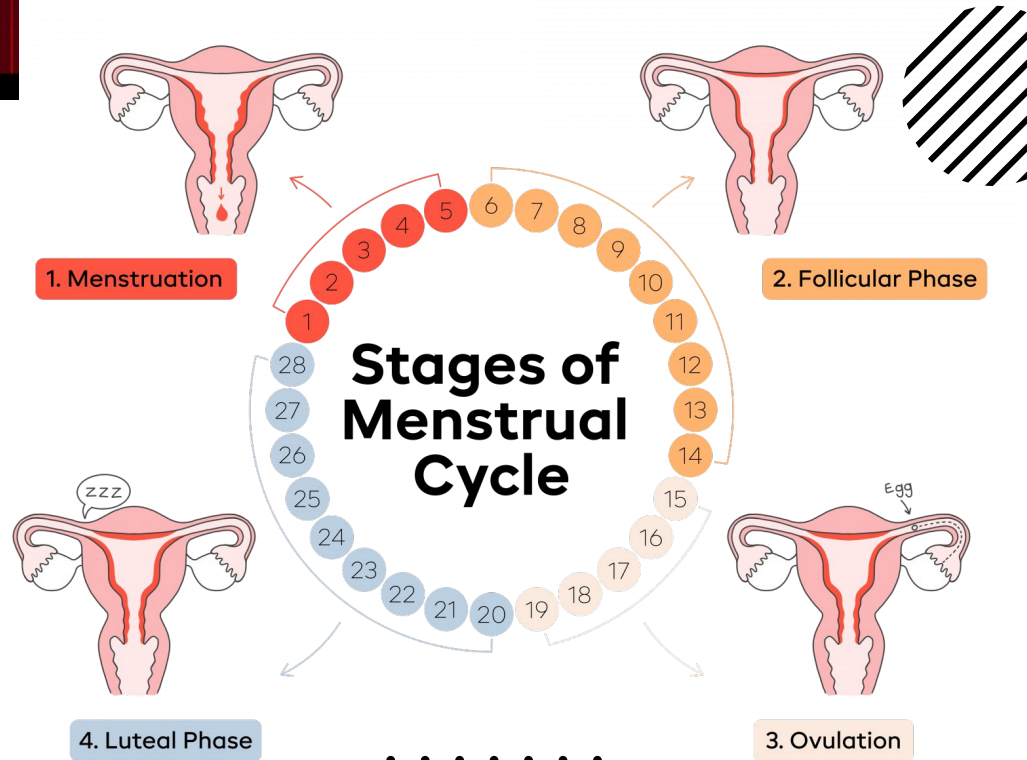
Egg inni eggstokkene vokser og gjør seg moden

Fase 3:

Eggløsning skjer og et eller flere modne egg slippes ut i egglederen

Fase 4:

Kroppen samler opp blod i livmora mens egget venter på å bli befruktet



Dialogspill om dilemma



1. Finn frem noe som kan brukes som **spillbrikke**
2. Velg et **dilemma**
3. Plasser spillbrikken på det **alternativet** du er mest enig med
4. Alle på gruppa **forklarer** hvorfor de plasserte brikken sin der
5. Velg et **nytt** dilemma

Alternativ a)

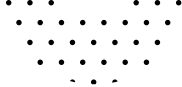
Alternativ b)

Dialogspillet

1. Velg dilemma.
2. Tenk.
3. Plasser.
4. Prat.
5. Nytt dilemma

Alternativ c)

Alternativ d)

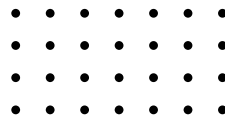


Dilemmakort 1: Victor

Victor synes at det ser skikkelig bra ut hvis menn har store muskler på overarmene og en ”sixpack” på magen. Han har begynt å trene mye for å se sterkere ut. Foreldrene har sagt til ham at han ikke må trene så mye som han gjerne vil, og de sier at det ikke er sunt.

Hva bør Victor gjøre?

- a) Høre på foreldrene, for de vet hva som er best for ham.
- b) Ikke bry seg om hva foreldrene sier, for han vet best selv hva som er bra.
- c) Snakke med en god venn om hvordan han har det.
- d) Foreslå andre løsninger





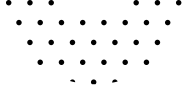


Dilemmakort 2: Petra

Petra er den yngste i sin klasse, og det er ikke alltid like gøy. Mange av de andre jentene har nemlig begynt å komme i puberteten, men det har ikke Petra. Det er ikke fordi hun gjerne vil ha menstruasjon og bryster, men hun vil gjerne være mer lik de andre slik at hun ikke føler seg utenfor.

Hva bør hun gjøre?

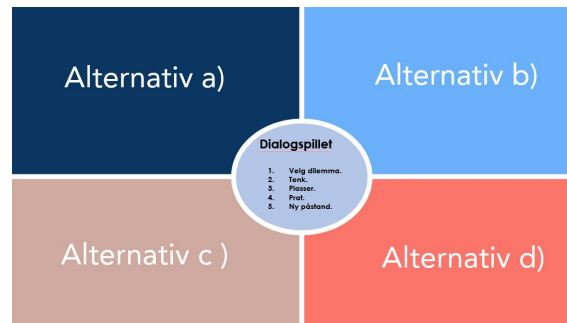
- 
- a) Hun bør la være å bry seg om at hun ikke ligner de andre, og prøve å finne noe annet å ha til felles med dem.
 - b) Hun bør prøve å finne noen venner fra de andre klassene, som hun ikke føler seg utenfor sammen med.
 - c) Hun bør prøve å snakke med foreldrene sine om hvordan hun har det.
 - d) Noe annet: Hva?
- 



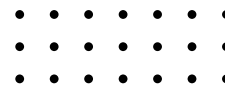
Dilemmakort 3: Martin

Martin har en god venn, som lukter temmelig sterkt når han svetter. Det virker som om vennen ikke er klar over det selv. Martin har hørt de andre i klassen snakke om at vennen lukter, og at det er ekkelt.

Hva bør han gjøre?



- a) Han bør fortelle de andre at de ikke skal snakke stygt om vennen hans.
- b) Han bør si direkte til vennen at han lukter.
- c) Han bør late som ingenting og håpe at vennen selv finner ut av det.
- d) Noe annet: Hva?

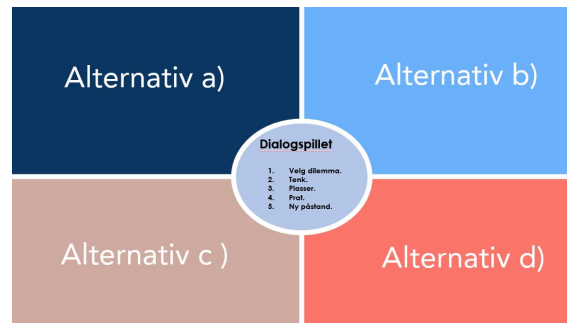




Dilemmakort 4: Susanne

Susanne har begynt å få mye hår på beina og under armene. Det er hun lei seg for, for hun synes ikke at det ser pent ut. Hun vil gjerne barbere det bort, men foreldrene hennes har forbudt henne å gjøre det.

Hva bør hun gjøre?



- a) Hun bør barbere det bort likevel. Så får foreldrene skjelle henne ut hvis de vil.
- b) Hun bør forklare foreldrene sine hvorfor hun gjerne vil fjerne håret.
- c) Hun må venne seg til hårveksten, for hun skal likevel ha den resten av livet.
- d) Noe annet: Hva?

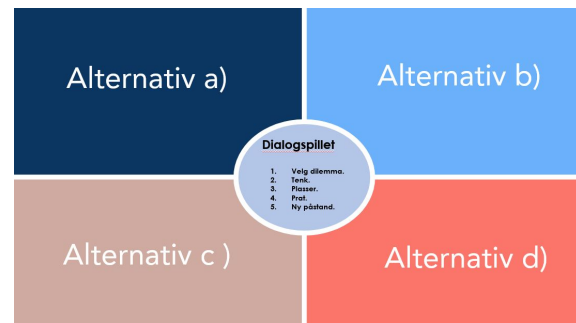




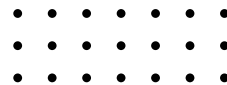
Dilemmakort 5: Tom

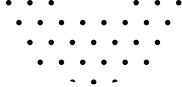
Tom er en av de eldste i sin klasse. Han er høyere enn de andre guttene, og han har også mer hår på kroppen enn de andre. Han synes det er litt pinlig at kroppen hans begynner å se voksen ut. Derfor liker han ikke så godt å dusje sammen med de andre etter gymmen.

Hva bør han gjøre?



- a) Sørge for å glemme gymtøy, slik at han ikke behøver å være med.
- b) Fortelle kroppsøvlingslæreren hvordan han har det.
- c) Snakke med en god venn om hvordan han har det.
- d) Noe annet: Hva?





Dilemmakort 6: Tanja

Tanja er på skolen da hun plutselig oppdager at hun har litt blod i trusen. Det har hun aldri hatt før.

Hva bør hun gjøre?

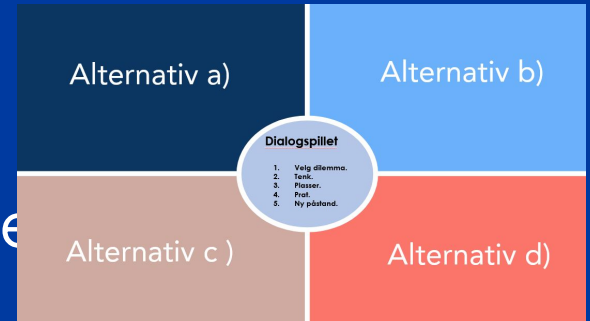
- a) Late som ingenting til hun kommer hjem og kan snakke med foreldrene sine om det.
- b) Spørre en underviser eller en helsesykepleier om de vil hjelpe henne.
- c) Snakke med bestevenninnen om det.
- d) Noe annet: Hva?



Klassediskusjon:

Hvilket alternativ er du mest enig med?

Velg et alternativ og still deg opp i det hjørnet i klasserommet

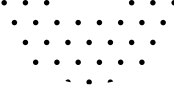
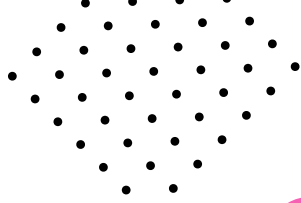
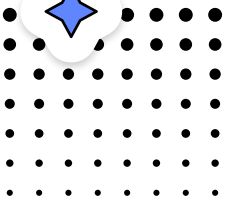
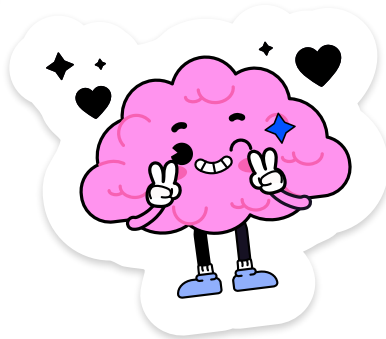




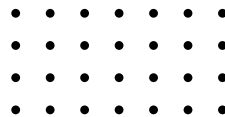
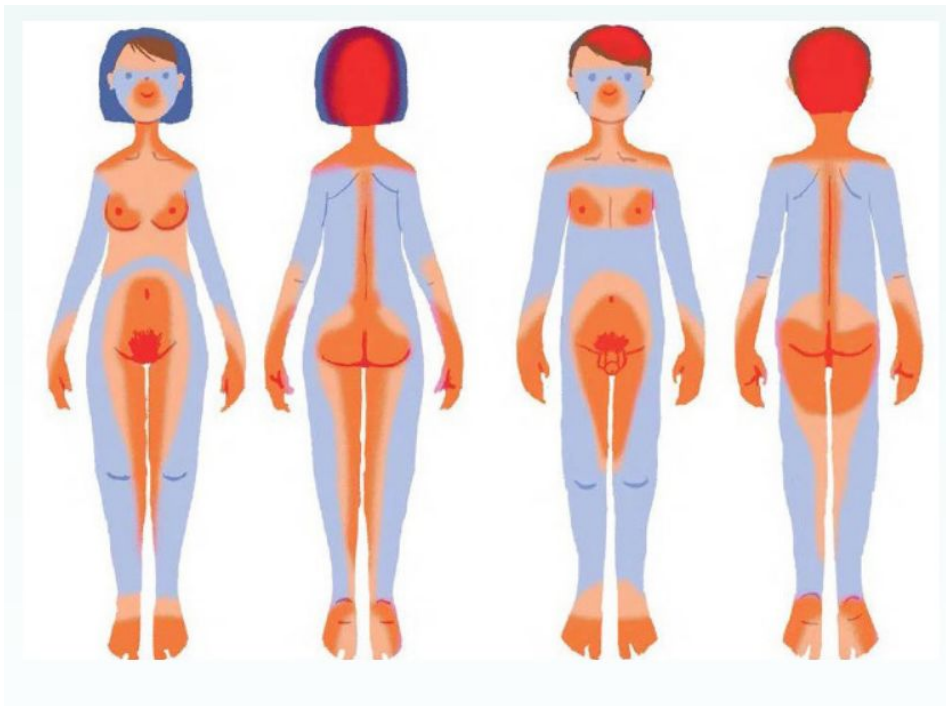
Postkasse

Send inn dine
spørsmål i skjemaet
på Classroom før
neste naturfagstime

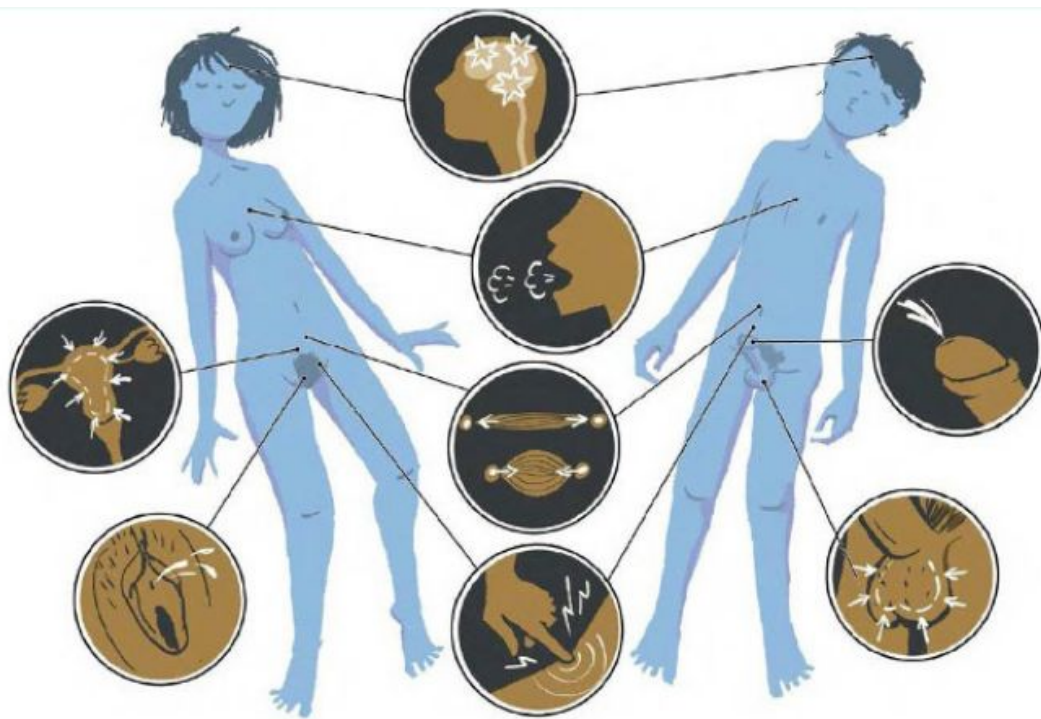
Nytelse i kroppen



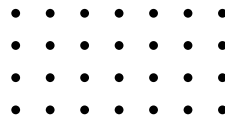
Følsomme deler på kroppen



Utløsning og orgasme

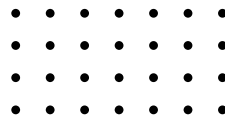


#lykkeligvitende om kroppen
UTLØSNING OG ORGASME



Gi hånden en velfjortent pause?

1. Hvorfor tror dere Kondomeriet har laget denne reklamefilmen rettet mot menn?
2. Tror dere våre tanker om menns seksualitet og nytelse blir påvirket av porno?



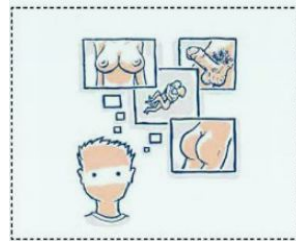


Er porno og sex det samme?

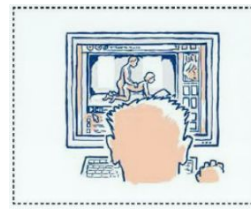


- Porno handler om å fange seerens interesse. Sex i virkeligheten handler om å ta hensyn til hverandre og sørge for at den andre har det godt.
- Menn i pornofilmer er ofte både voldsomme og voldelige. Damene blir ofte slått, kvelt og krenket, ofte uten samtykke.
- I porno tar de mindre hensyn til hvordan kroppen egentlig fungerer. For eksempel kan langvarig og ensidig bevegelse av penis inn og ut av skjeden gi tørr skjede og rifter.
- Kvinner i pornofilmer har ofte operert seg for å få større pupper og lepper og for å få små, symmetriske kjønnslepper.
- Mennene er ofte veldig maskuline med trente muskler og stor penis. Ikke få det du ser til å føle deg dårlig, de fleste kroppar ser ikke sånn ut i virkeligheten!
- Når du ser på porno får du ingen trening i å forstå egne eller andres reaksjoner på berøring, som du trenger for å kunne ha bra sex.
- Det vil være vanskelig å gjenskape sexen du ser på porno og samtidig få det til å føles naturlig.

Sex



Ikke sex



Hva er sex?

Det finnes mange definisjoner på sex. En definisjon kan være «kose uten klær». Sex er mer enn samleie. Onanering, beføling og suging er også sex.

Man kan ha sex med seg selv og andre. Det finnes ikke en “vanlig” måte å ha sex på fordi kroppene våre er forskjellige og vi tenner på forskjellige ting.

Sex kan f.eks. være:

Onanering

Beføling

Penetrering

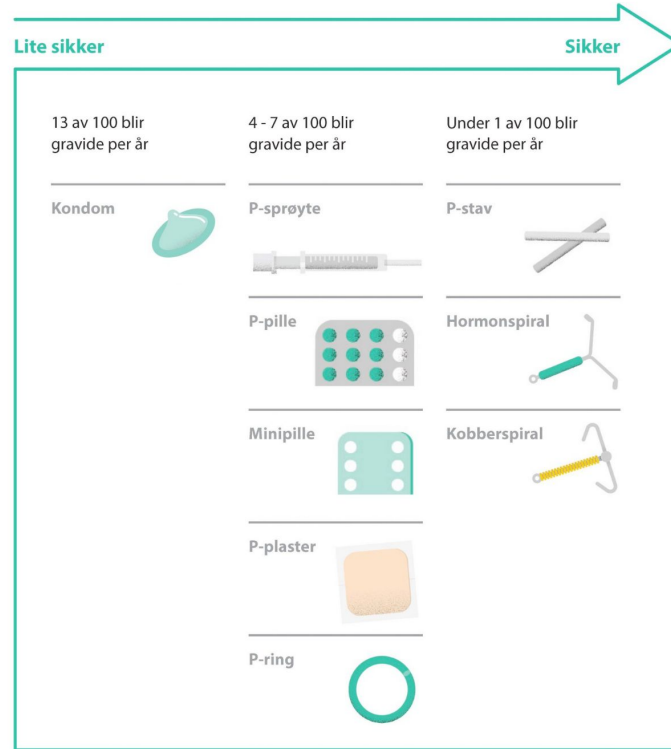
Suging og slikking/munnsex

Fantasi/snakking/Ikke-seksuelle handlinger i en seksuell setting

Prevensjon

Poenget med all prevensjon er å hindre at man blir gravid:

- **Kondom** stopper sæd fra å komme inn i livmoren og befrukte egget
- **Hormonelle prevensjonsmidler** “lurer” kroppen til å tro at den allerede er gravid, slik at den ikke slipper ut flere egg
- **Kobberspiral** påvirker sædcellene slik at de ikke kan befrukte egget



The background is a light pink color. It features several decorative elements: a grid of black dots in the top-left corner; a large, empty light blue circle in the top-right; a solid dark blue circle on the right side; a circle with diagonal black stripes on the left side; a circle with a black outline on the left side; a large solid blue circle in the bottom-left corner; and a circle filled with a black wavy pattern in the bottom-right corner.

Samtykke og grenser

Klar for sex?

Lag en prioriteringpyramide over kortene ut fra hva gruppa mener er **viktigst** hvis man skal føle seg klar for å ha sex

MAN VET AT DEN MAN SKAL HA SEX MED HAR LYST TIL Å HA SEX.

MAN VET HVORDAN MAN BESKYTTER SEG MOT SEKSUELT OVERFØRBARE INFEKSJONER OG UØNSKET GRAVIDITET.

MAN HAR SNAKKET MED DEN MAN SKAL HA SEX MED OM HVA MAN HAR LYST TIL OG IKKE HAR LYST TIL.

MAN KJENNER AT MAN HAR LYST TIL Å HA SEX.

MAN HAR SNAKKET OM SEX MED VENNER.

MAN HAR SNAKKET OM SEX MED EN VOKSEN.

MAN ER FORELSKET I DEN MAN SKAL HA SEX MED.

MAN VET HVA MAN SKAL GJØRE.

MAN KJENNER DEN MAN SKAL HA SEX MED.



SAMTYKKE =

en bekreftelse på at man har tatt et aktivt og frivillig valg om å ha sex.

Samtykke kan gis på mange måter – for eksempel gjennom ord, handlinger, blick eller berøring.



Hva betyr samtykke?

SAMTYKKE

SÅ LETT SOM (Å LAGE) EN KOPP TE

Når vi trækker over grenser

