

Matrise - Barns seksuelle utvikling og behov - Retningslinjer for seksualundervisning

WHO Regional Office for Europe and BZgA

| 0-4 år | Informasjon Gi informasjon om | Ferdigheter Dyktiggjør barnet til å | Holdninger Hjelp barnet til å utvikle |
|-----------------------------|---|--|---|
| Kropp og utvikling | <ul style="list-style-type: none"> ▪ alle kroppsdelene og deres funksjoner ▪ forskjellige kropp og kjønn ▪ kroppshygiene • forskjellen på seg selv og andre | <ul style="list-style-type: none"> ▪ navngi kroppsdelene ▪ praktisere hygiene (vask hver kroppsdel) ▪ gjenkjenne kroppsforhold ▪ uttrykke egne ønsker og behov | <ul style="list-style-type: none"> ▪ et positivt kroppsbilde ▪ respekt for forskjelligheter ▪ tilfredshet med egen kropp • opplevelse av velvære, nærhet og tillit via erfaringer med egen kropp og tilknytning • respekt for likestilling mellom kjønnene |
| Fruktbarhet og reproduksjon | <ul style="list-style-type: none"> ▪ graviditet, fødsel og baby-stadium ▪ grunnleggende kunnskap om hvordan barn blir til • forskjellige måter å bli medlem av en familie (f.eks. adopsjon) • at noen familier har barn og at andre ikke har barn | <ul style="list-style-type: none"> ▪ snakke om disse temaene med korrekt språk og vokabular | <ul style="list-style-type: none"> • forståelse for forskjellige måter å bli medlem av en familie |
| Seksualitet | <ul style="list-style-type: none"> ▪ glede og lystfølelse ved å berøre sin egen kropp, masturbasjon i tidlig barndom ▪ oppdagelse av egen kropp og kjønnsorganer • at lystfølelse ved fysisk nærhet er en normal del av livet • at hengivenhet og fysisk nærhet er et uttrykk for kjærlighet og gjensidig varme | <ul style="list-style-type: none"> ▪ utvikle bevissthet om kjønnsidentitet ▪ snakke om (u)behagelige følelser knyttet til egen kropp ▪ uttrykke egne behov, ønsker og grenser, f.eks. ved å "leke doktor" | <ul style="list-style-type: none"> ▪ en positiv holdning til egen kropp med alle dens funksjoner = positivt kroppsbilde ▪ respekt for andre • nysgjerrighet mht. egen og andres kropp |
| Følelser | <ul style="list-style-type: none"> ▪ forskjellige former for kjærlighet ▪ ja- og nei-følelser | <ul style="list-style-type: none"> ▪ føle og vise empati ▪ si ja eller nei | <ul style="list-style-type: none"> ▪ forståelse for at følelser kan uttrykkes på mange forskjellige |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • å sette ord på følelser • å kunne uttrykke følelser knyttet til behov for privatliv | <ul style="list-style-type: none"> ▪ uttrykke og kommunisere egne følelser, ønsker og behov • uttrykke egne behov for privatliv | <p>måter</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ positive følelser overfor eget kjønn (det er bra å være jente – eller gutt!) ▪ holdninger om at egne erfaringer og uttrykk for følelser er riktige • positive holdninger til at man uttrykker forskjellige følelser i ulike situasjoner |
| Relasjoner og livsstil | <ul style="list-style-type: none"> ▪ forskjellige former for relasjoner ▪ forskjellige familierelasjoner | <ul style="list-style-type: none"> ▪ snakke om egne relasjoner og familie | <ul style="list-style-type: none"> ▪ følelse av nærhet basert på erfaring om tilknytning ▪ en positiv holdning til forskjellige livsstiler ▪ bevissthet om at forhold er mangfoldige |
| Seksualitet, helse og trivsel | <ul style="list-style-type: none"> ▪ gode og dårlige erfaringer omkring egen kropp - hva føles godt? (lytte til kroppen) ▪ om erfaringen/følelsen ikke er god, trenger du ikke alltid å legge vekt på det | <ul style="list-style-type: none"> ▪ stole på egne instinkter ▪ bruke tretrinnsmodellen (si nei, gå vekk, snakke med noen man stoler på) ▪ oppnå følelse av velvære | <ul style="list-style-type: none"> ▪ verdsette egen kropp ▪ bevissthet om at det er ok å spørre om hjelp |
| Seksuelle rettigheter | <ul style="list-style-type: none"> ▪ retten til å være trygg og beskyttet ▪ voksnes ansvar med hensyn til barnets sikkerhet ▪ retten til å stille spørsmål om seksualitet ▪ retten til å utforske kjønnsidentiteter • retten til å utforske nakenhet og nysgjerrighet | <ul style="list-style-type: none"> ▪ si «ja» og «nei» ▪ utvikle evner til å kommunisere ▪ uttrykke ønsker og behov • differensiere mellom «gode» og «dårlige» hemmeligheter | <ul style="list-style-type: none"> ▪ bevissthet om barns rettigheter som fører til selvtilit ▪ holdningen om at «kroppen min tilhører meg» ▪ følelsen av at barnet kan ta egne avgjørelser |
| Sosiale og kulturelle påvirkningsfaktorer mht. seksualitet (verdier/normer) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ sosiale regler og kulturelle normer og verdier ▪ kjønnsroller ▪ sosial distanse opprettholdes | <ul style="list-style-type: none"> ▪ differensiere mellom privat og offentlig atferd ▪ respektere sosiale regler og kulturelle normer | <ul style="list-style-type: none"> ▪ respekt for egen og andres kropp ▪ aksept for sosiale normer mht. privatliv og intimitet ▪ respekt for "ja" og "nei" fra andre |

| 4-6 år | Informasjon Gi informasjon om | Ferdigheter Dyktiggjør barnet til å | Holdninger Hjelp barnet til å utvikle |
|------------------------------------|---|---|--|
| Kropp og utvikling | <ul style="list-style-type: none"> ▪ alle kroppsdelene og deres funksjoner ▪ forskjellige kropper og forskjellige kjønn ▪ kroppshygiene • aldersforskjeller med hensyn til kropp og utvikling | <ul style="list-style-type: none"> ▪ navngi kroppsdelene ▪ praktisere hygiene (vask hver kroppsdel) ▪ gjenkjenne forskjeller på kropper ▪ uttrykke ønsker og behov • anerkjenne eget og andres behov for privatliv | <ul style="list-style-type: none"> ▪ en positiv kjønnsidentitet ▪ en positiv kroppsbevissthet og selvbilde: selvtillit ▪ respekt for forskjeller ▪ respekt for kjønnslikestilling |
| Fruktbarhet og reproduksjon | <ul style="list-style-type: none"> ▪ myter knyttet til reproduksjon (for eksempel historier om "barn bringes med storken") ▪ livet: graviditet, fødsel og død ▪ grunnleggende kunnskap om reproduksjon | <ul style="list-style-type: none"> ▪ snakke om disse temaene ved å bruke korrekte begreper og vokabular | <ul style="list-style-type: none"> • respekt for forskjeller: noen mennesker får barn, andre ikke |
| Seksualitet | <ul style="list-style-type: none"> ▪ glede og velbehag ved å ta på sin egen kropp; tidlig onanering ▪ oppdage egen kropp og genitalier • betydningen av seksuelle uttrykksformer (f. eks. uttrykk for følelser og kjærlighet) • passende seksuelt språk • seksuelle følelser (nærhet, glede, spenning) som en del av menneskelige følelser (bør være positive følelser; bør ikke uttrykke overgrep og skade) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ snakke om seksuelle temaer (kommunikative ferdigheter) ▪ hjelp til å finne sin kjønnsidentitet • bruke det seksuelle språket uten å støte andre | <ul style="list-style-type: none"> ▪ et positivt kroppsilde ▪ respekt for andre |

| | | | |
|--|---|--|---|
| Følelser | <ul style="list-style-type: none"> ▪ sjalusi, sinne, aggresjon og skuffelse ▪ vennskap og kjærlighet overfor andre av samme kjønn • forskjellen mellom vennskap og kjærlighet • hemmelig kjærlighet, første kjærlighet (forelskelse og gjengjeldt kjærlighet) | <ul style="list-style-type: none"> • takle skuffelser • uttrykke og kommunisere egne følelser, ønsker og behov • markere eget behov for privatliv og respektere andres behov for det samme • uttrykke egne følelser på en hensiktsmessig måte | <ul style="list-style-type: none"> • akseptere at følelser om kjærlighet (som alle andre følelser) er naturlige • holdning om at egne erfaringer og følelsesmessige uttrykk riktige og viktige (verdsette egne følelser) |
| Relasjoner og livsstil | <ul style="list-style-type: none"> ▪ vennskap ▪ kjærlighet mellom to av samme kjønn ▪ forskjellige familieformer og kjærlighetsrelasjoner • forskjellige familiekonsepser | <ul style="list-style-type: none"> • relatere seg til andre og familiemedlemmer og venner på en hensiktsmessig måte • leve sammen i familier med gjensidig respekt • bygge og vedlikeholde relasjoner | <ul style="list-style-type: none"> ▪ aksept av mangfold ▪ respekt for forskjeller med hensyn til ulike livsstiler |
| Seksualitet, helse og trivsel | <ul style="list-style-type: none"> ▪ gode og dårlige erfaringer om kropp og hva som føles godt (lytte til kroppen) ▪ om erfaringen/følelsen ikke er god, trenger man ikke alltid å | <ul style="list-style-type: none"> ▪ stole på egne instinkter og etterfølg tretrinnsmodellen (si nei, gå vekk og snakke med noen du stoler på) ▪ oppnå følelse av velbehag | <ul style="list-style-type: none"> ▪ holdningen om at man har et valg ▪ oppmerksomhet omkring risiko ▪ verdsettelse av egen kropp ▪ bevissthet om at det er ok å spørre om hjelp |
| Seksuelle rettigheter | <ul style="list-style-type: none"> ▪ overgrep; det finnes mennesker som ikke er gode; de later som de er snille, men kan være voldelige ▪ deres rettigheter (rett til informasjon og beskyttelse) ▪ voksnes ansvar for barns sikkerhet | <ul style="list-style-type: none"> ▪ stille spørsmål ▪ kunne oppsøke noen man har tillit til om man har kommet i vansker ▪ uttrykke ønsker og behov | <ul style="list-style-type: none"> ▪ holdningen om at "min kropp tilhører meg" ▪ bevissthet om egne rettigheter |
| Sosiale og kulturelle påvirkningsfaktorer mht. seksualitet (verdier/normer) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ variasjoner med hensyn til kjønn, kultur og alder ▪ normer og verdier varierer innenfor land og kultur ▪ alle følelser er ok, men ikke alle handlinger som følge av disse følelsene | <ul style="list-style-type: none"> ▪ anerkjenne og forholde seg til forskjellige verdsett ▪ respektere sosiale og kulturelle normer • snakke om forskjeller | <ul style="list-style-type: none"> • ansvar for sosial atferd • en åpen og ikke-dømmende holdning • aksept med hensyn til like rettigheter • respekt for forskjellige normer med |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ sosiale spilleregler og kulturelle normer og verdier | | hensyn til seksualitet <ul style="list-style-type: none"> • respekt for egen og andres kropp |
| 6-9 år | Informasjon Gi informasjon om | Ferdigheter Dyktiggjør barnet til å | Holdninger Hjelp barnet til å utvikle |
| Kropp og utvikling | <ul style="list-style-type: none"> ▪ kroppslige endringer, menstruasjon, utløsning, variasjoner mht. individuell utvikling over tid • (biologiske) variasjoner mellom kvinner og menn ("innvendig" og "utvendig") • kroppshygiene | <ul style="list-style-type: none"> • kunne og bruke korrekte ord for kroppsdeler og deres funksjoner • vurdere endringer i kroppen • utforske egen kropp og ta vare på den | <ul style="list-style-type: none"> • aksept for usikkerhet som følge av økt kroppsbevissthet • et positivt kroppsilde og selvbilde; selvtilit • en positiv kjønnsidentitet |
| Fruktbarhet og reproduksjon | <ul style="list-style-type: none"> ▪ valg mht. foreldreskap og graviditet, barnløshet og adopsjon ▪ kunnskaper om prevensjon (at det er mulig å planlegge og ta avgjørelser mht. egen familie) ▪ forskjellige metoder for unnfangelse • kunnskaper om fruktbarhetssyklusen • myter om reproduksjon | <ul style="list-style-type: none"> ▪ utvikle ferdigheter mht. kommunikasjon • øke forståelsen av at mennesker påvirker sin egen fruktbarhet | <ul style="list-style-type: none"> • aksept for mangfoldet – noen mennesker velger å få barn, andre gjør det ikke |
| Seksualitet | <ul style="list-style-type: none"> ▪ kjærlighet, det å være forelsket ▪ ømhet ▪ medias framstilling av seksualitet (inkl. internett) ▪ nytelse og glede ved å berøre egen kropp (masturbasjon/selvstimulering) ▪ hensiktsmessig seksuelt språk • samleie | <ul style="list-style-type: none"> ▪ aksept for egen og andres behov for privatliv ▪ ta hånd om sex framstilt i media ▪ bruke seksuelt språk på en måte som ikke virker krenkende | <ul style="list-style-type: none"> ▪ forståelse for hva "akseptabel sex" er (gjensidig, samtykkende, frivillig, likeverdig, alderstilpasset, hensiktsmessig mht. kontekst og iht. selvrespekt) • bevissthet om at sex framstilles i media på forskjellige måter |
| Følelser | <ul style="list-style-type: none"> ▪ forskjellene mellom vennskap, kjærlighet og lyst | <ul style="list-style-type: none"> ▪ utrykke og kommunisere egne følelser, ønsker og behov | <ul style="list-style-type: none"> ▪ akseptere at følelser om kjærlighet (som alle andre følelser) er naturlige |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ sjalusi, sinne, aggresjon, skuffelser • vennskap og kjærlighet mellom to av samme kjønn • hemmelige forelskelser, første kjærlighet (forelskelser og gjensidig kjærlighet) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ håndtere skuffelser • sette ord på følelser på en god måte • håndtere egen og andres behov for privatliv | <ul style="list-style-type: none"> ▪ holdninger om at egne erfaringer og følelsesuttrykk er riktige og viktige (vurdere egne følelser som verdifulle) |
| Relasjoner og livsstil | <ul style="list-style-type: none"> ▪ forskjellige forhold mht. kjærlighet, vennskap osv. ▪ forskjellige familierelasjoner • ekteskap, skilsmisse; det å leve sammen | <ul style="list-style-type: none"> ▪ uttrykke seg selv innenfor en relasjon ▪ evne til å forhandle om kompromisser, vise toleranse og empati ▪ bygge sosiale nettverk og vennskap | <ul style="list-style-type: none"> ▪ akseptere forpliktelser, ansvar og ærlighet som grunnlag for relasjoner ▪ respekt for andre ▪ aksept for mangfoldet |
| Seksualitet, helse og trivsel | <ul style="list-style-type: none"> ▪ seksualitetens positive innflytelse på helse og trivsel ▪ sykdom relatert til seksualitet ▪ seksuell aggresjon og vold • hvor man kan få hjelp | <ul style="list-style-type: none"> ▪ sette grenser ▪ stole på egne instinkter og bruke tretrinnsmodellen (si nei, gå vekk, snakke med noen man stoler på) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ evne til å ta ansvar for egen helse og trivsel ▪ bevissthet om valg og muligheter ▪ bevissthet om risiko |
| Seksuelle rettigheter | <ul style="list-style-type: none"> ▪ retten til å utfolde seg selv ▪ barn og unges seksuelle rettigheter (informasjon, seksualundervisning, kropp og integritet) ▪ utnytting og overgrep ▪ voksnes ansvar for barns sikkerhet og trygghet | <ul style="list-style-type: none"> ▪ spørre om hjelp og informasjon ▪ vende seg til noen man stoler på når man har problemer • sette ord på sine rettigheter • uttrykke ønsker og behov | <ul style="list-style-type: none"> ▪ evne å ta ansvar for seg selv og andre ▪ bevissthet om rettigheter og valg |
| Sosiale og kulturelle påvirkningsfaktorer mht. seksualitet (verdier/normer) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ kjønnsroller ▪ kulturelle forskjeller ▪ aldersforskjeller | <ul style="list-style-type: none"> ▪ fortelle om egne erfaringer, ønsker og behov mht. kulturelle normer ▪ gjenkjenne og håndtere forskjelligheter | <ul style="list-style-type: none"> ▪ respekt for ulike livsstiler, normer og verdier |
| 9-12 år | Informasjon | Ferdigheter | Holdninger |
| | Gi informasjon om | Dyktiggjør barnet til å | Hjelp barnet til å utvikle |
| Menneskekroppen og dens utvikling | <ul style="list-style-type: none"> ▪ kroppshygiene (menstruasjon, utløsning) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ integrere disse endringene i eget liv ▪ kunnskap om og bruk av korrekt | <ul style="list-style-type: none"> ▪ aksept og forståelse for kroppsforskjeller (form og størrelse) |

| | | | |
|------------------------------------|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ tidlige forandringer i puberteten (mentale, fysiske, sosiale og følelsesmessige endringer og variasjon) • indre og ytre organer og deres funksjon mht. seksualitet og reproduksjon | <p>vokabular</p> <ul style="list-style-type: none"> • kommunisere om endringer som oppstår i puberteten | <p>på penis, bryster og vulva kan variere svært mye, skjønnhetsidealet varierer over tid og mellom kulturer)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ et positivt kroppsbilde og selvbilde; selvtillit |
| Fruktbarhet og reproduksjon | <ul style="list-style-type: none"> ▪ reproduksjon og familieplanlegging ▪ forskjellige typer prevensjonsmidler og hvordan de brukes; myter om prevensjon ▪ symptomer på graviditet, risiko og konsekvenser ved usikker sex (ufrivillig svangerskap) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ forstå sammenhengene mellom menstruasjon/utløsning og fruktbarhet ▪ effektiv bruk av kondomer og prevensjonsmidler i framtiden | <ul style="list-style-type: none"> ▪ forståelse av at bruk av prevensjonsmidler er synonymt med å ta ansvar for begge parter |
| Seksualitet | <ul style="list-style-type: none"> ▪ de første seksuelle erfaringene ▪ kjønnsorientering ▪ seksuell atferd blant ungdom (variasjon mht. seksuell atferd) ▪ kjærlighet, forelskelse • nytelse, onani, orgasme • forskjellen på kjønnsidentitet og biologisk kjønn | <ul style="list-style-type: none"> ▪ kommunisere og forstå ulike seksuelle følelser og snakke om seksualitet på en hensiktsmessig måte ▪ ta bevisste valg om å skaffe seg seksuelle erfaringer eller ikke ▪ avvise uønskede seksuelle tilnærmelser • differensiere mellom seksualitet i det "virkelige liv" og seksualitet framstilt i media • bruke moderne medier (mobiltelefon, internett) og bli bevisst fordeler og ulemper ved bruk av informasjonsteknologi | <ul style="list-style-type: none"> ▪ akseptere, respektere og forstå det seksuelle mangfoldet og forskjeller mht. seksuell orientering (sex bør være gjensidig samtykkende, alderstilpasset, tilpasset kontekst og selvrespekterende) ▪ forståelse for at utøvelse av seksualitet er en læringsprosess ▪ akseptere at seksualitet kan uttrykkes på ulike måter (kyssing, berøring, omfavning osv.) • forståelse for at alle har sin egen "rutetabell" mht. seksuell utvikling |
| Følelser | <ul style="list-style-type: none"> ▪ ulike følelser, f. eks. nysgjerrighet, forelskelse, ambivalens, usikkerhet, skam, frykt og sjalusi ▪ forskjellige individuelle behov mht. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ uttrykke og anerkjenne ulike følelser hos seg selv og andre ▪ uttrykke behov, ønsker og grenser og respektere det samme hos andre | <ul style="list-style-type: none"> ▪ forståelse for følelser og verdier (f. eks. ikke føle skyld eller skam pga. seksuelle følelser og begjær) ▪ respekt for andres privatliv |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>intimitet og privatliv</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ forskjellen mellom vennskap, kjærlighet og lyst • vennskap og kjærlighet mellom mennesker av samme kjønn | <ul style="list-style-type: none"> ▪ håndtere skuffelser | |
| Relasjoner og livsstil | <ul style="list-style-type: none"> ▪ forskjellene mellom vennskap, kameratskap og forhold og ulike måter å date på ▪ ulike typer forhold; hyggelige eller utrivelige (påvirket av (manglende) jevnbyrdighet i forholdet) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ utrykke vennskap og kjærlighet på forskjellige måter ▪ bygge sosiale nettverk, inngå vennskap, bygge og opprettholde relasjoner • kommunisere egne forventninger og behov i ulike relasjoner | <ul style="list-style-type: none"> ▪ positive holdninger til likestilling mellom kjønnene i forhold og fritt valg av partner ▪ akseptere forpliktelser, ansvar og ærlighet som grunnlag for relasjoner ▪ respekt for andre • forståelse for påvirkning mht. kjønn, alder, religion, kultur osv. i forhold |
| Seksualitet, helse og trivsel | <ul style="list-style-type: none"> ▪ symptomer, risiko og konsekvenser ved usikker sex, mindre gode og uønskede seksuelle erfaringer (seksuelt overførbare infeksjoner (SOI) HIV, ufrivillig svangerskap, psykiske helsekonsekvenser) ▪ omfanget av og ulike former for seksuelt misbruk, hvordan man kan unngå det og hvor man kan få hjelp ▪ den positive effekten seksualiteten har mht. helse og velvære | <ul style="list-style-type: none"> ▪ ta ansvar i et forhold for sikre og gode seksuelle erfaringer for seg selv og andre ▪ uttrykke egne ønsker og hvor grensene går for å unngå usikre og uønskede seksuelle erfaringer • spørre om hjelp om problemer skulle oppstå | <ul style="list-style-type: none"> ▪ bevissthet om valg og muligheter ▪ bevissthet om risiko • ansvar gjensidig respekt og ansvar for hverandres helse og velvære |
| Seksuelle rettigheter | <ul style="list-style-type: none"> ▪ seksuelle rettigheter • nasjonale lover og forskrifter (seksuell lavalder) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ respektere disse rettighetene og dette ansvaret • spørre om informasjon og hjelp | <ul style="list-style-type: none"> ▪ respekt for ulike livsstiler, normer og verdier • aksept ulike meninger, syn og atferd mht. seksualitet |
| Sosiale og kulturelle påvirkningsfaktorer mht. seksualitet (verdier/normer) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ påvirkning mht. gruppepress, media, pornografi, kultur, religion, lover og sosioøkonomisk status mtp. seksuelle valg, forhold og atferd | <ul style="list-style-type: none"> ▪ diskutere disse eksterne påvirkningskreftene og utvikle sin egen vurdering • tilegne seg moderne mediekompetanse (mobiltelefon, | <ul style="list-style-type: none"> ▪ respekt for ulike livsstiler, verdier og normer • aksept for ulike meninger, syn og atferd mht. seksualitet |

| 12-15 år | Informasjon Gi informasjon om | Ferdigheter Dyktiggjør tenåringer til å | Holdninger Hjelp tenåringer til å utvikle |
|---|--|---|---|
| <p>Menneskekroppen og dens utvikling</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ kunnskap om kropp, kroppsbygge og skjønnhetsoperasjoner (kjønnslemlestelse, omskjæring, hymen og reparasjoner av den, anoreksi, bulimi, piercing og tatoveringer) ▪ menstruasjonssyklus; sekundære seksuelle kroppskarakteristika, deres funksjoner hos kvinner og menn og medfølgende følelser • skjønnhetsidealene i media; kroppsendringer gjennom livet • offentlige tjenester som tenåringer kan oppsøke om relaterte temaer | <ul style="list-style-type: none"> ▪ beskrive hvordan menneskers følelser overfor egen kropp kan påvirke helsen, selvbilde og atferd • akseptere og forstå puberteten og motstå gruppepress • være kritisk overfor ulike budskap fra media og skjønnhetsindustrien | <ul style="list-style-type: none"> • kritisk tenkning mht. modifisering av kroppen • akseptere og verdsette ulike kroppsformer |
| <p>Fruktbarhet og reproduksjon</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ påvirkningen mht. (ung) morskap og farskap (hva det betyr å oppdra barn – familieplanlegging, karriereplanlegging, valgmuligheter og hjelp/støtte ved utilsiktet svangerskap) ▪ informasjon om prevensjonsmidler og offentlige tjenester ▪ ineffektive prevensjonsmidler (bruk av alkohol, bivirkninger, glemsomhet, ulikheter mellom kjønnene osv.) ▪ graviditet (også i forhold mellom to av samme kjønn) og barnløshet | <ul style="list-style-type: none"> ▪ gjenkjenne signaler og symptomer på graviditet ▪ skaffe prevensjon fra offentlige tjenester, f. eks. fra helsepersonell ▪ ta opplyste valg om å utfolde seg seksuelt eller ikke • snakke om prevensjon • ta bevisste valg mht. prevensjonsmidler og effektiv bruk | <ul style="list-style-type: none"> ▪ personlige holdninger (normer og verdier) mht. ungt morskap og farskap, prevensjonsmidler, abort og adopsjon ▪ positive holdninger mht. gjensidig ansvar for bruk av prevensjon i et forhold |

| | | | |
|-------------------------------|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ fakta og myter (pålitelighet, fordeler og ulemper) i forhold til ulike prevensjonsmidler (inkl. nødprevensjon) | | |
| Seksualitet | <ul style="list-style-type: none"> ▪ forventninger mht. roller og atferd mtp. seksuell tenning og kjønnsforskjeller • kjønnsidentitet og seksuell orientering, homoseksualitet og det "å komme ut" • hvordan man kan nyte seksualiteten på en god måte (gi og ta) • de første seksuelle erfaringene • nytelse, onani, orgasme | <ul style="list-style-type: none"> ▪ utvikle ferdigheter mht. å kommunisere og forhandle om intimitet • gjøre frie og ansvarlige valg etter at man har vurdert konsekvensene, fordelene og ulempene ved hvert mulige valg (partnere, seksuell atferd) • nyte seksualiteten på en respektfull måte • differensiere mellom seksualitet i det virkelige liv og seksualiteten framstilt i media | <ul style="list-style-type: none"> ▪ forståelse for at seksualiteten er en læringsprosess • aksept, respekt og forståelse for mangfoldet mht. seksualitet og seksuell orientering (sex bør være gjensidig samtykkende, frivillig, likeverdig, alderstilpasset, hensiktsmessig mht. kontekst og selvrespekt) |
| Følelser | <ul style="list-style-type: none"> ▪ forskjell mellom vennskap, kjærlighet og begjær ▪ forskjellige følelser, f. eks. nysgjerrighet, forelskelse, ambivalens, usikkerhet, skam, frykt og sjalusi | <ul style="list-style-type: none"> ▪ uttrykke vennskap og kjærlighet på forskjellige måter ▪ uttrykke egne behov, ønsker og grenser og respektere de samme hos andre • håndtere konfliktfylte følelser og begjær | <ul style="list-style-type: none"> ▪ aksept for at mennesker føler forskjellig (pga. kjønn, kultur, religion osv., og deres tolkning mtp. disse) |
| Relasjoner og livsstil | <ul style="list-style-type: none"> ▪ påvirkning mht. alder, kjønn, religion og kultur • forskjellige kommunikasjonsmåter (verbale og non-verbale) og hvordan man kan forbedre dem • hvordan man kan utvikle og vedlikeholde et forhold • familiestrukturer og endringer (f. eks. aleneforeldre) • ulike typer (gode og mindre gode) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ adressere urettferdighet, diskriminering, ulikheter ▪ uttrykke vennskap og kjærlighet på forskjellige måter ▪ bygge sosiale nettverk, skaffe seg venner, bygge og vedlikeholde et forhold • kommunisere egne forventninger og behov i et forhold | <ul style="list-style-type: none"> ▪ aspirere til å bygge likeverdige og tilfredsstillende forhold • forståelse for påvirkning mht. kjønn, alder, religion, kultur osv. i et forhold |

forhold, familier og levemåter

| | | | |
|--|--|--|---|
| Seksualitet, helse og trivsel | <ul style="list-style-type: none">▪ kroppshygiene og undersøke egen kropp▪ omfanget av og ulike typer seksuelle overgrep, hvordan man kan unngå det og hvor man kan få hjelp• risikofylt seksuell atferd og konsekvenser (alkohol, rusmidler, gruppepress, mobbing, prostitusjon, media)• smitte, symptomer og prevensjon mht. SOI og HIV• helsetjenester og hva de kan bidra med• positiv påvirkning på seksualitet, helse og velvære | <ul style="list-style-type: none">▪ ta ansvarlige og informerte avgjørelser (mht. seksuell atferd)▪ spørre om hjelp når problemer oppstår• utvikle ferdigheter mht. å kommunisere og forhandle mtp. å ha sikker og god sex• avvise og stoppe ubehagelig og usikker seksuell kontakt• skaffe og bruke kondom og prevensjonsmidler på en effektiv måte• gjenkjenne risikofylte situasjoner og gjøre seg i stand til å håndtere dem• gjenkjenne symptomer på SOI | <ul style="list-style-type: none">▪ gjensidighet mht. ansvar for helse og velvære• ansvarsfølelse for forebygging av SOI/HIV• ansvarsfølelse for forebygging av uønskede svangerskap• ansvarsfølelse forebygging av seksuelle overgrep |
| Seksuelle rettigheter | <ul style="list-style-type: none">▪ seksuelle rettigheter• nasjonale lover og forskrifter | <ul style="list-style-type: none">▪ anerkjenne de seksuelle rettighetene, at de gjelder en selv og andre▪ spørre om hjelp og informasjon | <ul style="list-style-type: none">▪ anerkjennelse av de seksuelle rettighetene, at de gjelder en selv og andre |
| Sosiale og kulturelle påvirkningsfaktorer mht. seksualitet (verdier/normer) | <ul style="list-style-type: none">▪ påvirkning gjennom gruppepress, media, pornografi, (urban) kultur, religion, kjønn, lover, sosioøkonomisk status mht. seksuelle valg, forhold og atferd | <ul style="list-style-type: none">▪ håndtere indre konflikter mht. normer og verdier i familien og i samfunnet▪ tilegne seg mediekompetanse og håndtere pornografi | <ul style="list-style-type: none">▪ et personlig syn på seksualitet (fleksibilitet) i et skiftende samfunn og gruppen |
| 15 år og oppover | Informasjon Gi informasjon om | Ferdigheter Dyktiggjør tenåringer til å | Holdninger Hjelp tenåringer til å utvikle |
| Menneskekroppen og dens utvikling | <ul style="list-style-type: none">▪ psykologiske endringer i puberteten▪ kunnskap om kroppen, kroppsbilde | <ul style="list-style-type: none">▪ identifisere forskjeller mellom bilder brukt i media og det virkelige liv▪ akseptere og forstå puberteten og | <ul style="list-style-type: none">▪ kritisk holdning til kulturelle normer relatert til menneskekroppen▪ aksept for og verdsette ulike |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|--|
| | <p>og skjønnhetsoperasjoner</p> <ul style="list-style-type: none"> • kjønnslemllestelse, omskjæring, anoreksi, bulimi, hymen og reparasjoner av den • skjønnhetsidealene i media; kroppsendringer gjennom livet • offentlige tjenester som tenåringer kan oppsøke om relaterte temaer | <p>motstå gruppepress</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ være kritisk overfor ulike budskap fra media og skjønnhetsindustrien, reklame og risiko forbundet med skjønnhetsoperasjoner | <p>kroppsformer</p> |
| Fruktbarhet og reproduksjon | <ul style="list-style-type: none"> ▪ at fruktbarhet endrer seg med alderen (surrogati, assistert befruktning) ▪ graviditet (også i forhold med to av samme kjønn) og barnløshet, abort, prevensjonsmidler, nødprevensjon (mer dybdekunnskap) ▪ ineffektive prevensjonsmetoder og konsekvenser (bruk av alkohol, bivirkninger, glemsomhet, ulikheter mellom kjønnene osv.) ▪ informasjon om tjenester som tilbyr prevensjon ▪ familieplanlegging og planlegging av karriere ▪ konsekvenser ved graviditet blant tenåringer (jenter og gutter) • designer-babyer, genetikk | <ul style="list-style-type: none"> ▪ kommunisere med sin partner på en likeverdig måte; diskutere vanskelig temaer med respekt for ulike meninger ▪ bruke ferdigheter til å forhandle gjøre informerte valg mht. prevensjonsmidler og (uønskede) svangerskap • gjøre bevisste valg mht. valg av prevensjonsmidler og effektiv bruk av disse | <ul style="list-style-type: none"> ▪ vilje og evne til å ta hensyn til forskjeller mellom kjønnene mht. fruktbarhet, reproduksjon og abort • et kritisk syn på ulike kulturelle og religiøse normer relatert til graviditet, foreldreskap osv. • bevissthet om hvor viktig det er at menn tar en positiv rolle under graviditet og fødsel; positiv påvirkning fra engasjerte fedre • en positiv holdning til felles ansvar for bruk av prevensjon |
| Seksualitet | <ul style="list-style-type: none"> ▪ sex kan være mer enn bare samleie ▪ sex kan ha ulik betydning ved ulike aldre og for ulike kjønn ▪ seksualitet og funksjonshemninger, sykdom påvirker seksualiteten (diabetes, kreft osv.) ▪ salg av sex og byttesex | <ul style="list-style-type: none"> ▪ diskutere ulike former for forhold og grunner til å ha sex, eller ikke ▪ å "komme ut" for andre (tilkjennegi homoseksuelle eller biseksuelle følelser) ▪ utvikle ferdigheter mht. intim kommunikasjon og forhandling | <ul style="list-style-type: none"> ▪ en positiv holdning til seksualitet og nytelse ▪ aksept for ulike seksuelle orienteringer og uttrykk • aksept for at seksualiteten eksisterer i ulike former i alle aldersgrupper • endrede holdninger fra mulige |

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|
| | <p>(prostitusjon, men også sex mot gaver, måltider, barrunder, mindre pengesummer osv.) pornografi, sexavhengighet</p> <ul style="list-style-type: none"> • variasjoner mht. seksuell atferd, forskjeller med hensyn til tenningsmønstre | <ul style="list-style-type: none"> • håndtere vansker mht. å oppnå kontakt; håndtere motsetningsfylte ønsker og begjær • evne til å uttrykke egne ønsker og grenser på en respektfull måte, og opptre overfor andre på samme måte • reflektere omkring maktdimensjonene mht. seksualitet | <p>negative følelser, avsky og hat overfor homoseksualitet til aksept og feiring av seksuelt mangfold</p> |
| Følelser | <ul style="list-style-type: none"> ▪ forskjellige typer følelser (kjærlighet, sjalusi); forskjellen mellom å føle og gjøre • bevissthet om forskjellene mellom rasjonelle tanker og følelser • usikkerhet i startfasen i et forhold | <ul style="list-style-type: none"> ▪ håndtere det å være forelsket, ambivalens, skuffelser, sjalusi, svik, tillit, skyld, frykt og usikkerhet; diskutere følelser • håndtere forskjellige/konfliktfylte følelser og begjær | <ul style="list-style-type: none"> ▪ aksept for at mennesker har forskjellige følelser (pga. kjønn, kultur, religion osv., og deres tolkning av disse) |
| Relasjoner og livsstil | <ul style="list-style-type: none"> ▪ kjønnsroller, atferd, forventninger og misforståelser • familiestrukturer og endringer i disse, tvangsekteskap, homoseksualitet, biseksualitet, aseksualitet, aleneforeldre • hvordan utvikle og vedlikeholde et forhold | <ul style="list-style-type: none"> ▪ adressere urettferdighet, diskriminering, ulikhet • utfordre urettferdighet og hindre (seg selv og andre) fra å bruke nedverdiggende språk og vitser | <ul style="list-style-type: none"> ▪ ambisjoner om å bygge likeverdige og tilfredsstillende relasjoner og forhold • forståelse for at kjønn, alder, religion, kultur osv., påvirker et forhold |
| Seksualitet, helse og trivsel | <ul style="list-style-type: none"> ▪ helsetjenestene og hva de kan bidra med ▪ risikofull seksuell atferd og de konsekvensene det kan få for helsen ▪ kroppshygiene og undersøke og utforske egen kropp ▪ positiv påvirkning mht. seksualitet og velvære • seksuell vold; utrygge abortmetoder; møddredødelighet; | <ul style="list-style-type: none"> ▪ motstå seksuell trakassering; selvforsvar (fysisk og mentalt) ▪ spørre om hjelp om man får problemer • lære seg å bruke kondom på en effektiv måte | <ul style="list-style-type: none"> ▪ internalisere ansvar for egen og partners seksuelle helse |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>seksuelle avvik</p> <ul style="list-style-type: none"> • forebygging av smitte av HIV/AIDS og SOI, prevensjon, behandling, pleie og støtte | | |
| Seksuelle rettigheter | <ul style="list-style-type: none"> ▪ seksuelle rettigheter: tilgang, informasjon, tilgjengelighet, brudd på de seksuelle rettighetene • konseptet med rettighetshavere og ansvarshavere • kjønnsforskjeller mht. vold • retten til abort • rettighetsorganisasjoner og FNs verdenserklæring om menneskerettighetene | <ul style="list-style-type: none"> ▪ forstå språk og innhold i menneskerettserklæringen ▪ bygge styrke til å kreve seksuelle rettigheter ▪ gjenkjenne brudd på rettigheter og tale i mot diskriminering og vold basert på kjønnsforskjeller | <ul style="list-style-type: none"> ▪ aksept for de seksuelle rettighetene, for seg selv og andre • bevissthet omkring rettighetshavere og ansvarshavere • bevissthet om sosial rettferdighet |
| Sosiale og kulturelle påvirkningsfaktorer mht. seksualitet (verdier/normer) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ sosiale koder og avgrensninger; samfunnets standarder • påvirkning via gruppepress, media, pornografi, (urban) kultur, kjønn, lover, religion og hva sosioøkonomisk status har å si for avgjørelser mht. seksualitet, forhold og atferd | <ul style="list-style-type: none"> ▪ definere personlige verdier og syn på livet ▪ håndtere konfliktfylte (inter-) personlige normer og verdier i familie og samfunn • komme marginaliserte mennesker i møte; behandle mennesker med HIV og AIDS med respekt og rettferdighet • tilegne seg mediekompetanse | <ul style="list-style-type: none"> ▪ bevissthet omkring sosial, kulturell og historisk påvirkning mht. seksuell atferd ▪ respekt for forskjellige verdi- og livssyn ▪ styrking av selvtillit og selvverd i egen kultur og eget hjem ▪ ansvar for egen rolle og egne synspunkter mht. endringer i samfunnet |