



SEKSUALITET OG RELASJONER PÅ NETT.....	1
KJØNNSROLLER.....	3
PORNOGRAFI.....	5
DELING AV NAKENBILDER.....	7
BYTTE AV SEKSUELLE TJENESTER.....	8
SEKSUELLE KRENKELSER.....	9

*Skrevet av Marianne Støle-Nilsen, Oslo, 2021*

## SEKSUALITET OG RELASJONER PÅ NETT

Ungdoms hverdag er i dag i stor grad digital og både flørting, vennskap og seksualitet har flyttet inn på mobil og nettbrett. En helt sentral del av både vennskapelige, seksuelle og romantiske relasjoner, er det vi kommuniserer til hverandre. Det er derfor viktig å ruste ungdom til å ta gode valg for seg selv og i møte med andre - også knyttet til mobil, nett og sosiale medier.

**Entusiastisk samtykke** betyr at personen det gjelder uttrykker et tydelig ønske om det som skal skje, for eksempel om en seksuell handling. Det kan være sagt med kroppsspråk, handlinger og/eller ord. Et entusiastisk samtykke er altså ikke noe som kan mases frem eller presses frem. Det er heller ikke et

entusiastisk samtykke om det gis under falske forutsetninger, som at det er lovet bruk av kondom og den fjernes underveis. En person som er overstadig beruset eller sover kan heller ikke gi etusiastisk samtykke.

Unge blir i større og større grad bevisst egne rettigheter og hvordan de kan sette grenser for seg selv. Samtidig vet vi at barn og unge kan kjenne på skam som gjør at de ikke snakker med noen hvis de utsettes for noe negativt. Dette gjelder også når de er utsatt for noe digitalt, som eksempelvis at du mottar et nakenbilde ufrivillig eller at du presses til å ta nakenbilder av deg selv. Unge sier selv at de ønsker at vi voksne skal snakke med dem om seksualitet, kropp, sex og samtykke (Berggrav, 2015; "*Den som er med på leken...*" *Ungdoms oppfatninger av voldtekt, kjønnsroller og samtykke*. Rapport. Redd Barna. Barneombudet (2018a) "*Alle kjenner noen som har opplevd det*" *Samtaler med ungdom om seksuelle krenkelser*. Barneombudet, 2018.) De er også tydelige på at vi ikke skal si at de er dumme hvis de sender nakenbilder av seg selv, men forklare dem hva som er lurt og hva som er lov og ikke lov. Berggrav, S. (2018) "*Hvis du liker meg, må du dele et bilde*" *Ungdoms perspektiver på deling av nakenbilder*. Rapport. Redd Barna.

[Ung.no](https://ung.no) er en god informasjonskanal for ungdom. Her finner du mye god informasjon du kan bruke i seksualitetsundervisningen. Her er det gode fagartikler, quizer og svar på spørsmål som ungdom har stilt.

Det er naturlig at ungdom er nysgjerrige på seksualitet, kropp og følelser. I puberteten går de fra barneseksualiteten, som er rettet mot seg selv, til voksenseksualiteten, som i større grad rettes utover og hvor de søker seksuelle og romantiske opplevelser med andre (Vildalen, S. (2014) *Seksualitetens betydning for utvikling og relasjoner*. Gyldendal Norsk Forlag.) Derfor vil seksualitetsundervisningen i ungdomsskole og videregående ta en litt annen form enn barneskolens undervisning. Ungdommene står i større grad midt oppi de aktuelle problemstillingene. De har derfor ofte et enormt behov for kunnskap, og de trenger muligheter til å diskutere og reflektere rundt tematikken.

I skolen er seksualitetsundervisning en tydelig del av ditt mandat som lærer, som uttrykt i kompetansemål i læreplanen. Når vi gir elever en god og helhetlig seksualitetsundervisning tar barn og ungdom bedre valg for seg selv og i møte med andre, slik at de kan leve gode liv (UNESCO (2018) *International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach* Helse- og omsorgsdepartementet, 2017 *Snakk om det! Strategi for seksuell helse (2017-2020)*). Det vil gjøre elevene bedre til å sette grenser. Derfor er det så viktig at du som lærer tar ansvar for at elevene får nettopp denne viktige undervisningen.

Minotenk har utgitt to gratis bøker for ungdom om både kjærlighet, kultur, identitet og seksualitet. Både «iLove» og «iLove 2» kan lastes ned digitalt eller bestilles gratis som fysisk bok.

## KJØNNSROLLER

Vi vet at kjønnsroller spiller inn i hvordan ungdom handler knyttet til seksualitet. Fortsatt er det dessverre mange myter og stereotyper knyttet til kjønn. For eksempel vet vi at jenter opplever mye større negative konsekvenser hvis et nakenbilde eller en sexvideo kommer på avveie (Berggrav, 2018), selv om gutter og jenter i like stor grad sender nakenbilder til andre (Medietilsynet, 2020). De opplever også større grad av press til å sende nakenbilder til andre (ibid., Medietilsynet, 2018). På den annen side kan det være vanskeligere for gutter å fortelle om at de har blitt utsatt for seksuelle overgrep, og de utsettes for større prestasjonspress når det gjelder sex. Det kan også være ulike grunner til at ungdom handler som de gjør ut fra forestillinger om kjønn. For eksempel kan en jente la være å sende et nakenbilde fordi hun er redd for å bli sett ned på hvis hun gjør det, mens en gutt kan prøve å overtale en jente til å sende til seg fordi han vet at han får status hvis han har bilder av jenter. Kjønnsroller kan også spille inn når det gjelder sex og samtykke, både i selve situasjonen og hvordan de ulike partene oppfattes og vurderes i etterkant. For eksempel kan en gutt ha større vanskeligheter med å si nei til sex, og på andre siden være mer tilbøyelig til å presse på for å ha sex - fordi det forventes at han skal ville ha sex og det gir ham status å ha det. Disse temaene er viktig å reflektere over for ungdommene.

I flere av oppgavene har vi prøvd å gi eksempler som bryter med tradisjonelle forestillinger rundt kjønn. Noen av oppgavene er også laget for helt konkret å arbeide med fordommer knyttet til kjønn.

## DEFINISJONER

Vi mennesker er forskjellige og det er vi også når det gjelder seksualitet og kjønn. Det fins mange normer knyttet til temaet, som betyr at det er noe som er forventet av oss som «vanlig». Heteronormen beskriver at det antas og tas for gitt at alle er heterofile. Kjønnsnormen beskriver både at det antas og tas for gitt at alle identifiserer seg med kjønn de ble tildelt ved fødselen (som betyr at man er *cis* og ikke trans eller ikke-binær), og at man tar for gitt tradisjonelle kjønnsroller. Funksjonsnormen beskriver at det antas og tas for gitt at alle er funksjonsfriske, og at det ikke tas høyde for funksjonsvariasjon.

**Seksuell orientering** beskriver hvem vi blir forelsket i eller tiltrukket av. De fleste tiltrekkes av motsatt kjønn og kalles heterofile. Men veldig mange er tiltrukket av samme kjønn eller alle kjønn. Når man er tiltrukket av samme kjønn, kalles det gjerne homofil eller lesbisk. Er man tiltrukket av alle kjønn, kalles det bifil eller panfil. Skeiv er et uttrykk som gjerne benyttes av og om alle som bryter med normer for seksualitet og kjønn.

**Kjønnsidentitet** beskriver hvilket kjønn vi identifiserer oss med. De fleste er cis-kjønnen, som betyr at man identifiserer seg som det kjønnen man fikk tildelt ved fødselen. Men mange opplever også at de føler seg som et annet kjønn enn det de ble tildelt, og mange opplever seg ikke som verken mann eller kvinne. Transperson/trans eller ikke-binær kan beskrive de personene. Ikke-binære kjønnsidentiteter er et samlebegrep som definerer flere grupper av kjønnsidentiteter, og inkluderer men er ikke begrenset til a) en person hvis kjønnsidentitet faller utenfor mannlige og kvinnelige identiteter, b) en person som kan oppleve å være en mann eller en kvinne til ulike tider, eller c) en person som ikke opplever å ha en kjønnsidentitet eller avviser kjønn (Matsuno & Budge, 2017 i Flatnes, 2018). Men det er viktig å være klar over at det alltid er opp til personen selv hvordan de ønsker å definere seg og hvilket pronomen de ønsker skal bli brukt om seg. Det personen selv ønsker å bli kalt skal alltid respekteres.

Flatnes, K. (2018) *"Jeg er ganske mye mer enn bare det at jeg identifiserer meg som mann eller kvinne."* En kvalitativ undersøkelse av opplevelsen av å ha en ikke-binær kjønnsidentitet. (Masteroppgave) Oslo: Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.

**Kjønnsuttrykk** handler om hvordan vi uttrykker kjønnen vårt. For eksempel har vi tradisjonelle kjønnsroller som kan si at jenter kan bruke sminke og kan gå i kjole, mens en gutt som gjør det samme kan vi si bryter med normen. Det fins mange måter å uttrykke kjønn på, og normene for kjønnsuttrykk har blitt videre de senere årene, slik at det er større rom for å uttrykke seg slik man vil. Noen velger for eksempel et androgynt uttrykk, som betyr at de velger et mer kjønnsnøytralt uttrykk.

**Skeiv ungdom** har flere aktuelle brosjyrer med både informasjon til unge og oppgaver til bruk i skolen, spesielt knyttet til kjønns- og seksualitetsmangfold og normkritisk undervisning.

For mer om definisjoner, se Bufdir sin ordliste side her: [https://bufdir.no/lhbt/LHBT\\_ordlista/](https://bufdir.no/lhbt/LHBT_ordlista/)

Hvis det er behov for kursing på denne tematikken på din skole, kan dere kontakte [Rosa kompetanseskole](#). Rosa kompetanseskole tilbyr kunnskapsbaserte og praksisnære kurs. De ansatte i tiltaket har skolefaglig bakgrunn, og i tråd med læreplanen underviser de om kjønnsidentitet, normer, seksuell orientering og variasjoner i familieformer. Videre diskuterer de relevante problemstillinger med kollegiet, blant annet knyttet til identitetsbasert mobbing. På nettsiden deres fins også gode ressurser til bruk i undervisningen. Det samme finner du hos Skeiv ungdoms skoleprosjekt [Restart](#). Restart kan i

## PORNOGRAFI

Porno er en forkortelse for pornografi og beskriver bilder og film som er ment for seksuell opphisselse, gjerne av nakne mennesker som har sex. Tilgangen til porno og hvilken type porno som er lettest tilgjengelig har endret seg stort det siste tiåret. I dag er porno i form av hardcore filmer lett tilgjengelig gratis rett til mobilen, og mange opplever at de møter porno uten engang å ha søkt etter det.

I Medietilsynets undersøkelse «Barn og medier 2020» har cirka 3400 9-18-åringene fra 51 skoler i alle landets fylker deltatt. Spørsmålene om seksuelle kommentarer, nakenbilder og porno på nett var kun stilt til 13-18-åringene. Hovedfunnene i rapporten var:

- 49 prosent av 13-18-åringene har sett porno på nett. Andelen øker med alder og er betydelig større blant gutter enn jenter.
- Andelen som har sett porno på nett har økt fra 2018 til 2020 (fra 42 til 49 prosent).
- 57 prosent av dem som har sett porno på nett, så dette for første gang før fylte 13 år.
- Fire av ti 13-18-åringene har fått reklame for porno på nett. Andelen øker med alder og er størst blant guttene. Dobbelte så mange gutter som jenter i alderen 13-16 år har fått reklame for porno på nett (41-49 mot 20-24 prosent).
- Et klart flertall (80 prosent) av dem som har sett porno på nett, sier de søkte etter dette selv, sist gang det skjedde.

I **Redd Barnas rapport** om ungdoms perspektiver på porno, «Et skada bilde av hvordan sex er» (Redd Barna, 2020), presenterer Silje Berggrav følgende hovedfunn:

- Barn og unge har svært lett tilgang på porno.
- Unge bruker porno for å lære om sex.
- Det er lett å komme over porno som inneholder krenkelses og vold.
- Det er usikkert om gutter forstår at nytelse i porno ofte er skuespill.
- Unge mener porno bidrar til seksuelle krenkelses.
- Unge har ambivalente følelser knyttet til porno.
- Unge tror porno øker interessen for nakenbilder.
- Unge tror grensene tøyes for hva man vil se.
- Ungdom mener yngre barn bør beskyttes mot porno.
- Unge ønsker bedre forståelse for porno.

Det siste punktet er spesielt viktig for deg som lærer. Ungdommene mente at voksne har et ansvar for å snakke med dem om porno på en åpen og ikke-dømmende måte, og at skolen gjennom seksualitetsundervisningen bør hjelpe dem med å utvikle det som kan kalles porno-leseferdighet, eller kritisk forståelse av porno (Redd Barna, 2020). Porno må altså snakkes om i skolen, slik at ungdom får mulighet til å både diskutere og bli informert og slik vet hva porno er og ikke er.

For at ungdom skal få en kritisk forståelse av porno, er det viktig at du som lærer setter deg inn i temaet, for eksempel ved å lese Redd Barnas rapport. Det fins veldig mange ulike typer porno, men den typen porno som er lettest tilgjengelig, og kommer opp uten å søke etter spesifikke ting har flere fellestrekk som kan bidra til vranglære og myter knyttet til sex, kropp og kjønn. Her er en liste over noen punkter som kan diskuteres når porno er tema i klasserommet:

- Kjønnssrollene er ofte ikke realistiske: Kvinner og menn skal være likestilte i sex og kvinnen kan være seksuelt aktiv og bestemt, og mannen kan være myk, følsom og omtensksom, mens porno ofte fremstiller dette på én måte.
- Kroppene i «mainstream» porno presenterer ofte et urealistisk ideal om hvordan man skal se ut, med glatte, slanke kropp, store penis og bryster og glatte, perfekte kjønnsorgan. I virkeligheten er alle kropp forskjellig og like bra.
- Handlingene i porno er ofte ekstreme og urealistiske. Dette er film og ikke virkelighet. Det klippes også ofte bort for eksempel oppvarming og forspill, påføring av glidekrem osv. Aktiviteter som gruppesex, analsex, voldelig sex og å komme i ansiktet osv. er ikke så vanlige som pornoen fremstiller det, og er ikke noe man er nødt til å gjøre og heller ikke noe man vanligvis gjør når man er uerfaren. BDSM (Definisjon fra Store medisinske leksikon: *BDSM er et samtykkende, avtalt og ofte erotisk samspill som involverer elementer av binding (på engelsk bondage) og disiplin, dominans og underkastelse (på engelsk submission), eller sadisme og masochisme*) er for eksempel noe voksne som er erfarne og trygge på hverandre og ønsker det kan utforske, men ikke noe man gjør første gang man har sex. BDSM involverer også alltid tydelige regler og aktivt samtykke.
- Porno overser ofte at prevensjon er nødvendig for å ha sex uten risiko for seksuelt overførbare infeksjoner eller graviditet. Det snakkes sjelden om prevensjon og det vises sjelden kondombruk.
- Porno overser ofte at sex og nærhet mellom to mennesker ofte involverer både følelser, omtanke og kjærlighet.
- Porno overser ofte at sex kan være både klumsete og vanskelig og kleint. Det er ikke slik at første gang man har sex så er alt nødvendigvis perfekt og alle har det godt og får alt til.
- Porno fokuserer ofte lite på kvinnelig nytelse og viser sjelden realistisk hvordan kvinner kan få orgasme, og hvordan den orgasmen ser ut.
- Porno fokuserer mye på at mannen skal ville ha sex hele tiden, prestere, dominere og holde ut veldig lenge. Dette er heller ikke realistisk. Et vanlig samleie varer gjerne 7-15 minutter, mens i porno kan de tilsynelatende holde på i timevis.
- Skeiv sex i porno er ofte fremstilt for å tenne heterofile, spesielt gjelder dette sex mellom kvinner. Det betyr at disse scenene ofte gir et urealistisk bilde av hvordan sex mellom skeive er.
- Mainstream porno spesielt er laget av en industri som kan være kynisk og også inneholde tvang. Den er laget for voksne og laget for å tjene penger. Porno som gir seg ut for å være amatørøptak er ikke alltid det i virkeligheten. Flere pornosider har også blitt avslørt i å ha overgrepsmateriale tilgjengelig på sine sider.

Selv om det er mye negativt med porno, er det viktig at du tar barn og unge på alvor og ikke påfører skyld og skam. Det går an å adressere porno på en åpen måte, og sørge for at ungdommen føler det trygt å

komme til deg som voksen og snakke om det de lurte på. De som ser på porno, vil nok se på det uansett, og de aller fleste vil møte på porno en eller annen gang. Da er det viktig at de har mulighet til å forstå det de ser bedre.

## DELING AV NAKENBILDER

I Redd Barnas rapport om unges erfaringer med deling av nakenbilder (Berggrav, 2018) kommer det frem et nyansert bilde av de positive og negative sidene denne aktiviteten har for ungdom.

De ni hovedfunnene er som følger:

1. Nakenbilder kan ha en rekke positive sider.
2. Mas, press og uønskede bilder er negativt.
3. Behovet for bekreftelse er en viktig motivasjon for deling.
4. Nakenbilder gir gutter makt over jenter.
5. Press, manipulering og ulik motivasjon kan være vanskelig å oppfatte.
6. Ungdom har lav terskel for å dele andres bilder.
7. Jenter og gutter dømmes ulikt.
8. Ungdom mangler kjennskap til lovverket.
9. Foreldre og skole må ta større ansvar.

Hovedfunnene gir deg som lærer et godt utgangspunkt for å vite hva du må fokusere på og hva ungdommene trenger å diskutere, reflektere over og få kunnskap om. Det er altså viktig at skolen tar større ansvar. Ungdommene mente at skolen, og særlig seksualitetsundervisningen, burde sette av mye mer plass til bevisstgjøring om samtykke og regelverk knyttet til deling av nakenbilder. Undervisningen må starte tidligere, gjerne i slutten av barneskolen, fordi de yngste på ungdomsskolen har langt mindre kunnskap og bevissthet om risiko og konsekvenser enn ungdom i videregående skole, og kan lettere utsettes for nettrelaterte overgrep og andre risikoer enn de mer erfarne ungdommene.

Ungdommene mener det er viktig å lære å håndtere press om å dele bilder fra tidlig alder. Det kan også være nyttig å bli mer bevisst at den som etterspør bilder, kan ha andre motiver, og kan bruke komplimenter og ros for å lokke den andre til å sende. Samtidig understreket mange av jentene at gutter må få bedre kunnskap om at det ikke er greit å mase, eller lov å sende nakenbilder til noen som ikke ønsker det. Ungdommene vil gjerne lære å være bedre støttespillere for hverandre. Dette kan både bidra til å bygge hverandre opp og styrke selvfølelsen på en måte som kanskje reduserer behovet for å få komplimenter gjennom deling av bilder, men også bidra til å redusere skamfølelsen når skaden først er skjedd (Berggrav, 2018).

Erfaring med seksuelle meldinger avhenger i stor grad av alder og kjønn. Mens 52 % av 15-17-åringer mottok en eller flere seksuelle meldinger det siste året, er tallet 14 % for 13-14-åringer (Barbovschi og Staksrud,

2020). Sannsynligheten for at gutter blir opprørt av å motta seksuelle meldinger er veldig mye lavere enn den er for jenter (ibid.).

Det er nødvendig at ungdommene reflekterer over hva som er riktig og lurt å gjøre i forbindelse med sexting. Samtidig trenger de også kunnskap om lovverket knyttet til dette. Pass på at undervisningen og diskusjonene ikke tipper over til å handle bare om hva loven sier, og at diskusjonene handler om hva man kan bli dømt for og ikke. Drei heller samtalen over på hva som er det gode og riktige å gjøre - uavhengig av lovverket.

Her kan du finne mer informasjon om deling av nakenbilder og lovverket: [ung.no/ikke greit](http://ung.no/ikke greit)

## BYTTE AV SEKSUELLE TJENESTER

Det er lite forskning på bytte av seksuelle tjenester blant norsk ungdom. Vi vet at Internett og sosiale medier har åpnet for nye måter å komme i kontakt med både kjøpere og selgere på, og vi vet at selve utvekslingen av seksuelle tjenester kan skje digitalt, i form av for eksempel bilder og video. Det varierer om ungdommene ser på det de selv gjør som prostitusjon eller ikke, og det fins også mange gråsoner, derfor er begrepet «bytte av seksuelle tjenester» bedre å bruke for å beskrive aktiviteten.

En rapport utarbeidet av Pro Senteret i 2017 forteller oss noe om temaet basert på ungdom i Oslo. Lite tyder på at det er vanlig å bytte seksuelle tjenester blant ungdom flest i Oslo, men noen ungdomsmiljøer har en holdning og praksis som tilsier at det å bruke sex som kapital for å oppnå ikke-seksuelle goder er akseptert. Ungdommene selv anser ikke dette som en form for «prostitusjon».

Bytte av seksuelle tjenester blant unge skjer på ulike måter og arenaer. Det foregår oftest i gråsoner knyttet til forelskelse, utforskning av seksualitet, utforskning av andres/egne grenser, press, prostitusjon, tvang, overlevelse og som en løsning på en vanskelig livssituasjon. Dette forekommer både mellom jevnaldrende og mellom ungdom og voksen. Unge som bytter seksuelle tjenester mottar blant annet penger, gaver, ting, mat, klær, overnatting, reiser og opplevelser. Noen bytter mot voksenkontakt, tilhørighet, nærhet eller for innpass i miljøer (ibid.).

Ungdommene selv sier at bytte av seksuelle tjenester bør være et tema i skolens seksualitetsundervisning, og at det kan være naturlig å ta det opp som tema når man diskuterte grenser, overgrep, forelskelse, sex og popularitet. Det kan også tas opp i samtaler som handler om kvinnesyn, ordbruk og likestilling (ibid.).



**Sex og samfunn** sin nettside har mye nyttig informasjon om kropp og seksualitet, samt en gratis chattetjeneste hvor unge kan stille spørsmål og få svar fra helsepersonell. [sexogsamfunn.no](https://www.sexogsamfunn.no)

## SEKSUELLE KRENKELSER

Diskusjon og refleksjon knyttet til samtykke og grenser er viktig for ungdommene, enten det er knyttet til digital kommunikasjon eller annet. De trenger å tenke over sine egne grenser og forstå hvordan de kan uttrykke både grenser og samtykke til andre. Samtidig må de lære hvordan de kan respektere andres grenser, etterspørre samtykke og forstå om de mottar et samtykke eller ei.

Seksuelle overgrep og krenkelser mellom unge er viktig å både snakke om og å forebygge. I Nasjonalt kunnskapssenter for vold og traumatisk stress (NKVTS) sin rapport fra 2019, Ungdoms erfaringer med vold og overgrep i oppveksten: En nasjonal undersøkelse av ungdom i alderen 12 til 16 år, presenteres et tydelig bilde av utsatthet for seksuelle krenkelser og overgrep ungdommer imellom. I overkant av 1 av 5 unge hadde opplevd en eller flere seksuelle krenkelser fra jevnaldrende, og langt flere jenter enn gutter har vært utsatt. Funnene viste også hvordan forekomsten av seksuelle krenkelser fra jevnaldrende skyter fart i løpet av ungdomsskoletiden, og rammer jenter mer enn gutter fra en tidlig alder. Utøver er oftest en i ungdommens bekjentskapskrets, og i 2 av 3 tilfeller er en gutt utøver av krenkelsene (Augusti og Hafstad, 2019).

Digital kjærestevold er et relativt nytt tema, som det fins litt forskning på blant ungdom. Digital vold kan for eksempel være truende tekstmeldinger, at kjæresten skaffer seg tilgang til din konto på sosiale medier mot din vilje, eller å presses til å sende meldinger med seksuelt innhold. Tenåringene som sender tekst- og bildemeldinger med seksuelt innhold er oftere utsatt for vold i kjæresteforhold enn de som ikke sender slike meldinger. Digitale medier brukes dessuten ofte for å kontrollere kjæresten (Hellevik og Øverli, 2016). I studien hadde 42,9 % av tenåringene som var eller hadde vært i et forhold opplevd en eller flere former for vold, hvor digital vold utgjorde 29,1 %. Jenter oppga at de hadde vært utsatt for mer fysisk, digital og seksuell vold enn gutter, mens det for psykologisk vold ikke var forskjell. Jenter oppga også i langt større grad negative følelser forbundet med volden.

Hvis du i undervisningen først og fremst fokuserer på entusiastisk samtykke, kan det være lettere for elevene å komme seg bort fra tanken om gråsoner og å skyldes på den utsatte for at de ikke sa tydelig nei. Da blir ikke ansvaret lagt på den ene til å si nei, men til den andre å sørge for at de har et faktisk ja. Ved å bruke uttrykket og lære elevene hva det innebærer, forstår de lettere at et samtykke er mer enn fravær av nei. Det er et aktivt og fritt ja.

I praksis er det mange forskjellige måter å vise om man vil eller ikke vil noe. Det kan handle om ansiktsuttrykk, kroppsspråk, tonefall, stemmeleie og hva man sier. Det er viktig å reflektere over hvordan vi kommuniserer og

kan forstå hvordan vi selv og andre uttrykker våre grenser og vårt samtykke. Hvis noen syns det er vanskelig å vite, skal de alltid spørre og forsikre seg. Lær elevene at de skal vite eller la være. Tvil betyr spør, og/eller slutt det du holder på med.

Når rus er involvert, kan det være vanskeligere både å kjenne på egne grenser og å uttrykke dem, men også å forstå andres grenser og ta hensyn til dem. Avhengig av hvor påvirket av rus personen er, bør man sikre at personen er trygg og utsette seksuelle handlinger til en gang personen er edru og nykter. En overstadig beruset person kan ikke gi et entusiastisk samtykke.

**Entusiastisk samtykke** betyr at personen det gjelder uttrykker et tydelig ønske om det som skal skje, for eksempel om en seksuell handling. Det kan være sagt med kroppsspråk, handlinger og/eller ord. Et entusiastisk samtykke er altså ikke noe som kan mases frem eller presses frem. Det er heller ikke et entusiastisk samtykke om det gis under falske forutsetninger, som at det er lovet bruk av kondom og den fjernes underveis. En person som er overstadig beruset eller sover kan heller ikke gi et entusiastisk samtykke.

#### KILDER

Barbovschi, Monica, Staksrud, Elisabeth (2020). *The experiences of Norwegian adolescents with online sexual messages*. EU Kids Online and the Department of Media and Communication, University of Oslo.

Barneombudet (2018a) *"Alle kjenner noen som har opplevd det" Samtaler med ungdom om seksuelle krenkelser*. Rapport. Barneombudet.

Barneombudet (2018b) *"Hadde vi fått hjelp tidligere, hadde alt vært annerledes" Erfaringer fra barn og unge utsatt for vold og overgrep*. Rapport. Barneombudet.

Berggrav, S. (2018) *"Hvis du liker meg, må du dele et bilde" Ungdoms perspektiver på deling av nakenbilder*. Rapport. Redd Barna.

Hellevik, P., & Øverlien, C. (2016). Teenage intimate partner violence: Factors associated with victimization among Norwegian youths. *Scandinavian Journal of Public Health*, 44(7), 702-708.

doi:[10.1177/1403494816657264](https://doi.org/10.1177/1403494816657264)

Medietilsynet (2018) *Barn og medier-undersøkelsen 2018*. Rapport.

Medietilsynet (2020) *Barn og medier 2020. Om sosiale medier og skadelig innhold på nett*. Delrapport 1, 11. februar 2020.

Pro Senteret (2017) *Sex som kapital. Om unge som bytter sex: utforskning av seksualitet, sårbarhet, grenser og press*. Rapport.

UNESCO (2018) *International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach*.

Tilgjengelig fra: <http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002607/260770e.pdf>

Vildalen, S. (2014) *Seksualitetens betydning for utvikling og relasjoner*. Gyldendal Norsk Forlag.