

MØRKETALL

Dette er en serie med diskusjonskort om seksualisert vold, grensesetting og samtykke. På kortene merket «diskusjonskort» finner dere spørsmål og beskrivelser av situasjoner om temaene dere skal snakke om. Meningen er ikke at du skal vite svaret på alt, men at dere skal snakke sammen og reflektere.

Kortene merket «diskusjonshjelp» kan dere bruke om dere står fast i diskusjonen. Du trenger ikke å snakke om deg selv eller noen du kjenner. Du kan la være å svare om du ikke har lyst.

Produsert av:



Med støtte fra:



MØRKETALL

Det er viktig å høre etter når andre snakker, og spørre om du ikke forstår hva de mener. Noen av temaene kan være vanskelige å snakke om. Om du trenger noen å prate med etterpå, kan du snakke med læreren din eller en helsesykepleier. Det finnes også ressurser på nett: ung.no, dixi.no og ungerelasjoner.no.

Lykke til!

Produsert av:



Med støtte fra:



KROPPSBILDE

Kroppen kan gi oss informasjon om hvordan det føles når noen tar på oss. Å vite hva som kjennes bra og dårlig gjør at vi kan fortelle andre hva vi ønsker at de skal gjøre.

Hvordan vet vi at noe kjennes bra og dårlig?

Grenser er personlige.

Hva betyr det?

Produsert av:



Med støtte fra:



KROPPSBILDE

Grensetting handler om å bli klar over hva man synes er bra og dårlig, og at man selv har rett til å lytte til om noe kjennes feil.

Dette er forskjellig fra person til person.

Grenser handler også om å vite hva som kjennes godt, og fortelle partneren om det.

Produsert av:



Med støtte fra:



KROPPSBILDE

Vi har alle forskjellige behov for hjelp i hverdagen. De av oss med en form for funksjonsvariasjon kan trenge hjelp med å for eksempel gå på toalettet eller dusje. Da er det mange som tar på kroppen deres i løpet av en dag.

Hvordan tror du personlig grensesetting kan bli påvirket av dette?

Produsert av:



Med støtte fra:



KROPPSBILDE

Hva er «funksjonsvariasjon»? Noen sier «funksjonsnedsettelse». «Funksjonsvariasjon» er et ord som ikke slår fast at noen har nedsatt funksjon, men at det handler om en variasjon.

Noen ungdommer med funksjonsvariasjon synes det er vanskelig å sette grenser siden mange tar på dem for å hjelpe.

Da kan det være vanskelig å lære at det er greit å si nei i situasjoner der man ikke trenger hjelp. Å føle at man eier kroppen sin er viktig for å si ifra når noe ikke kjennes bra.

Produsert av:



Med støtte fra:



KROPPSBILDE

Noen ungdommer trenger medisinsk behandling, og er ofte på sykehus. Leger og sykepleiere ønsker å hjelpe alle pasienter, men de spør ikke alltid om lov før de løfter pasienter eller utfører undersøkelser.

Hvordan tror dere det kan påvirke synet på egen kropp og grenser?

Produsert av:



Med støtte fra:



KROPPSBILDE

At mange tar på kroppen uten å spørre på sykehuset gjør at det kan bli vanskelig å lære at det er greit å si nei i situasjoner der man ikke trenger hjelp.

Noen ganger kan pasienter bli så syke at de trenger hjelp med en gang, for eksempel om de besvimer eller ikke greier å puste. Da er det i orden for leger og sykepleiere å ikke spørre før de undersøker noen.

Produsert av:



Med støtte fra:



HVA ER SEX?

Hva er det?

Produsert av:



Med støtte fra:



Bufdir

HVA ER SEX?

Ofte mener vi samleie, men det betyr ikke bare det.

Det er opp til dere å definere hva som teller som sex. Sex kan være mye forskjellig. Det er ulikt hva vi opplever som sex. Bente Træen fant i 2021 at de vanligste aktivitetene hos heterofile er:

Vaginal penetrering, manuell stimulering (fingring), oral stimulering (suging), bruk av sexleketøy og analsex. Blant skeive menn er det vanligste: Gjensidig onani, oral stimulering og analsex. Hos skeive kvinner: Gjensidig onani, vaginal sex og oral stimulering.

Produsert av:



Med støtte fra:



Bufdir

HVA ER SEX?

Hvorfor vil en ha sex?

Kan du være tiltrukket av noen du ikke er forelsket i?

Kan man ønske å ha sex med noen uten å være forelsket?

Kan kroppen reagere seksuelt uten at du har lyst på sex?

Produsert av:



Med støtte fra:



HVA ER SEX?

Her kan dere diskutere hva det betyr å være kåt, tent, tiltrukket og forelsket.

Noen ganger er kroppen klar, men ike hodet. Det kan også være omvendt. Hva betyr det?

Produsert av:



Med støtte fra:



HVA ER SAMTYKKE?

Dette er en gruppeaktivitet. Sitt i grupper på 3-4 personer. Finn en blyant, og gi den til en av dere. Den personen eier nå blyanten. Dere andre skal spørre om å få blyanten med og uten ord. Du som eier blyanten skal nekte med og uten ord.

Gjenta øvelsen. Denne gangen skal du som eier blyanten gi den bort, enten med eller uten ord.

Produsert av:



Med støtte fra:



HVA ER SAMTYKKE?

Hvordan spør de andre i gruppen om blyanten? Hva svarer den som eier blyanten?

Legg merke til kroppsspråket til den som nekter og de som spør. Hvordan reagerer de?

Samtykke handler om å vise at vi vil noe og ikke vil noe.

Samtykke skal være gjensidig.

Produsert av:



Med støtte fra:



SKAM

Mona er dypt religiøs, og har alltid tenkt at hun vil vente med å ha sex til hun er gift. Etter hvert får hun en kjæreste, og begynner å ha sex. Hun føler mye skam rundt det å være seksuelt aktiv, og føler seg «skitten» og «uren», og er redd for at andre i miljøet skal dømme henne.

***Hvorfor tror dere Mona føler seg
«skitten» og «uren»?***

***Hvorfor tror dere at Mona er redd for å bli dømt
av de andre i miljøet?***

Produsert av:



Med støtte fra:



SKAM

De av oss som vokser opp i konservative, religiøse familier kan føle at de har lyst til å være slik som familien sin samtidig som de ønsker seg en kjæreste utenfor miljøet sitt. Noen kan oppleve å leve et dobbeltliv: De må skjule at de har sex fra familie og venner. De kan være redde for at noen skal oppdage at de har sex eller føle at de har gjort noe galt.

Det er helt naturlig å ha seksuelle lyster. Å ville ha sex er ingenting å skamme seg over. Det viktigste er å kjenne etter hva vi har lyst til. Hva tror dere Mona har lyst til?

Om Mona hadde gått på din skole og hatt det vanskelig, hvor kunne hun ha gått for å få hjelp?

Produsert av:



Med støtte fra:



PORNO

Noen ganger kveler Kim kjæresten når de har sex. Kjæresten synes egentlig ikke det er noe godt, men har sett at det er vanlig på porno, og tenker derfor at det er noe Kim burde få lov til. Kim har aldri spurt om det er greit.

Er det greit at Kim kveler kjæresten uten å be om lov?

Hva tror dere er viktige forskjeller mellom porno og sex?

Produsert av:



Med støtte fra:



Bufdir

PORNO

Det man ser i porno er skuespill. Det kan derfor gi feil bilde av sex.

Når man har sex er det aldri greit å kvele, slå eller utøve vold mot noen som ikke har samtykket, selv om det ofte er noe man ser på porno.

Porno er som regel laget for menn. Hva slags konsekvenser kan det ha for hva filmene handler om?

Produsert av:



Med støtte fra:



SEKSUELL TRAKASSERING

Hva betyr seksuell trakassering?

Alex og Chris går på samme skole. I et friminutt roper Alex at Chris er en hore så alle hører det.

Er det seksuell trakassering?

Hva kan Chris gjøre?

Produsert av:



Med støtte fra:



SEKSUELL TRAKASSERING

Er noen utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet som er plagsom og ydmykende, kaller vi det seksuell trakassering. Seksuell trakassering er vondt å bli utsatt for, og det er ulovlig.

Et eksempel kan være å kalle noen «hore» i skolegården.

Chris kan fortelle det til en lærer på skolen, forelder eller helsesykepleier.

Produsert av:



Med støtte fra:



OVERGREP

Hva er seksuelle overgrep?

Kan dere nevne noen eksempler på overgrep?

Produsert av:



Med støtte fra:



OVERGREP

Seksuelle overgrep betyr uønskede seksuelle handlinger.

Det kan være at noen tar andre på kroppen uten at de ønsker det eller tvinger dem til å gjøre noe seksuelt de ikke ønsker.

Produsert av:



Med støtte fra:



DIGITALE OVERGREP

Hva betyr «digitale overgrep»?

Hvorfor sender noen nudes av seg selv?

Hvorfor sender noen nudes av andre?

Et kjærestepar møtte hverandre på ferie. Nå bor de i forskjellige byer. Hun spør om han kan sende nudes.

Hva skal han svare?

Produsert av:



Med støtte fra:



DIGITALE OVERGREP

Digitale overgrep kan for eksempel bety trusler eller tvang om spredning av bilder og filmer. Det er ikke lov å sende et nakenbilde til noen som ikke ønsker det. Det er alltid ulovlig å dele bilder videre. Bilder kan spres raskt og det kan skje gjennom godt organiserte nettverk.

Selv om du deler nudes med noen du stoler på, kan de eller andre spre det raskt.

Hvor enkelt eller vanskelig er det å svare ærlig når kjæresten spør? Hva kan være konsekvensene av å dele slike bilder?

Produsert av:



Med støtte fra:



VOLDTEKT

For at et overgrep skal regnes som en voldtekt etter dagens lov kreves det at gjerningspersonen bruker vold eller trusler, eller at den som utsettes er bevisstløs eller ute av stand til å motsette seg overgrepet, for eksempel på grunn av søvn eller sterk beruselse. Det vil si at det ikke er nok ifølge loven å si «nei», «stopp», «jeg vil ikke» eller lignende.

Burde det være sånn?

Produsert av:



Med støtte fra:



Bufdir

VOLDTEKT

I samfunnet foregår det en debatt om en *samtykkelov*.

En slik lov kunne ha vært: «Den som skaffer seg seksuell omgang med en person som ikke samtykker dømmes for voldtekt».

En overgriper trenger ikke alltid å bruke vold eller trusler, fordi den som er utsatt er redd. Da er det ikke alltid man greier å bevege seg. Det er en normal reaksjon. Det er alltid galt å tråkke over andres grenser

Produsert av:



Med støtte fra:



VOLDTEKT

A og B er kjæresten og har hatt sex sammen flere ganger. Det er som oftest B som tar initiativ. En kveld A og B ser film i stuen snur B seg mot A og tar initiativ til sex. A synes at filmen er spennende og spør om de ikke heller kan ha sex senere. B smiler til A og sier «har du ikke lyst på meg?». A svarer ikke og fortsetter å følge med på filmen. B tar fjernkontrollen og skrur av TV-en. A blir irritert og spør hvorfor B slo av. B tar av klærne sine og legger seg over A. A sier: «Du er så dust. Jeg vil ikke, helt seriøst». B tar av A sine klær og de har sex.

Er dette en voldtekt?

Produsert av:



Med støtte fra:



VOLDTEKT

Eksempelet over regnes ikke som en voldtekt etter loven fordi B ikke brukte vold eller trusler, og fordi A var i stand til å motsette seg handlingen. Det som skjedde kan likevel være straffbart, fordi *seksuell handling uten samtykke* er forbudt.

Synes dere at dette burde regnes som en voldtekt?

Tenk på forslaget om en samtykkelov fra Diskusjonshjelp 12. Om vi hadde en samtykkelov, hadde det da vært regnet som en voldtekt?

Produsert av:



Med støtte fra:



VOLDTEKT

I serien *Blank* møter vi Ella og Mats. Ella tar et friår mellom videregående og studier, mens Mats studerer. De har vært kjæresten i litt over et halvt år. Se dette klippet:

<https://blank.p3.no/2018/06/02/glad-vi-ikke-krangler/>

Hvordan viser Mats at han ønsker å ha sex?

Hvordan viser Ella hva hun ønsker?

Produsert av:



Med støtte fra:



VOLDTEKT

En grunn til at noen fortsetter å prøve å gjennomføre sex selv om de har fått et «nei», kan være fordi man så inderlig ønsker et «ja». Mange kan lete etter tegn på at den andre egentlig vil, og overser derfor at de ikke har lyst.

Skal man ha sex med noen må man se den andre og se aktivt etter om de ønsker å ha sex. Da ser man fort på folk om de ønsker å ha sex eller ikke, og det er viktig å godta at noen ikke vil.

Produsert av:



Med støtte fra:



FORHOLDENE VÅRE TIL ANDRE

Tenk på eksempelet fra kort 13.

Hvorfor kan det være vanskelig å si nei til en person som en er glad i?

Hvordan kan en finne ut av hvor ens grenser går, og hvordan kan en formidle dem til andre?

Produsert av:



Med støtte fra:



FORHOLDENE VÅRE TIL ANDRE

En av årsakene til at det kan være vanskelig å si nei kan være at en ikke vil ødelegge forholdet til den det gjelder.

Noen kan synes det er enklere å bare gjøre som den andre vil enn å lage oppstyr og «make a scene».

Det er lurt å tenke på hvordan man kan si nei og samtidig fortelle den andre at man fortsatt ønsker å være venner eller kjærester.

Produsert av:



Med støtte fra:



FORHOLDENE VÅRE TIL ANDRE

I neste klipp fra *Blank* snakker Ella med ei venninne om det skjedde:

<https://blank.p3.no/2018/06/03/ikke-hans-skyld/>

Hvorfor er det vanskelig for Ella å være ærlig med Mats?

Produsert av:



Med støtte fra:



FORHOLDENE VÅRE TIL ANDRE

Noen mennesker setter andres behov over sine egne fordi forhold til andre er veldig viktig for dem. Da kan det være vanskelig å kjenne etter hva man vil. For noen kan relasjoner til andre mennesker føles som en kjempestor del av den de er. Hvis forhold de har til andre, for eksempel en venn eller kjæreste, blir ødelagt, vil dette derfor også føles som om en del av dem selv blir ødelagt. Derfor kan noen si ja til noe de ikke vil, fordi de er redde for at et vennskap eller forhold går i stykker.

Det er viktig å vite at det kan være slik for noen, slik at vi ikke presser dem til å gjøre noe de egentlig ikke vil.

Produsert av:



Med støtte fra:



Å TRÅKKE OVER ANDRES GRENSER

En venninne forteller at hun overtalte kjæresten til å onanere henne. Han ville først ikke, men da hun ble lei seg gjorde han det allikevel.

Hva kan vi si til en venninne som forteller dette?

Produsert av:



Med støtte fra:



Å TRÅKKE OVER ANDRES GRENSER

Her kan dere bruke det dere har lært fra de andre kortene til å reflektere rundt hva overgrep er, grenser og samtykke.

Når noen har tråkket over en annens grense, kan det være viktig å få lov til å snakke om det selv om en skammer seg. Kanskje det kan bidra til at det ikke skjer igjen.

Produsert av:



Med støtte fra:



Å TRÅKKE OVER ANDRES GRENSER

Tenk på situasjonen fra kort 17.

Hvordan kan kjæresten få hjelp?

Produsert av:



Med støtte fra:



Å TRÅKKE OVER ANDRES GRENSER

Her kan dere bruke det dere har lært fra de andre kortene til å reflektere rundt hva overgrep er, grenser og samtykke.

Vi har et ansvar for å forsøke å hjelpe noen som kan ha det vondt. Vi skal ikke ta det ansvaret alene, men snakke med noen vi stoler på: Foreldre, lærere eller helsesykepleiere. Det finnes også ressurser på nett: ung.no, dixi.no og ungerelasjoner.no.

Produsert av:



Med støtte fra:



EGNE SPØRSMÅL

Her kan du skrive ned spørsmål du har etter timen er ferdig.

Produsert av:



Med støtte fra:



Kortene er produsert av Kvinnefronten våren 2022 med støtte fra
Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.

Produsert av:



Med støtte fra:

