

PUBERTET OG SEKSUALITET

ARBEIDSBOK



INNHold

1. Introduksjon til tema om pubertet	3
2. Gutter i puberteten	11
3. Jenter i puberteten	19
4. Humørsvingninger	32
5. Privatliv	39
6. Om å finne seg en kjæreste	51
7. Prevensjon	59
8. Overgrep	63
9. Gynekologisk undersøkelse	68
10. Kjønnssykdommer	73
11. Hygiene	77
12. Oppsummering og avslutning	94

Forfattere:

Marlin Haarstad og Annie Mathisen.

Layout: Kommunikasjonsavdelingen Haukeland universitetsjukehus

Foto: Wenche Fjeld «Bilder av gynekologisk undersøkelse»

Foto/Illustrasjoner: www.colourbox.com



1. INTRODUKSJON TIL TEMA OM PUBERTET

Hvordan gjennomfører vi disse timene?

- Vi velger hvem som skal lese arkene.
- Du kan prøve å fortelle hva du tenker på eller lurer på. Vi kan skrive ned spørsmålene.
- Vi velger hvem som skriver; det kan være helsesykepleier eller elev, eller vi bytter på det.
- Vi prøver å svare på arbeidsarkene og å snakke om de ulike temaene.
- Hovedtema er pubertet og seksualitet. Helsesykepleiere kan mye om dette temaet. Spør om du lurer på noe underveis.
- Vi lager en plan for tema og tider for samtaler. Det kan bli nødvendig med forandring underveis, det avtaler vi i så fall sammen.
- Hvor lenge varer en samtale?

Vi blir enige om at en samtale varer maksimalt:

Hva skjer i puberteten?

Noe av det som skjer i puberteten er følgende:

Som i navnet «pubertet» kommer det til å skje noe med hårene forskjellige steder på kroppen.

- Det skjer noe med stemmen i puberteten.
- Det skjer ofte noe med humøret i puberteten.
- Det skjer noe med kjønnsorganene.
- Det skjer noe med kjønnsdriftene våre.
- Det skjer noe med kroppslukten vår.
- Vi skal snakke mer om alle disse temaene i de videre timene. Puberteten er den perioden i livet hvor du vokser mest, med unntak av da du var baby.



Hvis jeg har noen tanker eller spørsmål om dette kan jeg eller helsesykepleier skrive dem ned her:

Taushetsplikt

Det er vanlig at ungdommer får informasjon og undervisning om pubertet og seksualitet på skolen. Foreldrene vet at barna deres får slik informasjon, og kan kikke på dette undervisningsmaterialet.

Det som du tar opp her, vil ikke bli fortalt videre til andre, dersom du ikke ber om det. Hvis det kommer frem at du har behov for hjelp til noe, om noe som kanskje er vanskelig, kan vi lage avtaler om hvordan vi skal løse det. Kun noen få ganger må taushetsplikten brytes; da er det fordi noen har vært så stygge med deg at vi må varsle politi og barnevern.

Her finner du mer om dine rettigheter:

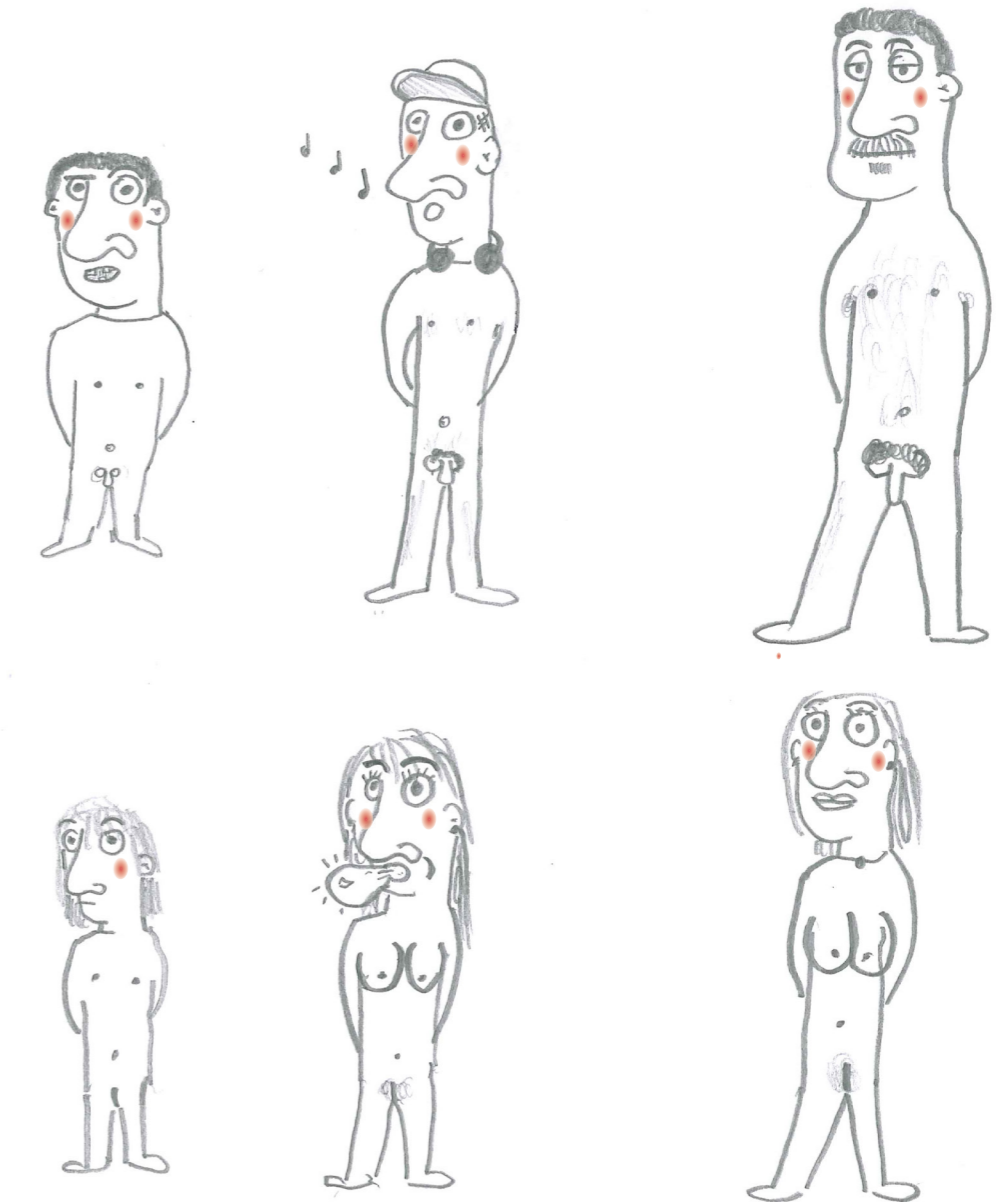
<https://www.barneombudet.no/for-barn-og-unge/dine-rettigheter>

Både utseende og personlighet hos mennesker er forskjellig.

Modeller og personer avbildet på internett og i ukeblader, er veldig ofte retusjert for å se ut på en bestemt måte.

Det er viktig at ungdommer vet at det ikke er slik naturlige mennesker vanligvis ser ut.

Alle mennesker kan ha godt av å bli påminnet at vi er gode nok som vi er.



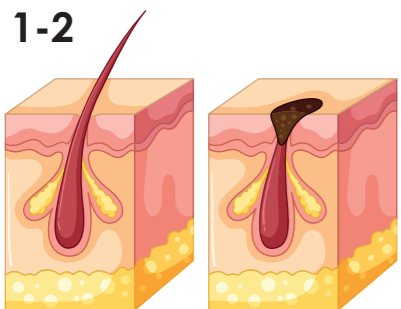
Det er vanlig at mennesker har noen kompleks. Komplekser betyr:

I puberteten skjer vanligvis dette hos gutter og jenter

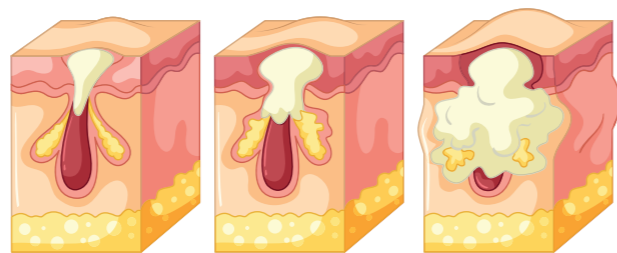
- En får hår på ulike deler av kroppen
- Håret på hodet kan bli fetere
- Mange får kviser.
- Noen får ingen kviser, andre får ganske mange. Dette går som regel over når man er ferdig med puberteten.
- Helsesykepleier vet om produkter for uren hud som kan være lurt å bruke i puberteten.
- Hvis en har veldig store problemer med mange kviser, kan en få hjelp hos lege.



1-2



1-2-3

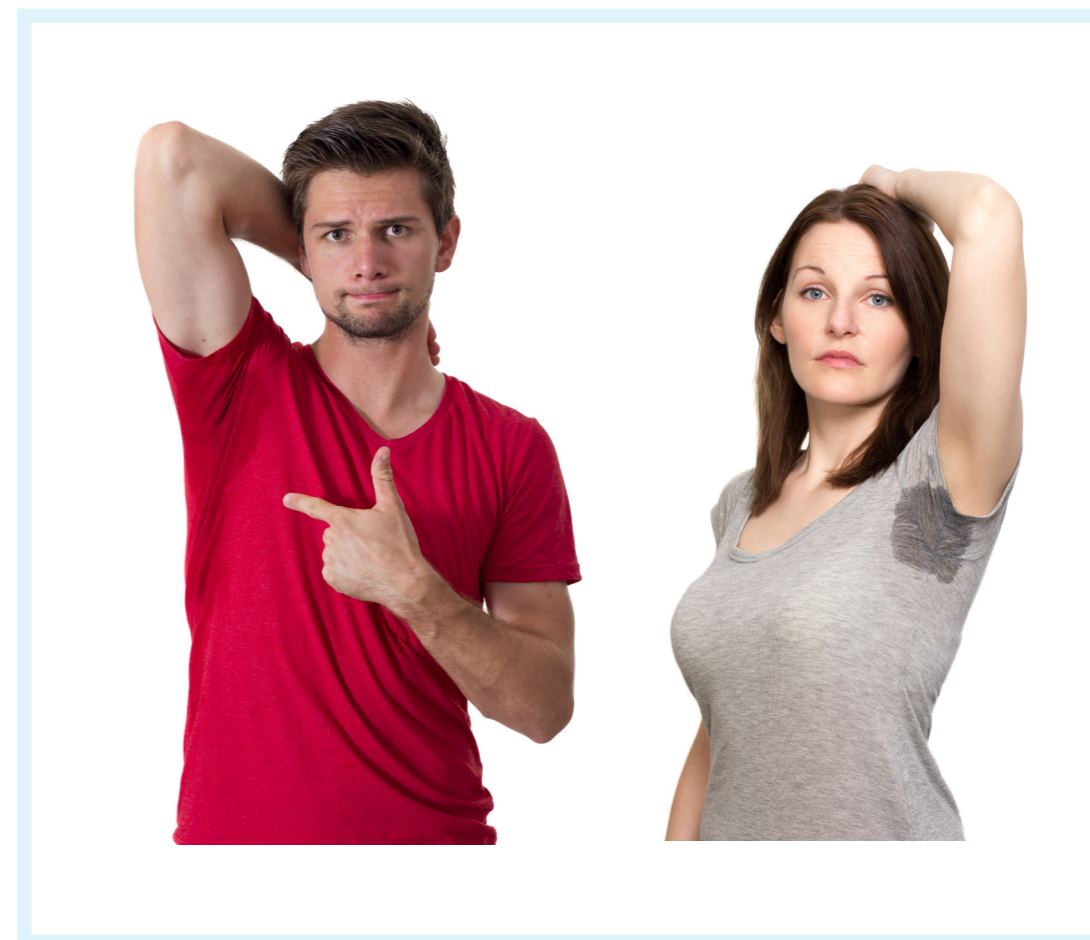


Anatomisk tegning av fet hud

Anatomisk tegning av hvordan en kvise blir til

Svette

Svette er væske som kommer ut av hudens svettekjertler. Svette består hovedsakelig av vann (99,5%). Svette bidrar til å fjerne overskuddsvarme fra kroppen (Store medisinske leksikon). I puberteten øker svetteproduksjonen. Det lukter mer av svetten, særlig i armhulene.



Hva kan vi gjøre for å ha en god hygiene?
Kan du komme på 3 ting?

1

2

3



QUIZ Husker du?

Sett kryss på det du tror er riktig svar	Rett	Galt
Ordet pubertet betyr å gå på pub		
De fleste kommer i puberteten når de er 20 år		
I puberteten skjer det ingen forandringer med kroppen		
Det er kun menneskene i Norge som kommer i puberteten		
Både gutter og jenter kommer i puberteten		
Det vi snakker om i disse samtalene er privat.		



Har du spørsmål eller noe du lurer på om det vi skal snakke om i videre samtaler, eller om det vi har snakket om i dag?

I NESTE SAMTALE SKAL VI SNAKKE OM

2. GUTTER I PUBERTETEN

Kort repetisjon: Hva husker du fra forrige samtale?



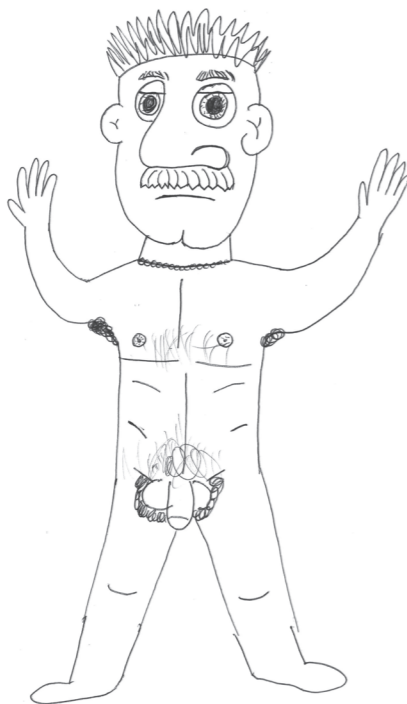
Har du noen spørsmål eller noe å fortelle til det vi har snakket om tidligere?

Har du tenkt på noe som vi skal snakke om?



Dette skjer med de fleste gutter i puberteten

1. De blir høyere og får en bredere kroppsbygning
2. De får mer muskler.
3. Mange får hår på brystet og det vokser synlige hår på hele kroppen; hvor mye hår en får er forskjellig fra person til person.
4. Kjønnorganene (tissen/penis og pungen) begynner å vokse
5. Det begynner å vokse hår rundt kjønnorganene. Dette kaller vi kjønnshår. Håret på kjønnorganet skal beskytte oss mot skit og bakterier.
6. Det begynner å vokse hår i armhulene.



Testosteron

Puberteten starter med at hjernen sender et signal til testiklene om at de skal begynne å produsere mer testosteron. Testosteron er det mannlige kjønnshormonet.

Testosteronet fører til at testiklene og penis vokser, til at du opplever større humørsvingninger, og til at du modnes seksuelt og blir i stand til å lage barn. Totalt blir testiklene 7 til 10 ganger større når de er ferdig utviklet.

Testosteronproduksjonen øker i denne perioden med 100-300 ganger (Norsk helseinformatikk, nhi.no).

Her finner du mer om dette: <https://nhi.no/familie/barn/pubertet/pubertet-hos-gutter/>

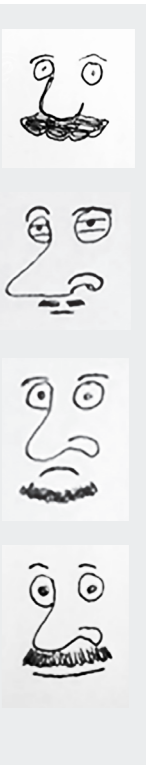
Skjeggvekst

En annen ting som skjer i puberteten er at de aller fleste gutter får hår i ansiktet. Det kaller vi skjeggvekst. Hvor kraftig skjeggvekst en får, er forskjellig.

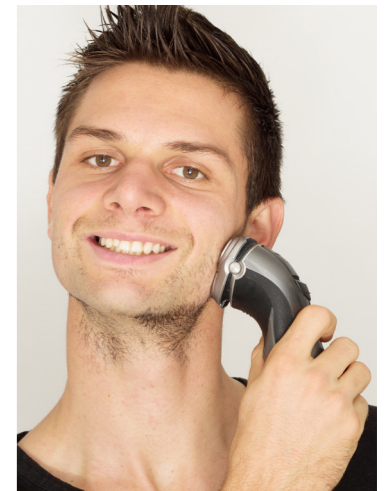
Det første håret som kommer er ofte mykere og kanskje kun på overleppen.

Etter hvert pleier det å komme kraftigere skjeggvekst og over en større del av ansiktet.

Når skjegget begynner å gro, kan en ta det bort ved å barbere seg, eller en kan la det gro til bart og etter hvert skjegg.



Barbersaker





Stemmeskifte

I puberteten begynner stemmen å forandre seg – hos noen gradvis, hos andre veldig fort. Dette kaller vi stemmeskiftet.

Noen kan ha litt annerledes stemme mens de er i stemmeskiftet. Det kan gjerne høres ut som om stemmen «sprekker» litt.

Det er vanlig hos guttene. Det er fordi stemmebåndene vokser mye på kort tid.

Dette er kun i en fase og går over etter hvert. Når en er ferdig med stemmeskiftet har en fått den stemmen en har som voksen.

Her kan du finne videoer om pubertet. <https://tv.nrk.no/serie/newton-pubertet>

Adamseplet

På forsiden av halsen vokser strupehodet som ofte blir veldig synlig hos gutter navnet «Adamseple» kommer fra den gamle folketro at eplet som Eva gav Adam, ble sittende fast i halsen til Adam (Store Norske leksikon).



Har du hørt om «adamseplet»?

JA	NEI
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Forstørrede bryster hos gutter og menn

Så mange som 70 % av guttene opplever at brystene, eller at ett av brystene, blir forstørret i puberteten.

Dette går vanligvis over av seg selv. Det er kun 1 % av voksne menn som har forstørrede bryster (Norsk helseinformatikk, nhi.no).

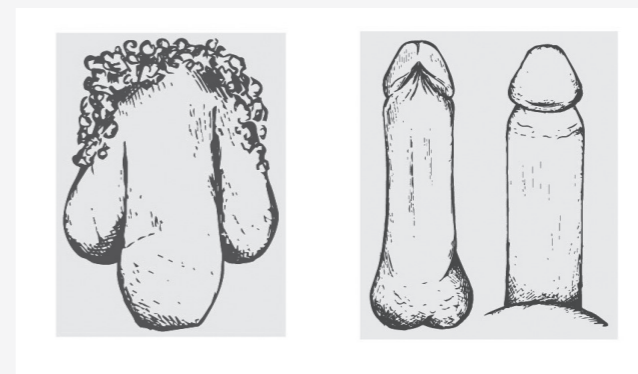


Ereksjon/ reisning

De aller fleste gutter i puberteten merker av og til at tissen blir stor og hard. Det heter å få reisning eller ereksjon, og da kan det komme noen dråper ut av penis. Det er helt vanlig.

De fleste synes det er godt å ta på/kose med tissen (onanere) når de har ereksjon. Det vanligste er å onanere når man ligger i sengen sin eller er på badet hjemme. Det er helt greit når man er alene.

Noen ganger når man onanerer kan man få orgasme og sædavgang. Da er det lurt å tørke seg etterpå. Noen ganger kan gutter i puberteten få nattlige sædavganger som de merker først når de våkner.



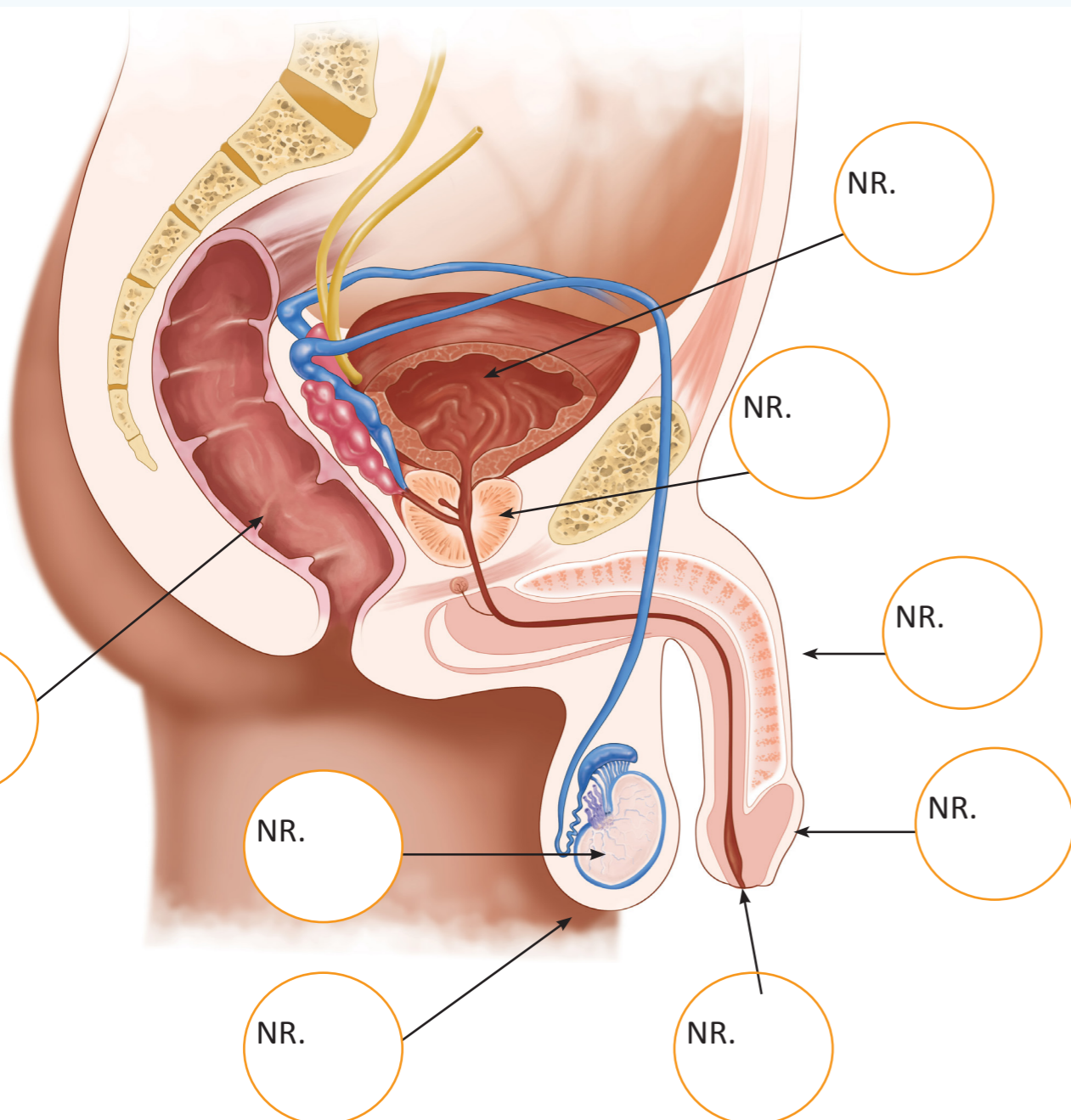
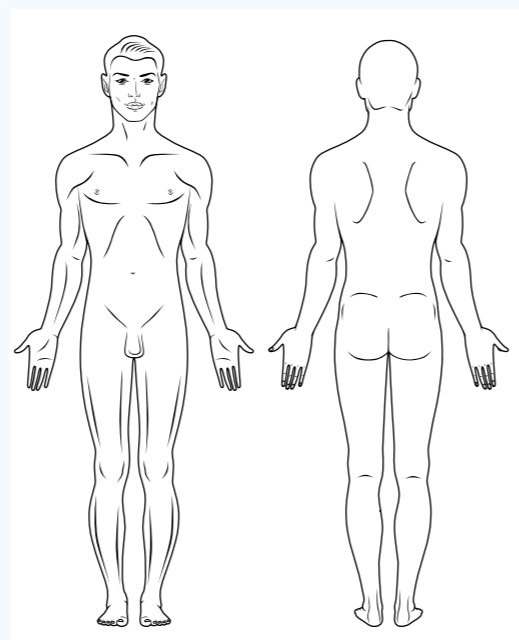
Alle mennesker har særtrekk og ser forskjellig ut utenpå. Det gjelder også for våre kjønnsorgan.

Anatomisk tegning av en mann

Vi kan studere de ulike navnene og hvilken funksjon de ulike delene har i en bok om kroppen.

Finn følgende og sett nummer til rett sted:

1. Glans
2. Pung
3. Penis
4. Testikkel
5. Endetarmsåpning
6. Urinblære
7. Prostatakjertel
8. Urinrør



Hva kan ha skjedd på bildet som du ser her?

Hvor er det ok at en onanerer?

1.

2.

Kan en gjøre det i stuen når vi er sammen med andre?

Kan vi gjøre det når andre, eventuelt når kjæresten er sammen med oss?

her kan du lese mer om onani:

https://www.ung.no/Sex/3211_Alt_om_onanering.html



QUIZ Husker du?

Sett kryss på det du tror er riktig svar	riktig	galt
I puberteten er det vanlig å få kviser		
Jenter får vanligvis flere kviser enn gutter		
I puberteten får de fleste større muskler		
I puberteten blir guttene sin stemme dypere		
Det er vanlig at gutter onanerer		
I puberteten lukter vi mer og må derfor dusje oftere		
Deodorant kan man kun kjøpe på apotek		
I puberteten lukter det mer av svetten		
Vi bestemmer selv hvor mange kviser vi får		
Helsesykepleier kan mye om puberteten		
Det finnes ulike nettsider jeg kan bruke for å finne mer informasjon		



Har du spørsmål eller noe du lurer på om det vi skal snakke om i videre samtaler, eller om det vi har snakket om i dag?

I NESTE SAMTALE SKAL VI SNAKKE OM

3. JENTER I PUBERTETEN

Kort repetisjon: Hva husker du fra forrige samtale?

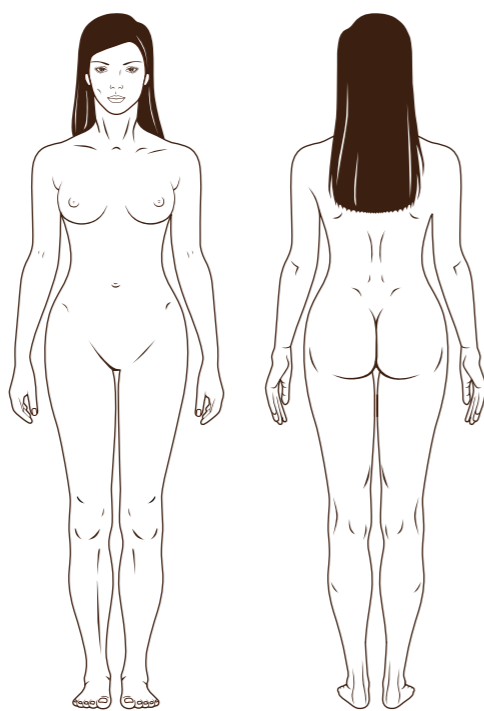


Har du noen spørsmål eller noe å fortelle til det vi har snakket om tidligere?

Har du tenkt på noe som vi skal snakke om?



Jenter i puberteten



I puberteten skjer det store forandringer i kroppen

Det som skjer med kroppen til jenter er mye av det samme som gutter opplever:

- Jenter får også hår i armhulene og på kjønnsorganene.
- Håret på kjønnsorganet skal beskytte oss mot skit og bakterier.
- Jenter har også humørsvingninger når de er i puberteten.

Men det er noe som er forskjellig med gutter og jenter:

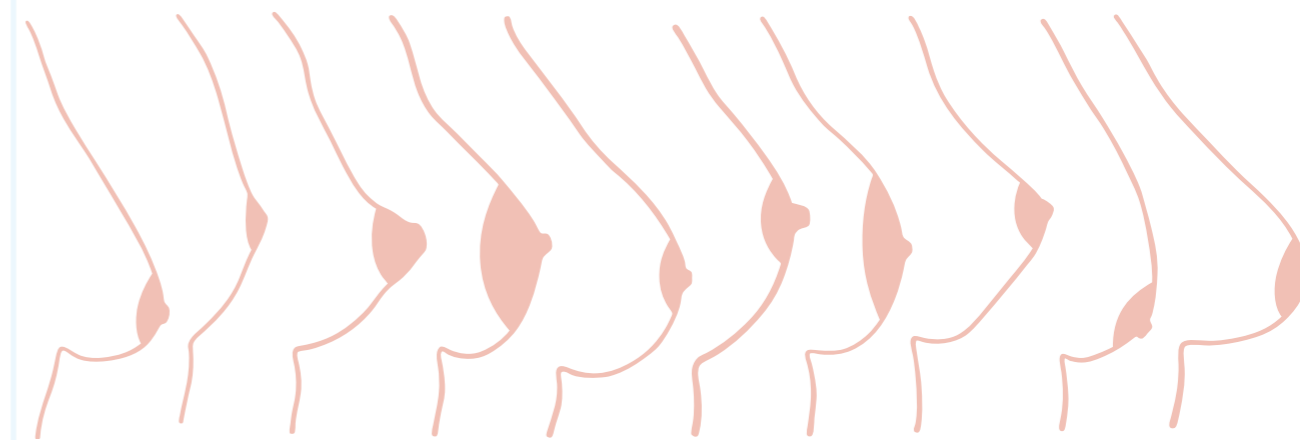
- Jenter får vanligvis ikke hår på brystet.
- Jenter får ikke skjeggvekst slik som gutter får, men jenter kan få ekstra dunhår i ansiktet i puberteten.
- Jenter kommer i stemmeskiftet. Men det er ikke så lett å høre.

Jenter begynner ofte litt tidligere i puberteten enn guttene, vanligvis ett års tid før.

Jenter opplever dette i puberteten:

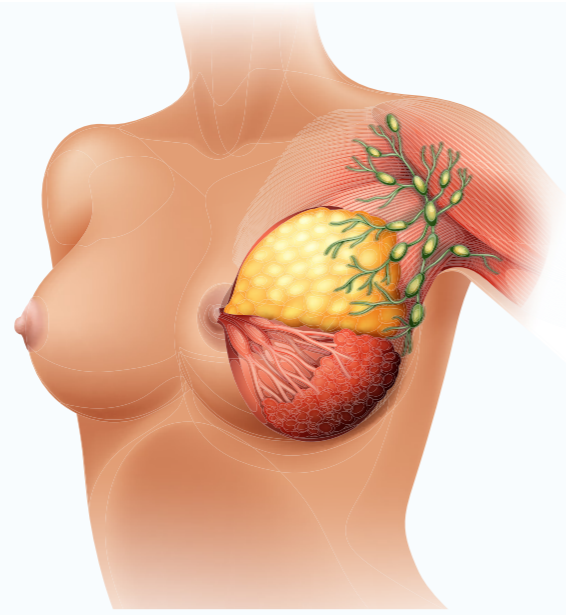
- At brystene vokser.
- Noen bryster vokser fort og noen vokser sakte. Noen ganger vokser de ikke like mye samtidig og får ulik størrelse en stund (Norsk helseinformatikk).
- Noen jenter får store pupper og noen får små. Det er veldig forskjellig. Størrelsen har ikke noe å si for amming; et lite bryst ammer like godt som et stort bryst.

Alle bryst er litt forskjellig



Kvinnelig bryst

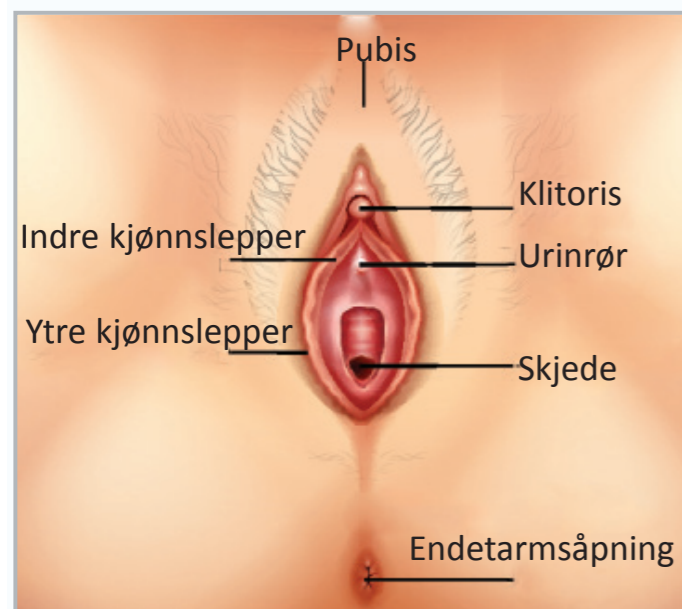
Anatomisk tegning av et kvinnebryst
utvendig og innvendig



På www.ung.no kan du lese mer om hva andre ungdommer tenker om pupper og andre ting som handler om puberteten.

Kvinnelig kjønnsorgan

Kjønnsorganet til jenter er annerledes enn kjønnsorganet til gutter.
Alle mennesker har særtrekk og ser forskjellig ut utenpå. Det gjelder også for våre kjønnsorgan.



Anatomisk tegning av underlivet og kjønnsorganet hos kvinner



Jenter og onani

Jenter blir vanligvis stimulert ved at klitoris berøres. Husker du hvor klitoris er?

Når en tar på seg selv på kjønnsorganet, kalles det onani.

Det er helt vanlig at jenter tar på seg selv. Slik blir en bedre kjent med seg selv og sin seksualitet på.

Du kan gjerne finne et lite speil og se hvordan ditt kjønnsorgan ser ut nedentil når du er alene.

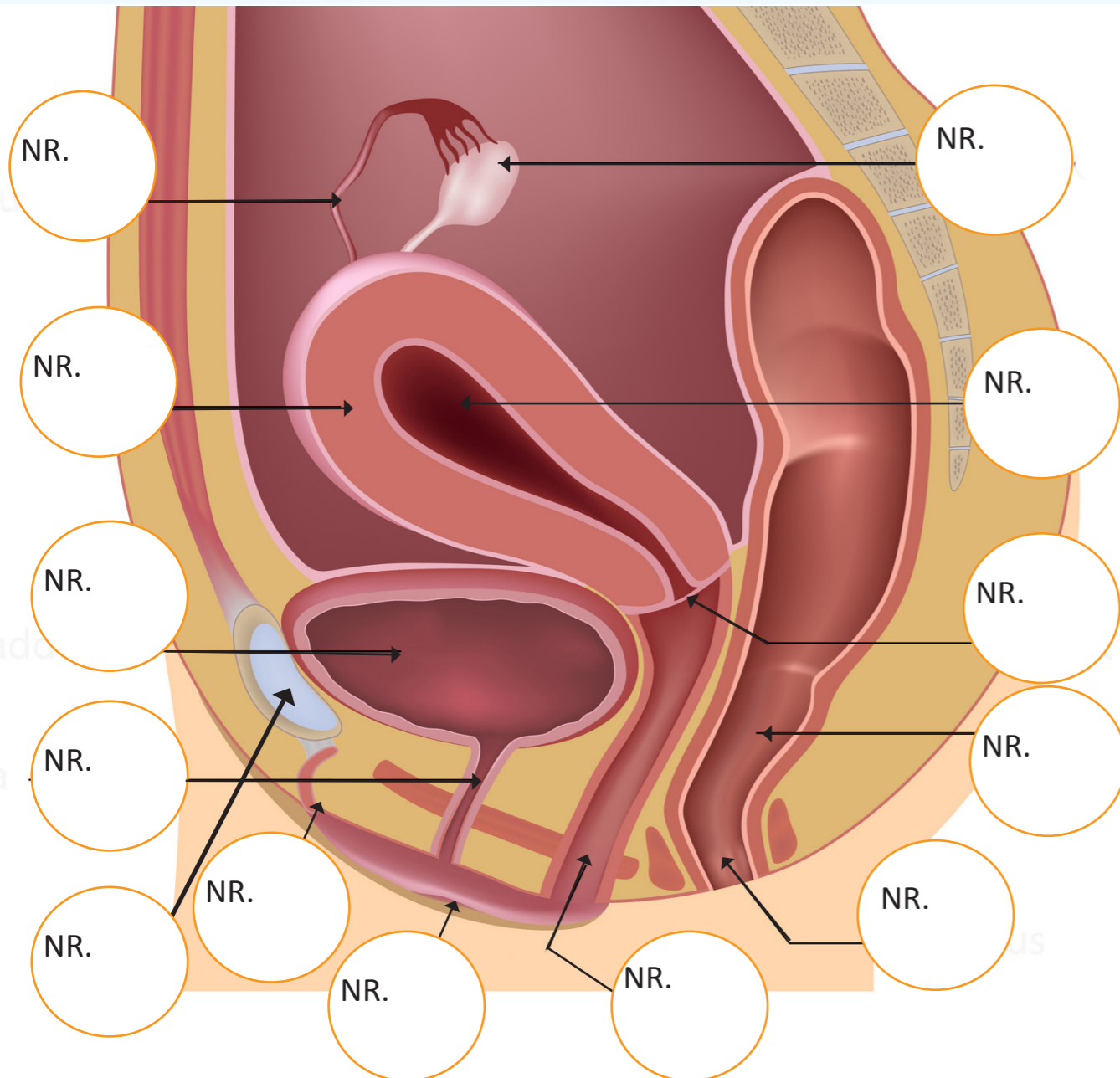
Det vanligste er å onanere når man ligger i sengen sin eller er på badet hjemme. Da er det helt greit.

Det er best å vente til man er alene!

Anatomiske tegninger av en kvinne

Finn følgende og sett nummer til rett sted:

1. Urinblære
2. Symfyen
3. Urinrør
4. Kjønnsslepper
5. Skjede
6. Endetarmsåpning
7. Livmorhals
8. Eggstokk
9. Livmorvegg
10. Klitoris
11. Hvor vil et foster ligge og vokse seg til en baby?



Hvor er det ok at en onanerer ?

1.

2.

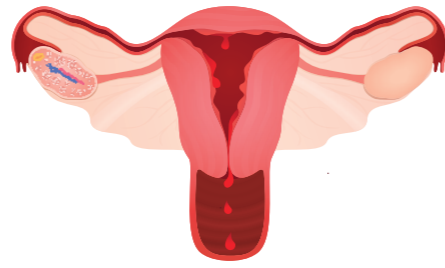
Kan en gjøre det i stuen når vi er sammen med andre?

Kan vi gjøre det når andre, eventuelt når kjæresten er sammen med oss?

Her kan du lese mer om onani:
https://www.ung.no/Sex/3211_Alt_om_onanering.html

Mensen

Jenter får menstruasjon/mensen i puberteten.



Den første menstruasjonen kommer vanligvis fra 18 måneder til 2 år etter at brystene har begynt å vokse. Kroppen får da beskjed om å frigjøre ett (noen få ganger to eller flere) egg per måned. Samtidig, bygger livmoren opp en slimhinne, av blod og vev.

Hvis egget blir befruktet med en sædcelle (kvinnen blir gravid), vil fosteret feste seg til denne slimhinnen og bruke av dette blodet og vevet til å utvikle seg. Det kaller vi kaller morkaken.

Vanligvis blir ikke egget befruktet. Da har heller ikke kroppen bruk for noen morkake, og kroppen kvitter seg med slimhinnen. Det er dette som gir menstruasjonsblødningen.

Eggløsningen skjer omtrent to uker før du får menstruasjonsblødning, og mensen varer vanligvis i 5-7 dager.

At du har en menstruasjonssyklus med månedlige eggløsninger og blødninger er et tegn på at du er i stand til å få barn (Norsk helseinformatikk, nhi.no).

Under mensen

Fordi jenter blør under mensen, må de bruke bind, tamponger eller menskopp. Du kan velge selv hva du vil bruke. Vi kan se på hva som finnes i butikken eller på nettet.

Dette er for å unngå blod på klær og for å ha god hygiene. Bind, tamponger og menskopp er laget spesielt for jenter og kvinner under mensen.

Noen jenter kan ha vondt rett før eller under mensen, for eksempel i ryggen eller i magen.

Noen kan merke at humøret blir litt dårlig på grunn av smerter. Det er greit å kjenne etter selv slik at en kan ta smertestillende om en trenger det.



Bind og tamponger finner du på matvarebutikken. De som jobber der er vant til å selge slike ting, det er helt vanlig.

Det kan være lurt å holde kontroll med mensen ved å merke av i kalenderen når den begynner. Menschen kommer omtrent hver 28. dag, men en normal menssyklus kan vare i alt fra 26 til 34 dager.

Du vil bli kjent med hvordan din menssyklus er etter hvert som du har mensen.

Husker du hvor på tegningen eggstokken er?



På denne nettside finner du mer info om mensen:
<https://nrksuper.no/sok?s=mensen>

Graviditet og fødsel

Når kvinnen er gravid, har hennes egg blitt befruktet av mannens sædcelle. Sædcellene finnes i mannens sæd. De er bare mulig å se gjennom et mikroskop, når sæden er forstørret mange ganger.

Skal en mann og kvinne få barn sammen, må de ha hatt samleie. Det vil si at mannen sin penis har vært inne i eller i kontakt med kvinnens skjede. I tillegg må mannen ha fått sædutløsning.



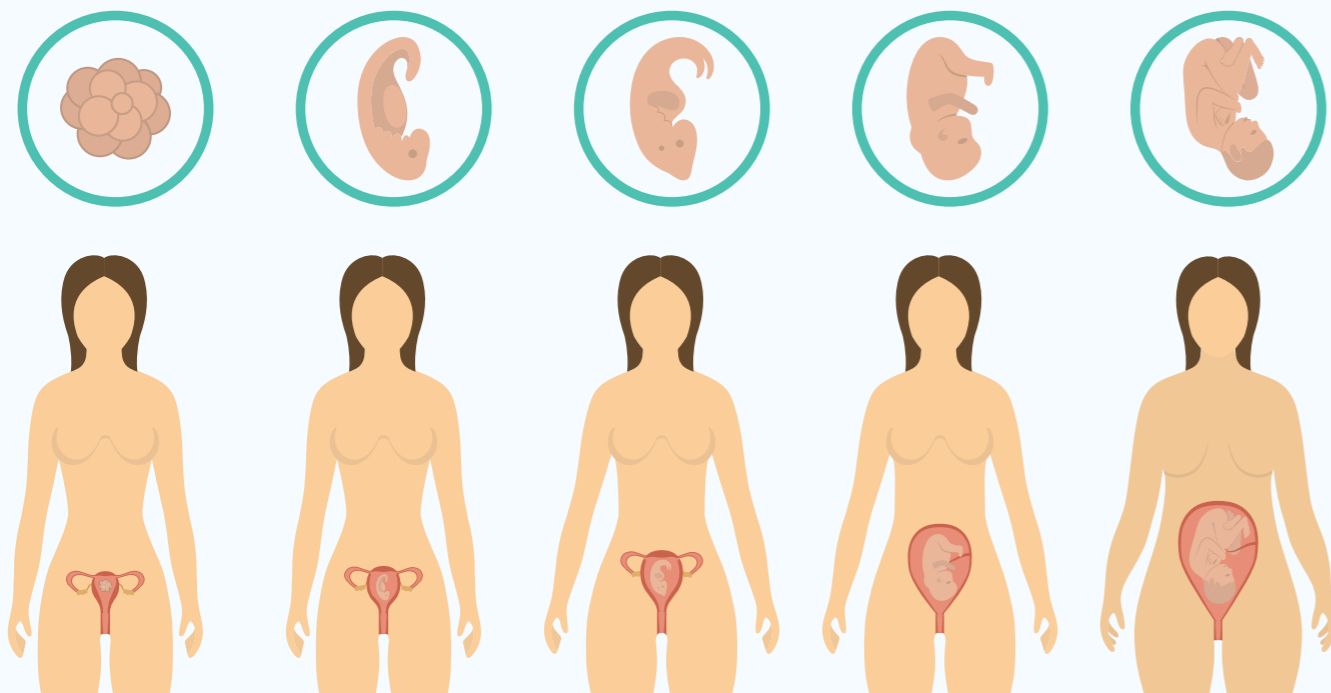
Anatomisk tegning av sædceller rundt et egg

Det er ikke en trygg prevensjon at mannen "hopper av i svingen", som vil si at han har sædutløsning (kommer) utenfor kvinnens skjede. Det er fordi sædceller kan vandre fra skjedens inngang og videre innover i livmoren.

Magen til kvinnen blir større etterhvert som fosteret vokser i livmoren. Det tar vanligvis ca. 9 måneder før fosteret å bli en fullt utviklet baby.

Husker du hvor livmoren er?

Anatomisk tegning av fosterets utvikling under graviditet



Her kan du lese mer om befruktning:
<https://nhi.no/familie/graviditet/symptomsjekker/befruktning/>



Å få barn og bli foreldre, er et veldig stort ansvar.

Det er derfor lurt å vente til man er voksen før man tenker på å bli gravid.

Man bør være i et fast forhold som man føler seg sikker på at vil vare.

Hvis du vil vite mer om graviditet, kan helse- sykepleier veilede deg videre.

Lurer du på hva andre ungdommer tenker om graviditet? Du kan lese mer på:
<https://nhi.no/familie/graviditet/symptomsjekker/befruktning/>



Amming

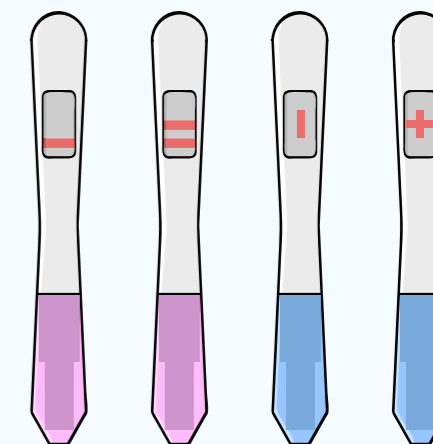
Jenter får større bryster for å kunne amme et barn.

En jente som ikke er gravid, får ikke melk i brystene sine.

Graviditetstest

Hvis du lurer på om du er gravid, kan du enkelt finne det ut ved å ta en graviditetstest.

Helsesykepleier kan veilede deg videre om dette er aktuelt for deg.





QUIZ HUSKER DU?

Sett kryss på det du tror er riktig svar	Riktig	Galt
Jenter får ikke kviser i puberteten		
Jenter kommer i stemmeskiftet i puberteten		
Mensen kommer i puberteten		
Menstruasjon og mens er ikke det samme		
Å være befruktet er det samme som "å være gravid"		
Jenter får pupper for å kunne amme		
Det er vanlig at jenter onanerer		
Jenter får ikke hår under armene		
De som får kviser bruker produkter for å fjerne kvisene		
Helsesykepleier kan hjelpe de som trenger å vite mer om graviditet		
Det finnes ulike nettsider jeg kan bruke for å finne mer informasjon		

Hva kan vi gjøre for å sikre oss en god hygiene under menstruasjonen og når vi kommer i puberteten? Kan du komme på tre ting?

1.

2

3.



Tanker om temaene vi har vært gjennom om jenter og pubertet?

I NESTE SAMTALE SKAL VI SNAKKE OM

4. HUMØRSVINGNINGER

Kort repetisjon: Hva husker du fra forrige samtale?



Har du noen spørsmål eller noe å fortelle til det vi har snakket om tidligere?

Har du tenkt på noe som vi skal snakke om?

Humørsvingninger

Det er vanlig at en får humørsvingninger i puberteten. Det betyr at humøret skifter fort. For eksempel kan man være veldig glad, og plutselig bli veldig lei seg eller veldig sint, uten at man kanskje forstår hvorfor.

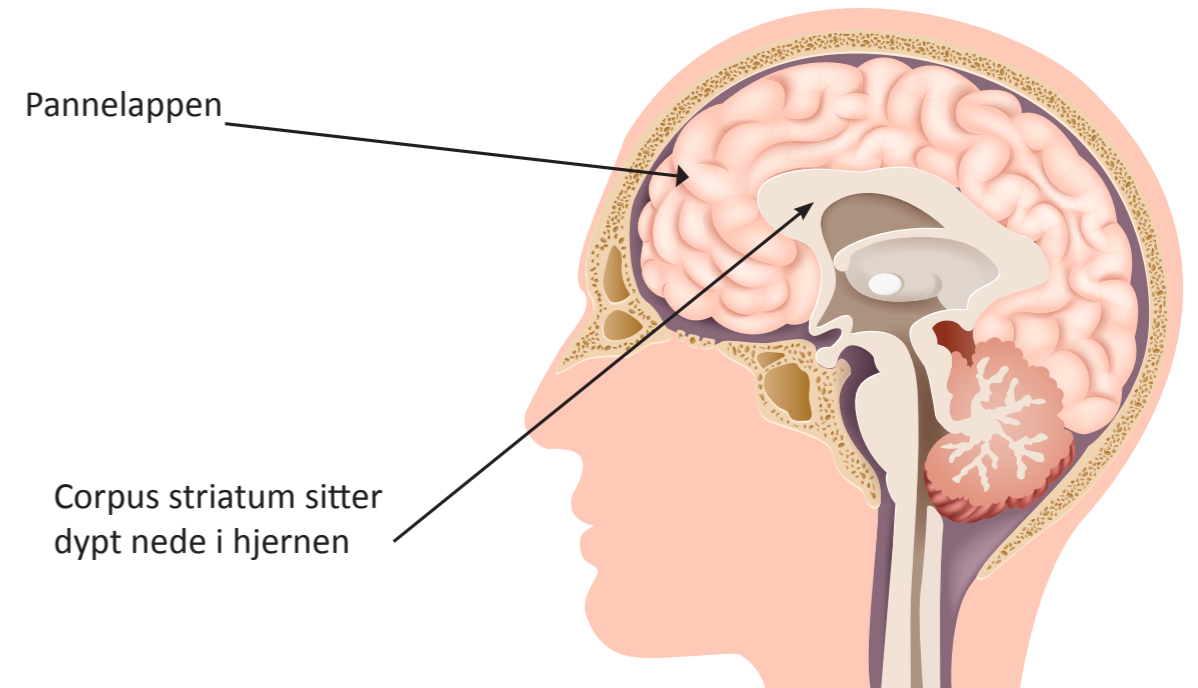
Hvorfor får vi humørsvingninger?

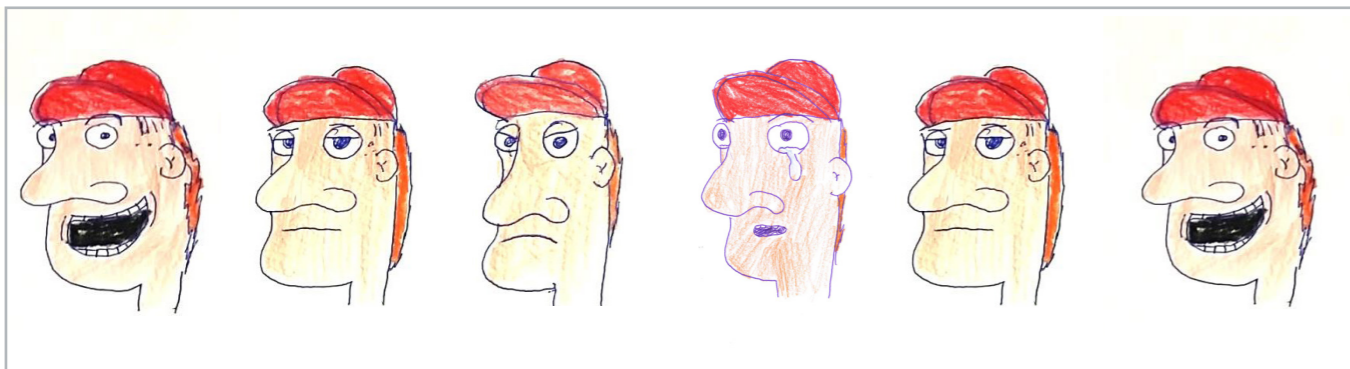
I puberteten skjer det også forandringer i hjernen vår. Hjernen vår blir smartere!

De sosiale ferdighetene våre flytter seg fra et sted dypt nede i hjernen (corpus striatum), til pannelappen. Denne flytteprosessen går over flere år!

Prosessen kan være med på å påvirke humøret vårt og atferden vår. Noen ganger er det for eksempel veldig vanskelig å svare foreldrene eller søsknene våre på en fin måte fordi vi er irritert!

Har du opplevd humørsvingninger?





Mer om hormoner og følelser

I puberteten er det vanlig at man blir flinkere til å uttrykke seg, at man identifiserer seg med andre ungdommer, og kanskje man også begynner å få interesser for religion, politikk eller lignende (Norsk helseinformatikk, nhi.no).

For noen mennesker, for eksempel for de som har autisme, kan det være vanskeligere å uttrykke seg og fortelle hvordan man har det. Det er da lurt å ha noen som man stoler på, som kan hjelpe deg med å sette ord på det du trenger. Noen som forstår deg godt.

Hvem kan hjelpe deg?
Hvem synes du forstår deg godt og stoler du på?

I puberteten er kroppen full av hormoner som kan føre til humørsvingninger og sinneutbrudd: testosteron hos guttene og østrogen hos jentene. Noen ganger kan det kanskje føles som om vi ikke har ordentlig kontroll på følelsene våre.

Kanskje blir vi sinte og overreagerer, uten at vi helt forstår hvorfor. Dette er helt vanlig. Vi får heldigvis bedre kontroll etterhvert (Norsk helseinformatikk, nhi.no).

Det er vanlig at en del mennesker synes det er vanskelig å kjenne og si ifra hva de føler. Derfor er det lurt å øve på å kjenne igjen ulike følelser som mennesker har, og lære de ulike navnene slik at vi kan fortelle om det når vi ikke har det så bra. Da kan andre hjelpe oss, slik at vi får det bedre.

Følg linken for å lære mer om hormoner:
<http://skole.osterlie.net/bio1/hormoner/hormoner.html>



Tanker om det vi har snakket om?

Spørsmål til det vi har snakket om?



Hva pleier du å gjøre når du blir sint?

KAT kassen

- Det er vanlig og lurt at elever som har behov for det, får snakke med noen om følelser. For eksempel i egne støttesamtaler på skolen. Det er vanlig å gjøre det.
- Det finnes et eget materiell som heter KAT kassen som det kan være lurt å benytte. Det gjør det lettere å snakke om følelser.
- Her kan du se bilde av KAT kassen.
- Kanskje har dere denne på skolen?



Hvis du følger denne lenken, kan du se litt om hvordan KAT kassen kan brukes. På Youtube finner du også en video om KAT kassen:
https://www.youtube.com/watch?v=CkCM5_pLr4s

Har du forslag til hva man kan gjøre hvis man blir sint?

Hvis man blir sint, er ofte det beste å få være alene til man har roet seg ned.



Gi et tegn på at du trenger tid for seg selv, for eksempel «time out» tegnet. Dette må du avtale med den du er med, for eksempel læreren.



Eller vise et rødt kort.



Eller kanskje sette deg i en sakkosekk i 5 minutter?

Kommer du på andre smarte forslag?

Har du sett filmen om Alfred og skyggen? Hvis ikke er det lurt å se den, en kort film om følelser:
<https://www.youtube.com/watch?v=vuDLFGb7khA>

QUIZ Husker du?

Sett kryss på det du tror er riktig svar	Riktig	Galt
Humørsvingninger er helt uvanlig i puberteten		
Det er lurt å lære om følelser for å unngå å bli for eksempel deprimert og engstelig		
Alle ungdommer blir sint av og til		
I puberteten blir vi humørsyke		
Når vi er sint, er det lurt å kjeffe på andre		
Det er lurt å prate med noen vi stoler på når det er noe som er vanskelig		
Det er lurt å gå for seg selv når det er mulig, hvis man er sur og sint.		
Det finnes kun en følelse		
Når man blir voksen, slutter man å ha følelser		



Tanker om det vi har snakket om?

Spørsmål til det vi har snakket om?

I NESTE SAMTALE SKAL VI SNAKKE OM

5. PRIVATLIV

Kort repetisjon: Hva husker du fra forrige samtale?



Har du noen spørsmål eller noe å fortelle til det vi har snakket om tidligere?

Har du tenkt på noe som vi skal snakke om?

PRIVATLIV



Alle mennesker har rett til et privatliv. Privat er noe som vedkommer den enkelte. Med det mener vi at det kan være noe som en ikke ønsker å fortelle eller vise til noen andre, eller kun til en eller noen få andre.

For eksempel kan det hende at du har noe som du ikke ønsker å dele med mange andre, som du vil holde privat?

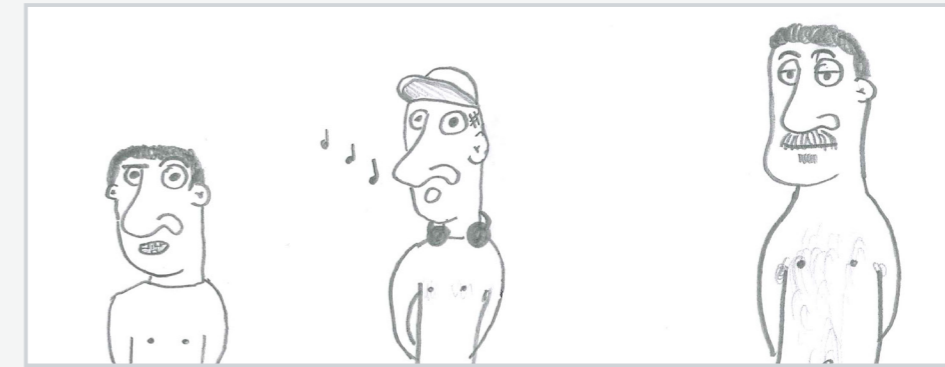
Her er et eksempel fra lærer/helsesykepleier:

Vil du dele et eksempel?

Privatliv: Forskjeller mellom mennesker

Det kan være forskjellig hva vi ønsker at skal være privat. Noen liker å holde ting privat som andre gjerne forteller åpent om.

For eksempel kan det hende at en elev på skolen vil holde hemmelig at foreldrene skal skilles, mens en annen elev vil fortelle det til alle. Vi mennesker er forskjellige på den måten. Det er helt greit.



Noen ting er det vanlig at er privat for de fleste mennesker.

Kan vi være nakne hvor vi vil?

JA

NEI

Hva gjelder for punktene under? Diskuter.

Kan vi være naken...

Hjemme?

På avlastning?

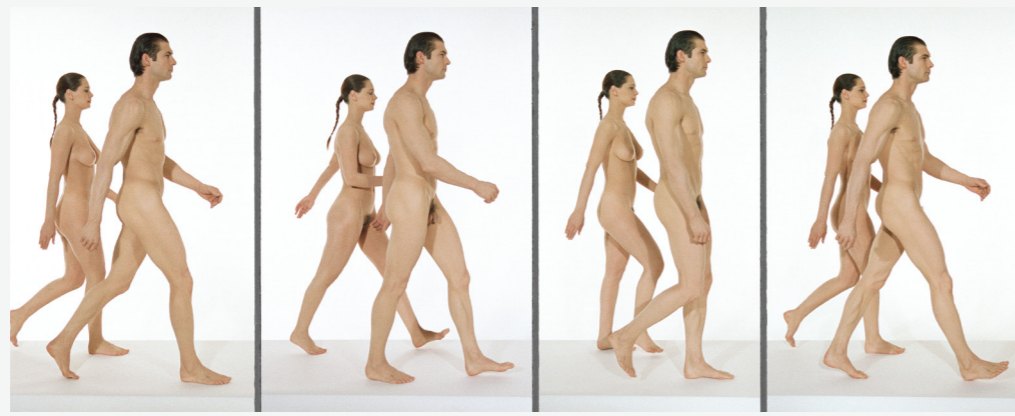
På besøk hos venner?

Hos legen?

I garderober?

På kjøpesenter?

Om å være naken



Hva er en nudist?

Hvor kan jeg være naken?

Hvem kan jeg se naken?

Hvor kan andre være nakne?

Hvem kan se meg naken?

Hva med garderoben på skolen, før gym, før svømming, eller ved bading i felles badeanlegg?

PRIVAT?



Hvilke kroppsdeler kan du ikke ta andre på? Disse kaller vi gjerne for private kroppsdeler.

Finnes det unntak?

Hvem bestemmer uansett over sin egen kropp?

Hvor kan du onanere?

Er det noe som noen kan synes er flaut å snakke om? Er det noen tema som er mer privat enn andre? Har du eksempler?

Har du noen gang fått beskjed om at det du snakket om ikke passet å snakke om akkurat da eller at du tok det opp med feile personer?

Andre eksempler på det som handler om privat?

Om klem og kyss



Hvem kan du klemme?

Hvor lenge varer en klem vanligvis?

Hvordan merker du at en klem er over?

Hvordan merker du at noen ikke vil klemme?

Hvem kan du kysse?

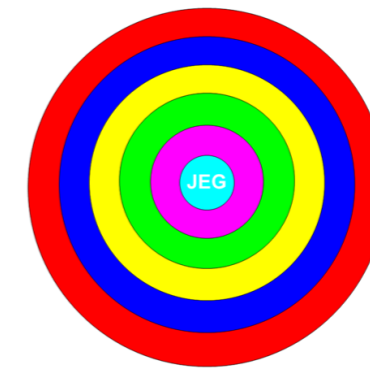
Er det likt i alle land?

Privatliv

Det kan være vanskelig for noen å forstå det sosiale og hvilke regler og grenser som gjelder.

Mange av de tingene som er vanskelig å forstå, kan en lære seg mer om slik at en forstår det bedre.

Derfor har vi mange hjelpemidler som vi kan bruke, som for eksempel Appen Mine sirkler.



Les mer om "Mine sirkler" her:
<https://www.statped.no/laringsressurser/sammensatte-larevansker/mine-sirkler---app-som-sosialt-atferds-kart/mine-sirkler--applikasjon-ved-autismespekterforstyrrelser/mine-sirkler--brukerveiledning/>

Om å være i fred



Å være i fred betyr at man får være for seg selv, uten at noen snakker til deg. De fleste mennesker har behov for å være i fred i blant. Det er helt vanlig.

Hvordan kan jeg vise at jeg er opptatt/vil være i fred?

Hvordan kan jeg vite at andre er opptatt/vil være i fred?



Sosiale medier og privatliv

I dag bruker mange ungdommer ulike sosiale medier. De fleste av dem har en aldersgrense på 13 år. Det er viktig at en følger denne aldersgrensen. Det er fordi en ofte vet litt mer om hva som er lurt å legge ut på internett når man er blitt litt eldre.

Når man er på ulike sosiale medier, må man tenke nøye gjennom hva man skal «poste» slik at andre kan se det. Det er mange ting som ikke er lurt å legge ut på nettet.

Her kan du lese mer om nettvett:

<https://www.barnevakten.no/skole/laeringsressurser/goy-pa-nett/>

Hva er ok på sosiale medier?

Å legge ut nakenbilder?

Å sende nakenbilder til andre?

Å skrive om at man er svært deprimert og har kjærlighets sorg?

Negative ting om andre som foreldre eller venner?

Mobbe andre via internett?

Usanne ting?

Har du eller helsesykepleier/lærer sett noen eksempler på ting som kanskje ikke skulle lagt på et sosialt medium?



NOEN HUSKEREGLER OM HVA SOM ER PRIVAT !

- Du må alltid ha tillatelse til å klemme og kysse på andre.
- Ikke ta på andres kroppsdeler som er privat. Ikke uten lov.
- Ikke la andre ta på dine private kroppsdeler. Bare hvis man skal undersøkes av lege eller annet helsepersonell kan fremmede gjøre dette.
- Noen ganger kan det hende at du må kroppsvisiteres; det kan være i sikkerhetskontrollen på flyplasser for eksempel. Da vil det bli nødvendig at en av de ansatte vaktene kjenner på kroppen din.
- De som får seg kjæreste, kan ta på hverandre der de blir enige om at det er greit.
- Ikke snakk om andres private kroppsdeler åpenlyst. Det er det ikke så mange som liker. De som hører på og den det gjelder vil kunne synes at dette er flaut og bli såret.
- Ikke snakk høyt om seksuelle tema. Det er mange som kan reagere negativt på det.



QUIZ Husker du?

Sett kryss på det du tror er riktig svar	riktig	galt
Vi kan være nakne hvor vi vil!		
Kroppsvitasjon betyr at man dusjer		
Legen kan undersøke kjønnsorganene våres		
Det er greit å sove naken i sin egen seng		
Alle bestemmer selv over sin egen kropp		
Det er ulikt hvor privat vi liker å være		
Det er greit å snakke høyt hvor en vil om seksuelle tema		
Det er ikke greit å dusje naken i garderoben på badeanlegg		



Tanker om det vi har snakket om?

I NESTE SAMTALE SKAL VI SNAKKE OM

6. OM Å FINNE SEG EN KJÆRESTE

Kort repetisjon: Hva husker du fra forrige samtale?



Har du noen spørsmål eller noe å fortelle til det vi har snakket om tidligere?

Har du tenkt på noe som vi skal snakke om?



Kjæreste

En kjæreste er en person som man liker ekstra godt, på en helt spesiell måte. Det starter vanligvis med at man er forelsket i denne personen, og forelskelsen er gjengjeldt.

Begge personene er veldig glad i hverandre på en spesiell måte. Å være forelsket kan gi deg masse energi, gode tanker og det kan boble i kroppen.

Hvis et par er forelsket og har vært sammen en stund, kan de bli enig om å være kjærester.

Kjærestepar gjør mye av det samme som gode venner gjør, men de liker vanligvis også å gjøre spesielle kjæreste ting, som å leie, kysse, kline, hooke, og kanskje også etter hvert å ha sex.

Noe av det viktigste er at kjærester er snille mot hverandre. Kjærester er opptatt av hverandre. De flørter vanligvis ikke så mye med andre lenger for nå har de jo en kjæreste å flørte med.

Hvem kan jeg være kjæreste med?

Homofil =

Lesbisk =

Heterofil =

Bifil =



Hva er en transeperson?

“Transeperson er et samlenavn som inkluderer blant annet transvestitter. Trans handler om kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk, ikke om seksualitet. Transepersoner kan være skeive, lesbiske, hetero-, bi- eller homofile. Noen transepersoner har medisinsk behov for å modifisere kroppen sin slik at de føler den stemmer med deres identitet. Ikke alle mennesker som her er definert inn i transbegrepet ønsker å bli definert som trans. Dette skal respekteres” (<https://www.foreningenfri.no/informasjon/begreper/>).

På nettsiden til FRI – forening for kjønns- og seksualitetsmangfold, kan vi lese mer om ulike seksualiteter og kjønn på: <https://www.foreningenfri.no/>

Vil du ha en kjæreste, men vet ikke hvordan du skal få det til?



Det er vanlig å flørte for å vise at man er interessert i en person. Når vi flørter viser vi at vi liker den vi flørter med. Å flørte kan være å smile, si pene ord, holde blikkkontakten litt lenger, blunke med ett øye og vise at du bryr deg litt spesielt om en annen.

For noen med autisme er blikk-kontakt vanskelig. Kan du da skrive en lapp eller sende en melding i stedet?

For eksempel vil en som du liker fort tenke at du ikke er interessert i hen dersom du ikke gir god blikk-kontakt eller flørter.

Noen flørteråd

Prøv å bli kjent med den du er interessert i. Du kan spørre litt om vanlige ting.

For eksempel:

- «Hvor bor du?»
- «Hvilke hobbyer har du?»
- «Hvilken skole går du på?»
- «Hva er favorittfilmen din?»
- «Hva er din favoritt musikk?»

Slik blir du litt bedre kjent og kan se om dere har noe til felles.

- Vis at du er litt ekstra oppmerksom på den du liker, tilby for eksempel en is.
- Gi komplimenter; som for eksempel så fine sko du har, så kul genser, så fin du er på håret osv.
- Smil til den du liker.

Har du lyst til å bli enda bedre kjent?

Da kan du for eksempel invitere den du liker med på kino eller en tur.

Tanker om dette?

Husk på når du flørter

- Ikke sett deg for nær den du liker men ikke kjenner så godt. Noen liker ikke det og vil trekke seg unna. Du kan øve med lærer/helsesykepleier på hvor tett du kan sitte inntil en du ikke kjenner så godt.
- Pass på å ha god hygiene, lukte godt og være ren og gjerne dusje daglig. Nydusjet hår og pent hår er en fordel
- Rene klær er viktig, hvis vi går med de samme klærne hele tiden vil andre kjenne det på lukten.

Og husk; øvelse gjør mester! Du kan gjerne ha rollespill med helsesykepleier/lærer slik at du blir tryggere i situasjonen.

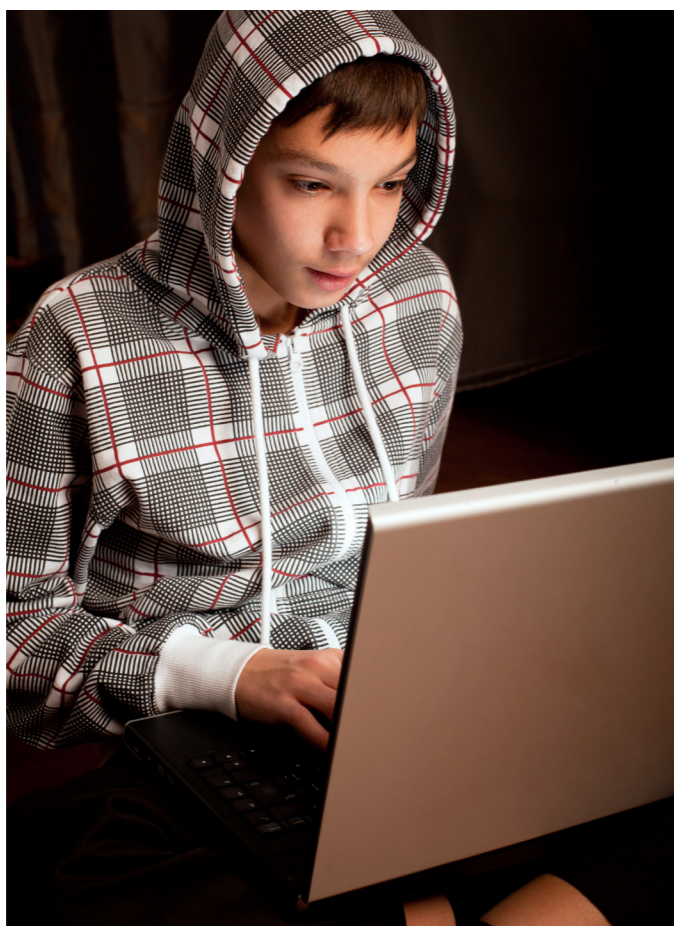
Prøv ut nettsider som www.ung.no for flere tips.

Det er visse regler som gjelder for alle mennesker.

Du kan IKKE være kjæreste med:

1. Barn. Seksuell lavalder i Norge er..... år
2. Noen i din egen nære familie, det betyr:.....
3. Søskene, foreldre, besteforeldre, barn, og barnebarn
4. Lærerne dine eller andre som jobber på skolen din.
5. Andre voksne som for eksempel på idrettsaktiviteter, leirer eller annet.

Andre du ikke kan være kjæreste med?



Sjekking via nett

I dag er det blitt veldig vanlig å lage seg en profil på datingsider. Det er da viktig å huske på at noen kan prøve å lure deg. Noen voksne late som at de er like gammel som deg, og vil prøve å lure deg til å møtes eller sende bilder. Noen kaller å sende nakenbilder for å sende "nudes".

Vær forsiktig! Skal du møte noen, er det lurt at du forteller noen om det slik at de kan veilede deg og vet at du har planer om å møte noen.

Mange har blitt lurt på nettdating! Hvem kan du be om råd?

Noen som er singel savner en kjæreste

Det er vanlig at man gjennom livet opplever å ikke få seg kjæreste selv om man ønsker det. Dette er noe de fleste opplever. Da kan man bli veldig lei seg. Kanskje er man ulykkelig forelsket.

Kjærlighetssorg varer en stund, men prøv å huske at det går over! Det er vanlig å ha kjærlighetssorg en eller flere ganger i livet.

Man kan ikke få seg en partner uten at den man vil ha også vil være sammen med deg. Da må en leite videre og tenke på at det gjerne er lettere om en finner en med felles interesser. Kanskje kan du begynne på en fritidsklubb og møte andre?



Noe å trøste seg med mens en venter:

Du kan tenke på, drømme om og fantasere om hvem du vil :)

Noen vil ikke ha en kjæreste

Ikke alle har en kjæreste. Noen mennesker vil heller være alene. Noen lever hele livet alene, noen lever deler av livet alene. Det kan være ulike grunner til at man ikke vil ha kjæreste, for eksempel:

- Man har ikke truffet en som passer
- Man har blitt skuffet over en kjæreste før, og tør ikke finne en ny.
- En har det så greit med venner at en ikke trenger en kjæreste.
- En trives best med å være alene.
- Noen trives også med å bo med et dyr, som en hund eller katt, i stedet for å ha kjæreste å bo med.

Andre grunner til at noen vil være alene?



Tanker om det vi har snakket om?

Spørsmål til det vi har snakket om?

I NESTE SAMTALE SKAL VI SNAKKE OM

7. PREVENSJON

Kort repetisjon: Hva husker du fra forrige samtale?



Har du noen spørsmål eller noe å fortelle til det vi har snakket om tidligere?

Har du tenkt på noe som vi skal snakke om?

Prevensjon

- «Prevensjon er en fellesbetegnelse for metoder til å hindre svangerskap, til tross for samleie.» *
- En trygg og god prevensjon er viktig for et godt seksualliv. Prevensjon er også viktig for å unngå kjønnssykdommer. Det er kun kondom som hindrer kjønnssykdommer.
- Det finnes mange ulike prevensjonsmidler å velge mellom. Det er viktig at du finner det som vil passe best for deg. Dette vil din lege hjelpe deg med å velge. Trenger du hjelp til å få timen hos lege?
- Vi buker også prevensjon for å hindre overføring av kjønnssykdommer, i forhold til dette er det bare bruk av kondom som gjelder.
- Helsestasjon for ungdom er et GRATIS tilbud til ungdom. Der kan du få veiledning om prevensjon og seksuell helse. Du kan også få hjelp innenfor psykisk helse og svar på andre helse spørsmål.
- For alle prevensjonsmetoder som inneholder hormoner bortsett fra kondom, må du ha resept fra lege eller helsesykepleier for å hente ut på apotek.

(*Prevensjon: <https://snl.no/.search?utf8=%E2%9C%93&query=prevensjon&x=0&y=0>)

Prevensjon for gutter

Gutter kan bruke kondom. Den ser ut som en liten ballong. Gutten ruller den over tissen sin når den er stiv. Når gutten får orgasme og sæden kommer ut, samles den inn i kondomet. Dermed kommer ikke sæden inn i kroppen til jenta.



Kondomer kan kjøpes:

- i vanlig matbutikk
- på bensinstasjon
- i kiosk
- på apotek
- på nett

Prevensjon for jenter

Jenter må gå til lege eller helsesykepleier for å få prevensjon. Prevensjon for jenter får du kun på apotek med resept fra lege. Disse prevensjonsmidlene forhindrer kun graviditet:

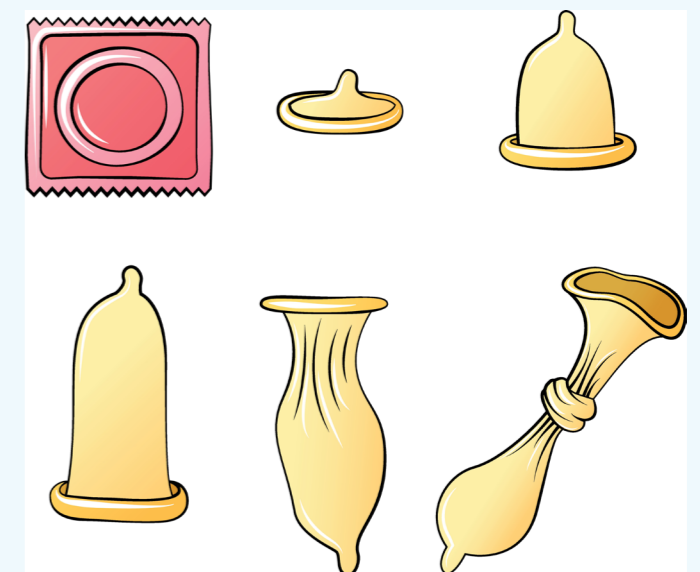
- P-stav
- Hormonspiral
- Gestagen p-pille
- P-sprøyte
- Minipille
- P-ring
- P-plaster
- Kobberspiral



For å unngå kjønnssykdommer, må også jenter passe på at gutten bruker kondom.

På disse nettsidene kan du lese mer om de ulike prevensjonsmidlene:
<https://www.rfsu.com/no/wp-content/uploads/2019/10/RFSU-prevensjon.pdf>

Bruk kondom



Hvem er det som må passe på at to som har sex bruker prevensjon?



Spørsmål om det vi har snakket om?

Tanker om det vi har snakket om?

I NESTE SAMTALE SKAL VI SNAKKE OM

8. OVERGREP

Kort repetisjon: Hva husker du fra forrige samtale?



Har du noen spørsmål eller noe å fortelle til det vi har snakket om tidligere?

Har du tenkt på noe som vi skal snakke om?

Et overgrep vil si at et menneske krenker et annet menneskes rettigheter.

Overgrep kan hende alle uansett alder og kjønn.



Hvis du har opplevd noe vanskelig som har med seksuelle handlinger å gjøre, er det veldig viktig at du sier fra.

Holder du det inni deg, er det fare for at du blir urolig og deprimert i lengre tid.



Ingen skal bli tvunget til å ha seksuell kontakt med noen!

Om noen tvinger andre til seksuell kontakt, er det et seksuelt overgrep.

Noen eksempler på seksuelle overgrep er:

- En person tar på tissen eller rompen din (uten at du vil det)
- En person vil at du skal ta på tissen, rompen eller brystene hans eller hennes (uten at du vil det).
- En person tvinger deg til å sex med seg, dette heter voldtekt.
- Det er heller ikke lov at noen mennesker blottes seg for andre.

Blotting betyr:

Dersom en person gjør noe av det som står i eksemplene over, har de gjort noe ulovlig. De har begått en straffbar handling.

Selv kjærester har ikke lov til å tvinge kjæresten sin til å ha sex. Begge må ville det.

Har du opplevd vold eller overgrep? Da er det viktig at du snakker med noen. For eksempel er det vanlig å gå til helsesykepleier på skolen for å snakke om ting som kan være vanskelig. Helsesykepleier kan veilede deg videre.

Her kan du lese mer om overgrep: <http://www.ung.no/overgrep/>
Dersom du ikke ønsker å snakke med noen du kjenner, kan du få mer informasjon på denne nettsiden: <https://dinutvei.no/>

Dette kan skje hvis du ikke snakker med noen:

- Du kan få problemer med å sove godt og å sovne.
- Du kan bli mer redd.
- Du kan føle deg utrygg i situasjoner du ikke har vært utrygg før.
- Du kan oppleve små ting som minner deg om hendelsen du har opplevd fordi du ikke har fått bearbeide det vanskelige.

Dersom du har blitt utsatt for overgrep, er det viktig at du får hjelp med en gang.



Hva gjør du hvis du ikke vil ha sex eller kos?

Ingen trenger å ha sex når de ikke vil. Det er skremmende og ekkelt å bli presset til å gjøre noe man ikke vil. Spesielt når det handler om sex.

Si alltid i fra.

Hvis du skulle bli tvunget til å ha sex med noen eller til å gjøre noe seksuelt mot en annen, må du alltid si fra til foreldrene dine eller noen andre du stoler på. Det kan være læreren din, helsesykepleier på skolen, eller en god venn.

Jeg kan snakke med:

.....
Hvis du, eller noen du kjenner har begått overgrep, er det viktig at du melder deg. En du stoler på kan hjelpe deg med hvordan du skal gå videre med informasjonen om dette.

Dersom du har blitt utsatt for overgrep, er det viktig at du får hjelp med en gang. Og husk at det aldri er din skyld!

Ved å forteller om det til en du stoler på, kan du få hjelp til å få det bedre.

Snakk med en voksen du stoler på



Tanker om det vi har snakket om?

Spørsmål om det vi har snakket om?

I NESTE SAMTALE SKAL VI SNAKKE OM

9. GYNEKOLOGISK UNDERSØKELSE

Kort repetisjon: Hva husker du fra forrige samtale?



Har du noen spørsmål eller noe å fortelle til det vi har snakket om tidligere?

Har du tenkt på noe som vi skal snakke om?

Gynekologisk undersøkelse

En gynekologisk undersøkelse er en undersøkelse utført av lege, hvor det er de kvinnelige kjønnsorganene som undersøkes.

Vi skal se på bilder og gå gjennom hvordan det kan se ut hos gynekologen. Slik blir det gjerne tryggere når du skal ta en gynekologisk undersøkelse



Slik ser gjerne datamaskinen ut hvis man gjør en underlivsundersøkelse hos en gynekolog som har ultralydutstyr. Da ser legen på datamaskinen under undersøkelsen.



Slik ser en undersøkelsesstol ut hos en gynekolog



Slik skal en person ligge oppe i undersøkelsesstolen.



Slik sitter en person på kanten av undersøkelsesstolen før hun legger seg opp i den.



En person kan stå ved hodeenden og holde i handa til den som blir undersøkt.



Tanker om det vi har snakket om?

Three empty horizontal lines for writing thoughts.

Spørsmål om det vi har snakket om?

Five empty horizontal lines for writing questions.

I NESTE SAMTALE SKAL VI SNAKKE OM

10. KJØNNSSYKDOMMER

Kort repetisjon: Hva husker du fra forrige samtale?

Five empty horizontal lines for writing a short recap.



Har du noen spørsmål eller noe å fortelle til det vi har snakket om tidligere?

Four empty horizontal lines for writing questions or comments.

Har du tenkt på noe som vi skal snakke om?

Five empty horizontal lines for writing topics to discuss.

Kjønns sykdommer

Kjønns sykdommer kalles også "seksuelt overførbare sykdommer".

Seksuelt overførbare infeksjoner (SOI) er infeksjoner i en persons kjønnsorganer. Slike infeksjoner kan få alvorlige konsekvenser. De kan gjøre deg svært syk, og de kan gjøre deg steril.

Steril betyr:

Både jenter og gutter kan bli rammet av seksuelt overførbare infeksjoner, og begge kjønn kan være "bærere" av SOI. Det betyr at man kan ha sykdommen uten at den gir symptomer, og likevel spre den til andre man kommer i intim kontakt med.

Fakta om Kjønns sykdommer

Kjønns sykdommer er sykdommer som smitter ved seksuell kontakt. Kjønns sykdommer er infeksjonssykdommer som skyldes bakterier, virus, sopp eller parasitter. Kjønns sykdommer smitter ved kontakt mellom hud og slimhinner i eller rundt kjønnsorganer, munn eller tarm. Klamydia, som skyldes en bakterie, og virusinfeksjonene kjønnsvorter (condylomer) og herpes er de mest vanlige seksuelt overførbare sykdommene i Norge.

Kjønns sykdommer gir ofte symptomer som kløe eller svie i underlivet, utflod, smerter ved vannlatingen og sår eller utslett på kjønnsorganene. En del infeksjoner, spesielt klamydia, kan gi få eller ingen symptomer. De kan likevel føre til nedsatt fruktbarhet eller sterilitet.

Fruktbarhet betyr:

Det er svært viktig å diagnostisere og behandle kjønns sykdommer, både for å unngå smittespredning og fordi noen sykdommer kan redusere evnen til å få barn. Ved mistanke om klamydia, syfilis, gonoreé og HIV-infeksjon er undersøkelse og behandling gratis.

Oversikt over kjønns sykdommer:

Klamydia er en bakterie som kan gi infeksjon i kjønnsorganene. Klamydia kan føre til sterilitet dersom den ikke blir behandlet. Klamydia er veldig vanlig blandt unge opp til 25 år. De fleste som blir smittet har ingen symptom. Derfor bør alle gå til lege eller helsestasjon og teste seg når de får ny kjæreste.

Kjønnsvorter: Er små vorteliknende utvekster på kjønnsorganene som smitter ved seksuell kontakt.

Sopp i underlivet: Er en plagsom, men ufarlig tilstand som i typiske tilfeller gir kløe, svie og hvit, klumpete utflod.

HIV - AIDS: Et virus som gir livslang infeksjon, og som gradvis ødelegger immunsystemet. Aids er den siste fasen av en hiv-infeksjon.

Herpes genital: En kjønns sykdom som skyldes infeksjon av herpes simplex virus type 1 eller 2. Genital herpes gir sår, blemmer og brennende smerte på og rundt kjønnsorganene.

Syfilis: Er en bakteriell, seksuelt overførbare sykdom.

Gonoreé: En seksuelt overførbare sykdom. Symptomer på gonoreé er utflod fra urinrøret til menn, mens kvinner ofte er uten plager.

Husk at kun kondom beskytter mot kjønnsykdommer.



Tanker og Spørsmål?
Hvis jeg har noen tanker eller spørsmål om dette kan jeg eller lærer/helsesykepleier skrive dem ned her:

I NESTE SAMTALE SKAL VI SNAKKE OM

11. HYGIENE

Kort repetisjon: Hva husker du fra forrige samtale?



Har du noen spørsmål eller noe å fortelle til det vi har snakket om tidligere?

Har du tenkt på noe som vi skal snakke om?

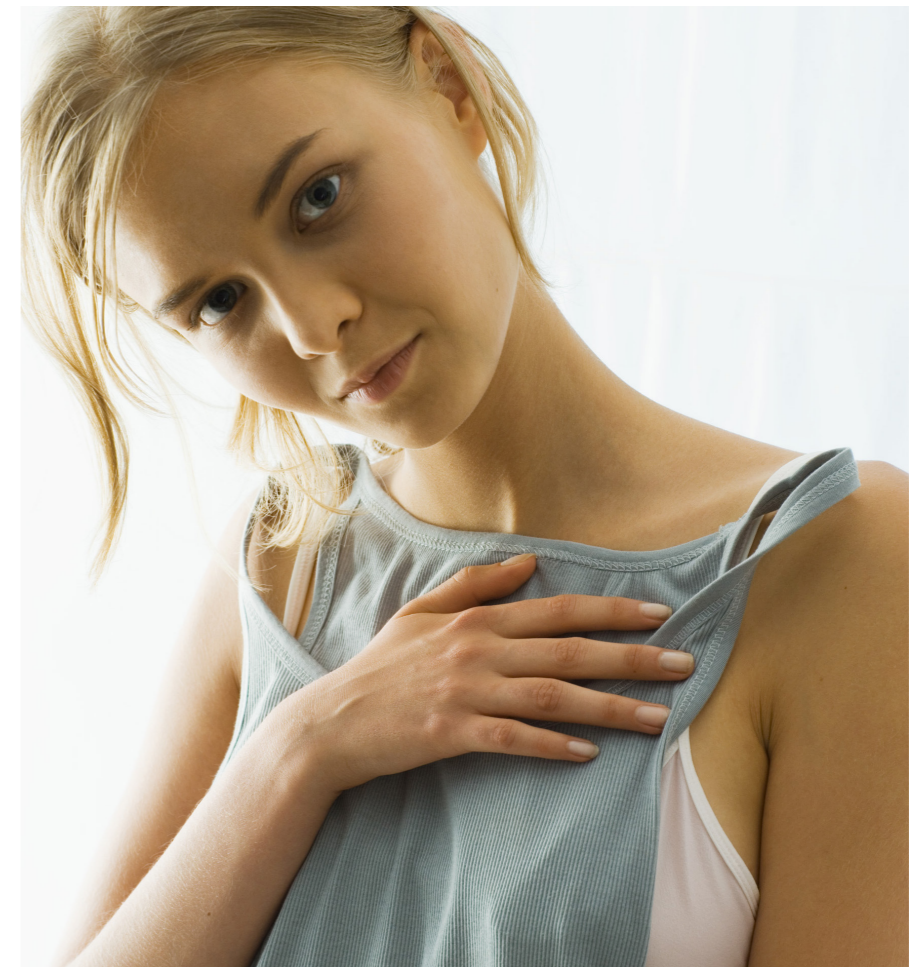
Hygiene er viktig i puberteten.



«Hygiene brukes i dagligtale om det som er rent, friskt og sunnhetsfremmende, i motsetning til det som er usunt og sykdomsfremkallende» (<https://sml.snl.no/hygiene>).

Hvordan vasker man seg nedentil?

Bør man vaske seg med sterk såpe på nedentil?



Dette er viktig:

- Dusje ofte, f.eks. hver dag eller annenhver dag. Mange vil gjerne ha det på planen sin.
- Ta på seg rene klær hver dag. Undertøy skiftes hver dag. Ofte sokker også.
- Vaske med såpe i dusjen. I underlivet vasker vi med en nøytral såpe.

Nøytral såpe er:

Noe repetisjon; husker du hva vi snakket om tidligere?

Deodorant

De fleste ungdommer bruker deodorant under armene når de har dusjet eller vasket seg. Da slipper man å kjenne svettelukt!



Svette

- I puberteten øker svetteproduksjonen. Særlig i armhulene.
- Det lukter mer av svetten.
- Den viktigste funksjonen til svetten er temperaturregulering.
- Hygiene blir derfor viktig i puberteten.



På de neste sidene kommer noen Sosiale historier (TM) om hygiene.



Hvorfor vaske hendene?

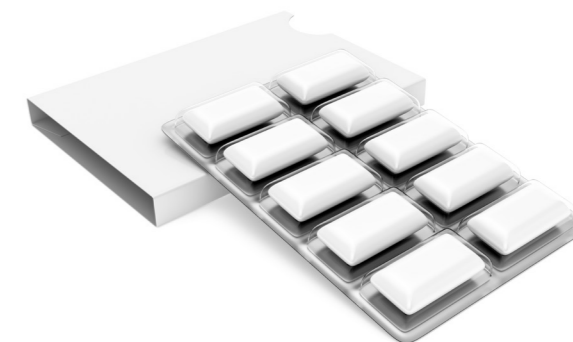
Noen ganger blir hendene våre skitne. De fleste vasker hendene sine når de er skitne. Noen ganger trenger vi å vaske hendene for andre grunner.

For eksempel:

Noen ganger holder jeg meg for munnen når jeg hoster eller nyser. Hendene mine får gjerne bakterier på seg når jeg nyser.

Andre ganger kan hendene mine få bakterier på seg når jeg bruker toalettet.

Det er en god ide` å vaske hendene når det er bakterier på dem. Det er også en god ide` å vaske hendene før vi spiser.



Munnhygiene

Munnhygiene handler om å holde munnen rein. For å unngå hull i tenner og å holde munnen frisk, er det viktig med tannpuss to ganger for dagen og bruke tanntråd.

Noen ganger kan det lukte vondt av ånden vår. Det er ikke alltid så lett å kjenne denne lukten selv. For å kjenne lukten kan en puste inn i en litt lukket hånd, eller sleike seg på håndleddet og lukte etter ca. 30 sekunder.

Om det lukter vondt, kan det være lurt å ta en sukkerfri tyggegummi, munnspray eller lignende for å få frisk pust. Da vil ikke andre bli sjenert av vond lukt fra munnen.

Jeg vil prøve å huske å holde munnen min ren med god lukt ved å pusse tenner to ganger for dagen.

Jeg kan f.eks. også ta en tyggegummi dersom jeg kjenner at jeg har dårlig ånde. Slik vil det være bedre for de som snakker med meg når jeg lukter godt.

Hvorfor dusje?

Alle de menneskene jeg kjenner, pleier å dusje.

Dette er en vanlig ting å gjøre.

De fleste mennesker dusjer for å holde seg rene, friske og for å lukte godt.



Det er vanlig å dusje etter at man har trent, når man har svettet, blitt skitten og å ha rutiner på dusjing flere ganger i uken. Dette er viktig, for å holde seg frisk. Det er også viktig for at andre ikke skal bli plaget av lukter som kroppen vår lager.

Når vi går lenge uten å dusje, vil det bli lukt av kroppen vår som mange synes er vond å kjenne på. Denne lukten er ikke alltid så lett å kjenne på seg selv.

Spesielt når man blir ungdom og voksen, lager kroppen vår mer lukter som for eksempel svettelukt. Ungdommer trenger derfor å dusje oftere enn små barn.

Dersom jeg dusjer hver dag, vil jeg lukte bedre. Da vil ikke andre bli sjenert av vond kroppslukt. Det vil de som jeg er sammen med like godt.

Jeg kan legge det inn i kalenderen min, slik at jeg husker dusjetidene mine.

Dette vil jeg prøve å gjøre:

Sjekkliste ved dusjing

1. Legg frem klær til bruk etter dusj. Rent undertøy og sokker.
2. Legg frem håndduk.



Dette gjøres i dusjen:

- Still inn temperatur på vann.
- Fukt hele kroppen under dusjen, ta hodet bak og pass på at hele håret blir vått.
- Start på toppen av kroppen og vasker nedover.
- Vask håret med shampo. Masser såpen inn i alt håret.
- Skyll ut shampooen.
- Bruk eventuelt hårkur.
- Bruk eventuelt balsam.
- Skyll ut balsam og /eller hårkur.
- Vaske ørene uten såpe. Bruk fingrene til å kjenne at skit og ørevoks i ytterste del av øret er borte.
- Vask under armene med såpe slik at det skummer.
- Skyll bort såpen.
- Vask nedentil-med intimsåpe eller bare vann. Ikke gni hardt, men vask forsiktig.
- Skyll bort såpe.
- Vask tær/føtter.
- Skyll såpe.
- Slå av vannet.
- Tørk kropp og hår fra toppen og ned, og kle på klær.



Hvorfor skifte undertøy?

De menneskene jeg kjenner, skifter klær jevnlig. Det er vanlig. Det er vanlig å skifte undertøy oftere enn andre klær. Det er fordi det kommer mer bakterier på undertøyet enn på andre klær.

Fra kjønnsorganet er det vanlig at det kommer utflod. Da er det greit at vi skifter undertøyet hver dag for å unngå ubehagelig lukt og for å holde oss friske.

Jeg vil prøve å huske å skifte undertøy hver dag. Jeg kan legge frem klærne jeg skal gå med kvelden før, slik at jeg husker det.

Hvorfor skifte sokker?

De menneskene jeg kjenner, skifter klær jevnlig. Det er vanlig.

Sokker må vanligvis skiftes oftere enn for eksempel bukse og genser. Det er fordi det ofte samler seg svette på sokkene etter at vi har gått med sko en hel dag.

Det er også en del skit på gulvet slik at sokker blir vanligvis fortere synlig skitten enn andre klær.

Mange skifter til nye sokker hver dag. Noen skifter også etter trening eller når de kjenner at det lukter vondt av sokkene. Det er en lur ting å gjøre. Da vil ikke andre bli plaget av vond lukt fra sokkene.

Jeg vil prøve å huske å skifte til nye sokker hver dag. Jeg kan legge frem klærne jeg skal gå med kvelden før, slik at jeg husker det.



Hvorfor kle seg i reine klær?

Mennesker pleier å skifte klær jevnlig. Det er for å holde seg ren og pen i tøyet. Mange liker også å skifte klær for å variere klær som en har på seg.

Når en skifter klær jevnlig, vil ikke andre bli sjenert av vond lukt. Når klær har flekker på seg, er det lurt å skifte. Da unngår en at noen legger merke til flekkene og synes at jeg er skitten.

Dersom en får en flekk på seg kan en ta litt vann på for å fjerne flekken til en kommer hjem og får skiftet klær. Dersom det ikke er flekker på klærne eller de ikke lukter vondt, kan jeg gå med klærne i 3-4 dager. Etter det er det lurt å skifte til nye klær.

Jeg vil forsøke å huske at det er lurt å skifte klær flere ganger i uken.



Planlegge klær dagen før

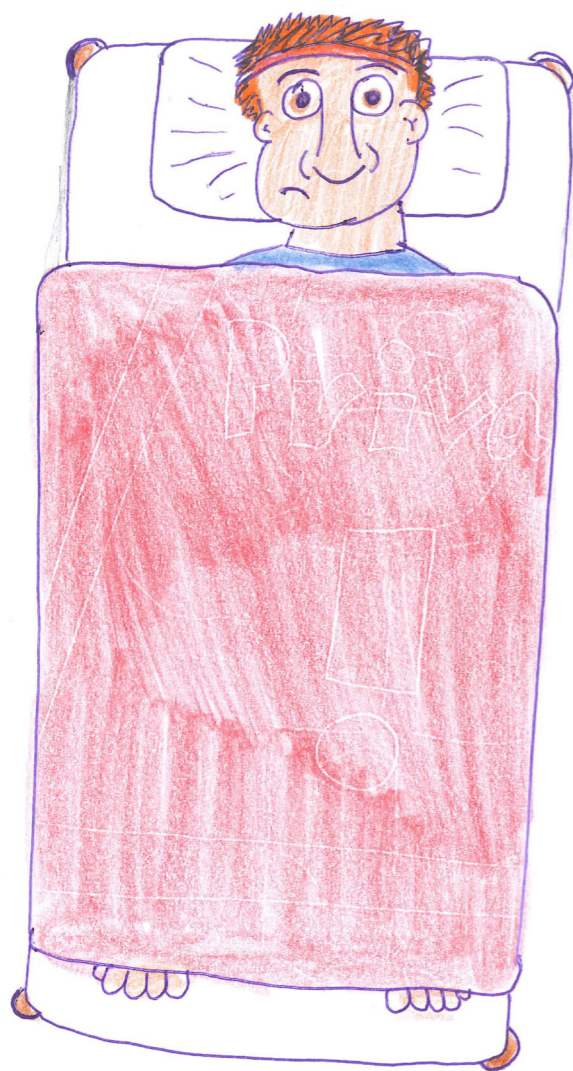
De fleste barn og unge står tidlig opp i ukedagene for å rekke skolen. Om morgenen er det ofte flere ting som skal gjøres, og det kan bli travelt.

Det er lurt å planlegge det som skal skje om morgenen, kvelden før. Noen liker å smøre matpakke og pakke gymtøy kvelden før. Slik blir det ikke så travelt.

Det er også mange som finner frem de klærne en skal gå med neste dag, før en legger seg kvelden før. Slik slipper en stress med å finne rene klær om morgenen.

Jeg vil prøve å huske å legge frem klær kvelden før, da slipper jeg og familien min stress rundt det.

Jeg kan få hjelp til å legge dette inn i kalenderen min.



Når jeg har onanert

De fleste mennesker liker å onanere av og til. Det er en vanlig ting å gjøre når en er alene på rommet sitt.

Når en har onanert, vil det komme sekret ut jenters kjønnsorgan. Gutter som får utløsning vil få sædavgang.

Når en har onanert, er det lurt at en tørker vekk det fuktige etterpå. Det kan en gjøre ved å ha litt tørkerull stående ved sengen. Papiret som en har brukt er det lurt at en kaster i bosset etterpå.

Dersom jeg tørker meg etter jeg har onanert og kaster papiret etter meg, holder jeg det rent rundt meg. Det er en lur ting å gjøre for å holde seg ren og frisk.



Skifte sengetøy

Det er vanlig å sove i sengetøy. Sengetøyet har vi på for å beskytte dynen, puten og sengen mot skit. Når vi har sengetøy på, kan vi ta det av og vaske det.

Det er vanlig å vaske sengetøyet. Det gjør vi for å holde sengen vår ren for støv, svette, skit og midd.

Noen synes det er en grei regel at en vasker sengetøyet hver uke eller annenhver uke.

Dersom en ofte legger seg i sengen uten å dusje når en lukter svette, vil sengetøyet lukte vondt og trenge vaske oftere enn annenhver uke. Ungdommer i puberteten trenger ofte å vaske sitt sengetøy oftere enn andre.

Jeg vil prøve å følge denne regelen for vask av mitt sengetøy.
Da vil jeg letter holde meg ren.



Når jeg har vært på toalettet

Når en har vært på toalettet, er det vanlig å skyller ned etter seg.

Det gjør vi for at det ikke skal ligge for eksempel avføring i toalettet som lukter. Når vi skyller ned straks vi har vært på do, unngår vi lukt fra toalettet.

Dersom det er avføring som henger igjen i toalettet, børster vi det vekk med toalett-kosten som står ved siden av toalettet.

Da blir det triveligere for de som kommer etterpå å se et rent toalett.

Jeg vil forsøke å huske å skylle ned og børste vekk skit etter at jeg har vært på toalettet. Da blir det triveligere for de som kommer etter meg.



Tanker om det vi har snakket om?

Spørsmål om det vi har snakket om?

I NESTE SAMTALE SKAL VI SNAKKE OM

12. OPPSUMMERING OG AVSLUTNING

Kort repetisjon: Hva husker du fra forrige samtale?



Har du noen spørsmål eller noe å fortelle til det vi har snakket om tidligere?

Har du tenkt på noe som vi skal snakke om?

I denne samtalen skal vi bla gjennom de ulike temaene vi har vært gjennom. Kanskje har du noen spørsmål eller ting du ønsker at vi skal snakke litt mer om? Da kan vi stanse underveis i repetisjonen.

TEMA	

Vi har sett på ulike nettsider i disse samtalene.

Det finnes mye informasjon om pubertet og seksualitet på internett. Kanskje har du allerede undersøkt litt?

Det kan være lurt å få litt veiledning på det som omhandler seksualitet. Det er mye på internett som ikke er bra og som ikke er lovlig heller.

Det finnes mye pornografi på nettet. Det er viktig at en vet hva som er rett og galt, og at en vet forskjell på fantasi og virkelighet. Porno er skuespill, og viser ofte ikke hva som er vanlig å gjøre.

På nettsiden til Barnevakten.no finner du mer informasjon om porno.

<https://www.barnevakten.no/wp-content/uploads/2023/02/porno-paa-timeplanen-elevpresentasjon.pdf>

Hva er forbudt av seksuelle tema?



HUSK:

Alle mennesker er forskjellige.

Både utseende og personlighet hos mennesker er forskjellig.

Forskjeller gjør verden mer spennende!

