

«Play it right» I møte med ungdom og unge voksnes seksualitet



Learnlab: Når snakket du sist med noen om seksualitet

Vi må snakke om kropp og seksualitet

De 3 vanligste måter å lære om relasjoner, seksualitet, prevensjon og seksuelt overførbare sykdommer:

1. Internett 70 %,
2. Venner 60 %,
3. Seksualundervisning i skolen 55 %
(UngKAB15 2017).

I en undersøkelse fra England svarer halvparten av guttene (11-16) at porno er realistisk fremstilling av sex.

Norske ungdommer forteller at de blant annet bruker porno for å lære om sex og prøve ut det de ser.

<https://www.reddbarna.no/nyheter/et-tastetrykk-unna-porno>



Redd barna (2020): Et skada bilde av hvordan sex er:

- 1. Barn og ungdom har lett tilgang til porno
- 2. Barn og ungdom bruker porno til å lære om sex
- 3. Det er lett å komme over porno som inneholder krenkelser og vold
- 4. Usikkerhet om gutter forstår at nytelse i porno ofte er skuespill.
- 5. Unge mener at porno bidrar til seksuelle krenkelser
- 6. Ambivalente følelser knyttet til porno.
- 7. Unge tror at porno øker interessen for nakenbilder.
- 8. Tror grensene tøyes for hva man vil se
- 9. Ungdom mener yngre barn bør beskyttes mot porno
- 10. Unge ønsker bedre forståelse av porno.



Løsning



- La oss ta barn og ungdom på alvor:
 - De ønsker et språk for kroppen sin og kunnskap om hvordan kroppen fungerer
 - De ønsker å lære om sunn/hensiktsmessig seksualitet fra voksne de er trygge på
 - De ønsker å være i dialog om seksualitet og ikke kun bli forelest for
 - De ønsker kunnskap om forskjellen på pornografi og virkelig sex
 - De trenger at voksne kan veilede og hjelpe dem når atferden blir problematisk
 - De trenger tydelige tilbakemeldinger når de blir grenseoverskridende

- Og hva trenger vi voksne for å kunne gjøre akkurat det?
 - Trygghet for å kunne «stå i temaet seksualitet»
 - Kunnskap for å kunne være i dialog om det på en respektfull og åpen måte
 - Troen på at dette er en samfunnsoppgave for oss alle og ikke bare for noen eksperter.

Introduksjon til Play it right

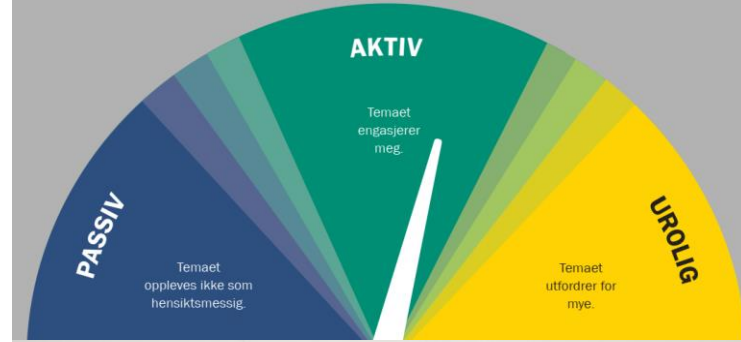


Hvordan støtte utviklingen av en sunn seksualitet

Fremstår du som en trygg voksen når du snakker om seksualitet?

Hva er Play it right (PIR)

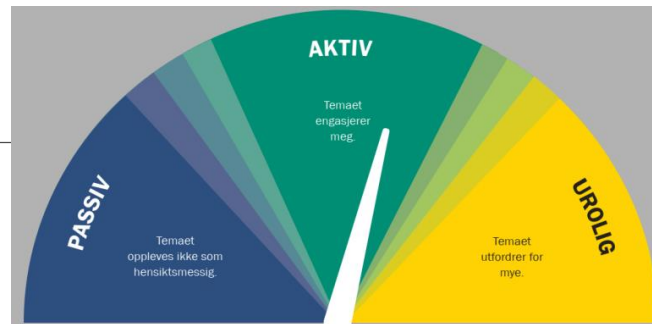
- En samling av ulike teknikker for å gjøre samtaler rundt kropp og seksualitet lettere å gjennomføre for alle.
- Målgruppe: Alle ungdommer og unge voksne fra 12-25 år
- Samtalepartner: En trygg voksen.
- Kompetansebygging skjer gjennom felles refleksjoner
- Play it right består av:
 - En opplæringsmodul,
 - Boken: «Dialog om seksualitet»
 - Samtaletermometer
 - Reguleringsstjerner
 - Ulike samtalekort



Øver dere på jobb til å bli bedre for til å støtte en sunn seksuell utvikling?

Samtaletermometer og reguleringsterninger

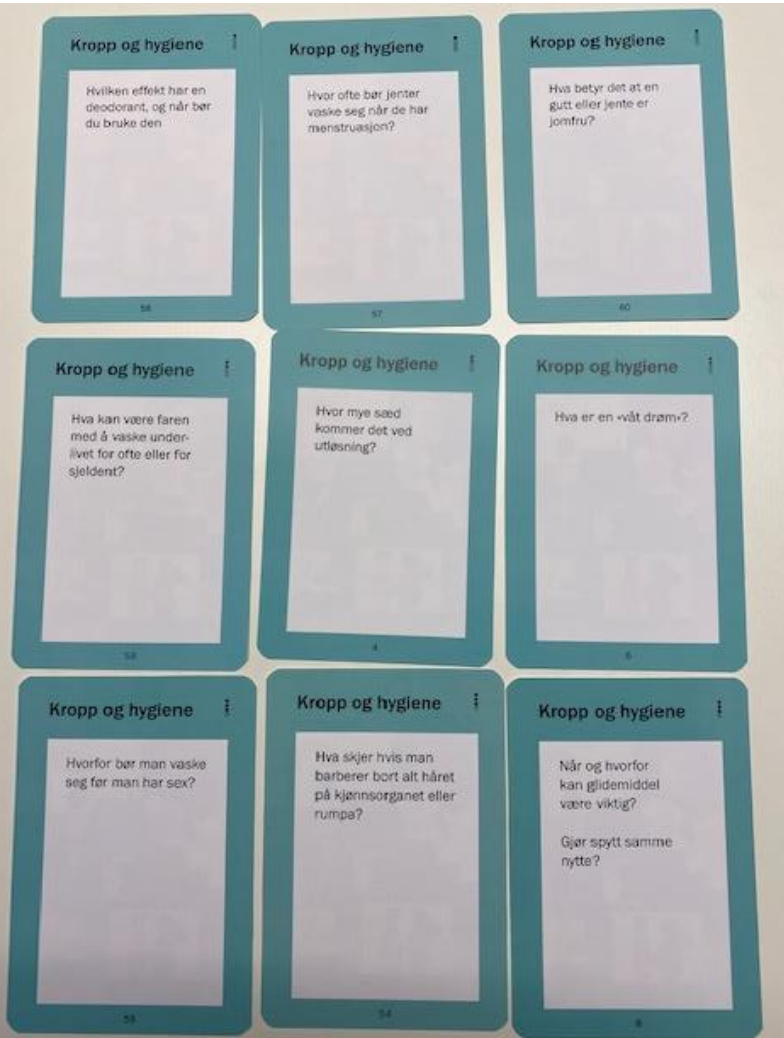
- Samtaletermometeret har 2 funksjoner:
 - Hjelp den unge til å kommunisere egne grenser
 - Trygge den voksne på at han/hun/hen treffer riktig nivå
- **2 Regulerinsteringer (Blå og gul)**
 - Flere muligheter:
 - Regulering gjennom mulighet for fikling og klemming
 - Regulering gjennom å benytte øvelsene tilfeldig eller gjennom å velge seg ut noen.
 - Øke muligheten for tilstedeværelse og kontroll gjennom flere ulike øvelser i samtalen
 - Lære bort viktige måter å få kontroll over seg selv.
- Blå terning: Reguleringsøvelser som kan dempe energien
- Gul terning: Reguleringsøvelser som kan gi energien

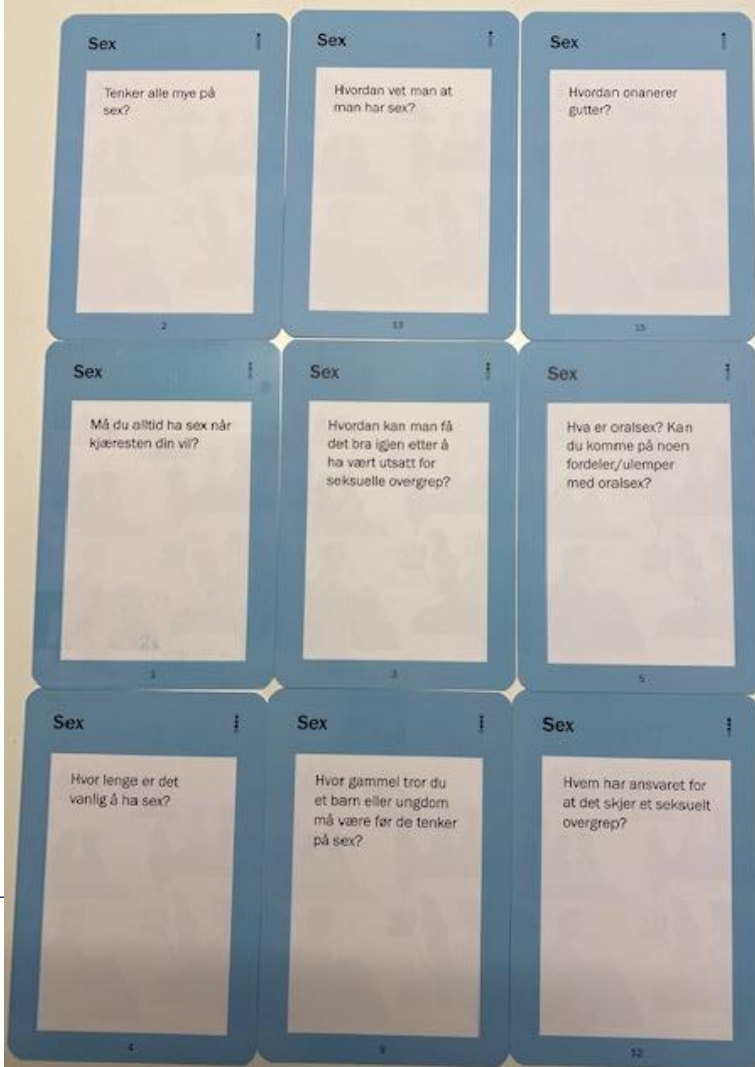


Hva gjør du når du er stresset?

Kortstokker

Tema	Formål
Mål	Konkretisering og tydeliggjøring av hva man ønsker seg i livet.
Tanker og følelser	Hjelp til å få bedre kontroll over egne følelser og handlinger. Regulering
Selvfølelse	Styrke egen selvfølelse, få forståelse for ulikheter i synet på seg selv. Bygge ned skam
Kropp	Språk og kunnskap rundt anatomi og riktig hygiene.
Sex	Styrke kompetansen om sex og forståelse for ulikheter i nytelse. Konsekvenser av seksuelle overgrep
Porno og internett	Styrke kompetansen på internettferdigheter. Få kunnskap om forskjellen mellom porno og sex
Samtykke og mentalisering	Styrke kompetansen om menneskers ulikheter og ulike syn/opplevelser av verden





<p>Mentalisering og samtykke</p> <p>Hva vil det si å krenke noen seksuelt?</p> <p>8</p>	<p>Mentalisering og samtykke</p> <p>Er det greit å chatte med andre når man har kjæreste?</p> <p>10</p>	<p>Mentalisering og samtykke</p> <p>Fortjener noen at nakenbilder av dem blir spredd?</p> <p>18</p>
<p>Mentalisering og samtykke</p> <p>Hvorfor tror du at noen går i utfordrende klær?</p> <p>6</p>	<p>Mentalisering og samtykke</p> <p>Hva kan man bekymre seg for hvis man har blitt utsatt for seksuelle overgrep?</p> <p>9</p>	<p>Mentalisering og samtykke</p> <p>Hva kan man bekymre seg for dersom man har utsatt andre for et seksuelt overgrep?</p> <p>11</p>
<p>Mentalisering og samtykke</p> <p>Dersom den andre ikke gjør noe, betyr det at han/hun samtykker til mer?</p> <p>4</p>	<p>Mentalisering og samtykke</p> <p>Hvordan vet du at den andre ønsker mer?</p> <p>2</p>	<p>Mentalisering og samtykke</p> <p>Hvordan vet du at den andre ikke vil mer?</p> <p>3</p>



Hva vil du ta med deg fra dette foredraget?
