



*Norsk Forbund for
Utviklingshemmede*

Seksualitet og samliv

av Grethe Rønvik

Et kurshefte utgitt av:

Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU)

Adresse: Youngstorget 2B, Postboks 8954 Youngstorget, 0028 Oslo

Nettadresse: www.nfunorge.org

E-postadresse: post@nfunorge.org

Justert 2022



INNHOOLD

	side
Innledning	3
Målgruppe, tema m.m.	4
Praktiske råd	5
Samling 1 – Kropp og følelser	6
Samling 2 – Kjønnsgorganer – oppbygging og utseende	8
Samling 3 – Samleie og prevensjon	11
Samling 4 – Svangerskap og fødsel	14
Samling 5 – Oppsummering	17
Evalueringsark	19
Tilrettelagt kursmateriell fra NFU	20

INNLEDNING

Dette kursheftet tar for seg temaet – **Seksualitet og samliv**:

- Kropp og følelser
- Kjønnsganer – oppbygging og utseende
- Samleie og prevensjon
- Svangerskap og fødsel

Viktig:

Deltakelse på dette kurset forutsetter at deltakerne har deltatt på kurset om **Kroppen min og følelsene mine** tidligere.

Heftet inneholder mange oppgaver og spørsmål. Ikke alle passer like godt for alle deltakerne. Kurset trenger ikke ta opp alle de temaene som er omtalt. Kurslederen må velge ut, eventuelt tilpasse/forenkle spørsmålene.

Kurslederen kan skaffe det kursmateriellet som er ønskelig og legge dette til rette. Hver deltaker skal ha sitt eget hefte.

Illustrasjonene er hentet fra:
"Være alene eller være sammen" – SUSS
Illustratør: Line Jerner
"Kjærlighetens ABC" – Gyldendal Forlag
Kopierings-originaler

TEMA: Seksualitet og samliv

MÅLGRUPPE: Ungdommer og voksne med utviklingshemming.

MÅLSETTING: Gi økte kunnskaper om egen kropp, egne følelser og egen seksualitet.
Gi kunnskap om samliv mellom mennesker.

ANTALL

SAMLINGER: 4 samlinger hver på 4 timer.
Hver time er 60 minutter.
Husk pauser.
Kurset bør være avsluttet innen 3 måneder.

STUDIE-

MATERIELL

Boka **Sammen i livet** (Anderson og Eklund)

Ellers kan dette være nyttig å kjenne til:

Kropp, kjønn og kjærlighet – et undervisningsopplegg fra SUSS
(Senter for ungdom, samliv og seksualliv)

Heftene *Mens og hygiene, Kvinner og personlig hygiene* (Wenche Fjeld og Anne-Grethe Olsen)

E-læring Karde A/S – <https://min.helsekompetanse.no>

PRAKTISKE RÅD

Kurset **Seksualitet og samliv** er godkjent av Studieforbundet næring og samfunn (SNS).

Kurset skal ha en leder.

Kurslederen må sette seg inn i reglene for kursarbeid.

Kurslederen må føre frammøtelister gjennom Kursadm – et dataprogram i vårt studieforbund:

Studieforbundet næring og samfunn

Adresse: Hollendergata 5, 0190 Oslo

Telefon: 22 17 66 00

E-postadresse: post@naeringogsamfunn.no

Nettadresse: www.naeringogsamfunn.no

Kurset får tilskudd etter vanlige regler.

Det kan være en fordel å lage et kort referat etter hver samling. Dette referatet kan brukes ved starten av neste samling.

Det kan være aktuelt å invitere en "ressursperson" til en eller flere samlinger, helsesøster, tannlege eller andre aktuelle personer.

Alle sidene er ikke fullskrevet. Disse kan benyttes til personlige notater, innliming av bilder, utklipp og lignende.

Dette får du fra NFU når du bestiller materiell til studieringen:

- Studiehefte til hver deltaker
- Veiledningshefte til kursheftet til kursleder

Det anbefales å skaffe heftene - *Mens og hygiene, Kvinner og personlig hygiene*

SAMLING 1

TEMA:

Oppsummering av kurset kroppen min og følelsene mine

- Bli kjent med hverandre.
- Gjennomgang av tema for dette kurset.
- Orientering om det materiell som skal brukes.

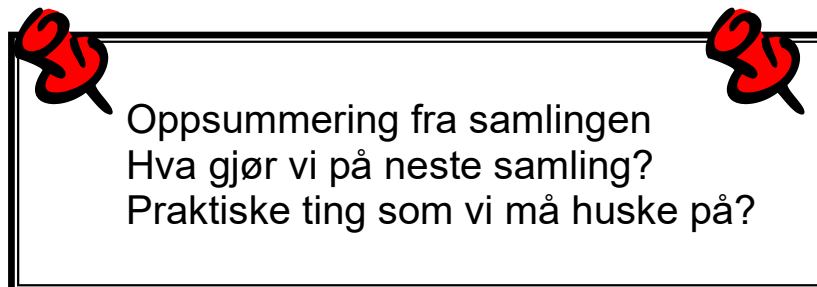
- Gjennomgang av forrige kurs om **Kroppen min og følelsene mine.**

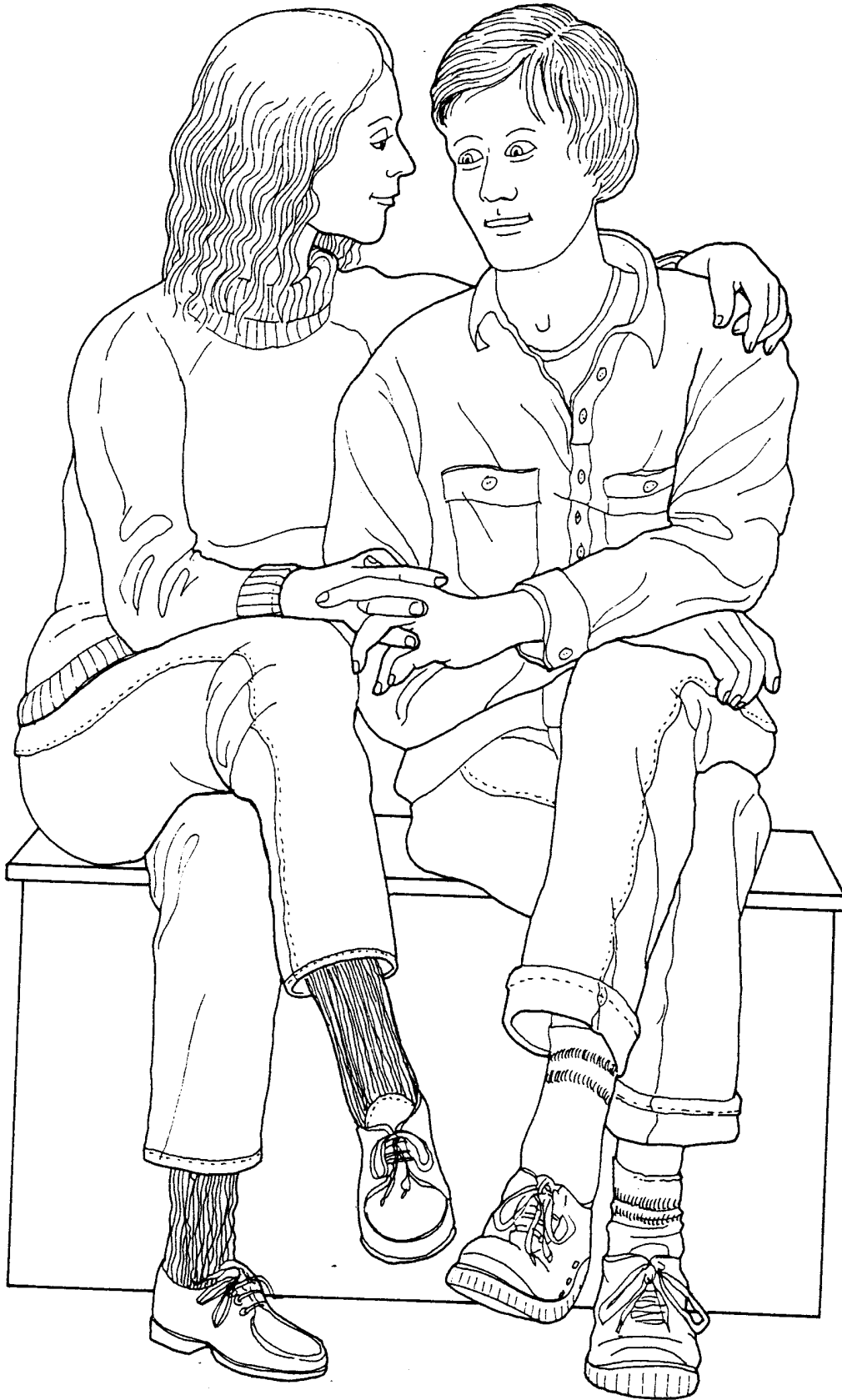
MATERIELL:

Kursheftet fra forrige kurs.

SAMTALE / DRØFTING OG AKTIVITETER:

- Diskuter temaene fra forrige kurs
- Kroppens oppbygging og funksjon
- Hygiene og pleie av kroppen
- Følelsene våre
- Hvem bestemmer over kroppen min
- Venner og kjæresten
- Har det som ble snakket om på forrige kurs hatt noen betydning for dere som deltakere?
- Snakk om hva som var vanskelig å forstå, hva som var nyttig eller om det er noe som er vanskelig å gjøre noe med.





SAMLING 2

TEMA:

Kjønnsorganenes oppbygging og onanering

- Kvinners kjønnsorgan, både innvendig og utvendig
- Menns kjønnsorgan, både innvendig og utvendig
- Onanering eller kose med seg selv

MATERIELL :

Boka Sammen i livet

Boka Være alene eller være sammen

Tegninger og bilder av kvinner og menns kjønnsorganer

Tegninger av kvinner og menn som onanerer

SAMTALE / DRØFTING OG AKTIVITETER:

- Se på tegninger av nakne jenter og voksne kvinner.
- Snakk om hvordan kroppen utvikles fra barn til voksen kvinne. Snakk om hvilke navn vi bruker på kvinners kjønnsorgan.
- Se på tegninger av de indre kjønnsorgan til kvinner, livmor, eggstokker og skjede og snakk om hvilke funksjoner de har.
- Se på tegninger av nakne gutter og voksne menn.
- Snakk om hvordan kroppen utvikles fra barn til voksen mann. Snakk om hvilke navn vi bruker på mannens kjønnsorgan.
- Se på tegninger av mannens underliv innvendig.
- Se på tegninger av dame og mann som onanerer når de er alene. Snakk om hva onanering er, hva det vil si å være god med eller kose med seg selv.

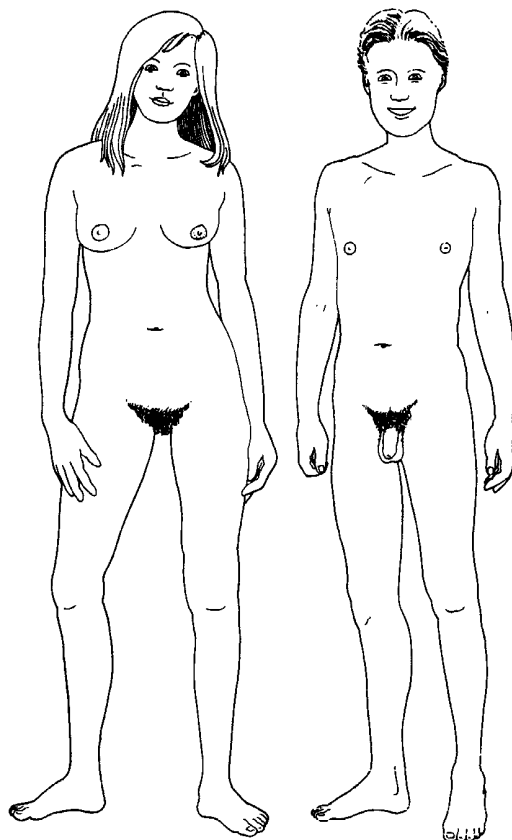
Flere spørsmål på neste side

- Hvis mannen eller damen onanerer mens andre kan se dem. Snakk om hvorfor dette er galt.
- Se på bilder eller tegninger av seksualtekniske hjelpemidler. Snakk om hvordan de brukes, og hvor man får tak i dem.
- Snakk om at det er lovlig, men veldig privat. Det er noe man gjør når man er alene, det er noe som de fleste voksne har prøvd og som noen gjør sjelden eller aldri, mens andre gjør ofte.

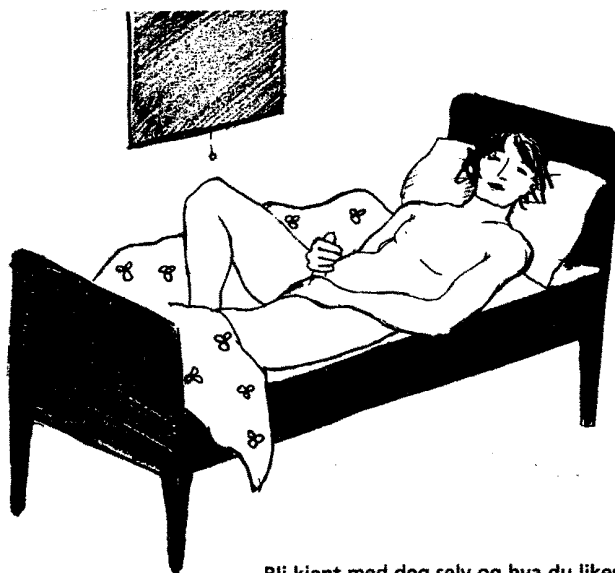


Oppsummering fra samlingen
Hva gjør vi på neste samling?
Praktiske ting som vi må huske på?





Å onanere kan være deilig og er ikke farlig.



Bli kjent med deg selv og hva du liker.

SAMLING 3

TEMA: Samleie og prevensjon

- Samleie, det å elske eller ligge med hverandre.
- Prevensjon, det vi må gjøre for å hindre at samleiet resulterer i graviditet.

MATERIELL:

Boka Være alene eller være sammen
Boka Sammen i livet
Forskjellige prevensjonsmidler

SAMTALE / DRØFTING OG AKTIVITETER:

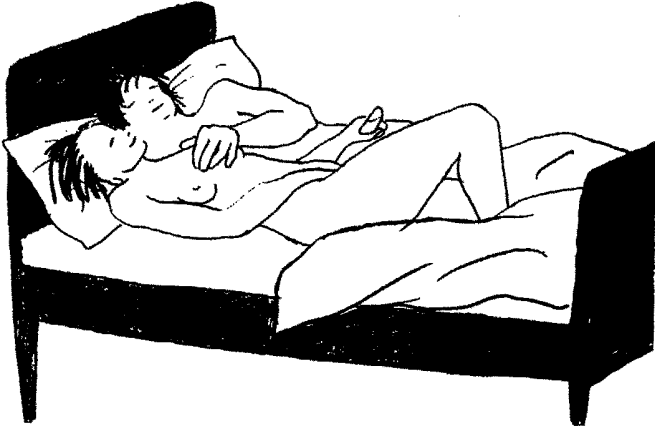
- Se på tegninger og bilder av to personer som elsker med hverandre, som har samleie.
- Snakk om forspill og om selve samleiet.
- Diskuter hvem det er som har samleie med hverandre, hvor og hvordan det skjer.
- Hvordan kan et kjærestepar ta hensyn til hverandre, respektere hverandre og være gode med hverandre?
- Hvordan framstilles samleie i pornofilmer og pornoblader? Hva mener dere om slik framstilling?
- Samleie mellom mann og kvinne kan resultere i graviditet, hvis de ikke bruker prevensjon.

Flere spørsmål på neste side

- Gjennomgå de mest aktuelle prevensjonsmåter, se på bilder, tegninger eller forskjellige prevensjonsprodukter.
- Sterilisering av kvinner og menn.
- Kondomer, P-piller, P-sprøyter, spiral.
- Snakk om hvordan man får tak i de forskjellige prevensjonsmidlene.



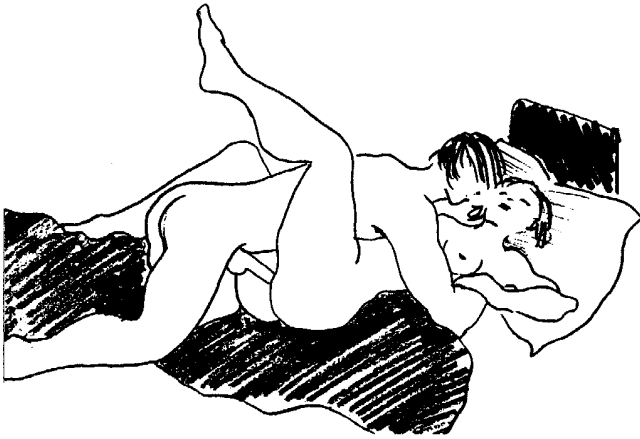
Oppsummering fra samlingen
Hva gjør vi på neste samling?
Praktiske ting som vi må huske på?



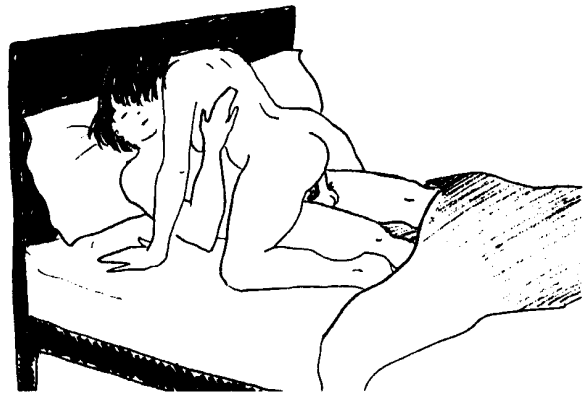
- de koser seg i hans seng



- han ruller på kondom



- han er oppå henne



13 - hun er oppå han

SAMLING 4

TEMA:

Hvem bestemmer over kroppen min?

- Befruktning og svangerskap
- Fødsel
- Skader på barnet som kan oppstå i svangerskapet eller i fødselen
- Barn og ansvar for barn

MATERIELL:

Boka Sammen i livet

Tegninger av kvinnens underliv innvendig

Tegninger og bilder av svangerskap og fødsel

SAMTALE / DRØFTING OG AKTIVITETER:

- Se på tegninger av kvinnens underliv, og snakk om hvordan sædcellen fra mannen møter egget fra kvinnen og det skjer ei befruktning, det blir laget et foster.
- Se på tegninger og bilder av en gravid kvinne og snakk litt om det å være gravid og om hvordan kvinnen oppdager at hun er gravid.
- Snakk om kontroll hos lege og jordmor, og om hvilke hensyn kvinnen må ta til barnet i magen.
- Se på bilder av fødsel og snakk litt om det.
- Noen barn får sykdommer eller skader under svangerskapet eller i fødselen. Andre barn har kromosomfeil eller arvelige sykdommer.
- Snakk om de skader og sykdommer som kan komme i forbindelse med svangerskap og fødsel.
- Noen i gruppa vet kanskje årsaken til sin funksjonshemming og har lyst til å fortelle om det.
- Diskuter hvilken betydning deres funksjonshemming har for dere i dagliglivet.
- Mange ønsker seg barn, men funksjonshemmingen gjør det kanskje vanskelig eller umulig å få ha egne barn.

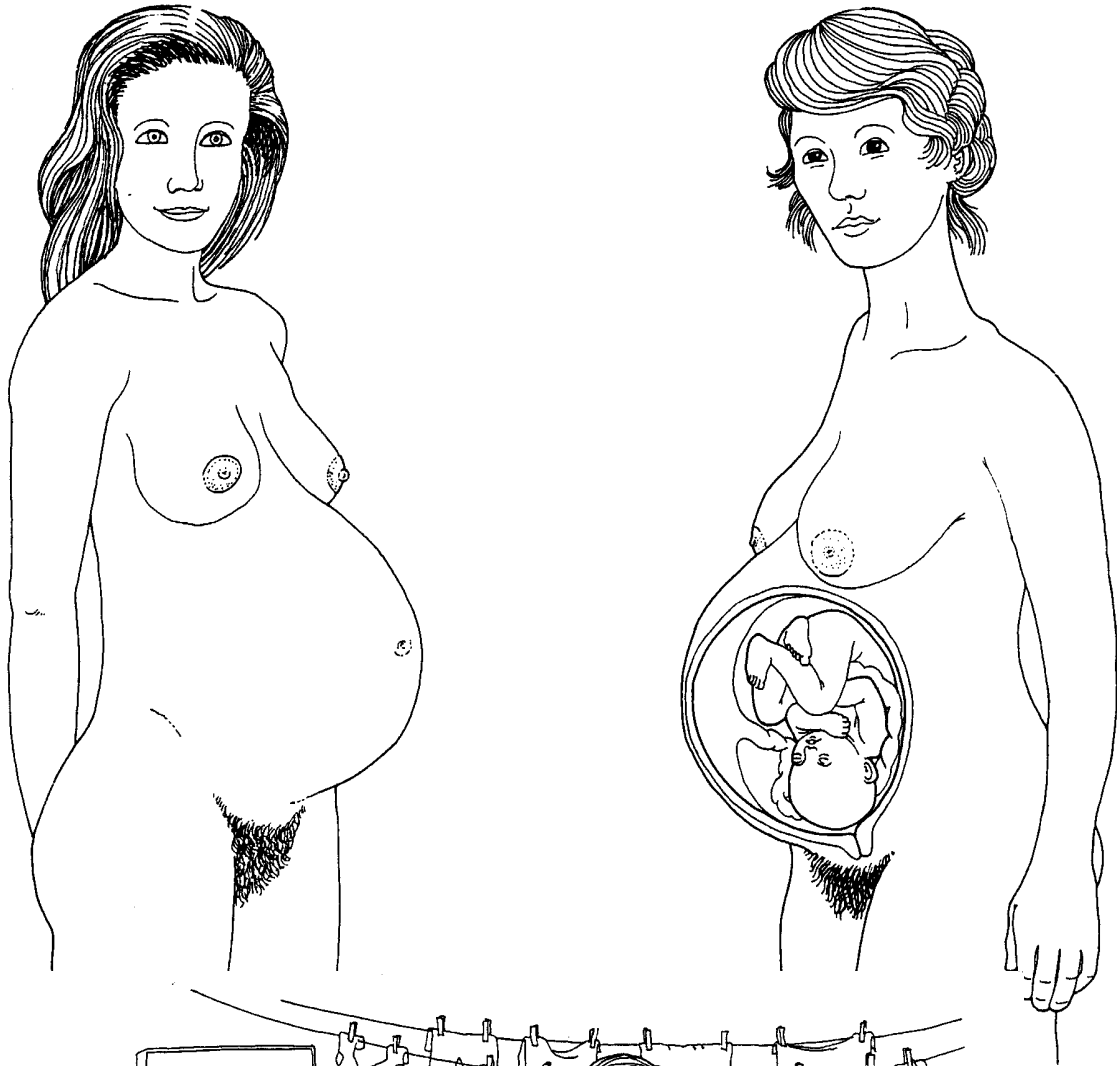
Flere spørsmål på neste side

- Snakk litt om abort og om det som skjer hvis barnevernet tar ansvar for et barn. Det er en sorg å ikke kunne få egne barn eller få beholde et barn. Snakk om det.
- Diskuter hvorfor det er vanskelig for en voksen person med utviklingshemming å ta ansvar for et barn.
- Hva kan en voksen person med utviklingshemming gjøre for å få være sammen med barn. Snakk om arbeid med barn, barnevakt og hva man kan gjøre som tante og onkel.
- Snakk til slutt om hvordan man kan leve et godt voksenliv med funksjonshemming, selv om man verken har kjæreste eller barn.



Oppsummering fra samlingen
Hva gjør vi på neste samling?
Praktiske ting som vi må huske på?





SAMLING 5

TEMA: Oppsummering – (eventuelt film)

Oppsummering av alle temaene av alle temaene på kurset

- Kjønnsganenes oppbygging
- Onanering
- Samleie
- Prevensjon
- Svangerskap
- Fødsel
- Barn og ansvar for barn

MATERIELL:

Boka Sammen i livet

Boka Være alene eller være sammen

Film Onaniteknikk for kvinner (RFSU)

Film Onaniteknikk for menn (RFSU)

SAMTALE/DRØFTING OG AKTIVITETER:

- Ta en gjennomgang av alle emnene i studieringen.
- Diskuter hvordan dere synes det har vært å snakke i studieringen om det som er så privat.
- Dere kan diskutere om det som dere har fortalt hverandre, skal bli mellom dere som har vært med i studieringen.
- Hvis det er noen i ringen som er usikker på noe, kan dere snakke spesielt om det.
- Diskuter hvem dere kan snakke med etter at studieringen er avslutta. Dette er ikke noe som vi snakker med alle om, derfor er det viktig å ha en eller noen få vi snakker med.

VURDERING AV KURSET

Siden dette er siste samling, er det fint om dere samtaler om hvordan kurset har vært. Fyll ut vurderingsskjema.

AVSLUTNING - Utdeling av kursbevis.

RAPPORT - Kurslederen fyller ut de nødvendige skjemaene og sender de videre etter avtale med lederen i fylkeslaget.



VURDERINGSSKJEMA: Seksualitet og samliv

NFU vil gjerne vite hvordan kursplanen har fungert. Snakk sammen om spørsmålene under. Kurslederen sender inn ferdig utfylt skjema så snart som mulig til NFUs e-postadresse – post@nfunorge.org

1 Hvor mange deltakere var med på kurset?

2 Hva var det beste med å være med på kurset?

.....

3 Synes dere at dere lærte noe nytt?

4 Hvilken samling var den morsomste eller mest lærerike?

.....

.....

5 Var det noe som var for vanskelig? I så fall hva?

.....

.....

6 Var det noe som burde vært annerledes?

.....

.....

7 Har dere lyst til å være med i kurs en annen gang?

.....

Takk for hjelpen!

Tilrettelagt kursmaterieill

- 1 NFU – en organisasjon**
Innføring i viktige sider ved NFU fra grunnen av
- 2 Aktiv i egen organisasjon**
Kurset gir økt kunnskap om NFU, for å kunne arbeide aktivt i lokallag og fylkeslag
- 3 Verdt å vite for ledsager**
Om rollen som ledsager
- 4 Tillitsvalgt i organisasjonen NFU**
Om tillitsvalgtrollen og funksjonen, samt få økt kunnskap om NFU som interesseorganisasjon
- 5 NFUs prinsipper**
Kurset setter fokus på de 10 prinsippene i NFU
- 6 Pengene mine**
Om personlig økonomi
- 7 Stortingsvalg**
Om bakgrunn og oppbyggingen av vårt politiske system – demokratisk valg
- 8 Kommunevalg**
Om bakgrunn, virkemåte og praktisk gjennomføring av et kommunevalg
- 9 Tro og livssyn – Hvem jeg er og hva jeg vil**
Om å bli bedre kjent med seg selv og klar over ønsker og behov knyttet til sin tro eller sitt livssyn
- 10 Kroppen min og følelsene mine (del 1)**
Eget veilederhefte følger med
- 11 Seksualitet og samliv (del 2)**
Om samliv mellom mennesker.

Kursheftene kan lastes ned på hjemmesiden www.nfunorge.org eller bestilles via NFU sentralt.