

**VEILEDNING TIL FILMEN "SEX PÅ KARTET"**



# Om filmen

”Sex på kartet” er en 28 minutter lang tegnefilm som er delt inn i seks deler. Det går utmerket an å vise filmen stykkevis og delt og følge opp hver del med diskusjoner, øvelser og oppgaver. Man kan eventuelt se hele filmen først og deretter ta for seg hver enkelt del.

Handlingen i filmen foregår først og fremst i et skole bibliotek. Gjennom voiceover og øvrige scener får vi innblikk i de ulike personenes tanker og minner.

Filmene og denne veiledningen er laget for lærere, skolepersonell, fritidsledere og andre pedagoger som møter ungdommer i en undervisningssammenheng.



Medvirkende i filmen - fra venstre:  
Abdu, William, Maria, Læreren Jao, Hanna og Ida

# Om denne veiledningen

Seksualitet er noe som på ulike måter berører oss alle. I våre tanker, følelser og handlinger forholder vi oss til seksualitet. Den finnes inne i hver og en av oss, men opptrer også mellom oss.

Hvordan vi forstår og sorterer våre opplevelser og forestillinger, påvirkes av omgivelsene rundt oss. Derfor har seksualitet både en individuell, relasjonell og sosial dimensjon.

Men seksualitet handler også om ferdigheter. Hvordan vet man hva man vil? Hvordan vet man hva andre mennesker vil? Evnen til å finne svar på slike og lignende spørsmål krever refleksjoner og øvelse.

Veiledningen gir derfor eksempler på øvelser som øker empatiske og kommunikative ferdigheter. I likhet med filmen er den inndelt i seks deler, noe som gjør det mulig å fokusere på én del av gangen.

Hver del innledes med en kort oppsummering av filmens handling. Deretter følger et avsnitt med innspill til hva du bør tenke på.

Til slutt kommer spørsmål, øvelser og oppgaver. Spørsmålene skal bidra til diskusjon i undervisningsrommet. Noen av spørsmålene har underkommentarer til støtte for deg som underviser.

# Første del

# I

# Undervisningsforslag

## Oppsummering

I første del introduseres Ida, Hanna, Abdu, William og Maria. Man skjønner at det har vært noe mellom Abdu og Maria, men også mellom Hanna og Ida. Fra ingensteds dukker den ukjente læreren Jao opp og foreslår sex- og samlivsundervisning.

## Å tenke på for deg som underviser

At seksualitet og kjærlighet kan høre sammen er en selvfølge. Men like selvfølgelig er det at kjærlighet og sex kan være to uavhengige deler, både på et kjønnsmessig plan og rent erfaringsmessig. Videre er det viktig i all sex- og samlivsundervisning at du har i tankene at ikke alle er heteroseksuelle.

Samtaler om kjønn kan fylle flere formål. Ett er å komme frem til hvilke ord som bør brukes i undervisningen. Hvilke ord føles bra å bruke for alle i rommet inklusiv deg selv? Et annet formål er å diskutere ordenes betydning, både slangord og de mer seriøse ordene.

Et siste formål er å belyse at det finnes en maktdimensjon i bruken av kjønnsord og seksuelle ord. Seksuelle trakasseringer kan være 100 % verbale.

På et konkret plan kan det handle om å diskutere ulike ords betydning og hva som skjer når man bruker dem i "feil" sammenheng – og hvorfor det skjer.

Det kan også handle om å diskutere hvorfor "å ha en stake" ses på som positivt, mens å "være en fitte" anses som negativt.

## Diskusjonsspørsmål

1. *Hva tror dere Ida tenker og føler for Hanna?*
2. *Hva tror dere Hanna tenker og føler for Ida?*
3. *Hva tror dere vil skje om man forbyr visse ord på skolen, f.eks. at det blir forbudt å si "fitte". Fordeler/ulemper?*

## Øvelse

La klassen gjøre en liste på ulike kjønnsord – enten i mindre grupper eller sammen på tavlen.

La klassen diskutere ordene som har kommet opp under din ledelse. Målet med øvelsen er å vise at ord for kjønn kan forekomme i ulike sammenhenger og har ulike betydninger og stilnivåer. I hvilke situasjoner passer det å bruke ordene? Og når passer det ikke?

Problematiser rundt hvem som har makten til å definere ordenes ladning og betydning gjennom å stille spørsmål som: Hvilke ord har oftest en positiv ladning og betydning? Hvilke brukes i visse sammenheng for å trykke ned eller trakassere andre? Hvorfor brukes akkurat disse ordene?

## Oppsummering

I filmens andre del får vi se Abdu og Maria kysse hverandre. Videre begynner læreren å undervise om kjønnsorganene, hva som skjer ved seksuell lyst, om utløsning, lubrikasjon og sperm.

## Å tenke på for deg som underviser

Lærerens undervisning i filmen kan være en introduksjon til din egen undervisning om hvordan kroppen fungerer seksuelt.

Å ha fokus på det lystbetonte i seksualiteten er bra. Det gir en fin balanse i undervisningen som ellers kan risikere å bli formanende om alvorlige temaer på en pekefingeraktig måte. Et slikt lystbetont perspektiv kan hjelpe elevene å finne sin egen lyst og på den måten fremme den seksuelle helsen.

Vær oppmerksom at seksuell lyst kan vekkes i ulike situasjon. Både sanseintrykk, fantasier og minner kan vekke lyst. Husk at elevene har ulike seksuelle legninger og at de kanskje ikke er klar over hvilken.

I filmen beskrives likheten mellom gutters og jenters kjønnsorganer, men du bør også selv undervise om temaet.

Når seksuell lyst vekkes, blir kjønnsorganene blodfylte (penis, klitoris og kjønnslepper). Kjønnsorganene blir fuktige (jenta gjennom lubrikasjon, gutten iblant gjennom forsats/ precum) og utløsning og orgasme forekommer hos begge kjønn.

Husk at lyst på et følelsesmessig og fysisk plan kan oppleves med større variasjon mellom individer enn mellom kjønnene.

## Diskusjonsspørsmål

1. *Maria og Abdu kysset hverandre i filmen (de fikk hjelp av Abdus bartedun!) Man kan jo alltid spørre den andre om han/hun vil kysse, men noen ganger kan det føles usikkert og flaut hvis man får nei. Hvilke andre tegn finnes for å legge merke til om den andre vil kysse?*

### Til deg som underviser:

Et klassisk råd som du kan formidle, er følgende: Nærme deg den andres ansikt sakte. Om den andre ikke backer unna, kan du se på den andres munn. Det er et tydelig signal om at man vil bli kysset. Om den andre oppfatter blikket og selv vil kysse, så er det stor sjanse for at det skjer!

2. *Hva tror dere Abdu føler når Maria kommer inn i øvingslokalet? Hvorfor?*
3. *Hva betyr ordene kline og rote? Er betydningen av ordene nesten det samme, litt ulike eller helt ulike?*

### Til deg som underviser:

Ord som "kline" og "rote" har ulike betydninger hos ulike mennesker og grupper. Det finnes ingen tydelige svar på spørsmålene. Løft frem at det ikke er noen andre enn hovedpersonene selv som kan avgjøre om man har klint eller rotet eller ingen av delene.

## Tredje del

# 3

## Undervisningsforslag

### Oppsummering

I tredje del underviser Jao om jomfruhinnen (som i filmen får et nytt og mer passende navn; skjedekransen) og svarer på spørsmål om det første samleiet, blødninger og smerte. Elevene drømmer seg bort og tenker på hvordan de har det hjemme. Ida får en kjole av mormor og forteller mamma om at hun er forelsket i Hanna. Jao introduserer et sexkart der alle ting som man kan gjøre, kjenne og tenke får være med.

### Å tenke på for deg som underviser

Det finnes mange feilaktige forestillinger om skjedekransen og om man blør eller ikke ved første samleie. Jaos undervisning i filmen kan være en introduksjon til din egen undervisningen om skjedekransen.

Tenk også at elevene kan finne svært villedende informasjon på nettet. For mer informasjon så anbefaler vi RFSU-brosjyren "Skjedekransen". Den kan brukes som fasit, og du finner den i pdf format her:

<http://www.rfsu.se/sv/Sexualundervisning/RFSU-material/Sidbank/Fakta-och-praktikor/Slidkransen/>.

Scenen der Idas mormor har sendt en kjole for at hun skal slutte å like jenter, kan fungere som en introduksjon til begrepet "heteronormen". Heteronormen innebærer at de fleste av oss blir sett på som heteroseksuelle og at man ikke vil bryte kjønnsrollene i samfunnet. Heteronormen kan utgjøre en begrensning for hvordan individer tillates å opptre.

### Diskusjonsspørsmål

1. *Ordet "uskyld" er utydelig. Hva det betyr, finnes det ingen eksakte svar på. Har ordet samme betydning og ladning når man sier at en jente er jomfru som når man sier at en gutt er jomfru? Hvordan er de like? Hvordan er de ulike? Hvorfor?*
2. *Maria har en liste der "gjøre det" står. Hvorfor nøler hun med å huke av eller ikke?*

Å ha sex er et bredere begrep enn å ha samleie. Det forekommer ikke et eneste samleie i filmen. Som underviser kan du gjøre elevene oppmerksomme på dette. Spør elevene om hva de tenker om det og om de la merke til det.

3. *Ida får en kjole av sin mormor. Mormor tenker at Ida skal slutte å like jenter om hun hadde på kjole oftere. Hvorfor tror dere at mormor tenker slik?*
4. *Ida forteller mamma at hun er forelsket i Hanna. Det kan være ulike utfall når man snakker om foreldrene sine om kjærlighet. Kan man komme ut som heteroseksuell?*



# Oppgave

## 3

La elevene finne svarene på følgende spørsmål:

Hva er skjedekransen til og hvilken funksjon har den?

*Man kjenner ikke til skjedekransens funksjon. Mest sannsynlig er den en rest fra utviklingen under fosterstadiet.*

Blør det alltid fra skjedekransen ved første samleie?

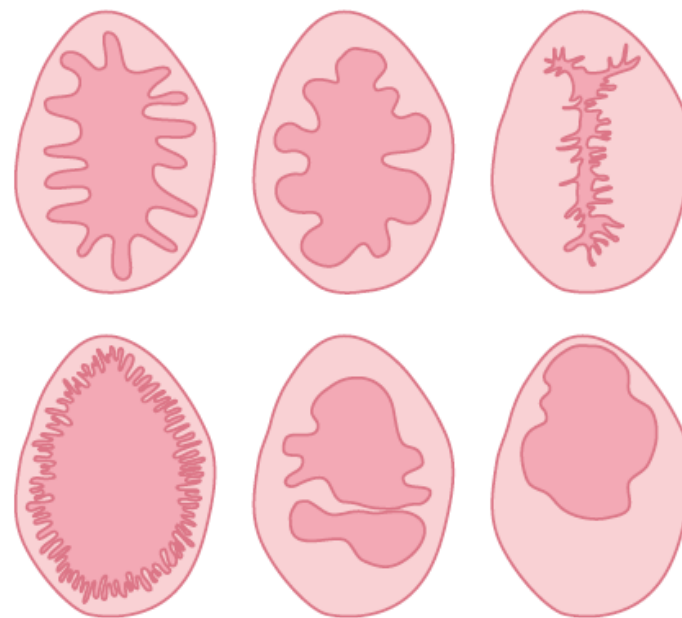
*De fleste blør ikke når noe føres inn i skjeden. Om man blør, trenger det ikke å være første gangen noe føres inn. Det kan skje en annen gang. Små rifter i slimhinnefoldene kan f.eks. føre til at det blør litt.*

Hva er årsaken til at det blør fra skjedekransen?

*Hvis man blør, så kan det i mange tilfeller være at man ikke var nok seksuelt opphisset, men derimot spent, nervøs og tørr. Skjedekransen er forskjellig fra person til person, så det kan også være en avgjørende faktor.*

Kan skjedekransen sprekke når man sykler eller rir?

*Skjedekransen kan ikke sprekke når man sykler eller rir.*



Noen eksempler på hvordan skjedekransen kan se ut.

## Oppsummering

Elevene fyller opp sexkartet med ord, men hetero-, homo-, bifil og transe får ikke være med, og Jao forklarer hvorfor. Onani er en velbesøkt plass på kartet som klassen får vite mer om. Spørsmålet om hvordan *noen* ønsker det og hvordan *en selv* ønsker det, dukker opp. Man får se Maria og Abdu mimre. Maria lurer på om Abdu virkelig ville. Abdu angrer på at han tok frem kondomet.

## Å tenke på for deg som underviser

Når sexkartet vises i filmen, kan elevene reagere på ulike måter. Det kan oppstå jubel, latter og buing. Du som underviser bør fange opp disse reaksjonene og argumentere for at det inngår i respekten for andre mennesker å ikke dømme eller latterliggjøre deres seksualitet.

Samtidig er det viktig å belyse at hver og en har rett til sine følelser og at man ikke trenger å synes at all sex - eller sex i det hele tatt - er spennende.

Jao velger å fokusere på seksualitet som noe man gjør, tenker og føler. Det som kalles en *seksuell legning* (bi-, hetero- og homoseksualitet) og spørsmål om *kjønnsidentitet* (om man føler seg som gutt, jente, trans eller noe annet) legges tilside.

Men selvfølgelig er identitet, kjønn og seksualitet noe som hører sammen. Det er en rettighet å få definere og uttrykke kjønn på den måten man selv vil. Transe er et paraplybegrep for personer som på ulike måter bryter normene for kjønn og kjønnsuttrykk. Å være transe har ikke med seksuell legning å gjøre og sier altså ingenting om man er hetero-, bi- eller homoseksuell.

Onani er den mest vanlige seksuelle handlingen, spesielt blant ungdommer. Det finnes ulike forestillinger om onani. Derfor kan du belyse at onani ikke på noe vis er farlig eller skadelig. Få frem at man kan onanere på flere måter for å gjøre det godt for seg selv – og at det er en privat sak hvordan man velger å gjøre det. Belys at man kan onanere hvor ofte man vil. Så lenge det føles bra, er det ikke for ofte.

## Diskusjonsspørsmål

1. *Hvorfor tror dere at Maria tenker at Abdu kanskje ikke ville?*
2. *Abdu tenker at Maria trodde at han har en kjønnssykdom, da han tok frem kondomet. Hvilke andre ting kan få en til å tvile og dermed vente med å ta frem kondomet?*
3. *Er onani noe som hører tenårene til? Eller onanerer voksne også? Hva med barn; onanerer de?*

Dette spørsmålet har ett tydelig svar: det er ikke bare tenåringer som onanerer. Mange begynner å onanere allerede som barn, fordi de oppdager at det er godt. De fleste voksne onanerer, uansett om de har en partner eller ikke. Onani er den vanligste seksuelle handlingen som finnes.

## Oppgave

William nevner ordet "transe". La elevene finne ulike måter å være transe på og la dem benytte internett. En nettside som anbefales er: [www.transfomerings.se](http://www.transfomerings.se)



## Oppsummering

Jao snakker med ungdommene om hvordan man kan vise hva man ønsker å gjøre. Han snakker også om hva godfølelse er og at man har rett til å ombestemme seg og si nei. Vi får se Maria og Abdu ha sex sammen på ulike måter. Jao forteller om graviditet og kjønnsykdommer og hvordan man kan beskytte seg.

## Å tenke på for deg som underviser

Det kan være vanskelig å vite hva man vil gjøre i et seksuelt møte. Man kan føle usikkerhet over sin evne til å forstå hva den andre vil eller ikke vil.

Jao bruker ordet "godfølelse". Hva tenker elevene på når man sier ordet? En måte å beskrive godfølelse på er en person som har en positiv opplevelse – både følelsesmessig, tankemessig og kroppslig - før, under og etter en seksuell handling.

Hvordan vet man hva den andre vil i et seksuelt møte?  
Hvordan vet man at den andre også har en godfølelse?

Du kan gi elevene et viktig verktøy for denne øvelsen, nemlig *sinnstemningen*. Ved hjelp av *sinnstemningen* kan man få signaler om hvordan det føles for den andre personen.

## Diskusjonsspørsmål

1. *Hva gjør Maria og Abdu for å vise hva de vil når de er sammen i øvingslokalet?*
2. *Maria sier ved et tilfellet "au". Hvorfor sa hun det? Og hva skjer senere?*
3. *Når Abdu sier "det her var jo ikke enkelt", hva tenker han på da? Hva tenker Maria når han sier det han sier?*

## Oppgaver

1. *Jao nevner at angrepillen ikke er en abort, men at den forhindrer graviditet. Men hva er egentlig en abort? Hvordan forhindrer man graviditet hvis man ikke vil bli gravid? La elevene finne ut mer om abort og ulike prevensjonsmetoder. Én mulighet er også å spørre helsepersonell på skolen om de vil komme og fortelle mer om dette emnet.*
2. *I filmen kliner Abdu og Maria - og de har også sex med hverandre. Har de en godfølelse? La elevene identifisere scener i filmen:*
  - a. *Når Maria har godfølelsen og når Abdu har godfølelsen (både følelsesmessig, tankemessig og kroppslig)?*
  - b. *Når Maria og/eller Abdu ikke har godfølelsen*

Det samme kan også gjøres med de andre karakterene i filmen. Se beskrivelser av godfølelsen på neste side og les dem gjerne opp for elevene.

## Oppgaver fortsetter

# 5

- Godfølelsen – følelsmessig  
Man kjenner sterke positive følelser, som f. eks. opphisselse, glede, interesse og nysgjerrighet. Samtidig kjenner man ingen sterke negative følelser, som f. eks. redsel, sinne, skyld, skam og forakt. Nervøsitet kan være tilstede selv om man har en godfølelse.
- Godfølelsen – tankemessig  
De fleste tankene man har er tanker som føles bra, f. eks. "dette er herlig!", "dette har jeg lengtet etter!", "endelig!", "Så bra!" og "jeg vil være i dette øyeblikket!". Samtidig har man ingen tanker som får en til å føle seg dårlig, f. eks. "jeg vil ikke!", "jeg må bare gjøre det, så blir jeg ikke dumpet!" og "jeg vil være hvilket som helst annet sted!". Tanker som handler om usikkerhet kan være tilstede så lenge de positive tankene er sterkest.
- Godfølelsen – kroppslig  
Man kjenner i selve kroppen at man vil ha sex eller være nær. Det er som om kroppen lengter etter berøring. Kroppen vil være nær den andre personen. Kjønnsganet er oppsvulmet/vått og man kjenner positive følelser dunke og pirre rundt i kroppen. Selv om kroppen gir ledetråder om godfølelsen, må man alltid ta følelsene og tankene i betraktning. Man kan ha en godfølelse uten at man blir våt eller får ereksjon. Lysten kan komme og forsvinne på et blunk, det siste kan skje hvis man blir nervøs.



## Sjette del

# 6

## Undervisningsforslag

### Oppsummering

I sjette del lærer klassen at kjærlighet ikke er noen beskyttelse mot kjønnssykdommer og at det alltid er riktig å bruke kondom. William protesterer - og klassen prater om når det kan være feil tidspunkt å ta frem et kondom og hvordan man kan få godfølelsen tilbake. Jao avslutter undervisningen og forsvinner. I en fantasi har Kim og Hanna lekser i å kysse, og vi ser hvordan de øver seg på hverandre.

### Å tenke på for deg som underviser

Jaos undervisning i filmen er en introduksjon til din egen undervisning om kondomer. Det finnes mange pedagogiske måter å jobbe på. Man kan måle kondomer, fylle dem med vann og se hvor mye de tåler. Eller man kan øve på å tre kondomer på pinner eller lignende. Du som underviser kan selv vise hvordan man trer på et kondom, men også komplettere med filmklipp fra internett som er laget for undervisning.

At kondomet har en dobbeltrolle kommer til syne i filmen. Det beskytter mot uønskede graviditeter og kjønnssykdommer - og står for trygghet. Men kondomet kan også skape usikkerhet i form av tanker og følelser, noe som minsker sannsynligheten for kondombruk.

Det kan f.eks. være tanken om at den andre skal tro at du har en kjønnssykdom, noe også Abdu uttrykker i filmen. Det kan også være misunnelse eller andre negative følelser. Samtidig bør kondomet uten tvil løftes frem som en måte å bry seg om sin partner og seg selv. Undersøkelser viser at de fleste synes det er positivt når sexpartnere tar frem et kondom; man blir sett på som ansvarlig. Det kan være verdt å fortelle dette til elevene.

### Diskusjonsspørsmål

1. *William motsier Jao når han sier at det alltid er riktig å ta frem kondomet. William mener at det kreves timing. Jao sier da at mange gutter er redde for å miste ereksjonen når de skal sette på kondomet. Kan William ha ment noe annet med at det kreves timing? Og hvorfor brukes ikke kondom alltid siden de fleste vet at det beskytter?*
2. *William ser ut til å like Jao og håper han skal komme tilbake og undervise mer om seksualitet. Hvorfor tror dere William liker Jao?*
3. *Ida fantaserer om å få kyssing i lekse og at hun og Hanna øver på hverandre. Hvorfor synes så mange at kyssing er godt?*
4. *Tror dere Hanna har følelser for Ida?*



# Oppgaver

## 6

1. Man kan teste seg for kjønnssykdommer hos fastlegen eller på en helsestasjon. Her kan man også få ytterligere informasjon og råd rundt seksualitet. La elevene finne ut følgende:
  - Hvor ligger nærmeste helsestasjon?
  - Hvilke åpningstider har helsestasjonen?
  - Hvilke kjønnssykdommer kan man få testet?
  - Hvordan foregår testingen av ulike typer kjønnssykdommer?
2. La elevene arbeide i mindre grupper. La dem diskutere og eventuelt skrive ned mulige måter å vise andre at man er interessert. En regel er at det skal være allmenne tips og at tipsene ikke skal knyttes til en person i virkeligheten. La gruppene presentere tipsene for klassen og la elevene diskutere de ulike forslagene. Dere kan også snakke om slibrige måter å ta kontakt på og diskutere om det finnes fellestrekk.
3. Hva skjer senere? La elevene prate om eller skrive om hvordan en oppfølger til filmen ville vært.
  - Hva skjer med Abdu og Maria?
  - Hva skjer med Hanna og Kim?
  - Hva skjer med William?
  - Hvis Jao kommer tilbake; hva skulle han ha snakket om da?



For ytterligere informasjon, sjekke ut RFSUs nettsider:  
<http://www.rfsu.se/no/Norsk/Info-om-kjonnssykdommer-og-prevensjon/>