

# SEKSUALITET OG SAMLIV

Grethe Rønvik

---

deltaker

En studiering utgitt av

**Norsk Forbund for Utviklingshemmede**

Postboks 8954 Youngstorget, 0028 Oslo

Telefon: 22396050

[www.nfunorge.org](http://www.nfunorge.org)

Fax: 22396060

[post@nfunore.org](mailto:post@nfunore.org)

Revidert 2004



## INNHold

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

## INNLEDNING

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

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

### **Viktig:**

Deltakelse i denne studieringen, forutsetter at deltakerne har deltatt i studieringen om **Kroppen min og følelsene mine** tidligere.

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

Ringlederen kan skaffe det studiematerialet 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-orginaler

## 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:

5 samlinger hver på 3 timer.  
Hver time er 60 minutter.  
Husk pauser.  
Studeringen bør være avsluttet innen 3 måneder.

### STUDIEMATERIELL:

Boka: **Sammen i livet** (Anderson og Eklund, spør på ditt lokale bibliotek)

Ellers kan dette være nyttig å kjenne til:  
**Kropp, kjønn og kjærlighet** – et undervisningsopplegg fra SUSS (Senter for ungdom, samliv og seksualliv)  
Fjellgata 21, 0566 Oslo  
tlf 22 04 62 00, e-post: [suss@suss.no](mailto:suss@suss.no)

Heftene:  
**Mens og hygiene, Kvinner og personlig hygiene.**  
Disse kan bestilles fra Habiliteringsteamet i Hedemark tlf. 62 57 85 00  
e-post: [habvohed@online.no](mailto:habvohed@online.no)

## PRAKTISKE RÅD

Studeringen **Seksualitet og samliv** er godkjent av Studieforbundet for Folkeopplysning.

Studeringen skal ha en leder.

Ringlederen må sette seg inn i reglene for studiearbeid.

Ringlederen må føre frammøtelister som skal sendes til:

### **Populus – studieforbundet Folkeopplysning**

Postboks 440, Sentrum, 0103 Oslo

Telefon: 22 14 11 50

e-post: [populus@populus.no](mailto:populus@populus.no)

hjemmeside: [www.folkeopplysning.no](http://www.folkeopplysning.no)

Studeringen 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 studeringen:**

- Studiehefte til hver deltaker
- Veiledningshefte til studieheftet til ringleder

Det anbefales å skaffe heftene:

Mens og hygiene, Kvinner og personlig hygiene

# SAMLING 1

## TEMA: OPPSUMMERING AV STUDIERINGEN KROPPEN MIN OG FØLELSENE MINE

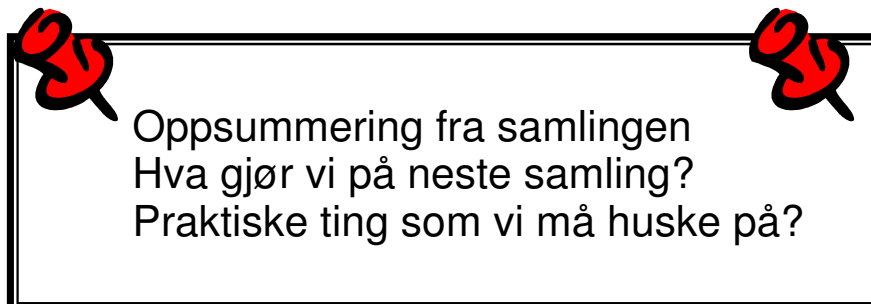
- Bli kjent med hverandre.
- Gjennomgang av tema for denne studieringen.
- Orientering om det materiell som skal brukes.
  
- Gjennomgang av forrige studiering om  
**Kroppen min og følelsene mine.**

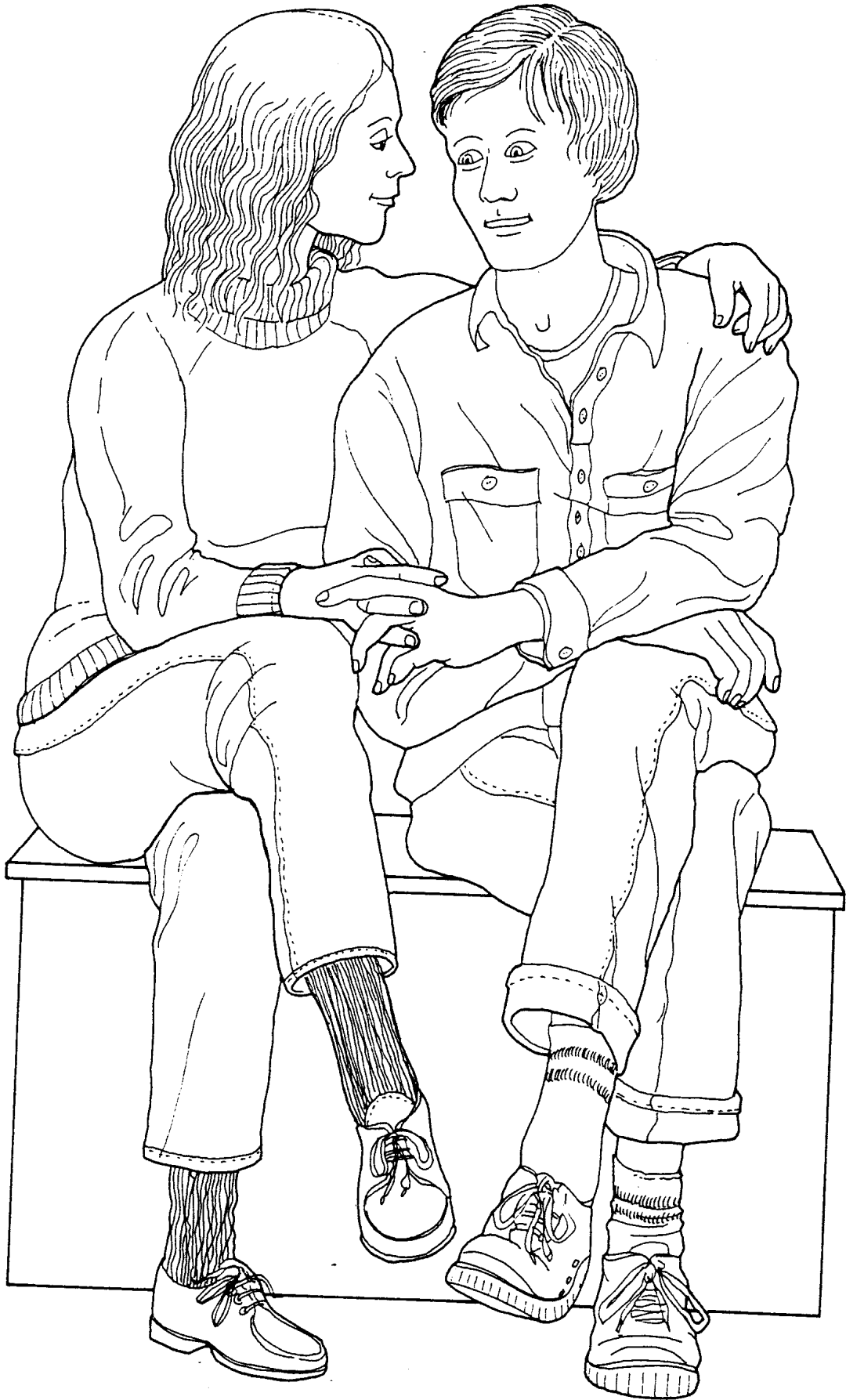
### MATERIELL:

Studieringheftet fra forrige studiering

### SAMTALE / DRØFTING OG AKTIVITETER:

- Diskuter temaene fra forrige studiering:
- Kroppens oppbygging og funksjon.
- Hygiene og pleie av kroppen.
- Følelsene våre.
- Hvem bestemmer over kroppen min.
- Venner og kjærester.
- Har det som ble snakket om i forrige studiering 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*

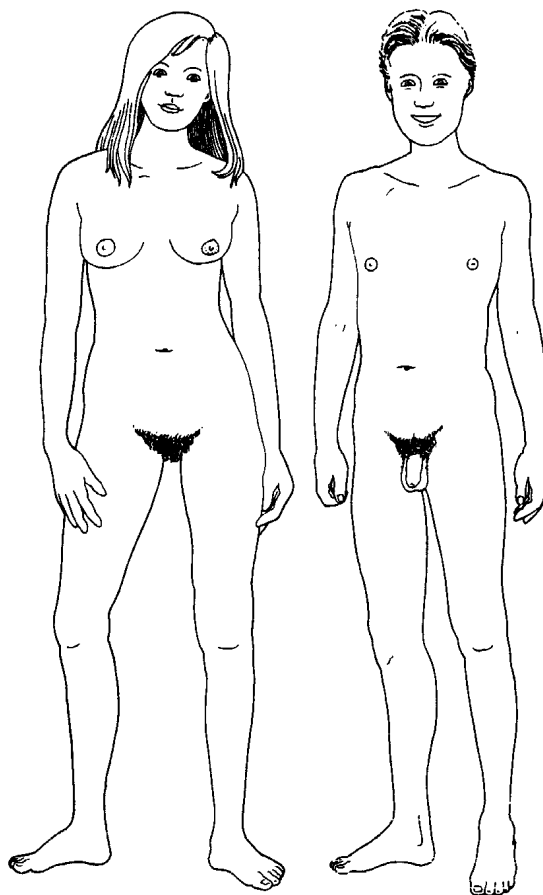


- Se på tegningene hvor mannen og dama onanerer mens andre kan se dem. Snakk om hvorfor dette er galt?
- Se på bilder eller tegninger av seksualtekniske hjelpemidler. Snakk om hvordan de brukes, og hvor man får tak i dem.
- Snakk om at det er lovlig, men veldig privat. Det er noe man gjør når man er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

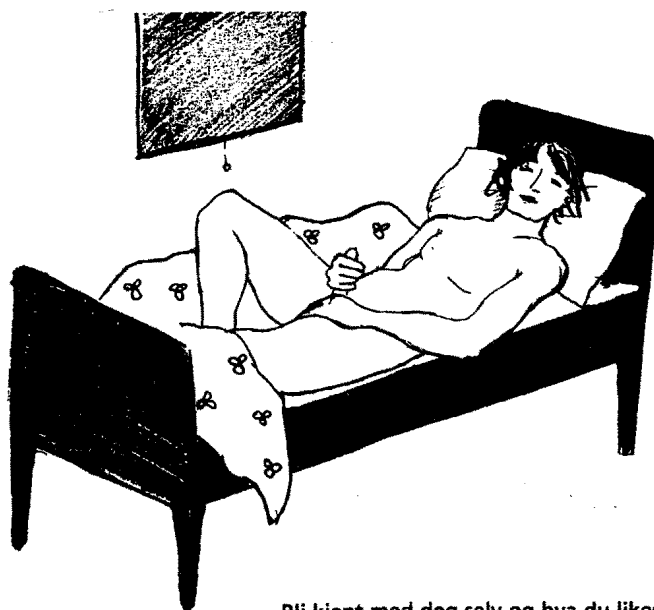


Oppsummering fra samlingen  
Hva gjør vi på neste samling?  
Praktiske ting som vi må huske på?





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**

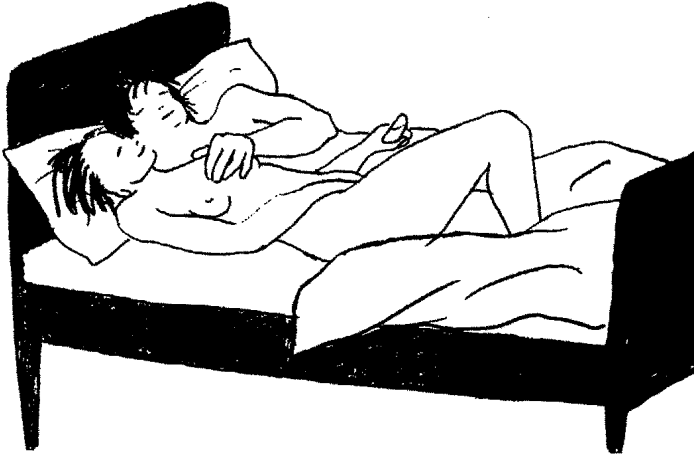
- Se på tegninger og bilder av to personer som elsker med hverandre, som har samleie.
- Snakk om forspill og om selve samleiet.
- Diskuter hvem det er som har samleie med hverandre, hvor og hvordan det skjer.
- Hvordan kan et kjærestepar ta hensyn til hverandre, respektere hverandre og være gode med 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*

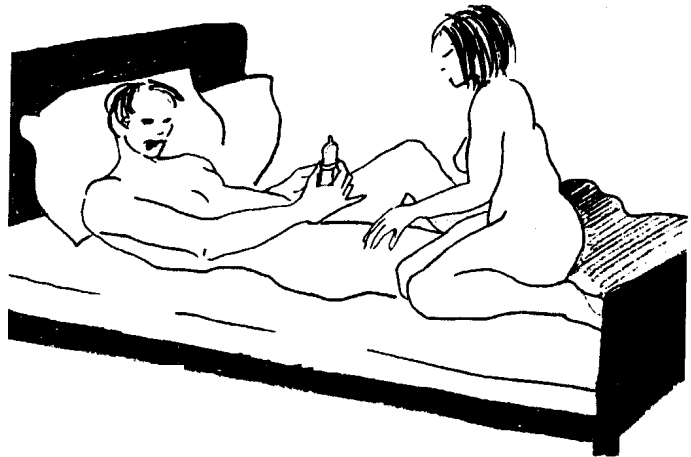
- Gjennomgå de mest aktuelle prevensjonsmåter, se på bilder, tegninger eller forskjellige prevensjonsprodukter.
- Sterilisering av kvinner og menn.
- Kondomer, P-piller, P-sprøyter, Spiral.
- Snakk om hvordan man får tak i de forskjellige prevensjonsmidlene.



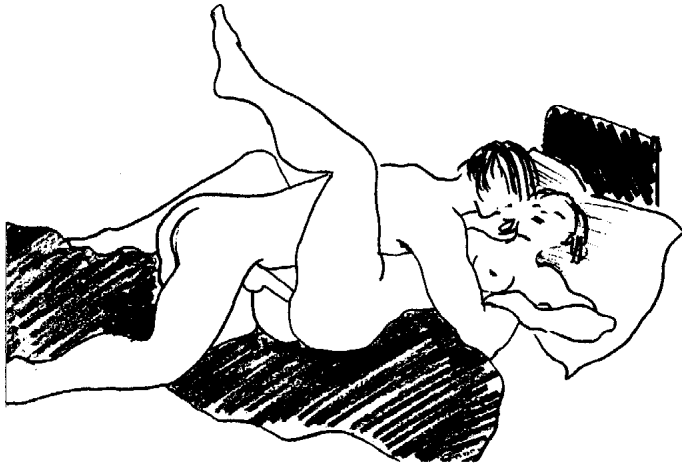
Oppsummering fra samlingen  
Hva gjør vi på neste samling?  
Praktiske ting som vi må huske på?



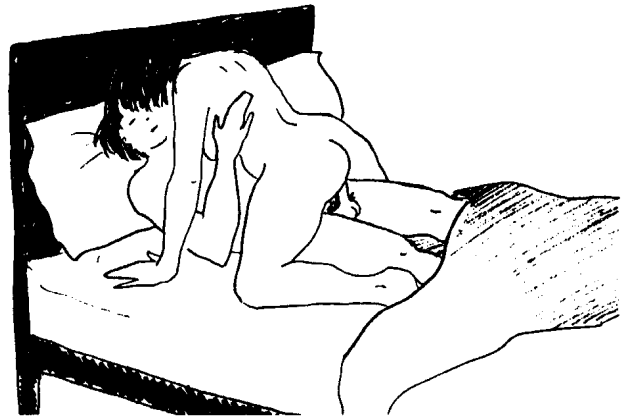
- de koser seg i hans seng



- 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:**

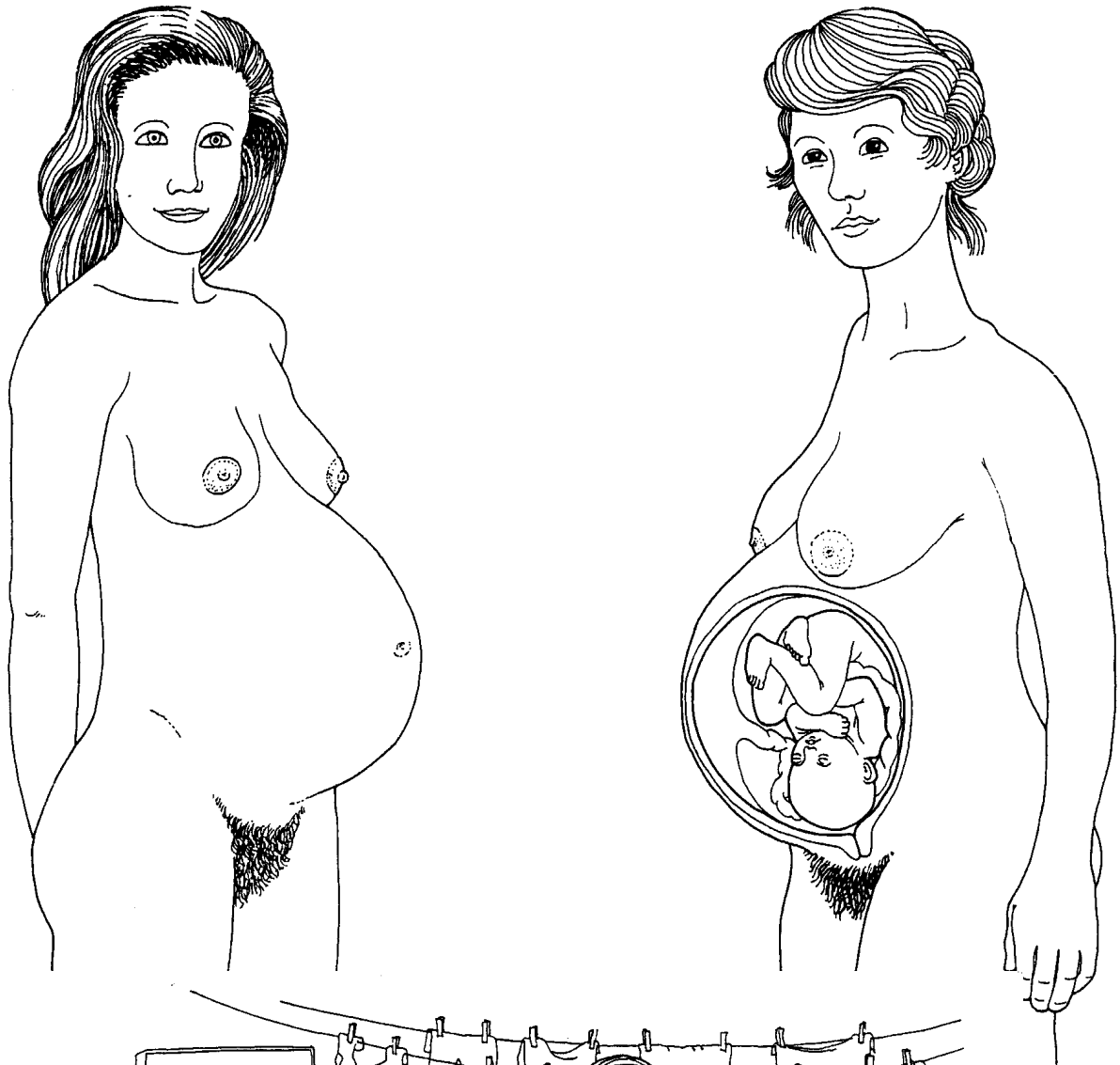
- Se på tegninger av kvinnens underliv, og snakk om hvordan sædcellen fra mannen møter egget fra kvinnen og det skjer ei befruktning, det blir laget et foster.
- Se på tegninger og bilder av en gravid kvinne og snakk litt om det å være gravid og om hvordan kvinnen oppdager at hun er gravid.
- Snakk om 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 – EVT. FILM**

#### **Oppsummering av alle temaene i studieringen:**

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

#### **MATERIELL:**

Boka: Sammen i livet

Boka: Være alene eller være sammen

Evt. Filmen: Onaniteknikk for kvinner (RFSU)

Filmen: 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 STUDIERINGEN:**

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

**AVSLUTNING:** Utdeling av kursbevis.

**RAPPORT:** Ringlederen fyller ut de nødvendige skjemaene og sender de videre etter avtale med studielederen i fylkeslaget.



## VURDERINGSSKJEMA: Seksualitet og samliv

NFUs studieutvalg vil gjerne vite hvordan studieplanen har fungert. Snakk sammen om spørsmålene under. Ringlederen sender inn ferdig utfylt skjema så snart som mulig, til:

**NFU v. Studieutvalget, Rosenkrantzgt.16, 0160 Oslo**

1 Hvor mange deltakere var med i studieringen? .....

2 Hva var det beste med å være med i studiering?

.....

3 Synes dere at dere lærte noe nytt? .....

4 Hvilke 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 studiering en annen gang?

.....

Studieutvalget takker for hjelpen.



Norsk Forbund for  
Utviklingshemmede

# Studiemateriell i letlest utgave for studiering

- 1 Stortingsvalg**  
Om bakgrunn og oppbyggingen av vårt politiske system, – demokratisk valg.
- 2 Kommunevalg**  
Om bakgrunn, virkemåte og praktisk gjennomføring av et kommunevalg.
- 3 Vi og Samfunnet**  
Om hvordan samfunnet rundt oss fungerer og hva det kan hjelpe oss med.
- 4 NFU – en organisasjon**  
Dette er en innføring i viktige sider ved NFU fra grunnen av.
- 5 Tillitsvalgt i organisasjonen NFU**  
Kurset handler om tillitsvalgtrollen og funksjonen, samt gir økt kunnskap om NFU som interesseorganisasjon.
- 6 NFUs prinsipp-program**  
Dette kurset setter fokus på de 10 prinsippene til NFU.
- 7 Fra foreldrehjem til eget hjem**  
Kurset tar opp det å flytte fra barndomshjemmet og til eget hjem.

- 8 **Kroppen min og følelsene mine (del 1)**  
Dette kurset ønsker å gi økt kunnskap om egen kropp og følelser. Veilederhefte følger med.
- 9 **Seksualitet og samliv (del 2)**  
Kurset bygger på kurs 5. Her ønsker vi å gi økt kunnskap om samliv mellom mennesker. Veilederhefte følger med.
- 10 **Pengene mine**  
Om personlig økonomi. Kurset er med ringperm m/maler for budsjett og regnskap og eget studieoppleggshefte.