



Informasjon til føresette – «Spør først!»

Kjære føresette

«**Spør først!**» er eit undervisningsopplegg for barn og ungdom, der målet er førebyggje seksuelle overgrep og fremje ei trygg og positiv tilnærming til seksualitet. Opplegget er forankra i skulehelsetenesta og vert halde for barneskule, ungdomsskule og vidaregåande.

Kvifor seksualitetsundervisning?

I Noreg er den seksuelle lågaldern 16 år, og mange debuterer seksuelt mot slutten av vidaregåande. Helsesjukepleiarar ser korleis påverknad frå porno, sosiale medium, alkohol og rusmiddel kan skape urealistiske forventningar og utfordre ungdommane si evne til å setje og respektere grenser.

Med grunnleggjande kunnskap om seksualitet er ungdom betre rusta til å ta gode val når dei ein dag ønskjer å dele seksualiteten sin med andre. Gjensidig samtykke er avgjerande for trygge og positive opplevingar. [Forskning](#) viser òg at tidleg undervisning kan føre til seinare seksuell debut og tryggare erfaringar.

Kva inneheld «Spør først!»?

Elevene vert introduserte for "kjærleiksstrappa", som illustrerer fordelane ved ei gradvis tilnærming til seksualitet med fokus på kommunikasjon og samtykke. Undervisninga er alderstilpassa og tema som går att er forelsking, kjensler, seksuell orientering, skilnader mellom porno og verkelegheit, i tillegg til overgrep. For ungdom vil òg informasjon om prevensjon og seksuelt overførbare infeksjonar vere inkludert. Undervisninga bruker filmar, casar og diskusjonar for å skape refleksjon og engasjement.

Foreldremøte – «Spør først!»

For å støtte ei trygg seksualitetsutvikling vil nokre skular tilby eit foreldremøte, med tips til korleis ein kan snakke med ungdom om seksualitet. Viss dette ikkje vert arrangert på dykkar skule, tilrår vi at de les den vedlagde [foreldrerettleiaren](#). Ønskjer du meir informasjon om korleis du kan starte praten med barnet ditt, finst dette for [barn](#) og [ungdom](#) på Bufdir sine heimesider.

Takk for at de tok dykk tid til å lese dette. Saman kan vi fremje ein trygg og positiv seksualitet!

Med venleg helsing helsesjukepleiar