

RISK

**Modige samtaler
om respekt, identitet, seksualitet og kropp**



S

SEKSUALITET

SEKSUALITET

Innledning til temaet for gruppelederen

HVIS DU SKAL LEDE en samtale om seksualitet og forventninger for tenåringer, lurer du kanskje på hva slags tanker de kan ha om sex, kjæresten og kropp. Da kan det være en mulighet å lese spørsmål som stilles på nettsiden www.klaraklok.no. Her skriver unge inn spørsmål anonymt til fagpersoner. Det kan gi et bilde av hvilken kontekst norske tenåringer lever i. Det er fint også å anbefale tjenester som Klara Klok, SUSS og Ungdomstelefonen når dere snakker om seksualitet og samliv i gruppa deres.

Hvis deltakerne i gruppa er eldre, har sannsynligvis flere erfaringer med det å ha en kjæreste, være gift eller være samboer. Men man bør ikke uttrykke forventning om at alle unge voksne har hatt en kjæreste eller har debutert seksuelt. I utgangspunktet er heller ikke øvelsene tenkt å brukes til deling av egne erfaringer. Det skal være mulig å snakke sammen om forventninger, strukturer og normer i forbindelse med seksualitet og samliv også uten å ha førstehåndserfaring med det selv. Vi tror det kan være en idé å gjennomføre øvelsene som en generell samtale framfor å være personlige. Der som lederen deler fortellinger om egne seksuelle erfaringer, kan det oppleves grenseløst og skape en påtvunget intimitet. Det kan skape en forventning om at også deltakerne skal dele sine erfaringer. En respektfull distanse kan derimot ivareta både dine og deltakernes grenser.

Dette opplegget fokuserer på samfunnsmessige sider ved seksualiteten. Derfor legger vi opp til å snakke om seksualitet og samliv uten hverken å gå inn på det «tekniske» eller personlige følelser. Selv om det å ha sex med noen andre eller seg selv for de aller fleste er en privat ting og skjer i det lukkede rom, påvirkes vår seksualitet og våre seksuelle handlinger i stor grad av strukturer i samfunnet. Tilgang til seksualopplysning og god seksuell helse påvirker oss. Vårt livssyn og vår kultur former meninger, følelser og normer. Det handler for eksempel om kjønnsroller, aksepterte samlivsformer og kulturelle normer for hvem som får lov til å være kjæreste med hvem.

Hvor komfortable folk er med å snakke om seksualitet og samliv, varierer fra person til person. Du som skal lede gruppa trenger verken å være verdensmester, kunne svare på alt eller bruke alle slags ord uten å rødme. Det kan være en god hovedregel ikke å snakke i jeg-form, men bruke generelle vendinger som «man», «de av oss som...» eller «ganske mange tenker...» Det skal ikke ha noe å si for gruppesamtalen om du som leder gruppa er homofil eller heterofil, eller om du selv har en kjæreste eller ikke. Er det viktig for deg å fortelle gruppa om din egen legning eller samlivsform? Tenk deg om før du gjør det til et poeng. Det er ikke nødvendig at du er et eksempel eller et forbilde for de andre.

Hvis du selv er heterofil og synes det er uvant å snakke om homofili eller homoseksualitet, er det lurt at du på forhånd tenker gjennom dette og gjerne selv deltar i samtale med andre. Hvis du tenker at det er viktig for deg å understreke at du selv ikke er homofil, tenk godt gjennom hvorfor. Det er et mål å få til en allmenn samtale om seksualitet som fenomen, hvor gruppa ikke skal snakke om «de andre», men om seksualitet som angår oss som mennesker. Da bør det ikke i seg selv være viktig hva slags legning dere har. Alle er meningsberettiget i samtalen.

Her følger noen faguttrykk om seksualitet og legning:

- *Heterofil* brukes om jenter og gutter som forelsker seg i hverandre. Homofil brukes om jenter som forelsker seg i jenter og gutter som forelsker seg i gutter.
- *Bifil* brukes om en person som kan forelske seg i både jenter og gutter. Det er en myte at bifile må ha to partnere på en gang. En bifil som er kjæreste med en annen person, inngår ofte i et heterofilt eller homofilt samliv, men har fortsatt en bifil identitet.
- *Panfil* er et lite brukt ord i Norge. Det er et uttrykk for at en person forelsker seg i andre mennesker helt uavhengig av deres kjønnsidentitet. I motsetning til bifili åpner panfili for en tanke om at det finnes flere enn to kjønnsidentiteter.
- *Hetero-, homo- og biseksualitet* er begreper for seksuelt tenningsmønster. Det går for eksempel an å tenke på seg selv som bifil, men heteroseksuell.
- *Polyamori* er begrepet som brukes om å forelske seg i flere mennesker på en gang, og eventuelt ønske å ha flere romantiske eller seksuelle relasjoner på samme tid.
- *Skeiv* eller *queer* er slanguttrykk for det meste som avviker fra en tradisjonell kjernefamilie. Det kan brukes av alt fra par som ikke ønsker egne barn, via personer med spesielle fetisjer, til homofile. Å kalle seg skeiv i stedet for homofil kan være en måte å avvise heteronormativitetens definisjonsmakt på.
- *Lhbt-personer* står for lesbiske, homofile, bifile og transpersoner.
- *Fetisj* betyr i seksuell sammenheng gjenstander eller annet som gir en person spesiell tenning eller seksuell glede.
- *BD/DS/SM* er forkortelse og slang for bondage-disiplin, dominant-submissiv og sadomasochisme. Kort sagt er det ulike former for lek og rollespill som ofte har en seksuell ramme. Slagord i seriøse miljøer er «sunn, sikker og samtykkende», og BD/DS/SM er ikke det samme som seksuelle overgrep og grenseoverskridelser.
- *Seksuell trakassering* er et samlebegrep for all slags uønsket oppmerksomhet rundt egen kropp og seksualitet. Seksuell trakassering kan foregå både fysisk, sosialt, verbalt og på internett.

ØVELSER: SEKSUALITET

Hva er seksualitet?

BEGREPET SEKSUALITET brukes ofte snevert, om fysisk seksuell intimitet mellom mennesker. Det kan imidlertid også ha en vid betydning. Verdens Helseorganisasjon sier: «Seksualitet er en integrert del av ethvert menneskes personlighet; mann, kvinne og barn. Seksualiteten er et grunnbehov som utgjør et aspekt av å være menneske, og som ikke kan skilles fra andre livsaspekter.»

En slik vid forståelse av seksualitet kan gi hjelp til å oppdage og reflektere over både om vi påtvinger andre vår egen seksualitet og om vi uønsket utsettes for andre menneskers seksualitet. Fremfor alt kan en vid definisjon gjøre at vi blir fortrolige med hvordan seksualitet på ulike måter er en naturlig del av oss selv.

Disse øvelsene har ikke generell seksualopplysning som mål. Hvis deres gruppe har lyst til å ta opp temaer som for eksempel pubertet, prevensjon, ulike måter å ha sex på og lignende, kan vi anbefale å ta kontakt med helsestasjon for ungdom, suss.no eller helsesøster i kommunen. I disse øvelsene skal vi jobbe med forventninger, forståelse og normer rundt seksualitet, både i små sosiale sammenhenger og i samfunnet vårt.

Øvelse 1:

Hva er seksualitet?

ALDER: 15-30

TID: 10-20 minutter

ROM: Alle må kunne ta ordet og delta i samtale

UTSTYR: Ark og tusjer

GRUPPESTØRRELSE: Mindre gruppe

Under følger mange ulike forsøk på å beskrive og definere seksualitet som menneskelig fenomen. Lederen kan eventuelt finne og legge til flere definisjoner. Les de ulike definisjonene av seksualitet. Diskuter hva slags definisjon som er best. Alle trenger ikke å være enige. Spørsmål til samtale:

- Hva ville dere lagt vekt på hvis dere skulle lage en definisjon av seksualitet? Lag et tankekart og skriv stikkord. Hvis ikke alle er enige, kan dere lage flere forskjellige forklaringer.
- Hva kan være grunnen til at dere er uenige?

VERDENS HELSEORGANISASJON - WHO:

Seksualitet er en integrert del av ethvert menneskes personlighet; mann, kvinne og barn. Seksualiteten er et grunnbehov som utgjør et aspekt av å være menneske, og som ikke kan skilles fra andre livsaspekter. Seksualitet er ikke det samme som samleie eller evnen til å oppnå orgasme, og er heller ikke summen av hele vårt erotiske liv. Alt dette kan være en del av vår seksualitet, men behøver ikke å være det.

GUTTOGJENTE.NO: Sex er en livgivende kjærlighetsgave fra Gud, og er en sterk kommunikasjon av kjærlighet, glede, omsorg, nærhet, verdi og gir både spenning og nytelse i forholdet. I Bibelen veileder Gud oss til å få det beste ut av alle deler av livet og også sexen. Du kan trygt stole på at han vet hva som er best for deg. Han designet deg, elsker deg og vil bare det aller beste for deg. Hans hensikt med sex er velsignelse og ikke at du skal bli såret og skadet. Derfor satte han det livslange ekteskapet som den trygge rammen rundt seksuallivet.

OPPLYSNINGSSIDEN UNG.NO: Sex er mer enn samleie. For å få maks nytelse, er det viktig at du kjenner deg selv godt. Hva gjør at du har det godt? Hvor er det godt for DEG at noen tar på deg? Kroppen er en stor erogen sone, det er bare å kjenne etter, det er DU som kjenner DIN kropp best.

HELSEDEPARTEMENTET: Begrepet seksualitet er et stort og krevende tema å snakke om. For de fleste er ikke dette et hverdagslig tema man samtaler om. Det er en del av vår mest private sfære. Men det er en vesentlig del av det å være menneske.

STIFTELSEN SEX & SAMFUNN: Seksualiteten er med oss hele livet. Gamle mennesker er seksuelle, og mange har et aktivt sexliv. Selv om kroppen forandrer seg vil seksualiteten være en naturlig del av voksenlivet og alderdommen. De tre viktigste grunnene til at vi har sex, er relasjon, reproduksjon og rekreasjon.

SKEIV UNGDOM: Seksualitet og relasjoner til andre mennesker er en naturlig del av livet. Trange forventninger og normer rundt seksualitet og relasjoner bidrar til å begrense folks liv. Det å føle skam knyttet til egen identitet kan være svært skadelig. Vi mener det er en grunnleggende menneskerett å selv kunne bestemme de rammene du ønsker å ha for din egen seksuelle identitet, praksis, og hvilke relasjoner, og hvordan du ønsker å ha disse med andre.

DEN NORSKE KIRKE: Seksualdriften er, og har alltid vært, oppfattet som en i særklasse fellesskapsstiftende drift. Seksualdriften trekker menneskene til hverandre og får oss som mennesker

til å stifte fellesskap, både på kort og på lang sikt. I alle kulturer og religioner kan vi finne denne tanken om seksualdriften som en fellesskapsstiftende drift. I Bibelen kommer dette forhold til uttrykk blant annet i skapelsesberetningen i 1 Mos 2,4-25, som ikke skal leses som en historisk beretning om hvordan verden en gang ble til, men som en grunnfortelling som skal si oss noe om menneskets livsvilkår her og nå. («Sammen – samliv og samlivsordninger i et kirkelig perspektiv» 2013)

Øvelse 2:

Egne og andres forventninger #1

ALDER: 15-19 år

TID: 10-20 minutter

ROM: Alle må kunne ta ordet og delta i samtale

UTSTYR: -

GRUPPESTØRRELSE: Mindre gruppe

Her er en fortelling fra den svenske boka «Gud är större». Den handler om ikke å ville ha sex, eller å ville ha sex på andre måter enn hva de rundt forventer. Les teksten høyt sammen, og ha en samtale i gruppa etterpå.

«Gud är större, s. 43: Forventninger

Ikke alle mennesker har sex, og ikke alle synes at sex er viktig. Men ingen vokser opp i en boble, så enten man vil eller ikke, må man på ulike måter forholde seg til hvordan samfunnet ser på seksualitet. I oppveksten lærer vi hva som blir sett på som seksuelt, hva som er ok, og hva som ikke er det.

Mye av det vi lærer er bra, som at vi ikke skal hoppe på hvem som helst selv om man har lyst til det. Men en hel del av det vi lærer kan gjøre oss usikre og få oss til å føle oss feil helt unødvendig. Vi lærer ting som fører til overgrep og undertrykkelse.

En gutt som helst bare vil kose med kjæresten, i stedet for å ha sex, kan tro at det er noe feil med ham, at han burde være mer mann. Og kanskje maser han seg til sex neste gang, på tross av at ingen av dem egentlig

kjenner seg klare for det. Han har jo blitt fortalt at menn har en utrolig sterk seksualitet, og at han må benytte seg av alle anledninger som byr seg.

Er jeg normal? Dette er kanskje et av de vanligste spørsmålene om seksualitet. Den jenta som for første gang oppdager at hun er forelsket i en annen jente kan føle seg veldig unormal. Disse spørsmålene er så viktige fordi de handler om man er ok som menneske, om man duger og er verdt å elske. Seksualitet, og synet på seksualitet, er ofte sentralt for hvordan vi ser på oss selv, og altså viktig for egen identitet.»

I samtalen kan dere gjerne utgangspunkt i disse påstandene:

«I oppveksten lærer vi (...) hva som er ok, og hva som ikke er det.»

- Når i oppveksten lærer vi det? Hvem lærer vi det av?
- Finn eksempler på kilder dere kan bruke for å avgjøre hva som er «ok»

«Vi lærer ting som fører til overgrep og undertrykkelse.»

- Er det sant? Hvem lærer vi det i så fall fra?
- Hva slags «ting» tror du forfatteren mener?

«Er jeg normal? Dette er kanskje et av de vanligste spørsmålene om seksualitet.»

- Er du enig?
- Hva betyr det egentlig å være normal?

Øvelse 3:

Egne og andres forventninger #2

ALDER: 20-30 år

TID: 10-15 minutter

ROM: Plass til at alle kan stå på linje eller gå til ulike hjørner

UTSTYR: -

GRUPPESTØRRELSE: Passer både små og store grupper

Denne øvelsen ledes av en eller flere personer. Vedkommende leser opp påstander etter tur, og deltakerne skal fordele seg på ulike steder i rommet for å markere at de er enige, uenige eller usikre. Noen fra hvert sted utfordres etterpå til å forklare hvorfor vedkommende er enig, uenig eller usikker på påstanden.

Forslag til påstander:

- I kristne miljøer er ikke ungdom så opptatt av sex og sjekking.
- Hvem folk har sex med, er en privatsak.
- I Bibelen står det at sex er bra.
- De fleste kristne har ikke hatt sex med noen før de gifter seg.
- Egentlig er ingen mennesker normale når det gjelder sex og sånt.
- Gutter vil alltid ha mer sex enn jenter vil.
- Jenter må ta større ansvar enn gutter for å si nei til sex.
- Når to mennesker kysser, er de automatisk kjærester.
- En som kaller seg bifil eller biseksuell, har bare ikke klart å bestemme seg.
- ...

Øvelse 4:

Eget liv og andres liv #1

ALDER: 15-19 år

TID: 10-15 minutter

ROM: Alle må kunne stå på rekke eller gå i ulike hjørner

UTSTYR: -

GRUPPESTØRRELSE: Passer både stor og liten gruppe

Denne øvelsen gir mulighet til å problematisere hva som er normalt samliv. Les deg gjerne opp på forhånd hos Statistisk Sentralbyrå (www.ssb.no). Se for eksempel hvor mange i Norge som bor alene, eller gjennomsnittsalder for å gifte seg i deres fylke.

Begynn med å lese definisjonen fra Wikipedia. Understrek at den *ikke* er en fasit. Diskuter og problematiser eventuelle elementer som deltakerne selv

legger merke til med en gang. Wikipedia sier om kjæresteforhold:

«Et alminnelig norsk kjærlighetsforhold vil gå igjennom disse utviklingsfasene:

- Forelskelse – partene er sterkt opptatte av hverandre. Dette kan være et avstandsforhold, og trenger ikke være gjensidig.
- Kjæresteforhold – man har et gjensidig, fast forhold, pleier jevnlig kontakt med hverandre og er trofaste mot hverandre.
- Samboerskap – man flytter sammen.
- Forlovelse – man blir enige om at man skal inngå ekteskap eller partnerskap.
- Ekteskap – man har inngått ekteskap eller partnerskap, fått forholdet nedtegnet i offentlige protokoller, og er formelt sammen.
- Familie – man får ett eller flere barn, og er en ny kjernefamilie

Lenge var det slik at det ble sett på som tabu å sove på samme rom, bo sammen, eller ha seksuell kontakt før man faktisk har giftet seg, mens det i det moderne samfunn er blitt mer og mer vanlig at man blir godt kjent med hverandre før man gifter seg, samt å ende et forhold gjennom skilsmisse. I noen kulturer er det ikke uvanlig at ekteskapsforhold er noe som planlegges og avtales av foresatte snarere enn partene selv. I tidligere tider har det også vært slik i norsk kultur. I Norge i dag er det derimot ikke ualminnelig at partene aldri inngår ekteskap eller partnerskap.

Tradisjonelt innebærer en forlovelse oftest at dato for bryllupet er fastsatt.

Nordmenn i dag er generelt eldre ved inngåelse av ekteskap/partnerskap og stiftelse av familie enn i tidligere tider og andre kulturer.»

Lek «vote with your feet!» om kjærlighet og parforhold. Øvelsen ledes av en eller flere personer. Vedkommende leser opp påstander etter tur, og deltakerne skal fordele seg på ulike steder i rommet for å markere at de er enige, uenige eller usikre. Noen fra hvert sted utfordres etterpå til å forklare hvorfor vedkommende er enig, uenig eller usikker på påstanden.

Forslag til påstander:

- Det å ha en kjæreste, gir status i venneflokken.
- De som sier de ikke vil ha en kjæreste, har bare ikke funnet den rette ennå.
- Å være samboer er like forpliktende som å gifte seg.
- Det er viktig å bo sammen en stund før en gifter seg.
- En som er 25 år og fortsatt singel, har åpenbart mislykkes med et eller annet.
- Å gifte seg i kirken er annerledes enn å gifte seg på tinghuset.
- Et sted i verden finnes «den eneste ene» for oss alle.
- Det viktigste når to skal bli kjærester, er at de er veldig forelska i hverandre.
- Det er bra at nordmenn i dag venter lenger med å gifte seg.
- Å være samboer er mer forpliktende enn å være forlovet.
- Det er romantisk å gifte seg raskt etter at man treffer hverandre.

Øvelse 5:

Eget liv og andres liv #2

ALDER: 20-30 år

TID: 20-25 minutter

ROM: Alle må kunne snakke sammen

UTSTYR: -

GRUPPESTØRRELSE: Passer for liten gruppe

Dette er en øvelse som forutsetter at deltakerne ikke selv er homofile eller tilhører en annen samlivsminoritet. Det betyr at lederen bør kjenne deltakerne godt nok til å vite at ingen av dem er homofile, eller evt. at de som er homofile er åpne og trygge på seg selv. Øvelsen har som mål å gjøre ikke-homofile oppmerksomme på hva slags privilegier en har som majoritet i møte med en minoritet. Få tre i gruppa (gjerne tre med litt skuespillerferdigheter) til å spille ut følgende dialoger:

A: «Jeg har hørt at du er homofil. Jeg vil bare si at det er helt greit for meg, altså, for jeg er ganske liberal, og det er menigheten min også.»

B: «Å ja, eh, takk! Kjempkjekt at du synes det!»

A: «Men jeg synes det er synd at du ikke kan gifte deg i kirken, da. Det synes du også sikkert er trist. Heldigvis har ikke jeg det sånn, så jeg har giftet meg i kirken, jeg. Det var den fineste dagen i livet mitt. Stakkars deg som aldri får oppleve det.»

B: «Ja, det er kjempetrust. Så hyggelig at du har gifta deg, det er så fint, altså!»

A: «Jeg skulle ønske jeg kunne gjøre noe med det, men jeg støtter deg, altså. Det er bare det at det er litt vanskelig for kirka, så jeg vil helst ikke lage noe bråk.»

B: «Å, det var jammen snilt av deg. Hvis vi bare sitter stille og venter til alle blir enig, får nok alle gifte seg i kirka snart.»

A: «Å, det skulle bare mangle, jeg er veldig liberal.»

I denne dialogen svarer B sånn som A forventer. Hva skjer i relasjonen mellom A og B? Hva ville skjedd hvis B ikke svarte så positivt og bekreftende? Kom med forslag til andre svar B kan gi, som gjør at A må stille spørsmålene sine på en annen måte.

I møte med en person som på en eller annen måte tilhører en minoritet, eller bare er annerledes enn deg sjøl, er det mange som får behov for å fortelle den andre at det ikke er noe problem at vedkommende er eller tenker «sånn». Det kan være et forsøk på å være inkluderende eller vise toleranse. Men i praksis forteller du da den andre personen at du har lagt merke til noe ved vedkommende, og egentlig tenker at det kunne vært et problem. Ved uoppfordret å si at du ikke bryr deg om noe, signaliserer du tvert om at du har lagt veldig merke til akkurat det.

Det er også vanlig å få lyst til å gjøre den andre personen oppmerksom på at du, som tilhører majoriteten, er klar over at minoriteten kan oppleve f. eks. manglende tilrettelegging eller andre mindre hyggelige konsekvenser av å tilhøre en minoritet. Noen forbinder dette med å vise solidaritet, men er det alltid så enkelt? Å være i posisjon til å påpeke at noe ikke er rettferdig, uten å føle ansvar for å gjøre noe med saken, er et eksempel på et privilegium – en fordel du har som ikke alle andre har.

C: «Jeg har hørt at du er homofil. Jeg ville bare si til deg at vi fortsatt kan være venner, selv om jeg egentlig synes det er mot Guds ord.»

B: «Det var veldig hyggelig at du sa det.»

C: «Jeg synes ikke det er så lett alltid, det som står i Bibelen, men vi må jo tro på det. Gud har satt ekteskapet mellom mannen og kvinnen i en særstilling.»

B: «Jeg synes det er rart at jeg har disse følelsene likevel.»

C: «Jeg skulle ønske det sto noe annet i Bibelen, men det er jo ikke meg som skrev den. Jeg er veldig lei meg for at Gud sier at du ikke kan ha en kjæreste.»

B: ---

Diskuter hva som skjer i dialogen mellom C og B, og forsøk gjerne å spille ut en fortsettelse. Hva tror dere C egentlig forsøker å si? Hva vil skje hvis B ikke svarer C bekreftende?

Øvelse 6:

Hva er et bryllup?

ALDER: 15–30

TID: 10–15 minutter

ROM: Alle må kunne snakke sammen

UTSTYR: -

GRUPPESTØRRELSE: Passer for liten gruppe

Denne øvelsen kan være et annerledes utgangspunkt for å snakke om hva det betyr å gifte seg i Norge i år 2014. Den som leder en borgerlig vigsel, er pålagt ved lov å holde tale for par som gifter seg. Prester har ingen spesielle pålegg om hva talen til brudeparet skal inneholde, men den skal være over en lest bibeltekst eller annen høvelig tekst.

Dette er den faste talen i et borgerlig ritual:

«Kjære brudepar,

Dere har kommet hit i dag for å bli viet til ektepar. Jeg vil minne dere om hvilken stor og viktig begivenhet det er når to mennesker velger å leve sammen i ekteskap. Ved å inngå ekteskap, lover dere hverandre samhold og støtte i alle livets forhold, både i medgang og motgang.

Men dere lover hverandre mer:

Ekteskapet innebærer at dere lover hverandre kjærlighet og troskap. Det å love hverandre kjærlighet for resten av livet, er det vanskeligste løfte vi kan gi et menneske. Det krever at dere setter dere høye mål for samlivet, og det krever deres oppriktige vilje til å strekke dere mot disse målene, i dag og i tiden som ligger foran. Det er dette dere lover hverandre her i dag. Ved å inngå ekteskap, blir dere en enhet, men dere fortsetter også å være to selvstendige og likestilte mennesker. Det er ingen motsetning mellom kjærlighet og samhold på den ene siden, og frihet og selvstendighet på den andre. Kjærlighet er også å vise respekt for hverandre.

Det er en rett jeg har, men også en plikt som er pålagt meg etter loven, å legge dere to nå alvorlig på hjertet at dere skal leve etter det løftet som dere gir hverandre her.»

Kunne dette like gjerne vært en tale presten holdt til et brudepar i et bryllup i kirka? Diskuter hvorfor eller hvorfor ikke. Finn ut hva dere tror at en prest eventuelt burde eller ville lagt til, og om det er noe av dette dere ikke tror alle prester ville sagt.