

Veileder til Scrollytell om seksuelt samtykke

Utgitt av stiftelsen Javielsker
jaavielsker.no

Kan du være så snill å stoppe?

Scrolllytell om seksuelt samtykke

Takk for at du har valgt å benytte undervisningsopplegget Scrolllytell om seksuelt samtykke. Opplegget består av denne veilederen og et digitalt undervisningsopplegg, og er laget for bruk i seksualitetsundervisningen. Primærmålgruppe er unge i ungdomsskolealder og opp til videregående skole.

Ungdom ønsker seg kunnskap gjennom underholdning

En kartlegging av Redd Barna fra 2015 fant at ungdom har en manglende forståelse av hva seksuelt samtykke innebærer. Blant tiltakene ungdommene i Redd Barna-kartleggingen selv uttrykte at de ønsket seg, var infotainment – kunnskap gjennom underholdning. Dette undervisningsopplegget er et skreddersydd digitalt opplegg som gjennom en kombinasjon av filmklipp, bilder, tekst, animasjon og interaktive løsninger vil møte ungdommen på sin egen læringsarena. Kjernen i undervisnings-

plattformen er at vi lærer best når vi oppslukes, og at nøkkelen til kunnskap er interesse. Denne typen kunnskapsformidling vil søke å vekke nysgjerrighet og begeistring hos ungdom i undervisningen av seksuelt samtykke. Undervisningsopplegget tar utgangspunkt i en ny norsk samtykkefilm: *Slik ser samtykke ut!*

Scrolllytell – en ressurs i undervisningen om seksuelt samtykke

Denne veilederen vil gi noen råd og forslag om hvordan lærere kan undervise om seksuelt samtykke for elever ved bruk av Scrolllytellen. Fagfolk som jobber med seksualitetsundervisning, er tydelige på at de ønsker seg flere virkemidler i formidlingen av hva samtykke handler om. Hensikten med opplegget er å styrke ungdoms forståelse av seksuelt samtykke og respekt for andres grenser. Det digitale undervisningsopplegget vil kunne skape engasjement hos ungdom, og dermed være et viktig verktøy for å snakke om betydningen av å fange opp, forstå og respektere andres grenser og signaler. Målet er å forebygge seksuelle overgrep og krenkelser blant ungdom, og på denne måten

Målet med undervisningsopplegget er å forebygge seksuelle overgrep blant ungdom

Den som tier samtykker ikke.

bidra til å styrke ungdoms mestringsevne og sunne seksuelle utvikling.

Dette undervisningsopplegget, som består av en Scrolllytell (digitalt undervisningsopplegg) og en veileder, er produsert av Stiftelsen Javielsker i samarbeid med Hacienda AS. Tiltaket er finan-

siert av Kriminalitetsforebyggende råd. Vi ønsker deg lykke til med bruk av samtaleopplegget!

Hilsen
Stiftelsen Javielsker

Manglende forståelse av seksuelt samtykke

En kartlegging av Redd Barna fra 2015 fant at ungdom har en manglende forståelse av hva seksuelt samtykke innebærer. Det er en utbredt oppfatning at manglende samtykke skal uttrykkes i et klart og tydelig «nei», men samtidig kommer det frem en rekke eksempler på at det i mange situasjoner kan være vanskelig å være så tydelig.

Kartleggingen fant videre at ungdommene savnet kunnskap om hvordan man kan kommunisere om lyst og mangel på lyst uten at det blir flaut og «kleint». Guttene var særlig usikre og redde for å «ødelegge stemningen», mens jentene i langt større grad uttrykte at de synes det er fint at gutten spør om de har lyst. Samtidig er jentene redde for selv å uttrykke seksuell lyst, fordi det å oppfattes som seksuelt aktiv, kan gi grobunn for rykter og skam.

Videre vet vi at porno er blitt den største arenaen der barn og unge lærer om seksualitet, og at

kommunikasjon om samtykke og respekt for grenser i pornografien ofte er svært mangelfull. I pornofilmer kan en seksuell situasjon ofte starte med at kvinnen uttrykker at hun ikke vil, og gjennom press (som kan være både aggressivt og voldelig) endres til at hun er fullt med på det. Denne dobbeltkommunikasjonen, kombinert med at skolens seksualitetsundervisning i svært liten grad kommer inn på hvordan samtykke uttrykkes, bidrar til å skape stor usikkerhet blant unge om det mest grunnleggende aspektet i en seksuell relasjon: hvordan vite at den andre vil?

Hva er samtykke til sex?

Samtykke til å ha sex betyr aktivt å si seg enig i å delta i en seksuell aktivitet med en eller flere partnere. Dette kan gjelde for eksempel beføling, kyssing, fingring, onani, oralsex, vaginalsex eller analsex. Alle parter må ha gitt tillatelse til å ha sex for at det skal være samtykkende sex. Det betyr at det må være en gjensidighet tilstede. Samtykket må være tydelig. Det skal ikke være tvil om partner(ene) ønsker å ha sex med deg. Det er ditt ansvar å forsikre deg om at du har samtykke.



Samtykke er en pågående prosess

Går det bra?
Hvordan føles det?

Alkohol og samtykke

Den største andelen av voldtekter som meldes til politiet, har skjedd på en fest, og som regel var rus involvert. Ungdom trenger hjelp til å lære at de alltid har lov til å si nei til sex, og at de alltid må respektere det hvis andre sier nei til dem.

Alkoholen kan brukes både som en unnskyldning til overgrepet og for å unnskyldte overgriperen. Det er derfor viktig å gi unge kunnskap om at seksuell omgang med noen som er for fulle til å gi aktivt samtykke, er voldtekt. I tillegg må vi ansvarliggjøre den som begår overgrepet: Å være full er aldri en unnskyldning for å skade andre.

Det er gjensidig samtykke når:

- Det er enighet om å ha sex før start
- Det er sikkerhet på at partner(ene) fortsatt har lyst til å ha sex med hverandre underveis
- Alle er våkne og i stand til å gi samtykke under sex
- Det er enighet om å gjennomføre de ulike seksuelle aktivitetene
- Det er respekt for hverandres ønsker om å avslutte eller ikke gjøre bestemte handlinger

Samtykke er en pågående prosess, og det er aldri for sent å angre seg. Samtykke handler om mye mer enn et ja eller nei. Det er viktig å være observant på både kroppsspråk og ansiktsuttrykk. Klippene fra *Slik ser samtykke ut!* i Scrolllytellen illustrerer nettopp at kommunikasjon også skjer gjennom kroppsspråk og ansiktsuttrykk, både når det kommer til å vise at man har lyst på sex, og at man ikke har lyst på sex.

Seksuelle overgrep – fakta og lovverk

Hvem blir utsatt for seksuelle overgrep?

En av ti kvinner og en av hundre menn oppgir at de har opplevd en voldtekt i løpet av livet. Halvparten av kvinnene opplevde voldtekten før fylte 18 år. Ungdom mellom 15 og 24 år har størst risiko for å utsettes for voldtekt. Omtrent en tredel som opplever voldtekt forteller det ikke til noen.

Ifølge tall fra Kripos er festrelatert voldtekt, også kalt nachspielvoldtekt eller vennevoldtekt, den mest utbredte formen for voldtekt. Voldtektene kjennetegnes av at begge er unge, det har vært inntatt store mengder alkohol, og mange melder om «blackout» hvor de husker lite eller bare bruddstykker av det som har skjedd. Relasjonsvoldtekter utgjør 17 prosent av anmeldte saker, og kjennetegnes av at offer og gjerningsperson er eller har vært kjærester, partner eller ektefeller. I undersøkelsen om vold og voldtekt i Norge fra 2014 utgjør kjæreste/partner eller tidligere kjæreste/partner den nest største gruppen av gjerningspersoner (etter gruppen «en de kjenner»).

Hva kan være konsekvensene?

Seksuell utprøving er en naturlig del av ungdomstiden, men det er i de situasjonene der ungdom og unge voksne er utsatt for press og tester ut grenser, og under påvirkning av alkohol, at de er

mest sårbare for skadelige seksuelle erfaringer. En rapport fra NKVTS fant at ungdom utsatt for seksuelle overgrep kan oppleve skadevirkninger som:

- Skyld
- Skam
- Ensomhet
- Verdiløshet
- Kroppslige plager
- Psykiske helseproblemer

Det kommer fram at mange unge som har vært utsatt for seksuelle overgrep, strever med både somatiske og psykiske plager. Plagene kan føre til vanskeligheter på skolen med dårligere prestasjoner. Problemer i relasjoner til venner og i familien er ikke uvanlig. Mange holder overgrepserfaringene for seg selv, og det tar lang tid før de tør å fortelle andre om det man har opplevd. Følelsene blir derfor vanskelig å bearbeide, siden overgrepene er forbundet med taushet og skam.

Fakta om lovverk og samtykke

Det er ikke lov å tvinge seg til sex. Det er heller ikke lov å ha seksuell omgang med noen som er bevisstløs, sover eller er så full at de ikke er i stand til å vise at de ikke har lyst.

Det er viktig å respektere
hverandres grenser

Du ser litt ukomfortabel ut,
er det noe i veien?

Det er viktig å kjenne på sine egne grenser. Du må også respektere andres grenser.

Den seksuelle lavalderen i Norge er 16 år. Det vil si at det er straffbart å ha sex med barn under 16 år. Reglene som gjelder for seksuallovbrudd, står i straffeloven kapittel 26 (kripos.no).

Den juridiske definisjonen av voldtekt er hentet fra den norske straffeloven, § 291:

Med fengsel inntil 10 år straffes den som

- a) skaffer seg seksuell omgang ved vold eller truende adferd
- b) har seksuell omgang med noen som er bevisstløs eller av andre grunner ute av stand til å motsette seg handlingen, eller
- c) ved vold eller truende adferd får noen til å ha seksuell omgang med en annen, eller til å utføre handlinger som svarer til seksuell omgang med seg selv



Kom igjen da...
Jeg trodde du likte meg.

Hvordan bruke undervisningsopplegget?

Vi anbefaler at du først gjør deg godt kjent med veilederen og Scrollytellen på egen hånd først. Bruk gjerne kildehenvisningene bakerst i denne veilederen om du ønsker å lese deg mer opp på temaet.

Det er også viktig å være klar over at det kan sitte elever i klassen som har egne overgrepserfaringer, og som kan reagere på undervisningen. I forkant av opplegget bør det derfor være en plan for hvor elevene kan henvende seg hvis de trenger samtale eller hjelp. Det bør avtales med helsesykepleier ved skolen slik at hen er klar til å kunne ta imot de elevene som trenger det i løpet av timen, eller i etterkant av undervisningen. Andre lærere og rektor bør også være tilgjengelig denne dagen. Elevene må få beskjed om hva undervisningen skal handle om i forkant slik at de ungdommene som ønsker å reservere seg for undervisningen, skal kunne få et alternativ denne/disse timene.

Bruk av Scrollytellen

Scrollytellen kan brukes som en del av seksualitetsundervisningen i klasser eller gruppevis som utgangspunkt for diskusjon og refleksjon. Som lærer/underviser kan du velge å starte med å vise Scrollytellen på storskjerm i klasserommet. Da kan du gå gjennom de ulike sidene i fellesskap med elevene og stoppe opp ved diskusjonsoppgavene som dere

kan ta i plenum. Eller du kan starte med å la elevene gå gjennom det digitale undervisningsopplegget på egen hånd, og ta diskusjonsoppgavene i plenum i etterkant. Du kan også velge å la undervisningen gå over flere uker, hvor hver uke tar utgangspunkt i en diskusjonsoppgave fra Scrollytellen. Ved å konsentrere seg om en oppgave om gangen kan man ta tak i mange flere nyanser.

Det er lagt opp til disse diskusjonsoppgavene i klassen eller gruppen underveis i Scrollytellen:

- Kunnskapsformidling om seksuelle overgrep blant ungdom. Tallene kan gjøre et sterkt inntrykk på ungdommene, så det er viktig å understreke at mange av disse overgrepene ikke trenger å skje, og at vi sammen kan jobbe for å forhindre dem. Å forstå hva samtykke handler om, er essensielt i dette arbeidet.
- Hva er samtykke?
- Lovverket. Hva sier lovverket om seksuelle overgrep? Her er det mulig å benytte andre ressursider, som for eksempel nettsiden Ung.no. Der er det samlet en oversikt over lovbestemmel-

- "Ja" er entusiasme - og det sies med mye mer enn ord. Samtykke kommuniseres på mange måter.

ser i straffeloven som omhandler seksuelle overgrep. Læreren kan be elevene gå inn på nettsiden selv før det tas opp i plenum, eller ta opp lenken på storskjermen i klasserommet og gå gjennom lovverket i fellesskap.

- Blir man spurt i virkeligheten? Åpen diskusjon og refleksjon i klassen/gruppen. Viktig å understreke at elevene ikke deler historier fra eget liv, men at alle tenkte scenario som tas opp, er generelle eller fra situasjoner elevene har «hørt om».
- Kan man overtales til et ja om man sier kanskje? Åpen diskusjon/refleksjon i klassen.
- På hvilken måte kan man gi samtykke? Åpen diskusjon og refleksjon i klassen/gruppen. Her kan læreren bruke filmklippene for å vise blant annet at kroppsspråk spiller en stor rolle i kommunikasjon av seksuelt samtykke.
- Hva kan skje dersom man får vite i etterkant at partneren egentlig ikke hadde lyst? Mange gutter er redde for å bli feilaktig anklaget for voldtekt. Det går historier blant guttegjengere om at jenter ofte lyver om voldtekt og kommer med falske anmeldelser. Her er det viktig å gi informasjon til de unge om at det er forskjell på voldtekt og å angre seg.
- Refleksjon rundt filmen fra Amnesty: Elsa ble voldtatt i sein egen seng. Snakke om hvordan Elsa og Kristian kunne unngått det som skjedde, og høre elevenes egne refleksjoner omkring denne situasjonen.

- Samtykke og alkohol. Erfaringsmessig er det stor enighet blant unge om at bevisstløse eller sovende personer ikke kan samtykke. Det store spørsmålet som kommer opp til diskusjon er ofte: Når er man for full? Budskapet til ungdommene er at om det overhodet finnes tvil, bør man vente. Dette gjelder også med tanke på hvor mye de selv har drukket. Kjenner man på seg at man har drukket mye, er det lureste man kan gjøre å vente. Elevene kan få informasjon om hvordan alkohol virker inn på dømmekraften vår, og at de derfor må være ekstra forsiktig med å ta initiativ til seksuelle handlinger når de har drukket.

Andre aktuelle tema for diskusjon og refleksjon er:

- Debutalder, forventninger og sex-press. Mange ungdommer tror at det er vanlig å debutere mye tidligere enn det som faktisk er tilfelle. Det er viktig å snakke om denne antakelsen, fordi den kan lede til et press til å debutere tidligere enn man ønsker.
- Pornobruk og forventninger til sex - hva tenker de unge selv om dette? Opplever de at porno gir press til ulike former for sex?
- Maskulinitetsidealer knyttet til sex
- Kan gutter bli voldtatt? Det er viktig å få frem at seksuelle overgrep rammer personer av alle kjønn, også gutter. Det kan være ekstra vanskelig



for en gutt å si fra om overgrepet, da det bryter med kulturelle forestillinger om maskulinitet. Man kan føle seg veldig alene og tro at man er den eneste som har vært utsatt som gutt. Men dette stemmer ikke. Minst fem prosent av gutter og menn i Norge har vært utsatt for seksualisert vold.

Her er informasjon og lenker til filmene som er presentert i Scrollytellen.

<https://youtu.be/nK5IJWbf8dc>
Samtykkefilm for ungdom: Slik ser samtykke ut!

<https://youtu.be/YaxRjWCFCuO>
Film fra Amnesty: Elsa ble voldtatt i sin egen seng

Hjelpeinstanser

<https://dinutvei.no/seksuelle-overgrep/>
Dinutvei.no er en nasjonal veiviser til hjelpetilbud, informasjon og kunnskap om vold i nære relasjoner, voldtekt og andre seksuelle overgrep. Her kan du også stille spørsmål om alt du måtte lure på om disse temaene.

<https://www.dixi.no/>
DIXI Ressurssenter er et lavterskeltilbud for deg som er utsatt for seksuelle overgrep, eller kjenner noen som er utsatt. Dette gjelder voldtekt, seksuelle

overgrep og seksuelle trakasseringer. De er der for at utsatte og pårørende skal ha noen å snakke med, på en trygg arena der man sammen kan skape håp for fremtiden

<https://mentalhelse.no/fa-hjelp/nettjenesten-sidet-medord-no>

Sidetmedord er et nettilbud til alle som foretrekker å skrive om det som er vanskelig i livet. Når man trenger noen å snakke med:

<https://ressurssenteret.no/>
VAKE Kirkelig ressurscenter mot seksuelle overgrep tilbyr samtale til utsatte for seksuelle krenkelser, overgrep og vold, og pårørende/nærstående. Samtalene kan være på telefon, på VAKes lokaler eller den kan finne sted utendørs. Ønsker du samtale med kontakt ressurscenteret på post@ressurssenteret.no eller på tlf: 23 22 79 30.

<https://www.kirkens-sos.no/>
Kirken SOS er landets største døgnåpne krisetjeneste på telefon og internett. Der er det alltid noen som tar imot samtaler, hver eneste dag, døgnet rundt, også i ferier og høytider.

Alarmtelefonen for barn og unge på telefon 116 111. Det er gratis å ringe og du kan være anonym.

Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte på telefon 800 57 000. Gratis og døgnåpen tjeneste

Hvis du ønsker å snakke med politiet eller anmelde overgrep, kan du ta kontakt med nærmeste politistasjon på politiets fellesnummer 02800.

Kilder og referanser

Mossige, S., & Stefansen, K. (red.). (2016). Vold og overgrep mot barn og unge: Omfang og utviklingstrekk 2007–2015. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. NOVA. Rapport 5/2016.

Myhre, M., Thoresen, S., & Hjemdal, O. K. (2015). Vold og voldtekt i oppveksten: En nasjonal intervjuundersøkelse av 16- og 17-åringer. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Rapport 1/2015.

Redd Barna. (2015). «Den som er med på leken ...» Ungdoms oppfatninger om voldtekt, kjønnsroller og samtykke. Oslo: Redd Barna.

Thoresen, S., & Hjemdal, O. K. (red.) (2014). Vold og voldtekt i Norge: En nasjonal forekomststudie av vold i et livsløpsperspektiv. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Rapport 1/2014.

NRK 11.02.2016: Bekymret for at barna lærer om seksualitet fra porno

NKVTS-rapport 1/2014: Vold og voldtekt i Norge.

<https://www.helsenorge.no/sex-og-samliv/sex-og-samtykke/>

kripos.no

lovdata.no

Utgitt av stiftelsen Javielsker med støtte fra Kriminalitetsforebyggende råd.

Alle foto i denne veilederen er fra filmen "Slik ser samtykke ut!" med Ulrikke Falch.

Grafisk design: Publikk.no