

Veileder for kurs om samliv og seksualitet for minoritetskvinner og minoritetsmenn

Utgitt av stiftelsen Javielsker
jaavielsker.no



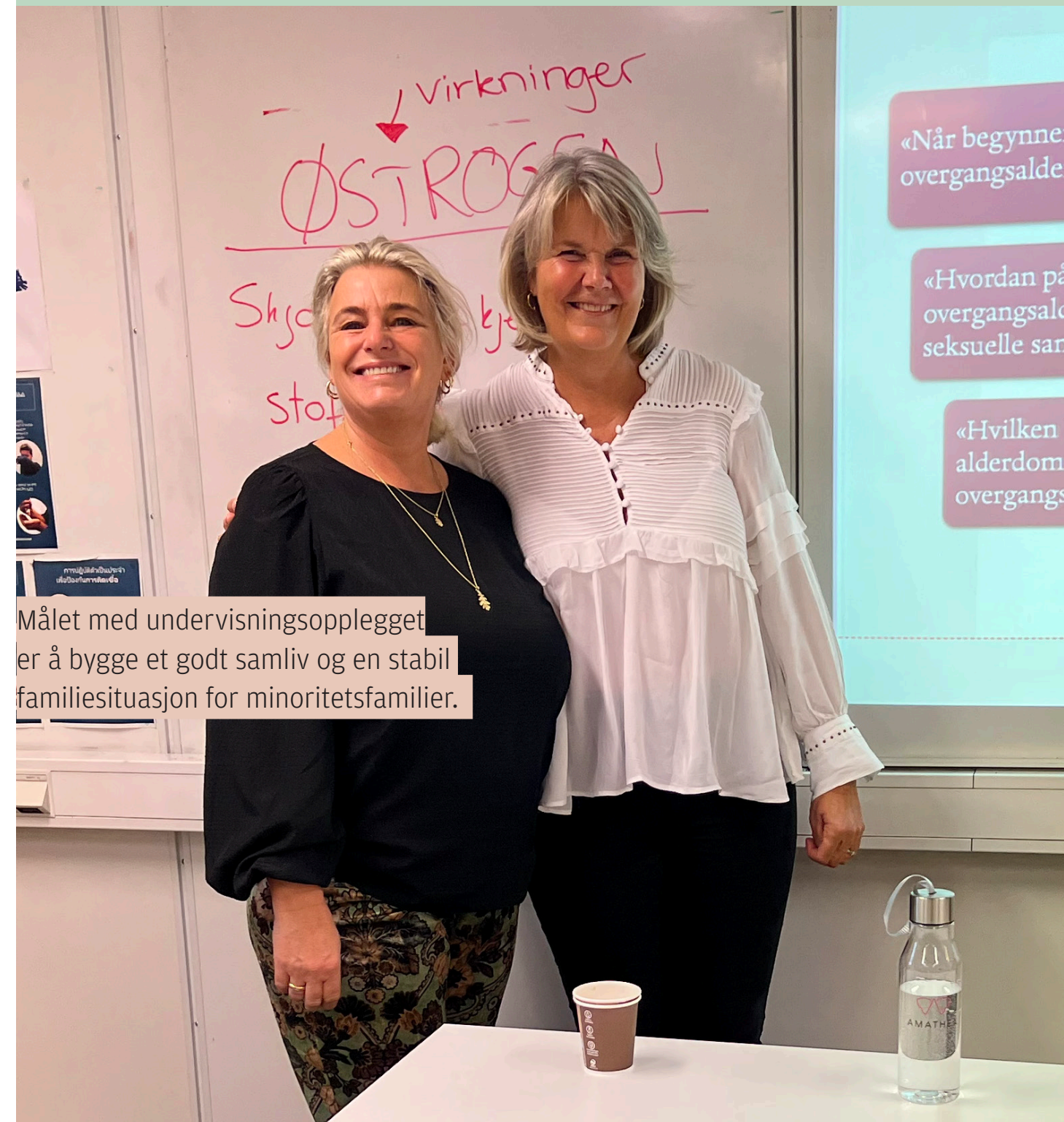
Samlivskurs om seksualitet

Takk for at du har bestilt eller lastet ned kursopplegget **Å ha det godt i samlivet! Et kurs om samliv og seksualitet for minoritetskvinner og minoritetsmenn.** Opplegget består av denne veilederen og en powerpoint. Det er laget for bruk for Røde Kors-sentre i Norge og andre aktører som arbeider med minoritetsfamilier, som voksenopplæringene og familievernkontorene i Norge.

Kursopplegget bygger på et pilotprosjekt med mål å styrke minoritetspersoners kunnskap og kompetanse om kropp og seksualitet, og gjennom dette være med på å bygge et godt samliv og en stabil familiesituasjon for minoritetsfamilier.

Kurset er gjennomført som en pilot for kvinner og menn fra Iran, Afghanistan, Eritrea, Syria og Ukraina. Vi har gjennomført to samlivskurs høsten 2021, ett for minoritetskvinner og ett for minoritetsmenn. Det er gjennomført fire samlinger på hvert kurs, over fire uker. Kurset ble ledet av daglig leder for Javielsker, sexolog Live Mehlum, og jordmor Lizie Reinersen. Samlingene bestod av en kunnskapsdel, en oppgave og refleksjon/diskusjon i plenum.

Kursopplegget er produsert av Stiftelsen Javielsker i samarbeid med Vestfold Røde Kors, samt Amatheia, en landsdekkende gratis helsetjeneste som veileder og følger opp kvinner og par med ambivalens i et svangerskap og samtaler etter abort. Senter mot incest og seksuelle overgrep (SMISO) Vestfold har også vært en viktig samarbeidspartner. Tiltaket er finansiert av Kriminalitetsforebyggende råd.



Målet med undervisningsopplegget er å bygge et godt samliv og en stabil familiesituasjon for minoritetsfamilier.

Vi ønsker deg lykke til med bruk av kurset!

Hilsen
Stiftelsen Javielsker

Kunnskap og veiledning om kropp og seksualitet

Det har frem til nå ikke fantes samlivskurs med søkelys på kropp og seksualitet rettet mot minoritetsfamilier. Stiftelsen Javielsker har erfart at det er et stort behov for kunnskap og veiledning om kropp og seksualitet for denne gruppen. Aktører som jobber med minoritetsfamilier, rapporterer om misoppfatninger og feilinformasjon om kropp og seksualitet som kan gjøre at samlivet blir vanskelig.

Prosjektet tar utgangspunkt i Helse- og omsorgsdepartementets strategi for seksuell helse (2017-2022) Snakk om det! Her blir seksualitet omtalt som en fantastisk kraft som bidrar til god helse og høy livskvalitet. Vi vet at kunnskap om egen kropp og et positivt forhold til seksualitet er viktig for å oppnå en trygg seksuell identitet og seksuell glede og nytelse. Vi vet også at jo tidligere man lærer

seg om og får et språk knyttet til egen kropp og seksualitet, jo bedre rustet er man til å si fra om seksuelle overgrep.

Dette samlivskurset tilbyr en arena der minoritetskvinner og -menn kan snakke om tabubelagte temaer slik at de kan møte utfordringer i samlivet med styrket selvtillit. På kurset vil det oppfordres til åpenhet og direktehet om tema knyttet til kropp og seksualitet, for å forebygge og skape holdningsendringer hos målgruppen. Kurset er utviklet for begge kjønn, men holdes separat for hverandre ettersom minoritetsfamilier ofte har en kulturell bakgrunn som vil gjøre det vanskelig for kvinner og menn å snakke om disse temaene i felles grupper.

Til slutt i denne veiledningen er en omfattende liste med ressurser og kilder som kan brukes for å få mer informasjon om alle temaene som berøres under, og som danner grunnlag for kurset.



Hva kan være annerledes?

Alle mennesker har uavhengig av kulturell bakgrunn, kjønn og alder behov for kunnskap og å kunne snakke fritt og åpent om kropp og seksualitet. Erfaringene fra pilotprosjektet viser at både minoritetskvinner og -menn ofte har et sterkt ønske om det. Hvis kurslederne er sensitive for hvordan deltakerne ønsker å snakke om kropp og seksualitet, er det lite som skiller et slikt kurs fra å snakke om disse temaene med deltakere fra majoritetskulturen.

Mindre åpenhet

Likevel er det noen bakgrunnsfaktorer som er annerledes, og som man bør være forberedt på som kursleder. Aktører som jobber med minoritetsgrupper, rapporterer at mange med minoritetsbakgrunn har store huller i kunnskapen om kropp og seksualitet. De kan være uvant med å snakke om seksualitet generelt. Mange har ikke ord på deler av kroppen. Mange kvinner har også liten kunnskap om hvordan deres kjønnsorganer ser ut, og om variasjonene i naturlig anatomi.

I vår kultur oppfordrer vi foreldre til å snakke med barn om kropp og seksualitet, men det

skjer ikke så ofte i disse familiene. Mange jenter med minoritetsbakgrunn får aldri anledning til å snakke med moren sin om seksualitet. De har masse spørsmål, men kropp og seksualitet er ikke noe man snakker om. Hvis de spør, tror kanskje mødrene at de er ute etter å ha sex.

Heller ikke minoritetsgutter får den informasjonen de trenger. Etnisk norske gutter får som regel snakke om disse tingene med far. Mange minoritetsgutter får ikke den samtalen med pappa, heller ikke med storebror. Noe plukker de opp gjennom å se porno, noe fra venner. Som voksne menn i parforhold har mange fortsatt et stort ønske om mer kunnskap om hvordan seksualiteten i samlivet kan bli til større glede for begge.

Seksualitet, skam og ære

Mange minoritetsgrupper i Norge, særlig fra Midtøsten, Nord-Afrika og Sør-Asia, kommer fra samfunn med patriarkalske familiestrukturer. Det går ut på at det eksisterer et kjønns- og aldershierarki hvor menn er overordnet kvinner og eldre overordnet yngre. I et slikt hierarki vil far, eventuelt fars far eller fars eldre bror,



være familiens overhode. Døtre er nederst på rangstigen og har minst innflytelse. Verdier som verdsettes er respekt for eldre, lydighet og underdanighet.

I slike samfunn er det å kontrollere jenters og kvinners seksualitet, essensielt for familiens status og ære. Dersom en kvinne er «uren», altså ikke lenger jomfru når hun gifter seg, bringer hun skam på sin familie, og familien kan risikere å bli ansett som «sosialt død». For enkelte familier er kontroll av jenters seksualitet svært viktig fordi det handler om avstamning og genealogi. Dersom en jente «fritt» får velge ektefelle selv, vil enkelte familier mene at hun ødelegger genealogien til forfedrene som familien er svært stolt av.

Psykologer som selv har minoritetsbakgrunn, mener at barn som vokser opp i hjem med et strengt seksualsyn, i noen tilfeller kan utvikle en større - og ikke alltid sunn - interesse for

sex. Undertrykkningen og fortrengningen av enkelte tema, som kvinners seksualitet, kan bidra til å farliggjøre og eksotifisere synet på kropp og sex. Det som er forbudt, kan man bli mer trigget og opphengt i. Tabuene, skammen og forbudene knyttet til kropp og seksualitet kan bidra til at enkelte får en forstyrret seksuell utvikling.

I løpet av kurset kan dette tematiseres gjennom å snakke om at alle mennesker er født med en seksualitet som skal gi både menn og kvinner glede og nytelse. Kunnskap om kroppens anatomi og hvordan den fungerer seksuelt kan bidra til å naturliggjøre kvinners seksualitet og nytelse. Å snakke om onani er viktig i arbeidet med å fjerne skam og tabu rundt egen nytelse. Kvinner som onanerer, får viktig kjennskap til hvordan kroppen fungerer og hvordan oppnå seksuell nytelse. Dette vil komme samlivet til gode.

Vær forberedt på at det kan komme til uttrykk holdninger til kjønn og seksualitet som bryter



Mange definerer ikke det de er utsatt for som vold eller seksuelle overgrep – de ser på det som noe vanlig, noe alle opplever.

med verdiene som ligger til grunn for kurset. Som kursholder får du ikke gjort noe med patriarkalske eller svært konservative familieverdier. Du kan gi uttrykk for at du har respekt for kulturen, selv om du ikke er enig i alt. Poengter at hvis man ønsker å ha et god samliv og en god seksualitet, er det viktig å behandle hverandre med respekt, kjærlighet og likeverd. Alle har rett til å bestemme over egen kropp, ingen har rett til å bruke makt, og et nei skal respekteres selv om man er overhode i familien.

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 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).

Kroppslig integritet, grenser og krenkelser

Kvinner med minoritetsbakgrunn i Norge har bakgrunn fra mer enn 200 land, og regnes som sårbare blant annet når det gjelder vold og overgrep. En manglende bevisstgjøring om kroppslig selvbestemmelse kan gjøre minoritetskvinner fra enkelte kulturer ekstra utsatt for seksuelle overgrep. Mange jenter lærer fra de er små at de skal tenke på andre først, ikke seg selv. Derfor blir det også vanskelig for dem å sette grenser for kroppen sin. Vi kaller gjerne seksuelle overgrep for en integritetskrenkelse, men noen ganger kan vi heller tenke at disse kvinnene ikke har fått utvikle en integritet. Det kan i seg selv ses som et overgrep.

En del definerer ikke det de er utsatt for som vold eller seksuelle overgrep – de ser på det som noe vanlig, noe alle opplever. I noen land gifter man seg så tidlig at sex med for eksempel en tiåring ikke regnes som unormalt.

En del overgrepsutsatte med minoritetsbakgrunn har opplevd mye som kan være traumatisk, og kan forstå sin situasjon annerledes enn en etnisk norsk person. Kanskje er ikke overgrepet det verste vedkommende har vært utsatt for. Noen kan ha opplevd det som en krenkelse, andre som normalt.

Seksuelle overgrep i denne konteksten handler ikke om etnisitet eller tro. Det overordnede temaet er problematisk maskulinitet og hvordan enkelte menn ser på kvinner, barn og egne seksuelle rettigheter. At kvinnen er mannens eiendom, at man alltid skal være seksuelt tilgjengelig, ligger sterkt forankret i mange kulturer.



Det er et stort behov for å snakke om selvbylde og seksualitet blant kvinner som er omskåret

Det er grunn til å tro at det også er en sterk underrapportering av seksuelle overgrep mot gutter som har vokst opp i samfunn der kvinner og menn i liten grad får omgås fritt. I Norge er det mye større rom for å leke med og utforske seksualitet. Minoritetskonsulenter særlig fra Midtøsten og deler av Asia har fortalt om omfattende misbruk av unge gutter, utført av menn eller eldre gutter, som følge av at menn ikke har omgang med jenter og kvinner.

Det finnes lite data som kan slå fast om seksuelle overgrep er mer eller mindre utbredt i familier med minoritetsbakgrunn. Men det er viktig å ha kjennskap til at kursdeltakere kan bære på seksuelle traumer, krenkelser og erfaringer som må forstås i en kontekst av problematisk maskulinitet og streng, patriarkalsk familiekultur.

I løpet av kurset bør det settes av god tid til å snakke om viktigheten av samtykke også i parforhold, hvordan «tåle» et nei, og hvordan kommunisere både et ja og et nei. I tillegg er det viktig å presentere lovverket, hva den norske lov sier om strafferammer og helt konkret hva voldtekt er.

Myten om jomfruhinnen

Selv om det i dag er vitenskapelig dokumentert at jomfruhinnen ikke eksisterer, benyttes myten om jomfruhinnen som en viktig faktor for å kontrollere unge jenter og kvinners seksualitet.

Selv om kurset henvender seg til voksne par som allerede har et seksuelt samliv, er det en god mulighet til å formidle viktig og holdningsskapende informasjon om at det

ikke finnes en jomfruhinne som sprekker ved samleie. Ingen kan se om en kvinne har hatt samleie.

Det er riktignok en slimhinnefold som danner en krans et par cm inn i skjeden. Dette kalles skjedekransen. Åpningen i skjedekransen kan variere i størrelse. Alle er forskjellige, og mange har nesten ingen krans i det hele tatt. Det er ikke sikkert en kvinne blør «første gang» hun har samleie eller andre former for penetrerende sex. Det kan komme små rifter i skjedekransen, som kan føre til at det blør litt.

I noen kulturer er jomfruelighet forbundet med uskyld, det motsatte av skyld. Noen kan bære på skyldfølelse i forbindelse med det å ha sex. Det kan ligge i kulturen at det ikke er tillatt med sex på det tidspunktet eller med den partneren. Det kan også være andre normer og regler som styrer og som bygger opp under en skyldfølelse hvis man bryter dem.

På kurset kan dere snakke om at skyldfølelse ikke er noen god følelse, og heller ikke så lett å forene med god opplevelse av seksualitet.

Kjønnslemlestelse (omskjæring)

Over 17.000 jenter og kvinner i Norge er omskåret. Et seksuelt samliv kan i en del tilfeller bli svært smertefullt, og par kan oppleve å få store konflikter i ekteskapet på grunn av denne kulturelle skikken.

Omskjæringen er ofte ment å være et kyskhetsbelte. Den kan variere fra det mest radikale inngrepet, hvor både klitoris og kjønnsleppene fjernes/ sys sammen, til tradisjoner der man fjerner forhuden på

klitoris, stikker klitoris med en nål, brenner eller arrer genitalene.

Omskårne kvinner som flytter til vestlige land, sliter mer med selvbildet enn i opprinnelseslandet. I hjemlandet er omskjæring akseptert og noe å være stolt av, men når man kommer til vesten, og er man plutselig annerledes på en negativ måte.

I Norge er kjønnslemlestelse forbudt, og helseforetakene tilbyr åpningskirurgi for de som ønsker det. Men det er det ikke alle som gjør. En del kvinner vil ikke bli åpnet før rett før de skal starte et seksualliv i ekteskapet, slik at partneren deres kan føle seg sikker på at kvinnen ikke har vært sammen med andre menn.

Studier viser at minoritetskvinner har ulike forventninger til ekteskapet. Utsagn som «Sex er ikke noe du skal nyte. Det er for å få babyer» viser en utbredt forståelse av seksualiteten i ekteskapet. Andre fortalte at de syntes det var viktig å være en aktiv seksualpartner.

Også blant minoritetsmennene var disse ulike forventningene til stede. En stor overvekt av menn fra land der det er vanlig, er negative til kvinnelig omskjæring.

Det er et stort behov for å snakke om selvbilde og seksualitet blant kvinner som er omskåret. Studier viser at omskårne kvinner i Norge ønsket noen å prate med om bekymringer rundt kropp og seksualitet. Det gjaldt også de som ikke ville bruke tilbudet om kirurgisk helsehjelp. Flere følte på skam og utilstrekkelighet. De trengte hjelp med å distansere seg fra imaget av å være «svake og seksuelt lemlestede offer».

Kjønnslemlestelse/ omskjæring kan være aktuelt å snakke om på kurs der deltakere kommer fra land der det praktiseres. Man kan ta opp skadevirkninger som følge av selve inngrepet, men også gi informasjon om konsekvensene av omskjæringen for seksuallivet og den seksuelle nytelse. Det kan formidles at alle helseregioner tilbyr åpnende operasjoner, og at det er hjelp å få.

Det er viktig å presentere norsk lov slik at det blir kjent at det kan straffes med fengsel både for den som utfører inngrepet, men også for den som medvirker. På kurset bør det formidles at det er all grunn til å være stolt av kulturen man kommer fra, men at skadelige tradisjoner er noe man bør bekjempe.

Samtidig bør det formidles at det er fullt mulig for kvinner å nyte sex selv om de er omskåret. Mange som er omskåret, har fått fjernet klitorishodet. Det er viktig å forklare at klitoris er mye større enn det man ser på utsiden. Selv om det kan være noe vanskeligere å stimulere, kan mange oppleve nytelse og orgasme selv om de ikke har klitorishodet.

For de av kvinnene som har smerter ved vaginalt samleie, er det viktig å formidle at et seksualliv består av mer enn kun et samleie. Kyss, berøring, oralsex med mer kan bidra til nytelse og være et godt nok alternativ for de som ikke klarer å gjennomføre et vaginalt samleie. klitoris, stikker klitoris med en nål, brenner eller arrer genitalene.

Omskjæring av gutter

Omskjæring av gutter er vanlig praksis i enkelte kulturer og religioner. I den muslimske og den jødiske religionen, samt i enkelte ortodokse kirkesamfunn er omskjæring en del av den religiøse praksisen. I andre land, for eksempel i USA, har det lenge vært vanlig å omskjære av hygieniske årsaker. I Norge utføres dette i spesialisthelsetjenesten for å sikre at det utføres på en forsvarlig måte og at et slikt tilbud er tilgjengelig.

Omskjæring av gutter innebærer å fjerne forhuden slik at penishodet ikke lenger er dekket med ekstra hud. Dette kan gjøre penishodet mer tørt, og huden på glans vil med tiden bli mer lik huden på resten av penis, altså ikke så tynn og fuktig som slimhinnehuden på glans ellers er. Mange vil oppleve litt mindre følsomhet på penishodet når huden har blitt litt tykkere.

Omskjæring av religiøse-kulturelle grunner er en omstridt prosedyre i Vesten, fordi man gjør et permanent kirurgisk inngrep på barn uten samtykkekompetanse. Omskjæring på gutter fører sjelden til farlige komplikasjoner, men noen menn opplever problemer med nedsatt følsomhet og generelle problemer seksuelt etter omskjæring.

Mannlig omskjæring trenger ikke å problematiseres på kurset hvis ikke deltakere selv tar det opp. Mange lever fint med det, og har ikke opplevd eller tenkt på at de har nedsatt følsomhet eller andre problemer knyttet til at de er omskåret. Det er likevel viktig å henvise generelt til at menn kan gå til fastlege eller urolog om de har utfordringer knyttet til sitt kjønnsorgan.





Hvordan bruke kurskonseptet?

Vi anbefaler at du gjør deg godt kjent med veilederen og powerpointen på egen hånd først. Bruk gjerne også ressursene bakerst i denne veilederen om du ønsker å lese deg mer opp på de ulike temaene.

Forberedelser, tips og råd i forkant

Kurset er tenkt å holdes på Røde Kors-sentrene i landet. Andre aktører som arbeider med målgruppen, er også aktuelle for å gjennomføre slike samlivskurs om seksualitet. Dette kan for eksempel være voksenopplæringene. På disse sentrene er målgruppen allerede tilstede, så det vil være enklere å rekruttere deltakere til kurset.

Som kursholder bør du ha et positivt og naturlig forhold til seksualitet og synes det er både viktig og greit å snakke om. Det er selvfølgelig en fordel om dere inviterer en av landets sexologiske rådgivere til å delta som kursholdere, eller i selve planleggingen av kurset (se oversikt over alle på Norsk Forening for Klinisk Sexologi). Men det er ingen forutsetning for å kunne snakke om seksualitet og samliv.

Det er også mulig å høre med Amatheia eller SMISO i det fylket dere tilhører, om de ønsker å bidra. Disse har kunnskap om kropp, prevensjon, fødsel, abort, graviditet og seksuelle overgrep.

Om dere på senteret ønsker å holde kurset selv, er det viktig å lese seg opp på de forskjellige temaene i kurset. Bruk litt tid på å reflektere over egen seksualitet og holdninger til kjønn og seksualitet. Du behøver ikke bli en ekspert på alt som har med seksualitet å gjøre for å holde kurs, men rett og slett øve deg på å bygge ned barrierer og bli tryggere i rollen. For å klare dette, kan det for eksempel hjelpe å:

- Snakke med en venn eller partneren din hjemme om seksualitet.
- Diskutere seksualitet med kollegaer i forkant, for å bli mer bevisst egne fordommer som ikke alltid er like synlige for en selv.

- Reflektere over hvilket syn du har på områder innen seksualitet som ofte kan oppleves utfordrende, slik som for eksempel onani, porno, nytelse, sexkjøp, overgrep og trakassering.
- Øv deg på å si eller høre ord og uttrykk som kan gi deg reaksjoner eller som er uvante for deg å bruke. For eksempel kukk, fitte, pule mm.

Om man ønsker, kan man bruke mer tid på tema som deltakerne etterspør mer kunnskap, informasjon og diskusjon rundt. I pilotprosjektet ble kurset gjennomført over fire ganger, men man kan fint utvide kurset til flere samlinger. Kropp og anatomi er et stort tema, og evalueringen viste at her kunne det vært en fordel å bruke mer tid.

Informasjon til deltagerne

Informasjon om kurset kan gis på plakater som henges opp på sentrene. Ansatte på sentre kan også rekruttere personlig fra målgruppen.

Det optimale er rundt ti deltakere på hvert av kursene, da det er enklere å føle seg trygg i en liten forsamling. Kursene bør holdes for menn og kvinner hver for seg.

To timer er en god lengde på hver samling, og kurset bør holdes over fire til seks uker, avhengig av kapasitet ved sentrene.

Vær forberedt på at visse tema kan trigge sterke følelser for enkelte deltakere. Det anbefales å ha en person tilgjengelig utenfor kurslokalet som kan være til støtte dersom noen ønsker å gå ut. Kursholderne kan også være tilgjengelige i etterkant for de som har behov for å ta opp ting som kanskje er vanskelig å snakke om med andre til stede. Informér om dette i forkant.

Første samling

Åpning av kurset

Kursholderne presenterer seg og forteller om bakgrunnen for kurset.

På kurs med opptil ti deltakere er det fint med en presentasjonsrunde.

Kjøreregler

Snakk om at alle deltakere har taushetsplikt, og at det som kommer frem i rommet, blir i rommet. Alle møter hverandre med positiv respons, høflighet og respekt.

Om noen opplever at det vanskelig å være til stede, skal de kunne gå ut. En person vil ivareta de utenfor om de ønsker samtale/omsorg.

Tema: Hva er seksualitet?

- Start gjerne med å lese teksten Snakk om kraft av tidligere helseminister Bent Høie. Dette er en innledning til Helse- og omsorgsdepartementets strategi Snakk om det. Strategi for seksuell helse.
- Hva er seksuell helse? Seksualitet er mer enn sex. Seksualitet i parforhold - intimitet, nærhet mm).
- Kropp og anatomi/fysiologi. (Kroppen min, menstruasjonssyklus, skjedekrans, omskjæring, hormoner, prevensjonsmetoder, graviditet, fødsel).
- Lovverk om kjønnslemlestelse og abort.

Andre samling

Tema: Tilnærming og seksuell lyst

- Hva skjer i kroppen ved seksuell lyst?
- Utfordringer med seksuell lyst - hva kan vi gjøre?
- Hvordan gi uttrykk for seksuell lyst? Kvinner og menn - er det forskjeller knyttet til lyst?
- Overgangsalder - hva er det? Utfordringer i overgangsalderen. Har menn en overgangsalder? Østrogen og testosteron. Viktigheten av å bruke glidemiddel på grunn av tørre slimhinner.
- 75 prosent av kvinner får ikke orgasme ved et samleie, men trenger direkte stimulering av klitoris. Seksuelle hjelpemidler kan være til hjelp ved utfordringer med å få orgasme, samt ved overgangsalder og sykdom.
- Ta gjerne med prøver av forskjellige glide midler og vibratorer, womanizer, penisringer og penispumper. Sistnevnte kan hjelpe ved ereksjonsproblemer som rammer mange menn.

Tredje samling

Tema: Grenser/Kroppen min

- Samtykke og grenser. Snakke om at selv om man er i et parforhold, eier man kroppen sin selv. Noen dager ønsker man ikke kropps lig nærhet. Grensene må respekteres selv om man har en partner eller ektefelle.
- Vise hele eller deler av Stiftelsen Tryggere sin video om seksuelle overgrep i par forhold, se: <https://youtu.be/WwPHcdOeNpQ>
- Lovverk knyttet til samtykke og voldtekt

Fjerde samling

Tema: Kommunikasjon

- Å snakke sammen om sex, skam, tabu mm.
- Formidle at par bør øve på å snakke om seksualitet seg imellom. Mange synes det er vanskelig å ta opp emner knyttet til sex og samliv. Da er det lett at det blir utfordringer knyttet til det seksuelle samlivet. Ved å snakke om lyst, mangel på lyst, hvordan man skal gå frem for å sette av tid til sex, ønsker og behov, vil paret ha større mulighet for å forstå hverandre og finne gode løsninger på eventuelle utfordringer.
- Et godt verktøy for å styrke kommunikasjon i samlivet er PREP-kurs (se Ressurser) Her lærer man blant annet tale- og lytteteknikker, problemidentifisering og problemløsning.
- Spørsmålskassen.
- Opplyse om hjelpeapparatet (krisesentre, Amathea, rettigheter, lovverk mm).

Spørsmålskasse

En spørsmålskasse var plassert bakerst i kursrommet. Her kunne deltakerne skrive anonyme spørsmål og putte oppi. Spørsmålene ble gjennomgått anonymt i plenum siste kursdag.

Spørsmålene etter pilot-kurset:

- Hva kan vaginal tørrhet komme av?
- Når starter overgangsalderen?
- Hvordan påvirker overgangsalderen seksualiteten?
- Påvirker overgangsalderen alderdommen?
- Hva er ikke-hormonelle p-piller i Norge?
- Hva ser nordmenn på som vakkert hos kvinner?
- Hva kan jeg gjøre hvis jeg ikke får orgasme?
- Kan jeg være frigid når jeg ikke får orgasme?
- Kan du fortelle om multiple orgasmer?
- Hva skal jeg gjøre om ikke kona mi har lyst på sex?



Ressurser og videre lesning

Gode kilder som kan brukes til å forberede de ulike samlingene, er:

Sex og samfunns metodebok:

<https://sexogsamfunn.no/klinikk-og-tilbud/for-helsepersonell/metodebok/>

Vulva.no: en kunnskapsbasert nettside for både helsepersonell og pasienter med informasjon om sykdommer i ytre deler av underlivet hos kvinner.

<https://vulva.no/>

Stiftelsen Tryggere: en organisasjon med god kompetanse på arbeid med sinnemestring og forebygging av vold, seksuell trakassering og overgrep.

<https://tryggere.no/forebygging/seksuell-trakassering/>

PREP-samlivskurs holdes flere steder i landet, og kan være nyttige både for kursdeltakere og kursholdere i forberedelse. PREP-kurs hjelper

par til å ha større glede av forholdet sitt, og gir verktøy til å forbedre kommunikasjonen. På et PREP-kurs er det både humor og alvor. Det vil handle om kjærlighet, forventninger, glede og vennskap, men aller mest om god kommunikasjon.

<https://www.modum-bad.no/kurs-og-samtale/prep/>

Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (Imdi) har en god kunnskapsoversikt om negativ sosial kontroll og tvangsekteskap:

<https://www.imdi.no/om-integrering-i-norge/kunnskapsoversikt/negativ-sosial-kontroll-og-tvangsekteskap/>

Om det kommer frem at deltakere har erfaringer som krever videre samtale og rådgivning, er det viktig å presentere alternative hjelpeinstanser:

Om utfordringene er relatert til det seksuelle, kan man knytte kontakt med en sexolog. En

oversikt over sexologer med autorisasjon fra den nordiske sexologiforeningen NACS finnes på finnensexolog.no

Familievernkontorene i Norge (mange av de har også ansatte som er sexologiske rådgivere) <https://ny.bufdir.no/familie/familievernkontorer>

Amathea.no er en gratis tjeneste med ti kontorer over hele Norge, for de som har opplevd uplanlagt graviditet og/eller abort.

På SMISO-sentrene kan de som er utsatt for seksuelle overgrep, få støtte til å bearbeide opplevelsene sine. Sentrene er først og fremst et selvhjelpstilbud til voksne som har vært ut satt for incest, seksuelle overgrep eller voldtekt, og deres pårørende.

IMDI minoritetsrådgivere:

<https://www.imdi.no/nora/her-kan-du-fa-hjelp/>

Røde Kors-telefonen gir informasjon og veiledning om negativ sosial kontroll og æresrelatert vold:

<https://rodekorstelefonen.no/>

Om prosjektgruppen

Pilotprosjektet bygger på vår omfattende helsefaglige og sexologiske kompetanse knyttet til samliv, helse og seksualitet, samt vår samarbeidspartners erfaring med målgruppen og deres behov.

Prosjektleder har vært Live Mehlum. Mehlum er sosiolog og sexologisk rådgiver, og har spesialfelt innen religion, kjønn og nære relasjoner. Hun er også sertifisert i samlivsprogrammet PREP fra Modum Bad. Mehlum er en erfaren prosjektleder og kurs- og foredragsholder.

En prosjektgruppe har utarbeidet innhold og metodikk for samlivskurset, basert på dens relasjonelle og faglige kompetanse. Foruten prosjektleder Live Mehlum og Martine Seth fra Røde Kors, har Veileder ved SMISO Vestfold (Senter mot incest og seksuelle overgrep i Vestfold), Manvir Kaur, bidratt i prosjektgruppen. Hun har veiledet med bakgrunn fra sin spesialkompetanse på seksuelle overgrep og lovverk i Norge. Kaur har lang erfaring i arbeid med utsatte og problemstillinger knyttet til målgruppen.

Mehlum har holdt samlivskursene i samarbeid med jordmor Lizie Reinersen, daglig leder av stiftelsen Amatheia i Vestfold. Amatheia er en landsdekkende spesialisert lavterskel helsetjeneste på veiledende og forebyggende arbeid innen graviditet og abort.

Reinersen har bidratt i prosjektgruppen med kompetanse på minoritetskvinnens helse og psykososiale utfordringer ved uplanlagt svangerskap og abort.

Utgitt av stiftelsen Javielsker med støtte fra Kriminalitetsforebyggende råd.

