



# Smittevern: Seksuelt overførbare infeksjoner

Denne klasseromsaktiviteten viser hvor lett seksuelt overførbare infeksjoner (SOI)/kjønnsykdommer kan smitte. Ved å bruke klamydia som eksempel, vil timen hjelpe elevene med å forstå hvor utsatt man er for en SOI og hvor alvorlig konsekvenser dette kan få.

## Relevans

### Folkehelse og livsmestring

- Forholde seg kritisk til og bruke helserelatert informasjon til å ta gode og ansvarlige valg knyttet til kjønnsykdommer

### Mat og helse

- Helse og forebygging

### Naturfag

- Naturvitenskapelige praksiser og tenkemåter

### Grunnleggende ferdigheter

- Lesing, skriving

## Stikkord

Klamydia Kondom Prevensjon  
Sikker sex Kjønnsykdommer

## Kompetansemål

### Alle elever skal:

- forstå at infeksjoner lett kan spre seg gjennom seksuell kontakt.
- forstå hva de kan gjøre for å beskytte seg mot kjønnsykdommer.
- være klar over at ikke alle med kjønnsykdom har symptomer.
- forstå hvor lett infeksjoner som klamydia kan spre seg blant unge.

### De fleste elever skal

- forstå at prevensjonsmidler uten barriere ikke beskytter mot kjønnsykdommer.
- begynne å utforske effektiv kommunikasjon om kondombruk.

## Ressurser

### Hovedaktivitet: Eksperiment med reagensrør

*Per elev*

- 3 rene reagensrør
- Kopi av EA1  
*Per klasse*
- Reagensrørstativ
- Jod
- Stivelse
- Vann
- Hansker
- Plastfolie eller bomullsdotter

### Aktivitet 2: Sikrere sex: risikoer, kommunikasjon og informasjon

*Per elev*

- Huskelapper
- Penner/blyanter  
*Per klasse*
- 4 A3-ark

### Ekstraaktivitet: Hvis klamydia kunne snakke

*Per elev*

- Kopi av SA1

### Ekstraaktivitet: Test om seksuelt overførbare infeksjoner

*Per gruppe*

- Kopi av EA2

## Forberedelser

### Del A

- a. Halvfullt reagensrør med melk  
– ett per elev
- b. Bytt ut ett av elevenes rør  
med stivelse

### Del B

- a. Fyll et andre sett med reagensrør  
halvfullt med melk.
- b. Erstatt en av reagensrør  
med stivelse

### Del C

- a. Fyll 4 reagensrør med melk
- b. Plasser bomullsdotter eller  
plastfolie over åpningen på  
to av reagensrørene
- c. Fyll et ekstra reagensrør  
med stivelse

## @ Nettlenker

[https://e-bug.eu/no-no/8-10-trinn-  
kj%C3%B8nnsykdommer](https://e-bug.eu/no-no/8-10-trinn-kj%C3%B8nnsykdommer)

SA1 - Hvis klamydia kunne snakke

## Hvis klamydia kunne snakke

Beklager, Sofie, men det er ikke min skyld. Du fikk meg da du hadde sex med den fyren på den festen for to uker siden. Husker du? Du hadde likt ham i en evighet og brukte ikke kondom. Det er jeg veldig glad for. For lite visste vel du at du var blitt smittet med meg, Klamydia! Jeg er stille, men det betyr ikke at jeg er svak, for det er jeg absolutt ikke.

Hei! Ja, det stemmer, her er jeg. Jeg ble overført gjennom bakterier i Martins sæd, og så lenge jeg er stille, er det lettere for meg å finne meg til rette i kroppen din. Martins sæd forble i kroppen din etter sex, slik at jeg kunne begynne å spre meg rundt. Fordi du er ung, er det spesielt lett for meg å infisere kroppen din. Som sagt, jeg er skikkelig god til å være musestille. Faktisk så god at jeg vil være sammen med deg 24 timer i døgnet, uten at du aner noen ting.

Selv om noen dessverre oppdager at jeg er der, får de fleste det ikke med seg. Det gjør at jeg kan bli værende i måneder, eller år, uten å bli oppdaget, og for å være helt ærlig så foretrekker jeg det sånn. Da kan jeg gjøre

## SA1 Hvis klamydia kunne snakke

EA1 - Eksperiment med spredning av kjønnsykdommer i reagensglass

## Eksperiment med spredning av kjønnsykdommer:

Arbeidsark

### Avsnitt A

Tenk gjennom rekkefølgen av personer du har hatt seksuell kontakt med, og om de hadde kjønnsykdommer:

Seksuell kontakt	Ble de smittet?
1	
2	
3	
4	
5	

Hvor mange i klassen ble smittet?  
Ble du smittet?

### Avsnitt B

Tenk gjennom rekkefølgen av personer du har hatt seksuell kontakt med, og om de hadde kjønnsykdommer:

Seksuell kontakt	Ble de smittet?

## EA1 Spredning av kjønnsykdommer

EA2 - Kjønnsykdommer (test)

## Test: Kjønnsykdommer

Kryss av for så mange svar som er relevant

Hvordan kan kjønnsykdommer spre seg? (3 poeng)

- Vaginalsex
- Analsex
- Sexting
- Oralsex

Den beste måten å hindre overføring av kjønnsykdommer på er: (1 poeng)

- Angrepille
- Kondomer
- Dusj etter sex
- Overvåking av den basale kroppstemperaturen

## EA SOI Quiz



# Undervisningsplan



## ☰ Innledning

1. Repeter grunnreglene for seksualundervisning, eller bruk de foreslåtte reglene i oppfriskningsinformasjonen for lærere i begynnelsen av kompendiet.
2. Start timen med å forklare elevene at det er mange måter mikrober kan overføres på, f.eks. ved berøring, nysing eller gjennom forurenset mat eller drikkevann. Påpek at en annen viktig smittevei er gjennom utveksling av kroppsvæske, dvs. ubeskyttet sex.
3. For å forhindre at elevene blir sjenerte når det gjelder dette emnet, kan du spørre om de har hørt om SOI/kjønns sykdommer, og om de vet hva som forårsaker dem.
4. Forklar at kjønns sykdommer generelt blir overført gjennom ubeskyttet seksuell kontakt, dvs. når vi ikke bruker kondom, selv om noen av infeksjonene kan overføres på andre måter som delte nåler og sprøyter eller hud-til-hud-kontakt eller fra mor til foster og via morsmelk. Dette er fordi noen kjønns sykdommer blir båret i blodet, og overføring av denne kroppsvæsken også kan overføre smitten.
5. Poengter at prevensjonsmidler uten barriere, f.eks. angrepillen, IKKE beskytter mot kjønns sykdommer.
6. Merk at begrepene «kjønns sykdom», «seksuelt overførbar sykdom» og «seksuelt overførbar infeksjon» betyr det samme. En infeksjon vil si at kroppen blir invadert av en mikrobe. Mens en infeksjon kan forårsake symptomer og komplikasjoner og endre kroppens normale funksjon, er den ikke avhengig av dette per definisjon. En sykdom forårsaker derimot spesifikke helsekomplikasjoner. Vi bruker likevel kjønns sykdom her fordi det er best kjent.

# Hovedaktivitet: Eksperiment med reagensrør

- 1 Send reagensrør fylt med væske rundt i klassen, ett av reagensrørene vil inneholde stivelse.
- 2 Bland væsken fra reagensrøret ditt med væsken til 5 andre elever
- 3 Finn ut hvem som har reagensrøret med stivelse (kjønns sykdom) ved å teste alle reagensrør ved å tilsette en dråpe jod



EA1 - Eksperiment med spredning av kjønns sykdommer

**Eksperiment med spredning av kjønns sykdommer:**  
Arbeidsark

**Avsnitt A**  
Tenk gjennom utfordringen og personene du har hatt seksuell kontakt med, og om de hadde kjønns sykdommer.

Personnummer	Har de stivelse?
1	
2	
3	
4	
5	

Hvor mange i klassen ble smittet?  
Hva er svaret?

**Avsnitt B**  
Tenk gjennom utfordringen og personene du har hatt seksuell kontakt med, og om de hadde kjønns sykdommer.

Personnummer	Har de stivelse?
1	
2	
3	
4	
5	

Hvor mange i klassen ble smittet?  
Hva er svaret?  
Hvorfor var det denne samtalen smittet denne gangen?

**Avsnitt C - resultater**

Personnummer	Prøve nr.	Resultat	Årsak til forpikking
1			
2			
3			
4			
5			

Har du merket på hvordan du eller klassekameratene har reagert på dette eksperimentet?  
Hva du har lært på tross av at noen av personene ble smittet selv om de hadde seksuell kontakt med noen som hadde kjønns sykdommer?



## Eksperiment med reagensrør

Denne aktiviteten utføres helst som en klasseøvelse.

### Avsnitt A

1. Forklar elevene at de skal simulere seksuell kontakt ved å utveksle melk (som representerer kroppsvæske) mellom de to reagensrørene.
2. Send reagensrørene rundt i klassen, og påse at hver elev får et reagensrør fullt av væske. IKKE la elevene få vite at ett av reagensrørene inneholder stivelse, selv om læreren bør vite hvem som har reagensrøret.
3. Fortell elevene at de må utveksle væske ved å blande innholdet i reagensrørene med fem andre elever (tre eller fire for klasser med mindre enn 25 elever). De vil skrive ned dette senere på EA1. Be elevene blande seg utenfor sin normale vennekrets.

4. Del ut en kopi av EA1 til elevene når de er ferdige. Fortell elevene at en av dem har væske som inneholder en simulert kjønns sykdom. Gå rundt blant elevene som tester seg for kjønns sykdom, og tilsett en dråpe jod i hvert reagensrør. Hvis væsken blir svart, var personen smittet.

### Avsnitt B

1. Gjenta aktiviteten ved å redusere hvor mange ganger elevene utveksler væske (har seksuelt samkvem) til én eller to. Merker klassen reduksjonen i antall smittede personer?

Dette eksperimentet understreker hvor lett og diskré kjønns sykdommer kan spre seg fra person til person.

### Avsnitt C

1. Velg fem personer fra klassen til å holde en demonstrasjon. Vis klassen hvilken elev som har det «smittede»

reagensrøret. Gi de fire andre elevene de gjenværende reagensrørene, der to er dekket med plastfolie.

2. Be eleven med det «smittede» røret ha «seksuelt samkvem» med hver av de fem andre elevene etter tur. MERK Ikke bland væskene denne gangen. Bare la den smittede eleven dryppe litt av væsken over i de andre reagensrørene med en dråpeteller. Mottakeren må blande prøven godt.
3. Test hver av elevprøvene for kjønnssykdom ved hjelp av joden.
4. Påpek at plastfolien representerte et kondom under disse seksuelle samkvemmene, og at disse elevene ikke ble smittet.

Mulige diskusjonspunkter med elevene etter dette eksperimentet er blant annet

- a. Hvor enkelt kjønnssykdommer smitter: Snakk med elevene om hvor lett kjønnssykdommen ble spredt fra person til person. Ble de overrasket over noen av måtene kjønnssykdommer kan spre seg på fra person til person?
- b. Hvordan vi kan redusere infeksjonsrisikoen: Snakk om hvor langt og raskt kjønnssykdommer kan spre seg, og hvordan færre kontakter automatisk reduserer smittefaren.
- c. Personlig ansvar for egen helse: Det er viktig at unge tar ansvar for og føler de kan passe på sin egen helse, også sin seksuelle helse. Vi bør unngå å diskutere «skyld» mellom seksualpartnere.
- d. Vanskelige samtaler: Forestille seg en vanskelig samtale der vi må be en seksualpartner sjekke seg / få behandling for en kjønnssykdom – bedre for å forhindre infeksjon i stedet.

## Aktivitet 2: Idémyldring: Sikrere sex, risikoer og kommunikasjon og informasjon

1. Sett opp fem store ark i rommet, med følgende spørsmål på hver plate:
  - Hva er risikoene ved å ha ubeskyttet sex?
  - Hva betyr sikker sex for deg?
  - Hvordan kan vi kommunisere med hverandre for å gjøre sexen sikrere?
  - Hvordan kan vi bli mer komfortable med å snakke om sikrere sex med partnere og generelt?
  - Hvor kan vi finne pålitelige informasjonskilder om sikrere sex?
2. Del ut huskelapper til elevene. Be elever skrive sine tanker og forslag på huskelappene og deretter klebe svarene på de relevante arkene.
3. Ta utgangspunkt i diskusjonen, og be elevene – avhengig av hvor trygg klassen er, øve på noen av ferdighetene som vil hjelpe dem med å få bukt med problemer de kan oppleve, f.eks. at de blir flau når de skal kjøpe kondomer eller står imot press om å ha ubeskyttet sex.



## Ekstraaktiviteter

### Hvis *klamydia* kunne snakke

Forklar elevene at hvis en klamydiainfeksjon ikke behandles, kan det føre til alvorlige problemer for både menn og kvinner. I denne aktiviteten skal elevene forstå hva som skjer i kroppen vår når noen blir infisert med *Chlamydia trachomatis* – fra bakteriens perspektiv.

Del ut en kopi av SA1 – «Hvis klamydia kunne snakke» til elevene. Forklar at Sofie er smittet med klamydia, og at bakterien *Chlamydia trachomatis* forteller Sofie sin historie.

Be nå elevene arbeide i grupper à 2–3 bruke sin kunnskap om kjønnsykdommer, deriblant klamydia, og lage en visuell representasjon for skolen, dvs. en infografikk, for å samle kunnskapen og utdanne medelever. Be elevene bruke helsemyndighetenes nettsteder og føye til viktig offisiell statistikk (hvis de har tilgang til nettstedene).

### Gjesteforeleser

Inviter en gjesteforeleser fra en lokal ungdomsklinikk eller en helsesykepleier til å snakke om de gratis og taushetsbelagte tjenestene de tilbyr. Skriv en liste over spørsmål du/elevene gjerne vil stille på forhånd.

### Test om kjønnsykdommer

Del ut EA2 til grupper à 3–4 elever. Gruppen med flest poeng vinner. Alternativt kan testen fullføres i begynnelsen og slutten av timen for å måle hvor mye elevene kan. Svar finnes på e-Bug-nettstedet.



Kontroller at elevene har forstått stoffet ved å stille følgende spørsmål:

**Hvordan kan vi redusere risikoen for å få kjønnssykdommer?**

Svar: Det er flere måter å unngå å få kjønnssykdommer på. De omfatter

- i. Avhold: Den eneste sikre måten å unngå å få kjønnssykdom på er ikke å ha oral, anal eller vaginal seksuell kontakt.
- ii. Bruk kondom: Kondomer er det anbefalte forebyggende tiltaket, men kondomer beskytter bare den huden de dekker. Sår eller vorter på kjønnsorganene som kondomet ikke dekker, kan fortsatt spre seg til andres hud.
- iii. Snakk med partneren din: Snakk med partneren din om praksis for sikrere sex, f.eks. bruk av kondom. Hvis du har en ny partner, så snakk om muligheten for at begge tester seg for kjønnssykdom før dere innleder et seksuelt forhold.
- iv. Personer bør teste seg og gå til regelmessige legeundersøkelser: Når vi er seksuelt aktive, særlig hvis vi skifter seksualpartnere, og selv om vi ikke ser ut til å ha symptomer, er det likevel svært viktig å teste og kontrollere seg regelmessig for å sikre at vi ikke har en infeksjon. Ikke alle kjønnssykdommer viser symptomer først, hvis de i det hele tatt gjør det.

**Hvem kan få kjønnssykdommer?**

Svar: Alle som har hatt ubeskyttet sex med noen som har en kjønnssykdom, kan få kjønnssykdom. ALLE kan få kjønnssykdommer. Du trenger bare å ha seksuelt samkvem med en infisert person én gang for å bli smittet, og hvem som helst kan bli smittet – de trenger ikke å være klar over det.

**Hva er en kjønnssykdom?**

Svar: Kjønnssykdommer er infeksjoner som hovedsakelig overføres mellom personer under seksuell kontakt. Det finnes minst 25 forskjellige kjønnssykdommer med en rekke forskjellige symptomer. Disse sykdommene kan spres gjennom vaginal-, anal- eller oralsex.

**Hva er symptomene på en kjønnssykdom?**

Svar: Symptomene på kjønnssykdom varierer, men det vanligste er sårhet, uvanlige klumper eller sår, kløe, smerter ved vannlating, blødning mellom menstruasjoner og/eller en uvanlig utflod fra kjønnsorganet.

**Beskytter andre former for prevensjon enn kondomet oss mot kjønnssykdommer?**

Svar: NEI. De andre prevensjonsmetodene beskytter bare mot graviditet, de vil IKKE beskytte mot å få kjønnssykdom.

**Viser alle som får kjønnssykdom, symptomer?**

Svar: NEI, kjønnssykdommer er et vanlig problem fordi mange blir smittet uten å være klar over det. I noen tilfeller er ikke kvinner klar over at de har en infeksjon før de opplever problemer med sterilitet senere i livet.

**Hvor finner jeg flere råd, og hvor kan jeg teste meg?**

Svar: Spør helsesykepleier eller fastlege, eller oppsøk en helseklinikk som for eksempel Sex og samfunn.





## Eksperiment med spredning av kjønnssykdommer:

### Arbeidsark

#### Avsnitt A

Tenk gjennom rekkefølgen av personer du har hatt seksuell kontakt med, og om de hadde kjønnssykdom:

Seksuell kontakt	Ble de smittet?
1	
2	
3	
4	
5	

Hvor mange i klassen ble smittet? \_\_\_\_\_

Ble du smittet? \_\_\_\_\_

#### Avsnitt B

Tenk gjennom rekkefølgen av personer du har hatt seksuell kontakt med, og om de hadde kjønnssykdom:

Seksuell kontakt	Ble de smittet?
1	
2	

Hvor mange i klassen ble smittet? \_\_\_\_\_

Ble du smittet? \_\_\_\_\_

Hvorfor var det færre som ble smittet denne gangen?

\_\_\_\_\_

#### Avsnitt C – resultater

Seksuell kontakt	Farge før	Farge etter	Årsak til fargeforandring
1			
2			
3			
4			

Hva representerer plastfolien eller bomullsdottene?

\_\_\_\_\_

Kan du tenke på årsaker til at noen av personene ikke ble smittet selv om de hadde seksuell kontakt med noen som hadde kjønnssykdom?

\_\_\_\_\_





# Test: Kjønnssykdommer

Kryss av for så mange svar som er relevant

Hvordan kan kjønnssykdommer spre seg?  
(3 poeng)

- Vaginalsex
- Analsex
- Sexting
- Oralsex

Den beste måten å hindre overføring av kjønnssykdommer på er:  
(1 poeng)

- Angrepille
- Kondomer
- Dusj etter sex
- Overvåking av den basale kroppstemperaturen

Hvem kan få kjønnssykdom?  
(1 poeng)

- Alle som har hatt ubeskyttet sex
- Bare enslige
- Bare eldre
- Bare menn

Hvilke av følgende er kjønnssykdommer?  
(2 poeng)

- Klamydia
- Gonoré
- Influensa
- Malaria

Har personer med kjønnssykdom symptomer  
(1 poeng)

- Alltid
- Aldri
- Det avhenger av infeksjonen
- Ja, men bare hos kvinner





## Hvis *klamydia* kunne snakke

Beklager, Sofie, men det er ikke min skyld. Du fikk meg da du hadde sex med den fyren på den festen for to uker siden. Husker du? Du hadde likt ham i en evighet og brukte ikke kondom. Det er jeg veldig glad for. For lite visste vel du at du var blitt smittet med meg, Klamydia! Jeg er stille, men det betyr ikke at jeg er svak, for det er jeg absolutt ikke.

Hei! Ja, det stemmer, her er jeg. Jeg ble overført gjennom bakterier i Martins sæd, og så lenge jeg er stille, er det lettere for meg å finne meg til rette i kroppen din. Martins sæd forble i kroppen din etter sex, slik at jeg kunne begynne å spre meg rundt. Fordi du er ung, er det spesielt lett for meg å infisere kroppen din. Som sagt, jeg er skikkelig god til å være muse-stille. Faktisk så god at jeg vil være sammen med deg 24 timer i døgnet, uten at du aner noen ting.

Selv om noen dessverre oppdager at jeg er der, får de fleste det ikke med seg. Det gjør at jeg kan bli værende i måneder, eller år, uten å bli oppdaget, og for å være helt ærlig så foretrekker jeg det sånn. Da kan jeg gjøre mest mulig skade. I begynnelsen lever jeg og lager problemer i livmørhalsen og urinrøret. Når jeg har kommet meg inn i kroppen, formerer jeg meg ufattelig mange ganger. Sammen er vi sterke som en armé, og vi tar oss fram til egglederne dine, det er dem vi liker best. Ja, det stemmer, en viktig del av forplantningssystemet der barn blir til. Jo da, jeg vet du ikke tenker på barn akkurat nå, og det er jo perfekt for meg, fordi da får jeg god tid til å gjøre det jeg skal. Jeg er kjempe god til å blokkere egglederne i begge ender ved å danne arrvev. Resultatet? Du kan få en vond betennelse i egglederne og eggstokkene og slite med å få barn i framtiden.

Så nå vet du hvordan det egentlig er å leve med meg, uoppdaget og ubehandlet. En annen bonus ved at du ikke vet om meg, er at neste gang du har ubeskyttet sex, så vil du sende meg videre. Mer av meg! Er ikke det supert?! Jeg kan forbli en hemmelighet hos menn også, skjønner du, men nå og da liker jeg å vise dem at jeg er der. Han kan oppdage en ekkel utflod fra toppen av penis. Jepp, det er meg! Jeg kan forårsake smerte også mens han tisser ... Au da ... Ja, og sånn bare for moro skyld kan jeg også gjøre at testiklene hans hovner opp! Tenk å gå rundt og føle seg så dårlig ... Jeg kan også velge å holde kjeft inni han også, og så oppdager han senere at han heller ikke kan få barn.

Nå ja, må stikke. Jeg har viktige ting som venter ...

