



# Smittevern: Seksuelt overførbare infeksjoner

En klasserombasert aktivitet viser hvor lett seksuelt overførbare infeksjoner/kjønnsykdommer (SOI) kan overføres. Med klamydia som eksempel hjelper denne timen elevene med å forstå hvor lett de kan bli smittet av seksuelt overførbare infeksjoner, og hvor alvorlige konsekvensene kan være.

## 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
- Intime og seksuelle forhold
- Seksualhelse

### Naturfag

- Vitenskapelig metode
- Biologi

### Grunnleggende ferdigheter

- Lesing, skriving

## Stikkord

Klamydia Kondom Prevensjon  
Gonoré Sikker Sex Seksuelt  
overførbare infeksjoner  
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 seksuelt overførbare infeksjoner
- være klar over at ikke alle med kjønnsykdom har symptomer.
- forstå at prevensjonsmidler uten barriere ikke beskytter mot seksuelt overførbare infeksjoner.

### De fleste elever skal:

- forstå hvor lett infeksjoner som klamydia kan spre seg blant unge.
- begynne å se nærmere på effektiv kommunikasjon rundt bruk av kondom.

## Ressurser

### **Innledning**

*Per klasse*

- Kopi av PP1

### **Hovedaktivitet:**

#### **Eksperiment med reagensrør**

*Per elev*

- 3 rene reagensrør

- Kopi av EA1

*Per klasse*

- Reagensrørstativ

- Jod

- Risvann

- Hansker

- Plastfolie

### **Aktivitet 2:**

#### **Se etter legitime informasjonskilder**

*Per elev*

- Kopi av EA2

- Kopi av LA1

### **Aktivitet 3:**

#### **Sikrere sex: Risikoer, kommunikasjon og informasjon**

*Per elev*

- Huskelapper

- Penner/blyanter

*Per klasse*

- 4 A3-ark

### **Aktivitet 4:**

#### **Skape bevissthet rundt gonorré**

*Per elev/gruppe*

- Enhet for å opprette en presentasjon (valgfri)

- Penner/blyanter

- Papir

### **Aktivitet 5:**

#### **Kondomforhandling**

*Per elev*

- Kopi av SA1

- Kopi av SA2

- Kopi av EA3

### **Ekstraaktivitet 1:**

#### **Seksualhelse (bingo)**

*Per elev*

- Kopi av EA4

- Penner

*Per klasse*

- Kopi av LA2 Boks/hatt (til å trekke kort opp av)

- Premier (valgfritt)

### **Ekstraaktivitet 2:**

#### **Test om kjønnssykdommer**

*Per elev*

- Kopi av EA5

**@ Nettlenker**

<https://www.e-bug.eu/no-no/fordypning-8-10-trinn-kj%C3%B8nnssykdommer>

## Eksperiment med reagensrør

### 1. Avsnitt A

- Fyll et reagensrør halvfullt med melk – ett per elev
- Erstatt et av reagensrørene med stivelse

### 2. Avsnitt B

- Fyll et andre sett med reagensrør halvfullt med melk
- Erstatt et av reagensrørene med stivelse

### 3. Avsnitt C

- Fyll 4 reagensrør med melk
- Legg bomullsputer eller plastfolie over toppen av to av reagensrørene
- Fyll et ekstra reagensrør med stivelse

### 4. Kopier opp EA1 til hver elev

**MERK:** Denne aktiviteten kan brukes til å dokumentere spredningen av andre typer infeksjon.

## Ekstraaktivitet:

### Seksualhelse (bingo)

- Skriv ut bingokort (EA4).
- Skriv ut, klipp ut og brett bingoverkort for seksualhelse (LA2) og legg dem i en boks/hatt e.l.
- Ordne med premier hvis det trengs



### LA1 Misoppfatninger om seksuelt overførbare sykdommer



### LA2 Seksualhelse (bingovertskort)



### SH1 La oss snakke om kondomer – ineffektivt



### SA2 La oss snakke om kondomer – effektivt



### EA1 Eksperiment med spredning av seksuelt overførbare infeksjoner i reagensrør (registreringsark)



### EA2 Misoppfatninger om seksuelt overførbare sykdommer



### EA3 La oss snakke sammen (arbeidsark)



### EA4 Seksualhelse (bingo)



### EA5 Seksuelt overførbare infeksjoner (test)

# Undervisningsplan



## ☰ Innledning

1. Repeter grunnreglene for seksualundervisning, eller bruk de foreslåtte reglene i oppfriskningsinformasjonen for lærere i begynnelsen av kompendiet.
2. Start timen ved 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 seksuelt samleie.  
For å oppfordre elevene til å snakke om emnet kan du spørre om de vet om noen seksuelt overførbare infeksjoner, og om de vet hva som forårsaker dem. Bruk PowerPoint-aktiviteten på ([e-bug.eu/eng/KS4/lesson/STIs](http://e-bug.eu/eng/KS4/lesson/STIs)) til å forklare dette.
3. Forklar at seksuelt overførbare infeksjoner 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 enkelte seksuelt overførbare infeksjoner blir båret i blodet, og overføring av denne kroppsvæsken kan også overføre smitten.
4. Påpek at prevensjonsmidler uten barriere, f.eks. angrepillen, IKKE beskytter mot seksuelt overførbare infeksjoner.
5. Merk at begrepene «kjønnssykdom», «seksuelt overførbar sykdom» og «seksuelt overførbar infeksjon» betyr det samme. En infeksjon vil si at kroppen blir invadert av en mikrobe. En infeksjon kan forårsake symptomer og komplikasjoner som endrer kroppens normale funksjon, men den avhenger ikke av dette for å bli klassifisert som en infeksjon. En sykdom forårsaker derimot spesifikke helsekomplikasjoner. Vi bruker likevel kjønnsykdom her fordi det er best kjent.

# Hovedaktivitet: Eksperiment med reagensrør

1. Send væskefylte reagensrør rundt i klassen, ett av dem vil inneholde stivelse
2. Bland væske fra reagensrøret ditt med 5 andre elever
3. Lag et notat på hvem du delte væske med og i hvilken rekkefølge
4. Finn ut hvem som har reagensrøret med stivelse (kjønnssykdom) ved å teste alle med jod



EA1 - Eksperiment med spredning av kjønnsykdommer - Hovedaktivitet

**Eksperiment med spredning av kjønnsykdommer. Arbeidsark**

Arbeidsark A - Test gjennom rekkefølgen av personer du har hatt seksuelt kontakt med, og om de hadde kjønnsykdommer.

Seksuelt kontakten	Har de smittet?
1	
2	
3	
4	
5	

Har mange tilkønt ble smittet?  
Eller du smittet?

Arbeidsark B - Test gjennom rekkefølgen av personer du har hatt seksuelt kontakten med, og om de hadde kjønnsykdommer.

Seksuelt kontakten	Har de smittet?
1	
2	

Har mange tilkønt ble smittet?  
Eller du smittet?  
Hvorfor var det færre som ble smittet denne gangen?

Arbeidsark C - Resultater

Seksuelt kontakten	Eller de smittet?	Farge etter	Ansak til fagforberedning
1			
2			
3			
4			

Hva representerer glassfyllen eller bordskildene?  
Hvorfor var det enkelte som ikke ble smittet selv om de hadde seksuelt kontakten med noen som hadde kjønnsykdom?



## Eksperiment med reagensrør

Denne aktiviteten utføres helst som en klasseøvelse. Be elevene registrere resultatene sine under hele eksperimentet på EA1.

### Avsnitt A

1. Forklar elevene at de skal simulere seksuell kontakt ved å utveksle væske (som representerer kroppsvæske) mellom de to reagensrørene. Send reagensrørene rundt i klassen, og påse at hver elev får et reagensrør fullt av væske.

IKKE la elevene få vite at det ene reagensrøret inneholder stivelse, men læreren bør vite hvem det er som har dette reagensrøret.

MERK: Det kan være viktig å gi reagensrøret med stivelse til en elev som ikke blir urolig eller flau over å få vite at han eller hun er «smittebæreren».

2. Fortell hver elev at de må utveksle væske med fem andre elever (i en klasse med mindre enn 25 elever kan antallet bytter reduseres til tre eller fire). Be elevene registrere dette på EA1. Be elevene blande seg utenfor sin normale vennekrets.

3. Fortell deretter elevene at en av dem har væske som inneholder en simulert seksuelt overførbare infeksjon. Læreren bør gå rundt blant elevene som tester seg for seksuelt overførbare infeksjoner, og tilsett en dråpe jod i hvert reagensrør. Hvis væsken blir svart, var personen smittet.

Dette eksperimentet understreker hvor lett og diskret seksuelt overførbare infeksjoner kan spre seg fra person til person.

## 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?

## Avsnitt C

1. Velg fem personer fra klassen til å gi en presentasjon. 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 seksuelt overførbare infeksjoner ved hjelp av joden.
4. Påpek at plastfolien representerte et kondom under disse seksuelle samkvemene, og at disse elevene ikke ble smittet.

Mulige diskusjonspunkter med elevene etter dette eksperimentet er blant annet:

- a. Hvor enkelt seksuelt overførbare infeksjoner smitter: Snakk med elevene om hvor lett seksuelt overførbare infeksjoner spredde seg fra person til person. Ble de overrasket over noen av måtene kjønnsykdommer kan spre seg på fra person til person?

- b. Hvordan vi kan redusere infeksjonsrisikoen: Snakk om hvor langt og raskt seksuelt overførbare infeksjoner 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 seksualhelse. 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 seksuelt overførbare infeksjon – bedre å forebygge infeksjon i stedet.

## Aktivitet 2: Se etter legitime informasjonskilder (aktivitet utenfor laboratoriet)

Unge vil sannsynligvis lete på internett etter informasjon om nytelse, forhold eller symptomer på seksuelt overførbare infeksjoner, eller bruke kilder de anser som legitime, f.eks. Sex og samfunn. Be elevene bruke internett til å tilbakevise noen vanlige misoppfatninger om seksuelt overførbare infeksjoner på EA2. Denne aktiviteten kan tilpasses en klassediskusjon. Svar finnes på LA1.

## Aktivitet 3: Idémyldring: Sikrere sex, risikoer og kommunikasjon og informasjon

1. Sett opp fire 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 bekvemme med å snakke om sikrere sex med partnere og generelt?

**2. Del ut huskelapper til elevene. Be elever skrive sine tanker og forslag på huskelappene og deretter klebe svarene på de relevante arkene.**

#### **Aktivitet 4: Skap bevissthet om gonoré (aktivitet utenfor laboratoriet)**

Denne aktiviteten kan gjennomføres i små grupper eller som en individuell oppgave. Bruk enheter med internettildgang og/eller tekstbøker, og be elevene finne ut mer om de sykdomsframkallende mikroben i EA3 og fylle ut det som mangler. Svar finnes på LA3. En rad står tom, slik at elevene kan velge sin egen patogene (skadelige) mikrobe å se nærmere på. Når denne tabellen er fylt ut, kan den fungere som en flott måte å oppsummere stoffet på.

#### **Aktivitet 5: Kondomforhandling**

- 1. Bygg videre på diskusjonen med spørsmålene for å understreke hvor viktig det er å treffe egne beslutninger og drøfte beslutninger om sex og sikrere sex med partnere. Denne aktiviteten fokuserer på partnerkommunikasjon om beslutninger om å ha sex og bruk av kondom for å beskytte seg mot kjønnsykdommer. Be elevene praktisere effektive og ineffektive kommunikasjonsteknikker når det gjelder å forhandle om bruk av kondom via følgende rollespillaktivitet.**
- 2. Del ut støttearket «La oss snakke om kondomer: Ineffektivt» (SA1). Skriv tilbakemeldinger på tusjtaflen etter at elevene har gjennomført rollespillet.**
- 3. Gjenta prosessen med «La oss snakke om kondomer: Effektivt støtteark (SA2).**
- 4. Snakk om følgende som gruppe:**
  - a. Hvilken kommunikasjon er mer effektiv?
  - b. Hva gjør den ene formen for kommunikasjon mer effektiv?
  - c. Hva slags aktiv kommunikasjon brukte Tiril
- 5. Del ut støttearket La oss snakke sammen (EA3). Denne siste aktiviteten gir elevene muligheten til å praktisere aktiv kommunikasjon om bruk av kondom.**
- 6. Be elevene dele seg i par, bli enige om hva samtalen skal handle om, og gjennomfør rollespill enten i grupper eller i klassen.**
- 7. Gjennomgå øvelsen etterpå ved å be elevene tenke på hva de har svart, og avgjøre om de har vært aktive.**

## Ekstraaktiviteter

### Seksualhelse (bingo)

Klassikeren bingo i ny drakt med seksualhelsebegreper i stedet for tall.

Mål: Deltakerne blir presentert for seksualhelsekonsepter som gjelder sikrere sex, kjønnssykdommer og testing for seksualhelse.

Gi hver deltaker et bingospillerkort (EA4) og en penn. Forklar spillereglene. Trekk etter tur et bingovertskort fra boksen/hatten (LA2). Les elementet på bingovertskortet og et tilhørende helsebudskap. Bruk informasjonen på bingovertskortet til å presentere mer informasjon, diskutere og kontrollere at alle har forstått. Alle med dette elementet på sitt spillekort kan krysse det av. Den første som krysser av en hel horisontal, vertikal eller diagonal rad og roper «Bingo!», vinner spillet. Alternativt kan spillet fortsette til det er en første-, andre- eller tredjeplass.

Vær forberedt på å sette ned eller opp tempoet når dette spillet spilles, avhengig av elevenes behov. Vurder også å stave eventuelle ord for å hjelpe elevene med å finne dem.

Hovedbudskap:

- For å praktisere sikker sex bør vi alltid bruke kondom og teste oss regelmessig for seksuelt overførbare infeksjoner
- Kondomer er mest effektive når de brukes på riktig måte
- Gjør deg kjent med kondomer, hvordan du bruker dem, og hvor du får tak i dem
- Kondomer gir den beste beskyttelsen mot seksuelt overførbare infeksjoner og forhindrer samtidig graviditet som ikke er planlagt

- Kondomer kan forebygge seksuelt overførbare infeksjoner når de brukes riktig under oralsex
- Unge har rett til å ta egne beslutninger om sex
- De kan gi og trekke samtykke når som helst
- Kondomer er sterke og fleksible
- De fleste seksuelt overførbare infeksjoner gir ikke symptomer – det er ikke mulig å avgjøre hvem som har en seksuelt overførbare infeksjon
- Å teste seg for seksuelt overførbare infeksjoner går raskt, enkelt og smertefritt, og det er vanligvis gratis hos fastlegen / sex og samfunn
- De fleste tester for seksuelt overførbare infeksjoner er urinprøver eller svaberprøver
- Unge som er seksuelt aktive, bør teste seg for kjønnssykdommer når de bytter partnere eller minst hvert år, selv om de ikke har symptomer
- Snakk med partneren eller partnerne dine om seksualhelse
- Hver person er unik og har rett til å føle seg bekvem med den de er

### Gjesteforeleser

Inviter en gjesteforeleser fra en lokal ungdomsklinikk/helsesykepleier til å forelese om de gratis og taushetsbelagte tjenestene de tilbyr. Skriv opp en liste over spørsmål du vil stille dem på forhånd.

## Oppsummering

**Del ut EA5 Test til grupper à 3–4 elever.  
Laget med flest poeng vinner.**



## Diskusjon

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

### Hvordan kan vi redusere risikoen for å få en seksuelt overførbart infeksjon?

Svar: Det er flere måter å unngå å få en seksuelt overførbart infeksjon på. Disse inkluderer

- i. Avhold: Den eneste sikre måten å unngå å bli smittet på er å 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.

### Hva er symptomene på en seksuelt overførbart infeksjon?

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

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

Svar: Spør helsesøster eller fastlege, eller oppsøk en helseklinikk.

### Hvem kan få en seksuelt overførbart infeksjon?

Svar: Alle som har hatt ubeskyttet sex med noen som har en seksuelt overførbart infeksjon, kan bli smittet. Seksuelt overførbare infeksjoner er IKKE bare noe som rammer personer som driver med risikoatferd som narkotikabruk, sexarbeid, flere seksualpartnere og/eller analsex. Du trenger bare å ha seksuelt samkvem med en infisert person én gang for å bli smittet, og den personen trenger ikke å vite at han eller hun er smittet.

### Hva er en seksuelt overførbart infeksjon?

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

### Beskytter andre former for prevensjon enn kondomet oss mot seksuelt overførbare infeksjoner?

NEI. De andre prevensjonsmetodene beskytter bare mot graviditet, de vil IKKE beskytte mot å få en seksuelt overførbart infeksjon.

### Viser alle som får en seksuelt overførbart infeksjon, symptomer?

Svar: NEI, seksuelt overførbare infeksjoner 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.



# Misoppfatninger

## Jeg kan ikke bli smittet gjennom oralsex

*Ikke sant. Risikoen for å få kjønnssykdom gjennom oralsex er generelt mindre enn ved vaginal- eller analsex, men det er fortsatt en risiko. De infeksjonene som oftest blir overført gjennom oralsex, er herpes simplex, gonoré og syfilis.*

## Jeg kan få herpes av et toalettsete

*Ikke sant. Herpes simplex-virus (HSV) sprer seg ved direkte kontakt mellom slimhinner (bløtvevet i kjønnsorganene og munnen) med et herpessår, spytt, eller utsondringer fra kjønnsorganene til en person med herpesinfeksjon. Herpes overføres vanligvis under kyssing eller oral-, anal- eller vaginalsex.*

## Å teste seg for seksuelt overførbare infeksjoner er smertefullt og flaut

*Ikke sant. Mange prøver for seksuelt overførbare infeksjoner er så raske og enkle som å avgi en urinprøve. Noen prøver kan også omfatte blodprøvetaking, en visuell undersøkelse for å se etter tegn på infeksjon eller bruk av en svaberprøve (tas med en mindre, myk og avrundet vattpinne) på kjønnsorganområdet. Hvis en svaberprøve er nødvendig, tilbyr noen tjenester muligheten til å gjøre det selv. Helsepersonell utfører seksualhelsekontroller hver dag – og de tenker ikke på en prøve for seksuelt overførbare infeksjoner som noe som speiler atferden din, men som et ansvarlig helsevalg.*

## Pillen kan beskytte deg mot seksuelt overførbare infeksjoner

*Ikke sant. Angrepillen hindrer graviditet. Den beskytter ikke mot infeksjoner. Personer med mange seksualpartnere får kjønnssykdommer. Kjønnssykdommer forskjellsbehandler ikke etter hvor mange partnere en person har hatt. Alle kan bli smittet, uavhengig om man har én partner eller flere. Seksuelt overførbare infeksjoner kan overføres via ubeskyttet sex.*





## Kjønns sykdom

-----  
En kjønns sykdom er en seksuelt overført infeksjon

## Beskyttelse

-----  
Den beste formen for beskyttelse mot kjønns sykdommer er kondomer

## Oral

-----  
Kondomer kan gjøre at du er trygg under oralsex

## Smertefri

-----  
Å ta en seksualhelse-test er smertefritt

## Legeundersøkelse

-----  
Å bli testet for kjønns sykdommer bør være en del av en normal legeundersøkelse

## Sex

-----  
Hvis du har kjønns sykdommer, kan du holde deg trygg ved alltid å bruke kondom

## Kondomer

-----  
Kondomer er den eneste formen for beskyttelse som hindrer graviditet og kjønns sykdommer

## Testet

-----  
Hvis du har sex, holder du deg trygg ved å teste deg for kjønns sykdommer regelmessig





# La oss snakke om kondomer

Eksempel 1

## INEFFEKTIV

Lars og Tiril har datet i flere måneder og vært nære på å ha sex. Lars vil bruke prevensjon når de har sex.

**Lars:** Tiril, kan jeg snakke med deg om noe?

**Tiril:** Klart det, Lars, vi kan snakke om hva som helst. Hva er det?

**Lars:** Jeg vil bruke kondom, jeg er redd for at du har en kjønnssykdom.

**Tiril:** Hvorfor er du så rar? Jeg er helt frisk. Kan vi ikke bare se hva som skjer ...

**Lars:** Ok, beklager. Jeg håpet bare vi kunne snakke.

**Tiril:** Jeg har også lyst å snakke. Bare ikke om det. La oss snakke om noe annet ...





# La oss snakke om kondomer

Eksempel 2

## EFFEKTIV

Lars og Tiril har datet i flere måneder og vært nære på å ha sex. Tiril vil bruke prevensjon når de har sex.

**Tiril:** Lars, kan jeg snakke med deg om noe?

**Lars:** Klart det, Tiril, vi kan snakke om hva som helst. Hva er det?

**Tiril:** Jeg vil ha sex, men jeg er redd for kjønnssykdommer og for å bli gravid.

**Lars:** Samme her, jeg er også redd for alt det der. Jeg var bare redd for å ta opp temaet først.

**Tiril:** Jeg vil at vi skal være klare når vi velger å ha sex – du vet, bruke kondom og teste oss på forhånd.

**Lars:** Ah, så du vil altså bruke kondom?

**Tiril:** Ja, jeg tenker på oss begge to. Jeg vil ikke at vi skal risikere å få kjønnssykdom eller bli gravid. Er du enig?

**Lars:** Ja! Helt enig, jeg tenker på deg også, og jeg vil ha sex med deg.





## Eksperiment med spredning av kjønnssykdommer: Arbeidsark

**Avsnitt A** - Tenk gjennom rekkefølgen av personer du har hatt seksuelt samkvem med, og om de hadde kjønnssykdommen:

Seksuelt samkvem	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 seksuelt samkvem med, og om de hadde kjønnssykdommen:

Seksuelt samkvem	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

Seksuelt samkvem	Ble de smittet?	Farge etter	Årsak til fargeforandring
1			
2			
3			
4			

Hva representerer plastfolien eller bomullsdottene?  
\_\_\_\_\_

Hvorfor var det enkelte som ikke ble smittet selv om de hadde seksuelt samkvem med noen som hadde kjønnssykdom?  
\_\_\_\_\_





# Misoppfatninger om seksuelt overførbare infeksjoner

Bruk internett til å tilbakevise disse vanlige misoppfatningene om kjønnssykdommer. Skriv ned nøyaktig informasjon om hvert av følgende problemer, og hvilken informasjonskilde du har brukt.

Jeg kan ikke få kjønnssykdom av oralsex

Jeg kan få herpes av et toalettsete

Å teste seg for kjønnssykdommer er smertefullt og flaut

Pillen kan beskytte deg mot å få kjønnssykdommer

Kjønnssykdommer vil forsvinne på egen hånd





# La oss snakke sammen

Du vet at vennen din planlegger å ha sex.

Du vil at vennen din skal vite at det er viktig å bruke kondom.

*Anvisninger:*

Del inn i par, og bruk det dere har lært om aktiv kommunikasjon og kondomer til å fullføre denne samtalen.

**DU:** «Jeg vil snakke med deg om kondomer. Du tenker å bruke kondom, ikke sant?»

**VENNEN DIN:** «Hvem er du, helsepolitiet? Jeg vet ikke ... kondomer ødelegger stemningen.»

**DU:**

**VENNEN DIN:**

**DU:**

**VENNEN DIN:**

**DU:**

**VENNEN DIN:**

**DU:**

**VENNEN DIN:**







# Seksuellhelsebingo

Symptomer	Legeundersøkelse	Oral	Testet	Ubehandlet
Vanlig	Fri	Beskyttelse	Hvem som helst	Kondomer
Plan	Kontakt	Smertefri	Glidemiddel	Lett
«Pillen»	Konfidensiell	Bedre	Rask	Symptomer
Urin	Kjønns sykdom	Behandlet	Sprekker	





# Quiz: Seksuelt overførbare infeksjoner

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 personer
- Bare eldre personer
- 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

