## uf_logo.tifLogo Sex som funker. Grafikk.

**Refleksjonsspørsmål fra e-læringsverktøy om seksuell helse og funksjonsnedsettelser**

## Kapittel 1: Hvordan er det å være ung med en funksjonsnedsettelse?

1. Hva kjennetegner ungdomstiden?
2. Og hva kjennetegner ungdomstid for personer med funksjonsnedsettelser og kronisk sykdom?
3. Hvorfor føler noen at de ikke kommer til å få en kjæreste?
4. Hvorfor er det viktig å tilrettelegge for gode informasjonstjenester om seksuell helse til ungdom med sansetap eller andre former for nedsatt funksjonsevne?

## Kapittel 2: Hva er seksuell helse?

1. Hvilke forutsetninger skal til for å ha en god seksuell helse?
2. Hvorfor kan vi si at seksuell helse er en menneskerett?
3. Hva tror du Emily mener med at alle har rett til å føle seg sexy?
4. Bør alle elever lære om seksuell helse og funksjonsnedsettelser? Hvorfor/hvorfor ikke?

## Kapittel 3: Hvordan håndtere normer for kjønn, seksualitet og funksjonsevne?

1. Nevn tre funksjonsnormer som du møter på i din hverdag. Det kan være antakelser du ofte gjør når du møter nye mennesker eller antakelser andre ofte har om deg.
2. Kjønnsnormen: Hva er maskulint og feminint? Påvirker funksjonsevne kjønnsrollene våre?
3. Heteronormen: Hvordan tenker du det er å være skeiv og ha nedsatt funksjonsevne?
4. Hvordan kan du være normkritisk i praksis i din arbeidshverdag?

## Kapittel 4: Hvordan snakke med ungdom med funksjonsnedsettelser om seksuell helse?

1. Hvorfor skal helsepersonell ta opp temaet seksuell helse?
2. Hvilket nivå er du på i PLISSIT modellen?
3. Hva kan du gjøre for å få tillatelse til å snakke om seksualitet og for å gjøre det til en trygg opplevelse for ungdom?
4. Hvilke organisasjoner og aktører i helsevesenet kjenner du, som kan gi råd og informasjon om seksuell helse?

## Kapittel 5: Hvordan kan du skape et seksualvennlig miljø på arbeidsplassen?

1. Hva kan gi deg et arbeidsmiljø hvor du åpent kan diskutere seksuell helse med kolleger?
2. Hvem har ansvaret for å skape et seksualvennlig miljø på din arbeidsplass?
3. Når har dere mulighet til å diskutere seksuell helse og øke kompetanse blant dine kolleger?
4. Hvordan kan dere gjøre det trygt å være åpen for ungdommene dere møter?

Kapittel 6: Hvordan bør vi møte doble minoriteter?

1. Hvilke likheter/ulikheter har diskriminering av skeive eller etniske minoriteter med diskriminering av funksjonshemmede?
2. Hvilke spørsmål er ok å stille personer som utfordrer normer? Hvilke spørsmål er ikke ok?
3. Hvordan ville du rådet din bestevenn til å reagere på fordomsfulle kommentarer?
4. Hvilke fordommer har du selv om ulike grupper i samfunnet?

## Kapittel 7: Hva kan en sexologisk rådgiver hjelpe med?

1. Hva er en sexologisk rådgiver?
2. Hvilke utfordringer kan påvirke seksuelle helse?
3. Hvordan kan du hjelpe ungdom til å finne seksualtekniske hjelpemidler?

## Kapittel 8: Hvordan kan psykisk helse påvirke seksuell helse?

1. Hvor viktig er identitet og seksuell helse for selvfølelsen?
2. Hvordan berøres seksuell helse av måten vi ser på oss selv, eller opplever at andre ser oss?
3. Hvordan kan samtaler med en helsesøster, psykolog eller andre om hvordan vi har det mentalt, bidra til god seksuell helse?

## Kapittel 9: Hvordan sette grenser for seg selv og andre?

1. Hvordan kan du på en enkel måte forklare ungdom hva som er et samtykke til seksuelle handlinger og nærhet?
2. Hvilke situasjoner møter du i din hverdag hvor du kan møte på andres grenser, og hvor du kan be om samtykke?
3. Hva kan du gjøre for å få et mer avklart forhold til din egen seksualitet og dine grenser? Slik at du kan være tryggere i møte med andres utfordringer med seksualitet og grensesetting.

## Kapittel 10: Hvordan kan jordmor hjelpe funksjonshemmede som ønsker familie?

1. Hvilke faktorer er med å avgjøre hvem som kan få barn?
2. Hva bør man være oppmerksom på når man gir prevensjon til ungdom med kronisk sykdom?
3. Hvordan kan man tilrettelegge for svangerskap, fødsel og foreldrerollen?
4. Hvordan kan dere sikre at viktig informasjon om reproduktiv helse blir gitt?

## Kapittel 11: Hvordan kan læreren inkludere alle i seksualundervisningen?

1. Hvordan kan du inkludere funksjonsevne i seksualundervisning?
2. Hvordan kan du ivareta elever som bryter med normer for seksualitet, kjønn og funksjonsevne?
3. Hvordan kan du sikre at alle elevene får relevant undervisning og at de utenom undervisningen finner fram til informasjonstjenester som er nyttige for seg?