



## Informasjon til foresatte – «Spør først!»

Kjære foresatte

«**Spør først!**» er et undervisningsopplegg for barn og ungdom, hvor målet er forebygge seksuelle overgrep og fremme en trygg og positiv tilnærming til seksualitet. Opplegget er forankret i skolehelsetjenesten og holdes for barneskole, ungdomsskole og videregående.

### Hvorfor seksualitetsundervisning?

I Norge er den seksuelle lavalderen 16 år, og mange debuterer seksuelt mot slutten av videregående. Helseesykepleiere ser hvordan påvirkning fra porno, sosiale medier, alkohol og rusmidler kan skape urealistiske forventninger og utfordre ungdommenes evne til å sette og respektere grenser.

Med grunnleggende kunnskap om seksualitet er ungdom bedre rustet til å ta gode valg når de en dag ønsker å dele seksualiteten sin med andre. Gjensidig samtykke er avgjørende for trygge og positive opplevelser. [Forskning](#) viser også at tidlig undervisning kan føre til senere seksuell debut og tryggere erfaringer.

### Hva inneholder «Spør først!»

Elevene introduseres for "kjærlighetstrappen", som illustrerer fordelene ved en gradvis tilnærming til seksualitet med fokus på kommunikasjon og samtykke. Undervisningen er alderstilpasset og temaer som går igjen er forelskelse, følelser, seksuell orientering, forskjeller mellom porno og virkelighet, samt overgrep. For ungdom vil også prevensjon og informasjon om seksuelt overførbare infeksjoner inkluderes. Undervisningen bruker filmer, caser og diskusjoner for å skape refleksjon og engasjement.

### Foreldremøte – «Spør først!»

For å støtte en trygg seksualitetsutvikling vil noen skoler tilby et foreldremøte, med tips til hvordan snakke med ungdom om seksualitet. Hvis dette ikke arrangeres på deres skole, anbefaler vi at dere leser den vedlagte [foreldreveilederen](#). Ønsker du mer informasjon om hvordan du kan starte praten med barnet ditt finnes dette for [ungdom](#) på Bufdir sine hjemmesider.

Takk for at dere tok dere tid til å lese dette. Sammen kan vi fremme en trygg og positiv seksualitet!

Med vennlig hilsen helsesykepleierne på KKG