



Informasjon til foresatte om 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. Spør først er utviklet av helsesykepleier og sexolog Tone Bjørnson Aanderaa på Helsestasjon for kjønn og seksualitet i Oslo kommune og helsesykepleierne Cecilie Forkerud og Mona Lopez Sandeng.

Hvorfor seksualitetsundervisning?

I Norge er den seksuelle lavalderen 16 år, og mange debuterer seksuelt mot slutten av videregående. Helsesykepleiere ser hvordan påvirkning fra porno, sosiale medier, alkohol og rusmidler kan skape urealistiske forventninger og utfordre ungdommenes evne til å sette og respektere grenser. Ifølge rapporten [Barn og medier 2020](#) har nesten ett av tre barn sett pornografi innen de var 11-12 år gamle. 13 % var 8 år eller yngre første gang de så porno.

Med grunnleggende kunnskap om seksualitet blir 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.

Start praten med barnet ditt

Ønsker du mer informasjon om hvordan du kan starte praten med barnet ditt om seksualitet, finnes denne for [barn](#) og [ungdom](#) på Bufdir sine hjemmesider. Les gjerne også den vedlagte [foreldreveilederen](#).

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

Med vennlig hilsen helsesykepleier