

Arbejdsark:
Sexsygdom og prævention

LigeLyst

- Ungdomsliv og seksualitet

SUMH

Øvelsesbeskrivelse

Vi har udviklet dette materiale, som I kan bruge, når I skal snakke om seks sygdomme, prævention og besøg hos lægen. Det er lavet, så det både kan bruges i en fælles gruppe, eller de unge kan sidde med det selv gennem vores web app LigeLyst (app.ligelyst.dk).

VI FORESLÅR, AT I GØR FØLGENDE:

1. Start med at introducere eleverne til, at det nu skal handle om seks sygdomme og prævention.
2. Gennemgå de forskellige arbejdsark og se videoerne - enten i fællesskab eller hver for sig.
3. I kan kombinere videoerne med LigeLyst web app'en, dilemmaspil eller samtalekort.



QR kode
til videoer



QR kode til
web app



Når I laver seksualundervisning bidrager I samtidig til at opnå FNs verdensmål for bæredygtig udvikling. Dette materiale bidrager særligt til Verdensmål 3 - Sundhed og trivsel. Læs mere om FN verdensmål her:

www.verdensmaalene.dk/maal/3

Sexsygdomme

For nogle unge kan det virke skræmmende, når de ikke ved, hvad der skal foregå, når man fx skal testes hos en læge. Derfor har vi lavet dette materiale, som I enten kan se på sammen, eller de unge kan sidde med selv.

Efter I har set video, kan I snakke om:



- Om de unge har spørgsmål til, hvad lægen sagde?



- Hvad kan man ellers snakke med en læge om?

- Hvad skal man gøre, hvis man gerne vil have en tid hos en læge?



- Hvordan kan man beskytte sig mod en sexsygdom?

- Hvordan ved man, om man har en sexsygdom?

På [SUMHs YouTube](#) finder du videoer med en læge der fortæller om sexsygdomme, behandling og forebyggelse.

På app.ligelyst.dk/sex/sexsygdomme/ kan de unge selv finde videoer og tekst om sexsygdomme.

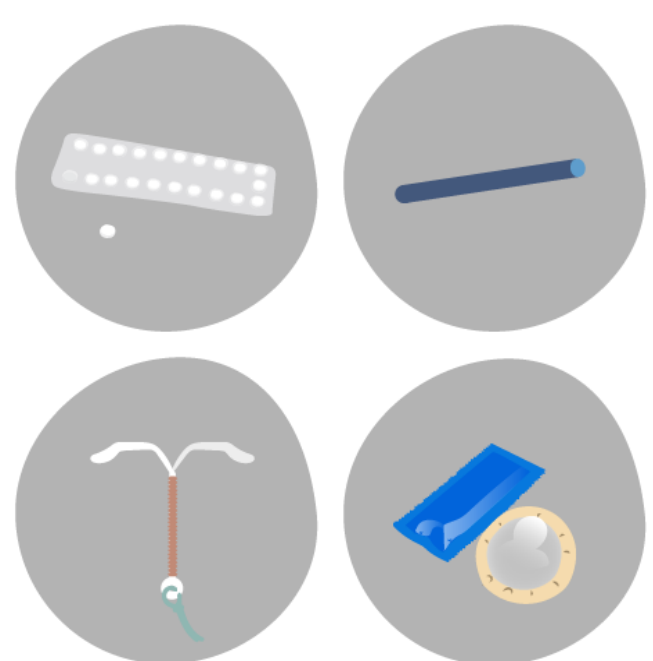
På sumh.dk/vigoer/sexualitet/materiale-r-sexualitet/ kan I finde og printe dillemmakort om sexsygdomme.

På app.ligelyst.dk/kroppen/pigekroppen/menstruation/ kan du finde en video, der viser en gynækologisk undersøgelse.

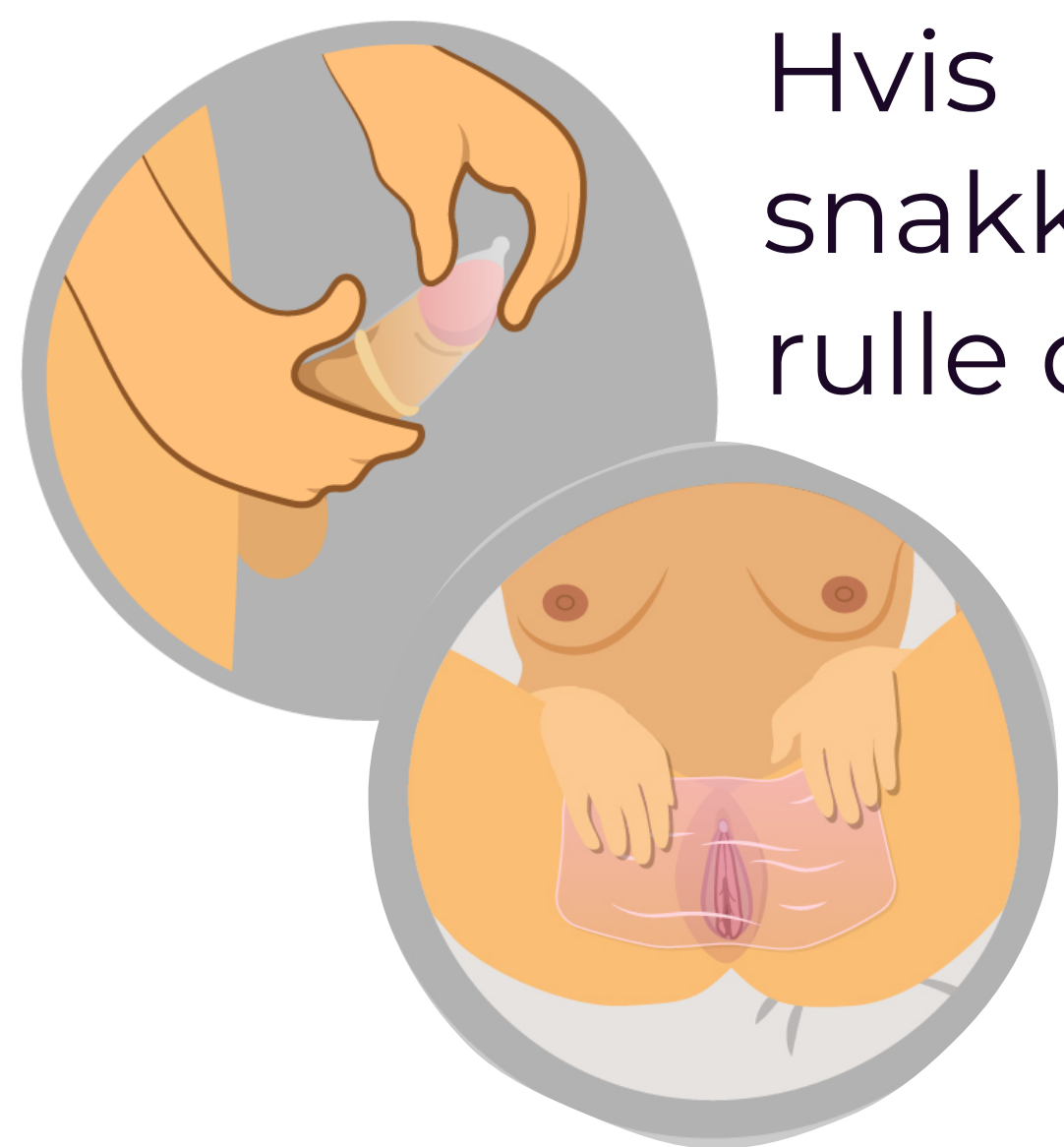
Prævention

For nogle unge kan det virke skræmmende, når de ikke ved, hvad der skal foregå, når man fx skal beskytte sig med prævention. Derfor har vi lavet dette materiale, som I enten kan se på sammen, eller de unge kan side med selv.

Efter i har set video kan I snakke om:



- Hvilke former for prævention de har hørt om?
- Hvorfor det er vigtigt at bruge prævention
- Hvem har ansvaret for prævention?
- Hvilken prævention beskytter imod graviditet?
- Hvilken prævention beskytter imod seksygdomme?



Hvis I har kondomer og/eller slikkelapper, kan I sammen snakke om, hvordan det fungerer og øve jer på at åbne og rulle det på jeres fingre.

Når det åbnes, skal I rulle det en lille smule ud, så I kan se, hvilken vej det skal rulles på.

På [SUMHs YouTube](#) finder du videoer hvor en læge forklare om prævention og lægebesøg.

På app.ligelyst.dk/kroppen/pigekroppen/menstruation/ finder du en video der viser en gynækologisk undersøgelse.

På app.ligelyst.dk/sex/seksygdomme/ kan de unges selv finde videoerne og tekst om prævention.

På sumh.dk/vigoer/seksualitet/materiale-r-seksualitet/ kan I finde og printe dillemmakort om prævention.

Prævention

Guide: Lav selv din slikkelap

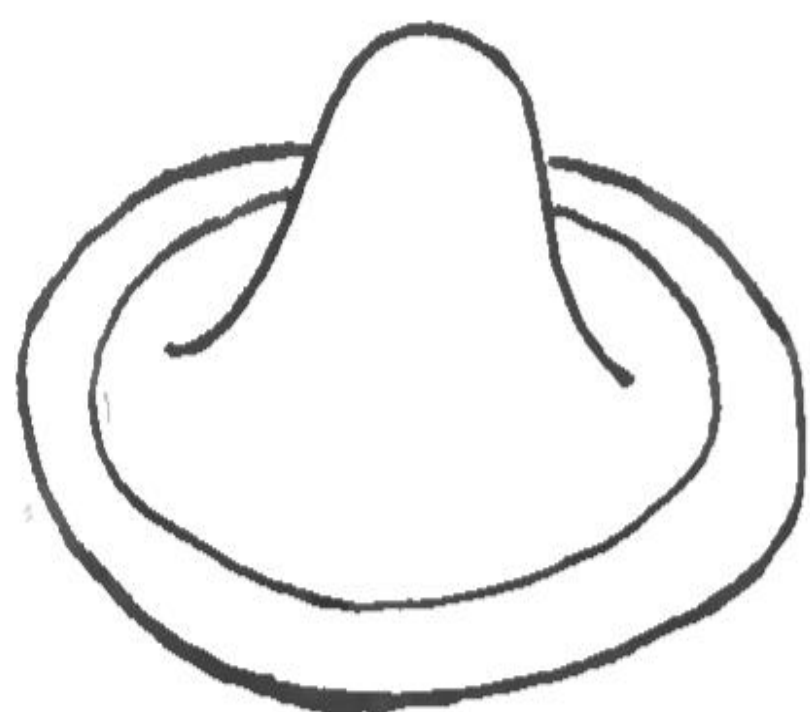
En slikkelap er et stykke tyndt plastik eller latex, der kan bruges som prævention – altså som beskyttelse mod smitte af seksygmomme ved oralsex. Den kan bruges på kvinders tissekoner eller ved numsen på kvinder og mænd.

Slikkelappen lægges over det område, hvor man gerne vil slikke. På den måde er den slikkende partner ikke i direkte kontakt med kønsorganerne.

Slikkelapper kan købes i kondombutikker, eller du kan lave din egen ved at klippe lidt i et kondom. For at lave din slikkelap, skal du bruge et kondom og en saks.

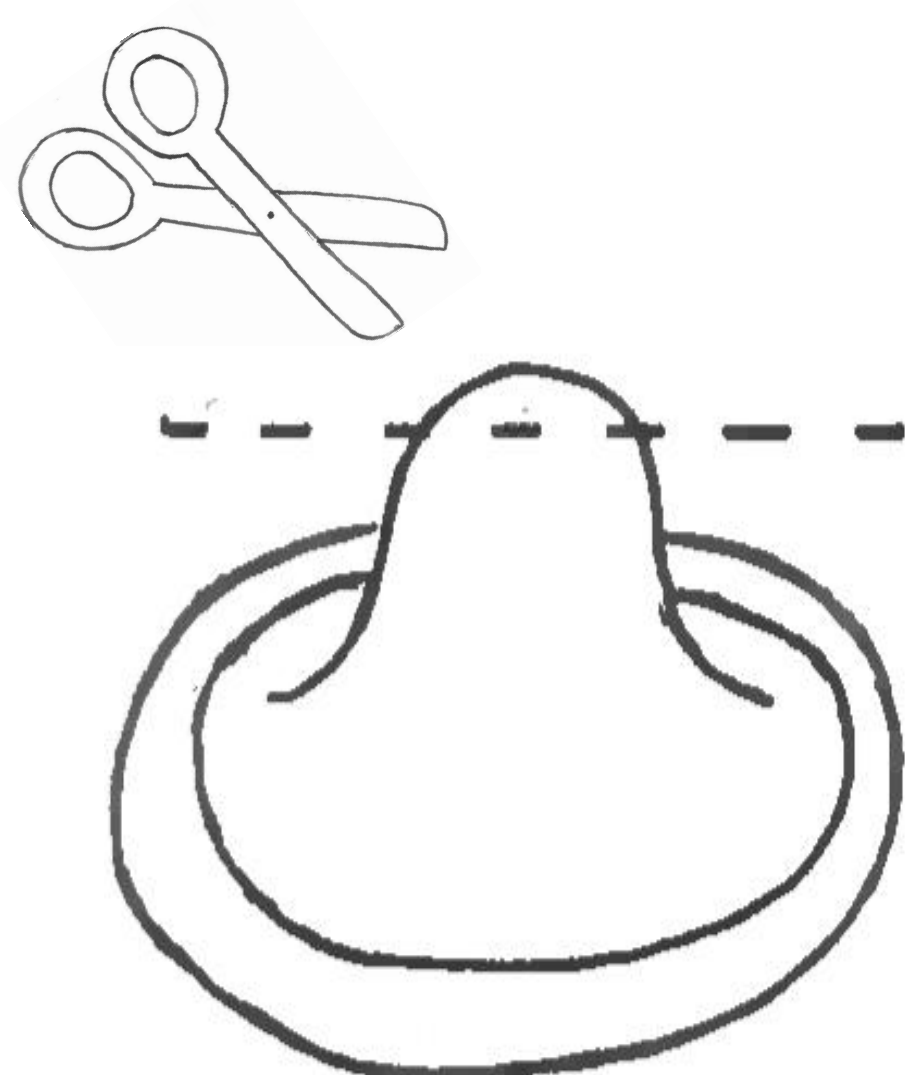
Skridt 01

Tag kondomet ud af pakken uden at folde det ud.



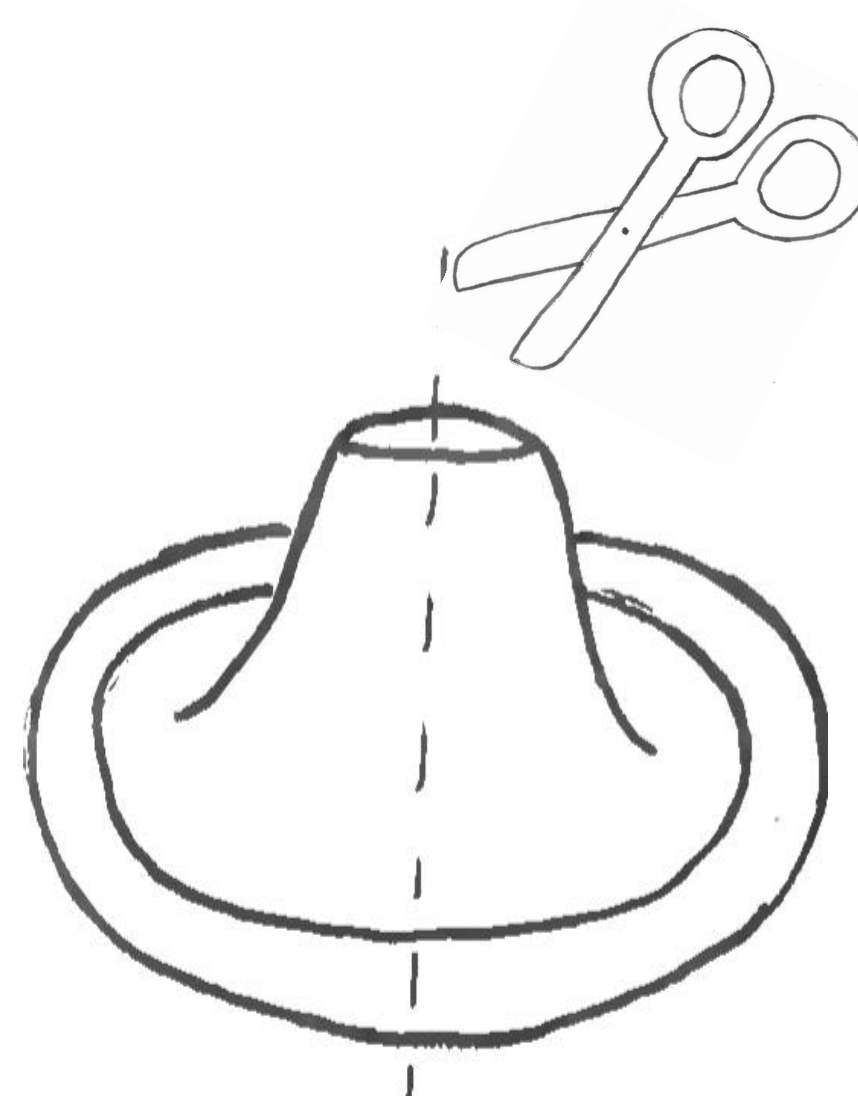
Skridt 02

Kondomet vil have en lille tut eller forhøjning. Denne klippes af – bare en lille smule, så kondomet er åbent i begge ender.



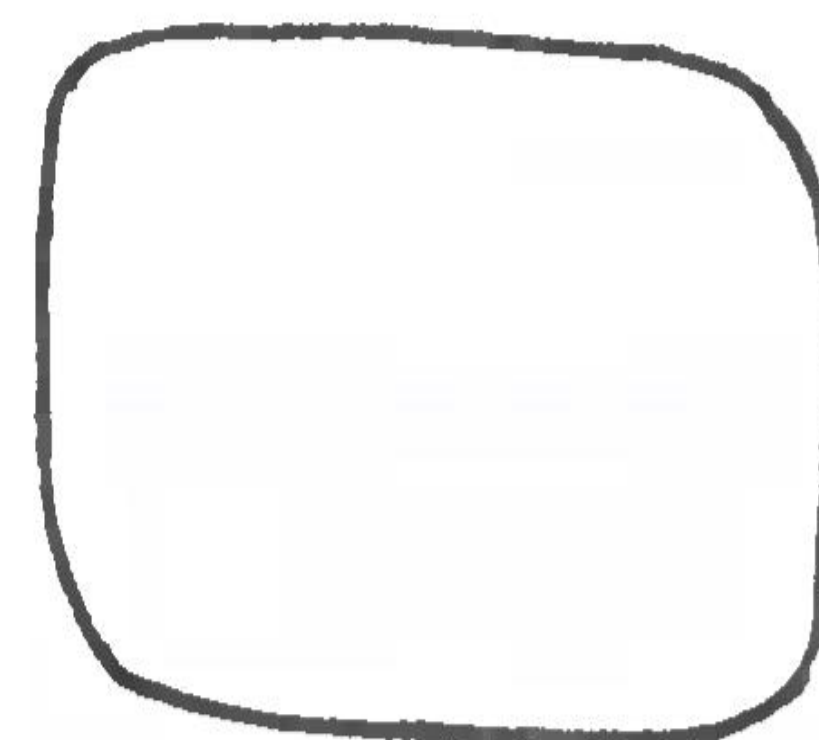
Skridt 03

Put saksen gennem kondomet fra den ene åbning i kondomet til den anden og klip op langs kondomet.



Skridt 04

Fold nu det klippede kondom ud til det ligner en firkant. Du har nu en slikkelap.



Mens du slikker på din partner, skal du sørge for at holde slikkelappen på plads... men pas på at slikkelappen ikke kommer til at dække din næse, så du ikke kan trække vejret.