

Samtalekort

LigeLyst

- Ungdomsliv og seksualitet

SUMH

Forklaring

Dette kortsæt indeholder 48 billedkort, som inviterer til samtale om ungdomsliv, kroppen, følelser, dating, grænser, sex, prævention og sexsygdomme. På bagsiden har vi givet nogle forslag til spørgsmål, I kan snakke om. Nogle af kortene har noget ekstra information i kursiv.

Vi håber de kan hjælpe til at få startet snakken om ungdomsliv og seksualitet.

Rigtig god fornøjelse!



Kærester

Hvad er en kæreste?

Har du lyst til at have en kæreste?
Hvorfor/hvorfor ikke?

Hvordan bliver man kærester?

Hvornår er man kærester?



ONLINE DATING

Hvad er online dating?

Skal man skrive eller vise på sin onlineprofil, hvis man har et handicap?

Hvad skal man være opmærksom på ved online dating?

På internettet kan man skrive til andre mennesker, men man skal huske altid at være flink på nettet. Det er ikke i orden at skrive onde, ubehagelige eller upassende ting til andre mennesker. Du skal forestille dig, at personen står overfor dig, når du skriver noget og derfor kun skrive ting, du også ville sige til personen i virkeligheden.



DATING

Hvad kan man lave på en date?

Hvad betyder det at flirte, og hvordan gør man?

Kan man date eller være kærester med flere personer på én gang?



KÆRESTESORGER

Hvad er kærestesorger?

Hvordan slår man op med en kæreste?

Hvordan bliver man glad igen efter at have slået op med en kæreste?



SEKSUALITET

Kan to af samme køn være kærester?

Har du tænkt over, hvilke(t) køn du bliver tiltrukket af eller forelsket i?

Hvad er homoseksualitet, biseksualitet, asexualitet og panseksualitet?

Seksualitet handler om både tiltrækning, lyst, følelser, fantasi, biologi og identitet. Når man taler om seksualitet, er det ofte i forhold til, hvilket/hvilke køn man tiltrækkes af. Mange vil opleve, at det sagtens kan ændre sig igennem livet. Der findes ikke nogen "rigtig" eller "normal" seksualitet.



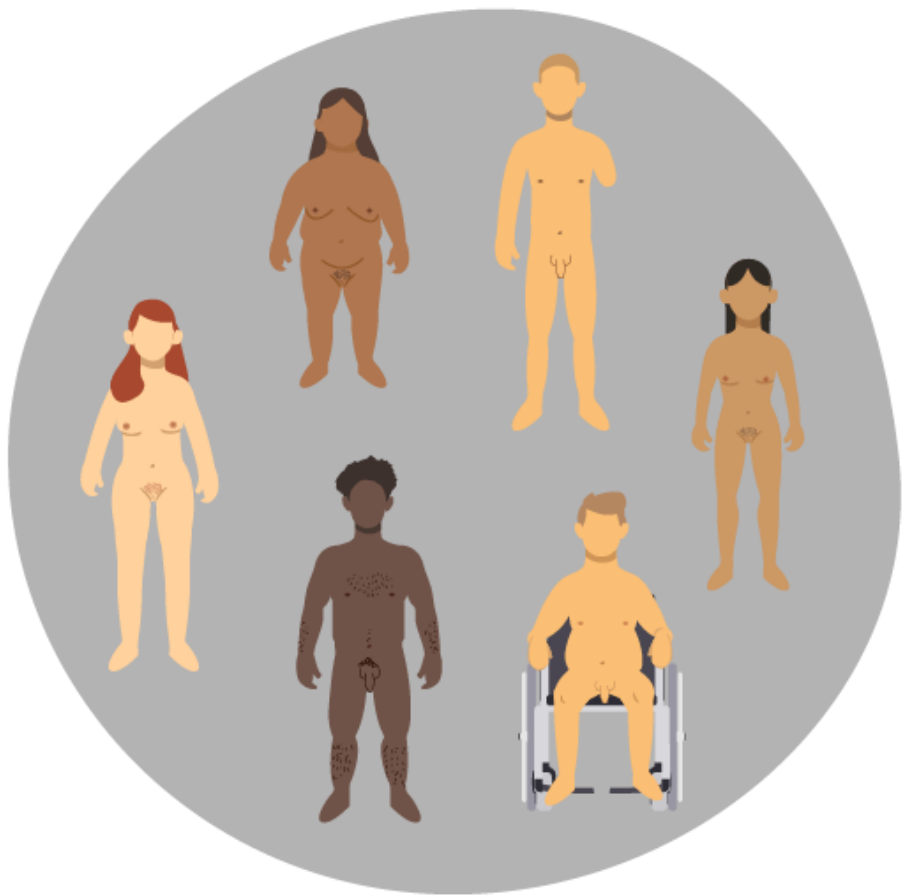
SKÆNDERIER

Er det okay at skændes i et forhold?

Hvordan kan man blive gode venner igen efter et skænderi?

Hvad kan man gøre, hvis man har opført sig dumt eller tarveligt over for en kæreste eller ven?

Hvad kan være grunde til, at man slår op med en kæreste?

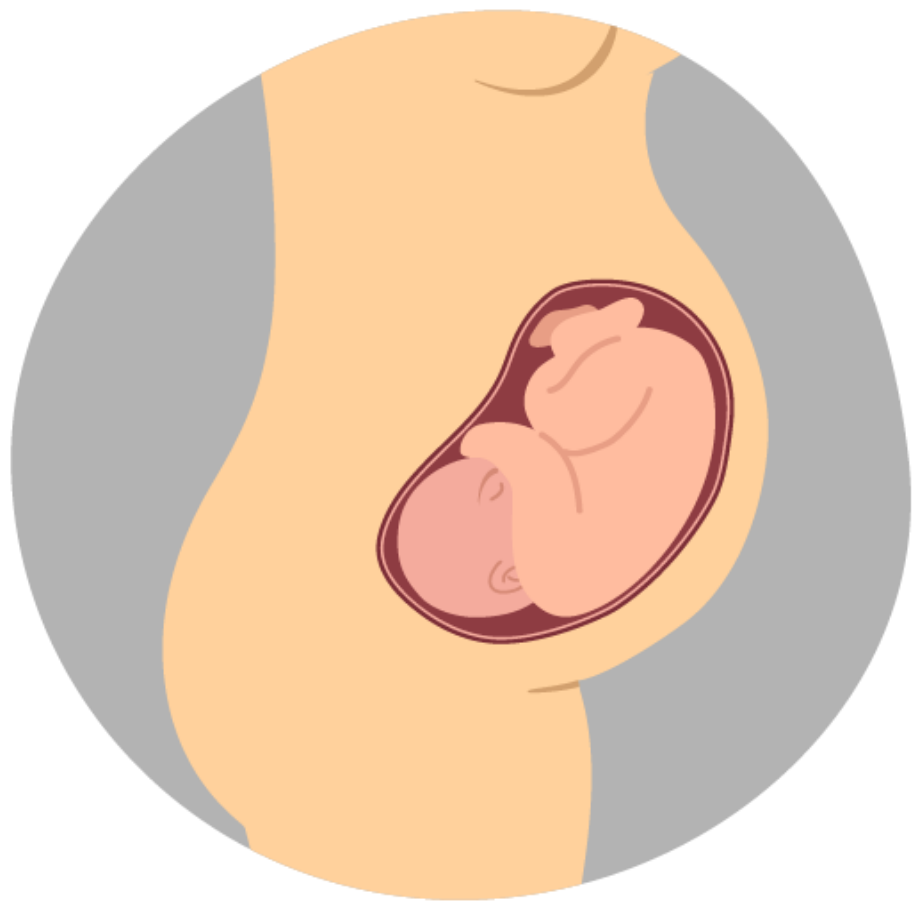


NØGNE KROPPE

Hvad ved din krop er du glad for?

Hvad ser du, når du kigger dig selv i spejlet?

Hvordan kan man ændre sin kropsopfattelse?



GRAVID

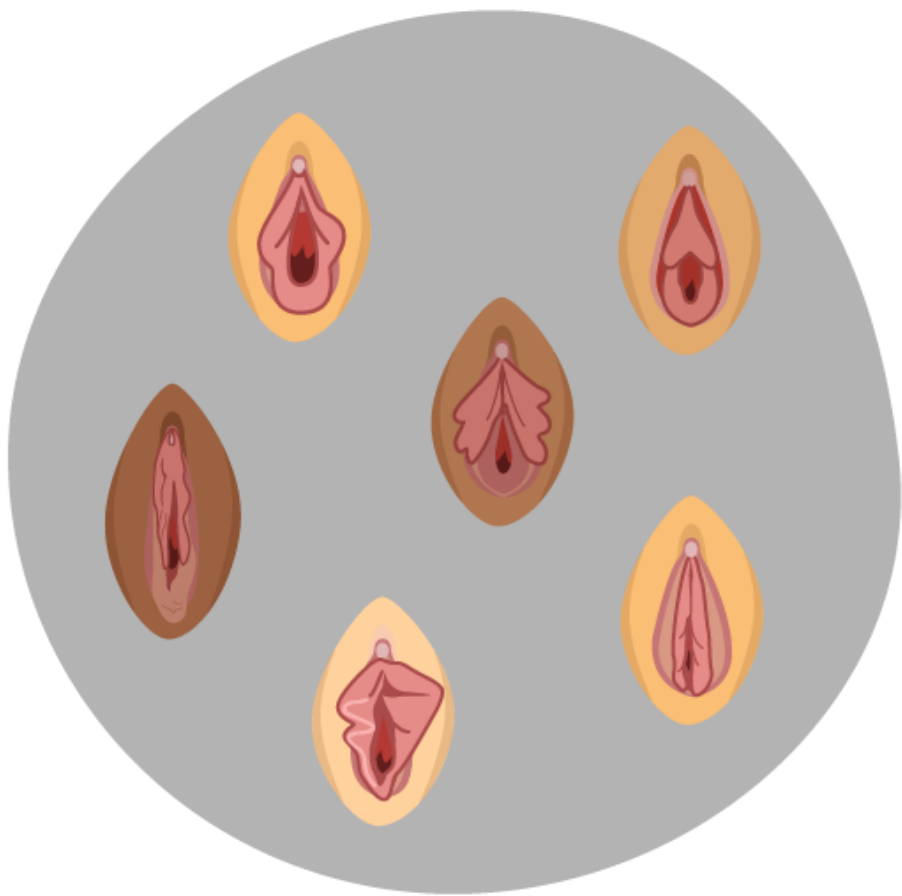
Hvordan bliver man gravid?

Hvordan opdager man, at man er gravid?

Hvad er en abort?

Vil du gerne have børn?

Kan alle få børn?



TISSEKONER

Hvad kan man kalde en tissekone (andet end "tissekone")?

Hvordan kan en tissekone se ud?

Har du kigget på din egen tissekone? Eller har du lyst til det?

Hvad synes du om din egen tissekone?

Tissekoner kan se meget forskellige ud. Man kan have store eller små kønslæber, meget eller lidt hår. Det er helt almindeligt.



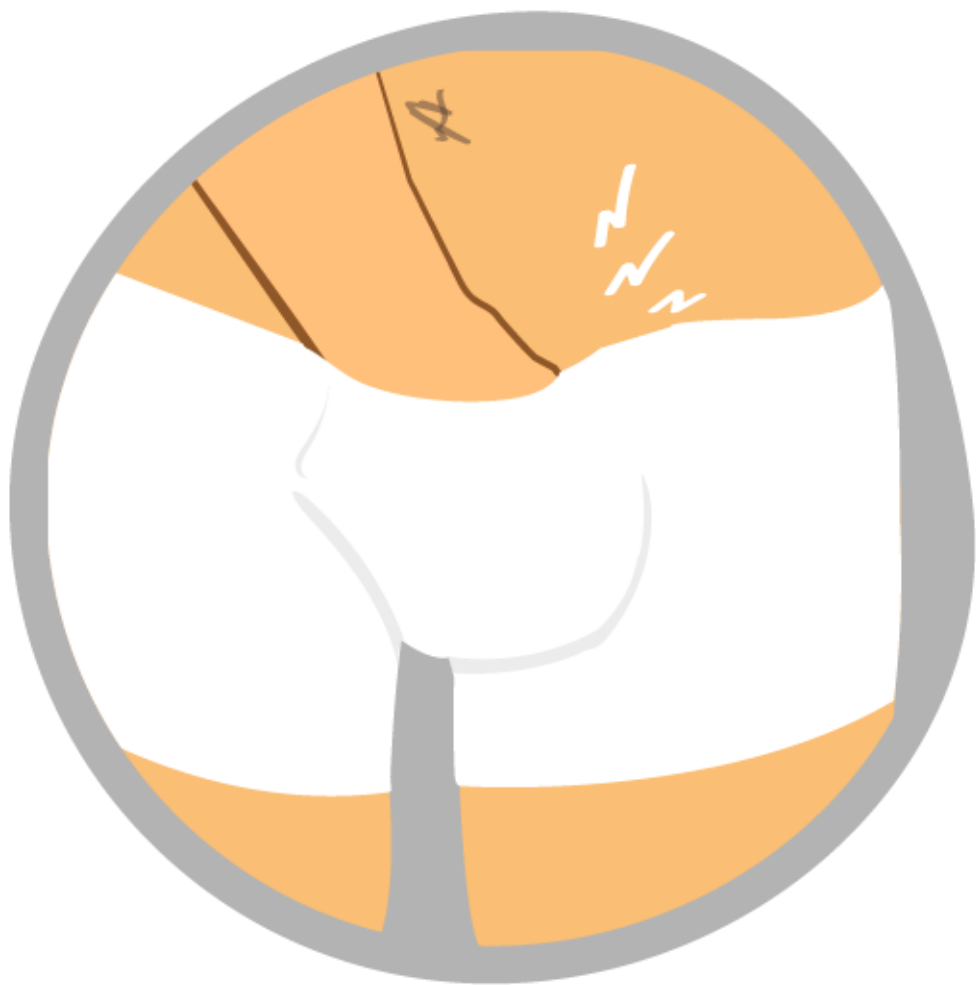
TISSEMÆND

Hvad kan man kalde en tissemand (andet end "tissemand")?

Hvordan kan tisse mænd se ud?

Hvad synes du om din egen tissemand?

Tisse mænd kan se meget forskellige ud. De kan være tykke og tynde, store og små. For det meste er de også lidt skæve - især når de bliver stive. Det er helt almindeligt.



KLØE & SVIE

Hvad er en sexsygdom?

Hvordan kan man beskytte sig mod en sexsygdom?

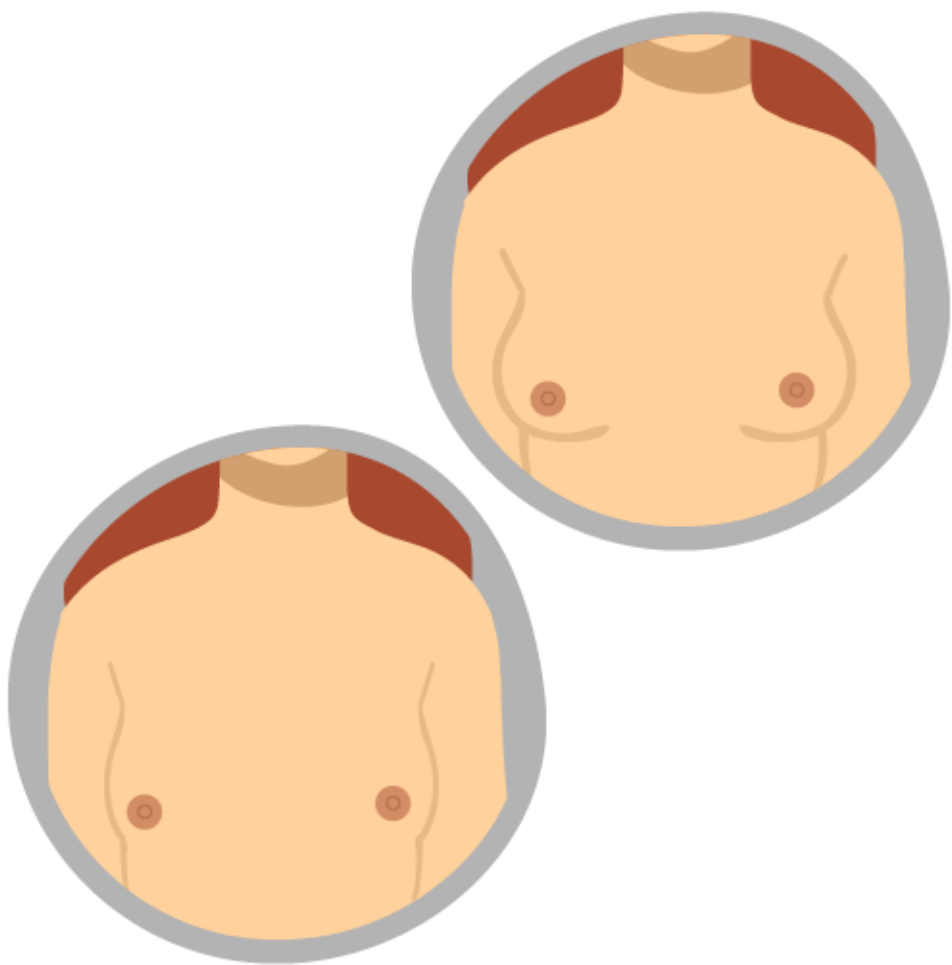
Hvordan ved man, om man har en sexsygdom?



HOS LÆGEN

Hvad kan man tale med sin læge om?

Hvorfor kan det være svært at gå til lægen?



BRYSTER

Hvornår får man bryster?

Hvad er "gode" bryster?

Er alle bryster ens?

Hvad er en BH?

Skal man gå med BH?

MAGAZIN

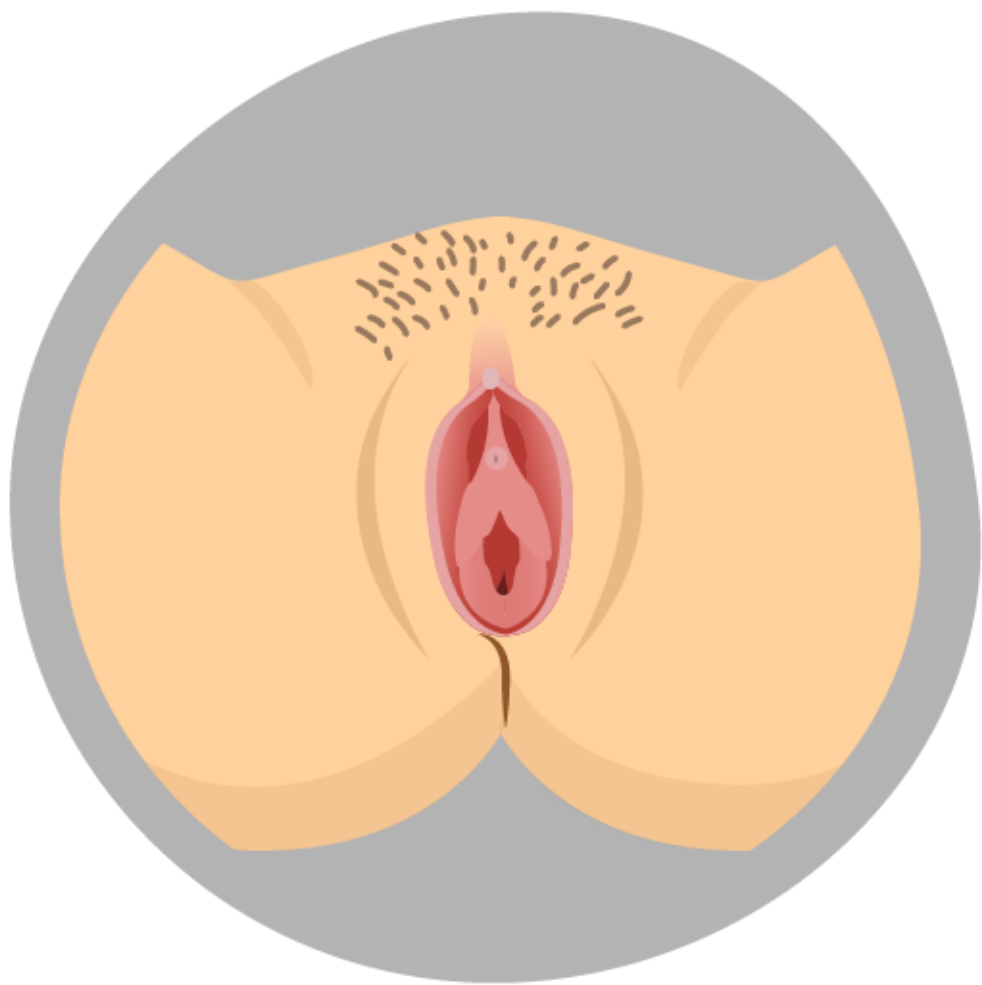


BLADE & MEDIER

Har sociale medier en betydning for din kropsopfattelse? Hvorfor/hvorfor ikke?

Hvad betyder kropsidealer for din kropsopfattelse og selvtillid?

Kender du/I til personer, du/I kan spejle jer i? Måske nogle fra tv, mode eller sociale medier?



TISSEKONEN

Hvad er klitoris?

Hvad er knibeøvelser?

Hvad er urinrøret?

Hvad er kønslæberne?

Hvad sker der med tissekønen, når man har lyst til sex?

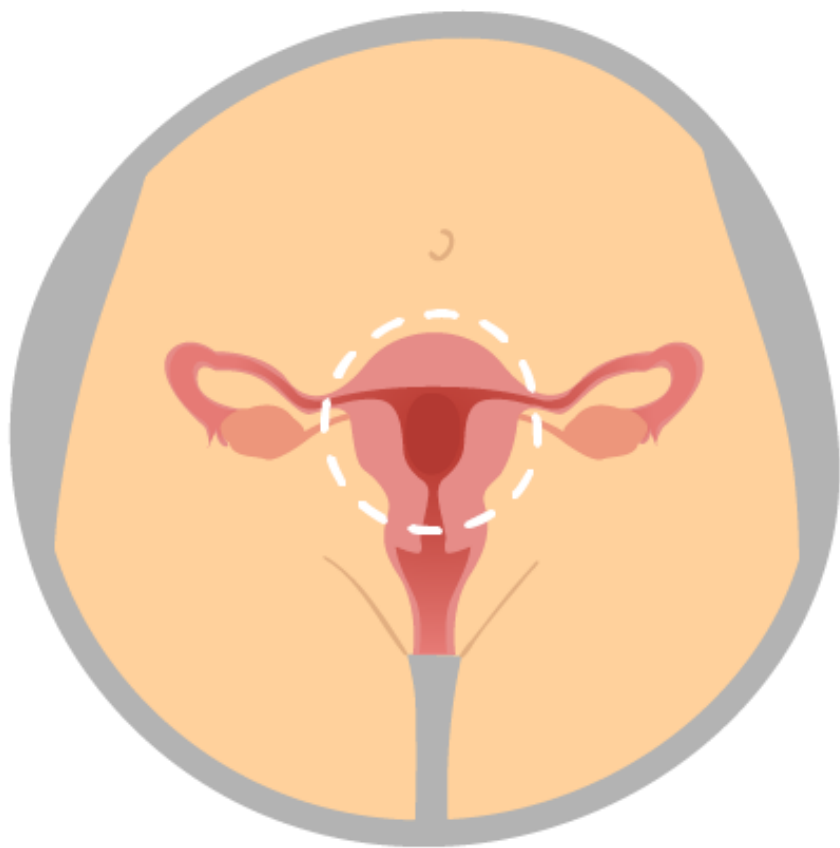


AT VASKE SIG

Hvorfor er det vigtigt at vaske sig?

Hvornår og hvor ofte bør man vaske sig?

Hvornår begynder man at lugte af sved?

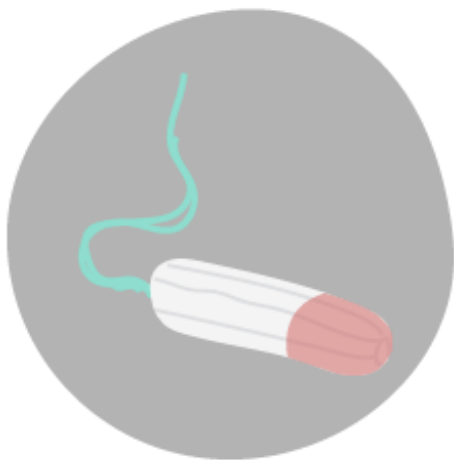


LIVMODEREN

Hvad er en livmorder?

Hvad er æggestokkene?

Hvad er skeden?



MENSTRATION

Hvad er menstruation?

Hvordan bruger man et bind, en tampon eller en menstruationskop?

Hvad er en cyklus, og hvor længe har man menstruation ad gangen?

Hvor meget bløder man typisk under en menstruation?

Hvad kan man gøre ved menstruationssmerter?



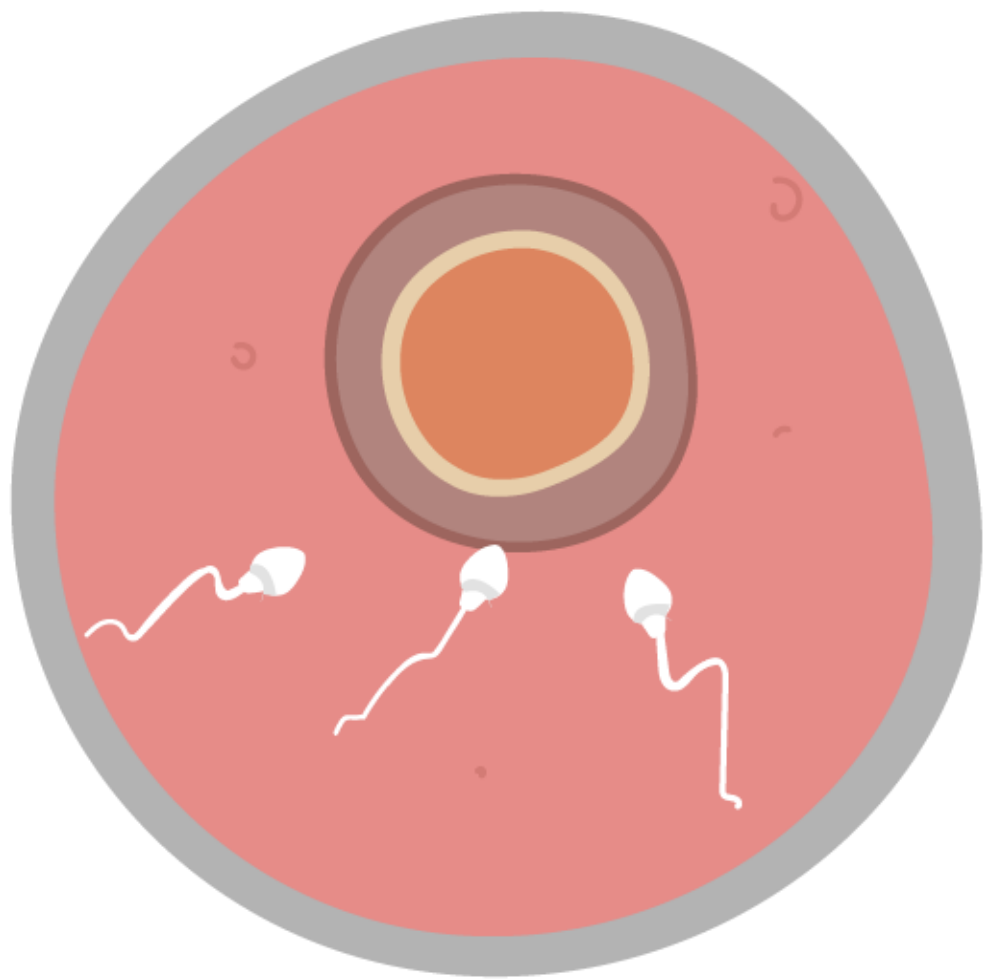
VASK AF TISSEKONE

På kønslæberne sidder nogle små knopper, som producerer talg. Talg er hudens eget fedtstof, der holder huden blød, fugtig og beskytter mod infektioner. Kønslæberne bør ikke vaskes for ofte, da det kan skabe ubalance og irritation. Skeden er selvrensende, så når du vasker din tissekone, er det bedst kun at gøre det med vand og undgå sæbe.



VASK AF TISSEMAND

Under forhuden kan der samle sig snavs, som også kaldes nakkeost eller smegma. Det kan fjernes ved at skylle med vand, når du er i bad. Hvis forhuden er meget snæver og stram, kan det blive svært at holde tissemanden ren, samt at have sex og onanere. Hvis du har en stram forhud, kan du få hjælp af en læge.

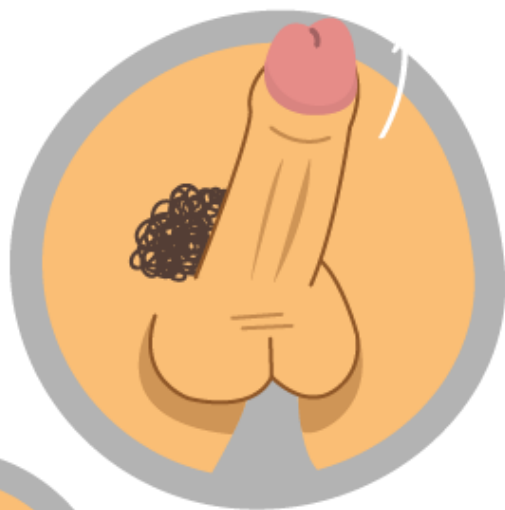


SÆDCELLER

Hvad er sæd?

Hvad er sædceller?

Hvordan laver man børn?



REJSNING

Hvad sker der med tissemanden, når man får rejsning?

Hvad er en udløsning?

Hvad er testikler, og hvorfor har man dem?

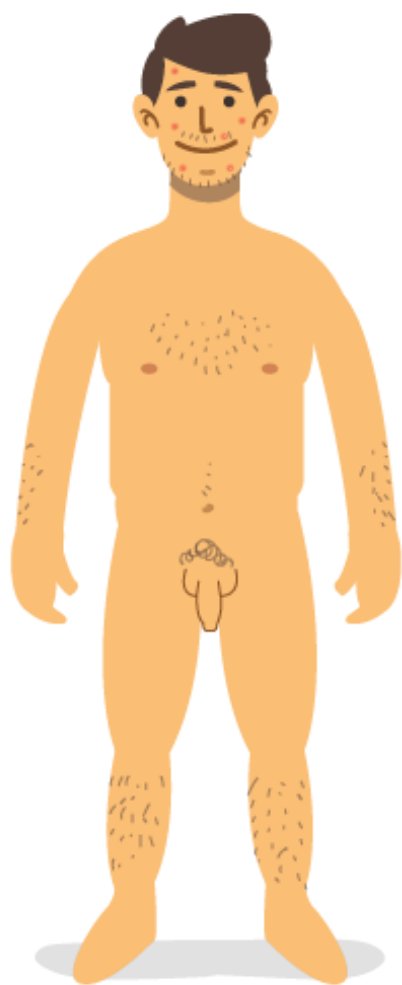


HÅNDVASK

Hvorfor skal man vaske hænder?

Hvornår skal man vaske hænder?

Skal man vaske hænder, når man har onaneret eller haft sex?



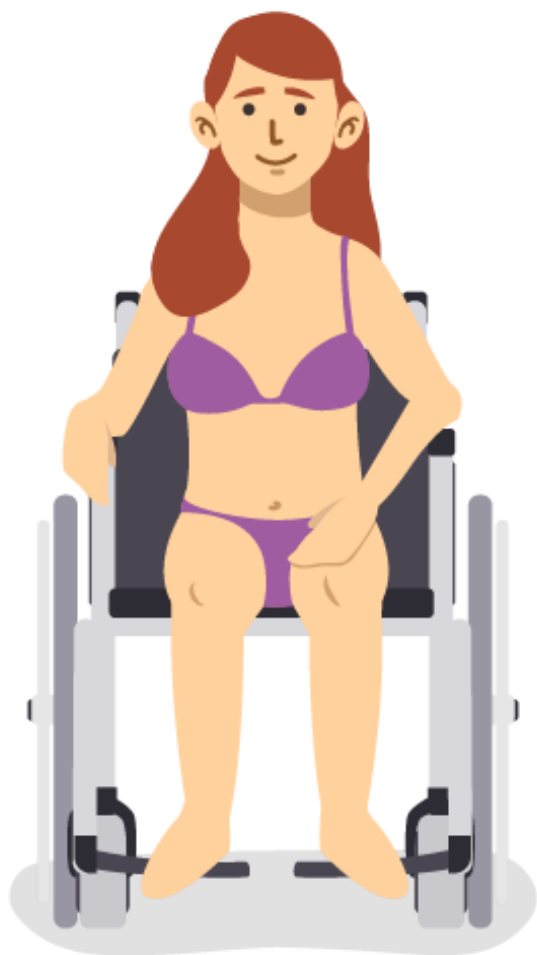
MANDEKROPPEN

Hvad sker der med kroppen, når drenge kommer i puberteten?

Hvad er en sund krop?

Hvad kan du gøre for at have en sund krop?

Skal drenge og mænd barbere sig?



KVINDEKROPPEN

Hvad sker der med kroppen, når piger kommer i puberteten?

Hvad er en sund krop?

Hvad kan du gøre for at have en sund krop?

Skal piger og kvinder barbere sig?



REJSNING

Kan man selv bestemme, hvornår man får stiv tissemand?

Hvad kan man gøre, hvis man får stiv tissemand på et tidspunkt, hvor man ikke vil have det?

Er det almindeligt at vågne med stiv tissemand?



TRANSKØNNET

Hvad er transkønnet?

Hvordan tror du, at det er at opleve at være født i det forkerte køn?

Hvad kan man gøre, hvis man føler sig som et andet køn, end det man ser ud som?



GLAD

Hvad gør dig rigtig glad?

Hvordan kan du gøre andre glade?

Hvordan kan andre gøre dig glad?



FORELSKET

Hvordan føles det at være forelsket?
Både i kroppen og i dine følelser?

Har du prøvet at være forelsket? Vil
du gerne prøve det?

Hvem kan du tale med om at være
forelsket?



VRED & SUR

Hvad kan gøre dig rigtig vred?

Hvad kan man gøre for at komme ud af sin vrede igen?

Hvad er forskellen på at være sur, vred, irriteret og frustreret?

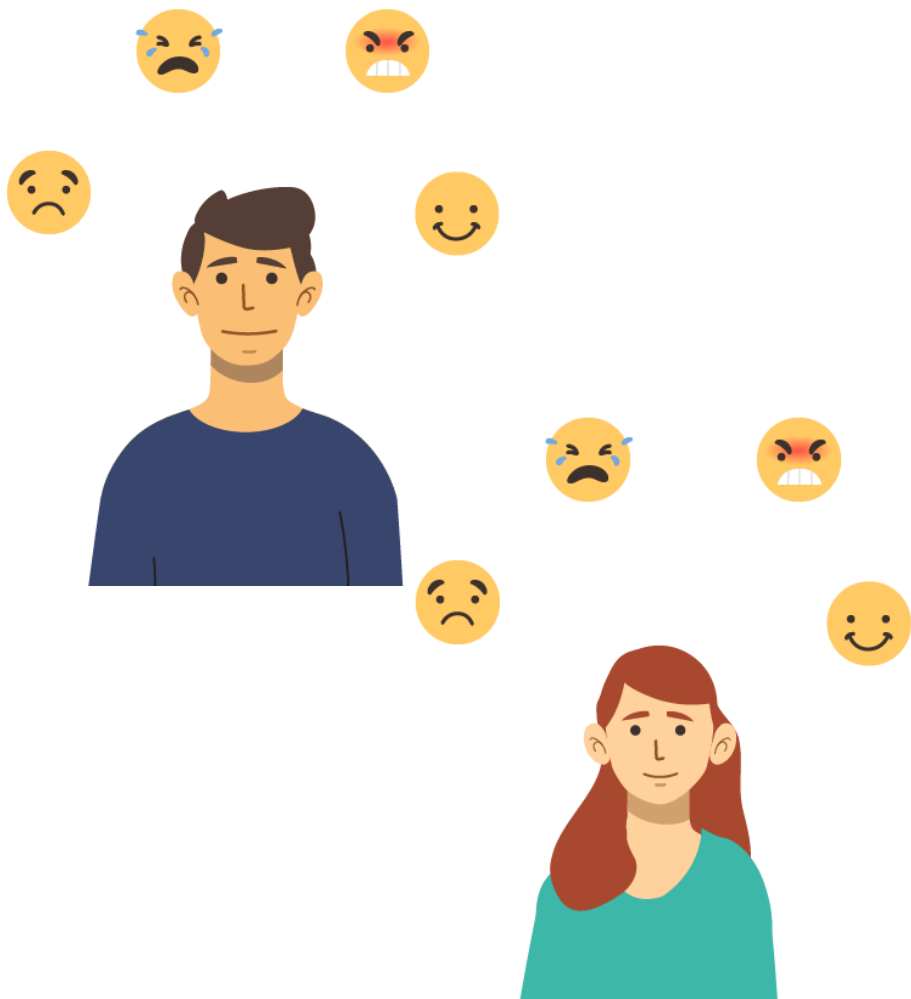


TRIST & KED AF DET

Hvad kan du gøre, hvis andre er kede af det?

Hvad vil du gerne have, at andre gør, når du er ked af det?

Hvem kan man tale med, når man er ked af det?



HUMØRSVINGNINGER

Hvad er humørsvingninger?

Hvordan føles det?

Hvad kan man selv gøre, når man oplever, at ens humør svinger meget?



JALOUSI

Hvad er jalousi?

Hvorfor bliver man jaloux?

Hvad kan man gøre, hvis man er jaloux?



LYST & LIDERLIGHED

Hvordan føles det at være liderlig?

Bliver alle mennesker liderlige?

Hvordan ved man, om man har lyst til sex? Hvordan kan man mærke det?



GRÆNSER

Hvordan sætter man grænser og siger nej?

Hvordan kan man læse og forstå andres grænser?

Hvordan undgår man at gøre noget, man ikke har lyst til?



SAMTYKKE

Hvordan kan du se på din partner, om personen har lyst til sex?

Hvordan kan man spørge eller give signaler om, at man gerne vil have sex?

Hvad er samtykke?



HJÆLP

Hvem kan man snakke med, hvis man har oplevet noget, der ikke var rart?

Hvad kan man gøre, hvis en man kender har været udsat for et overgreb?

Hvad kan man gøre, hvis man selv er kommet til at gøre noget, en anden ikke syntes var rart?



BILLEDDDELING

Hvad synes du om at tage og dele nøgenbilleder?

Hvad skal man gøre, hvis man modtager et nøgenbillede eller video? Må man dele det med andre?

Hvem er det okay at sende nøgenbilleder af sig selv til?

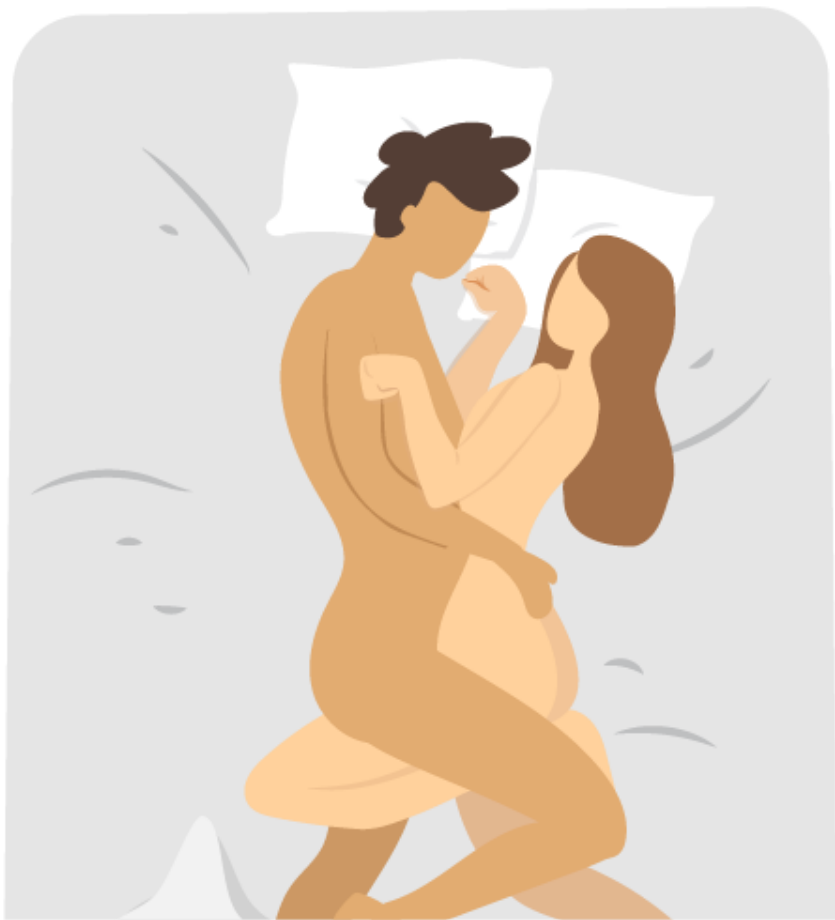


OVERGREB

Hvad er et overgreb?

Hvordan ved man, om man har været udsat for et overgreb?

Hvad kan man gøre, hvis man har været udsat for et overgreb?



SEX

Hvem kan have sex?

Hvordan kan man snakke om sex?

Hvem kan man snakke om sex med?

Må man grine, når man har sex?

Hvilke tanker kan man have, første gang man skal have sex?

Hvordan kan man sørge for, at den første gang bliver en god oplevelse?



KYS & KRAM

Har du prøvet at kysse? Vil du gerne?

Har du eksempler på, hvad man kan lave sammen, hvis man ikke vil have samleje?

Hvor på kroppen er det rart at blive rørt?

Hvad er forspil?



ONANI

Hvor ofte må man onanere?

Hvad kan man få ud af at onanere?

Hvordan kan man snakke med f.eks. personale eller hjælpere, hvis man gerne vil onanere, men har brug for hjælp?



ORALSEX

Hvad er oralsex?

Hvordan har man oralsex?

Skal man være kærester, før man har sex?



ANALSEX

Hvad er analsex?

Hvem kan have analsex?

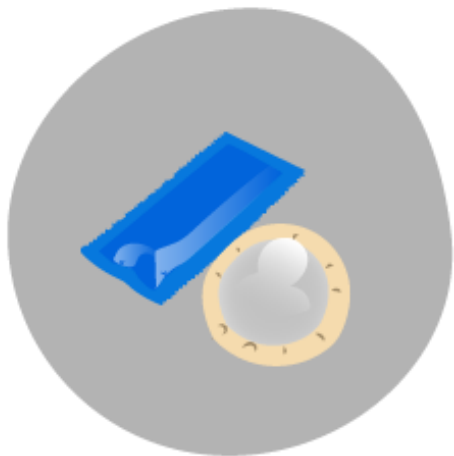
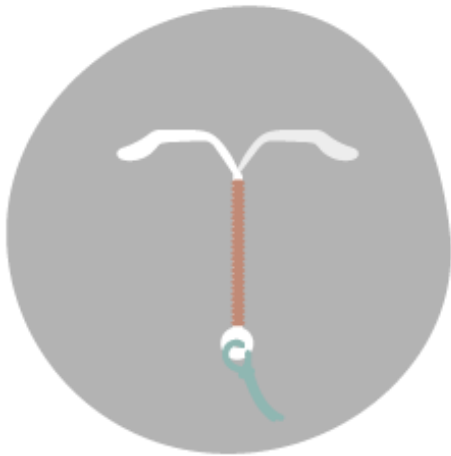
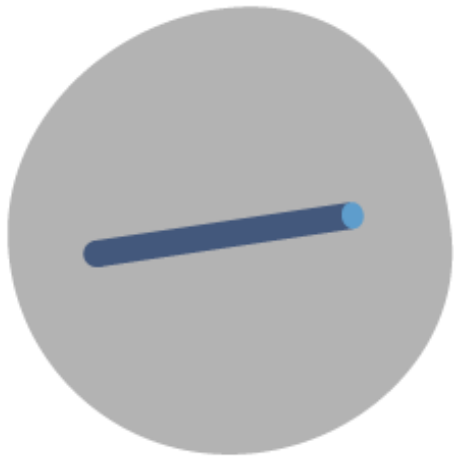


KONDOM

Hvorfor skal man bruge kondom?

Hvem har ansvaret for at have et kondom med?

Hvordan kan man få fat på kondomer?



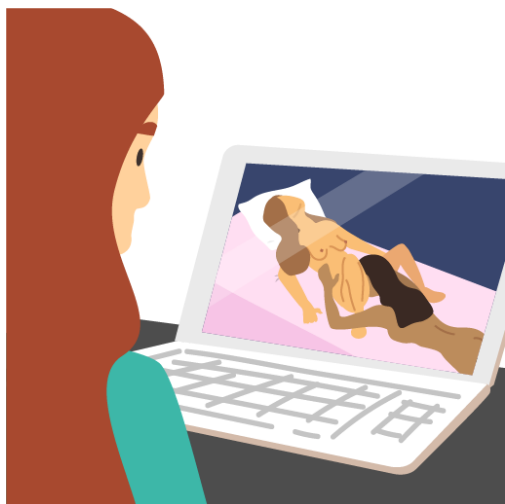
P RÆVENTION

Hvad er prævention, og hvilke præventionsformer kender I?

Hvilken prævention beskytter imod graviditet?

Hvilken prævention beskytter imod sexsygdomme?

Hvem har ansvaret for prævention?

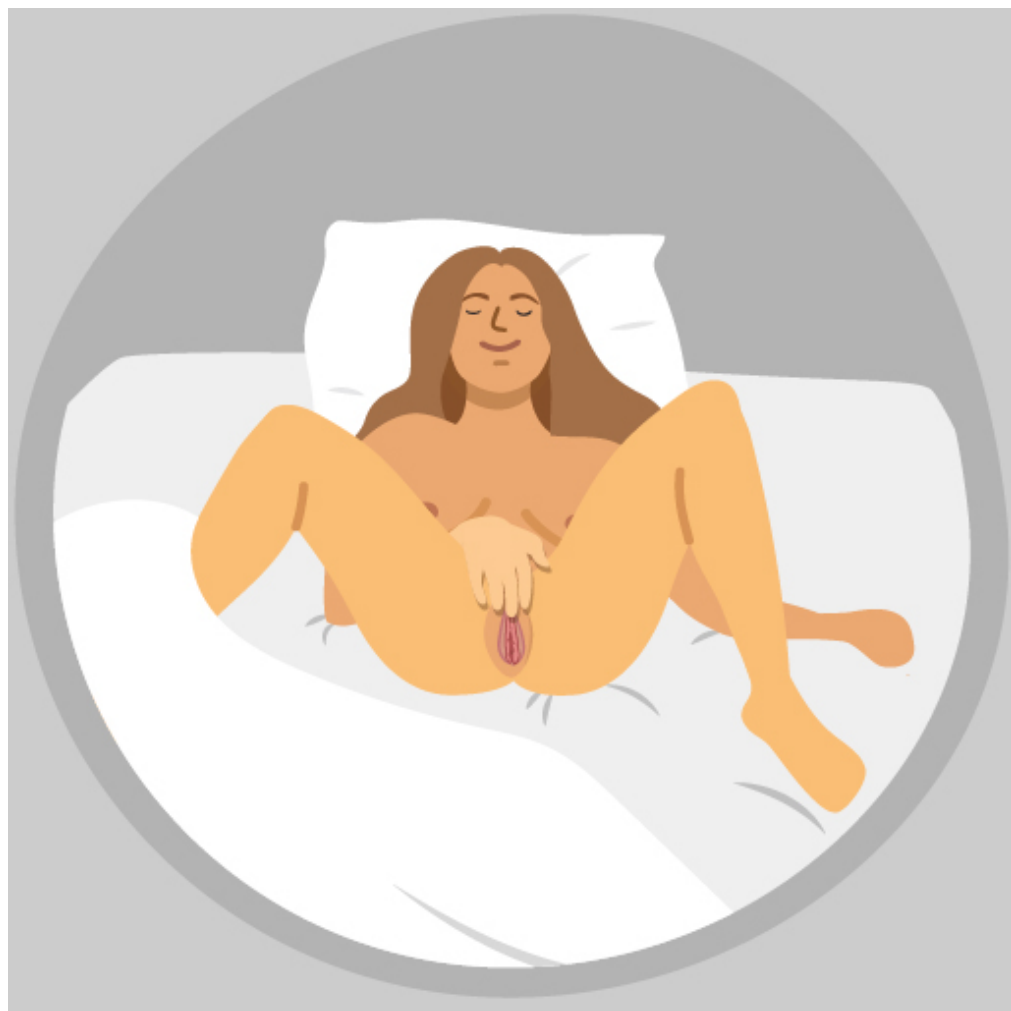


PORNO

Hvad er porno?

Hvorfor tror du, nogle ser porno?

Er det alle, der kan se porno?



ONANI

Hvad kan du gøre for at lærer din krop, og hvad der føles rart, bedre at kende?

Kan alle onanere?

Er det farligt at onanere for meget?

Hvad er en orgasme?