

HÅNDBOG

Seksualundervisning på STU & FGU



HÅNDBOG – Seksualundervisning på STU & FGU

SUMH - Sammenslutningen af Unge Med Handicap 2024

1. udgave

Tekst af Sofie Krog og Annette Haugaard samt bidrag fra

Julia Skov og Laura Rosenvinge

Redigeret af Sofie Krog og Lotte Dige

Ansvarshavende: Ditte Rejnholdt Rudolfsen

Håndbogen er udviklet af SUMH - Sammenslutningen af Unge Med Handicap i samarbejde med LGBT+ Danmark og Modstrøm på opdrag af STUK – Styrelsen for Undervisning og Kvalitet

Grafisk design og tilrettelæggelse: 4PLUS4

Kontakt: sumh@sumh.dk



INDLEDNING

Nærværende håndbog er en del af en større materialepakke, udviklet i projektet *Seksualundervisning på STU & FGU*. Materialepakken består af følgende 5 dele:



Seks moduler til undervisningen med temaerne:

1. Køn & kønsidentitet
2. Kroppen & kropsidealer
3. Samtykke & grænser
4. Sex & onani
5. Seksualitet & seksuelle orienteringer
6. Kærester & dating



Syv film med samme temaer som modulerne samt et tema om seksualundervisning målrettet undervisere. Kan findes på sumh.dk/film



Ligelyst webapp opdatering med tilføjelse af afsnit om køn og kønsidentitet, samt justeringer i samtykke og grænser. Webappen kan både bruges i undervisningen eller individuelt. Kan findes på app.ligelyst.dk



Lærerrettet håndbog med viden, didaktiske greb, personlig og faglig forberedelse, guide til seksualpolitik samt en ordbog.



Webinar som støtter op om håndbogen, med reflekterende øvelser til underviserne.

► **Find hele undervisningspakken på sumh.dk/seksualundervisning**

Sådan bruger du materialepakken

Modulerne er tilrettelagt så du selv kan udvælge de øvelser, som passer til din elevgruppe. Filmene indgår i modulerne, men kan også ses uafhængigt. Ligelyst-webappen er også nævnt i modulerne, men kan med fordel bruges i individuel undervisning eller vejledning. Håndbogen og webinarret giver dig en række redskaber og værktøjer, du kan inkludere i din undervisning.

Det er vores anbefaling, at seksualundervisningen tilrettelægges jævnt hen over hele skoleåret, da materialepakken er omfattende. Det giver eleverne mulighed for at tilegne sig ny viden i et mere hensigtsmæssigt tempo, fremfor at gennemgå materialet i et kompakt forløb omkring uge seks.

Brugerdreven proces

Materialerne er udviklet på baggrund af en brugerdreven proces, hvor en række STU & FGU-skoler i Danmark har medvirket med både lærere og elever.

Alt materiale har været afprøvet af både undervisere og elever gennem workshops, gruppe- og individuelle interviews. Vi har gjort os umage for at imødekomme ønsker og ideer til, hvordan en tidssvarende og relevant undervisning kan tilrettelægges bedst muligt med det mest relevante indhold.

Herfra skal lyde en stor tak til alle de STU & FGU-skoler, der har medvirket både til selve produktudviklingen, men også til at afprøve og kommentere på materialet.

Vi håber, at den samlede materialepakke vil inspirere dig til at skabe engagerende og meningsfulde undervisningsaktiviteter for dine elever.

God fornøjelse!

INDHOLD

- 7** **INTRODUKTION**
- 9** **5 RÅD TIL ARBEJDET MED SEKSUALITET**
- 11** **KORT OM KØN, SEKSUALITET OG HANDICAP**
- 14** **FORBERED DIG FAGLIGT OG PERSONLIGT**
- 22** **STYRK DIN DIDAKTIK**
- 30** **SEKSUALPOLITIK**
- 37** **SAMTYKKE-GUIDE**
- 40** **ORDBOG**

SKABELON: Bio-psyko-social-kulturelle model

SKABELON: Kontaktliste ved viden eller mistanke om overgreb



INTRODUKTION

”Seksualundervisning er vigtig, fordi det er svært at lære andre steder.”

- Rasmus, STU-elev

Seksualitet og køn kan være vanskeligt at undervise i og tale om med unge, for det er sensitive, følsomme emner, der kan opleves private af alle parter. Som fagperson kan man være nervøs for at overtræde de unges grænser, frygte at skulle dele ud af egne erfaringer eller slet og ret mangle viden om emnet.

Samtidig har alle unge brug for at blive klogere og for trygt at kunne tale om seksualitet og køn. Det gælder især unge med funktionsnedsættelser, diagnoser og særlige behov. De modnes typisk langsommere end andre jævnaldrende og udforsker senere deres seksualitet og kønsidentitet. De føler sig ofte anderledes, sætter spørgsmålstegn ved deres køn og identitet og overvejer måske kønsskifte som en løsning på deres udfordringer. De har typisk også svært ved at forstå og lære, hvis undervisning og samtaler ikke tager afsæt i deres liv, erfaringer og perspektiv.

Så der er i høj grad brug for at styrke seksualundervisning og -vejledning på specialområdet, som regeringen lægger op til med en STU-aftale fra 2022¹. SUMH har deltaget i arbejdsgruppen, der har anbefalet, hvordan man meningsfuldt og relevant underviser i bl.a. køn og seksualitet². Håndbogen her tager afsæt i anbefalingerne og hjælper fagpersoner i gang med bl.a. at bruge SUMHs undervisningsmateriale til unge på STU og FGU med film og opgaver om seks vinkler på køn og seksualitet.

1 Børne og Undervisningsministeriets 'Aftale om flere rettigheder og bedre tilrettelæggelse af STU' (pdf): <https://www.uvm.dk/saerligt-tilrettelagt-ungdomsuddannelse/love--regler-og-aftaler/aftale-om-flere-rettigheder-og-bedre-tilrettelæggelse-af-stu>

2 Styrelsen for Undervisning og Kvalitets 'Anbefalinger til seksualundervisning: <https://www.uvm.dk/-/media/filer/uvm/aktuelt/pdf24/april/240426anbefalinger-til-seksualundervisning-paa-stu.pdf>

Både håndbog og undervisningsmaterialer er udviklet i projektet 'Seksualundervisning på STU og FGU', der er støttet af STUK, Styrelsen for Undervisning og Kvalitet. Projektet er gennemført i perioden januar 2023 til juni 2024 i samarbejde med seks STU'er, en FGU og organisationerne Modstrøm og LGBT+ Danmark.

God fornøjelse!

SUMH, foråret 2024



5 RÅD TIL ARBEJDET MED SEKSUALITET

Få håndbogens pointer i kort resuméform, så de er lettere at huske.

1. Etabler tydelig tryghed

Samtaler om seksualitet kræver, at alle er trygge nok til at turde spørge og dele tvivl, tanker og udfordringer. Lav altid tryghedsaftaler med eleverne om fælles spilleregler. Det hjælper også dig til at kunne undervise eller tale om sårbare emner.

2. Fokuser på accept af mangfoldighed

Undervisning og vejledning bør fremme en forståelse af, at alle former for seksualitet og identitet er lige værdifulde og gyldige. Det kræver, at du gransker dit eget sprogbrug og adfærd for, om der gemmer sig uhensigtsmæssige normer og forforståelser, der kan gøre nogle elever forkerte eller usynlige.

3. Brug varierede metoder

Alle mennesker lærer bedst ved, at undervisning og samtaler har varieret indhold og tilgange. Det gælder især elever på STU og FGU, der måske har problemer med koncentration, overblik og hukommelse. Undlad derfor kun at 'holde foredrag', men inddrag elevernes egne erfaringer, viden og overvejelser. Brug eventuelt PLISSIT-modellen til at strukturere dine egne interventioner med eleverne. Modellen gennemgås på **side 23**.

4. Skab inkluderende læringsmiljøer

Tilgængelighed er ikke udelukkende et spørgsmål om at sikre fysisk adgang. Det betyder også, at det pædagogiske arbejde i klasserne, samtalerne og elevernes sociale liv på skolen er muligt for alle at deltage i, uanset hvilke behov, diagnoser og funktionsnedsættelser de har. Giv plads til feedback fra eleverne og vær klar til at tilpasse din undervisning eller vejledning, så du imødekommer elevernes behov og interesser. Brug eventuelt den bio-psyko-social-kulturelle model, der forklares på **side 28**.

5. Formuler seksualpolitik

Risikoen for seksuelle overgreb og krænkelse er større blandt mennesker med diagnoser og funktionsnedsættelser. Det kan minimeres ved at formulere en seksualpolitik med beredskabsplaner og handleplaner. Brug guiden på **side 30** til at udarbejde en seksualpolitik.



KORT OM KØN, SEKSUALITET OG HANDICAP

På specialområdet tilhører flere elever typisk en seksuel- eller kønsminoritet, og unge med funktionsnedsættelser udøver måske deres seksualitet anderledes end andre jævnaldrende

Køn, seksualitet og funktionsnedsættelser påvirker hinanden. I seksualundervisning og -vejledning på specialområdet er det derfor vigtigt at huske, at eleverne ofte oplever, at de bryder med normerne.

Studier peger f.eks. på, at 15 % af mennesker med autisme definerer sig som transkønnede eller nonbinære³, og en undersøgelse fra Landsforening for Autisme viser, at 47 % af deres medlemmer definerer sig som ikke-heteroseksuelle, mens godt 11 % definerer sig som transkønnet eller nonbinær.

Som seksuel minoritet kan man opleve diskrimination, stigmatisering eller at blive gjort usynlig, fordi man ikke kan genkende sig i det, der repræsenteres i både medier, film, litteratur m.m. Det kan føre til såkaldt minoritetsstress. Det handler om det pres, man udsættes for, når man frygter at blive ekskluderet, latterliggjort eller forskelsbehandlet. Jo flere minoritetsgrupper en person tilhører, jo større grad af minoritetsstress kan man opleve.

På specialområdet tilhører alle elever mindst én minoritet, alene fordi de har diagnoser og funktionsnedsættelser. Nogle tilhører formodentlig flere minoritetsgrupper i kraft af deres etnicitet, religion, kønsidentitet, seksualitet eller andet. Elever på STU og FGU kan derfor opleve minoritetsstress og har typisk erfaringer med at slå sig på samfundets normer – også i tidligere seksualundervisning. De har måske oplevet ikke at blive taget alvorligt af voksne, gjort til grin eller gjort forkert.

3 Kallitsounaki & Williams, 2022

Som fagperson på STU og FGU er det ekstra vigtigt at sikre, at seksualundervisning og samtaler om køn og seksualitet foregår i et trygt rum og inddrager forskellige minoritetsaspekter, så eleverne kan spejle sig i det og oplever, at deres seksualitet eller kønsidentitet bliver lige så valid som andres.

Seksualitet er nemlig en integreret og naturlig del af alle menneskers liv, personlighed og udvikling og omfatter alt fra kønsidentitet og kønsroller til seksualitet, erotisk orientering, intimitet og forplantning.

Seksualitet eksisterer i mange former. Det udtrykkes gennem tanker, fantasier og ønsker. Det viser sig i adfærd, praksis, roller og relationer. Og det påvirker menneskers overbevisninger, holdninger og værdier. Men seksualitet opleves og vises forskelligt fra person til person og fra kultur til kultur afhængig af samspillet mellem biologi, psykologi og kultur samt sociale, økonomiske, politiske, etniske og religiøse eller åndelige forhold⁴.

Seksuel sundhed er et udtryk for, at en person har mulighed for og kan integrere sin seksualitet både kropsligt, følelsesmæssigt, intellektuelt og socialt, så det beriger personens liv. Det har unge på STU og FGU selvfølgelig også brug for.

***”Tv og medier fokuserer meget på, at unge har sex.
Det er bare ikke alle, som har det.”***

- Henriette, STU-elev

4 Definitionen af seksualitet fra Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakke – Seksuel sundhed, 2018.

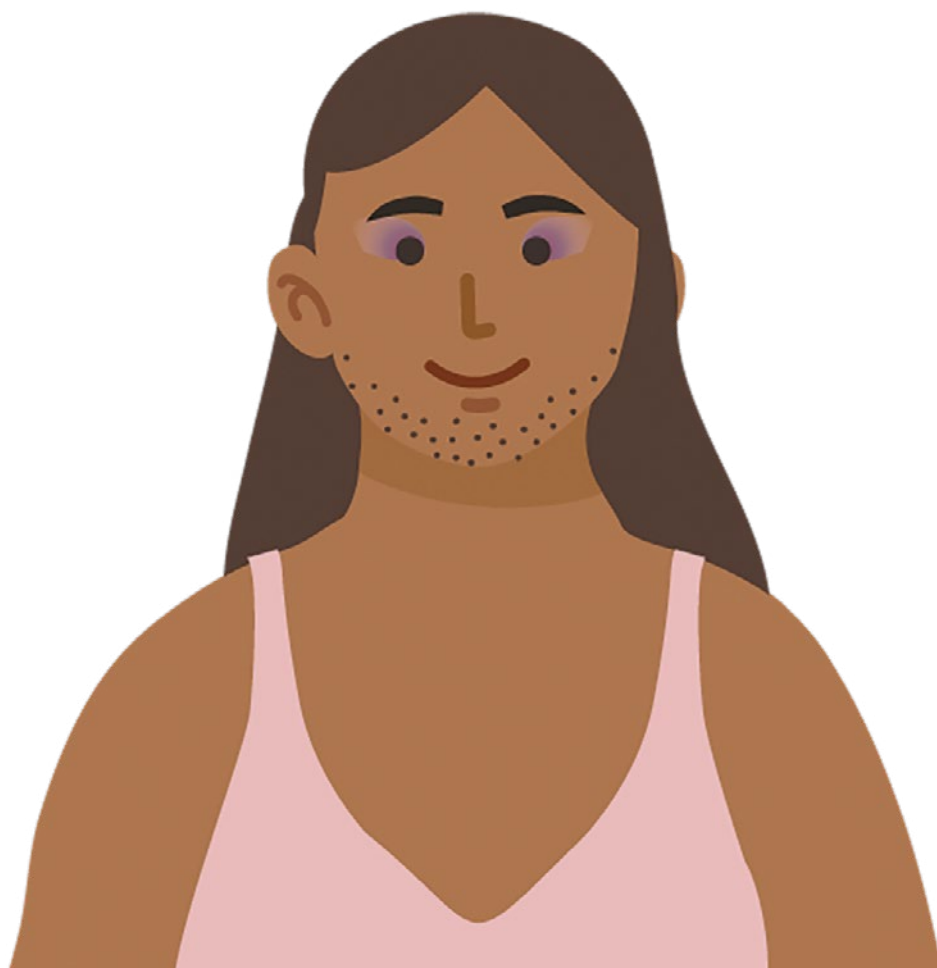
Køn udtrykker samfundets forventninger, normer og følelser til menneskers udseende, præferencer og karaktertræk.

I Danmark bliver man ved fødslen tildelt et køn på baggrund af sine biologiske kønsorganer. Det kan være begrænsende for transpersoner, interkønnede, queers, nonbinære, kønsdiverse personer og andre, som bryder med traditionelle kønsnormer. Samfundet har også en tendens til at opfatte køn som binært – begrænset til mand/kvinde – men ifølge videnskaben er det en kulturelt betinget logik.

Det er vigtigt at respektere individets ret til selv at definere sit køn, fordi kønsoplevelsen varierer fra person til person.

”Jeg ville ønske, at jeg ikke var bundet til at være kvinde.”

- Isabella, STU-elev



FORBERED DIG FAGLIGT OG PERSONLIGT

Når køn og seksualitet er på skemaet eller fylder i samtaler med unge, er det vigtigt at være godt forberedt på både indhold og rammer, men også sin egen tryghed i rollen og opgaven



Kom godt i gang

Du kan med fordel begynde med at se SUMHs film 'Seksualundervisning', hvor SUMHs seksualitetskonsulent Sofie Krog introducerer til emner og tilgange i seksualundervisning på specialområdet. I filmen taler unge også om deres erfaringer med og ønsker til seksualundervisning, og læreren Mette fortæller, hvordan hun griber opgaven an.

Efter filmen kan du selv eller med kolleger reflektere over følgende spørgsmål:

- Hvilke barrierer oplever jeg/vi i seksualundervisningen? (fx berøringsangst, manglende viden + materialer, stor niveauspredning)
- Hvor kan jeg/vi finde den nødvendige støtte? (fx kollegial sparring, supervision, rådgivning, opkvalificering, lederinddragelse)
- Hvorfor er seksualundervisning vigtigt for min/vores målgruppe?
- Hvordan gør jeg/vi seksualundervisningen tilgængelig for alle deltagere?

Forskellen på seksualundervisning og vejledning

Undervisning og vejledning i seksualitet er nært beslægtede og alligevel ikke helt det samme.

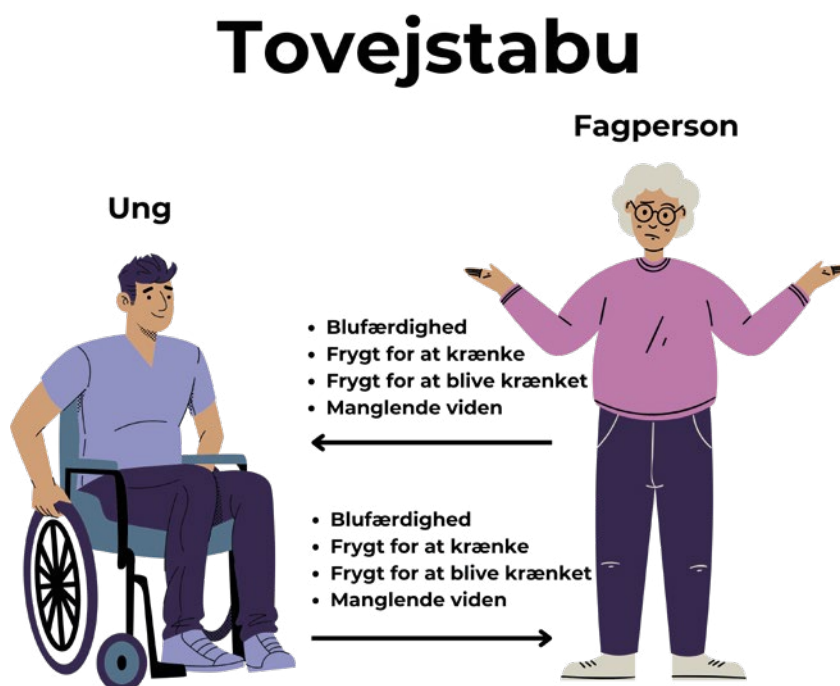
Seksualundervisning foregår typisk i små eller større grupper og har et bredt og generelt fokus. Det handler om at give andre en bred forståelse og viden om seksualitet, køn, krop og relationer på en struktureret måde og at skabe mulighed for at dele erfaringer, holdninger og tvivl, så unge kan spejle sig i hinanden. Seksualundervisning foretages som regel af en lærer eller pædagog med en eventuel efteruddannelse på området.

Seksualvejledning foregår derimod typisk i samtaler med en enkelt eller 2-3 personer. Indholdet i samtalerne er tilpasset deltagerne og har som formål at støtte og rådgive om seksuelle spørgsmål, udfordringer og behov – ofte meget specifikt og konkret. Det kan handle om f.eks. intimitet, seksuelle præferencer, kropsbillede og seksuel sundhed. Seksualvejledning gennemføres typisk af en seksualvejleder, lærer eller pædagog med særlige kompetencer på området.

Tovejstabuer lukker dialogen

I seksualundervisning og -vejledning taler man om såkaldt tovejstabuer. Det er kommunikationsbarrierer mellem underviser og elever, der kan opstå på grund af berøringsangst og frygt for at krænke, selv blive krænket eller gjort til grin, forkert og ekskluderet.

Tovejstabuer kan vise sig på flere måder. Underviseren kan f.eks. være bange for ikke at have nok viden eller erfaring med området og derfor ikke turde åbne samtalen med en elev, ligesom underviseren kan frygte, at egen seksualitet og sexliv skal italesættes, når først samtalen er i gang. Elever kan f.eks. være bange for at tale åbent om seksualitet pga. kulturelle eller religiøse overbevisninger, tidligere negative erfaringer, eller fordi de er utrygge i relationen til underviseren.



Tovejstabuer kan være skadelige og føre til, at man på STU og FGU undgår seksuelle emner og spørgsmål eller taler så overfladisk om dem, at der opstår misforståelser og forvirring. Dermed forhindres unge i at få nødvendig information og støtte til at tackle deres seksuelle spørgsmål eller problemer på en hensigtsmæssig måde.

”Det er vigtigt at have en tryk og god relation til dem som underviser. Så får man lyst til at fortælle mere selv.”

- Marshall, STU-elev

Afmonter berøringsangst via fælles tredje

Det er altid dit ansvar som fagperson at bryde eventuelle tovejstaber og gøre det trygt og muligt for unge at tale og lære om køn og seksualitet – både i individuelle samtaler og klasseundervisning.

Lad os grundlæggende slå fast: Du behøver ikke involvere dig selv og dine egne præferencer eller erfaringer – det kan både for dig og eleverne føles alt for privat og intimiderende. Du kan derimod med fordel tage udgangspunkt i *et fælles tredje* i din undervisning som f.eks. film, opgaver og refleksionsspørgsmål i stil med det, der indgår i denne materialepakke.

I individuelle samtaler kan du også bruge f.eks. en medienyhed eller aktuel situation og begivenhed som afsæt og fælles tredje. Du kan f.eks. sige: ”Jeg har lige set dokumentarfilmen *Forvandlingen*⁵ (om to transkønnede børn). Hvor var den god, og hovedpersonerne var seje! Har du set den?” og dermed undersøge, om eleven åbner sig for at tale om emnet.

Husk at respektere elevens grænser ved f.eks. at spørge ”Er det okay, at jeg stiller dig nogen spørgsmål om det?”. Hvis du får et direkte nej, eller den unge glider af på emnet eller på anden måde viser ulyst ved samtalen, skal du selvfølgelig acceptere det.

Bliv bevidst om egne forforståelser og normer

Før du taler med, underviser eller vejleder unge i emner om seksualitet, er det vigtigt at kigge indad. For alle mennesker har forforståelser i form af antagelser, de *på forhånd* møder verden med. Forforståelser skabes gennem hele livet og påvirkes af samfundets normer, som er en slags uskrevne regler for, hvad der opfattes som ’normalt’.

5 https://www.dr.dk/drtv/program/forvandlingen-_frihed-kommer-indefra_381852

Forforståelser hænger derfor sammen med normer. De fleste normer bidrager eller har bidraget til at få sociale fællesskaber til at fungere. Det er f.eks. smart, at der er en norm om at sige undskyld, når man kommer til at såre et andet menneske, eller at man lytter til folk, der taler til en. Normer kan dog også virke begrænsende eller ligefrem skadelige, især for mennesker som ikke passer ind eller ikke kan leve op til 'det normale'. Begrænsende normer og forforståelser kan f.eks. være:

- Mænd og drenge går i herretøj; kvinder og piger går i dametøj (*norm for køn*)
- Et romantisk forhold består af en mand og en kvinde (*heteronormativitet*)
- Hvis man er dansker, har man hvid hud (*norm for etnicitet og nationalitet*)
- Alle mennesker kan gå på trapper (*norm for kroppens funktionalitet*).

Både normer og forforståelser viser sig typisk ubevidst, utilsigtet og indirekte på måder, man sjældent selv er klar over eller har som intention. Men de har stor betydning for, hvad man kommer til at gøre okay, almindeligt og legitimt, eller hvad man omvendt får gjort forkert, afvigende eller helt overser.

I forhold til køn og seksualitet har f.eks. mange LGBT+-personer dårlige erfaringer med at falde uden for samfundets normer og ikke føle sig accepteret som den, de er. Mange elever på specialområdet har også oplevelser med ikke at leve op til samfundets normer og føle sig forkerte.

Forforståelser og normer spiller derfor en stor rolle i seksualundervisning og -vejledning, og som underviser er det vigtigt at blive klar over sit 'tankegods'.

Du kan alene eller med en kollega undersøge dine forforståelser og normer om køn og seksualitet ved f.eks. at reflektere over følgende spørgsmål:

- Hvad vidste du om forskellige seksualiteter og kønsidentiteter i din barndom?
- Hvordan talte din familie, venner og lærere om seksualitet og kønsidentitet?

Højest sandsynligt har du hverken kendt eller vidst særlig meget om emnerne som barn og teenager. LGBT+-identiteter har altid eksisteret, men det har både været forbudt, fortiet og gjort forkert. Kunst, medier og skoler har sjældent interesseret sig for LGBT+-identiteter – i hvert fald ikke som udtryk for normalitet, men måske snarere som noget underligt og afvigende.

”Lærerne skal ikke overføre deres egne fordomme på eleverne. Hvis de har et åbent sind, så får vi også et åbent sind.”

- Masha, FGU-elev

Undgå normativt sprog og adfærd

Forforståelser og normer sniger sig ind som skjulte logikker i vores sprogbrug og kommunikation. Som underviser skal du derfor være meget opmærksom på, om du bruger ord, vendinger og talemåder, der ekskluderer og får andre til at føle sig forkerte, afvigende og utrygge.

Mange udtryk er f.eks. kønnede og afspejler fordomme og normer. Det kan være ord som 'tøsefornærmet' og 'mandehørm', der reproducerer en gammeldags forståelse af køn. I dag kan det også være brugen af pronomenerne han/hun, som unødigt fastholder stereotyper om, at køn kun findes i en maskulin og feminin version. I stedet for at sige 'dreng', 'piger' eller 'mine damer og herrer' kan det være godt at bruge kønsneutrale udtryk som 'folkens', 'alle sammen' eller klassens navn f.eks. '2.X'.

Måske forstår du ikke helt, hvorfor nogen ønsker at blive omtalt med andre pronomener, og det behøver du heller ikke! Det vigtigste er, at du anerkender og respekterer dem på lige fod med andre. Det kan være meget ubehageligt at blive tiltalt eller omtalt 'forkert' – akkurat som du måske ikke selv ville bryde dig om at blive kaldt 'gammel' eller en 'grønskolling'.

Hvis du ved en fejl får brugt forkerte pronomener, så bær over med dig selv. Ret det og sig f.eks. "Ups, jeg øver mig i det med pronomener. Jeg mener selvfølgelig..." Men undlad at bremse hele samtalen eller forklare, hvorfor du fejlede, for så får det alt for stor fylde og kan indirekte gøre nogle elever besværlige.

Det er generelt en god idé at tale langsomt, når du omtaler personer, som ønsker andre pronomener end han/hun. Det giver tid til at tænke sig om. Husk desuden, at du formodentlig sjældent vil fejle direkte foran en enkelt elev, fordi andre pronomener netop handler om at omtale frem for at tiltale. Øvelse gør også mester, så brug pronomenerne i stedet for at undgå dem og vær klar over, at det kræver tid og arbejde at ændre sproglige vaner.

”Når man deler klassen op efter køn, mister man en hel masse. Man får f.eks. ikke hørt, hvordan andre køn har det med deres krop.”

- anonym, STU-elev

I sin adfærd kan man også komme til unødigt at fastholde stereotyper ved f.eks. at opdele eleverne i pige- og drengegrupper. Ofte sker det af gammel vane, så overvej nøje, om det er nødvendigt og gavnligt. Husk at det kan være godt for alle elever at høre forskellige køns perspektiver i seksualundervisningen, og at f.eks. nonbinære og transpersoner i klassen ofte vil føle sig mere trygge uden kønsopdelinger.

Opsøg viden

Som i andre fag er man som fagperson heller ikke i seksualundervisning og -vejledning 100 % ekspert og ved alt om seksualitet og køn. Pointen er ofte også at give eleverne mulighed for at dele tvivl, erfaringer og viden. Men det er altid fagpersonens ansvar at facilitere og styre processen, så der f.eks. ikke spredes misinformation eller fordomme. Det kræver et vist vidensniveau hos dig.

Du finder basal viden her i håndbogens afsnit 'Seksualitet, køn og handicap' (**side 11**) og kan blive klogere på en lang række ord og begreber i håndbogens ordbog (**side 40**). Derudover kan du bruge Google, LGBT+ Danmarks hjemmeside, app.ligelyst.dk eller andre ressourcer til at blive klogere på køn og seksualitet, så du bedre kan snakke om emnerne.

Vær opmærksom på, at mange unge LGBT+-personer oplever, at de i skolen bliver gjort til eksperter i køn og seksualitet. Det er et stort ansvar, når man måske kæmper med sin egen identitet, og det kan være grænseoverskridende at skulle fortælle om til andre. Du skal således kun inddrage elevernes egne erfaringer og perspektiver på emner i undervisningen, hvis de selv giver udtryk for gerne at ville bidrage. Husk, at eleven udelukkende kan udtale sig på egne vegne og ikke på vegne af hele LGBT+-miljøet.

Kend dine begrænsninger

Selvom du søger viden, afmonterer en eventuel berøringsangst og er bevidst om dine forforståelser, sprogbrug og adfærd, er det vigtigt at huske, at der alligevel er områder, hvor du skal kende dine begrænsninger.

Din opgave er først og fremmest at give eleverne mulighed for i tryghed at kunne sætte ord på og udforske deres seksualitet og kønsidentitet og efterkomme deres ønsker om f.eks. at ville bruge andre navne og pronomener.

Men det er ikke din opgave f.eks. at vurdere en elevs kønsidentitet eller at vide, hvordan en elev medicinsk skal transitionere. Begge dele har andre fageksperter forstand på. Du kan derfor henvise eleverne til den rette hjælp ved f.eks. at sige: "Det ved jeg faktisk ikke nok om, men LGBT+ Danmark har en rådgivning, du kan kontakte – skal jeg hjælpe dig med at finde nummeret?" eller "Det forstår jeg godt, at du vil vide mere om. Jeg vil gerne undersøge sammen med dig, hvem du kan kontakte."

Eksempler på gode henvisningsmuligheder er:

- **LGBT+ Danmarks** rådgivning er for alle med spørgsmål om køn, krop eller seksualitet. Man kan både booke en personlig samtale, skrive en mail, ringe eller chatte med en frivillig rådgiver. Find info på lgbt.dk/raadgivning
- **AURA** er sociale og trygge (alkoholfrie) fællesskaber i hele landet for unge under 18 år. Find info på lgbt.dk/aura
- **SABA AH** er en forening, der arbejder for at forbedre vilkårene for LGBT+-personer med minoritetsetnisk baggrund. Find info på sabaah.dk
- **FSTB** er Foreningen for Støtte til Transkønnede Børn og henvender sig især til forældre og tilbyder også rådgivning til børn og unge med spørgsmål om egen kønsidentitet. Find info på fstb.dk

STYRK DIN DIDAKTIK

Tryghed og inkluderende læringsmiljøer er særligt vigtigt i undervisning og samtaler om seksualitet på STU og FGU. Det skaber du via en bred og varieret viden om didaktiske virkemidler

Alt starter med tryghed

Som underviser eller vejleder i seksualitet på STU og FGU møder du helt sikkert unge med diagnoser og funktionsnedsættelser. De har hver især udfordringer og behov, der nødvendigvis skal tages hånd om, for at de kan trives, lære og udvikle sig. Nogle af eleverne kan desuden have såkaldt minoritetsstress (se **side 11**) og være særligt afhængige af en god og tryk omgangstone for at kunne åbne op.

Uanset hvem dine elever er, kræver undervisning og vejledning i seksualitet derfor altid, at du sørger for at etablere tryghed og tillid, så unge tør dele deres erfaringer, tanker, tvivl, følelser og det, der er svært.

Tryghed er ikke noget, man pr. definition kan beslutte sig for. Det opstår og vedligeholdes gennem handling. Det er derfor en god idé at forhandle og indgå en aftale sammen med eleverne, hvor I definerer fælles spilleregler for, hvordan I taler om seksualitet og beslægtede emner som køn, krop, kærlighed og grænser. Du kan f.eks. spørge eleverne:

- Hvad skal der til, for at det er trygt for dig/jer at tale om seksualitet?
- Hvilke ord er 'no-go' for dig/jer?
- Hvilke ord kan vi bruge i stedet, som giver tryghed?

Det vil ALTID være afgørende at have en spilleregel om tavshedspligt. Det er vigtigt at oversætte for eleverne, hvad det konkret indebærer i adfærd som f.eks., at man ikke fortæller andre *uden for* klassen/gruppen om noget personligt, man har hørt i seksualundervisning eller -vejledning. Det kan også være nødvendigt at understrege, at man *heller* ikke taler med en fra klassen om en tredje person med mindre, at den tredje person selv er med i samtalen og bringer det på bane.

Tryghedsskabende spilleregler kan f.eks. være:

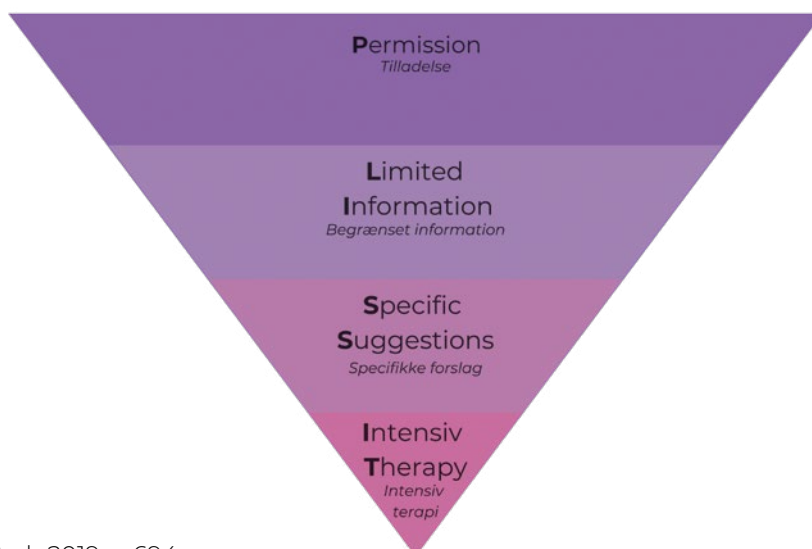
- Vi værdsætter, at vi er forskellige
- Vi deltager, så godt vi hver især kan
- Vi siger nej tak til nedsættende kommentarer og ord
- Vi lytter til hinanden
- Vi griner *med* hinanden – ikke *af* hinanden
- Vi sladrer ikke og taler aldrig grimt om andre
- Vi deler aldrig private detaljer om os selv, hinanden eller andre
- Vi respekterer andre – både dem i rummet og dem, der ikke er her.

Skriv jeres tryghedsskabende spilleregler ned og hæng dem op, så de er synlige for alle. Hvis samtaler i praksis kommer til at overskride aftalerne, er det dit ansvar at gribe ind og venligt minde om spillereglerne og hjælpe samtalen tilbage på sporet – uden at udskamme dem, der kom til at træde ved siden af.

Intervention med PLISSIT-modellen

I din konkrete undervisning eller vejledning kan du skabe en struktureret og målrettet tilgang ved hjælp af den såkaldte PLISSIT-model. Det er en anerkendt ramme for seksuelvejledning skabt af psykologen Jack Annon⁶. Modellen bruges til at forstå, hvordan man som fagperson opbygger en tryk relation til unge.

Navnet PLISSIT er en forkortelse for hvert trin i processen:



6 Graugaard et al., 2019, s. 694

Permission: På trin ét anmoder du om at få tilladelse til at tale om seksualitet. Det er et afgørende fundament, der altid skal etableres i både undervisning og vejledning. Formålet er at skabe et åbent, støttende og inviterende miljø, hvor eleverne føler sig trygge til at turde spørge og diskutere uden frygt for at blive afvist eller udskammet. Man kan f.eks. bruge et fælles tredje som beskrevet på **side 17**.

Limited Information: Når tilladelse, tryghed og tillid er på plads, handler trin to om at give begrænset information og grundlæggende viden om seksualitet, køn, krop og relationer. Det gælder både i seksualundervisning og -vejledning. Du skal altid tilpasse informationen til den enkelte elev eller klassens behov og forståelsesniveau. På specialområdet er det typisk nødvendigt at bruge et enkelt letforståeligt sprog med eksempler og referencer til elevernes egen hverdag, så de kan identificere sig med og genkende budskaberne. Derudover er det vigtigt at indtænke tilgængelighed i sin undervisning eller samtale. Læs om det på **side 24-28**.

Specific Suggestions: Trin tre benyttes ikke i undervisning, men alene i seksualvejledning – typisk 1:1 eller i mindre grupper. Det handler om at give specifikke forslag og råd til at håndtere seksuelle spørgsmål og udfordringer. Forslagene skal målrettes den enkelte unges behov og kan bl.a. omfatte måder at forstå egne og andres følelser, grænser og kommunikationsformer, at lære at selvstimulere på en hensigtsmæssig måde eller at vælge og kunne benytte præventionsmidler.

Intensive Therapy: Det sidste trin fire indgår aldrig i hverken undervisning eller vejledning. Det involverer dybere og mere intensive interventioner i form af terapi og udføres typisk af kvalificerede fagfolk som sexologer og psykologer. Det kan både være individuel- og gruppeterapi, hvor unge arbejder med mere komplekse spørgsmål eller problematikker som f.eks. dysfunktionelle adfærdsmønstre eller traumatiske oplevelser.

Tænk tilgængelighed i bred forstand

Tilgængelighed er et yderligere afgørende element at inddrage i din undervisning eller vejledning. Begrebet tilgængelighed knyttes i hverdagsforståelsen typisk til fysiske handicap, f.eks. om en kørestolsbruger kan komme ind i et lokale. Men tilgængelighed handler også om sociale og pædagogiske aspekter af elevernes hverdag på STU og FGU. Ved at tænke tilgængelighed ind i seksualundervisning og -vejledning sikrer du, at alle elever har mulighed for at få den viden, de har brug for. Det minimerer risikoen for, at nogle direkte eller indirekte bliver overset eller udeladt af undervisningen.

Det er brugbart at tænke tilgængelighed som 'nødvendigt for nogen og til gavn for mange'. Det betyder, at du forbereder og gennemfører din undervisning, samtaler og aktiviteter på måder, der tager hensyn til specifikke elevers behov, men hvor andre elever enten også hjælpes af det, eller i hvert fald ikke 'tager skade af det'. Grundlæggende lærer alle mennesker bedre ved at arbejde på varierede måder.

Som hjælp til at tænke tilgængelighed i bred forstand, kan du bruge illustrationen kaldet 'Tilgængeligheds-matrix' som tjekliste eller reminder.



Fysisk tilgængelighed handler om, at de fysiske rammer for undervisning, vejledning og andre aktiviteter gør det muligt for alle elever at deltage.

Grundlæggende skal der fysisk være adgang til lokaler og områder, og det skal være muligt at finde rundt og orientere sig. Det kan f.eks. være i form af ramper eller elevator til kørestolsbrugere eller tydelig skiltning, der eventuelt også kan føles via genstande eller ledelinjer.

Derudover skal der være mulighed for god plads, så elever kan komme omkring med en kørestol eller måske sidde med afstand til andre, undgå direkte sollys eller få kraftigt lys, sidde med ryggen til andre eller afskærme sig for lyde og visuelle forstyrrelser fra f.eks. mennesker, der går forbi et vindue.

Tilsvarende skal du planlægge øvelser og opgaver, så kørestolsbrugere og elever med nedsat mobilitet, syn, hørelse, hukommelse, koncentrationsevne m.m. også kan være med. Du kan f.eks. supplere mundtlig information med noget visuelt og sanseligt i form af billeder, diagrammer, videoer, genstande og kropslige demonstrationer.

For elever med nedsat syn er det nødvendigt at synstolke materialer, hvilket betyder, at du kort forklarer, hvad andre ser, og som er nødvendigt for at forstå sammenhængen. Det kan f.eks. være, at du læser skrevne ord højt eller siger "Jeg viser en tegning af to personer, der kysser hinanden" eller "XX ryster på hovedet."

For elever med nedsat hørelse er det nødvendigt at sætte undertekster på film eller sørge for, at de om nødvendigt kan få skrivetolkning eller tegnsprogstolkning.

Pædagogisk tilgængelighed handler om at skabe inkluderende læringsmiljøer og tilrettelægge undervisning, opgaver og samtaler, så alle elever kan deltage og få udbytte. Det starter altid med tryghed og gode relationer! Fælles spilleregler er derfor vigtige at bruge tid på.

Struktur er generelt en pædagogisk hjælp for elever på specialområdet. Du kan f.eks. hænge dagens/lektionens program op, så alle kan se det – gerne uden tider, så konkret-tænkende elever ikke mister fokus, hvis tidsplanen skrider. Struktur understøttes også af f.eks. at arbejde med de 10 H'er, hvor eleverne tydeligt ved *hvad* de skal lave, *hvorfor* det er relevant for dem, *hvordan* de skal arbejde, *hvor* det foregår, *hvornår* de begynder arbejdet, *hvor længe* det varer, *hvor meget* de skal nå, sammen med *hvem* det foregår, hvordan de kan få *hjælp* og *hvad* der skal ske bagefter. Tilsvarende kan du skabe struktur ved at give eleverne tydelige retningslinjer for diskussioner og gruppearbejde ved f.eks. at konkretisere spørgsmål og sige "Find x eksempler på ..." eller "Snak om sidste gang, I hver især havde det sådan." Det er lettere for mange end blot at skulle 'tale om det' i grupper, for ordet 'det' kan virke for abstrakt, ukonkret og uforståeligt.

Det er generelt også vigtigt at være opmærksom på, om du eller eleverne har implicitte antagelser om, hvad andre ved eller kan på forhånd. Det kan være begreber, forkortelser, navne og forventet adfærd, de muligvis ikke kender og skal have forklaret og demonstreret.

Derudover er det ofte nødvendigt at holde hyppige pauser og være opmærksom på at tilpasse pauserne efter elevernes dagsform.

Nogle elever har stort behov for støtte og hjælp for at klare en opgave – måske skal de kun have ét spørgsmål ad gangen, guides step-by-step eller have opgaver med differentierede sværhedsgrader.

Som støtte til at fastholde koncentration har mange gavn af at have noget i hænderne og måske tegne, strikke/hækle og 'dimse' med genstande under oplæg eller film. I individuelt arbejde har nogle elever brug for at afskærme sig med høretelefoner eller lytte til musik for at holde koncentrationen. Det kan også fastholde koncentrationen at udlevere nøgleord og hjælpes spørgsmål på papir eller vise dem på slides.

Mange elever har desuden gavn af at kunne forberede sig, før de skal tale i plenum. Du kan f.eks. give tid til at tænke over et spørgsmål på egen hånd og måske derefter tale om det i makkerpar eller mindre grupper, så eleverne har forståelse, svar og tryghed til at sige noget i fællesskabet.

Endelig er det vigtigt at være opmærksom på at skabe et læringsmiljø, hvor elever tør stille spørgsmål eller forsøge sig med et svar, selvom de ikke har det fuldstændigt på plads. Det understøttes f.eks. af, at du siger "Hvor er det godt, du spørger – jeg tror, andre også er i tvivl", eller "Godt du spørger. Jeg har vist ikke forklaret det tydeligt nok". På den måde tager du ansvaret for forståelsen på dig og frisætter potentielt eleverne for at føle sig dumme! Hvis en elev går i stå midt i et svar, så vær tålmodig og tilbyd eventuelt at give 'stafetten videre' ved måske at sige "Har du lyst til at give ordet videre til andre?" eller "Måske andre er blevet inspireret af dig, skal vi spørge dem?"

Social tilgængelighed handler om, at alle elever kan få adgang til skolens sociale fællesskaber – både i undervisning og samtaler, men også i pauser, fredagsbaren eller til fester og temadage.

Du kan f.eks. understøtte social tilgængelighed ved at sammensætte grupper og makkerpar, så eleverne ikke selv skal turde opsøge relationer og frygte at blive afvist. Du kan også lave buddy-ordninger eller 'fest-venner', så eleverne kobles i par eller mindre grupper med forskellige forudsætninger, der kan støtte hinanden i f.eks. at komme i kantinen, på dansegulvet eller ind i en samtale.

Find mere viden om tilgængelighed på sumh.dk/vi-goer/tilgaengelighed/matrix/

Model til at afdække elevernes behov

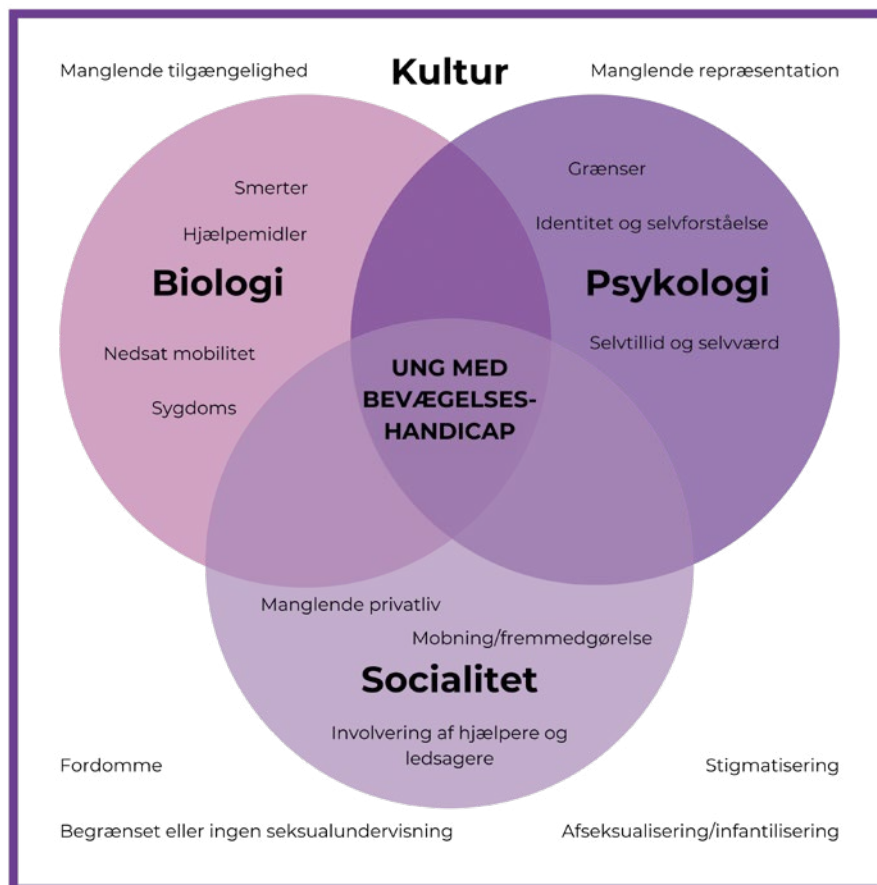
Når du skal tilrettelægge din undervisning eller vejledning efter elevernes behov og ønsker, kan du f.eks. bruge den såkaldt bio-psyko-social-kulturelle model. Den giver indblik i, hvordan forskellige faktorer påvirker menneskers liv.

Modellen blev præsenteret i 1970'erne af den amerikanske psykiater George L. Engel som et modspil til den tidligere dominerende biomedicinske 'apparatfejlsmodel', der havde en rigid og reducerende tilgang til sundhed⁷.

Du kan bruge modellen i samarbejde med en enkelt ung, hvis personen selv ønsker det. Eller du kan udfylde den alene eller sammen med kolleger. Pointen er, at I forholder jer til, hvordan biologiske, psykologiske, sociale og kulturelle faktorer påvirker elevens seksuelle sundhed og trivsel.

7 Graugaard et al., 2019, s. 54

Til inspiration ses et eksempel på modellen udfyldt for en ung med et bevægelseshandicap – den vil måske se anderledes ud for andre med en lignende funktionsnedsættelse, fordi alle mennesker er forskellige. Modellen vil selvfølgelig også se anderledes ud for en ung med autisme eller nedsat syn.



På **side 46** finder du en skabelon af modellen som bilag, du kan bruge.

SEKSUALPOLITIK

Arbejdet med seksualitet, køn og kønsidentitet samt forebyggelse og håndtering af seksuelle overgreb forankres bedst i hverdagen, når skolen beslutter, hvordan man vil arbejde og skriver det ned

En seksualpolitik kan medvirke til forebyggelse af overgreb, fremme sund seksuel udvikling hos eleverne og skabe klare retningslinjer for medarbejdernes arbejde med seksualitet og køn.

Før I dykker ned i udformningen af en seksualpolitik, er det nødvendigt at fastlægge, hvem der skal stå for processen, og sikre tilstrækkelig tid og ressourcer. Når politikken er færdig, bør den præsenteres for kolleger, elever, forældre og samarbejdspartnere.

En seksualpolitik kan være omfattende eller enkel, men værdien ligger i den grundige overvejelse og refleksion bag. Følgende 12 punkter kan guide jer gennem processen med at udarbejde en seksualpolitik:

1. Værdier

Beskriv jeres værdier på skolen i forhold til elevernes seksualitet og køn. Det kan være, at skolen allerede har nogle værdier, men det kan også være, at I skal udvikle nogle, som er mere målrettet seksualområdet.

Eksempler på værdier kan være:

- Vi udvikler og fornyer konstant vores pædagogik, herunder seksualundervisning, for at støtte det hele menneske.
- Alle medarbejdere skal være åbne og imødekommende over for elevernes spørgsmål om følelser, parforhold, seksualitet og køn.

2. Målsætninger

Overvej jeres mål med seksualpolitikken eller arbejdet med seksualitet generelt. Hvad vil I arbejde hen imod?

Eksempler på målsætninger kan være:

- Skolen vil være helhedstænkende og handlingsorienteret i forhold til elevernes seksualitet og køn.
- Skolen ønsker at være kendt for at tænke på hele mennesket, inklusive seksualitet og køn.
- Skolens målsætning er at forebygge seksuelle overgreb blandt eleverne.

3. Begreber, lovgivning og paragraffer

Nedskriv begreber, lovgivninger og paragraffer i seksualpolitikken. De kan skabe klarhed over, hvordan emner som seksualitet, krænkelser eller lignende skal forstås, defineres og så videre.

Eksempler på begreber kan være:

- Hvad er køn og kønsidentitet?
- Normal vs. bekymrende seksuel adfærd
- Hvad er personlige og seksuelle grænser?

Eksempler på lovgivning og paragraffer kan være:

- Samtykkelovgivningen
- Tavshedspligt
- Underretningspligt.

4. Medarbejdernes forpligtelser

Nedskriv medarbejdernes forpligtelser i arbejdet med elevernes seksualitet for at afgrænse medarbejdernes funktioner.

Eksempler på medarbejdernes forpligtelser kan være:

- Medarbejderne skal være åbne og professionelle over for elevernes spørgsmål om seksualitet og køn.
- Medarbejderne skal reagere på mistanke eller viden om overgreb i overensstemmelse med beredskabsplanen.
- Medarbejderne skal være bevidste om egne normer og fordomme om seksualitet og ikke lade dem påvirke arbejdet med eleverne.

5. Retningslinjer for samvær mellem medarbejder og elev

Definér retningslinjerne for samvær mellem medarbejderne og eleverne, så alle ved, hvad der er acceptabel og ikke acceptabel samvær på skolen.

Eksempler på retningslinjer kan være:

- Eleverne får knus og kram efter behov som en del af skolens pædagogik, da nogen mangler fysisk kontakt hjemme.
- Både mandlige og kvindelige medarbejdere kan hjælpe eleverne på toilettet, tilpasset elevernes blufærdighed og ønsker.

6. Retningslinjer for eleverne

Definér retningslinjer for elever sammen og alene. Nogle skoler har kæresteregler, som regulerer parforhold på skolen, mens andre skoler ser parforhold som en naturlig del af de unges udvikling og blander sig ikke. Hvis der er problemer med hårdt og seksualiseret sprogbrug, bør politikken også adressere, hvordan dette håndteres og forbedres, gerne i dialog med eleverne. Retningslinjerne kan desuden beskrive, hvornår eleverne kan være alene eller sammen uden opsyn, samt om eleverne har blefri-tid og rum til onani. Endelig kan de omfatte regler for brug af porno på skolens computere og elevernes mobiltelefoner.

Eksempler på retningslinjer kan være:

- På skolen må eleverne godt være kærester. Hvis man er kærester, må man holde i hånd og kysse let.
- Eleverne må gerne være sammen i et rum uden opsyn, hvis medarbejderne skønner, eleverne kan håndtere det, og der ikke er risiko for krænkende situationer.
- På skolen er det ikke tilladt for eleverne at se porno på skolens computere.

7. Elevinddragelse

Det er vigtigt at inddrage eleverne i arbejdet med seksualitet så vidt som muligt.

Reflektér over og aftal, hvordan I vil inddrage eleverne på jeres skole.

Eksempler på elevinddragelse kan være:

- På skolen skriver vi arbejdet med seksualitet ind i hver enkelt elevs handlingsplan.
- På skolen laves der en temadag eller en temaugue om seksualitet.
- På skolen er det vigtigt, at eleverne er engagerede, og derfor er de med i udformningen af seksualpolitikken.

8. Seksualundervisning

Beskriv, hvordan seksualundervisningen skal foregå, herunder hvem der underviser, hvor ofte, og hvilken type undervisning eleverne får. Dette giver klarhed og kontinuitet for både medarbejdere og elever.

Eksempler på seksualundervisning kan være fokus på:

- Køn & kønsidentitet
- Kroppen & kropsidealer
- Samtykke & grænser
- Sex & onani
- Seksualitet & seksuelle orienteringer
- Kærester & dating.

9. Seksualvejledning

Beskriv håndteringen af dagligdagens spørgsmål og episoder om seksualitet. Dette inkluderer vejledning om prævention, graviditet og håndtering af uensigtsmæssig seksuel adfærd samt forældrenes involvering i disse emner.

Eksempler på overvejelser omkring seksualvejledning kan være:

- Eleverne lærer om det store ansvar, det er at tage vare på et barn, når de viser interesse for børn eller graviditet.
- Hvis en elev udviser uensigtsmæssig seksuel adfærd, tager elevens kontaktperson initiativ til at hjælpe. I samarbejde med forældrene udarbejdes en handlingsplan for elevens forløb.

10. Forældresamarbejde

Overvej forældreinddragelse i seksualitetsarbejdet. Det kan variere, om de skal deltage i politikudformning eller blot informeres. Kulturelle forskelle og forældresamarbejde bør tages i betragtning.

Eksempler på forældreinddragelse:

- Forældrebestyrelsen godkender og reviderer politikken.
- Politikken er tilgængelig online.
- Forældre inviteres til temaaften om skolens seksualpolitik.

11. Handlingsplan

Inkluder en handlingsplan for de forskellige initiativer, I ønsker at iværksætte, herunder hyppighed, ansvar og deadlines.

Eksempel på handlingsplan:

Aktiviteter	Ansvarlig	Deltagere	Tidsplan
Uddannelse til seksualvejleder	Knud	2 medarbejdere	Forår 20XX
Oplæg på temadag	Seksualudvalget	Alle ansatte	Efterår 20XX
Indkøb af materialer	Helene	Seksualudvalget	Sommer 20XX

12. Beredskabsplan

Lav en beredskabsplan på skolen for at håndtere seksuelle overgreb. Planen sikrer klare retningslinjer for, hvordan I skal handle ved mistanke eller viden om overgreb. Kontakt eventuelt kommunen for at få vejledning om en passende beredskabsplan.

Eksempel på beredskabsplan:

12.1 Plan ved *mistanke* om overgreb

- Lyt til borgeren/eleven
- Skriv din mistanke ned og videregiv dette til din leder (dokumentér)
- Fortsæt med at observere
- Forsøg ikke at "grave" efter et svar
- Vurdér borgerens/elevens behov for beskyttelse og støtte
- Aftal i samarbejde med din leder det næste skridt.

12.2 Plan ved *viden* om overgreb

- Lyt, observer og dokumentér
- Bevar beviser
- Henvis til skadestue og behandling
- Kontakt politiet så tidligt i forløbet som muligt
- Kontakt forvaltningen
- Kontakt elevens forældre, hvis pågældende er under 18 år
- Kontakt elevens pårørende, værge eller netværk, hvis eleven er over 18 år
- Tag hånd om den krænkede
- Tag også hånd om krænkeren, hvis det er en elev på skolen
- Hvis den mistænkte er en ansat, skal den pågældende fritages fra arbejde, så længe undersøgelserne står på
- Vurdér, om der er behov for professionel krisehjælp
- Kontakt til medierne – udpeg en person, der taler med pressen, hvis de kontakter jer.

12.3 Kontaktliste

I beredskabsplanen kan I også inkludere en liste med navne og telefonnumre på dem, som skal kontaktes ved viden eller mistanke om overgreb, eller hvis eleverne på anden vis har eller er blevet udsat for krænkelser.

Find skabelon til kontaktliste som bilag på **side 47**.

Søg yderligere inspiration

- ▶ Projekt Seksualpolitik på projektseksualpolitik.dk
- ▶ Socialstyrelsens håndbog 'Seksualitet på dagsordenen' på sbst.dk/udgivelser/2012/seksualitet-paa-dagsordenen
- ▶ Socialstyrelsens håndbog 'Vold og overgreb mod børn med handicap' på sbst.dk/udgivelser/2017/vold-og-seksuelle-overgreb-mod-boern-med-handicap

SAMTYKKE-GUIDE

Her på siden finder du forslag til måder at tale med elever om, hvordan de i praksis beder om og får tilladelse til at have sex med andre

1. januar 2021 trådte en ny lov i kraft, der nu gør det strafbart at have sex med andre uden samtykke. Det skærper behovet for, at unge og elever på STU og FGU lærer, hvordan de i praksis beder om og giver tilladelse til sex. Samtykke-adfærd foregår ikke bare i dobbeltsengen, men også i unges generelle omgang med hinanden.

1. Lyt til kroppen

- Hvordan mærkes det i kroppen, når man har lyst? Og ikke-lyst?
- Hvordan kan man aflæse sin partners signaler uden at spørge direkte?
- Hvorfor er det vigtigt?

2. Sig eller vis et tydeligt ja

- Hvordan fortæller man venligt og klart andre, hvad man har lyst til? Og ikke lyst til?
- Hvordan kan man være sikker på, at alle er enige om og klar til sex?

3. Snak undervejs for grænser skifter

- Hvordan kan man håndtere, hvis man pludselig føler, at man ikke er tryk længere?
- Hvorfor er det vigtigt at tale sammen, selv midt i det sjove?

4. Respekter grænser og nej

- Hvorfor er det vigtigt at respektere, når andre siger 'stop'?
- Hvorfor er det vigtigt at respektere, at andre viser, at de ikke er trykke eller har lyst?
- Hvordan håndterer man et nej?

5. Alkohol og fester

- Hvordan påvirker en aften med alkohol ens evne til at sige ja eller nej?
- Hvordan kan man selv være ansvarlig med alkohol og samtykke?
- Hvordan kan man hjælpe sine venner til det?

6. Pres og forventninger

- Hvordan kan man håndtere, når venner eller film lægger pres på en om sex?
- Hvorfor er det vigtigt at følge sine egne ønsker?

7. Ubehagelige situationer

- Hvad gør man, hvis man føler, at ens grænser er overskredet?
- Hvordan kan man støtte sine venner, hvis deres grænser er overskredet?

8. Sund sex og beskyttelse

- Hvordan kan man snakke åbent om prævention og sikker sex?
- Hvad kan man gøre, hvis nogen ikke ønsker at bruge prævention?



ORDBOG

Undgå misforståelser og hold styr på seksualområdets mange begreber for at få fælles forståelse og viden

A

Analsex: en seksuel aktivitet, hvor penis, en finger eller et sexlegetøj indføres i en anden persons anus for seksuel stimulation.

Androgyn: en kønsneutral udtryksform eller identitet, der kombinerer træk eller kvaliteter fra både det maskuline og feminine.

Aseksualitet: udtryk for at have lidt eller ingen lyst til sex. Man kan godt have lyst til at have en kæreste eller at kysse.

B

Berøringsangst: opstår når undervisere og/eller unge er nervøse for at tale om seksuelle emner. Det kan skabe et såkaldt tovejstabu i seksualundervisningen.

Binær kønsforståelse: forståelsen af, at der kun findes to distinkte køn: mand og kvinde.

Biologisk køn: det køn, man får tildelt ved fødslen ud fra sine kønsorganer.

Biseksuel: at være tiltrukket af både drenge/mænd og piger/kvinder.

C

Ciskønnet: når personens kønsidentitet matcher personens biologiske køn.

Cølibat: frivillig beslutning om ikke at deltage i seksuel aktivitet.

D

Dildo: sexlegetøj formet efter en penis.

E

Erogene zoner: følsomme steder på kroppen, hvor det er dejligt at blive berørt, og som kan gøre personen liderlig.

F

Forelskelse: en følelse af glæde og betydning for en anden person, der kan afføde fysiske reaktioner som 'sommerfugle i maven' og hjertebanken.

Forforståelse: De forudindtagelser, holdninger og perspektiver, en person har om verden baseret på erfaringer, opvækst, baggrund og kultur.

G

Grænser: noget man ikke har lyst til, f.eks. seksuelle handlinger, men også andet.

H

Heteroseksualitet: romantisk og seksuel tiltrækning rettet mod personer af det modsatte køn.

Heteronormativitet: antagelsen om, at heteroseksualitet er det 'normale' og forventede i samfundet.

Homoseksualitet: romantisk og seksuel tiltrækning rettet mod personer af samme køn.

Hygiejne: at holde sig ren for at undgå dårlig lugt og sygdom.

I

Incel: ufrivilligt cølibat, hvor personer – ofte mænd – føler sig ekskluderede fra romantiske og seksuelle relationer, de ønsker. Det kan afføde frustration og vrede mod samfundet og kvinder.

Interkønnet: en person med kønstegn fra begge køn.

Intersektionalitet: udtryk for, at en person tilhører flere minoritetsgrupper på baggrund af f.eks. køn, klasse, etnicitet, handicap, religion, som giver udslag i oplevelser med diskrimination, usynliggørelse eller stigmaticering.

J

Jomfruhinden/mødommen: personer med en pigekrop har ikke en lukket hinde, der springer første gang, de har sex. De har en elastisk kønskrans i skedeåbningen.

K

Klitoris: et meget følsomt kønsorgan med ca. 12.000 nerveender, som er ekstremt følsomt for berøring og kan give stor seksuel nydelse.

Kropsideal: antagelsen om, hvordan den perfekte krop ser ud. Kropsideal er skifter hele tiden og er derfor ikke sandheden om, hvad der er smukt og attraktivt.

Kærester: en partner og 'nær ven', man kan have intime aktiviteter som sex med eller holde i hånden. Der er mange måder at være kærester på.

Kønsbekræftende behandling: behandling, som transpersoner kan vælge for at opleve større overensstemmelse mellem deres krop og deres kønsidentitet. Det kan både involvere hormonbehandling og operationer.

Kønsdysfori: når en person oplever, at der ikke er overensstemmelse mellem det biologiske køn og den indre oplevelse af kønnet. Det sker i højere grad for mennesker med autisme⁸.

Kønsidentitet: udtryk for det køn, personen selv føler sig som. Hvis man føler sig som sit biologiske køn = ciskønnet. Hvis man føler sig som et andet køn end det, man er tildelt ved fødslen = transkønnet. Hvis man ikke føler sig som noget køn = non-binær.

Kønsnormer: uskrevne regler og forventninger til, hvordan mennesker med bestemte køn skal opføre sig i forskellige sammenhænge, f.eks. i skolen, familien, parforhold eller med vennerne.

Kønsudtryk: den måde, en person udtrykker sit køn gennem adfærd, påklædning, tale og andre udtryksformer.

⁸ https://metodecentret.dk/wp-content/uploads/2024/03/Autisme-og-koensidentitet_Metodecentret_februar_2024.pdf

L

Liderlig: at have lyst til seksuel nydelse og tilfredsstillelse.

LGBTQIA+: en forkortelse for lesbisk, gay (bøsse på engelsk), biseksuel, transkønnet, queer, interkønnet og asexuel. Plusset repræsenterer andre identiteter. Oftest bruges blot betegnelsen LGBT+.

M

Menstruationscyklus: månedlig periode på i gennemsnit 28 dage, hvor livmoderens slimhinde opbygges for at kunne modtage en eventuel befrugtet ægcelle. Hvis befrugtning ikke finder sted, afstødes slimhinden gennem blødning, som kaldes menstruation.

Minoritetsstress: psykiske, fysiske og sociale udfordringer, som minoriteter kan opleve som følge af stigmatisering, diskrimination og manglende forståelse.

Misogyni: fordomme eller had rettet mod kvinder på grund af deres køn.

Monogami: at have kun én romantisk eller seksuel partner ad gangen.

N

Non-binær: når en person hverken identificerer eller føler sig som mand/kvinde.

Non-monogam: at have romantiske eller seksuelle forhold til flere partnere samtidig og med alles samtykke.

O

Onani: selvstimulering af egne kønsorganer for at opnå seksuel tilfredsstillelse.

Online dating: brug af internettet eller apps til at finde og snakke med mulige romantiske eller seksuelle partnere.

Oralsex: seksuel aktivitet, hvor mund og tunge bruges til at stimulere en anden persons kønsorganer.

Orgasme: klimaks ved seksuel ophidselse, som ofte giver intens fysisk og følelsesmæssig fornøjelse.

Overgreb: uønsket og krænkende handling mod en anden person ofte af fysisk, seksuel eller følelsesmæssig karakter.

P

Pornografi: eksplicit materiale som f.eks. billeder eller videoer, der skildrer seksuelt indhold med det formål at vække seksuel ophidselse.

Pubertet: en livsfase, hvor kroppen gennemgår fysiske og hormonelle ændringer, der fører til reproduktiv modenhed. Det sker i alderen ni til 17 år og varer, indtil man er omkring 20 år. Piger kommer typisk ca. to år tidligere i puberteten end drenge.

Pronomener: ord man bruger til at omtale hinanden, f.eks. han/ham eller hun/hende. Man kan også bruge de/dem og hen/hen. Man vælger selv sine pronomener.

Præstationsangst: at være nervøs for, om man gør det godt nok. Mange kan få præstationsangst før sex og samleje og opleve, at penis ikke bliver stiv, eller vulva ikke bliver våd.

Prævention: midler brugt til at undgå uønsket graviditet og beskytte sig mod sexsygdomme under seksuel aktivitet, f.eks. kondomer, p-piller eller spiral.

Q

Queer: at være kritisk over for samfundets normer og forventninger til seksualitet og køn.

S

Samtykke: at give og få tilladelse til f.eks. samleje. Samtykke er et fælles ansvar.

Samtykkelovgivningen: forpligtelse til at sikre, at al seksuel aktivitet sker med frivilligt og klart samtykke fra alle involverede personer.

Seksualitet: udtryk for, hvem man bliver forelsket i, tiltrækkes af, fantaserer om og/eller har sex med.

Seksualpolitik: klare retningslinjer for at sikre en ensartet tilgang til seksualundervisning, forebyggelse og håndtering af krænkelse på f.eks. skoler, bosteder eller væresteder.

Seksuel orientering: udtryk for, hvilke(t) køn en person har romantisk og seksuel interesse for.

Sex: intim fysisk eller følelsesmæssig kontakt mellem personer, der deltager frivilligt og med gensidig lyst. Det kan være alt fra kys og kram til seksuel aktivitet med kønsorganerne. Det er vigtigt, at begge parter føler sig klar og har lyst til sex.

Sexsygdomme: infektioner kan overføres gennem seksuel aktivitet og give sygdomme som f.eks. klamydia, herpes, gonoré og HIV. Det er vigtigt at blive testet regelmæssigt og søge hurtig behandling, for nogle sexsygdomme har alvorlige og langvarige konsekvenser.

Slikkelap: præventionsmiddel, der placeres over kønsorganerne eller anus-åbningen for at forhindre seksuelt overførte infektioner.

T

Transkønnet: person, hvis oplevelse af eget køn ikke stemmer overens med det køn, vedkommende blev tildelt ved fødslen.

Transition: proces, transkønnede går igennem for at skifte fra det biologisk tildelte køn til det køn, de identificerer sig med. Det involverer både et socialt, biologisk og juridisk aspekt.

U

Udflåd: væske – ofte slimet eller tynd, der udskilles fra skeden som en naturlig del af kvinders reproduktive system.

Utroskab: når man har en seksuel eller følelsesmæssig relation med andre end ens kæreste, uden at det er gensidigt aftalt.

SKABELON:

Bio-psyko-social-kulturelle model

