

# SÅDAN BRUGER DU ÅRETS UGE SEX-PAKKE

Temaet for Uge Sex-pakken 2025 fra SUMH er **nydelse, sex og intimitet**.

Unge med funktionsnedsættelser oplever ofte større udfordringer i det intime liv end andre unge. Projekt SEXUS viser, at flere med funktionsnedsættelser har et dårligere eller ikkeeksisterende sexliv (Frisch et al., 2019).

Med årets Uge Sex-pakke får unge med funktionsnedsættelser konkrete redskaber og viden om kroppen, relationer, grænser og intimitet, der kan styrke deres seksuelle trivsel og handlekompetencer.

Uge Sex-pakken er udviklet som er en del af et treårigt projekt støttet af Sundhedsstyrelsen og består af tre dele:



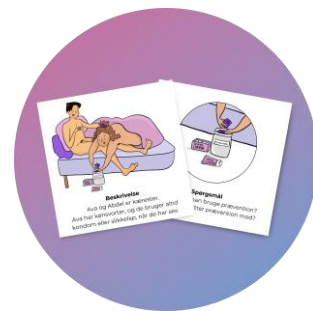
Undervisning i seksualitet og intimitet er potentielt sårbart og kræver, at underviseren skaber en tryk ramme for eleverne. Det kan du gøre ved at udarbejde spilleregler sammen med eleverne, fx:

- **Tavshedspligt:** Det, der deles i undervisningen, må ikke deles med andre.
- **Vis respekt:** Gør det tydeligt at sexisme, homofobi, transfobi, racisme, ableisme (handicapdiskrimination) og anden diskrimination ikke tillades.
- **Vær nysgerrig:** Lyt til andres synspunkter – også når man er uenig, og vær åben for forskelligheder.
- **Deltag som du kan:** Det er okay at svare 'pas' på spørgsmål.

Du kan vælge at arbejde med materialerne i den rækkefølge, de præsenteres, eller kombinere dem på tværs. Sørg for at tilpasse aktiviteterne, så de matcher elevernes niveau. Giv plads til refleksion undervejs, fx ved at sætte tid af til diskussioner eller ved at lade eleverne gentage en aktivitet, hvis de har brug for det.

**Rigtig god fornøjelse med undervisningen!**

# VENDESPIL: Om intimitet, relationer og grænser



## Beskrivelse

Vendespillet består af 30 kort: 15 kort med illustrationer og beskrivelser af en situation samt 15 kort med nærbilleder af illustrationen og et refleksionsspørgsmål.

Eleverne vender kortene for at finde par og taler om billederne.

## Formål

Øvelsen skaber en tryk ramme for at tale om intimitet, relationer og grænser. Eleverne bliver introduceret til forskellige situationer og diskuterer dem med hinanden.

## Forberedelse

- Skab plads på bordet til vendespillet (det fylder cirka 65 x 75 cm fordelt i et gitter på 5 x 6 kort).
- Del klassen op i 2-3 hold og fordel kortene imellem holdene, eller lad klassen spille det som en fælles aktivitet.
- Sørg for, at spillet er tilgængeligt for alle, fx ved at støtte elever med syns- eller kommunikationsvanskeligheder. Spillet findes også digitalt, som kan bruges med skærmlæser på [sumh.dk/seksualitet/materialer-seksualitet](http://sumh.dk/seksualitet/materialer-seksualitet).

## Tidsforbrug

1-2 timer

## Fremgangsmåde

1. Forklar reglerne for vendespillet. Det handler ikke om at finde 'rigtige' svar på spørgsmålene, men om at dele tanker og erfaringer.
2. Spil spillet og sørg for, at eleverne taler sammen undervejs. Det er ikke vigtigt, at de svarer på alle spørgsmål, så længe de er i dialog.
3. Efter spillet samles klassen til fælles diskussion. Brug følgende spørgsmål:
  - Hvilken tegning gjorde størst indtryk og hvorfor?
  - Hvordan kan man tale om grænser i en relation?
  - Hvordan blev onani vist i spillet, og hvad tænker I om onani?
  - Hvordan kan man tage ansvar for prævention i et forhold?
  - Hvordan ved man, om man er klar til at være intim med nogen?

## Variationsmulighed

Nogle elever kan have behov for ekstra støtte under spillet.

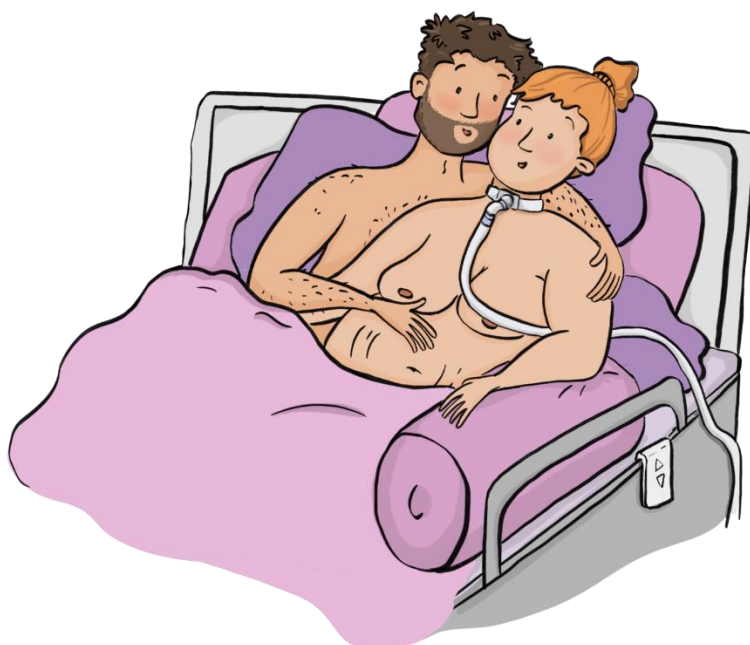
Du kan vælge at arbejde med kortene individuelt med de elever, der har svært ved at deltage i grupper.

### Valgfri ekstraopgave

1. Se filmen *Kærester & Dating* (5 min) på [sumh.dk/film](http://sumh.dk/film)
2. Snak om følgende spørgsmål i klassen:



- Hvad er forelskelse, og hvordan kan man mærke det?
- Hvad gør man, hvis man er forelsket i en person, som ikke er forelsket dig?
- Hvad er en god kæreste?
- Behøver man at have sex, når man er kærester?
- Hvad skal man huske, når man online-dater?



Illustrationerne til vendespillet og de online dilemmaer er specielt udviklet til årets Uge Sex-pakke og skabt af Farveladegade v. Hanne Toft Christensen

# ONLINE DILEMMAER: Om dating og kærester

## Beskrivelse

Eleverne arbejder med tre online dilemmahistorier, som hver især står over for en række dilemmaer relateret til følelser, grænser og intimitet. Eleverne gennemgår historierne og træffer valg for hovedpersonerne. Efterfølgende reflekterer de sammen over valgene. Historierne handler om disse tre unge:



### Gaia og fyren fra Tinder



### Kasper og Viktoria dater



### Miriam føler sig jaloux



## Formål

Øvelsen sætter fokus på beslutningstagning og skaber refleksion over egen handling i lignende situationer.

## Forberedelse

- Sørg for at alle elever har en pc, tablet eller smartphone med internetadgang.
- Prøv selv dilemmaerne på forhånd, så du kan vejlede eleverne undervejs.
- Find dilemmaerne på [sumh.dk/onlinedilemmaer](https://sumh.dk/onlinedilemmaer) eller via QR-koden:



## Tidsforbrug

1-2 timer

## Fremgangsmåde

1. Fortæl eleverne, at de skal spille tre onlinespil, hvor de skal hjælpe Gaia, Kasper og Miriam med at træffe forskellige valg.
2. Sørg for, at alle elever får åbnet dilemmaerne på deres telefon, tablet eller pc. Vær sikker på, at alle elever forstår opgaven og kan læse eller få oplæst dilemmaerne. Øvelsen kan laves både individuelt eller i små grupper.
3. Start med dilemmaet om Gaia, fortsæt med Kasper og afslut med Miriam.
4. Efter hvert dilemma taler I om historierne i fællesskab. Brug følgende spørgsmål til at skabe dialog:

### Gaia og fyren fra Tinder

- Hvorfor er Gaia nervøs for at sige, at hun har autisme?
- Hvad kan man skrive om på en dating-app?
- Hvornår er det okay at sende billeder af sig selv? Hvordan gør man det sikkert?
- Hvordan sætter man grænser, når man chatter med nogen online?
- Hvornår er man klar til at mødes med en, man har mødt på nettet?

### Kasper og Viktoria dater

- Hvorfor er Kasper nervøs for at date?
- Hvorfor er det svært at tale om sine behov i et forhold?
- Hvornår skal man fortælle om sit handicap, når man dater?
- Hvorfor er det vigtigt at tale om udfordringer i et forhold?
- Hvornår er det 'rigtige' tidspunkt at flytte sammen?

### Miriam føler sig jaloux

- Hvordan kan Miriam føle sig mere selvsikker?
- Hvad kan man gøre, hvis man føler jalousi?
- Hvad betyder det at være ærlig i forhold og venskaber?
- Hvordan kan man vise, at man er interesseret i en person?
- Hvem kan man tale med om forelskelse?

## Variationsmulighed

Du kan også vælge at vise dilemmaerne på storskærm og bede klassen træffe beslutninger i fællesskab.

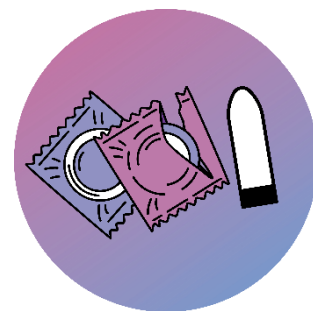
### Valgfri ekstraopgave

1. Se filmen *Kroppen & Kropsidealer* (6 min) på [sumh.dk/film](http://sumh.dk/film)
2. Snak om følgende spørgsmål i klassen:
  - Hvordan har du det med din egen krop?
  - Hvordan taler din familie og venner om deres egne kroppe? Hvordan får det dig til at føle?
  - Har du oplevet, at andre kommenterede din krop? Hvordan fik det dig til at føle?
  - Hvordan bliver du påvirket af kropsidealer på sociale medier, tv og i reklamer?
  - Hvad kan man gøre for at få det bedre med sin krop?



## NYDELSESPRODUKTER:

### Om sex og onani



#### Beskrivelse

Eleverne bliver introduceret til nydelsesprodukter (kondom og vibrator). Eleverne undersøger hjemmesider med seksuelle hjælpemidler og sexlegetøj og lærer om muligheder for nydelse alene eller med andre.

#### Formål

Øvelsen skaber en tryk ramme for at lære om seksuel sundhed, nydelse og sikker brug af nydelsesprodukter. Samtidig normaliserer den brugen af sexlegetøj og hjælpemidler, så eleverne får viden og trykghed til at træffe oplyste valg om, hvorvidt de selv ønsker at bruge produkterne.

#### Forberedelse

- Sørg for at alle elever har en pc, tablet eller smartphone med internetadgang.
- Undersøg selv på forhånd de forskellige hjemmesider, så du kan vejlede og guide eleverne undervejs.
- Find evt. forslag til andre nydelsesprodukter, du kan introducere eleverne til, og I kan samtale om.

#### Tidsforbrug

1-2 timer

#### Fremgangsmåde

1. Vis produkterne frem (vibrator og kondom). Lad eleverne røre ved begge dele. Kondomet kan pakkes ud og evt. påføres en penisattrap, og vibratoren kan prøves på armen. Forklar, hvordan og hvornår produkterne kan bruges. Gør det tydeligt, at vibratoren **ikke** må bruges i numsen.
2. Bed eleverne gå ind på [sinful.dk](http://sinful.dk). Her skal de finde tre produkter, de synes er interessante. Bed dem undersøge, *hvad* produkterne kan bruges til, og *hvem* der kan bruge dem. Øvelsen kan laves både individuelt eller i små grupper.
3. Når eleverne har samlet viden om tre produkter, skaber du fælles opmærksomhed, så klassen har en fælles samtale om disse spørgsmål:

Vibratoren må **ikke** bruges analt, da den ikke har stopper, og derfor kan forsvinde op i endetarmen

- Hvad er interessant ved de tre produkter, I fandt?
- Hvad kan produkterne bruges til?
- Hvad koster produkterne?
- Kan man bruge dem alene eller sammen med andre?
- Er der forskel på sexlegetøj og hjælpemidler? Evt. hvad er forskellen?

4. Lav eventuelt samme øvelse på andre hjemmesider fx:

- [hjmkskshop.dk](http://hjmkskshop.dk) (seksuelle hjælpemidler)
- [elseosshop.dk](http://elseosshop.dk) (seksuelle hjælpemidler)
- [peech.dk](http://peech.dk) (sexlegetøj)
- [klubvenus.dk](http://klubvenus.dk) (sexlegetøj)
- [orion-shop.dk](http://orion-shop.dk) (sexlegetøj)

### Variationsmulighed

Hvis internetadgang ikke er muligt, kan du printe billeder og beskrivelser af nydelsesprodukter og lade eleverne tale sammen ud fra det.

Du vælger selv, om eleverne må beholde vibratorerne og tage dem med hjem, eller om de kun skal være til undervisningsbrug.

### Valgfri ekstraopgave

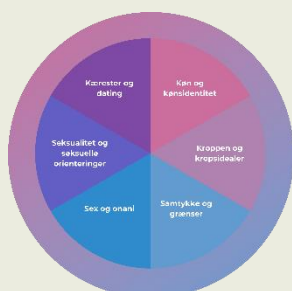
1. Se filmen *Sex & Onani* (5 min) på [sumh.dk/film](http://sumh.dk/film)
2. Snak om følgende spørgsmål i klassen:



- Hvor gammel tror du, at unge er, når de har sex første gang?
- Hvad kan man være usikker på, før man skal have sex? Enten første gang eller i det hele taget
- Hvordan kan man lære at onanere?
- Hvordan kan man få hjælp til at have sex? Enten med sig selv eller med andre
- Hvad er fordele og ulemper ved at bruge porno?

## VIL DU LAVE MERE SEKSUALUNDERVISNING?

SUMH har i 2024 udviklet en omfattende materialepakke til seksualundervisning på STU, FGU og andre specialtilbud. Materialepakken består af fire dele:



### UNDERVISNINGSMODULER

Seks moduler med forskellige temaer til brug i undervisningen.



### UNDERVISNINGSFILM

Syv film med ungeperspektiver på seksualitet, køn, krop, kærlighed mm.



### OPDATERING AF LIGELYST-WEBAPP

Nye afsnit om køn og grænser. Kan bruges individuelt eller i undervisningen.



### LÆRERETTET HÅNDBOG

Indeholder viden, didaktiske greb, ordbog og guide til seksualpolitik.



### WEBINAR

Støtter op om håndbogen med reflekterende øvelser til undervisere.

Materialepakken er udviklet i samarbejde med LGBT+ Danmark, elevorganisationen Modstrøm, seksualvejleder Josephine Egestorp, STU- og FGU-skoler og med støtte fra Styrelsen for Undervisning og Kvalitet (STUK).

Find materialepakken på [sumh.dk/seksualundervisning](https://sumh.dk/seksualundervisning)