

SÅDAN BRUGER DU SUMHS UGE SEX-PAKKE 2026

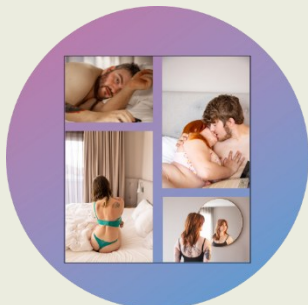
Temaet for årets Uge Sex-pakke er **Reclaim din krop** - som betyder at tage ejerskab over egen krop og nydelse.

Med undervisningsmaterialet ønsker vi at styrke de unges forståelse af egne behov, rettigheder og muligheder for at udtrykke kærlighed og nydelse – alene og sammen med andre.

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

1. Udstilling

Reclaim din krop-udstillingen



2. Kortspil

Kortspil til at 'reclame' egen krop



3. Onlinespil

Dilemmaer om krop, kærlighed og grænser



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, f.eks.:

- **Tavshedspligt:** Aftal, at det, der deles i undervisningen, ikke må 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 f.eks. ved at sætte tid af til diskussioner, eller ved at lade eleverne gentage en aktivitet, hvis de har brug for det.

Alle opgaver kan findes digitalt og til print her: sumh.dk/ugesex26

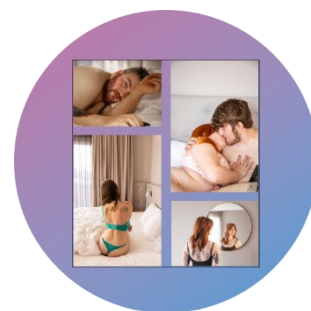
Rigtig god fornøjelse med undervisningen!

1. RECLAIM DIN KROP-UDSTILLING

Om krop, intimitet og handicap

Tidsforbrug

1-2 timer



Beskrivelse

Fotoudstillingen Reclaim din krop består af 16 billeder af otte unge og deres partnere, som tager modigt ejerskab over deres krop, køn, seksualitet og intimitet på egne præmisser.

Alle medvirkende i udstillingen har en personlig historie i lyd og tekst, som tilgås ved at scanne QR-koderne eller på sumh.dk/reclaim.

Formål

Udstillingen skaber synlighed, bryder med tabuer og normaliserer et intimt liv med sig selv og andre. At gå op opdagelse i billederne skaber et fælles tredje til at tale om intimitet, relationer og selvværd.

Fremgangsmåde

1. Hæng udstillingen op på en væg med det medfølgende klæbegummi i et gitter på 8x2 som vist nedenfor – eller som det passer i undervisningslokalet.



2. Bed eleverne kigge på billederne og scanne de tilhørende QR-historier. Eleverne kan vælge selv at læse historierne, eller få dem læst op.
3. QR-historierne kan også findes på sumh.dk/reclaim. Måske giver det mere mening for jer at gennemgå hver person i plenum eller i grupper.
4. Inddel eleverne i grupper, eller tal fælles om hver person ud fra følgende spørgsmål:

Antoniett  ○ Hvorfor var Antoniett 25 år, før hun forholdt sig til sin seksualitet? ○ Hvad ændrede sig for hende?	Nana-Margrethe og Valdemar  ○ Hvad var Nana-Margrethes største drøm, da hun var yngre? ○ Hvordan har hun det med sin krop nu?	Nicolaj  ○ Hvad har været svært for Nicolaj? ○ Hvad hjælper ham til at være i kontakt med hans krop?	Matilde  ○ Hvordan ændrede livet sig for Matilde, da hun var 16? ○ Hvordan har Matilde det i dag?
Rami  ○ Hvad gør Rami for at føle sig godt tilpas i sin krop? ○ Hvad fik fotoshootet Rami til at føle?	Thea  ○ Hvordan har Thea det med sin bløde side i dag? ○ Hvad bruger hun til at finde kærligheden til sig selv igen?	Astrid  ○ Hvilken situation fortæller Astrid om? ○ Hvordan havde hun det med at medvirke i udstillingen?	Lea og Alice  ○ Hvordan var seksualundervisning for Lea i folkeskolen? ○ Hvad har været det største vendepunkt for Lea?

5. Efter gennemgang af alle personerne taler I fælles om udstillingen ud fra følgende spørgsmål:

- Hvem af deltagerne kan I genkende jer selv mest i?
- Hvilken historie gjorde størst indtryk på jer?
- Hvordan var det at se unge mennesker med funktionsnedsættelser i intime situationer?
- Hvorfor tror I, at sådan en fotoudstilling er vigtig at lave?
- Hvordan inspirerer fotoudstillingen jer til at 'reclame' jeres egen krop?

2. KORTSPIL

Reclaim din krop-spillet

Tidsforbrug

1-2 timer



Beskrivelse

Kortspillet består af 50 kort med spørgsmål og fysiske øvelser relateret til krop, sanser og selvværd.

Formål

Kortspillet styrker kropsbevidsthed ved at hjælpe deltagerne med at mærke og sætte ord på egne behov, grænser og fornemmelser. Det fremmer personlige perspektiver, selvbestemmelse og tryk dialog.

Fremgangsmåde

1. Introducer spillet for eleverne. Fortæl, at spillet handler om at mærke sin egen krop, sanser, berøring og grænser. Gør eleverne opmærksomme på, at de kun skal svare på det, de føler sig trygge ved at dele.
2. Kortspillet kan spilles med to-otte personer. Hvis I er flere, kan eleverne med fordel deles op i grupper, hvor de spiller det på skift.
3. Læg kortene i en bunke med opgavesiden nedad.
4. Bed eleverne skiftes til at tage et kort og udføre opgaven. Når opgaven er udført, lægges kortene i en ny bunke ved siden af med opgavesiden opad (for at kende forskel på bunkerne).
5. Efter endt spil, kan I tale om følgende spørgsmål:
 - Hvordan var det at spille kortspillet?
 - Hvilke opgaver var svære? Hvilke var nemme? Hvorfor?
 - Hvad har du lært om din egen krop, som du ikke vidste før?
 - Hvordan var det at høre de andres svar?

Variationsmulighed

Hvis opgaverne er for svære, eller eleverne har begrænset bevægelighed, kan du sortere i kortene. Du kan også demonstrere opgaverne selv, og derefter støtte eleverne i at udføre dem. Overvej eventuelt at gennemføre øvelsen i plenum.

Bemærk, at spillet kan vække stærke følelser. Tag samtalen, når den opstår, eller inviter til en opfølgende samtale.

EKSTRAOPGAVER

Herunder finder du tre ekstraopgaver, som knytter sig til dette års tre temaer. Opgaverne kan bruges som supplement til pakkens yderligere øvelser, eller erstatte enkelte opgaver, hvis du vurderer at disse ikke passer til dine elevers niveau eller undervisningens forløb.

1. Videoer af unge, der 'reclamer' deres krop (1 time)

Se videoerne af unge, der snakker om, hvad det vil sige at 'reclaime' deres krop.

Find videoerne på www.sumh.dk/ugesex26
Snak efterfølgende om følgende spørgsmål:

- Hvad betyder det at 'reclaime' sin krop?
- Hvordan 'reclamer' du din krop?
- Hvorfor er det nødvendigt at 'reclaime' sin krop?



2. Film fra SUMH (1 time)

Gå ind på www.sumh.dk/film, og se en eller flere af følgende film:

- Kærester og dating
- Krop og kropsidealer
- Sex og onani
- Seksualitet og seksuelle orienteringer
- Grænser og samtykke
- Køn og kønsidentitet



3. Online dilemmaer: Om dating og kærester

Mød Gaia, Kasper og Miriam. Eleverne klikker sig igennem dilemmaer fra deres liv og træffer valg for dem.

Efterfølgende reflekterer de over spørgsmålene under dilemmaerne.

Find spørgsmålene på www.sumh.dk/onlinedilemmaer eller scan QR-koden →



3. ONLINE DILEMMAER

Dating, grænser og kommunikation

Tidsforbrug

1-2 timer



Beskrivelse

Eleverne gennemgår seks online dilemmaer, hvor hver person står over for et dilemma relateret til temaerne; dating, grænser og kommunikation. Eleverne træffer valg for personerne og vælger det, de synes, er det rigtige at gøre i den pågældende situation. Efterfølgende reflekterer I sammen over valgene.

Find dilemmaerne på sumh.dk/ugesex26, eller scan QR-koden:



Formål

Dilemmaerne fungerer som et *fælles tredje*, der inviterer til refleksion over hverdagssituationer, som de unge kan genkende fra eget liv. De forholder sig til etiske overvejelser om temaerne; kommunikation, dating og grænser, og de øver sig samtidigt i at sætte ord på egne synspunkter og holdninger overfor andre.

Fremgangsmåde

1. Vælg om øvelsen skal laves individuelt eller i små grupper.
2. Fortæl eleverne, at de skal gennemgå seks dilemmaer, hvor de skal svare på, hvad de synes er det rigtige valg ud fra den situation, de bliver præsenteret for.
3. 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.
4. Efter eleverne har svaret på alle dilemmaer, taler I sammen i plenum. Du kan vælge at stoppe og reflektere efter hvert dilemma, eller du kan gennemgå alle dilemmaer først og reflektere bagefter.

Brug følgende spørgsmål til dialog:

Emma og Otto



- Hvorfor bliver man forelsket i sine venner?
- Er det en god eller dårlig ide, at fortælle det, hvis man er forelsket i en ven?

Miriam og veninderne



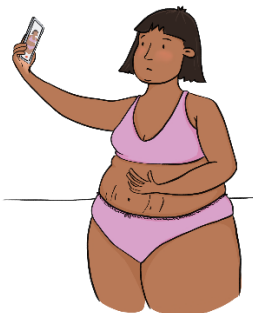
- Hvorfor bliver man jaloux på sine venner?
- Føles jalousi forskelligt i venskaber og forhold? Hvorfor?

Matteo og Oscar



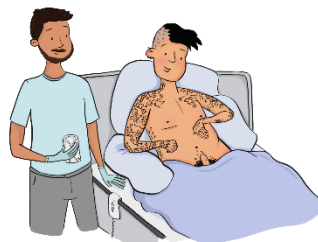
- Hvorfor mister man lysten eller evnen til sex?
- Hvad kan man gøre i en situation, hvor kroppen ikke vil, men hovedet gerne vil?

Gaia



- Hvorfor overvejer Gaia at sende nudes?
- Hvad kan Gaia gøre for at blive gladere for sin krop?

Billie og hjælperen



- Hvorfor kan det være svært at spørge andre om hjælp til onani?
- Hvordan kan Billie blive mere tryk med sin hjælper?

Luca og Nor



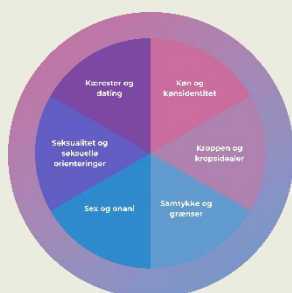
- Hvorfor kan det være svært at forstå andres grænser?
- Hvordan kan man vise eller italesætte sine grænser tydeligt?

Variationsmulighed

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

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 som klasseundervisningen.



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 samt STU- og FGU-skoler -S med støtte fra Styrelsen for Undervisning og Kvalitet (STUK).

Find materialepakken på sumh.dk/seksualundervisning