



# STAV TIL SEX

SEKSUALUNDERVISNINGSTEATER  
I ALFABETFORM

# ØVELSE 3: GRÆNSER (20 MINUTTER)

Diskussion og aktiv stillingtagning.

Gruppearbejde. I skal være 3-4 elever i hver gruppe.

Det, der følger, er casen om Kasper (fra forestillingen), som blev præsenteret af grænsepatruljen i STAV TIL SEX. I skal sammen – med udgangspunkt i diskussionsspørgsmålene – diskutere og specificere, hvordan man med afsæt i casen om Kasper kan være med til at identificere, hvornår egne og andres grænser bliver overskredet, samt hvad man kan gøre. I vælger én i gruppen som referent og løbende tager noter under hvert af spørgsmålene. Jeres svar på spørgsmålene skal ikke ses af andre end jer selv.

## CASE:

*Kasper er 15 år gammel og går i 9. klasse. Han har oplevet, at drengene fra hans klasse kommenterer meget på pigernes bryster, og det føles forkert.*

Prøv at komme ned i kroppen, og kom med konkrete bud på kropslige fornemmelser eller følelser man kan have, når ens grænser bliver overskredet. Prøv også at tænke bredt ift. hvad Kasper konkret kan gøre.



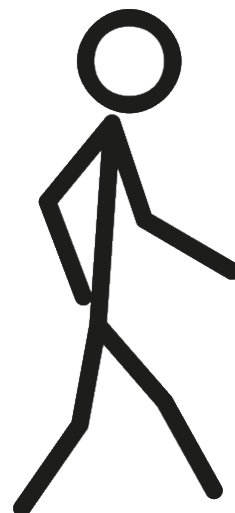


## SPØRGSMÅL TIL CASE

Start med at finde en fælles definition på, hvad en (personlig) grænse er.

Hvad er det for en grænse, der bliver overskredet i denne case?  
(Brug gerne jeres definition fra spørgsmålet før).

Brug nedenstående figur til at diskutere, hvordan det konkret kan føles, når ens grænse bliver overskredet. Lav pile fra den kropsdel, hvor følelsen sidder.



Hvad er Kaspers forskellige handlemuligheder?

# ØVELSE 4: BREVKASSEN (40 MINUTTER)

## Dilemmaer.

Gruppearbejde. Giv skriftlige svar på de følgende dilemmaer i grupper.

I er en brevkasseredaktion, som besvarer spørgsmål relateret til sex, pubertet, følelser og grænser for fortvivlede danskere. I skal sammen formulere et svar på ét udvalgt dilemma, hvor I råder spørgerne til, hvad de kan gøre. I vælger selv, hvilket dilemma I vil arbejde med, og I udpeger én i gruppen, som skriver svaret ned. I udvælger også én i gruppen, som senere kan vælge at læse jeres valgte dilemmaer højt for klassen, og én der kan læse jeres svar højt.

Der vil til hvert dilemma være fokuspunkter. De fungerer som spørgsmål, som I skal stille jer selv i besvarelsen af dilemmaet. I bedes hele vejen igennem have fokus på især handlemuligheder.

## LOVGIVNING

### Under 15 år:

Du må ikke sende nøgenbilleder af dig selv til andre, da du er under den seksuelle lavalder.

### Mellem 15-17 år:

Du må gerne sende et nøgenbillede, hvis begge parter har lyst.  
Du må ikke lægge det på nettet. Den, du sender det til, må IKKE gemme det, eller vise det til andre – selv hvis du har givet ham lov.  
Det er børneporno og strafbart.

### Over 18 år:

Du må sende et nøgenbillede til andre over 18 år, hvis du og de har lyst.  
Hvis du sender et billede UDEN at have fået lov, kan det betegnes som et overgreb eller en blufærdighedskrænkelse, og det er ulovligt.  
Det er ALTID ulovligt at dele eller offentliggøre billeder eller videoer af andre uden samtykke.

## Dilemma 1

Kære Brevkasse,  
Jeg er en 13 år gammel pige, og jeg er bare helt vildt forvirret. Jeg er i tvivl om, om jeg har følelser for min allerbedste veninde. Jeg kan rigtig godt lide, når vi sover sammen og ligger tæt, og nogle gange, når jeg onanerer, kommer jeg til at tænke på hende. Ikke sådan med vilje, hun dukker ligesom bare op i mine tanker! Hun er bare så sød og sjov og flot, men jeg har altid kun været vild med drenge! Hvad skal jeg gøre??

**Fokuspunkter: Kan/skal man altid definere sin seksualitet? Kan/skal man altid gøre noget i disse situationer?**

## Dilemma 2

Kære Brevkasse,  
Jeg er 15 og går i 9. klasse. Jeg har snappet lidt med mit crush fra min parallelklasse. På et tidspunkt spurgte hun, om jeg ikke ville sende et billede af min numse og et, hvor jeg peger kameraet ned i mine underbukser, fordi så sagde hun, at det ville bevise, at jeg godt kunne lide hende. Og det ville jeg jo gerne bevise, så jeg gjorde det. Men nu har en af mine venner sagt, at hun har vist billederne til nogen af de andre. Må hun godt det? Hvad skal jeg gøre?

**Fokuspunkt: Er der noget her som er ulovligt? Specificér.**

## Dilemma 3

Kære Brevkasse,  
Jeg har fået en rigtig sød kæreste.

Hun er et par år ældre, og jeg har været ret vild med hende i lang tid. Sagen er den, at hun har virkelig meget lyst til at have sex. Men jeg har aldrig haft sex og har heller ikke rigtig lyst til det. Hun siger, det er helt OK, og at vi bare kan vente, men jeg kan alligevel mærke, at hun presser lidt på, når vi skal til at sove sammen, og hun siger, det gør hende frustreret, når jeg afviser. Er det okay, at jeg siger nej, eller er det sådan noget, man bare skal gøre og få overstået? Hvordan kan jeg bedst snakke med hende om det? Jeg håber, I kan hjælpe mig.

**Fokuspunkt: Er der noget her, der overskrider en grænse?**

## Dilemma 4

Kære Brevkasse,  
Forleden aften havde jeg sex. Vi blev enige om at bruge kondom som beskyttelse mod graviditet og seksygdomme, og jeg så ham tage det på. Undervejs opdagede jeg dog, at kondomet lå på gulvet. Jeg spurgte ham selvfølgelig straks, hvorfor der lå der, og han sagde lidt henkastet, at han havde taget det af fordi det føltes bedre. Jeg blev virkelig, virkelig sur, for jeg ved jo, det ikke er i orden, men jeg vidste ikke lige hvad jeg skulle gøre ved det. Kan I hjælpe mig med at finde ud af, hvad man kan gøre eller sige i sådan en situation, hvis det nu sker igen?

**Fokuspunkt: Hvad er det her, der ikke er i orden? Hvordan kan man sige fra?**

## Dilemma 5

Kære Brevkasse,  
Når vi har idræt, har jeg lagt mærke til, at alle de andre har fået hår "der-nede." Altså på deres kønsdele. Og jeg har ikke fået det endnu, og jeg er simpelthen bare så utålmodig. Jeg ville ønske, jeg også havde det, for jeg synes det ser sejt ud, og jeg kan ikke lade være med at føle, at der er noget galt med mig, fordi jeg ikke har fået det endnu. Forleden var der en af de andre der pegede på mig ude i badet og grinte af, at jeg var helt glat, og det gjorde mig simpelthen bare så ked af det. Kan man gøre noget for at få hår dernede hurtigere? Og hvad skal jeg lige gøre, når de driller mig med det? Hilsen den frustrerede 13-årige.

**Fokuspunkt: Hvad kan man gøre, når man bliver usikker på sin krop eller den måde man ser ud?**

## Dilemma 6

Kære Brevkasse,  
Jeg spiller rigtig meget fodbold, og jeg elsker det virkelig. Nogle gange oplever jeg, at der er nogen af de andre fra mit hold der råber "din bøsse," når der er nogen, der misser et mål eller mister bolden. Og det synes jeg virkelig ikke er OK, for der er jo ikke noget galt med at være bøsse. Hvad kan jeg gøre? Får virkelig helt ondt i maven over det.

**Fokuspunkter: Hvor kommer skældsord fra, og hvornår er de ikke OK at bruge? Hvorfor?**

**CODE LINKS AT KENDE  
FOR MERE INFO:**

[sletdet.dk](http://sletdet.dk)  
[lgbt.dk](http://lgbt.dk)  
[sexlinien.dk](http://sexlinien.dk)

# ORDLISTE

**Homoseksuel** = Person som er tiltrukket af samme køn. Seksuelt, romantisk, følelsesmæssigt eller flere af disse.

**Heteroseksuel** = Person som er tiltrukket af det modsatte køn. Seksuelt, romantisk, følelsesmæssigt eller flere af disse.

**Biseksuel** = Personer som er tiltrukket af to køn. Seksuelt, romantisk, følelsesmæssigt eller flere af disse.

**Panoseksuel** = Personer som er tiltrukket af andre personer uanset køn. Seksuelt, romantisk, følelsesmæssigt eller flere af disse.

**Aseksuel** = Personer som ikke oplever seksuel tiltrækning til andre.

**Binær kønsforståelse** = at identificere sit køn som enten mand eller kvinde.

**Heteronormativitet** = Antagelsen om at normen er heteroseksualitet, og at alle omkring en er tiltrukket af det modsatte køn. Dette er selvfølgelig ikke sandt, og man skal derfor være opmærksom på, at alles seksualitet er deres egen, og at alle seksualiteter er lige legitime.

**Queer** = Non-binær kønsforståelse. Kan bruges til at betegne både en person og en tilgang til seksualitet og køn. Anerkender at der eksisterer mere end to måder at udleve sit køn på.

**Transkønnet** = Person hvis køn ikke er i overensstemmelse med det køn, de har fået tildelt ved fødslen. Kan være i større eller mindre grad.

**Cis** = Personer hvis køn er i overensstemmelse med det køn, de har fået tildelt ved fødslen.

**LGBTQ+** = Paraplybegreb for personer med anden seksuel orientering eller kønsidentitet end cisheteroseksuel. Forkortelse for lesbian, gay, biseksual, trans, queer. Plusset betegner mangfoldigheden for de mange identiteter og seksualiteter, personer kan identificere sig som.

**Slikkelap** = Tyndt stykke latex eller plastik som beskytter mod sexsygdomme ved oralsex.

**Sexsygdomme** = Samlet betegnelse for sygdomme, som smitter ved samleje. Eksempler kan være klamydia, gonorré og syfilis.

**Mødom** = Man kan tale om at have sex for første gang, og her bruger mange betegnelsen "at miste sin mødom." Mange tror, at kvinder har en hinde, som springer, når de har sex første gang, og at det derfor gør ondt. Dette er ikke sandt. Piger og kvinder har en elastisk slimhinde – en kønskrans – som sidder ved skedeåbningen. Men langt de fleste har den hele livet, og den er så elastisk, at man ikke mærker til det. Dét, der kan gøre ondt første gang, er at man kan komme til at spænde op i musklerne i underlivet.

**Kønskrans** = Den tynde, elastiske slimhinde, som sidder i starten skeden. Nogen får revner i den, andre gør ikke. Den er fleksibel og elastisk, og det bliver den især i puberteten. Den ser forskellig ud fra person til person.





# STAV TIL SEX

SEKSUALUNDERVISNINGSTEATER  
I ALFABETFORM



# INDHOLD

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INTRODUKTION TIL LÆREREN .....</b>                | <b>2</b>  |
| <b>OVERBLIK OVER ØVELSER OG TIDSALLOKERING .....</b> | <b>3</b>  |
| <b>ØVELSER I 1. MODUL .....</b>                      | <b>4</b>  |
| Øvelse 1: Intro (1-5 minutter) .....                 | 4         |
| Øvelse 2: Fysisk-intro (20 minutter) .....           | 5         |
| Alfabetet med udsagn .....                           | 6         |
| Øvelse 3: Grænser (20 minutter) .....                | 7         |
| <b>ØVELSER I 2. MODUL .....</b>                      | <b>8</b>  |
| Øvelse 4: Brevkassen (40 minutter) .....             | 8         |
| Dilemmaer .....                                      | 9         |
| Debriefing (5-10 minutter) .....                     | 13        |
| <b>ORDLISTE .....</b>                                | <b>14</b> |
| <b>LOVGIVNING .....</b>                              | <b>15</b> |

# INTRODUKTION TIL LÆREREN

## KÆRE UNDERVISER,

Her følger materiale til to modulers seksualundervisning, der er udarbejdet med udgangspunkt i forestillingen STAV TIL SEX. Til hver af opgaverne følger **OPGAVETYPE**, **ARBEJDSFORM** og **FOKUSPUNKT**.

En stor del af undervisningsmaterialet bygger på elevernes aktive stillingtagen. Dette fokus giver mulighed for, at eleverne individuelt kan tage stilling til en række udsagn og senere diskutere og sammen reflektere over diverse dilemmaer. Nogle af opgaverne skal efterfølgende samles op i plenum.

Ved udviklingen af materialet har følgende værdier været i fokus. Prøv så vidt muligt at efterleve dem i plenumdiskussionerne:

### 1.

Dette seksualundervisningsmateriale er sexpositivt. Det vil sige, at sex anses som noget naturligt og sundt, og ethvert udtryk for seksualitet er positivt, så længe der er samtykke.

### 2.

Det er vigtigt at italesætte normer og stereotyper og at prøve at undgå sidstnævnte. Eks. på italesættelse af dette i undervisningen er, hvis der bliver sagt "piger er altid," eller "drengene er altid," eller "man er altid bøsse, hvis man tænder på drenge," etc.

### 3.

Anonymitet. Materialet er designet til, at eleverne ikke skal bringe deres personlige erfaringer i spil, men tage stilling ud fra anonyme dilemmaer og cases samt brede udsagn.

*Rigtig god fornøjelse med forestillingen og undervisningsmaterialet!*

# OVERBLIK OVER ØVELSER OG TIDSALLOKERING

## 1. MODUL (45MIN)

| Øvelse                    | Tid     | Arbejdsform                                                                                               | Materiale til lærer            |
|---------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Øvelse 1: Intro           | 5 min.  | Plenum med brug af tavle.                                                                                 |                                |
| Øvelse 2: Fysisk intro    | 20 min. | Fysisk øvelse, hvor eleverne skal vælge en ende af lokalet, som repræsenterer deres umiddelbare holdning. | Liste over udsagn i alfabetet. |
| Øvelse 3: Grænsepatruljen | 20 min. | Gruppediskussion.                                                                                         |                                |

## 2. MODUL (45MIN)

| Øvelse               | Tid     | Arbejdsform                                                                   | Materiale til lærer                                   |
|----------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Øvelse 4: Brevkassen | 40 min. | Skriftlige besvarelser på dilemmaer. Fremførelse af dilemma og svar i plenum. | "Eksempel på svar" og spørgsmål til plenumdiskussion. |
| Debrief              | 5 min.  | Debrief i plenum.                                                             | Spørgsmål.                                            |

Elevvejledningen printes og udleveres til eleverne.  
Denne indeholder øvelserne: GRÆNSEPATRULJEN og BREVKASSEN.

Bagest i Lærervejledningen og i Elevvejledningen finder du en faktaboks med lovgivning, orddefinitioner samt brugbare links for yderligere information.  
Disse kan benyttes efter behov.



# ØVELSERNE I 1. MODUL

## ØVELSE 1: INTRO (1 – 5 MINUTTER)

**Praktisk:** Her skal tavlen i brug. Ingen skal tvinges til at sige noget, hvis de ikke har lyst, men det er en god idé at få så mange som muligt på banen.

Lad ordene stå på tavlen i begge moduler.

Som det første bedes eleverne foreslå så mange ord, de kan komme i tanke om, for kønsorganerne og sex. Øvelsen skal introducere eleverne for nogle ord, de senere i undervisningen kan bruge, hvis de føler behov for det. For nogle elever kan det være svært at sige ord for sex og kønsorganer – og endda at finde “de rigtige” ord for det. Øvelsen er tænkt som en icebreaker.

Eksempler: *Pik, tissemand, penis, lem, langert, fisse, skede, tissekone, kusse, yoni, kneppe, fucke, elske, sexe, bolle, etc.*





## ØVELSE 2: FYSISK INTRO (20 MINUTTER)

**Praktisk:** I skal nu lave en øvelse, der kræver, at alle rejser sig op. Du etablerer, at én af klasselokalets vægge repræsenterer “enig,” og den anden væg repræsenterer “uenig.” Midten af klasselokalet repræsenterer “andet.”

Den anden introduktionsøvelse tager udgangspunkt i det sexalfabet som udformes gennem STAV TIL SEX. Nogle af bogstaverne repræsenterer et emne. Ud fra hvert emne er der et udsagn, som skal læses højt. Eleverne skal dernæst gå til den væg, de synes passer til udsagnet. Hvis der er uenighed i klassen, bedes en elev, som har lyst, fra hver ende, beskrive hvad der har fået personen til at stille sig der. Det er vigtigt at pointere, at det ikke handler om at overbevise den anden. Det er dermed også vigtigt at gøre klart, at man ikke må kommentere andres vurderinger, men kun tale ud fra egen. Hvis nogen har stillet sig i midten, så bed en af dem uddybe, hvad de tænker. “Andet”-kategorien er IKKE tænkt som “ved ikke,” og det er derfor vigtigt, at den ikke bliver kaldt sådan. Man kan stille sig i “andet,” hvis man synes, at udsagnet kræver en nuance, som ikke er italesat.

Du bestemmer selv valget af bogstaver/emner og tager så mange, du kan nå, på ca. 15-20 minutter. Start hvert udsagn med at sige bogstav og emne.

## ALFABETET MED UDSAGN

**A = Alt det, vi ikke tør tale om**

**UDSAGN:** Det kan være svært at tale om sex og grænser.

**D = Den første gang**

**UDSAGN:** Alle har lyst til at miste deres mødom.

**E = Erektion, eller manglende erektion**

**UDSAGN:** Der er mange, der oplever at have svært ved at få rejsning på et tidspunkt.

**F = Forventningsafstemning**

**UDSAGN:** Når man er kærester, skal man have sex.

**G = Grænser**

**UDSAGN:** Man må gerne flirte med andre, når man har en kæreste.

**H = Hjælp!**

**UDSAGN:** Det kan være hårdt at være forelsket.

**I = Ikke rigtig lyst**

**UDSAGN:** Alle synes, det er nemt at mærke, om de har lyst til at have sex.

**J = Jeg ved det ikke**

**UDSAGN:** Unge ved, hvor de skal finde svar på alle deres spørgsmål om køn, krop og seksualitet på nettet.

**K = Kropsidealer**

**UDSAGN:** Unge synes, det er nemt at adskille porno fra virkeligheden.

**P = Prævention**

**UDSAGN:** Det er den ene, der har ansvar for prævention.

**S = Sexsygdomme**

**UDSAGN:** Unge ved generelt for lidt om sexsygdomme; hvordan man smittes, og hvad man kan gøre ved det.

**U = Urealistisk forestilling af sex**

**UDSAGN:** Unge ved altid, hvad de selv kan lide under sex.

**V = Venskab**

**UDSAGN:** Unge føler, at man kan søge hjælp hos sine venner eller andre, hvis der er noget, man er i tvivl om omkring sex eller kroppen.

**W = Woke**

**UDSAGN:** Unge synes, det er nemt at sige fra, hvis der er noget, de ikke har lyst til.

**Æ = Ærlighed**

**UDSAGN:** Unge synes, det er nemt at tale med sine forældre om sex.

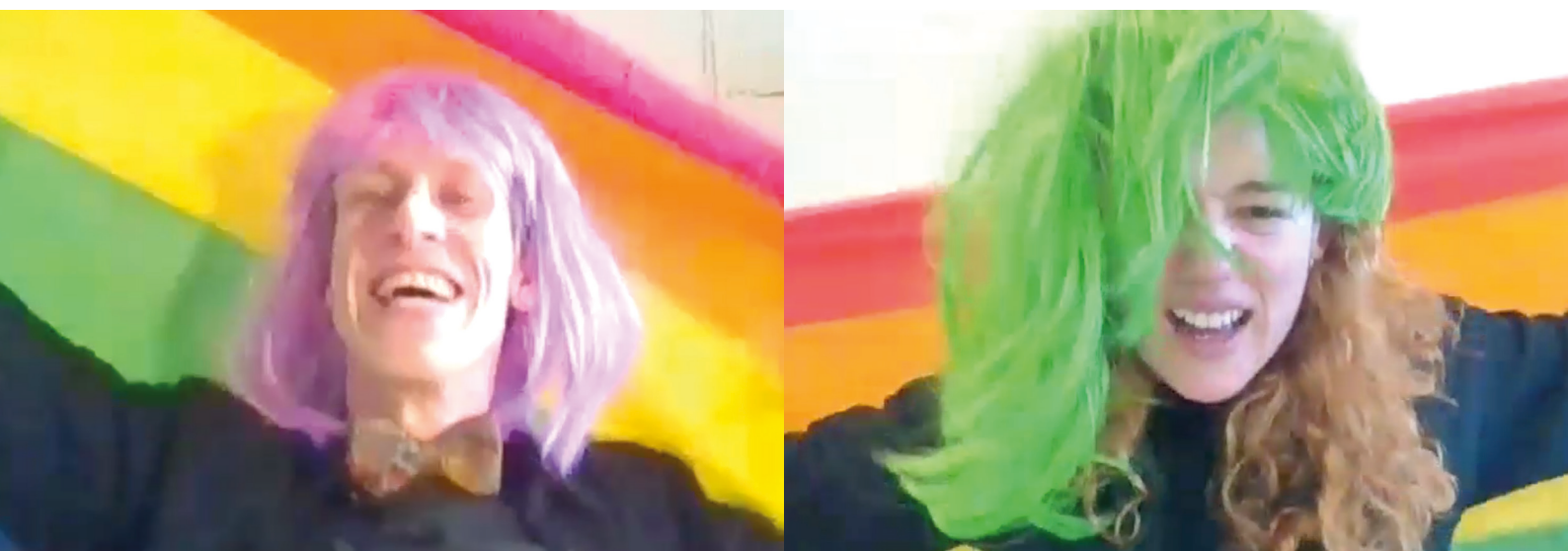
**Ø = Ønsker**

**UDSAGN:** Jeg ville ønske at sex, grænser og kroppen var noget, vi kunne snakke mere åbent om.

### ØVELSE 3: GRÆNSER (20 MINUTTER)

Grænsepatruljen fungerer i STAV TIL SEX ligesom en spejderleder eller en skolepatruljeansvarlig, der guider den anden karakter i at lære at respektere og definere egne og andres grænser. Ligesom vi skal lære at begå os i naturen og trafikken, skal vi også lære at begå os blandt vores medmennesker på en hensigtsmæssig og tryghedsskabende måde.

Praktisk: Denne øvelse tager udgangspunkt i GRÆNSEPATRULJEN som præsenteret i STAV TIL SEX. Klassen inddeles i grupper på ca. 3-4 og arbejder i 30 minutter. Se elevvejledning for udførelse. De svar, som eleverne udformer, skal ikke ses af andre end dem selv.





# ØVELSERNE I 2. MODUL

---

## ØVELSE 4: BREVKASSEN (40 MINUTTER)

**Praktisk:** I denne øvelse er eleverne en brevkasseredaktion og skal skrive svar til et dilemma. De skal nedskrive deres svar på papir, som om det skulle sendes tilbage til den, der har indsendt dilemmaet. Eleverne kan enten selv vælge, hvilket dilemma de vil arbejde med, eller du kan tildele dem til forskellige grupper, hvis du synes, der er nogen, der er mere relevante end andre ift. klassetrinnet.

**Plenum:** Sæt 20 minutter af til plenum. Her kan grupperne, hvis de har lyst, læse dilemma og svar op. De har indbyrdes aftalt, hvem der i så fald læser hhv. dilemma og svar op. Gruppen bedes dernæst forholde sig stille, mens resten af klassen giver bud på fordele og ulemper ved de handlemuligheder, brevkassen har foreslået som svar. Gruppen skal ikke give modsvar.

Her er dilemmaerne og forslag til svar. De er ikke facit, men du kan vælge at anvende nogle af pointerne i plenumdiskussionen efter behov. Du kan også vælge at inddrage nogle af pointerne til sidst.

*Se dilemmaerne på de næste par sider.*

## Dilemma 1

Kære Brevkasse,  
Jeg er en 13 år gammel pige, og jeg er bare helt vildt forvirret. Jeg er i tvivl om, om jeg har følelser for min allerbedste veninde. Jeg kan rigtig godt lide, når vi sover sammen og ligger tæt, og nogle gange, når jeg onanerer, kommer jeg til at tænke på hende. Ikke sådan med vilje, hun dukker ligesom bare op i mine tanker! Hun er bare så sød og sjov og flot, men jeg har altid kun været vild med drenge! Hvad skal jeg gøre??

### Eksempel på svar:

Kære 13-årige pige,  
Det helt OK at være forvirret. Selv om det kan føles ubehageligt, er det helt naturligt ikke at være afklaret hele tiden. Der eksisterer mange måder at være tiltrukket af andre på: Man kan være platonisk, seksuelt, romantisk, følelsesmæssigt tiltrukket af andre mennesker, og det behøver ikke hænge sammen med, at du før har oplevet, at du er til drenge. Når man er rigtig glad for et andet menneske, som det lyder til, at du er for din søde veninde, så er det naturligt at intime tanker om personen kan opstå. Der er mange forskellige seksualiteter, og nogle gange kan man også bare være tiltrukket af én bestemt person.

I forhold til det du beskriver, når du onanerer, så vil jeg sige til dig, at det er helt almindeligt at fantasere om forskellige mennesker og køn, og det kan skifte gennem hele livet, hvem det er, der dukker op i tankerne. Der er en vigtig forskel mellem at have lyst til

noget, og at have lyst til at udøve noget – og begge er helt ok. Det kan være svært at svare på, hvad du skal gøre, for følelser kan man som oftest ikke selv bestemme over. Du kan tænke over, om det ville var rart for dig at snakke med din veninde eller andre venner om det? Du kan også tænke over, hvad det er, der gør dig i tvivl om dine følelser, og om der er noget, der ville være rart at få afklaret?

## Dilemma 2

Kære Brevkasse,  
Jeg er 15 og går i 9. klasse. Jeg har snappet lidt med mit crush fra min parallelklasse. På et tidspunkt spurgte hun, om jeg ikke ville sende et billede af min numse og et, hvor jeg peger kameraet ned i mine underbukser, fordi så sagde hun, at det ville bevise, at jeg godt kunne lide hende. Og det ville jeg jo gerne bevise, så jeg gjorde det. Men nu har en af mine venner sagt, at hun har vist billederne til nogle af de andre. Må hun godt det? Hvad skal jeg gøre?

### Eksempel på svar:

For at svare kort på dit spørgsmål: Nej, det må hun ikke. Det er ulovligt af hende både at gemme billedet og vise det til andre. Nøgenbilleder er OK at sende, når man er over 15 år, hvis begge parter har givet samtykke: Altså hvis man selv har lyst til at sende det, og hvis den, man sender det til, har lyst til at modtage det. Dog kan man altid fortryde, og hvis man siger at modtageren skal slette det, så skal modtageren gøre det. Det lyder i

denne situation som om hun ville have dig til at sende billedet for at bevise noget. Det er ikke OK på den måde at afpresse andre for billeder. Der er mange andre måder, hvorpå man kan vise folk, at man godt kan lide dem.

Jeg tænker, at der er nogle forskellige ting, du kan prøve at gøre. For det første kan du konfrontere hende og sige, at det skal slettes. Du kan også gå til en klasselærer eller en anden voksen, du stoler på, og bede om hjælp. Hvis du ikke føler dig tryk ved at snakke med nogen i din omgangskreds, kan du også altid skrive ind til sletdet.dk. De kan hjælpe dig med at få fjernet billederne, og med hvad du kan gøre fremadrettet.

### Dilemma 3

Kære Brevkasse,  
Jeg har fået en rigtig sød kæreste. Hun er et par år ældre, og jeg har været ret vild med hende i lang tid. Sagen er den, at hun har virkelig meget lyst til at have sex. Men jeg har aldrig haft sex og har heller ikke rigtig lyst til det. Hun siger, det er helt OK, og at vi bare kan vente, men jeg kan alligevel mærke, at hun presser lidt på, når vi skal til at sove sammen, og hun siger, det gør hende frustreret, når jeg afviser. Er det okay, at jeg siger nej, eller er det sådan noget, man bare skal gøre og få overstået? Hvordan kan jeg bedst snakke med hende om det? Jeg håber, I kan hjælpe mig.

### Eksempel på svar:

Det er altid okay ikke at have lyst til sex, og det er også altid okay at sige

nej. Det lyder som om du har været god til at identificere din grænse. Det er en rigtig god kvalitet at kunne mærke, hvor ens grænser går, og agerer efter dem. Lyst er noget, der kommer og går hos de fleste mennesker, og lysten kan sagtens være helt forskellig hos to parter i et forhold. Det er heller ikke hos alle, at lysten til sex kommer.

Der er ikke én rigtig måde at tale om tingene på. Det handler i høj grad om, hvad du og din kæreste føler jer komfortable med at tale om. Men hvis du føler dig presset til sex af hende, kan det være en god idé at italesætte det. Det er aldrig okay at presse andre til sex, og hvis du, efter I har sovet sammen, sidder tilbage med en følelse af, at det er det, du er blevet udsat for, så er det vigtigt at sige det højt. Måske er hun slet ikke selv klar over, at det er det, hun gør.

Noget andet I kunne overveje at tale om er, hvad der er vigtigt i lige netop jeres forhold. Hvor vigtigt er sex for dette forhold, og er der andre måder, I kan være intime og tætte på, som føles dejligt og trygt for jer begge? Hvad er det ved sex for hende, som hun synes er vigtigt, og er det noget, der kunne blive indfriet for hende på andre måder? Hvad er dine tanker om sex og dine grænser, og er det nogle tanker, du kan indvie hende i?

### Dilemma 4

Kære Brevkasse,  
Forleden aften havde jeg sex. Vi blev

enige om at bruge kondom som beskyttelse mod graviditet og seksygdomme, og jeg så ham tage det på. Undervejs opdagede jeg dog, at kondomet lå på gulvet. Jeg spurgte ham jo selvfølgelig straks, hvorfor der lå der, og han sagde lidt henkastet, at han havde taget det af fordi det føltes bedre. Jeg blev virkelig, virkelig sur, for jeg ved jo, det ikke er i orden, men jeg vidste ikke lige, hvad jeg skulle gøre ved det. Kan I hjælpe mig med at finde ud af, hvad man kan gøre eller sige i sådan en situation, hvis det nu sker igen?

### Eksempel på svar:

Det giver rigtig god mening, at det er en situation, der har gjort dig sur. For som du selv skriver, så er det ikke okay at smide kondomet under samleje, uden man har fået samtykke til det. Hvis man laver aftaler under sex, så skal de overholdes. Når man bliver udsat for noget grænseoverskridende, kan det være svært i situationen at komme frem til, præcis hvad man skal gøre. Her kan det være en god idé at mærke efter, hvad det er, der gør en sur, og reagere på det. Ved han, at det han har gjort er krænkende? At det udgør en mulighed for graviditet og/eller seksygdomme? Ellers kan du fortælle ham det.

Hvis man er dreng og synes et kondom føles forkert, kan det være man skal prøve et andet mærke eller en anden størrelse. Man kan også tage det af og have håndsex i stedet for, hvis begge parter har lyst til det.

### Dilemma 5

Kære Brevkasse,  
Når vi har idræt, har jeg lagt mærke til at alle de andre har fået hår "der-nede." Altså på deres kønsdele. Og jeg har ikke fået det endnu, og jeg er simpelthen bare så utålmodig. Jeg ville ønske jeg også havde det, for jeg synes, det ser sejt ud, og jeg kan ikke lade være med at føle, at der er noget galt med mig, fordi jeg ikke har fået det endnu. Forleden var der en af de andre, der pegede på mig ude i badet, og grinte af, at jeg var helt glat, og det gjorde mig simpelthen bare så ked af det. Kan man gøre noget for at få hår dernede hurtigere? Og hvad skal jeg lige gøre, når de driller mig med det? Hilsen den frustrerede 13-årige.

### Eksempel på svar:

Kære frustrerede 13-årige,  
Der er intet galt med dig, og det du beskriver. Det er helt naturligt, at din kønsbehåring endnu ikke er kommet frem. Det er forskelligt, hvornår og hvor hurtigt man udvikler kønsbehåring, og der er desværre ikke noget man kan gøre for, at den vokser hurtigere. Når man kommer i puberteten, begynder man som oftest at få hår under armene og ens kønsbehåring bliver synlig. Men det er forskelligt, hvordan denne kønsbehåring udvikler sig: Nogen får kraftige og mange hår, og for nogen vokser det opad mod navlen. Andre får tynde lyse hår, som ikke er så synlige.

Ligesom alles kønsbehåringer er forskellige og bliver synlige på forskellige tidspunkter, så ser alles



## FUTURE V

kroppe også forskellige ud. Og det kan føles rigtig ubehageligt, når nogen kommenterer på den, uden man har bedt om det. I puberteten sker der mange forskellige ting ved kroppen, og det kommer på forskellige tidspunkter for alle. Der er helt sikkert også nogle ting, som de andre grubler over, hvornår sker for dem.

Har du prøvet at fortælle dem, at det gør dig ked af det? Eller at du ikke synes det er rart at blive kommenteret på? Det er nemlig helt OK at sige fra, når andre overskrider ens grænser. Du kan også prøve at mærke efter, hvad det er, der gør dig ked af det, og hvis det så sker igen, kan du prøve at sætte ord på det. Nogle gange kan det også være nemmere at gøre, når I er kommet ud af badet og har tøj på igen.

Du kan også prøve at snakke med en klasselærer eller en anden voksen om, at der er nogen der driller, når I tager bad sammen i idræt. Det er en vigtig snak at have, at det ikke er okay at drille andre med den måde, deres krop ser ud.

### Dilemma 6

Kære Brevkasse,  
Jeg spiller rigtig meget fodbold, og jeg elsker det virkelig. Nogle gange oplever jeg, at der er nogen af de andre fra mit hold der råber "din bøsse," når der er nogen, der misser et mål eller mister bolden. Og det synes jeg virkelig ikke er OK, for der er jo ikke noget galt med at være bøsse. Hvad kan jeg gøre? Får virkelig helt ondt i maven over det.



### Eksempel på svar:

Det kan jeg godt forstå, du får ondt i maven over, for som du siger, at det helt almindeligt at være homo-seksuel, og det er ikke OK, når det bliver brugt som skældsord. Jeg tænker, at der er nogle forskellige ting, du kan overveje at gøre.

Du kan overveje at tale med dem, der gør det. Det kan være, at de ikke er opmærksomme på, at det ikke er okay. Du kan også mærke efter, om du kan sige fra i de situationer, hvor det sker. For eksempel sige, at du ikke har lyst til at spille videre, hvis det bliver ved. Ellers kan du prøve at tale med holdkaptajnen eller træneren og gøre dem opmærksomme på problemet. I kan eventuelt snakke om på holdet, hvordan man kan udtrykke vrede eller skuffelse under kampen på en måde, som ikke er ubehagelig og stødende.

Det er rigtig sejt, at det er noget, du har lyst til at gøre noget ved, og vi ønsker dig alt held og lykke herfra.



## DEBRIEFING (5-10 MINUTTER)

Det er vigtigt at sikre sig, at eleverne træder ud af læringsrummet på en god måde. Debriefing fungerer her som en måde, hvorpå du kan høre nogle oplevelser af forløbet, og eleverne kan give input til, hvad det ville være godt at lære mere om. Det foreslås derfor at du giver udtryk for eleverne, at de kan aflevere en seddel med et emne, som de godt kunne tænke sig at høre mere om, som supplement til plenum.

1. Hvad tager I med jer, når I går herfra?
2. Hvad kunne I godt tænke jer at lære mere om?

# ORDLISTE

**Homoseksuel** = Person som er tiltrukket af samme køn. Seksuelt, romantisk, følelsesmæssigt eller flere af disse.

**Heteroseksuel** = Person som er tiltrukket af det modsatte køn. Seksuelt, romantisk, følelsesmæssigt eller flere af disse.

**Biseksuel** = Person som er tiltrukket af to køn. Seksuelt, romantisk, følelsesmæssigt eller flere af disse.

**Panoseksuel** = Person som er tiltrukket af andre personer, uanset deres køn. Seksuelt, romantisk, følelsesmæssigt eller flere af disse.

**Aseksuel** = Person som ikke oplever seksuel tiltrækning til andre.

**Binær kønsforståelse** = at identificere sit køn som enten mand eller kvinde.

**Heteronormativitet** = Antagelsen om, at normen er heteroseksualitet, og at alle omkring en er tiltrukket af det modsatte køn. Dette er selvfølgelig ikke sandt, og man skal derfor være opmærksom på, at alles seksualitet er deres egen, og at alle seksualiteter er lige legitime.

**Queer** = Non-binær kønsforståelse. Kan bruges til at betegne både en person og en tilgang til seksualitet og køn. Anerkender, at der eksisterer mere end to måder at udleve sit køn på.

**Transkønnet** = Person hvis køn ikke er i overensstemmelse med det køn, de har fået tildelt ved fødslen. Kan være i større eller mindre grad.

**Cis** = Person hvis køn er i overensstemmelse med det køn, de har fået tildelt ved fødslen.

**LGBTQ+** = Paraplybegreb for personer med anden seksuel orientering eller kønsidentitet end cisheteroseksuel. Forkortelse for lesbian, gay, biseksual, trans, queer. Plusset betegner mangfoldigheden af de mange identiteter og seksualiteter, personer identificerer sig som.

**Slikkelap** = Tyndt stykke latex eller plastik som beskytter mod sexsygdomme ved oralsex.

**Sexsygdomme** = Samlet betegnelse for sygdomme som smitter ved samleje. Eksempler kan være klamydia, gonorré og syfilis.

**Mødom** = Man kan tale om at have sex for første gang, og her bruger mange betegnelsen "at miste sin mødommen." Mange tror, at kvinder har en hinde, som springer, når de har sex første gang, og at det derfor gør ondt. Dette er ikke sandt. Piger og kvinder har en elastisk slimhinde – en kønskrans – som sidder ved skedeåbningen. Men langt de fleste har den hele livet, og den er så elastisk, at man ikke mærker til det. Dét, der kan gøre ondt første gang, er at man kan komme til at spænde op i musklerne i underlivet.

**Kønskrans** = Den tynde, elastiske slimhindefold, som sidder i starten skeden. Nogen får revner i den, andre gør ikke. Den er fleksibel og elastisk, og det bliver den især i puberteten. Den ser forskellig ud fra person til person.

# LOVGIVNING

---

## **Under 15 år:**

Du må ikke sende nøgenbilleder af dig selv til andre, da du er under den seksuelle lavalder.

## **Mellem 15-17 år:**

Du må gerne sende et nøgenbillede, hvis begge parter har lyst. Du må ikke lægge det på nettet. Den, du sender det til, må IKKE gemme det, eller vise det til andre – selv hvis du har givet vedkommende lov. Det er børneporno og strafbart.

## **Over 18 år:**

Du må sende til andre over 18 år, hvis du og de har lyst. Hvis du sender et billede UDEN at have fået lov, kan det betegnes som et overgreb eller en blufærdighedskrænkelse, og det er ulovligt. Det er ALTID ulovligt at dele eller offentliggøre billeder eller videoer af andre uden samtykke.

## **GODE LINKS AT KENDE TIL MERE INFO:**

sletdet.dk  
lgbt.dk  
sexlinien.dk