

ASF, ADHD, kønsidentitet og seksualitet

LA & ADHD-foreningen
Kreds MidtVest. 2025

v/ seksual- og pædagogisk vejleder, Master i Sexologi
Thue Sommer Langagerskolen, Århus

LANGAGER
EDUCATION

1

Indhold

- Den normative seksuelle udvikling op til og under puberteten
- Fakta og udfordringer ift. seksualitet ved udviklingsforstyrrelser
- Kønsidentitet
- Lovgivning
- Hvilken støtte har den enkelte brug for og hvordan afdækkes dette?
- Afrunding og spørgsmål

2

WHO's forslag til definition af seksualitet

- *"Seksualitet er et centralt aspekt af det at være menneske gennem hele livet og omfatter biologisk køn, kønsidentiteter og -roller, seksuel orientering, erotik, nydelse, intimitet og reproduktion. Seksualitet opleves og udtrykkes gennem tanker, fantasier, drifter, tro, holdninger, værdier, praktikker, roller og relationer. Mens seksualitet kan rumme alle disse dimensioner, er de ikke altid alle tilstede eller oplevet eller udtrykt. Seksualitet er påvirket af samspillet mellem biologiske, psykologiske, sociale, økonomiske, politiske, kulturelle, juridiske, historiske, religiøse og spirituelle faktorer"*

Kilde: "Defining Sexual Health",
WHO rapport 2002+2006

LANGAGER
EDUCATION

3

5 Adskillelsetendenser

- Adskillelsen af lyst og forplantning
- Adskillelsen af lyst og kærlighed
- Adskillelsen af lyst og intimsfære
- Adskillelsen af lyst og kategori
- Adskillelsen af fantasi, adfærd og identitet

LANGAGER
EDUCATION

4

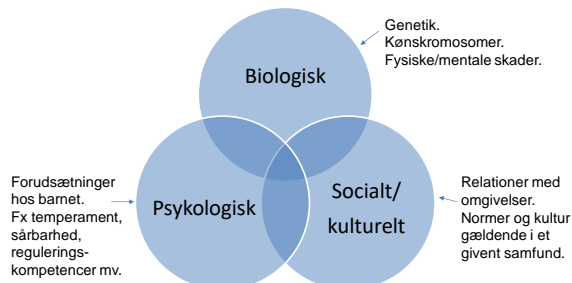
Hvordan kan vi støtte en sund seksuel udvikling?

- Vær klædt på til at løse opgaven
- Hav viden om den seksuelle og kognitive udvikling
 - Hos normalt udviklede børn og unge
 - Hos børn og unge med særlige behov

LANGAGER
EDUCATION

5

Personlighed og (køns-)identitet



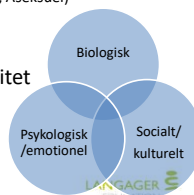
LANGAGER
EDUCATION

6

Seksuelle identitetsspørgsmål

- **Den seksuelle identitet**
 - personlige selvopfattelse
 - bio-køn; socialt/kulturelt køn; kønsidentitet
 - kønsroller
 - Seksuel orientering (Hetero-, Homo-, Bi-, Aseksuel)

- **De seksuelle behov**
 - forudsætning for seksuel identitet
 - medfødt
 - behov →



Kilde: Annamaria Girak og J. Buttschesan

7

Den seksuelle udvikling

- Spædbarn
- Småbarn
- Skolebarn
- Pubertet
- Voksen



LANGAGER EDUCATION

8

3-6/7 år, almindelig adfærd

- Leger rollelege med seksuelt indhold
- Stimulerer sig selv
- Undersøger, ligger på og piller ved egen og andres kroppe
- Viser sig frem for voksne og for hinanden
- Bruger frække ord, Kysser/holder i hånd
- Udfordrer og lokker andre til at vise kønsdele frem
- Kan prøve at putte ting ind i hinanden
- Kan eksperimentere med kønsidentiteten

Kilde: Anna Stevnhøj: Børn og seksualitet
Katrine Zeuthen, psykolog og forsker i børns seksualitet.

9

Fra 8 år-tidlig pubertet, alm. adfærd

- Lege kysse-pille-lege med begge køn
- Blotte sig i leg el. for at være "sej"
- Onanerer – måske flere sammen men skjult for voksne
- Interessert i forplantning
- Elsker frække ord - især drenge
- Surfer på nettet efter sider med seksuelt indhold
- Bliver blufærdig
- Menses og våde drømme

Kilde: Anna Stevnhøj: Børn og seksualitet
Katrine Zeuthen, psykolog og forsker i børns seksualitet.

10

Fra 7 år-tidlig pubertet, seksuel viden

- Kønnen tager udgangspunkt i kønsdele
- Bruger rigtige ord og slang
- Graviditetens seksuelle aspekter kendes (hos de ældste)
- Tiltagende viden om onani, samleje, fysiske aspekter ved pubertet (hos de ældste)

Kilde: Anna Stevnhøj: Børn og seksualitet
Katrine Zeuthen, psykolog og forsker i børns seksualitet.

11

Puberteten og teenagetiden er vanskelig – for alle

- Fysiske forandringer
- Identitetsdannelse
- Øget trang til selvstændighed
- Sårbarhed
- Krav fra omgivelserne



12

For unge med særlige behov er den ofte endnu mere vanskelig

- Ydre uro ændres til indre uro
- Større overblik- og planlægningsvanskeligheder samt vanskeligheder med at se sammenhænge/helheder
- Større vanskeligheder med styring og regulering af opmærksomhed, følelser, impulser og drifter



LANGAGER
EDUCATION

13

For unge med særlige behov er den ofte endnu mere vanskelig

- Kommunikationsvanskeligheder gør det svært at forstå og kommunikere om kropsændringer, følelser, drifter og egne behov
- Vanskeligt ved at skifte fokus eller ændre strategi
- Sensoriske forskelligheder
- Større forskel i fht. andre unge
- Manglende social vedholdenhed



14

For unge med særlige behov er den ofte endnu mere vanskelig

- Generaliseringsvanskeligheder
- Svært ved at forstå hvad andre siger og uddrage mening
- Svært ved at aflæse og afkode kropssprog
- Empativanskeligheder
- Øget risiko for depression, angst og misbrug
- **Medicin**



LANGAGER
EDUCATION

15

Eksekutive funktioner

Næsten lukket pga. ombygning



LANGAGER
EDUCATION

16

Eksekutive funktioner

- De eksekutive funktioner er en række funktioner, som styres af frontallappen
- De omtales også som hjernens dirigent
- Bruges i ikke-rutineprægede situationer
- Mennesker med udviklingsforstyrrelser og sen-hjernesker har ofte eksekutive vanskeligheder

LANGAGER
EDUCATION

17

Nogle af de centrale funktioner er evnerne til:

- Initiating, der inkluderer evnen til igangsætning
- Målrrettet adfærd, der inkluderer planlægning, problemløsning og arbejdsfokusering.
- Opmærksomhedsstyring, der inkluderer selektiv og vedvarende opmærksomhed samt tidsfornemmelse.
- Kognitiv fleksibilitet, der styrer evnen til at skifte fokus, anvende feedback og ændre strategier.
- Selvkontrol, der styrer evnen til at hæmme impulsive reaktioner og kontrollere emotionelle reaktioner.
- Tidsfornemmelse

Forenklet kan siges, at de eksekutive funktioner styrer og regulerer vores adfærd under hensyntagen til såvel indre som ydre behov.

LANGAGER
EDUCATION

18

Typisk seksuel adfærd og ADHD

- Tidlig seksuel debut
- Tidlig graviditet, flere aborter
- Hyppigere kønssygdomme
- Problemer med at fastholde kæreste
- Udviser grænseoverskridende seksuel adfærd
- Manglende forståelse for årsag/virkning
- Er promiskuøse – øget libido
- Gruppevoldtægt, mødes med fremmede (pædofile/andre særlige kontakter over nettet) → specielt piger med ADHD+adfærdsforstyrrelse
- Udsat for voldsomme overgreb
- Udsætter andre for overgreb

Kilde: Svenny Kopp, Søren Dalsgaard, JanusCentret

LANGAGER
EDUCATION

19

ASF og seksuelle udfordringer

Litteraturstudie af Thue Sommer, 2014

- Har interesse i at indgå i intimt forhold
- Urealistisk partnerønske
- Upassende seksuel adfærd i interaktion med andre – 5 års forsinkelse
- Mere angst og bekymring hos den unge med ASF under puberteten end hos typiske unge
- Onaniteknik kommer ikke altid af sig selv
- Brug af genstande ved onani, særlig seksuel interesse
- Seksuel orientering, fantasier og kønsidentitet

Sommer 2014; Hellemsen et al. 2007; Stokes et al. 2007; Henault 2006

LANGAGER
EDUCATION

20

Seksuel profil hos voksne med ASF

Forskning v/Isabella Hénault, Tony Attwood, Center for Autism, The Redpath Center

- 131 voksne, 88M+43K, 18-68 år, 126 med AS og 5 med HFA, 6 nationaliteter, 60 singler og 71 i forhold
- En stor del er utilfredse med body image + har lavt selvværd
- Fleksible omkring seksuel orientering, køn og seksuelle fantasier
- Ingen kulturel forskel ift. lande eller køn

LANGAGER
EDUCATION

21

Kønsidentitetsforvirring?

- *"Mennesker med Aspergers syndrom har ikke de samme fordomme og det samme behov for at leve op til sociale konventioner som os andre – heller ikke når det handler om seksualitet og kønsidentitet. Derfor er de også langt mere åbne, når det handler om homo-, bi- og heteroseksualitet og det at gå i det andet køns tøj."*

Isabella Hénault

LANGAGER
EDUCATION

22

Udfordringer for børnene/de unge



- Mangler fornemmelse/viden om følelser
- Mangler fornemmelse/viden om intimitet
- Udfordringer ved gensidige forventninger
- Mangler fornemmelse/viden om sig selv og egen identitet

LANGAGER
EDUCATION

23

Kønsidentitet

Hvorfor er dette interessant?



- Flere og flere børn og unge er i tvivl om deres kønsidentitet
- Mange har en underliggende komorbid psykiatrisk sygdom
- I 2019 havde ca. 50% af de henviste børn og unge i DK en komorbiditet - heraf ca. 30% med ASF (Rasmussen, 2019)
- I 2022 var dette tal steget til omkring 50% (Mette Ewers Haahr)

LANGAGER
EDUCATION

24

Kønsidentitet

- Et komplekst bio-psyko-socialt fænomen
- Fundamental vigtigt i fht. et barns selvopfattelse
- Som regel etableret ved 3-4 års alderen
- De kønsrelevante kerneområder er ikke færdig etableret før slutningen af teenageårene-begyndelsen af 20'erne.

LANGAGER
EDUCATION

25

Tal og statistikker

Center for Kønsidentitetsforhold, Rigshospitalet

- I 2023 modtog CKI i alt 349 henvisninger.

LANGAGER
EDUCATION

26

Tal og statistikker

Center for Kønsidentitetsforhold, Rigshospitalet

- Henvisninger 2008-2020 – fordeling under/over 18 år.

LANGAGER
EDUCATION

27

Kønsuoverensstemmelse/transkøn

Forekomst - transkøn:

(MtK) 0,005-0,014% (de Vries et al. 2010) – 0,05 (Sexus, 2019)

(KtM) 0,002-0,003% (de Vries et al. 2010) – 0,05 (Sexus, 2019)

MtK:KtM → 1:1-6:1 (Cohen, Kettens & Gooren, 1999; Zucker & Lawrence, 2009)

Forekomst - Anden kønsidentitet:

nonbinær – 0,14% nbm – 0,30%nbk (Sexus, 2019)

LANGAGER
EDUCATION

28

Fordeling

Center for Kønsidentitetsforhold, Rigshospitalet

2020

MtF: Male to Female
FtM: Female to Male

LANGAGER
EDUCATION

29

Fordeling


Center for Kønsidentitetsforhold, Rigshospitalet

LANGAGER
EDUCATION

30

Kønsidentiteter og kønsforståelser

(fra LGBT+ hjemmeside)




- Kønsidentitet = oplevelse af sit køn og sin krop samt måder at udtrykke sit køn på.
- Identitet også påvirket af forståelse for køn og kønsidentiteter
- Binær kønsforståelse
 - uafhængige og modsatte former af femininitet og maskulinitet
 - ciskønnet eller transkønnet
- Non-binær kønsforståelse
 - variationer af kønsidentitet, mere og andet end kvindeligt og mandligt køn, identifikation som begge køn, hverken-eller eller noget i mellem

LANGAGER EDUCATION

31

Queer – flydende kønsidentitet




- **Queer:** Begreb eller betegnelse både om en tilgang til køn og seksualitet, såvel som om en person. Queer kan også beskrive en person, der modsætter sig cisheteronormativiteten, og som ikke anerkender, at der kun er to køn, at heteroseksualitet er det normale, eller at kønsidentitet kun kan være mandlig eller kvindelig. Nogle queer-personer kan eller vil ikke definere sig i relation til kønsidentitet eller seksuel orientering.
- **Flydende kønsidentitet:** Oplevelse af, at ens kønsidentitet kan variere. Kønnen opfattes af disse personer ikke som en konstant, men som noget, der kan skifte gennem livet.

LANGAGER EDUCATION

32

Identitet

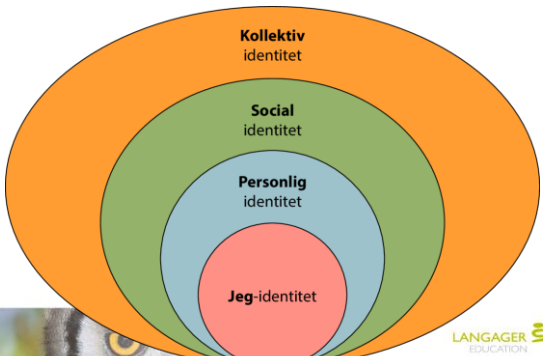


- Identitet er et begreb, der anvendes om de træk ved en person, der tilsammen kendetegner eller afgrænser personen som forskellig fra andre. I denne betydning svarer begrebet på mange måder til 'personlighed' og 'karakter'. (Kilde: Den Store Danske)
- En persons identitet dannes i en sammenhængende biologisk, psykologisk og social proces. (Indbefatter bl.a.: dannelse af kropsbillede, udvikling af selvbevidsthed, selvrefleksion og selvidentitet, kønsidentitet, social rolle)
- En proces der varer ved – men man opfatter sig som den samme

LANGAGER EDUCATION

33

Identitet



LANGAGER EDUCATION

34

Begrebsdefinitioner

Identitet er et begreb, der anvendes om de træk ved en person, der tilsammen kendetegner eller afgrænser personen som forskellig fra andre. I denne betydning svarer begrebet på mange måder til 'personlighed' og 'karakter'

Samfundsmæssig identitet – man kan identificere sig som den man er fx via kørekort, pas, sygesikring osv.

Psykologisk identitet – selvopfattelse (ting, egenskab, sted, forestilling man føler sig stærk og nært knyttet til) + at være den samme på tværs af tid, sted og situation

Jeg-identitet – hvem man er og hvad man vil med sit liv

Personlig identitet – de særlige kendetegn, egenskaber, færdigheder, gennemgående adfærdsmønstre og karaktertræk andre kender én på

Social identitet – hvordan man ønsker at blive opfattet af andre

Kollektiv identitet – at finde sin plads i samfundet, vennekredsen, interessegrupper fx AGF-fan, skakklub

Udviklingen af din identitet sker som en kombination af din opvækst og de valg du træffer. **Du skaber og tilpasser** din identitet ift. dine omgivelser fx skole, venner, arbejde, familie, sport, sociale medier osv. Hver sammenhæng kræver en bestemt måde at være og opføre sig på.

LANGAGER EDUCATION

35

Eks fra forløb

Beskriv dig selv

Sådan ser jeg ud:

Øjenfarve _____

Hårfarve _____

Højde _____

Vægt _____

Andet _____

Tegn dine særlige kendetegn på kroppen

Skarphedspletter _____

Modermærker _____

Mine interesser

Sæt X

| | | | | | | |
|----------|-----------|---------|-----------|-----------|---------|-----------|
| Mad | Trøst | DK | Instagram | Art | Engel | Lege ting |
| Serier | Comics | Pop | Webt | Køkken | Ly | Mad |
| Musik | Regner | Skole | Præst | Emotioner | Dueller | Biler |
| Teater | Transport | Spillem | Inders | Spil | Tage | Musik |
| Udvalgte | Trøst | Eksp | Cykel | Bak | Dueller | Dans |
| Figuret | Mad | Regner | Serie | Solbrun | Modul | Spil |

Andre interesser: _____

Mine yndlingsinteresser: _____

LANGAGER EDUCATION

36

Eks fra forløb

Jeg er god til at

- læse
- lege
- bage
- lave mad
- svømme
- cykle
- underholde mig selv
- bruge computer
- spille spil
- boksplil
- være en god kammerat
- passe dyr
- bygge
- male
- sy
- være kreativ
- hjælpe andre
- rydde op
- gøre rent
- stædige
- ordne have
- digte
- rime
- tegne
- løse
- regne

Jeg er

- En god kammerat
- Hjalpsom
- Hellig
- Sød
- Positiv
- Klog
- Imødekommande
- Overholder aftaler
- Spj
- Nygerrig
- Klog
- Aktiv
- Monom
- Kærlig
- Omsorgsfuld
- God
- Åben
- Dydlig
- Social
- Dejlj
- Modig
- Kreativ
- Musikalisk

37

Visuel støtte

Kønsenhjørningen

Graphic by: **TSER**

- Kønsidentitet**
 - Hunkøn / Kvinde / Pige
 - Hunkøn / Mand / Dreng
 - Andet køn
- Kønsudtryk**
 - Feminint
 - Maskulint
 - Andet
- Køn tildelt ved fødsel**
 - Hunkøn
 - Hunkøn
 - Andet/Intersex
- Fysisk Tiltrukket af**
 - Kvinder
 - Mænd
 - Andre køn
- Romantisk Tiltrukket af**
 - Kvinder
 - Mænd
 - Andre køn

For at lære mere gå til: www.transstuekt.dk/gender
Design by L. Anny-Pan and Anna Moore

AGER EDUCATION

38

Begræbsdefinitioner – sociale historier

HVAD ER KØNSUBEHAG OG TRANSKØNNETHED?

Det kan være svært at forklare præcist, hvad det vil sige at have kønsuhbehag (kønsudførel) eller være transkønnet, men mange beskriver det som, at ens køn indeni ikke passer med hvordan ens krop ser ud.

De fleste (ca. 75%) med kønsuhbehag i barsdommen finder deres egen måde, at leve overensstemmelse med deres tilfælde køn.

Når et barn fødes, tildeles det et køn ud fra genetiskmas kønskrænk, og transkønnethed kommer ofte til udtryk ved, at den transkønnede ikke kan identificere sig med dette tilfælde køn. Den transkønnede kan måske have svært ved at genkende sig selv i spejlet og bynder sig ofte ikke om at se sine kønsorganer og tanker og opfører sig anderledes end andre med samme tilfælde køn.

Det kan påvirke situationer i hverdagen og kan opleves svært og frustrerende.

For mange betyder disse følelser, at det er svært at finde ro omkring sig selv og sin kønsidentitet. Støtte fra de nærmeste pårørende (familie og tætte venner) og hjælp og vejledning fra professionelle fagpersoner, der har erfaringer med at hjælpe børn og unge i lignende situation, kan derfor være en stor hjælp.

Kønsidentitet er den opfattelse man har af, hvilket køn man er. For nogle passer den ikke med det køn, der er blevet tildelt ved fødslen.

39

Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

TEMA: UNGE, KROP OG SEX
30. januar 2023

Lægerne er blevet mere forsigtige med at give kønshormon til unge transkønnede

UDFORDRINGER

UGE SEX: De seneste år er vi blevet mere påpasselig med at behandle unge med kønshormon. Behandlingen giver varige forandringer, og man ved ikke nok om den gennemsnitlige effekt, og om der er nogle, som måske fortryder behandlingen. Det vil nyt forskningsprojekt blive klogere på.

Udfordringer ved at sætte børn i behandling med stophormon og krydshormon.

Vi vil gerne sikre os, at vi ikke kommer til at behandle nogle, hvor kønsuhbehaget er kortvarigt. Derfor skal vi også blive klogere på, om der for nogle unge også er noget psykosocialt som for eksempel et ungdomsfænomen, som spiller ind i deres ønske om behandling.

— Mette Ewers Haahr, Klinisk lektor og overlæge

40

Retningslinier og lovgivning

- Handicapkonventionen - FN's standardregler
- Forældreansvarsloven
- Serviceloven
- Forvaltningsloven, persondataloven, arb.miljø loven
- Straffeloven, retssikkerhedsloven
- Folkeskoleloven og Vejledningen fra UVM
- Lov om ungdomsudd. f. unge m. særlige behov
- Lov om aktiv beskæftigelsesindsats
- Kommunale og regionale retningslinjer
- Håndbøger / vejledninger fra socialministeriet

41

FN's standardregler om lige muligheder for handicappede:

- **Standardregel nr. 9:** (Familieliv og personlig integritet)

Mennesker med nedsat funktionsevne skal have mulighed for at opleve deres egen seksualitet og have seksuelle forhold på linje med andre mennesker og de skal i denne forbindelse støttes gennem lovgivning samt med relevant rådgivning.

LANGAGER EDUCATION

42

Forældreansvarsloven

- § 2, stk. 2: Barnet har ret til omsorg og tryghed. Det skal behandles med respekt for sin person og må ikke udsættes for legemlig afstraffelse eller anden krænkende handling.



Serviceovens rammer

For børn med fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse skal der ydes en særlig indsats for:

- At skabe de bedst mulige opvækstvilkår, så børnene, på trods af deres individuelle vanskeligheder, kan opnå de samme muligheder for personlig udfoldelse, udvikling og sundhed som deres jævnaldrende.



Tavshedspligt

Straffelov(§152) og Forvaltningslov(§27)

- Personer ansat i en offentlig myndighed har tavshedspligt med hensyn til fortrolige oplysninger
- Videregivelse af oplysninger til private
- Videregivelse af oplysninger til anden forvaltning
- Undtagelser



Straffelovens rammer

Følgende former for seksualoplysning og – hjælp er tilladt:

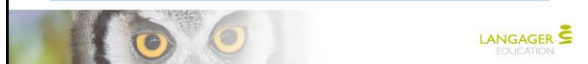
- At yde hjælp til onani
- At yde hjælp til personer, der ønsker samleje med hinanden
- At yde hjælp til kontakt med en prostitueret



Straffelovens rammer

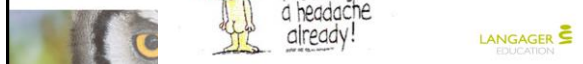
Det er ikke tilladt:

- At give seksualoplysning, når en person verbalt eller ved sin adfærd modsætter sig dette.
- At fungere som seksualpartner, fx ved at have samleje eller andre former for seksuelt samkvem som led i en seksualoplysning.
- At give seksualoplysning til børn under 15 år. Over for denne gruppe kan kun gives seksualvejledning.



Seksualvejledning

Hvordan?



Fokusområder i den seksuelle forebygelse

- Viden og færdigheder
- Krop, "normalitet", prævention, graviditet, SOI, risikosituationer
- Holdninger og normer
- Mangfoldighed, forskellighed, frisind, tolerance, kultur
- Styrke, selvstændighed, handlekompetence
- Integritet, identitet, at sige JA og NEJ
- "Færdighedsregler"
- Etik, grænser, respekt, frihed under ansvar

49

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Fagformål

- Eleverne skal i emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab udvikle kompetencer til at fremme sundhed og trivsel. Eleverne skal opnå forståelse for den betydning, som livsstil og levevilkår har for sundhed og trivsel, samt af samspillet mellem sundhed, seksualitet og familieliv.
- Stk. 2. Eleverne skal beskæftige sig med egne og andres erfaringer og undren i emnet for at medvirke til udvikling af engagement, selvtillid og livsglæde samt støtte den enkelte i udvikling af egen identitet i samspil med andre. Emnet skal endvidere medvirke til, at eleverne opnår erkendelse af egne grænser og rettigheder samt forståelse for andres.
- Stk. 3. I sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab skal eleverne udvikle forudsætninger for, at de i fællesskab med andre og hver for sig kan tage kritisk stilling og handle for at fremme egen og andres sundhed.

50

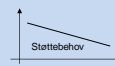
Hvordan kan vi støtte?

- Giv barnet fysisk nærhed, berøring, kys og kram
- Lær dem at tage et valg – lyst/ulyst
- Indlær strategier til håndtering af frustrationer
- Forbered på og italesæt kropsforandringer
- Onani – hvordan og hvor?
- Vær forberedt på at unge får modstand ved 14-15 års alderen
- Opstil tydelige sociale regler – anvis/giv strategier
- Vær en god rollemodel

51

Hvordan kan vi støtte?

- Prævention
- Tal om hvordan man ved, om man er klar til at have sex
- Realitetskorrigér
- Vær opmærksom på faresignaler
- Lær dem at passe på sig selv på internettet
- Støt ift. struktur og planlægning
- Tænk seksualitet bredt
- God kontakt og samarbejde med medarbejdere






52

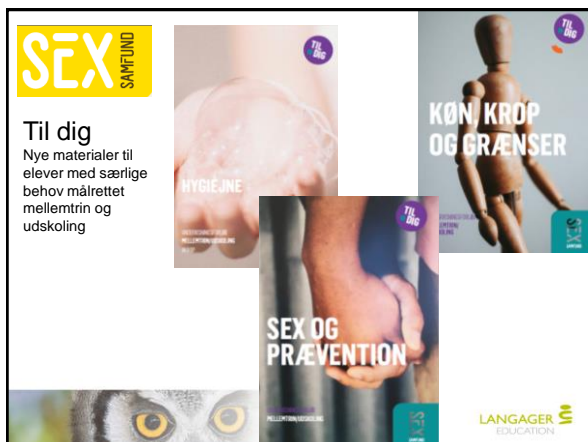
Hvordan afdækkes den enkeltes behov?

- Seksualitet = Et tema på lige fod med andre temaer af relevans for den enkeltes trivsel
- Individuel vurdering af behov
- Hvad har den enkelte brug for – hvad vil den enkelte gerne opnå → Signaler

53

| WEBSITE TIL INDSKOLING | WEBSITE TIL MELLEMTNIN | WEBSITE TIL UDSKOLING |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>På kroppeløp.dk finder du film og spil om kroppen, grænser, følelser og forskellige familierkonstellationer, som nemt kan indgå i undervisningen.</p> <p>WWW.KROPPELOP.DK</p> |  <p>På migogmin krop.dk finder du film, quizzer, spil og debatforum, som omhandler problemstillinger, dilemmaer, følelser og tanker.</p> <p>WWW.MIGOGMINKROP.DK</p> |  <p>På sexfordig.dk finder du film, quizzer samt debat om sex, prævention, seksuel sundhed og kroppens udvikling. Her finder du også dilemmaspillet Udfordringen.</p> <p>WWW.SEXFORDIG.DK</p> |

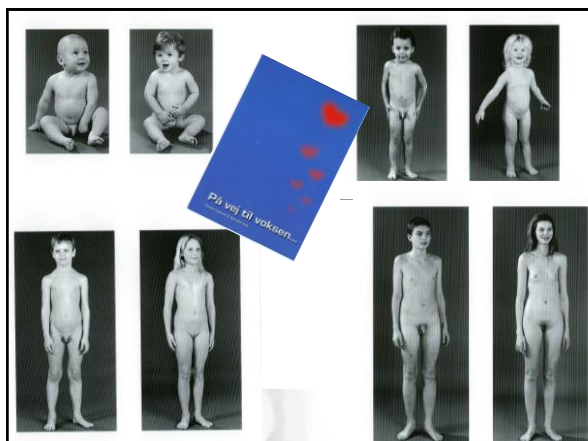
54



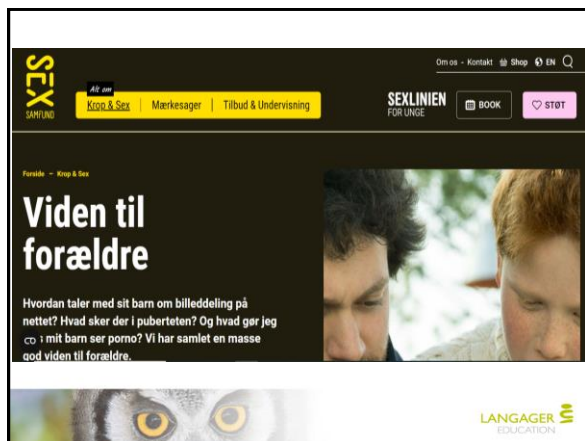
55



56



57



58

Hvor henter de unge deres viden?

- Film, tv, YouTube
- Pornografi
- Sociale medier
- Men er de visuelle fremstillinger korrekte?

59

Sociale medier - netetik/færdselsregler

- Hvad er lovligt/ulovligt og strafbart?
- Viden om spredning
- Egne indstillinger (offentlig/privat)
- Viden om sprogets magt/påvirkning
- Viden om hvordan man passer på dig selv

60

Hvad er ulovligt?

Straffeloven:

- § 232: Blufærdighedskrænkelse
- §235: Børneporno
- §264d: Krænkelse af privatliv

LANGAGER
EDUCATION

61

Gråzoner

Gråzoner

• På de sociale medier

- Hvornår er der tale om verbal chikane/upassende kommunikation?
- Hvornår er det ok at smide tøjet?
- Må man modtage nøgenbilleder?
- Hvornår er oplysninger, billeder fortrolige?
- Hvornår.....

LANGAGER
EDUCATION

62

Autisme & seksualitet

hvordan?

Mia deler et billede af sin veninde Steine uden tøj på.

Shita sender billedet til 4 andre personer hun kender.

Automa sender billedet til 3 andre personer hun kender.

Rasmus sender billedet til 4 andre personer hun kender.

Mia sender billedet til 5 andre personer hun kender.

Automa sender billedet til 2 andre personer hun kender.

Søren sender billedet til Steine.

Nanna sender billedet til 8 andre personer hun kender.

9 andre modtager billedet af Steine uden tøj på.

8 andre modtager billedet af Steine uden tøj på.

7 andre modtager billedet af Steine uden tøj på.

6 andre modtager billedet af Steine uden tøj på.

5 andre modtager billedet af Steine uden tøj på.

4 andre modtager billedet af Steine uden tøj på.

3 andre modtager billedet af Steine uden tøj på.

2 andre modtager billedet af Steine uden tøj på.

1 anden modtager billedet af Steine uden tøj på.

LANGAGER
EDUCATION

63

Billeddeling

28%

har oplevet noget grænseoverskridende såsom ufrivillig billeddeling eller beskeder med seksuelt indhold

| År | Procent |
|-------------------|---------|
| 15-16 årige piger | 42% |
| 17-18 årige piger | 44% |

LANGAGER
EDUCATION

64

Tanker og fantasier - porno

LANGAGER
EDUCATION

65

Tanker og fantasier - porno

71%

af dem, der har set porno, så det før de blev 15 år

15%

af de 71% ser porno dagligt

12,8 år

er den gennemsnitlige debatålder for, hvornår de unge ser porno første gang

LANGAGER
EDUCATION

66

Negative oplevelser med porno

74% af de unge, der ser porno, mener, at porno påvirker personers seksuelle adfærd

46% oplever at porno påvirker dem negativt

53,2% piger **43,9%** drenge

LANGAGER EDUCATION

67

Der er porno og så er der virkeligheden

Når man er teenager er porno noget nyt og friskt og derfor spændende. **Sex i porno og sex i virkeligheden er ikke det samme.**

Tanker og fantasier - porno

| | Porno | Virkelighed |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stannen | Høj stannen fra start til slut. Det gør seeren lidenig. | I virkeligheden er det meget forskelligt om voksne stammer og hvor meget de stammer |
| Bryster | Kæmpe bryster. Kæmpe bryster i pornofilm er ofte kunstige. | I virkeligheden er det kvinder meget forskellige. De er store, små, skavne, runde, strutsede, hatogang og så videre. |
| Mænd og kvinder | Kvinder gør alt, hvad manden vil have. Porno viser ikke hvordan de fleste mennesker har det. | I virkeligheden foretrækker mange kvinder at bestemme lige meget, at skiftes til at bestemme eller at der slet ikke er nogen af dem der bestemmer. |
| Sex med mange på én gang | En kvinde har sex med mange mænd eller én mand har sex med mange kvinder. Porno viser nogle menneskers seksfantasier. | Mange bryder sig slet ikke om sex med flere personer. Nogle fantasierer bare om det. |
| Pikke | Kæmpe pikke. Mandlige pornoskuespillere udvælges ofte efter størrelsen af deres pik. | Mænd med ekstremt store pikke hører absolut til mindretallet. |
| Udledning | Stor sprojlerende udledning hos manden. I porno er det ofte et flimtrick, hvor man bruger flimelis og vand (ligner sperm) | Ved en normal udledning kommer der ca. 1 tsk. sæd = 2-6 ml. |

LANGAGER EDUCATION

68

Faldgruber på nettet.....

HONESTY ON THE INTERNET

LANGAGER EDUCATION

69

Red Barnet

SIKKERCHAT - SIKKER ADFÆRD PÅ NETTET

LANGAGER EDUCATION

70

ER DU OK PÅ NETTET? - OM SOCIALE MEDIER

LANGAGER EDUCATION

71

1. ER DU TROLL ELLER HERD?
2. MAD OG KÆRLIGHED
3. HVAD DELER DU?
4. HVORDAN SER JEG UD?
5. LAV DIN EGEN EMØJ-TROLL
6. TIPS TIL AT STOPPE DIN
7. GIV TID PÅ SOCIALE
8. FÆLLES EMØJ-HERD

LANGAGER EDUCATION

72

Net-chat



• SMART –reglen

1. Sæt grænser
2. Mød aldrig en chat ven alene
3. Afgiv ikke personlige oplysninger
4. Reager og gem beviserne
5. Tal med en du stoler på

73

DKR Det kriminalpræventive råd

5 Råd:

- Send eller del aldrig krænkende billeder eller videoer
- Slet det
- Stop spredningen
- Sig fra!
- Søg rådgivning



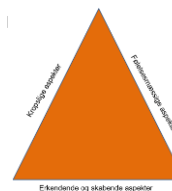
74



75

Hvordan afdækkes den enkeltes behov?

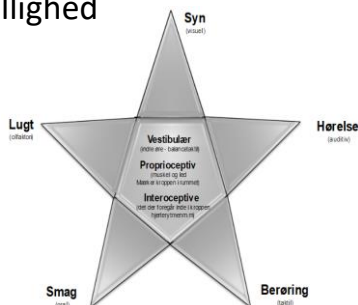
- Hvad har den enkelte behov for at lære for at kunne nå sit mål?
 - Forudsætninger, kognitiv niveau, livssituation
 - Kropsfornemmelse, sensorisk



76

Sanseforskellighed

- Alle oplever verden gennem sanserne.
- Sansemæssige oplevelser er **subjektive**
- Mange mennesker med udviklingsforstyrrelser oplever anderledes med deres sanser end mennesker, der ikke har udviklingsforstyrrelser



77

Interoception – sansningen af indre kropslige fornemmelser



- Hjerterebanen
- Temperatur
- Vejtrækning/åndedræt
- Sult/mæthed
- Indre organer fx fordøjelse, blæren
- Infektion, sygdom
- Seksuel lyst, arousal
- Smerte
- Træthed

78

Hvordan er sanserne typisk påvirket hos et menneske med ADHD/ASF?

Line Gebauer, psykolog, ph.d.

Syn

- Sollys
- Blinkende/flimrende lys
- Farver

Smag

- Kræsenhed
- blandingsmage, nye smage, kraftige smage
- Opkastfølelser

Lugt

- Kaffe
- Mennesker
- Kvalme/hovedpine/ubehag

Synæstesi
18,9% ASD vs 7,2% NT
(Watt-Cohen et al 2013, M&A)

Interoceptivt

- Bemærker ikke arousal
- Regulerer ikke adfærd
- Dårlig emotionsgenkendelse
- Bemærker ikke sult, tørst, skulde på toilet

Hørelse

- Selv lave lyde høres
- Høje lyde er smertefulde
- Snak er meget forstyrrende
- Ængstelighed ved specifikke lyde

Følesans (taktilt):

- Berøring
- Vaskemærker i tøj
- Kræsenhed – tekstur og konsistens
- Temperaturofølelse
- Smertefølelse

Vestibulær/balance

- Påvirket balance
- Svimmelhed
- Ubekvem ved bevægelse
- Højdeskræk

Proprioceptiv/muskel-led sansen

- Manglende kropsfølelse og koordination
- Atypisk kropsholdning og tonus
- Svært ved at justere trykket i f.eks. kram




EDUCATION

79

Automatisering

Det er et stort problem, at jeg ikke lagrer en rutine, med mindre jeg bruger den hele tiden. Jeg kan godt spise med kniv og gaffel og drikke af glas, fordi jeg gør det mange gange hver dag – det går galt ind imellem, men min krop ved godt, hvad den skal gøre i de situationer. Når det kommer til handlinger, jeg kun gør en gang imellem, skal jeg lære det igen - noget kan jeg huske, men ikke hele handlingen.

Rakel – voksen med ADHD




LANGAGER EDUCATION

80

Andres påvirkning

"Jeg kunne vældig godt lide at klatre i klatrestativ. Men det var umuligt, idet alle de andre børns tilstedeværelse skabte en så forvirrende atmosfære, at jeg ikke kunne koncentrere mig om at klatre. Jeg kunne ikke tage den risiko at klatre op i noget og halvvejs pludselig miste følelsen for retning og balance, at udføre noget motorisk krævede totalt nærvær og fuld kontrol. De voksne kunne naturligvis ikke begribe, hvorfor jeg den ene dag kunne klatre op i noget, alene, og den næste dag, hvor der var andre ikke kunne klatre overhovedet, de så ikke forskellen."

Gunilla Gerland – voksen med autisme



LANGAGER EDUCATION

81

Sanseforskellighed

Ro

At køre på havetraktoren, mens Mp3 spiller for fuld kraft i hovedtelefonerne.
At stå agter på en færg med 40 knob i blæsevej.
Bruge motorsav.
Ligge på sofaen, og ungerne ser tv og diskuterer, mens kødhakkeren kører i køkkenet.
Rent sengetøj andendagen.
Når I alle er omkring mig!
Når I alle er gået!

Larm

Silhed i det hele taget.
Når jeg ikke bestemmer lydniveauet.
Rent tøj.
Rent sengetøj.
Lyde, som oftest er ubetydelige for andre:
"Det kan godt ske, at lyden ikke generer dig, men for mig lyder det altså som opvarmning i slagtojsafdelingen i et symfoniorkester!"



LANGAGER EDUCATION

82

Sanseforskellighed

Sansningen kan spille en rolle i fht. det seksuelle på mange måder. Sansemæssige reaktioner kan blandt andet medføre at man:

- Ikke kan få lyst til sex, hvis partneren har en bestemt parfume på
- Ikke kan klare, hvis partneren har kropsdufte
- Ikke kan udføre oralsex pga duft og/eller smag
- Ikke kan holde ud at blive kærtetnet blidt
- Ikke kan thermo regulere og kampsveder, så snart man bliver tændt
- Bliver vildt liderlig, så snart nogen har en bestemt parfume på
- Har en taktil fetichisme, som bidrager enormt til sexlivet
- Som kvinde ikke kan udholde penetrativ sex
- Kan blive super tændt, hvis partneren giver et godt fast kram

Fra "Aspier og sex" af Felix P. Munch




LANGAGER EDUCATION

83

Unge og seksualitet

- Der er ikke nødvendigvis sammenhæng mellem at have viden om seksualitet og at have interesse i seksualitet
- Ungdomstiden er en periode præget af nysgerrighed og udforskning; denne udviklingsperiode er helt naturlig
- Uvidenhed skaber frygt. Informationer gør det muligt at udvikle egne meninger og holdninger, som gør den unge bedre i stand til at reagere i forskellige situationer

Isabelle Hénault



LANGAGER EDUCATION

84

Visualisering

Understøtter:

- Manglende impulshæmning
- Problemer med de eksekutive funktioner
- Mangelfuld arbejdshukommelse
- Problemer med at fastholde intentioner og erfaringer fra efterfølgende feedback

Det er svært at holde på noget,
man ikke har i hænderne!



85

Sociale historier og script

Har til formål at:

- hjælpe personen til at forstå/aflæse en social situation eller elementer i en social situation
- finde nye og mere hensigtsmæssige handlemuligheder/strategier
- Social historie – fokus på hvorfor
- Script – primær fokus på hvordan (en opskrift)



86

Din krop bliver højere og bredere.
Dit ansigt bliver længere.
Der vokser hår nye steder på kroppen.
Din stemme bliver dybere.
Du kommer til at svede mere, og sveden kan lugte.
Din penis og dine testikler bliver større.
Din krop begynder at producere sæd.
Du kan få bumser og mere fedtet hår og hud.

87

Pubertet:

- at få bryster
- at få hår under armene
- at få hår på tissekonen
- at få bumser
- at svede mere
- at lugte mere
- at få menstruation
- at være på vej til at blive voksen

88

Menstruation

- Ømme bryster
- Ondt i maven

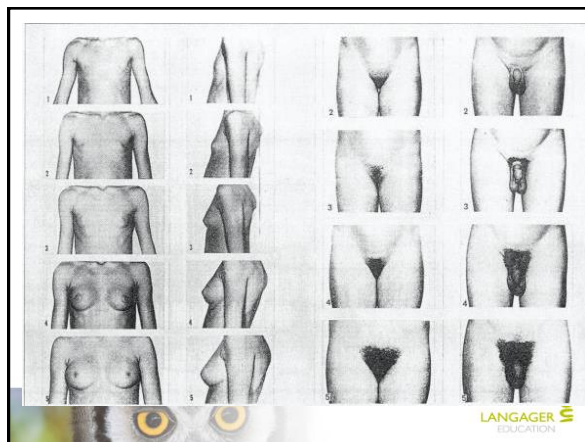


Evt. minipiller

- tage et varmt brusebad
- gå en tur
- lægge en varmepude eller varmedunk på maven
- lave let gymnastik eller maveøvelser (se forslag næste side)



89



90



91




92

Forelskede og kærester

Howdan vil du forklare forelskede?

Forelskede er en underlig følelse og kan forklares på flere måder:

- At man væver på en lysvæd sky
- At man bliver blød i knæene/får gule i knæene
- At hjertet hamrer derudad
- At man får sommerfugle i maven



Hvad sker der?
 Når man bliver forelsket, bliver sårerne automatisk opmærksomme på de signaler den person, som man er forelsket i udsender. Det er hormoner i hjernen, der påvirker sanserne. Man får lyst til at holde øje med og lytte efter alt, hvad personen siger og gør.
 Pludselig begynder man måske at interessere sig for sit udsende, sin hygiejne og om man ser ren og pæn ud.
 Når man møder eller kommer tæt på den person, man er forelsket i, kan man reagere med "at gøre sig til" - det betyder, at man vil gøre alt for at få opmærksomhed og få kontakt til personen. Nogle kan blive generet og har mere lyst til at gemme sig.
 Kroppen kan også komme helt ud af kontrol, hvor man begynder at svede, bliver rød i hovedet og ikke kan få et ord ud af munden. Nogle bliver kløbede og snubler eller vækter over ting.
 Sæt X ved de personer, som det er okay at blive forelsket i.

| Lærer | Tante | Onkel | Pendling | Søster |
|------------|------------|--------------|------------------------|-------------|
| | | | | |
| Broder | Prostata | Nabo | Mors eller fars søster | Fætter |
| Træner | Kusine | Vens kæreste | Søskendes veninde | Bedste ven |
| 2 år ældre | 2 år yngre | Samme alder | 10 år ældre | 10 år yngre |

Er der forskel på hvem man må blive forelsket i og hvem man må være kæreste med? Ja/Nej/ Forklar dit svar.

LANGAGER
EDUCATION

93

Hygiejne



LANGAGER
EDUCATION

94

Om at gå i bad

Når man når en vis alder (12-14 år) begynder ens krop at forandre sig. En af de ting, der sker, er at ens sved begynder at lugte grimt. Det kan genere andre mennesker og være meget ubehageligt for dem at være sammen med en, der lugter af sved. Det er ikke sikkert, at man får at vide, at man lugter, fordi andre mennesker gerne vil være heflige og derfor ikke siger det.

Derfor er der nogle ting, man skal gøre for at være sikker på, at man ikke lugter grimt.

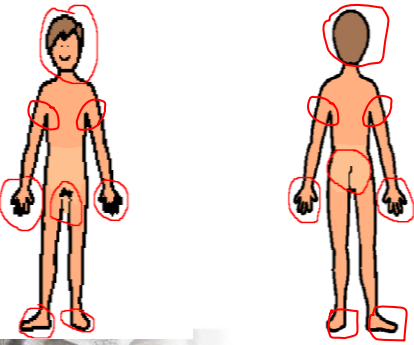
- Man skal gå i bad en gang om dagen og vaske sig over hele kroppen med sæbe.
- Man skal bruge deodorant
- Når man har lavet aktiviteter, hvor man sveder fx gymnastik, skal man gå i bad og man skal huske at bruge skiftetøj
- Det tøj man har indersat på kroppen (underbukser, strømper og T-shirt eller undertrøje), skal man skifte hver dag

Mikkel, du glemmer nogle gange at bruge sæbe, når du vasker dig. Det betyder, at du nogle gange lugter grimt. Derfor får du en "vaskeplan", hvorpå du kan se, hvordan du skal vaske dig.
 Vaskeplanen skal du bruge hver gang, du er i bad - både i skolen og derhjemme. Du skal også bruge den, når du er i aflastning eller på weekend andre steder. Derfor får du også en plan, der kan være i din toilettaske.

Husk at det er vigtigt, at du vasker dig grundigt hver gang, så du lugter godt og ikke grimt. Når du lugter godt er det nemt for andre mennesker at være sammen med dig.

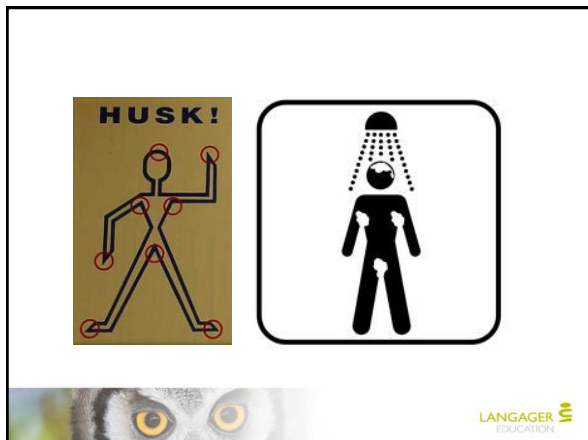
LANGAGER
EDUCATION

95

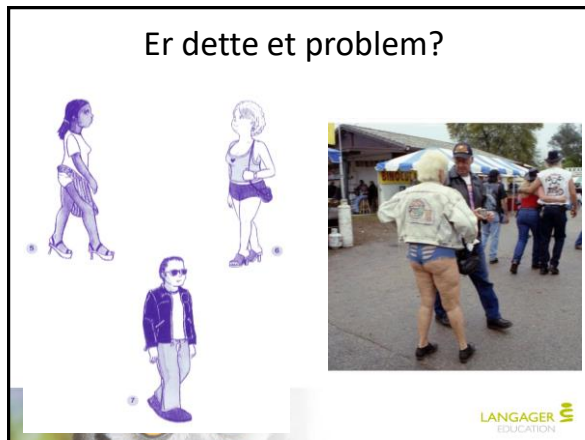


LANGAGER
EDUCATION

96



97



98

Onani

- Hvordan afdækker man viden, lyst og teknik?
- Hvem skal undervise i onani?

99

Når alle drenge er fyldt 13-14 år, får de nye tanker.

Nogle drenge kalder dem nye tanker eller fantasier – andre drenge kalder dem noget andet.

De nye tanker/fantasier kan komme lige pludseligt. Nogle gange følger der rejnsning af penis med de nye tanker/fantasier.

Nogle gange er der mange nye tanker/fantasier på en dag – andre gange er de der slet ikke.

Hvis de nye tanker/fantasier fylder for meget, kan man gøre forskellige ting:

- Man kan prøve at tænke på noget andet, men det er ikke altid nok til at få de nye tanker/fantasier til at forsvinde.
- Man kan gøre noget med sin krop - fx gå eller cykle en tur, men det er ikke altid en mulighed (hvis de nye tanker/fantasier fx kommer om aftenen inden man skal i seng).
- Man kan også massere sin tissemand/penis indtil der kommer sæd ud. Det kaldes at *onanere*.

Det er helt almindeligt, normalt og dejligt at onanere.

På næste side kan man se, hvordan man onanerer.

Hvis man ikke kan lide at røre ved sin tissemand/penis, når den skal masseres, kan man putte sin hånd i en sok/strømpe eller tage en plastikhandske på eller bruge en vaskeklud.

Når man er færdig med at onanere, fylder de nye tanker/fantasier ikke så meget mere.

Man onanerer kun, når man er alene på sit eget værelse med låst dør eller på eget badeværelse med låst dør.

100

Rejnsning, ufrivillig eller frivillig sædavgang (onani)

Hos alle mennesker fyldes kønsorganerne med ekstra blod 4-6 gange hver nat. Hos drengene kaldes dette som rejnsning (erektion/skiv tissemand).

At få BEJNSNING (erektion) på tidspunkter, hvor man ikke ønsker det, er meget naturligt under puberteten. Faktisk er det almindeligt, at drenge i puberteten får rejnsning lure dag. Det er tegn på, at kroppen er ved at lære at styre hormonerne. Nogle gange får man rejnsning uden at vide hvorfor. Dette er også helt normalt.

Man er nødt til at få rejnsning for at kunne få UDLØSNING og sprøjte sæd ud. Der kommer ca. 1 ml sæd (spærm) ud i puberteten produceres sæd hver dag og det skal ud efter senest et par dage. Man kan temme sin sæd ud ufrivilligt eller frivilligt (Se skema herunder).

Mange gange kommer sæden ud om natten, mens man drømmer. Dette kaldes UFRIVILLIG SÆDavgang eller VÅDE DRØMME, (fordi der drømmes om behagelige ting og ofte om noget seksuelt). Nogle drenge har mange våde drømme mens andre ingen har.

Onani

Hvis man vil styre sin rejnsning og sædavgang lidt mere, kan man glide op og ned på sin penis, så man får udløsning. Dette kaldes at onanere. Man kan stå, sidde og ligge, når man vil onanere. Det er helt normalt at onanere for både drenge og piger. Nogle drenge gør det hver dag og andre gør det aldrig.

Den følelse, man får, når sæden sprøjler ud, kaldes orgasme eller "at komme". Det er en sammenrækning af musklerne i penis, der får sæden ud (frivillig sædavgang).

Man onanerer kun, når man er alene og kun på sit værelse eller badeværelse.

| | Ufrivillig sædavgang | Frivillig sædavgang |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hvordan? | Sæden kommer fra testiklerne gennem tissemanden uden, at man selv gør noget. | Sæden kommer fra testiklerne gennem tissemanden, når man masserer (-onanerer) sin tissemand. |
| Hvor ofte? | Dette sker mest 1-2 gang hver nat. | Det afhænger af hvor ofte man onanerer. |
| Hvornår? | Det sker mest i alderen 13-20 år og det sker om natten, mens man sover. | Det kan ske fra man er 13 år og tidspunktet afhænger af, hvornår man onanerer, mens man er vågen. |

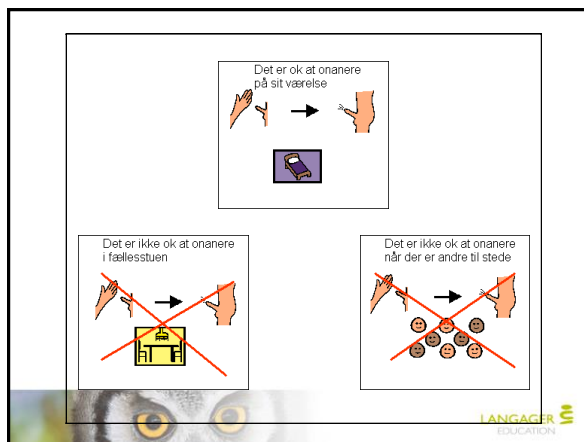
101

Offentligt eller privat?

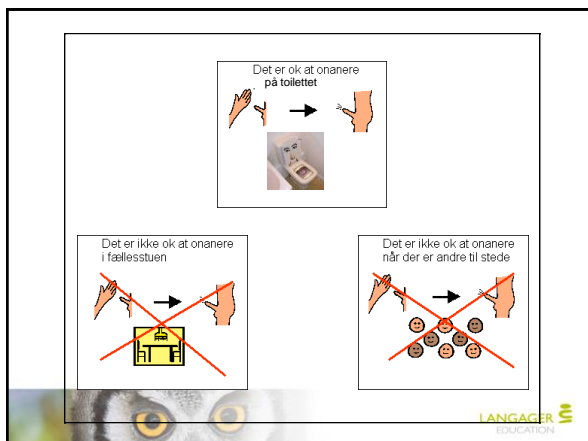
102



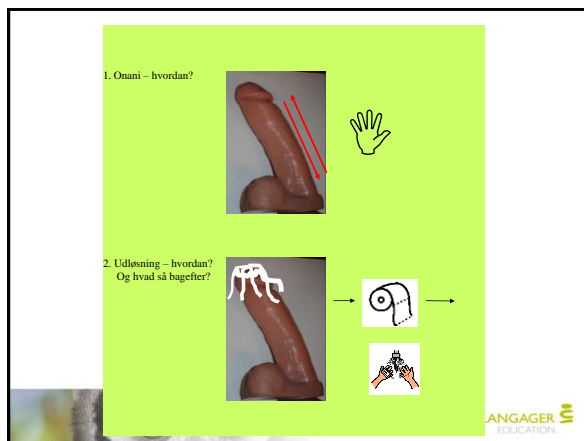
103



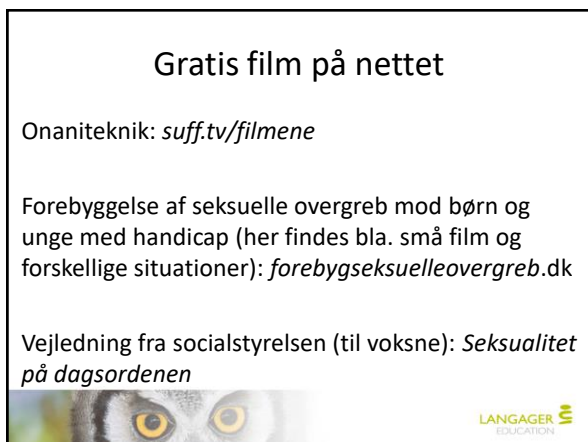
104



105



106



107



108

Straffeloven

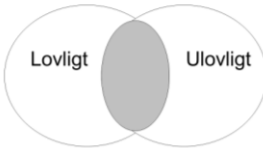
- Pædofili
- Voldtægt
- Incest
- Nekrofil
- Sexchikane
- Blufærdighedskrænkelser
- Omskæring af kvinder
- Dyreseks (dyreværnsloven)



LANGAGER
EDUCATION

109


Gråzoner



Gråzoner

• In vivo / IRL

- Hvornår er man for tæt på et andet menneske?
- Hvornår er berøring grænseoverskridende?
- Hvornår er der tale om verbal chikane?
- Hvornår er det ok at smide tøjet?
- Hvornår er det ok at se folk smide tøjet – eller bare kigge på andre i længere tid?
- Hvornår.....





LANGAGER
EDUCATION

110

Grænser

Ordet grænse kan betyde to ting:

- Det kan være den linje, der adskiller to lande fra hinanden
- Det kan være den grænse, vi har som mennesker overfor hinanden =
 - hvad du kan lide eller ikke lide, at andre gør ved dig eller siger til dig
 - hvad andre kan lide eller ikke lide, at du gør ved dem eller siger til dem

Den sidste grænse er forskellig fra person til person, fordi mennesker er forskellige og har forskellige grænser. Ens for alle mennesker er, at det ikke er rart, når nogen overskrider ens grænse.

Se et eksempel i et rollespil.
(2 personer taler sammen. Pludselig går en 3. person i mellem de 2 personer, der taler sammen. Læg mærke til hvad der sker i ansigterne -krøppen hos de 2 personer, der taler sammen.)


Fortæl det, du lægger mærke til.

Fortæl: Grænser

Hvad er din grænse?

- Hvad kan du ikke lide, at andre gør ved dig?
- Hvad kan du ikke lide, at andre siger til dig?
- Hvordan passer du på dig selv?
- Er der andre måder du kan passe på dig selv?

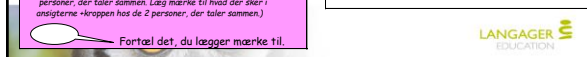
Yes No



Fortæl: Grænser

Hvad er andres grænse?

- Hvad tror du, andre ikke kan lide du gør ved dem?
- Hvad tror du, andre ikke kan lide du siger til dem?
- Hvad gør andre, hvis deres grænse overskrides?



LANGAGER
EDUCATION



111

ZONER I SAMVÆR MELLEMMENNESKER




LANGAGER
EDUCATION

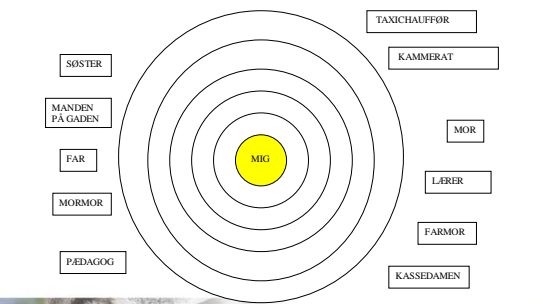

112

LANGAGER
EDUCATION

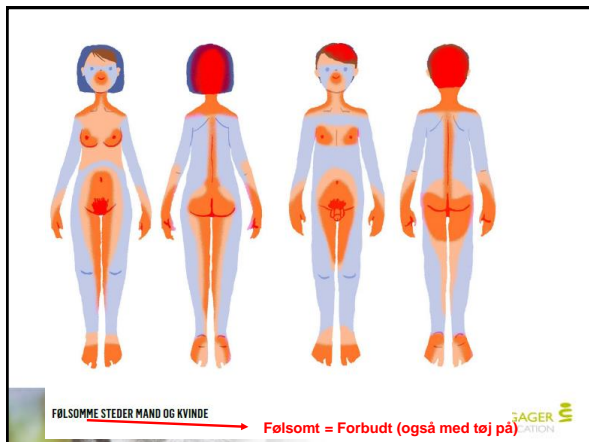
113

Hvilken person kan jeg give et knus?

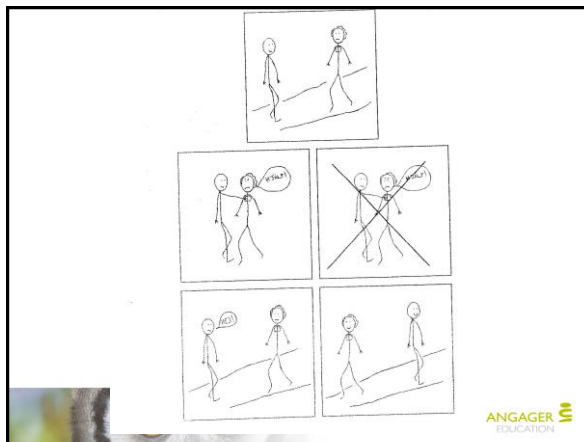



LANGAGER
EDUCATION

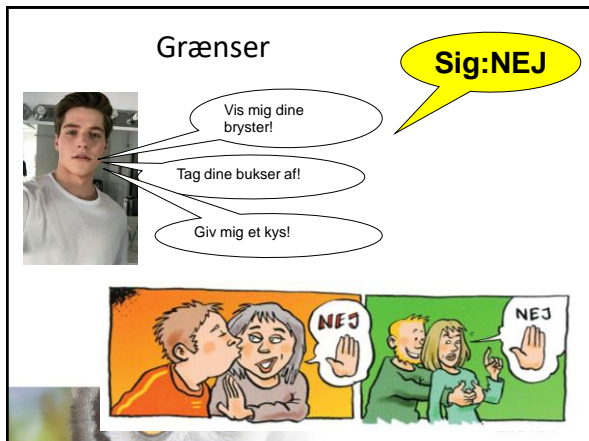
114



115



116



117



118



119

Aflæsning af mimik og kropssprog

| Eksempler på Ansigtudtryk (mimik) og kropssprog | | |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Ansigt eller kropssprog | Handling (det man gør) | Fortolkning (som det bliver opfattet) |
| Hoved | Hælder til den ene side (mod skulderen) | Forstår ikke, lytter, tænker |
| Ansigt | Skulder (moverer hele ansigtet - øjne er smalle og skulder, næsen er rynket, læber er pressede sammen, munden er sammehæder til den ene side) | Væmmelse, misfornøjet, utilfreds, truende, mobning, vrede |
| Øjne | Vidt åbne | Overrasket, forbavset |
| | Næsten lukkede (kun en sprække åben) | Tvivler, i tvivl |
| | Kigger direkte på en eller på noget i længere tid (med et øjeblik) | Stirrer (som anses for ubehagligt) |
| Øjenbryn | Samlet - knyttede | Tænker, forvirret |
| Mund | Hjørner af munden løftet op (smil) | Glad, hilser (medkommande) |
| | Hjørner af munden vendt nedad | Trist, ked af det, skuffet |
| | Vidt åben | Overrasket, chok |

120

ARBEJDSARK 1
NEJ TIL KYS

ARBEJDSARK 2
JA TIL KYS

LANGAGER EDUCATION

121

Unge og seksualitet

- En adfærd bliver i mindre grad overdreven, hvis den anerkendes, accepteres og gøres hensigtsmæssig i en given sammenhæng, snarere end at forbyde den
- Behov og seksuelle lyster kan ikke undertrykkes; de må kanaliseres ud i hensigtsmæssige udtryksformer

Isabelle Hénault

LANGAGER EDUCATION

122

Seksuelle fantasier og tændingsmønstre

LANGAGER EDUCATION

123

Tanker og Fantasier

Nogle har tanker og fantasier om:

- Om de er de eneste hvor kroppen forandrer sig
- Om de er de eneste, der føler sig usikre

Nogle har tanker og fantasier om, hvordan det vil være at:

- have en kæreste
- have en kæreste af det modsatte køn (pige)
- have en kæreste af samme køn (dreng)
- gå i seng sammen med den anden person

Hvis du har tanker og fantasier om en kæreste er det helt naturligt. Det er også helt naturligt at tanker og fantasierne gør, at du kan føle dig seksuelt tiltrukket af andre. Det er en måde at undersøge dine følelser på.

LANGAGER EDUCATION

124

EN HISTORIE OM SEX OG KONCENTRATION

En 16 årig ung mand med ADHD kommer til kontrol og psykoedukation¹ i ADHD klinikken.

Hans ADHD er velbehandlet med samme dosis medicin gennem det sidste år.

Han har på dette tidspunkt haft samme kæreste gennem 10 måneder.

Den unge mand fortæller, at han kommer for hurtigt/lurt tidligere udledning, end han gerne vil.

Nogle gange falder rejningen, før han får udledning. Hans kæreste synes, at det er irriterende, når "den" ikke vil.

Han har ikke problemer med at få rejning, og han har ikke nedsat eller øget lyst.

Han er tydeligt påvirket af det pres, der er fra kæresten, som synes, at det er irriterende, men han kan heller ikke selv forstå det.

Der er også flere sider i denne historie...

Den unge mands tilfælde er ikke sælskabende, og kan meget let handle om koncentrationsvanskeligheder, som er en af de mest almindelige vanskeligheder i forbindelse med ADHD. Det kan give særlige seksuelle udfordringer som fx faldende rejning uden udledning – noget, som en del unge mænd med ADHD oplever.

LANGAGER EDUCATION

125

Fantasi og virkelighed (almindeligt)

Fantasier om sex er almindeligt hos ALLE mennesker. Når man er teenager er det meget normalt at man har mange sex fantasier. Det er fordi man er ved at lære sin egen seksualitet at kende.

Sex i **fantasi** og sex i **virkeligheden** er ikke det samme

| | Fantasi | Virkelighed |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Drengen/manden bestemmer | Drengen/manden bestemmer hvordan man skal dyrke sex. Piger/kvinder gør alt hvad drengen/manden vil have. | I virkeligheden fortrækker mange unge/kvinder at bestemme lige meget, at såltes tit at bestemme eller at der skal ikke være nogen af dem der bestemmer. |
| Drengen/manden bestemmer | Drengen/manden bestemmer at piger/kvinder skal kysse eller have sex med andre dreng/mænd. | Piger/kvinder vil selv bestemme hvem de kysser eller har sex med. De fleste vil kun kysse eller have sex med den, de er kæreste med. |
| Gruppesex | Sex med mange på én gang = En kvinde har sex med mange mænd eller en mand har sex med mange kvinder. | De fleste bryder sig slet ikke om sex med flere personer. De fantasierer bare om det. |
| Analsex | Samtlig hvor penis stikkes op i endetarmen | De fleste bryder sig slet ikke om analsex. Det kan være meget smertefuld. Analsex er almindeligt for mange homoseksuelle. Bøsse. |
| Dyresex | Samtlig med dyr | De fleste mennesker synes det er ubekendt og modbydeligt. Det er ikke tilfældigt at have sex med dyr. |

| | | |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fetichisme | At blive seksuelt tiltrukket til et objekt (sko, gummistøvler, trusser eller andet) | Det er kun ganske få mennesker som har en fetich. De fleste synes at en fetich er underligt og har ikke brug for en ting for at blive seksuelt opvækket. |
| Void - magt | At få en pige/kvinde og (måske) binde hende og have sex med hende mens hun er bundet/fanget. | De fleste kan ikke lide at være bundet/fanget mens de har sex for så kan man ikke selv bestemme over det man gør. Hvis drengen/manden fanger og binder en pige/kvinde uden at hun giver lov først er det voldsbegreb og dermed ulovligt. |
| SM | Sadomasochisme. At dyrke sex hvor den ene partner dominerer (binder partneren og/eller påsker/klder lèt) og den anden underkaster sig (bliver bundet og eller påsker/binder lèt). | Det er kun få mennesker som dyrker SM. Det bregår som regel i klubber. Der er tydelige regler for hvordan man dyrker SM og disse regler skal overholdes. |
| Swinger | Et medlem af en swingerklub = En klub hvor man som single, kæresteepar eller ægtepar kan have sex med andre partnere. | Det er kun få mennesker som er medlem i en swingerklub. De fleste mennesker fortrækker kun at have en partner. At være i en swingerklub handler om andet end sex. For eksempel at have det ret socialt. |

LANGAGER EDUCATION

126

Viden og færdigheder

- Kan man undersøge hvorfor den grænseoverskridende adfærd ses?
- Hvilke færdigheder kræver det for at kunne begå sig hensigtsmæssigt?
- Seksuel udviklingsalder
- Kognitive & emotionelle forudsætninger
- Sociale færdigheder
- Sensorisk følsomhed
- Tjekliste over færdigheder

LANGAGER
EDUCATION

128

Tjekliste over færdigheder

- Genkende og benævne følelser
- Viden om egne styrker og svagheder
- Benævne kropsdele
- Kende egen kropsbevidsthed
- Forstå forskellen på offentlig og privat
- Kende egne og andres grænser - Genkende ja/nej følelser, Lære at "sige fra", vælge, afvise uønskede tilnærmelser
- Viden om hvordan man tager kontakt til andre (sprog, indhold, timing)
- Aflæse andres følelser, mimik, kropssprog
- Reflektere over andres synsvinkel – respekt, impulsstyring
- Problemløsning – takle fordomme

LANGAGER
EDUCATION

129

Litteratur og links

- "Autisme & seksualitet – Hvordan?" af Trine Cervin, Louise Garde, Mie Gulborg og Rikke Linck
- "ADL 1-4. Læringshæfter til individuel træning og samarbejde på alle klassetrin" af Mette Damkjær. (Læringshæfte 2 har fokus på: personlig hygiejne, seksualitet, kærester, sociale medier, alkohol, kriminalitet)
- "Social læring 1-3 + pubertet og seksualitet" af Jane Sterup og Elina Sommer
- "Hvad sker der med mig? – dreng" af Alex Frith
- "Hvad sker der med mig? – pige" af Susan Meredith
- "Drengenes guide til puberteten" af Phil Wilkinson
- "Hvad er sex?" af Sabine Lemire og Rasmus Bregnhøj
- "Når børn og unge deler intime billeder på nettet" udgivet af Red Barnet, Det Kriminalpræventive Råd og SSP-Samrådet i samarbejde med Center for Digital Pædagogik og Medierådet for Børn og Unge 2016. Opdateret januar 2017. www.medieraadet.dk
- www.redbarnet.dk (herunder pjecer: Sårbar og søgende – viden og værktøjer til at skabe dialog med udsatte unge om grænser og seksualitet på nettet)
- www.graenselst.dk
- www.dkr.dk
- www.sexogsamfund.dk
- www.ligelyst.dk (herunder flere links + app til telefon)

130

Litteratur og links

- "Den sårbare hjerne. Omsorgssvigt i et neuropsykologisk og neuropædagogisk perspektiv" af Kåte From
- "Autisme og tilknytning – en mors fortælling – et fagligt perspektiv" af Lennart Pedersen m.fl.
- Low arousal-tilgang (Studio III) www.socialstyrelsen.dk, www.studio3danmark.dk
- "Social tænkning og mig. Med øvelsesark til social-emotionel læring" af Linda K. Murphy og Michelle Garcia Winner.
- "Lærebog for sociale opdagelsesrejsende – del af VI tænker! Serien" af Nancy Tarshis, Ryan Hendrix, Kari Zweber Palmer og Michelle Garcia Winner
- "En overlevelsesguide for børn med ADHD" af John F. Taylor
- "En overlevelsesguide for børn med autisme spektrum forstyrrelser" af Elisabeth Verdicke og Elizabeth Reeve
- Suff.tv (undervisningsfilm ift. onaniteknik)

LANGAGER
EDUCATION

131

Spørgsmål



- thso@aarhus.dk

LANGAGER
EDUCATION

132