

Find din vej til seksual velvære

Undervisningsmoduler om seksualitet til mennesker med særlige udfordringer.



Håndbogen er udarbejdet af Lasse Caspersen og Sonni Christiansen, stiftere af Seksualitetskompasset.



Håndbogen.....	1
Introduktion:.....	1
Lovgivningen:.....	2
Definition af seksualitet:.....	2
Gode råd til arbejde med seksualitet i STU og dagbeskæftigelse:.....	2
1. Skabe tryghed:.....	3
2. Fokus på accept af forskellighed/mangfoldighed:.....	3
3. Brug i undervisningen forskellige og varierede metoder:.....	4
4. Skab inkluderende læringsmiljø:.....	4
Undervisningsmoduler:.....	5
Kropsforståelse:.....	5
• Kropsforståelse/bevidsthed:.....	6
• Kroppsidealer:.....	6
• Hygiejne:.....	6
• Puberteten:.....	7
• Kønsgorganer:.....	7
• Kropsfunktion:.....	7
• Følsomme steder:.....	7
Grænser og samtykke:.....	8
• Hvad betyder grænser:.....	8
• Samtykke:.....	9
• Personlige og andres grænser:.....	9
Det sensuelle:.....	10
• Sensualitet og følelser:.....	11
• Prævention:.....	11
• Sex og onani:.....	12
• Præstationsangst:.....	12
• Sexsygdomme:.....	13
• Mødommen/jomfruhinde:.....	13
Kærester og dating:.....	14
• Forelskelse:.....	14
• Kærlighed og dating (fysisk eller online):.....	15
• Kærester:.....	15
Litteraturliste.....	17



Håndbogen

Introduktion:

Seksualitetskompasset er grundlagt af Lasse og Sonni, begge uddannede socialpædagoger og kommende seksualvejledere fra Seksualvejlederuddannelsen. Denne uddannelse, der henvises til i Socialstyrelsens håndbog *“Seksualitet på dagsordenen”*, har siden 1992 uddannet fagfolk til at arbejde professionelt med seksualitet og mennesker med særlige udfordringer. (Seksualvejlederuddannelsen, 2020)

Lasse og Sonni mødte hinanden under uddannelsen og fandt hurtigt en fælles passion for at udvikle materiale, der kan bruges til at støtte psykisk og fysisk udviklingshæmmede borgere. Med denne vision blev Seksualitetskompasset skabt, under sloganet: *“Find din vej til seksual velvære”*.

Formålet med Seksualitetskompasset og denne håndbog er at bryde tabuer omkring seksualitet og sikre, at mennesker med handicap også får muligheden for at udfolde deres seksualitet.

Alt for ofte er denne gruppe blevet mødt med forråelse eller ignorering, fordi deres seksualitet fejlagtigt ikke anses som eksisterende eller vigtig.

Håndbogen er den første i en forhåbentlig lang række materialer, som både borgere og fagpersoner kan bruge i praksis.

Seksualitetskompasset arbejder for at sætte seksualitet på dagsordenen og udruste personale, ledere og sundhedsfagligt personale – såsom pædagoger, ergo- og fysioterapeuter, sygeplejersker og sosu'er – med viden og redskaber.

Vores mission er klar: Alle mennesker har ret til at forstå og udleve deres seksualitet, uanset behov eller særlige udfordringer.



Lovgivningen:

I serviceloven understreges det, at mennesker med særlige udfordringer har samme rettigheder og behov som andre, herunder retten til at opleve og udfolde deres seksualitet. Loven har til formål at skabe normale vilkår og støtte den enkeltes sociale og personlige udvikling, også i forhold til seksualitet.

FN's standardregler fremhæver, at mennesker med særlige udfordringer skal have adgang til rådgivning og støtte til at håndtere udfordringer omkring seksualitet. Denne vejledning giver retningslinjer for, hvordan personale og andet omsorgspersonale kan yde den nødvendige støtte til borgerne. (Social- og Ældreministeriet, 2007.)

For yderligere information anvendes der til: <https://www.retsinformation.dk/eli/mt/2001/36>

Definition af seksualitet:

“Seksualitet er en integreret del af ethvert menneskes personlighed.

Den er et basalt behov, og er aspekt af det at være menneske, som ikke kan adskilles fra andre aspekter i livet. Seksualitet er ikke synonymt med samleje. Det handler ikke om, hvorvidt vi har orgasme eller ej. Og endelig er det ikke summen af vort erotiske liv. Dette kan være en del af vor seksualitet, men behøver ikke være det. Seksualitet er så meget mere. Der er, hvad der driver os til at søge efter kærlighed, varme og intimitet. Den bliver udtrykt i den måde, vi føler, bevæger os på, rører ved og bliver rørt ved.

Det er lige så meget dette at være sensuel, som at være seksuel. Seksualitet har indflydelse på vores tanker, følelser, handlinger og samhandlinger, og derved på vores mentale og fysiske helset. Og da helset er en fundamental menneskeret, så må også seksuel helset være en basal menneskeret”. (Langfeldt og M Porrer, 1986)



Gode råd til arbejde med seksualitet:

I denne håndbog anvender vi betegnelsen "de unge" som en samlet betegnelse for de personer, der deltager i undervisningen

Seksualundervisningens byggesten er altid Motivation- Relation- Tryghed- Læring. Med disse som fokuspunkter i undervisningen, kan man komme langt og være mere sikker på at ramme de unges nærmeste udviklingszone.

1. Skabe tryghed:

I seksualundervisningen sætter vi fokus på, hvordan mennesker kan deltage aktivt i at skabe gode rammer for deres seksualitet, herunder sundhed og trivsel. Seksualundervisningen kan let blive et utrygt Forum, hvor deltagerne undlader at deltage og stille spørgsmål af frygt for at blive til grin og at udstille sig selv. Undervisningsrummet om seksualitet kræver, at alle er trygge nok til at turde deltage med deres tanker, tvivl og udfordringer. Derfor er det en god ide, at man inden undervisningen laver en tryghedsaftale med de unge om fælles spilleregler, herunder tavshedspligt, etik osv. Men kan med fordele skrive spillereglerne ned og hænge dem op, så de er synlige for alle der deltager i seksualundervisningen.

Eksempel på spilleregler kan være:

- Det er ok at vi er forskellige. Dette værdsætter vi.
- Alle deltager, så godt de kan hver især.
- Vi husker at lytte til hinanden.
- Vi griner ikke af hinanden, men vi griner sammen.
- Alt, hvad vi taler om i undervisningen, bliver i rummet. Vi sladrer ikke og taler aldrig grimt om andre.
- Vi deler aldrig private detaljer om os selv, hinanden eller andre.
- Osv.

Hvis vi kommer til at overskride aftalerne, er det underviserens ansvar at gribe ind og respektfuldt minde om de aftalte spilleregler.



Et trygt læringsrum er en forudsætning for, at de unge oplever tillid til hinanden, og at der er plads til at stille lige præcis det spørgsmål, som giver mening for en selv, samt at de sammen kan undersøge, hvad de forskellige emner og dilemmaer omhandler.

2. Fokus på accept af forskellighed/mangfoldighed:

Det er vigtigt i undervisningen, at alle former for seksualitet og identitet er lige værdifulde. Det kræver, at underviseren er bevidst om eget sprogbrug og adfærd. Vi skal være bevidste om der gemmer sig uhensigtsmæssige normer og forståelser hos os, der kan gøre nogen af de unge forkerte. I vores undervisning skal vi altid være objektive. Vi skal kunne handle i nuet, samt være nysgerrige på borgerens seksualitet og se ressourcerne frem for begrænsningerne.

Vi skal altid være bevidst om de 3 p'er Professionel, personlig og privat.

3. Brug i undervisningen forskellige og varierede metoder:

Vi lærer alle bedst ved, at undervisningen har varieret indhold og tilgang. Dette gælder især de unge mennesker, vi arbejder med i STU og dagbeskæftigelsen. De har alle deres forskellige udfordringer i forhold til koncentrationen, overblikket, hukommelse osv. Disse særlige udfordringer gør det endnu mere vigtigt, at vi er godt forberedt med struktur og genkendelighed i undervisningen.

Varieret undervisning kan være:

- Video om emnet.
- Samtalekort
- Rollespil.
- Oplæg fra underviseren.
- Samtale om de unges oplevelser.
- Brugen af forskellige materialer, som visuel støtte.
- Osv.

Udover dette er det vigtigt, at man er bevidst om sproget i undervisningen. Det vigtigt vi snakker samme sprog og forstår hinanden. F.eks hvis underviseren siger penis, men de unge



faktisk ikke forstår betydningen, da de selv bruger ordet pik. Undervisningen skal være på den unges level.

4. Skab inkluderende læringsmiljø:

Det er vigtigt i undervisningen, at der gives plads til feedback fra de unge. De skal føle sig set, hørt og forstået. De skal føle det er deres læringsrum. Vi skal løbende i undervisningen, kunne tilpasse vores undervisning, så det imødekommer de unges behov og interesser. Det skal være muligt, at alle de unge på STU og dagbeskæftigelse har muligheden for at deltage i seksualundervisning. Dette uanset hvilken behov, diagnose og funktionsnedsættelse de har. Alle skal føle sig velkommen.

Det vigtige der på undervisningsstedet ligger en revideret seksualpolitik. Dette så der er en overordnet rød tråd, som fortæller hvordan vi her på stedet forholder os, når det kommer til arbejdet med seksualitet, køn og kønsidentitet. I seksualpolitikken skal der være et punkt, som beskriver hvordan seksualundervisningen skal foregå, herunder hvem der underviser, hvor ofte, og hvilken type undervisning de unge får. Dette giver klarhed og kontinuitet for både medarbejdere og de unge.

Undervisningsmoduler:

De 4 undervisningsmoduler i håndbogen er opdelt efter tema: Kropsforståelse, grænser og samtykke, Sensuelle, kærester og dating.

Modulerne indeholder blandt grundlæggende viden, praktiske øvelser, film, samtalekort, piktogrammer om kroppen og en række dilemmaer. Modulerne er tilrettelagt, så det er let at gå til for alle i personalegruppen. Der er ikke nogen fast rækkefølge, man skal gå efter. Man vælger selv hvilket emne man starter med og slutter med. De forskellige moduler kan godt stå alene, hvis man har en ung, som lige har brug for dette emne at tale om.

Vi er inspireret af Sumh håndbog "Seksualundervisning på STU og FGU".

Der er lavet et undervisnings slids til alle emnerne. Dette som guideline i undervisningen.



Kropsforståelse:

Dette modul er 1 ud af 4 i denne håndbog. Det er målrettet seksualundervisning på STU og dagbeskæftigelsen.

Når vi som personale skal undervise i emnet kropsforståelse, behøver vi ikke at være ekspert. Det vigtigste er, at vi nysgerrigt og gerne vil have en åbent dialog med de unge om emnet. Unge med et udviklingshandicap gør som alle andre unge, sig mange tanker om egen og andres kroppe. I puberteten skifter den form og udseende. Vi har alle forskellige kroppe. Er jeg for tyk eller tynd? Er min krop grim eller pæn? Sidder mine bryster som de skal? Er min pik for lille? Er mine kønsdele 'normale'? Og er jeg overhovedet god nok? Der kan være mange tanker og spørgsmål om ens egen og andres kroppe. Spejlbilledet viser sjældent det samme som de kroppe, der ses på sociale medier, i reklamer, film og tv, og i omklædningsrummet osv. Derfor er det også vigtigt at tage dette emne op. Så de unge får en sund og normal forståelse for kroppenes forskelligheder.

I undervisnings slidende bliver disse forskellige emner belyst:

- Kropsforståelse/bevidsthed:

Hvad er en krop? Hvordan ser vores forskellige kroppe ud? Har vi alle kropsbehåring og hvor får man hår på kroppen?

Kropsbehåring er naturligt. Det beskytter huden og kønsorganerne mod f.eks. bakterier og andre mikroorganismer. Nogle mennesker foretrækker alligevel at fjerne deres kropsbehåring.

(Øvelse: Billedkort)

- Kropsidealer:



Udtryk for samfundets perfekte krop p.t. Dette har ændret sig i løbet af årene. Så det er ikke sandheden om, hvad der er smukt og attraktivt.

- Hygiejne:

Hygiejne betyder at holde sig ren, så man undgår dårlig lugt og evt. sygdomme. I puberteten kan der være grund til særlig opmærksomhed på hygiejne og hjælpe unge til at vide, hvordan man vasker sine kønsorganer og f.eks., hvor hyppigt man bør skifte menstruationsbind eller lignende.

- Puberteten:

Denne begynder i 9-15-årsalderen og varer typisk, indtil man er 18-20 år. Piger kommer ofte i puberteten to år før drenge. På begge biologiske køn vokser kønsorganerne, man får flere hår på kroppen, større svedproduktion og bumser, og man bliver kønsmoden og kan blive eller gøre nogen gravid. Puberteten er den periode, hvor piger udvikler sig til kvinder og drenge til mænd. Kroppen begynder at ændre sig. Man udvikler sin seksuelle identitet og finder eventuelt ud af om man er seksuelt til mænd eller kvinder eller begge køn.

- Kønsorganer:

Der er mange former og størrelser. Dette både i forhold til penis og vagina.

- Kropsfunktion:

Tis og sæd fra tissemand. Tis og udflåd fra vagina. Menstruation.



- Følsomme steder:

Vi har alle følsomme steder på kroppen. Nogle steder er mere følsomt end andre. Hvor er det dejligt med berøring? og er det ok at røre sig selv?

(Powerpoint Kropsforståelse)



Grænser og samtykke:

Dette modul er nr. 2 ud af 4 i denne håndbog. Det er målrettet seksualundervisning på STU og dagbeskæftigelsen.

Unge mennesker med funktionsnedsættelse bliver oftere end normalt udsat for grænseoverskridende og seksuelle overgreb. Denne gruppe har ofte svært ved at forstå hinanden grænser og ved at være tydelig i forhold til deres egne grænser. De kan have svært ved at sætte og mærke egne grænser.

Udsagn som ”Jeg troede du var med på den?” Går ikke længere. Absolut ikke når det handler om sex og samleje og heller ikke når det handler om f.eks. klap i numsen osv. I 2021 fik Danmark en samtykkelov der betyder, at man altid skal sikre sig, at andre aktivt indvilger i at have sex. Ellers risikerer man at begå en kriminel handling og blive straffet.

Det vigtigt man ved, hvordan man opfører sig acceptabelt over for andre. Det handler som sagt om, at sætte og respektere grænser. Både sine egne og andres. I praksis kan det være svært at forstå disse grænser, især når man har et udviklingshandicap. Det er derfor et vigtigt emne at tage op.

Når vi som personale skal undervise i grænser og samtykke, behøver vi ikke være juridiske ekspert. Vi skal være nysgerrige og åbne for at starte en dialog med de unge om deres oplevelser i forhold til grænsesætning. Hvad er svært og hvornår lykkes det? Hvor er dine grænser og hvordan får du fortalt det til andre?

I undervisnings slidende bliver disse forskellige emner belyst:

- Hvad betyder grænser:

Det betyder at man afviser det, man ikke har lyst til. Både seksuelle handlinger og andre former for uønsket adfærd. Der er mange forskellige måder at afvise uønsket adfærd på.



Man kan sige “Nej” eller “Stop”. Dette kan også gøres kropsligt ved, at man vender sig bort fra personen, eller tydeligt laver stop tegn med hænderne. Holder en afvisende hånd op foran sig. Hvis det er for svært, at gøre selv, kan man henvende sig til personalet og få hjælp fra dem til at sætte grænser. Det er individuelt, hvor ens grænser går, og det afhænger bl.a. af situationen og relationen. Det vigtigt at have en forståelse for betydningen af sunde og respektfulde relationer.

- Samtykke:

Dette betyder, at man får lov eller giver lov til noget. F.eks. Kys, kram, sex med hinanden osv.. Det gælder også i et kæresteforhold. Der er mange måder at give et samtykke på. Man kan spørge direkte og få et klart ja. Man kan ofte mærke det på kroppens bevægelser. Hvis vedkommende trækker sig væk, eller undviger ens blik, er det et tydeligt tegn på at der ikke er samtykke. Hvis man på nogen måder er i tvivl, skal man altid spørge. Et samtykke kan altid trækkes tilbage.

- Personlige og andres grænser:

Det er vigtigt at vide, at hvis man oplever andres adfærd som grænseoverskridende, så er det grænseoverskridende. Også selvom det ikke var ment sådan fra den anden. Hvis man lytter til sin krop, sladrer den om ens grænser. Vi mærker grænser i kroppen ved hjertebanken, ondt i maven eller humør ændring. Ens humør kan nemlig ændre sig, når man får overtrådt sine grænser. Man kan bl.a. blive ked af det eller vred. Det er som skrevet forskelligt, hvor vores grænser går og derfor kan det også være svært at forstå.

(Powerpoint Grænser)



Det sensuelle:

Dette modul er nr. 3 ud af 4 i denne håndbog. Det er målrettet seksualundervisning på STU og dagbeskæftigelsen:

“Alle mennesker, unge som gamle, med eller uden funktionsnedsættelse, har grundlæggende brug for kontakt, varme og intimitet. Hvordan behovet bedst kan opfyldes, varierer fra menneske til menneske og i forskellige livsfaser.”(Socialstyrelsen, seksualitet på dagsordenen s. 3)

Som ung og nybegynder i den seksuelle verden, er der ofte mange spørgsmål om dette emne. Er det okay ikke at have haft sin seksuelle debut med et andet menneske?. Onanerer jeg mere eller mindre end alle de andre? Hvad gør man første gang, man er sammen med en seksuelt? Kan der komme til at gøre det ondt? Er jeg god nok? Hvordan ved man, om andre har lyst? Hvordan bruger man egentlig prævention? Og hvad gør man, hvis man får en seksysygdom? Dette er emner som kan være svære at tale om med sine nærmeste venner, forældre og det professionelle personale. Derfor er der mange gode grunde til, at beskæftige sig med emnet sex i undervisningen, og i det pædagogiske arbejde. Det vigtigt at give plads til samtalen om emnet.

Det er vigtigt at de unge trænes i at kunne kommunikere om deres følelser, seksuelle ønsker og behov. Det skal være ok at snakke om disse emner. De unge skal vide, hvor de kan henvende sig, hvis de får behov for støtte og vejledning. Dette er evt. ved en seksualvejleder. Alle følelser er ok, og skal anerkendes. Støtten ligger i, hvordan man så forholder sig til sine følelser, seksuelle ønsker og behov.



I undervisnings slidende bliver disse forskellige emner belyst.

- Sensualitet og følelser:

Når vi taler om det sensuelle, er det meget mere end sex. Det sensuelle er det, der driver os til, at søge efter kærlighed, varme og intimitet. Det udtrykkes i måden vi føler, bevæger os på, rører ved og bliver rørt ved. Det er lige så meget dette at være sensuel som at være seksuel. Seksualiteten har indflydelse på vores tanker, følelser, handlinger og måden vi er sociale på og dermed på vores mentale og fysiske helbred.

- Prævention:

Prævention bruger man under samleje for at undgå seksygdomme eller uønsket graviditet. Manden kan f.eks. bruge kondom. Kondom er et hylster lavet af typisk latex, der rulles ned over en erigeret penis. Det forhindrer mandens sædceller i at komme i kontakt med kvindens æg, og sørger for at kvinden ikke kan blive graviditet. Kondom beskytter også seksygdomme. Kondom er den eneste præventionsform, der både beskytter mod uønsket graviditet og seksygdomme.

Udover kondomet kan man anvende slikkelap. Slikkelap er en tynd skive af plastik eller latex, som placeres over endetarmsåbningen eller kvindens skedeåbning. Den kan bruges ved oralsex og beskytter mod seksygdomme.

Kvinden kan anvende p-piller. P-piller forhindrer kemisk ægløsning i kvindekroppen. P-piller beskytter mod uønsket graviditet og udskrives af en læge. P-piller beskytter ikke mod seksygdomme. Kvinder kan også anvende mini-piller. De fungerer på samme måde som p-piller, men indeholder ikke gestagen, som er et syntetisk fremstillet hormon.

Kvinder kan også anvende p-stav og spiral. Disse forhindrer kun graviditet, men man er ikke beskyttet mod seksygdomme. P-stav er en tynd plastikstav, der indeholder hormonet gestagen. Den indsættes af en læge under huden på overarmen og forhindrer ægløsning, ligesom den ændrer slimhinden i livmoderen og gør slim i livmoderhalsen tykkere, så det bliver sværere for sædceller at bevæge sig op i livmoderen. P-stav er på størrelse med en tændstik. Den beskytter mod uønsket graviditet i op til 3 år.



Hormonspiral er en lille plastik- eller kobberenhed, der indsættes i livmoderen af en læge. Hormonspiral afgiver hormoner over en periode på fire år og forhindrer graviditet ved at ændre slimen i livmoderen og sædcellers bevægelighed.

- Sex og onani:

Man kan have sex på mange måder. Man kan stimulere sig selv med fingrene eller med sexlegetøj. Dette kaldes onani. Onani er, når man har sex med sig selv. Onani er en god måde at lære sin egen krop at kende. På den måde kan man finde ud af, hvad man kan lide og ikke kan lide. Det er godt med træning i at mærke egne behov og ønsker. Onani er helt normalt. Man kan have sex med andre mennesker, som man holder af og er trygge ved. Man skal altid mærke efter egne behov og ønsker og være sikker på, at den anden også har lyst. Når man har sex med en anden, kan det også være på forskellige måder. Man kan bruge sine kønsorganer pik og fisse, udover dette kan man f.eks. også stimulere kønsorganer eller anus med fingrene, munden og tungen eller ved at bruge sexlegetøj.

Første gang man har sex, kan det være med en kæreste, en ven eller en person, man lige har mødt. Det er som sagt det vigtigste, at man kan stole på og er tryk ved personen.

Samtykke er altid vigtigt, når man har sex med en anden. Det betyder at man skal sige ja og give eller få tilladelse til sex. Begge parter skal give tilladelse. Hvis den ene siger nej, er det vigtigt at man stopper. Også selv om der tidligere er blevet sagt ja. Hvis der ikke er givet samtykke, er det ikke sex, men et overgreb.

- Præstationsangst:

Når man skal have sex, kan man være nervøs for, om man gør det godt nok. Dette kaldes præstationsangst. Dette kan man få både for første gang og senere. Man kan være bange for, at penis ikke bliver stiv, eller at fissen ikke bliver våd. Hvis man har det sådan, kan det være godt at snakke om. Åbenhed gør det lettere at være i. Det kan nemlig ske for alle.



- Sexsygdomme:

Er sygdomme, der overføres i forbindelse med seksuelle aktiviteter og samleje. De mest almindelige sexsygdomme er herpes, klamydia og kønsvorter. Alle sexsygdomme kan behandles. Man skal altid huske at blive testet for sexsygdomme, samt at beskytte sig, når man har sex med andre. Det kan man blive teste for sexsygdomme hos en lægen.

- Mødommen/jomfruhinde:

Det er en myte, at kvinder har en jomfruhinde, der sprænger første gang, de har samleje. En myte er en historie, der er blevet fortalt fra generation til generation, men som ikke er sand. Mødomsmyten har overlevet i mange generationer, og er derfor en stærk myte, men den er ikke rigtig. Mødommen findes slet ikke. Kvinder/Piger har ikke et mødom, men derimod en elastisk krans i skedeåbningen, som kaldes kønskransen.

(PowerPoint Det sensuelle)



Kærester og dating:

Dette modul er nr. 4 ud af 4 i denne håndbog. Det er målrettet seksualundervisning på STU og dagbeskæftigelsen.

Kærester og dating er et emne som alle unge mennesker er optaget af. Mange unge har brug for støtte og vejledning til at navigere i kærestelivet. Herunder parforhold og dating. Det er ikke et emne, som man i skolerne har på skoleskemaet. Det er derfor vigtigt at berøre emnet i seksualundervisning. Kærester og dating kan foregå på mange forskellige platforme, online på datingapps, sociale medier eller fysisk i hverdagen. For hvor og hvordan kommer man i kontakt med andre evt kæreste emner? Der er mange forskellige måder, og konstellationer at være kærester på. Det vigtigt at give de unge nogle redskaber til, at finde en kæreste, hvordan man er en god kæreste osv.

Unge med diagnoser og funktionsnedsættelse lever ofte med uforløst seksualitet. Mange af de unge giver udtryk for et stort ønske om at få en kæreste. Deres viden omkring det at have en kæreste er til tider mangelfuld. For nogle drejer det sig om at have en god ven, en man kan holde i hånden. For andre drejer det sig om kropskontakt og sex. Tilgangen til det at være i et parforhold er meget forskelligt. Det kan derfor være svært at forstå hinanden i et forhold.

I undervisnings slidende bliver disse forskellige emner belyst.

- Forelskelse:

Forelskelse er den følelse man har, når man oplever, at en anden person har en helt særlig betydning for en. Man kan mærke forelskelse i kroppen ved, at man bliver nervøs, sveder, får hjertebanken eller rødmer.

Alle kan blive forelskede, men det kan være meget forskelligt, hvem man bliver forelsket i, og hvordan man oplever forelskelsen. Man kan både blive forelsket i en person af sit eget køn og i en person af et andet køn.



Når man er forelsket, tænker man ofte meget på den man er forelsket i. Man kan fantasere om, at man er sammen hele tiden. Nogle bliver helt opslugt af følelsen og kan ikke tænke på andet, nogle siger at det føles som "sommerfugle i maven", når man tænker på eller ser personen man er forelsket i.

Hvis ens forelskelse ikke bliver gengældt, kan det være utrolig hårdt, og man kan føle sig meget ulykkelig og ked af det.

Man kan ikke overtale eller presse nogen til, at blive forelsket i en.

- Kærlighed og dating (fysisk eller online).

Hvor finder man en kæreste? Det er ikke altid let at finde en kæreste. Som skrevet før findes der forskellige platforme og steder, hvor man kan forsøge at finde en kæreste. Online på datingapps, sociale medier eller fysisk i hverdagen.

Online dating betyder, at man digitalt leder efter en kæreste. Der findes mange forskellige datingapps. Ligelyst har en datingapp, som er særligt henvendt til unge med diagnoser og funktionsnedsættelse. Når man dater online, er det vigtigt man er bevidst om, hvad man sender til den modsatte side. Det f.eks. ikke særlig smart at sende nøgenbilleder af sig selv, da man jo ikke kender hinanden endnu og ikke ved om billederne kan blive misbrugt.

Når man mødes med en online-flirt, er det også en god idé at mødes et sted, hvor der er andre mennesker, eller at tage en ven med. Så passer man på sig selv.

- Kærester:

Der findes mange forskellige måder at være kærester på. Fælles for dem er, at det som regel handler om kærlighed mellem to mennesker og at begge er enige om at være i et forhold med hinanden.

Mange opfatter kærester som nogen, man er sammen med ved at være fysisk, hvor man kysser, holder i hånden, krammer, dyrker sex osv. Altså er vi sammen på en kærlig måde.



Men man kan også være kærester uden at man er fysisk. Her skriver man måske sms'er, sender billeder, snakker i telefon osv.

Man kan være kærester med mænd og kvinder, med folk der ser anderledes ud eller kommer fra andre lande. Man kan være kæreste med eget køn. Man kan også være kærester med to personer, hvis alle i forholdet er enig i, at det er den måde man er kærester på. Nogen er kærester med nogen der er ældre eller yngre end en selv

Man kan også have et åbent forhold. Her har man en aftale med sin kæreste om, at man gerne må se en anden, selv om vi er kærester. F.eks. gå på date, kysse, flirte og have sex.

Uanset hvad er en god kæreste en person, der respekterer dig som du er, viser omsorg og passer på dig.

(Powerpoint Kærester)



Litteraturliste

T.Langfeldt og M Porrer, 1986,
Sexuality and Family Planning: Report of a Consultation and Research Findings

Seksualvejlederuddannelsen, 2020.

<https://seksualvejlederuddannelsen.dk/uddannelsen/om-uddannelsen/>

Sammenslutning af Unge Med Handicap (SUMH) og Udviklinshæmmedes Landsforbund (ULF)

<https://sumh.dk/vi-goer/seksualitet/>

Social- og Ældre Ministeriet, 2001,

Vejledning om seksualitet - uanset handicap, VEJ nr 36 af 28/02/2001

<https://www.retsinformation.dk/eli/mt/2001/36>

