

UNDERVISNING I SUNDHEDS- SEKSUALUNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB

MATERIALER TIL 5. OG 8. KLASSER

2020

UNDERVISNING I SUNDHEDS- SEKSUALUNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB

Materialer til 5. og 8. klasser



AARHUS
KOMMUNE

© Sex & Samfund, 2020, 1. udgave.

Kopiering og print af dette materiale eller dele deraf er kun tilladt efter reglerne i gældende lov om ophavsret eller inden for rammerne af en aftale med Copydan.

Indhold: Didde Lykke Jakobsen, Anne Wind og Maria Frisenberg Buhl

Fotos: Pernille Ane Egebæk

INDHOLD

INTRODUKTION	5
SÅDAN BRUGER DU VÆRKTØJSKASSEN	7
Værktøjskassens inddeling	8
Godt i gang med værktøjskassen	9
EN GOD BEGYNDELSE PÅ UNDERVISNINGEN	10
Præsentation	11
Tips til at igangsætte øvelser	11
Øvelse: Det trygge(re) rum	12
Ord for private steder på kroppen	13
MATERIALER TIL 5. KLASSE – OM PUBERTET, VENSKABER OG GRÆNSER	15
1 PUBERTET	16
Øvelse: Hvad er pubertet? (film)	16
Øvelse: Kroppen på spil (spil og bevægelse)	17
Øvelse: Hvad er menstruation? (Film + Flipflapper)	18
2 VENSKABER	20
Øvelse: Et godt venskab (dilemmaer)	20
Øvelse: Udsagn om følelser (aktiv vurdering)	22
Øvelse: At være forelsket (film)	24
3 GRÆNSER	26
Øvelse: Grænser (film)	26
Øvelse: Dilemmaer om grænser (aktiv vurdering)	27
Øvelse: Krop og grænser (spil og bevægelse)	28
MATERIALER TIL 8. KLASSE – OM RELATIONER, SEX OG PRÆVENTION	31
1 RELATIONER	32
Øvelse: Flirt (film og dilemmaer)	32
Øvelse: Billeder af flirt (elevproduktion)	34
Øvelse: Udsagn om relationer (aktiv vurdering)	36
2 SEX	38
Øvelse: Brainstorm om sex (dialog)	38
Øvelse: Hvad er sex? (film)	39
Øvelse: Flipflapper om sex (dialog)	40
Øvelse: Udsagn om følelser og sex (aktiv vurdering)	41
Øvelse: Dilemmaer om sex, lyst og prævention (aktiv vurdering)	43

3 PRÆVENTION	45
Øvelse: Sexsygdomme, graviditet og prævention (dialog)	45
Øvelse: Prævention (film)	46
Øvelse: Seksuel sundhed på spil (spil og bevægelse)	47
EN GOD AFSLUTNING PÅ UNDERVISNINGEN	49
Hvordan skal det slutte?	50
Evaluerings	50
Øvelse: Makkersnak (opsamling)	50
Øvelse: 3-2-1-Evaluering (evaluering)	51
Øvelse: Min oplevelse (anonym individuel evaluering)	52
FLERE UNDERVISNINGSMATERIALER	53
Online undervisningsmaterialer	54
Vejledning til seksualundervisning i Aarhus kommune	54
Rådgivning til børn og unge	54

INTRODUKTION

Til sundhedsplejersker og lærere i Aarhus Kommune

I Aarhus Kommune underviser både lærere og sundhedsplejersker i det obligatoriske emne Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Lærerne varetager den almindelige undervisning i emnet, og sundhedsplejerskerne varetager bl.a. en supplerende undervisning i form af undervisning i pubertet på mellemtrinnet og undervisning i seksualitet og prævention i udskolingen.

Det er vigtigt, at både lærere og sundhedsplejersker oplever, at det at undervise i SSF er en væsentlig, relevant og let tilgængelig opgave

Det er desuden vigtigt at påpege, at det kan være en god oplevelse for eleverne at få supplerende undervisning i SSF, hvor det er andre end deres vante lærere, der underviser. Her kan eleverne stille andre spørgsmål, end de ellers ville have gjort, ligesom sundhedsplejersken kan have en særlig ekspertise, som kan være til særlig gavn for eleverne.

Derfor er der lavet en ny Vejledning til seksualundervisning i Aarhus Kommune og dette hæfte med undervisningsmaterialer om køn, krop og seksualitet til brug i 5. og 8. klasse. Hæftet er i første omgang tænkt som inspiration til sundhedsplejerskens supplerende undervisning, men kan bestemt også bruges af lærerne. Og i samarbejdet mellem sundhedsplejen og lærerne.

Hæftet er tænkt som en værktøjskasse til 5. og 8. klasse i grundskolen. Det har et afgrænset udvalg af undervisningsmaterialer, der tager afsæt i Fælles Mål. Værktøjskassen indeholder pædagogiske tips og inspiration til at sammensætte og strukturere en undervisning. Værktøjskassen er sat op i kronologisk rækkefølge, ligesom man ville bygge sin undervisning op - med en begyndelse og en slutning. Og så er der nogle forskellige øvelsestyper ind i mellem det. Til sidst finder I en henvisning til, hvor I kan finde mere inspiration til seksualundervisning.

Det er lovpligtigt, at elever i grundskolen modtager sundheds- seksualundervisning og familiekundskab fra 0. til 9. klasse. SSF er et obligatorisk emne i grundskolen, men der er ikke afsat et selvstændigt timetal til undervisningen. Undervisningen skal derfor integreres i andre skema-lagte fag. Det er skoleledelsens ansvar at tage beslutning om hvilke fag, SSF skal integreres i, og at kompetencemålene for SSF efter 3., 6. og 9. klasse opfyldes. På undervisningsministeriets hjemmeside www.emu.dk er rammer og mål for undervisningen beskrevet i Fælles Mål for SSF.

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSOMRÅDER I SUNDHEDS-SEKSUALUNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB:

0.-3. KL.	3.-6. KL.	7.-9. KL.
+ Sundhedsfremme	+ Sundhedsfremme	+ Sundhedsfremme
+ Livsstil	+ Livsstil	+ Livsstil og levevilkår
+ Levevilkår	+ Levevilkår	+ Ulighed i sundhed
+ Rettigheder	+ Rettigheder	+ Personlige grænser
+ Personlige grænser	+ Personlige grænser	+ Relationer
+ Følelser	+ Venskaber	+ Seksuel sundhed
+ Normer og idealer	+ Normer og idealer	+ Normer og idealer
+ Krop	+ Pubertet	+ Seksuelle rettigheder
+ Familieliv	+ Seksualitet	
+ Reproduktion		

God fornøjelse med undervisningen på skolerne
Børn og Unge, Aarhus Kommune og Sex & Samfund



SÅDAN BRUGER DU VÆRKTØJSKASSEN

VÆRKTØJSKASSENS INDDDELING

Værktøjskassen er inddelt i 5 dele, hvoraf den første del er introduktion til, hvordan du begynder din seksualundervisning, og hvordan I etablerer et trygt rum. Herefter følger to dele med undervisningsmaterialer til:

- 5. klasse om pubertet, venskaber og grænser
- 8. klasse om relationer, sex, og prævention

Den fjerde del handler om, hvordan man afslutter sin seksualundervisning på en god måde. Til sidst kan du finde henvisninger til flere undervisningsmaterialer om køn, krop, sex og seksualitet, som findes online.

GODT I GANG MED VÆRKTØJSKASSEN

Når du vil sammensætte dit program til SSF, skal du se værktøjskassen som et sæt af dele, hvor noget er obligatorisk, mens andet er valgfrit materiale. De obligatoriske dele består i at forberede og udarbejde;

- en introduktion til undervisningen
- øvelsen *Det trygge rum* (skal komme efter introduktionen)
- en afrunding/evaluering til slut i undervisningen.

Værktøjskassens to dele med øvelser til henholdsvis 5. og 8. klasse skal ses som det valgfrie element i din planlægning. De øvelser som du udvælger, implementeres i dit program, så de lægges mellem *Introduktion*, *Det trygge rum* og *Afrunding/evaluering*. Eksempel på et undervisningsprogram:

PROGRAM

- + Introduktion
- + Øvelse: Det trygge rum
- + Øvelse: Flirt (film og dilemmaer)
- + Øvelse: Billeder af flirt (elevproduktion)
- + Øvelse: Udsagn om relationer (aktiv vurdering)
- + Afrunding/evaluering

Øvelserne til 5. klasser er opsat i en rækkefølge af temaerne:

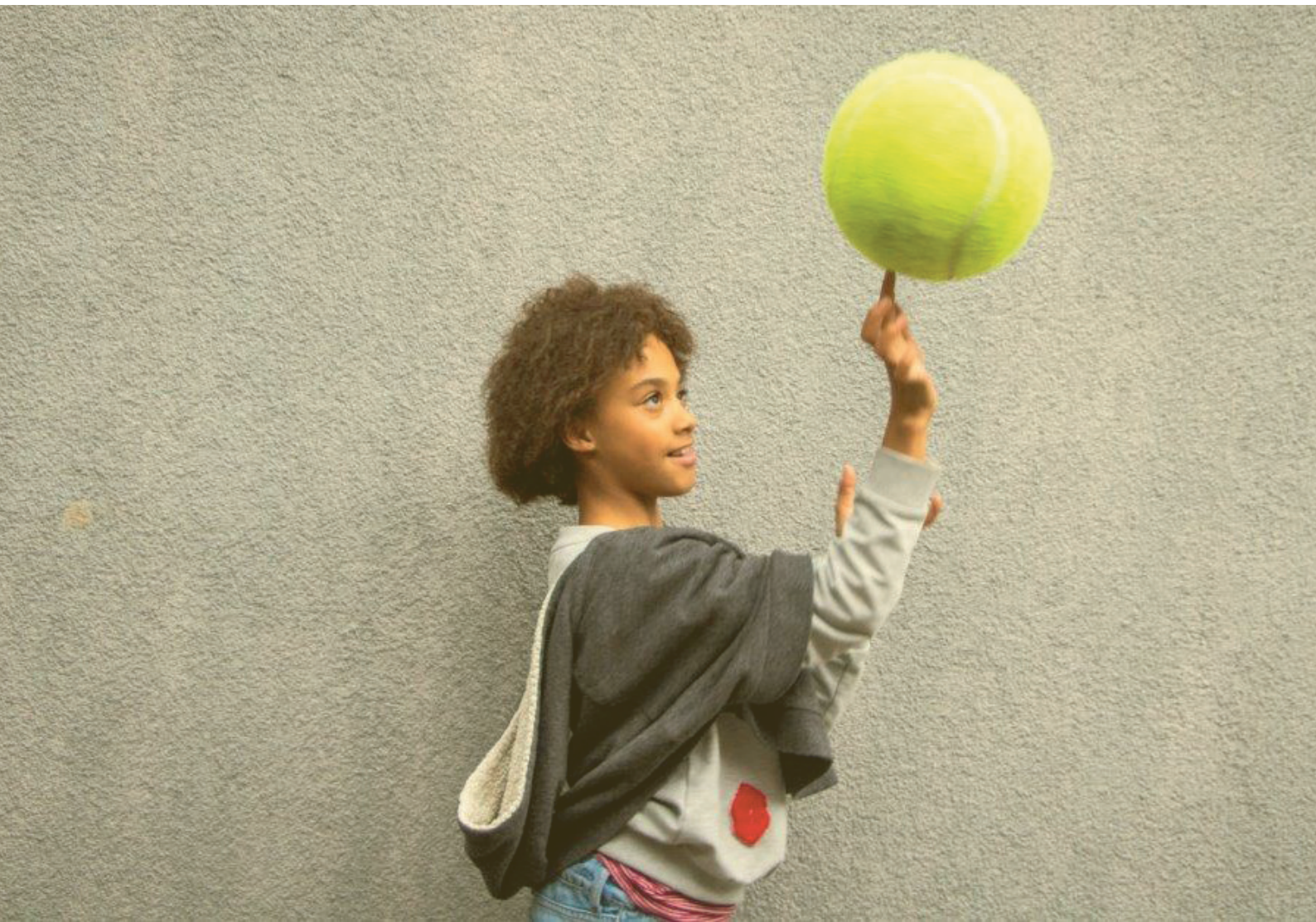
- Pubertet
- Venskaber
- Grænser

Øvelser til 8. klasser er opsat i en rækkefølge af temaerne:

- Relationer
- Sex
- Prævention

På alle øvelsers titler finder du øvelsestypen beskrevet i parentes, fx *dilemmaer*. Til nogle øvelser hører der arbejdsark til eleverne med. Arbejdsarket finder du i bilaget. **Alle øvelser** kan udføres uafhængige af hinanden, og du kan derfor udvælge og sammensætte programmer, alt efter hvad du mener passer bedst til klassen. Udvælg mellem 2-3 øvelser. Denne mængde øvelser er typisk nok, men det afhænger selvfølgelig af hvor lidt eller hvor meget i dybden, I arbejder med de forskellige øvelser. **Du kan også vælge** alle øvelser inden for ét fokusområde fx pubertet. Øvelserne er udvalgt, så de kan sammensættes og udføres i løbet af et program á 1-2 lektioner.

Alle øvelserne kan også findes på www.underviserportal.dk





**EN GOD
BEGYNNELSE PÅ
UNDERVISNINGEN**

PRÆSENTATION

Når du begynder din undervisning, er det vigtig at skabe gode forudsætninger for, at eleverne kan føle sig trygge i undervisningen og føle sig trygge ved emnet. Det gøres blandt andet ved på forhånd at forberede en god præsentation og instruering samt lave nogle fælles aftaler for et trygt rum.

- Præsentér
 - dig som underviser
 - målet med dagens undervisning
 - hvad der skal ske, og hvor lang tid I har sammen
- Fortæl også, at man i undervisningen ikke skal tale privat om sig selv eller andre.



TIPS

Det er en god idé at spørge eleverne, om de før har haft seksualundervisning, og spørge ind til, hvad de tror, der kommer til at ske i undervisningen. Følg op med at forklare, hvad de kan forvente af undervisningen.

Nogle gange er der elever, der har brug for, at I taler lidt om, hvorfor de egentlig skal have seksualundervisning. Det er god idé på forhånd at have forberedt et svar hertil. Du kan også spørge ud i klassen: *"Ja, hvorfor tror I egentlig, at I skal have seksualundervisning?"*

Andre kan have brug for, at du som underviser anerkender, at det kan være nyt og uvant at modtage seksualundervisning. Og at det ikke er alle, der synes, det er lige spændende.

TIPS TIL AT IGANGSÆTTE ØVELSER

Når man vil sætte elever i gang med en opgave, er det en god idé at forberede, hvordan man kort og præcist vil instruere opgaven. En årsag til uro kan nemlig være, at eleverne ikke helt er klar over, hvad de skal, og når man ikke ved, hvad der forventes af en, eller når det er uklart, hvad undervisningen indebærer, kan det skabe forvirring og utryghed. De fleste elever begynder fx at hjælpe hinanden ved at forklare, hvad de tror, de skal, eller ved at forsøge at holde ro ved at råbe eller tysse på hinanden, og pludselig kan der være meget uro i rummet. Derfor er det vigtigt, at man i sin forberedelse har tænkt over, hvordan man vil instruere den enkelte øvelse og lave overgange fra en øvelse til en anden.

I nogle klasser er der uro, i andre er der bomstille. Klasserum er forskellige. Og her er det vigtigt at huske på, at ro ikke nødvendigvis er lig med læring. Det kan derfor betale sig at overveje og være opmærksom på, hvornår det er vigtigt at gribe ind over for uro, og hvornår det er okay med snak.

ØVELSE: DET TRYGGE(RE) RUM

TID



20 minutter

MATERIALER



Flipover, papir eller tavle, skriveredskab

FORMÅL



At skabe et tryggere rum

ØVELSESBESKRIVELSE



Efter en præsentation skal der laves nogle fælles aftaler med eleverne om, hvordan I skal være sammen i undervisningen, for at alle synes, det er rart, og har lyst til at være med i undervisningen.

- 1 Indled med at forklare eleverne;
 - at det er vigtigt, at alle føler sig godt tilpas/trygge i undervisningen.
 - at det er et fælles ansvar, at alle føler sig godt tilpas/trygge i undervisningen.
 - at den måde vi taler på, har stor betydning for om man kan føle sig tryk eller ej.
 - Hvordan taler vi til hinanden, hvad er ok at sige om sige selv og sine kammerater osv.

Forklar eleverne, at de nu skal finde på forslag til aftaler, der skal gøre det trygt for alle at være med i undervisningen.

- 2 Inddel eleverne i grupper af to personer. Afsæt nogle minutter til opgaven. Kom gerne rundt til grupperne og lad dem forklare deres forslag.
- 3 Lad grupperne fremlægge en efter en i plenum.



TIPS

Det er en god idé at spørge ind til forslagene og få eleverne til at uddybe, nuancere, konkretisere hvad de mener. Spørg ind til, hvordan de ville gøre i praksis. Fx *"I siger, at man skal respektere hinanden – hvordan gør man det? Hvornår føler man sig respekteret? Kan man vise med kroppen, at man respektere nogen?"*

- 4 Skriv forslagene op. Brug elevernes egne ord. Gør aftalerne synlige for alle gennem hele undervisningen. Skriv dem fx et sted på tavlen, som ikke bliver visket ud, eller skriv dem på papir og hæng dem op. Forklar eleverne, at de bare skal række hånden op, hvis aftalerne bliver brudt.
- 5 Brug aftalerne løbende i undervisningen. Det kan fx være, hvis eleverne er rigtig gode til at overholde dem. I kan tale om, hvad det betyder for undervisningen.

FORSLAG TIL AFTALER



Hvis der er aftaler, der "mangler", suppleres disse af dig. Sig fx "jeg har også nogle punkter, som jeg synes, er vigtige":

Vi taler ikke privat om os selv eller andre. Definér eventuelt, hvad det vil sige, at noget er privat.

Vi bruger ikke skældsord om andre.

Man må gerne sig pas, hvis der er noget, man ikke har lyst til at tale om.



TIPS TIL UDDYBNING AF SKÆLDSORD

Om skældsord kan du spørge: "Er der nogen, der kan forklare, hvad et skældsord er - uden at bruge et skældsord?" I kan tale om forskellen på at kalde sig selv noget, og at andre kalder én noget. Tal også om, at det ikke kun er den, man siger det til, der bliver ked af det, men måske også den eller dem, der står ved siden af og hører det. Tal også om, at skældsord både kan være skældsord og almindelige ord. Det handler om konteksten og måden, de bruges på.

ORD FOR PRIVATE STEDER PÅ KROPPEN

Det kan være en god idé også, at skabe en dialog med eleverne om hvilke ord I vil bruge for "private steder på kroppen" i undervisningen. Det kan man gøre ved at forberede et slide eller en planche med mange forskellige ord for private steder på kroppen. Det kan både være hverdagsprog og mere formelt sprog. Det er vigtigt, at man som underviser, er den der fører an, og selv bruger de forskellige ord. På den måde undgås at den enkelte elev bliver den første til at sige et "frækt" ord og blive forlegen. Desuden viser du som undervisere, når du, som den første bruger ord for private steder på kroppen, at I godt kan tale om seksuelle emner på en faglig og seriøs måde.

I dialogen om ord for private steder på kroppen, kan I tale om fx:

- Er der nogen ord, I ikke kender?
- Er der nogle ord vi mangler?
- Hvordan vil I have det med at sige de ord i undervisningen?

EKSEMPEL PÅ ORDLISTE:

Fisse



Bryster

Røv

+

Genitalier

+

Klitorishoved

+

Pung

+

Kusse

+

Baller

+

Kønslæber

+

Penis

+

Anus

+

Tissemand

+

Skede

+

Numse

+

Vulva

+

Pik

+

Tissekone

+

Vagina

+

Røvhul

+

Klitoris

+

Penisskaft

+

Boller

+

Osv.

+

Vurdér hvilke ord, der er mest relevante for din undervisning og
lav din egen liste.



**MATERIALER
TIL 5. KLASSE
– OM PUBERTET,
VENSKABER
OG GRÆNSER**

1

PUBERTET

ØVELSE: HVAD ER PUBERTET? (FILM)



TID

20 minutter



MATERIALER

Adgang til lyd, internet og billede

Find filmen *Hvad er pubertet?* på determinkrop.dk (vælg 5. KLASSE og derefter KROP). Den afspilles via internettet og kan vises på smartboard eller i mindre grupper på tablets eller computere.



LÆRINGSMÅL

Eleverne kan gøre rede for fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med puberteten

Eleverne kan samtale om, hvordan man håndterer de udfordringer, der kan opstå i forbindelse med puberteten



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Fortæl eleverne, at de skal se en film, der handler om pubertet. Se filmen *Hvad er pubertet?*.
- 2 Facilitér herefter en fælles dialog om filmen *Hvad er pubertet?*, hvor der blandt andet kan tages udgangspunkt i følgende spørgsmål:



SPØRGSMÅL TIL FILMEN HVAD ER PUBERTET?

- + Hvad fortæller filmen om, hvornår man kommer i puberteten? Er der forskelle på hvornår puberteten begynder? Hvornår ved man at puberteten er begyndt?
- + Hvad sker der i puberteten?
- + Hvad sker der med kroppen i puberteten?
- + Hvilke problemer tror I, at man typisk oplever at have i forbindelse med puberteten (fysiske, følelsesmæssige, sociale)?
- + Hvilke forventninger til det at komme i puberteten har I læst eller hørt om?

- + Hvordan påvirker sådanne forventninger ens egne tanker om puberteten?
- + Hvad kan man gøre, hvis man oplever udfordringer i forbindelse med puberteten?
- + Hvorhenne kan man finde viden om puberteten, som kan hjælpe en til at håndtere eventuelle udfordringer?
- + Hvem er gode at tale med om pubertet? Hvilke fordele og ulemper er der ved for eksempel at tale med venner, forældre, lærere eller andre?



TIPS

Det kan være en god idé at se filmen to gange, hvor I anden gang pauser filmen undervejs, og du spørger ind til filmens indhold. Eleverne kan også selv arbejde med refleksionsspørgsmålene i små grupper efter filmen. Forbered på forhånd fx små kort med spørgsmål til grupperne. Bagefter kan I tale om spørgsmålene i plenum.

ØVELSE: KROPPEN PÅ SPIL (SPIL OG BEVÆGELSE)

FIND ARBEJDSARK TIL ØVELSEN PÅ SIDE 75



TID

30 - 45 minutter



MATERIALER

Arbejdsark med spørgsmålskort, dilemmakort og spilleplade, terninger og spillebrikker



LÆRINGSMÅL

- Eleverne kan gøre rede for viden om krop og pubertet
- Eleverne kan opstille konkrete handlemuligheder i forhold til dilemmaer vedrørende krop og pubertet



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Eleverne inddeles i grupper. Hver gruppe får udleveret et arbejdsark med spilleplade i str. A3, dilemmakort, spørgsmålskort og spilleregler. Kortene kan klippes ud på forhånd, eller eleverne kan starte ud med at gøre det. Instruér eleverne i spillets gang.
- 2 Spørgsmålskortene og dilemmakortene lægges i hver sin bunke med teksten nedad. Spillebrikkerne sættes på start, og eleverne slår om, hvem der skal starte. Spillet sættes i gang ved at den, der skal starte, slår med terningen og rykker det antal felter, som den viser.

- 3 Lander en spiller på et spørgsmålsfelt, skal en af modspillerne trække det øverste spørgsmålskort i bunken og læse spørgsmålet højt for den spiller, der står på spørgsmålsfeltet. Kan spilleren svare rigtigt, må personen slå igen. Svarer spilleren forkert, skal personen vente en omgang.
- 4 Lander en spiller på et dilemmafelt, skal personen trække et dilemmakort, som læses højt for de andre spillere. Spilleren skal herefter vente en omgang, som skal bruges til at overveje, hvilken handlemulighed man vil vælge som løsning på dilemmaet. Inden man slår igen næste gang, skal man fortælle de andre spillere, hvilken løsning man vil vælge og forklare, hvorfor man mener, at det er den bedste. Hvis man vælger den løsning, der er "noget andet", skal man fortælle, hvad man i stedet synes, man skal gøre i forhold til dilemmaet.
- 5 Lander en spiller på et felt, hvor der står "ryk to felter tilbage" eller "slå et ekstra slag", så gør man, hvad der står på feltet.
- 6 Den spiller, der når først i mål, har vundet.

ØVELSE: HVAD ER MENSTRUATION? (FILM + FLIPFLAPPER)

FIND ARBEJDSARK TIL ØVELSEN PÅ SIDE 87



TID

40 minutter



MATERIALER

- Arbejdsark med flipflapper, sakse, adgang til lyd, internet og billede
- Find filmen *Hvad er menstruation?* på determinkrop.dk (→ tryk 5. KLASSE og → derefter tryk KROP). Den afspilles via internettet og kan vises på smartboard eller i mindre grupper på tablets eller computere.



LÆRINGSMÅL

- Eleverne kan gøre rede for, hvad menstruation er
- Eleverne kan samtale om de tanker, man kan have i forbindelse med menstruation have i forbindelse med menstruation



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Fortæl eleverne, at de skal se en film, der handler om menstruation. Se filmen *Hvad er menstruation?*
- 2 Herefter faciliteres en fælles dialog om filmen, hvor der blandt andet kan tages udgangspunkt i følgende spørgsmål:



SPØRGSMÅL TIL FILMEN HVAD ER MENSTRUATION?

- + Hvad fortæller filmen om, hvornår man får menstruation? Er det ens for alle piger, hvornår de får deres første menstruation?
- + Hvor meget bløder man ofte den første gang?
- + Hvordan kan man have det, når man får menstruation?
- + Hvor kommer blodet fra?
- + Hvad er ægløsning for noget?
- + Hvad kendte I til menstruation, før I så filmen? Hvorfra har I hørt om menstruation?
- + Hvem er gode at tale med om menstruation?
- + I slutningen af filmen bliver der sagt, at menstruation er helt naturligt, og ikke er noget at skamme sig over. Hvorfor tror I, det bliver nævnt?

- 3 Fortæl eleverne, at de skal lave "flipflapper". Print på forhånd arbejdsark 1 til hver elev og fortæl, at de skal folde hver deres flipflapper.
- 4 Gennemgå reglerne: Først vælger man et tal mellem 1 og 8 – dernæst "flipflappes" der det valgte antal, og der åbnes så fire tal bliver synlige. Herefter vælges et tal, hvor spørgeren igen "flipflapper" X antal gange – og fire tal kommer frem igen. Nu skal der så vælges endnu et tal – men denne gang åbnes flappen og det spørgsmål, der kommer til syne, stilles.
- 5 Gå rundt mellem hinanden og skift til at være "flipflapper" og til at være den, der svarer.

EKSTRAOPGAVE:

Som en ekstraopgave kan arbejdsark 2 ligeledes printes og deles ud. Her kan eleverne selv finde på spørgsmål, som de vil stille hinanden eller opgaven kan lyde, at flipflapperen skal bruges til at få bevæget sig på en sjov måde: Hop ti gange, lav fem armbøjninger og så videre.



TIPS

Det kan være en god idé, at se filmen to gange, hvor I anden gang pauser filmen undervejs og du spørger ind til filmens indhold. Eleverne kan også selv arbejde med refleksionsspørgsmålene i små grupper efter filmen. Forbered på forhånd fx små kort med spørgsmål til grupperne. Bagefter kan I tale om spørgsmålene i plenum.

2

VENSKABER

ØVELSE: ET GODT VENSKAB (DILEMMAER)

FIND ARBEJDSARK TIL ØVELSEN PÅ SIDE 74



TID

30 minutter



MATERIALER

Arbejdsark med kort og sakse



LÆRINGSMÅL

- Eleverne kan give eksempler på, hvordan man er en god ven
- Eleverne kan samtale om, hvad der kendetegner et godt venskab



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Introducér eleverne til øvelsen. Eleverne skal vide, at de skal arbejde med venskaber og hvad der karakteriserer et godt venskab.
- 2 Eleverne inddeles i grupper. Hver gruppe får udleveret en kopi af arbejdsarket med prioriteringsøvelsen og en saks til at klippe prioriteringskortene ud. På arbejdsarket er der 10 kort. På de ni kort er der angivet forskellige forhold, som kan være væsentlige i et venskab. På kortet uden tekst kan eleverne selv tilføje forhold, de synes er vigtige.
- 3 I gruppen skal eleverne først klippe kortene ud. Herefter diskuterer gruppen sig frem til, hvilke af de forhold der er angivet, som de mener er vigtigst i et venskab. Kortene lægges i prioriteret rækkefølge, så kortene danner en pyramide. Det vil sige, det kort, gruppen kan blive enige om er det vigtigste, placeres øverst, dernæst de to næst vigtigste, derefter de tre tredje vigtigste og i sidste række placeres de fire mindst vigtige.
- 4 Afslutningsvis samles der op i plenum. Hver gruppe præsenterer deres prioriteringer og begrundelser, hvorfor de har prioriteret, som de har.



SPØRGSMÅL TIL GRUPPERNES PRIORITERINGER

- + Hvilke forskelle og ligheder er der mellem gruppernes prioriteringer?
- + Var det nemt at blive enige i gruppen – eller var der noget, I var uenige om?
- + Hvad vil det eksempelvis sige, at man respekterer hinanden i et venskab? Hvordan kommer det til udtryk?
- + Hvad fortæller jeres arbejde med øvelsen om forskelle og ligheder mellem jeres oplevelser af, hvad der kendetegner et godt venskab?
- + Hvad kan man gøre, for at alle kan få deres forskellige behov opfyldt i et venskab?
- + Jeres prioriteringer fortæller, hvad der kendetegner et godt venskab. Hvilke overvejelser over hvordan man er en god ven, lægger jeres prioriteringer op til?
- + Ville I have prioriteret anderledes, hvis jeg havde sagt, at I skulle prioritere kortene efter, hvad der kendetegner et godt online venskab? Er der eksempelvis forskel på venskaber, man har online, og venskaber man har uden for de sociale medier?
- + Ville I have prioriteret anderledes, hvis jeg for eksempel havde sagt, I skulle prioritere kortene efter, hvad der kendetegner et godt klassefællesskab? Hvad skulle der i så fald stå på det blanke kort? Og hvordan vil I i så fald beskrive en god klassekammerat?
- + Ville I have prioriteret anderledes, hvis jeg havde bedt jer prioritere kortene i forhold til, hvad der kendetegner et godt kæresteforhold? Hvilke ligheder og forskelle er der mellem et venskab og et kæresteforhold?
- + Hvem kan man tale med, hvis man har spørgsmål eller usikkerheder i forhold til de venskaber og fællesskaber, man er en del af?

ØVELSE: UDSAGN OM FØLELSER (AKTIV VURDERING)

FIND ARBEJDSARK TIL ØVELSEN PÅ SIDE 96



TID

15 - 25 minutter



MATERIALER

Arbejdsarket *Udsagn om følelser*



LÆRINGSMÅL

- Eleverne kan vurdere udsagn om følelser og venskab
- Eleverne kan samtale om problematikker og muligheder i relation til følelser og venskab



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Sæt jer sammen i en cirkel. Fortæl eleverne, at de nu skal lave en øvelse, der handler om at tage stilling til udsagn om følelser og venskab. Herefter introducerer du klassen til arbejdsformen. Det er særlig vigtigt, hvis eleverne ikke har arbejdet med denne øvelsestype før.



ELEVERNE SKAL VIDE;

- at øvelsen handler om at tage stilling – også selv om man er i tvivl
 - at målet ikke er at være enige – men at undersøge forskellige standpunkter
 - at man ikke må kommentere hinandens vurderinger
- 2 Læs et udsagn højt fra arbejdsarket. Hvis eleverne er uenige i udsagnet, bliver de siddende på stolen. Hvis de er enige, rejser de sig og bytter plads med de andre, der også er enige. Man må ikke gå tilbage til den stol, man kommer fra. Hvis der kun er én, der rejser sig, bytter man plads med dig, da du altid rejser dig efter at have læst hvert udsagn højt.
 - 3 Efter udsagnene er læst højt, spørger du: "Var der nogle udsagn, hvor I var i tvivl, om I skulle rejse jer eller blive siddende?" Du kan også vælge at spørge ind undervejs.



SPØRG PÅ EN UNDERSØGENDE MÅDE

Det er en god idé altid at spørge på en undersøgende og åben måde ved at inddrage, bede eleverne konkretisere og spørge ind til, hvordan de ville handle i praksis. Spørg fx:

- + Hvorfor tror du, at du var i tvivl her? Kan du fortælle lidt mere om det?
Hvad tænker I andre mon om det?
- + Hvordan tror I, det kan føles at...? Hvilken betydning har det for...?
Hvad kunne man have gjort anderledes?
- + Hvilke fordele og ulemper er der ved at tale med henholdsvis venner/ens kæreste/forældre om følelser?
- + Hvem kan man som ung tale med, hvis man er tvivl om spørgsmål vedrørende følelser og venskab?



TIPS TIL UNDERVISEREN

I dialogen om hvem man kan tale med, kan underviseren henvise til Privatsnak.dk, som er Sex & Samfunds anonyme rådgivning til børn og unge. På privatsnak.dk kan børn på 10-15 år stille spørgsmål om krop, pubertet, kærester, følelser eller forelskelse, og få svar på deres spørgsmål - både på chatten og telefonen. Begge dele er anonymt.

PRIVAT

SNAK

ØVELSE: AT VÆRE FORELSKET (FILM)



TID

20 minutter



MATERIALER

- Adgang til lyd, internet og billede
- Find filmen *At være forelsket* på determinkrop.dk (→tryk 5. KLASSE og →derefter tryk VENNER OG KÆRESTER). Den afspilles via internettet og kan vises på smartboard eller i mindre grupper på tablets eller computere



LÆRINGSMÅL

- Eleverne kan give eksempler på, hvilke gode og dårlige ting der kan være ved at være forelsket
- Eleverne kan samtale om, hvordan forelskelse kan føles og opleves forskelligt fra person til person



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Fortæl eleverne, at de skal se en film, der handler om forelskelse. Se filmen *At være forelsket*.
- 2 Herefter faciliterer underviseren en fælles dialog i klassen om filmen. Det er hensigten, at eleverne skal tale generelt om følelser og forelskelse med udgangspunkt i fortællingerne fra de børn, der er med i filmen. Eleverne skal ikke tale om deres personlige erfaringer med forelskelse.



SPØRGSMÅL TIL FILMEN AT VÆRE FORELSKET

- + Hvordan føles det at være forelsket? Hvad siger børnene i filmen om det – og hvad tænker I?
- + Hvad fortæller de i filmen om deres egne oplevelser med forelskelse? Har alle børnene i filmen prøvet at være forelskede?
- + Hvad er det dejlige ved at være forelsket? Hvilke eksempler giver de i filmen, og kan I selv give andre eksempler?
- + Hvad kan være svært ved at være forelsket? Hvilke eksempler giver de i filmen, og kan I selv give andre eksempler?
- + Hvem kan være gode at tale med om forelskelse og andre følelser?
- + Hvilke fordele og ulemper er der ved for eksempel at tale med venner, forældre eller nogen, man ikke kender så godt?



TIPS

Det kan være en god idé at se filmen to gange, hvor I anden gang pauser filmen undervejs, og du spørger ind til filmens indhold. Eleverne kan også selv arbejde med refleksionsspørgsmålene i små grupper efter filmen. Forbered på forhånd fx små kort med spørgsmål til grupperne. Bagefter kan I tale om spørgsmålene i plenum.



3

GRÆNSER

ØVELSE: GRÆNSER (FILM)



TID

20 minutter



MATERIALER

- Adgang til lyd, internet og billede
- Find filmen *Grænser (Mellemtrin, Til dig)* på determinkrop.dk (→tryk 5. KLASSE og →derefter tryk BIOGRAF). Den afspilles via internettet og kan vises på smartboard eller i mindre grupper på tablets eller computere.



LÆRINGSMÅL

Eleverne kan give eksempler på en personlig grænse i forhold til køn, krop eller seksualitet



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Fortæl eleverne, at det nu skal handle om grænser. Se filmen *Grænser (Mellemtrin, Til dig)*. I filmen taler unge om, hvad de forstår ved en personlig grænse. Lad eleverne komme med deres egne bud på, hvad en personlig grænse i forhold til køn, krop og/eller seksualitet kan være.
- 2 Facitér herefter en fælles dialog om filmen, hvor der blandt andet kan tages udgangspunkt i følgende spørgsmål:



SPØRGSMÅL TIL FILMEN GRÆNSER (UDSKOLING, TIL DIG)

- + Hvad fortæller filmen om grænser?
- + Er der forskelle på grænser?
- + Hvordan kan grænser komme til udtryk?
- + Hvornår ved man, om man har nået en andens personlige grænse?
- + Hvad skal man gøre, hvis man har overskredet en andens grænse?
- + Kan det være noget godt ved at overskride grænser? (Hvis ja, hvad?)
- + Hvilke problemer tror I, at man kan opleve med grænser, når man er ung (fysiske, følelsesmæssige, sociale)?
- + Hvordan mærker man sine egne personlige grænser?
- + Hvordan kan man udtrykke ens egne personlige grænser?
- + Hvad kan man gøre, hvis man oplever at andre får overskredet deres personlige grænser?



TIPS

Det kan være en god idé, at se filmen to gange, hvor I anden gang pauser filmen undervejs og du spørger ind til filmens indhold. Eleverne kan også selv arbejde med refleksionsspørgsmålene i små grupper efter filmen. Forbered på forhånd fx små kort med spørgsmål til grupperne. Bagefter kan I tale om spørgsmålene i plenum.



EKSTRA FILM OM GRÆNSER

Der er to udgaver af filmen om grænser. Der er også en til de lidt ældre. Vælg den udgave af filmen som du vurderer, elevgruppen bedst vil kunne identificere sig med. Find filmen *Grænser (Udskoling, Til dig)* på determinkrop.dk (→tryk 7. KLASSE og →derefter tryk BIOGRAF).

ØVELSE: DILEMMAER OM GRÆNSER (AKTIV VURDERING)

FIND ARBEJDSARK TIL ØVELSEN PÅ SIDE 106



TID

20-40 minutter



MATERIALER

Arbejdsark med dilemmaer



LÆRINGSMÅL

Eleverne kan give eksempler på, hvad man kan



ØVELSESBESKRIVELSE

Eleverne skal forholde til et dilemma, ved at vælge ét af fire bud på et løsningsforslag. Du læser dilemmaet med dertilhørende løsningsforslag højt. Hvert løsningsforslag har et nummer fra 1-4, og hvert hjørne af lokalet tildeles samme numre. Eleverne skal stille sig i hjørne 1, 2, 3 eller 4 alt efter hvilket løsningsforslag, de er mest enig i.

- 1 Udvalg på forhånd de dilemmaer fra arbejdsarket, der vurderes relevante for eleverne i klassen.
- 2 Introducer klassen til arbejdsformen. Dette er særlig vigtigt, hvis eleverne ikke har arbejdet med denne øvelsestype før.



ELEVERNE SKAL VIDE;

- at aktiviteten handler om at øve sig i at argumentere og tage stilling – også selv om man er i tvivl
- at målet ikke er at være enige – men at undersøge forskellige standpunkter
- at man ikke må kommentere hinandens vurderinger.

- 3 Præsenter eleverne for et dilemma. Spørgsmålet har fire mulige svar. Hvert hjørne i klassen får tildelt et nummer fra 1 til 4 og repræsenterer hver en svarmulighed. Når du læser en svarmulighed op, stiller du dig i det konkrete hjørne. Hjørne nummer 4 er altid *Andre muligheder*, og det betyder, at man her selv skal formulere et løsningsforslag, der er anderledes end de tre andre.
- 4 Inddel herefter eleverne i fire grupper ved tilfældigt at tildele dem numrene 1 til 4. Eleverne stiller sig hen i det hjørne, der passer til deres nummer. De skal nu tale sammen i mindre grupper á to-tre personer, og gruppen skal blive enige om, hvilke fordele og ulemper der er ved dette svar. Interview herefter de forskellige grupper om deres overvejelser. Her lægges særligt vægt på at få eleverne til at konkretisere deres overvejelser (Hvorfor er det en god/dårlig ide? Hvad kunne han/hun helt konkret sige? Hvordan tror I, at det føles?) samt at dreje overvejelserne hen i retning af tanker om grænser.
- 5 Herefter kan øvelsen fortsætte med et eller flere af de andre dilemmaer.

ØVELSE: KROP OG GRÆNSER (SPIL OG BEVÆGELSE)

FIND ARBEJDSARK TIL ØVELSEN PÅ SIDE 82



TID

20 minutter



LÆRINGSMÅL

- Eleverne kan mærke egne grænser
- Eleverne kan aflæse og vise respekt for andres grænser



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Eleverne stilles i to rækker med front mod hinanden to og to. Der er cirka 5-10 meter mellem de to rækker. Hvis der er et ulige antal elever i klassen, træder du til og stiller sig i den ene række.
- 2 Fortæl at række 1 skal begynde med at stå stille, mens række 2 skal bevæge sig hen imod række 1, når du siger "nu". Række 1 skal sige "stop", når de ikke vil have række 2 tættere på, hvorefter række 2 stopper. Husk at gøre opmærksom på at række 2 skal stoppe, inden eleverne rører hinanden, uanset om række 1 har sagt "stop" eller ej.

Når række 1 har sagt "stop", er det tilladt for eleverne at korrigere afstanden, således at både række 1 og række 2 må rykke tættere på eller træde et skridt tilbage, så afstanden føles behagelig for alle. Øvelsen gentages herefter, hvor række 2 står stille, og række 1 bevæger sig.

- 3 Efter dette samles eleverne, for eksempel på stole i en cirkel hvor alle kan se hinanden. Tal nu med eleverne om oplevelsen med at lave øvelsen. Der kan tages udgangspunkt i følgende spørgsmål:



SPØRGSMÅL TIL ØVELSEN KROP OG GRÆNSER

- + Hvordan var det at gå hen imod den anden?
- + Hvordan var det, at den anden gik hen imod én?
- + Hvordan vidste man, hvornår man skulle sige stop?
- + Hvordan føltes det, da den anden sagde stop?
- + Hvilke situationer kender I, hvor man kommer meget tæt på andre, uden at man måske selv kan bestemme det (tog, bus, elevator, i biografen med mere)? Hvordan føles det?
- + På hvilke forskellige måder kan man uden at bruge ord vise, at man gerne vil have, at den anden stopper?
- + Hvad kan man gøre, hvis den anden ikke stopper, selv om man gerne vil have det?
- + Hvordan kan man se på andre, at man selv er ved at komme for tæt på dem?
- + Hvad kan vi gøre i vores klasse for at blive gode til ikke at overskride hinandens grænser?



VIGTIGE POINTER TIL ØVELSEN KROP OG GRÆNSER

Der er forskellige vigtige pointer, som er oplagte at få frem i dialogen om denne øvelse. For eksempel at vi alle har forskellige måder at sige og vise stop på, og hvis man er i tvivl, så kan man spørge. Eleverne kan også have glæde af at vide, at det er helt almindeligt, at vi har forskellige grænser, samt at man ofte har forskellige grænser i forhold til forskellige mennesker.



TIPS TIL UNDERVISEREN

Nogle elever kan reagere med ubehag på denne øvelse. Det kan være, fordi de har oplevelser med i bagagen, hvor deres grænser er blevet overskredet. Eller måske fordi deres relation til de andre i klassen gør dem særligt udsatte i forbindelse med øvelsen. Vær derfor opmærksom på de enkelte elevers reaktion, og tal eventuelt med dem individuelt bagefter.





**MATERIALER
TIL 8. KLASSE
– OM RELATIONER,
SEX OG PRÆVENTION**

1

RELATIONER

ØVELSE: FLIRT (FILM OG DILEMMAER)

FIND ARBEJDSARK TIL ØVELSEN PÅ SIDE 102



TID

20-40 minutter



MATERIALER

- Arbejdsark, adgang til lyd, internet og billede
- Find filmen *Flirt* (*Udskoling, Til dig*) på determinkrop.dk (→tryk 8. KLASSE og →derefter tryk BIOGRAF). Filmen afspilles via internettet og kan vises på smartboard eller i mindre grupper på tablets eller computere.



LÆRINGSMÅL

Eleverne kan tale om lyst samt egne og andres grænser i forhold til kys



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Fortæl eleverne, at det nu skal handle om flirt og forelskelse. Tal for eksempel om, at det kan være svært at vide, om den anden vil kysse eller holde i hånd, og det kan være svært at være den, der starter kysset. I kan også tale om, hvad det vil sige at flirte, og hvordan man gør?
- 2 Se filmen *Flirt* som icebreaker.
- 3 Bed derefter eleverne tale med deres sidemakker om filmen i 2-3 minutter. Bed dem svare på:
Hvad synes I om filmen?
Hvad handlede den om?
- 4 Facilitér herefter en fælles dialog om filmen, hvor der blandt andet kan tages udgangspunkt i følgende spørgsmål:



TIPS

Eleverne kan også selv arbejde med refleksionsspørgsmålene i små grupper efter filmen. Forbered på forhånd fx små kort med spørgsmål til grupperne. Bagefter kan I tale om spørgsmålene i plenum.



DIALOG OM FILMEN FLIRT

- + Hvad vil det sige at flirte?
- + Hvordan ved man om nogen flirter?
- + Hvordan ved man at man selv flirter?
- + Hvad er forskellen på flirt og venlighed?
- + Betyder flirt at man vil have sex?
- + Betyder flirt at man vil være venner?
- + Hvad er en dårlig flirt?
- + Hvad er en god flirt?

- 5 Print eller vis arbejdsark om dilemmaer ved forelskelse på IWB. Fortæl eleverne, at nu skal de høre/læse nogle dilemmaer.



ELEVERNE SKAL VIDE;

- Et dilemma er et problem eller en udfordring, hvor der kan være flere løsninger.
- Det gælder om at tale om, hvordan man bedst kan hjælpe personerne i de små historier.
- Det mest vigtige er ikke at komme med det rigtige svar. Det gælder om at deltage og komme med forslag.

- 6 Vis dilemmaerne på IWB og læs dem højt eller lad en elev læse højt for klassen eller i små grupper. Lad eleverne begrunde hvilket svar, de finder mest brugbart. Eleverne kan også byde ind med et fjerde løsningsforslag.



TIPS

Du kan også bede eleverne skrive deres argumenter ned og/eller deres alternative løsningsforslag i grupperne.

ØVELSE: BILLEDER AF FLIRT (ELEVPRODUKTION)



TID

30 - 40 minutter



MATERIALER

Internetadgang, tablets eller computere



LÆRINGSMÅL

- Eleverne kan reflektere over, hvilke normer for køn, krop og seksualitet, de møder i billed- og populærkulturen
- Eleverne kan komme med forslag til alternative måder, flirt kan se ud på



ØVELSESBEKRIVELSE

- 1 Eleverne skal enkelt- eller parvis lave en billedsøgning på google på ordet "flirting" og sammen med en makker tale om, hvad de ser.



ELEVERNE SKAL ARBEJDE MED SPØRGSMÅLENE

Hvis man aldrig havde flirteret og havde brug for at se, hvad flirt overhovedet var for noget, hvilket indtryk ville man så få?

- + Hvem flirter?
- + Hvordan ser de ud?
- + Hvem flirter de med?

- 2 I plenum taler I herefter om, hvad der kendetegner de personer og situationer, der vises på billederne.
 - Alder
 - Udseende
 - Situationer: Hvor er de? Hvad laver de? Hvordan ser der ud?
 - Kropssprog: Mimik, gestik
 - Etnicitet
 - Køn, herunder forskelle på kønnes adfærd på billederne
 - Seksuel orientering
- 3 Eleverne skal nu forestille sig et rumvæsen, der kommer hertil og skal lære, hvad flirt er ud fra billederne på google. Parvis skriver eleverne en "flirtevejledning" – en instruerende tekst med udgangspunkt i billederne.
- 4 Lad herefter eleverne læse deres eksempler på flirtevejledninger op i plenum og faciliter en dialog om normer for flirt.



Du kan eksempelvis spørge eleverne:

- + Hvordan fremstilles flirt i andre medier, for eksempel film?
- + Findes der eksempler på modbilleder til de meget stereotype billeder?
- + Hvordan tror I, billederne påvirker unge, der gerne vil flirte?
- + Hvem kan man tale med, hvis man gerne vil vide mere om, hvordan man kan flirte?

5

Eleverne skal derefter lave en ny flirtevejledning, som kan give mere realistiske billeder af flirt og plads til, at man kan flirte uanset udseende, køn, seksualitet, etnicitet. Det er også væsentligt, at eleverne i vejledningen forholder sig til, hvordan man fremmer opmærksomhed på grænser og fælles ansvar for relationer.



SEKSUEL ORIENTERING

I forbindelse med øvelsen *Billeder af flirt* kan I snakke om seksuel orientering. Der findes mange forskellige seksuelle orienteringer f.eks. panseksualitet, heteroseksualitet, aoseksualitet og homoseksualitet. Du kan læse mere generelt om seksualitet på sexlinien.dk eller i lgbt-ordbogen om seksuel orientering på lgbt.dk

ØVELSE: UDSAGN OM RELATIONER (AKTIV VURDERING)

FIND ARBEJDSARK TIL ØVELSEN PÅ SIDE 97



TID

15 - 25 minutter



MATERIALER

Arbejdsarket *Udsagn om relationer*



LÆRINGSMÅL

- Eleverne kan vurdere udsagn om relationer
- Eleverne kan samtale om problematikker og muligheder i forskellige relationer



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Sæt jer sammen i en cirkel. Fortæl eleverne, at de nu skal lave en øvelse, der handler om at tage stilling til udsagn om forelskelse og sex.
- 2 Herefter introducerer du klassen til arbejdsformen. Det er særlig vigtigt, hvis eleverne ikke har arbejdet med denne øvelsestype før.



ELEVERNE SKAL VIDE;

- at øvelsen handler om at tage stilling – også selv om man er i tvivl
 - at målet ikke er at være enige – men at undersøge forskellige standpunkter
 - at man ikke må kommentere hinandens vurderinger
- 3 Læs et udsagn højt fra arbejdsarket. Hvis eleverne er uenige i udsagnet, bliver de siddende på stolen. Hvis de er enige, rejser de sig og bytter plads med de andre, der også er enige. Man må ikke gå tilbage til den stol, man kommer fra. Hvis der kun er én, der rejser sig, bytter man plads med dig, da du altid rejser dig efter at have læst hvert udsagn højt.
 - 4 Efter alle udsagn er læst højt, spørger du: "Var der nogle udsagn, hvor I var i tvivl, om I skulle rejse jer eller blive siddende?" Du spørger ind til elevernes forklaringer ved for eksempel at stille spørgsmål som:



SPØRGSMÅL TIL UDSAGN OM RELATIONER

- + Hvorfor tror du, at du var i tvivl her? Kan du fortælle lidt mere om det? Hvad tænker I andre om det?
- + Hvem eller hvad, tror I, påvirker unges tanker og holdninger til det at have en kæreste?
- + Hvordan tror I, at man som ung bliver påvirket af, hvad man tror andre unge gør i forhold til kærester og sex?
- + Hvilke fordele og ulemper er der ved at tale med henholdsvis venner/ens kæreste/forældre om kærester om følelser?
- + Hvem kan man som ung tale med, hvis man er tvivl om spørgsmål vedrørende kærester, følelser eller sex?



TIPS TIL UNDERVISEREN

I dialogen om hvem man kan tale med, kan underviseren henvise til Privatsnak.dk, som er Sex & Samfunds anonyme rådgivning til børn og unge. På privatsnak.dk kan børn på 10-15 år stille spørgsmål om krop, pubertet, kærester, følelser eller forelskelse, og få svar på deres spørgsmål - både på chatten og telefonen. Begge dele er anonymt.

PRIVAT
SNAK

2 SEX

ØVELSE: BRAINSTORM OM SEX (DIALOG)



TID

20 - 30 minutter



MATERIALER

Papir og skriveredskaber



LÆRINGSMÅL

- Eleverne har viden om kompleksiteten og diversiteten i sex
- Eleverne kan diskutere og reflektere over lyst, og hvad der definerer sex



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Fortæl eleverne, at I nu skal arbejde med, hvad sex er, ved at lave en brainstorm over alt hvad I kan komme i tanke om, når I hører ordet sex.
- 2 Inddel eleverne i grupper af tre til fem personer, uddel papir og skriveredskaber. Bed eleverne skrive "SEX" i midten af papiret.
- 3 Find et stopur og forklar eleverne, at de får 5 minutter til i deres grupper at skrive og tegne alt, de tænker på, når de hører ordet sex.
- 4 Når tiden er gået, fremlægger hver gruppe deres brainstorm. Alternativt kan du læse gruppernes brainstorm op en ad gangen.



SPØRGSMÅL TIL BRAINSTORMS OVER SEX

- + Er der noget i brainstormen, som I ligger særligt mærke til?
- + Var der noget, som alle brainstormene havde til fælles?
- + Var der nogle ting, som I aldrig havde tænkt på?
- + Hvorfor tror I, at det kan været svært og pinligt at tale om sex?
- + Hvorfor er det vigtigt at tale om, hvad sex er?
- + Hvad kan der ske, hvis man ikke taler om hvad sex er, med nogen?
- + Er sex og seksualitet det samme? Hvorfor/hvorfor ikke?
- + Hvorfor har nogle mennesker sex?
- + Hvad er det vigtigste budskab om sex, som I ville give til unge?



TIPS

Eleverne kan også selv arbejde med refleksionsspørgsmålene i små grupper. Forbered på forhånd fx små kort med spørgsmål til grupperne. Bagefter kan I tale om spørgsmålene i plenum.

ØVELSE: HVAD ER SEX? (FILM)



TID

20 - 30 minutter



MATERIALER

- Adgang til lyd, internet og billede
- Find filmen *Hvad er sex?* på determinkrop.dk (→tryk 8. KLASSE og →derefter tryk *SEX OG PRÆVENTION*).. Filmen afspilles via internettet og kan vises på smartboard eller i mindre grupper på tablets eller computere.



LÆRINGSMÅL

- Eleverne har viden om kompleksiteten og diversiteten i sex
- Eleverne kan reflektere over samtykke i relation til sex



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Fortæl eleverne, at I nu skal se en kort tegnefilm om sex, og herefter tale sammen i klassen om, hvad sex er. De fleste har nogle helt bestemte forestillinger om, hvad sex er, men faktisk er sex mere komplekst, end de fleste tænker.
- 2 Se filmen *Hvad er sex?* i klassen og facilitér derefter en dialog.



SPØRGSMÅL TIL FILMEN HVAD ER SEX?

- + Hvad handlede filmen om?
- + Hvornår ved man, om noget er sex?
- + Hvad er lyst, og hvorfor er det vigtigt i forhold til sex?
- + Hvordan kan det føles i kroppen at have lyst til sex?
- + Hvordan kan man vide, om andre har lyst til sex?
- + Hvad kan man gøre, hvis den ene har lyst til sex, og den anden er i tvivl?
- + Hvordan kan det føles at tage imod en afvisning?
- + Hvordan kan det føles give en afvisning?
- + Hvilke normer og forventninger er der om sex?
- + Hvem kan man tale med, hvis man har spørgsmål om sex?
- + Er der nogle vigtige pointer om sex, som I ikke syntes var med i filmen?



TIPS

Det kan være en god idé, at se filmen to gange, hvor I anden gang pauser filmen undervejs og du spørger ind til filmens indhold. Eleverne kan også selv arbejde med refleksionsspørgsmålene i små grupper efter filmen. Forbered på forhånd fx små kort med spørgsmål til grupperne. Bagefter kan I tale om spørgsmålene i plenum.



SEKSUEL ORIENTERING

I forbindelse med øvelsen *Billeder af flirt* kan I snakke om seksuel orientering. Der findes mange forskellige seksuelle orienteringer f.eks. panseksualitet, heteroseksualitet, aoseksualitet og homoseksualitet. Du kan læse mere generelt om seksualitet på sexlinien.dk eller i lgbt-ordbogen om seksuel orientering på lgbt.dk

ØVELSE: FLIPFLAPPER OM SEX (DIALOG)

FIND ARBEJDSARK TIL ØVELSEN PÅ SIDE 86



TID

45 minutter



MATERIALER

Saks, arbejdsark med flipflapper



LÆRINGSMÅL

- Eleverne har viden om kompleksiteten og diversiteten i sex
- Eleverne kan diskutere og reflektere over lyst, og hvad der definerer sex



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Fortæl eleverne, at I skal lave en øvelse om, hvad sex er. Hvis I ikke har lavet øvelsen "Brainstorm om sex", så tal først med klassen om, hvad de tænker, når de hører ordet sex. Tal eventuelt også med eleverne om hvilke normer og forventninger, der er om sex i samfundet.
- 2 Eleverne inddeles i grupper af to til tre elever, som folder flipflapperen fra arbejdsarket. I flipflapperen findes der forskellige spørgsmål om sex, som eleverne skiftes til at forholde sig til og reflektere over sammen.
- 3 Saml op i fællesskab, og spørg eleverne om de diskussioner, de har haft i grupperne.



SPØRGSMÅL TIL FLIP-FLAPPER ØVELSE

- + Var der spørgsmål, som overraskede jer, eller som var svære at svare på? Hvis ja, hvilke?
- + Synes I, der er noget, som flipflapperen ikke kommer ind på, som I gerne vil vide noget om?
- + Er seksualitet og sex det samme?
- + Er alle mennesker lige optagede af sex? Hvorfor/hvorfor ikke?

- 4 Som afrunding kan du bede eleverne overveje for sig selv eller i grupperne, om deres opfattelser af sex har ændret sig, efter de har talt mere om sex.



SEKSUEL ORIENTERING

I forbindelse med øvelsen *Billeder af flirt* kan I snakke om seksuel orientering. Der findes mange forskellige seksuelle orienteringer f.eks. panseksualitet, heteroseksualitet, asexualitet og homoseksualitet. Du kan læse mere generelt om seksualitet på sexlinien.dk eller i lgbt-ordbogen om seksuel orientering på lgbt.dk

ØVELSE: UDSAGN OM FØLELSER OG SEX (AKTIV VURDERING)

FIND ARBEJDSARK TIL ØVELSEN PÅ SIDE 98



TID

15 - 25 minutter



MATERIALER

Arbejdsarket *Udsagn om følelser og sex*



LÆRINGSMÅL

- Eleverne kan vurdere udsagn om forelskelse og sex
- Eleverne kan samtale om problematikker og muligheder i relation til forelskelse og sex



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Sæt jer sammen i en cirkel. Fortæl eleverne, at de nu skal lave en øvelse, der handler om at tage stilling til udsagn om forelskelse og sex. Herefter introducerer du klassen til arbejdsformen. Det er særlig vigtigt, hvis eleverne ikke har arbejdet med denne øvelsestype før.



ELEVERNE SKAL VIDE;

- at øvelsen handler om at tage stilling – også selv om man er i tvivl
- at målet ikke er at være enige – men at undersøge forskellige standpunkter
- at man ikke må kommentere hinandens vurderinger

- 2 Læs et udsagn højt fra arbejdsarket. Hvis eleverne er uenige i udsagnet, bliver de siddende på stolen. Hvis de er enige, rejser de sig og bytter plads med de andre, der også er enige. Man må ikke gå tilbage til den stol, man kommer fra. Hvis der kun er én, der rejser sig, bytter man plads med dig, da du altid rejser dig efter at have læst hvert udsagn højt.
- 3 Efter alle udsagn er læst højt, spørger du: "Var der nogle udsagn, hvor I var i tvivl, om I skulle rejse jer eller blive siddende?" Du spørger ind til elevernes forklaringer ved for eksempel at stille spørgsmål som:



SPØRGSMÅL TIL UDSAGN OM FØLELSER OG SEX

- + Hvorfor tror du, at du var i tvivl her? Kan du fortælle lidt mere om det? Hvad tænker I andre om det?
- + Hvem eller hvad, tror I, påvirker unges tanker og holdninger til det at have en kæreste?
- + Hvordan tror I, at man som ung bliver påvirket af, hvad man tror andre unge gør i forhold til kærester og sex?
- + Hvilke fordele og ulemper er der ved at tale med henholdsvis venner/ens kæreste/forældre om kærester om følelser?
- + Hvem kan man som ung tale med, hvis man er tvivl om spørgsmål vedrørende kærester, følelser eller sex?



TIPS TIL UNDERVISEREN

I dialogen om hvem man kan tale med, kan underviseren henvise til Privatsnak.dk, som er Sex & Samfunds anonyme rådgivning til børn og unge. På privatsnak.dk kan børn på 10-15 år stille spørgsmål om krop, pubertet, kærester, følelser eller forelskelse, og få svar på deres spørgsmål - både på chatten og telefonen. Begge dele er anonymt.

PRIVAT
SNAK

ØVELSE: DILEMMAER OM SEX, LYST OG PRÆVENTION (AKTIV VURDERING)

FIND ARBEJDSARK TIL ØVELSEN PÅ SIDE 100



TID

15 minutter



MATERIALER

Arbejdsarket *Dilemmaer om sex, lyst og prævention*



LÆRINGSMÅL

- Eleverne kan samtale om dilemmaer, der handler om sex, lyst og prævention
- Eleverne kan argumentere for fordele og ulemper ved forskellige handlemuligheder i forhold til spørgsmål om sex, lyst og prævention



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Indledningsvist introduceres eleverne til øvelsen.



Eleverne skal vide

at øvelsen handler om at undersøge forskellige handlemuligheder, der kan være i forhold til dilemmaer omkring sex, lyst og prævention.

- 2 Præsenter eleverne for et dilemma fra arbejdarket samt fire handlemuligheder i forhold til det pågældende dilemma. Hvert hjørne i klassen repræsenterer en handlemulighed. Vis hvilket hjørne, der hører til hvilken handlemulighed ved at placere dig i det konkrete hjørne, mens handlemuligheden læses op.
- 3 Fordel herefter eleverne ud på de fire hjørner, så der står cirka lige mange elever i hvert hjørne. De elever, der placeres i hjørnet "Andre muligheder", skal selv formulere en handlemulighed, som er anderledes end de andre tre.
- 4 I hvert hjørne skal eleverne tale sammen om den handlemulighed, der hører til det pågældende hjørne. Afhængig af størrelsen på gruppen kan eleverne tale sammen i fællesskab eller i mindre grupper med to til tre elever. Gruppen skal argumentere for, hvorfor denne handlemulighed bør vælges samt overveje hvilke fordele og ulemper, der kan være ved at vælge den pågældende mulighed.
- 5 Herefter interviewer du, i plenum de forskellige grupper om deres argumenter og deres refleksioner over fordele og ulemper.

- 6 Når alle grupper er hørt, gentages øvelsen, hvor eleverne får lov at placere sig ved den svarmulighed, de selv mener, er den bedste mulighed. Der kan foretages en kort opsamling, hvor enkelte elever fortæller, hvilke argumenter fra den forrige runde, der gør, at de vil anbefale denne handlemulighed. I kan også tale om hvilken betydning, det havde for elevernes egne valg og overvejelser, at de skulle lytte til eller sætte sig ind i et synspunkt, de ikke umiddelbart selv ville vælge. Tal også om vigtigheden af at være bevidst om de valg og fravalg man som ung træffer i forhold til sex, lyst og prævention.



TIPS

Nogle af de opstillede dilemmaer kan være mere relevante for bestemte klasser/klassetrin end andre. Du kan derfor udvælge de dilemmaer, der er mest relevante for den pågældende klasse.

Ved i første omgang at fordele eleverne ud på alle handlemuligheder fjernes fokus fra elevernes personlige stillingtagen til fokus på de konkrete handlemuligheder og de fordele og ulemper, der er forbundet med at handle på den ene eller anden måde. Det kan medvirke til at styrke elevernes indsigt i, at der altid er flere måder at handle på, når man står i et dilemma.

3

PRÆVENTION

ØVELSE: SEXSYGDOMME, GRAVIDITET OG PRÆVENTION (DIALOG)

FIND ARBEJDSARK TIL ØVELSEN PÅ SIDE 56



TID

20 minutter



MATERIALER

Arbejdsarket *Sexsygdomme, graviditet og prævention*



LÆRINGSMÅL

eleverne har indsigt i, hvordan seksygdomme smitter, hvordan man bliver gravid og hvad man kan gøre for at undgå begge.



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Fortæl eleverne, at I nu skal tale om, hvordan seksygdomme smitter og hvordan man kan have sex uden at få seksygdomme.
- 2 Læg de tre sedler ud på gulvet. En seddel, hvor der står "ingen risiko for smitte med seksygdomme". En hvor der står "lille risiko for smitte med seksygdomme" og en hvor der står "høj risiko for smitte med seksygdomme". Del deltagerne i grupper. Giv hver gruppe et eller flere billeder, og forklar at billederne skal illustrere to personer, der har sex med de kropsdele, der er på billedet og at de skal overveje, hvor stor risikoen er for smitte ved denne måde at have sex på.
- 3 Lad eleverne placere deres billede ved den smitterisiko, de mener er rigtig. Lav derefter en fælles opsamling, hvor eventuelt forkert placerede billeder flyttes.
- 4 Giv igen grupperne et eller flere billeder. Lav nu to sedler på gulvet, hvor der står "mulighed for graviditet" og "ikke mulighed for graviditet" og lad dem placere billederne igen.
- 5 Derefter gennemgås præventionsmulighederne. Brug gerne billedmaterialet* på whiteboard eller printet ud til eleverne samt materialerne i præventionskassen. Hvis det er relevant kan du lave en kondomsinstruktion.



TIPS

Husk at informere om, hvor man kan købe de forskellige typer prævention, og om de kræver at man går til lægen og også om mulighederne for nødprævention og abort, hvis man skulle blive uønsket gravid.

Informér også om muligheden for gratis og diskret klamydiatest, hvis man har CPR-nummer og at man kan anvende en sexsygdomsklinik, hvis man ikke har lyst til at gå til egen læge.

ØVELSE: PRÆVENTION (FILM)

Afrundingsøvelse



TID

20 minutter



MATERIALER

Adgang til lyd, internet og billede



LÆRINGSMÅL

- Eleverne kan give to eksempler på prævention
- Find filmen *Prævention (Udskoling, Til dig)* på determinkrop.dk (→tryk 8. KLASSE og →derefter tryk BIOGRAF). Filmen afspilles via internettet og kan vises på smartboard eller i mindre grupper på tablets eller computere.



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Fortæl eleverne, at det nu skal handle om prævention. Der findes mange slags prævention, og det kan være svært at finde ud af, hvad der er hvad, og hvad der beskytter mod hvad. Mads og Jackie, som er med i filmen, er heller ikke helt sikre på, hvordan det hele virker. I filmen bliver det forklaret, hvad der beskytter mod seksygdomme og graviditet.
- 2 Spørg eleverne, hvilke former for prævention, de kender, før filmen afspilles.
- 3 Se filmen *Prævention (Udskoling, Til dig)*. Facilitér derefter en dialog om filmen.



SPØRGSMÅL TIL FILMEN PRÆVENTION (UDSKOLING, TIL DIG)

Var de former for prævention, I kender, med i filmen?

Var der nogle præventionsformer, I ikke kender?

ØVELSE: SEKSUEL SUNDHED PÅ SPIL (SPIL OG BEVÆGELSE)

FIND ARBEJDSARK TIL ØVELSEN PÅ SIDE 89



TID

40 minutter



MATERIALER

Arbejdsark til øvelsen, terninger og spillebrikker



LÆRINGSMÅL

- Eleverne kan redegøre for faktuelle spørgsmål vedrørende prævention, seks sygdomme og uønsket graviditet
- Eleverne kan formulere handlemuligheder i forhold til dilemmaer vedrørende prævention, seks sygdomme og uønsket graviditet



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Forklar eleverne, at de skal spille et spil, der handler om spørgsmål og dilemmaer i forhold til prævention, seks sygdomme og uønsket graviditet.
- 2 Hver gruppe får udleveret spilleplade, dilemmakort, spørgsmålskort og spilleregler. Grupperne skal have adgang til internettet.
- 3 Instruér eleverne i spillets gang. Spørgsmålskortene og dilemmakortene lægges i hver sin bunke med teksten nedad. Spillebrikkerne sættes på start, og eleverne slår om, hvem der skal starte. Spillet sættes i gang ved, at den der skal starte, slår med terningen og rykker det antal felter, som terningen viser. Lander en spiller på et spørgsmålsfelt, skal en af modspillerne trække det øverste spørgsmålskort i bunken og læse spørgsmålet højt for den spiller, der står på spørgsmålsfeltet. Kan spilleren svare rigtigt, må der slås med terningen igen. Svarer spilleren forkert, skal vedkommende vente en omgang, som skal bruges til at finde frem til det rigtige svar, fx på.

Når det igen er denne spillers tur, skal spilleren svare rigtigt for at få lov til at fortsætte. Svares der rigtigt, må spilleren rykke to felter frem, og ellers igen gå på jagt efter det rigtige svar.

Lander en spiller på et dilemmafelt, skal spilleren trække et dilemmakort, som læses højt for de andre spillere. Spilleren skal herefter vente en omgang, som skal bruges til at;

- 1) finde frem til en eller flere handlemuligheder i forhold til at håndtere dilemmaet, og
- 2) overveje, hvilke fordele og ulemper der er ved den eller de handlemuligheder, som spilleren foreslår. Når det igen bliver den pågældende spillers tur, skal spilleren fortælle de andre spillere, hvad spilleren har fundet frem til. Der skal som minimum præsenteres én handlemulighed med fordele og ulemper.

Lander en spiller på et tekstfelt, skal spilleren gøre, hvad der står på feltet. Den spiller, der først når i mål, har vundet.

- 4 Afrund spillet ved at tale fælles i klassen om eventuelle spørgsmål eller overvejelser, som spillets spørgsmål og dilemmaer har affødt hos eleverne. Udvalgte dilemmaer kan eventuelt tages op og drøftes i fællesskab med henblik på at finde forskellige handlemuligheder samt fordele og ulemper ved disse.



TIPS

I spillet får eleverne testet deres paratviden om emnet, når de skal svare på spørgsmål, og de kan gøre brug af deres viden, når de opstiller handlemuligheder i forhold til dilemmaerne. Derfor kan spillet med fordel fungere som evaluering på et forløb om seksuel sundhed.

Kun få af spørgsmålene er ja/nej spørgsmål. Eleverne skal vide, at de ikke behøver bruge den samme ordlyd som på svarkortet, men at svaret skal være så præcist som muligt. Opstår der uenigheder, må du vurdere, om der er givet et rigtigt svar.

Spillet kan spilles igen med andre spørgsmål og dilemmaer, som eleverne selv formulerer i grupper til hinanden, eller som du formulerer. Spillepladen kan på den måde også bruges sammen med andre emner fra dette materiale.



EN GOD AFSLUTNING PÅ UNDERVISNINGEN

HVORDAN SKAL DET SLUTTE?

Det er god idé at forberede sig godt på hvordan ens undervisning skal ende. En god oplevelse med SSF indebærer også, at undervisningen afsluttes på en ordentlig måde. Seksualundervisningen bør ikke ende med, at gæsteunderviseren eller læreren råber beskeder ud i klassen, mens eleverne er på vej ud af døren. I stedet skal man i forvejen have gjort sig tanker om, hvordan undervisningen afsluttes, så der er et sted at starte undervisningen fra næste gang. Dette kan med fordel forberedes i samarbejde med klassens lærer.

EVALUERING

Der kan være mange måder at afslutte sin undervisning på. Man kan fx bede eleverne evaluere undervisningen. Det kan man gøre med udgangspunkt i de læringsmål, som man planlægger undervisningen ud fra. Man kan også holde det mere åbent og tale med eleverne om hvad de har lært, eller bede om elevernes mening om undervisningen. Her har du nogle eksempler på øvelser, der kan bruges til at afrunde undervisningen.

ØVELSE: MAKKERSNAK (OPSAMLING)

Denne øvelse er til 5. klasser



TID

10-15 minutter



LÆRINGSMÅL

Eleverne kan reflektere over hvad de har lært i undervisningen



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Forklar eleverne, at de nu skal tale sammen med deres sidemakker, om hvad de har lært i undervisningen i dag. Bed eleverne tale om;
 - 1 ting som var nyt – noget de ikke vidste i forvejen
 - 1 ting som var særligt – noget de lagde særligt mærke til eller undrede sig over.
- 2 Når opgaven er løst fortælle hver gruppe hvad der er kommet frem til.

ØVELSE: 3-2-1-EVALUERING (EVALUERING)

Denne øvelse er til 8. klasser.



TID

10-15 minutter



MATERIALER

Papir og skriveredskaber.



LÆRINGSMÅL

- Eleverne kan reflektere over hvad de har lært i undervisningen
- Eleverne kan formulere hvad de har lært, og hvad de vil tage med videre fra undervisningen.



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Forklar eleverne, at de nu skal tale sammen med deres sidemakker, om hvad de har lært i undervisningen i dag. Eleverne skal tale sammen med henblik på at præsentere;
 - 3 ting vi har lært i dag
 - 2 ting fra i dag som vi vil fortælle andre om
 - 1 ting som vi vil gøre på baggrund af det vi har talt om i dag

Sæt nogle minutter af til opgaven.

- 2 Hver gruppe får udleveret en lille stykkepapir eller postits. Når opgaven er løst fortælle hver gruppe hvad der er kommet frem til.



TIPS

Du kan eventuelt spørge eleverne om du må få deres besvarelser efterfølgende. Så har noget at arbejde ud fra til næste gang, du planlægger en undervisning.

ØVELSE: MIN OPLEVELSE (ANONYM INDIVIDUEL EVALUERING)

Denne øvelse kan laves både til 5. og 8. klasse.



TID

10 minutter



MATERIALER

Papir og skriveredskaber (kun til 8. klasser)



LÆRINGSMÅL

Eleverne kan reflektere over hvordan de oplevede i undervisningen



ØVELSESBESKRIVELSE

- 1 Forklar eleverne, at de nu for sig selv skal tænke over hvordan de oplevede undervisningen. Bed eventuelt eleverne lukke øjnene. Bed eleverne tænke over;
 - Følte jeg mig godt tilpas i undervisningen – hvis ja, hvorfor? Hvis nej, hvorfor ikke?
 - Havde jeg lyst til at være med i undervisningen? Hvad ja, hvorfor? Hvis nej, hvorfor ikke?
 - Tror jeg, at jeg kan bruge det, jeg har lært i dag, nu eller når jeg bliver ældre?

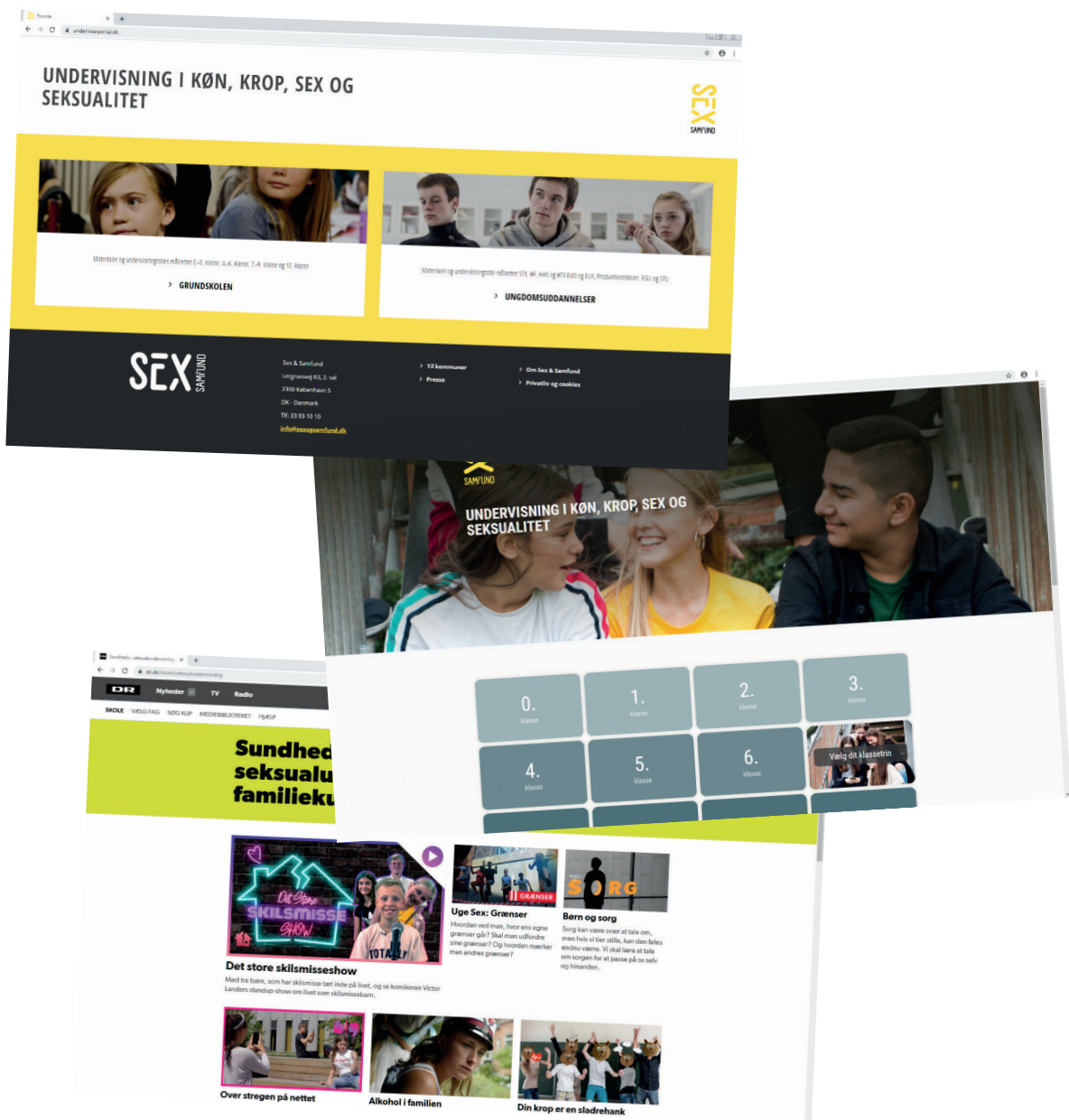
I 8. klasse ud udleveret en lille stykkepapir eller postits til hver elev og bed eleverne nedskrive deres refleksioner. Forklar dem at de ikke skal skrive navn på sedlerne



TIPS

Du kan eventuelt spørge eleverne om du må få deres besvarelser efterfølgende. Så har noget at arbejde ud fra til næste gang, du planlægger en undervisning.

FLERE UNDERVISNINGS- MATERIALER



ONLINE UNDERVISNINGSMATERIALER

Har du brug for flere undervisningsmaterialer om køn, krop, sex og seksualitet, så kan du oprette en gratis profil på www.underviserportald.dk, som er Sex & Samfunds undervisningssite for fagpersoner. Her kan du hente ligeså mange materialer, som du ønsker. Underviserportal.dk har desuden forskellige materialer og pædagogiske tips til skole-hjem-samarbejde, når skolen sætter SSF på dagsordenen. Sex & Samfund har også et elevsite med billeder, film og tekster til elever fra o. klasse til ungdomsuddannelser. Elevsitet hedder determinkrop.dk.

Danmarks Radio tilbyder også gratis undervisningsmaterialer til sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Find materialerne på www.dr.dk/skole under emnet SSF.

VEJLEDNING TIL SEKSUALUNDERVISNING I AARHUS KOMMUNE

På Aarhus Kommunes hjemmeside detvigoer.aarhus.dk findes en vejledning til skoler med inspiration til seksualundervisning fra o.-9. klasse. Vejledningen præsenterer sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab og vejleder til, hvordan du kan tilrettelægge din undervisning i emnet. Vejledningen er udarbejdet af Sex & Samfund i samarbejde med Aarhus Kommune og giver et overblik over mulige emner at undervise i på de enkelte klassetrin samt inspiration til konkrete [undervisnings- forløb og aktiviteter](#) samt tilbud til undervisningen, Aarhus Kommune udbyder.

RÅDGIVNING TIL BØRN OG UNGE

Sex & Samfund har rådgivningen Privatsnak, som er målrettet børn og unge mellem 10-15 år. På www.privatsnak.dk kan børn og unge få anonym rådgivning om krop, pubertet, kærester, følelser eller forelskelse, og få svar på deres spørgsmål - både på chatten og telefonen. Begge dele er anonymt.



ARBEJDSARK

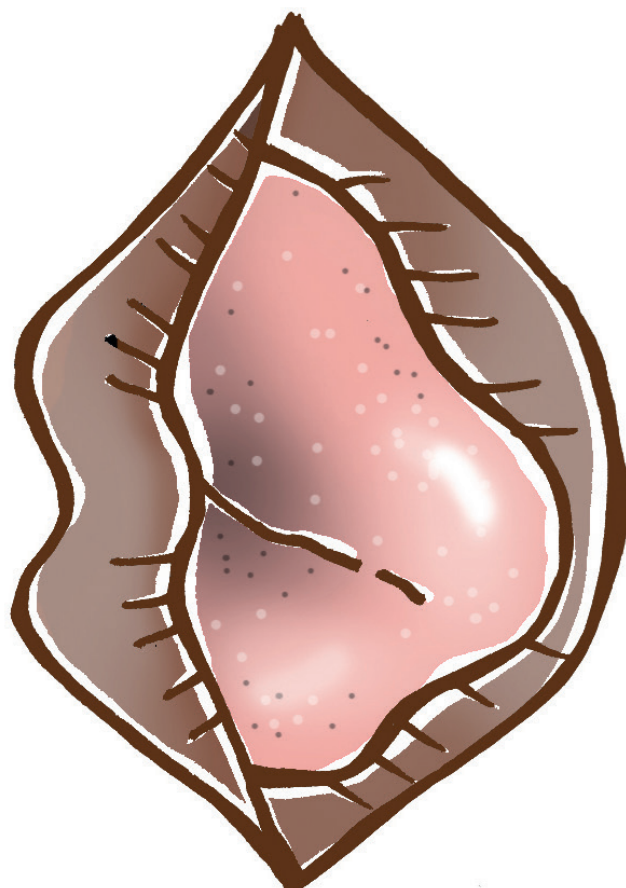


Bilder till övningen

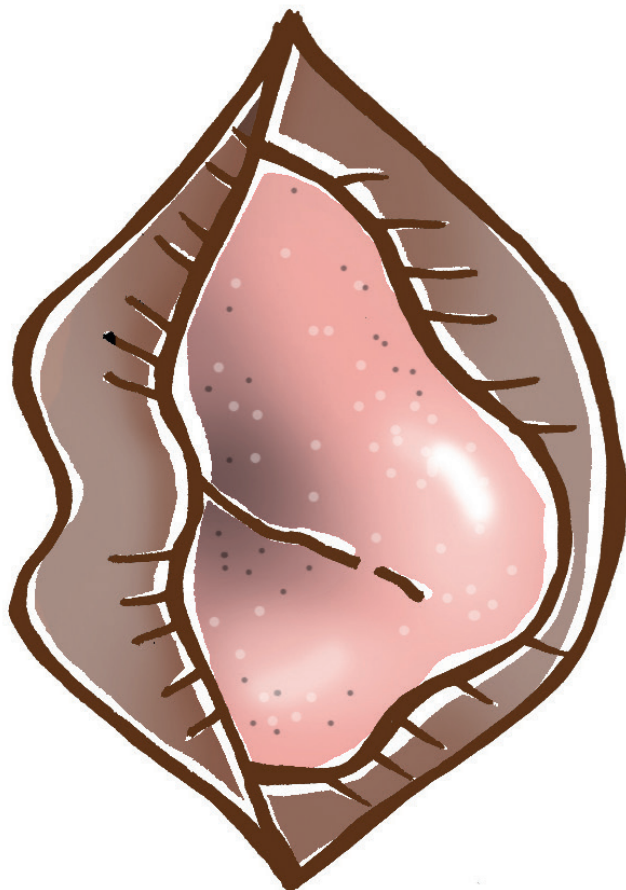
Prata om säkrare sex

Här följer bilderna till övningen *Prata om säkrare sex* med bilder på sexpraktiker samt texterna som hör till övningen.

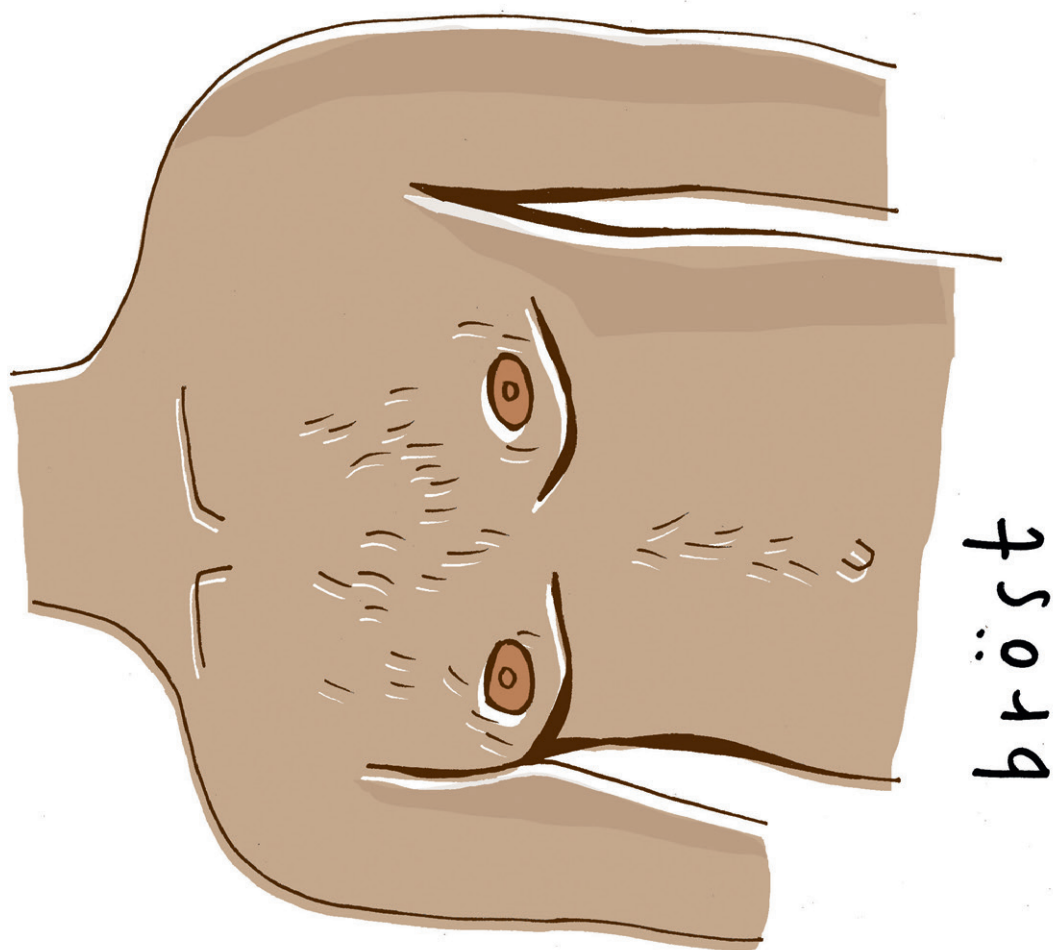
Du hittar instruktionerna till övningen i metodmaterialet *Prata sex och relationer* som finns på rfsu.se/pratasexochrelationer



tunga



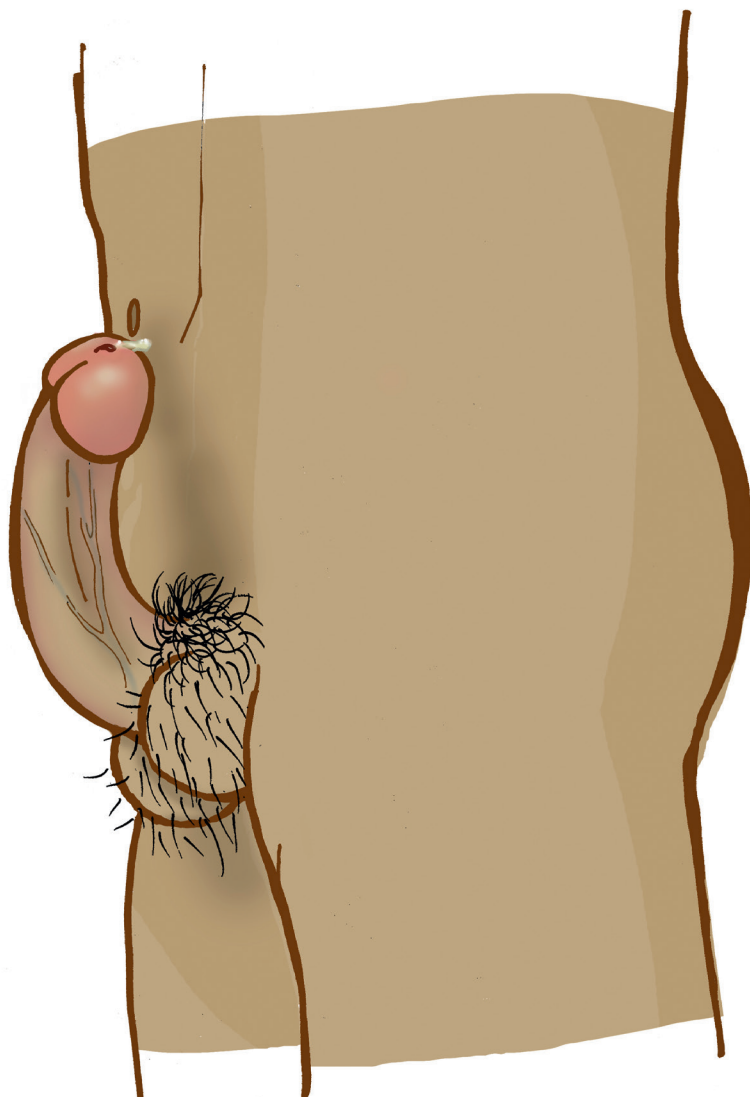
tunga



bröst



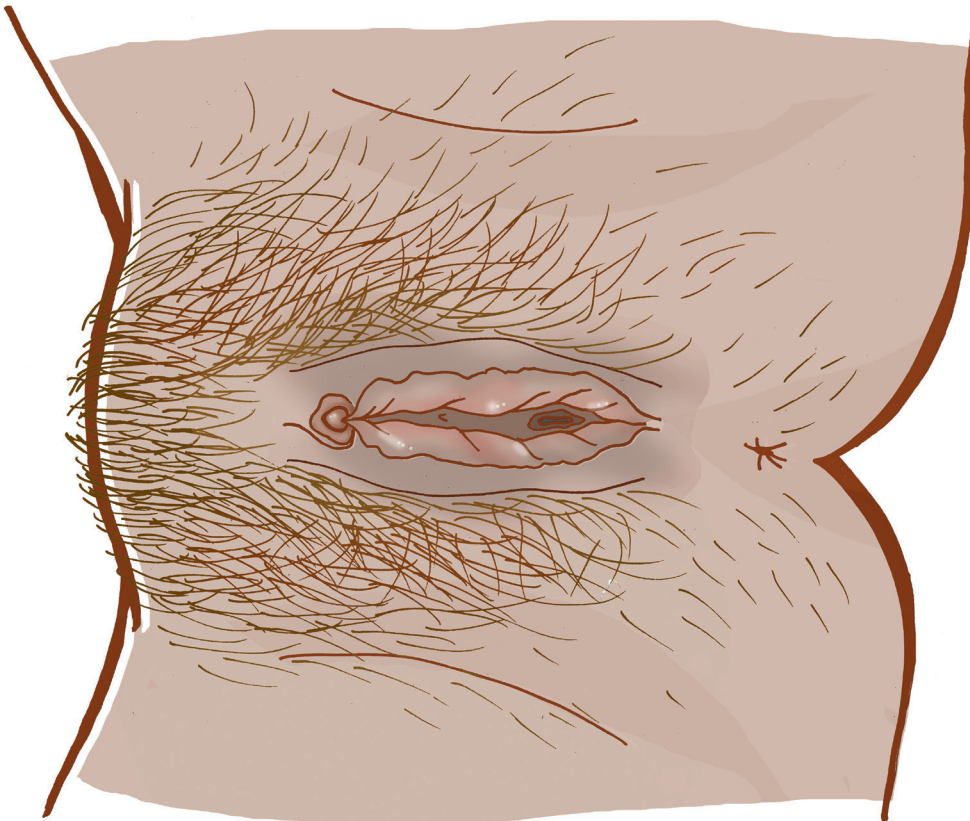
hand



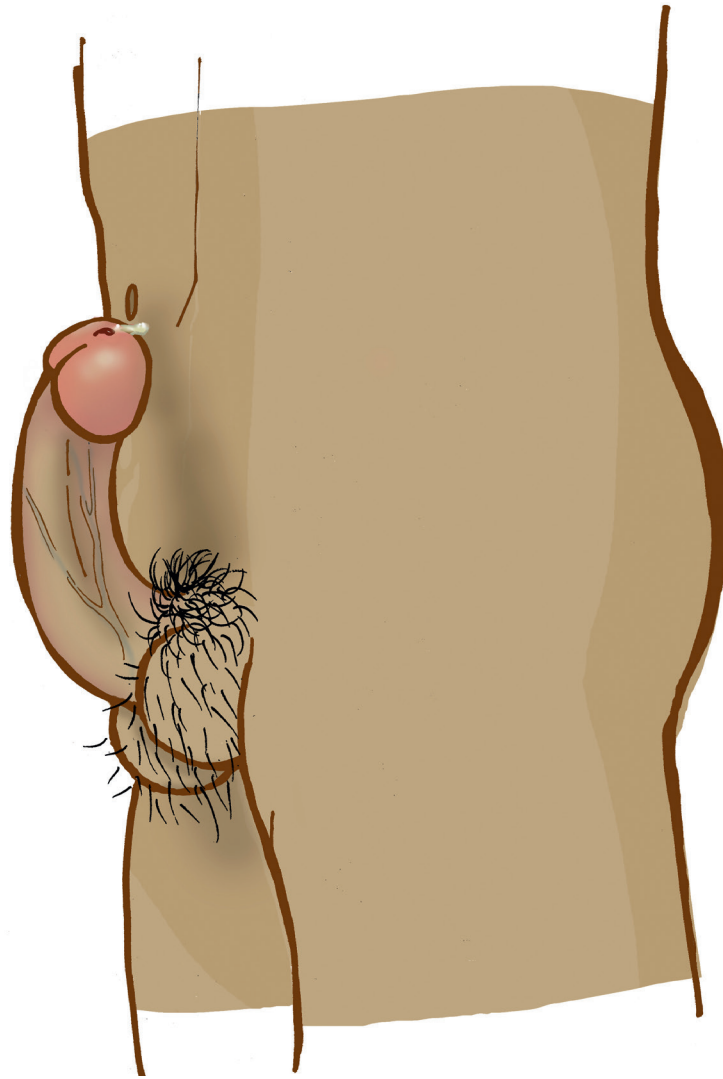
penis
kuk



mun



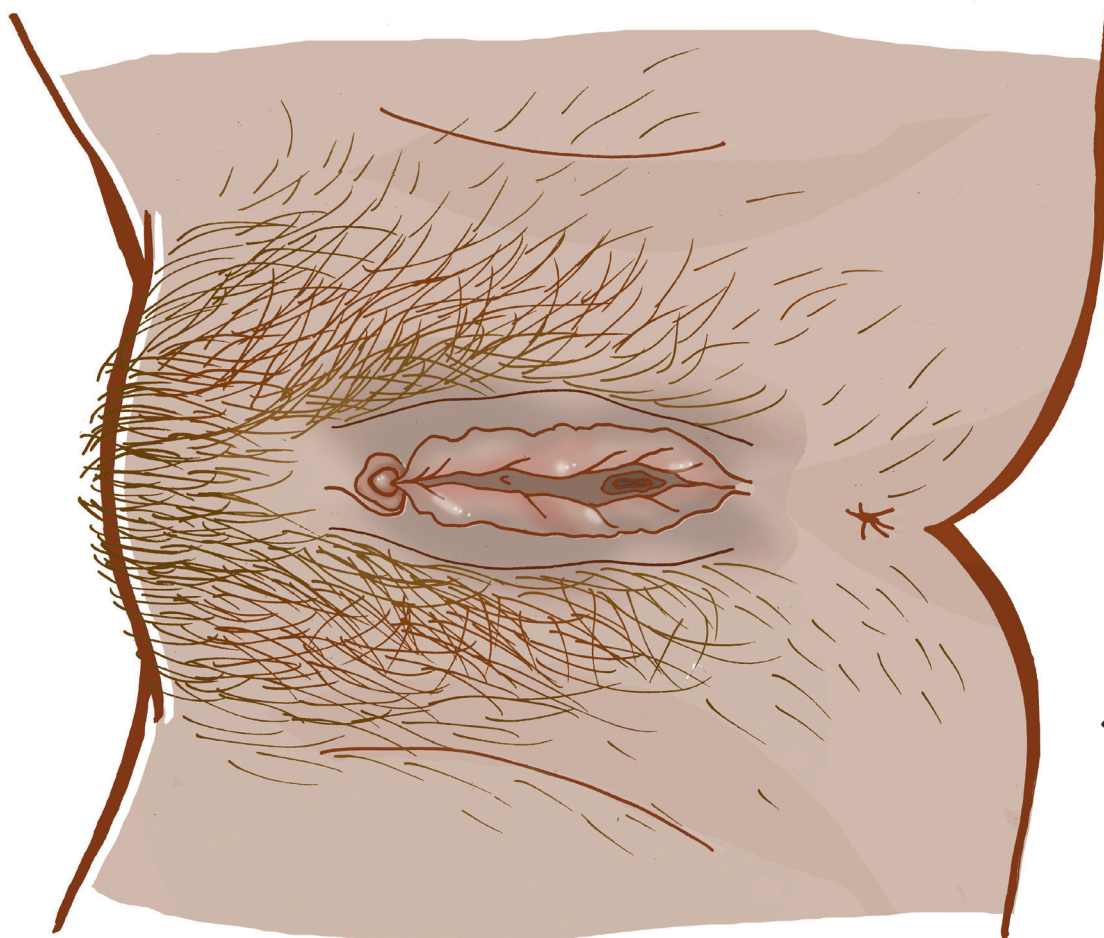
vagina
fitta



penis
kuk



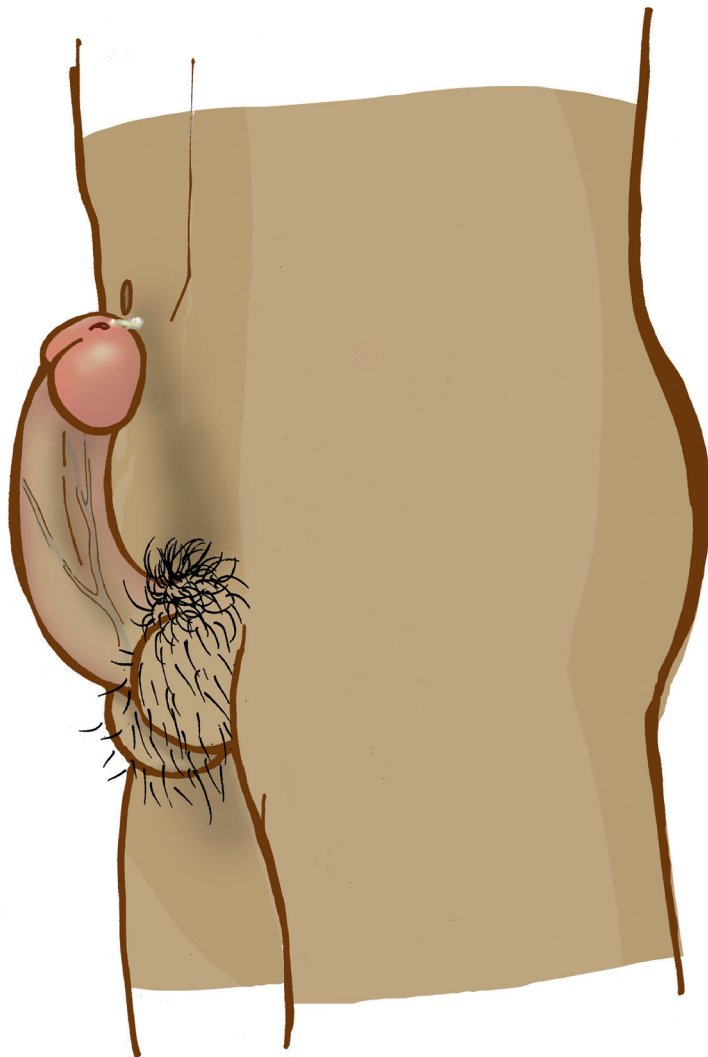
hand



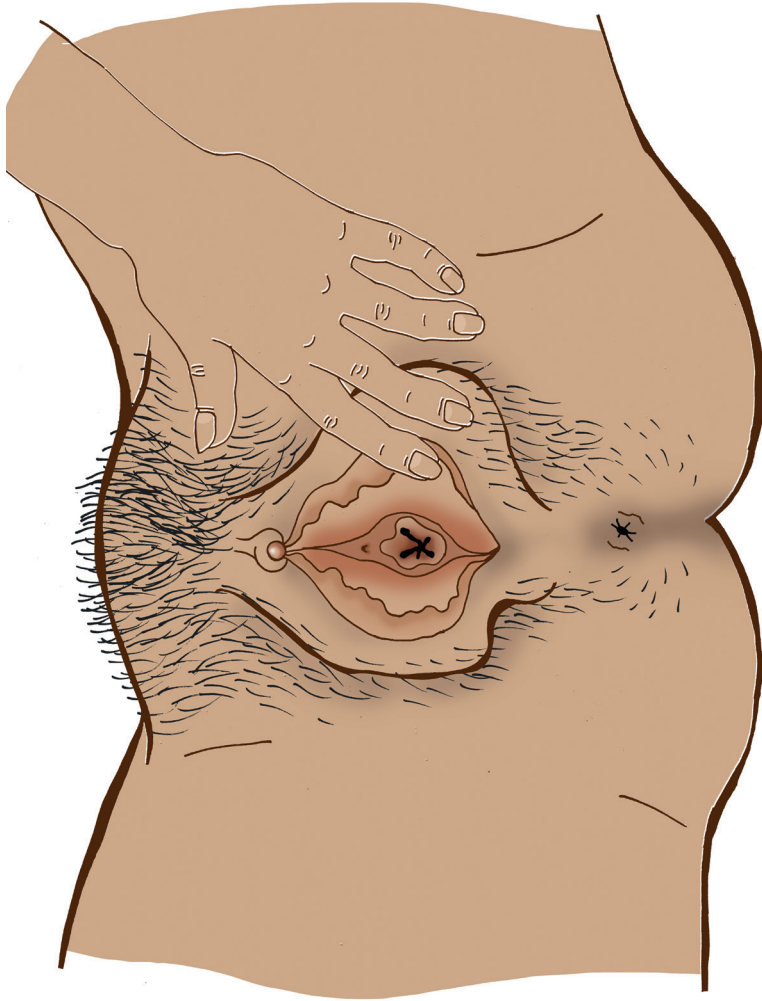
vagina
fitta



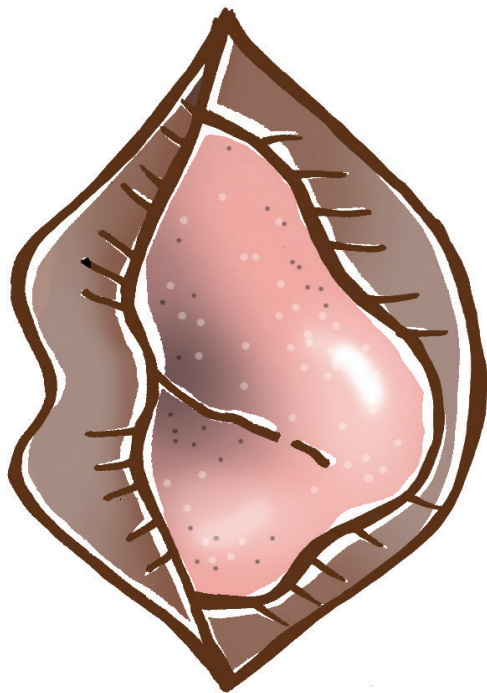
hand



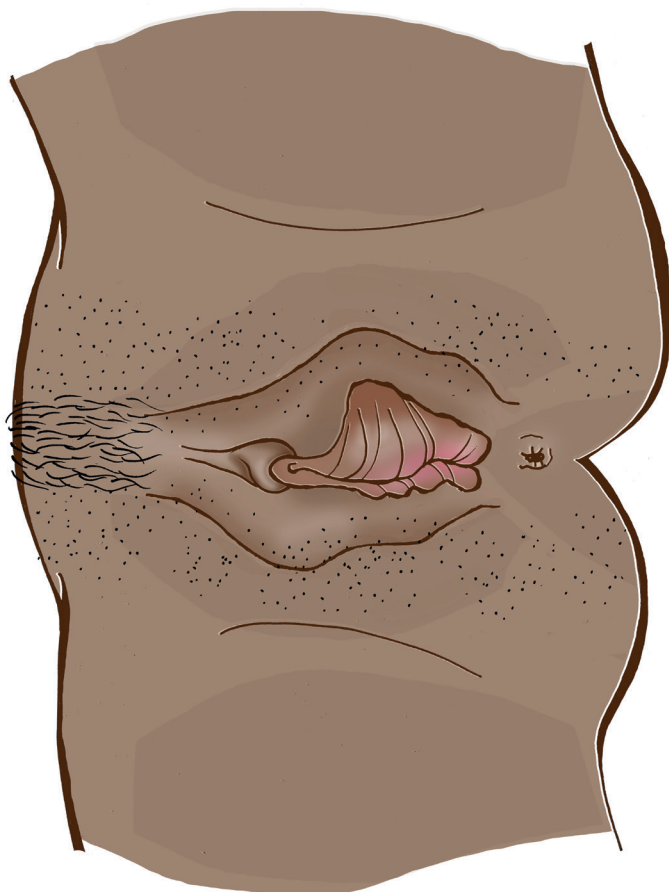
penis
kuk



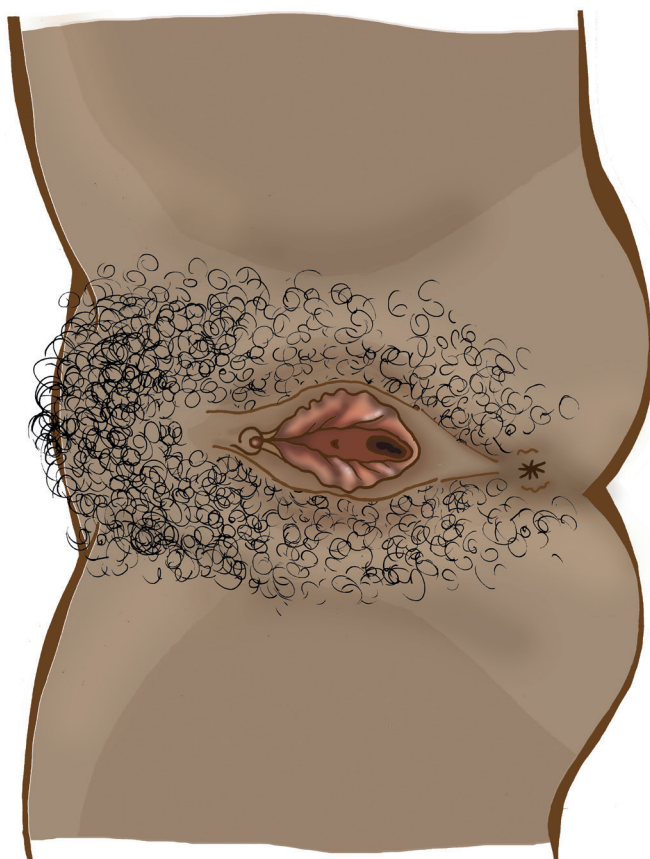
vagina
fitta



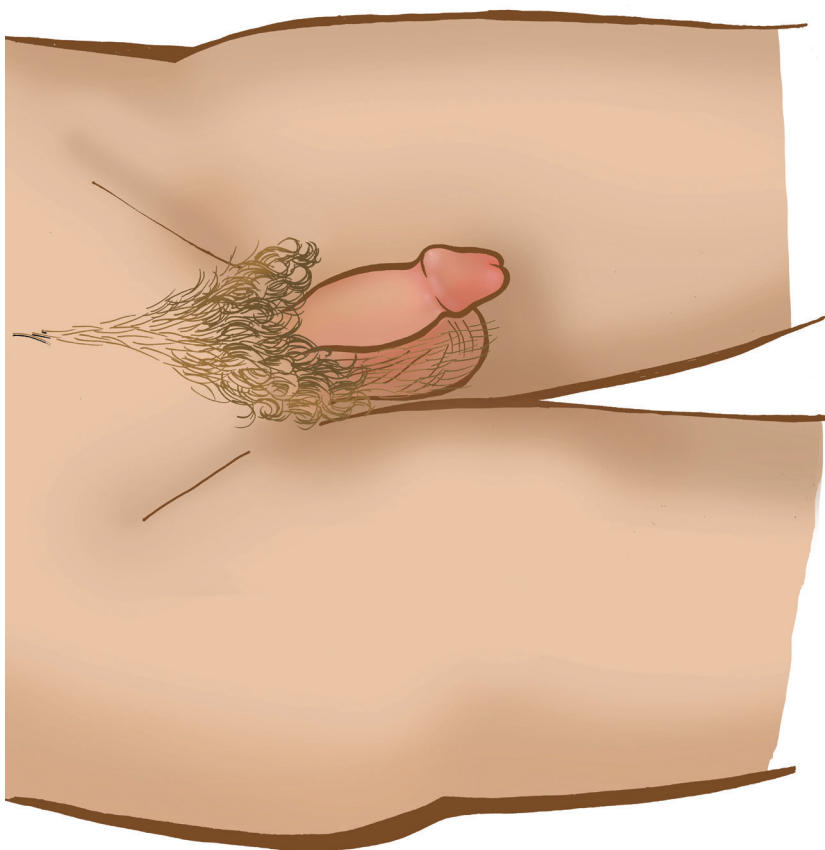
tunga



vagina
fitta



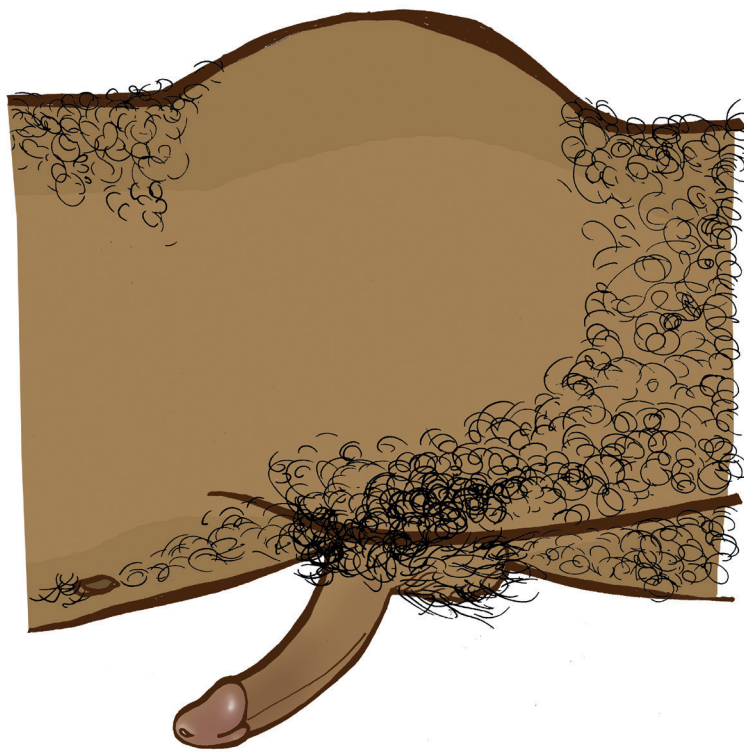
vagina
fitta



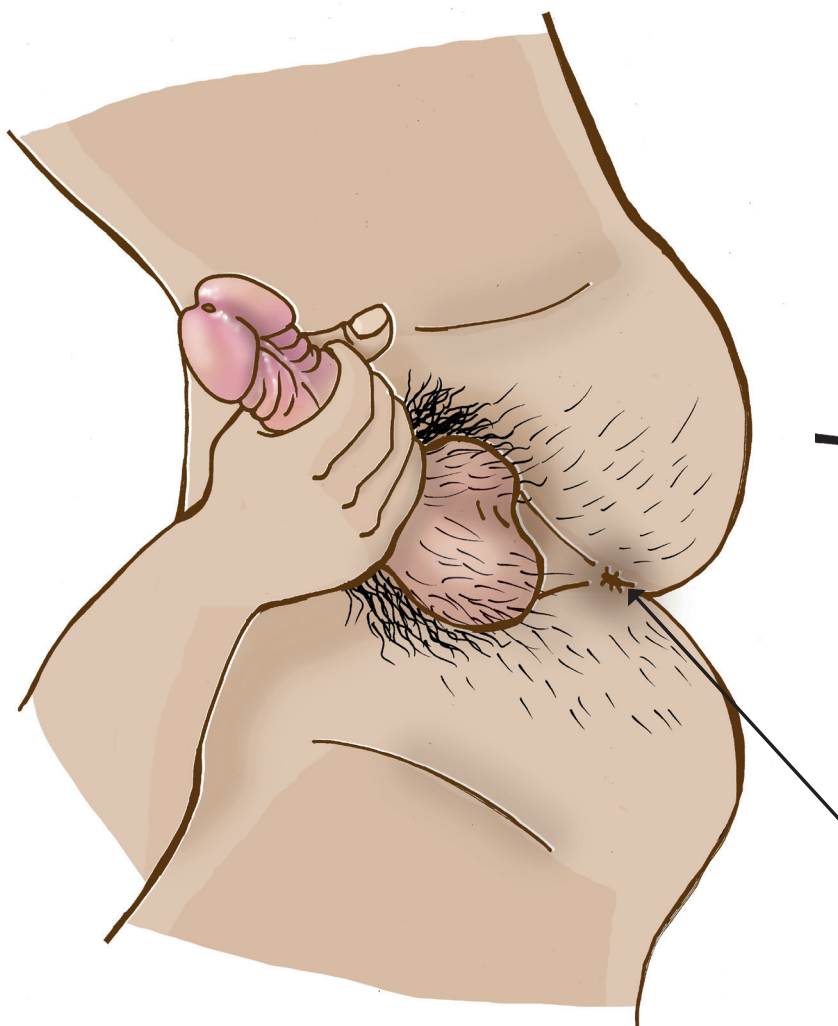
penis
kuk



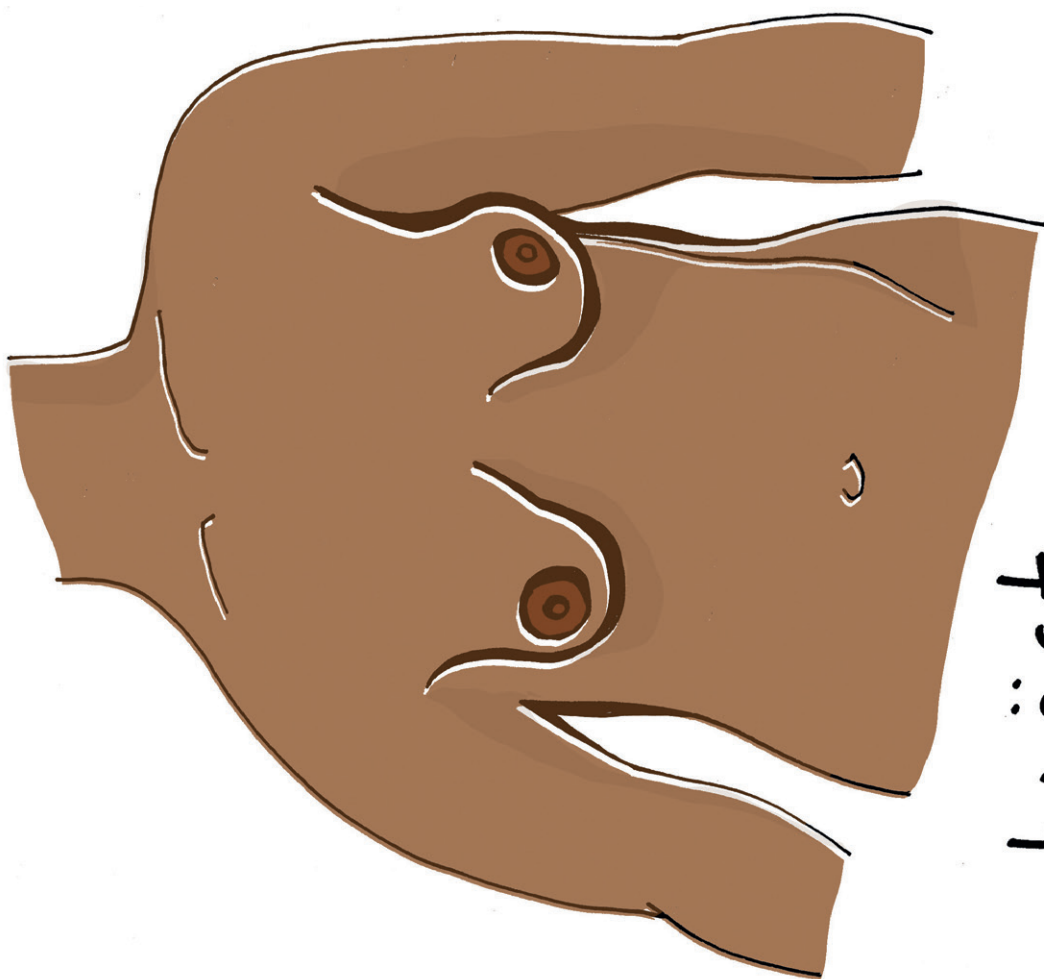
penis
kuk



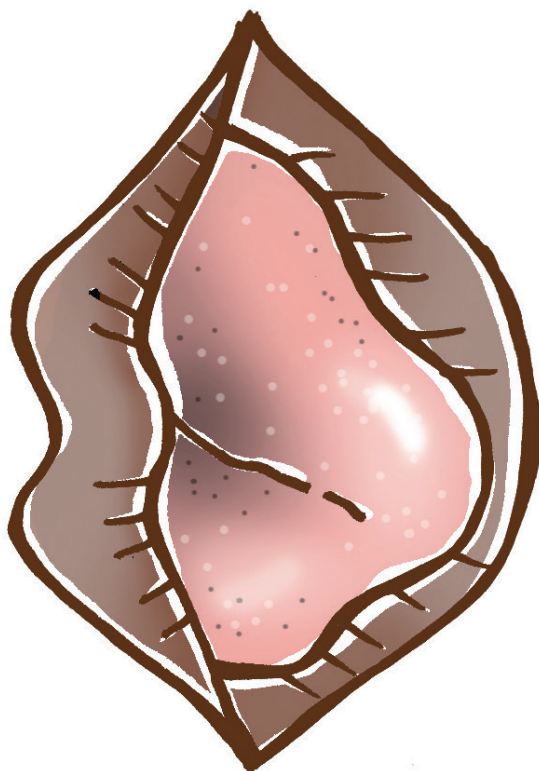
penis
kuk



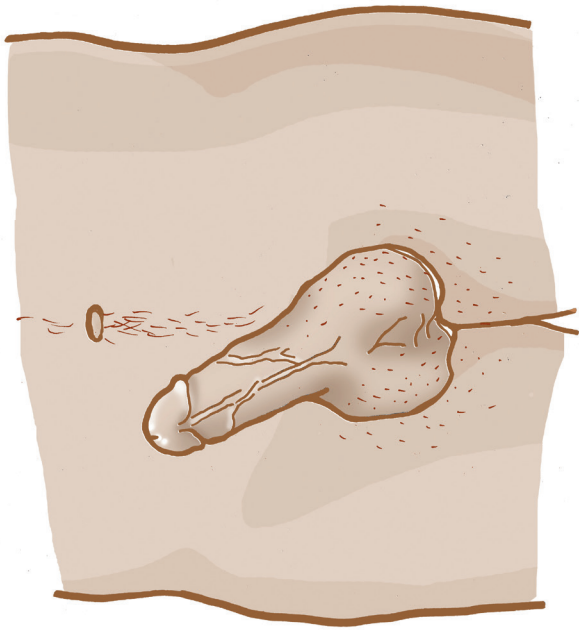
anal



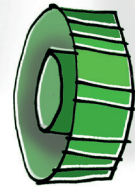
bröst



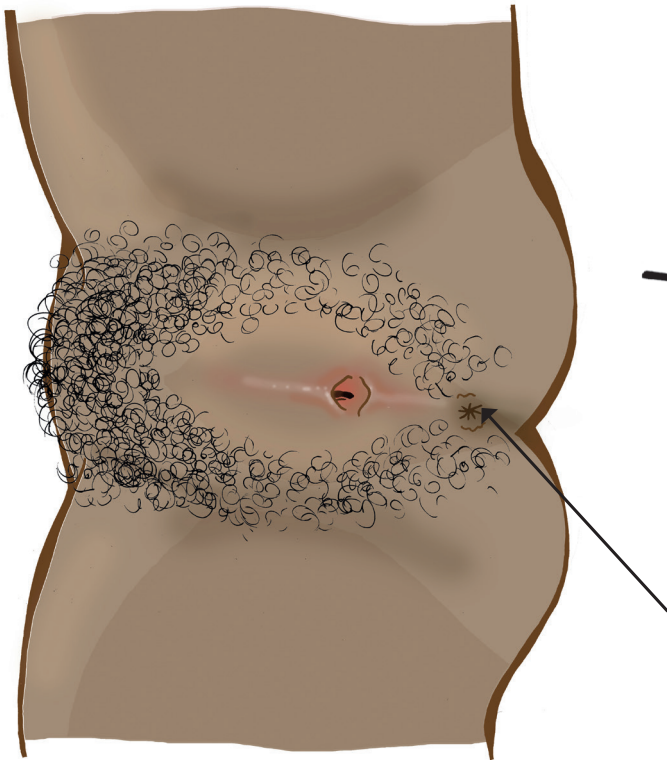
tunga



penis
kuk



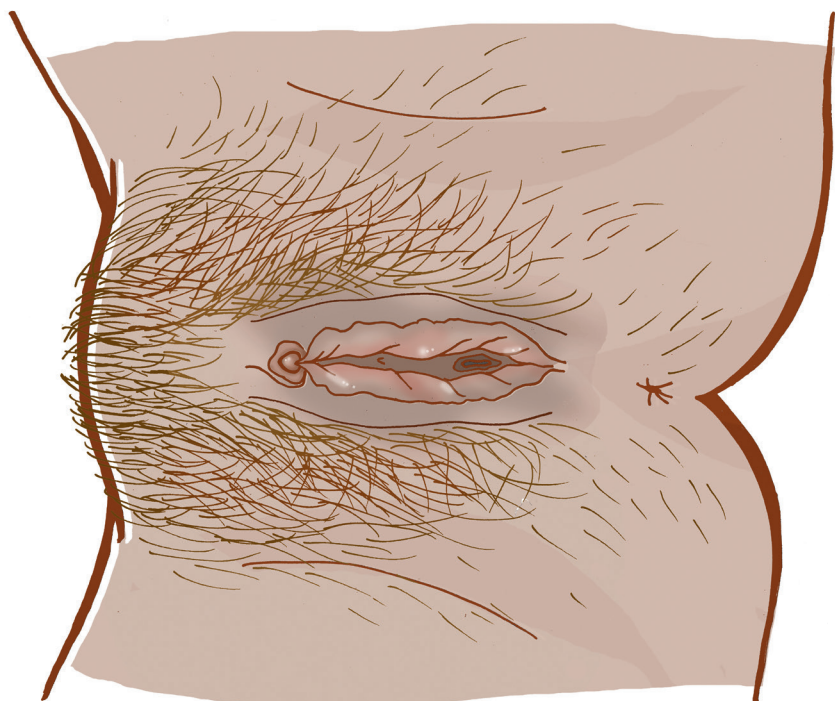
glid medel



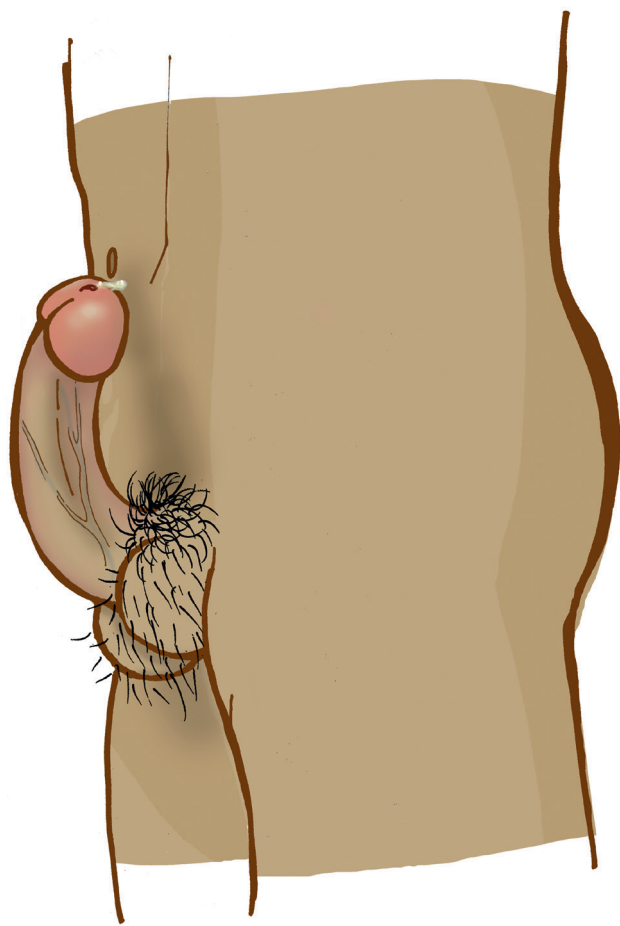
anal



kondom



vagina
fitta



penis
kuk



kondom

INGEN RISK

att få eller

ge klamydia

LITEN RISK

at få eller

ge klamydia

STOR RISK

at få eller

ge klamydia

FACIT TIL ARBEJDARK-BILLEDER TIL SEXSYGDOMME, GRAVIDITET OG PRÆVENTION

INGEN RISK att ge eller få klamydia



tunga + tunga



hand + penis



bröst + tunga



anal + penis
+ kondom + glidmedel



bröst + hand



vagina + penis + kondom

LITEN RISK att ge eller få klamydia



tunga + vagina



vagina + penis



vagina + vagina



anal + penis



penis + penis



mun + penis

STOR RISK att ge eller få klamydia



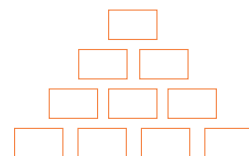
vagina + penis



anal + penis

ARBEJDSARK 1

Et godt venskab



Man har det sjovt sammen

Man kan stole på hinanden

Man viser omsorg
for hinanden

Man viser respekt
for hinanden

Man har de samme interesser

Man tilbringer meget
tid sammen

Man lytter til hinanden

Man kan tale med hinanden
om det, der er svært

Man er ærlige over
for hinanden

ARBEJDSARK 1

Kroppen på spil

SPØRGSMÅLKORT



SPØRGSMÅL

Kan drenge bryst vokse i puberteten?

- a) Ja, det sker for alle drenge.
- b) Ja, det sker for nogle drenge.
- c) Nej, der sker aldrig for drenge.

Rigtigt svar: b) Ja, det sker for nogle drenge.



SPØRGSMÅL

Hvad sker der for både drenge og piger, når de kommer i puberteten? Nævn to ting.

- a) Sveden begynder at lugte.
- b) Stemmen går i overgang.
- c) Man får menstruation.
- d) Mange får bumser.

Rigtigt svar: a) Sveden begynder at lugte. b) Mange får bumser



SPØRGSMÅL

Er det rigtigt, at mange piger får flere hår på arme, ben og på overlæben, når de kommer i puberteten?

- a) Ja.
- b) Nej.

Rigtigt svar: a) Ja.



SPØRGSMÅL

Er der forskel på, hvor gammel man er, når man kommer i puberteten?

- a) Nej, alle er næsten samme alder, når det sker.
- b) Ja, det er forskelligt fra person til person.

Rigtigt svar: b) Ja, det er forskelligt fra person til person.



SPØRGSMÅL

Hvad betyder det, når man siger, at drenge stemmer går i overgang?

- a) At stemmen kommer til at lyde som en pigestemme resten af drengenes liv.
- b) At stemmen svinger mellem at lyde høj og dyb, og at drengene ikke selv bestemmer, når det sker.
- c) At man ikke kan sige noget.

Rigtigt svar: b) At stemmen svinger mellem at lyde høj og dyb, og at drengene ikke selv bestemmer, når det sker.



SPØRGSMÅL

Hvad er udflåd?

- a) Et andet ord for sved.
- b) En hvidlig væske, der kommer ud af en piges skede, når hun begynder at komme i puberteten.
- c) Et lille dyr, som bider sig fast i huden og suger blod.

Rigtigt svar: b) En hvidlig væske, der kommer ud af en piges skede, når hun begynder at komme i puberteten.



Fortsættes næste side



ARBEJDSARK 1

Kroppen på spil



Fortsat fra forrige side



SPØRGSMÅL

?

Hvor tit får voksne kvinder menstruation?

- a) 1 gang om måneden.
- b) 2 gange om måneden.
- c) gang om året.

Rigtigt svar: b) 1 gang om måneden (indtil pigen bliver voksen, kan der dog godt være store forskelle på, hvor tit hun får menstruation).

SPØRGSMÅL

?

Hvorfor bliver nogle mennesker røde i hovedet, når de for eksempel bliver flove eller generte?

- a) Fordi rød er kærlighedens farve.
- b) Fordi der kommer mere blod ud i de blodkar, der ligger yderst i huden.
- c) Fordi de maler sig med rød læbestift.

Rigtigt svar: b) Fordi der kommer mere blod ud i de blodkar, der ligger yderst i huden.

SPØRGSMÅL

?

Nævn mindst tre ting på eller i kroppen, som man kun har én af.

Rigtige svar: For eksempel næse, tunge, mund, navle, tissemand, tissekone, numsehul, hjerte, lever, mavesæk. Der er flere rigtige svar, så tjek med hinanden, om I kan godtage dem.

SPØRGSMÅL

?

Hvor mange "huller" har en pige mellem benene?

- a) 1.
- b) 2.
- c) 3.

Rigtigt svar: c) 3.

SPØRGSMÅL

?

Hvad kalder man en tissemand, hvis man er en læge?

- a) Piccus.
- b) Penis.
- c) Penal.

Rigtigt svar: b) Penis.

SPØRGSMÅL

?

Hvad er en vagina?

- a) En blomst.
- b) En skede/tissekone.
- c) Et bilmærke.

Rigtigt svar: b) En skede/tissekone.

Fortsættes næste side



ARBEJDSARK 1

Kroppen på spil



Fortsat fra forrige side



SPØRGSMÅL

Hvilket af disse områder på huden er det mest følsomme?

- a) Fingerspidser.
- b) Ryg.
- c) Næse.

Rigtigt svar: a) Fingerspidser.

?

SPØRGSMÅL

Har alle drenge en helt lige tissemand, når den er stiv?

- a) Ja, alle drenge tissemand er helt lige, når de bliver stive.
- b) Nej, det er ret almindeligt, at tissemanden er lidt skæv, når den er stiv.
- c) Nej, en tissemand er altid helt lige.

Rigtigt svar: b) Nej, det er ret almindeligt, at tissemanden er lidt skæv, når den er stiv.

?

SPØRGSMÅL

Hvilken del af kroppen er et symbol på kærlighed?

- a) Hjernen.
- b) Hjertet.
- c) Hånden.

Rigtigt svar: b) Hjertet.

?

SPØRGSMÅL

Hvad får puberteten til at begynde?

- a) At man har fødselsdag.
- b) At man får sit første kys.
- c) At hjernen begynder at lave nogle særlige hormoner.

Rigtigt svar: At hjernen begynder at lave nogle særlige hormoner.

?

SPØRGSMÅL

Er det almindeligt, at de to hænder, fødder, ører eller bryster ikke er helt ens?

- a) Nej, de er altid helt ens.
- b) Ja, det er helt almindeligt, at de ikke er ens.

Rigtigt svar: b) Ja, det er helt almindeligt, at de ikke er ens.

?

SPØRGSMÅL

Hvem bestemmer over ens krop?

- a) Det gør ens forældre.
- b) Det gør man selv.
- c) Det gør statsministeren.

Rigtigt svar: b) Det gør man selv.

?

Fortsættes næste side



ARBEJDSARK 1

Kroppen på spil



Fortsat fra forrige side



SPØRGSMÅL

?

Er det forskelligt fra person til person, hvad man synes, der er flot eller smukt ved en krop?

- a) Ja, det er helt forskelligt.
- b) Nej, alle mennesker er enige om, hvad der er flot eller smukt ved en krop.

Rigtigt svar: a) Ja, det er helt forskelligt.

ARBEJDSARK 2

Kroppen på spil

DILEMMAKORT



Tanja er i skole, da hun pludselig opdager, at hun har noget blod i underbukserne. Det har hun aldrig prøvet før. Hvad skal hun gøre?



- a) Lade som ingenting, indtil hun kommer hjem og kan tale med sine forældre om det.
- b) Spørge en lærer eller en sundhedsplejerske, om de vil hjælpe hende.
- c) Snakke med sin bedste ven om det.
- d) Noget andet: Hvad?

Yasmin bliver altid rød i hovedet, når hun skal sige noget højt i klassen. Det er ikke, fordi hun er flov – det sker bare! Men hun synes, det er vildt irriterende, for de andre driller hende med det. Hvad skal hun gøre?



- a) Sige til de andre, at de skal lade være med at drille, for hun kan ikke selv gøre for, at hun bliver rød i hovedet.
- b) Være ligeglad med at de andre driller.
- c) Tale med sine forældre om det.
- d) Noget andet: Hvad?

Petra har en storesøster, der er tre år ældre. Hun har flotte bryster og ser rigtig voksen ud, synes Petra. Men Petra er slet ikke begyndt at få bryster endnu, og hun er bange for, at hun aldrig kommer til at se ud som sin søster. Hvad skal hun gøre?



- a) Tale med sin søster om, hvordan hun har det.
- b) Begynde at gå med en bh, som hun fylder ud med sokker, så andre tror, at hun har fået bryster.
- c) Sige til sig selv, at det er lige meget, for brysterne kommer nok, når hun bliver ældre.
- d) Noget andet: Hvad?

Zenias bryster er begyndt at vokse, og de er ret ømme. Tit, når hun er sammen med sin bedste ven fra skolen, så leger de, at de slås for sjov. Når han så rammer hendes bryster, gør det virkelig ondt, men hun synes, det er lidt pinligt at sige det til ham. Hvad skal hun gøre?



- a) Hun skal sige det alligevel, selv om det er pinligt.
- b) Hun skal sige, at hun ikke gider slås mere.
- c) Hun sørge for at nive ham i brysterne, så han kan mærke, hvor ondt det gør.
- d) Noget andet: Hvad?

Susan er begyndt at få mange hår på benene og under armene. Det er hun ked af, for hun synes ikke, at det ser pænt ud. Hun vil gerne barbære dem af, men hendes forældre har forbudt, at hun gør det. Hvad skal hun gøre?



- a) Hun skal barbære dem af alligevel. Så må forældrene skælde hende ud, hvis de vil.
- b) Hun skal forklare sine forældre, hvorfor hun gerne vil fjerne hårene.
- c) Hun skal vænne sig til hårene, for hun skal alligevel have dem resten af livet.
- d) Noget andet: Hvad?

Caroline er det yngste i sin klasse, og det er ikke altid lige sjovt. Mange af de andre piger er nemlig begyndt at komme i puberteten, men det er Caroline slet ikke. Det er ikke, fordi hun gerne vil have menstruation og bryster, men hun vil bare gerne være mere ligesom de andre, så hun ikke føler sig udenfor. Hvad skal hun gøre?



- a) Hun skal være ligeglad med, at hun ikke ligner de andre og prøve at finde noget andet at have til fælles med dem.
- b) Hun skal prøve at finde nogle venner fra de andre klasser, c) som hun ikke føler sig uden for sammen med.
- c) Hun skal tale med sine forældre om, hvordan hun har det.
- d) Noget andet: Hvad?

Fortsættes næste side



ARBEJDSARK 2

Kroppen på spil



Fortsat fra forrige side



Theodor er én af de ældste i sin klasse. Han er højere end de andre drenge, og han har også mere hår på kroppen end de andre. Han synes, det er lidt pinligt, at hans krop begynder at se voksen ud. Derfor kan han ikke så godt lide at bade sammen med de andre til idræt. Hvad skal han gøre?



- a) Sørge for at glemme sit tøj til idræt, så han ikke behøver at være med.
- b) Fortælle sin idrætslærer, hvordan han har det.
- c) Tale med en god ven om, hvordan han har det.
- d) Noget andet: Hvad?

Theis bor i et hus, hvor der kun er ét badeværelse. Tit er der nogen, der kommer ind, mens Theis er i bad, eller når han børster tænder. Det, synes han, er irriterende, for han vil gerne være alene, og han kan ikke lide, at de andre braser ind og ser ham uden tøj på. Hvad skal han gøre?



- a) Prøve at forklare alle i familien, hvordan han har det.
- b) Spørge, om der ikke kan sættes en lås på døren.
- c) Kun gå i bad, når han ved, at han er alene hjemme.
- d) Noget andet: Hvad? ?

Kasims stemme er begyndt at gå i overgang. Nogle gange lyder den helt mærkelig, og Kasim synes, det er vildt irriterende. Særligt bliver han sur på sin mor, fordi hun tit griner af ham, når det sker. Hvad skal han gøre?



- a) Lade som ingenting, for hun griner ikke for at drille.
- b) Sige til sin mor, at hans synes, det er irriterende, at hun griner, og at hun skal lade være med det.
- c) Grine af sin mor, når hun gør noget andet, så hun kan forstå, hvordan det føles.
- d) Noget andet: Hvad?

Mikkel har en god ven, som lugter ret meget, når han sveder. Det er som om, at vennen ikke selv er klar over det. Mikkel har hørt de andre i klassen tale om, at vennen lugter, og at det er ulækkert. Hvad skal han gøre?



- a) Han skal fortælle de andre, at de ikke skal tale grimt om vennen.
- b) Han skal sige direkte til vennen, at han lugter.
- c) Han skal lade som ingenting og håbe på, at vennen selv finder ud af det.
- d) Noget andet: Hvad?

Når Adam vågner om morgenen, er der nogen gange en våd plet på lagenet. Adam ved godt, hvorfor den er der, men han kan ikke lide, at hans forældre ser det. Hvad skal han gøre?



- a) Putte lagenet i vasketøjskurven, uden nogen opdager det.
- b) Prøve selv at vaske pletten af om morgenen.
- c) Være ligeglad med, om forældrene ser det, for det er jo helt almindeligt.
- d) Noget andet: Hvad?

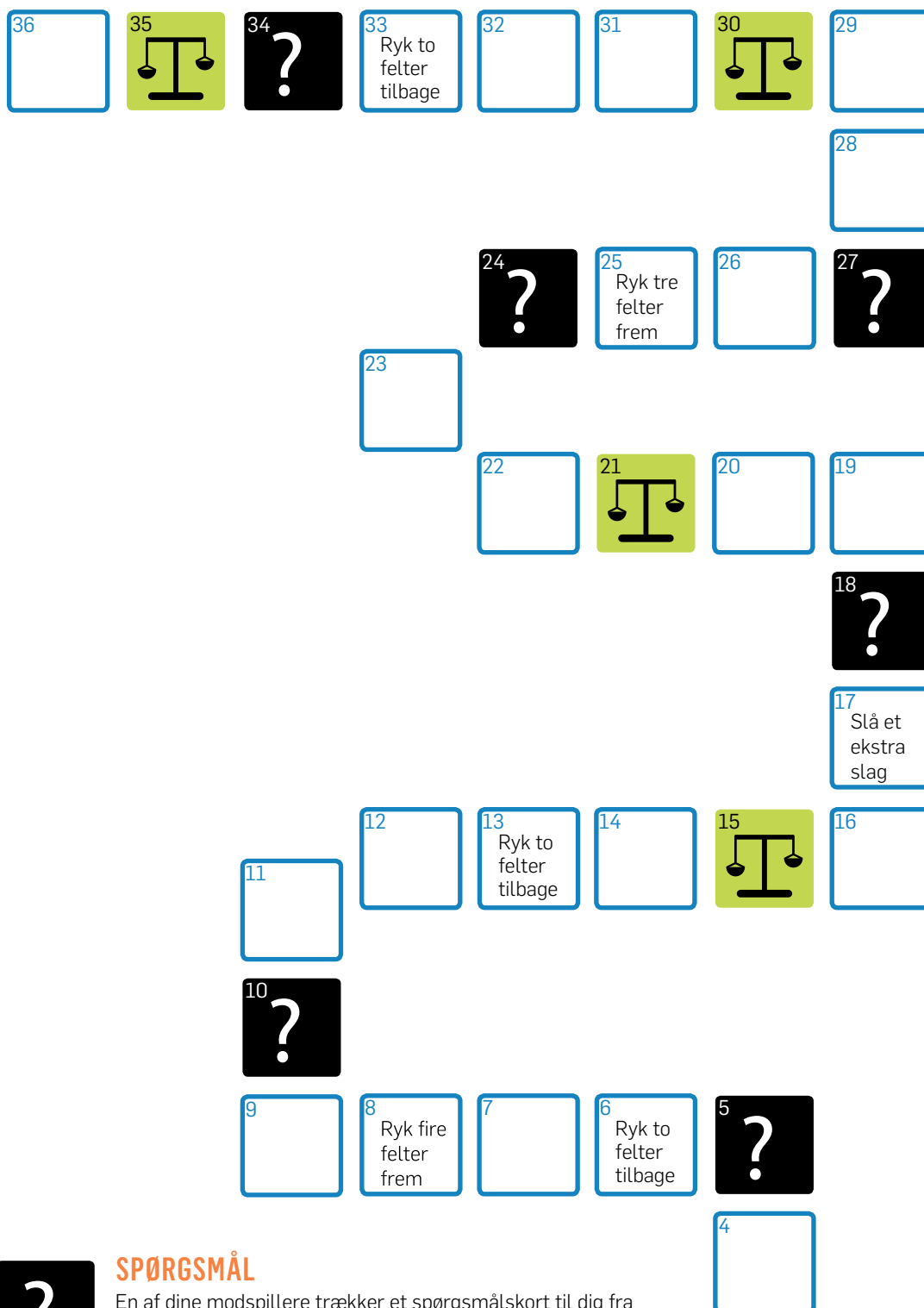
Victor synes, at det ser flot ud, hvis mænd har store muskler på overarmene og en "six-pack" på maven. Han er begyndt at træne meget for at komme til at se stærkere ud. Men hans forældre har sagt til ham, at han ikke må træne så meget, som han har lyst til, fordi de siger, at det ikke er sundt. Hvad skal han gøre?



- a) Lytte til sine forældre, for de ved, hvad der er bedst for ham.
- b) Være ligeglad med, hvad forældrene siger, for han ved bedst, hvad der er godt for ham selv.
- c) Snakke med en god ven om, hvordan han har det.
- d) Noget andet: Hvad?



MÅL



SPØRGSMÅL

En af dine modspillere trækker et spørgsmålskort til dig fra bunken. Kan du svare rigtigt, må du rykke to felter frem og slå igen. Svarer du forkert, skal du vente en omgang.



DILEMMA

Træk et dilemmakort, og læs det højt for alle. Vent en omgang, mens du tænker over, hvilken løsning du vil vælge. Når det igen bliver din tur, skal du fortælle de andre spillere, hvilken løsning du har valgt og hvorfor. Hvis du vælger løsningen "noget andet", skal du fortælle, hvad du i stedet synes, man skal gøre.



START

Slå om, hvem der skal starte

DILEMMA A:

Emma går til fodbold. En dag til træning skal de skyde straffespark, og lige da de skal til at sparke, er der en anden pige fra hendes hold, der hiver bukserne ned på Emma. Pludselig står hun i underbukser midt på banen, og alle de andre griner af hende. Emma bliver vildt ked af det og løber ud i omklædningsrummet, mens de andre råber efter hende, at det bare er for sjov. Hvad skal Emma gøre?

1. Emma skal pakke sine ting og gå hjem
2. Emma skal gå tilbage på banen og lave sjov med det hele
3. Emma skal kalde på sin træner, som kan hjælpe hende
4. Andre muligheder

DILEMMA B:

En dag, da Oskar er på toilettet på skolen, er der to piger fra klassen, der sniger sig ind på toilettet og tager et billede af ham med deres mobil. Oskar synes, det er vildt pinligt, og han er bekymret for, hvad pigerne vil gøre med billedet. Hvad skal Oskar gøre?

1. Oskar skal bede pigerne om at slette billedet
2. Oskar skal tale med sine forældre
3. Oskar skal tale med sin lærer
4. Andre muligheder





DILEMMA C:

To drenge i klassen prøver at tage Mathilde på brysterne, hver gang de går forbi hende. Hun har flere gange sagt, at det skal de ikke gøre, men de griner bare og siger, at det er for sjov. Der er flere andre i klassen, der har set det, og som griner med. Mathilde synes ikke, det er rart, men hun vil heller ikke virke kedelig. Hvad skal Mathilde gøre?

1. Mathilde skal gøre gengæld og klappe drengene i numsen
2. Mathilde skal tale med nogen af de andre i klassen om det
3. Mathilde skal tale med sin klasselærer eller en anden voksen på skolen om det
4. Andre muligheder

DILEMMA D:

Ayse er hjemme hos sin veninde for at se en film. Venindens bror Bertram kommer og ser filmen sammen med dem. Ayse synes, at Bertram er ret sød, og det virker som om, Bertram også godt kan lide hende. I hvert fald sætter han sig lige ved siden af Ayse i sofaen og smiler til hende. Da filmen begynder, rykker Ayse sig tæt ind til Bertram. Det virker som om, Bertram prøver at flytte sig væk, og Ayse bliver usikker på, hvad hun skal gøre. Hvad skal Ayse gøre?

1. Ayse skal prøve at rykke sig tættere på ham igen
2. Ayse skal spørge Bertram, om han ikke kan lide, at hun sidder tæt på ham
3. Ayse skal sætte sig i en anden stol
4. Andre muligheder





DILEMMA E:

Bilal spiller tit computerspil online med sine klassekammerater, når de kommer hjem fra skole og klub, mens de spiller og chatter de med hinanden. Det er rigtig sjovt, men Bilal synes bare, at de andre tit er rigtig lede mod hinanden og siger alle mulige grimme ting, også om andre i klassen, som ikke spiller med. Hvad skal Bilal gøre?

1. Bilal skal sige til de andre, at de skal stoppe med at være lede mod andre
2. Bilal skal tale med sine forældre om det
3. Bilal skal ignorere det, de siger, det er jo ikke ham, de taler om
4. Andre muligheder

DILEMMA D:

Christoffer er til en fest i klubben. Det er en rigtig god fest! Mest fordi den person, han er forelsket i, også er med, og de har danset med hinanden flere gange. Christoffer har aldrig prøvet at kysse, men han kunne godt tænke sig det i aften. Han er bare i tvivl, om den anden har lyst. Hvad skal Christoffer gøre?

1. Prøve at give et kys næste gang de danser
2. Spørge om de skal kysse
3. Vente og se om den anden gør noget
4. Andre muligheder





DILEMMA G:

Tanjas forældre er meget bekymrede for, hvad Tanja laver, når hun er på nettet. De er bange for, at hun skal komme ud for noget, der ikke er rart – for eksempel at nogle fremmede voksne skriver om sex til hende. Derfor skal hun fortælle sine forældre, hvad hun laver på nettet, og tit kommer de også og tjekker selv. Det synes Tanja er vildt provokerende, for hun vil ikke have, at de skal vide alt, hvad hun skriver med andre om. Hvad skal Tanja gøre?

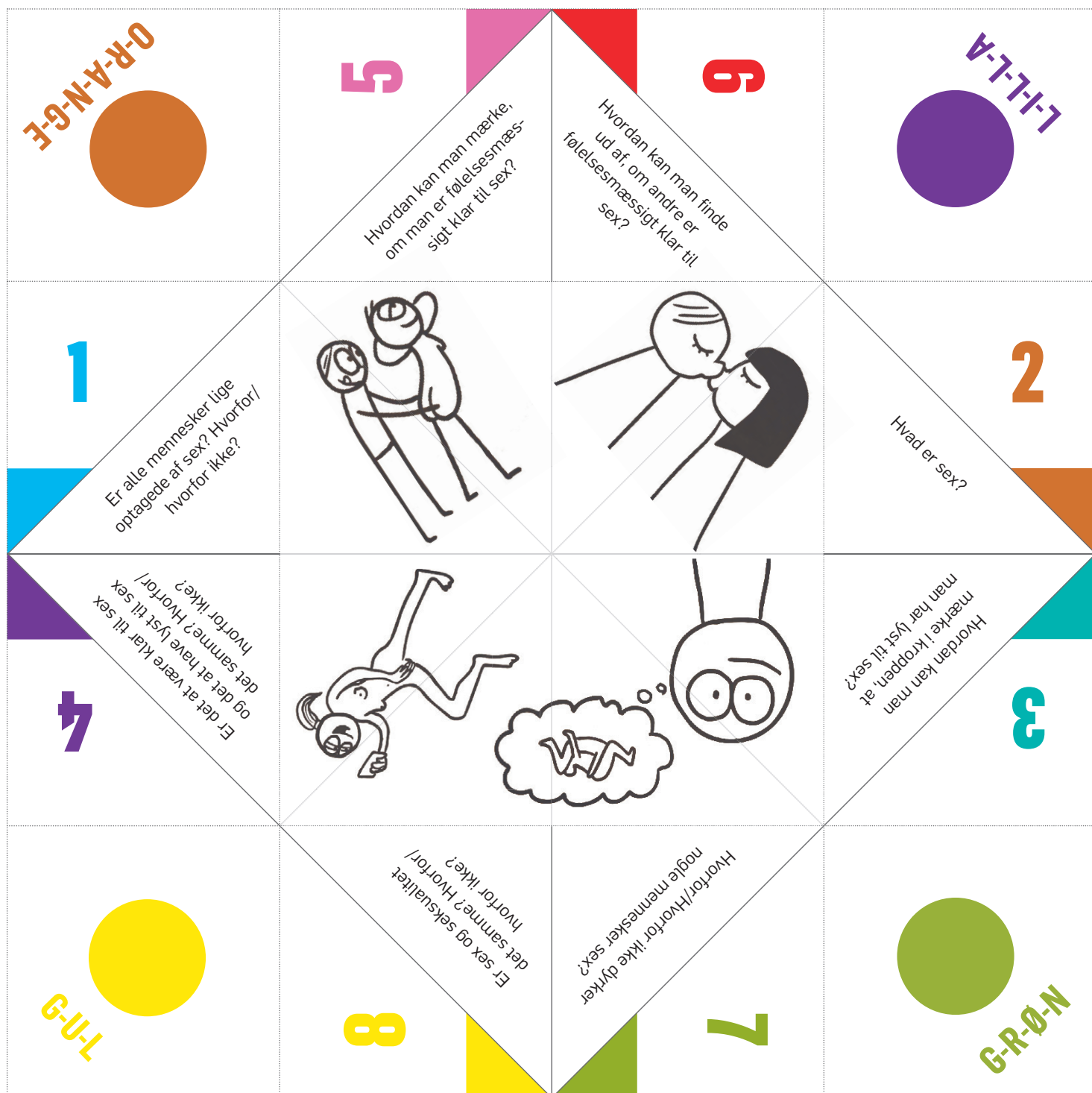
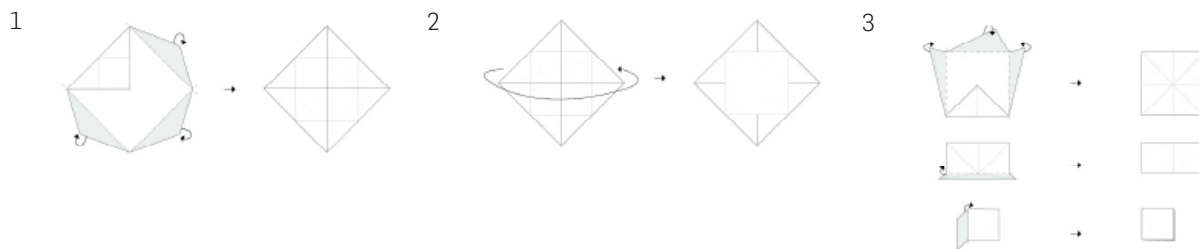
1. Tanja kan ikke gøre noget, for hendes forældre har ret til at tjekke hende
2. Tanja skal prøve at overtale sine forældre til, at de ikke behøver være bekymrede
3. Tanja skal bare gå på nettet andre steder end derhjemme, så kan hun være i fred
4. Andre muligheder

DILEMMA E:

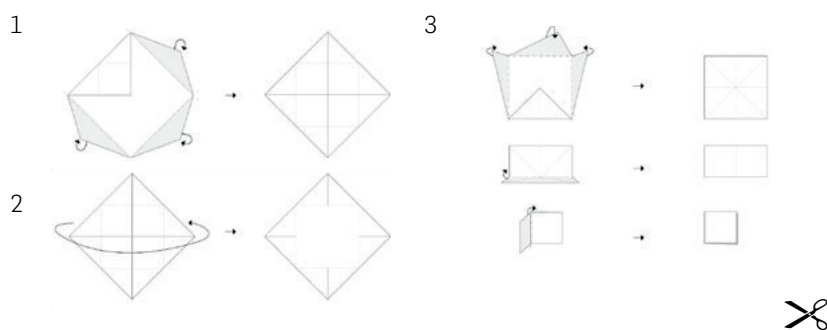
Ali bor sammen med sine forældre og lillesøster. Når han er i bad eller på toilettet, kommer de andre tit ind for at hente noget eller for at børste tænder. Ali synes, det er så irriterende, for han vil gerne have lov til at være i fred. Han har heller ikke lyst til, at de andre skal se ham nøgen. Når han siger, de skal gå ud, så siger de bare til ham, at det kan han ikke bestemme, for alle skal have lov til at være der. Hvad skal Ali gøre?

1. Ali skal prøve at forklare sine forældre, hvordan han har det
2. Ali skal lave et stort skilt, han kan sætte på toiledøren, hvor der står "OPTAGET"
3. Ali skal planlægge at gå i bad, når de andre ikke er hjemme
4. Andre muligheder

FLIPFLAPPER HVAD ER SEX?



Flipflapperen kaldes
blandt andet også en nip-
napper, fluefanger, luse-
fanger og spåmaskine.
Hvad kalder du den?



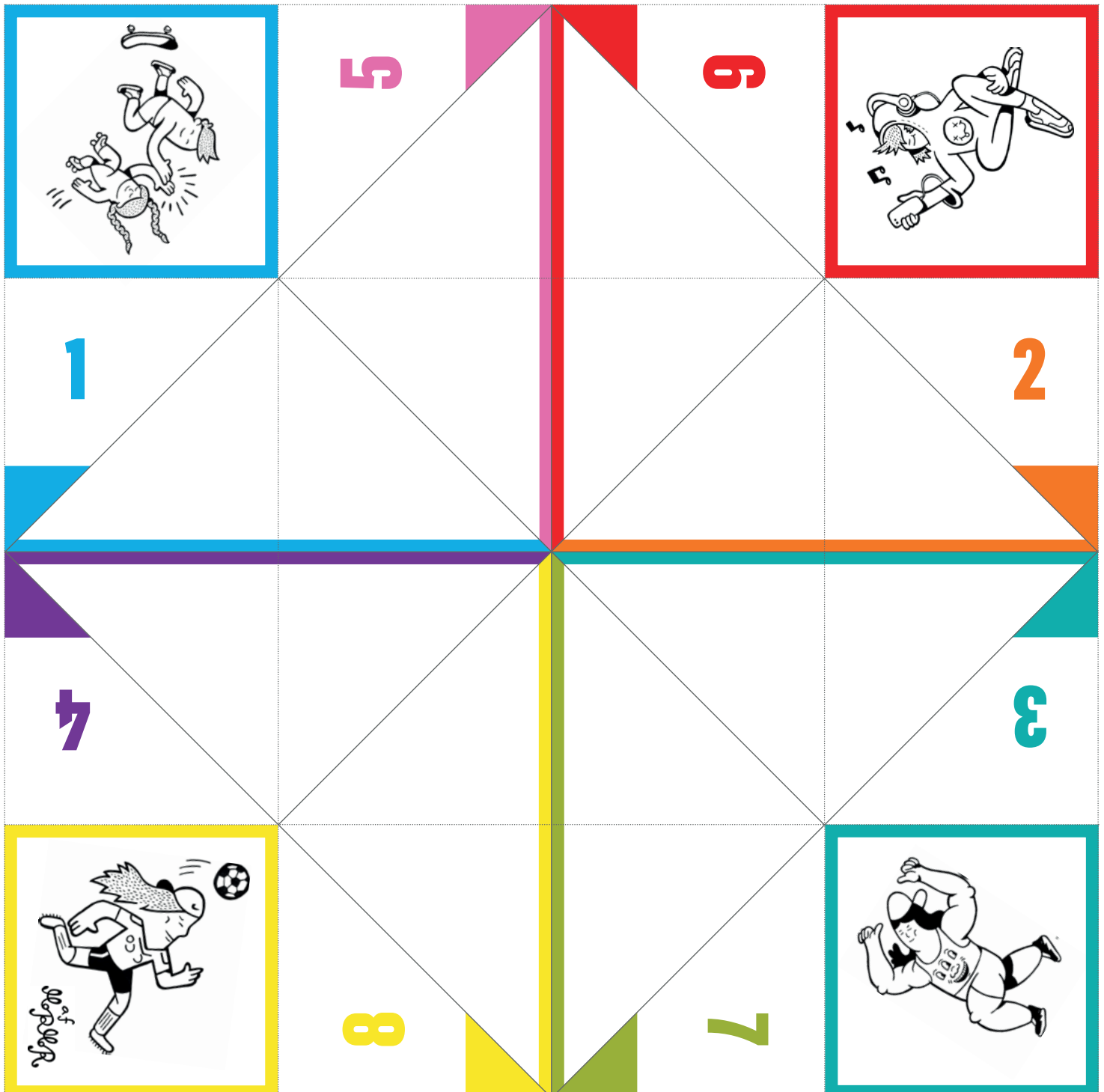
5	Hvor lang tid er der ca. mellem hver menstruation?	6	Hvornår får de fleste piger deres første menstruation?
1	Kan du nævne et kælenavn for menstruation?	2	Hvilke tegn er der på, at man snart får menstruation?
4	Hvor meget blod kommer der ca. hver gang?	3	Hvorfor får man menstruation?
8	Gør det ondt at have menstruation?	7	Hvor kommer blodet fra?
	Der kommer ca. 1/2 deciliter.		Kroppen forbereder sig på at kunne blive gravid.
	Nogle gange gør det – andre gange gør det ikke. Gør det meget ondt, kan man tale med sin læge		Livmoderens slimhinde der løsner sig, og kommer ud af skeden.
	Der er mange navne for det! Og husk menstruation er helt naturligt!		Brysterne er vokset, begyndede kønsbæring og udfald.
	28-32 dage. Det kan dog variere meget – især i starten.		Mellem 10 og 14 år. Men nogle tidligere og andre senere.



ARBEJDSARK 2 HVAD ER MENSTRUATION?

Hvad hedder flip flapperen i andre lande?

- Island: "Goggur" som betyder næb
- Norge: "Spå" – den kan spå
- Canada: "Fortune teller" - den kan fortælle om fremtiden
- Sverige: "Loppa" som betyder loppe
- Kroatien: "Zabica" som betyder lille frø



ARBEJDSARK 1

Seksuel sundhed på spil

SPØRGSMÅLSKORT



Hvilken præventionsform er den eneste, der beskytter mod både seksygdomme og uønsket graviditet?

Rigtigt svar: Kondom.



Hvad er forskellen på den måde en medicinsk abort og en kirurgisk abort foregår?

Rigtigt svar: En medicinsk abort foregår ved, at man tager nogle piller. En kirurgisk abort er et indgreb, der foregår under fuld narkose.



Hvad er "nødprævention"?

Rigtigt svar: Nødprævention er en pille, som en pige/kvinde kan tage for at undgå at blive gravid, hvis hun har haft ubeskyttet samleje med en dreng/mand. Der findes to slags piller. Den ene slags skal tages indenfor 72 timer, mens den anden skal tages indenfor 120 timer



Hvad kan følgerne af ubehandlet klamydia være for piger/kvinder?

Rigtigt svar: Underlivsbetændelse og sterilitet. (Ét svar er nok til at give et korrekt svar).



Hvad er en slikkelap?

Rigtigt svar: En slikkelap er et tyndt stykke latex på størrelse med et halvt A4-ark, som eventuelt kan være med smag. Slikkelappen kan bruges til at beskytte mod seksygdomme i forbindelse med oralsex.



Hvad kan følgerne af ubehandlet klamydia være for drenge/mænd?

Rigtigt svar: Betændelse i bitestiklerne og sterilitet. (Ét svar er nok til at give et korrekt svar).

Fortsættes næste side



ARBEJDSARK 1

Seksuel sundhed på spil



Fortsat fra forrige side



Hvad er herpes?

Rigtigt svar: Herpes er et virus, som kan give sår på hud og slimhinder. Der er to former for herpes: Forkølelæssår i ansigtet - især på læberne - og sår på kønsorganerne eller i endetarmen.



Hvilke præventionsformer mod uønsket graviditet kender du? Du skal nævne mindst fire, for at have et rigtigt svar.

Mulige svar: Kondom, p-piller, minipiller, pessar, spiral, p-stav, p-plaster, p-ring, femidom.



Hvor hurtig kan en graviditetstest afsløre, om man er gravid?

Rigtigt svar: En graviditetstest kan afsløre, om man er gravid et par dage efter man skulle have haft sin menstruation. (OBS! Er testen negativ, og menstruationen fortsat udebliver, skal man søge læge).



Hvor gammel skal man være for at få p-piller i Danmark?

Rigtigt svar: Der er ingen aldersgrænse, men man skal have en recept fra lægen.



Hvad er kønsvorter?

Rigtigt svar: Kønsvorter er en sexsygdom, der skyldes smitte med viruset HPV. (OBS! Kønsvorter smitter gennem kontakt mellem slimhinder på kønsdele, endetarm eller i mindre grad i munden. Kønsvorter er små vortelignende knopper, der kan ligne små blomkål).



Hvad er grænsen for, hvornår man kan få foretaget en abort i Danmark uden at skulle have en særlig tilladelse?

Rigtigt svar: Senest ved udgangen af 12. graviditets uge. (OBS! Graviditetsugerne skal regnes fra den første dag i den sidste menstruation).

Fortsættes næste side



ARBEJDSARK 1

Seksuel sundhed på spil



Fortsat fra forrige side



Hvordan får man fat i almindelig nødprævention?

Rigtigt svar: Det kan købes i håndkøb – uden recept – på apoteket.



Hvilken seks sygdom menes at være den mest udbredte i Danmark?

Rigtigt svar: Klamydia.



Hvad er hiv?

Rigtigt svar: Hiv er et virus, der nedbryder kroppens immunforsvar. (OBS! Virusset findes i sperm, præperm, skedeseekret og blod.).



Hvad er symptomerne på klamydia?

Rigtigt svar: Meget udflåd, eller at det gør ondt, når man tisser. (OBS! Det er kun omkring halvdelen af dem, der er smittet, som kan mærke det, så man kan godt have sygdommen, uden at man ved det).



Kan man få foretaget en abort, hvis man er under 18 år, og ens forældre ikke giver tilladelse til det?

Rigtigt svar: Ja. (OBS! Et abortsamråd kan i særlige tilfælde give tilladelse. Som udgangspunkt skal man dog have forældrenes samtykke).



Hvilke præventionsformer er de mest sikre mod uønsket graviditet? Nævnt mindst to.

Rigtigt svar: P-piller, p-stav, p-ring, p-plaster, hormonspiral. (OBS! Disse præventionsformer beskytter næsten 100 % under forudsætning af, at man bruger dem korrekt).

Fortsættes næste side



ARBEJDSARK 1

Seksuel sundhed på spil



Fortsat fra forrige side



Hvilken periode i en kvindes menstruationscyklus er "sikker" – dvs. at hun helt sikkert ikke kan blive gravid i forbindelse med samleje?

Rigtigt svar: Der findes ikke en helt "sikker periode", hvor kvinden ikke kan blive gravid.



Hvordan beskytter man sig mod seks sygdomme, hvis man er en dreng og en pige der har sex?

Rigtigt svar: Man kan beskytte sig med kondom ved anal- og vaginalsex, ved oralsex på drengen, og hvis man deler redskaber. Man kan bruge slikkelap ved oralsex på pigen og handsker ved håndsex. Slikkelap kan også bruges, hvis man slikker hinanden ved endetarmsåbningen. (Det er ikke nødvendigt at nævne handsker for at besvare spørgsmålet).



Hvordan beskytter man sig mod seks sygdomme, hvis man er to piger der har sex?

Rigtigt svar: Man kan beskytte sig med slikkelap ved oralsex, handsker ved håndsex og kondom hvis man eksempelvis deler dildo eller andre former for redskaber. (Det er ikke nødvendigt at nævne handsker for at besvare spørgsmålet korrekt).



Hvordan beskytter man sig mod seks sygdomme, hvis man er to drenge, der har sex med hinanden?

Rigtigt svar: Man kan beskytte sig med kondom ved analsex, oralsex og brug af dildo. Man kan bruge latexhandsker ved håndsex, og man kan bruge slikkelap, hvis man slikker hinanden ved endetarmsåbningen. (Det er ikke nødvendigt at nævne handsker for at besvare spørgsmålet).

ARBEJDSARK 2

Seksuel sundhed på spil

DILEMMAKORT



Sara og Joakim har været kærester i fire måneder. Sara tager P-piller, og de bruger også kondom, når de har sex. Sara har ret meget lyst til at dyrke sex uden kondom, men Joakim synes, de skal bruge kondom, indtil de har kendt hinanden lidt længere. Sara mener, de har kendt hinanden længe nok, og hun føler sig usikker på, hvad Joakim egentlig mener med, at de skal kende hinanden lidt længere. Hun er helt klar til sex uden kondom, men hun vil jo heller ikke presse Joakim.

Hvad skal Sara gøre?



Anne har fundet ud af, at hun er gravid. Hun er cirka syv uger henne i sin graviditet. Hun er lidt usikker på, hvem der er faren, fordi hun har været sammen med to mænd inden for den samme uge. Anne er lige blevet 18 år, og hun har mest lyst til at få en abort, men hun synes, at den mand, der er far til barnet også har ret til at være med til at tage beslutningen.

Hvad skal Anne gøre?



Mads og Nazira er lige blevet kærester. En aften foreslår Nazira, de skal have oralsex. Det vil Mads gerne, men han kan fornemme, at han er på vej til at få et forkølelsessår, og han er bange for at smitte Nazira. Han synes, det er lidt pinligt at foreslå, at de skal bruge prævention, men han vil også nødig udsætte Nazira for smitterisiko.

Hvad skal Mads gøre?



Jannick og Ali har været kærester i to måneder. De er begge 16 år. Ali har endnu ikke prøvet at have sex, mens Jannick har haft sex med andre kærester tidligere. De har besluttet, at de skal have sex med hinanden for første gang i den kommende weekend, hvor Ali er alene hjemme. Ali vil gerne have, de beskytter sig med kondom, men han tør ikke rigtig spørge, om Jannick tager kondomer med, fordi han er usikker på, om Jannick vil føle, at Ali ikke stoler på ham. Måske tænker Jannick, at Ali mistænker ham for at have en seksygdom.

Hvad skal Ali gøre?



Peter skal til fest, og der kommer en pige fra parallelklassen, som han har talt en del med. Han er ret vild med hende og tænker, at han hellere må tage kondomer til festen. Han er sent på den og kan ikke nå at købe kondomer, inden han skal med bussen. Han ved, at hans forældre har kondomer i sengeskuffen, men han tør ikke spørge dem, om han må få nogen, fordi det er for pinligt - og han er bange for, at de opdager det, hvis han tager dem uden at spørge. Omvendt vil han nødig stå i en situation til festen, hvor han har brug for kondomer og så ingen har.

Hvad skal Peter gøre?



Kalima og Anton har været kærester i et år. De er holdt op med at bruge kondom, fordi de begge er blevet testet for seksygdomme, mens de har været kærester og Kalima tager p-piller. Mens de en aften ligger og kæler fortæller Kalima, at hun har droppet p-pillerne, men at de sagtens kan have sex, fordi hun er i den "sikre periode", hvor hun ikke kan blive gravid. Anton er ret bekymret for, om hun kan blive gravid alligevel, men han har også ret meget lyst til sex.

Hvad skal Anton gøre?

Fortættes næste side



ARBEJDSARK 2

Seksuel sundhed på spil



Fortsat fra forrige side



Ronja er lige blevet kærester med Eva. De har talt om, at de har lyst til at have sex med hinanden, men Ronja er i tvivl, om det er nødvendigt, at de beskytter sig mod seksygdomme – og hvad de eventuelt kan gøre for at beskytte sig.

Hvad skal Ronja gøre?



Kristian og hans kæreste er alene hjemme. De ligger på sofaen og kysser og kæler. Ingen af dem har haft sex før, men de har talt om det. Kristian har ret meget lyst til sex lige nu, og han kan fornemme, at hans kæreste også er parat. Kristian ved, at han bør hente sine kondomer, men er bange for, at det bliver pinligt.

Hvad skal Kristian gøre?



Reza er vild med en pige, men han har et problem. Hun vil kun have sex uden kondom, fordi hun synes, at det er mest dejligt. Reza ved ikke, om han bare skal droppe kondomet, eller om det er for dumt, hvis nu der sker noget.

Hvad skal Reza gøre?



Camilla har for to uger siden haft sex med en fyr. De er ikke kærester, og de har ikke aftalt at ses igen, men de skriver lidt sammen på Facebook. Camilla håber, at de skal ses igen. Nu har hun lige fået besked fra lægen om, at hun har klamydia. Hun ved, at hun bør fortælle det til fyren, fordi hun kan have smittet ham, men hun er bange for, det skal ødelægge hendes chancer for at se ham igen.

Hvad skal Camilla gøre?



Stephanie havde samleje med sin kæreste i går, men kondomet gled af, fordi han ikke holdt fast i det, da han trak sig ud. Hun er i tvivl, om det betyder noget i forhold til risikoen for at blive gravid eller få en seksygdom – eller om det er lige meget, fordi han havde kondomet på, da han fik udløsning.

Hvad skal Stephanie gøre?

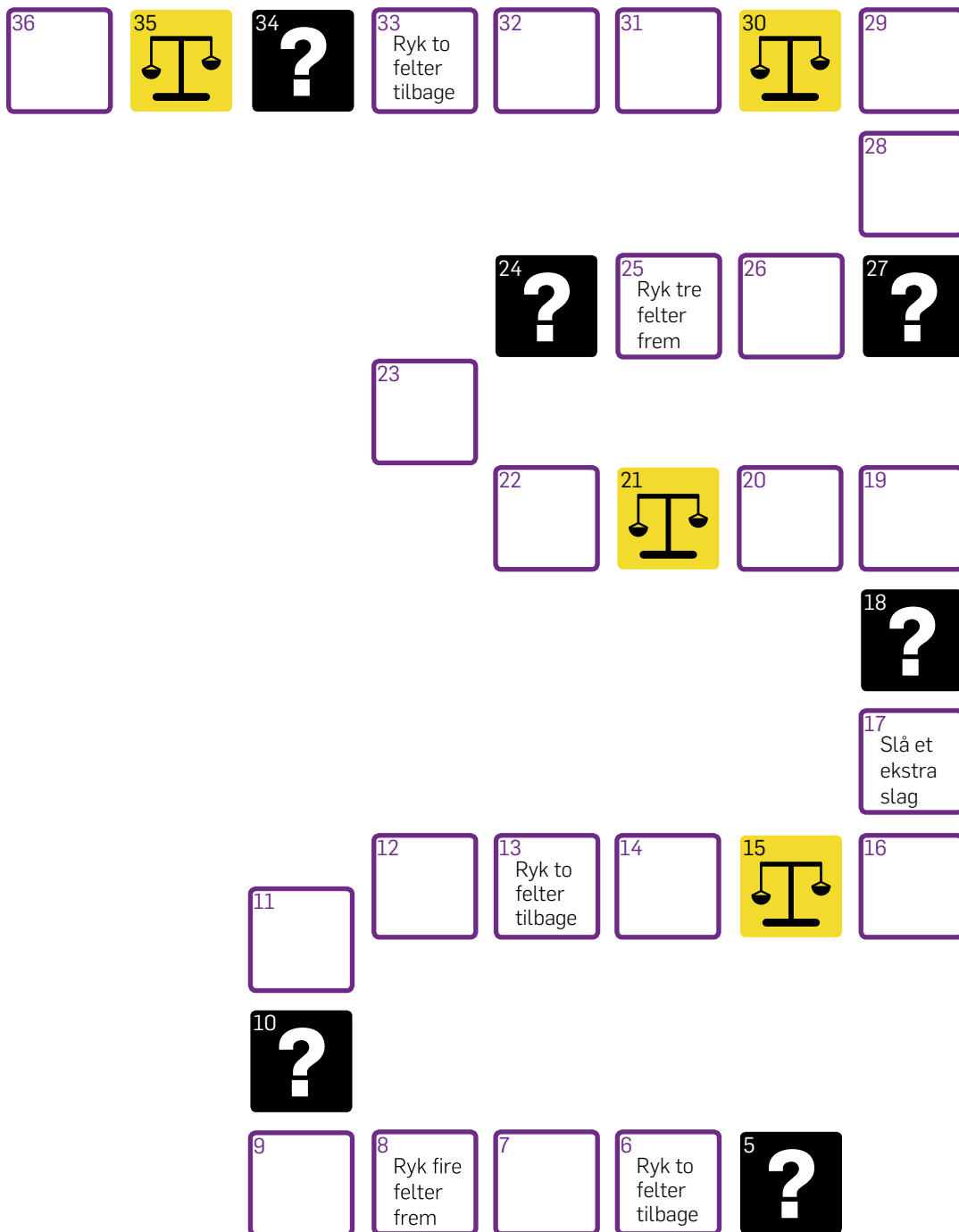


Casper bliver altid så nervøs, når han skal bruge kondom, og han mister rejsningen efter kort tid. Han har haft sex med flere kærester uden at bruge kondom, og det har fungeret fint. Nu har Casper fået en ny kæreste, og han er ret usikker på, hvad han skal gøre i forhold til sit problem med kondomet.

Hvad skal Casper gøre?



MÅL



Spørgsmål

En af dine modspillere trækker et spørgsmålskort til dig. Kan du svare rigtigt, må du rykke to felter frem. Svarer du forkert, skal du vente en omgang. Brug ventetiden til at finde frem til det rigtige svar.



Dilemma

Træk et dilemmakort, og læs dilemmaet. Vent en omgang, som du bruger til:

1. At finde frem til en eller flere handlemuligheder i forhold til dilemmaet.
2. At overveje, hvilke fordele og ulemper der er ved de forskellige handlemuligheder, som du finder frem til.

Når det igen bliver din tur, skal du præsentere, hvad du har fundet frem til.



START

Slå om, hvem der skal starte

Arbejdsark

OM RELATIONER OG FØLELSER

- I dag er det (mandag)
- I dag er det (dejligt vejr)
- En god ven lytter
- En god ven giver råd
- En god ven bagtaler ikke
- Man kan kun have én bedste ven
- Man kan have mange bedste venner
- Mange oplever at blive forelskede i deres venner
- Det er vigtigt at opleve forelskelse
- Man kan godt være venner med nogen, som er ældre eller yngre end en selv
- Man kan godt være kærester med nogen, som er ældre eller yngre end en selv
- Man kan godt være venner eller kærester med nogen, som man har mødt på nettet
- Man kan have flere end én kæreste
- Man kan kun have én kæreste
- Det er vigtigt at tale om følelser
- Forældre er gode at tale med om følelser
- Venner er gode at tale med om følelser
- Bedsteforældre er gode at tale med om følelser
- Lærere og pædagoger er gode at tale med om følelser
- Kærester er gode at tale med om følelser
- Det er vigtigt at børn får undervisning om følelser
- Børn kan selv finde viden om følelser og kroppen
- Voksne ved bedst, hvad der er vigtigt for børn
- Børn ved bedst selv, hvad der er vigtigt for dem

Arbejdsark

UDSAGN OM RELATIONER

- I dag er det (mandag)
- I dag er det (dejligt vejr)
- En god ven lytter
- En god ven giver råd
- En god ven bagtaler ikke
- Man kan kun have én bedste ven
- Man kan have mange bedste venner
- Mange oplever at blive forelskede i deres venner
- Det er vigtigt at opleve forelskelse
- Det er vigtigt at føle kærlighed til sin kæreste
- Det er vigtigt at have en kæreste
- Man skal være forelsket i sin kæreste
- Det er vigtigt at kærester er venner
- Man kan godt være venner selvom man har slået op
- Man kan godt være venner med nogen, som er ældre eller yngre end en selv
- Man kan godt være kærester med nogen, som er ældre eller yngre end en selv
- Man kan godt være venner eller kærester med nogen, som man har mødt på nettet
- Man kan have flere end én kæreste
- Man kan kun have én kæreste
- Forældre er gode at tale med om følelser
- Venner er gode at tale med om følelser
- Bedsteforældre er gode at tale med om følelser
- Lærere og pædagoger er gode at tale med om følelser
- Kærester er gode at tale med om følelser
- Det er vigtigt at tale om følelser
- Det er vigtigt at unge får undervisning om krop, følelser og sex
- Unge kan selv finde viden om krop, sex og følelser
- Voksne ved bedst, hvad der er vigtigt for unge
- Unge ved bedst selv, hvad der er vigtigt for dem

ARBEJDSARK I

Udsagn om følelser og sex

UDSAGN TIL ØVELSEN

- I dag er det (mandag, tirsdag, et dejligt vejr og så videre).
- Det er nemt at vide, om man er forelsket.
- Det er dejligt at være forelsket.
- Det kan være hårdt at være forelsket.
- Man kan være forelsket i flere personer på én gang.
- Man vil helst ikke have at andre ved, at man er forelsket.
- Det er let at tale med andre om, at man er forelsket.
- Det er let at tale med andre om følelser.
- Det er let at tale med sine forældre om sex.
- Unge taler ofte om kærester og sex.
- Unge bliver nemt påvirket af, hvad andre unge siger om sex.
- Aviser og andre medier skriver ofte om unge og sex.
- Unge bliver nemt påvirket af, hvad aviser og medier siger om unge og sex.
- Når man er kærester, skal man have sex.
- Man kan godt kysse med en anden end ens kæreste.
- Man kan godt have sex med en anden end ens kæreste.
- Man kan godt have flere kærester på samme tid.
- Man kan godt have sex med én, man ikke er forelsket i.
- Man kan have sex på mange andre måder end samleje.
- Mange prøver andre former for sex, før de har samleje.
- Det kan være svært at vide, om man vil have sex.



Fortsættes næste side



ARBEJDSARK I

Udsagn om følelser og sex



Fortsat fra forrige side

- Mange unge føler sig usikre, når de skal have sex.
- Man kan være i tvivl om, hvad man skal gøre, når man har sex.
- Man ved altid, hvad man selv kan lide, når man har sex.
- Det er let at tale med andre om sex.
- Det er let at finde informationer om sex.
- Det er vigtigt at forholde sig kritisk til de informationer, man får om sex på nettet.
- Det er let at forholde sig kritisk til de informationer, man får om sex på nettet.
- Det er vigtigt at forholde sig kritisk til de informationer, man får om sex fra andre unge.
- Det er let at forholde sig kritisk til de informationer, man får om sex fra andre unge.



ARBEJDSARK

Dilemmaer om sex, lyst og prævention

DILEMMA A:

Ayse er hjemme hos sin veninde for at se en film. Venindens bror Bertram kommer og ser filmen sammen med dem. Ayse synes, at Bertram er ret sød, og det virker som om Bertram også godt kan lide hende. Han giver hende et ordentligt kram og sætter sig lige ved siden af hende i sofaen. Da filmen begynder rykker Ayse sig tæt ind til Bertram. Det virker som om, Bertram prøver at flytte sig væk, og Ayse bliver usikker på, hvad hun skal gøre. Hvad skal Ayse gøre?

1. Ayse skal prøve at rykke tættere på Bertram igen.
2. Ayse skal spørge Bertram, om han ikke kan lide, at hun sidder tæt på ham.
3. Ayse skal rykke lidt væk.
4. Andre muligheder.



DILEMMA B:

Simon og hans kæreste ligger på sofaen og kysser og kæler. Simon tænker, at lige nu ville være det helt rigtige tidspunkt at gå i seng sammen første gang. Han ved godt, at det er nu, han skal finde sine kondomer, men han ved ikke lige, hvordan han skal gøre det. Hvad skal han gøre?

1. Vente på at kæresten finder kondomet frem.
2. Fortsætte uden kondom.
3. Hviske at han lige finder et kondom frem.
4. Andre muligheder.



DILEMMA C:

Alex og Andrea har talt om, at de er klar til at have sex med hinanden for første gang. Andrea finder en pakke med kondomer i sin taske. Da Andrea åbner pakken, kan Alex se, at der er tre kondomer tilbage i pakken, og at der er brugt 7 kondomer fra pakken. Alex havde den klare opfattelse, at Andrea ikke tidligere har haft sex med nogen. Han bliver usikker på, om Andrea er mere erfaren end ham, og om han kommer til at fremstå som uerfaren. Hvad gør Alex nu?

1. Han lader Andrea tage initiativet til at rulle kondomet på ham.
2. Han fortæller, at det er første gang, han skal rulle et kondom på sammen med en partner.
3. Han spørger, om Andrea har været sammen med mange før ham.
4. Andre muligheder.



Fortsættes næste side



ARBEJDSARK I

Dilemmaer om sex, lyst og prævention



Fortsat fra forrige side

DILEMMA D:

Abir har lige fået besked fra sin læge om, at hun er smittet med klamydia. Hun har haft sex med en del, og nu er hun i tvivl, om hun skal fortælle dem, at de kan være blevet smittet. Hvad skal Abir gøre?

1. Fortælle det personligt til alle, som hun kan have smittet.
2. Lade være med at sige det til nogen.
3. Oprette en anonym mailadresse og sende en besked til alle om, at de måske kan være smittet med klamydia.
4. Andre muligheder.



DILEMMA E:

Først gang Katya prøver at gå i seng med sin nye kæreste, går kondomet i stykker. Katya bruger ikke p-piller, så nu er hun bange for, at hun er blevet gravid. Hvad skal Katya gøre?

1. Hun skal vente og se, om hun får sin menstruation næste gang, som hun plejer.
2. Hun skal bruge nødprævention, inden der er gået 3 døgn.
3. Hun skal snakke med sine forældre.
4. Andre muligheder.

DILEMMA F:

Rasmus og hans kæreste har aftalt, at de tirsdag aften skal have sex med hinanden for første gang. Da de ligger og kysser og kæler, kan Rasmus mærke, at han alligevel ikke har lyst til at gå videre, selvom han kan mærke, at kæresten har meget lyst til mere. Rasmus er bekymret for at skuffe sin partner. Hvad skal Rasmus gøre?

1. Sige til sin partner at han alligevel ikke har lyst.
2. Sige til sin partner at han gerne vil vente til næste gang, de skal være sammen.
3. Fortsætte og håbe på at lysten nok skal komme tilbage.
4. Andre muligheder.





ARBEJDSARK 1

NEJ TIL KYS



1



2



3



4



3



4





ARBEJDSARK 2

JA TIL KYS



1



2



3



4



5



6





ARBEJDSARK 3

NEJ TAK HÅND



1



2



3



4



5





ARBEJDSARK 4

JÅ TAK HÅND



1



2



3



4



5





ARBEJDSARK 5

DILEMMAER

1

FORELSKET I EN FRA KLASSEN

Sarah er forelsket i en fra klassen men usikker på, om personen også kan lide hende. Hvad skal hun gøre?

- 1) Skrive til personen hun er forelsket i, og spørge, om det er gengældt.
- 2) Få en ven til at spørge personen.
- 3) Prøve at være mere sammen med personen.
- 4) Andre muligheder?



Foto: Joanna Kosinska





Foto: Joe Robles

1A

FORELSKET I EN FRA KLASSEN

Det er dejligt at være forelsket, men det kan også være svært. Hvis man ikke ved, om den anden også er forelsket i en, kan man prøve at se, om man kan aflæse den andens kropssprog. Nogle gange kan man prøve at flirte og se, om den anden flirter tilbage.

Man kan reagere på mange måder, hvis man er forelsket. Nogle undgår den, de er forelsket i, fordi de bliver for generte, nogle prøver at skjule det ved at lade som ingenting. Derfor kan det være svært at vide, om en anden er forelsket. Selvom man er genert og synes, det er pinligt, kan man altid prøve at spørge enten direkte eller måske i et brev. Nogle får en ven til at spørge lidt for at "undersøge sagen".

Hvis den, man er forelsket i, ikke har det på samme måde, så kan man blive rigtig ked af det, og så er det godt at have en at tale med om det.



Foto: Dave Webb

2

IKKE FORELSKET MERE

Milan er kæreste med en, som han ikke er forelsket i mere. Hvad skal han gøre?

- 1) Ingenting. Man kan sagtens være kærester uden at være forelsket.
- 2) Slå op med personen.
- 3) Prøve at blive forelsket i personen igen.
- 4) Andre muligheder?



2A

IKKE FORELSKET MERE

Man kan godt miste interessen i sin kæreste. Måske er man forelsket i en anden, eller også synes man, at ens kæreste hellere skulle være en ven. Måske er ens kæreste ikke sød ved én?

Uanset hvad har man altid ret til at slutte forholdet. Nogle gange kan der være noget i forholdet, som kan ændres, så det bliver et godt forhold igen. Andre gange er det bare bedst, at det slutter. Man skal være ærlig og sige det til den anden person. Det er ikke rart at gøre andre kede af det, men det er heller ikke godt at være kæreste med en, man ikke har lyst til – det er ikke fair over for den anden.



Foto: Rosalys Simard



3

KÆRESTE ELLER VEN?

Peter er rigtig glad for en fra klassen, men han ved ikke, om det er forelskelse eller bare et godt venskab. Hvad skal han gøre?

- 1) Tænke over hvordan han har det, når han er sammen med personen. Hvis det er anderledes, end når han er sammen med sine andre venner, så er det sikkert forelskelse.
- 2) Tale med en god ven eller voksen om det. Måske de kan hjælpe ham til at finde ud af, hvad han føler.
- 3) Ingenting. Bare vente og se hvad der sker. Hvis det er en forelskelse, så skal han nok finde ud af det.
- 4) Andre muligheder?



Foto: Nick Fewings



ARBEJDSARK 5

DILEMMAER



Foto: Pernille Ane Egebræk

3A

KÆRESTE ELLER VEN?

De følelser, man har for en ven og for en, man er forelsket i, kan nogle gange føles ens og ligne hinanden meget. Hvis man er i tvivl, skal man give det tid og føle efter – måske i mange dage.

Tegn på at man er forelsket kan være, at man bliver rød i hovedet, når man taler med personen, ens hjerte banker hurtigere, og man bliver usikker, når man skal tale med personen, og man tænker på den anden næsten hele tiden.



ARBEJDSARK 5

DILEMMAER

4

VENNERNE DRILLER

Ana er meget forelsket i en, som hun kender fra den vej, hun bor på. Hendes venner driller hende med, at hun ikke gør noget ved det og kalder hende "barnlig". Hvad skal hun gøre?

- 1) Droppe vennerne.
- 2) Gøre noget ved det, så hun måske kan blive kæreste med personen.
- 3) Tale med vennerne om, at de ikke skal drille hende.
- 4) Andre muligheder?

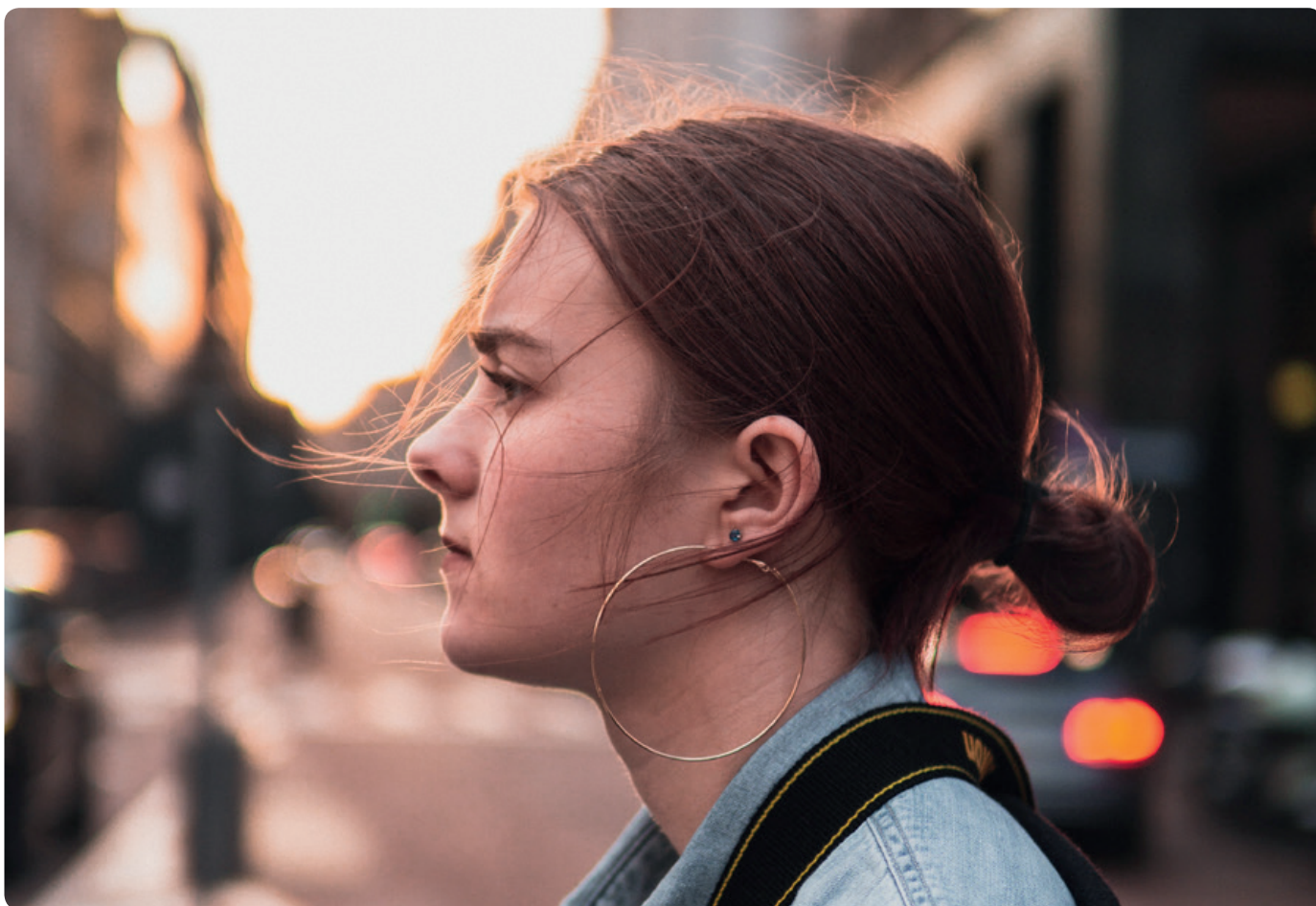


Foto: Collins Lesjlie



Foto: Priscilla du Preez

4

VENNERNE DRILLER

Det er dejligt at være forelsket, og nogle gange er man meget forelsket - andre gange lidt. Nogle gange er man det i lang tid, andre gange kun for en enkelt dag. Det kan være sjovt og hyggeligt at tale med sine venner om, hvem man er forelsket i, men ingen skal presse eller drille en til at gøre noget, man ikke har lyst til.

Hvis man er for genert til selv at gøre noget ved det, kan ens venner hjælpe med at få kontakt til den, man er forelsket i, men kun hvis man selv har bedt om det.

