



STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET

# Anbefalinger til seksualundervisning

på den særligt tilrettelagte  
ungdomsuddannelse



# Indhold

<b>Indledning</b>	<b>4</b>
Arbejdsgruppens opgaver	5
Anbefalingernes formål	5
Anbefalingernes opbygning	6
<b>Generelle bemærkninger fra arbejdsgruppen</b>	<b>7</b>
Nøglebegreber	7
Grundlæggende principper for seksualundervisning	8
Seksualsejledning og seksualundervisning	8
<b>Anbefalinger til tilrettelæggelse af undervisningen</b>	<b>14</b>
Undervisningsdifferentiering	14
Anbefalinger til etablering af gode rammer og et styrket fokus på seksualundervisning på uddannelsesinstitutionen	16
<b>Anbefalinger til didaktik og undervisningsindhold</b>	<b>18</b>
Anbefalinger til didaktik og undervisningsindhold	18
Forslag til undervisningstemaer	20
<b>Elevers ønsker til indhold og rammer for undervisningen</b>	<b>24</b>
Undervisning der imødekommer forskellige elevers behov	25
Hvilke emner fremhæver eleverne, som de mest relevante?	27
<b>Relevante undervisningsmaterialer og kilder til inspiration</b>	<b>29</b>
Litteratur	29
Hjemmesider	40
Interaktive undervisningsmaterialer	43
Film og TV	43
Øvrige materialer	44

# Indledning

Børne- og Undervisningsministeriet har nedsat en arbejdsgruppe, som har udarbejdet en række anbefalinger til, hvordan kommuner og uddannelsesinstitutioner kan tilrettelægge tidssvarende og relevant seksualundervisning til stu-elever.

Som led i implementering af Aftale om flere rettigheder og bedre tilrettelæggelse af stu, blev der nedsat en arbejdsgruppe, som skulle komme med anbefalinger til, hvordan stumålgruppen meningsfuldt kan få relevant seksualvejledning, herunder ift. køn og seksualitet. Arbejdsgruppens anbefalinger skal være udgiftsneutrale.

Arbejdsgruppen blev sammensat af medlemmer med relevante kompetencer og erfaringer inden for området med henblik på at sikre en repræsentation af centrale interessenter og fagligheder. Styrelsen for Undervisning og Kvalitet har sekretariatsbetjent arbejdsgruppen og sammenfattet anbefalingerne.

---

## Arbejdsgruppens medlemmer

Arbejdsgruppen bestod af 8 medlemmer, der tilsammen repræsenterede:

### Myndigheder

Social- og Boligstyrelsen

### Interesseorganisationer

Sex & Samfund, Ligeværd, Sammenslutningen af Unge med Handicap, Seksualvejlederforeningen, Lev

### Repræsentanter for uddannelsessteder

Autismecenter Storstrøm (udpeget af STU-alliancen), STU Fredericia (udpeget af det Kommunale Ledersamråd for STU og VSU)

---

## Arbejdsgruppens opgaver

Anbefalingerne bygger på faglig viden om seksualundervisning til forskellige elevgrupper og tager højde for diversiteten i stu-målgruppen, og for at det fortsat er et kommunalt ansvar og op til dialog med institutionerne, hvordan de individuelle stu-forløb tilrettelægges.

Arbejdsgruppen skulle komme med anbefalinger til:

- Hvordan man kan understøtte seksualundervisning til målgruppen.
- Hvordan man kan styrke opmærksomheden på seksualundervisning i tilrettelæggelsen af stu-forløb.
- Konkrete metoder og materialer som kommuner og institutioner kan lade sig inspirere af.

Anbefalingerne er suppleret med viden om stu-elevernes egne ønsker og erfaringer med seksualundervisning.

## Anbefalingernes formål

Seksualundervisning er ikke en obligatorisk del af stu, men ét undervisningsområde blandt flere mulige (fx kost, hygiejne, økonomi m.m.), som kan indgå i elevens individuelle forløbsplan, der har til formål at forberede eleven til en så selvstændig og aktiv deltagelse i voksenlivet som muligt. Med dette formål for øje, er det op til den enkelte kommune i samråd med den unge (eller omsorgspersonerne omkring den unge) og uddannelsesinstitutionen at beslutte, om seksualundervisning er relevant for den unge.

Selvom der ikke er et lovkrav om, at seksualundervisning indgår i elevens uddannelsesforløb, kan stu-elever, i lighed med andre unge, have brug for viden om seksualitet, grænser, samtykke og køn. Ud over at bidrage til forståelse af seksualitet og seksuel sundhed, kan tilstrækkelig viden om disse emner bidrage til at mindske risikoen for, at de unge sætter sig selv i situationer, hvor de kan blive udsat for overgreb eller udsætte andre for overgreb uden at vide det.

Med dette afsæt skal de nærværende anbefalinger ses som inspiration til kommunernes og uddannelsesinstitutionernes arbejde med seksualundervisning til stu-elever. Målet er at inspirere pædagoger, undervisere og andre fagpersoner i tilrettelæggelsen af tidssvarende seksualundervisning gennem konkrete anbefalinger til fagligt indhold, undervisningsmetoder og relevant undervisningsmateriale.

Det bemærkes, at en række af anbefalingerne omhandler tiltag (fx formulering af en seksualpolitik), som ikke er fastsat i stu-loven, og som der heller ikke er hjemmel til at fastsætte regler om i stu-bekendtgørelsen. Det er derfor op til den enkelte kommune eller

uddannelsesinstitution at vurdere, om den finder tiltagene relevante og ønsker at implementere dem.

### **Inspiration**

Anbefalingernes formål er at inspirere undervisere, uddannelsesinstitutioner og kommuner til at tilrettelægge og tilbyde seksualundervisning til unge på stu.



## **Anbefalingernes opbygning**

Indledningsvist rammesættes emnet, hvorefter arbejdsgruppens generelle overvejelser, principper og begreber i relation til seksualundervisning præsenteres.

Anbefalingerne er opdelt i tre overordnede kapitler:

- I kapitel et præsenteres arbejdsgruppens anbefalinger til, hvordan man kan tilrettelægge differentieret seksualundervisning, som imødekommer målgruppens særlige behov og forudsætninger. Dette suppleres med en række anbefalinger til, hvordan man kan styrke rammerne for og opmærksomheden på seksualundervisning på uddannelsesinstitutionerne.
- I kapitel to og tre præsenteres arbejdsgruppens anbefalinger til metoder og temaer, der kan anvendes i undervisningen samt nuværende og tidligere stu-elevs forslag til rammesætning af undervisningen og undervisningstemaer.
- I kapitel fire har arbejdsgruppen udarbejdet en liste over undervisningsmaterialer, som kommuner og institutioner kan lade sig inspirere af. Listen omfatter håndbøger, film, spil, podcasts m.m., som kan bruges i seksualundervisningen til målgruppen.

# Generelle bemærkninger fra arbejdsgruppen

Det er vigtigt at have en bred og rummelig forståelse af seksualitet og seksuel sundhed, især når man arbejder med unge, der har en funktionsnedsættelse.

## Nøglebegreber

Der eksisterer adskillige definitioner af begreberne seksualitet og seksuel sundhed, som er to centrale begreber i denne sammenhæng. Arbejdsgruppen betragter, i lighed med Sundhedsstyrelsen og Verdenssundhedsorganisationen (WHO), seksualitet som et bredt begreb, der ikke kan reduceres til alene at vedrøre sex og reproduktion. I lighed med Sundhedsstyrelsens definition omfatter seksualitet også berøring, intimitet, nærhed og ømhed, men involverer ikke nødvendigvis en partner<sup>1</sup>. Det er desuden vigtigt at inkludere aspekter som følelsesmæssige, sociale, psykologiske og fysiske elementer i definitionen af seksualitet for at skabe et mere nuanceret syn på seksualitet og dermed seksualundervisning.

---

### Seksualitet

Seksualitet er en integreret del af alle menneskers personlighed. Det omfatter kønsidentitet, kønsroller, seksualitet, erotisk orientering, intimitet og forplantning. Seksualitet eksisterer i mange former og kan udtrykkes gennem tanker, fantasier, ønsker, overbevisninger, holdninger, værdier, adfærd, praksis, roller og relationer. Mens seksualitet kan omfatte alle disse aspekter, bliver de ikke nødvendigvis oplevet eller udtrykt af enkeltpersoner og kulturer på samme måde. Seksualitet påvirkes af interaktionen mellem biologiske, psykologiske, sociale, økonomiske, politiske, kulturelle, etniske, etiske, religiøse og åndelige faktorer.

### Seksuel sundhed

Seksuel sundhed er en tilstand af fysisk, følelsesmæssig, mental og social trivsel i forhold til seksualitet. Det indebærer ikke blot fraværet af sygdom, dysfunktion eller skrøbelighed. Seksuel sundhed kræver en positiv og respektfuld tilgang til seksualitet og seksuelle forhold samt muligheden for at have sikre og tilfredsstillende seksuelle oplevelser uden tvang, diskrimination eller vold. For at opnå og opretholde seksuel sundhed skal rettighederne til alle personers seksualitet respekteres, beskyttes og opfyldes. Seksuel sundhed er vigtig for individets velvære og livskvalitet. Seksuel sundhed skal tilgodeses gennem en livslang tilgang, der tager hensyn til køn, kulturelle og sociale sammenhænge, herunder også de forskellige stadier i menneskets liv.

Verdenssundhedsorganisationen WHO, 2006<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Definitionen af seksualitet er hentet fra [Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakke – Seksuel sundhed, 2018](#).

<sup>2</sup> Oversættelse af Verdenssundhedsorganisationens (WHO) definitionen af [seksualitet og seksuel sundhed fra 2006](#), som kan findes på [www.who.int](http://www.who.int)

## Grundlæggende principper for seksualundervisning

Seksualitet er en integreret del af unge menneskers liv og udvikling, og dette gælder også for unge på stu, hvoraf en stor del af målgruppen har forskellige typer funktionsnedsættelser. Stu-elever kan stå over for særlige udfordringer og barrierer, når det kommer til at forstå, udvikle og udleve deres seksualitet.

Det er vigtigt at modvirke tabuer og stereotype opfattelser af seksualitet og funktionsnedsættelse gennem information og vejledning. Manglende viden og fordomme kan forhindre, at de unge får den information og støtte, der er nødvendig for at opnå et tilfredsstillende seksualliv.

Seksualundervisning bør derfor tage afsæt i følgende grundlæggende principper:

- At seksualitet ikke er begrænset til fysiske handlinger, men også omfatter følelser, intimitet, kærlighed og relationer til andre, hvilket er vigtigt for alle menneskers trivsel og udvikling.
- At alle har ret til egen krop og seksualitet. Dette gælder også unge med funktionsnedsættelse, der kan opleve en institutionalisering af kroppen, som kan medvirke til en oplevelse af at miste rettigheder over egen krop, lyst og behov.

## Seksualvejledning og seksualundervisning

Det er vigtigt at skelne mellem seksualvejledning og seksualundervisning, da begreberne dækker over to forskellige tilgange til formidling af viden om seksualitet. Denne skelnen er væsentlig, fordi den har betydning for, hvordan man fastsætter rammerne for undervisningen, og sikrer at både elever og undervisere kan føle sig tilpas i undervisningssituationen.

Etablering af rammer for undervisningen vedrører fx afstemning af forventningerne til underviserens rolle og undervisningskompetencer, så det ikke føles grænseoverskridende for den enkelte underviser eller elev at tale om sex og seksualitet. Rammesætning handler desuden om at fastsætte grænsen mellem seksualundervisning og personlig vejledning.

I denne sammenhæng fokuseres der på seksualundervisning, da det er undervisningsaspektet og tilrettelæggelsen af seksualundervisning på et uddannelsessted, der er udgangspunktet for anbefalingerne. Seksualvejledning kan imidlertid spille en vigtig rolle i forhold til at styrke undervisningens kvalitet og samarbejdet mellem undervisere, elever og forældre.

I nedenstående introduceres de to tilganges forskellighed og samspil.



**Rammesætning**

Det er vigtigt at rammesætte undervisningen, så alle kan føle sig trygge i undervisningssituationen.



## Seksualundervisning

Seksualundervisning handler typisk om undervisning på et grundlæggende niveau målrettet en eller flere elever. Dette kan omfatte undervisning i både fysiske og ikke-fysiske aspekter af seksualitet, fx anatomi, reproduktion, seksuelt overførte sygdomme, seksuelle relationer, følelser og behov.

Formålet med undervisningen er at give eleverne en overordnet viden om seksualitet, så de kan træffe informerede beslutninger i forhold til en sund seksualitet, der passer til dem og ikke krænker andre. Dette omfatter både faktuel viden om seksualitet samt træning i at kommunikere åbent og ærligt om egne seksuelle ønsker og behov. Det inkluderer også opbygning af elevernes forudsætninger og viden om, hvordan man afkoder og forstår andres behov og signaler, som kan hjælpe eleverne med at etablere gode relationer til andre. Seksualundervisning er derfor også kendetegnet ved at være pædagogisk orienteret og have fokus på psykologiske og sociale perspektiver og aspekter.

I forhold til seksualundervisning rettet mod elever med funktionsnedsættelse er det vigtigt at være opmærksom på elevernes særlige vilkår og udfordringer samt at tilpasse undervisningens indhold og niveau, så den imødekommer og matcher elevernes behov og forudsætninger. Nogle elever kan stå over for udfordringer, der kan påvirke deres forhold til sig selv og deres krop, og andre elever kan kæmpe med at acceptere sig selv på grund af forskelle, som adskiller dem fra andre unge. Endelig kan der være elever, som oplever at have mistet kontrol over deres egen krop, lyst og behov som følge af institutionalisering eller andre faktorer. Set i lyset af disse udfordringer er det vigtigt at hjælpe eleverne med at udvikle et positivt kropsligt selvbillede og selvværd.

## Seksualvejledning

Seksualvejledning adskiller sig på flere måder fra seksualundervisning og vil som sådan ikke være en del af den seksualundervisning, et uddannelsessted kan tilbyde sine elever. Seksualvejledning er typisk målrettet og mere individuelt tilpasset med fokus på den enkelte elevs personlige udfordringer, spørgsmål og bekymringer i forhold til sin seksualitet.

Men seksualvejledning handler ikke alene om personlig vejledning. Seksualvejledning kan også spille en væsentlig rolle i forhold til underviserne, der fx kan have brug for vejledning om, hvordan de bedst kan indarbejde seksualundervisning i deres undervisningstilrettelæggelse, skabe et åbent læringsmiljø og tackle eventuelle udfordringer, der opstår i forhold til eleverne.

I lighed med en matematikvejleder, der tilbyder faglig sparring til sine kolleger vedrørende matematikundervisning, kan en seksualvejleder fungere som en ressource for undervisere, der søger rådgivning om spørgsmål vedrørende seksualundervisning.

En seksualvejleder kan desuden rådgive personalet om særlige emner - fx hvordan indtagelse af medicin kan påvirke den enkelte elevs seksualitet, hvordan man håndterer disse bivirkninger og hjælpe med at finde løsninger for at forbedre elevens seksuelle trivsel.

Endelig kan forældre og pårørende have brug for vejledning fra en seksualvejleder, da de kan føle sig usikre i forhold til at tale om spørgsmål, der vedrører seksualitet. Desuden kan det være uklart, hvem der egentlig har ansvaret for at tale med den unge om seksualitet, og hvordan dette konkret gribes an.

---

### Kommunale tilbud om seksualvejledning

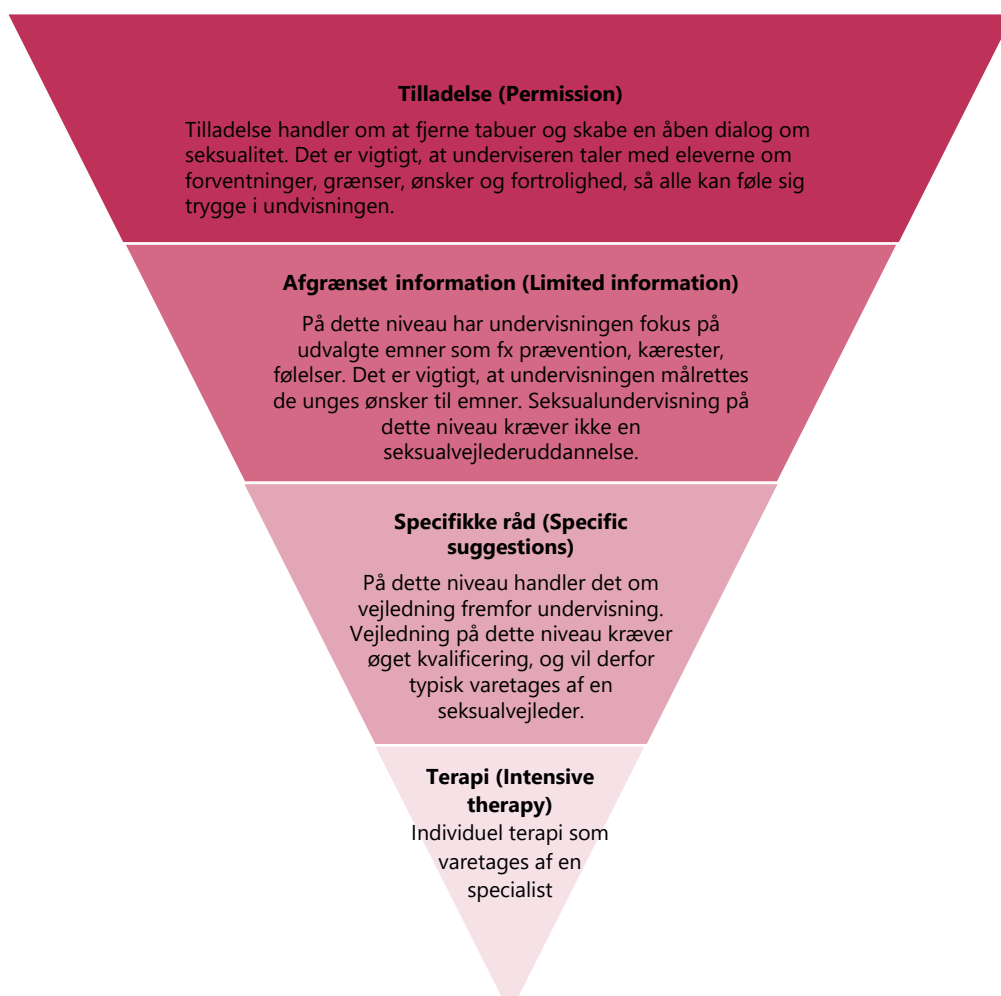
Kommunale tilbud om seksualvejledning varierer og afhænger bl.a. af den enkelte kommunes politik. Ofte vil kommunens hjemmeside have oplysninger om de tilgængelige rådgivningsmuligheder og kontaktoplysninger til relevante afdelinger eller ressourcepersoner, der kan hjælpe med at besvare spørgsmål eller give yderligere information om seksualvejledningstilbud i kommunen.

Uddannelsesinstitutioner kan kontakte den lokale kommune herom.

---

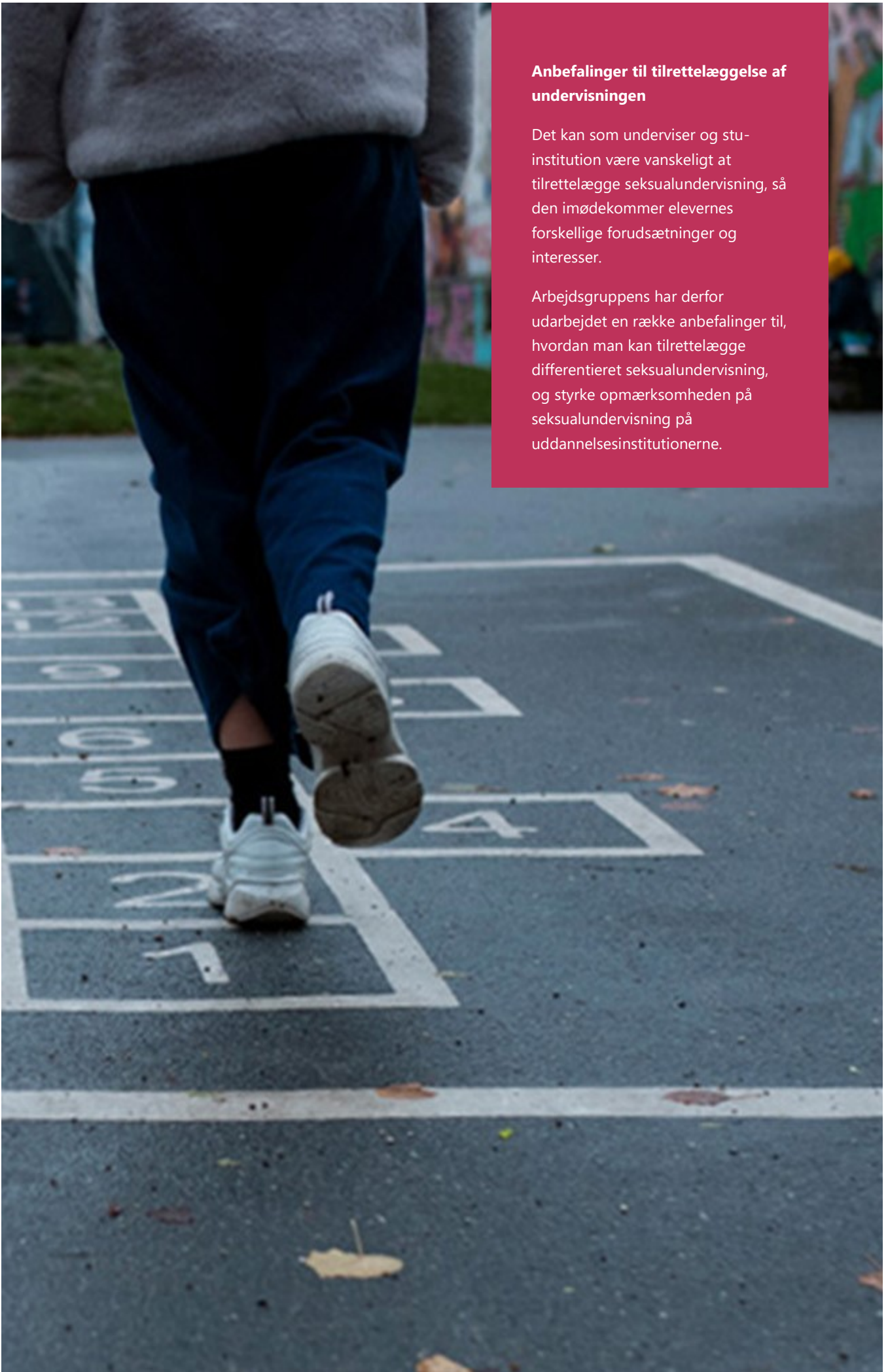
## Undervisning og vejledning

Som nævnt kan det være tabubelagt for elever, pårørende og personale på stu-institutionerne at tale om seksualitet. Desuden kan det være svært for elever og undervisere at navigere i, hvordan seksualundervisningen skal foregå, og på hvilket niveau. Det kan derfor være nyttigt for undviserne at få vejledning fra en seksualvejleder, når de skal i gang med at udvikle undvisningen fx i forhold til at drøfte, hvilke emner man føler sig komfortabel med at undvise i, og hvornår man har brug for hjælp fra en seksualvejleder, eller en anden undvise må træde til. Jack Annons PLISSIT-model kan være et godt redskab, når man skal fastsætte undvisningsniveauet og rammerne for undvisningen. PLISSIT-modellen bliver ofte brugt til at illustrere forskellige niveauer for seksualvejledning og terapi. Modellen er i nedenstående tilpasset, så den i stedet viser forskellige niveauer for seksualundvisning, seksualvejledning og terapi.



Figur 1: PLISSIT-modellen i en tilpasset version, der viser forskellige niveauer i forhold til hhv. seksualundvisning, seksualvejledning og terapi. PLISSIT er en forkortelse, der står for: P = Permission, LI = Limited Information, S = Specific Suggestions, IT = Intensive Therapy.

Modellen har fire niveauer, hvor de to øverste niveauer har fokus på fælles drøftelser af generelle emner relateret til seksualitet og almen seksualundervisning. Undervisning på de to første niveauer kan varetages af de fleste undervisere, da der er tale om information på et overordnet niveau, som ikke kræver en specialiseret viden. Formidling af viden om seksualitet på modellens to nederste niveauer (hvor tragten snævres ind) har mere karakter af vejledning frem for undervisning, og varetages derfor hovedsageligt af specialiserede fagpersoner. På niveau tre er der fokus på individuel og målrettet vejledning, der typisk varetages af en seksualvejleder, mens det på niveau fire handler om behandling og terapi, som fx varetages af en seksualvejleder eller en sexolog. Da der i denne sammenhæng er fokus på tilrettelæggelse af seksualundervisning, vil det kun være de to øverste niveauer, som er relevante for undervisere på en stu-institution.



### **Anbefalinger til tilrettelæggelse af undervisningen**

Det kan som underviser og stueinstitution være vanskeligt at tilrettelægge seksualundervisning, så den imødekommer elevernes forskellige forudsætninger og interesser.

Arbejdsgruppens har derfor udarbejdet en række anbefalinger til, hvordan man kan tilrettelægge differentieret seksualundervisning, og styrke opmærksomheden på seksualundervisning på uddannelsesinstitutionerne.

## Anbefalinger til tilrettelæggelse af undervisningen

Det er vigtigt, at uddannelsesinstitutionen har fokus på at skabe trygge læringsmiljøer, og at underviserne tilrettelægger undervisningen, så den imødekommer elevernes behov.

Elever på stu kan være forsinkede i deres seksuelle udvikling, og deres viden om seksualitet kan være meget begrænset. Desuden kan nogle elevers handicap medføre, at de kan have svært ved forstå andre menneskers motiver og følelser, hvilket kan medvirke til, at de opfører sig grænseoverskridende. De unge kan også have svært ved at tolke faresignaler og aflæse sociale situationer, hvilket kan gøre dem særligt udsatte for krænkelser og overgreb.<sup>3</sup>

### Undervisningsdifferentiering

Det er vigtigt, at underviseren er opmærksom på karakteren af elevernes funktionsnedsættelse og modenhed samt er bevidst om, at elevernes viden og adfærd ikke nødvendigvis er alderssvarende, så der ikke opstår misforståelser.

Elevernes forskellighed kan gøre det vanskeligt for underviseren at fastsætte undervisningsniveauet, og at vurdere, hvad den enkelte elev ved om sex og seksualitet, samt hvordan eleven har opnået denne viden (fx gennem internettet, porno, venner). Elevernes viden om seksualitet kan i nogle tilfælde være udelukkende 'teoretisk', og eleverne kan mangle en grundlæggende forståelse af kroppens funktioner og udvikling. Underviseren skal derfor være opmærksom på ikke at starte på et for højt niveau, og via dialog med eleverne (fx med afsæt i elevernes eget sprogbrug og egne eksempler) undersøge og afprøve elevernes vidensniveau og modenhed. Nogle elever vil muligvis ikke føle sig parate til at blive undervist i emner som fx romantiske forhold eller sex, mens andre elever kan have interesse og modenhed til at gå videre i deres læring på dette område. For dele af stu-målgruppen vil målet alene være at opnå den nødvendige viden og færdigheder til at kunne håndtere deres egen seksualitet og trivsel.<sup>4</sup> På den baggrund anbefaler arbejdsgruppen, at undervisningen differentieres.

<sup>3</sup> Vold og Seksuelle overgreb mod Børn og Unge med Handicap 2017, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.

<sup>4</sup> Didaktiske metoder og eksempler er hentet fra bogen Autisme & Seksualitet – Hvordan? Skrevet af Trine Cervin, Louise Garde, Mie Gulborg og Rikke Linck i 2018 for Forlaget Spektrum.



Figur 2: Model for undervisningsdifferentiering til elever med funktionsnedsættelse

Modellen (figur 2) illustrerer, hvordan en differentieret seksualundervisning kan tilrettelægges med udgangspunkt i elevernes forskellige forudsætninger, modenhed og interesser.<sup>5</sup>

Modellen er cirkulær for at illustrere, at der ikke er tale om en fast undervisningsplan, som alle elever skal igennem. Derimod er tanken, at underviseren udvælger de temaer, som passer til elevernes forudsætninger, og giver plads til deres læringsmæssige udvikling.

Uanset elevernes vidensniveau og erfaringer er udgangspunktet (modellens centrum), at undervisningen starter med at etablere en fælles grundlæggende forståelse af kroppen, kroppens funktioner og en bevidsthed omkring egne følelser og grænser. Hvis ikke eleverne har en grundlæggende forståelse for deres egen krop og følelser, kan de have svært ved at forstå mere komplekse emner som fx grænser, kærester og køn.

Ud over undervisningsdifferentiering har rammerne for undervisningen og uddannelsesinstitutionens fokus på området en væsentlig indflydelse på kvaliteten og kontinuiteten i undervisningen.

<sup>5</sup> Illustrationen, didaktiske metoder og eksempler er hentet fra bogen *Autisme & Seksualitet – Hvordan?* Skrevet af Trine Cervin, Louise Garde, Mie Gulborg og Rikke Linck i 2018 for Forlaget Spektrum.

## Anbefalinger til etablering af gode rammer og et styrket fokus på seksualundervisning på uddannelsesinstitutionen

<i>Arbejdsgruppen anbefaler:</i>	Forslag:
<b>Ledelsesmæssig prioritering af seksualundervisning</b>	Uddannelsesinstitutionen kan understøtte etablering af et fagligt miljø og en kontinuitet i undervisningen ved at prioritere seksualundervisning på ledelsesniveau. Herved undgår man, at det bliver den enkelte underviser, som har ansvaret for, at eleverne modtager seksualundervisning.
<b>Formulering af en seksualpolitik</b>	Uddannelsesinstitutionen kan udarbejde en seksualpolitik, der beskriver uddannelsesinstitutionens didaktik og undervisningsindhold. Dette skaber en ramme og en fælles faglig forståelse af institutionens eventuelle arbejde med seksualundervisning.
<b>Helhedsorienteret undervisningsplanlægning</b>	Hvis det er relevant, kan seksualundervisning inkluderes i uddannelsesinstitutionens generelle uddannelsesplanlægning, fx i et fælles årshjul, for at etablere systematik i tilrettelæggelsen og gennemførslen af undervisningen.
<b>Seksualundervisning integreres løbende i undervisningen</b>	Hvis seksualundervisning er en kontinuerlig del af elevernes undervisning, kan man understøtte målgruppens behov for repetition og kontinuitet i undervisningen.
<b>Seksualundervisning som en del af forløbsplanen</b>	Hvis forløbsplanen omfatter seksualundervisning, kan det i planen beskrives, hvad undervisningen omfatter, så seksualundervisning integreres i den enkelte elevs læringsmål.
<b>Forældresamarbejde</b>	Elevens udvikling og læring kan understøttes gennem et godt forældresamarbejde, fx ved at forældrene får et kendskab til undervisningens formål og vejledes i, hvordan de kan støtte op om elevens udvikling. Uddannelsesstedet skal dog være opmærksom på, at forældresamarbejdet forudsætter, at eleven ønsker det.





### **Anbefalinger til didaktik og undervisningsindhold**

Det kan være svært at tilrettelægge seksualundervisning, da det kan være tabubelagt for både elever og undervisere på stu-institutionerne at tale om seksualitet.

Derfor har arbejdsgruppen udarbejdet en række anbefalinger til metoder, didaktik og fagligt indhold, som undervisere kan anvende i tilrettelæggelsen af seksualundervisningen.

## Anbefalinger til didaktik og undervisningsindhold

Undervisningsmetoder og indhold skal tilrettelægges, så det passer til elevernes forudsætninger. Samtidig er det vigtigt, at elever og underviser afstemmer forventningerne til undervisningen, så der skabes åbne og trygge læringsmiljøer.

Som beskrevet i det forudgående kapitel, kan det øge elevernes læring, hvis der tages højde for elevernes forskellighed ved at differentiere undervisningen. Ud over undervisningsdifferentiering er det vigtigt at understøtte et godt undervisningsmiljø, hvor elever og undervisere kan føle sig trygge i undervisningen. I nedenstående har arbejdsgruppen samlet en række anbefalinger til, hvordan man kan skabe et godt undervisningsmiljø, og hvilket fagligt indhold, der for eksempel kan indgå i undervisningen.

### Anbefalinger til didaktik og undervisningsindhold

<i>Arbejdsgruppen anbefaler:</i>	<i>Forslag:</i>
<b>Åbne og trygge læringsmiljøer</b>	Et åbent og trygt læringsmiljø kan understøttes ved, at underviseren er opmærksom på forventningsafstemning og på at etablere en fortrolig atmosfære i undervisningen, hvor eleverne føler sig trygge ved at stille spørgsmål og diskutere følsomme emner.
<b>Inddragelse af eleverne i tilrettelæggelse af seksualundervisningen</b>	Undervisningen kan gøres relevant for eleverne ved at give dem indflydelse på tilrettelæggelsen af undervisningen. Det betyder ikke, at undervisningen alene skal tilrettelægges efter elevernes ønsker og forslag til temaer, da underviseren har et overblik over relevante emner, som eleverne ikke har.
<b>Praktiske og virkelighedsnære aktiviteter</b>	Undervisningen kan omfatte øvelser og virkelighedsnære scenarier for at gøre den konkret og meningsfuld for eleverne. Dette kan omfatte rollespil, videoer og dialogspil m.m.

<b>Brug af interaktive metoder</b>	Elevernes viden og erfaringer kan bruges aktivt i undervisningen gennem interaktive metoder (gruppediskussioner, peer-to-peer-aktiviteter m.m.). Desuden kan gruppebaseret undervisning, fx inddelt i forhold til erfaring, interesser og funktionsnedsættelse, bruges målrettet til at understøtte elevernes erfaringsudveksling og læring.
<b>Inddragelse af forskellige perspektiver</b>	Underviseren kan inddrage forskellige perspektiver på seksualitet, køn og relationer i undervisningen for at skabe et inkluderende læringsmiljø, hvor eleverne kan spejle sig i eksemplerne fra undervisningen.
<b>Brug af undervisningsmaterialer der er tilgængelige for alle elever uanset funktionsnedsættelse</b>	Der kan være behov for specialiserede undervisningsmaterialer til de elever, som ikke kan bruge de almene undervisningsmaterialer (fx blinde og hørehæmmede).
<b>Alderssvarende undervisningsmaterialer</b>	Elevernes læringsudbytte og engagement kan øges ved, at undervisningsmaterialet har et alderssvarende udtryk, som målgruppen kan spejle sig i, også når indhold og formidling skal rettes mod en anden 'kognitiv alder'.

## Forslag til undervisningstemaer

Stu-elever ønsker grundlæggende at få den samme information om sex og seksualitet som andre unge, men de har ofte tillægsspørgsmål og brug for at få uddybet nogle temaer i relation til deres særlige situation. Derfor kan undervisningsindholdet med fordel drøftes med eleverne (hvis det er muligt), så underviseren får en bedre forståelse af, hvad der optager eleverne. Dialogen med eleverne kan også bidrage til at skabe engagement i undervisningen.

Der er mange emner vedrørende seksualitet, man som underviser kan tage fat i, og det kan være svært at få et overblik over alle de relevante emner. Arbejdsgruppen har derfor udarbejdet en oversigt med forslag. Det er ikke hensigten, at underviseren skal inkludere alle emner i undervisningen, men derimod at give inspiration til emner, som det kan være relevant at inddrage. Undervisningen handler dog ikke kun om at undervise i specifikke emner, men også om at udvikle elevernes forståelse af egen seksualitet og forudsætninger for at udleve deres seksualitet trods en funktionsnedsættelse.

<i>Overordnet tema:</i>	<i>Forslag til emner:</i>
<b>Anatomi og fysiologi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlæggende anatomi og fysiologi i forhold til reproduktionssystemet og seksuel udvikling</li> <li>• Kroppens udvikling (pubertet, herunder hormonelle ændringer, menstruation, sædproduktion m.m.)</li> <li>• Seksuel sundhed og hygiejne</li> </ul>
<b>Sex og seksualitet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanker og følelser omkring seksualitet - herunder egenomsorg og træning i at mærke egne behov og ønsker</li> <li>• Kropsbevidsthed og idealer</li> <li>• Kønsforståelse</li> <li>• Sex, onani og lyst</li> <li>• Aseksualitet</li> </ul>
<b>Følelser og kommunikation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlæggende forståelse af egne og andres følelser</li> <li>• Træning i at kommunikere følelser, seksuelle ønsker og behov</li> </ul>
<b>Kærester og relationer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forskellige typer af relationer, herunder romantiske, seksuelle og venskabelige relationer</li> <li>• Kærlighed og dating (fysisk eller online)</li> <li>• Ufrivillig cølibat</li> </ul>

<i>Overordnet tema:</i>	<i>Forslag til emner:</i>
<b>Grænser og samtykke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betydningen af sunde og respektfulde relationer, samtykke, grænser og kommunikation</li> <li>• Redskaber til at forhandle og træffe beslutninger om seksuelle aktiviteter</li> <li>• Grænsesætning og afkodning af andres grænser</li> <li>• Forebyggelse af vold og misbrug</li> </ul>
<b>Prævention og beskyttelse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskyttelse mod uønsket graviditet og seksuelt overførte sygdomme</li> <li>• Ansvarlig seksuel adfærd og information om forskellige former for prævention og deres effektivitet</li> <li>• Viden om sterilisering</li> </ul>
<b>Graviditet og forældreskab</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Graviditet og fødsel samt mulighed for information og støtte</li> <li>• Forældreskab og familieformer</li> <li>• Ufrivillig barnløshed</li> <li>• Abort</li> </ul>
<b>Seksuelle rettigheder og diversitet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Køn og kønsnormer</li> <li>• Introduktion til forskellige seksuelle orienteringer og kønsidentiteter</li> <li>• Respekt for individuelle seksuelle rettigheder, herunder retten til autonomi, privatliv, ligestilling</li> </ul>
<b>Pornografi og medier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pornografiske billeder, videoer og medier samt deres virkning på unges opfattelse af seksualitet og kropsbilleder</li> <li>• Fokus på kritisk tænkning og redskaber til at navigere i disse medier</li> </ul>
<b>Online sikkerhed og digital etik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generel viden om adfærd på internettet</li> <li>• Vejledning om sikker brug af internettet og sociale medier i forhold til deling af intime billeder og beskyttelse af personlige oplysninger</li> <li>• Respektfuld og etisk adfærd online</li> <li>• Grænsesætning online</li> </ul>
<b>Vejledning og støtte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulighederne for at få vejledning og støtte i forhold til seksualitetsrelaterede emner og problemer</li> <li>• Rådgivning og støtte, hvis man udsættes for seksuelle overgreb</li> </ul>

<i>Overordnet tema:</i>	<i>Forslag til emner:</i>
<b>Rettigheder og lovgivning</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rettigheder og lovgivning med hensyn til samtykke, voldtægt, seksuel chikane og beskyttelse mod misbrug og overgreb</li></ul>



### Elevers ønsker til rammer og indhold i undervisningen

Som led i arbejdsgruppens arbejde med anbefalingerne blev der gennemført en række interviews med både tidligere og nuværende stu-elever. I interviewene pegede eleverne på, hvad de oplevede som god seksualundervisning, og hvad de gerne ville vide mere om.

## Elevers ønsker til indhold og rammer for undervisningen

Overordnet mener eleverne, at god seksualundervisning indebærer åbenhed, involvering og tillid mellem underviser og elev. Desuden lægger eleverne vægt på, at seksualundervisning ikke alene handler om faktisk viden om seksualitet, men i lige så høj grad handler om, hvordan man konkret udtrykker og udforsker sin seksualitet.

Som led i arbejdsgruppens arbejde med anbefalingerne blev der gennemført en række interviews med både tidligere og nuværende stu-elever (i alderen 19-33 år) med forskellige diagnoser, udviklingshandicap og kognitive udfordringer. I interviewene pegede eleverne på, hvad de oplevede som god seksualundervisning, og hvad de gerne ville vide mere om. Generelt efterspurgte eleverne mere seksualundervisning på stu.

Overordnet mener eleverne, at god seksualundervisning indebærer åbenhed, involvering og tillid mellem underviser og elev. Desuden lægger eleverne vægt på, at seksualundervisning ikke alene handler om faktisk viden om seksualitet, men i lige så høj grad handler om, hvordan man konkret udtrykker og udforsker sin seksualitet.

For eksempel efterspørger eleverne viden om dating, brug af dating apps, og hvordan man kommunikerer egne grænser og afkoder andres. Eleverne er bevidste om, at de på nogle områder har særlige forudsætninger, og derfor skal underviseren være opmærksom på at adressere elevernes særlige situation.

---

### Elevernes anbefalinger til tilrettelæggelsen af undervisningen:

- Underviseren og elever fastsætter rammerne for undervisningen, inden undervisningen påbegyndes - hvad er tilladt og ikke tilladt? Fx at man ikke griner af hinanden, og at man respekterer, at de ting, som man taler om i undervisningen, er fortrolige.
  - Underviseren er opmærksom på, at eleverne kan have forskellige erfaringer med sex og seksualitet. Det er derfor vigtigt ikke at gå for hurtigt frem, så alle kan være med.
  - Undervisningen er konkret og let forståelig, og eleverne gives tid til at bearbejde og forstå emnerne.
  - Underviseren inkluderer eleverne aktivt i undervisningen og giver eleverne mulighed for at dele deres perspektiver og oplevelser fx ved brug af gruppearbejde, hvor grupperne er inddelt på forskellige måder i forhold til køn, seksuel erfaring, funktionsnedsættelse m.m.
-



- 
- Underviseren taler med eleverne om, hvorvidt de føler sig bedst tilpas med, at det er deres egen underviser, der underviser, eller om de foretrækker en ekstern underviser, som de ikke skal se igen.
  - Undervisningen og undervisningsmaterialerne indeholder eksempler på forskellige slags unge, seksuelle orienteringer, funktionsnedsættelser, kroppe m.m.
- 

## Undervisning der imødekommer forskellige elevers behov

Eleverne fremhæver, at god undervisning kræver gode undervisningsmaterialer, og at den enkelte elevs behov bliver anerkendt og imødekommet. Det betyder blandt andet, at underviseren skal være opmærksom på tilgængelighed af specialiserede undervisningsmaterialer.

Underviseren skal desuden være klædt på til at undervise elever med funktionsnedsættelser og være bevidst om, at eleverne har forskellige forudsætninger for at deltage i undervisningen.

### Rummelighed

Det er vigtigt, at undervisningen imødekommer elevernes behov og forudsætninger.



**Elevernes anbefalinger til, hvordan underviseren kan tilpasse undervisningen, så den tager hensyn til elevernes særlig behov:**

- Underviseren har sat sig grundigt ind i forskellige funktionsnedsættelser, og hvordan man i undervisningen bedst kan imødekomme forskellige undervisningsbehov.
- Underviseren må gerne spørge ind til forskellige funktionsnedsættelser og være nysgerrig på elevernes situation, bl.a. fordi nogle funktionsnedsættelser kan være usynlige.
- Underviseren er opmærksom på undervisningens og undervisningsmaterialernes tilgængelighed for personer med funktionsnedsættelse (fx blinde og hørehæmmede).
- Underviseren tilbyder individuelle samtaler med eleverne, da nogle elever med funktionsnedsættelse kan have brug for ekstra vejledning og støtte på dette område.

**Undervisning som inddrager eleverne**

Det er vigtigt, at underviseren er opmærksom på at inddrage de unge aktivt i undervisningen.



## Hvilke emner fremhæver eleverne, som de mest relevante?

Eleverne peger på en række emner, som de gerne vil arbejde med i undervisningen. Ud over generel viden omkring udvalgte emner efterspørger de også undervisning, som er konkret og anvisende.

---

### Elevernes ønsker til undervisningens indhold:

- Kroppens udvikling og de fysiske forskelle på mænd og kvinder.
  - Forskellige former for sex (inkludativ onani).
  - Prævention og kønssygdomme, herunder konsekvenser, beskyttelse og testning (gerne med gennemførelse af en test for kønssygdomme, så eleverne ved, hvordan det konkret foregår).
  - Viden om forskellige former for kønsidentiteter og seksuelle orienteringer (at der er flere køn og oplevelser af køn), og viden om, hvor man kan søge hjælp, hvis man er i tvivl om køn og seksualitet.
  - Seksualitet og køn i et religiøst/kulturelt perspektiv.
  - Viden om porno, og at den ikke stemmer overens med virkeligheden. Bedre forudsætninger for at forholde sig kritisk til den viden om sex og seksualitet, man kan få på nettet.
  - Dating og adfærd på internettet (kendskab til forskellige datingmuligheder, især med henblik på muligheder for unge med funktionsnedsættelse) og brug af dating apps (fx hvor meget man skal skrive om sin funktionsnedsættelse i sin datingprofil m.m.).
  - Kærester - hvordan er man en god kæreste? Hvordan taler man med sin kæreste om grænser.
  - Graviditet og forældreskab.
  - Viden om tilgængelige rådgivningsmuligheder (fx hvor og hvem man kan henvende sig til, hvis man har brug for at tale anonymt om spørgsmål, der vedrører seksualitet og seksuelle problemer eller har været udsat for seksuelle overgreb).
  - Personer i målgruppen benytter sig af prostitution - hvilke andre muligheder findes der?
-



### **Undervisningsmaterialer**

Gode undervisningsmaterialer er en væsentlig forudsætning for god undervisning. Derfor har arbejdsgruppen udarbejdet en liste over relevante undervisningsmaterialer – bl.a. fagbøger, film, spil og podcasts, som man i kommuner og på uddannelsesinstitutioner kan lade sig inspirere af.

## Relevante undervisningsmaterialer og kilder til inspiration

Arbejdsgruppen har udarbejdet en oversigt over relevante undervisningsmaterialer og gode inspirationskilder.

### Litteratur

Det skal bemærkes, at visse materialer er udgået og utilgængelige for køb. Disse kan sandsynligvis lånes på landets biblioteker. Det er også muligt at få hjælp til at finde specifikke undervisningsmaterialer hos Seksualvejlederforeningen. Resuméerne er taget fra udgivers egen beskrivelse af indholdet.

<i>Forfatter</i>	<i>Titel</i>	<i>Årstal</i>	<i>Udgiver</i>	<i>Kort resumé</i>
Andersen, M.	"Den store numsebog"	2008	Abc	Billedbog for børn. Bogen fortæller med humor og sjove billeder om numser - og om hvor forskellige de er.
Bjerregaard, S. og Fraenkel, A. S.	"Sex, kærlighed og autisme – inspiration til seksualundervisning og seksualpolitik"	2010	Sex & Samfund	Bogen beskriver hvorledes man som hjælpeperson (lærer, pædagog) kan støtte, rådgive, oplære og hjælpe unge med autisme til at opnå en hensigtsmæssig seksualitet.
Brunsgaard Pedersen, D.	"Laura og Lasse boller"	2004	Alinea	En bog om seksualitet for udviklingshæmmede. Bogen kan anvendes af lærere, pædagoger eller pårørende til at skabe en forståelse af, at seksualitet også drejer sig om følelser, omsorg og hensyn.

<i>Forfatter</i>	<i>Titel</i>	<i>Årstal</i>	<i>Udgiver</i>	<i>Kort resumé</i>
Brochmann, N. og Støkken Dahl, E.	"Drengbogen - Din guide til puberteten"	2022	Straarup & Co	Bogen henvender sig til unge drenge i puberteten, og giver svar på spørgsmål der opstår her.
Buttenschøn, J.	"Sexologi - en bog for professionelle og forældre om udviklingshæmmede menneskers seksualitet"	2001	EIBA-Press	Mange udviklingshæmmede har problemer med deres seksualitet, dels på grund af deres handicap og dels fordi deres omgivelser har svært ved at rumme en seksualitet, der kan være præget af en anderledes indrettet krop. Bogen henvender sig til personer, der beskæftiger sig med mennesker med udviklingshæmning og deres seksualitet, og den indeholder både teoretiske afsnit og mere handlingsorienterede anvisninger.
Bæk Brønsted, L. og Canger, T.	"Køn – pædagogiske perspektiver"	2016	Samfundslitteratur	Bogens målgruppe er lærerstuderende. Bogen præsenterer pædagogiske metoder, med fokus på mangfoldighed og udfoldelsesmuligheder. I den sammenhæng præsenteres tre teoretiske tilgange til kønsforståelser i en pædagogisk kontekst.

<i>Forfatter</i>	<i>Titel</i>	<i>Årstal</i>	<i>Udgiver</i>	<i>Kort resumé</i>
Clasen, E.	"Erika og Leffe: Det handler om seksualitet"	2012	CSV Odense-Vestfyn-Brangstrup	Bogen handler om seksualitet, kærlighed, kærester, sikker sex og henvender sig til unge udviklingshæmmede både i tegning og billeder.
Cervin, T., Garde, L., Gulborg, M., og Linck, R.	"Autisme og seksualitet - Bogen med konkrete øvelser og eksempler"	2018	Nota	Med konkrete øvelser giver bogen inspiration til, hvordan seksualundervisning kan gribes an. Øvelser, der er vist visuelt, sætter fokus på kropsbevidsthed, følelser, venskab, familie, grænser, pubertet, kønsidentitet, kønsroller og det seksuelt aktive liv.
Det Kriminalpræventive Råd	"Samtykke – viden om det, de unge oplever, gør og påvirkes af på vejen til sex"	2017	Det Kriminalpræventive Råd	Viden om det, de unge oplever, gør og påvirkes af på vejen til sex. Det Kriminalpræventive Råd har udgivet en undersøgelse og analyse af unges forestillinger om, holdninger til og normer for samtykke i seksuelle relationer.
Einwohlt, I.	"Drengene! Alt det, seje drenge skal vide"	2020	Turbine	Bogen handler om krop, seksualitet og følelser, og tips og ideer til, hvordan drenge i puberteten bedst muligt og uden stress kan takle denne periode.

<i>Forfatter</i>	<i>Titel</i>	<i>Årstal</i>	<i>Udgiver</i>	<i>Kort resumé</i>
Frisch M, Moseholm E, Andersson M, Andresen JB, Graugaard C.	"Sex i Danmark. Nøgletal fra Projekt SEXUS 2017-2018"	2019	Statens Serum Institut og Aalborg Universitet	Rapporten "Sex i Danmark" præsenterer resultater om den danske befolknings seksuelle verden og hverdag – fra seksuel identitet, erfaring og tilfredshed til "usikker sex", prostitutionsbesøg, utroskab, seksuelle overgreb og funktionsproblemer, seksualundervisning, parforholdskvalitet, LGBT-sundhed og samspillet mellem livsstil, helbred og seksualitet.
Graugaard, Christian, Kappel, Klemens, Hviid Jacobsen, Michael og Bechmann Jensen, Torben	"Sexologi – Faglige perspektiver på seksualitet"	2014	Munksgaard	"Sexologi" er en lærebog om sexologiens udvikling, som er skrevet af en lang række førende danske eksperter på området. Det er den første danske lærebog om emnet i over fire årtier, og den beskriver den fremtrædende rolle som sexologi har fået i nutidens verden.
Henning, A.	"Make love – en oplysnings-bog"	2014	People's Press	"Make love" handler om seksuel identitet, og besvarer alle de spørgsmål man som ung kan løbe ind i, når man vil godt i gang med sit sexliv.



<i>Forfatter</i>	<i>Titel</i>	<i>Årstal</i>	<i>Udgiver</i>	<i>Kort resumé</i>
Herskind, D. N., Wåhlin- Jacobsen, S., Senderovitz, G.	"Ung kend din krop"	2016	Gyldendal	Bogen er skrevet til unge uanset hvilket køn de har. Emnerne er målrettet de kropslige og følelsesmæssige forandringer, som typisk indtræder i løbet af pubertetsårene,
Lemire, S. og Bregnhøj, R.	"Hvad er sex?"	2018	Gyldendal	Bogen henvender sig til børn og deres voksne, og beskriver i tekst, og tegninger, og med humor, hvordan man bliver til, og hvad sex også er, uden at det er for forsigtigt eller for vulgært.
Lincke Jørgensen, M. og Rasmussen, K.	"Inspirations- katalog: "Multiple funktionsned- sættelser og seksualitet"	2016	Spektrumshop	Bogen omhandler de mange aspekter fra sanseoverfølsomhed til sociale vanskeligheder, det er nødvendigt at vide noget om - og tale om - når det drejer sig om unge med autisms seksualitet.
Lins Kehlet, K.	"Samtalen om sex"	2018	Hans Reitzels Forlag	Vejledning i hvordan sundhedsprofessionelle kan føre samtalen om seksuelle emner i forbindelse med patientbehandling.
Lildal-Schrøder, N.	"Kort & godt om LGBT+"	2020	Dansk Psykologisk Forlag	Bogen giver konkret viden om LGBT+, hvad de enkelte bogstaver står for, og hvor mangfoldigt køn og kønsforståelse, kønsidentitet og seksuel orientering er.

<i>Forfatter</i>	<i>Titel</i>	<i>Årstal</i>	<i>Udgiver</i>	<i>Kort resumé</i>
Løwert, A. og Løt, K.	"På vej til voksen: Et undervisningsmateriale til seksualvejledning af unge"	2003	Anette Løwert	Undervisningsmateriale målrettet til personer med psykisk udviklingshæmning og alle i netværket. Bogen er tilrettelagt sådan, at forældre og hjælpepersoner ud fra fotos og illustrationer kan tale med den unge om det seksuelle aspekt, der optager den unge.
Mikkelsen, L. og Sonne Clifforth, A.	"Gynækologisk undersøgelse – første gang!"	2015	Clifforth & Mikkelsen	Med udgangspunkt i en historie om pigen Emma, gives en grundig beskrivelse af hvordan det foregår, når man skal til gynækologisk undersøgelse første gang, og hvilke tanker og følelser man kan have i den forbindelse.
Madsen, J.	"Den magiske lænestol"	2023	Gutkind	Billedbog med fokus på følelser og samtaler mellem børn og forældre, når barnet begynder at opdage sin krop.
Kristensen, U.	"Pubertet og seksualitet – et tegnstøttet materiale til seksualundervisning"	2017	Materialecentret	Materiale udarbejdet for at give bl.a. unge og voksne tegnsprogs- og tegn til tale-brugere et visuelt og sobert seksualundervisningsmateriale med støttetegn.

<i>Forfatter</i>	<i>Titel</i>	<i>Årstal</i>	<i>Udgiver</i>	<i>Kort resumé</i>
Mølbak, R.	"Altid online - Bertram og Melina og den digitale verden"	2016	Dansk Psykologisk Forlag	Bogen omhandler børns digitale adfærd, skrevet både til børn og voksne.
Mølgaard, M.	"Delt - en bog til unge om digitale sexkrænkelser"	2019	Straarup & Co	Fagbog, der er målrettet de ældste elever i grundskolen og formidler aktuel viden i form af caseinterviews med unge og med eksperter, der sætter det aktuelle og vigtige emne i perspektiv. I bogen er der desuden fokus på handle- og rådgivningsmuligheder, ligesom der er en letforståelig gennemgang af juraen om billeddeling.
Mørch, M.	"Den lille bog om"	2020	Cobolt	"Den lille bog om" udforsker det mest sagnomspundne kønsorgans mange steder og muligheder. Den er en visuel hyldest, der navngiver og inspirerer, tegner og fortæller.
Naik, A.	"Pigernes guide til puberteten"	2017	Flachs	Lettilgængelig brugsbog til teenagepiger om at komme i puberteten, om selvværd, venner, kærester, kroppens udvikling, menstruation.

<i>Forfatter</i>	<i>Titel</i>	<i>Årstal</i>	<i>Udgiver</i>	<i>Kort resumé</i>
Nøddebo Nyrup, F.	"Elba lærer om tisse mænd og tisse kvinder - Et bidrag til udviklingen af sunde og vel- fungerende mennesker"	2019	NyfaBooks	Bogen lægger op til et paradigmeskift, da meget tyder på, at vi som samfund ikke giver den nødvendige plads til børns nysgerrighed i forhold til deres egen og jævnaldrendes krop og seksualitet. Billedbogsdelen henvender sig primært til børn mellem 3 og 10 år i form af en spændende historie, som gør udforskningen af seksualitet til noget naturligt.
Qvist Simoni, M.	"Hænderne under dynen"	2017	Seksuel Fokus	Børnebog om børns seksualitet. Bogen er til de store børn i børnehaven, så de kan få sat ord på de ting de mærker i deres krop.
Qvist Simoni, M.	"Dillerkrampe "	2017	Seksuel Fokus	Børnebog om børns seksualitet. Bogen er til de store børn i børnehaven, så de kan få sat ord på de ting de mærker i deres krop.

<i>Forfatter</i>	<i>Titel</i>	<i>Årstal</i>	<i>Udgiver</i>	<i>Kort resumé</i>
Rasmussen Steimle, K. og Stefánsdóttir Þórný N	"Seksuel trivsel for personer med multiple funktionsnedsættelser"	2017	SUMH og SUS	Rapport som tager afsæt i interviews og en spørgeskemaundersøgelse foretaget blandt fagpersoner ansat på bo- og aflastningstilbud. Rapporten har til formål at styrke vidensgrundlaget på området og kvalificere en fremadrettet indsats ved at tilbyde fagpersonale og andre konkret inspiration til understøttelse af seksualitet for personer med multiple funktionsnedsættelser.
Sex & Samfund	"Body Book"	2020	Sex & Samfund	Body Book hylder mangfoldigheden og viser i billeder forskellige kroppe, som de er.
Sundhedsstyrelsen	"Teenage-guide"	2020	Sundhedsstyrelsen	I guiden kan du læse om noget af det, der sker, når man kommer i puberteten, og når man bliver teenager. Guiden består af to dele: 'Krop og pubertet' og 'At have det godt med sig selv' og handler om emner som fysiske og psykiske forandringer omkring pubertet, kropsidealer, venner, mobning, familierelationer, forelskelse og digital adfærd.

<i>Forfatter</i>	<i>Titel</i>	<i>Årstal</i>	<i>Udgiver</i>	<i>Kort resumé</i>
Sjørvad, L. T. og Sandbæk, J.	"Det er bare blod"	2023	Førlaget Albert	"Det er bare blod" er en ny dansk bog om menstruation, som er målrettet børn og unge fra cirka 10 år, som lige har fået eller snart får menstruation. Bogen giver svar på alle de spørgsmål der kan opstå i forbindelse med dette, både i form af fakta om menstruation og gennem personlige historier fra børn og unge.
Socialstyrelsen	"Vold og seksuelle overgreb mod børn med handicap: Håndbog om forebyggelse, opsporing og håndtering"	2017	Socialstyrelsen	Håndbog som sætter fokus på forebyggelse, opsporing og håndtering af voldelige og seksuelle overgreb mod børn, der har en kognitiv eller fysisk funktionsnedsættelse.
SUMH og SUS	"Seksualpolitik på specialskoler – afsluttende evaluering"	2013	SUMH og SUS	En evaluering af et projekt, der har haft til formål at styrke specialskolernes fokus på sund seksualitet og skabe en øget opmærksomhed på og beredskab til at forebygge og håndtere mistanke om seksuelle overgreb mod elever.

<i>Forfatter</i>	<i>Titel</i>	<i>Årstal</i>	<i>Udgiver</i>	<i>Kort resumé</i>
Sørensen, K., Nyborg Nansen, L. og Englund Olsen, M.	"Seksualitet og udviklings- handicap"	2021	Oligo, Center for Oligofreni- psykiatri	Bogen beskriver seksualitet hos mennesker med udviklingshandicap ud fra en bio-psyko-social tilgang og ud fra den grundholdning at seksualitet er en del af det at være menneske.
Von der Gathen, K.	"Hvordan føles sex? - og 99 andre spørgsmål fra børn om krop og seksualitet"	2020	Straarup & Co	Skolebørn har stillet spørgsmål til en anonym brevkasse. 100 af deres spørgsmål bliver besvaret i denne bog.
Wilkinson, P.	"Drengenes guide til puberteten"	2017	Flachs	Lettilgængelig brugsbog til teenagedrenge om at komme i puberteten, om venner, kærester, følelser, kroppens udvikling.
Wilken-Jensen, C.	"Præventions- guide"	2017	Munksgaard	Præventionsguide giver overblik over og indsigt i relevante præventionsformer. Bogen er tilrettelagt som en håndsækning til sundhedsprofessionelle, der skal vejlede andre i valg af kontraception - fx praktiserende læger, farmaceuter og jordemødre.

<i>Forfatter</i>	<i>Titel</i>	<i>Årstal</i>	<i>Udgiver</i>	<i>Kort resumé</i>
Willestrup Friderichsen, L	"Seksualitet hos unge med funktionsnedsættelser – en fagbog til pædagogiske assistenter, pædagoger og lærere på specialområdet"	2023	Frydenlund	Bogen er en værktøjskasse til pædagogisk personale, der ønsker at understøtte en minoritet i samfundet med at styrke og fremme deres seksuelle udvikling og identitetsdannelse. Den indeholder kapitler om bl.a. lovgivning, etik og kommunikation, seksuelle overgreb og grænsesætning, seksualvejledning, kropsbevidsthed, selvværd og selvtillidstræning, uskrevne regler og seksualoplysning.

## Hjemmesider

<https://app.ligelyst.dk> - LigeLyst. Idéen bag app'en LigeLyst er at give unge med funktionsnedsættelser mulighed for selv at skaffe sig viden om krop, følelser, kærester og sex, uden at skulle være afhængig af personale eller pårørende.

<https://cfdp.dk> - Center for Digital Pædagogik. Digital rådgivning og oplysning vedrørende børns digitale vaner, digital dannelse og trends og tendenser på sociale medier og i computerspil.

<https://determinkrop.dk> - Sex & Samfund. Hjemmeside til børn og unge, der vil lære mere om køn, krop og seksualitet. Her findes videoer, billeder, artikler og noveller, der er lavet til undervisning i skolen.

<https://forebygseksuelleovergreb.dk/> - Social Udviklingscenter SUS. Siden henvender sig til fagpersoner, som til daglig arbejder med børn og unge med handicap, samt pårørende til handicappede børn og unge, som ønsker at tilegne sig viden om emner relateret til krop, seksualitet og grænsesætning.



<https://fstb.dk> - Foreningen for Støtte til Transkønnede Børn. Rådgivning og oplysning til fagpersoner og forældre til transkønnede børn.

<https://girltalk.dk> - Girltalk. Chatrådgivning og pigefællesskab.

<https://lgbt.dk> - LGBT+ Danmark. Politisk organisation for homoseksuelle, biseksuelle, transpersoner og andre, der bryder med normerne for køn og seksualitet. Mulighed for fortrolig rådgivning.

<https://min-din-graense.dk/> - Min & din grænse. En hjemmeside om at forebygge og handle på krænkende adfærd og seksuelle overgreb af børn og unge.

<https://www.xn--minprvention-bdb.dk/> - Bayer Danmark. En hjemmeside med alt om de forskellige præventionsmetoder.

<https://privatsnak.dk> - Sex & Samfund. Rådgivning og privatsamtaler for børn og unge.

<https://sanseliv.dk> – Sanseliv. En webshop med materialer med fokus på særlige behov, sanser og udvikling.

<https://www.seksualvejlederforeningen.dk/> - Seksualvejlederforeningen. Hjemmeside for Seksualvejlederforeningen i Danmark.

<https://sbst.dk/udgivelser/2012/seksualitet-paa-dagsordenen> - Socialstyrelsen. En håndbog om professionel støtte til voksne med funktionsnedsættelse.

<https://sexlinjen.dk> - Sex & Samfund. Danmarks største rådgivnings- og informationsportal om sex, køn og krop.

<https://sexogsamfund.dk> - Sex & Samfund. Rådgivning og oplysning om krop og sex, herunder abort, seksualundervisning, pubertet, prævention m.m.

<https://sikreside.dk> - TrygFonden. Viden om, hvad dit barn kan møde online – og gode råd til, hvordan du hjælper dit barn til sikker adfærd på nettet.

<https://sletdet.redbarnet.dk> - Red Barnet. Fortrolig rådgivning til børn, unge, forældre og fagpersoner, der har oplevet digitale krænkelse og har brug for hjælp til håndtering af dette.

<https://ssfkompasset.dk/> - SSF Kompasset. Her får du hjælp til dit arbejde med Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab i grundskolen.

<https://sumh.dk/vi-goer/seksualitet/materialer-seksualitet/> - SUMH. Diverse materialer til brug i seksualundervisning, bl.a. quiz, inspirationshæfter og samtalekort.

<https://redbarnet.dk/skole/sikker-paa-nettet/er-du-ok-paa-nettet/> - Red Barnet. Hjemmeside med materiale om sociale medier til pædagoger og lærere, som arbejder med børn på specialområdet eller blot har brug for en formidlingsform, der er enkel og med høj grad af visualisering.

<https://underviserportal.dk/> - Sex & Samfund. Gratis undervisningsforløb og -opgaver til undervisning i køn, krop og seksualitet. Undervisningsforløb og -opgaver udvikles målrettet til de enkelte ungdomsuddannelser.

<https://www.underviserportal.dk/ungdom/materialer/stu> - Sex & Samfund.

Undervisningsforløb og -opgaver til elever på stu. Undervisningsmaterialerne er udviklet til elever i komplicerede læringssituationer og kan bruges til både klassebaseret, gruppebaseret og individuel undervisning.

<https://underviserportal.dk/ungdom/til-ledelse/til-ledelsen> - Sex & Samfund.

Inspirationskatalog til de gymnasiale uddannelser med vejledning og anbefalinger til arbejdet med at indføre den obligatoriske seksualundervisning på landets gymnasier. Kataloget indeholder også inspiration til at skabe en samtykkkultur og arbejde med samværs politikker.

<https://www.underviserportal.dk/ungdom/uge-sex-paa-ungdomsuddannelser/det-tryggerum/> - Sex & Samfund. På siden findes anbefalinger til, hvordan man som underviser skaber et trygt og ikke-diskriminerende undervisningsmiljø, hvor alle elever er og oplever sig inkluderet.

<https://metodecentret.dk/autisme-og-koensidentitet/> - Metodecentret. Forskningsrapport om autisme og kønsidentitet med anbefalinger til forskellige måder at klæde socialfaglige medarbejdere bedre på til at hjælpe autistiske personer med kønsovervejelser eller kønsdysfori.

## Interaktive undervisningsmaterialer

Brætspil: "Alle mine følelser – indeni og udenpå", Legeakademiet

Brætspil: "Følelser og fornemmelser - på spil" (2007), Langagerskolen

Brætspil: "Lets Visualize – Min autisme" (2020), Spektrumshop

Kortspil: "Styrkekort - de 24 karakterstyrker", Gnist

Samtalespil om seksualitet: "Hvad gør du?", Hjørring Seminarium

Samtalespil: "BOSNAKKEKORT om tanker og følelser", Spektrumshop

Samtalespil: "Kan man det? Kend dine grænser" (2003), Materialecentret

Samtalekort: om venskab, dating, lyst mv., Snakspil

## Film og TV

Ud over de film, der kan findes på Sex & Samfund og SUMHS hjemmesider, kan arbejdsgruppen pege på nedenstående film og tv-programmer.

Ally "Mere Milo" (2023). Tilgængelig på <https://ally.dk/>

DR "Sex med P3" (2022-2023). Tilgængelig på <https://DR.dk/drtv/>

DR "Natten til lørdag" (2019). Tilgængelig på <https://DR.dk/drtv/>

Filmmagasinet Ekko "Blåbogstur" (2021). Tilgængelig på <https://www.ekkofilm.dk/shortlist/film/blabogstur-/>

SF Studios "SMUK" (2022). Tilgængelig på <https://filmcentralen.dk>

TV Midtvest, "Størst er kærligheden – også for autister" (2023). Tilgængelig på <https://tvmidtvest.dk>

## Øvrige materialer

Podcast: Vincentz, S. og Sørensen, M.: "Kærlighedsknallert" (2020). Podcast og undervisningsmateriale, henvendt til stu-elever. Tilgængelig på Podimo og Apple Podcasts.

Podcast: Center for ungdomsforskning (CeFU): "10 tendenser i ungdomslivet" (2023). I anledning af CeFUs 20-års jubilæum lanceres podcastserien "10 tendenser i ungdomslivet", hvor ti programmer tager livtag med aktuelle forandrings-tendenser i ungdomslivet. Tilgængelig på bl.a. Apple Podcasts og Spotify.

Podcast: Ligeværd: "Lige værd at vide" (2020-2022). Ligeværds podcast om centrale emner, der er værd at vide noget om, når du interesserer dig for børn, unge og voksne med særlige behov. Tilgængelig på bl.a. Apple Podcasts og Spotify

Computerprogram: "Boardmaker". Redskab til at lave piktogrammer, symboler og billeder. Her kan man tilgå et fælles netværk, hvor der findes visuelt understøttede materialer. Tilgængeligt på <https://spektrumshop.dk>

PLISSIT-modellen. Information tilgængelig her: [Sygeplejersken nr. 6, 2007 og nr. 9, 2014](#). Derudover har Sygeplejersken i 2014 offentliggjort [en video på YouTube om PLISSIT-modellens fire lag](#)

# Kolofon

Anbefalinger til seksualundervisning

**Redaktion:**

Styrelsen for Undervisning og Kvalitet

**Grafisk tilrettelæggelse og layout:**

Børne- og Undervisningsministeriet

Publikationen kan ikke bestilles, men den kan hentes på Børne- og Undervisningsministeriets hjemmeside

Eventuelle henvendelser af indholdsmæssig karakter rettes til [stuk@stukuvvm.dk](mailto:stuk@stukuvvm.dk)

**Udgivet af:**

Børne- og Undervisningsministeriet, 2024



