



# **SEKSUALUNDERVISNING PÅ GYMNASIALE UDDANNELSER**

## **INSPIRATION TIL LÆRERE OG LEDELSE**





PurePrint® by **KLS**

Produceret bionedbrydeligt  
af KLS PurePrint A/S

**Copyright:** Sex & Samfund, 2022, 2. udgave 2023

**ISBN:** 978-87-93654-25-9

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, Helene Bagge Grimstrup og Freja Mannov Olesen, Sex & Samfund

**Ansvarshavende redaktør:** Anne Wind

**Layout:** Maria Meiga og Didde Lykke Jakobsen

**Illustrationer:** Florinda Pamungkas

**Fotos:** Sex & Samfund, Barbara Nolsøe

Kataloget er udarbejdet med støtte fra Børne- og Undervisningsministeriet.

Undervisningsmaterialerne vist på side 41-43 bygger på hhv. kortfilmen "Blåbogstur" instrueret af David Cano R. Petersen og produceret af Bloom Productions (s. 41), en grafisk novelle af Lars Kramhøft udgivet hos Fahrenheit (s. 43, tv.) og en artikel af Caroline Damkjær Jacobsen udgivet i SEIN (s. 43, th.)

# INDHOLD

<b>INTRODUKTION</b>	<b>4</b>
<b>EN SKOLEBASERET TILGANG</b>	<b>6</b>
Seksualundervisning på gymnasier og HF	6
Anbefalinger til implementering af seksualundervisning	9
Fordeling af ansvar og roller	12
En kultur præget af samtykke og respekt	16
Udformning af samværspolitik	19
<b>SEKSUALUNDERVISNINGENS FORM OG INDHOLD</b>	<b>22</b>
Et trygt rum i undervisningen	22
Pædagogiske og didaktiske undervisningsprincipper	26
Temaer i seksualundervisning	34
Overblik over temaet: Prævention, seksygdomme og krop	38
Overblik over temaet: Sex, lyst og samtykke	40
Overblik over temaet: Ligestilling og mangfoldighed	42
Overblik over årgange	44
Formater for undervisningen	51
Skabelon til temadag	52
<b>VIDEN OG RESSOURCER</b>	<b>54</b>
Hvad er samtykke?	54
Ved mistanke om seksuelle overgreb	56
Begreber	57
Rådgivning og tilbud til unge	58
Ressourcer til fagpersoner	59

# INTRODUKTION

Skoleåret 2023/2024 er det første skoleår på de gymnasiale uddannelser, hvor seksualundervisning er på skemaet som en obligatorisk del af elevernes uddannelsesforløb<sup>1</sup>. Det indføres, efter mange elever landet over har udtrykt et behov for også at få seksualundervisning i deres gymnasietid. Blandt andet fordi det er her, mange unge gør sig deres første seksuelle erfaringer.

Med indførslen af obligatorisk seksualundervisning kommer også en oplagt anledning til at styrke gymnasiets arbejde med elevernes seksuelle dannelse og med at skabe positive fællesskaber og trygge rammer for eleverne i såvel som udenfor undervisningen. Dette behov afspejles også i baggrunden for lovforslaget om indførslen af obligatorisk seksualundervisning, der påpeger, at den årlige elevtrivselsmåling fra 2021 viser, at 14 pct. af eleverne på de gymnasiale uddannelser har oplevet at blive udsat for uønsket seksuel opmærksomhed fra andre elever eller ansatte<sup>2</sup>.

På mange gymnasier arbejder man i større eller mindre grad med enten seksualundervisning eller med at arbejde aktivt for at fremme en samtykkekultur. Flere steder har man gjort sig erfaringer med eksempelvis forebyggelse af digitale krænkelse eller med undervisning i emner inden for seksualundervisning, særligt i biologiundervisningen. Mange steder vil seksualundervisning derfor ikke være helt fremmed terræn, men med indførslen af obligatorisk seksualundervisning vil mange gymnasier nu skulle udforme en systematisk plan og tage stilling til tilrettelæggelsen af seksualundervisning på deres institution. Formålet med dette inspirationskatalog er at tilbyde vejledning og anbefalinger til dette arbejde. Sex & Samfund har udviklet dette katalog, for at

- give inspiration til formen på og indholdet i seksualundervisningen
- tilbyde pædagogiske og didaktiske forslag til at lave seksualundervisning i et trygt og fagligt rum
- klæde dig, der arbejder på en gymnasial uddannelse, på til at planlægge seksualundervisning og give dig kendskab til nogle af de mange ressourcer der er på området

1. [uvm.dk/aktuelt/nyheder/uvm/2022/okt/221004-seksualundervisning-bliver-obligatorisk-paa-de-gymnasiale-uddannelser](https://www.uvm.dk/aktuelt/nyheder/uvm/2022/okt/221004-seksualundervisning-bliver-obligatorisk-paa-de-gymnasiale-uddannelser)

2. [ft.dk/samling/2022/lovforslag/l101/2022\\_l101\\_som\\_fremsat](https://www.ft.dk/samling/2022/lovforslag/l101/2022_l101_som_fremsat)

Seksualundervisningen kan handle om forskellige måder at mærke, vise og respektere grænser, og om mangfoldige måder at leve, se ud og være på. Eleverne kan få aktuel og alderssvarende viden om deres krop, og hvordan man kan passe på den, og på den måde blive bedre rustet til at træffe informerede valg om deres krop og seksuelle sundhed. Seksualundervisning er på den måde en vigtig del af at skabe en skole, der arbejder aktivt for at styrke elevernes trivsel og sundhed. Mange af de aspekter, seksualundervisningen sætter fokus på, kan have en positiv indvirkning på skolens øvrige liv og trivsel i klassefællesskaberne. Seksualundervisning kan hjælpe eleverne i at navigere i at være ung og indgå i relationer med andre. Det gælder især, når undervisningen bygger på en tilgang med udgangspunkt i respekt og tryghed og plads til mangfoldighed. Men det kræver, at man som ledelse prioriterer at lave en systematik for seksualundervisningen, og at man inddrager hele institutionen i arbejdet.

Med dette katalog tilbyder Sex & Samfund inspiration til tilrettelæggelsen af seksualundervisningen og til seksualundervisningens form, indhold og metode. Indholdet falder i to dele; 1) hvordan man som ledelse kan implementere seksualundervisning og lave en systematik for undervisningen, og 2) hvordan man som lærer kan gribe undervisningsopgaven og emnerne i undervisningen an. Til slut præsenteres en række ressourcer, begreber og videre henvisninger, både ledelse og lærere kan trække på og lade sig inspirere af. Kataloget kan også hentes digitalt og gratis på [underviserportal.dk](http://underviserportal.dk).

**Hvis du er lærer** og gerne vil hurtigt i gang, kan du begynde på side 34, hvor du kan se en oversigt over de temaer, vi anbefaler i undervisningen. Du kan også bladre frem til side 22, hvor du kan læse om redskaber til at skabe en tryk og faglig ramme omkring seksualundervisningen. **Hvis du er rektor** og gerne vil hurtigt i gang kan du begynde på side 9, hvor du kan læse vores anbefalinger til implementeringen af seksualundervisning. Du kan også se på side 12-15, der viser forslag til en ansvars- og rollefordeling på gymnasiet.

Tak for input til Danske Gymnasieelevers Sammenslutning, Danske Erhvervsskoler- og Gymnasier, Danske Gymnasier, Landsammenslutningen af Handelsskoleelever, Styrelsen for Uddannelse og Kvalitet.

# EN SKOLEBASERET TILGANG

## SEKSUALUNDERVISNING PÅ GYMNASIER OG HF

Der findes ikke en entydig definition af, hvad "seksualundervisning" på ungdomsuddannelser nøjagtigt indebærer. Baseret på Sex & Samfunds erfaringer med seksualundervisning kan det dække over klasseundervisning og andre undervisningsaktiviteter om et bredt udvalg af emner relateret til køn, krop og seksualitet. Emnerne kan være mange og forskellige, dels fordi der er stor forskel på elevernes vidensniveau og egne erfaringer, og dels fordi det er forskelligt i hvilket omfang, eleverne har modtaget seksualundervisning i grundskolen. Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (SSF) er obligatorisk i grundskolen og skal dække en bred vifte af emner. En evaluering af SSF, lavet af Als Research for Styrelsen for Undervisning og Kvalitet, har dog vist, at seksualundervisningen på mange skoler er mangelfuld. Både skoleledere og lærere pegede i evalueringen på, at en af de centrale barrierer for seksualundervisning er en manglende systematik for undervisningens tilrettelæggelse på skolen.<sup>3</sup>

Undersøgelsens konklusioner er relevante, fordi de er med til at tegne et billede af, hvad eleverne har (eller ikke har) med sig af viden om emner som køn, krop og seksualitet, når de starter på en ungdomsuddannelse. Eleverne vil have et meget varierende videns- og kompetenceniveau, når de begynder på en ungdomsuddannelse, og man kan som lærer eller ledelse ikke forvente, at eleverne har været omkring og modtaget fyldestgørende undervisning i alle emner, som beskrives i Fælles mål for SSF.<sup>4</sup> Det betyder naturligvis ikke, at det er op til ungdomsuddannelserne at kompensere for den manglende undervisning. Det er dog vigtigt som ledelse at holde sig for øje, at man ikke kan sætte seksualundervisningen ind i samme progressionsramme som andre gymnasiale fag. Seksualundervisningens mange emner kan i stedet med fordel tænkes mere cirkulært og som noget, der skal genbesøges jævnligt både i grundskolen og på ungdomsuddannelser. Se forslag til temaer og emnefordeling på side 34.

3. Evaluering af Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (SSF) Udarbejdet af Als Research for Styrelsen for Undervisning og Kvalitet. Januar 2019.

4. [emu.dk/grundskole/sundheds-og-seksualundervisning-og-familiekundskab](http://emu.dk/grundskole/sundheds-og-seksualundervisning-og-familiekundskab)

## OBLIGATORISK SEKSUALUNDERVISNING

Seksualundervisning er skrevet ind som et krav i § 29 i lov om de gymnasiale uddannelser. Paragraffen dækker overordnet over en række tværgående kompetencer som eksempelvis kreative og innovative kompetencer samt skriftlige kompetencer. Seksualundervisningen får gennem indsættelsen som stk. 7 i § 29 status som en tværgående kompetence på de gymnasiale uddannelser:

*"Stk. 7. Seksualundervisning skal, hvor det er relevant, indgå som en del af undervisningen. Undervisningen skal tilrettelægges, så eleverne opnår viden om og indsigt i seksualområdet og får mulighed for at reflektere herover."*<sup>5</sup>

Om tilrettelæggelse af undervisningen stod der følgende i lovforslaget forud for vedtagelsen den 25. maj 2023:

*"For at skabe mest mulig frihed for den enkelte uddannelsesinstitution vil der ikke være krav om en særlig tilrettelæggelsesform af undervisningen. Undervisningen kan eksempelvis ske i bestemte fag, via fællesarrangementer eller som led i flerfaglige aktiviteter. Institutionerne er dog forpligtet til, at undervisningen har et omfang, der medfører, at eleverne får indsigt i emnerne og mulighed for at reflektere over dem."*<sup>6</sup>

5. Bekendtgørelse af lov om de gymnasiale uddannelser

6. [uvm.dk/aktuelt/nyheder/uvm/2022/okt/221004-seksualundervisning-bliver-obligatorisk-paa-de-gymnasiale-uddannelser](https://www.uvm.dk/aktuelt/nyheder/uvm/2022/okt/221004-seksualundervisning-bliver-obligatorisk-paa-de-gymnasiale-uddannelser)





# 5 ANBEFALINGER TIL IMPLEMENTERING AF SEKSUALUNDERVISNING

## 1 FASTLÆG EN SYSTEMATIK FOR SEKSUALUNDERVISNINGENS FORM OG INDHOLD

Sex & Samfund anbefaler, at man som del af den generelle årsplanlægning udarbejder en samlet oversigt over seksualundervisningen for de enkelte klasser og årgange. Katalogets overblik over temaer for seksualundervisning på side 36-37 er udviklet til at understøtte denne planlægning og bistå arbejdet med at forholde sig til de foreslåede emner og ressourcer samt fordeling af emnerne over årgangene. Med en systematik for seksualundervisning undgår I, at seksualundervisning kun foregår ved akutte behov i forbindelse med konkrete situationer og hændelser på uddannelsesstedet.

Vi anbefaler, at man planlægger en årlig temadag med et tværgående fokus, og at man derudover underviser i seksualundervisning i de enkelte fag eller i tværfaglige forløb. På side 52 findes forslag til hvordan en temadag kan se ud og tilrettelægges.

*"Når en gruppe mennesker skal fungere socialt og arbejds-mæssigt sammen, er det vigtigt at få øvet sig i at leve med ubehag, potentielle konflikter og kontroversielle emner. Det er ikke en løsning at ignorere det eller håbe på, at man blot ved at gennemgå vores 'dannende' pensum får kompetencer til at rumme, dele, afgive plads og lytte til hinanden. Det skal gribes mere direkte an, og det bør ikke bare komme som resultat af en konflikt med konkrete elever, men være et gennemtænkt og strategisk grundelement i vores uddannelse".<sup>7</sup>*

Maja Bødtcher-Hansen, rektor på Frederiksberg Gymnasium og næstformand (øst) i Danske Gymnasier

<sup>7</sup> [7. emu.dk/stx/ledelse/paedagogisk-ledelse/vendet-aabne-oeje-til?b=t6-t383-t5037](https://www.emu.dk/stx/ledelse/paedagogisk-ledelse/vendet-aabne-oeje-til?b=t6-t383-t5037)

## 2 OPRET EN KOORDINATORFUNKTION

I forbindelse med at I fastlægger en række overordnede temaer, som I underviser i på jeres institution, er det en god idé at oprette en koordinatorfunktion for at understøtte den løbende systematik og faglighed i seksualundervisningen.

Alt efter uddannelsesstedets størrelse kan man have to eller flere lærere, der samarbejder om at understøtte koordineringen af seksualundervisning på tværs af fag og klasser og sikrer, at institutionen årligt kommer omkring de faste tematikker i seksualundervisningen.

Det er oplagt at sikre kompetenceudvikling af koordinаторerne, så man som koordinatør kan hjælpe sine lærerkolleger med deres planlægning af seksualundervisning, samt hjælpe med at finde kvalificerede læremidler og undervisningsforløb til undervisningen. Prioriterer man som ledelse at oprette og understøtte en koordinatørfunktion, kan det bidrage til at få skabt et fagligt fællesskab og tværfagligt samarbejde om seksualundervisningen. Med en koordinatørfunktion kan man i forbindelse med den årlige planlægning løbende justere og opdatere skolens overordnede plan for undervisningen, og på den måde holde indholdet og formen aktuel og relevant for eleverne.

### **3 STYRK KOMPETENCER I SEKSUALUNDERVISNING PÅ SKOLEN**

Seksualundervisning er et nyt emne for mange lærere, og det kan skabe bekymring hos både lærere og elever, at lærere ikke nødvendigvis mener, at de er klædt på til at varetage undervisningen. Fordi seksualundervisning ikke i alle tilfælde er en del af lærernes uddannelse, kan manges opfattelse af, hvordan en seksualundervisning foregår, komme til at hvile på personlige og måske mindre gode erfaringer eller historier om netop det. Samtidigt kan det være vanskeligt at tilrettelægge undervisningens indhold og vurdere det faglige niveau uden et fagligt fundament eller udgangspunkt for det.

Der er også en risiko for, at undervisningen ene og alene bliver afhængig af den enkelte lærers kernefaglighed, som ikke er i seksualundervisning, og at undervisningen derfor reduceres til et snævert område inden for seksualundervisning. Et eksempel på dette kan være, at der kun undervises i den samtykkebaserede voldtægtsbestemmelse, men ikke i hvordan man mærker og italesætter egne og andres grænser på en måde, som eleverne kan relatere til og anvende i eget liv. Vi anbefaler derfor, at man som ledelse sikrer sig, at lærere, der skal undervise i seksualundervisning, er klædt fagligt og pædagogisk på til opgaven. Se bagerst i kataloget fra side 58 for forslag til kompetenceudvikling.

4

## INDDRAG JERES ELEVER

Sørg for, at jeres elever har medindflydelse på seksualundervisningen og dens temaer. Det kan I gøre via elevrådet, indsamling af erfaringer fra klasseundervisningen og evaluering af undervisningen. Det er vigtigt, at undervisningen ikke står og falder med, om jeres elevråd er aktivt, og hvorvidt det har input til seksualundervisningen på uddannelsesstedet. Elevgrupper og elevråd forandrer sig år for år, og det er vigtigt, at institutionens ledelse og lærere har det bærende ansvar for, at seksualundervisningen gennemføres. Vi råder til, at man bruger kataloget her til at lægge sig fast på en række overordnede temaer og fordeling af temaerne, og løbende sikrer elevernes medindflydelse på vægtningen af emner, idéer til fokus i undervisningen og forskellige formater for seksualundervisning såsom oplæg og temadage.

En evaluering kan organiseres internt og udsendes bredt på institutionen fx via Lectio og bestå af et kort og anonymt spørgeskema. Det er især vigtigt de første år, I har seksualundervisning på skemaet, og det giver jer som ledelse og lærere mulighed for at lære mere om hvilke emner, der er særligt aktuelle blandt den nuværende elevårgang.

5

## INDDRAG DEN LOKALE KONTEKST I TILRETTELÆGGELSEN

Seksualundervisning bør tilrettelægges lokalt, så det giver mening i den enkelte institutions kontekst. Det første skridt til at lave en systematik for undervisningen handler om at afdække, hvilke emner man vil kunne dække i de fag, institutionen tilbyder, og hvilke emner der er oplagte at lægge på en fælles temadag, kombinere med en ekskursion eller få eksterne undervisere til at facilitere.

Når I på uddannelsesstedet skal planlægge seksualundervisningen og beslutte jer for, hvilke formater undervisningen kan foregå i, er det en god idé at orientere sig efter lokale muligheder og orientere sig i muligheder i forbindelse med studieture. Er der en museumsudstilling om kønsroller gennem tiden? En lokal oplægsholder, der kan fortælle om kropsidealer? Går der en biograffilm, der handler om seksualitet? Eller om personlige grænser? I kan også arrangere besøg af eksterne undervisere, der kan undervise i fx sex, prævention eller noget tredje, I foretrækker ikke selv at undervise i. Det kan være den lokale sundhedspleje eller andre aktører. Se sidst i kataloget på side 61 for inspiration til ekstern undervisning.

## FORDELING AF ANSVAR OG ROLLER

For at lykkes med at implementere seksualundervisning og med arbejdet med en styrket samtykkekultur på institutionen er en skolebaseret tilgang til arbejdet med indsatserne central. At arbejde skolebaseret betyder i denne kontekst, at ledelsen påtager sig det overordnede ansvar for seksualundervisningen, og at alle institutionens aktører involveres i at styrke det fælles skolemiljø<sup>8</sup>. Derfor er Sex & Samfunds anbefaling, at man som ledelse tager et overordnet ansvar for at prioritere en systematik for seksualundervisningen ved at sikre en klar rollefordeling mellem uddannelsesstedets lærere og eventuelle koordinatore, så opgaven løftes bredt af hele institutionen.

Når den enkelte lærer alene har ansvaret for at prioritere undervisning eller andre aktiviteter om seksualundervisningens emner, kan det være vanskeligt at afsætte tid til dette i et ellers tætpakket skoleskema. Desuden kan undervisning i emner som grænser og samtykke nemt blive til en reaktion på konkrete (svære) situationer i klassen.

At arbejde skolebaseret viser sig i praksis ved en systematisering af seksualundervisningen, så det ikke længere er tilfældigt eller udelukkende afhængigt af den enkelte lærers behovsvurderinger eller faglige kompetencer, hvad der undervises i og hvornår. På den måde er det også muligt at systematisere, hvordan konkrete undervisningsforløb kan rette sig mod og understøtte de faglige krav i de fag, seksualundervisningen eventuelt integreres i. Det betyder altså, at det er centralt, at uddannelsesstedet arbejder helhedsorienteret, tværfagligt og ledelsesprioriteret med seksualundervisning og styrkelse af en samtykkekultur.

I afsnittet her følger Sex & Samfunds forslag til, hvordan en sådan ansvars- og rollefordeling blandt uddannelsesstedets ansatte kan se ud. Da vejledningen her ikke er tiltænkt elever eller forældre men derimod skolens lærere og ledelse, beskriver den, hvordan man som lærer eller rektor kan være opmærksomme på elever og forældres rolle og inddragelsen af dem samt skolebestyrelsen i seksualundervisningen.

8. [eva.dk/ungdomsuddannelse/  
inspiration-arbejde-elevtrivsel](http://eva.dk/ungdomsuddannelse/inspiration-arbejde-elevtrivsel)



## ● REKTOR OG ØVRIG LEDELSE

Ledelsen træffer den overordnede beslutning om, hvordan seksualundervisning fordeles og koordineres på institutionen, og hvordan institutionen arbejder med forebyggelse og håndtering af diskrimination og grænseoverskridende adfærd. Det er også ledelsen, der indleder arbejdet med at få indført en systematik omkring seksualundervisning og eventuelt uddelegerer den koordinerende rolle til to eller flere lærere. Ledelsen kan også træffe beslutning om at inkorporere spørgsmål seksualitet, køn og grænser i institutionens trivselsundersøgelse.

## ● LÆRER

Lærere på institutionen kan have til opgave at undervise eleverne i seksualundervisning. Det er ledelsen, der beslutter, om det er alle eller nogle lærere, der skal varetage undervisningen. Lærere tilrettelægger som udgangspunkt undervisningen og kan kombinere seksualundervisningen med det eller de fag, de underviser i. Det er også op til lærere at være lydhør over for elevernes input til undervisningen, og hvis det er relevant, have en dialog med eleveres forældre om de emner, der undervises i på institutionen. Lærere kan også samarbejde med eksterne aktører på området og den lokale sundhedspleje om indholdet i seksualundervisningen.

## ● BESTYRELSE

Den samlede plan for seksualundervisning, udarbejdet af institutionens lærere og/eller koordinatore, præsenteres for bestyrelsen og kan tilpasses på baggrund af anbefalinger fra bestyrelsen.

## ● STUDIEVEJLEDNING

Som studievejleder kan man stå i situationer, hvor elever bringer emner op, som man ikke er klædt på til at rådgive om. Derfor er det en god idé, at den samlede studievejledning har et fælles overblik over, hvilke ressourcer og eksterne rådgivningsmuligheder, der tilbyder konkret vejledning inden for emner som køn, krop, seksualitet og grænser. Studievejledningen kan være ansvarlige for opdatering og vidensdeling af overblik over eksterne rådgivningsmuligheder, men det vil være en fordel at inddrage institutionens koordinatore for seksualundervisning og lærere, der varetager seksualundervisning, så de også er bekendt med de eksterne rådgivningsmuligheder. Se inspiration til et sådant overblik på side 58.

## ● ELEV, ELEVRÅD OG ELEVUDVALG

Elever har krav på seksualundervisning, hvor de "*opnår viden om og indsigt i seksualområdet og får mulighed for at reflektere herover*".<sup>9</sup> Det bliver muligt med en fastlagt række temaer og en systematik, der sikrer, at alle elever kommer omkring de forskellige emner. Det er oplagt at inddrage eleverne i den overordnede planlægning på institutionen, ligesom det også er en god idé at evaluere med eleverne, særligt i de første år med institutionens nye systematik for seksualundervisning.

Eleverne kan desuden inddrages i planlægning af aktiviteter i forbindelse med studiestart, temadage m.m. Det er vigtigt, at elevgruppen, repræsenterer den samlede elevgruppe, så i nogle tilfælde kan man som lærer være opsøgende (fx i undervisningen) efter input fra elever, der kan sikre en mangfoldig repræsentation i planlægningen. Nogle ungdomsuddannelser har haft succes med at arrangere caféaftener med besøg af eksterne aktører, som sætter fokus på et emne. Eleverådene har også mulighed for at søge råd og inspiration hos elevorganisationerne.

## ● FORÆLDER

Sex & Samfund anbefaler, at institutionens plan for seksualundervisning gøres tilgængelig på institutionens hjemmeside, så forældre og andre vigtige voksne kan orientere sig i institutionens indsatser omkring samtykkekultur og seksualundervisning. Hjemmesiden kan også informere om, hvor de kan finde mere viden om emner som køn, krop, seksualitet og grænser. Se bagerst i kataloget for inspiration til henvisninger.

## ● EKSTERNE UNDERVISERE OG AKTØRER

En ekstern underviser, for eksempel fra Sex & Samfund, kan bruges som et supplement til institutionens seksualundervisning. Ved brug af en ekstern underviser får eleverne mulighed for at stille spørgsmål, som kan være svære at stille de lærere, eleverne ser til daglig. Når man har dannet sig et overblik over, hvordan institutionen kan undervise i de mange forskellige emner i seksualundervisningen, vil nogle emner fylde mere i undervisningen end andre. Det er særligt oplagt at anvende eksterne undervisere, der tilbyder kvalificeret og tidssvarende undervisning, til de emner, der fylder mindst i institutionens interne prioriteringer. Det er også oplagt at benytte sig af muligheder i institutionens område og inddrage lokale aktører i seksualundervisningen, fx den kommunale sundhedspleje eller lokale kulturtilbud som museer og biografer.

9. Bekendtgørelse af lov om de gymnasiale uddannelser, § 29, stk. 7

## EN KULTUR PRÆGET AF SAMTYKKE OG RESPEKT

I formålsparagraffen for de gymnasiale uddannelser står der, at uddannelserne med et dannelsesperspektiv skal have vægt på elevernes udvikling af personlig myndighed, og derfor skal lære at forholde sig reflekterende og ansvarligt til deres omverden og medmennesker. Seksualundervisning kan på den måde placeres i en kontekst af større dagsorden, der både har afgørende betydning for unges trivsel, og som er central i de gymnasiale uddannelsers formål.

At begynde på en ungdomsuddannelse markerer et helt særligt skift for mange elever. De og deres forældre og andre vigtige voksne vil typisk opleve, at skole-hjem-samarbejdet ændrer karakter og bliver betydeligt indskrænket sammenlignet med grundskolen. Elever på ungdomsuddannelser vil ofte opleve en større grad af selvstændighed, og de vil møde nye forventninger - både fagligt og socialt. Mange unge får deres første erfaringer med fester og alkohol, flirt og sex. Alt imens de fleste skal vænne sig til et højere fagligt niveau og en ny hverdag. Derfor er det centralt, at eleverne klædes på og får støtte til at kunne begå sig og passe på sig selv, på sin krop og på hinanden. Det er læring, som ikke forbliver på uddannelsesstedet, men som de unge tager med sig videre i andre fællesskaber - også når de er færdiguddannede og skal videre i tilværelsen.

I 2022 satte Sex & Samfund og Danske Gymnasieelevers Sammenslutning ligesom i 2021 fokus på vigtigheden af at indføre seksualundervisning og gøre en aktiv indsats for at fremme samtykkekultur på ungdomsuddannelserne. En samtykkekultur er en kultur, hvor man tjekker ind med hinanden og viser respekt for hinandens grænser. Samarbejdet resulterede i seks anbefalinger til at skabe en samtykkekultur på ungdomsuddannelserne. Anbefalingerne kan læses på de følgende sider. Anbefalingerne har opbakning fra Landssammenslutningen af Handelsskoleelever og Erhvervsskolernes Elevorganisation.<sup>10</sup> Anbefalingerne er udviklet i forbindelse med Uge Sex 2022, der satte fokus på grænser og samtykke. Elevorganisationernes ønske om seksualundervisning fik opbakning fra både Gymnasieskolernes Lærereforening og Danske Gymnasier.

*"Jeg synes, der er mange saglige og faglige grunde til at arbejde med en gymnasial tilgang til seksualundervisning på gymnasierne. Køn og seksualitet fylder rigtig meget i den offentlige debat, det er et vigtigt emne for nutidens unge, og alle de udfordringer, problemstillinger og temaer, som eleverne efterspørger, er jeg enig i, at vi på den ene eller anden måde bør beskæftige os med i en skole, der gerne vil være alment dannende."*<sup>11</sup>

Tomas Kepler, formand for Gymnasieskolernes Lærereforening

10. [gymnasieskolen.dk/gymnasieeleverne-vil-have-seksualundervisning-paa-skemaet](https://gymnasieskolen.dk/gymnasieeleverne-vil-have-seksualundervisning-paa-skemaet)

11. [gymnasieskolen.dk/articles/gl-og-danske-gymnasier-er-enige-med-eleverne-seksualundervisning-paa-gymnasierne-er-vigtigt/](https://gymnasieskolen.dk/articles/gl-og-danske-gymnasier-er-enige-med-eleverne-seksualundervisning-paa-gymnasierne-er-vigtigt/)



## 6 ANBEFALINGER TIL AT SKABE EN SAMTYKKEKULTUR

- 1** Alle ungdomsuddannelser skal have en samværspolitik for forebyggelse og håndtering af sexismen, grænseoverskridende adfærd, seksuelle krænkelser og seksuelle overgreb.
- 2** Alle ungdomsuddannelser skal italesætte samtykkekultur allerede ved studiestart og tage emnet op løbende og efter behov.
- 3** Elever på alle ungdomsuddannelser skal modtage undervisning i grænser, lyst og samtykke.
- 4** Alle ungdomsuddannelser skal sørge for, at al personale kender til, bakker op om og aktivt er med til at realisere institutionens samværspolitik.
- 5** Alle ungdomsuddannelser skal sørge for, at alle elever har et trygt sted at gå til, hvis de oplever eller har spørgsmål om sexismen, grænseoverskridende adfærd, seksuelle krænkelser og seksuelle overgreb.
- 6** Alle ungdomsuddannelser skal være aktive og modige medspillere i at fremme samtykkekultur, når eleverne bevæger sig i sociale rum både i og uden for klasselokalerne og skolens område.

[12. dkr.dk/materialer/vold-og-voldtaegt/seksuelle-kraenkelser](https://12.dkr.dk/materialer/vold-og-voldtaegt/seksuelle-kraenkelser)

Som anbefalingerne viser, er der en række steder, man som skole kan sætte ind, hvis man vil arbejde med at styrke en kultur præget af samtykke og respekt for hinandens forskellige grænser, og seksualundervisning er blot et af de steder. Udover at tiden på en ungdomsuddannelse falder sammen med tiden, hvor de fleste unge gør sig de første seksuelle erfaringer, så er denne aldersgruppe også overrepræsenteret i statistikker om seksuelle krænkelse som både offer og krænker.<sup>12</sup> Derfor italesætter anbefalingerne også vigtigheden af, at man som uddannelsessted har en samværspolitik. I det følgende afsnit kan du læse mere om udviklingen af en samværspolitik med en tilhørende handlingsplan.



## UDFORMNING AF SAMVÆRSPOLITIK

Vi anbefaler, at man udvikler en samværspolitik med en tilhørende handlingsplan, der beskriver den enkelte institutions forebyggende arbejde for at sikre et trygt fællesskab og håndtering af forskellige former for diskrimination og grænseoverskridende adfærd. I det følgende uddyber vi forskellige perspektiver, der kan være gode at inddrage i arbejdet med at formulere en samværspolitik.

### 1 OVERVEJ ANSVAR OG FORVENTNINGER

Det er ledelsens ansvar, at eleverne på institutionen gennem deres uddannelsesforløb oplever et respektfuldt, trygt læringsrum og fællesskab. Det er også ledelsens ansvar, at diskrimination og mobning på uddannelsesstedet tages alvorligt, og at elever med forskellige køn, kroppe og seksuelle orienteringer alle føler sig velkomne. Det er ikke det samme som, at man som ledelse skal eller kan garantere, at der aldrig forekommer nogen form for grænseoverskridende adfærd på institutionen eller blandt eleverne i deres fritid. Formålet er derimod at sikre, at man som ledelse tager seksuelle krænkelser og diskrimination alvorligt og sætter tid af til at lave en konkret politik og handleplan, som kan iværksættes, når behovet opstår.

### 2 INDDRAG HELE SKOLEN

I arbejdet med at sikre trygge rammer for elevfællesskabet er det værd at overveje, hvordan udviklingen af en samværspolitik kan ske med inddragelse fra alle relevante aktører på institutionen, så der sikres en bred opbakning til arbejdet med et godt og trygt undervisningsmiljø. Regler og politikker kan nemt forekomme abstrakte, så i udviklingen af en handlingsplan er det vigtigt at få konkretiseret, hvordan den føres ud i praksis og er en del af institutionens hverdag og kultur. Det er en god idé at overveje, hvordan uddannelsesstedets værdier afspejles samværspolitikken. På den måde understøtter samværspolitikken og uddannelsesstedets værdisæt hinanden. En samværspolitik kan eksempelvis eksplicitere, hvordan man som institution håndterer forskellige hændelser, som fx billeddeling mellem elever henover weekenden, krænkende adfærd under studiestart eller homofobisk sprogbrug i undervisningen.

### 3 VEND TILBAGE OG JUSTER JÆVNLIGT

Det er i selve udviklingen af handlingsplanen og i samarbejdet herom, at kulturen kan justeres eller styrkes – og det kan være et meget brugbart og væsentligt redskab at have forberedt, så man kan gribe til planen, når ledelsen skal håndtere en hændelse. Derfor bør ledelsen vende tilbage til aftaler og indhold i samværspolitikken og handleplanen med jævne mellemrum, så nye elever og medarbejdere også får mulighed for at bidrage og tage ejerskab. På den måde kan I som ledelse understøtte, at samværspolitikken forbliver aktuel og afspejler jeres institutions behov. Det er oplagt at præsentere politikken og handleplanen i forbindelse med studiestart og sætte tid af til, at elever og lærere kan have en fælles dialog om samværspolitikken og dens betydning for det daglige liv på institutionen.

### UNDERVISNINGSMILJØLOVENS § 1

*"Elever, studerende og andre deltagere i offentlig og privat undervisning har ret til et godt undervisningsmiljø, således at undervisningen kan foregå sikkerheds og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt. Undervisningsmiljøet på skoler og uddannelsesinstitutioner (uddannelsessteder) skal fremme deltagernes muligheder for udvikling og læring og omfatter derfor også uddannelsesstedets psykiske og æstetiske miljø"*

### 4 LAV EN KLAR ROLLEFORDELING

Det giver tryghed for alle aktører på uddannelsesstedet at have en klar rollefordeling i tilfælde af fx seksuelle krænkelser, så alle ved hvem der gør hvad, og hvor man kan henvende sig. Det er naturligvis ledelsens ansvar at udvikle og håndhæve samværspolitikken, men det er afgørende for en god proces, at elever og ansatte kender rollefordelingen og kan se sig selv i den og derfor ved, hvordan de skal forholde sig, hvis de ser, hører om eller oplever diskrimination eller grænseoverskridende adfærd.

## 5 INTEGRER SAMVÆRSPOLITIKKEN MED SKOLENS ØVRIGE VÆRDIER OG INDSATSER

Det er forskelligt, hvordan man på uddannelsesinstitutioner arbejder med samvæerspoltikker. Nogle har lavet en politik for god adfærd eller god stil til fest og til hverdag, andre har kombineret arbejdet med studie- og ordensreglerne og udviklingen af en samværsolitik, mens andre holder sig til den lovpligtige antimobbepolitik og udbygger denne.

En samværsolitik kan med fordel udvikles i samspil med skolens øvrige eksisterende politikker, der vedrører emner som mobning og diskrimination, alkohol og festkultur; dels fordi emnerne kan lappe ind over og vedrøre hinanden, og dels fordi man derved undgår at have for mange politikker, som risikerer at konkurrere med hinanden eller føles uvedkommende.

## 6 FORBERED MULIGHEDER FOR VEJLEDNING OG HJÆLP

Der kan opstå behov for at opsøge juridisk eller pædagogisk rådgivning til at håndtere en konkret situation. Man kan også få brug for bistand til at vejlede om institutionens eksterne og interne kommunikation. I udviklingen af en handleplan for forskellige scenarier, er det en god idé at undersøge og skrive specifikke tilbud om rådgivning ind i sin handleplan. Se fra side 58 bagerst i kataloget for inspiration til vejledning og hjælp.

Man kan også oprette en whistleblowerordning, hvor elever kan henvende sig anonymt, hvis de oplever, er vidne til eller får viden om seksuelle krænkelser.



## SEKSUALUNDERVISNINGENS FORM OG INDHOLD

Sex & Samfund har udviklet en række tilgange og anbefalinger til hvordan seksualundervisningen kan rammesættes, som vi præsenterer herunder. Tilgangene er et pædagogisk-didaktisk grundlag, hvorfra man som lærer kan undervise i seksualundervisningens mange forskellige emner.

Det er imidlertid også en god idé, at man som ledelse orienterer sig i, hvordan seksualundervisning kan gennemføres med fokus på at skabe et trygt rum for undervisningen og hvilke principper, der kan ligge til grund for de indsatser, man som institution vælger at implementere eller styrke. Arbejdet med det trygge rum og undervisningsprincipperne kan også fungere som inspiration til den overordnede tilgang, man som ledelse og lærer vælger at tage udgangspunkt i sit arbejde med trivsel og samtykkekultur på uddannelsesstederne og anvendes som grundlag for en dialog om den enkelte institutions tilgang til seksualundervisning.

### ET TRYGT RUM I UNDERVISNINGEN

Sex & Samfunds erfaringer viser, at elever der oplever seksualundervisningen som et utrygt rum, undlader at deltage og stille spørgsmål af frygt for at blive grinet af eller at udstille sig selv. Et trygt læringsrum er derfor en forudsætning for, at eleverne oplever tillid til hinanden, og at der er plads til at stille spørgsmål og sammen undersøge, hvad de forskellige emner og dilemmaer i seksualundervisningen handler om.

Elevernes evne til at respektere og anerkende hinandens forskelligheder udvikles i undervisningen, og tryghed spiller en vigtig rolle i forhold til den generelle trivsel i klassen. For eleverne er det afgørende for udbyttet af seksualundervisningen, at de oplever, at der er respekt for hinandens forskellige erfaringer og synspunkter. Et trygt læringsrum gør det også tryggere for læreren.

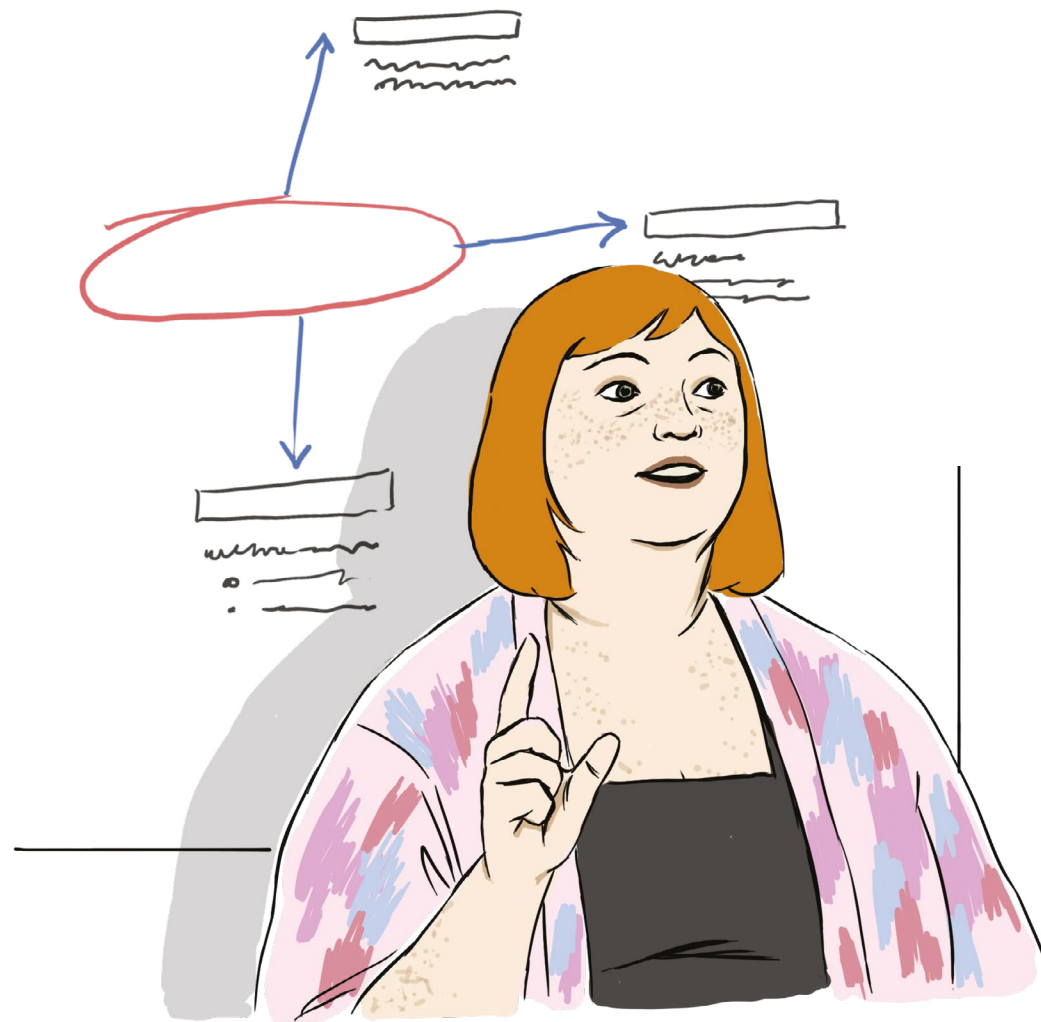
Som lærer har man ansvaret for at skabe trygge rammer for undervisningen, og en god lærer-elev-relation afhænger

af, at eleverne oplever sig anerkendt og hørt. Fordi seksualundervisningens emner kan være mere private og følsomme end i andre fag, kræver det en særlig opmærksomhed på hvad der skaber henholdsvis tryghed og utryghed.

### REDSKABER TIL AT SÆTTE GRÆNSER

For nogle elever kan utryghed i seksualundervisning handle om en usikkerhed om, hvad seksualundervisning handler om, og hvad der konkret skal ske. Mange kan (med god grund) blive forskrækkede, hvis læreren begynder undervisningen med kun at fortælle, at man nu skal lære om sex og seksualitet, fordi det kan lyde som om, at man skal diskutere sin egen relation til sex og seksualitet. Man kan imødekomme og minimere denne usikkerhed ved tydeligt at præsentere emner og fremgangsmåder i seksualundervisningen for eleverne forud for undervisningen.

Handler undervisningen om krop, sex og seksualitet kan det være en god idé, at eleverne har redskaber til selv at sætte grænser, hvis der er noget, de ikke ønsker at deltage aktivt



i. Det anbefales, at læreren og eleverne sammen aftaler, hvad de konkret kan gøre, hvis eleven ikke ønsker at deltage. Det kan fx være en aftale om, at det er ok at melde pas på at svare eller deltage i en specifik del af en øvelse, og i stedet deltage ved at lytte aktivt.

Et godt udgangspunkt for at skabe tryghed i undervisningen er at aftale, at hverken elever eller lærer taler om egne erfaringer (eller fortæller om andre elevers erfaringer). Dels er det ikke relevant for den fælles læring om et emne, hvad én person har eller ikke har oplevet, og dels kan det føles grænseoverskridende at høre om nogens privatliv; eller man kan komme til at fortryde, at man delte noget privat. I stedet kan elever bruge eksempler, der tager afsæt i fiktive eller autentiske historier om unge, eksempelvis via case- eller dilemmaøvelser fra Underviserportal.dk. Det er lærerens opgave at støtte eleverne i at holde fast i den aftale.

Det er også vigtigt, at man er opmærksom på og straks reagerer på drillende eller diskriminerende udsagn. Det kan være nedgørende kommentarer i forhold til køn og seksualitet, seksuelle lyster og oplevelser eller fordomsfulde kommentarer i forhold til krop, etnicitet eller hudfarve.

13. Find øvelsesvejledningen på Underviserportal: [underviserportal.dk/ungdom/uge-sex-paa-ungdomsuddannelser/det-trygge-rom](https://underviserportal.dk/ungdom/uge-sex-paa-ungdomsuddannelser/det-trygge-rom)

## FORSLAG TIL AFTALER OM ET TRYGT RUM

Sex & Samfund anbefaler, at seksualundervisning altid indledes med øvelsen "Det trygge rum"<sup>13</sup>. Øvelsen handler om at finde frem til gode fælles aftaler for et trygt rum. Vi foreslår, at man tager udgangspunkt i følgende aftaler:

- *Alle ved, hvad der skal ske.*
- *Man deltager, men har mulighed for at sige fra.*
- *Elever og lærere taler ikke om deres privatliv eller personlige oplevelser.*
- *Der er respekt for forskelligheder.*
- *Diskriminerende kommentarer som fx homofobi accepteres ikke.*



## TIPS TIL LÆREREN

- Det er muligt, at der i klasserummet sidder elever, der har været udsat for, været vidne til eller kender nogen, som har været udsat for overgreb eller seksuelle overgreb. Det er vigtigt at huske på, at man ikke kan se på nogen, om de har været udsat for noget, og at der er mange forskellige måder at reagere på sådan nogle oplevelser. Derfor er det en god idé, hvis I kommer ind på emner som diskrimination, overgreb og seksuelle krænkelser, at undgå at bruge medieprodukter eller beskrivelser, som er sensationsprægede, grafiske/detaljerede og dramatiserende om overgreb og krænkelser.
- Vær opmærksom på, om der dukker myter eller misforståelser op i undervisningen, der udskammer eller fordømmer folk, der har været udsat for diskrimination, overgreb og seksuelle krænkelser. Fx "*han skulle ikke have drukket sig så fuld og flirtet hele aftenen*", "*hun kunne bare lade være med at tage de nøgenbilleder af sig selv*" eller "*mænd kan altså ikke blive voldtaget*". Hjælp med sætte fokus på den krænkende eller ulovlige adfærd frem for den/dem, der er udsat for den.
- Nævn gerne mulige steder, hvor man som ung kan få hjælp og vejledning, hvis man har spørgsmål eller har brug for at tale med nogen. Du kan fx nævne Sexlinien, der tilbyder gratis og anonym rådgivning på chat, brevkasse og telefon. Fortæl gerne, at der sidder uddannede rådgivere, der tager sig tid til at lytte til elevernes situation og spørgsmål, og som kan hjælpe med at undersøge problemet, finde løsningsmuligheder og rådgive dem om specifik hjælp og vejledning.
- Sæt fokus på normer i stedet for normbrydere. Hvis undervisningen det meste af tiden fokuserer på dem, der overskrider normerne, kan det forstærke elevernes opfattelse af, at der er noget, der er mere rigtigt end andet.
- Vær nysgerrig og undersøgende – og hav det sjovt! Ligesom al anden undervisning er det vigtigt, at der er plads til at have det sjovt, mens man lærer. Det gælder bestemt også seksualundervisning. Det er godt at byde fnis og grin velkommen ved at aftale, at man gerne må grine, så længe man overholder aftaler for et trygt rum. Som lærer er det også godt at vide, at man ikke skal vide alt. Er der noget, man ikke ved eller er i tvivl om, kan man undersøge svaret sammen med eleverne – fx på Sexlinien, der indeholder et stort opslagsværk om en lang række emner relateret til køn, krop og seksualitet.

## PÆDAGOGISKE OG DIDAKTISKE UNDERVISNINGSPRINCIPPER

Sex & Samfunds tilgang til seksualundervisning er baseret på en anbefaling om et trygt læringsrum samt seks grundlæggende pædagogiske og didaktiske principper.

Formålet med Sex & Samfunds sundheds- og seksualundervisningsindsatser er:

- At børn og unge udvikler handlekompetence i relation til seksualitet, trivsel, rettigheder og sundhed
- At bidrage til øget anerkendelse af mangfoldighed og bekæmpelse af diskrimination

### UNGE ER KOMPETENTE AKTØRER

At være kompetent aktør betyder, at man har forudsætninger og evner til at være en aktiv deltager i samtaler om sit eget liv og verden. Derfor skal elevernes viden, erfaringer og tanker tages alvorligt og anerkendes som meningsfulde i undervisningen. Ledelse og lærere må se eleverne som værende ligebyrdige i dialogen om at afsøge muligheder, udfordringer og perspektiver i seksualundervisningen. Det betyder ikke, at eleverne hverken kan eller skal vide alt selv, men at deres stemme er berettiget på lige fod med voksnes og med hinandens.

Det betyder i praksis blandt andet, at elevernes løsningsforslag i dilemmaøvelser tages alvorligt og som lige værdige til at modtage opmærksomhed, så længe de overholder det trygge rum (se side 24). Et eksempel kan være, at elever inddrager religiøse perspektiver i deres løsningsforslag, som man som lærer enten ikke har kendskab til, eller selv mener er et vigtigt og relevant perspektiv. Her er det som lærer en fordel at være nysgerrig på, hvad eleverne selv oplever som gode handlemuligheder og hvorfor, og at gøre sig bevidst om, at nogle perspektiver på, hvad der er på spil for eleven, måske kan være usynlige for læreren.

Når eleverne ses som kompetente aktører, øger det deres ejerskab over seksualundervisningen, hvilket er med til at gøre undervisningen mere relevant for eleverne. En oplevelse af at blive set som kompetente aktører kan også bidrage



til at styrke elevernes kompetencer til at være en aktiv del af samfundet generelt, fordi eleverne oplever, at deres stemme har betydning for fællesskabet. Derfor er elevmedbestemmelse og elevinddragelse en rigtig god idé i både planlægning, gennemførelse og evaluering af seksualundervisningen.

### **ET INTERAKTIVT LÆRINGSSYN OG AKTIV DELTAGELSE**

Med et interaktivt læringssyn ses læring som noget, der sker mellem mennesker og de omgivelser, som mennesker interagerer med. Det er derfor vigtigt, at der i undervisningen er fokus på relationer og den gensidige påvirkning mellem eleverne, mellem lærer og elev og med selve læringsmiljøet. Læreren skal være opmærksom på, hvordan man sikrer, at alle elever føler sig trygge ved at deltage i undervisningen, da både gode relationer og følelsen af trykthed går forud

for læring. Derfor anbefaler vi altid, at man arbejder med at skabe et trygt rum, før man har seksualundervisning, for at sikre det trygge læringsmiljø. Se mere på side 22.

Et interaktivt læringsssyn med fokus på aktiv deltagelse vil i praksis betyde dialogbaseret undervisning, hvor dialogen både kan ske i plenum, i mindre grupper eller i par. Eleverne skal gerne være aktivt deltagende i undervisningen, og derfor er dialog mellem eleverne helt central for, at eleverne kan lære af og med hinanden. Dialogen mellem eleverne og læreren er også vigtig for at nuancere, uddybe og udfordre elevernes perspektiver. Rollen som lærer består ikke i at formidle alle de 'rigtige' svar, men i at facilitere rum som giver eleverne mulighed for at være nysgerrige, kritiske, reflekterede og undersøgende over for relevante problemstillinger. Eleverne kan være aktivt deltagende på mange måder, og forskellige elever vil have forskellige muligheder for deltagelse.

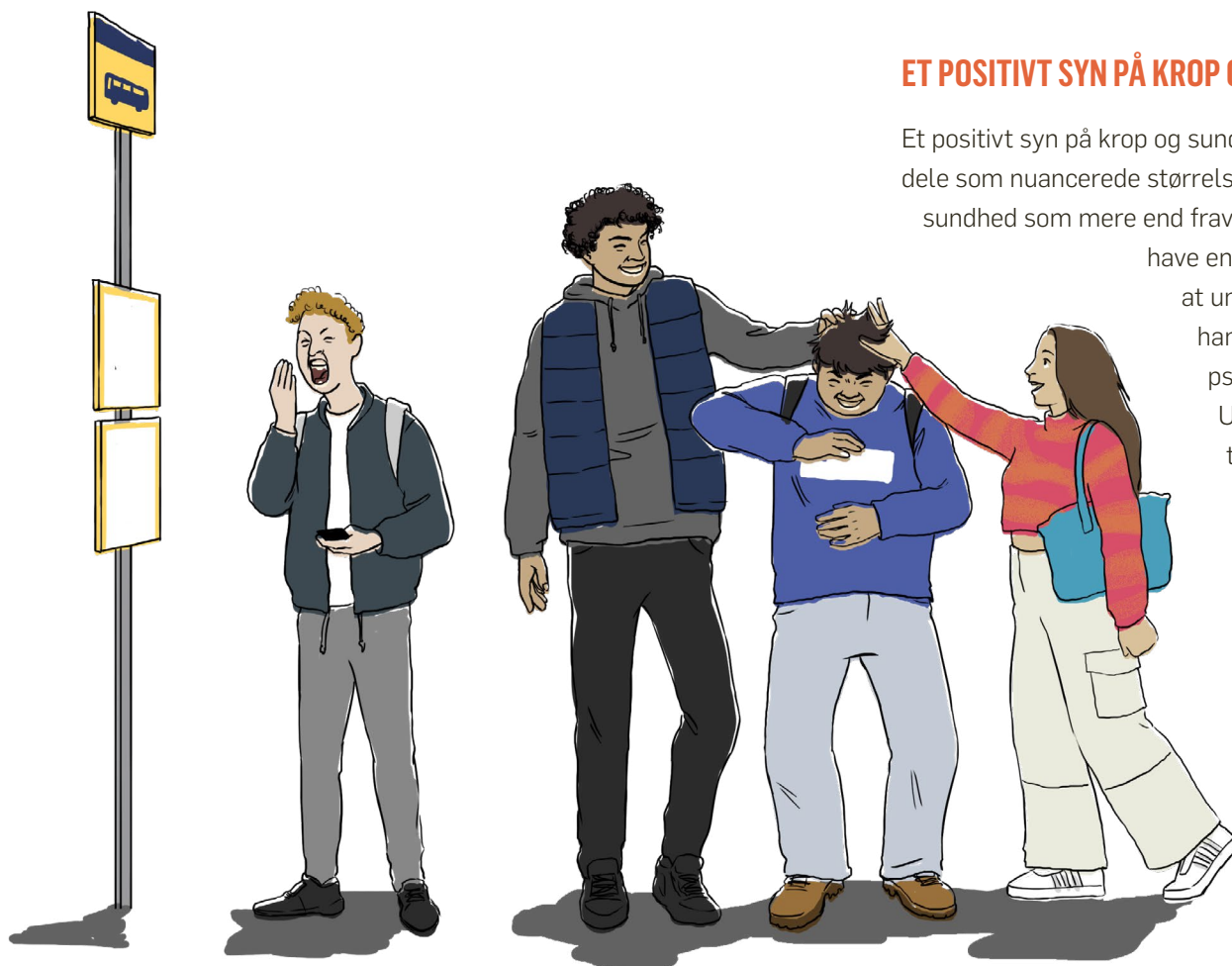
Det er vigtigt at skabe lige deltagelsesmuligheder for alle. Derfor bør man altid være opmærksom på rammerne for elever, der ikke nødvendigvis trives i verbale dialoger. Det kan man gøre gennem øvelser, hvor eleverne skal tilkendegive deres holdning om forskellige temaer ved at placere sig forskellige steder i lokalet. På den måde deltager eleverne aktivt gennem brugen af kroppen. Man kan også vælge at gøre brug af en aktiv måde at melde pas på, fx ved et kort, skilt eller lignende, der viser, at man lytter men ikke vil udpeges til at sige noget højt. Eleverne kan også arbejde produkt- eller projektorienteret i undervisningen.

## HANDLINGSORIENTERET UNDERVISNING

Seksualundervisningen skal naturligvis bidrage til udvikling af elevernes viden, men hvis målet er, at eleverne også får styrket deres handlekompetence, skal elevernes viden være handlingsorienteret. Når undervisningen er handlingsorienteret, betyder det, at den giver eleverne mulighed for at træffe informerede og reflekterede valg for dem selv, på baggrund af den viden de har om blandt andet køn, krop, seksualitet og grænser. Eleverne skal ikke kun have oplysning om seksualundervisningens emner, de skal også lære om betydningen af deres handlinger for dem selv og andre. Et eksempel på dette kan være, at undervisningen ikke kun handler om, hvordan man kan undgå uønsket graviditet eller sexsygdomme, men også handler om at reflektere sammen over, hvad der kan komme i vejen for, at man får brugt prævention. På samme måde bør undervisningen også styrke elevernes kendskab til, hvad de selv, klassen, samfundet m.m. kan gøre for at skabe forandringer.<sup>14</sup>

14. Jensen, B.B (2009): 'Et sundhedspædagogisk perspektiv på sundhedsfremme og forebyggelse', i: Carlsson, M., Simovska, V. & Jensen, B.B.: Sundhedspædagogik og sundhedsfremme. Teori, Forskning og Praksis. København: Aarhus Universitetsforlag.

Derfor er det en god idé at arbejde med dilemmaøvelser i seksualundervisningen. Det gør, at eleverne får mulighed for at udforske forskellige perspektiver og handlemuligheder i en hypotetisk og tryk kontekst. Det kan hjælpe eleverne, hvis de oplever et lignende dilemma i deres eget liv, at de allerede har gjort sig overvejelser omkring lignende situationer i undervisningen. Det er også en god idé at undervise eleverne i, hvor og hvordan de selv kan finde viden, rådgivning og hjælp. Man kan altid henvise til Sexlinien som er Sex & Samfunds informations- og rådgivningsportal.



## ET POSITIVT SYN PÅ KROP OG SUNDHED

Et positivt syn på krop og sundhed betyder, at man forstår begge dele som nuancerede størrelser, og det inkluderer et fokus på sundhed som mere end fravær af sygdom og mistrivsel. At

have en sund krop handler om mere end

at undgå fysisk sygdom: Sundhed

handler også om social trivsel,

psykisk sundhed og livskvalitet.<sup>15</sup>

Undervisningen bør derfor bidrage

til, at eleverne får øje på de mange

nuancer i sundhed, og hvordan

relationer og fællesskaber kan

påvirke sundhed og trivsel.

Eleverne kan eksempelvis

arbejde med grænser og hvordan

det at lytte til og give udtryk

for ens grænser, hænger

sammen med ens sundhed

og trivsel. Eller med

15. Simovska, V. (2012): 'Hvad er sundhed?', i: Simovska, V. & Jensen, J.M. (red.): Sundhedspædagogik i sundhedsfremme. København: Gads Forlag.

kropsidealer og hvordan normer for kroppe påvirker vores syn på, hvad der er sundt eller usundt. Man kan eksempelvis ikke altid se på en krop, om den er sund eller rask. Man kan heller ikke altid se, hvilke muligheder forskellige kroppe har for at deltage i forskellige sammenhænge. Et positivt syn på krop og sundhed indebærer derfor et fokus på, at alle kroppe er lige værdige, og at alle har ret til at bestemme over deres egen krop.

## SEKSUEL SUNDHED

Vi anvender Sundhedsstyrelsens definition af seksuel sundhed: Seksuel sundhed er et bredt begreb, der ikke kun dækker over fraværet af seksuelle dysfunktion, sygdomme eller sårbarheder. At være seksuelt sund betyder at opleve en fysisk, følelsesmæssig, mental og social trivsel omkring sin seksualitet. Seksuel sundhed kræver derfor en positiv og respektfuld tilgang til seksualitet og seksuelle forhold, og mulighed for at have lystfyldte og sikre seksuelle oplevelser, fri for tvang, diskrimination og vold.<sup>16</sup>

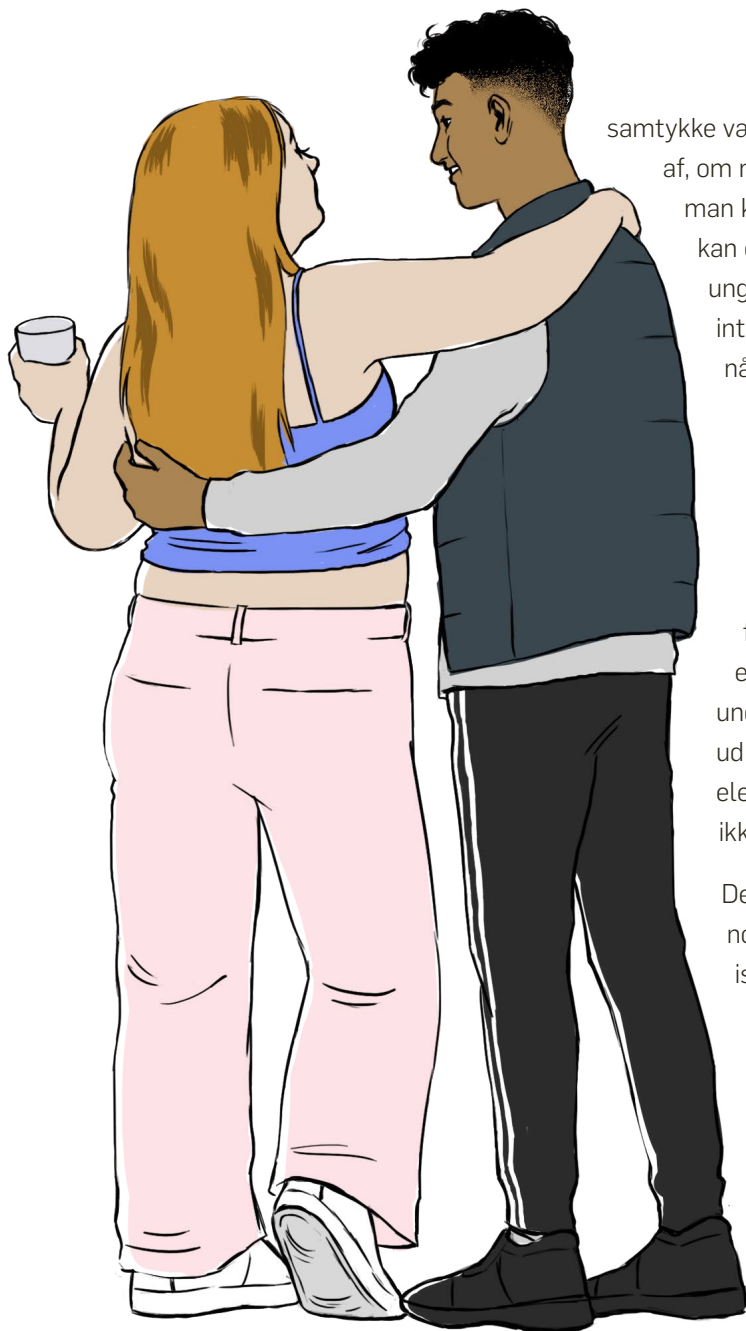
16. [sst.dk/da/Viden/Seksuel-sundhed](http://sst.dk/da/Viden/Seksuel-sundhed)

17. De seksuelle rettigheder er formuleret af den internationale organisation IPPF (International Planned Parenthood Federation), som Sex & Samfund er medlem af. Rettighederne tager udgangspunkt i FNs Menneskerettighedserklæring og Børnekonventionen, som Danmark har underskrevet. Læs mere om rettighederne på [www.ippf.org](http://www.ippf.org) (Sexual rights: an IPPF declaration).

## ET POSITIVT SYN PÅ SEKSUALITET

Seksualitet er en almindelig del af de fleste menneskers liv - både børns, unges og voksnes. Seksualitet er dynamisk og kan ændre og udvikle sig hele livet igennem. Unge har ret til deres seksualitet.<sup>17</sup> Det vil sige ret til at udøve den, tale om den og udforske den, uden at det forbindes med noget skamfuldt, unormalt eller forbudt. Der findes mange normer i samfundet, som kan gøre det svært at tale om seksualitet på en åben, fordomsfri og positiv måde. Det er derfor godt som lærer at gøre sig bevidst om disse normer og tabuer for seksualitet, og hvordan de kan påvirke undervisningen.

At arbejde ud fra et positivt syn på seksualitet inkluderer stadig viden om risici, lovgivning, udfordringer og problematikker ved sex og seksualitet, og det betyder ikke, at man skal undlade at italesætte de udfordringer, der kan knytte sig til at være seksuelt aktiv. Et positivt syn på seksualitet betyder i stedet, at man som lærer tager udgangspunkt i et positivt fokus på sex og seksualitet i sin undervisning gennem de fortællinger, eksempler og dilemmaer, der arbejdes med. Her kan man fx i sin undervisning om grænser og



Samtykke vælge at vægte fokusset mere på lyst, og hvordan man kan mærke, vise og finde ud af, om man selv og andre har lyst til det, man laver – frem for at fokusere på alle de måder, man kan komme galt afsted med sex, eller på seksuelle krænkelser og overgreb.<sup>18</sup> Det kan også være aktuelt, når undervisningen handler om deling af intime billeder mellem unge. Her kan man som lærer holde fokus i undervisningen på, at det ikke er delingen af intime billeder i sig selv, som er ulovlig eller forkert, men at det er ulovligt og forkert, når billeddelingen foregår uden samtykke fra personen på billedet.

### FORSKELLIGHEDER OG MANGFOLDIGHED ER EN RESSOURCE

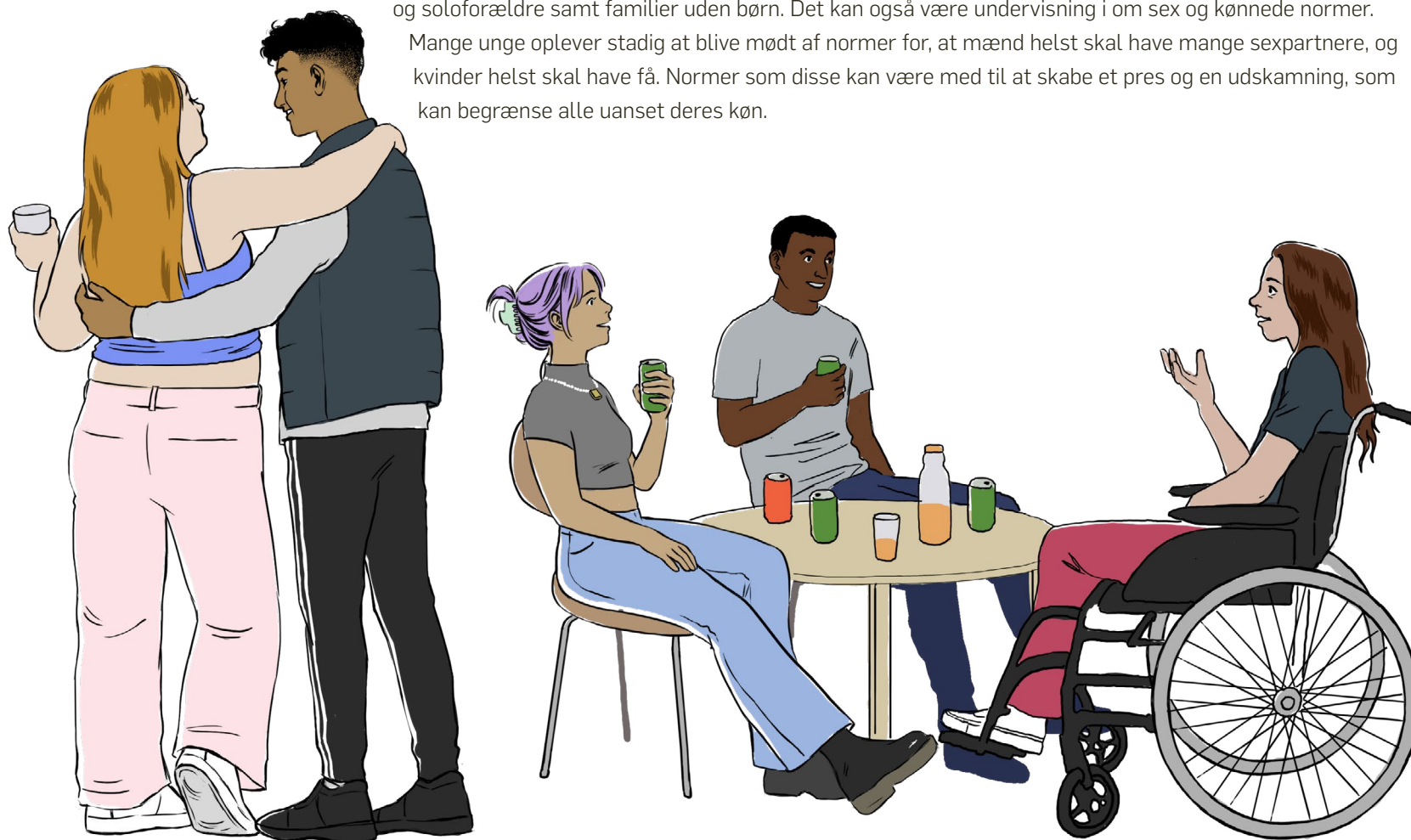
Det er vigtigt at betragte forskelligheder og mangfoldighed som en ressource, så alle elever, uanset deres køn, seksualitet, krop, familie, religion, etnicitet, funktionsvariationer m.m. oplever, at undervisningen er relevant for dem. De emner, eksempler, fortællinger, billeder og film, der præsenteres for eleverne i undervisningen, bør derfor repræsentere en bredde af forskellige måder at leve og se ud på. Det har stor betydning, at alle elever kan spejle sig selv i undervisningen, og at eleverne får blik for den mangfoldighed, som er i vores samfund – men som de måske ikke selv har kendskab til.

Denne tilgang indebærer også, at eleverne reflekterer over og forholder sig kritisk til normer for eksempelvis krop, køn, familier og seksualitet i undervisningen. Det gælder især de normer, som kan være begrænsende for personers ret til at være og udtrykke dem, de er. Ved at skærpe elevernes bevidsthed om de normer, som er i klassen, familien, samfundet osv., styrkes deres demokratiske dannelse og mulighed for at udvide eller at bryde med disse normer og selv vælge og skabe det liv, eleverne ønsker at leve.

Det er derfor også vigtigt, at man som lærer overvejer, hvordan man selv kan være påvirket af normer for køn, krop og seksualitet, og hvilken betydning de overbevisninger kan have for undervisningen. For eksempel kan en undervisning

18. Zaneva et.al. (2022) What is the added value of incorporating pleasure in sexual health interventions? A systematic review and metaanalysis. PLoS ONE 17(2).

om reproduktion handle om, hvor mange måder man kan være en familie på. Man kan eksempelvis inddrage eksempler, som viser adoption, seksuel reproduktion og assisteret befrugtning for både hetero- og homoseksuelle par og solo-forældre samt familier uden børn. Det kan også være undervisning i om sex og kønnede normer. Mange unge oplever stadig at blive mødt af normer for, at mænd helst skal have mange sexpartnere, og kvinder helst skal have få. Normer som disse kan være med til at skabe et pres og en udskamning, som kan begrænse alle uanset deres køn.





## HVAD ER NORMER?

- Normer kan være (uskrevne) regler for, hvordan man skal opføre sig i bestemte sammenhænge.
- Det er majoriteten, dvs. dem der har magten i et givent rum, kultur eller fællesskab, der bevidst eller ubevidst er styrende for, hvilke normer der gælder
- Normer kan komme til udtryk som (usagte) forventninger til, hvad man gør og siger i forskellige fællesskaber (blandt venner, familie, i skolen, klassen, samfundet). Derfor kan normer være med til at bestemme, hvad man gør og ikke gør.
- Normer er overalt, men de er svære at få øje på, fordi de er "selvfølgelige"/usynlige.
- Normer er ikke i sig selv eller per automatik dårlige eller skadelige, men nogle normer er diskriminerende og forhindrer grupper i at deltage, være sig selv eller have lige adgang i samfundet.
- Normer ændrer sig med tiden, og hvis man vil, kan man bidrage til at ændre dem og lave dem om.

## TEMAER I SEKSUALUNDERVISNING

I dette afsnit kan du læse Sex & Samfunds forslag til, hvordan man kan lave en systematik for og planlægge seksualundervisning. Vi anbefaler tre overordnede temaer, som undervisningen som minimum bør komme omkring. Skabelonerne i dette afsnit lægger op til, at temaerne brydes ned i mindre og mere konkrete emner, som er relevante på skolen. I det følgende kan du læse vores forslag til de konkrete emner, man kan arbejde med i seksualundervisningen. På den måde kan skabelonerne bruges som inspiration til at sikre, at man kommer omkring de tre temaer, og til at planlægge hvilke fag og formater undervisningen kan foregå i.

I de følgende skabeloner finder du forslag til, hvordan de emner kan fordeles ud på årgangene, så eleverne modtager undervisning i de tre overordnede temaer hvert år. Der gives skabeloner til en systematik for henholdsvis et 3-årigt og et 2-årigt uddannelsesforløb. Temaerne går på den måde igen hvert skoleår, mens de enkelte emner og fokus i undervisningen skifter.

I afsnittet kan du finde to versioner af en skabelon, som kan bruges i planlægning af seksualundervisningen – en på tværs af emner, og en på tværs af årgange - til at koordinere hvilke emner fra seksualundervisningen, der kan integreres i almene fag. Brug modellerne til at planlægge undervisningsforløb og tværfaglige aktiviteter, hvor seksualundervisning kobles sammen med forskellige fag og faglige forløb. Man kan eksempelvis planlægge en temadag med udgangspunkt i et af temaerne ud fra den første skabelon, og så lægge en plan for, hvornår undervisning i de to øvrige temaer og eventuelt ekstra emner gennemføres i den anden skabelon.

## ANBEFALEDE TEMAER OG FORMATER

Sex & Samfund anbefaler, at man i seksualundervisningen arbejder med følgende temaer:

Prævention, seksygdomme og krop	Undervisning + evt. ekstern undervisning
Sex, lyst og samtykke	Undervisning + evt. ekstern undervisning
Ligestilling og mangfoldighed	Undervisning + evt. ekstern undervisning

Sex & Samfund anbefaler, at man på gymnasiet generelt arbejder med følgende tema:

Samvær og festkultur	Temadag på introforløb + årligt morgensamling eller fællesmøde omkring studiestart + løbende inddragelse af elevrådet
----------------------	---

## FORSLAG TIL EMNER FORDELT PÅ ET 3-ÅRIGT GYMNASIALT UDDANNELSESFORLØB

Prævention, seksydomme og krop		
1g	2g	3g
Former for prævention Seksu sygdomme	Krop og kønsdele, fx myten om mødommen	Fertilitet og reproduktion, graviditet og abort Abortrettigheder
Sex, lyst og samtykke		
1g	2g	3g
Samtykke og personlige grænser Billeddeling	Seksuuelle rettigheder Seksualitet og sex	Online flirt, forhold og fællesskaber Etik og forbrug af porno
Ligestilling og mangfoldighed		
1g	2g	3g
Kropsideal og mangfoldige kroppe	Normer for køn	Ligestilling og diskrimination

## FORSLAG TIL EMNER FORDELT PÅ ET 2-ÅRIGT GYMNASIALT UDDANNELSESFORLØB

Prævention, seksygdomme og krop	
1 HF	2 HF
Former for prævention Sexsygdomme	Fertilitet, reproduktion, graviditet og abort, abortrettigheder Krop og kønsdele, fx myten om mødommen
Sex, lyst og samtykke	
1 HF	2 HF
Samtykke og personlige grænser Billeddeling	Seksuelle rettigheder, seksualitet og sex Online flirt, forhold og fællesskaber
Ligestilling og mangfoldighed	
1 HF	2 HF
Kropsidealer og mangfoldige kroppe	Normer for køn Ligestilling og diskrimination

## OVERBLIK OVER TEMAET: PRÆVENTION, SEXSYGDOMME OG KROP

Til brug ved planlægning af temadage og koordinering af undervisning orienteret efter tema

1g	2g	3g
Former for prævention Sexsygdomme	Krop og kønsdele, fx myten om mødommen	Fertilitet og reproduktion, graviditet og abort Abortrettigheder
1 HF		2 HF
Former for prævention, seksygdomme		Fertilitet, reproduktion, graviditet og abort, abortrettigheder Krop og kønsdele, fx myten om mødommen

### RELEVANTE FORLØB PÅ UNDERVISERPORTAL

Forløbet **Krop**

Forløbet **Prævention**

Forløbet **Relationer**

### EKSTERNE UNDERVISERE

#### Sex & Samfunds seksualundervisere

Tilbyder supplerende seksualundervisning om en bred vifte af emner.  
Underviserne kan bookes på [sexogsamfund.dk/tilbud](http://sexogsamfund.dk/tilbud)

#### Lokal sundhedspleje

Hvis I på gymnasiet har et samarbejde med den kommunale sundhedspleje, er det oplagt, at sundhedsplejen underviser i emner indenfor temaet. Kontakt eventuelt jeres lokale sundhedspleje og spørg om mulighederne for et samarbejde.



### AT VÆRE TO OM DET

TEMA: Relationer

TID: 30 - 45 min.

MÅLGRUPPE: STX, HF, HHX, HTX

FAG/EMNER: Biologi, Samfundsfag

ØVELSESTYPER: Tekst



### DILEMMAER OM GRAVIDITET OG AB...

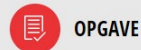
TEMA: Prævention

TID: 45 min.

MÅLGRUPPE: STX, HF, HHX, HTX

FAG/EMNER: Biologi, Samfundsfag, Dansk, Idræt

ØVELSESTYPER: Dilemmaer, Dialog



### SANDT ELLER FALSKE OM PRÆVENTION

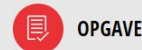
TEMA: Prævention

TID: 45 min.

MÅLGRUPPE: STX, HF, HHX, HTX

FAG/EMNER: Biologi, Samfundsfag, Dansk, Idræt

ØVELSESTYPER: Spil og bevægelse



### MYTER OM PRÆVENTION

TEMA: Prævention

TID: 30 - 45 min.

MÅLGRUPPE: STX, HF, HHX, HTX

FAG/EMNER: Biologi, Samfundsfag, Dansk

ØVELSESTYPER: Film og lyd



Eksempler på opgaver om temaet. Opgaverne kan hentes gratis på [underviserportal.dk](http://underviserportal.dk).



### PRÆVENTION: ANONYME SPØRGSMÅL

I denne film møder du to undervisere fra Sex & Samfund, som besvarer nogle af de anonyme spørgsmål, de ofte får om prævention og forskellige præventionsformer.



### MYTER OM PRÆVENTION

I denne film møder du to undervisere fra Sex & Samfund, som besvarer ofte stillede anonyme spørgsmål, der drejer sig om myter og misforståelser om prævention.



### OM KØNSKRANSEN

Jordemoder Shabnam Azizi fortæller i denne film om kønskransen, og om hvor forskellig den kan se ud fra person til person.

Eksempler på film om temaet. Du kan finde øvelser til filmene på [underviserportal.dk](http://underviserportal.dk), og dine elever kan også se filmene på [determinkrop.dk](http://determinkrop.dk).

## OVERBLIK OVER TEMAET: SEX, LYST OG SAMTYKKE

Til brug ved planlægning af temadage og koordinering af undervisning orienteret efter tema

1g	2g	3g
Samtykke og personlige grænser Billeddeling	Seksuelle rettigheder Seksualitet og sex	Online flirt, forhold og fællesskaber Etik og forbrug af porno
1 HF		2 HF
Samtykke og personlige grænser, billeddeling		Seksuelle rettigheder, seksualitet og sex Online flirt, forhold og fællesskaber

### RELEVANTE FORLØB PÅ UNDERVISERPORTAL

Forløbet **Grænser og samtykke**

Forløbet **Sex**

Forløbet **Digital trivsel**

Forløbet **Relationer**

### EKSTERNE UNDERVISERE

#### Sex & Samfunds seksualundervisere

Tilbyder supplerende seksualundervisning om en bred vifte af emner.

Underviserne kan bookes på [sexogsamfund.dk/tilbud](http://sexogsamfund.dk/tilbud)

#### Center for Digital Pædagogik

Tilbyder oplæg på ungdomsuddannelser om forskellige aspekter ved at være online, herunder digitale fællesskaber, køn og seksualitet. Læs mere på: [cfdp.dk](http://cfdp.dk)

#### Cybernauterne

Tilbyder foredrag og workshops for elever og fagpersoner om emner relateret til sociale medier og at være en del af online fællesskaber. Læs mere her: [cybernauterne.dk](http://cybernauterne.dk)

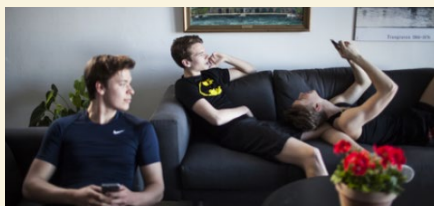
#### Danske Gymnasieelevers Sammenslutning

Tilbyder workshops og materialer om blandt andet samtykke, køn og krop. Læs mere her: [gymnasieelever.dk/sammen-om-samvr](http://gymnasieelever.dk/sammen-om-samvr)

#### Lokalt politi

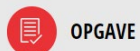
Nogle politikredse tilbyder skolebesøg og oplæg om fx digitale krænkelser og samtykke. Kontakt den lokale politikreds for at høre mere: [politi.dk](http://politi.dk)





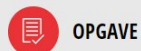
### RÅDGIV OM DIGITALE DILEMMAER

**TEMA:** Digital trivsel  
**TID:** 20 - 20 min.  
**MÅLGRUPPE:** STX, HF, HXH, HTX  
**FAG/EMNER:** Samfundsfag, Digital dannelse  
**ØVELSESTYPE(R):** Dilemmaer



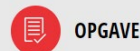
### SAMTYKKE OG SEX

**TEMA:** Grænser og samtykke  
**TID:** 45 min.  
**MÅLGRUPPE:** STX, HF, HXH, HTX  
**FAG/EMNER:** Samfundsfag, Dansk, Psykologi, Hist...  
**ØVELSESTYPE(R):** Film og lyd, Dialog



### ER DET SEX?

**TEMA:** Sex  
**TID:** 20 - 40 min.  
**MÅLGRUPPE:** STX, HF, HXH, HTX  
**FAG/EMNER:** Samfund og sundhed, Samfundsfag, ...  
**ØVELSESTYPE(R):** Billeder

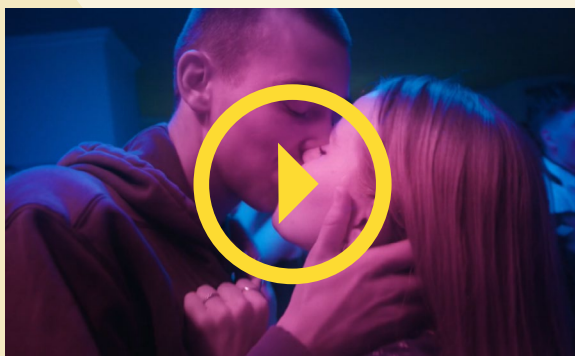


### PORNO - DE 100 NICHERS MARKED

**TEMA:** Sex  
**TID:** 30 - 45 min.  
**MÅLGRUPPE:** STX, HF, HXH, HTX  
**FAG/EMNER:** Samfundsfag, Digital dannelse  
**ØVELSESTYPE(R):** Tekst



Eksempler på undervisningsmaterialer om temaet. Opgaverne kan hentes gratis på [underviserportal.dk](http://underviserportal.dk). De film, podcast og noveller, som eleverne skal arbejde med, kan også findes på [determinkrop.dk](http://determinkrop.dk).



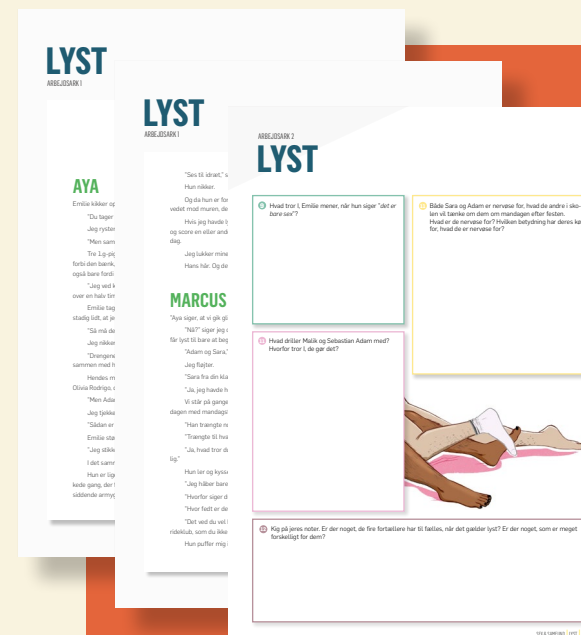
### KORTFILM: BLÅBOGSTUR

Filmen handler om Daniel, der går i gymnasiet og er på blåbogstur med sine klassekammerater. Vennerne er ivrige efter, at Daniel skal score, så det kan skrives om i Daniels blåbog.



### UNDERVISERE SVARER PÅ SPØRGSMÅL

I denne film svarer Sex & Samfunds ung-til-yngre-undervisere på spørgsmål om personlige grænser og samtykke, som elever ofte stiller i forbindelse med seksualundervisningen.



## OVERBLIK OVER TEMAET: LIGESTILLING OG MANGFOLDIGHED

Til brug ved planlægning af temadage og koordinering af undervisning orienteret efter tema

1g	2g	3g
Kropsidealer og mangfoldige kroppe	Normer for køn	Ligestilling og diskrimination
1 HF		2 HF
Kropsidealer og mangfoldige kroppe		Normer for køn Ligestilling og diskrimination

### RELEVANTE FORLØB PÅ UNDERVISERPORTAL

Forløbet **Krop**

Forløbet **Køn**

### EKSTERNE UNDERVISERE

#### Sex & Samfunds seksualundervisere

Tilbyder supplerende seksualundervisning om en bred vifte af emner.

Underviserne kan bookes på [sexogsamfund.dk/tilbud](http://sexogsamfund.dk/tilbud)

#### Amnesty International

Tilbyder gratis oplæg om menneskerettigheder. Læs mere på [amnesty.dk](http://amnesty.dk)

#### Cybernauterne

Tilbyder foredrag og workshops for elever og fagpersoner om emner relateret til sociale medier og at være en del af online fællesskaber. Læs mere her: [cybernauterne.dk](http://cybernauterne.dk)

#### Daregender

Tilbyder oplæg og workshops for elever om emner relateret til ligestilling og kønnede normer. Læs mere her: [daregender.dk](http://daregender.dk)

#### Sabaah

Tilbyder workshop om antidiskrimination og normer relateret til etnicitet, religion, køn og seksualitet. Læs mere på [sabaah.dk](http://sabaah.dk)



## OVERBLIK OVER ÅRGANGE

*Til brug ved planlægning af temadage for årgange eller til koordinering af undervisning orienteret efter årgange.*

Brug skabelonerne til at danne jer et overblik over, hvilke fag der på jeres skole kan give mening at integrere seksualundervisning i. Afsøg hvilke emner I kan dække i de almene fag, og suppler med øvelser fra Underviserportal om de emner, der ikke dækkes. Det er oplagt, at en koordinatorfunktion har det samlede overblik og sparrer med kolleger om input til de forskellige fag, I tilbyder på skolen.

Når I skal finde oplagte koblinger mellem fag og seksualundervisning, kan I med fordel afsøge muligheder i fagene på to måder:

- **Hvilke fag tilbyder I, som indeholder emner fra seksualundervisningen i fagets kernestof og faglige mål?**

*Fx et historieforløb om menneskerettigheder og ligestilling i nationalt og globalt perspektiv, et forløb i studieområdet om digitalisering eller menneske, etik og rettigheder, eller et biologiforløb om fysiologi, herunder forplantning og hormonel regulering*

- **Hvilke fag tilbyder I, der arbejder med eller analyserer forskellige medier, empiri eller ressourcer, der kan handle om emner fra seksualundervisningen?**

*Fx statistik om seksygmme i matematik eller statistik, film og reklamer om seksualitet i mediefag, virksomheder der arbejder med ligestilling eller menstruationsprodukter i innovation eller kommunikation og IT, litteratur og sprog om normer for køn i dansk, kunstværker om kroppe og kropsidealer i billedkunst, osv.*

1g		
Prævention, seksygdomme og krop	Sex, lyst og samtykke	Ligestilling og mangfoldighed
Former for prævention Seksuygdomme	Samtykke, personlige grænser Billeddeling	Kropsidealer og mangfoldige kroppe
Relevante fag og forløb:	Relevante fag og forløb:	Relevante fag og forløb:
Ansvarlige lærere eller eksterne:	Ansvarlige lærere eller eksterne:	Ansvarlige lærere eller eksterne:

2g		
Prævention, seks sygdomme og krop	Sex, lyst og samtykke	Ligestilling og mangfoldighed
Krop og kønsdele, fx myten om mødommen	Seksuelt rettigheder Seksualitet og sex	Normer for køn
Relevante fag og forløb:	Relevante fag og forløb:	Relevante fag og forløb:
Ansvarlige lærere eller eksterne:	Ansvarlige lærere eller eksterne:	Ansvarlige lærere eller eksterne:

3g		
Prævention, seksygdomme og krop	Sex, lyst og samtykke	Ligestilling og mangfoldighed
Fertilitet og reproduktion, graviditet og abort Abortrettigheder	Online flirt, forhold og fællesskaber Etik og forbrug af porno	Ligestilling og diskrimination
Relevante fag og forløb:	Relevante fag og forløb:	Relevante fag og forløb:
Ansvarlige lærere eller eksterne:	Ansvarlige lærere eller eksterne:	Ansvarlige lærere eller eksterne:

1 HF		
Prævention, seksygdomme og krop	Sex, lyst og samtykke	Ligestilling og mangfoldighed
Former for prævention Sexsygdomme	Samtykke og personlige grænser Billeddeling	Kropsidealer og mangfoldige kroppe
Relevante fag og forløb:	Relevante fag og forløb:	Relevante fag og forløb:
Ansvarlige lærere eller eksterne:	Ansvarlige lærere eller eksterne:	Ansvarlige lærere eller eksterne:



2 HF		
Prævention, seksygdomme og krop	Sex, lyst og samtykke	Ligestilling og mangfoldighed
Fertilitet og reproduktion, graviditet og abort Abortrettigheder Krop og kønsdele, fx myten om mødommen	Seksuelle rettigheder, seksualitet og sex Online flirt, forhold og fællesskaber	Normer for køn Ligestilling og diskrimination
Relevante fag og forløb:	Relevante fag og forløb:	Relevante fag og forløb:
Ansvarlige lærere eller eksterne:	Ansvarlige lærere eller eksterne:	Ansvarlige lærere eller eksterne:

## TIPS TIL PLANLÆGNINGEN

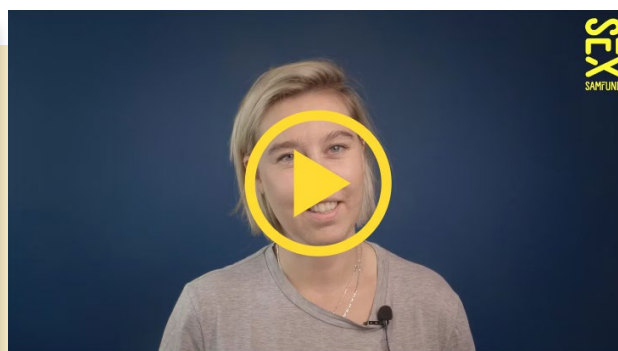
På Underviserportal findes korte film til dig, der skal arbejde med seksualundervisning. Det kan være en fordel at se dem sammen med en eller flere kolleger og tale om filmenes pointer sammen i forbindelse med jeres koordinering og tilrettelæggelse af undervisningen.



### VERDENSMÅL

Når du underviser dine elever i emner som rettigheder, køn, seksualitet og seksuel sundhed bidrager du til opnåelsen af FN's verdensmål i 2030. På Underviserportal kan du på flere forløbsbeskrivelser læse, hvilket mål forløbet især knytter sig til.

Se en film om FN's verdensmål, og hvad de har med seksualundervisning at gøre, på [Underviserportal.dk](https://underviserportal.dk).



### NORMER

Denne film giver en introduktion til normer og normkritik, og hvordan man kan arbejde normkritisk i seksualundervisningen. Se filmen for at høre mere om, hvad normkritik er, på [Underviserportal.dk](https://underviserportal.dk).

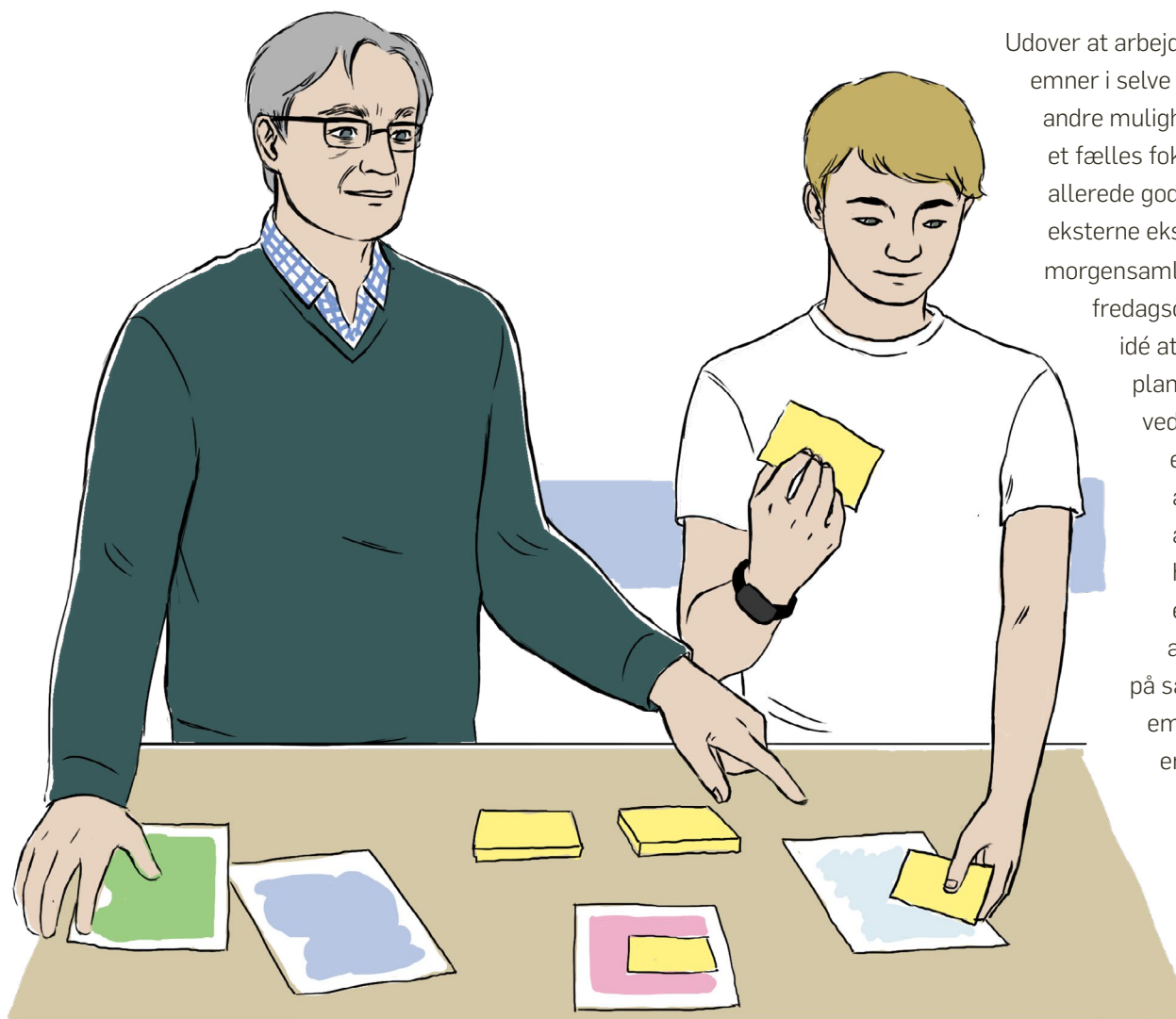


### PRINCIPPER FOR GOD SEKSUALUNDERVISNING

Denne film giver en introduktion til Sex & Samfunds seks undervisningsprincipper. I filmen kan du også høre eksempler på, hvordan de pædagogiske og didaktiske principper kan se ud i praksis.

Se filmen på [Underviserportal.dk](https://underviserportal.dk).

## FORMATER FOR UNDERVISNINGEN



Udover at arbejde med seksualundervisningens emner i selve undervisningen, er der mange andre muligheder for at samle skolen om et fælles fokus. Mange gymnasier har allerede gode erfaringer med at invitere eksterne eksperter og aktører til eksempelvis morgensamlinger, caféaftener eller forud for fredagscaféen. Det kan også være en god idé at tilrettelægge som led i skolens plan for seksualundervisning. Fordelen ved at invitere eksterne er især når en specifik viden eller erfaring ikke allerede findes blandt skolens aktører, eller at man ønsker at høre mere om en særlig tilgang eller projekt. En del gymnasier arrangerer temadage med fokus på sammen at blive klogere på et emne eller udforme eller opdatere en samværspolitik. På næste side kan du se en skabelon for, hvordan man kan opbygge en temadag, og du læse om, hvordan Frederiksberg Gymnasium har grebet en fælles temadag an.

## SKABELON TIL TEMADAG

<b>Kl. 9.00</b>	<b>Velkomst og dagsorden</b> Øvelse: Det trygge rum
<b>Kl. 10.00</b>	<b>Oplæg eller workshop fra eksterne</b>
<b>Kl. 12.00</b>	<b>Pause</b>
<b>Kl. 12.30</b>	<b>Undervisning i klasserne</b>
<b>Kl. 15.00</b>	<b>Fælles afrunding</b> Tips til muligheder for mere viden og rådgivning Evaluering

### DET TRYGGE RUM

Læs mere om redskaber til at skabe trygge og faglige rammer for undervisningen på side 22. Øvelsen "Det trygge rum" kan også hentes på [underviserportal.dk](http://underviserportal.dk).

### EKSTERNE OPLÆG

På side 61 findes forslag til eksterne oplæg og workshops om de forskellige temaer.

### UNDERVERSERPOTRAL

På Underviserportal findes gratis, alderssvarende og aktuelle undervisningsmaterialer til brug i seksualundervisningen. Se også på side 38-43 for inspiration til de forskellige temaer.

### SPØRG ELEVERNE

Lav en evaluering, eventuelt en kort og anonym survey, med eleverne. Spørg fx:

- Hvad tager du med dig videre?
- Vil du undervises i temaet igen?
- Er der emner, du savnede eller vil lære mere om?

## SEXLINIEN FOR UNGE

### SEXLINIEN FOR UNGE

Henvis eventuelt til Sexlinien, hvor unge mellem 15 og 25 år kan få anonym rådgivning eller slå emner indenfor køn, krop og seksualitet op og læse mere.

## CASE: FREDERIKSBERG GYMNASIUM

Rektor på Frederiksberg Gymnasium, Maja Bødtcher-Hansen skriver i et indlæg på [emu.dk](http://emu.dk) om, hvordan ledelsen har sat fokus på mangfoldighed og fællesskab på institutionen ved at engagere alle institutionens aktører i et til to årlige temadage. Temadagene går under navnet "FG tør", hvor fokus for dagene er på at træne kompetencer i respektfuld dialog.

*"Når man gentagne gange træner elever, lærere og ledelse i at tage svære ting op, bliver hele skolen bedre rustet til at stå i debatter, som kan være konfliktfyldte eller pinagtige, og hvor elevernes holdningsmæssige og personlige forskelligheder træder tydeligt frem. Diversiteten træder her frem som et potentiale i forhold til at se egne privilegier, andres mangel på samme og at forstå baggrunden for vores syn på os selv og andre."*<sup>21</sup>

Temadagen arrangeres af pædagogisk udvalg bestående af rektor og en gruppe lærere, og elevrådet inddrages også. Dagen starter med fælles oplæg (enten fra eksterne aktører eller presseklip m.m.) om emnet. Herefter arbejder eleverne i workshops faciliteret af lærerne. Da temaet var "sexisme", blev der indsamlet anonyme historier fra eleverne om deres oplevelser med sexisme, som fungerede som cases i undervisningen. Pædagogisk udvalg gennemgår forud for dagen programmet for workshoppen med alle lærerne, så lærerne er forberedte, og rektor står standby på dagen til at bidrage med konfliktløsning, hvis der er brug for det. Output fra dagen er elevernes anbefalinger til hhv. ledelse – lærere – elever.

Maja Bødtcher-Hansen fortæller, at effekten af "FG tør" er, at hele institutionen får en fælles oplevelse, viden og sprog om et emne, som eleverne synes er vigtigt. Lærerne oplever dybt engagerede elever, og dagen bidrager til en ny relation mellem elever og lærere, og nye perspektiver på både hinanden og emnet. Ved at skemalægge "FG tør" to gange årligt som en del af institutionens årshjul, bliver formatet genkendeligt, og skaber mulighed for ejerskab for alle involverede. Når ledelsen går forrest, signalerer det engagement, alvor og værdi.

21. Citatet er fra Maja Bødtcher-Hansens artikel "Vend det åbne øje til..." på [emu.dk/stx/ledelse/paedagogisk-ledelse/vend-det-aabne-oeje-til](http://emu.dk/stx/ledelse/paedagogisk-ledelse/vend-det-aabne-oeje-til)

## VIDEN OG RESSOURCER

### ● HVAD ER SAMTYKKE?

Samtykke er, når man udtrykker, at man er enig, giver tilladelse eller tilslutter sig noget. Man kan fx give samtykke ved at udtrykke et ja til en flirt eller til sex, og det kan se ud på flere måder. Det kan være med ord eller med kropssprog, fx hvis man smiler og rykker tættere på den anden person. Samtykke er en måde at bekræfte, at man ønsker at deltage. Man kan altid stoppe med at give samtykke, hvis man holder op med at have lyst til det, man har indvilget i. Man kan også godt give samtykke til en ting, men ikke til en anden. Det kan fx være samtykke til at flirte, men ikke til at kysse. Derfor er det vigtigt, at man er opmærksom og tjekker ind med hinanden for at sikre, at alle er enige om, hvad der skal ske.

### ● HVAD ER SAMTYKKELOVEN?

Samtykkeloven kaldes officielt "en samtykkebaseret voldtægtsbestemmelse", og den trådte i kraft i 2021. Før da blev sager om voldtægt vurderet ud fra, om der havde været vold eller tvang og om offeret var i stand til at sige fra eller gøre modstand. Med den nye voldtægtsbestemmelse er fokus i stedet på, om de involverede parter har samtykket. Den samtykkebaserede voldtægtsbestemmelse i straffeloven trådte i kraft i 2021.

Den nye bestemmelse betyder, at ansvaret for ikke at blive voldtaget, ikke længere er offerets, men at alle involverede har ansvar for at sikre sig, at der er samtykke. Med andre ord er det kun sex, hvis der er samtykke.



## VED MISTANKE OM SEKSUELLE OVERGREB

Særligt i forbindelse med seksualundervisning kan man som underviser blive opmærksom på eller få mistanke om elever, der har været eller er udsat for seksuelle overgreb. Det kan også være, at man som leder eller studievejleder får kendskab til hændelser, hvor man skal reagere.

Den enkelte institution har ansvar for at sikre eleverne mod krænkende handlinger. Det er derfor vigtigt, at der på institutionen udarbejdes klare retningslinjer, eksempelvis i en samværspolitik, og en handlingsplan, så institutionen er klar til at håndtere den konkrete situation eller mistanke om mulige krænkelse. Det er også vigtigt, at institutionens ansatte er klædt på til at kunne håndtere situationen på institutionen og holder sig opdateret på gældende lovgivning og muligheder for vejledning i sådan nogle situationer.

Får man som ansat kendskab til eller mistanke om seksuelle overgreb, skal man kontakte sin ledelse for at høre, hvilke retningslinjer, der gælder. Man kan som ledelse også ringe til sin lokale politistation for at søge vejledning om, hvordan institutionen bedst forholder sig til situationen.

### UNGE UNDER 18 ÅR

Som fagperson i skolen har man en skærpet underretningspligt til at indberette det, hvis man får kendskab til eller formodning om, at en elev under 18 år har været udsat for et seksuelt overgreb. Denne udvidede indberetningspligt går forud for ens tavshedspligt. Får man kendskab til eller mistanke om seksuelle overgreb, skal man kontakte sin ledelse eller sin kommune for at høre, hvilke retningslinjer, der gælder.



## BEGREBER

### GRÆNSEOVERSKRIDENDE ADFÆRD

Med grænseoverskridende adfærd mener vi en opførsel, som opleves som grænseoverskridende for andre. En grænseoverskridende oplevelse er ikke nødvendigvis traumatiserende eller ulovlig, men kan være ubehagelig og have negativ betydning for trivslen hos de påvirkede.

### LYST

I nogle tilfælde anvender vi begrebet "lyst" i sammenhæng med grænser og samtykke. Ordet lyst handler om at kunne mærke og sætte ord på, hvad man har lyst til og ikke har lyst til og er derfor tæt forbundet med samtykke. Samtidig bruger vi også begrebet for at fremhæve en positiv tilgang til sex og seksualitet, hvilket betyder, at man møder unges behov at lære om grænser og samtykke ud fra en antagelse om, at unge i udgangspunktet handler meningsfuldt og ud fra en positiv motivation.<sup>19</sup>

### SEKSUELLE KRÆNKELSER

Vi anvender Det Kriminalpræventive Råds definition af seksuelle krænkelse: *Betegnelsen "seksuelle krænkelse" omfatter hændelser, der involverer en række blufærdighedskrænkende hændelser i form af nedsættende seksuelle tilråb, deling af intime billeder på sociale medier, blotteri, uønsket befangling, tvangssamleje eller forsøg på tvangssamleje samt andre typer af uønskede seksuelle erfaringer. Vi definerer således seksuelle krænkelse bredt som både fysiske og verbale krænkelse af seksuel karakter.*<sup>20</sup>

Nogle bruger også begrebet seksuel chikane. Det bruges typisk i sammenhæng med arbejdsmiljø og kan derfor også være godt at kende til som skoleledelse. Det kan man læse mere uddybende om hos Institut for Menneskerettigheder.<sup>21</sup>

### SEKSUELLE OVERGREB

Vi anvender Det Kriminalpræventive Råds definition af seksuelle krænkelse: *"Hændelser, hvor en person er blevet tvunget eller forsøgt tvunget til sex i form af vaginal-, anal- eller oralsex samt de hændelser, hvor en person er blevet tvunget til at onanere på sig selv eller gerningspersonen."*<sup>22</sup>

19. [videnskab.dk/krop-sundhed/seksualundervisning-der-taenker-nydelse-ind-kan-inspirere-til-mere-sikker-sex](https://videnskab.dk/krop-sundhed/seksualundervisning-der-taenker-nydelse-ind-kan-inspirere-til-mere-sikker-sex)

20. [dkr.dk/materialer/vold-og-voldtaegt/seksuelle-krænkelser](https://dkr.dk/materialer/vold-og-voldtaegt/seksuelle-krænkelser)

21. Institut for Menneskerettigheder (2022): "Dansk lovgivning bør kun have én definition af seksuel chikane på arbejdsmarkedet"

22. [dkr.dk/materialer/vold-og-voldtaegt/seksuelle-krænkelser](https://dkr.dk/materialer/vold-og-voldtaegt/seksuelle-krænkelser)

# RÅDGIVNING OG TILBUD TIL UNGE

## CENTER FOR VOLDTÆGTSOFRE

Tilbyder hjælp og viden 9 steder i Danmark: [voldtaegt.dk](http://voldtaegt.dk)

## HEADSPACE

Tilbyder rådgivning ved fysisk fremmøde og chatrådgivning til unge mellem 12 og 25 år om alle slags emner: [headspace.dk](http://headspace.dk)

## LGBT+ DANMARK

Tilbyder rådgivningstilbud i København, Aarhus og Aalborg: [lgbt.dk/raadgivning](http://lgbt.dk/raadgivning)

LGBT+ Danmark tilbyder også viden, kurser og en ordbog samt ungefællesskaber landet over: [lgbt.dk/aura](http://lgbt.dk/aura)

## SABA AH

Tilbyder rådgivning målrettet LGBT+-personer med etnisk minoritetsbaggrund: [sabaah.dk](http://sabaah.dk)

## SEXLINIEN

Sex & Samfunds anonyme rådgivningstilbud til unge mellem 15-25 år via chat, mail og telefon: [sexlinien.dk](http://sexlinien.dk)

## SLETDET.DK

Rådgivning om rettigheder og lovgivning i tilfælde af at informationer, billeder eller videoer er blevet delt uden samtykke:

[sletdet.redbarnet.dk](http://sletdet.redbarnet.dk)

# RESSOURCER TIL FAGPERSONER

## SEX & SAMFUND TILBYDER:

- Oplæg og workshops for fagpersoner og lærere om emner som fx grænser eller køn
- Kompetenceudvikling for fagpersoner og lærere, fx om indhold, metoder og planlægning af seksualundervisning
- Supplerende seksualundervisning af Sex & Samfunds særligt uddannede seksualundervisere
- Konsulentbistand og sparring om eksempelvis samværspolitik og handleplan eller implementering af seksualundervisning .  
Læs mere om ovenstående tilbud på [sexogsamfund.dk/tilbud](https://sexogsamfund.dk/tilbud)
- Undersøgelser og rapporter om blandt andet prævention, køn og unges forståelse af samtykke.  
Læs dem her: [sexogsamfund.dk/om-os/udgivelser/sex-samfunds-undersoegelser](https://sexogsamfund.dk/om-os/udgivelser/sex-samfunds-undersoegelser)
- Underviserportal.dk, som er Sex & Samfunds gratis materialeplatform målrettet undervisere: [underviserportal.dk](https://underviserportal.dk)
- Determinkrop.dk som er Sex & Samfunds gratis undervisningsplatform målrettet elever særligt til brug i seksualundervisningen: [determinkrop.dk](https://determinkrop.dk)

### DANMARKS EVALUERINGSINSTITUT

Har udgivet et inspirationshæfte til at arbejde med elevtrivsel på ungdomsuddannelserne:

[eva.dk/ungdomsuddannelse/inspiration-arbejde-elevtrivsel](https://eva.dk/ungdomsuddannelse/inspiration-arbejde-elevtrivsel)

### DANSK CENTER FOR UNDERVISNINGSMILJØ

DCUM tilbyder viden, råd og værktøjer til arbejdet med at styrke trivsel og tryghed for LGBT+-elever på ungdomsuddannelser.

Læs mere her: [dcum.dk/vaerktoejer-og-inspiration/trivsel-og-tryghed-for-lgbtplus-elever](https://dcum.dk/vaerktoejer-og-inspiration/trivsel-og-tryghed-for-lgbtplus-elever)

### DANSKE GYMNASIER

Er man medlem hos Danske Gymnasier, kan man kontakte dem for juridisk rådgivning. Danske Gymnasier tilbyder blandt andet også guides til at håndtering af krænkelse på skolen, viden om digitale krænkelse.

Læs mere på [danskegymnasier.dk/for-medlemsskoler](https://danskegymnasier.dk/for-medlemsskoler)

### DANSKE GYMNASIEELEVERS SAMMENSLUTNING

Danske Gymnasieelevers Sammenslutning tilbyder en klagehjælp, hvor elever kan få hjælp med blandt andet krænkelsessager:

[gymnasieelever.dk/klag](https://gymnasieelever.dk/klag)

### EMU.DK

Artikelsamling med inspiration til at arbejde med trivsel for LGBTI-elever på ungdomsuddannelser:

[emu.dk/hhx/undervisningsmiljoe/lgbti](https://emu.dk/hhx/undervisningsmiljoe/lgbti)

### FORENINGEN TIL STØTTE FOR TRANSKØNNEDE BØRN (FSTB)

FSTB tilbyder en ugentlig åben telefonrådgivning, hvor du kan få rådgivning i forhold til transkønnede børn og unge. Rådgivningen varetages af forældre til transkønnede børn. På FSTBs hjemmeside kan du hente en gratis guide med viden og råd til fagprofessionelle, der arbejder med børn og unge. Læs mere på: [fstb.dk/viden/stoet-transkoennede-boern-i-skolen](https://fstb.dk/viden/stoet-transkoennede-boern-i-skolen)

### KVINFO

På KVINFOs hjemmeside kan du finde viden og lovgivning om sexismen og seksuel chikane:

[kvinfo.dk/sexisme-og-seksuel-chikane](https://kvinfo.dk/sexisme-og-seksuel-chikane)

## LGBT+ DANMARK

Tilbyder viden og inspiration til at arbejde med lige muligheder og bedre trivsel for alle uanset kønsidentitet og seksualitet.

Afholder også kurser og oplæg for fagpersoner. Find eksempelvis:

Den lille guide til pronomener: [lgbt.dk/undervisningsmateriale](https://lgbt.dk/undervisningsmateriale)

LGBT+-ordbog: [lgbt.dk/ordbog](https://lgbt.dk/ordbog)

LGBT-biblioteket: [lgbt.dk/bibliotek](https://lgbt.dk/bibliotek)

## EKSTERNE TILBUD OM UNDERVISNING OG OPLÆG

### AMNESTY INTERNATIONAL

Tilbyder gratis oplæg om menneskerettigheder. Læs mere på [amnesty.dk](https://amnesty.dk)

### CENTER FOR DIGITAL PÆDAGOGIK

Tilbyder oplæg på ungdomsuddannelser om forskellige aspekter ved at være online, herunder digitale fællesskaber, køn og seksualitet. Læs mere på: [cfdp.dk](https://cfdp.dk)

### CYBERNAUTERNE

Tilbyder foredrag og workshops for elever og fagpersoner om emner relateret til sociale medier og at være en del af online fællesskaber. Læs mere her: [cybernauterne.dk](https://cybernauterne.dk)

### DAREGENDER

Tilbyder oplæg og workshops for elever og fagpersoner om emner relateret til ligestilling og kønnede normer.

Læs mere her: [daregender.dk](https://daregender.dk)

### **LOKALT POLITI**

Nogle politikredse tilbyder skolebesøg og oplæg om fx digitale krænkelse og samtykke. Kontakt jeres lokale politikreds for at høre mere: [politi.dk](http://politi.dk)

### **SABA AH**

Sabaah tilbyder workshop om antidiskrimination og normer relateret til etnicitet, religion, køn og seksualitet.

### **SEX & SAMFUNDS SEKSUALUNDERVISERE**

Tilbyder supplerende seksualundervisning om en bred vifte af emner. Kan bookes på [sexogsamfund.dk/tilbud](http://sexogsamfund.dk/tilbud)

## **VIDEN OG UNDERVISNINGSMATERIALER**

### **CENTER FOR UNGDOMSFORSKNING**

CeFU har lavet en podcastserie kaldt "10 tendenser i ungdomslivet", som sætter fokus på en række emner, herunder udsathed og rettigheder, køn og seksualitet samt kroppen som et projekt i ungdommen. Læs mere her: [cefu.dk](http://cefu.dk)

### **DANSKE PATIENTER**

Hos Danske Patienter finder du viden om seksualitet og trivsel hos unge med kronisk sygdom. Læs mere her: [danskepatienter.dk](http://danskepatienter.dk)

### **FILMCENTRALEN**

På Filmcentralen findes film og undervisningsmaterialer om emner relateret til seksualundervisning. Fx et undervisningsmateriale til serien SEX udviklet i samarbejde med Sex & Samfund: [filmcentralen.dk/gymnasiet/undervisning/sex](http://filmcentralen.dk/gymnasiet/undervisning/sex)

### **KØBENHAVNS UNIVERSITET**

På Københavns Universitets temaside om Uge Sex kan du læse forskellige videnskabelige artikler om emner, der relaterer sig til seksualundervisning. Læs mere her: [nyheder.ku.dk/tema-unge-krop-og-seksualitet](http://nyheder.ku.dk/tema-unge-krop-og-seksualitet)

## LIGELYST

[LigeLyst.dk](http://LigeLyst.dk) er SUMH og ULF's platform og læringsunivers, hvor du kan finde inspiration og øvelser om seksualitet. Der er udviklet en app med samme navn, hvor unge selv kan opsøge viden om grænser, krop, sex og følelser.

## MUSEET KØN

Tilbyder undervisningsmaterialer relateret til fagene dansk, samfundsfag og historie om emner som køn, krop, ligestilling og seksualitet. Læs mere her: [konmuseum.dk](http://konmuseum.dk)

## SAMMENSLUTNINGEN AF UNGE MED HANDICAP

SUMH har udgivet en materialepakke til årest Uge Sex, som du kan finde på [sumh.dk](http://sumh.dk). Her kan du også finde en quiz, der sætter gang i refleksioner og samtaler om krop, køn, seksualitet og prævention.

## SEKSUALITET, SKOLE OG SAMFUND

I bogen "Seksualitet, skole og samfund – kritiske perspektiver på seksualundervisning" fra 2018 (red. Roien, Simovska og Graugaard) fra Hans Reitzels Forlag kan du læse mere om forskellige faglige perspektiver på seksualundervisning for både børn og unge, i en national og en international kontekst.

## SØSTRE MOD VOLD OG KONTROL

Søstre mod vold og kontrol har udarbejdet et undervisningsmateriale om krop og seksualitet til unge, der sætter fokus på social kontrol, kønnede normer og myter om kroppen. Læs mere her: [soestremodvoldogkontrol.dk](http://soestremodvoldogkontrol.dk)

## OM SEX & SAMFUND

Sex & Samfund er en NGO, der arbejder for alles lige ret til at bestemme over egen krop og seksualitet. I Danmark giver vi børn og unge viden om køn, krop og seksualitet gennem tidssvarende seksualundervisning samt telefon-, mail- og chatrådgivning på [sexlininen.dk](https://sexlininen.dk) og [privatsnak.dk](https://privatsnak.dk). Internationalt er vi med til at fremme adgang til prævention og seksualundervisning samt kæmpe mod mødredødelighed og diskrimination af LGBT+ personer.

Vi har i mange år arbejdet for at styrke den seksuelle sundhed og trivsel for elever i grundskolen og på alle ungdomsuddannelser og FGU. Siden 2011 har vi udviklet undervisningsmaterialer til brug i seksualundervisning, som kan hentes gratis på Sex & Samfunds platforme: Underviserportal til lærere og Determinkrop til elever.

Læs mere på [www.sexogsamfund.dk](https://www.sexogsamfund.dk)