

# Den gode samtale om krop og pubertet



De Grønne Pigespejdere 16. april 2024

**V. Sara Wondie**

Pædagogisk fagmedarbejder

Team Uddannelse og Pædagogik

Sex & Samfund



# PROGRAM kl. 19-21

- Præsentation
- Oplæg om krop og pubertet i dag
- Zoom ind
- Oplæg om Sex & Samfunds tilgange
- Dilemmaøvelse i grupper
  
- PAUSE
  
- Oplæg om kommunikation
- Øve samtaleteknik to og to
- Opsamling

# Formål

At klæde jer ledere på til at tale med jeres unge om krop og pubertet


Om os - Kontakt Shop EN

**SEX SAMFUND** Krop & Sex | Mærkesager | Tilbud & Undervisning

**SEXLINIEN FOR UNGE** BOOK STØT

## Vi kæmper for en verden hvor ingen udsættes for seksuelle overgreb og alle kan bestemme over egen krop

Læs om vores mærkesager | Støt kampen nu!



Sexogsamfund.dk

**SEXLINIEN FOR UNGE**

CHAT 7120 2208 BREVKASSEN AKUT HJÆLP

Hvad leder du efter? Skriv her...

- HVAD SYNES DU OM DIT BREVKASSESVAR?
- PREVENTION
- SEKSYGDOMME
- GRAVID?
- P-PILLER
- SEKSUELLE OVERGREB
- SAMTYKKE

Sexlinien.dk

**SEX SAMFUND** UNDERVISERPORTAL UNGDOMSUDDANNELSER

Undervisning i køn, krop og seksualitet


MATERIALER | TIL LEDELSEN | DIDAKTIK | AKTUELT | KONTAKT | BRUG FOR HJÆLP?

Log ud GEMTE (0) PROFIL

### Undervisningsforløb og opgaver til undervisning i køn, krop og seksualitet

Gratis adgang

MATERIALER



Underviserportal.dk

LÆR MERE OM KØN, KROP OG SEKSUALITET

dataminkrop.dk er Sex & Samfundes hjemmeside til børn og unge, der vil lære mere om køn, krop og seksualitet. Her samler vi relevante artikler, artikler og noveller, der er lavet til undervisning i skolen. På dem måde kan du gå på opdagelse og lære mere om køn, krop og seksualitet lige, når det passer dig.

0. klasse	1. klasse	2. klasse	3. klasse
4. klasse	5. klasse	6. klasse	VALDTILKJÆDETEN
7. klasse	8. klasse	9. klasse	10. klasse
STX, HF, HHX, HTX	EUD, EUX	FGU	STU

Determinkrop.dk

# Krop og pubertet i dag

- Puberteten starter tidligere i dag: mellem 8-14-årsalderen.
- Unge er optagede af at være *helt almindelige*.
- Køn forstås i stigende grad mere flydende
- Stabil gennemsnitsalder for seksuel debut: 16 år
- Myten om mødommen lever. Mere korrekt begreb: kønskrans
- Kropsidealer og online trivsel
- Tykfobi/tykaktivisme

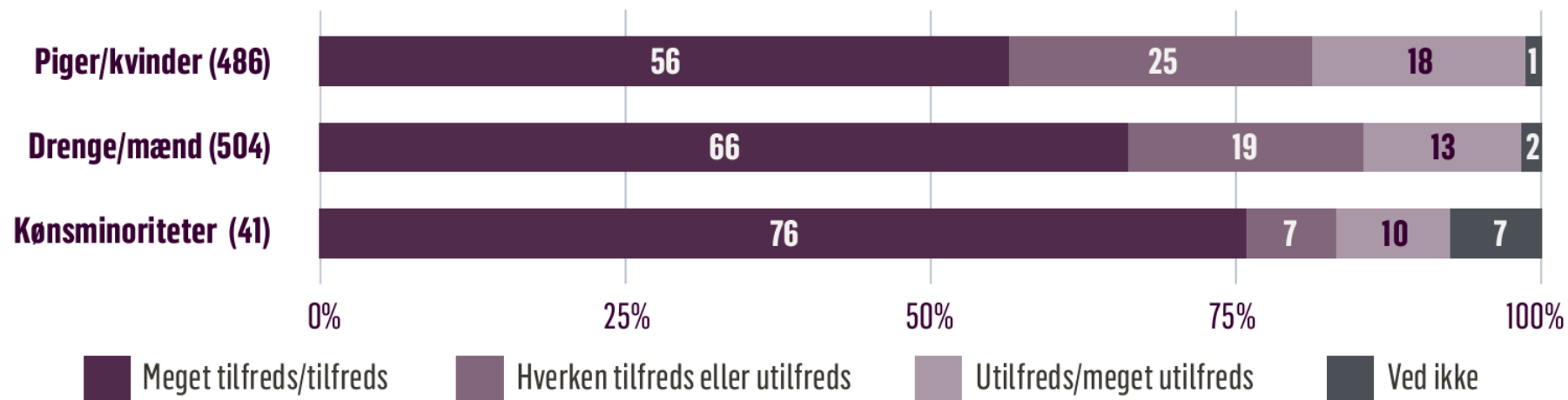
**Figur 4:** Hvor tilfreds eller utilfreds er du med din egen krop?



**Figurnote:** 1031 respondenter. Figuren viser fordelingen af besvarelser fra unge mellem 15-29 år på spørgsmålet "Hvor tilfreds eller utilfreds er du med din egen krop" – besvarelserne "meget tilfreds" og "tilfreds" er slået sammen og det samme gælder besvarelserne "utilfreds" og "meget utilfreds".



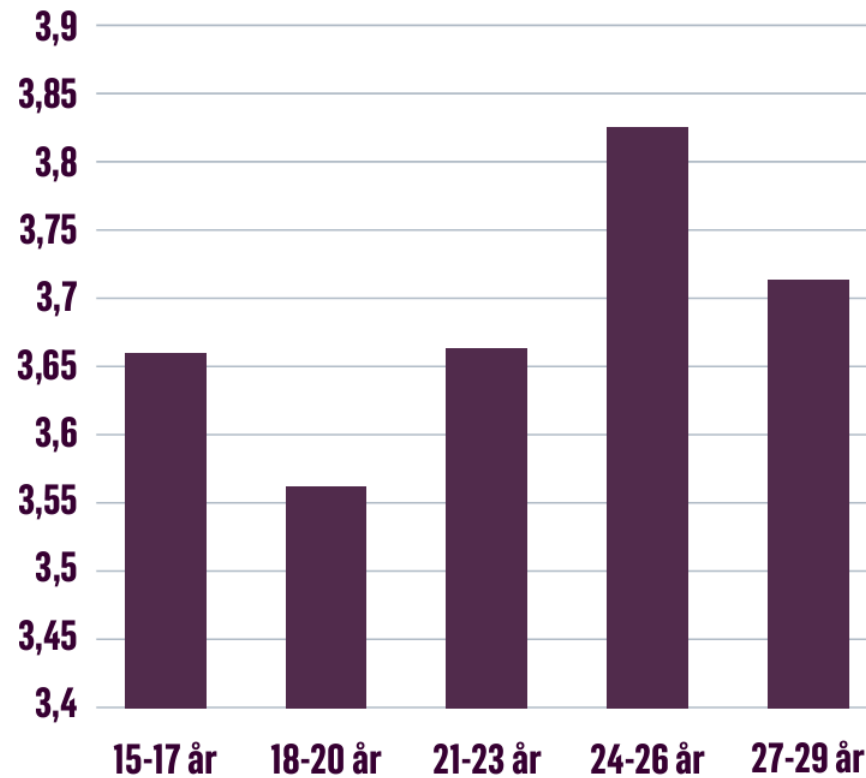
**Figur 5:** Hvor tilfreds eller utilfreds er du med din egen krop?



**Figurnote:** 1031 respondenter, angivet i procenter, fordelt på køn.

Sex &  
Samfund  
(2024)

**Figur 6:** Gennemsnitlig tilfredshed med egen krop



**Figurnote:** Respondenternes gennemsnitlige tilfredshed fordelt på aldersgrupperne. 5 = meget tilfreds og 1 = meget utilfreds.

**30 % af de unge, der ikke går i bad efter idræt, angiver utilfredshed med egen krop som den vigtigste årsag til ikke at gå i bad.**

Sex & Samfund (2017)



# Menstruationsprodukter



FRIBLØDNING



# Tune ind

To og to:

- Hvad karakteriserer gode samtaler om krop og pubertet? (gerne eksempel)
- Hvad kan blive en udfordring for dig, når du skal have samtaler med unge om krop og pubertet?
- Hvad vil du, som spejderleder, gerne kunne i samtaler med unge om krop og pubertet?



# SEX & SAMFUNDS TILGANGE



# EN RETTIGHEDSBASERET TILGANG

De seksuelle rettigheder:

## Alle unge har ret til:

- ikke at blive diskrimineret på grund af køn og seksualitet
- medbestemmelse og aktiv deltagelse i samfundet
- at bestemme over deres egen krop
- privatliv
- at bestemme over deres køn og seksualitet
- at udtrykke sig om køn og seksualitet
- sundhedstilbud, der fremmer deres seksuelle sundhed og trivsel
- viden, undervisning og rådgivning om krop, seksualitet og seksuel sundhed
- selv at vælge, om de vil giftes, og om de vil have børn – og i så fald hvornår
- at staten bakker op om, at unge får opfyldt deres seksuelle rettigheder



# DET TRYGGE RUM



# Et trygt rum

- Fælles aftaler gør rummet tryggere

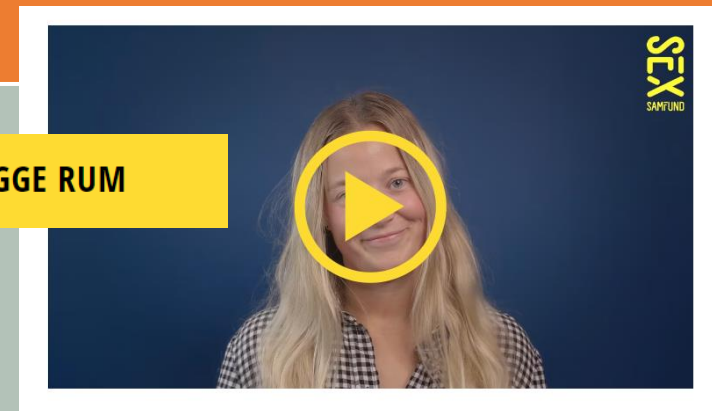
Vi deler ikke private oplevelser,  
men taler **generelt**



# Det trygge(re) rum

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

INTRODUCERENDE FILM TIL DET TRYGGE RUM





# Sex & Samfunds pædagogiske grundprincipper

- Unge er kompetente aktører
- Et positivt syn på krop og sundhed
- Et positivt syn på seksualitet
- Forskelligheder og mangfoldighed er en ressource

INTRODUCERENDE FILM



# GRUPPEARBEJDE MED DILEMMAER



A

I planlægger en sommerlejr og vil gerne gøre det tydeligt at ting, der handler om krop og pubertet ikke skal være tabu. I har blandt andet talt om, hvordan I kan gøre det trygt for de unge at bruge fællesbade på lejeren, og at det skal føles ok at have menstruation under lejeren.

**-Hvordan vil I gribe an at skabe et trygt rum på lejeren?**

B

En aften ved bålet taler nogle af de unge om kærester og sex. Der bliver delt historier og der bliver grinet ret meget. Nogle af de yngre spejdere lytter med store øjne og I er lidt usikre på, om snakken bliver for meget for de spejdere, der ikke har gjort sig deres egne seksuelle erfaringer endnu.

**-Hvordan kan I som spejderledere bidrage til at sætte en ramme, hvor alle kan være med i samtalerne, og det ikke bliver ubehageligt for nogen?**

C

I skal ud og sejle og alle skal have redningsveste på. Du hjælper spejderne med at finde veste, der passer til deres vægt og spørger derfor alle om, hvad de vejer.

Pludselig bliver du opmærksom på Aya som står og ser lidt utilpas ud. Aya er tungere end de andre, og du bliver i tvivl, om du har sat hende i en udsat situation med den snak om vægt.

- Hvad kan være på spil for Aya?**
- Hvordan kan I som spejderledere være med til at skabe en rummelig kultur, hvor alle kroppe er lige meget værd?**
- Hvordan kan I hjælpe Aya i den konkrete situation?**

# Tips

- Undgå sensations-fortællinger om puberteten
- Vær opmærksom på myter og misforståelser
- Sæt fokus på normer i stedet for på mennesker, der bryder med normer
- Vær nysgerrige og undersøgende og giv plads til fnis og grin

**PAUSE**



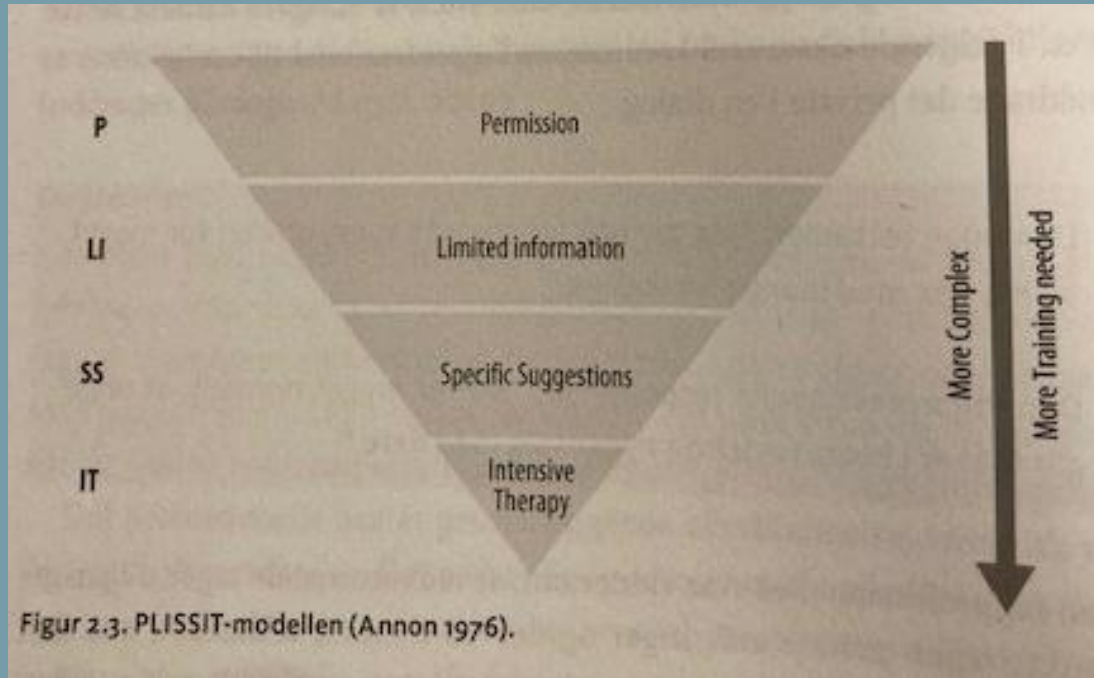


# Samtaleteknikker

- (Bryd) tovejstabet
- Aktiv lytning
- Validering
- Generalisering

Kilde: Jessen og Lysholdt (2023): *Samtaler om sex og seksualitet i socialfagligt arbejde med unge.*

# PLISSIT-modellen



1. **Permission** (tilladelse)
2. **Limited information** (begrænset information)
3. **Specific Suggestions** (konkret rådgivning og handlemuligheder)
4. **Intensive Therapy** (intensiv terapi)

Kilde: Jessen og Lysholdt (2023): *Samtaler om sex og seksualitet i socialfagligt arbejde med unge.*

# At lukke ned for samtaler

- Anerkendelse
- Metakommunikation
- Signalér at den unges spørgsmål er vigtigt
- Henvis videre

## **HENVISNINGSMULIGHEDER**

- Forældre
- Egen læge
- Sundhedsplejerske
- Sexlinien.dk
- Privatsnak.dk
- SletDET Rådgivningen
- ...

# Dialogøvelse

- Tænk på en samtale, du har haft med en ung.
- Fortæl den til din makker.
- Afprøv samtaleteknikkerne.

# Flere tips

- Vær en god rollemodel
- Fokusér på alt det kroppen *kan* (frem for hvordan den ser ud)
- Lyt og giv plads til tvivlen

# AFRUNDING





# TAK FOR NU OG GOD ARBEJDSLYST!



**Rådgivning til børn og unge**

**PRIVAT SNAK**

**10-12 år**  
Stil spørgsmål om krop, følelser, pubertet, kærester eller forelskelse

**13-15 år**  
Stil spørgsmål om krop, sex, følelser, seksualitet eller prævention



**SEXLINIEN FOR UNGE**

7020 2280 BREVKASSEN AKUT HJÆLP

Hvad leder du efter? Skriv her...

- HVAD SYNES DU OM DIT BREVKASSESVAR?
- PRÆVENTION
- SEKSYGDOMME
- GRAVID?
- P-PILLER
- SEKSUELLE OVERGREB
- SAMTYKKE



**SEX SAMFUND**

Krop & Sex | Mærkesager | **Tilbud & Undervisning**

Om os - Kontakt

**SEXLINIEN FOR UNGE** BOOK

Forside - Tilbud & Undervisning - Bestil undervisning og kurser fra Sex & Samfund

**TILBUD**

**Få et tilbud på undervisning, oplæg, kursus eller konsulentbistand**

**RÅDGIVNING 10-15-ÅRIGE:**  
[PRIVATSNAC.DK](https://privatsnak.dk)

**VIDEN OG RÅDGIVNING 15-25 ÅRIGE:**  
[SEXLINIEN.DK](https://sexlinien.dk)

**KURSER FOR FAGPERSONER:**  
[SEXOGSAMFUND.DK](https://sexogsamfund.dk)

# Kilder

- Sex & Samfund 2024: [Unges forhold til ropsidealer og sammenligningskultur på sociale medier.](#)
- Sex & Samfund 2017: [Unges syn på krop og kropsidealer.](#)