

TRIVSEL & SEKSUALITET

LEV # SundSammen

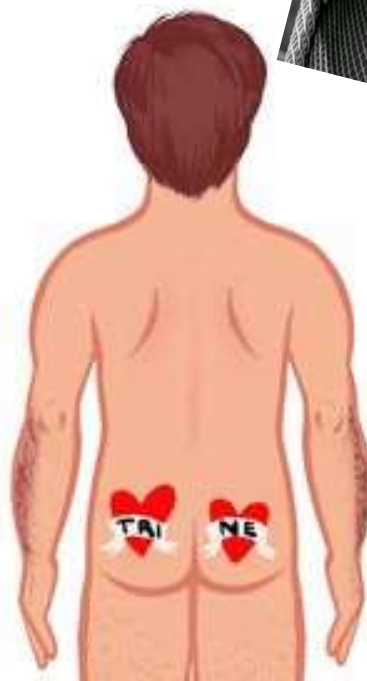


TRINE LYNGGAARD CERVIN

Bachelor Pædagogik

Cand. Pæd. i Pædagogisk Psykologi

Seksualvejleder.





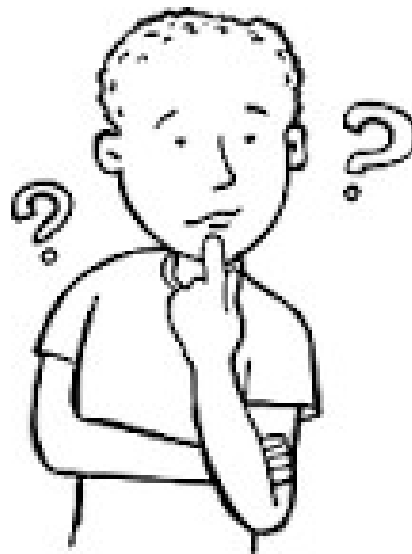
WHO´S OFFICIELLE DEFINITION AF SEKSUEL SUNDHED 2002

“Seksuel sundhed er en tilstand af **fysisk, følelsesmæssigt, mentalt og socialt velbefindende** i forbindelse med seksualitet.

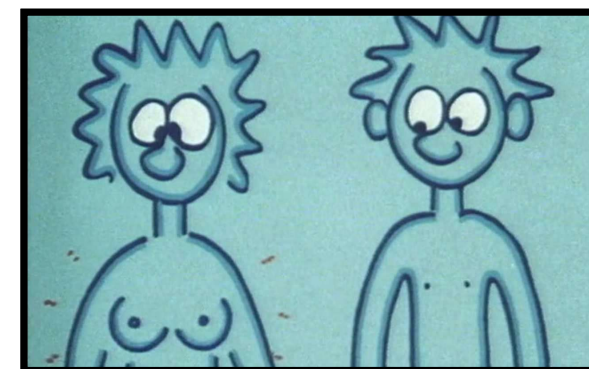
Seksuel sundhed kræver en positiv og respektfuld tilgang til seksualitet og seksuelle forhold, såvel som muligheden for at have **lystfyldte og sikre seksuelle oplevelser**, frie for tvang, diskrimination og vold.

For at opnå og opretholde seksuel sundhed må ethvert individs **seksuelle rettigheder respekteres, beskyttes og opfyldes**”.

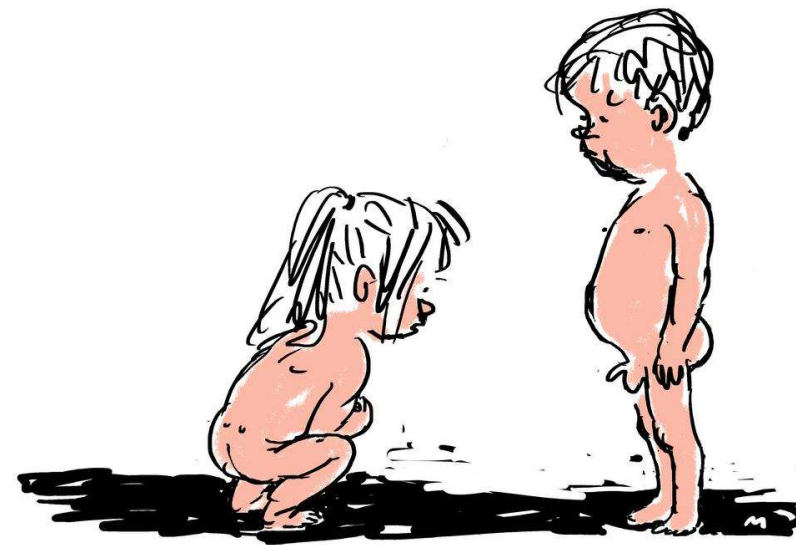
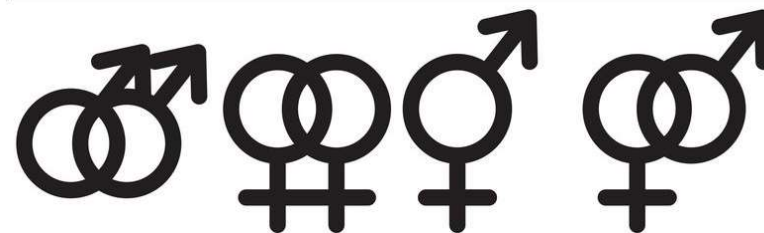
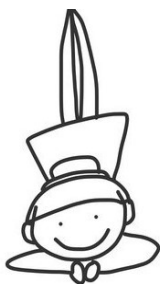
SEKSUALITET HAR INDFLYDELSE PÅ VORES TANKER...



SEKSUALITET HAR INDFLYDELSE PÅ VORES FØLELSER...



SEKSUALITET HAR INDFLYDELSE PÅ VORES HANDLINGER...



SEKSUALITET HAR INDFLYDELSE PÅ VORES RELATIONER...



Hvad er seksualitet?

Seksualiteten er en integreret del af ethvert menneskes personlighed. Den har indflydelse på vores **tanker** og **følelser** og derved på vores **handlinger** og **relationer**.

Seksualitet handler ikke kun om erotik, men i lige så høj grad om **sensualitet, sanselighed, kontakt, varme og intimitet**.

Seksualitet er derfor en integreret del af ethvert menneske.

Kilde: Langfeldt & Porter /Socialstyrelsen 2012

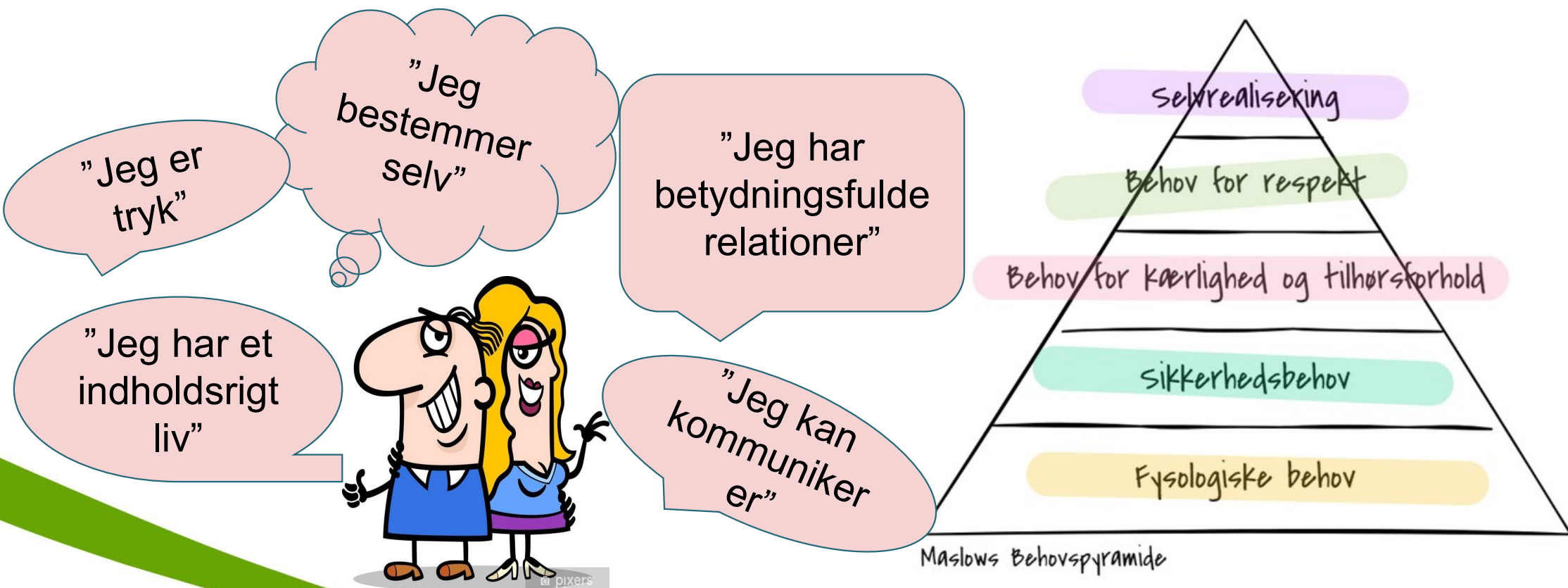
ALLE HAR EN SEKSUALITET – NEMLIG DERES EGEN...

Men seksualitet kan udledes på mange måder

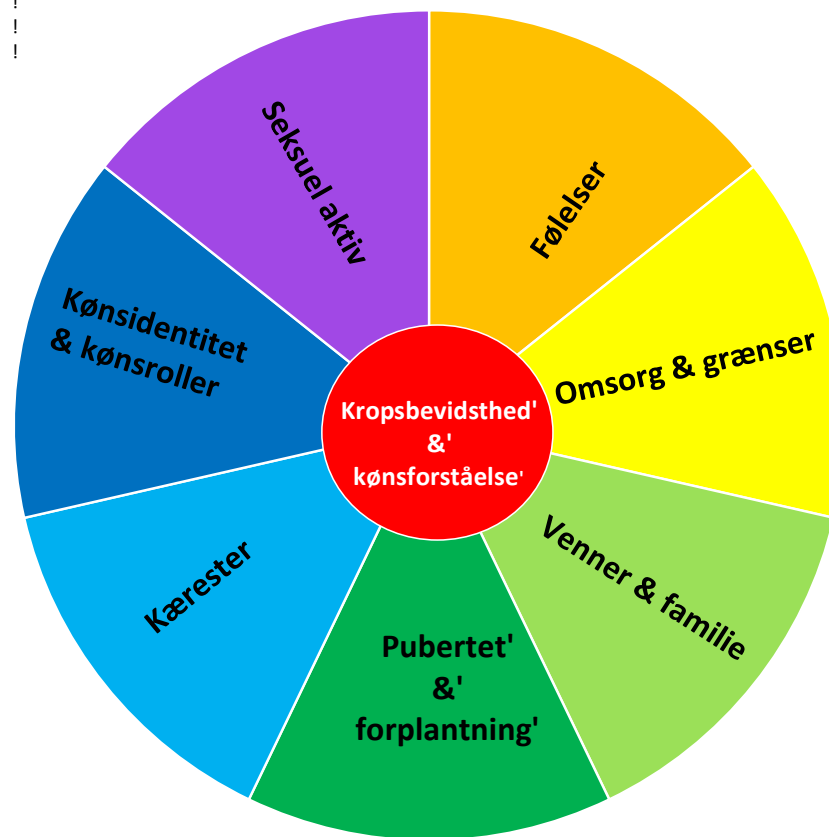
Det er ikke et mål at være seksual aktiv med andre, målet er at den enkelte skal opnå en trivsel på det seksuelle område.



LIVSKVALITET



FUNDAMENTET FOR DEN SEKSUELLE TRIVSEL



Autisme & seksualitet – Hvordan? Bogen med konkrete øvelser og eksempler.
Trine Cervin, Louise Garde, Mie Gulborg og Rikke Linck

KROPSBEVIDSTHED & KØNSFORSTÅELSE

- ❖ Hvordan ser jeg ud?
 - ❖ Krop
 - ❖ Ansigt
 - ❖ Hudsult
- ❖ Hygiejne
 - ❖ Vask af kroppen
 - ❖ Gode hygiejnevaner
 - ❖ Fysisk mærke kroppen
- ❖ Hvordan ser andre ud?

KVINDE – GÅ GLAD I BAD

VASK HÅRET MED
HÅRSHAMPOO



Vask ansigtet



Vask under arme



VASK
KROPPEN
MED
KROPS-
SÆBE



FÆRDIG



VASK
MED
INTIM-
SÆBE

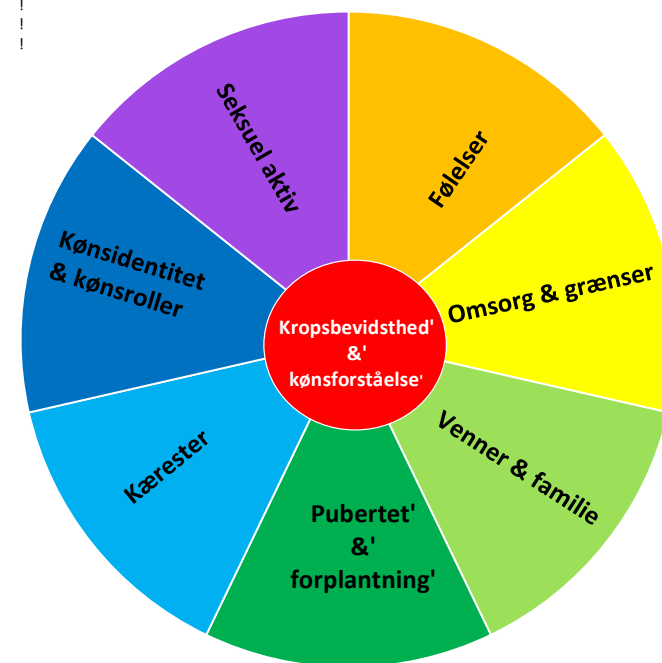


AFSLUT



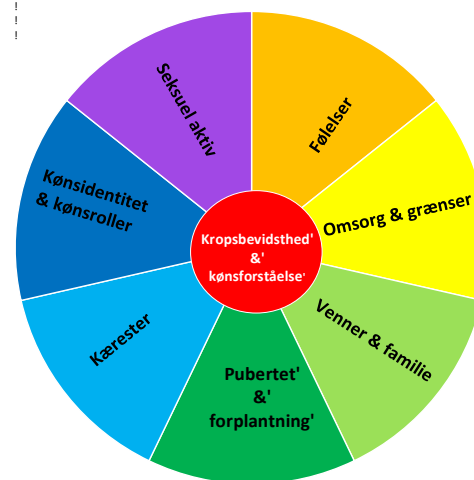
FØLELSER

- ❖ Stemningsafslæsning
- ❖ Grundfølelser
- ❖ Mit ansigtsudtryk
- ❖ Forstå andres ansigtsudtryk
- ❖ Erkende hvor de forskellige følelser kommer fra, og alle følelser er okay



OMSORG & GRÆNSER

- ❖ Hilseformer
- ❖ Stop
- ❖ Berøring og erogene zoner
- ❖ Nøgenhed
- ❖ Retten til privatliv
- ❖ Tal pænt
- ❖ Selv- og medbestemmelse
- ❖ Adfærd på sociale medier



VENNER & FAMILIE

- ❖ Min familielinje – ikke at være bedste venner med sin mor og far
- ❖ Definition af relationer
- ❖ Forstå relationer – mine cirkler
- ❖ Hvordan får jeg venner
- ❖ Dialog omkring venskab
- ❖ Fysisk berøring med andre mennesker fx igennem massage



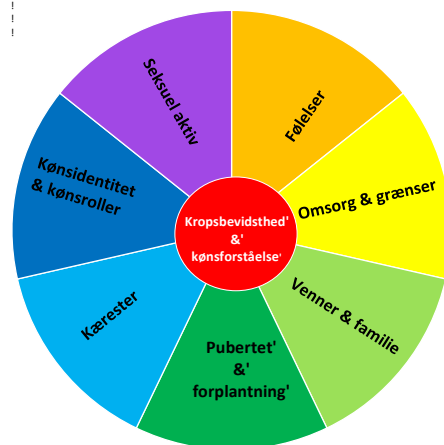
PUBERTET & FORPLANTNING

- ❖ Kroppens udvikling – psykisk/social og fysisk
 - ❖ Hårvækst
- ❖ Kønsorganer
- ❖ Hygiejne ud fra udviklingen i puberteten
- ❖ Kroppens væsker
 - ❖ Menstruation
 - ❖ Udflåd
 - ❖ Sæd
- ❖ Bryster
- ❖ Kys – følelsen heraf
- ❖ Onani – sex med sig selv



KÆRESTER

- ❖ Begrebsforståelse
- ❖ Intentioner
- ❖ Lære at tale om følelser
- ❖ Forelsket
- ❖ Hvordan tager man kontakt
- ❖ Slå op
- ❖ Kærestesorg
- ❖ Dating



KØNSIDENTITET & KØNSROLLER

- ❖ Finde sin kønsidentitet
- ❖ Homoseksualitet
- ❖ Forskellen på pige / kvinde samt dreng / mand
- ❖ Kønsroller
- ❖ Kroppens udvikling inden i.



SEKSUEL AKTIV

- ❖ Prævention
- ❖ Kønssygdomme
- ❖ Seksuelle rettighed – seksuel lavalder
- ❖ Sex / samleje – stillinger
- ❖ Hjælpemidler
- ❖ Hygiejne



LIVSKVALITET & SEKSUEL TRIVSEL

Er når dem der skal tilgodese jeres behov i det daglige, forstår vigtigheden af, at seksuel trivsel er et basalt behov!

"Jeg er tryk"

"Jeg bestemmer selv"

"Jeg har betydningsfulde relationer"

"Jeg har et indholdsrigt liv"



"Jeg kan kommunikerer"



SEKSUALVEJLEDER

***TRINE
LYNGGAARD
CERVIN***



DEN INDIVIDUELLE UDVIKLING

Forskellen på den biologiske-, psykologiske- og socialeudvikling igennem puberteten

10 år

12 år

14 år

16 år

18 år

20 år

Den fysiske alder: Vækst og produktion af kønshormoner.

6 år

8 år

10 år

12 år

14 år

16 år

Den psykiske alder: Forståelse af tanker, følelser og intentioner.

4 år

6 år

8 år

10 år

12 år

14 år

Den sociale alder: Erfaring med sociale samvær.