



AUTISME
&
SEKSUALITET
*Udvikling af den
seksuelle trivsel*

29. MARTS 2025



Trine Lynggaard Cervin

Bachelor Pædagogik

Cand. Pæd. i Pædagogisk Psykologi

Seksualvejleder

Fagkonsulent

Underviser på kursusforløb for seksualundervisere m. Ligeværd

Arbejdsgruppe til anbefalinger for seksualundervisning på stu

”Teori og praksis skal gå hånd i hånd”



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**.

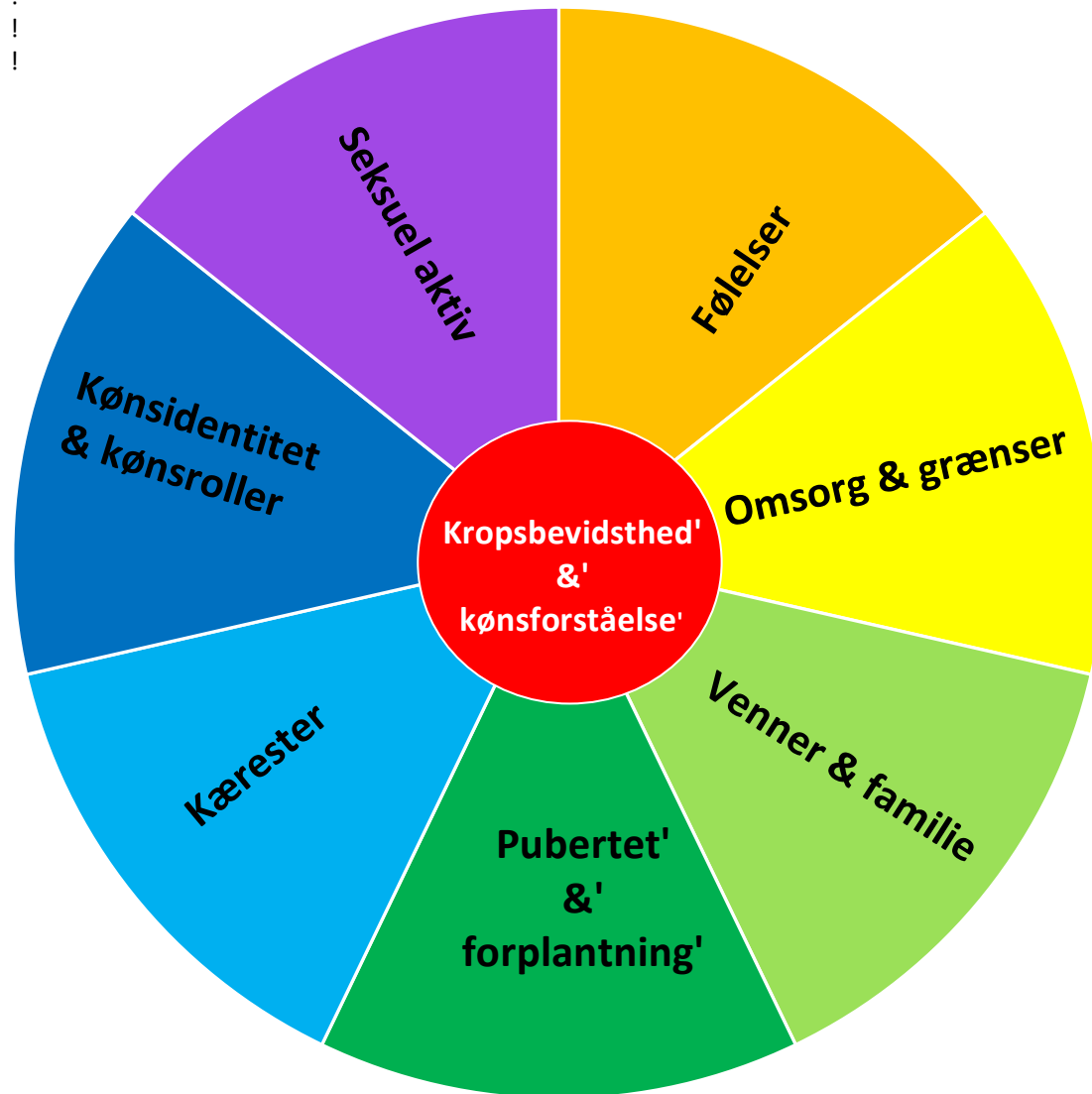
Seksualitet handler ikke kun om erotik, men i lige så høj grad om **sensualitet, sanselighed, kontakt, varme og intimitet**.

Seksualitet er derfor en integreret del af ethvert menneske.

Kilde: Langfeldt & Porter /Socialstyrelsen 2012



Udvikling af den seksuelle trivsel

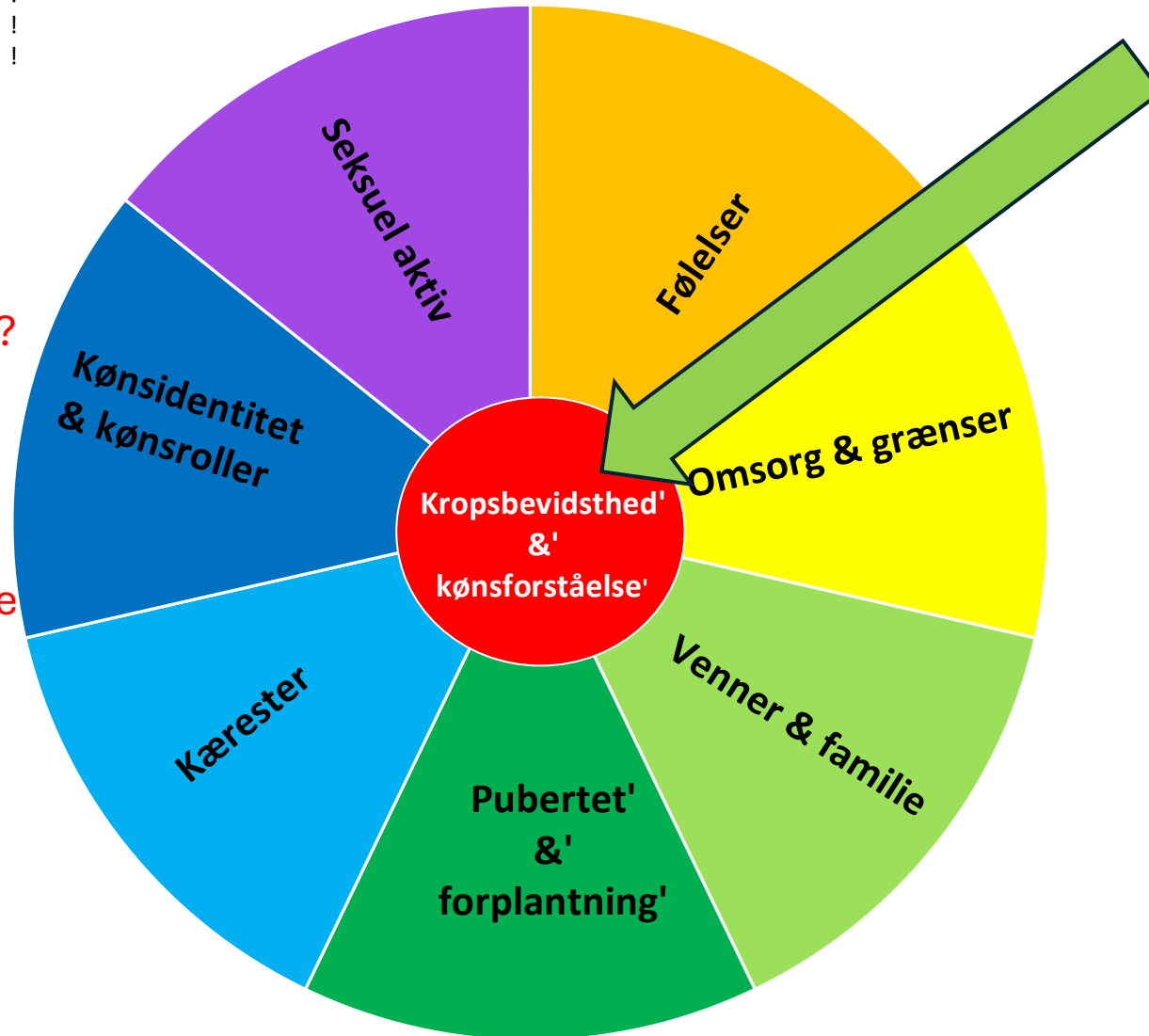


Autisme & seksualitet – Hvordan? Bogen med konkrete øvelser og eksempler.
Trine Cervin, Louise Garde, Mie Gulborg og Rikke Linck

Udvikling af den seksuelle trivsel

Kropsbevidsthed og kønsforståelse

- Hvad består kroppen af?
- Hvordan kroppen udvikler sig i takt med alder?
- Kende forskel på mand/kvinde/dreng/pige



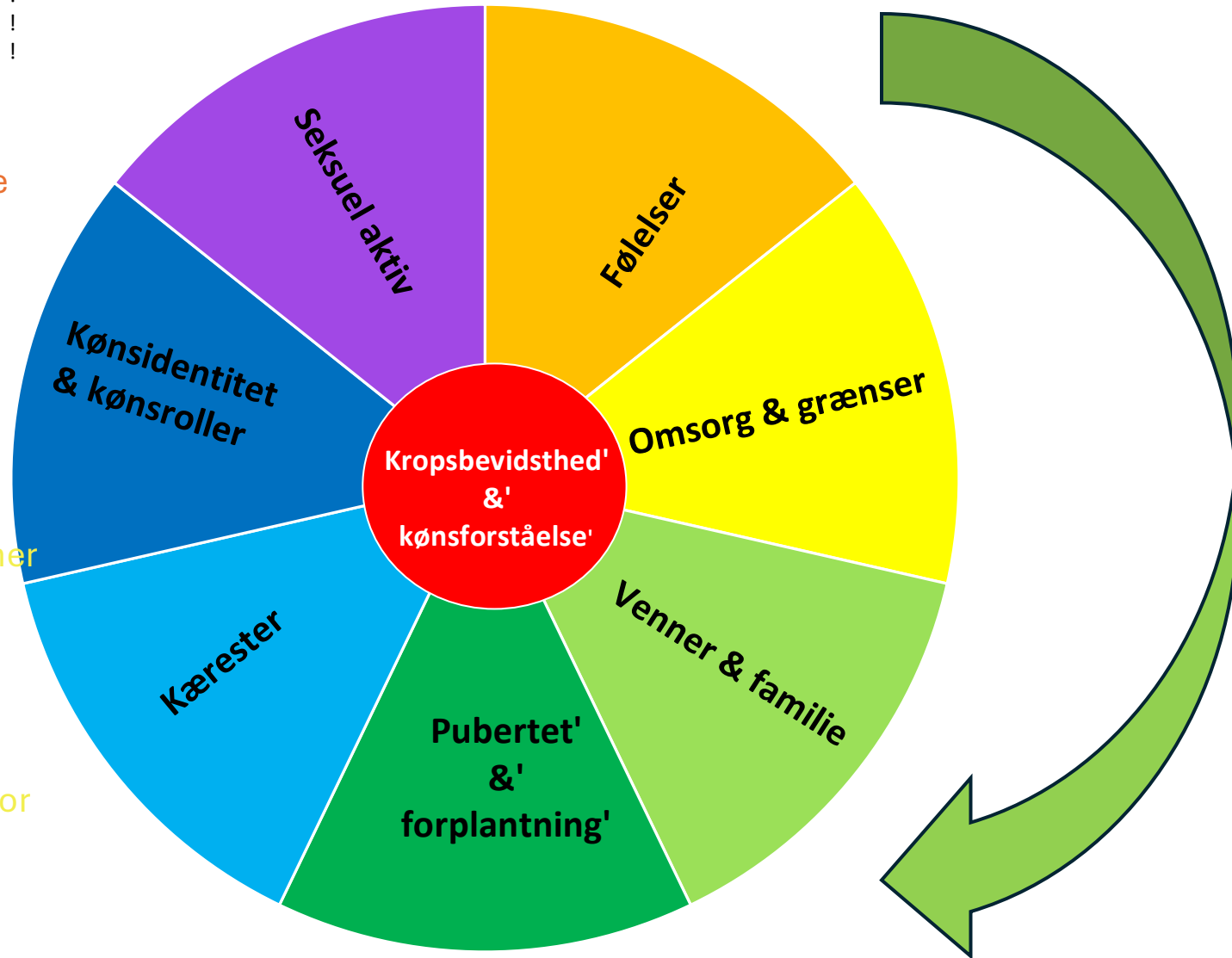
Udvikling af den seksuelle trivsel

Følelser

- Hvordan er selvbilledet?
- Hvordan kan man udtrykke egne følelser?
- Forstå og afkode andres følelser
- Bruge krops- og ansigtsmimik til kommunikation

Omsorg & grænser

- Kende til egne erogene zoner
- Kan sige til og fra
- Udtrykke følelser
- Sammenhæng i mellem talesprog og fysisk udtryk
- Kan give udtryk for behov for hjælp



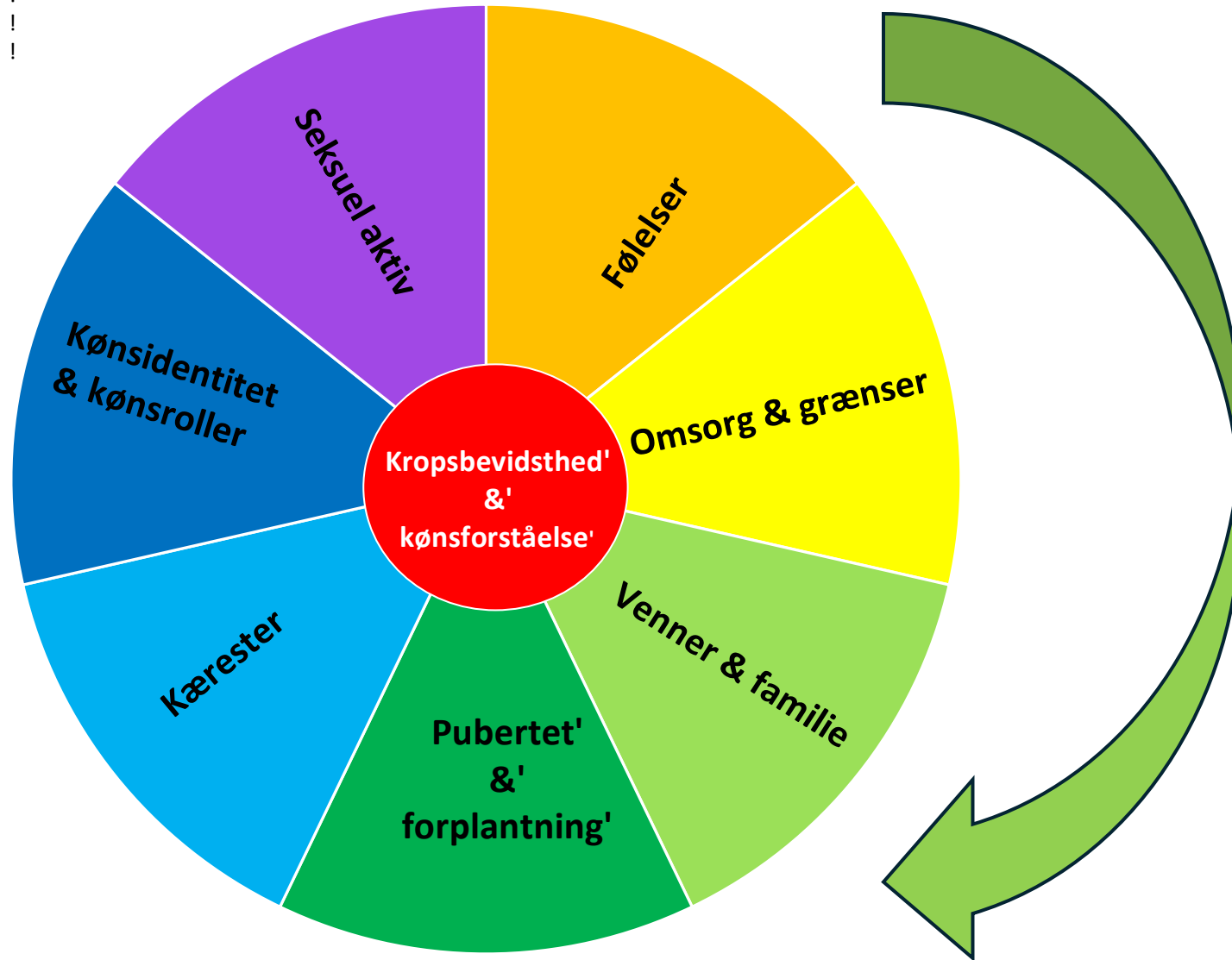
Udvikling af den seksuelle trivsel

Venner & familie

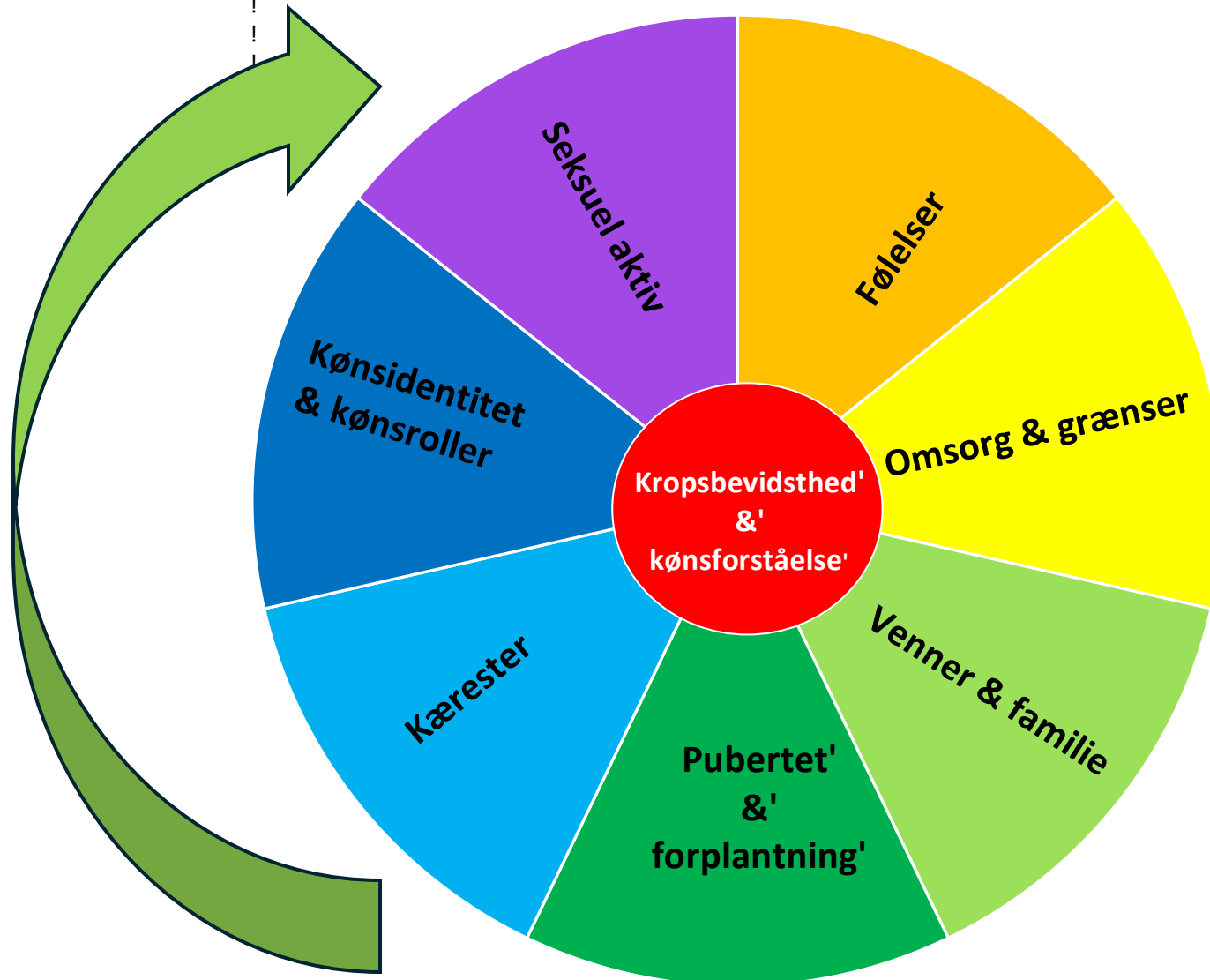
- Kende forskel på venner og kærester
- Kan indgå i ligeværdige relationer
- Er bevidst om hvilke relationer der har hvilken betydning for egen trivsel

Pubertet & forplantning

- Kender til menstruation
- Kender til sædafgang
- Ved hvad graviditet er
- Ved hvordan man tilfredsstiller sig selv på en hensigtsmæssig måde



Udvikling af den seksuelle trivsel



Kærestere

- Ved hvad forelskelse er
- Kan reflektere over jalousi
- Kender til hvad kærestesorg er
- Er bevidst om hvorledes man ønsker at indgå i kæresterelationer
- Kan kende forskel på ven og kæreste

Kønsidentitet & kønsroller

- Realistisk selvbillede
- Er bevidst om eget køn
- Er bevidst om hvorledes man er tiltrukket af et andet menneske
- Kender til de forskellige køn og kønsroller

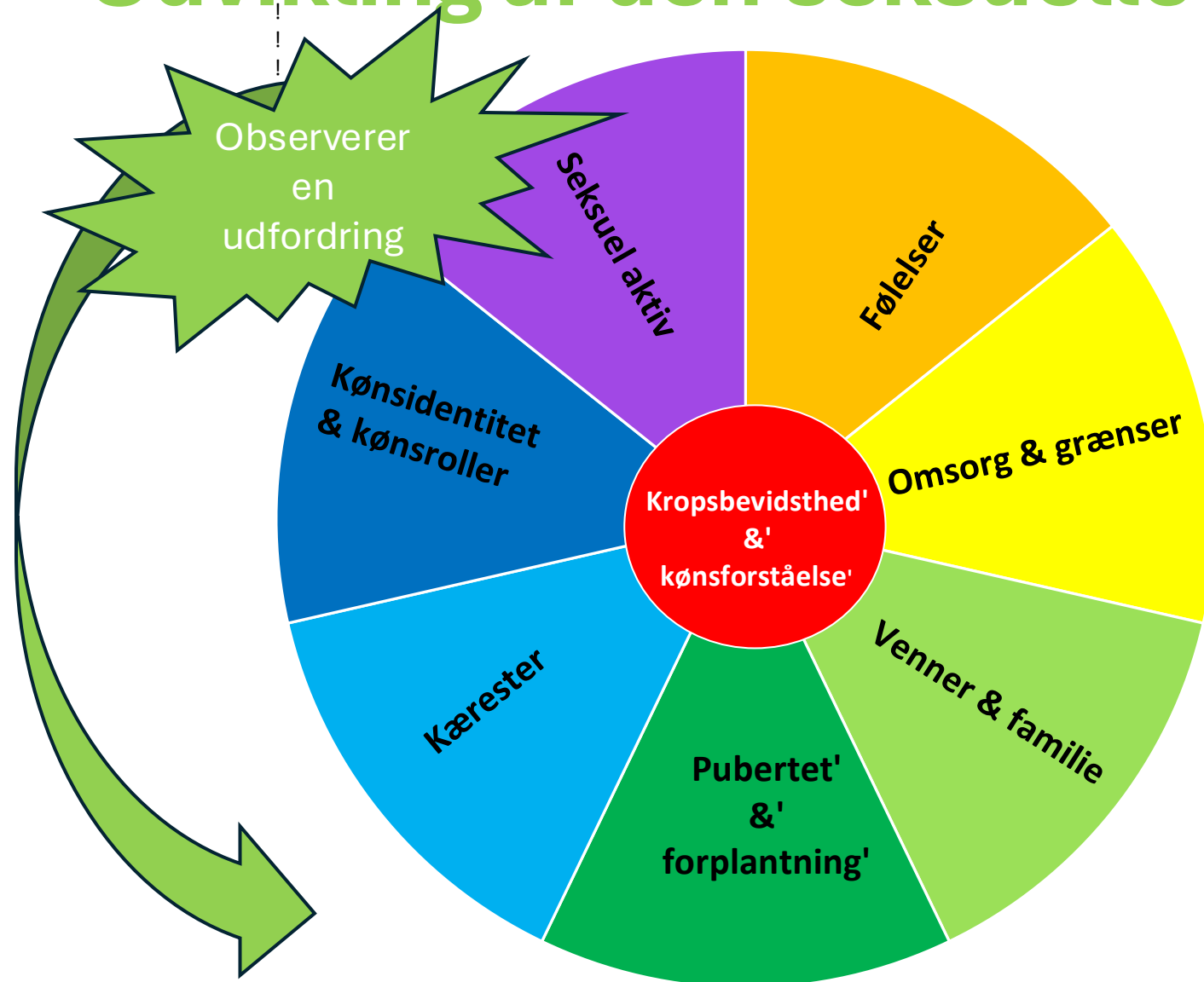
Seksuel aktiv

- Kender til prævention og forskellige præventionsformer
- Kender til seksuelle hjælpemidler
- Kender til samleje
- Ønsker at indgå i kropskontakt med andre end sig selv

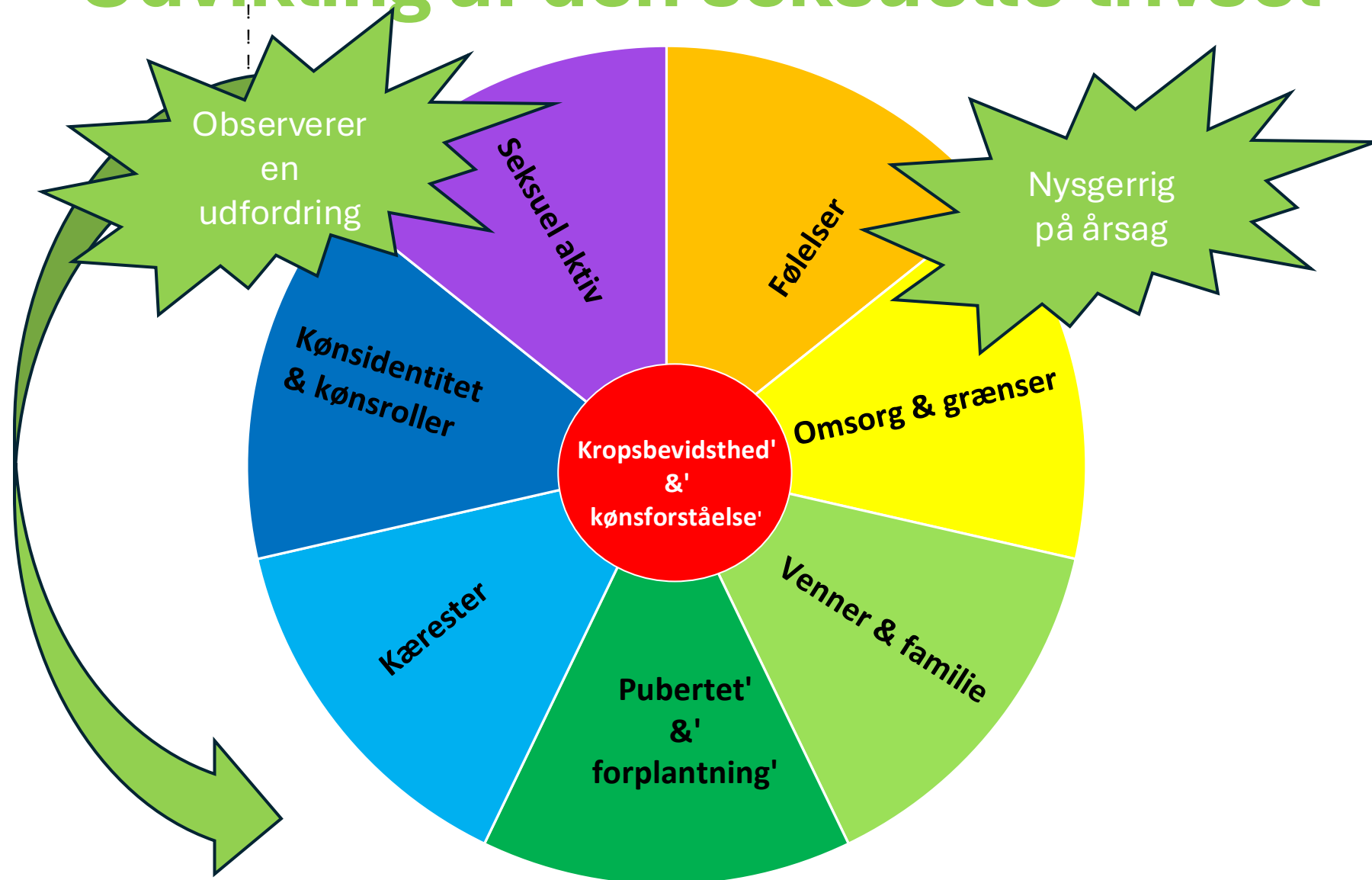
Udvikling af den seksuelle trivsel



Udvikling af den seksuelle trivsel



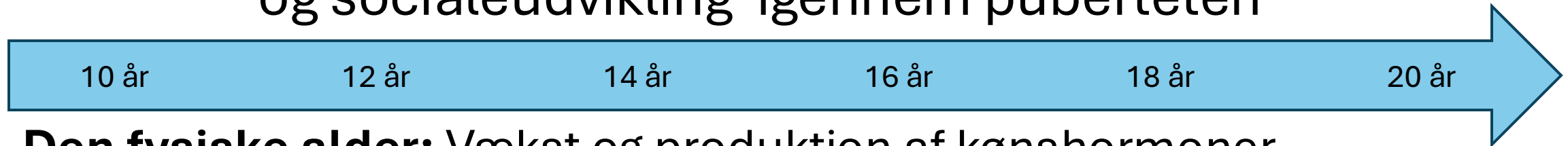
Udvikling af den seksuelle trivsel



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

Den individuelle udvikling

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



Den fysiske alder: Vækst og produktion af kønshormoner.



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



Den sociale alder: Erfaring med sociale samvær.

Grundlæggende forældre spørgsmål: - mit barn har ikke en seksualitet – eller?

- ❖ Har mit barn interesse for seksualitet, selvom det psykisk og socialt ikke er ”klar”?
- ❖ Har mit barn en seksualitet?
- ❖ Hvordan vejleder jeg mit barn i forhold til onani?
- ❖ Hvordan forholder jeg mig til, at mit barn har en kæreste?



Mit barn har en blomstrende seksualitet – hvad gør jeg?

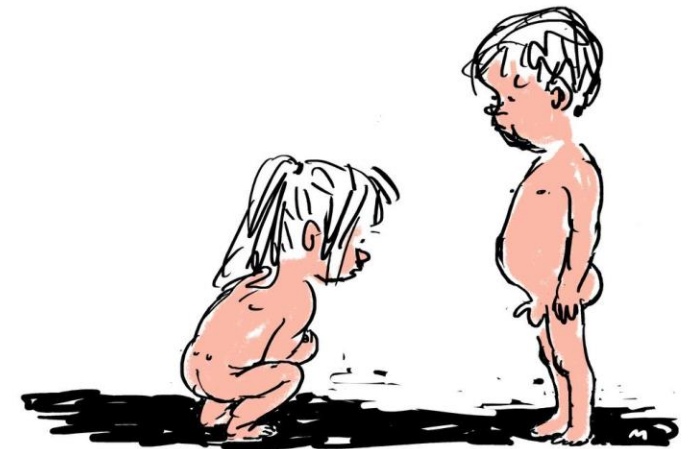
- ❖ Mit barn er seksuel aktiv måske med skiftende partnere – hvad gør jeg?
- ❖ Mit barn er aktiv søgende på nettet – er det et problem?
- ❖ Porno – hvornår bliver det et unaturligt forhold?
- ❖ Sociale medier – hvordan lærer jeg mit barn om god adfærd?
- ❖ Homoseksualitet.



Barnets udvikling...

- ✓ Børn har ikke en bevidst seksualiseret adfærd, men drages af dejlige følelser, impulsivitet, sanseoplevelser, undersøger og opdager forskellen på de to køn.
- ✓ Børn orienterer sig imod alderssvarende lege, der er præget af ligestilling, jævnbyrdighed, gensidighed, frivillighed og nysgerrighed.
- ✓ Forståelse opnår barnet over tid både i forhold til at opdage sig selv igennem en øget kropsbevidsthed og igennem erfaring.

Kilde: Stevnhøj og Strange (2016) Børn og seksualitet samt Langfeldt (1986) Børns seksualitet



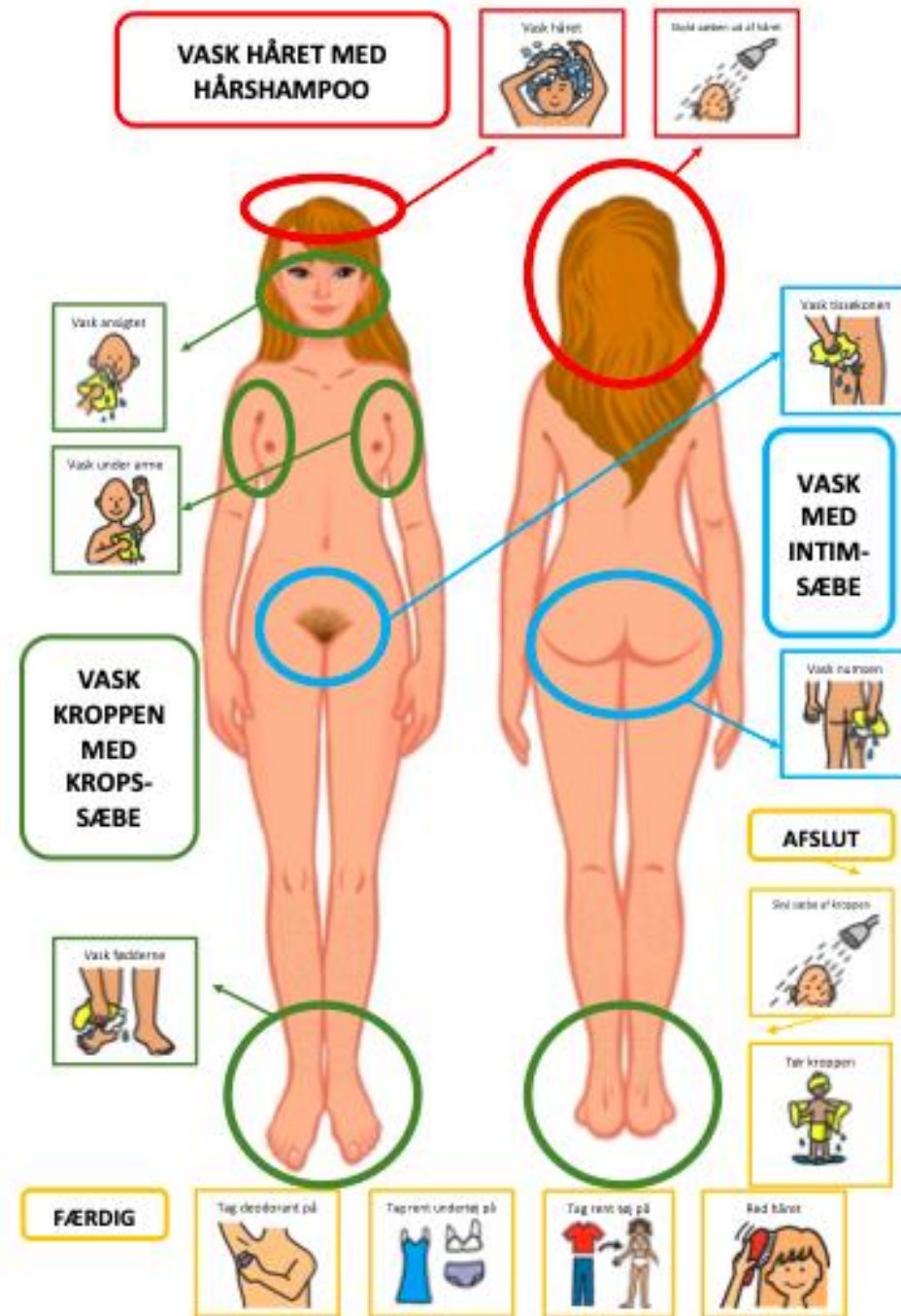
Kropsbevidsthed & kønsforståelse

❖ Hvordan ser jeg ud?

- Krop
- Ansigt

❖ Hygiejne

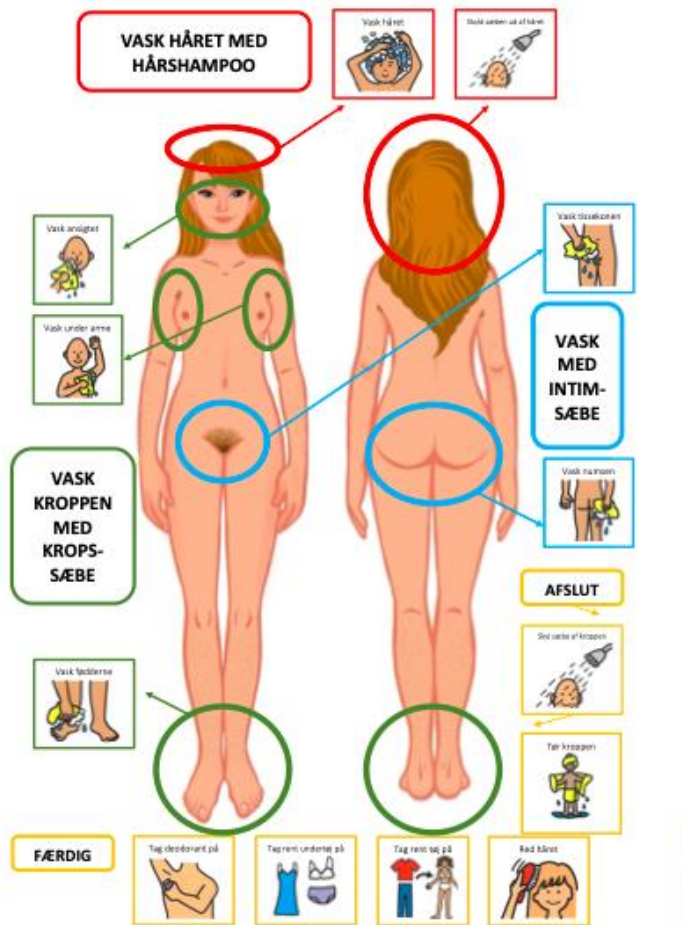
- Vask af kroppen
- Gode hygiejnevener
- Vask af hænder
- Mærk kroppen
- Pulsmåling



✓ Kropsbevidsthed & kønsforståelse

Gode råd her og nu:

- ✓ Gode rutiner omkring hygiejne
- ✓ Øget italesættelse af køn og alder
- ✓ Sæt spejle op i hjemmet
- ✓ Gå i svømmehallen
- ✓ Brug creme og massage



Følelser



- ❖ Stemningsaflysning
- ❖ Grundfølelser
- ❖ Ansigtstudtryk
- ❖ Få styr på følelserne igennem social historie
- ❖ Forelsket



✓ Følelser



Gode råd her og nu:

- ✓ Fokus på at italesætte egne og andres følelser.
- ✓ Fokus på forståelse af grundfølelser og øg langsomt
- ✓ Italesæt hvornår du mærker hvilken følelse i det daglige.

Omsorg & grænser

- ❖ Hilseformer
 - ❖ Stop
 - ❖ Berøring og erogene zoner
 - ❖ Nøgenhed
 - ❖ Retten til privatliv
 - ❖ Tal pænt
 - ❖ Selv- og medbestemmelse
 - ❖ Adfærd på sociale medier
- (kan dog forekomme i øvrige emner)





✓ Omsorg & grænser

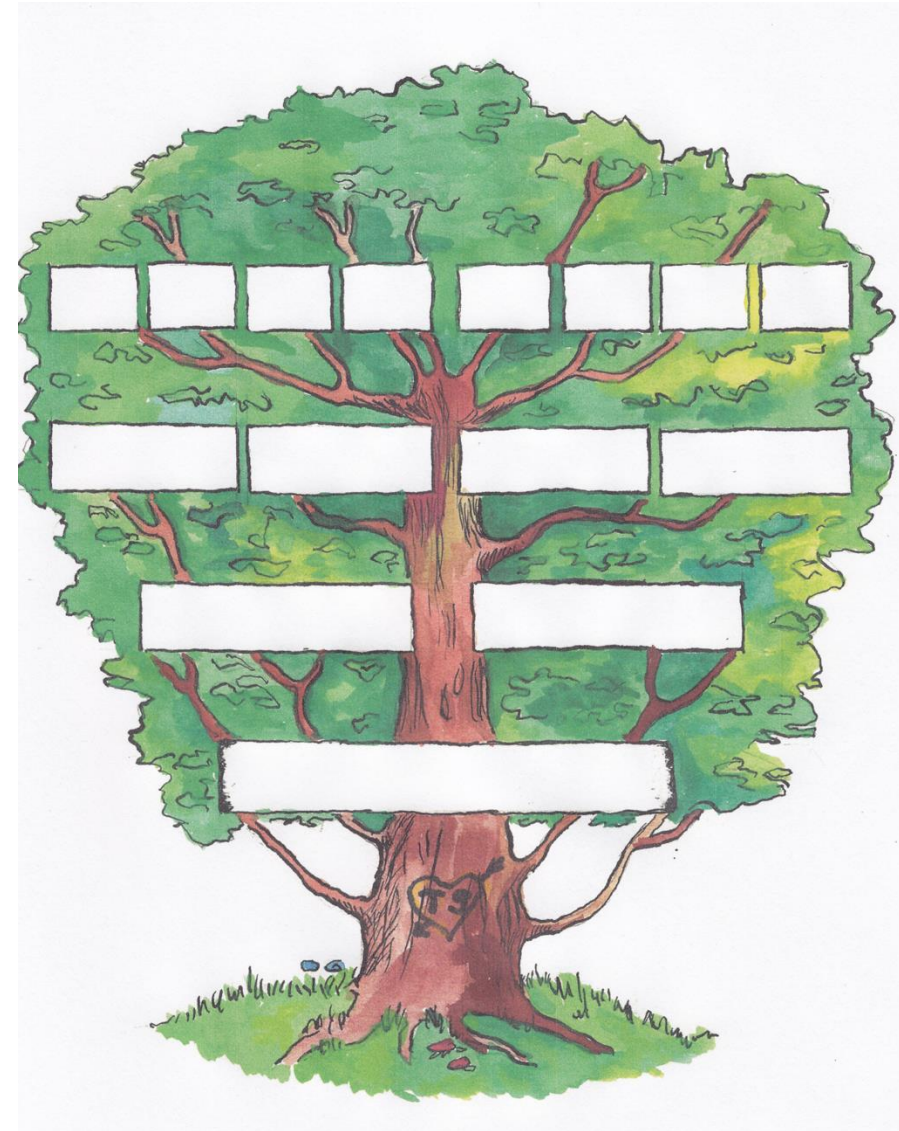
Gode råd her og nu:



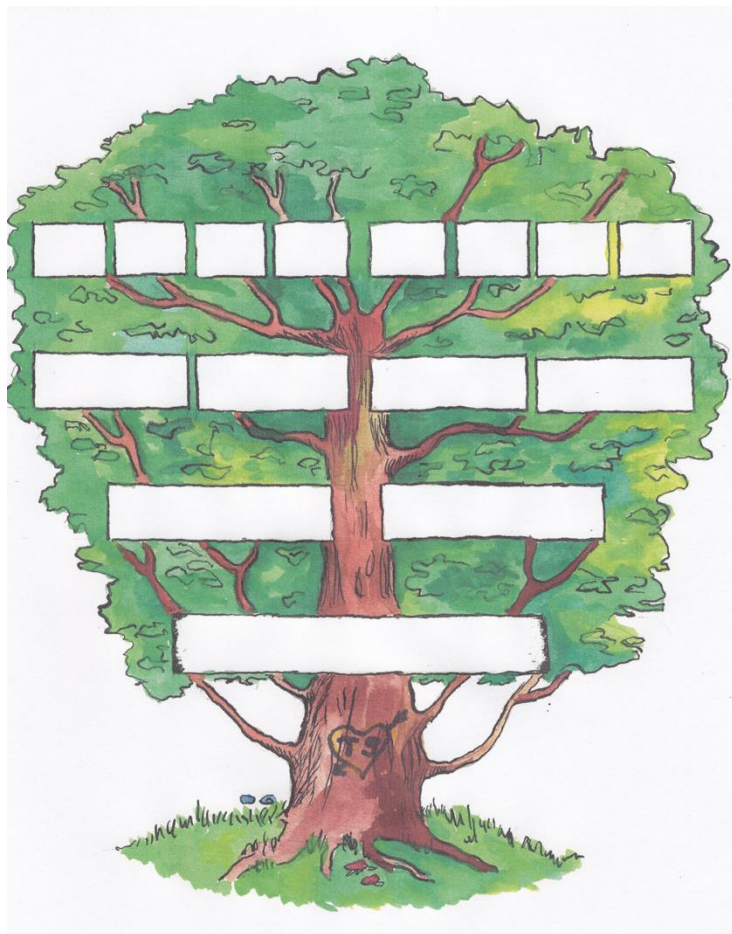
- ✓ Fokus og italesæt hvad bestemmer barnet, I og andre.
- ✓ OBS på at grænser hele tiden flytter sig i takt med barnets alder
- ✓ Gør den usynlige grænse synlig fx med skilte til værelset

Venner & familie

- ❖ Min familielinje
- ❖ Definition af relationer
- ❖ Mine cirkler
- ❖ Synlighed af venskab
- ❖ Dialog omkring venskab
- ❖ Massage



✓ Venner & familie



Gode råd her og nu:

- ✓ Synliggør forskel på de enkelte relationer, venner, kærester mv.
- ✓ Øg forståelsen af, hvad man bruger de enkelte relations typer til
- ✓ Snak om hvad venskab kan i det daglige
- ✓ Du skal øve dig i **ikke** at være dit barns bedste ven

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



✓ Pubertet & forplantning



Gode råd her og nu:

- ✓ Løbende snak åbent om hvad der sker med kroppen i takt med alder
- ✓ Åben dør til badeværelset, naturlig forhold til aldring
- ✓ Tal pænt om din egen krop
- ✓ Lav evt. struktur for skift at bind
- ✓ Fokus på hvornår de fx tilfredsstillere sig selv, og drøft det med pædagog i forbindelse med fx lejrskoler
- ✓ Henvis til hvem de kan snakke med, hvis de ikke har lyst til at snakke med jer som forældre

Kærester

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



✓ Kærester



Gode råd her og nu:

- ✓ Italesæt naturligt hvem man fx kan være kæreste med, og hvad man kan lave som kæreste
- ✓ Øv smalltalk
- ✓ Fokus på grænser i et kæresteforhold – de kan hele tiden flytte sig. Det er okay at sige nej
- ✓ Husk de unge selv vælger deres kæreste, I har fokus på om det er en ligeværdig relation
- ✓ Henvis til hvem de kan snakke med, hvis de ikke har lyst til at snakke med jer som forældre



Kønsidentitet & kønsroller

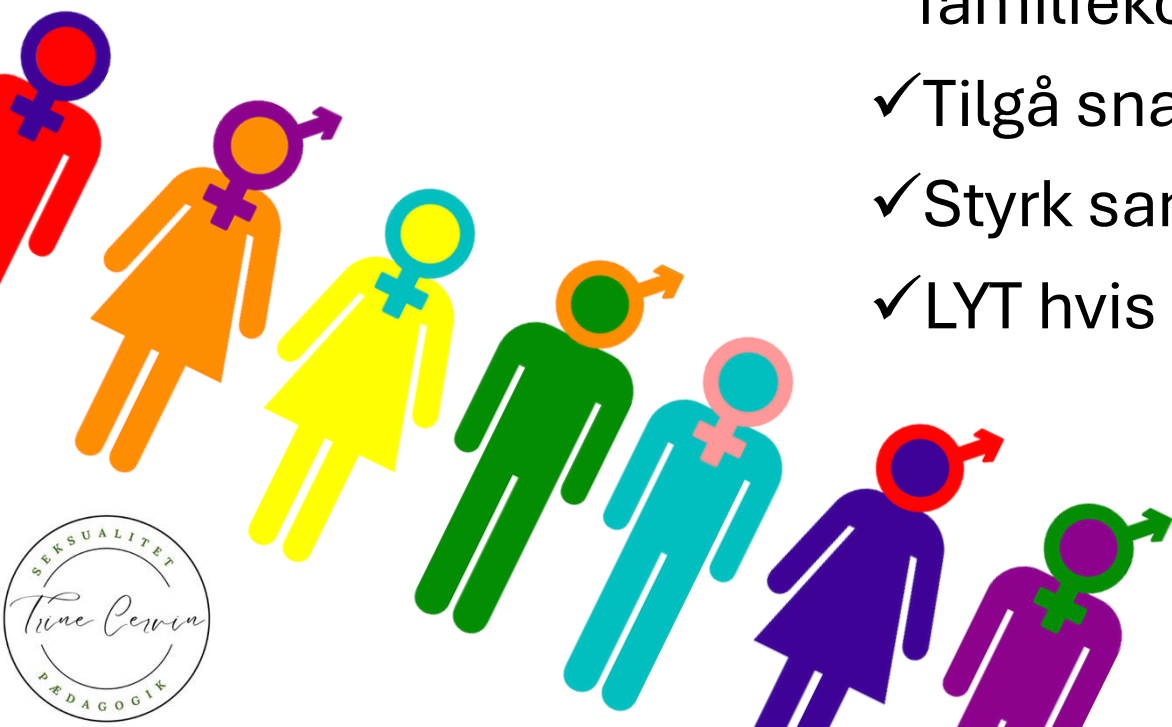
- ❖ Homoseksualitet
- ❖ Forskellen på pige / kvinde samt dreng / mand
- ❖ Kønsroller
- ❖ Porno
- ❖ Kroppens udvikling inden i.



✓ Kønsidentitet & kønsroller

Gode råd her og nu:

- ✓ Snak åbent om de kønsroller I har i familien
- ✓ Benyt muligheden for at snakke om mange andre familiekonstellationer
- ✓ Tilgå snakken om de enkelte køn med åbenhed
- ✓ Styrk sammenhold og sociale relationer
- ✓ LYT hvis dit barn føler sig forkert



Seksuel aktiv

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



✓ Seksuel aktiv

Gode råd her og nu:

- ✓ Fokus på prævention de selv kan håndtere – også på sigt
- ✓ Husk at I ikke fortæller om jeres eget sex-liv.
- ✓ Henvis til hvem de kan snakke med, hvis de ikke har lyst til at snakke med jer som forældre
- ✓ Målet er ikke at være seksuel aktiv – men trives med sin seksualitet



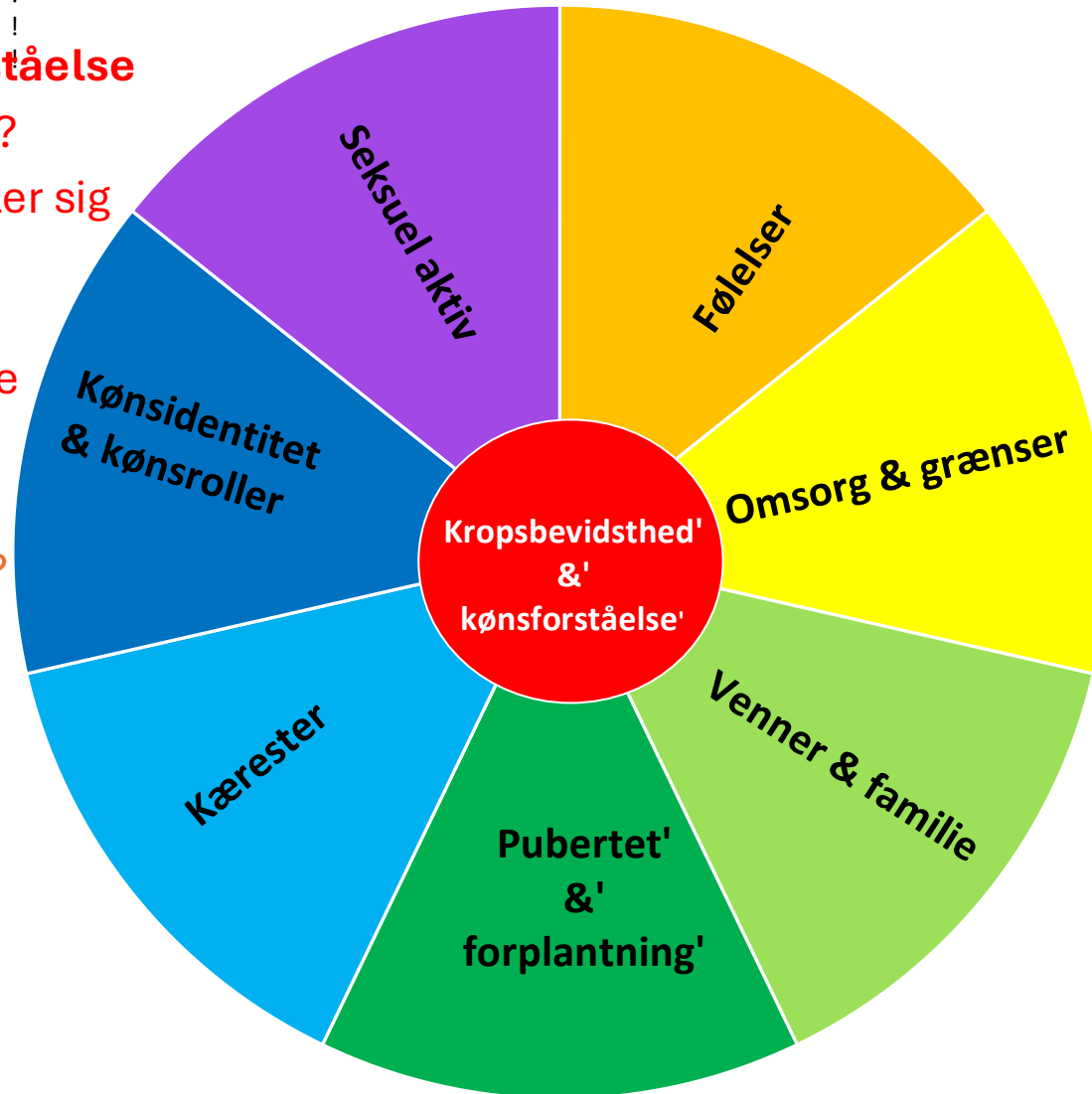
Fokus på kernen

Kropsbevidsthed og kønsforståelse

- Hvad består kroppen af?
- Hvordan kroppen udvikler sig i takt med alder?
- Kende forskel på mand/kvinde/dreng/pige

Følelser

- Hvordan er selvbilledet?
- Hvordan kan man udtrykke egne følelser?
- Forstå og afkode andres følelser
- Bruge krops- og ansigtsmimik til kommunikation



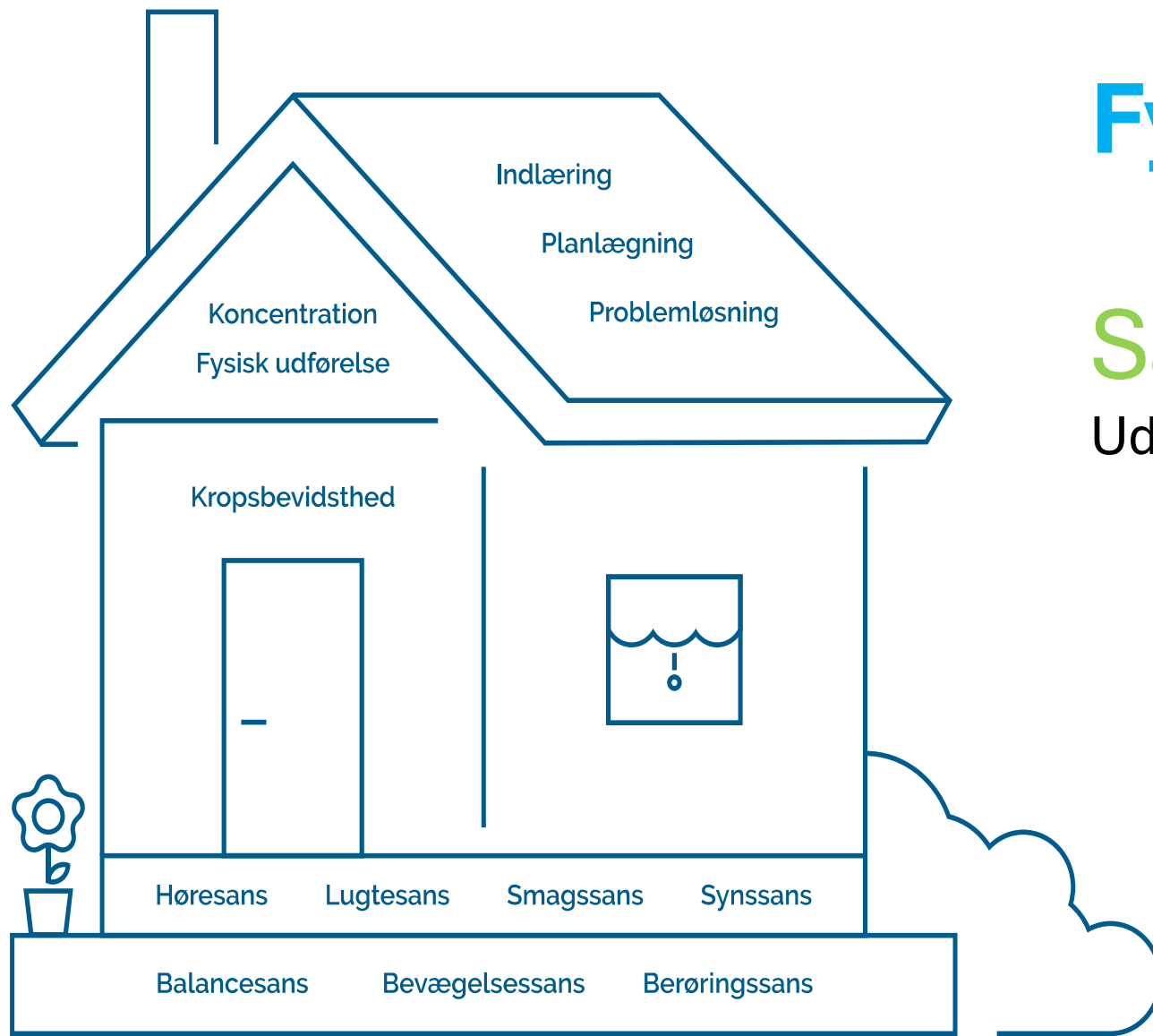
Omsorg & grænser

- Kende til egne erogene zoner
- Kan sige til og fra
- Udtrykke følelser
- Sammenhæng i mellem talesprog og fysisk udtryk
- Kan give udtryk for behov for hjælp

Venner & familie

- Kende forskel på venner og kærester
- Kan indgå i ligeværdige relationer
- Er bevidst om hvilke relationer der har hvilken betydning for egen trivsel





Fysiske alder

Sansehus

Udarbejdet af sundhedsstyrelsen



Psykiske alder

– det kan være svært at:

- ❖ forstå andre menneskers tanker – vil ofte se det fra eget perspektiv.
- ❖ forstå andre menneskers følelser – kan ikke altid forstå de reaktioner man møder.
- ❖ forstå andre menneskers intentioner – kan ikke gennemskue konsekvens af en handling.

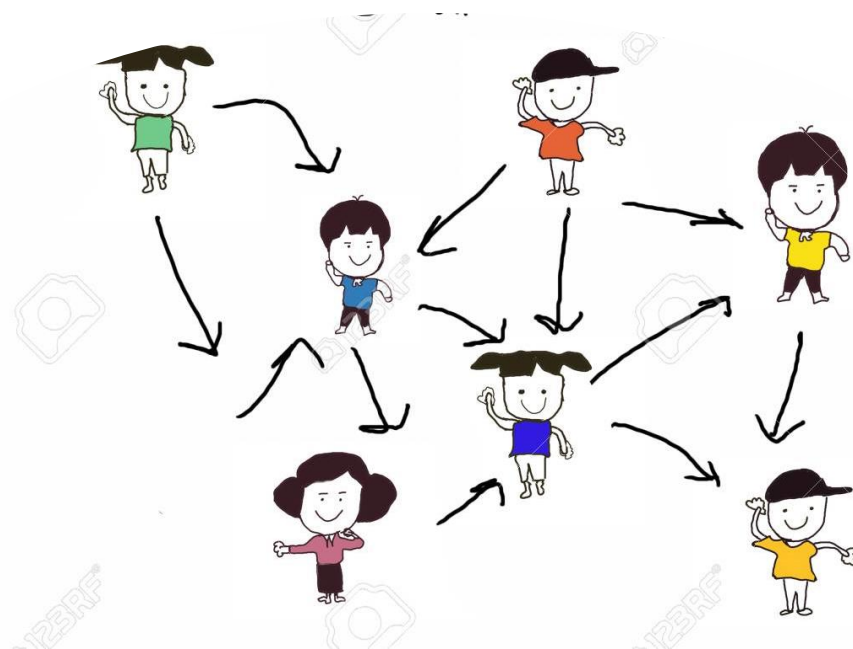


Sociale alder

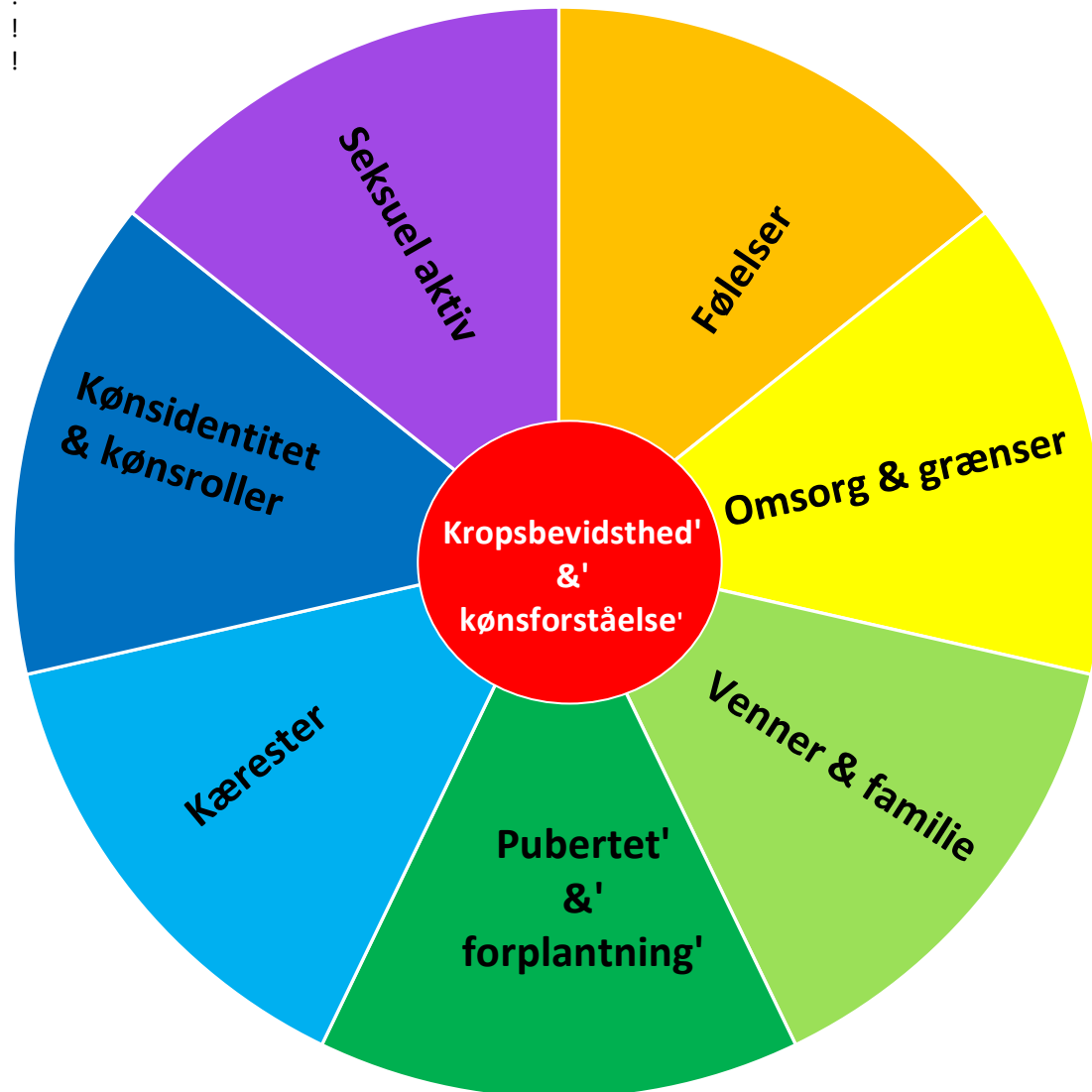
- det kan være svært at:

- ❖ have et tilhørsforhold til en jævnaldrende gruppe. - hvilket gør, at den unge vil mangle ligeværdige at udveksle erfaringer med og dermed træne de sociale færdigheder.
- ❖ forstå de sociale regler i en gruppe. - frustrationer hos den unge, da forsøget på at indgå i en gruppe, kan medføre misforståelser, afvisninger eller udelukkelse.

Puberteten er der hvor den unge, gennem øget interesse for jævnaldrende og søgning efter kropskontakt, vil løsrive sig mere og mere fra forældrene.



Udvikling af den seksuelle trivsel



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

Få en kæreste → Gode relationer



Mennesker med autisme kan have svært ved at danne gode relationer. Det kan være svært at aflæse andres kropssprog, holde koncentrationen og holde vedvarende kontakt.

Fx: Vær den ven du gerne selv vil have, vær lyttende, vis du holder af dem, vær nærværende, del ud af dig selv, udvis tolerance og rummelighed, vær afslappet .

- Kvalitet frem for kvantitet: Få gode venner er bedre end mange venner.
- Vores forhold til familie og venner er afgørende for vores trivsel.

- Kilde: hellebentzen



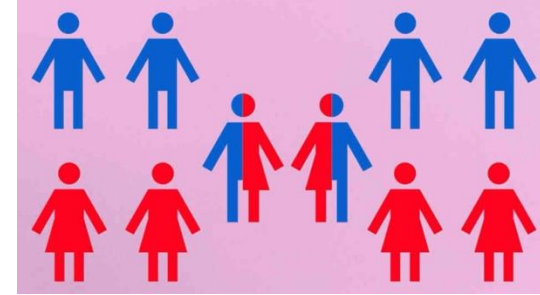


Seksualitet med andre

Kærester

Det er ikke alle, der har øje for kønnets forskellighed, men bliver forelsket i en person, der er sød.

- Vigtig er det, at du selv bestemmer, hvem du er kæreste med.
- At du og dine omgivelser har en opmærksomhed omkring, om dit forhold er en ligeværdig relation.

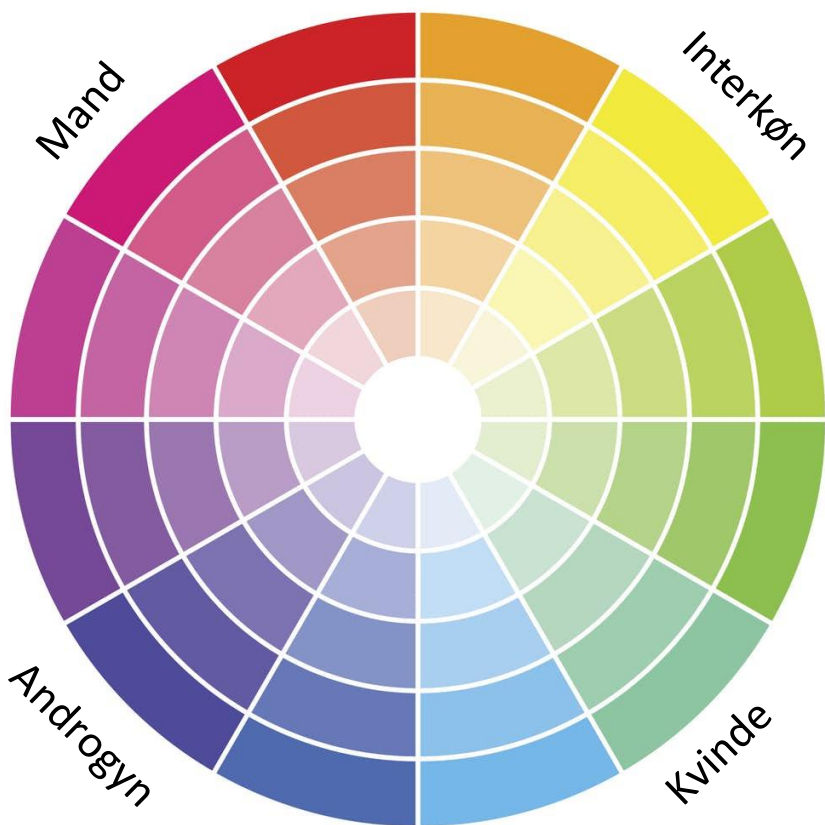


Kønsidentitet - Hvorfor?

- Tendens til at mennesker med AFS i de kvalitative studier anser kønsidentitet som uinteressante.
 - ”Mange autistiske mennesker ikke føler sig som køn, med som sig selv, dvs. en unik person, og mange tager afstand fra køn og det at være en kønnet person” (Koutrti 2021 og MacLeod 2019)
- Det kan opleves som drænende og stressende af forsøge at passe ind i omverdens binær kønsstruktur, hvorved det autistiske menneske ”spiller” en stereotyp for at passe ind. OBS på dobbelt maskering.

Ingen ensartet studier, hvorved der i DK henvises til at tage udgangspunkt i indefra-perspektivet, hvis det skal give mening af tale om kønsidentitet eller fravær af samme.

Kønnets kompleksitet - nonbinært



- Foster- og baby stadie:
 - **Genitale køn** (ydre kønsorganer); **kromosomale køn** (X & Y); **hormonelle køn**; **gonadale køn** (kønskirtler) og **cerebrale køn** (hjernens udvikling).
- **Juridiske køn**: CPR-nummer.
- **Det oplevede køn**: Kønsidentitet – Det køn vi føler
- **Det sociale køn**: Det køn omgivelserne opfatter
- **Det samfundsmæssige køn**: Det samfundet definerer.

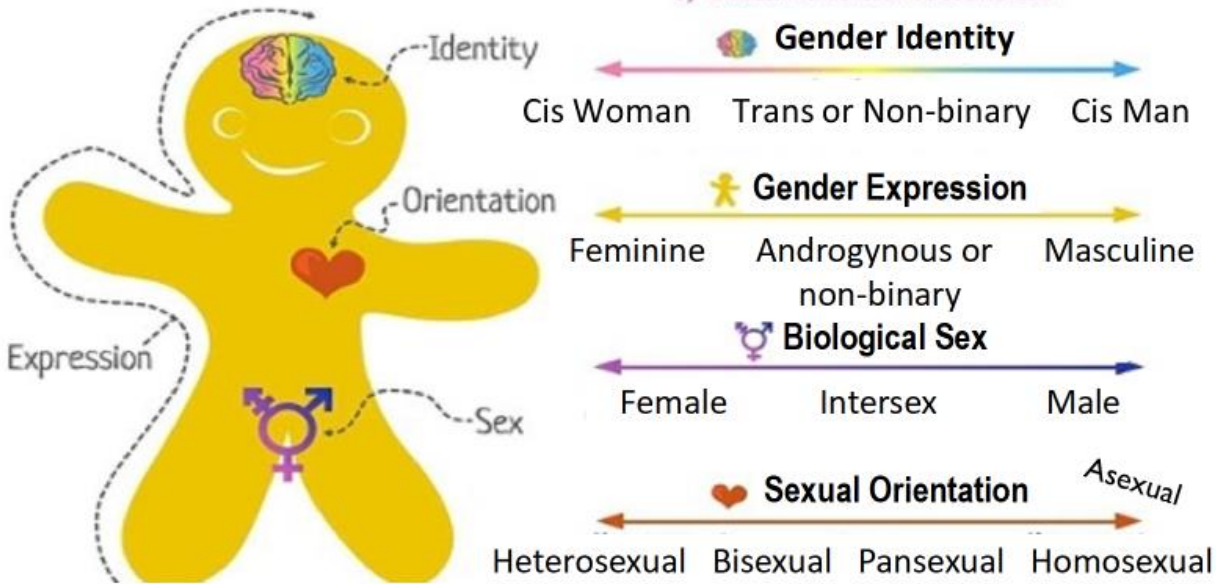


Kilde: LGBTQ+ (Lildal-Schrøder 2020)

Kønsidentitet

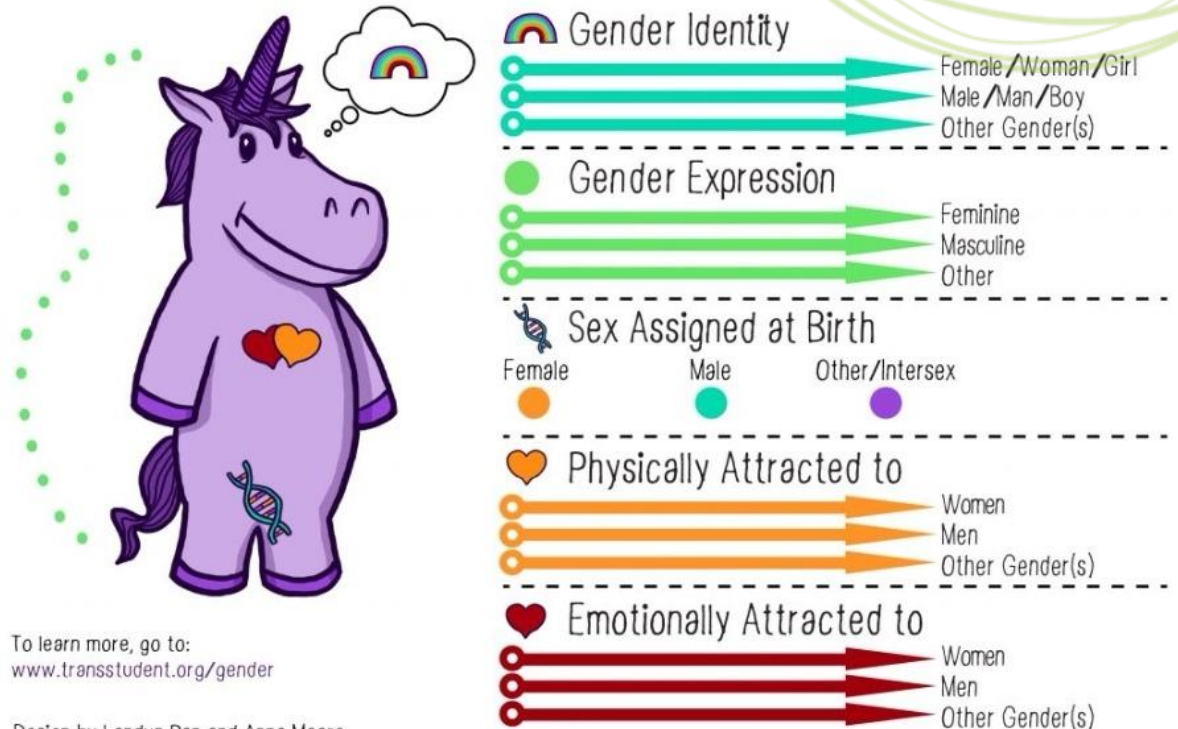
The Genderbread Person

by www.ItsPronouncedMetrosexual.com



The Gender Unicorn

Graphic by:
TSER
Trans Student Educational Resources



To learn more, go to:
www.transstudent.org/gender

Design by Landyn Pan and Anna Moore



Kønnets kompleksitet



- **Køn og seksuel orientering hænger ikke sammen.**
- **Seksualitetsaspektet** afspejler en forståelse af *seksuel orientering*
 - Et spektrum man bevæger sig på eller være på, såvel som man kan have anden romantisk orientering..

SEKSUEL ORIENTERING:

- **Homoseksuel:** Seksuelt og/eller romantisk tiltrukket af eget køn.
- **Biseksuel:** Seksuelt og/eller romantisk tiltrukket af mere end et køn.
- **Aseksuel:** Ikke tiltrukket.
- **Heteroseksuel:** Seksuel tiltrukket af det modsatte køn.



Seksuel aktiv - Forspil



Aftercare

- Når begge parter kysser, står/sidder/ligger tæt, får I måske lyst til at røre ved hinanden.
- I kan mærke, at jeres åndedræt bliver tungere.
- I kan mærke, at det kilder i fingrene og måske får I lyst til at røre ved hinanden.
- Man kan røre uden på tøjet, både på over- og underkrop.
- Jeres fingre stryger over stoffet, og det kan kilde på kroppen.
- I kan komme med suk undervejs, imens I rører ved hinanden
- Når I ligger så tæt, kan I måske mærke hinandens hjerterytme og vejrtrækning.
- Til tider kysser I hinanden.
- I kan måske røre hinanden i ansigtet.
- Med fingrene mærker I hinandens læber og kinder.
- Måske kysser I hinanden på kinderne og på halsen.
- Der er en del, der godt kan lide at blive bidt blidt i ørerne med modpartens læber.
- Måske slikker I med tungen på øreflippen.
- At blive slikket på øret er vådt, og partnerens åndedræt kan høres meget tydeligt.
- Det kan kilde helt ned i maven, når den anden bider i øret.
- Hvis du har lyst, kan du også prøve at slikke din partner på øret.
- Måske har I lyst til at røre på hinandens hud, og tage hænderne ind under tøjet.
- Kroppen kan være varm, og I kan komme til at svede lidt.
- Åndedrættet kan larme lidt. Det sker, fordi det er dejligt.
- Det kan næsten prikke på huden, når den bliver berørt af modpartens finger.
- Drengens lem bliver hård og mere følsom, efter lidt tid kan der komme lidt præperm ud.
- Kvindens skede bliver mere følsom og våd.

Tid til spørgsmål...

Følg med på fb eller
LinkedIn for løbende
delinger af ny viden

Seksualvejleder Trine
Lynggaard Cervin

