

PUBERTETS- OG SEKSUALITETS- GUIDE

An illustration of four stylized human figures in various colors (blue, green, purple, and red) standing together. The figures are simple, with large heads and thin bodies, rendered in a hand-drawn style. They are positioned behind a diagonal white line that separates the title area from the subtitle area. The background behind the figures is a light blue-grey gradient.

TIL FORÆLDRE MED
BØRN OG UNGE MED AUTISME-
SPEKTRUMFORSTYRRELSER

LAVET AF

Jeanette Lyngholm Johansen & Lykke Larsen
Seksualvejledere samt pædagoger inden for autismespektrumforstyrrelser
I samarbejde med Landsforeningen Autisme & Skolen i Nørskovlund

INDHOLD

TAK	4	<i>Kønsbehåring</i>	16
Forord	5	Kønsidentitet, LGBT+ og seksuel orientering	17
<i>Psykolog Anne Leine</i>	5	<i>Kønsidentitet</i>	18
<i>Louise Egelund Jensen</i>	5	<i>Hvad er LGBT+</i>	18
<i>Opdragelse, traditioner og normer</i>	5	<i>Forskellige kønsidentiteter man kan have:</i>	19
<i>Autisme og seksualitet</i>	5	<i>Akønnenet</i>	19
Indledning	7	<i>Ciskønnenet</i>	19
Barnlig seksualitet	8	<i>Demiguy</i>	19
Tryghed	8	<i>Demigirl</i>	19
Pubertet og kroppens udvikling	9	<i>Dobbeltkønnenet</i>	19
<i>Drenges pubertet</i>	9	<i>Flydende kønsidentitet</i>	19
<i>Pigers pubertet</i>	9	<i>Intergender</i>	19
<i>For tidlig pubertet</i>	10	<i>Pankønnenet</i>	19
<i>Eksempler på, hvad der sker i kroppen i puberteten</i>	10	<i>Queer</i>	19
<i>Menstruation</i>	11	<i>Transkønnenet</i>	19
<i>og dens ubehag</i>	11	<i>Seksuel orientering</i>	19
<i>Hjælpe midler til menstruation</i>	11	<i>De forskellige seksuelle orienteringer</i>	20
<i>Bind</i>	11	<i>Heteroseksuel</i>	20
<i>Tamponer</i>	11	<i>Homoseksuel</i>	20
<i>Menstruationskop</i>	12	<i>Biseksuel</i>	20
<i>Menstruationstrusser</i>	12	<i>Aseksuel</i>	20
Kropshygiejne	12	Porno	21
<i>Pige</i>	13	<i>Statistik omkring porno og hvem, der ser det</i>	21
<i>Ører</i>	13	<i>Snak med dit barn/den unge om porno</i>	22
<i>Armhulen</i>	13	Selvaccept og læring om grænser og grænsesætning	22
<i>Ansigt</i>	13	<i>Selvaccept</i>	22
<i>Munden</i>	13	<i>Følelser</i>	23
<i>Hænder</i>	13	<i>Grænser og grænsesætning</i>	24
<i>Fødder</i>	13	Lyst	26
<i>Mellem ben & underliv</i>	13	Onani	27
<i>Kønsbehåring</i>	14	<i>Hvad er onani?</i>	27
Dreng	15	<i>Kvinder</i>	27
<i>Ører</i>	15	<i>Hvad sker der efter orgasme</i>	28
<i>Armhulen</i>	15	<i>Mænd</i>	28
<i>Ansigt</i>	15	<i>Hvad sker der efter orgasme</i>	28
<i>Munden</i>	15	<i>Orgasme</i>	28
<i>Hænder</i>	15	<i>Statistik om onani</i>	28
<i>Fødder</i>	15		
<i>Mellem ben & penis</i>	15		
<i>Nakkeost</i>	16		

Den seksuelle akt	29	<i>P-stav (homonstav)</i>	36
<i>Hvordan kan en sexakt foregå?</i>	29	<i>Fordele ved P-stav</i>	36
<i>Præspem</i>	29	<i>Ulemper ved P-stav</i>	36
<i>Forskellige former for sex</i>	30	<i>Sådan virker P-stav</i>	36
<i>Oralsex</i>	30	<i>P-sprøjte</i>	36
<i>Analsex</i>	30	<i>Spiral</i>	36
<i>Vaginal sex</i>	30	<i>Sådan virker Spiral</i>	37
<i>Handjob</i>	30	<i>Fordele ved spiral</i>	37
<i>Telefonsex</i>	30	<i>Ulemper ved spiral</i>	37
<i>Cybersex</i>	30	<i>Pessar</i>	37
Forhold	30	<i>Fordele ved pessar</i>	37
<i>Kæreste eller ej</i>	30	<i>Ulemper ved pessar</i>	37
<i>Sex uden kærlighed</i>	31	<i>Nødprævention</i>	38
Fetichisme	31	<i>Spiral som nødprævention</i>	38
Beskyttelse til piger og drenge	32	<i>Piller som nødprævention</i>	38
<i>Kondom</i>	32	De uskrevne sociale spilleregler	38
<i>I disse situationer vil et kondom være meget brugbar</i>	32	Samtykke	40
<i>Fordele ved kondom</i>	32	<i>At få samtykke</i>	40
<i>Ulemper ved kondom</i>	32	<i>Hvordan er man opmærksom på andres signaler?</i>	40
<i>Kondomet før og efter samleje</i>	32	Hvordan fortæller man sine forældre, at man er seksuel aktiv?	40
<i>Femidom</i>	33	Hvad gør man ved overgreb eller lignende?	41
<i>Fordele ved femidom</i>	33	<i>Hvornår er det voldtægt?</i>	41
<i>Ulemper ved femidom</i>	33	Litteraturliste	43
<i>P-piller</i>	33	Inspirationshenvi­snin­g	43
<i>Fordele ved P-piller</i>	34		
<i>Ulemper ved P-piller</i>	34		
<i>Sådan virker P-piller</i>	34		
<i>Mini-piller</i>	34		
<i>Fordele ved Mini-piller</i>	34		
<i>Ulemper ved Mini-piller</i>	34		
<i>Sådan virker Mini-piller</i>	34		
<i>P-ring</i>	35		
<i>Sådan anvender man en p-ring</i>	35		
<i>Fordele ved P-ring</i>	35		
<i>Ulemper ved P-piller</i>	35		
<i>Sådan virker P-ringen</i>	35		
<i>P-plaster</i>	35		
<i>Fordele ved P-plaster</i>	35		
<i>Ulemper ved P-plaste</i>	36		
<i>Sådan virker P-plaster</i>	36		

TAK

Vi vil i anledning af udarbejdelsen af dette hæfte gerne takke alle, som har støttet og hjulpet os, så vi har kunnet lave det bedst mulige produkt.

Der skal især lyde en stor tak til forældrene til børn og unge med autisme og alle de medlemmer i Landsforeningen Autisme, der har delt deres egne erfaringer og historier fra deres ungdom samt deres udfordringer i puberteten.

Vi værdsætter de børn, vi har arbejdet med. De har både udfordret vores meninger og i særdeleshed øget vores indblik i problemstillingerne omkring pubertet og seksualitet.

En særlig tak til Louise Egelund Jensen for at hjælpe os neurotypiske mennesker til at forstå autismeverdenen bedre. Også stor tak for at læse dokumentet igennem og komme med feedback, så vi ramte målgruppen så godt som muligt.

Der skal også lyde en stor tak til Sofie Hinrup Lindberg for de flotte illustrationer. Tak for udarbejdelsen af tegningerne, så de blev tilpasset vores ønsker og behov til hæftet.

Forord

Psykolog Anne Leine

”Spørgsmål omkring seksualitet bliver hurtigt forbundet med skyld, skam og en følelse af at være forkert. Derfor tænker jeg, at det er vigtigt, at vi som forældre, pædagoger, lærere, psykologer og generelt i samfundet forsøger at mindske disse følelser. Meget kan afhjælpes ved, at vi tør tale om emnet med en lige så stor selvfølgelighed, som vi taler om andre svære emner. Vi skal turde at snakke om seksualitet for at mindske den berøringsangst, som børnene også mærker. Først når de mærker, at det er okay at snakke om, bliver vi lukket ind og kan tage hånd om problemstillingen eller normalisere det, som de endnu ikke ved, er helt almindeligt.”

Louise Egelund Jensen

Louise Egelund Jensen er autist. Hun blev diagnosticeret med Aspergers i 1998. Da var hun 17 år. Hun har siden 2002 holdt foredrag om at leve med autisme. Louise har ligeledes skrevet 4 bøger om sit liv og sine udfordringer med autisme.

Opdragelse, traditioner og normer

Mine forældre er på ingen måde gammeldags eller snerpede. Vi har altid kunnet tale om seksualitet, og min søster og jeg har kunnet spørge om de ting, vi havde brug for at vide. Det har været vigtigt for mig.

Men der er dog visse grundholdninger, jeg alligevel er vokset op med: seksualitet og kærlighed hører uløseligt sammen, mænd har mere lyst til sex end kvinder (endda til en vis grænse: mænd har lyst til sex og kvinder siger ja), at seksualitet er noget, man udlever sammen med en anden, og at man dyrker sex for at få børn.

Disse holdninger kommer ikke nødvendigvis fra mine forældre, men måske lige så meget fra den tid, jeg er vokset op i og mediebilledet på den tid. Sex var ikke noget, man talte om dengang.

Jeg synes, at flere af de holdninger er beundringsværdige, men også meget snævre.

Autisme og seksualitet

Der er rigtig mange med autisme, som har svært ved at finde en kæreste. Der er rigtig mange, som brændende ønsker sig en kæreste.

Og jeg synes, at det er unfair, hvis vi mennesker med autisme ikke må udleve vores seksualitet, bare fordi vi ikke kan finde en kæreste. Jeg synes, at vi skal til at tænke i nye baner. Jeg blev ikke mere normal af at have en kæreste, og jeg blev bestemt ikke mere lykkelig af det! Samtidig har jeg ikke lyst til at føle, at jeg er billig eller en skidt tøs, fordi jeg stadig har lyst til sex. Jeg er et voksent og ansvarligt menneske med samme drifter som andre, og jeg kan ikke se, hvorfor jeg ikke skulle have lov til at tilfredsstille disse drift-er, bare fordi jeg ikke kan finde en kæreste. Og jeg er også nået dertil, hvor jeg ikke har lyst til at have en kæreste.

Kan det passe, at jeg skal gå på kompromis med det, med mig selv og det liv jeg ønsker at leve for at få et sexliv, der er i orden i andres øjne? Jeg vil ikke have, at min lykke afhænger af, om jeg kan finde én, der elsker mig. Nej, jeg vil have lov til at leve mit liv, som jeg vil, et liv som gør mig lykkelig, og et sådant liv indeholder min seksualitet.

Jeg er i dag helt klar på og åben omkring det faktum, at jeg hellere vil have en elsker end en kæreste. På den måde kan jeg udleve min seksualitet, uden at der ligger sure sokker i sofaen, og uden at nogen roder i mine bøger. Dermed ikke sagt, at jeg aldrig vil have en kæreste. Jeg kunne godt tænke mig at prøve at være forelsket. Men jeg leder ikke længere efter en kæreste, og fraværet af én er ikke et savn for mig.

Jeg synes, at det er vigtigt at støtte mennesker med autisme i at anerkende deres seksualitet. Bosteder og specialskoler skal have fagfolk, som de unge kan tale med (for der er altså nogle ting, man bare ikke vil tale med sine forældre om), og som kan hjælpe dem om nødvendigt til at finde ud af, hvem de er, hvad der er rigtigt for dem og hvilke muligheder, de har. Jeg har ofte oplevet,

at folk har troet, at jeg var lesbisk, fordi jeg ikke er særlig piget. Men jeg er blevet støttet i, at det er i orden, at jeg godt kan være en drenge-pige og stadig foretrække mænd. Jeg havde en kontaktperson, der, efter at jeg havde udvist interesse for det, tog mig med til Erotic World messen, hvor vi gik rundt og snakkede og fnisede. Jeg håber, at alle bosteder har mindst en ansat som hende for de unges skyld.

Hvis mennesker med autisme skal have mulighed for at få et lykkeligt liv på deres præmisser, kræver det, at vi tænker lidt uden for normen. Jeg synes, at vi skal give de unge mennesker nogle nye grundholdninger:

- At der ikke er noget galt med at være jomfru som 25-årig / 30-årig / 50-årig.
- At man kun skal have sex, når man har lyst til det, og ikke fordi man føler, at man burde have prøvet det.
- At sex med sig selv er lige så i orden som sex med en partner. (Der findes heldigvis et stort og spændende marked, så sex med sig selv ikke er lige så kedeligt som i "gamle dage". Måske kan et besøg i en legetøjsbutik til voksne gøre, at man slipper for at føle sig presset ud i en situation med et andet menneske, som man ikke er parat til?).
- At far- mor- og børn-scenariet ikke er det rigtige for alle.
- At sex ikke behøver at være imellem to mennesker, der elsker hinanden, men kan være mellem to mennesker, der elsker sex.
- At det er i orden at bo alene eller sammen med et kæledyr, hvis det er det, man i virkeligheden har det bedst med.
- At der er uendelige muligheder for at få et godt sexliv uden kærester, bare man lægger fordommene til side og tænker kreativt.
- At det ikke er forkert at have lyst til sex, men heller ikke er forkert ikke at have lyst til sex.

- Og vigtigst af alt: At de unge skal finde ud af, hvad der er rigtigt for dem og udleve dette uden at gå på kompromis med, hvem de er. Jeg har oplevet flere med autisme, som hverken køns- eller aldersdiskriminerer. Dvs. at de ikke nødvendigvis er tiltrukket af én på deres egen alder og måske ikke går så meget op i, om det er en mand eller kvinde, så længe det er en person, de har det godt sammen med. Det er også i orden.

Og vores/mine forældres generation skal finde ud af, at verden er anderledes nu end dengang, de var unge, støtte deres børn i at få et godt kærligheds-/sexliv og lægge deres fordomme til side, hvis det ikke lige er den type liv, de mener, er det rigtige.¹

Sex og seksualitet er på samme tid noget af det mest private, vi har, og noget af det, vi får kastet mest i hovedet i det offentlige rum i reklamer, film og blade. Det er et problem. Fordi det er privat, taler vi ikke om det, og vores primære kilde til viden bliver derfor den viden, vi selv kan finde, og den viser os kun sjældent et retvisende billede af, hvordan det er. Vi bliver bedre og bedre med alderen til at skille fakta fra fiktion, men det kan vi ikke forvente, at unge kan og slet ikke autistiske unge, som ofte er mere konkrettænkende og mere tilbøjelige til at tage det, de ser, for gode varer. Så hvis ikke vi som samfund sætter tidligt ind med den rigtige, realistiske information, så ender vi med en gruppe unge mennesker, som føler sig utilstrækkelige, fordi de slet ikke kan leve op til virkeligheden, som de tror, den er, hverken udseendemæssigt, erfaringsmæssigt eller på andre måder. Unge, der ligesom jeg spilder så mange år på at føle skam over at være de seksuelle væsener, vi alle sammen er født som, eller skam over ikke at være seksuelle nok, ikke at se rigtige ud, ikke have lyst til det, de tror, de skal have lyst til.²

¹<https://www.autismeforening.dk/videnscenter/artikler/temaartikler/seksualitet-indefra/>

²Jensen E. L., 2019, s. 147

Indledning

Omkring 1% af befolkningen har en autisme-spektrumforstyrrelse³. Da vi begge arbejder med børn og unge inden for autismeområdet, har vi erfaret, at mange forældre til et barn/ung med autisme er udfordrede ift. barnets/den unges seksualitet, kroppens forandringer og puberteten. Dette kan være en hæmsko både for barnet/den unge samt forældrene. Barnet/den unge får måske ikke den rette eller tilstrækkelige viden om seksualitet, idet der ikke er lovgivning for, hvor mange timers seksualundervisning barnet/den unge skal have i skolen, samt at det ikke er et lovkrav, at der skal undervises i seksualitet på STU-uddannelserne.

I vores forarbejde til dette hæfte, har vi udsendt spørgeskemaer til voksne med autisme, som har stået med disse udfordringer i deres ungdom. Ligeså har vi sendt et spørgeskema ud til forældre, som har et barn/ung med en autismediagnose. Dette har vi gjort, da materialet er tiltænkt at hjælpe og støtte forældrene i, hvordan de bedst muligt hjælper og støtter deres barn/unge i den kropslige og menneskelige udvikling, der sker, når man går fra barn til ung til voksen. Nogle af overskrifterne i dette materiale kan også læses af forældrene sammen med deres barn/unge, alt efter hvilket kognitivt niveau barnet/den unge er på.

Seksualitet er privat, og det er forskelligt, hvordan vores barn/unge reagerer på at snakke om emnet. Men prøv som forældre at være så åben som muligt omkring emnet og fortæl barnet/den unge, at I altid vil snakke med dem, og at hvis de på noget tidspunkt har noget, så kan de altid komme til jer. Skulle det være for svært at komme til jer, så henvis dem til deres lærere og pædagoger i skolen.

Hvis man som forældre er udfordret ift. at snakke om seksualitet med sit barn/unge med autisme, så vær åben omkring dette overfor lærerne eller pædagogerne på barnets/den

unges skole. Eller spørg eventuelt skolen, om de vil sætte en seksualvejleder på opgaven. Som forældre har man et stort ansvar i at støtte sit barn ift. dets seksualitet og pubertet, da mennesker med ASF ofte har svært ved at opsøge viden herom af sig selv og derefter omsætte denne viden, så de selv kan drage nytte heraf. Med dette materiale håber vi, at det kan klæde dig som forælder bedre på ift. at støtte dit barn/unge med autisme i dens pubertet og seksuelle trivsel. Dette materiale er tiltænkt både som noget, hvor man kan læse det hele, eller som et opslagsværk, hvis der er noget, man som forældre er i tvivl om ift. sit barn/unge med ASF's pubertet og seksualitet.

Barnlig seksualitet

Vores barndom handler om seksualitet. Dette kalder vi den barnlige seksualitet. Sproget kan nemt drille, når man skal fortælle og skrive om børns seksualitet. Vi kommer nemlig som voksne meget nemt til at fortolke det, vi hører, ud fra vores eget forhold til vores egen seksualitet.⁴

Den barnlige seksualitet er mere sanselig, end den er genital. Vores små børn har ikke en forståelse for, hvad en seksualitet er, selvom de gennem deres opvækst opfanger og spejler ting fra voksenseksualitet. Det, som gør det anderledes, er, at børn ikke fanger og kender til de følelser omkring seksualitet, som voksne gør. Når vores børn har seksuelle fornemmelser, ved de ikke, at det har noget med seksualitet at gøre. De forstår det som endnu en sanseoplevelse.

Når vores børn oplever og fornemmer den barnlige seksualitet, er det i form af behagelige og pirrende fornemmelser, når de rører ved deres kønsorganer – lige så kan vores børn opleve behagelige og tilfredsstillende fornemmelser ved at blive nusset og aet på ryggen, i håret eller ved, de sutter på tommelfinger eller en slikkepind.



Den barnlige seksualitet handler om at udforske kroppen og kønsdelene. Gennem barnets børnehavetid og længere op i deres udvikling, bliver de mere bevidste omkring, at nogle emner og ting kilder mere i maven end andre ting. Det er også her, vi som forældre oplever, at der kommer mere snak omkring prut og lort og numser, samt der kommer lege, som involverer bare numser, og ligeledes bliver kønsorganer mere og mere spændende og kan give røde kinder. Dette gælder for børnehavet-

barnet, hvor de undersøger hinandens kroppe, når de leger far, mor og barn. Det gælder også den 10-årige dreng, som konkurrerer om, hvem der kan tisse længst. Børnene ved endnu ikke, at dette kaldes deres 'medfødte' drifter, som gør, at nogle lege føles mere spændende end andre lege.

Noget man som voksen ligeledes skal være opmærksom på er, at vores børn også kan aflæse på de voksnes reaktioner, fx at nogle lege og nogle typer adfærd gør, at vi voksne reagerer anderledes, end de gør. Dette kan give et ekstra spændingskrydderi til de lege og aktiviteter, som, uden at børnene ved hvorfor, er særlige spændende og pirrende.

Tryghed

Et af menneskets primære behov er at følge sig tryk i samspillet med andre mennesker og dermed føle sig beskyttet. Hvis vi føler os utrygge, eksempelvis fordi vi føler os angrebet eller truet, så går vi i forsvar. Når vi går i forsvar, bliver vi usikre, og der opstår mistillid. Vi reagerer alle på forskellige måder, alt efter hvilke overlevelsesstrategier, vi har tillært os.

Når vi kigger efter en partner, kigger vi efter: Kan jeg føle mig tryk her? Er der noget velkendt omkring personen, som jeg kan forholde mig til? Kan jeg regne med ham/hende? Ikke blot i partnerskabet, men også i gruppedannelser, der er et af vores væsentligste behov. Vi søger hen mod grupper, hvor vi kan føle os trygge og gøre mange sociale handlinger for tryghedens skyld.

Når vi føler tryghed, er vi i stand til at give det bedste, vi har i os. Når vi føler tryghed, slapper vi af, og dermed oplever vi, at den reptile hjerne er afbalanceret. Den er vågen, men den er ikke på vagt - derfor er den rolig.

⁴ Stevnhøj, 2014, s.20

Pubertet og kroppens udvikling

Man har endnu ikke præcist fundet ud af, hvad det er, der sætter puberteten i gang. Men det er påvist, at puberteten igangsættes, fordi et område i hjernen (hypothalamus), sender signaler ud til resten af kroppen. Disse signaler giver kroppen besked om at stimulere produktionen af kønshormoner. Det er disse kønshormoner, som stimulerer udviklingen af de sekundære køns karakterer såsom hårvækst og udvikling af bryster.

Hvis man er i tvivl om sit eget barns udvikling ift. puberteten og kroppens forandringer, bør man kontakte sin læge.

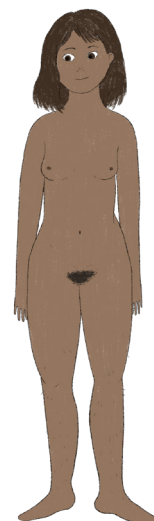
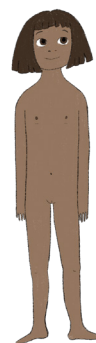
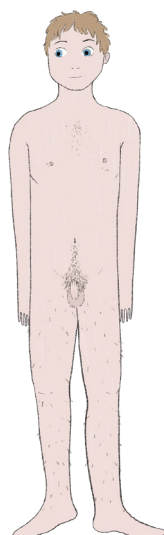
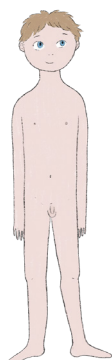
Hvert barn/ung udvikler sig på forskellig vis. Derfor er definitioner på drenges pubertet og pigers pubertet her vist i et generelt perspektiv.

Drengens pubertet

De første tegn på puberteten kommer til udtryk i 10-12-års alderen.

Ved drenge er det første ydre tegn, at testiklerne vokser i størrelsen. Derefter begynder penis at vokse. Der kommer også behåring omkring kønsorganerne og i armhulerne - som i begyndelsen kommer frem som små dun. På grund af den stigende hormonproduktion i kroppen, begynder drenges sved at lugte. Drenge begynder også at få de første tegn på skægvækst, som kommer frem som små dun.

Det er også her, at drenge begynder at kunne ejakulere, hvilket vil sige, at drenge kan få udløsning med sædafgang.



Drenge vil ofte også opleve kraftig øgning i vækst, deres muskelmasse bliver øget, strubehovedet vokser, stemmelæbernes længde øges - og stemmen bliver dybere, hvilket man også kalder "at stemmen går i overgang".

Drenge i puberteten kan også opleve at få uren hud. I en periode kan drenge også opleve at have hævelse ved brysterne, hvilket forsvinder igen.

Pigens pubertet

De første tegn på puberteten indtræden hos piger er ofte i 10-11-års alderen.

De første ydre tegn hos piger er, at de begynder at få større brystvorter. Det er helt normalt, at brysternes udvikling foregår i forskelligt tempo - f.eks. at det ene bryst begynder at vokse før det andet.

Piger vokser i puberteten i højden, bækkenet bliver bredere, og der kommer hårvækst på kønsorganet og i armhulerne - som i begyndelsen kommer frem som små dun. Piger i puberteten kan også opleve at få uren hud.

Pigers menstruation markerer, at hendes pubertet er toppet, og at hun er kønsmoden - det vil sige, at hun kan blive gravid. Pigers første menstruation kommer ofte i 12-15-års alderen.

For tidlig pubertet

I nogle tilfælde kan man snakke om for tidlig pubertet. Dette er, hvis puberteten kommer unormalt tidligt. Det vil sige, hvis pubertets-tegn kommer hos piger før otteårsalderen, og hvis pubertetstegn kommer hos drenge før niårsalderen. Flertallet af børn, der kommer for tidligt i puberteten, er piger. Når man ikke kender årsagerne til, hvorfor barnet går for tidligt i puberteten, kaldes det diopatisk pubertas præcox. Hvis man oplever dette hos sit barn, er det vigtigt at få det undersøgt hos lægen, hvor barnet eventuelt kan få behandling for for tidlig pubertet.⁵

Eksempler på, hvad der sker i kroppen i puberteten

Når puberteten starter, vil den unge med ASF i samme omfang som andre gennemgå en biologisk modning. Dette vil påvirke den kropslige modning og ændre den unge til et kønsmodent væsen med en aktiv seksuel drift. Dette kan komme til udtryk på flere måder i den unges adfærd. Eksempelvis øget interesse i andre mennesker, nysgerrig og udforskende på andres og egen krop, søgen efter kropslig kontakt, stimulation, begyndende forsøg på seksuel tilfredsstillelse m. m.

Psykologisk er den unge ofte på baggrund af sin ASF bagefter i sin udvikling. Den unge med ASF kan derfor være udfordret på det følelsesmæssige og forståelsesmæssige plan, da de ofte er kognitivt senere modnet end neurotypiske unge. Samtidig støder den unge med ASF ofte i problemer, fordi de er udfordret ift. at forstå andre menneskers tanker, følelser, intentioner og handlinger - samt det at læse det andet menneske og sætte sig i deres sted.

Når den unge med ASF påbegynder puberteten, har de ofte ikke mulighed for at indgå i den sociale erfaringsverden, som mange neurotypiske unge har. Dette på baggrund af, at den unge med ASF ofte ikke har så mange erfaringer fra sociale samspil og gruppetilhørsforhold med jævnaldrende og dermed ikke har været med til at erfaringsudveksle med hinanden, som neurotypiske unge.

Så når den unge med ASF's pubertet starter, er de ofte yderst udfordrede. De kommer ofte til at befinde sig i en position med en biologisk drift og med et øget behov for seksuel tilfredsstillelse og kontakt. Psykologisk er deres forståelse og udvikling på et yngre niveau end deres faktiske alder, og samtidig er de på det sociale aspekt udfordret og mangler dermed andre i samme situation, som de kan erfaringsudveksle med.⁶

Når man har en ASF, er man ofte udfordret på nogle af sine sanser og er særlig sensitiv. Denne sensitivitet kan være en stor udfordring for barnet/den unge med ASF, når kroppen udvikler sig, og man skal gennemgå en pubertet. Kroppens udvikling og puberteten byder den unge med ASF på mange nye sanssemæssige oplevelser. Dette kan for nogle føles pinefuldt og kan være rigtig svært at være i og rumme. Det kan eksempelvis være alt fra øget kropslugt fra andre og en selv, lugten og følelsen af menstruation, bind, udvikling af bryster, kropsbehåring, der kløer osv.

Derfor er det vigtigt, at man som forældre og professionelle omkring barnet/den unge med ASF tager hånd om og støtter dem i deres pubertet, seksualitet og kroppens udvikling. Den unge med ASF skal hjælpes til at forstå og forberedes på alle de sanssemæssige oplevelser, de vil skulle igennem i denne proces. De skal støttes i at håndtere det, hvis de har brug for det. Derfor er det så vigtigt, at man er åben omkring emnet i hjemmet og på skolen, så barnet/den unge med ASF ved, at det er okay at komme og spørge til råds og bede om hjælp til at håndtere det, når de bliver udfordrede i processen. Børn/unge med ASF skal vide, at alle disse sanssemæssige udfordringer ift. pubertet, seksualitet og kroppens udvikling, muligvis ikke er normale for alle mennesker, men at det er normalt for mange med ASF. Det er vigtigt at fortælle barnet/den unge med ASF, at deres sanser ofte er anderledes end neurotypiske menneskers, og at deres egen oplevelse af deres sanseindtryk altid er okay.

⁶https://centerforautisme.dk/media/152743/1_artikel_om_autisme_020511.pdf

⁵Stevnhøj, 2014, s.139

Man bliver som forældre nødt til at huske på, at det, neurotypiske personer tænker er en selvfølge, at man ved, ikke nødvendigvis er en selvfølge for barnet/den unge med ASF, og derved bliver man nødt til at fortælle barnet/den unge med ASF herom.

Menstruation

Som pige danner man to kønshormoner østrogen og progesteron. Disse kønshormoner dannes i pigens æggestokke. Når en pige går i puberteten, starter kroppen med at danne større mængder østrogen, hvilket ses ved, at man som pige begynder at udvikle bryster, kroppen ændrer sig fra 'pige' til 'kvinde', idet hofterne bliver mere brede, og der kommer kønsbehåring.

De første gange man har menstruation, er det ikke unormalt, at denne kommer uregelmæssigt. Dette skal man ikke være nervøs for. Gennemsnitligt varer en menstruationscyklus 28 dage. Dog kan det variere meget fra person til person. Hvis man gerne vil have styr på sin menstruationscyklus, kan man i en kalender sætte kryds, når man har blødning, og de dage imellem blødningerne, er så lang din egen menstruationscyklus er. En menstruationsblødning er lige så individuel og kan ligge på mellem 3 til 7 dage.

Menstruation er helt naturligt for pigers liv. Menstruation er blødninger fra pigens liv-moder, som kommer ud igennem skeden og det er ikke farligt.

og dens ubehag

Mange piger oplever smerter ved menstruation. Nogle oplever små mavekrampesmerter, hvor andre fysisk bliver dårlige og syge af smerter. Nogle oplever, at hvis de kommer på p-piller, så mindskes disse voldsomme smerter, og det hjælper dem igennem deres menstruation. Hvis man ønsker dette, kan man kontakte sin læge og få dennes vurdering.

Hjælpemidler til menstruation

Når man får sin menstruation, er det en god ide at vide, hvad man skal bruge for ikke at bløde i underbukserne. Man kan anvende forskellige hjælpemidler, som opsuger blodet. Dette kan være:

Bind

Det er noget, man kommer ned i sine trusser/underbukser. De er formet som en slags sommerfugl, hvor kroppen skal være i trusserne, og vingerne skal foldes omkring trussens kant. Man skal skifte sit bind i underbukserne flere gange om dagen og udskifte dem med et nyt bind. Det brugte bind putter man i skraldespanden på toilettet.

Tamponer

Tamponen føres ind i skeden og er i et blødt og glat materiale, der gør den nem at placere og fjerne igen. Ved anvendelse udvides tamponen i bredden, således at gennemblødning undgås. Der er en lille snor i en tampon. Denne hiver man i, når man skal skifte sin tampon. Man skal huske at skifte tampon flere gange om dagen. Den brugte tampon skal i skraldespanden på toilettet.

Menstruationskop

OrganiCup er en bæredygtig menstruationskop, der ikke påvirker kroppens naturlige pH-balance. Lavet i 100% medicinsk silikone og er uden kemikalier. OrganiCup kan bruges i op til 12 timer ad gangen - også om natten.

Der findes 3 størrelser indenfor OrganiCup:

Str. Mini: til teenagers og dem, som har behov for en mindre størrelse.

Str. A: Til kvinder, som ikke har født vaginalt

Str. B: Til kvinder som har født vaginalt.⁷

OrganiCup føres ind i skeden og er i et blødt og glat materiale. Der er mange forskellige folde-metoder, så eksperimenter og find den, der passer til dig. Når du indsætter din menstruationskop, skal du holde den foldet, indtil den er inde i din skede. Når din menstruationskop er på plads, så prøv at trække lidt i stilken. Hvis du mærker modstand, er sugetætningen skabt, og koppen er sat rigtigt i. I sammenligning med en tampon skal menstruationskoppen placeres lavere i skedekanal. Vi er alle bygget forskelligt, og hvis stilken stikker ud og irriterer dig, kan du klippe den kortere (ikke mens den er inde i dig).

Menstruationstrusser

Er trusser, som man kan bløde direkte ned i. Det vil sige, at det er en form for 'friblodning'. Man skal ikke anvende bind, da trusserne er lavet af et materiale, som gør, at de absorberer blodet, så man ikke bløder igennem. Man kan vælge en model, der kan rumme, hvad der svarer til én eller to tamponer. Nogle vælger at bruge trusserne som et supplement til andet i yderperioderne af menstruationen. Efter brug skal trusserne først skylles i koldt vand, derefter skal de vaskes normalt i maskine uden skyllemiddel på 30°-40 °. De kan bruges måned efter måned. Trusserne fås i flere modeller. Man kan derfor finde dem, der passer en bedst.

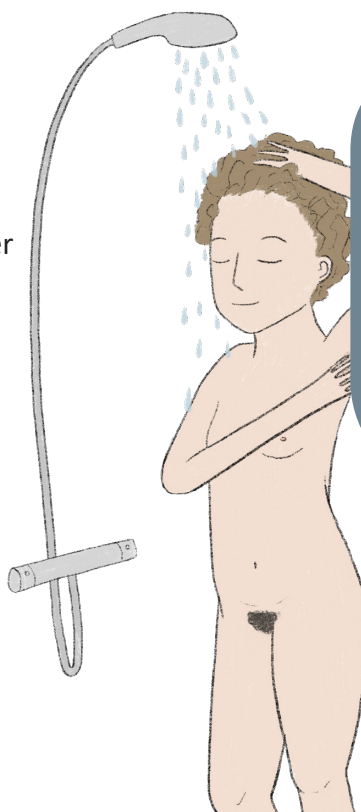
Kropshygiejne

Når man har en ASF, er det normalt at være særlig sensitiv ift. ens sanser. Det er forskelligt

fra person til person, hvor udfordret man er, og hvilke sanser, man er udfordret på. Man skal huske, at de forskellige processer, der er i at udføre kropshygiejne hver især er en sanseoplevelse i sig selv. For nogle børn/unge med ASF kan disse sanseoplevelser være rigtig svære at komme igennem – og for nogle nærmest pinefulde. Det kan eksempelvis være svært for nogle med ASF at gå i bad eller børste tænder, fordi det gør ondt eller kan forårsage voldsomt ubehag. Uanset hvad er det vigtigt at huske på, at den enkeltes oplevelse af de forskellige sanseindtryk altid er okay.

Hvis der er noget man har svært ved, så er det en god ide at bede om hjælp til det, eller at få hjælp til at sætte struktur på det, man skal, så man ved, hvornår det er, og at man er forberedt på det.

Det er ikke unormalt ikke at gøre alle de nedenstående ting. Det er også helt okay at finde andre løsninger eller gøre tingene på en anden måde ift. at opretholde god, personlig hygiejne. Nedenstående er blot for at give et overblik over, hvad det er en god ide at gøre ift. ens egen kropshygiejne. Så er det op til den enkelte selv at finde ud af, hvad man føler sig tilpas i og finde de løsninger, der passer en bedst.



Man skal huske, at de forskellige processer, der er i at udføre kropshygiejne hver især er en sanseoplevelse i sig selv.

⁷<https://www.organiccup.com/da/>

Pige

Ører - Det er godt at vaske sig bag sine ører og rundt omkring i folderne. Inde i øret bliver der dannet ørevoks. Dette kan komme ud af sig selv, men man kan også fjerne det, hvis man føler behov for dette. Brug eventuelt en fugtig klud til at få det fjernet. Man skal være opmærksom på, at man ikke skubber ørevoksen ind i øret og på den måde laver propper af ørevoks inde i øret.

Armhulen - Under vores arme sidder der mange svedkirtler. Derfor er det vigtigt, at man vasker sig grundigt under armene. Når man har vasket sig godt under sine arme med sæbe og vand, er det vigtigt, at man kommer deodorant i armhulen. Denne er med til at mindske, at lugten af sved kommer igen og findes i mange forskellige dufte. Derfor kan man finde den, der lige passer til en selv. Hvis man ikke er vild med en deodorant med duft, kan man anvende en uden parfume og duft.

Man kan ikke bare komme deodorant ovenpå sveden, og så tænke, at nu dufter jeg godt igen. Dette skaber blot en lugt af sved sammen med parfume, så husk at vaske godt under armene. Det anbefales, at man gør det hver dag.

Nogle har hår under deres arme, og nogle piger vælger at barbere det af. Det er op til dig selv, om du vil have hår under armene eller ej.

Ansigt - Vask dit ansigt morgen og aften. Til dette kan du anvende en mild sæbe, som ikke udtørre din hud. I puberteten og frem, kan man opleve at få bumser eller akne. Dette kan du mindske ved at holde dit ansigt rent og ved at anvende nogle specielle sæber, som man kan købe eksempelvis på apoteket eller i Matas. Når man har vasket og rensset sit ansigt, er det en god ide at bruge en god fugtighedscreme, som giver fugt til ansigtet. Denne creme kan de ligeså være behjælpelig med på apoteket eller i Matas.

Munden - Det er en god ide at børste tænder to gange om dagen - gerne morgen og aften. Ligeledes er det vigtigt at komme til sine tandlægetider, da det er tandlægen, som opdager, om der er små huller og kan hjælpe med at lave disse, inden de bliver for store og kan komme til at gøre ondt. Tandlægen kan ligeså være behjælpelig, hvis man har problemer med sit tandkød.

Oplever du dårlig ånde, kan det skyldes dårlig mundhygiejne. Børst derfor tænderne rigtigt godt og anvend gerne tandtråd til at rense mellem tænderne.

Hænder - Vores hænder vasker vi flere gange om dagen, vi skal nemlig vaske hænder hver gang. Vi har været på toilettet, inden man skal lave mad, og inden man skal spise. Under vores negle kan der sidde snavs og bakterier. Derfor er det en god ide at holde sine negle korte og rene. Kan man godt lide lange negle, er det vigtigt, at man vasker og renser dem ofte.



Fødder - Sure tæer lugter bare ikke godt!

Oplever du sure tæer, kan det eventuelt være pga. af dine sko, måske er de for indelukkede. Man kan lugte til sine sko for at undersøge, om det er dem, der er skyld i sure tæer. Hvis de lugter, så prøv at vaske dem. De fleste sko kan klare en tur i vaskemaskinen. Er det ikke dine sko, som lugter, så vask dine tæer grundigt og klip neglene ligesom vi skal klippe negle på vores hænder.

Oplever du svie eller kløe mellem dine tæer, kan dette være fodsvamp. Man skal være opmærksom på, om man har tykke, gullige negle, da neglene kan være ramt af neglesvamp. Har du mistanke om, at du har svamp, så tag kontakt til din læge.

Mellem ben & underliv - Vask godt og grundigt mellem ballerne og mellem benene. Mellem ballerne kan der blive varmt og fugtigt, og vasker man sig ikke dagligt, kan det lugte dårligt, og huden kan blive irriteret og komme til at klø. Når man vasker sit underliv (tissekone), er det bedst at vaske uden sæbe, altså blot med vand. Har du behov for at vaske med sæbe, er det vigtigt, at du anskaffer en intimsæbe, som er beregnet til vask af underlivet. Inde i pigens skede findes der nogle bakterier. Disse bakterier er med til at holde skeden sund og ren. Derfor skal man ikke anvende en skrap sæbe, men en intimsæbe, som passer på den balance, der er i underlivet. Hvis man bruger anden sæbe, kan man opleve svie og kløe i underlivet.

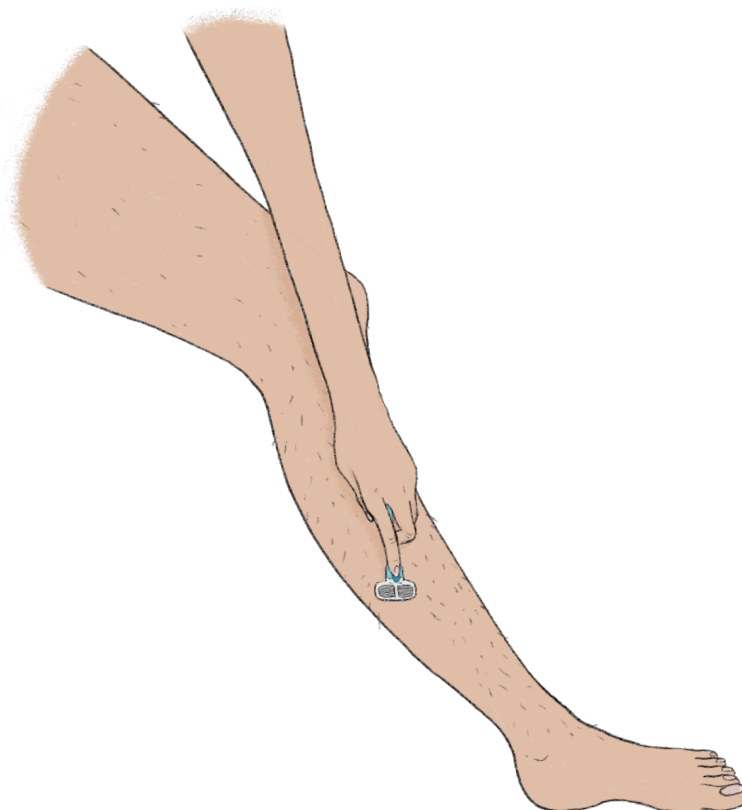
Kønsbehåring - Der er nogle, som barberer deres kropsbehåring af og andre, der ikke gør. Der kan være mange gode grunde til, at man vælger at barbere sig, og ligeledes kan der være lige så mange grunde til ikke at barbere sig.

Nogle barberer sig under deres arme, på deres ben, deres ansigt, deres bryst, deres kønslæber, i skridtet, på testiklerne m. m.

Det er DIN krop. Derfor er det også dig, der bestemmer, hvor du vil barbere dig, og hvor du ikke vil barbere dig. Husk, det kommer ikke an på, om din partner beder dig gøre det, eller

om der er normer i samfundet, der dikterer, om du skal have hår eller ej. Hvis du vælger at barbere dig, så er det vigtigt, at du passer på dig selv og din hud. Derfor kommer der et lille trin for trin:

1. Din skraber er din egen. Del den ikke med nogen. Husk at skifte den, gerne hver måned.
2. Sørg for at din hud er blødgjort. Det er en god ide at barbere sig i badet. Sådan passer man godt på huden og skader den mindst muligt. Brug lunken vand, nogle bruger også barberskum. Det vigtigste er, at du finder den måde, der er bedst for dig og finder ud af, hvad din hud kan tåle.
3. Når man barberer sig ved kønsorganerne, kan der komme røde knopper (dette er indgroede hår). Når du barberer, er det derfor vigtigt, at du barberer MED hårene. Skal du barbere ved dine kønslæber, er det en god ide at hive ud i dem, så huden omkring strammes, da det ellers er svært at barbere. Husk at være forsigtig og passe på. Hvis man skynder sig for meget, kan det ske, at man skærer sig, da huden omkring kønsorganerne er særligt følsomme.



Dreng

Ører - Det er godt at vaske sig bag sine ører og rundt omkring i folderne. Inde i øret bliver der dannet ørevoks. Dette kan komme ud af sig selv, men man kan også fjerne det, hvis man føler behov for dette. Brug eventuelt en fugtig klud til at få det fjernet. Man skal være opmærksom på, at man ikke skubber ørevoksen ind i øret og på den måde laver propper af ørevoks inde i øret.

Armhulen - Under vores arme sidder der mange svedkirtler. Derfor er det vigtigt, at man vasker sig grundigt under armene. Når man har vasket sig godt under sine arme med sæbe og vand, er det vigtigt, at man kommer deodorant i armhulen. Denne er med til at mindske, at lugten af sved kommer igen og findes i mange forskellige dufte. Derfor kan man finde den, der lige passer til en selv. Hvis man ikke er vild med en deodorant med duft, kan man anvende en uden parfume og duft.

Man kan ikke bare komme deodorant ovenpå sveden og så tænke, at nu dufter jeg godt igen. Dette skaber blot en lugt af sved sammen med parfume, så husk at vaske godt under armene. Det anbefales, at man gør det hver dag.

Nogle har hår under deres arme, og nogle vælger at barbere det af. Det er op til dig selv, om du vil have hår under armene eller ej.

Ansigt - Vask dit ansigt morgen og aften. Til dette kan du anvende en mild sæbe, som ikke udtørrer din hud. I puberteten og frem, kan man opleve at få bumser eller akne. Dette kan du mindske ved at holde dit ansigt rent og ved at anvende nogle specielle sæber, som man kan købe eksempelvis på apoteket eller i Matas. Når man har vasket og rensset sit ansigt, er det en god ide at bruge en god fugtighedscreme, som giver fugt til ansigtet. Denne creme kan de ligeså være behjælpelig med på apoteket eller i Matas.

Munden - Det er en god ide at børste tænder to gange om dagen - gerne morgen og aften. Ligeledes er det vigtigt at komme til sine tandlægetider, da det er tandlægen, som opdager, om der er små huller og kan hjælpe med at lave disse, inden de bliver for store og kan komme til at gøre ondt. Tandlægen kan ligeså være behjælpelig, hvis man har problemer med sit tandkød.

Oplever du dårlig ånde, kan det skyldes dårlig mundhygiejne. Børst derfor tænderne rigtigt godt og anvend gerne tandtråd til at rense mellem tænderne.

Hænder - Vores hænder vasker vi flere gange om dagen. Vi skal nemlig vaske hænder hver gang, vi har været på toilettet, inden man skal lave mad, og inden man skal spise. Under vores negle kan der sidde snavs og bakterier. Derfor er det en god ide at holde sine negle korte og rene. Kan man godt lide lange negle, er det vigtigt, at man vasker og renser dem ofte.

Fødder - Sure tær lugter bare ikke godt! Oplever du sure tær, kan det eventuelt være pga. af dine sko, måske er de for indelukkede. Man kan lugte til sine sko for at undersøge, om det er dem, der er skyld i sure tær. Hvis de lugter, så prøv at vaske dem. De fleste sko kan klare en tur i vaskemaskinen. Er det ikke dine sko, som lugter, så vask dine tær grundigt og klip neglene ligesom vi skal klippe negle på vores hænder.

Oplever du svie eller kløe mellem dine tær, kan dette være fodsvamp. Man skal være opmærksom på, om man har tykke, gullige negle, da neglene kan være ramt af neglesvamp. Har du mistanke om, at du har svamp, så tag kontakt til din læge.

Mellem ben & penis - Vask godt og grundigt mellem ballerne og mellem benene. Mellem ballerne kan der blive varmt og fugtigt, og vasker man sig ikke dagligt, kan det lugte dårligt, og huden kan blive irriteret og klø.

Huden på penis, testikler og rundt omkring er meget følsom. Derfor er det vigtigt at bruge en mild sæbe uden parfume. Det er ligeledes meget vigtigt, at man som dreng vasker bag for huden på penis.

Nakkeost - Nakkeost er en betegnelse for en hvidlig eller gullig masse, som virker cremeagtig, tør, flaget eller fnulret. Nakkeost opstår, fordi huden danner et tyndt lag af talg, som hjælper med at beskytte den sarte hud på penishovedet. Døde hudceller, rester af urin samt sæberester, er det som sammen danner nakkeost. Nakkeosten kan oftest lugte. Det er helt almindeligt, at der opstår nakkeost, og dette kan ske for alle. Derfor er det meget vigtigt, at man vasker sin penis grundigt.

Kønsbehåring - Der er nogle, som barberer deres kropsbehåring af og andre, der ikke gør. Der kan være mange gode grunde til, at man vælger at barbere sig, og ligeledes kan der være lige så mange grunde til ikke at barbere sig.

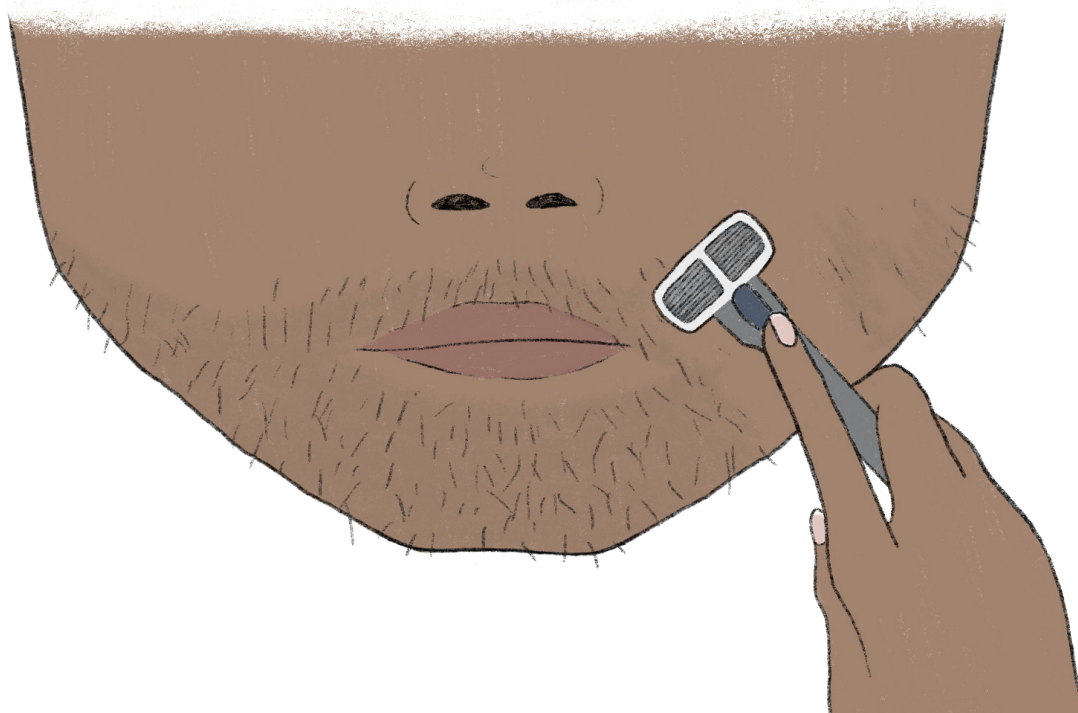
Nogle barberer sig under deres arme, på deres ben, deres ansigt, deres bryst, deres kønslæber, i skridtet, på testiklerne m. m.

Det er DIN krop. Derfor er det også dig, der bestemmer, hvor du vil barbere dig, og hvor du ikke vil barbere dig. Husk, det kommer ikke an på, om din partner beder dig gøre det, eller om der er normer i samfundet, der dikterer, om du skal have hår eller ej. Hvis du vælger at barbere dig, så er det vigtigt, at din passer på dig selv og din hud. Derfor kommer der et lille trin for trin:

1. Din skraber er din egen. Del den ikke med nogen. Husk at skifte den, gerne hver måned.

2. Sørg for at din hud er blødgjort. Det er en god ide at barbere sig i badet. Sådan passer man godt på huden og skader den mindst muligt. Brug lunken vand, nogle bruger også barberskum. Det vigtigste er, at du finder den måde, der er bedst for dig og finder ud af, hvad din hud kan tåle.

3. Når man barberer sig ved kønsorganerne, kan der komme røde knopper (dette er indgroede hår). Når du barberer, er det derfor vigtigt, at du barberer MED hårene. Skal du barbere ved dine testikler, er det en god ide at hive ud i dem, så huden omkring strammes, da det ellers er svært at barbere. Husk at være forsigtig og passe på. Hvis man skynder sig for meget, kan det ske, at man skærer sig, da huden omkring kønsorganerne er særligt følsomme.



Kønsidentitet, LGBT+ og seksuel orientering

Kønsidentitet

Når der bliver talt om kønsidentitet, kan det være rigtig svært at navigere rundt i. Der findes nemlig mange køn, som man kan identificere sig med.

Hver person har sin egen kønsidentitet. Dette vil sige, at den enkelte har en indre følelse og oplevelse af sit eget køn. For de fleste mennesker svarer personens indre følelse og oplevelse af køn overens med deres biologiske køn, som de fik tildelt ved fødslen. Men for nogle er dette ikke tilfældet. I disse tilfælde kan man blandt andet tale om transkønnede personer. Nogle transkønnede personer identificerer sig som det modsatte af deres biologiske køn. Altså hvis man er født som kvinde, men har en mandlig kønsidentitet, eller hvis man er født som mand og har en kvindelig kønsidentitet.

Både hos transkønnede og ciskønnede personer kan man tale om en binær kønsforståelse. Binær kønsforståelse er en forståelse af, at kønnet består af to uafhængige og modsatte former af henholdsvis femininitet og maskulinitet. Hvad angår kønsidentitet er de to former mand og kvinde – og for børn: dreng og pige. I denne kønsforståelse er der to kønsudtryk: maskulin og feminin. At have en binær kønsidentitet svarer til at definere sig som enten mand eller kvinde. Dette gør ciskønnede og transkønnede. Udover disse kønsidentiteter og den binære kønsforståelse kan man også have en ikke-binær kønsforståelse.

Ikke-binær kønsforståelse og den non-binære kønsidentitet er en forståelse af, at kønnet består af en stor variation af kønsidentiteter eller kønsudtryk, som ikke passer ind i en binær kønsforståelse (som generelt set betyder, at man har en kønsidentitet som en mand eller kvinde). Inden for den ikke-binære kønsforståelse ses køn som mere og andet end kun mand eller kvinde. En person med den ikke-binære kønsforståelse kan identificere sig som begge køn, hverken-eller eller noget mellem de to. Som transkønnet kan man både definere sig som binær og nonbinær.⁸

Transkønnethed, homoseksualitet og biseksualitet ses oftere hos personer med en ASF end hos neurotypiske personer.

Der ses en markant stigning i antallet af personer, som ønsker rådgivning, behandling og juridisk kønsskifte. Personer med ASF er formentlig overrepræsenterede blandt især yngre personer, som søger hjælp ift. kønsinkongruens.⁹

Uanset hvilken kønsidentitet og kønsforståelse ens barn/unge har, er det vigtigt at støtte barnet/ den unge i dette. Mange unge med ASF er ekstra udfordrede, hvis de har en anden kønsidentitet og forståelse end den ciskønnede og binære kønsforståelse. Dette på baggrund af, at hovedparten af mennesker er ciskønnede og derved kan det være svært at finde nogle at spejle sig i og søge erfaringer hos, samtidig med at personer med ASF ofte har et begrænset netværk. Samtidig kan det være uoverskueligt at finde ud af, hvilken kønsidentitet og kønsforståelse, man egentlig har – idet der er så mange forskellige. Man kan også skifte kønsforståelse og kønsidentitet igennem sit liv. Længere nede vil vi præsentere nogle af alle de forskellige kønsidentiteter, der er. Det kan være en god ide at have snakken om kønsidentitet og kønsforståelse med sit barn/unge, hvis barnet/den unge er på et kognitivt niveau, hvor man har forståelse for at skelne mellem de forskellige identiteter.

Hvis man selv har svært ved at svare på de spørgsmål ens unge stiller ang. deres kønsidentitet, kan det være en mulighed at hjælpe den unge med at kontakte sexlinien. Sexlinien henvender sig til unge mellem 15 og 25 år. På deres hjemmeside kan man søge viden og få personlig rådgivning omkring seksualitet. Man kan ringe, chatte eller skrive til Sexlinien. Man kan også søge mere viden om emnet på "LGBT+ DANMARK" hjemmeside.

⁸<https://lgbt.dk/>

⁹SEXOLOGI –faglige perspektiver på seksualitet

Hvad er LGBT+?

LGBT+ er en bred betegnelse, som dækker over en mangfoldig gruppe af personer, der bryder med normerne for køn og/eller seksualitet og/eller romantisk tiltrækning. Bogstaverne står for L: lesbisk (lesbisk), G: gay (bøsse), B: bisexual (biseksuel), T: transgender (transkønnet) og + står for de andre måder, hvorpå man kan have en anden seksualitet eller romantisk orientering udover at være heteroseksuel og/eller ciskønnet.

LGBT+ er en betegnelse, der derfor omfatter mange seksuelle orienteringer samt kønsidentiteter. Nogle af kønsidentiteterne, man kan have, er nævnt nedenfor.

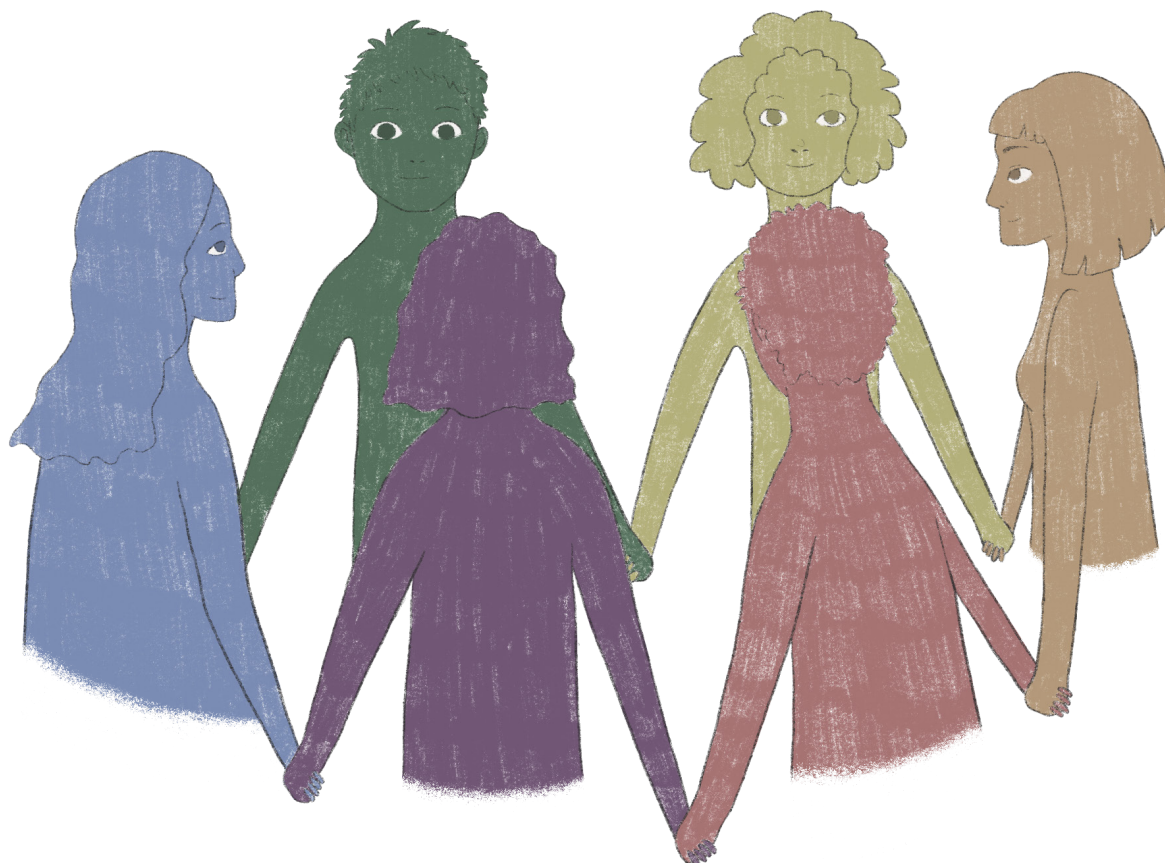
LGBT+ betegnelsen udvikler sig hele tiden og bliver bredere, da flere ord for seksuelle orienteringer og kønsidentiteter opstår og efterhånden bliver brugt i daglig tale.

Derfor kan man støde på andre betegnelser end LGBT+, hvor der kommer flere bogstaver på. Et eksempel på dette kunne være LGBTQIA. Her betyder Q: queer, I: intetkønnet og A: asek-suel.¹⁰

Bogstaverne står for

L: lesbisk (lesbisk),
G: gay (bøsse),
B: bisexual (biseksuel),
T: transgender (transkønnet)
og + står for de andre måder,
hvorpå man kan have en
anden seksualitet eller roman-
tisk orientering udover at være
heteroseksuel og/eller
ciskønnet.

LGBT+ er en betegnelse, der
derfor omfatter mange
seksuelle orienteringer samt
kønsidentiteter.



¹⁰<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/lgbt/hvad-er-lgbt/>

Forskellige kønsidentiteter man kan have

Akønnet - Bliver også omtalt som kønsneutrale. Ofte interesserer disse personer sig ikke for deres biologiske køn. Det er forskelligt, hvordan hver enkelt person udtrykker det, men ofte søger de et kønsudtryk, som både har feminine og maskuline karakteristika.

Ciskønnet - Er en person, hvor ens biologiske køn stemmer overens med, hvordan man føler og oplever sig selv som person. Så er man eksempelvis født dreng, oplever og føler man sig også som dreng.

Demiguy - Demiguy - Er en engelsk betegnelse, som nogle personer bruger i forhold til deres kønsidentitet, hvis de biologisk er født dreng, men føler sig meget lidt knyttet til identiteten som dreng/mand.

Demigirl - Demigirl - Er en engelsk betegnelse, som nogle personer bruger i forhold til deres kønsidentitet, hvis de biologisk er født pige, men føler sig meget lidt knyttet til identiteten som pige/kvinde.

Dobbeltkønnet - Dobbeltkønnet - Er en person, der føler, oplever og udtrykker sig både som fuldstændig mandlig kønsidentisk eller fuldstændig kvindelig kønsidentisk alt efter hvilken situation de er i. Dette kan ske både bevidst og ubevidst.

Flydende kønsidentitet - Når en person ikke opfatter sin kønsidentitet som konstant – men flydende. Personen føler selv, at dennes kønsidentitet varierer alt efter hvilke omgivelser, vedkommende er i, og at den kan forandres gennem livet. Nogle gange kan disse personer opleve, at de identificerer sig med at være mand, andre gange at være kvinde – eller noget helt andet.

Intergender - Er en engelsk betegnelse for personer, der ikke føler, deres kønsidentitet kan beskrives som mand eller kvinde – men mere føler sig som et sted derimellem.

Pankønnet - Er, hvis personer ikke føler, at deres kønsidentitet kan beskrives som hverken mand eller kvinde. Hvis en person er pankønnet, føler de ikke, at de passer ind i den binære kønsforståelse, men føler ofte, at de er blandet mellem det mandlige og kvindelige køn – eller føler sig som et helt tredje køn.

Queer - Bliver brugt i forbindelse med personer, som ikke anerkender de to binære kønsidentiteter, som er mand og kvinde. De stiller sig kritisk i forhold til kønsroller og den tankegang, der er om kønsidentiteterne mand og kvinde. Hvis man er queer, handler det ofte om, at man ikke vil forholde sig til de forudbestemte regler og roller, der er i forhold til seksualitet og forhold. Nogle queer kan eller vil ikke definere sig i forhold til deres egen kønsidentitet og betegner sig kun som queer.

Transkønnet - Er en fælles betegnelse for personer, hvis kønsidentitet ikke stemmer overens med deres biologiske køn. Som transkønnet kan personens kønsidentitet både være binær og nonbinær, men fælles for transkønnede er, at de ikke er det køn, de blev tildelt ved fødslen, og som de føler, oplever og identificerer sig som.¹¹

Seksuel orientering

Når man taler om en persons seksuelle orientering, er der tale om hvilket eller hvilke køn, personens seksuelle tiltrækning og romantiske følelser og oplevelse er rettet mod. Forskere ved ikke i detaljer, hvad det er, der afgør det enkelte menneskes seksuelle orientering. Men forskerne anser ikke seksuel orientering som et frit valg, hvor det enkelte menneske selv kan afgøre, hvad de vil være tiltrukket af – selvom nogle mennesker oplever skiftende seksuel orientering og lyster gennem livet. Forskere kan dog afvise, at det ikke er opdragelsen af barnet samt tidlige oplevelser i barndommen, der spiller en rolle i forhold til, hvilken seksuel orientering man har.

I forhold til seksuel orientering viser undersøgelser, at en større procentdel af personer

¹¹<https://lgbt.dk/>

med en ASF har en anden seksuel orientering end heteroseksuel set i forhold til neurotypiske personer.

Mange med ASF kan først mærke, hvordan de har det med ting, når de prøver det. Dette kan være en af grundene til, at de har en anden seksuel orientering end heteroseksuel. Man kan have brug for at prøve både forskellige køn af, men også ift. ens egen seksualitet. Dette betyder ikke nødvendigvis, at man eksempelvis er homoseksuel eller transkønnet, bare fordi man prøver det i noget tid.

Det kan være svært at forestille sig, hvordan det eksempelvis er at være et andet køn eller have en anden seksualitet, hvis man har en ASF. Derfor kan personer med ASF være mere tilbøjelig til at prøve det af end neurotypiske personer, fordi man efter at have prøvet det, har noget konkret at holde det op på. Så kan det enten være, man går tilbage til sit "gamle" køn eller seksuelle orientering, men det kan også være, at man føler sig mere tilpas med det nye. Det kan også være, man prøver noget helt andet. Man behøver ikke nødvendigvis at være det ene eller det andet. Det er helt okay, at man i perioder skifter over til noget andet. Dette kan også være en del af en proces i en søgen efter sin egen identitet.

Derfor er det som forældre til et barn/ung med ASF en god ide at vise barnet/den unge, at det er legalt at være andet end heteroseksuel og hjælpe barnet/den unge med ASF med at opøge viden herom eller fortælle den unge, hvilke andre seksuelle orienteringer, der findes ud over at være heteroseksuel, hvis barnet/den unge viser interesser herfor. Det kan blive en stor byrde for barnet/den unge at gå rundt med det alene, hvis man ikke har nogen at snakke med det om, og man kan derfor nemt komme til at føle sig forkert – hvilket kan påvirke barnet/den unges selvværd.

Som forældre er det vigtigt, at man accepterer sit barn, som det er. Hvis dit barn er bevidst om, at det har en anden seksualitet end heteroseksuel, så tal ikke om det, som om det er

noget specielt eller anderledes. Samtidig er det vigtigt, at man stadig har fokus på, om ens barn har det godt, og om der er andre udefrakommende, som driller barnet/den unge i forhold til dets seksuelle orientering og kønsforståelse.

De forskellige seksuelle orienteringer

Der findes mange forskellige seksuelle orienteringer – men de mest brugte og velkendte er:

Heteroseksuel - Er at være seksuelt tiltrukket af det modsatte køn. Dette set ud fra den binære kønsforståelse, hvor en mand er en mand med den maskuline adfærd, der ligger til dette køn – samt en kvinde er en kvinde, hvor den feminine adfærd hører hertil.

Homoseksuel - Er, når en person er seksuelt tiltrukket af sit eget køn.

Biseksuel - Er, når en person er seksuel tiltrukket af både mænd, kvinder eller noget tredje.¹²

Aseksuel - Er når en person ikke bliver tiltrukket af andre uanset køn eller ønsker at have samleje med andre, uden dette anses som et problem.

¹²<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/lgbt/seksuel-orientering/>

Porno

Som forældre kan man blive bekymret for, hvad ens barn eller unge menneske møder på nettet, herunder porno. Det kan være fristende som at forbyde sit barn/den unge at se og opsøge porno, hvilket imidlertid ikke er den bedste løsning, især ikke hvis man ønsker, at ens barn/unge menneske kommer til én med spørgsmål, tanker eller ubehagelige oplevelser i forbindelse med porno. Vores bedste råd vil være at møde barnet/det unge menneske med dialog. Vis dem, at det er trygt at komme til dig/jer hvis barnet/den unge skulle have spørgsmål omkring porno – også når dit barn/den unge har gjort noget uhensigtsmæssigt i dine øjne. Hvis dit barn kommer med spørgsmål eller oplevelser omkring porno, så snak stille og roligt om det med dem.

Mange ser porno. Det gælder både unge, voksne, drenge/mænd og piger/kvinder. Det er der slet ikke noget forkert i og heller ikke noget farligt ved. Det er meget forskelligt, hvad man ser, da vi er forskellige som personer og bliver ophidset seksuelt af forskellige ting.

På samme måde er det forskelligt, hvor ofte man ser porno, og hvad man tænker omkring det. Mange bruger porno som inspiration og til onani.

Statistik omkring

porno og hvem, der ser det: 93 % af mænd og 67 % af kvinder har prøvet at se porno. Personer, der har set porno mindst én gang om ugen indenfor det seneste år, er 55% mænd og 9% kvinder. 91% af mænd og 90% af kvinder ser porno for at blive seksuelt ophidset.

26% af mænd og 12 % af kvinder mener, at porno giver dem noget, som et seksuelt forhold ikke kan give dem.¹³



Snak med dit barn/den unge om porno

I snakken med dit barn eller den unge omkring porno, så snak gerne om forskellen mellem porno og virkelighed, da nogle, som ikke har oplevet eller set andet end porno, kan have svært ved at vide, at der er en forskel.

1. De fleste kroppe i porno er udvalgt og formet, så de passer til porno. Der findes et særligt 'pornoideal' med slanke, trænede, solbrændte og barberede kroppe. Mange pornoskuespillere foretager operationer for, at deres kroppe kan leve op til dette pornoideal. Dette ses ved, at du får: større bryster, nogle får lavet større penisser, og nogle får ændret deres kønslæber.

Her er det vigtigt, at vi husker, at alle kroppe er forskellige i forhold til form, farve samt størrelse. Derfor ligner de fleste kroppe ikke de kroppe, som vi ser i porno. Dog oplever vi, at mange kan have et selvbillede om, at de skal leve op til disse kropsidealer. Her skal man huske at minde vores børn og unge mennesker om, at alle er forskellige, og at vi er gode nok, som vi er.

2. Det meste porno er lavet for at tjene penge. Derfor er det skuespil og med mennesker, som får penge for at have sex. Dette betyder også, at det er bestemte former for sex, som vises i porno.

I porno sker der noget hele tiden og skuespillerne har lyst til alt. Man ser ikke mange situationer, hvor skuespillerne nusser eller kysser hinanden. Der er ingen, som skal tisse midt i det hele, og man ser bestemt heller ikke nogen, der siger nej. Fordi porno handler om at producere et produkt. Derfor bliver alt det 'kedelige' klippet væk fra filmen.

Sådan er sex udenfor pornoverdenen ikke. Her sker der ofte alle mulige ting, som man ikke ser i porno. Det kan eksempelvis ske, at man mister lusten. Det kan være, at noget gør ondt, og man derfor stopper. Der kan også ske det, at den ene vil noget, som den anden ikke har lyst til og derfor siger nej – hvilket er meget vigtigt,

at man gør. Man skal ALDRIG gøre noget, som man ikke har lyst til.

Derfor skal man ikke forvente, at ens eget sexliv er ligesom det, man ser i porno.

Selvaccept og læring om grænser og grænsesætning

Selvaccept

For nogle børn og unge med ASF kan det være rigtigt svært at acceptere, at man i forbindelse med sin ASF har de udfordringer, man nu engang har. Alt efter ens kognitive niveau kan man se, at man har nogle udfordringer, som andre ikke har. Dette kan gå ind og påvirke barnet/den unge med ASF's selvaccept. Man skal huske på som pårørende og som barn/den unge selv, at barnet/den unge ikke kun er autist. Barnet/den unge er sin egen ligesom alle andre, men autismediagnosen er en del af barnet/den unge.

Derfor bliver man nødt til at hjælpe barnet/den unge med ASF med at finde en måde at acceptere sig selv samt hjælpe barnet/den unge med at finde en vej, hvor puberteten og seksualiteten, og alt som dertil hører, bliver til at rumme og omfavne af barnet/den unge – så denne ikke føler sig forkert. Når man når til puberteten, sker der mange forandringer både med kroppen, de forskellige arenaer, man agerer i, samt de relationer, man har. Det er mange forandringer, man skal kunne forholde sig til indenfor rimelig få år. Man kan ikke give en fast metode at gøre dette på, da alle jo er forskellige. Mange unge med ASF vil gerne have venner og en kæreste, når de kommer i puberteten, men det kan være en stor udfordring af flere forskellige årsager.

De voksne, der er omkring barnet/den unge med ASF skal være opmærksomme på de situationer, som kan være særligt udfordrende for den enkelte og som unge med ASF kan være

særligt sårbare overfor. Her bliver man som pårørende til barnet/den unge med ASF nødt til at huske på, at det der er en selvfølge for neurotypiske personer ikke er ensbetydende med, at det er en selvfølge for personer med ASF.

I forhold til neurotypiske personer er unge med ASF ofte udfordrede i forhold til at undersøge og få erfaringer med deres egen pubertet, seksualitet og kroppens udvikling generelt. Neurotypiske børn udvikler deres egen kropsforståelse gennem bevægelse, leg og tit i samspil med deres omgangskreds af venner. Mange børn og unge med ASF har ikke de samme muligheder, da de ofte har få eller ingen venner at vidensdele og erfaringsudveksle med. Dette er ofte fordi, at en person med ASF er udfordret i forhold til at forstå og indgå i sociale sammenhænge. Derfor er der mange ting, som neurotypiske mennesker lærer helt naturligt via deres egne erfaringer med deres omgivelser. Men dette er ikke tilfældet for mennesker med ASF, og derfor bliver man nødt til at lære dem om forskellige emner, som neurotypiske børn og unge selv normalvis lærer gennem egne erfaringer. Børn og unge med ASF kan ikke nødvendigvis lære dette selv, og det er derfor vigtigt at være opmærksom på dette som forældre.

Omgivelsernes reaktioner i forhold til barnet/den unges pubertet og seksualitet kan både hæmme og fremme et barn/en ung i forhold til dets følelsesmæssige, fysiske og intellektuelle vækst omkring seksualiteten. Man skal huske på, at en person med ASF ofte ikke har særlig mange at snakke og udveksle erfaringer med omkring emnet.

Derfor er det en god ide som forældre at være åbne, ærlige og beskrivende i forhold til at tale med sit barn/den ung om seksualitet, pubertet og kroppens forandring. Hvis man i familien ikke har åbne diskussioner og dermed ikke fortæller ærlige beskrivelser omkring emnet, kan barnet vokse op med dårligere muligheder for at forstå og mestre sin egen seksuelle udvikling.¹⁴ Dette kan også få konsekvenser for barnets selvaccept.

Følelser

Personer med ASF har ofte svært ved at udtrykke og forstå deres egne følelser, men har også i mindst lige så høj grad svært ved at forstå andres følelser. Mange med ASF er indeni bevidste om deres egne følelser, men de har svært ved at kategorisere dem og beskrive dem med ord.

Neurotypiske mennesker kan oftest følge egen intuition og derigennem vide, hvordan man agerer i de forskellige miljøer, man begår sig i. Dette indebærer også, hvordan man skal opføre sig, hvordan de sociale spilleregler er samt at aflæse andres kropssprog og ansigtsudtryk i de forskellige kontekster, man befinder sig i. Mennesker med ASF har ofte ikke denne fornemmelse eller intuition, hvilket kan give store udfordringer.

Mennesker med ASF kan have svært ved at aflæse andres kropssprog og ansigtsudtryk. Dette kan have den konsekvens, at de ikke ser vigtige informationer i forhold til de personer, de står overfor, hvad disse menneskers sindstilstand er, samt hvilke hensigter, de har i en given situation.

Når en person med ASF gentagende gange får et nederlag ved ikke at kunne aflæse og forstå andre personer korrekt, kan de føle, at de ikke passer ind i samfundet og de givne normer. Dette kan gøre, at mange mennesker med ASF opgiver at begå sig i sociale sammenhænge, hvorved de trækker sig, isolerer sig og føler sig ensomme.

Mennesker med ASF har følelser, men skal hjælpes til at lære, hvad deres kropslige signaler er på forskellige følelser, samt det at kunne sætte specifikke ord på hver følelse. Hvis en person med ASF får hjælp til at lære sine egne følelser at kende samt hvilke kropslige signaler, der følger med, bliver personen også bedre stillet i forhold til at kunne genkende og beskrive andre menneskers følelser. Dette kan være med til at gøre det lettere for en person med ASF at indgå i sociale sammenhænge.

¹⁴Når seksualitet tages alvorligt

Grænser og grænsesætning

Grænser og grænsesætning handler grundlæggende om, hvad den enkelte har lyst til og ikke lyst til. Når man taler om grænser, kan det være i forbindelse med flere ting.

Eksempelvis

- Ens egne grænser ift. hvor tæt man selv har lyst til at være på andre mennesker og hvilke mennesker.
- Grænser ift. sin egen krop og berøringer. Hvor må andre berøre dig og er det forskelligt, hvor andre mennesker må røre dig, alt efter hvilken relation I har til hinanden?
- Grænser ift. sex. Hvad har man selv lyst til under sex, og hvad har man ikke lyst til. Det kan også omhandle, om du overhovedet føler dig klar til at have sex, og om du overhovedet har lyst til at have sex med den anden person.

Det er vigtigt, at man altid mærker efter på sin egen krop, hvor ens egne grænser går. Det kan komme til udtryk ved eksempelvis: sug i maven, kvalme, rystelser eller ubehag i kroppen. Grænser er individuelle og kan være svære for andre at vide, hvis man ikke siger det. Man kan også komme ud for, at man er i tvivl om, hvor ens egne grænser går. Ens egne grænser fremstår mest tydeligt for en selv, når man er nået sin egen grænse eller er kommet til at overskride den.

Ens egne grænser kan også rykke sig i situationerne fra det ene øjeblik til det andet. Eller man kan have en grænse ift. eksempelvis sex med en person, men hvis man så har sex med en anden, så er ens egne grænser rykket. At udfordre sine egne grænser kan også være noget positivt, men det er noget, man selv skal tage stilling til og ingen andre. Man skal altid huske på, at der kun er en selv til at bestemme, om man har lyst eller ikke lyst. Det er altid okay at sige nej. Samtidig skal man huske altid at acceptere andres grænser.

Grænser og grænsesætning er et vigtigt emne for personer med ASF at lære om. Hvis ikke dette læres, er de i risiko for at blive udsat for

seksuelle krænkelser eller selv komme til at være den, der krænker et andet menneske. Det med grænser og grænsesætning kan være rigtig svært for mennesker med ASF, da de oveni er udfordrede i forhold til at forstå og udtrykke deres egne og andres følelser. Derved kan det være rigtig svært at mærke sig selv, og hvad det egentlig er, man selv vil i forskellige situationer. Derfor kan det være svært at få sagt til og fra. Der kan således opstå situationer, hvor man kan komme til at overskride egne eller andres grænser. Eksempelvis hvis en person med ASF kommer i et forhold med en anden person. Hvad indebærer det at være i et forhold, og hvordan finder man ud af det, hvis man ikke selv ved det og ikke kan mærke det på sig selv og sine egne følelser?



Derfor skal man som forældre til et barn/en ung med ASF være opmærksom på, at forskellige situationer i hverdagen, som kan virke helt banale for neurotypiske mennesker, ikke er ensbetydende med, at det er det for en person med ASF. Et eksempel på dette kunne være måder at hilse på andre mennesker på. Hvem giver man hånd? Hvem krammer man? Hvem giver man et kys?

Hvis eller når barnet udvikler sit eget talesprog, vil det være nemmere for de personer, der omgås barnet at give barnet/den unge sproglige anvisninger og forklaringer på, hvordan man skal opføre sig og omgås andre personer samt grænsesætning i forhold til sig selv og andre. På den måde øges barnets muligheder for at udvide sine erfaringer i samspil med andre mennesker.

Ofte er den sproglige udvikling en forudsætning for, at barnet kan udvikle og tillære sig mentaliseringsevnen. Det vil sige evnen til at kunne forstå andre mennesker og dets handlinger. Barnets/den unges egne evner til at gøre sig tanker om andre mennesker og dets handlinger er en af de vigtigste faktorer for at

kunne regulere sin egen adfærd og væremåde i samspil med andre. Dette er også grundlaget for, at barnet i sin ungdom og teenageår kan være i mere intime, følelsesmæssige og komplekse sociale relationer - såsom venskaber og parforhold m. m.¹⁵



¹⁵https://centerforautisme.dk/media/152743/1_artikel_om_autisme_020511.pdf

Lyst

Den seksuelle lyst har vi igennem hele livet, måske endda før vi er født. Lysten er der bevidst og synligt, og den er der ubevidst. Lysten kan findes i vores drømme.

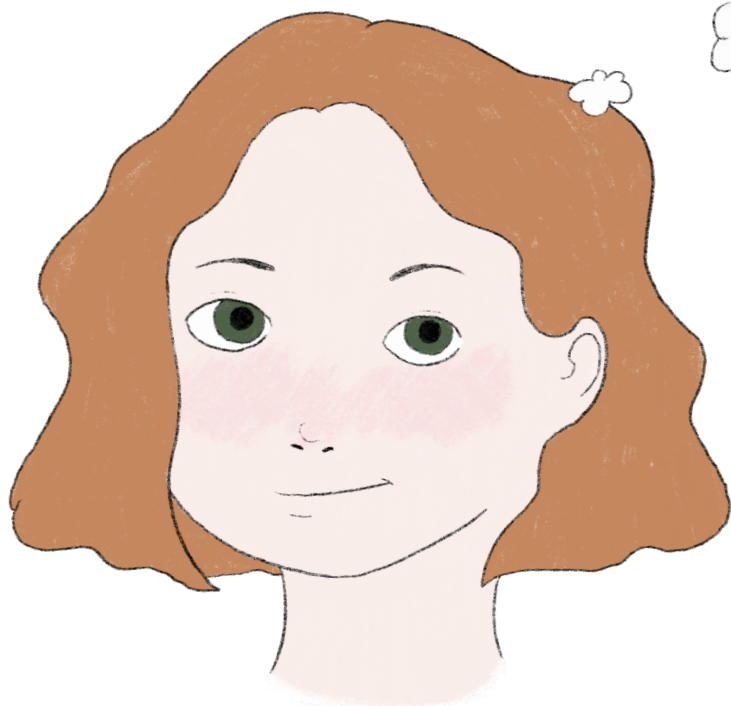
Vores seksuelle lyst er en drift, som er nødvendig for livets opretholdelse. Driften skal ses som lige så vigtig, som at vi føler tørst og sult eller den friske luft i vores lunger. Vores seksuelle lyst og udfoldelse er en naturlig del af vores liv og i den enkeltes tilværelse.

Selv om seksualiteten er placeret i ethvert menneske, skinner den ikke altid lige meget igennem. Vi er forskelligt indrettet, og vores appetit på livet, livsudfoldelse og sex er også forskellig fra person til person. Det har noget at gøre med det enkelte menneskes personlighed. Og det kan være præget af forskellig opdragelse eller tildragelser i livet.

De mindste børn har en seksuel lyst og nysgerrighed, hvilket eksempelvis ses, når de i børnehaven kigger på hinandens tisse-mænd eller tisse-koner. Igennem barndommen vokser lysten. Dette viser sig ved bevidste seksuelle lege med

onani. I puberteten ændres vores seksualitet, og der bliver ofte fokuseret mere på direkte seksuelle udfoldelser, seksuelt samvær eller selvstimulation (onani). Man skal huske på, at vi modnes anderledes, og det er forskelligt, hvornår man bliver seksuelt aktiv.

Lyst er en følelsesmæssig tilstand af nydelse og velvære, som man ofte forbinder med tilfredsstillelsen af sanselige behov.



"Vi bliver simpelthen nødt til en gang for alle at få lagt den tankegang til side! Vi bliver nødt til at se på sex og den seksuelle lyst og drift, som den er, nemlig noget helt særskilt fra vores kærlighedsliv. Kærlighed er følelser, seksualitet er en drift. To forskellige ting! Det er utrolig dejligt at kombinere de to, og mange foretrækker at udleve deres seksualitet sammen med en, de også føler kærlighed for, men de to ting eksisterer stadig særskilt fra hinanden. Så lige såvel som man kan elske uden at begære, så kan man også begære uden at elske. Og det er helt ok!¹⁶

¹⁶Fordi jeg har lyst – alt det jeg gerne ville have vidst om seksualitet og autisme. S.76

Onani

Hvad er onani?

Onani, som også kan kaldes masturbation eller at tilfredsstille sig selv, er en seksuel nydelse, som man giver sig selv ved at stimulere sine kønsorganer. Når man onanerer, kan man gøre det på mange forskellige måder. For det meste indebærer onani, at man kærtegner sine kønsorganer, man kan også kærtegne andre steder på sin krop. Det kan eksempelvis være brysterne, numsen, eller lige det sted, som man finder rart at røre. Mange har i forbindelse med onani nogle seksuelle tanker eller fantasier.

Onani er ikke en erstatning for seksuelt samvær mellem to mennesker, men man kan se det som et supplement, som ingen behøver at skamme sig over. Det er naturligt, og det er dejligt for de fleste. Har man lyst til at onanere, skal man gøre det. Husk dog, at det er personligt, og at man ikke må onanere i det offentlige rum.

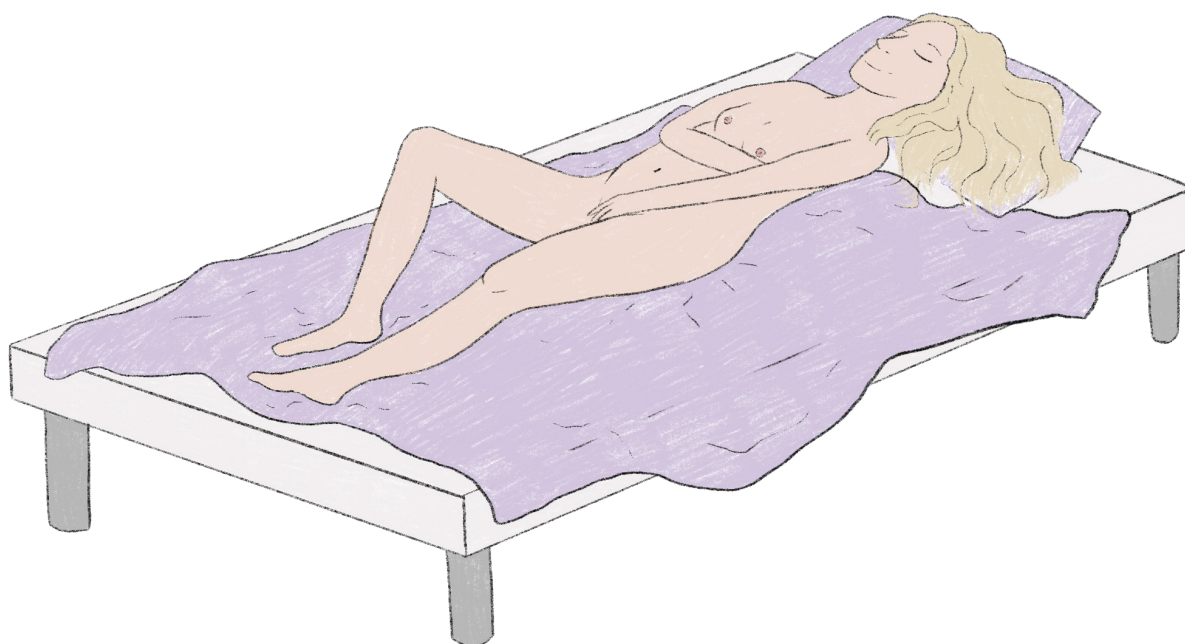
Kvinder

Som pige eller kvinde onanerer man ved, at man kærtegner sin klitoris, området omkring klitoris eller kønslæber og ved skedeindgangen. Du kan onanere med dine fingre, men man kan også anvende hjælpemidler, som massageapparater eller en dildo. Klitoris er pigens/kvindes mest erogene område, altså det mest seksuelt følsomme område på kroppen. Mange piger/kvinder som onanerer, kærtegner også deres bryster og andre følsomme områder i forbindelse med onani.

Både mænd og kvinder kan i forbindelse med onani opleve seksuel nydelse ved berøring af mellemkødet og området omkring deres endetarmsåbning.

Piger/kvinder onanerer sjældnere sammen eller i flok end drenge/mænd. Dette er formentligt, fordi deres seksualitet udvikles på en anden måde end drenges. Dog er det ikke forkert, hvis man skulle have lyst til at onanere med en veninde. Trangen til en orgasme er lige så stor hos pigerne/kvinderne, som den er hos drengene/mændene.

Onani kan vare få minutter eller flere timer, afhængigt af humør og ydre omstændigheder.



Hvad sker der efter orgasme

Efter en orgasme mærker du muligvis en inderlig tilfredsstillelse og ro. Kroppen og dens muskler er afslappede, pulsen og vejrtrækningen bliver mere rolig. Spændingen i underlivet aftager, og en træthed kan melde sig ved nogen.

Mænd

Drenge og mænd onaner oftest ved at kærtegne deres penis og pung. Det mest følsomme område af penis er den forreste del, det man kalder penishovedet. Nogle mænd stimulerer eller rører også ved deres brystvorter i forbindelse med onani. Det er let at gå til for drengen, når de får rejsning. De lærer på en måde også deres udløsning at kende, som kulminerer med sædafgang. Drenge/mænd onaner alene, to og to og i større flokke. Dette er helt naturligt og uskadeligt – og selvom drenge er sammen om det, har det ikke noget med homoseksualitet at gøre.

Både mænd og kvinder kan i forbindelse med onani opleve en seksuel nydelse ved berøring af mellemkødet og området omkring deres endetarmsåbning.

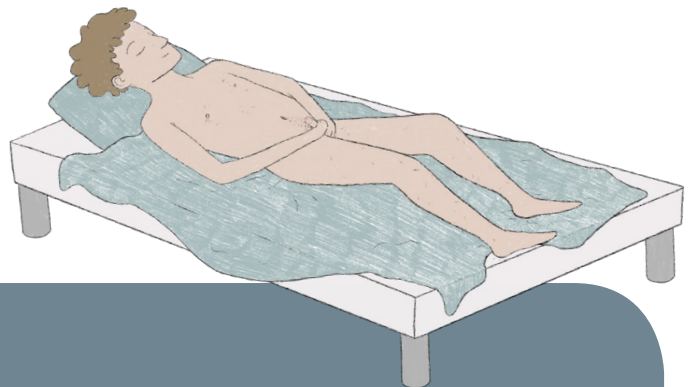
Mandens seksuelle reaktioner kan deles op i tre faser. Den første er ophidselsesfasen, hvor man oplever en stigende seksuel ophidselse. Så kommer orgasmefasen med en udløsning, og til slut kommer afslappelsesfasen.

Hvad sker der efter orgasme

Efter en orgasme, mærker du muligvis en inderlig tilfredsstillelse og ro. Kroppen og dens muskler er afslappede, pulsen og vejrtrækningen bliver mere rolig.

Orgasme

- Onani kulminerer oftest med, at man får en orgasme. Dette sker oftest, men ikke i alle tilfælde.
- For mandens vedkommende er en orgasme sædafgang. Manden kan godt opleve en orgasme uden sædafgang (side 28).
- Manden kan godt få orgasme, selvom penis er slap.
- For kvinderne er en orgasme krampelignende spændinger i bækkenbunden, som afløses af rytmiske ufrivillige sammentrækninger i nederste del af vagina og i bækkenbundsmusklerne.
- Børn kan ligeledes opleve orgasmelignende følelser i forbindelse med onani, men før puberteten får drenge ikke sædafgang.



Statistik om onani

96 % af mænd og 87% af kvinder har onaneret. Andelen er mindst i de ældste aldersgrupper. Blandt personer med onanierfaring har 67% af mænd og 30 % af kvinder onaneret mindst én gang ugentligt det seneste år. Denne andel falder med alderen.

98% af mænd og 99% af kvinder, som onanerer, gør det, fordi det føles dejligt. 11 % af mænd og 36 % af kvinder mener, at deres orgasmer er mere intense ved onani end ved samleje. 8 % af mænd og 10 % af kvinder skammer sig over at onanere. Blandt personer med fast partner ønsker 31 % af mænd og 23 % af kvinder ikke, at deres partner ved, at de onanerer.¹⁷

Den seksuelle akt

Hvordan kan en sexakt foregå?

Det er meget individuelt, hvad mennesker forstår ved ordet sex eller samleje, som nogle også kalder det. For nogle betyder sex den ømhed og samhørighed, som man kan føle, når man er tæt på et andet menneske. En sexakt kan forgå på mange forskellige måder. Det er meget individuelt og kan ændre fremgangsmåde fra gang til gang. De fleste par, der dyrker sex, skifter mellem forskellige måder at have sex på. Det er heller ikke ualmindeligt, at ens seksuelle lyster skifter igennem livet, eller hvis man får en ny sexpartner.

Hvis man har en ASF, er man ofte udfordret på nogle sanser. Det er derfor vigtigt at sige fra og sætte sine egne grænser ift., hvad man selv kan lide, og hvad man ikke kan lide. Det er derfor helt okay at sige til sin partner/partnere, at en type berøring eksempelvis gør ondt eller føles ubehageligt. Dette kan man også godt sige, selvom denne type berøring ikke gør ondt på andre personer. Så man skal acceptere og respektere, at man har sine egne sanseoplevelser ift. den seksuelle akt, og det er helt okay – også selvom andre ikke deler dem.

Der er mange forskellige former for sex. Sex har heller ikke nødvendigvis noget med rejsning, fugtning i skridtet, samleje/sex og orgasme at gøre. At kysse, kramme, holde i hånd eller ligge i ske kan også være en værdsat seksuel oplevelse for nogle. Nogle vil også betegne dette som sex. Det er så individuelt, og der findes ikke nogen konkret definition på sex. Men hvis man skal tale om, hvad de fleste mennesker forbinder med sex, er det generelt noget med to mennesker, som leger med hinandens kønsorganer, lyster og fantasier, og hvor der (for nogens vedkommende) opnås en seksuel tilfredsstillelse (orgasme) ved det.

Ud fra en binær kønsforståelse kan det være en mand og en kvinde, hvor manden fører sin erigerede penis ind i kvindens fugtige skede, også kaldet skedesex.

Det kan også være to mænd, hvor den ene mand fører sin penis ind i den anden mands endetarm, også kaldet analsex. Eller det kan være to kvinder, som slikker på hinandens klitoris, hvilket man kalder oralsex. Det kan også være, de bruger sexlegetøj til at stimulere hinandens skedeåbninger. Herudover kan man også godt have sex med flere end én partner på samme tid, hvilket kaldes gruppesex.

Man kan både have sex med henblik på at få børn, men man kan også have sex for at få eller give et andet menneske nydelse eller for at udtrykke sin kærlighed over for sin partner.

Det er en god ide at indlede en seksuel akt med det, man kalder et forspil. Dette er oftest sammen med en eller flere partnere. Dette kan foregå på mange forskellige måder. Eksempelvis ved, at man kysser og kæler for hinanden. Meningen med forspillet er ofte, at sexlysten og ophidselsen stiger hos parterne inden selve sexakten. Hos kvinder bliver skeden typisk fugtig, hvilket også kaldes lubrikation, mens mænds penis fyldes med blod og bliver hård og stiv, hvilket kaldes erektion. Hvis kvindens skede ikke bliver tilstrækkelig fugtig inden selve sexakten, kan det blive vanskeligt eller smertefuldt for hende at have sex. Dette kan også komme til at lave skader både på kvindens og mandens kønsdele. Så hvis kvindens skede ikke bliver tilstrækkelig fugtig under forspillet, er det en god ide at putte glidecreme på, inden manden putter sin erigerede penis ind i kvindens skede.

Præsperm

Præsperm er klar væske, som dannes når drengens/mandens penis bliver stiv. Den kommer ud af penishullet i forbindelse med rejsning. Præspermen kommer, før drengen/manden får udløsning. I denne præperm kan der komme sædceller med, og disse kan gøre en pige/kvinde gravid.

Det er derfor en god ide, at man påsætter kondomet lige efter rejsning, så man er sikker på, at der ikke kommer præperm ind i pigens skede, hvis man skal have samleje.

Forskellige former for sex

Der findes rigtig mange former for sex. Her har vi prøvet at nævne nogle af de forskellige former for sex ned og beskrive noget af det, man kan gøre under en seksuel akt.

Oralsex - Er, hvor man tilfredsstiller sin partner ved at bruge sin egen mund og tunge omkring partnerens kønsdele. Hvis en mand giver en kvinde oralsex, kaldes det også lickjob. Dette kan gøres ved at slikke på og rundt omkring klitoris, mellemkødet og klitoris.

Hvis en mand får oralsex af en kvinde, kan det også kaldes blowjob. Dette kan gøres ved, at man slikker eller sutter på mandens penis. Man kan eksempelvis køre munden frem og tilbage på penis.

Analsex - Er, hvor man rører omkring eller i endetarmsåbningen på sin partner eller stikker en finger, tunge, penis eller en form for sexlegetøj ind i endetarmsåbningen. Alle køn kan dyrke analsex. Når man har haft analsex, skal man huske at vaske det man har haft oppe i endetarmsåbningen godt med sæbe, da der er bakterier her, som kan give infektioner, hvis man putter det op andre steder, inden det er vasket.

Vaginal sex - Er, når man under samleje enten bruger penis eller et stykke sexlegetøj til at stikke ind i kvindens skede og have sex på denne måde.

Handjob - Er, når man bruger sine hænder til at tilfredsstille sin partner. Dette kan både være under forspil og under selve sexakten. Det er individuelt, hvordan man bedst kan lide det. Hvis partneren er en mand, kan man tage fat om penis og køre frem og tilbage med sin egen hånd.

Hvis partneren er en kvinde, kan man massere klitoris og/eller bruge en finger til at køre ind og ud af skeden.

Telefonsex - Er en telefonsamtale, hvor man har sex som fokusemne. Ofte er samtalens

formål at seksuelt tilfredsstille enten den ene eller alle parter i samtalen.

Cybersex - Er sexlege, der foregår over internettet. Dette forgår ofte sammen med andre via computere, mobiler og tablets osv. Nogle kalder det også camsex. Hvis man vælger at dyrke cybersex, skal man tænke over, at det ikke er sikkert, at den person, der sidder bag den anden skræm, er den person i virkeligheden, som de udgiver sig for at være. Man skal også være opmærksom på, at hvis man sender billeder eller videoer med seksuelt indhold, kan nogle finde på at lægge det ud på nettet, selvom det er ulovligt.

Forhold

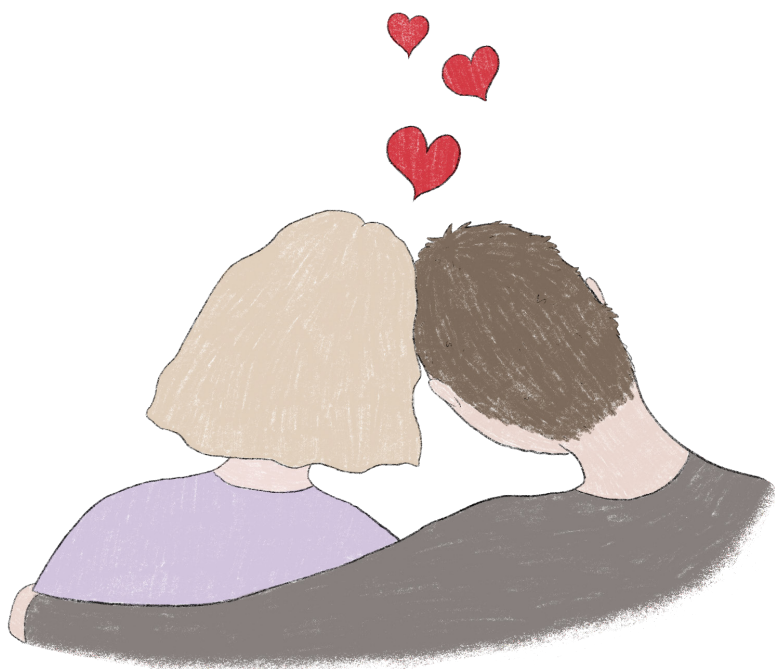
Kæreste eller ej

At være kærester handler som regel om, at nogle mennesker føler kærlighed til hinanden og gerne vil være sammen. Man kan blive kærester med drenge eller piger afhængigt af, hvad man har lyst til. Det kan også være, man er kærester med flere. Ordet "kæreste" kan altså dække over forskellige ting.¹⁸

Hvordan er man kærester? Der findes ikke specifikke regler for, hvordan man er kærester. Det er noget, man finder ud af sammen med den person, man er sammen med. Det er jer to (eller flere), som definerer, hvordan I er kærester. For nogle indebærer det, at man holder i hånd, og at man kysser. Der er også nogle kærester, som vælger at bo sammen, men det behøver man ikke. Man kan sagtens være kærester med en, som bor langt væk. Her kan man snakke sammen i telefon hver dag eller hver anden, man kan sende sms'er m- m. Igen er det 100 procent individuelt, hvordan man er kærester. I skal være enige i de regler, som omhandler jeres forhold.

¹⁸<https://privatsnak.dk/10-12/hvad-spoerger-andre-om/hvordan-er-man-kaerester>

Det er op til en selv, om man ønsker at have en kæreste eller ej. Nogle mennesker kan lide at have en kæreste, hvor andre har det bedst med sig selv og evt. et kæledyr. Det er på ingen måde forkert ikke at ville have et forhold. Nogle har mange forskellige kærester gennem deres liv, nogle bliver sammen med den første, de bliver kærester med, andre er sig selv, men ses med andre mennesker uden at være kærester.



Sex uden kærlighed

Det er helt normalt og okay at have sex med en, man ikke føler kærlighed for eller har følelser for. Hvor det man har sammen er sex og det, den seksuelle akt giver én. I dag kalder man dette for en 'bolleven' eller 'ven med fordele'. Der er også folk, som har one night stands – dette definerer, at man har samleje med en tilfældig person, som man møder i byen.

Samtidig skal man være enige om, hvad sex er for den enkelte. Der er nemlig ikke en bestemt definition på ordet sex, og der er ikke noget rigtigt og forkert ift., hvad man selv tænker, sex er. For nogle er sex, at penis er inde i skeden. For andre er fokus at få en orgasme. For nogle helt tredje har det ikke nødvendigvis noget med samleje at gøre, men derimod at kysse, holde i hånd, kramme, ligge tæt osv.

Fetichisme

Det at have en fetich er sandsynligvis overrepræsenteret blandt personer med ASF, tvangstilstande, ADHD, psykosesygdomme og psykisk udviklingshæmning. Derfor skal man være særlig opmærksom på dette, når man rådgiver og giver behandling til disse personer.¹⁹

At have en fetich kan påvirke nogle så meget, at de føler skam, føler sig ensomme og holder deres fetich skjult, så det kommer til at gå ud over deres relationer til andre.

Fetichisme er, når en person anvender særlige objekter/genstande eller specifikke kropsdele til at få seksuel tilfredsstillelse. Med objekter/genstande menes eksempelvis latex, balloner, dukker, brugte underbukser, rollespilsuniformer osv.

Når en person møder sit fetichobjekt eller det, personen har en fetich for, er det ofte både synet, lugten, berøringen af objektet og lyden, der spiller en rolle ift. personens lyst. Ligeledes er det ofte forbundet med særlige seksuelle ritualer.

Man kan have en fetich for mange forskellige ting, og det er helt individuelt. Det er helt okay at have en fetich, som man også gerne må udleve, så længe den ikke involverer noget ulovligt. Brugen af feticher kan for nogen være et supplement til andre former for seksuel tilfredsstillelse.²⁰

Men for nogles vedkommende kan de ikke opnå en seksuel tilfredsstillelse uden deres fetich. Dette kan påvirke et forhold markant, hvis man er i et forhold, og det kun er den ene part, der har den særlige fetich. Mennesker med et handicap har også den ekstra udfordring ift. feticher, at de har sværere ved at møde lige-sindede, som de kan dele deres fetich med end mennesker, som ikke har et handicap.

I sjældne tilfælde kan en fetich komme til at tage overhånd for en person og kan komme

¹⁹EXOLOGI –faglige perspektiver på seksualitet s. 913.

²⁰ SEXOLOGI –faglige perspektiver på seksualitet

til at forstyrre så meget, at det bliver svært for personen at opretholde en normal hverdag. Det kan også være, at personens fetich er i uoverensstemmelse med loven og derved kræver behandling. Eksempelvis, at man går og tager andre folks underbukser, når man har muligheden, fordi ens egen fetich er så meget i fokus. Til dette kan man søge hjælp, hvis personen, der har problemet, selv er indstillet på det.

Beskytte til piger og drenge

Kondom

Kondomet er den eneste præventionsform til drenge eller mænd, medmindre de er blevet steriliseret.

Kondomet beskytter både mod, at pigen/kvinden bliver gravid samtidig med, at den beskytter manden og kvinden imod sexsygdomme. (Dog skal man huske at anvende det hver gang, man har samleje samt beholde det på, indtil man er færdig).

I disse situationer vil et kondom være meget brugbar

- Du er dreng og vil gerne have styr på præventionen.
- Du vil gerne beskytte dig mod sexsygdomme.
- Du er pige og bruger p-piller, men vil gerne passe på dig selv og derfor beskytte dig mod sexsygdomme. Derfor tager du et kondom med til drengen, hvis I skal have samleje.

Fordele ved kondom

- Det beskytter både mod graviditet og sexsygdomme.
- Du kan selv styre præventionen.
- Når man har kondomer med, kan man beskytte sig, hvis man skulle få brug for det.

- Du behøver ikke gå til lægen for at få kondom.
- Kondomer kan købes overalt fx i: supermarkeder, tankstationer, kiosker og på apoteket.
- Kondomer kan ligeledes købes på nettet.

Ulemper ved kondom

- Nogle synes, at kondomer nedsætter følsomheden. (De føler, at man ikke kan mærke, at man har samleje på samme måde, som hvis man ikke har kondom på).
- Det kan virke som en afbrydelse at skulle sætte kondom på, når man har sex. (Dog kan man få pigen til at hjælpe med kondomet, hvis hun har lyst. Så føles det ikke som en afbrydelse).
- Hvis man skulle være overfølsom overfor gummi, så kan man købe specielle kondomer for gummi allergikere på apoteket. Dog er de lidt dyrere end de almindelige kondomer. (Men de beskytter dig, og det er det vigtigste).

Kondomet før og efter samleje

Så snart en dreng får rejsning, kan der komme sædvæske (også kaldet præperm) fra penis. Denne væske kan indeholde sædceller, som kan gøre pigen/kvinden gravid. Så pas på, at penis ikke kommer for tæt på skeden, inden kondomet er rullet på. Kondomet skal på, inden man påbegynder samlejet og ikke undervejs – i så fald beskytter det ikke mod graviditet eller sexsygdomme.

Når drengen eller manden har haft samleje og for det meste er endt med en udløsning, skal man være opmærksom på, at penis bliver slap, og at man derfor skal ud af skeden, idet kondomet kan falde af, eller noget af sæden kan løbe ud. Dermed vil der være en sandsynlighed for, at pigen/kvinden kan blive gravid.

Derfor skal du, så snart du har fået udløsning, tage fat om kondomet ved roden af penis og trække penis ud af skeden og tage kondomet af. Bind en knude på kondomet, så sæden ikke løber ud.

Det kan ske, at kondomet går i stykker eller glider af under samleje. Hvis dette sker, har I brug for nødprævention.

Man skal ALTID bruge et NYT kondom hver gang man har samleje - man kan IKKE bruge det samme igen og igen.

Femidom

Femidom er et slags kondom til kvinder. Det fungerer lidt på samme måde, som kondomet gør på manden. Et femidom sidder oppe i kvindens skede og dækker indersiden af skeden. Et femidom er kun til engangsbrug. Femidomet består af et rør i blødt materiale. Røret er åbent i den ene ende, og i hver ende er der en ring. Ringen i den lukkede ende gør det lettere at føre røret ind i skeden. Ringen i den åbne ende skal forblive på ydersiden af skeden under samlejet. Femidomet må først fjernes, når man er færdig med at have samleje.

Fordele ved femidom

- Det beskytter både mod graviditet og seksygdomme.
- Du kan selv styre præventionen.
- Når du har femidomet med, kan du beskytte dig, hvis du skulle få brug for det.
- Du behøver ikke gå til lægen for at få et femidom.
- Femidom kan købes over nettet eller på apoteket.

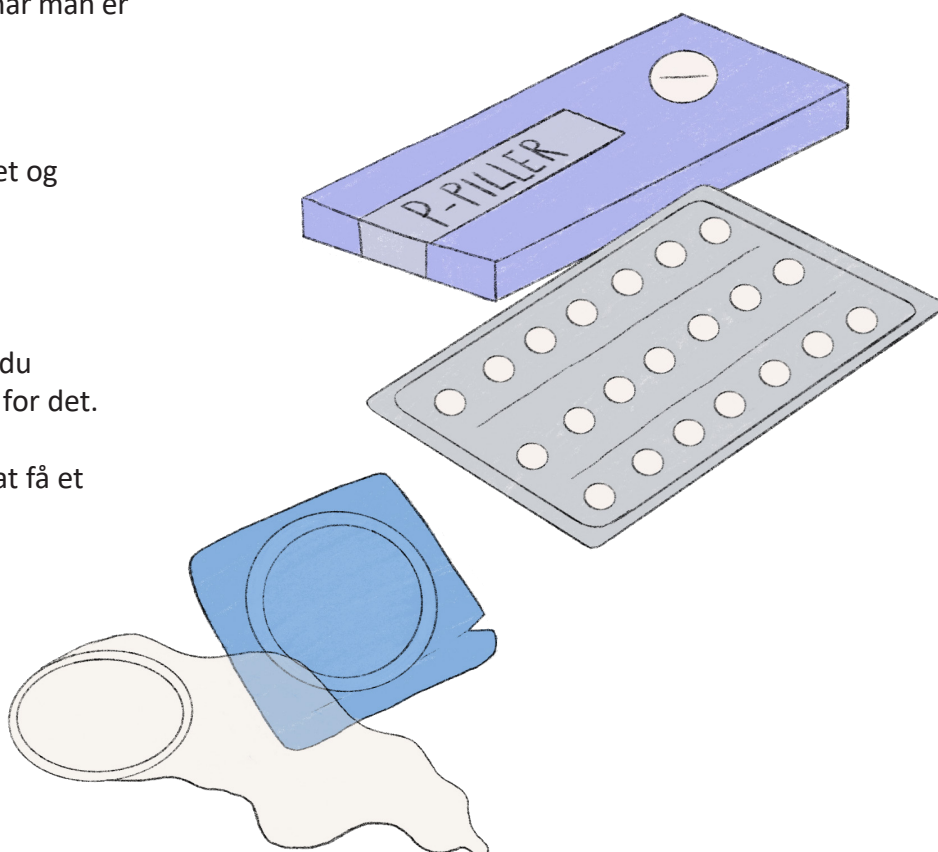
Ulemper ved femidom

- Det kan gå i stykker af forskellige årsager, eksempelvis hvis det kommer i kontakt med skarpe negle. Herefter beskytter det ikke længere.
- Det kan ikke fås i alle supermarkeder, tankstationer og kiosker.

P-piller

Hvis man som pige eller kvinde gerne vil have p-piller, skal man kontakte sin læge. Lægen vil snakke med dig, så lægen er sikker på, at du er egnet til at bruge p-piller. Lægen vil ligeledes spørge ind til forskellige ting som fx: migræne, blodpropper eller andre helbredsproblemer hos dig eller din nærmeste familie. Dette gør lægen, fordi der kan være nogle helbredsrisici ved at anvende p-piller. Det er lige så vigtigt, at du fortæller din læge, hvis du får nogen form for medicin, idet virkning af p-piller kan blive nedsat af visse typer medicin som fx: sovemedler eller medicin mod epilepsi.

Man får p-pillerne på recept. Når lægen har lavet en recept, kan man gå ned på apoteket, og sige, der er kommet en recept på p-piller.



Fordele ved P-piller

- P-piller giver ingen afbrydelse i samlejet.
- Din månedlige menstruation bliver ofte regelmæssig, svagere, og den vil hos nogle gøre mindre ondt.
- P-piller beskytter mod graviditet (hvis du husker at tage dem regelmæssigt, som lægen har anvist).
- Med p-piller har du mulighed for at udskyde eller regulere i din månedlige menstruation, hvis du skulle have behov for det, fx hvis man skal på ferie eller andet.

Ulemper ved p-piller

- De første par måneder kan p-piller give lidt pletblødning, kvalme, brystspændinger og let hovedpine. Det går som regel væk, når kroppen har vænnet sig til de nye hormoner.
- P-piller kan hos nogle piger påvirke deres humør. Oplever du dette, så tag en snak med din læge.
- Der er en risiko for blodpropper ved at tage p-piller. (Dette snakker du med din læge om, inden han/hun udskriver en recept til dig)

Sådan virker p-piller

- P-piller gør, at du ikke får ægløsning (Hvis man tager pillerne, som det er anvist af lægen)
- P-piller gør slimen i livmoderhalsen så sej, at sædceller ikke kan trænge igennem (Hvis man tager pillerne, som det er anvist af lægen)
- P-piller påvirker slimhinden i livmoderen, så en graviditet ikke kan udvikle sig (Hvis man tager pillerne, som det er anvist af lægen)

Hvis du glemmer at tage en p-pille, skal du tage den så snart, du kommer i tanke om det. Hvis der er gået mere end 1½ døgn altså 36 timer fra du tog den sidste pille, så skal I finde en anden form for prævention de næste 7 dage, fx kondom. Dette skal man, fordi der er gået for lang tid, og man derfor ikke kan være sikker på,

at pillerne nu beskytter mod graviditet.

Det er vigtigt at huske, at p-pillerne ikke beskytter imod seksygdomme.

Mini-piller

Mini-pillerne får man, hvis man eventuelt ikke kan tåle p-piller som indeholder østrogen.

Man får en recept på mini-piller hos lægen eller ved en præventionsklinik. Mini-piller kan du kun købe på apoteket. Da man skal tage mini-pillen på et bestemt tidspunkt på dagen, kan man evt. sætte en alarm på sin telefon, så man husker den. En mini-pille tager du hver dag på præcis samme tidspunkt. Forskellen fra p-pillen er, at mini-pillen tager du hver dag - også når du bløder.

Fordele ved mini-piller

- Mini-piller indeholder ikke hormonet østrogen, som nogle ikke kan tåle.
- Mini-piller giver ingen afbrydelse af selve samlejet.
- Mini-piller beskytter mod graviditet. (hvis man husker at tage dem, som lægen anviser)

Ulemper ved mini-piller

- Din menstruation kan blive uregelmæssig, og der kan komme pletblødning.
- Nogle oplever, at de tager på i vægt eller får brystspændinger, hovedpine, humørsvingninger eller uren hud.
- De fleste typer mini-piller skal tages på præcis samme tidspunkt hver eneste dag.

Sådan virker mini-piller

- Mini-piller gør slimen i livmoderhalsen sej, så sædcellerne ikke kan trænge igennem.
- Slimhinden i livmoderen ændrer sig, så det bliver sværere for et befrugtet æg at sætte sig fast
- Nogle mini-piller forhindrer desuden, at du får ægløsning.

P-ring

En p-ring er en bøjelig plastikring, som pigen sætter op i skeden en gang om måneden.

P-ringen er god, hvis:

- Du gerne vil slippe for at tage en p-pille hver dag.
- Du har brug for hjælp til at regulere kraftige eller uregelmæssige menstruationer.
- Du ofte har slemme og stærke menstruationssmerter og gerne vil have færre af disse.

Sådan anvender man en p-ring

Man starter med at bruge p-ringen på den første dag af sin menstruation. Her skal man skubbe p-ringen op i skeden. Ringen skal blive siddende i 3 uger uafbrudt. Når de 3 uger er overstået, skal du fjerne ringen og holde en uges pause. Det er i denne pause, du får din menstruation. P-ringen virker også i denne uge, selvom den er taget ud. Efter de 7 dages pause er det tid til, at man opsætter en ny p-ring og lader den sidde i 3 uger osv.

Fordele ved p-ring

- Den virker fra første dage, hvis man sætter den op, som beskrevet.
- Din menstruation bliver regelmæssig, svagere og den gør mindre ondt.
- Du skal kun sørge for prævention før og efter din menstruation.
- Ringen er let at sætte op og fjerne igen, og den mærkes ikke, hvis den sidder rigtigt.
- Du har med p-ringen også mulighed for at udskyde din månedlige blødning.
- P-ringen giver ingen afbrydelser i selve samlejet

Ulemper ved p-piller

- P-ringen kan i starten give pletblødninger, udflåd, kvalme, brystspændinger, hovedpine og humørsvingninger (man er skiftevis glad og trist). Disse bivirkninger mindskes som regel mindre efter 3 måneder.

- P-ringen er noget dyrere end p-piller.

- Risikoen for at få blodpropper stiger en smule, når man anvender p-ring. (Dette taler din læge med dig omkring, inden du får recept eller starter med at bruge p-ring).

Sådan virker p-ringen

- P-ringen gør, at man ikke får ægløsning.
- P-ringen gør slimen i livmoderen sej, så sædcellerne ikke kan trænge igennem.
- P-ringen påvirker slimhinden i livmoderen, så en graviditet ikke kan udvikle sig.

P-plaster

Hvis du vil anvende p-plaster, skal du snakke med din læge om dette. Lægen vil spørge indtil, om du har tendens til allergiske hudreaktioner. Har man dette vil en anden prævention være nødvendig.

Skulle der ikke være noget i vejen for at få p-plaster, vil lægen lave en recept, og du vil kunne hente dit plaster på apoteket.

Når du starter med p-plaster, skal du sætte det første plaster på den første dag i din menstruation. Så er du beskyttet mod graviditet med det samme.

Fordele ved P-plaster

- P-plasteret virker fra den første dag, hvis man sætter det på, som lægen har henvist.
- Man skal kun sørge for prævention en gang om ugen, nemlig når plasket skal skiftes.
- Din månedlige blødning bliver regelmæssig, svagere og gør mindre ondt.
- Med p-plaster har du mulighed for at udskyde eller regulere i din menstruation.
- P-plaster giver ingen afbrydelse ved samleje.

Ulemper ved p-plaster

- P-plaster kan ligesom p-piller give brystspændinger, hovedpine, kvalme eller humørsvingninger.
- Plasteret er noget dyrere end p-piller.
- Der kan komme hudirritation der, hvor plasteret sidder. Skift evt. stedet, hvor plasteret sidder fra gang til gang, så det ikke sidder samme sted. (Steder du kan sætte plasteret: På ballerne, maven, yderste overarm eller på overkroppen, men ALDRIG på brysterne).
- Risikoen for at få en blodprop stiger en lille smule.

Sådan virker P-plaster

- P-plaster gør, at du ikke får ægløsning.
- P-plaster gør slimen i livmoderhalsen så sej, at sædcellerne ikke kan trænge igennem.
- P-plasteret påvirker slimhinden i livmoderen, så en graviditet ikke kan udvikle sig.

P-stav (homonstav)

P-staven er en lille plaststav, som lægen sætter ind under huden på pigen eller kvindens overarm. Her frigiver den et hormon, som forhindrer graviditet. Lægen skal indsætte p-staven indenfor de første 5 dage af din menstruation. Selve indsættelsen af staven, sker under lokalbedøvelse og tager kun et øjeblik. Når staven først er placeret, skal man ikke gøre mere. P-staven kan til enhver tid fjernes af lægen. Dette kan være, hvis man ønsker at blive gravid, eller hvis man har store gener af staven.

Fordele ved p-stav

- P-staven beskytter mod graviditet i 3 år, før den skal skiftes ved lægen.
- Man skal ikke tænke på andre præventionsformer, når staven først er placeret.
- Staven kan også bruges, hvis du ikke kan tåle hormonet østrogen.

- Når p-staven er fjernet, kan man igen blive gravid.

Ulemper ved p-stav

- P-staven kan give kvalme, brystspændinger, humørsvingninger osv.
- Nogle får pletblødninger eller uregelmæssige blødninger.
- Man kan få uren hud.
- Der er muligvis kortere virkning, hvis du er overvægtig. (Dette vil din læge snakke med dig om).

Sådan virker p-stav

- P-staven gør slimen i livmoderen sej, så sædcellerne ikke kan trænge igennem
- P-staven frigiver gradvist et hormon, som forhindrer, at du får ægløsning.

P-sprøjte

P-sprøjten er en anden præventionsmetode for de kvinder, som ikke kan tåle hormonet østrogen eller for dem, som har svært ved at huske at tage sine piller. Pigen eller kvinden får en hormonindsprøjtning hver 3 måned. Det foregår hos lægen eller ved en præventionsklinik. P-sprøjten har dog en række bivirkninger, som man skal være opmærksom på. Bl.a. kan den give uregelmæssige blødninger og tendens til afkalkning af knoglerne.

Spiral

Spiralen er en lille T-formet plastikstav, som lægen eller en gynækolog placerer i pigen eller kvindens livmoder. Det kan godt mærkes, at lægen eller gynækologen opsætter spiralen i livmoderen, men det er muligt at få lokalbedøvelse. Når spiralen sidder, hvor den skal, kan man ikke mærke den.

Spiralen kan blive siddende i 3 til 5 år. Det afhænger af hvilken type spiral, man ønsker. Spiralen har en tynd tråd, som hænger lidt ned i skeden. Man kan ikke mærke denne tråd, når

man har samleje. Tråden anvendes kun, når den skal fjernes eller kontrolleres ved lægen. Der findes to forskellige spiraler.

Sådan virker spiral

1. Kobberspiralen

- En kobberspiral påvirker slimhinderne i livmoderen, så et befrugtet æg ikke kan sætte sig fast.
- Kobberet påvirker også sædcellerne, så de ikke kan befrugte ægget.
- Kobberspiralen giver flere menstruationsmerter og kraftigere blødninger.

2. Hormonspiralen

- Hormonspiralen frigiver langsomt et hormon, som påvirker slimhinden i livmoderen, så et befrugtet æg ikke kan sætte sig fast i livmoderen.
- Hormonet påvirker ligeledes slimen i livmoderhalsen, så sædcellerne ikke kan trænge igennem.
- Der findes flere forskellige hormonspiraler. Fx minispiraler, som kan anvendes af kvinder eller piger, som ikke har været gravide. Disse holder i 3 til 5 år. Der findes lige så en større hormonspiral. Denne holder i ca. 5 år.

Fordele ved spiral

- Spiralen kræver ikke daglig indsats og virker typisk i 3 til 5 år, alt efter hvilken type man har valgt.
- I længden er spiral den billigste og mest sikre præventionsform.
- Spiralen kan fjernes når som helst af lægen.
- Hormonspiralen kan gøre menstruationen mindre kraftig.

Ulemper ved spiral

- Spiralen egner sig ikke til piger eller kvinder, som for nyligt har haft underlivsbetændelse.

- Kobberspiralen kan give smerter og kraftigere menstruation.
- Hormonspiralen kan i starten give brystspændinger, hovedpine, uregelmæssig menstruation og uren hud.

Pessar

Pessar er en lille gummiskål, som smøres med en sæddræbende creme. Når pigen eller kvinden sætter pessaret op i skeden, forhindrer det sædcellerne i at komme frem til ægget og dermed befrugte det.

Hvis du vil anvende pessar, skal du gå til din læge og snakke med lægen om dette. Lægen skal tage mål. Dette gøres for, at pessaret lige nøjagtig passer til dig. Dette sker ved en underlivsundersøgelse. Efterfølgende vil du kunne hente pessar og sæddræbende creme på apoteket.

Hvis du bruger pessaret, som lægen har anvist, er du beskyttet mod graviditet med 90 %.

Fordele ved pessar

- Når pessaret sidder rigtigt, kan det ikke mærkes.
- Pessaret kan sættes op 2 timer før det seksuelle samvær, så man undgår afbrydelse af selve samlejet.
- Pessaret påvirker ikke hormonerne i din krop.

Ulemper ved pessar

- Man skal huske at sætte pessaret op før samleje. Husk sæddræbende creme.
- Man skal indføre ekstra creme, hvis man har sex flere gange efter hinanden, da der skal sæddræbende creme op inden nyt samleje.
- Pessaret egner sig ikke til piger, som er overfølsomme overfor gummi eller sæddræbende creme.

Nødprævention

Hvis man efter et samleje, får mistanke om, at det er 'smuttet' (eksempelvis kondomet er sprunget, man har glemt sin pille eller andet) med præventionen, kan man bruge nødprævention. Der findes to former for nødprævention.

Spiral som nødprævention

Pigen kan hurtigst muligt få sat en kobberspiral op hos lægen. Dette skal ske senest 5 dage efter man har haft ubeskyttet samleje. Kobberspiralen forhindrer, at det eventuelle befrugtede æg sætter sig fast. Denne spiral kan blive siddende som alm. prævention i 3 til 5 år alt efter typen.

Piller som nødprævention

Der er to typer nødpræventionspiller, som man kan købe på apoteket uden recept fra lægen (man kan altså selv få fat i dem hurtigt). Dog er det også en god idé at snakke med sine forældre om situationen.

Den ene type pille kan tages indenfor de første 3 døgn efter ubeskyttet samleje (kondomet sprang m. m.) Pillen skal tages så hurtigt som muligt og helst indenfor det første døgn.

De uskrevne sociale spilleregler

Når man har en ASF, kan det være rigtig svært at navigere rundt i de forskellige uskrevne, sociale spilleregler. Især hvis ingen før har fortalt eller italesat det overfor en person med ASF. Hvis man har en ASF, kan det for nogle nærmest være umuligt at aflæse de uskrevne, sociale spilleregler, hvis ingen konkret har fortalt om dem.

Som forældre til et barn/ung med ASF er det derfor vigtigt at være opmærksom og få gang i en dialog omkring det, selvom det ofte er ting, der føles som en selvfølge for én selv.

Her er nogle af de uskrevne, sociale spilleregler:²¹

- Det er ALDRIG ok at sende seksuelle billeder af sig selv uopfordret eller uden for kontekst.
- Det er ALDRIG i orden at videresende billeder eller film af andre. Det ER strafbart.
- 3 regler om nej:
 - Alle andre ord end ja er og bliver et NEJ ("jeg ved ikke" eller "måske" betyder NEJ)
 - Respekter et nej.
 - Det er ALTID ok at sige nej og stoppe (også uden, du skal forklare dig eller give en undskyldning).
- Respekter grænser. Både din egen og andres grænser. Forsøg IKKE at overtale nogen til noget, som de ikke har lyst til!
- Når du skal på date, så kom nyvasket og i rent tøj. Så signalerer du, at du har gjort dig umage og gerne vil ham/hende/dem.
- Seksualitet er privat. Snak om det med dem, du finder det passende. Fx forældre, venner, betroede familiemedlemmer, pædagoger, lærere eller støttepersoner. Snak ikke med fremmede om det.
- Hvis du er seksuel aktiv, så hav altid beskyttelse på dig og derhjemme. Så ved du, at du kan beskytte dig selv og ligeledes din partner. På denne måde er man ikke afhængig af, at ens partner skal huske det.
- Pas ALTID på dig selv. Husk at fortælle nogen, hvis du går nogle steder fx på date, og fortæl dem, hvem du skal være sammen med, og ligeledes hvor I skal være.
- Hvis ham/hende/dem du er sammen med ikke opfører sig ordentligt, og du ikke føler dig værdsat, så gå. Det er bedre ikke at have en kæreste end at have en, der ikke behandler dig godt.

²¹Fordi jeg har lyst! – alt det jeg gerne ville have vidst om seksualitet og autisme. S. 136-137

- Du er unik med din autisme. Lad ikke nogen bruge den imod dig! Din autisme betyder ikke, at du fortjener mindre end andre.

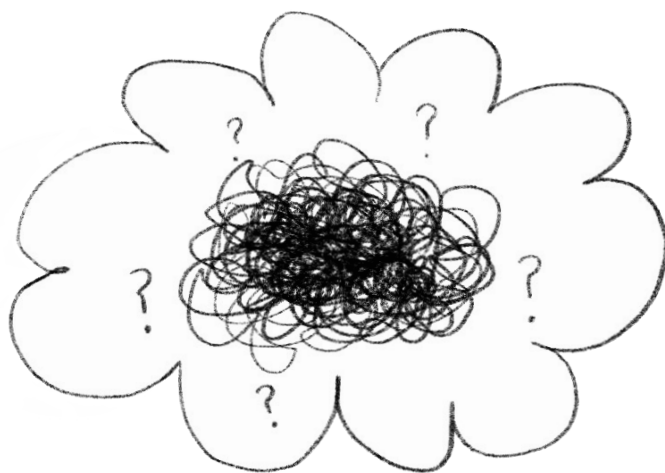
- Det er HELT OKAY at være jomfru, også når man er over 20 år. Det er derimod kikset at gøre noget, man ikke er klar til, fordi man går op i, hvad andre tænker og mener om én.

- Når du laver aftaler med nogen, så lav dem så klare som muligt, og hold dem! (Bliver det fx for svært at deltage i daten eller andet, så skriv og afløs fremfor blot at blive væk).

- Hvis du vil slå op, så slå op på en ordentlig måde! (Man kan gøre det på mange måder, send en sms, en mail, ring til personen eller snak med ham/hende/dem face to face). Det hjælper ikke, at man ikke skriver og stopper kontakten fra den ene dag til den anden. Dette er med til, at folk bliver sure på en og er uforstående over for, hvad der sker.

- Du skal ikke være bange for at spørge. Det giver et signal til din partner om, at du ønsker at glæde ham/hende/dem.

- Hvis du er i et forhold, så forventningsafstem med din partner. Dette gøres for, at der ikke opstår misforståelser.



- Utroskab er altså bare råddent! (Med utroskab menes der naturligvis kun, når troskab er lovet. Hvis du ikke ønsker eller evner at være monogam, så lad være med at indgå i et monogamt forhold. Åbne forhold er mere og mere almindelige. Spil med åbne kort).

- Hvad andre gør, er ikke nødvendigvis det rigtige for dig. Du skal leve dit liv, som du finder det rigtigt. Det er ikke sikkert, at ægteskab og parforhold er passende for dig og din livsstil. Nogle er lykkelig alene, og derfor er det vigtigt, at du mærker efter og finder din vej i livet.

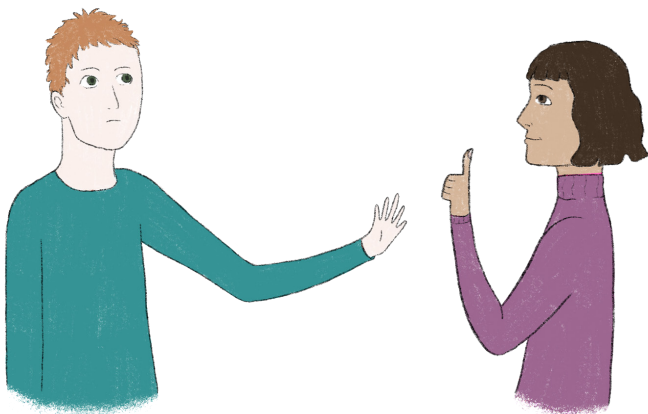
Samtykke

Samtykke er et fælles ansvar, og det handler om at fortælle samt udtrykke, om man er enig. Det kunne eksempelvis være, at man vil have sex, flirte eller man gerne vil vide om en anden har lyst til det samme som en selv.

Samtykke kan gives på forskellige måder. Man kan bruge sit sprog, men man kan også bruge sin krop. Man kan fx sige "JA, jeg har lyst" eller "mmmmh, det føles virkelig dejligt". Dette er samtykke med ord. Samtykke med kroppen kunne være at du smiler, blinker eller griner.

Du kan ALTID trække dit samtykke tilbage. Det er nemlig kun dig, der bestemmer over din krop, og hvad du vil og ikke vil. Hvad du har lyst til, og hvad du ikke har lyst til. Man behøver ikke give en forklaring på, hvorfor man ikke vælger at ville have samleje eller andet seksuelt samvær mere. Selvom du har sagt ja, men så oplever, at det der sker går over dine grænser, eller du finder ubehag ved situationen, så kan du ALTID sige fra og dermed STOPPE og trække dit samtykke tilbage.

For nogle kan det være svært at huske, hvad den anden part har sagt ja til. Her kan det være en god ide at skrive det ned sammen, som man hver især giver samtykke til, og hvad man ikke vil have. Når man skal skive de forskellige ting ned, kan det også være nemmere at få en dialog mellem parterne om, hvad de hver især mener. På den måde er der nogle uklarheder, som bliver konkretiseret, så man ikke misforstår hinanden og derved kommer til at overskride hinandens grænser.



At få samtykke

Hvis man er det sted i sit liv, at man har lyst til at have sex med en anden, og man er i tvivl om hvorvidt de har lyst til eller ej, så skal man sikre sig samtykke, for ellers kan man ende ud i, at man overskrider den anden persons grænser.

Man kan overskride den andens grænser ved, at man misforstår hinandens signaler eller kropssprog. Derfor er det utrolig vigtigt, at hvis man skal have samleje med en for første gang, eller man skal have andet seksuelt samvær med en anden person, så skal man være opmærksom på hinandens signaler og dermed sikre sig, at den/dem, man har sex med, også har lyst.

Hvordan er man opmærksom på andres signaler?

Man kan spørge den person man er sammen med, om han/hun/de er ok eller har det ok? De kropslige signaler, man kan være særlig topmærksom på kunne være: ansigtsudtryk, hvordan ser de ud, er de glade eller triste? Virker det som om, de trækker kroppen væk fra en, så er det en måde at vise på, at man ikke bryder sig om det, man laver.

Hvordan fortæller man sine forældre, at man er seksuel aktiv?

At tale med sine forældre om, at man er seksuel aktiv har de fleste unge meget svært ved. Dette fordi, det er et privat og følelsesladet emne, og samtidig er mange børn og unge vokset op med, at det ikke er noget, man snakker med andre om.

Forældre kan måske også have svært ved at snakke om, at deres barn er blevet seksuel aktiv. Dette handler ofte om tanken om, at deres "lille" barn er blevet så stor. Det kan også være på baggrund af en bekymring for,

om den unge nu husker at passe på sig selv, beskytte sig under samleje, og om den unge nu er klar over, hvad de går ind til.

Overstående er nok nogle af grundene til, at mange unge ikke fortæller deres forældre, når de har været seksuel aktive. Der er mange unge, der har lyst til at tale med deres forældre om det, men som tænker: "Hvad mon de tænker om mig, når jeg fortæller det, og hvordan vil de reagere?"

Det er helt op til den unge selv at bestemme, om de har lyst til at snakke om det. Men for nogle unge kan det være en lettelse, at ens forældre ved det.

Det er en god idé at tale med sine forældre om det, hvis man har lyst. Ens forældre vil oftest én det bedste og vil gerne hjælpe, hvis man har brug for det. Der kan jo være mange uafklarede spørgsmål i forhold til seksuel aktivitet. Børn/unge med ASF har ofte ikke en særlig stor omgangskreds at vidensdele og erfaringsudveksle med, så de kan have brug for deres forældre til det, som neurotypiske mennesker almindeligvis bruger deres venner til.

Samtidig er det også nemmere for den unge at komme til sine forældre, hvis noget går galt på et senere tidspunkt i forhold til den unges seksualitet.

Som ung kan det være svært at finde ud af, hvordan man skal åbne samtalen om, at man er seksuel aktiv, selvom man har lyst til at fortælle om det. Der er mange måder at gøre det på, men nogle af dem kunne eksempelvis være:

- At den unge kan starte samtalen ud med at fortælle, at der er en i klassen eller på skolen, som har haft sex, hvorefter den unge kan vurdere på forældrene, hvordan de reagerer på det.
- At der kommer et eller andet i tv'et, på de sociale medier eller i et blad, som gør det oplagt at nævne det dér og starte en dialog om det.

- Den unge kan også være mere direkte og sige, at der er noget, den unge gerne vil tale med dem om, men at det er lidt svært.

- Det kan også være, at den unge spørger ind til et emne, som omhandler sex for at starte dialogen med forældrene.

Hvad gør man ved overgreb eller lignende?

Hvornår er det voldtægt?

Voldtægt er defineret som et samleje med en person, som ikke har givet sit samtykke til det. (Altså sagt ja til samleje, eller som fortryder under forspil og derfor siger nej, men den anden person fortsætter). Dette inkluderer vaginalt, analt og oralt samleje. Lige så gælder det genstandsvoldtægt, hvor man indfører genstande i skeden eller numsen uden samtykke. Disse regler gælder alle.

Voldtægt er en voldsom seksuel krænkelse og er forbudt ifølge den danske straffelov. Heldigvis er voldtægt ikke nogen almindelig forbrydelse, men den kan til gengæld ramme alle – også mænd. Voldtægtsforbrydere er nemlig ikke kun mænd, som overfalder kvinder på øde steder om natten. Omkring 80 procent af alle voldtægts ofre kender deres gerningsmand. Det kan for eksempel være en ven, en ekskæreste, kæreste eller én, ofret har mødt i byen²²

En fuldbyrdet voldtægt kunne eksempelvis være, når penis har været inde i skeden eller numsen. Dette er gældende, uanset om der har været sædafgang eller ej. Voldtægt inden for ægteskab eller parforhold er også ulovligt.

²²<https://faktalink.dk/titelliste/voldtægt>

Seksuelle overgreb betragtes som en samlet betegnelse for, når et offer har været udsat for: Grænseoverskridelser, pres, tvang og vold i forbindelse med seksuelle handlinger.

Det er samtykket som afgør, om den seksuelle handling er strafbar. Dette betyder, at så snart der er sagt NEJ eller STOP, og man fortsætter, så er det strafbart. Det er også strafbart, hvis der ikke bliver sagt nej, men at personen, man har samleje med, gør modstand uden ord, og man fortsætter samlejet. Det er ikke alle, der kan sige noget under et seksuelt overgreb. Det er også strafbart at have samleje med en person, som er for beruset eller på anden måde er ude af stand til at sige nej. Den ene eller anden person kan ALTID trække sit samtykke tilbage under samleje, hvis han/hun bliver utilpas med situationen.

Gerningspersonen er ofte én ofret kender. Når vi hører om voldtægt i medierne eller ser et overgreb på film, er det ofte et overfald i en park midt om natten - et overfald hvor gerningsmand og offer ikke kender hinanden. Denne type af voldtægter er dog temmelig usædvanlige.

I 2018 var det kun 10 % af dem, der henvendte sig i Center for Voldtægtsofre i Aarhus, som slet ikke kendte gerningsmanden.

Oftest er gerningsmanden en ven, en bekendt eller en kortere kontakt - f.eks. én man møder i en bar eller til fest. Disse overgreb kalder man kontaktvoldtægter. 66% af de sager, centret var involveret i i 2018, drejede sig om kontaktvoldtægter.

Der var også 9% af dem, der henvendte sig i centret, der var blevet voldtaget af en nuværende eller tidligere kæreste eller ægtefælle. Disse sager kalder man parvoldtægt. I øvrige sager var gerningspersonen et familiemedlem, eller så var relationen til gerningspersonen ikke oplyst.

Størstedelen af alle voldtægter sker i en privat bolig (63% i 2018). Oftest er det gerningspersonens eller den voldtægtsramtes egen bolig.²³

Internationale studier peger på, at børn med et handicap udsættes for seksuelle overgreb tre-fire gange hyppigere end andre børn.²⁴

²³<https://www.voldtaegt.dk/fa-viden/viden-om-voldtagt/statistik/>
²⁴SEXOLOGI –faglige perspektiver på seksualitet s. 557

Litteraturliste

- Egede, S. J. (03/06/2020). Hvad er LGBT. Patienthåndbogen. Fundet [06/28/2021]. På [<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/lgbt/hvad-er-lgbt/>].
- Fouchard, Jan. (03/06/2020). Seksuel orientering. Patienthåndbogen. Fundet [06/28/2021]. På [<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/lgbt/seksuel-orientering/>].
- Frisch, M. & Moseholm, E. & Anderson, M. & Andersen, J. B. & Graugaard, C. (2019) Projekt SEXUS. Aalborg: statens serum institut.
- Graugaard, C. & Giraldi, A. & møhl, B. (2019) SEXOLOGI - Faglige perspektiver på seksualitet. København: munksgaard.
- Grøndahl, Malene. (2020). Voldtægt. Fakta-link. Fundet [07/25/2021]. På [<https://fakta-link.dk/titelliste/voldtaegt/>].
- Hvordan er man kærester. Privat snak. Fundet [07/25/2021]. På [<https://privatsnak.dk/10-12/hvad-spoerger-andre-om/hvordan-er-man-kaerester/>].
- Jensen, L. E. (2019) Fordi jeg har lyst - alt det jeg gerne ville have vidst om seksualitet og autisme. Skive: Spektrumforlaget.
- Jensen, L. E. (2018) Seksualitet indefra: Landsforeningen autisme, 2018. Fundet d. 07/22/2021 på <https://www.autismeforening.dk/videnscenter/artikler/temaartikler/seksualitet-indefra/>.
- LGBT. LGBT. Fundet [07/16/2021]. På [<https://lgbt.dk/>].
- Pedersen, Lennart. (2020). autisme og seksualitet. Sex, kærlighed og autisme. Fundet [05/19/2021]. På [https://www.centerforautisme.dk/media/152743/1_artikel_om_autisme_020511.pdf].

- Stevnhøj, A. L. (2014) Må vi lege doktor? . København: Falds forlag.

- Statistik. Center for voldtægtsofre. Fundet [07/25/2021]. På [<https://www.voldtaegt.dk/fa-viden/viden-om-voldtagt/statistik/>].

Inspirationshenvisning

- Konkrete øvelser og skemaer ift. seksualitet, grænser og pubertet: Autismen og seksualitet – hvordan? Af Trine Cervin, Louise Garde, Mie Guldborg, Rikke Linch (BOG)
- Fordi jeg har lyst! – alt det jeg gerne ville have vidst om seksualitet og autisme. Af: Louise Egelund Jensen (BOG)
- Må vi lege doktor? – forældrehåndbog i børns seksualitet fra 0-12 år. Af: Anne Louise Stevnhøj (BOG)
- Om at få samtykke: <https://www.voldtaegt.dk/fa-viden/viden-om-voldtagt/sex-kraver-samtykke-video/>
- Forskellige emner omkring seksualitet og pubertet <https://www.sexlinien.dk/-1>
- LGBT+ DanmarkHjem - LGBT+ Danmark
- Viden om sexsygdomme ☑ Viden om sexsygdomme | Sex og Samfund
- Sex og samfund ☑ Forside (privatsnak.dk)
- <https://app.ligelyst.dk/>

