

# Seksualundervisning

## 'SEX ER GODT, SEX ER SUNDT...'

citat Søren Brostrøm, Sundhedsstyrelsen

Vi vil gerne bidrage til at unge mennesker får en sund og nærende seksualitet, hvor nydelse og sunde grænser er naturligt. At mærke andres grænser, kræver at man kan mærke sine egne. Vi kommer fra forskellige familier, så dét unge mennesker har med sig i livet, vil være meget individuelt.

### DET KOMMER VI OMKRING

Der undervises i anatomi, både i forhold til de kvindelige og mandlige køn. Der skabes et sprog for seksualitet og følelser, som grundlag for kommunikationen i det intime rum. Vi kommer omkring berøringens kunst og betydningen heraf, hvordan tryghed hhv. kan åbne kroppen og få hormonerne i flow, men utryghed får kroppen til at trække sig sammen og lukke i.

Vi ved at vores opvækst har stor betydning for kontakten til grundfølelserne, det er væsentligt at den unge får refleksion ind i egne mønstre, og kendskab til alle grundfølelsernes betydning.

For at få en sund udvikling i sin seksualitet er det væsentligt at have god kontakt til egne grænser. I den sammenhæng kommer vi omkring intimitet, seksualitet, sund lyst og nydelse. Porno er en del af de unges virkelighed, hvorfor vi sætter spot på fordele og ulemper, i samspil med realistiske forventninger til sig selv og sin partner.

### EKSEMPLER PÅ FEEDBACK FRA 10.KLASSES ELEVER VI TIDLIGERE HAR HOLDT SEKSUALUNDERVISNING FOR:

- *"Du var god til vores aldersgruppe og god til at gøre tingene 'ikke akavet'"*
- *"Jeg synes det har været spændende og meget bedre end 'normal' seksualundervisning"*
- *"Du var virkelige flink og åben. Man følte sig tryk og det var trygt at stille spørgsmål"*
- *"Jeg lærte at sætte mine egne grænser og at det er okay at sige fra eller det er okay at fortælle sin partner hvad man godt kan lide."*
- *"Vi er lige i alderen hvor alt det seksuelle begynder at være interessant. Mange af mine venner har været jaloux på os, fordi de ikke har fået seksualundervisning af dig. Vi vil rigtig gerne!!!"*
- *"At vi følte at du mødte en lige der hvor man var i sit seksuelle liv og at intet var pinligt. Det fik man meget ud af."*

**INSTITUT for SEKSUELLE OVERGREB** | Fredericia Sundhedshus, Dronningensgade 97, 1.sal, DK-7000 Fredericia  
Middelfart Sparekasse, reg. nr. 0757 konto nr. 3231 784 550

w: [www.ifso.dk](http://www.ifso.dk) | CVR: 4124 5352

m: [charlotte@ifso.dk](mailto:charlotte@ifso.dk) | t: 61 66 19 71

m: [camilla@ifso.dk](mailto:camilla@ifso.dk) | sms: 26 82 19 17

ved Camilla Darre & Charlotte Darre

## UNDERVISNINGSFORM

Vi har bygget undervisningen op, med en vekselvirkning mellem gruppearbejde, individuel refleksion og fysiske øvelser – fx til grænse og sansetræning, ved praktisk at mærke egne intimsfære. Vi har piger og drenge både samlet og kønsopdelt. Da vores erfaring er, at det er forskelligt hvad der åbnes i de to rum.

## FYSISK eller ONLINE?

Der er naturligvis forskel på, hvad man kan online og når man står fysisk overfor hinanden. Vi har udarbejdet 2 varianter, tilpasset hhv. online undervisning og undervisning i klasselokalet. (se de 2 vedhæftede sider). Vi anbefaler den fysiske undervisning, hvis muligt, da der er nogle øvelser, ikke er mulige at gennemføre alene/online. Vi kan med kort varsel ændre fra hhv. fysisk til online og omvendt.

## HVEM ER VI?



Camilla Darre er medstifter af Institut for Seksuelle Overgreb og en erfaren underviser, foredragsholder, workshopleder og terapeut.

Hun har mange års erfaring som jordemoder og sexolog med i bagagen, og nyder unge menneskers sprudlende energi og nysgerrighed. Hendes interesse har altid kredset om den sunde udvikling, og de seneste år også om hvordan man kan bearbejde traumer forårsaget af seksuelle overgreb i barndommen. Hun har i sit faglige virke særligt fokus på seksualundervisning af unge samt traumebehandling af voksne. Camilla har en bred erfaringsramme, og har igennem hele sin karriere arbejdet med mennesker på tværs af sociale lag. Jordemoderfag har bl.a. bidraget med en ressourceopsøgende tilgang. En forståelse af at det, det enkelte menneske har oplevet i sit liv og er formet af, er med til at danne grundlaget for hvilke ressourcer der er at bygge videre på.

De unge menneskers måde at være i verden på er ofte præget af deres opvækst. Udviklingsfasen i teenageårene, rummer en særlig mulighed for at lære at se sig selv og verden med et nyt perspektiv. Vi vil gerne bidrage ind i det specifikke felt, der omhandler *intimitet, seksualitet og relationer*. God kontakt til sine grundfølelser, tillid til sig selv og andre mennesker, samt evnen til at mærke, sætte og respekterer grænser, er væsentligt for at kunne indgå i givende nære relationer. Er man udfordret i de grundlæggende relationelle færdigheder, vil det også udspille sig i seksualiteten. I arbejdet med voksne, der har barndomstraumer, ser Camilla ofte hvor stor en betydning det har, når man ikke er blevet set, mødt og spejlet i tilstrækkeligt omfang. Hun er uddannet Sexolog, Jordemoder og Fysiurgisk Massør.

## PRIS

én klasse i alt 6 timer:

**8.000 kr. + moms og evt. kørsel pr klasse**

to klasser pr. dag i alt 12 timer:

**12.000 kr. + moms og evt. kørsel pr klasse**

- 6 timers undervisning af én klasse, fordelt over 2 dage (2 x 3 timer)

---

**INSTITUT for SEKSUELLE OVERGREB** | Fredericia Sundhedshus, Dronningensgade 97, 1.sal, DK-7000 Fredericia  
Middelfart Sparekasse, reg. nr. 0757 konto nr. 3231 784 550

w: [www.ifso.dk](http://www.ifso.dk) | CVR: 4124 5352

m: [charlotte@ifso.dk](mailto:charlotte@ifso.dk) | t: 61 66 19 71

m: [camilla@ifso.dk](mailto:camilla@ifso.dk) | sms: 26 82 19 17

*ved Camilla Darre & Charlotte Darre*



# SEX - KROP - FØLELSER

2 dage á 3 timer

## Dag 1

1. **Velkommen og præsentation**
2. **Forventninger til dagene / dages program**
3. **Sprog for intimitet og seksualitet, grundfølelser**
4. **Myter**
5. **Øvelse**
6. **Anatomi**  
*kvindens køn, mandens køn, den første gang, hvad er sex?*

*Pause*

6. **Gruppearbejde på tværs af køn**  
*grænser og porno*
7. **Mærk egne grænser og intimsfære - kropslig øvelse**
8. **Berøringsøvelse, blid massage, træning af 'Ja'/'nej'**
9. **Ønsker til næste gang**
10. **Hvad tager du med fra i dag**

---

## Dag 2

1. **Opsamling fra sidst**
2. **Jeres spørgsmål fra sidst**
3. **Gruppearbejde kønsopdelt**  
*orgasme, onani, stillinger, der kommer som regel mange spørgsmål.  
Hvad tiltrækkes I af hos en partner?*

*Pause*

4. **Det gode kram - en fysisk øvelse**  
*forskellen på nærvær og kontakt, kontra ikke*
5. **Guidet massageøvelse**  
*bevidsthed om hvad de selv kan lide*
6. **Afslutning**
7. **Feedback**

### EFTERFØLGENDE SPØRGSMÅL

*Der vil altid være mulighed for individuelle spørgsmål efterfølgende, ligesom Camilla står til rådighed under tavshedspligt for eleverne efterfølgende - de får alle hendes nummer. Erfaringen viser at der er 3-5 i hver klasse, der gør brug af det.*

IDENTITET  
SEKSUALITET  
RELATIONER

**INSTITUT** FOR  
SEKSUELLE OVERGREB



# SEX - KROP - FØLELSER

2 dage á 3 timer - **ONLINE**

## Dag 1

1. **Velkommen og præsentation**
2. **Forventninger til dagene / dages program**
3. **Sprog for intimitet og seksualitet, grundfølelser**
4. **Myter**
5. **Øvelse**
6. **Anatomi**

*kvindens køn, mandens køn, den første gang, hvad er sex?*

*Pause*

6. **Gruppearbejde på tværs af køn**  
*grænser og porno*
7. **Egne grænser og intimsfære**
8. **Øvelse - dit 'ja' og 'nej'**
9. **Ønsker til næste gang**
10. **Hvad tager du med fra i dag**

---

## Dag 2

1. **Opsamling fra sidst**
2. **Jeres spørgsmål fra sidst**
3. **Gruppearbejde kønsopdelt**  
*orgasme, onani, stillinger, der kommer som regel mange spørgsmål.  
Hvad tiltrækkes I af hos en partner?*

*Pause*

4. **Berørings kunst og kroppens hormoner**  
*forskellen på nærvær og kontakt - og det modsatte*
5. **Grøn, gul, rød - øvelse**  
*bevidsthed om hvad de selv kan lide*
6. **Afslutning**
7. **Feedback**

### EFTERFØLGENDE SPØRGSMÅL

Der vil altid være mulighed for individuelle spørgsmål efterfølgende, ligesom Camilla står til rådighed under tavshedspligt for eleverne efterfølgende - de får alle hendes nummer. Erfaringen viser at der er 3-5 i hver klasse, der gør brug af det.

IDENTITET  
SEKSUALITET  
RELATIONER

**INSTITUT** FOR  
SEKSUELLE OVERGREB