



Dit Liv

I Ugeavisen Svendborgs brevkasse, "Dit Liv", som hver uge vil være at finde i avisen, kan du stille følgende eksperter spørgsmål om problemstillinger i dit familieliv - det gælder dine børn, parforhold, arbejdsforhold, juridiske problemer, dit sexliv og andet, som optager dig.



Heike Pohl Malmros

Psykolog
The Crafty Mind
Hulgade 9, 2. sal
Mail: contact@thecraftymind.com
Tlf.: 28 91 92 84
www.thecraftymind.com

Metteemilia Nørregaard

Fysioterapeut og Cand. Scient fys
Facebook: Barnefyssen
Instagram: Barnefyssen
Ramsherred 1,1 (baghuset)
Mail: mette@ts66.dk
Tlf.: 61 69 63 36
www.barnefyssen.dk



Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog
Sandtoften 6, 5700 Svendborg
Mail: rt@rikkethor.dk
Tlf.: 22 47 12 95
www.rikkethor.dk

Ragnhild Andersen

Pædagog og Cand.pæd.
Privat pædagogisk vejleder.
Firma: Samvej.dk (hjemmesiden)
Møllevvej 23, 5762 V. Skerninge
Tlf.: 26 55 04 64
Mail: ragnhild@samvej.dk



Christina Flyger

Yoga, Mindfulness & Coaching
Møllergade 22, 2. sal
5700 Svendborg
www.christinaflyger.dk
Tlf.: 40 50 42 96
Mail: info@christinaflyger.dk

Sophie Ellehuus

Familie og Parterapeut
Vestergade 2c, 1. sal
Tlf.: 31 90 19 86
Mail: Familieease@hotmail.com
Facebook: Familie og parterapeut
Instagram: Familieogparterapeut



Send dit spørgsmål direkte til eksperterne eller skriv til Ugeavisen Svendborg på mith@faa.dk, hvorefter vi sender dit spørgsmål videre.



Det er helt ok at fortryde, hvis man først har mærket lysten til sex, men herefter kommer på andre tanker. Modelfoto: Pixabay

Bekymret mor til 15-årig: - Lærer de unge om samtykke og lyst til sex?

Hej Rikke

Jeg har en datter på 15 år, som skal ned til jer og have undervisning på Sund Sex Skolen med klassen.

Jeg kan være bekymret for, om de unge tager det alvorligt nok, altså det med at gå i seng med hinanden, hvis den ene for eksempel ikke helt har lyst eller ikke føler sig klar - kan man så sige fra? Og hvordan gør man det?

Jeg synes, det ville være en god idé, hvis de også hører noget om dette i seksualundervisning, men jeg ved ikke om det er med?

Der er jo også kommet en ny lov om samtykke, er det noget I taler med dem om, og kan du skrive lidt om dette? Hilsen fra en bekymret mor

Hej mor

Vi taler rigtig meget om krop, lyst og grænser, når vi underviser de unge på Sund Sex Skolen, og især i de ældste klasser taler vi en del om, hvad der er vigtigt, når man har lyst til at have sex med hinanden.

Vi laver tankeøvelser og viser små filmklip, hvor de un-

dervejs skal tænke over forskellige dilemmaer med køn, krop og kærester samt finde frem til meninger, holdninger og gode handlingsmåder. Vi kommer ind på det med at mærke efter, hvad man selv har lyst til, og hvad den anden har lyst til, og at det er rigtig vigtigt, at det seksuelle skal være en nydelse og en dejlig ting for begge parter.

Det er jo for eksempel også helt i orden først at tro, at man har lyst - og lidt efter skifte mening, fordi man mærker, at det har man ikke alligevel.

Vi diskuterer også, hvordan man kan tale om sådanne følsomme emner med hinanden, og at det er noget man skal øve sig i, også for at kunne gøre det, hvis man ikke kender hinanden så godt.

Alkohols indvirkning på lysten

Vi taler også om, at der ofte kan være alkohol indblandet, når nogen går over hinandens grænser seksuelt. Under påvirkning af alkohol kan det jo være endnu sværere at mærke sine egne og andres grænser, så det man måske først syntes var lidt spænden-

de, da man var påvirket, viste sig ikke at være godt, hverken for sig selv, den anden eller begge, undervejs, eller når man blev ædru.

Det vigtigste ved den nye samtykkelov, som trådte i kraft d. 1. januar 2021 er, at der retsligt kan være tale om voldtægt, hvis man ikke har tilkendegivet, at man havde lyst til sex med den anden.

Det er altså nu omend endnu vigtigere end før, at man taler med hinanden og tilkendegiver overfor hinanden, om man har lyst. Før i tiden skulle der være tegn på vold eller trusler om vold, for at der retsligt kunne være tale om voldtægt. Jeg synes, det er et rigtig vigtigt tema, som vi alle kan og skal italesætte overfor de unge og overfor hinanden i dagligdagen. Det er nemlig ikke altid så enkelt i virkeligheden. Det kan være svært både at mærke sig selv, kunne aflæse hinanden og kunne tilkendegive, at man har lyst til sex.

Skal tale om det etiske

Nogle gange synes man måske også, at man selv eller den anden har tilkendegivet et eller andet, som så er blevet

misforstået. Det kan i øvrigt også være svært at skulle bevise, om der har været eller ikke har været samtykke, men det allervigtigste er jo også, at man, hvis man har været ude for noget, kan gå til en tryk voksen og fortælle om sine dårlige oplevelser, få talt om dem og bearbejdet dem, lige meget, om det er noget, der kan anmeldes, eller ej.

Jeg tror det nytter, at vi har fokus på sagen i seksualundervisningen, har diskussioner med de unge og taler om det etiske og også det praktiske i, hvordan man bliver god til at mærke sin egen og andres lyst, og sige til og fra.

Hvis du vil læse lidt mere, kan du eventuelt gå ind på Sex og Samfunds hjemmeside www.sexlinien.dk og læse mere om samtykke, og så skal vi huske på, at undersøgelser viser, at de fleste unge faktisk er ret gode til at finde ud af at have det godt og sjovt sammen, også med hensyn til det seksuelle, men vi kan hjælpe dem lidt på vej.
Mange hilsener
Rikke