

Områder eller bekymringer i forbindelse med seksualitet

Denne liste bruges som redskab sammen med bogen ”Fordi jeg har lyst! Alt det jeg gerne ville have vidst om seksualitet og autisme” af Louise Egelund Jensen (2019).

Skemaet udfyldes i fællesskab (eksempelvis en ung og en voksen) ved at give hvert punkt point fra 0 til 10:

0 = Det behøver vi ikke snakke om; jeg har styr på det.

5 = Der er noget at tale om; jeg er usikker på noget.

10 = Meget vigtigt at tale om; her har jeg en stor udfordring eller usikkerhed.

I stedet for at give point fra 0 til 10, kan man også give smileys (for eksempel glad – neutral – trist smiley) eller farver (for eksempel rød – gul – grøn).

Der er tomme felter i skemaet, så man selv kan skrive på, hvis der er et område eller emne, som ikke står her på listen.

Område	Tal 0-10	Kommentarer (brug evt. bagsiden)
<i>Fysisk udvikling & udseende</i>		
Kroppen forandrer sig		
Ansigtet forandrer sig		
Sæd / sperm		
Udflåd		
Menstruation		
Ubehag eller smerter ved menstruation		
Uregelmæssig menstruation		

Kraftig menstruation		
Pletblødninger		
Ømme bryster		
Bekymring for at penis rejser sig (erektion)		
Uønsket rejsning af penis (erektion)		
Lægebesøg fx ang. seksualitet / prævention / udvikling / gynækologiske tjek		
Personlig hygiejne fx bad eller negleklipning		
Modstand mod at blive ældre / ønske om ikke at blive ældre eller voksen		
Bekymring for ikke at være pæn nok; fx bryster, penis, bagdel, mave, ben, arme, hårvækst		
Svært med kropsbehåring (egen eller andres)		
Uren hud		
Kan ikke lide at se mig selv i spejlet		
<i>Udvikling i forhold til jævnaldrende</i>		
Savne venner, som man kan dele sine tanker om seksualitet / lyst / følelser med		
Seksuel debut senere end jævnaldrende		
Seksuel debut tidligere end jævnaldrende		
Følelse af at være tilskuer til jævnaldrendes seksuelle modning		
Forsinket/manglende lyst på det seksuelle område i forhold til jævnaldrende		
En følelse af mere eller mindre lyst end andre		
Bekymring for at være den ældste jomfru (senere seksuel debut end jævnaldrende)		

<i>Identitet</i>		
Tvivl om egen seksualitet		
Tvivl om egen kønsidentitet		
Fortælle andre om egen seksualitet		
Fortælle andre om egen kønsidentitet		
Ønske om at udtrykke egen kønsidentitet		
Ønske om at udtrykke egen seksualitet		
<i>Kærlighed & forhold</i>		
Hvordan man finder en partner/kæreste		
At nogen er forelsket i en		
At være forelsket		
At give udtryk for interesse i en anden		
Afvise en, der er interesseret i mig		
Blive afvist af en, som jeg er interesseret i		
Svært at afvise andre		
Overse eller misforstå flirten		
Svært at flirte		
Ønske om kæreste uden fysisk intimitet		
Lyst til seksuelle oplevelser/intimitet men ikke til faste forhold		
Fortælle partner om sin(e) diagnose(r)		

<i>Seksuelle oplevelser & fantasier</i>		
Skamme sig over fantasier & tanker		
Skam over en seksuel oplevelse		
Tidligere grænseoverskridende seksuelle oplevelser		
Blive i tvivl om man selv har overskredet andres grænser		
Misforstå eller overse signaler		
Overskride en andens grænser, selvom det ikke var intentionen		
Foretrække onani frem for sex med andet menneske		
Seksualitet som særinteresse		
Bekymring for at penis ikke rejser sig (at man ikke får erektion)		
Oplevelse hvor penis ikke rejste sig (manglende erektion)		
Ikke være i stand til eller ønske at gennemføre samleje		
Måtte afbryde et samleje		
Ikke at kunne få en orgasme		
Ikke bryde sig om orgasme		
Være nervøs for ikke at være god nok		
Være nervøs for at det gør ondt		
Oplevelse med at det gjorde ondt		
Have svært ved at sige fra, hvis det gør ondt/er ubehageligt, eller hvis jeg ikke har lyst		
Bekymring om for tidlig udløsning		
Oplevelse af for tidlig udløsning		
Usikkerhed om hvad den anden kan lide		
Usikkerhed om hvad den anden ikke kan lide		

Ved ikke hvordan jeg siger nej til sex / intimitet / kys / oralsex		
Ved ikke hvordan jeg beder om sex / intimitet / kys / oralsex		
Bekymring for prævention/beskyttelse – fx hvad jeg skal vælge, og hvordan jeg skal bruge det		
Bekymring for seksuel overført sygdom, fx klamydia eller HIV/AIDS		
Bekymring for graviditet		
Hvad gør man efter sex		
Hvad gør man med fx kondomet eller sæd efter sex		
Hvordan føles en orgasme		
Føle sig utilstrækkelig eller afvist efter sex		
<i>Sanseforstyrrelser</i>		
Have lyst til sex, men have det svært med berøring		
Have lyst til sex, men have det svært med lyde		
Have lyst til sex, men have det svært med lugte		
Have lyst til sex, men have det svært med visuelle indtryk		
Have lyst til sex, men have det svært med smagsindtryk		
Bekymring for om jeg selv lugter		
Bekymring for om min ånde er dårlig		
Bekymring for at jeg smager eller lugter dårligt, fx ved mine kønsdele		
Bekymring for at den anden ikke kan lide mine berøringer		

Kan ikke lide at blive berørt bestemte steder på kroppen, fx omkring min mave		
Have det svært med lugten af kropsvæsker (fx sæd, udflåd eller blod)		
Bryder mig ikke om meget lys		
Bryder mig ikke om mørke		
<i>Andet</i>		
Skriv hvad:		

Opdateret 31. maj 2019

Efter idé fra Charlotte Hesselberg, Marianne Andersen & Inga Najbjerg, PPR, Haderslev kommune