

DISKUSSIONSPUNKTER TIL FILMEN: LÆR DIN KROP AT KENDE

UNG &
SEX

Hvis du ser filmen "Lær din krop at kende" med en skoleklasse, kan det være en god idé efterfølgende at diskutere de tematikker, der tages op i filmen. Diskussionen kan foregå fælles i klassen eller i mindre grupper. Vi har samlet nogle forslag til diskussionspunkter herunder. Under diskussionspunkterne finder du information om emnet og/eller uddybende spørgsmål, som diskussionen evt. kan tage udgangspunkt i.

Hvordan påvirkes piger under menstruation?

Det er meget forskelligt, hvor meget den enkelte er påvirket før og under menstruationen.

Symptomer under menstruationen kan være:

krampeagtige sammentrækninger i underlivet, oppustet mave, humørsvingninger, smerter i underlivet og lænden, kvalme, diarré, svedeture, træthed.

Symptomer på PMS kan være:

Fysiske: brystspænding, hovedpine, smerter i underlivet, led- og muskelsmerter, vægtøgning, oppustet mave, svimmelhed, svedeture. **Psykiske:** følelsesmæssig ustabilitet, humørsvingninger, irritabilitet, aggressivitet, træthed, depression, rastløshed, søvnbesvær, manglende koncentrationsevne, afmægtighedsfølelse, glemsomhed.

Hvordan håndterer man disse ændringer? Og hvordan kan man støtte andre, der går det igennem?

Kan man have sex under menstruation?

Der er ikke noget fysisk til hinder for at have sex, når pigen har menstruation. Det vigtige er, at begge parter har lyst. Man skal dog være opmærksom på, at pigen kan blive gravid, selvom hun har menstruation.

Hvad kan man gøre ved for tidlig eller manglende sædafgang?

Både for tidlig og manglende sædafgang, kan skyldes, at man er nervøs eller spændt. Det hjælper at slappe af og tale om det. Det kan være en god idé at lære sin egen krop at kende, inden man har sex med andre. Hvad er dejligt? Hvad får en til at komme (for tidligt)?

Hvordan skal forhud se ud?

Hos voksne mænd ses forhud med forskellig længde. Det er vigtigt, at forhuden kan trækkes tilbage. Ellers bør man opsøge en læge.

Skal man fjerne sin kønsbehåring?

Nogle vælger at fjerne deres kønsbehåring i mere eller mindre grad. Biologisk hjælper kønsbehåring lige som håret under armene med at fordampe duftstoffer. Derudover beskytter den mod bakterier og sygdomme samt mod kulde og varme. Hvad synes du om at fjerne kønsbehåring?

Hvordan påvirker reklamer den måde, du ser dig selv på?

Billeder i magasiner og reklamer er oftest retoucherede. Det vil sige at billedet er manipuleret således at modellen eksempelvis har fået mere ensartet hud, fået fjernet hår, strækmærker og modermærker. Modellen kan være blevet gjort tyndere, højere eller på anden vis fået manipuleret sin figur. Så hvor kan man se rigtige mennesker, man kan spejle sig i?

Hvor ofte skal man gå i bad, når man kommer i puberteten?

I puberteten tiltager svedproduktionen, og sveden begynder at lugte. Hud og hår bliver mere fedtet. Det er måske nu man skal investere i en deodorant. Ved bad bør drenge trække forhuden tilbage og skylle med lunkent vand. Piger bør skylle skridtet med lunkent vand og ikke bruge sæbe, da det kan ødelægge bakteriebalancen. Så hvor ofte har man brug for et bad?

Diskussionspunkterne er udviklet af Annemette Lykkebo, ledende gynækologisk overlæge; Rikke Thor, sygeplejerske og sexologisk counsellor; Anne Lilleholt Jørgensen, sundhedsplejerske; Helle Eskildsen Hansen, sundhedsplejerske og Susanne Rank Lücke, sundhedsplejerske.