

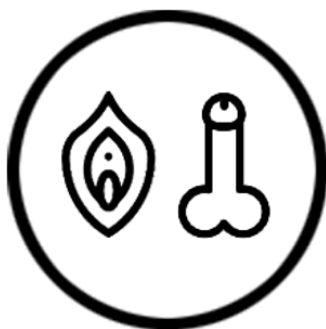
Virksomhedspræsentation

De2sexologer.dk

v. Malene Herman Gottenborg

&

Carsten Osmund



Indholdsfortegnelse

Biografi	2
Erfaring	2
Derfor skal I vælge os	3
Det underviser vi i	3
Skræddersyning af løsninger til jer .	4
Udtalelser fra elever og rektor	6
Sponsorerer	6
Medieomtale	7
SoMe:	7

Biografi

I 2019 startede Carsten og Malene begge på grundforløbet til sexologstudiet. Grundforløbet er adgangsgivende ift. at kunne studere videre til sexolog og parterapeut. Det er en forudsætning, at man har arbejdet med selvudvikling, har en vis forståelse for og nysgerrighed omkring egne dynamikker og er i stand til at mentalisere. Kort sagt, så kan vi ikke hjælpe andre med det, vi ikke selv er i stand til at arbejde med.

I 2020 startede vi begge på en master i sexologi, og her tog vores venskab fart.

I slutningen af det første år på studiet skulle vi lave en gruppeopgave, og det var naturligt for os at finde sammen, da vi hurtigt spottede, at vi havde en del fællesnævner ift. vores tilgang til mødet med livet og andre mennesker – med humor som en vigtig del af det. Også kreativitet, gåpåmod, rummelighed og, ikke mindst, fokus på seksualundervisning var vigtige fællestræk.

Emnet i gruppeopgave var valgfrit, og vi valgte at fokusere på et af de mange problemområder, der er inden for seksualitet og sundhed, når det kommer til familier, der netop har fået et lille barn. Vi ved fra undersøgelser, at skilsmisseraten er størst i småbørnsfamilier med børn under tre år. Vi håbede, at vi ved at turde italesætte det svære og omfangsrige emne, seksualitet er, overfor og sammen med nybagte mødre, kunne være med til at sætte gang i nogle nye tanker. Tanker, der forhåbentlig ville føre til gode samtaler forældrene imellem.

Dette første samarbejde gjorde os bevidste om, hvor godt vi fungerer sammen. En af vores andre store forcer, ud over begge at have en master i sexologi, er, at vi er mand og kvinde. Vi oplever, at det gør os mere relatérbare og i stand til at rumme et mere alsidigt publikum. Derudover gør vores alder og erfaring os rummelige og ikke dømmende.

I 2021 dannede vi firmaet de2sexologer.dk, og vi har arbejdet sammen som sexologer lige siden.

Erfaring

Mødregupper i Albertslund, hvor vi taler ind i erotik som nybagt forældre, og hvordan man kan finde hinanden på ny.

Seksualundervisning på diverse skoler på Bornholm, herunder både privatskoler og kommunale skoler.

Erotic World, hvor vi har holdt foredrag om seksualundervisning for voksne. Det omhandler, hvordan par kan kommunikere hensigtsmæssigt om deres seksualitet med hinanden.

Skanderborg Festival, hvor vi arbejdede som deres egne "inhouse" on sight sexologer. Vores opgave var grundlæggende at stille os til rådighed for gæsterne med alle de spørgsmål de kunne have omkring seksualitet. Udover det havde vi et

tæt samarbejde med de frivillige på festivalen hvor vi i fællesskab fik arrangeret diverse gimmicks. Vi kan desuden med glæde se frem til et fremadrettet samarbejde de næste år med Danmarks smukkeste festival.

Derfor skal I vælge os!

Der findes nogle problematikker med seksualundervisningen, som den ser ud nu.

Seksualundervisning bliver desværre ikke prioriteret, som det burde, og er aldrig blevet det. Dog er der for tiden en tendens fra politikernes side til, at seksualundervisningen bør prioriteres meget højere, og det er vi som sexologer utroligt glade for.

Mange steder vælger skoler og uddannelsessteder selv at forvalte seksualundervisningen. Sandsynligvis for at spare penge, eller fordi man mener selv at være i stand til at forvalte undervisningen. Nogle hyrer eksterne undervisere ind, som ikke er uddannet sexologer, og dette er problematisk. Nogle taler udelukkende om samtykke og grænser, hvilket fører til udskamning og forvirring og i værste tilfælde kan have alvorlige konsekvenser for de unge menneskers seksualitet.

Langt de fleste vælger dog den gammeldags metode, hvor de taler om forplantning i biologi og så ellers bare sætter en film på og prøver at putte et kondom på et kosteskaft. Så kan de ligesom "vinge den af".

Konsekvenserne af nedprioriteringen af seksualundervisningen er, at der vokser en generation op, som er visuelt overstimuleret med porno, men ikke formår at connecte med deres parter via samtale.

Hvis ikke vi taler med vores yngre generationer om seksualitet, hvordan kan vi så forvente, at de selv vil kunne gøre det?

De unge er ivrige efter at tale om dette emne, og det kan vi tilbyde at hjælpe dem med.

Vi elsker det, vi laver

Seksuel sundhed er en del af menneskelig sundhed. Vores mål er klart. Vi vil fremme integrationen af krop og seksualitet. Vi bryder seksuelle tabuer ved at tale i øjenhøjde med de unge og i det hele taget de mennesker, vi møder på vores vej som seksualundervisere. Dette gøres ved et dialogisk oplæg. Det vil sige, at vi har stor succes med at spørge de unge, hvad DE gerne vil tale om.

Vi afslutter altid med, at de unge er velkomne til at tage kontakt til os efterfølgende, hvis der var et spørgsmål, de ikke fik stillet i undervisningen, og det er der flere, der benytter sig af.

Åbenlyse fordele ved at vi varetager seksualundervisningen:

Vi er begge uddannet sexolog med masters i hhv. børns seksualitet og maskulin seksualitet

Vi har begge privat terapeutisk praksis ved siden af

Vi er mand og kvinde og har begge et rummeligt, menneskeligt livssyn og masser af erfaring

Vi er de unges ventil, og i vores undervisning kan de unge være trygge

Det underviser vi i

- Samtykke
- Seksuelle grænser
- Prævention
- Krop
- SoMe og seksualitet
- Dynamisk og flydende seksualitet, bl.a. LGBT+
- Skam
- Porno: virkelighed eller fantasi?
- Onani/masturbation
- Den første gang
- Sex og kærlighed

Skræddersyning af løsninger til jer

Herunder kan I se et bredt udsnit af, hvad vi tilbyder. Vi fortrækker at vi ved et indledende møde enten på skrift, online, telefonisk eller at vi fysisk sætter os ned sammen og laver en undervisningsplan, som er skræddersyet til netop jeres elever eller gæster. Vores viden, erfaring og repertoire er stort.

Nedenfor findes en uddybning af vores erfaring.

Når vi underviser elever:

Vi underviser p.t. primært udskolingen, men tager også gerne en dialog med jer om, hvordan indskolingen skal undervises. Her er det mere krop og grænser, der tales om.

Vores erfaring er, at det giver bedst mening at have to alm. Lektioner i træk. De unge har rigtig, rigtig mange spørgsmål, og vi kan med lethed fylde halvanden time ud. Vores erfaring er, at det giver mening maks. at have to klasser ad gangen. Tryghed i rummet er alfa og omega. Som vi altid siger til eleverne til en start: "Det er jeres tid nu, intet er for pinligt eller flovt, og vi har hørt det meste før."

Når vi holder foredrag:

Vores erfaring med at holde foredrag i store forsamlinger er, at det fungerer bedst, hvis vores oplæg er mere statisk, og vi kommer med et helt fast materiale, hvor vi nøje har udvalgt de mest relevante emner for den målgruppe, vi står overfor. Vi er som altid åbne for spørgsmål og opfordrer også til det.

Mødre og fædregrupper:

Det er en sårbar tid, når der er kommet et lille nyt menneske ind i familien. Nogle af de ting, vi oplever, at par kæmper med, er: kropsmæthed, kropsskam, manglende lyst, afvisningsproblematikker, træthed, manglende kommunikation og disconnection.

Vi oplever, at det er vigtigt, at der er nogle, der tør bringe de sårbare emner op. Når det bliver talt om i plenum, forsvinder der en del skyld og skam, og man får oplevelsen af, at ens problematik er normal og også noget andre kæmper med. Ift. statistikker er skilsmisseraten enormt høj for par med børn under 3 år. Vi har et ønske om at hjælpe de nybagte forældre til at turde tale med hinanden og opbygge tillid, tolerance og medfølelse for hinanden.

Når vi underviser undervisere:

Vi anerkender, at det er jer, der hver dag står med de unge, det er jer, der kender dem bedst, deres familier, deres hverdag m.m., og I er som undervisere kæmpe ressourcer i de unges liv.

Vi hjælper jer med at blive klædt på til:

- At turde tage den seksuelle samtale med de unge.
- Hvordan I kan skabe et fortroligt rum, hvor de unge kan stille spørgsmål, der har med seksualitet at gøre.
- Løbende seksualundervisning.
- Være obs på problematikker, og hvordan I kan hjælpe de unge.
- At finde undervisningsmateriale.

Når vi er til "walkabouts" på festivaller:

Vi har arbejdet på Skanderborg Festival, hvor vi var en del af deres fællesskab på "Kærligheden".

I samarbejde med de frivillige havde vi forskellige events, bl.a. et panel, hvor festivaldeltagerne kunne stille alverdens spørgsmål, med stor succes. Udover det gik vi rundt i lejrene og talte med de unge, vi mødte, om seksualitet. Det var et kæmpe hit, og spørgsmålene var utrolig mange. Vores overall-oplevelse er, at især de unge virkelig har brug for voksne, der tør tage samtalen med dem om sex.

Udtalelser fra elever og rektor

Dejligt at de ikke var min lærer der skulle undervise i seksualundervisning, det ville være akavet. (Victoria 7Y)

Sidste år underviste min lærer og de talte slet ikke om det i talte om, i var meget bedre fordi i turde tale om det der interessere os. Håber i kommer igen næste år. (Isabella 8b)

Jeg fik svar på mange af de spørgsmål jeg ikke har kunne tale om med nogen andre. (Tobias 6c.)

De var rigtig sjove og samtidig professionelle, hvilket gjorde at jeg turde åbne mig mere op. (Malthe 9A)

Udtalelse omkring vores oplevelse af De2sexologer – eksterne professionelle. Seksualundervisning hører ind under de timeløse fag, dvs. at emnet ikke har en speciel fast plads i skemaet eller hos en speciel lærer. Derfor kan det være rigtig godt at bruge en ekstern samarbejdspartner, der kommer med mange tanker og refleksioner fra professionelle mennesker. Ydermere kan de eksterne professionelle skabe et andet rum end klassens lærere og derved give eleverne muligheder for at spørge ind på en anden måde. Så sandsynligheden for at få mere kvalitet og et bedre rum for fordybelse og fortrolighed, er klart til stede ved brug af eksterne professionelle. Og her levede De2sexologer fuldt op til dette. Eleverne fik svar på mange spørgsmål, mere viden og et rum for at kunne/turde spørge ind til mere private tanker.

(Udarbejdet den 17/8 2023 af Jesper Jørgensen Skoleleder Rønne Privatskole)

Sponsorere

Vi er ikke de eneste, der kan se, hvor vigtig kvalificeret seksualundervisning er. Så vi får stort set et ja, hver gang vi søger et sponsorat. Vi har også en del, der selv tager kontakt til os og gerne vil være en del af seksualundervisningen. Det er vi utroligt glade for. Vi oplever at det at have have "gaver" og genstande med med ud til undervisningen, giver utrolig stor mening for de unge og gør, at undervisningen bliver mere dynamisk og håndgribelig. Fx har vi forskellige små "konkurrencer" hvor de unge får kondomer, menstruationsprodukter, glidecreme, intimservietter og meget mere, hvis de stiller et spørgsmål.

Vi oplever, at det giver rigtig god mening for de unge at holde og føle på tingene, så kondomer fx ikke er fremmed og tabubelagt, første gang de skal bruge det i virkeligheden. Af sponsorater kan bl.a. nævnes: Peech, Klub Venus, Vivag, Worlds Best, Organic Cup.

Medieomtale

Vi er så heldige, at medierne også finder det, vi laver, spændende, så på vores hjemmeside kan I finde links til de forskellige indslag, vi har deltaget i.

[DRI, indslag fra Skanderborg Festival i TV Avisen](#)

[P4 Bornholm](#)

[Bornholms Tidende](#)

[P4, Skanderborg Festival](#)

SoMe

Hjemmesiden: de2sexologer.dk

Instagram: [de_2_sexologer](#)

Facebook: [de2sexologer.dk](#)

Kontakt

Vi glæder os meget til at høre fra jer og sammen finde den løsning, der passer jer bedst muligt.

Venlig hilsen
De2sexologer.dk

Malene Herman Gottenborg & Carsten Osmund

Mail: skrivtil@de2sexologer.dk

Malene: 81611883

Carsten: 60421852