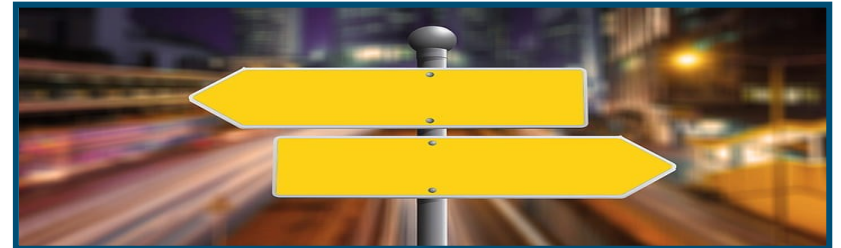
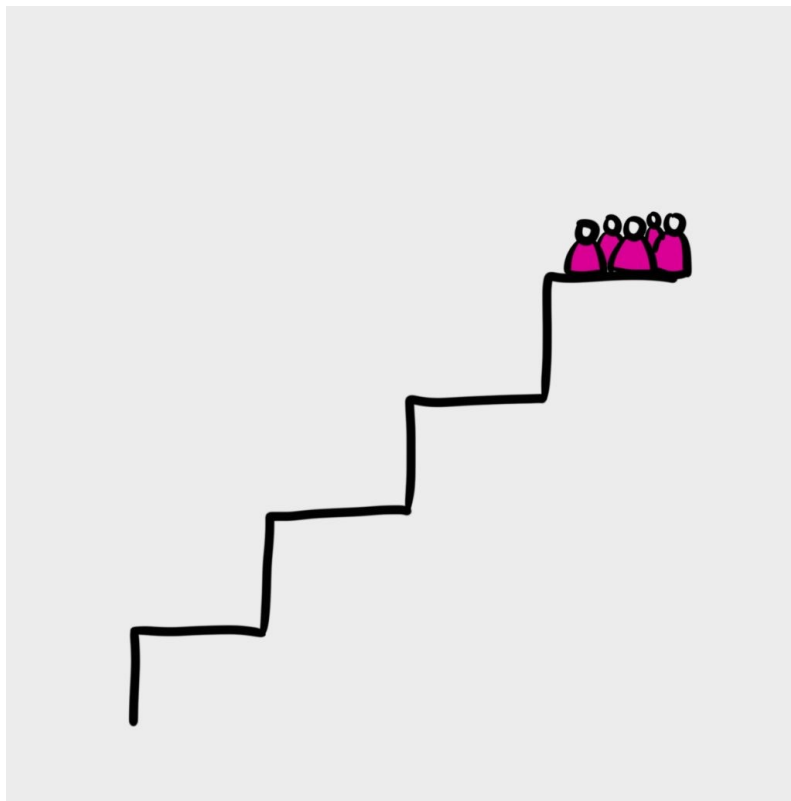


# DEN FØRSTE GANG

En vejledning eller inspiration til, at hjælpe dig som bruger til at tale om sex og købe sexlegetøj







God fornøjelse

## Indholds fortegnelse

Forord	Side 1
Indholdsfortegnelse	Side 2
Starten på rejsen	Side 3
Eksempel på spørgsmål	Side 4
Nu starter vi for alvor	Side 5
Hvad kunne du tænke dig fra mig?	Side 6
Hvad kan jeg købe af sexlegetøj?	Side 7
Hvor går dine grænser?	Side 7
Butik	Side 8
Internet	Side 9
Eksempler på sexlegetøj	Side 10
Nu er sexlegetøjet købt	Side 11
Eksempler på glidecremer	Side 12
Rengøring af sexlegetøjet	Side 13
Opbevaring	Side 14
Opfølgning	Side 15
Henvisninger	Side 16

## Starten på rejsen starter her

Dette er et bud /inspiration på den rejse, som du skal ud på i forhold til, at finde og være i din egen seksualitet.

Eksempler:

En gang om ugen afholdes der klubaften, hvor der spises og hygges

Nogen gange bliver der snakket om sex.

- Hvad er sex?
- hvordan får man børn?
- hvordan får man en kæreste og mange andre spørgsmål?

I klubben har de et spil med spørgsmål, som man trækker og det giver anledning til gode snakke.

Spørgsmål kan fx "Hvad er en dildo"? Det var der flere unge som ikke vidste,

Hvad er det ???

Der kom ønske om at besøge en sex butik. Det er pædagogerne helt med på og det aftales med de unge, hvornår de tager af sted på tur.

## Henvisninger

Internet sider kan fx være nedenstående, men det er helt op til dig selv, hvilken du har lyst til, at bruge. I enhver større by, findes der butikker der sælger sexlegetøj. Du skal bare google sex-butik i dit område, så kommer der forslag op.

Vi er helt på din side og vil ikke reklamere for nogen, men vi vil alligevel slå et slag for Helle Koldsø, da hun har en stor ekspertise i, at hjælpe brugere med funktionsnedsættelser og kan hjælpe dig med, at finde det helt rigtige ud fra dit behov og udfordringer.

[www.hjmk.dk](http://www.hjmk.dk)

[www.sinful.dk](http://www.sinful.dk)

[www.orion-erotik.dk](http://www.orion-erotik.dk)

[www.vuxen.dk](http://www.vuxen.dk)



Prøv dig frem og find det der passer bedst for dig

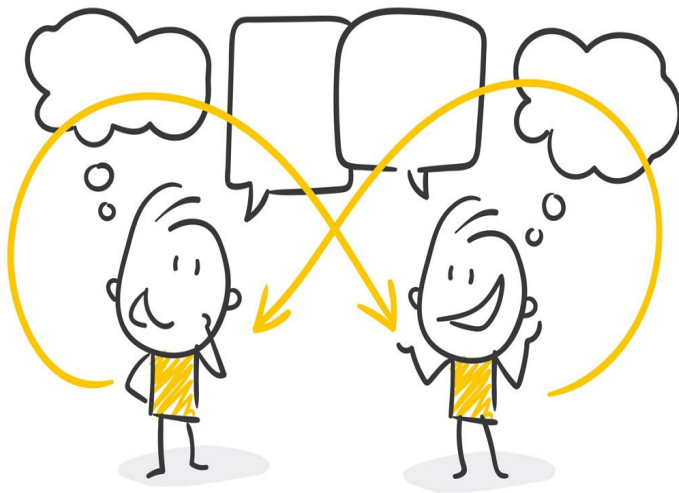
## Opfølgning

Det er lige så vigtigt, at få lavet en opfølgning sammen med kontaktpersonen/ seksualvejlederen, som det er at købe sexlegetøjet.

Det ville være ærgerligt for dig, Hvis det bare ligger og samler støv.

Undervejs udvikler du dig måske med nye behov og dermed har brug for yderligere nyt sexlegetøj.

Aftal gerne en snak efter et par uger efter køb af sexlegetøjet. Vigtigt, at få talt om det der virker eller ikke gør.



## Eksempler på spørgsmål der kan dukke op

- **Spørgsmål:**  
jeg føler mig alene og alle andre har en kæreste?
- **Spørgsmål:**  
jeg ved ikke hvad eller hvilket sexlegetøj jeg skal bruge?
- **Spørgsmål:**  
jeg har lyst til sex, men jeg har ingen kæreste, så hvad gør jeg så?



## Nu starter vi for alvor



- Vi aftaler et tidsrum, som vi kan tale sammen uforstyrret i
- I samtalen forventningsafstemmer vi vores forventninger til hinanden
- Samtykke erklæring gennemgås og underskrives
- Vigtigt at samtalen er fortrolig. Der er tavshedspligt
- Spørgsmål/opklaring om hvor I skal arbejde hen ad
- Udgangspunkter vil være forskelligt for brugerne

## Opbevaring af sexlegetøj

Det er en god idé at opbevare sexlegetøj i en pose og hver for sig, da det ellers kan blive ødelagt.

Det er derfor en god ide, når du køber et stykke sexlegetøj, at kontrollere om der følger en pose eller æske med til opbevaring.

Opbevaringsposer /æsker kan tilkøbes hos fx. [sinful.dk](https://sinful.dk) eller <https://hjmksshop.dk/>

En god ide er, at indkøbe en boks eller æske, hvor sexlegetøjet kan være i, selvfølgelig stadig i opbevaringsposerne. Det er privat og behøves derfor ikke ses af besøgende.



## Rengøring af sexlegetøj

Det er rigtig vigtigt, at du altid rengør dit sexlegetøj, når du har brugt/hygget dig med det.

Du skal sørge for en god hygiejne i dit underliv om du er mand eller kvinde, så du ikke får bakterier op i dit underliv som eventuelt kan give dig sygdomme.

Dit sexlegetøj vil også holde længere tid, hvis du vasker det med et rengøringsprodukt, som er beregnet til sexlegetøj.

Sexlegetøj kan være dyrt at anskaffe, men det holder længere hvis du behandler det rigtig.



## Hvad kunne du ønske dig fra mig?

- At jeg som din kontaktperson ikke fortæller alle de andre personer og brugere på bostedet om dine seksuelle fantasier og ønsker
- Forventer at der ved de fortrolige sex-samtaler. At det forbliver i en anerkendende tone og der bliver udvist forståelse/accept ved de seksuelle tanker og fantasier



### Hvad kan jeg købe af sexlegetøj

Der findes mange muligheder, måske skal du købe en dildo, den findes i mange former, farver og størrelser. Start i normal størrelse, så kan du altid købe en større senere. Er du til en vibrator, ja så er det samme gældende for form og farver og størrelse. Der findes penispumper og mange andre hjælpemidler afhængig om du er kvinde eller mand.

Det kan godt være svært at snakke om sex. Det er helt ok.

### Hvor går dine grænser Ved sex når du er alene

Hvad kan jeg godt lide?

Hvad har jeg lyst til?

Hvad kan jeg ikke lide?

### Hvor går dine grænser når du er sammen med din kæreste

Hvad kan jeg godt lide?

Hvad har jeg lyst til?

Hvad kan jeg ikke lide?

Øve dig i at sige "ja". og sig hvad du godt kan lide, men øv dig også i at sige "NEJ", så dine grænser ikke overskrides.



Eksempler på vandbaseret og silikone baseret glidecreme.





## Nu er sexlegetøjet købt

### Klargøring

- Dit indkøbte sexlegetøj skal rengøres og tjekkes om det virker
- Du skal sætte batterier i og sørge for at du altid har ekstra batterier liggende. Glidecremer, "VIL IKKE FORSTYRRES" skilt eller hvad der ellers er lavet af aftaler på mødet

Det er vigtigt at personalet får besked på, at de SKAL acceptere et evt. "VIL IKKE FORSTYRRES" skilt eller andet skilt på døren.

Hygiejne er vigtigt, Du SKAL gå i bad og vaske dig i skridtet / penis, numse osv. (evt. få en vejledning ).



## Butik

Der findes butikker som sælger sexlegetøj. Det kan være en god ide, at besøge en butik, hvor du kan se, lytte og røre inden du køber.

Du bliver helt sikkert inspireret og det er helt ok.

Kunne du tænke dig at købe et stykke sexlegetøj. Så kan jeg gå med dig, hvis du har lyst til det?

I butikken kan du få hjælp af en ansat, som ved meget om de forskellige ting de sælger.

En butik er god til dig, hvis du synes det er svært, at navigere på nettet.

I dag ligger der butikker i forskellige indkøbs centre.



## Internet

På nettet kan du også købe sexlegetøj og der findes mange sider.

Det kan være lidt uoverskueligt, at vælge hvilken side der er bedst.

Her er et par hjemmesider, hvor du trygt kan købe dit sexlegetøj.

Hos **Sinful.dk**, **Orion.dk**, **vuxen.dk** eller **hjm.dk**  
(Helle Koldsø, kan lave en kuffert med sexlegetøj ud fra dit behov).



## Eksempler på sexlegetøj

