



SEX SOM **FUNKER**

Anette Remme

Prosjektleder

anette@ungefunksjonshemmede.no



Seksualitet - en menneskerett?

Ung
funksjonshemmede

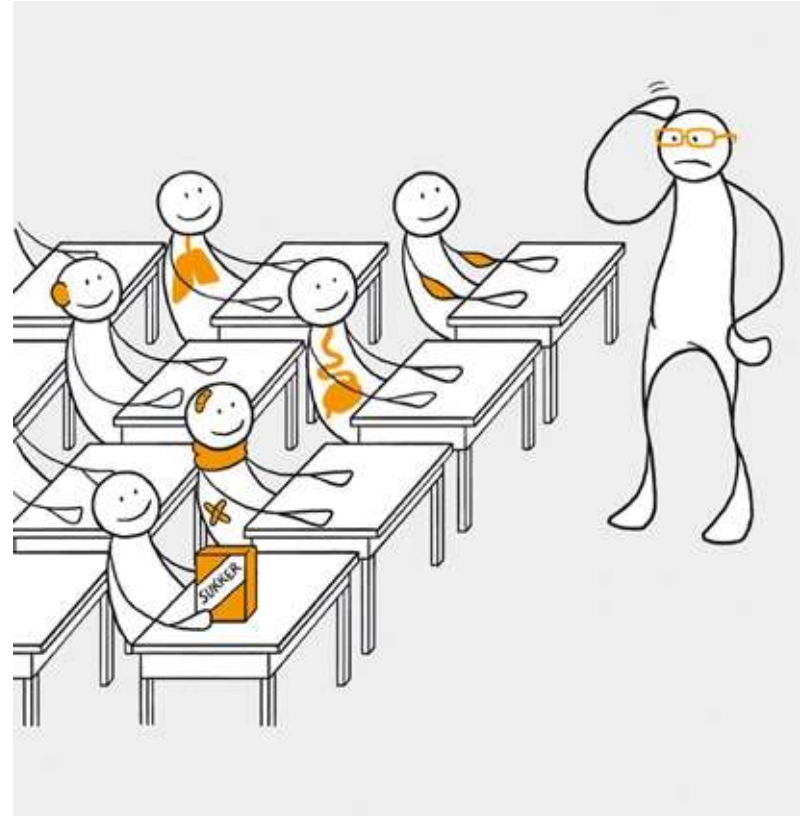


<https://www.youtube.com/watch?v=fZuzsC5bb7k>



Unge funksjonshemmede

- 35 medlemsorganisasjoner
- over 25 000 unge med funksjonshemminger og/eller kroniske sykdommer.
- Representerer mange ulike behov og utfordringer.
- Ungdom er ungdom.



SEX SOM FUNKER

Unge funksjonshemmede

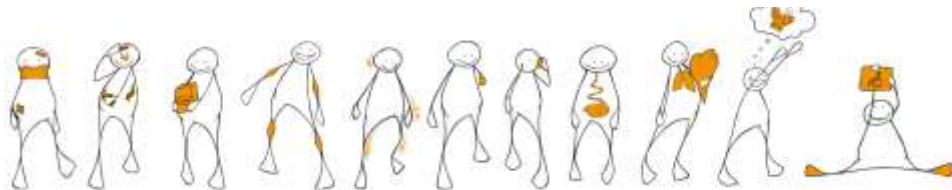


Mål: alle skal kunne leve ut sin seksualitet trygt og åpent.

Undersøker: seksuell helse og tjenestetilbud for kronisk syke.

Inneholder: dybdeintervjuer, spørreundersøkelse, litteratur, nettverk og workshop.

Produkter: e-læringsverktøy for helsepersonell og lærere. Rapport om ungdommers erfaringer.



Støttet av Helsedirektoratet 2016-2018



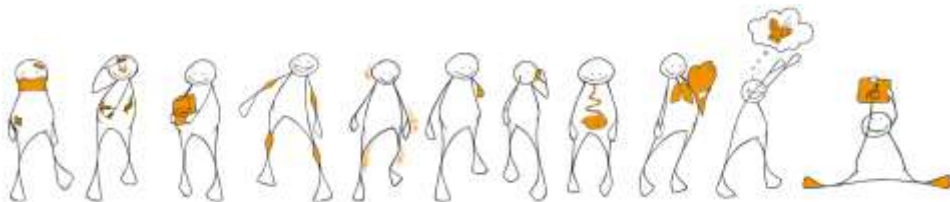
**E-læringsverktøyet
lanseres 10.12.**



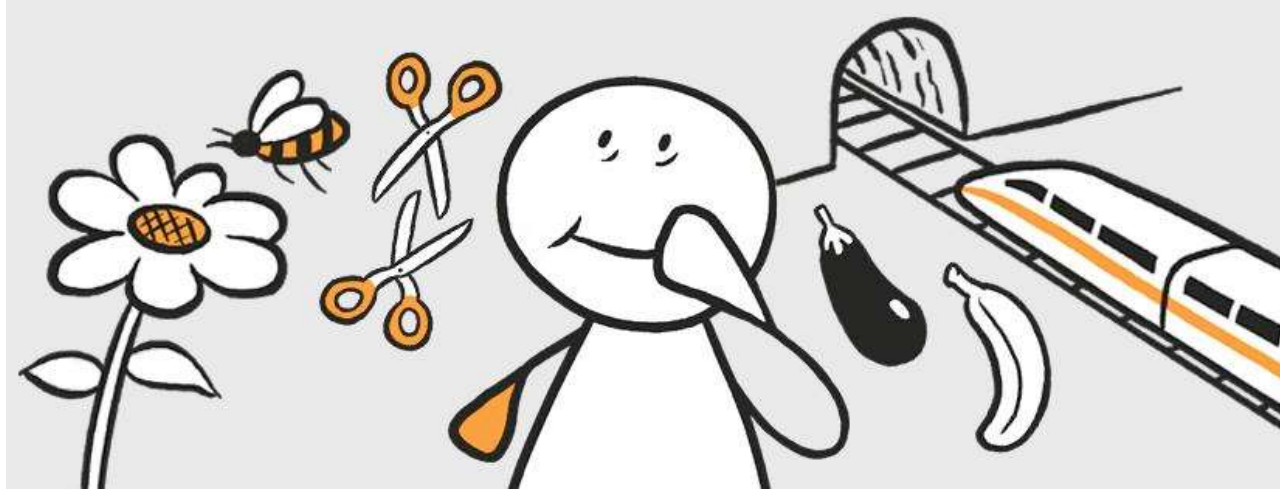
«Jeg har opplevd det at man blir behandlet som en kropp, ikke som et menneske...»



«...men én sosionom på rehabilitering tok opp temaet seksualitet. Da følte jeg at han så meg som et helt menneske.»



Hva er seksuell helse?

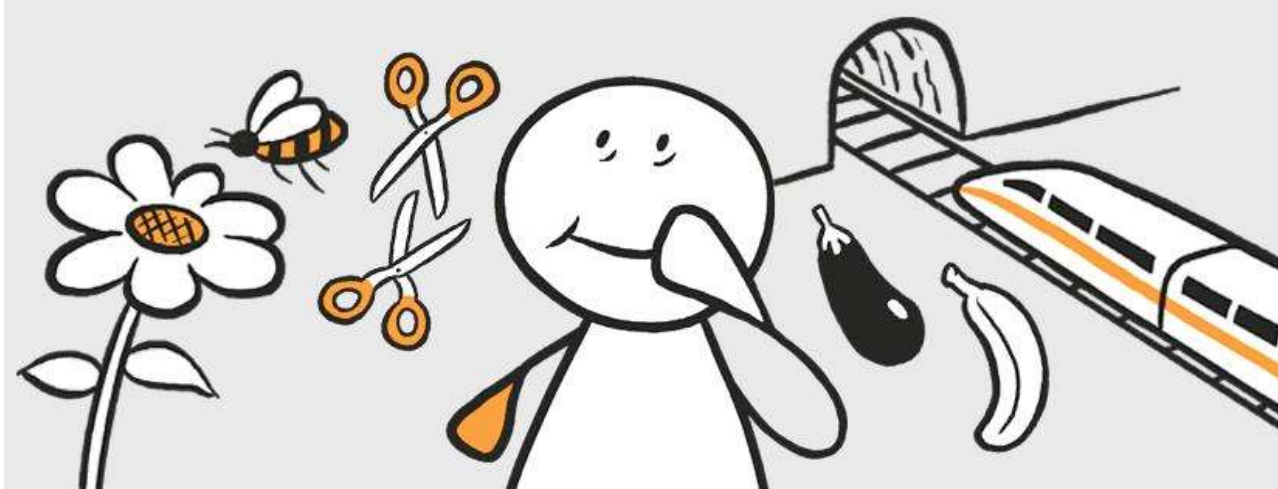


«Alt som på en måte omhandler den jeg er i relasjon med andre, om det er som kjæreste eller om det er folk generelt.»

«Nærhet er seksualitet. Å kunne vise fram kroppen sin og føle seg elska og begjært. Å føle seg sett for den du er.»



Hva er seksuell helse?



Regjeringas strategi «Snakk om det! – Strategi for seksuell helse (2017-2022)»: «Seksualitet er en sentral del av det å være menneske, og kan fremme helse og livsmestring.»

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer seksualitet som: "[e]n integrert del av ethvert menneskes personlighet; mann, kvinne og barn. Seksualiteten er et grunnbehov som utgjør et aspekt av å være menneske, og som ikke kan skilles fra andre livsaspekter [...]".



Seksuelle rettigheter

«Seksualitet har innflytelse på våre tanker, følelser og handlinger og samhandling, og derved på vår mentale og fysiske helse. Og da helse er en fundamental menneskerett må også seksuell helse være en basal menneskerett.» - WHO



Menneskerettigheter som berører seksualitet:

- Retten til å velge sin partner i samsvar med egen seksuell orientering, uten å bli diskriminert eller kriminalisert.
- Retten til seksualitetsundervisning.
- Retten til, og respekt for, kroppslig autonomi og frihet fra vold.
- Retten til selv å velge om man vil ha barn og om man ønsker å være seksuelt aktiv.



Ja, det funker!

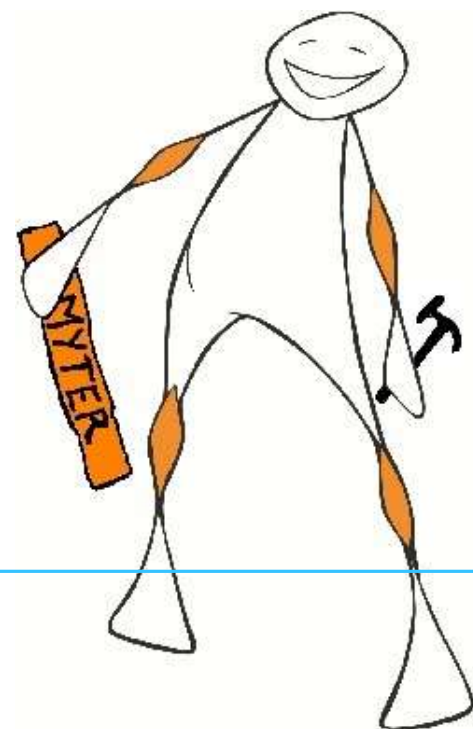


«Vi har relativt ofte sex, fordi jeg er veldig glad i sex, [...] men omverden er ofte overraska over at jeg som sitter i rullestol har kjæreste og hvert fall over at jeg er lesbisk.»



Myter om seksualitet:

1. Funktionshemmede føler seg ikke sexy og tenker ikke på sex.
2. Eneste måte å oppnå nytelse på er samleie eller onani.
3. Funktionshemmede burde ikke få barn.
4. Funktionshemmede har ikke one-night-stands



«Jeg har prøvd Tinder. Da har jeg måttet ta opp det som et tema når jeg har snakket med noen, og det har vært en utfordring. Hvordan skal man si det? »

«Da jeg var yngre hadde jeg veldig lav selvtillit med tanke på min funksjonsnedsettelse, fordi jeg klarte ikke å sette et skille mellom min kropp og hvordan jeg var som person.»



Normer



- Funksjonsnormen: antakelsen om en viss funksjonsevne.
- Kjønnsnormen: alle opplever seg selv som cis.
- Heteronormen: alle tiltrekkes av det motsatte kjønn.



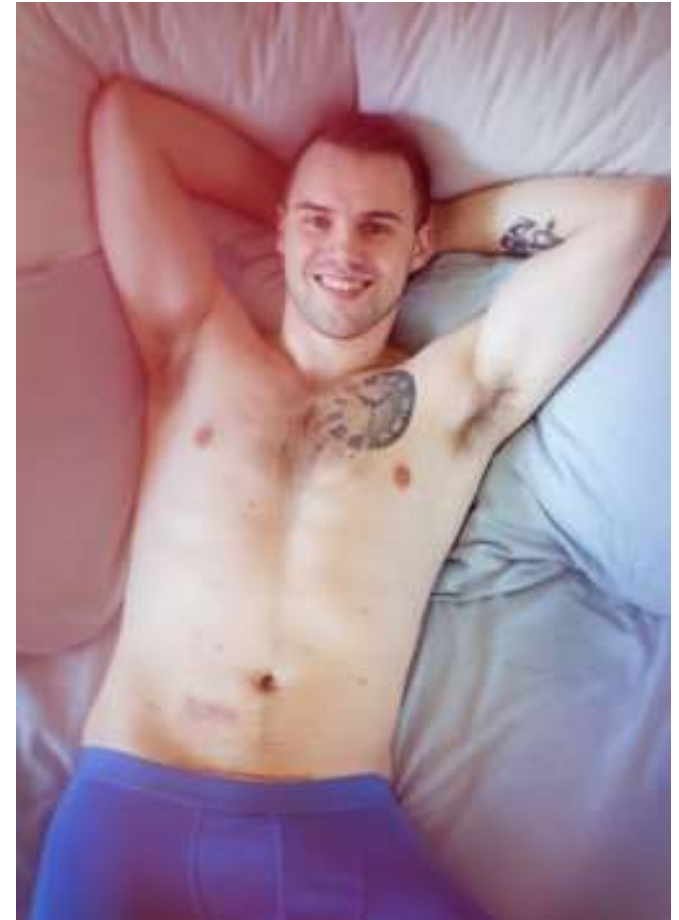


«Det hender folk sier til meg at de synes det er kult at jeg er ute og gjør vanlige ting. Og at jeg får påspandert en øl, fordi jeg er ute og gjør vanlige ting.»



Eksempler på utfordringer:

- Bivirkning av medisiner
- Utmattelse
- Nedsatt lyst
- Smerter
- Spasmer
- Inkontinens
- Tørre slimhinner
- Nedsatt førlighet
- Nedsatt motorikk
- Depresjon/isolasjon





«Jeg har ikke lyst at barnet skal måtte slite med det samme som meg, samtidig så tenker jeg at jeg har mye kunnskap som kan forebygge at det blir så ille.»

«En gang var jeg veldig usikker på om jeg var blitt gravid og ville ta en test. Jeg fikk snakke med en sykepleier som sa; «Hvorfor skal *du* det?». Jeg følte at jeg ble behandlet annerledes enn andre.»





- Alle har en funksjonsevne
- Alle har en seksualitet.
- Intimitet kommer i mange former.
- Skam og tabu er negativt for helsa.
- Fordommer fordummer.
- Kunnskap kan knuse myter.





E-læringsverktøy

Lansering 10. desember



Følg Unga funksjonshemmede



/ungfunk



@ungefunk



@ungfunk

