

\* Seksualitet

## Sæt seksualitet på dagsordenen

**Børn og unge med handicap er også seksuelle væsener, men de bliver svigtet, fordi vi ikke tør anerkende det og komme dem i møde, siger sexolog Lene Alexander**

### Af Solveig Skovgaard Andersen

Lene Alexander er sexolog og mor til Rasmus på 10 år, der har et handicap. Hun vil gøre op med tabuet omkring seksualitet i forhold til børn og unge med handicap. "En sund seksualitet er afgørende for vores liv som hele mennesker – det gælder også mennesker med handicap," siger hun, "og mens 'normale børn' langt hen ad vejen selv kan klare udviklingen – fx udforske sig selv og hinanden - skal børn med handicap have hjælp og støtte. Det får de alt for ofte ikke."

Lene Alexander anvender en bred definition på seksualitet, der læner sig op ad WHO's definition af seksuel sundhed, og som indeholder fx kærlighed, nærvær, respekt, krop, grænser, følelser, berøring. Ting som er nødvendige for en sund følelsesmæssig udvikling og en accept af egen krop. "Sex er vores livsglæde, vores livsnerve, al vores energi og livslyst stammer derfra," siger hun.

### Vi svigter børnene

Lene Alexander synes, vi svigter børnene, hvis vi ikke anerkender deres seksuelle udvikling. "Vi tænker ikke, at børn med handicap har seksualitet – vi kan ikke rumme det, eller vil ikke se det."

Selv overvejer hun hele tiden, hvordan hun kan hjælpe sin søn Rasmus. "Det er ofte små ting. Når han er i bad, giver jeg ham fx en vaskeklud i hånden og siger, han selv skal vaske sig, så han får kontakt til kroppen, jeg roser hans krop og prøver at styrke hans selvbillede, og jeg giver ham alenetid – forsvarligt selvfølgelig - i badet med bruseren og i sengen uden ble, så han kan opdage sig selv, som andre børn gør. Hvis ikke vi hjælper vores børn til at få accept af deres krop, så får de ikke et sundt forhold til sig selv og deres krop."

### En sund nysgerrighed

Lene Alexander synes, det er godt, at børn er nysgerrige, også over for egne og andres kroppe. Den naturlige nysgerrighed forveksles bare alt for ofte med voksensexualitet, og så bliver voksne forskrækkede. "Når børn stiller spørgsmål, når de kigger osv. skyldes det jo nysgerrighed, og hvis man kommer børnene i møde og giver dem et ordentligt svar, tager de det til efterretning og går videre med noget andet."

Tidsånden er med til at gøre det vanskeligt, mener hun. "Lige nu er der en forskrækkelse over nøgenhed og en angst for pædofili, så det er svært og meget tabuiseret at tale om seksualitet. Jeg har hørt om børneinstitutioner, hvor pædagogerne for at gardere sig er to om at skifte et barn, og andre hvor børnene ikke må smide tøjet, når det er meget varmt. I svømmehallen må drenge ikke komme med deres mødre i damernes omklædningsrum, når de er fyldt syv. Det betyder fx, at jeg ikke kan tage Rasmus med. Det er helt hen i vejret - hvad er man bange for?"

### Støt seksualiteten

Lene Alexander er ikke ude efter at kritisere og dømme nogle bestemte grupper – "for hvis vi var mere bevidste om seksualitetens betydning, ville vi jo gøre det anderledes." Den manglende

bevidsthed og lyst til at forholde sig til sund seksuel udvikling, møder hun alle steder blandt forældre, personale på institutionerne, lærerne på skolerne mv.

”Det skal være legalt at tale om seksualitet, det er det ikke de fleste steder. Personalet er selvfølgelig opmærksomt på, hvordan børnene reagerer på det ene og det andet, og hvordan de skal tolke det, men ofte tænker de slet ikke på seksualitet i forbindelse med børn med handicap. Der er mange fordomme, som fx at et menneske, der er udviklet som en femårig, da ikke har seksuelle behov. Derfor overser de signaler og slår dem hen. Men det handler grundlæggende om at støtte et menneske, der i forvejen har rigtig meget brug for hjælp. Jeg synes fx ikke, at det er rimeligt, at børn og unge som min søn, der har så mange udfordringer og vil møde så mange barrierer, skal begrænses pga. andre menneskers fordomme. De skal da i stedet have den gave at have et godt og naturligt forhold til krop og seksualitet.”

### **En overordnet politik**

Selvfølgelig er der forskel på institutioner, men emnet er for vigtigt til at overlade til tilfældigheder. Derfor er en af Lene Alexanders kongstanke, at hver kommune skal have en overordnet plan for seksuel sundhed. I planen skal der formuleres, hvad seksualitet er, hvilke rammer man arbejder inden for, hvad skal der ske, hvis det går galt osv., fx med udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om seksuel sundhed (*Faglige anbefalinger til kommunerne, red.*).

I institutionen skal man så derefter lave sin egen politik og inddrage de unge og forældrene. ”Dialogen med forældrene er vigtig, også selv om de unge er over 18 år. Punktet skal på dagsordenen fra børnene er helt små, så alle ved, hvordan vi støtter og sikrer dem et godt selvværd og en glæde ved kroppen trods evt. deformitet,” siger Lene Alexander.

### **Man skal være bevidst om egne fordomme**

Hvordan gør man så? ”Man kan gøre mange ting, siger Lene Alexander, ”men bevidsthed omkring sin egen indstilling er et godt sted at starte. Når man skal kunne tage hånd om andres seksualitet, må man være bevidst om sin egen seksualitet, etik og moral, Hvad kan man rumme, hvad står ens egne fordomme i vejen for osv.? Forestil dig en pædagog, der er opdraget til at have hænderne oppe over dynen og at sex er en pligt i ægteskabet. Hvad vil der ske, hvis hun skal rådgive en pige, der, når hun får mulighed for det, putter hænderne i skødet og rører sig selv. Så er det måske en anden, der skal rådgive.

På institutioner kan det være vanskeligt for personalet at tale om seksualitet, følelser osv., fordi det er intimt og privat, og som pædagog/plejer skal du i forvejen være meget intim med borgeren. Både borger og pædagog kan føle at grænserne bliver trådt for nær, og man skal have respekt for hinandens grænser. Derfor kan det være en ide at få en professionel ude fra til at komme og tale om seksualitet, følelser osv. Og man skal da heller ikke trække noget ned over hovedet på folk, men bare være naturlig omkring emnet både som forældre og som pædagog. Stiller børnene spørgsmål, skal de have svar.”

### **Vi må slippe børnene**

Som sexolog har Lene Alexander været inddraget på flere institutioner og holdt foredrag for forældre. Og fordi hun selv er mor til et barn med handicap, er nogle ting nok nemmere at sige. ”Jeg kender betingelserne, følelserne, smerten og sorgen ved at få et barn med handicap. Jeg bruger mig selv og fortæller, hvad jeg har været igennem. Også fortællingen om hvorfor Rasmus

nu bor på institution. "Jeg kunne ikke længere alene dække hans behov, og hvis vi ønsker at lære vores børn at sætte grænser, må vi lære at slippe dem, for hvordan lærer et barn at sætte grænser, hvis vi holder det beskyttet?"

### **Hvad sker der, hvis man ikke kommer seksualiteten i møde?**

"Jeg ved, det er svært at arbejde med seksualitet - men supervigtigt," siger Lene Alexander. "Gør vi det ikke, vil vi se endnu flere voksne mennesker med handicap, hvis seksualitet er forbundet med skyld og skam. De har ikke noget selvværd og mangler ofte tryghed som mennesker. På institutioner for voksne tror jeg faktisk ikke, seksualitet bliver taget alvorligt, så også her er der brug for en kæmpe indsats.

I den nuværende økonomiske situation skal alle spare, og seksualitet er måske ikke lige højt prioriteret, men på den lange bane kan det godt være, at man bliver syg af ikke at have en sund seksualitet," slutter hun.

\*

### **Fakta 1**

Lene Alexander er sexolog, seksualvejleder og parterapeut. Underviser på specialskoler og institutioner og holder foredrag og kurser. Er mor til to børn, et af dem har et handicap. Læs mere på [www.lenealexander.dk](http://www.lenealexander.dk)

### **Fakta 2**

#### **WHO's definition af seksuel sundhed**

"Seksualitet er en naturlig del af menneskets udvikling gennem alle livets faser og inddrager både fysiske, psykologiske og sociale komponenter.

Seksuel sundhed indebærer en positiv tilgang til menneskelig seksualitet og er derfor en essentiel del af den reproduktive sundhed. Den omfatter integration af et individs kropslige, følelsesmæssige, intellektuelle og sociale aspekter på en måde, som positivt beriger og forstærker personlighed, kommunikation, kærlighed og almenmenneskelige relationer"