

# Selvfølgelig har du en seksualitet!

**Kjønn, legning, funksjonsnivå?**

Det spiller ingen rolle!

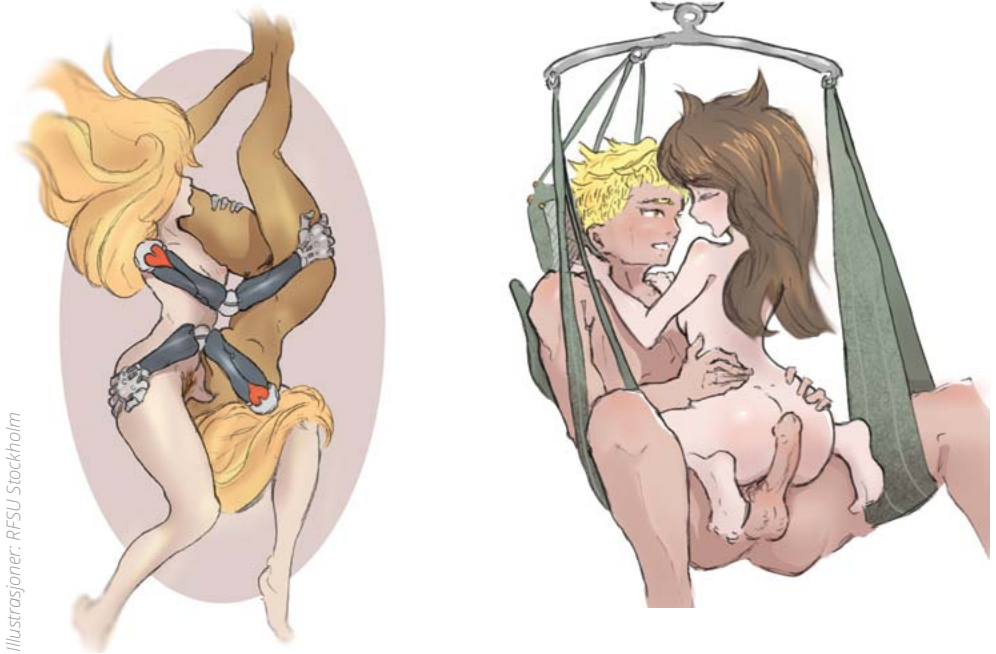
**Vil du ha sex, så kan du ha sex!**



Norges  
Handikapforbund

## Har du bekymringer som handler om utseende, sex og selvtillit?

Det er normalt å være usikker. Alle mennesker uavhengig av funksjonsnivå har tanker om sin seksualitet, er usikre og har spørsmål om sex. Vær den som tør å spørre! Kanskje er det kleint, det er normalt!



Illustrasjoner: RFSU Stockholm

Det er svært individuelt hva man liker og ikke, prøv deg frem alene eller med en partner. Det kan være morsomt å utforske seksualiteten din.

## Lurer du på hvordan du kan ha sex med din funksjonsutfordring?

Alle kropper er forskjellige, kanskje må du tenke litt kreativt. Prøv deg frem! Alene eller sammen med en partner.

Har du spasmer kan du oppleve at disse blir påvirket av sex, det er ikke farlig. Om du opplever ubehag eller noe er rart med kroppen din når du har sex, snakk med noen i helsevesenet du stoler på.

## Vurderer du å inngå et seksuelt forhold med en person med nedsatt funksjonsevne?

Husk at kropp er kropp uansett. Vær ærlig hvis du er usikker og våg å prøv deg frem.

## Fakta om sex:

- Sex trenger ikke ende med samleie og orgasme
- Det er mange måter å ha sex på; alene eller samme med andre.
- Sex handler om mye mer enn penis i vagina. Det kan være berøring, oralsex, å fortelle opphissende historier, fingre hverandre, onanere i samme rom, kose med øreflippene, biting.
- Det finnes utrolig mange måter å tilfredsstille seg selv og andre
- Mange jenter opplever å ikke få orgasme sammen med partner
- Noen ganger kan menn ha problemer med å få ereksjon, uten at det trenger å være noen grunn til det

## Hva har man lyst på:

- Alle har forskjellige ønsker når det gjelder sex
- Noen liker personer med samme kjønn, noen foretrekker det motsatte kjønn og andre liker begge.
- Noen liker bare en stilling, andre liker mange forskjellige
- Noen liker å dominere, andre liker å bli dominert
- Noen liker å bruke pisk, andre liker vibrator, dildo eller fleshligt
- Noen opplever seksuell lyst på naturen, andre venter med å ha sex til de er gifte
- Noen er aseksuelle. Det er individuelt om aseksuelle vil ha sex alene eller med en partner, noen vil ikke ha sex i det hele tatt, og det er helt i orden

## Hjelpemidler:

- Legen din kan søke etter de seksuelle hjelpemidlene du trenger
- Søknaden trenger ikke å inneholde begrunnelse, det er nok å dokumentere at du har en funksjonsutfordring
- Søknaden sendes til Nav, de har en egen saksbehandlergruppe som behandler disse søknadene

## Hva kan en BPA-assistent bistå med:

- Assistenten kan rengjøre og legge frem sexleketøy/hjelpemidler
- Assistenten kan assistere deg med å forberede og tilrettelegge sexleketøy/hjelpemidler
- Assistenten har **ikke** lov til å bruke sexleketøy/hjelpemiddelet på deg
- Assistenten har **ikke** lov til å tilfredsstille deg seksuelt

- **Sex skal alltid være frivillig.**
- **Sett dine egne grenser!**
- **Gjør aldri noe du ikke vil.**
- **Vær en god partner, sjekk samtykke!**
- **Bruk kondom mot kjønnsykdommer og uønsket graviditet.**

## Les mer:

I linkene under finner du mer info om seksualitet, funksjonsvariasjoner, sex og kropp

- [www.ung.no](http://www.ung.no)
- [www.ungefunksjonshemmede.no](http://www.ungefunksjonshemmede.no)
- [www.sexirorelse.se](http://www.sexirorelse.se)
- Rapporten: «Sex som funker»
- Seksualitet, identitet og mangfoldsutvalget til NHFU:  
[www.nhf.no/om-oss/vare-utvalg/seksualitet-identitet-og-mangfoldsutvalget](http://www.nhf.no/om-oss/vare-utvalg/seksualitet-identitet-og-mangfoldsutvalget)



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN



Norges  
Handikapforbund