

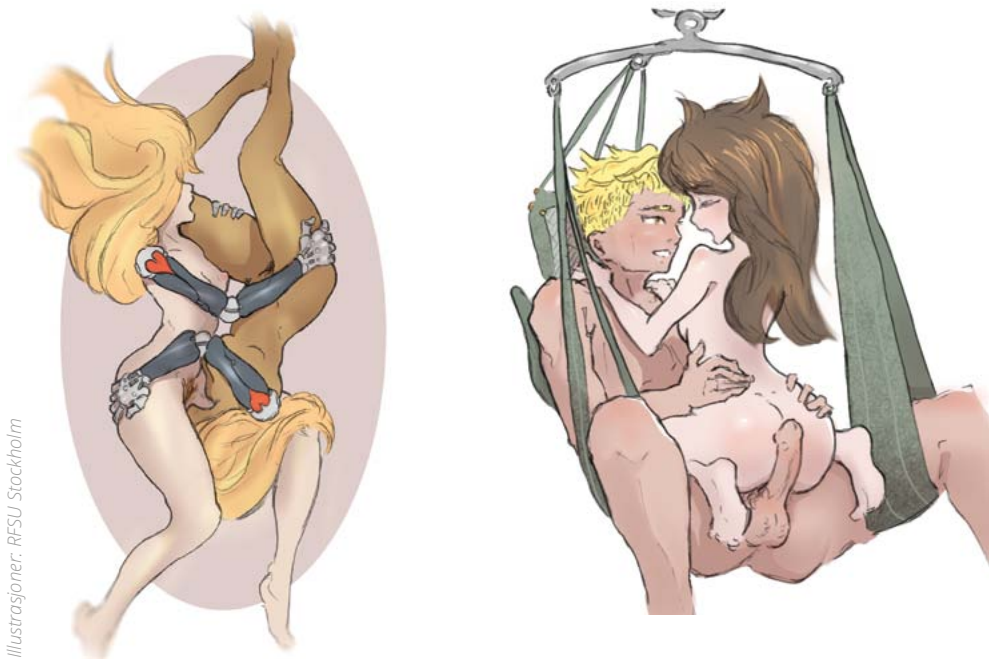
# Selvfølgelig har alle en seksualitet!

Jobber du med mennesker som bryter med normen for legning, kjønnsidentitet og funksjon? Ønsker du tips og råd for å bedre kunne møte disse?

**Vil du ha sex, så kan du ha sex!  
Alle gjør det på sin måte**

Alle, uavhengig av funksjonsnivå har tanker om sin seksualitet, er usikre og har spørsmål om sex.

Mange mennesker med funksjonsnedsettelse har en ekstra utfordring ved at kroppen bryter med normene i samfunnet, og det kan derfor være vanskelig å finne god informasjon som hjelper en videre. Da er det viktig at du som jobber med ungdommer og unge voksne tør å ta samtalen om seksualitet, identitet og prevensjon.



Illustrasjoner: RFSU Stockholm

Personer med funksjonsnedsettelse opplever ofte at helsepersonell ikke vil snakke med dem om tema knyttet til sex. **Vær den som anerkjenner at alle mennesker har en seksualitet!** Får du spørsmål som du selv ikke kan svare på; undersøk hvem som kan mer om saken og send personen videre.

Det er også vanlig å være usikker dersom man vurderer å inngå et seksuelt forhold med en person med nedsatt funksjonsevne. Minn dem på at usikkerhet er helt normalt, og at kropp er kropp uansett. Sex handler mye om kommunikasjon og utfoldelser der man prøver seg fram.

## **Fakta:**

- Personer med normbrytende kroppar har en seksualitet og de fleste har sex
- Mange har spørsmål om sex og seksualitet
- Alle har en legning
- Personer med normbrytende kroppar kan også være aseksuelle uten at dette trenger å henge sammen med funksjonsutfordringer
- Alle unge trenger seksualundervisning uansett funksjonsnivå
- Personer med funksjonsvariasjon er 2-3 ganger så utsatt for seksuelle overgrep som normfungerende, det er viktig å snakke om både positiv og negativ seksualitet.

## **For å bygge opp personens seksuelle selvtillit kan du:**

- Be personen øve på å se seg i speilet mens hen tenker positive tanker om seg selv
- Be personen tilfredsstillte og utforske seg selv. Be hen tenke over hva hen synes er godt
- Be personen prøve seg frem alene eller sammen med en partner
- Ha en seriøs samtale om hva som er mulig i personens kropp; vær sexpositiv. Ikke si at noe ikke går
- Be personen prøve å finne kreative løsninger som kan funke for hen

## Hjelpemidler:

- Leger kan søke på de seksuelle hjelpemidlene vedkommende trenger
- Søknaden trenger ikke å inneholde begrunnelse, det er nok å dokumentere at man har en funksjonsutfordring
- Søknaden sendes til Nav, som har et eget team som arbeider med disse søknadene

## Dette kan en BPA-assistent bistå med:

- Assistenten kan rengjøre og legge frem sexleketøy/hjelpemidler
- Assistenten kan assistere med å forberede og tilrettelegge sexleketøy/hjelpemidler
- Assistenten har **ikke** lov til å bruke sexleketøy/hjelpemiddelet på den de assisterer
- Assistenten har **ikke** lov til å seksuelt tilfredsstille den de jobber for eller bli tilfredsstilt

**Som helsepersonell er det viktig at du kan tilpasse samtalen etter persons behov og forståelsesevne. Husk at mennesker med utviklingshemning har en seksualitet. Minn alle om at:**

- **Sex skal alltid være frivillig**
- **Alle må sette sine egne grenser**
- **Ingen skal gjøre noe de ikke vil eller tvinge andre til å gjøre noe de ikke vil**

## Les mer:

I linkene under finner du mer info om seksualitet og funksjonsvariasjoner

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



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN



Norges  
Handikapforbund