Seksualitet for alle

– EN HÅNDBOK FOR DEG MED ET ASSISTANSEBEHOV

Innhold

Innledning:
Seksualitet – en viktig del av å være menneske 3
Samtykke 3

1 Seksualitet i hele livsløpet 5

2 Når kroppen din er en arbeidsplass 7
Den rette assistenten 9

3 Hjelp jeg fikk stå! – om «morgenbrød» og andre bakverk 10

4 Onani – kunsten å tilfredsstille seg selv 12
Seksualtekniske hjelpemidler 12
Hvordan gjør jeg det med assistanse? 13
Hva kan assistenten gjøre og ikke gjøre? 15
Kunsten å onanere med vulva 16
Kunsten å onanere med penis 18
Rengjøring av hjelpemidler 18

5 Dating og assistanse – femte hjul på vogna? 19
Planlegg for spontanitet 20
Ingen hinder å bruke Tinder! 21

6 Samliv, kjærlighetsforhold og assistanse 22
Å leve sammen 24
Samsoving og assistanse på natt 26
Til deg som er partner til en funksjonsvariert 28

7 Sex og samleie – «how to do» 30
One-night stand 32
Prevensjon 34

8 Vold og seksuelle overgrep 35

SYNSTOLKING: Kjærlighet, en kvinne i rød kjole sitter i en el-rullestol, som er lent bakover. Mannen i blå skjorte bøyer seg frem, mens han løfter den ene benet hennes opp.

Illustrasjoner: Adele Hasle Küle-Hansen.

Seksualitet
– en viktig del av å være menneske

Seksualiteten er en grunnleggende del av det å være menneske. Vi har alle en seksualitet, og det handler ikke bare om å ha sex. Seksualitet er det å bli forelsket, å like å holde noen i hånden, å kysse, være nær og den kriblende følelsen du får i magen når du tenker på en du liker. Det kan også handle om å gi deg selv nytelse alene, eller å være nær med andre. Med andre ord er seksualitet en stor del av oss og alt vi mennesker gjør.

Seksualitet kan også beskrive hvem vi er tiltrukket av, og hvem vi blir forelsket i. For eksempel snakker vi om å være skeiv for de av oss som for eksempel er lesbiske, homofile, panfile, trans eller bifile. Seksualiteten kan for noen handle om at de ikke opplever en seksuell eller romantisk tiltrekning, da sier en gjerne at en er aseksuell eller aromantisk. Noen kan føle seg som aseksuelle selv om de onanerer, eller føler noe seksuell tiltrekning. Det er et stort mangfold av ulike legninger og kjønnsidentiteter. For mange skeive er seksualiteten, og hvem en er tiltrukket av, en stor del av livet, for eksempel gjennom skeive organisasjoner eller grupper.

Samtykke

Seksualiteten kan være statisk gjennom livet, mens noen opplever at tenningsmønster og hvem en er tiltrukket av endrer seg. Alt er lov, så lenge det inkluderer samtykke. Med samtykke menes at begge ønsker det som skal skje, og at begge har lov til å ønske det som skal skje.

I Norge er den seksuelle lavalderen 16 år. Det er også slik at de med kognitive utfordringer ofte blir regnet for å være under 16 år kognitivt, selv om de er voksne.

For de av oss som har et assistansebehov, kan seksualiteten noen ganger være litt utfordrende. Det er mange ting å tenke på, og det kan føles litt ubehagelig å måtte involvere assistenten i seksualiteten. Du er garantert ikke alene om å lure på hvordan en gjør det med assistenten når en skal på date, eller hvordan en kan snakke om onani og assistanse.

Derfor har vi i Medvind Assistanse laget denne håndboken der du får svar på alt du ikke trodde du lurte på om seksualitet og assistanse, samt forhåpentligvis mye av det du lurer på.

Vite mer?

Ønsker du mer informasjon om seksualitet og assistanse?

Har du spørsmål til denne håndboken?

Eller ønsker du å få håndboken tilsendt?

Send gjerne e-post til vårt seksualitetsteam i Medvind Assistanse. Teamet består av sexologer og mennesker som selv har et assistansebehov. Alle er våre ansatte, og har taushetsplikt!

e-post: seksualitet@medvindassistanse.no

Du kan også ringe vårt sentralbord og be om å få snakke med noen i seksualitetsteamet.
Tlf.: 98 90 90 30

Nyttige nettsider:
medvindassistanse.no
ungefunksjonshemmede.no
nfks.no
nav.no
sexogsamfunn.no

1 Seksualitet i hele livsløpet

Medvind Assistanse er en livsløpsleverandør av BPA, som vil si at vi anerkjenner at ulike faser i livet gir ulike behov. Slik er det også med seksualiteten. Seksualitet er ikke noe vi kun får i puberteten, men vi er født med en seksualitet og denne utvikles gjennom livet.

Barndom

Barns seksualitet utvikler seg gjennom barndommen. I de første leveårene handler dette primært om å oppdage egen kropp, leke med kroppsdeler og ta på sin egen kropp. Når barna begynner å bli litt eldre, leker de gjerne naken-leker sammen og utforsker hverandres kropper. Det er viktig å ikke påføre barn skam rundt det å være naken, ta på kjønnsorganene sine eller leke med andre barn. Men heller snakke åpent om grenser og om naturlige uttrykksmåter. Barn kan fra de er ganske små lære å snakke om seksuelle følelser og samtykke.

En vanlig måte å øve på samtykke med småbarn er å la de bestemme hvem som får klem eller ikke. For barn som er født med en funksjonsvariasjon vil denne utviklingen kunne være påvirket for eksempel av at barnet ikke er i stand til å berøre og utforske egen kropp. Det er da viktig at voksne legger til rette for denne utviklingen. Det vil også være særlig viktig å snakke med barnet om grenser og egen seksualitet. Dette kan en få bistand med av helsestasjonen, habiliteringen eller andre fagpersoner.

Ungdom

Seksualiteten i ungdomstiden handler ofte om å utforske identitet og grenser. Det er mange følelser og tanker når hormonene raser. Det viktigste for ungdommer er å få støtte til å bli trygge på seg selv og sin egen identitet. Det kan handle om å utforske sin egen legning, kjønnsidentitet eller seksuelle preferanser. Ta ungdom på alvor, og ha rom for å snakke om seksualitet. Det er viktig å snakke om prevensjon og overgrep, men samtidig også om de positive sidene ved å være forelsket. For ungdom med funksjonsvariasjon er det viktig å få støtte i at deres kropp er bra, samt konkrete tips og råd til hvordan forholde seg til sin seksualitet. Når man har et assistansebehov kan det også oppstå utfordringer med å motta assistanse fra motsatt kjønn, og spørsmål rundt onani.

Voksne

Seksualiteten utvikler seg hele livet. I voksen alder kan seksualiteten noen ganger settes til side grunnet andre behov eller arbeid. Det kan være lett å glemme tid til intimitet og nærhet i småbarnsfasen. Svangerskap påvirker kroppen og forholdet til andre.

Det er mange måter å leve ut sin seksualitet på, noen har fast partner, andre bytter på. Nærhet, intimitet og berøring er for mange en viktig del av seksualiteten. For funksjonsvarierte som blir foreldre kan det kreve ekstra planlegging med tanke på assistanse, samliv kan også bli påvirket av assistansesituasjonen. Det vil også for voksne funksjonsvarierte være utfordringer knyttet til utlevelse av sin seksualitet, for eksempel hvordan en kan onanere eller være intim med partner.

Eldre

Når vi er rundt 40-50 år kommer kroppen i overgangsalderen. Dette er ulikt både for menn og kvinner, men kjennetegnes ved endringer i hormonproduksjonen. Dette kan føre til redusert lyst, urinlekkasjer og tynnere/tørrere slimhinner, samt svekkelse av ereksjon. Det er viktig å anerkjenne at eldre ikke er aseksuelle, men kan ha et rikt seksualliv. Forskning har vist at mange opplever at sexen blir bedre med økende alder. Fordi samfunnet har fordommer mot at eldre ikke har en seksualitet, kan eldre med assistansebehov oppleve kommunikasjonsutfordringer med assistentene om seksualitet og tilrettelegging.

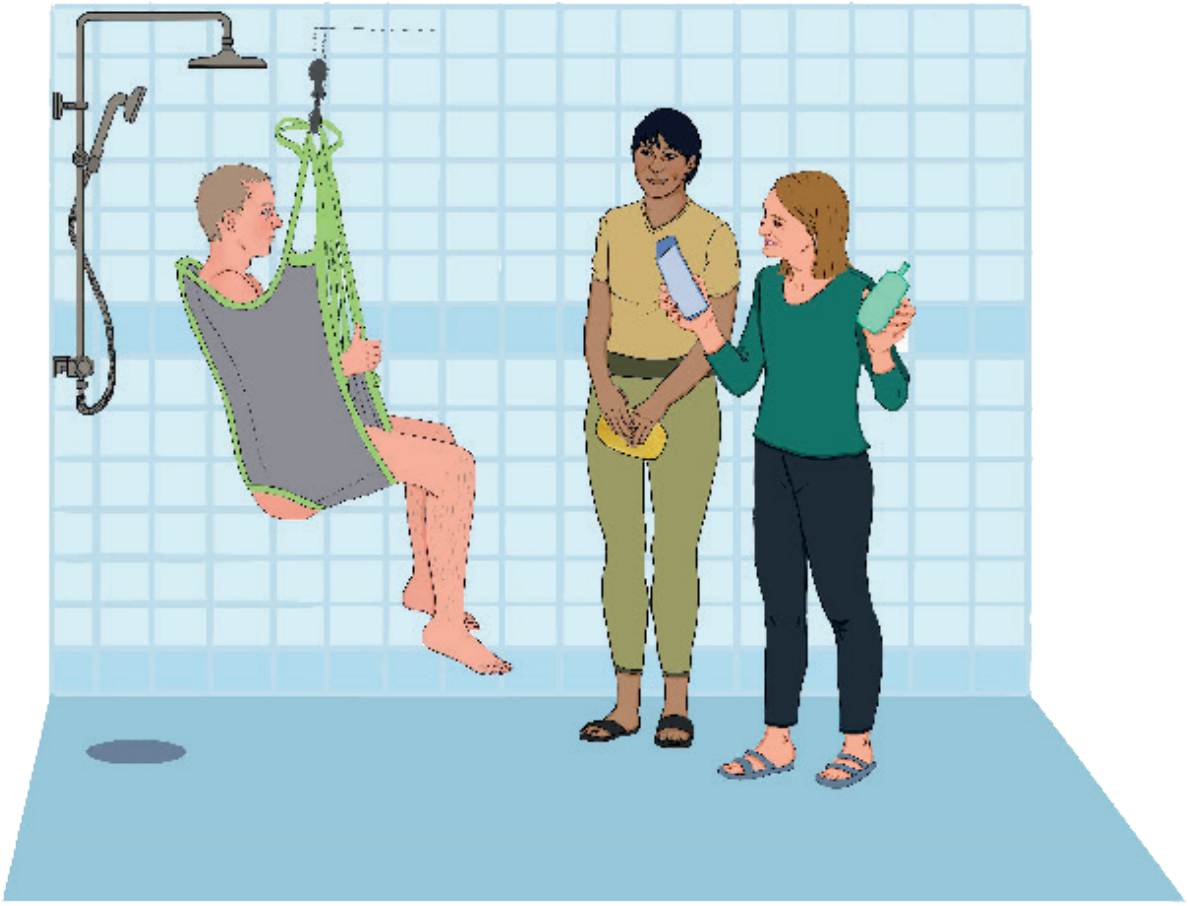
2 Når kroppen din er en arbeidsplass

Hva er privat? For de fleste vil svaret på dette spørsmålet variere, alt etter hvem du er, hvor du er født osv. Men en ting som de fleste er enige om, er at kroppen er privat. Problemet er at privatlivet blir utfordret når du er avhengig av assistanse.

For de av oss som er avhengig av assistanse til personlig hygiene og intime prosesser, er det lett å føle at man mister eierskap til sin egen kropp. Spesielt hos barn, som er oppvokst med assistenter som bistår med personlig hygiene og stell, så ser man at mange barn ender opp med et skille mellom «jeg-et» og kroppen. Barn med et stort assistansebehov kan ofte beskrive kroppen sin som dum, eller be assistenter flytte armer eller ben nærmere «meg», og da mener barnet nærmere hodet.

For å forhindre dette skillet, finnes det ulike metoder for å skape kroppstilhørighet. En av dem kan være å henge opp et speil over stellebenken. Slik kan barnet se sin egen kropp, og hva som skjer med den. På denne måten blir kroppen og «jeg-et» sterkere tilknyttet. Men det viktigste av alt, er å ta ansvar.

For at du skal ta ansvar for din egen kropp, og for ditt eget privatliv, må du selv lære opp dine egne assistenter til å henvende seg til deg for veiledning og samtykke. For selv om du har behov for assistanse til personlig hygiene, stell og intime prosesser, så er det du som bestemmer hvem av dine assistenter som skal assistere deg. Det er du som bestemmer hvordan de skal assistere deg, og det er du som bestemmer når. På denne måten er din kropp privat, for det er du som bestemmer hvem som skal håndtere den.



SYNSTOLKING: Opplæring i dusjen. En mann henger naken i et dusjseil inne på badet. To assistenter står ved siden av.

Merksnodig situasjon

I motsetning til en stellesituasjon, hvor du er den eneste nakne personen i rommet, så vil du ved en seksuell situasjon oppleve noe merksnodig. Du vil ikke være den eneste nakne, dette er hint nummer en til å forstå at situasjonen du befinner deg i, ikke er en assistansesituasjon. Mange med stort assistansebehov opplever at intellektet forstår at dette er en seksuell situasjon. Mens kroppen og underbevisstheten ofte henger litt etter. Derfor kan mange, som har hatt et stort assistansebehov over tid, oppleve utfordringer med å få kroppen til å forstå den seksuelle situasjonen. Dette kan arte seg som utfordringer med ereksjon, eller fravær av forstørret klitoris, svulmende kjønnslepper og fuktig skjede. Dette behøver ikke å bety fravær av seksuell lyst.

På grunn av kroppens og underbevisstheten tilvenning til intim assistanse, kan det ta lengre tid før ønsket kroppslig reaksjon oppnås. Nøkkelen her er stimulering, forspill og kommunikasjon!

Den rette assistenten

Når det gjelder seksualitet er det lurt å snakke litt mer om normer. Normer er underforståtte regler og forventninger vi har til samfunnet om hvordan ting skal fungere. Det er normer som gjør at vi ofte antar at en mann er sammen med en dame.

Ut ifra hvor vi har vokst opp, hvilken kultur og religion vi tilhører, kan vi ha ulike normer og etiske preferanser. Som arbeidsleder ansetter vi ofte mange ulike mennesker. Det kan være spennende å finne noen som ikke er helt lik deg selv da det utvider din horisont, og det er ikke nødvendigvis slik at den beste assistenten er lik deg selv. Det kan derimot by på noen utfordringer om du og assistenten er svært forskjellige på etiske preferanser, kanskje spesielt når det gjelder seksualitet. At du er jeger og assistenten vegetarianer, finner en som oftest en løsning på. Om du derimot er skeiv og assistenten er homofob, kan det bli utfordrende. Vi i Medvind Assistanse støtter deg også i slike situasjoner, og med noen grep i rekrutteringsprosessen kan en unngå dette.

> "Vi bistår med ansettelsen av de riktige assistentene, slik at du kan leve det livet du ønsker.

Alle mennesker har ulike preferanser. Om du ønsker å tilbringe lørdagskvelden din på swingersklubb, i en orgie, praktisere BDSM eller drive med shibari, vil det være lurt å planlegge hvilke assistenter du kan ansette ut ifra dette. Du kan for eksempel skrive noe om det i annonsen eller ha det som et tema på intervjuet. På intervjuet kan det være lurt å utfordre assistenten for å finne hens etiske verdier, og undersøke hvordan disse er i forhold til dine egne.

Det er viktig å ansette de riktige assistentene slik at du kan leve akkurat det livet du ønsker å leve, enten du vil ha null, en eller hundre sexpartnere. Det kan også være lurt å tenke på hvilke assistenter dine partner(e), eller de i miljøet du omgir deg ønsker. For eksempel kan noen på BDSM-klubb eller i shibari-miljøet føle ubehag om de oppfatter assistenten som en uforstående.

3 Hjelp jeg fikk stå!

– om «morgenbrød» og andre bakverk

Visste du at alle mennesker kan få morgenereksjon, også kjent som «morrabrød»? Ja, helt sant, det gjør vi. Menneskekroppen er så lik mellom de ulike kjønnene, at både kvinnelige og mannlige kjønnsorgan kan være oppsvulmet når en våkner. Det såkalte «morrabrødet» er et kjent fenomen for menn.

SYNSTOLKING: Mann med muskelsykdom som ligger på seng/benk med håndduk og tydelig stå.

Helt naturlig

Morgenereksjon er faktisk en del av søvnsyklusen til oss mennesker. Og oppsvulmede kjønnsorganer har en sammenheng med REM-søvn. Det er med andre ord helt naturlig!

Dessverre finnes det fortsatt noen som ikke vet hva morgenereksjon kommer av. Derfor er det en vanlig misoppfatning blant assistenter, at morgenbrød skyldes erotiske tanker eller seksuell energi. Derfor er det smart å informere assistenter på forhånd om at «morgenbrød» ikke skyldes dem, men at det er en helt vanlig kroppslig reaksjon. Det kan også være lurt å informere assistenter om hvordan du ønsker at morgenereksjoner skal bli håndtert. Ofte kan slike ereksjoner være til hinder for påkledning eller toalettbesøk. For noen er «morgenbrød» noe man kan spøke med, mens for andre er dette en privatsak. Dine assistenter kan ikke vite hvordan de skal forholde seg til deg, med mindre du lærer dem!

> "Da vi ansatte assistenter for vår sønn, var han 10 år. Men vi visste at en dag ville han bli en tenåring. Derfor var jeg og min kone tidlig enige om at vi måtte skape rammer, for at vår sønn skulle få muligheten til et godt selvbilde og trygghet på egen seksualitet. Vi ønsker at han skal få erfare det samme som alle andre får, uten å måtte føle på en skam overfor sine assistenter. Derfor informerte vi alle assistenter om at en dag ville vår sønn bli en ungdom, med «morgenbrød», kviser og alt som følger av puberteten. Gjennom god dialog med vår leverandør fikk assistentene kursing i hvordan seksualitet og menneskekroppen kan påvirke deres arbeid."
>
> Arbeidsleder til eget barn

4 Onani
– kunsten å tilfredsstille seg selv

Onanering er en fantastisk mulighet til å bli kjent med din egen kropp, og føle på nytelse. For mange er det et deilig avbrekk i hverdagen. Det å onanere kan gjøre deg tryggere på deg selv, og føre til at sex med en partner er lettere. Noen opplever at onani hjelper på smerter, spasmer og uro. Det er med andre ord mange gode grunner til å onanere.

Noen klarer å onanere helt uten bistand fra andre, da må ikke assistenten nødvendigvis involveres. Mens for de som har et døgnkontinuerlig assistansebehov, og kanskje trenger bistand av assistenten for å tilrettelegge for onani, er det viktig å snakke om dette først. I Medvind Assistanse har vi en egen stillingsbeskrivelse som assistenter fyller ut, hvis det er aktuelt å bistå i forhold til seksualitet.

Seksualtekniske hjelpemidler

For noen av oss kan det være nødvendig med hjelpemidler for å tilfredsstille seg selv. Disse kan du få fra NAV ved egen søknad. Seksualtekniske hjelpemidler søkes ved hjelp av skjema som lege/sexolog fyller ut. Det er et eget team i NAV, som behandler søknaden slik at det er helt anonymt.

Det finnes en rekke ulike hjelpemidler for å sikre retten til et seksualliv. Hjelpemidlene kan gjøre det lettere å tilfredsstille seg selv, men mange av oss vil ikke kunne bruke disse uten å involvere assistenten.

Slik søker du

På www.medvindassistanse.no finner du lenke til søknadskjemaet til NAV, og mer informasjon om disse hjelpemidlene.

Om du ønsker et seksualteknisk hjelpemiddel, kan Medvind Assistanses sexologer bistå deg i prosessen med søknad. Tid medgått til sexolog belastes dine driftsmidler. Du kan også kontakte din fastlege for å få hjelp til søknad.

Hvordan gjør jeg det med assistanse?

Så hva gjør du om du ønsker å onanere, men må involvere assistenten? Da kommer det an på hvor mye assistanse du trenger. Uansett anbefaler vi alle våre ordninger, som har assistanse tilknyttet seksualitet, å bruke Medvind Assistanses egen stillingsbeskrivelse for seksualitet.

Ved behov for utvikling av rutiner for bruk av seksualtekniske hjelpemidler til onani/masturbasjon, kan du gå inn på våre nettsider www.medvindassistanse.no/seksualitet og fylle ut kontaktskjemaet for sexolog. Skjemaet vil bli håndtert av en av Medvind Assistanses sexologer.

Utvikling av rutiner for seksualtekniske hjelpemidler er oppgaver som må involvere en sexolog/lege. Det er med andre ord kun en sexolog/lege som kan godkjenne en slik rutine. En sexolog skal også bistå i opplæring av assistenter, som skal være direkte involvert i bruk av seksualtekniske hjelpemidler. Timekostnaden for sexolog vil bli dekket via driftsmidler. Kostnad avtales på forhånd i hver enkel sak.

Stillingsinstruks for seksualitet

Har du ikke behov for direkte bistand fra assistent til bruk av seksualtekniske hjelpemidler, har du heller ikke plikt til å involvere sexolog/lege. Men vi anbefaler sterkt at alle ordninger, som har assistanse inn i situasjoner som omfattes av seksualitet, får sine assistenter til å fylle ut en «stillingsinstruks for seksualitet». Denne finner du i vårt timeføringssystem Tamigo, under «Seksualitet». Signert kopi av denne stillingsinstruksen gis til koordinator, assistent og arbeidsleder. Dette skjemaet blir lagret på et lukket område med begrenset tilgang, og slettes ved opphør av ansettelsesforholdet.

Hjelp til stillingsinstruks for seksualitet

Ønsker du bistand fra Medvind Assistanse til signering av «Stillingsinstruks for seksualitet»? Her er tre alternativer:

1. Ta kontakt med vårt seksualitetsteam. Kontaktinformasjon finner du på våre nettsider www.medvindassistanse.no
2. Ta kontakt med din koordinator
3. Ta direkte kontakt med en av Medvind Assistanses sexologer. Les mer på våre nettsider.

Alle ansatte i Medvind Assistanse kan håndtere utfordringer relatert til seksualitet og assistanse. Men det er du som bestemmer om du ønsker din faste kontaktperson, noen fra vårt seksualitetsteam eller en sexolog. Merk at ved behov for sexolog, så vil det påløpe kostnader som kan dekkes via dine driftsmidler. Kostnader avtales på forhånd i hver enkelt sak.

Hva kan assistenten gjøre og ikke gjøre?

Hvis en assistent skal tilrettelegge for onani, vil de fleste foretrekke å få hjelp av en assistent en kjenner godt. Du velger selv om du har en fast assistent, eller om flere får bistå deg. Det viktigste er at du har snakket grundig med assistenten på forhånd.

En assistent er dine armer og bein, men situasjoner som handler om onani er strengt regulert i lovverket. Det er derfor viktig at du i forkant har gode samtaler med assistentene som skal bistå, i samarbeid med din kontaktperson, vårt seksualitetsteam eller sexolog. Dersom assistenten skal bistå direkte med plassering av seksualteknisk hjelpemiddel på kjønnsorgan, må sexolog være involvert i utforming av prosedyrer.

Vår stillingsbeskrivelse for seksualitet kan brukes som utgangspunkt for på forhånd å diskutere hva som skal gjøres og hvordan. Det å få assistanse til onani er arbeidsoppgaver som på mange måter befinner seg i en gråsone. Det er derfor svært viktig at både du og assistenten er trygg på hva som kan gjøres og ikke.

Assistenten kan ikke:

- Ha samleie med assistansemottaker
- Onanere eller gi oralsex til assistansemottaker
- Bruke seksualitetshjelpemidler/sexleketøy på assistansemottaker (med mindre det foreligger dispensasjon i regi av sexolog/fylkeslege)
- Motta seksuelle handlinger fra assistansemottaker, som berøring, oralsex, runking/fingersex, sexleketøy, penetrering, tilfredsstillelse av brystvorter/nakke, kyss.
- Som BPA-assistent skal en kun tilrettelegge. Skulle det oppstå romantiske/seksuelle følelser mellom assistent og assistansemottaker, må Medvind Assistanse involveres snarest for å unngå misforståelser og rolleblanding.

Et eksempel på en situasjon som bare krever stillingsbeskrivelse, ser du på illustrasjonen på neste side. Assistenten legger til rette i sengen, og finner frem pute og hjelpemidler. Assistenten kan også hjelpe deg å finne frem porno, erotiske noveller eller sexchat. Under onani-seansen skal assistenten oppholde seg i et annet rom, med mindre særlig rutine fra sexolog/fylkeslege sier noe annet. Det er helt uproblematisk at assistenten kommer tilbake når du er ferdig.

> "Det er viktig at både du og assistenten er trygge på hva som kan gjøres og ikke.

Du kan da få hjelp til å vaske deg, kle på deg, samt rengjøre hjelpemiddelet. Det er svært viktig at hjelpemiddelet rengjøres skikkelig for å hindre sykdom. Det er opp til deg hvordan assistenten skal legge til rette for onani, det viktigste er tydelige beskjeder slik at assistenten føler seg trygg på situasjonen.

Er du under 16 år, eller mangler samtykkekompetanse, må det foreligge godkjenning fra fylkeslege. Dette kan en av sexologene fra Medvind Assistanse bistå med.

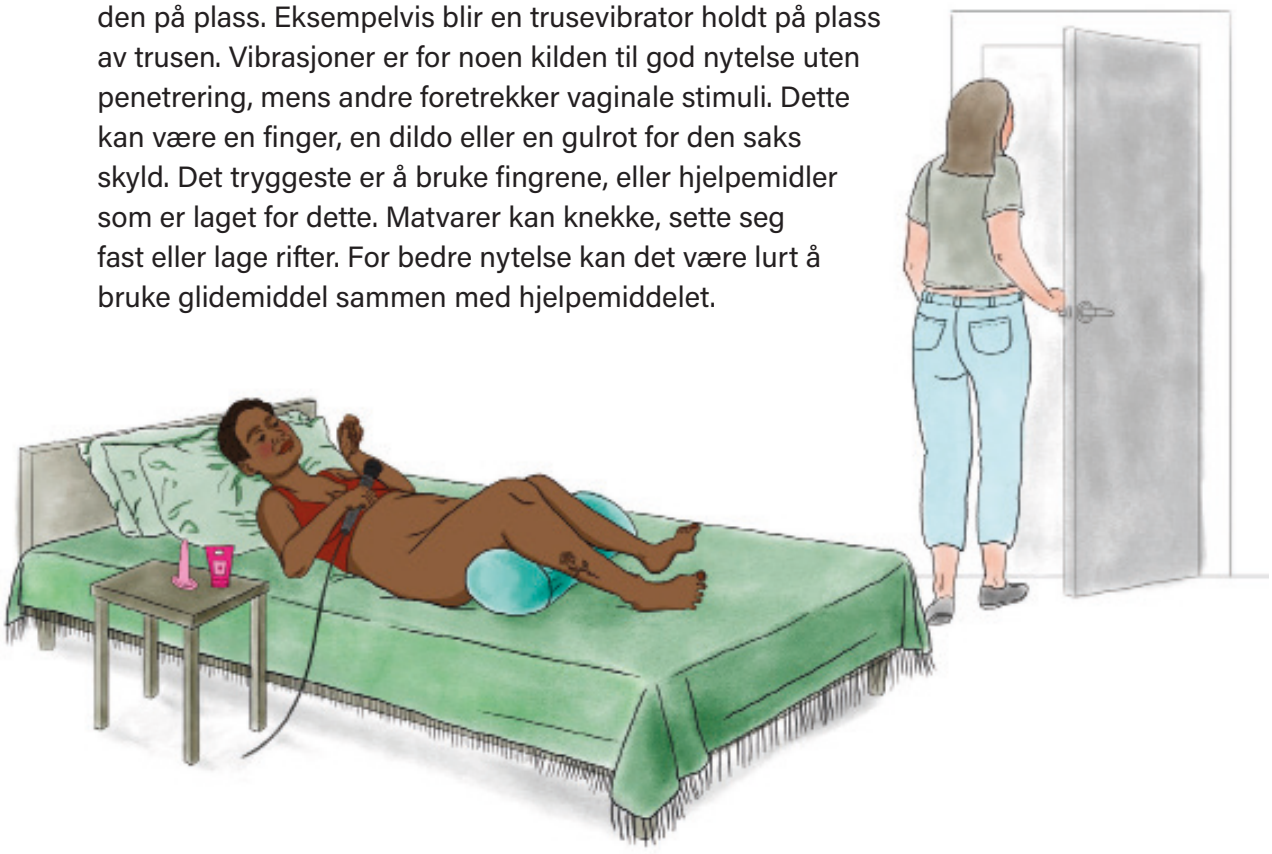
Kunsten å onanere med vulva

For de av oss som har vulva og vagina kan det å bli kjent med seg selv være en viktig del av å komme i gang med onani. Du kan få noen til å holde et speil slik at du ser, eller selv holde et speil for å undersøke deg selv. Vulvaer kan være

veldig forskjellige, men ingenting er feil, du er helt riktig akkurat slik du er. På internett kan det virke som alle ser like ut, men det er ikke uvanlig om kjønnsleppene dine er i forskjellig størrelse, eller de indre er større enn de ytre. Klitoris kan variere i størrelse og blir større når du er opphisset. I klitoris sitter det mange nervetråder, som gjør den svært følsom for stimulering.

Det er mange måter å tilfredsstille seg selv på, både med og uten hjelpemidler. Når du har en funksjonsvariasjon, kan du få hjelpemidler fra NAV til selvstimuli. Dette kan for eksempel være en vibrator, en dildo eller en massasjestav.

Du kan også kjøpe ulike vibratorer på butikker som selger seksualitets-hjelpemidler. Mange vibratorer kan styres med en applikasjon på telefonen, slik at du ikke trenger å fysisk slå den på, samt holde den på plass. Eksempelvis blir en trusevibrator holdt på plass av trusen. Vibrasjoner er for noen kilden til god nytelse uten penetrering, mens andre foretrekker vaginale stimuli. Dette kan være en finger, en dildo eller en gulrot for den saks skyld. Det tryggeste er å bruke fingrene, eller hjelpemidler som er laget for dette. Matvarer kan knekke, sette seg fast eller lage rifter. For bedre nytelse kan det være lurt å bruke glidemiddel sammen med hjelpemiddelet.



SYNSTOLKING: Kvinne ligger på ei seng, naken nedentil, støttet opp med puter. En dildo står på nattbordet. Assistenten forlater rommet.

Kunsten å onanere med penis

Forskning har bevist at det å onanere er bra for mennesker. Den vanligste måten å onanere på for menn, er å trekke forhuden på penis frem og tilbake over penishodet. Noen bruker glidemiddel, og andre uten ekstra «smøring».

Man kan bruke to fingre, eller hele hånden for å få et kraftig grep rundt hele penis. Bevegelsene kan variere, her finner de fleste menn fort ut hva de liker best. For å gjøre det tradisjonelle håndgrepet litt mer spenstig, kan man tre noe mykt over penis når den er erigert. En masturbator, onaniegg eller til og med en sokk er alt som skal til for å få en annerledes og mer variert stimulering. Med dette kan man gjøre strykende eller glidende bevegelser, og det hele blir ekstra realistisk med et glatt glidemiddel.

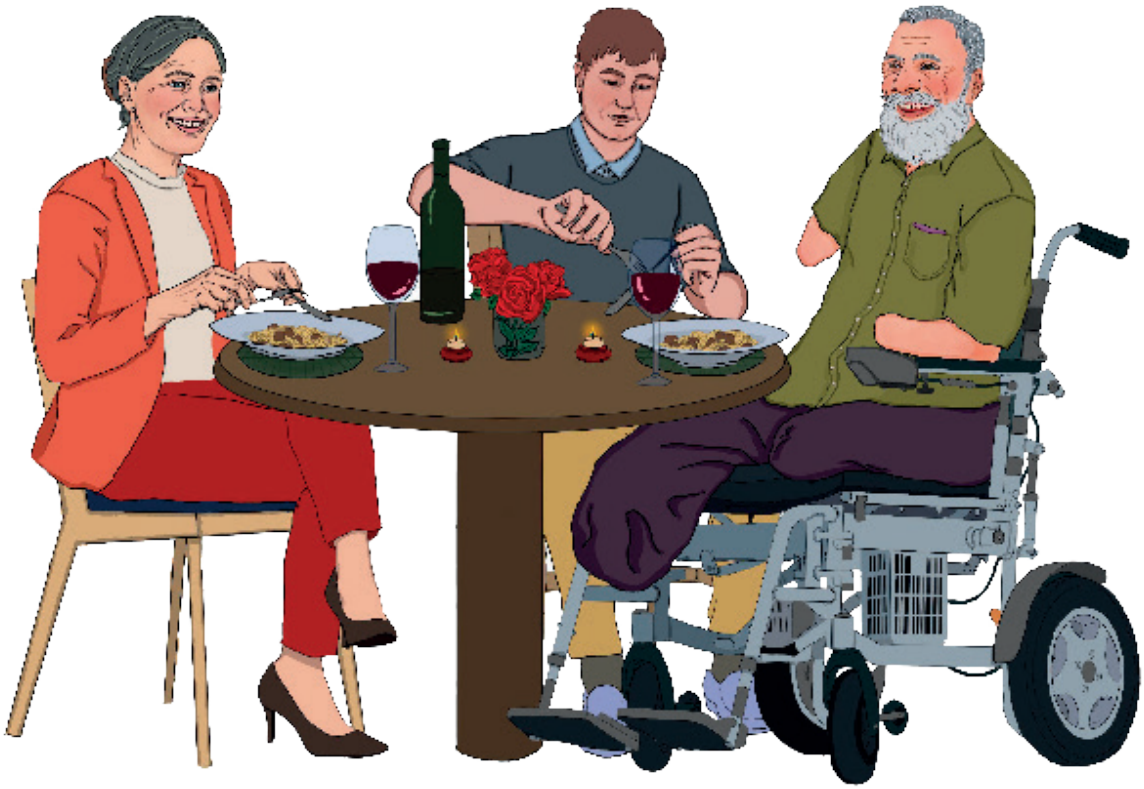
Det er mange måter å tilfredsstille seg selv på, både med og uten hjelpemidler. Når du har en funksjonsvariasjon, kan du få hjelpemidler til selvstimuli. Hvilke typer hjelpemidler du kan få varierer alt etter hvilke behov du har.

Rengjøring av hjelpemidler

For å holde seg frisk er det viktig at seksualtekniske hjelpemidler rengjøres riktig etter bruk. Om du deler hjelpemiddelet med andre burde du bruke kondom. Mange klarer å bruke hjelpemiddelet selvstendig, men trenger assistanse med rengjøringen. Da er det lett å droppe det og legge det rett i skuffen. Dette anbefales ikke, rengjøring er lurt selv om du trenger assistanse.

5 Dating og assistanse
– femte hjul på vogna?

Dating er for enkelte noe av det mest anstrengende man gjør. De fleste mennesker anerkjenner at å date krever sosiale ferdigheter, ærlighet og en salig blanding mellom følelser, romantikk og erotikk. Det finnes til og med egne bøker, som forsøker å beskrive de uskrevne reglene for dating. Med andre ord, dating er noe av det mest sosialt komplekse vi mennesker foretar oss. Så, når man da har et assistansebehov, hvordan blir de nye spillereglene?



SYNSTOLKING: Stevnemøte på restaurant – en mann uten armer og bein får hjelp av assistenten sin til å spise middag. På andre siden av bordet sitter damen han er på stevnemøte med.

Her må jeg dessverre skuffe deg. Det finnes nemlig ingen fasit. Men det finnes en del tips og triks, samt noen regler på hva du ikke skal gjøre. Først og fremst er det viktig at vi som har et assistansebehov er innforståtte med at dating er fullstendig mulig, selv med et omfattende assistansebehov!

Det viktigste er dialog med assistenten. Vær proaktiv og informer på forhånd dine assistenter om hva du forventer av dem i datingsituasjoner. Det som en assistent kan oppfatte som naturlig adferd, kan for deg være problematisk og ødeleggende for daten. Derfor må du være ekstremt tydelig i dine føringer.

Første date

Videre kan det være fornuftig å gjennomgå hvordan du ønsker at daten skal gjennomføres. For eksempel kan det være utfordrende å arrangere første date i situasjoner, der du har ekstra behov for assistanse. Trenger du for eksempel assistanse for å spise, kan det være lurt at første date ikke er middag på restaurant. En tur på teater, museum/utstilling eller lignende, kan være like gode, om ikke bedre, alternativer. På denne måten blir terskelen inn i assistanseverdenen ikke like stor for den du skal date. Det er med andre ord ikke bare assistenten som må tas hensyn til, men også den du skal på date med.

Dersom den du skal på date med virker komfortabel med ditt assistansebehov, er det ingen hinder at en assistent kan bistå i middagssituasjoner eller lignende. Da er det bare viktig å huske at du informerer assistenten om dine forventninger til hen, og at du informerer daten om assistentens funksjon og rolle.

Planlegg for spontanitet

Selv om du skal på date, så har du fortsatt et ansvar for dine assistenter. Planlegg for spontanitet. Sørg for at assistenten du har på jobb har lang vakt. Dersom daten går eksepsjonelt bra, og utvikler seg til noe mer, så slipper du å gå glipp av muligheter på grunn av assistenten.

Ved datingsituasjoner er det også mulig å ha privatliv og private samtaler. Er du for eksempel på date på restaurant, kan du booke et separat bord med god avstand til ditt bord. Her kan assistenten sitte og spise/ta seg en kaffe, mens du sitter på et annet bord lengre vekk med din date. Om du har behov for assistanse kan du kontakte assistenten digitalt, eller ved å avtale at assistenten går forbi og har øyekontakt med deg hvert femtende minutt, for eksempel. På

denne måten kan du ha en privat samtale med din date, og samtidig få dekket ditt assistansebehov.

I Medvind Assistanse vil merkostnaden for assistentens mat/kaffe kunne bli dekket via driftsmidler.

Ingen hinder å bruke Tinder!

Tinder er for mange en gyllen mulighet for dating og sporadisk tilfredsstilling av lyst og begjær. Men som all annen dating, preges også Tinderbruk av sosiale normer og «kleine» situasjoner. Dersom du har behov for assistanse til å bruke Tinder, er det anbefalt at du i forkant lærer opp din assistent i dine forventninger til assistentens oppførsel.

Mange assistenter kan gi uttrykk for sine egne vurderinger eller preferanser, og dette kan påvirke dine muligheter for selvbestemmelse. Derfor er det viktig at du i forkant av Tinderbruk vurderer hvordan du ønsker at dine assistenter skal forholde seg til å assistere med såkalt «tindring».

Når det er sagt, så er dating kleint, skummelt og fantastisk! Og slik er det for alle, uavhengig av kjønn, alder og kropp! Med andre ord, din funksjonsvariasjon gjør deg ikke så unik, når det kommer til dating.

SYSNTOLKING: To unge menn kysser. Den ene sitter i rullestol, den andre har en hørselshemming.

6 Samliv, kjærlighets-forhold og assistanse

Seksualitet handler som nevnt ikke bare om sex, men også om det å være nært et annet menneske. For mange av oss kan det å skulle få en kjæreste føles litt skummelt. Om du fortsatt er på jakt (etter partner), anbefales du å lese kapittelet om dating.

Når du har vært så heldig at du enten har, eller har fått en partner, kan det være mange snubletråder i å etablere et godt parforhold med BPA. Det er fantastisk å kunne ha BPA. Men det kan også føles mer sårbart å motta assistanse i eget hjem da det er en arena for å kunne være seg selv, noe som ikke nødvendigvis er like lett med en assistent i huset. Det kan være utfordrende å skape et privatliv med assistenter til stede. Dette gjelder både når du er singel, og når du er i et parforhold.

Måter å etablere privatliv på kan for eksempel være at du har enkelte skuffer eller skap assistentene ikke skal åpne. Du kan ha et eget rom, eller sted, der assistenten skal sitte og tilkalle hen etter avtale. Det er også mulig å be assistenten om å gå seg en tur. Et lurt tips kan være å ha lyddempende høretelefoner, som assistenten bruker når du ønsker privatliv. Via NAV kan du søke om vibrasjonsalarm for å kontakte assistentene når hen er i et annet rom. Det gjør det mulig å være alene, uten at assistenten hører alt som foregår.

Hvordan skal assistenten forholde seg til deg?

Du bestemmer hvordan du ønsker at assistentene skal forholde seg til deg. For eksempel er det ikke uvanlig å ha en vennskapelig tone når dere er alene, men ønske mer distanse nå du har besøk av kjæresten. Assistenter er som mennesker flest, de har en iboende nysgjerrighet. Dette kan føre til at assistenten lytter på samtaler, blander seg, eller på andre måter er en aktiv part i ditt liv. Dette anbefales ikke, så for å unngå slike rolleblandinger er det viktig at du sier ifra til assistenten

SYNSTOLKING: Samliv – et kjærestepar som koser på en sofa. Utenfor døren står assistenten med en vaskekost og lytter.

så tidlig som mulig. Har dere vært i en ubehagelig situasjon, kan du, når dere er alene, forklare hvorfor du opplevde det som ubehagelig. Du kan da komme med konkrete forslag til hva du vil assistenten skal gjøre neste gang, eventuelt gi en skriftlig advarsel i samarbeid med Medvind Assistanse. Eksempelvis kan dette være situasjoner hvor assistenten blander seg i en krangel mellom deg og din partner.

Når du har fått deg kjæreste vil dere gjerne være mye sammen. I relasjon til assistanse kan det oppstå utfordringer både når du bare har en kjæreste, men også om du har en samboer. Assistenten er ofte «femte hjul på vogna», og for en kjæreste som ikke er vant til assistenter kan det oppstå konflikter og frustrasjoner. Ditt viktigste verktøy er kommunikasjon, snakk med din partner og dine assistenter. Kjæresten din kan trenge at du forklarer hva BPA er, hvordan det fungerer, og hva det innebærer for parforholdet. Noen kjærestepar

velger at den normfungerende partneren lærer seg det som trengs for å ha assistentfrie kvelder. Det er svært individuelt om en er komfortabel med dette, du må kjenne på hva som er riktig for deg. For noen kan det å få hjelp av partner føles som et unikt intimt bånd, mens andre synes det er blanding av roller. Det er kun du som vet hva som fungerer for deg.

Å leve sammen

Det å skulle bo med et annet menneske kan være krevende, uavhengig av funksjonsvariasjon. Det sentrale som samboere er å skape et felles liv. Når en av partene har behov for assistanse kan det være viktig å snakke om hvordan denne hverdagen ser ut, særlig med tanke på ulike situasjoner. Illustrasjonen på neste side viser et samboerpar som kler på seg for å begynne en ny dag. For dem er det helt naturlig at assistenten er inne på soverommet og bistår mannen, mens samboeren kler på seg selv. Hvordan hverdagen fortoner seg vil være individuelt. Det er derimot viktig at du snakker både med din partner og dine assistenter, for at alt skal gå mest mulig problemfritt.

En ressurs i parforholdet

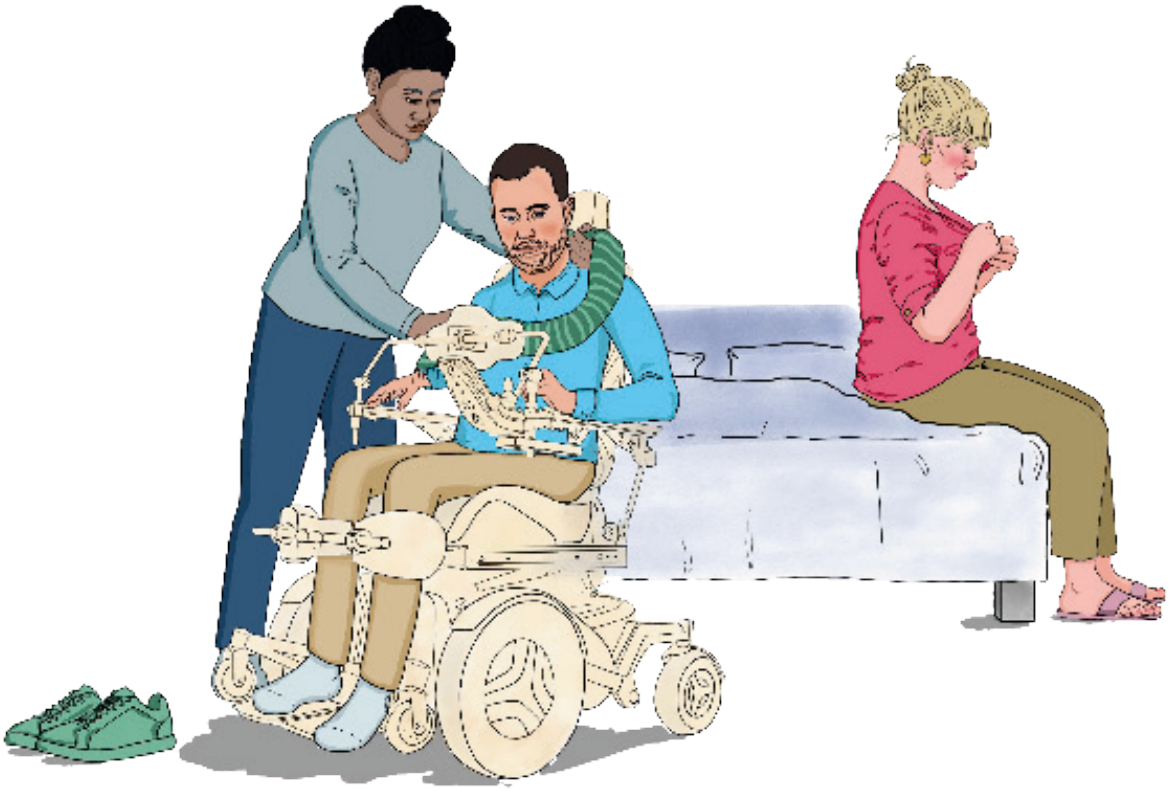
For en partner uten assistansebehov, kan det å ha assistenter i hus føles som en utfordring fordi de ikke får det samme positive utbyttet som du gjør. Det er viktig å snu assistanse fra noe negativt til å vektlegge hvor selvstendig du er med BPA. Ved hjelp av BPA kan du kjøpe en kul presang, lage en flott middag, vaske huset eller overraske kjæresten med en impulsiv date. Det at du har assistenter gjør deg til en ressurs i parforholdet, fordi du er en likeverdig partner.

En vanlig konflikt i parforhold, der den ene har et assistansebehov, er at partner kan gå på leteaksjoner etter ting assistenten har flyttet på. Dette kan løses med tydelig avklaring, og faste plasser for gjenstander. Det kan også oppstå konflikter der partner ikke går overens med assistenten. I noen parforhold kan dette løses ved at partner er med på jobbinterjuvene, slik at dere finner personer som passer for begge. Men det er viktig å huske at du alltid bestemmer over ditt assistansevedtak og hvordan du ønsker å organisere livet ditt.

Det er fullt mulig å ha et godt parforhold med assistenter i hus, det handler om å finne gode løsninger som fungerer for dere, samt å være i forkant med å løse mulige konflikter.

Forelder med assistansebehov

Det å bli foreldre er for mange en viktig del av livet. Mange av oss med funksjonsvariasjon kan ha mer utfordrende svangerskap, og trenger tettere oppfølging av helsevesenet under svangerskap og fødsel. Det kan ofte være lurt å planlegge å få barn når en har en funksjonsvariasjon, men alt i livet kan ikke planlegges. Plutselig sitter du der med en positiv test. Det å skulle få barn, og ha barn, med assistenter på slep, lar seg ikke oppsummere i et avsnitt. Medvind Assistanse utvikler derfor en egen veileder for deg som er forelder og har et assistansebehov.



SYNSTOLKING: Å leve sammen – et par som gjør seg klar for en ny dag. Damen sitter på kanten av sengen og knepper igjen skjorten sin. Mannen får assistanse til å justere rullestolen han sitter i.

Samsoving og assistanse på natt

En annen utfordring for de av oss som har 24/7-assistanse, er hvordan en best mulig kan organisere samsoving og nattevakt. For mange par er det å sove i samme seng en viktig del av forholdet, for noen er det ikke viktig i det hele tatt. Gjennom utviklingen og varigheten av et forhold, kan også viktigheten av å sove i samme seng variere. Det er med andre ord ingen fasit på hva som er rett, og hva som er galt.

Det som derimot er sikkert, er at dersom du har behov for assistanse på natt, så vil dette legge føringer for deg og din partner. En assistent på natt kan for eksempel være nødvendig for de uten nok funksjon til å kunne snu seg selv, eller de som har behov for pustestøtte. Årsakene til assistansebehov på natt er mange. Men felles for alle nattlige assistanse-behov er at de krever en våken assistent når behovet skal dekkes.

Dette kan gi forstyrrelser i søvn, både for deg og din partner. For noen vil denne forstyrrelsen forekomme sjeldent, for andre ofte. Alt etter hvor mye lyd og lys som oppstår av å få assistansebehovet dekket. Du og din partners søvnmønster påvirker også mulighetene for samsoving. Jo tyngre du sover, desto mindre sensitiv er du for lyd og lys.

For de fleste mennesker kan det være utfordrende å føle seg komfortabel med en fremmed person inne på ens soverom i løpet av en natt. Fremmede mennesker på soverommet er noe man ønsker å unngå, med mindre det er en seksuell partner selvsagt. Derfor er det viktig at du er åpen og diskuterer med din partner om hva som er viktig for dere. Eksempelvis kan det være aktuelt å samsove i perioder av uken, men ikke alle dager. Det er også viktig å ivareta partners ønske om hvilke assistenter som hen føler seg trygg på i løpet av en natt. Det er med andre ord ikke bare dine preferanser du må ta hensyn til.

Pysjamas eller naken?

For mange kan det være aktuelt å sove naken, også for de med assistansebehov. Her er det viktig at du tar en vurdering sammen med dine ansatte på hva de er komfortable med. I de fleste parforhold, som samsover med assistanse på natt, har begge partnere enten undertøy

eller pysjamas for å sikre privatliv. I løpet av en natt kan både dyne, tepper og laken forflytte seg. Så for å forhindre at dine assistenter ser din partner naken, kan undertøy være en fin garanti for å sikre privatliv.

Lydovervåking og lommelykt

Det er også et nyttig tips å gå til anskaffelse av lydovervåkning. På denne måten kan assistenten sitte på et annet rom i løpet av natten, men likevel få med seg eventuelle alarmer eller beskjeder som du ønsker å gi. Fordelen med lydovervåkning er at dersom du og din partner ønsker «alenetid», så kan lydovervåkningen slås av frem til dere ønsker å sove. På denne måten blir dørterskelen til spontan intimitet lavere.

Videre anbefales lommelykt eller hodelykt med infrarødt lys. Dette kan assistenten bruke for å se hva de gjør om natten. Ved infrarødt lys påvirkes ikke de som sover i like stor grad, da lyset ikke blir oppfattet som sollys av det sovende øyet.

SYNSTOLKING: Samsoving, en kvinne og en mann sover sammen i en seng. Kvinnen bruker pustemaskin. Til høyre for sengen sitter assistenten, som har nattevakt.

Det er også anbefalt å ha to separate dyner, fremfor en felles dyne. Da risikerer ikke assistenten å ta av dynen på både deg og din partner, om du for eksempel har behov for å bli snudd.

NAV Hjelpemiddelsentralen har dessverre ikke, per 2021, dobbeltsenger som er hev- og senkbar på standardavtale. Men om du søker kan du få innvilget dispensasjon fra standardavtalen, og NAV dekker da kostnaden ved innkjøp av dobbeltseng, som sikrer dine assistenters HMS. I Medvind Assistanse har du anledning til å få dekket kursing av dine assistenter i forflytningsteknikker, som kan brukes ved snuing i seng når man kun har tilgang til den ene siden. Slik unngår du at assistenten må hoppe opp i senga for å snu deg.

Ved assistansebehov som fordrer hev- og senkbar seng på natt, er det et lurt tips å stille inn høyden på sengen før du og din partner skal sove. På denne måten blir ingen av dere vekket grunnet vibrasjonene i sengen i løpet av natten.

Til deg som er partner til en funksjonsvariert

Gratulerer og velkommen til «funkisland». Landet der verden er snudd på hodet og du må navigere i utfordrende situasjoner, samt håndtere diskriminering og stigma like ofte som du skifter truse. Det å være sammen med noen som har en funksjonsvariasjon kan være noe du opplever som helt uproblematisk, eller noe du har tenkt mye på. Skal du dette, kan det være lurt å få noe innside-informasjon, slik at det blir litt lettere å navigere i den jungelen «funkisland» er. Har du vokst opp helt uten kontakter til «funkisland» kan det fremstå som nytt og uvant.

Assistenter, også kalt brukerstyrt personlige assistenter, er personer som ansettes av arbeidsleder. Arbeidsleder kan være kjæresten din, foreldre, eller noen andre som står nært. En assistent er ikke helsepersonell eller pleier, men et verktøy som skal sikre likestilling og deltagelse. Det er partneren din som styrer assistentene, og velger hvem som skal gjøre hva.

> Wow,
> du har landet
> en funksjonsvariert
> partner!

Vi er godt oppdratt til å hilse og småprate med folk rundt oss, men avhengig av hvordan din partner ønsker å ha det, er mange assistenter tause og i bakgrunnen, litt som en livvakt. Assistenten er til stede for å sikre likestilling, samt gjøre slik at du kan være partner og ikke assistent.
Husk at assistenten er på jobb, det er ikke ditt ansvar å ta vare på assistenten, partneren din sikrer dette.

Nærhet og intimitet

Det å vokse opp og navigere verden i en kropp som bryter med samfunnets forventninger, kan gjøre at reaksjonsmønster og tankesett til personer med funksjonsvariasjon skiller seg fra det som er vanlig. Om du gang på gang opplever at kroppen din er et medisinsk eksperiment, kan det tenkes at en bruker tid på å skille en seksualitets-situasjon fra en medisinsk situasjon. Dette kan gjøre at behovet for nærhet og intimitet er større i forkant av seksuell kontakt.

Ekstrem emosjonell belastning kan føre til at noen av oss med funksjonsvariasjon virker mer lukket, og kan ha vansker for å vise følelser. Det å ha en funksjonsvariert kropp påvirker ikke bare det fysiske, men hele mennesket. Vær derfor åpen for at partneren din kan reagere sterkere på ting du tenker er null stress, eller ikke reagere på situasjoner du synes er problematisk.

Ulike fysiske funksjonsvariasjoner kan føre til ulikt energinivå, og ulikt behov for tilrettelegging. Dette kan føre til at partneren din ikke har samme appetitt på sex, eller ikke orker like mange aktiviteter utenfor hjemmet som du. Noen funksjonsvarierte kan ha ekstremt med energi, mens andre har ingenting. Det viktigste er å snakke sammen.

7 Sex og samleie – «how to do»

Hva folk liker og hva som er bra, der er vi alle forskjellige. Sammen med partner(ene) finner du ut hva dere ønsker å gjøre. Før du skal ha sex kan det være lurt å tenke på hvor dine grenser går, hva du ønsker å prøve og om du har noen ideer for hvordan det kan gjøres. En seksualpartner kan være en kjæreste, en venn, noen du kjenner godt eller noen du nettopp har møtt.

Når du skal være intim med en annen person kan det være smart å planlegge litt. Det er ikke alltid du kan planlegge selve akten fordi det skjer impulsivt i et kåt øyeblikk, men det kan være mye lettere om du har tenkt igjennom litt på forhånd. Pass på at du har privatliv, informer assistenter om hvor de skal være, og hva de eventuelt skal bistå med i forkant og etterkant. Slik unngår en at assistenten kommer inn på et ugunstig tidspunkt. Snakk med folk som kan mer enn deg selv, enten det er seksualitetsteamet til Medvind Assistanse, sexolog, en venn eller din partner. Snakk med noen du stoler på.

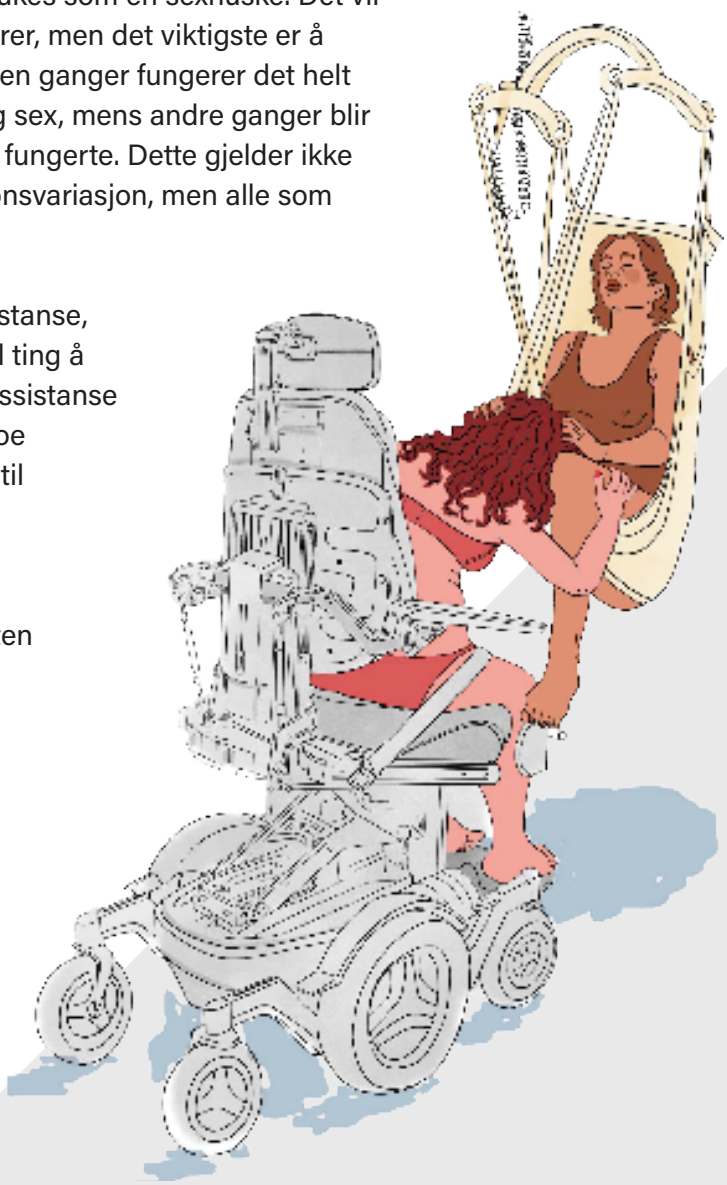
Når kroppen bryter med normen kan det være noen ting i den tradisjonelle seksualiteten, som vil være vanskelig for deg å gjøre. Men fortvil ikke, det finnes utrolig mange ulike måter å være intim sammen på. Alt fra kosing, nærhet og varme, til penetrering. Det er ikke slik at en må ha penetrerende sex for at det skal være fullverdig. Eksperimenter deg frem med berøring, munnsex og hjelpemidler. Det viktigste er at både du og partner samtykker til det som skal skje. Husk at samtykke kan trekkes tilbake når som helst, og det er fullt lovlig å ombestemme seg. For noen av oss som har mindre energi, kan det å ha sex med en partner eller onanere være ekstremt krevende, mens for andre kan det gi masse energi. Dette er individuelt, så du må finne ut hva som gjelder for deg.

Det er lov å være kreativ

Hjelpemidlene fra NAV kan også brukes sammen med partner, for eksempel vibrator eller dildoer kan gjøre det lettere å tilfredsstille hverandre. Noe av det viktigste en kan lære for å ha god sex med en normbrytende kropp, er at det er lov å være kreativ. Andre hjelpemidler du har fått fra NAV, som personløfter, posisjoneringspute og heis, kan komme godt med for å få prøvd ut ulike stillinger. For eksempel kan kvinnen på illustrasjonen gi sin partner oralsex ved hjelp av en personløfter, som løfter underlivet i riktig posisjon.

Om en har takheis, kan den brukes som en sexhuske. Det vil være forskjellig hva som fungerer, men det viktigste er å kommunisere med partner. Noen ganger fungerer det helt fantastisk og en har helt utrolig sex, mens andre ganger blir det latterkrampe av at det ikke fungerte. Dette gjelder ikke bare for de av oss med funksjonsvariasjon, men alle som har sex.

Når det kommer til sex og assistanse, er det i likhet med onani en del ting å passe på. Alt som innebærer assistanse i forkant og etterkant er ikke noe problem. Du kan få assistanse til å ta på sexy undertøy, legge deg i sengen og finne frem hjelpemidler. Når akten starter og dere er nakne, må assistenten være i et annet rom.



SYNSTOLKING: Kvinne i rullestol har oralsex med sin kvinnelige partner som henger i et seil.

Nøkkelen er kommunikasjon

Har du sex med en normfungerende partner kan du gjerne få partner til å bistå underveis, men det er ikke mulig for assistenten å bistå før økten er over. Det samme som under onani gjelder fremdeles, assistenten kan tilrettelegge, men ikke delta aktivt. Videre vil det være naturlig at du avklarer med din partner, hva hen er komfortabel med i hensyn til assistansen. For enkelte partnere kan det være lettere å akseptere assistanse i forkant, enn i etterkant. Kommunikasjon er uansett nøkkelen!

Skal du være intim med en som har en funksjonsvariasjon, må dere sammen finne ut hva som fungerer. Mange av hjelpemidlene og teknikkene som fungerer med en normfungerende partner, kan fungere med en partner med funksjonsvariasjon. Hvordan dere skal være nære hverandre må kanskje planlegges litt bedre, men det viktigste i all god sex er god kommunikasjon. Snakk sammen og eksperimenter, det kan være litt prøving og feiling før en finner det som fungerer.

Det kan være lurt å reflektere over dine, og din partners styrker, og svakheter. Ved hjelp av puter og oppbygging kan en greie mye. Det er lurt å være kreativ, og sammen prøve det som frister. Det er ikke sikkert det fører til orgasme første gangen, men da prøver en igjen neste gang. I situasjoner der begge har et assistansebehov er det de samme reglene som gjelder, assistenten kan tilrettelegge, men ikke delta aktivt.

One-night stand

Det er mange ulike måter å leve ut sin seksualitet på. Noen ganger ønsker vi ikke en fast partner eller onani, men vi vil finne noen å ha det gøy med for en natt. One-night stand (ONS) er ikke uvanlig, men det er kanskje litt uvanlig å ha ONS med assistenten på slep. Sitter du og tenker at det hadde vært digg med en ONS, kan det som ellers i livet være lurt å planlegge litt. Har du et mindre assistansebehov, så er det ikke sikkert assistenten din trenger å være på jobb, eller vite om at du har tilfeldig sex. For de av oss med større assistansebehov, er det viktig å snakke med assistenten og kommunisere dine tanker og behov. Det er ikke alltid vi vet på forhånd at det kommer til å skje noe når en drar på byen. Skal du drikke, er det desto viktigere at du har snakket med assistenten

på forhånd. Dette for at assistenten skal vite hva du ønsker, og ikke plutselig tenke at du blir utnyttet av en annen, mens du egentlig har det topp.

Som arbeidsleder har du ansvar for arbeidsmiljøet til assistenten din.
Dette gjelder også om du drar på one-night stand og andre seksualitetseventyr.
Det er derfor lurt å tenke igjennom om assistenten har et godt arbeidsmiljø.
Når du er et annet sted enn hjemme, har dere kanskje ikke de samme hjelpemidlene, men assistansen kan fremdeles løses på en god måte.
Det kan være lurt å snakke med assistenten på forhånd. På mange måter kan det også være lettere å ta med noen hjem til din bolig, slik at assistenten har gode arbeidsvilkår. HMS skal selvsagt ikke overskygge all galskap, men det er lurt å planlegge slik at assistenten har best mulig arbeidsforhold.

> " Tenker du at det hadde vært digg med en ONS? Lurt å planlegge litt! "

SYNSTOLKING: Mann ligger naken på senga, mens ei naken kvinne sitter oppå mannen. Hans el-rullestol står ved siden av, og klær ligger strødd på gulvet.

Prøv deg fram

Det kan være mange måter å skaffe en ONS på. Det kan være via Tinder eller andre sjekke-apper, møte på byen, en felles bekjent eller noen du møter på fest. Som tidligere nevnt, handler god sex om kommunikasjon og kreativitet. For noen kan det være litt vanskelig å være ærlig til fremmede. Mens andre synes det er lettere å ha sex med en fremmed, fordi det ikke innebærer noen følelser eller kjennskap. Du må prøve deg frem, og finne ut hva som er best for deg.

Det å ha en ONS er ikke uvanlig, og heller ikke noe en trenger å skamme seg over. Det viktigste er at begge parter samtykker. Det er lov å si nei, og aldri for sent å ombestemme seg.

Når en har en ONS, eller har mange sexpartnere, er det viktig å beskytte seg både mot seksuelt overførbare sykdommer og uønsket graviditet. Behov for beskyttelse mot sykdommer gjelder uavhengig av partnerens kjønn. Den tryggeste beskyttelsen er kondom ved penetrering, og oralsex som involverer penis. For oralsex som inkluderer vagina er slikkelapp det anbefalte. Har du ikke slikkelapp kan du klippe opp et kondom og legge denne over klitoris.

Har du ofte ONS er det anbefalt å sjekke seg for seksuelt overførbare sykdommer ved jevne mellomrom. Dette kan gjøres på helsestasjonen, sykehus eller hos din fastlege. At du tester deg for seksuelt overførbare sykdommer, er ikke bare for din egen helses skyld, men også for dine partneres skyld.

Prevensjon

Uansett om du har sex med en fast partner eller flere, er det lurt å tenke igjennom hvilket behov du har for prevensjon. Det finnes mange ulike former for prevensjon, men bare kondom beskytter både mot kjønnssykdommer og uønsket graviditet.

Har du kun behov for beskyttelse mot graviditet finnes det ulike prevensjons-midler, som p-pille, p-plaster, p-ring, p-sprøyte, p-stav, minipille osv. Felles for disse er at de inneholder hormoner. Når du har en funksjonsvariasjon kan det være enkelte prevensjonsmidler som ikke er egnet. Anbefaler derfor å spørre om råd hos fastlege, eventuelt spesialisthelsetjenesten.

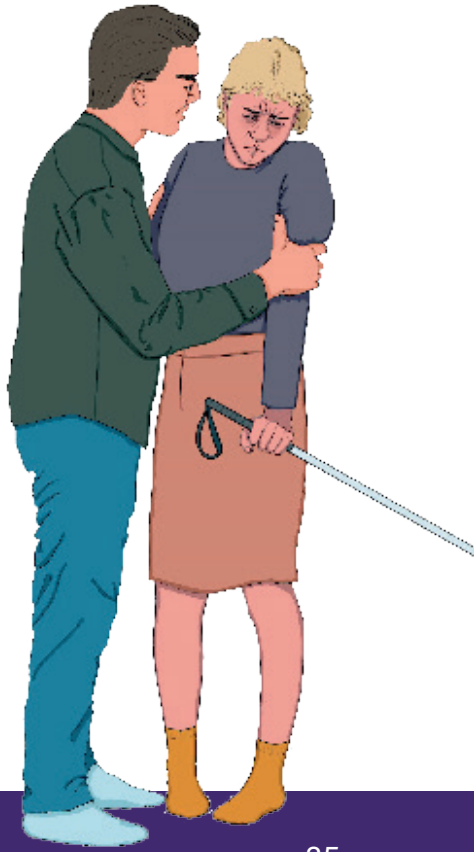
8 Vold og seksuelle overgrep

Personer med funksjonsvariasjoner har en økt risiko for å bli utsatt for vold. Dette gjelder både fysisk, psykisk og seksuell vold. Ofte opplever en at flere av disse formene for vold blandes sammen. Fysisk vold kjennetegnes ved at du blir slått, sparket, bitt, lugget eller på andre måter påført fysisk smerte.

Psykisk vold kan være vanskeligere å oppfatte, og ofte tenker vi at det ikke er like farlig som fysisk vold. Dette stemmer ikke, da psykisk vold kan være minst like skadelig. Psykisk vold kan bestå av kontroll, negative kommentarer, trusler om skade og verbale angrep. Seksuell vold kjennetegnes ved at den som utøver vold går over dine seksuelle grenser. Det kan handle om å tvinge deg til å utføre seksuelle handlinger, vise deg seksuelt materiale eller utføre seksuelle handlinger på deg. Alle disse formene for vold kan oppstå, og det er viktig at en sier ifra om en opplever vold eller har mistanke om at noen opplever vold.

Det er ikke en fasit på type mennesker som utøver vold, alle kjønn og alle aldre kan utøve vold. Det kan være noen nært deg som foreldre, kjæreste, en venn, en assistent, en nabo eller noen som er ukjente. Opplever du noe du synes er feil eller ubehagelig, er det viktig at du fjerner deg fra situasjonen og sier ifra til noen du stoler på. Det finnes en rekke krisetelefoner og hjelpetelefoner du kan ringe. Blant annet vold- og overgrepslinjen 116 006 eller hjelpelinjen til Mental Helse 116 123. I Medvind Assistanse har vi et eget varslingsteam du kan ringe på 40 40 32 36. Både du og dine assistenter kan varsle til varslingsteamet i Medvind Assistanse med mistanke om vold eller overgrep.

Husk at det er aldri din feil og at det finnes hjelp!



SYNSTOLKING: En mann holder hardt i en synshemmet kvinne, som holder i en hvit stokk.

OM OSS

Medvind Assistanse er en norskeid leverandør av likestillingsverktøyet BPA for mennesker med funksjonsvariasjon.

Vi er den personlige leverandøren av BPA, og er opptatt av å levere tilpassede BPA-tjenester.

Les mer om oss på våre nettsider, og følg oss gjerne på sosiale medier.

MEDVIND ASSISTANSE

Falkenborgveien 9
7044 Trondheim

+47 98 90 90 30

seksualitet@medvindassistanse.no
medvindassistanse.no

LIVSLØPS-GARANTI

PO104417 • Mai 2022