

# PROGRAM

DAG 1	Tirsdag 5. desember
09.30-10.00	Registrering og kaffe
10.00-10.30	Velkommen
10.30-13.00	Veilederen – praktisk tilnærming (pause 11.30-11.50)
13.00-14.00	Lunsj
14.00-16.00	Systematisk etisk refleksjon (pause 14.45-15:00)
16.00-16.30	Selvrefleksjon
16.30-17.00	VIP (Viktig Interessant Person)
19.00	Middag

---

DAG 2	Onsdag 6. desember
07.30-08.30	Utsjekk
08.30-12.00	Seksualitet for alle (pause 09.50, musikkinnslag 10.05)
12.00-12.15	Pause
12.15-13.00	Oppsummering: fra teori til praksis
13.00	Lunsj og vel hjem

# Seksualitet for alle

v/ Bernt Barstad, Spesialist i sexologisk rådgivning  
NACS og forfatter



Statsforvalteren i Agder



Utviklingscenter for  
sykehjem og hjemmetjenester

AGDER

Spørsmål? [menti.com](https://www.menti.com) – kode: 6296 4193



# Seksualitet for alle(?)

Kristiansand 06.12.23

Bernt Barstad

Bernt@be-ni.no

Kjempestolt vernepleier

# Generelt om positiv seksualitet

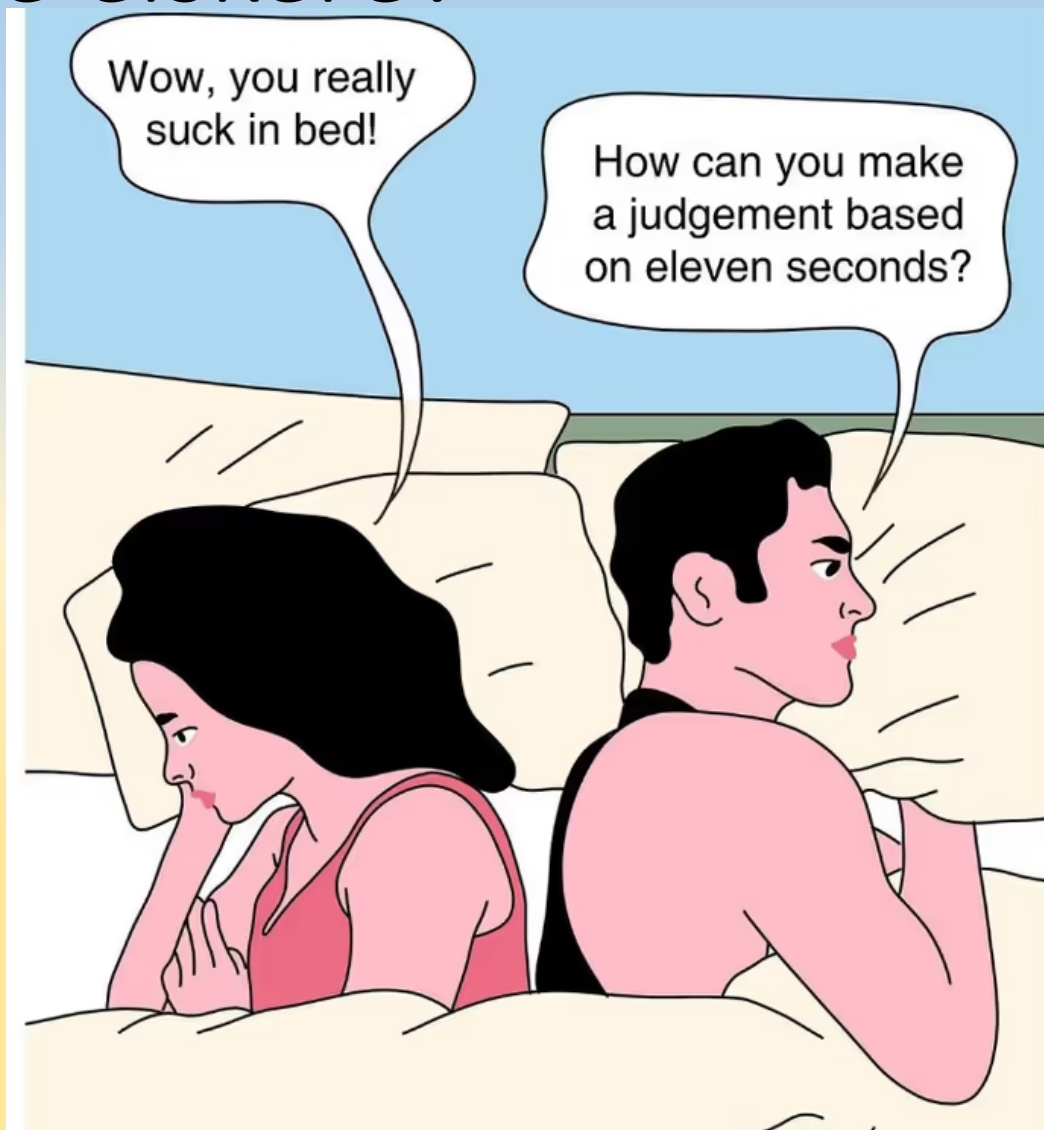
- Kunnskap
  - Hvor får vi kunnskap fra
  - Hvordan får vi den kunnskapen
  - Er de kanalene åpne for utviklingshemmede
- utfordringer
  - Tillatelse?
  - Frykt?
- Muligheter
  - Avhenger av samfunnet

# For å fremme positiv seksualitet må:

- Adekvat kunnskap gjøres tilgjengelig for tjenestebruker
- Kunnskap for tjenesteyter må være faktabasert
- Tjenestebrukers ønsker og behov må være i sentrum og tas på alvor
- Formidling til tjenestebruker må foregå på et språk hen forstår
- Belyses gjennom en påstand og et kasus

# Påstand: Hvorfor er menn med utviklingshemming så dårlige elskere?

- Jeg er klar over at dette er en tabloid overskrift
- Jeg er klar over at mange av dere som har hatt sex med en mann mener at jeg kan stryke ordet «utviklingshemmet» i overskriften
- Jeg håper dog overskriften blir lettere å forholde seg til i løpet av den neste timen
- Kanskje dere til og med er enig med meg....?



Her er en av årsakene.....



# Advarsel

- Denne delen av forelesningen er særdeles heteronormativ, med utgangspunkt i sex mellom to parter – mann og kvinne.
- Den er for så vidt også kjønnsnormativ
- Mannen er utviklingshemmet
- Hovedelementene kan dog komme til nytte når det kommer til andre seksuelle konstellasjoner (mann+mann, mann+trans osv), men hovedbudskapet er den utviklingshemmede mannen





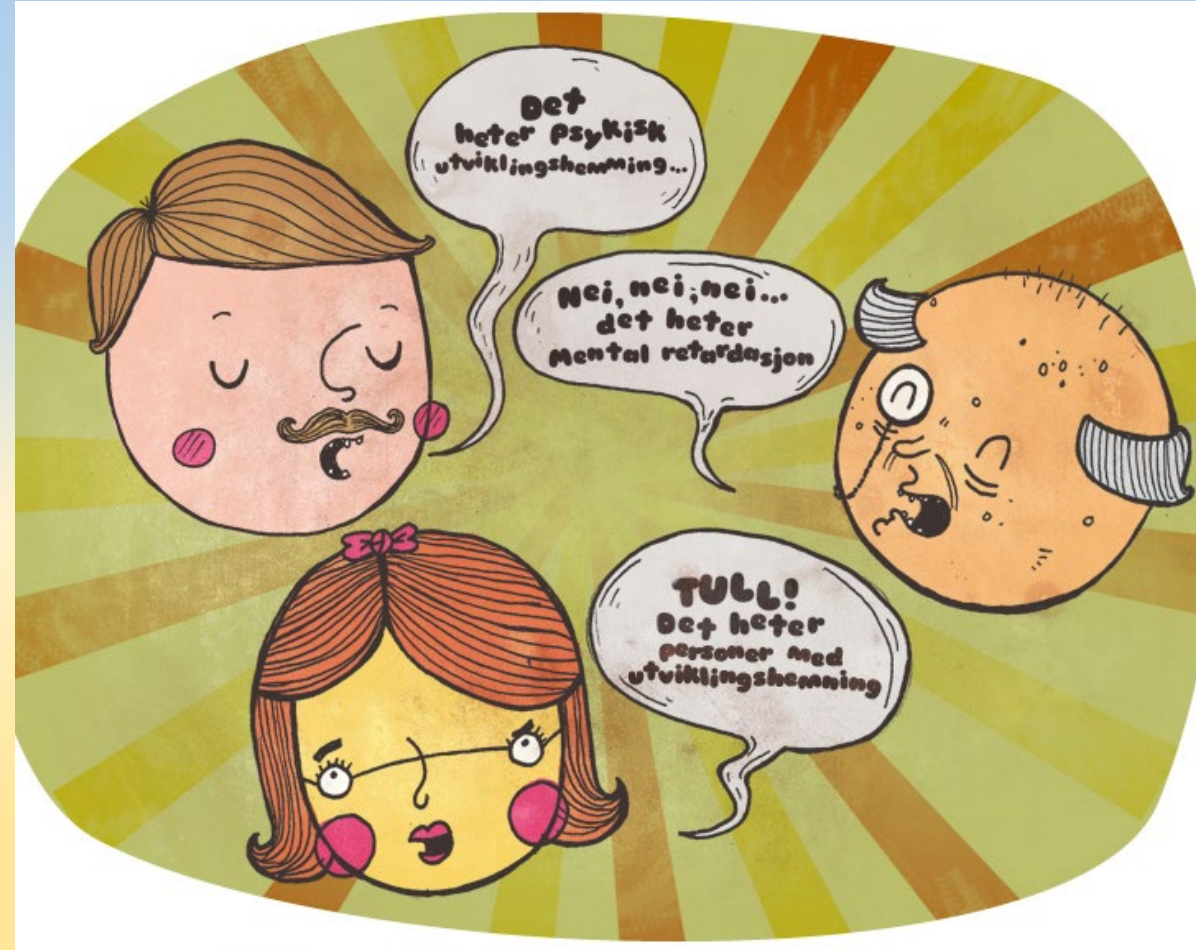
# Kvinner er fra Venus, menn fra Mars (eller noe sånn)

- Vi er ulikt sammenskrudd, både fysisk, mentalt og ulikt oppdradd.



# Psykisk utviklingshemming (F.70 – 79)

- *Tilstand av forsinket eller mangelfull utvikling av evner og funksjonsnivå som spesielt er kjennetegnet ved hemning av ferdigheter som manifesterer seg i utviklingsperioden, ferdigheter som bidrar til det generelle intelligensnivået, for eksempel **kognitive, språklige, motoriske og sosiale**. Utviklingshemming kan forekomme med eller uten andre psykiske og somatiske lidelser.*



# Parring eller sex?

- Det er ikke vanskelig å «parre seg», så lenge man har funksjonelle kjønnsorganer, og så er det kjekt dersom begge parter har lyst (men dessverre ikke nødvendig)
- Parring gjør man for å formere seg (eller sett fra enkelte menns perspektiv for å «tømme» seg).



# Sex er hakket med komplisert

- Sex dekker mange behov
  - Nytelse
  - Nærhet
  - Bekreftelse
  - Anerkjennelse
  - Forelskelse
  - Spenning
  - Orgasme
  - Osv



# Sex med partner er vanskelig, for at begge skal få utbytte av det, så krever det:

- Gode språkferdigheter
- Evne til empati
- Gode sosiale antenner
- Kunnskap om sex
- Kjennskap om partnerens kropp (som kan være forskjellig fra din)



# Gode språkferdigheter

*«Å ja, kan du ikke gjøre litt mere sånn....?»*

=

*«Oh enya, naha anjeun henteu tiasa ngadamel sakedik deui sapertos kitu ....?»*

- Det er ikke nødvendig å snakke sudanesisk for å være en god elsker
- Derimot er det nødvendig å forstå nonverbal kommunikasjon
- Det er nødvendig at man kommuniserer på en måte som «holder på stemningen»,

# Evne til empati...

- Kompliserte greier
- Hvordan har den andre det
- Hvordan reagerer kroppen til den andre når jeg gjør «sånn» eller «sånn» – en kropp som faktisk er annerledes....
- Forstå at den andre også skal ha det godt – Vente på den andre, være uselvisk



# Gode sosiale antenner....

- Det krever bokstavelig talt sin mann dersom man er kåt og klar og «i gang» og så plutselig kommer det signaler (nonverbale) fra kvinnen om at dette ikke er greit.
- Det krever gode sosiale antenner å tolke nonverbale signaler





# Kunnskap om sex...

- Nøkkelen for å komme seg fra parring til sex er kunnskap
- Begge parter må ha kunnskap
- Dette er kunnskap som er lett tilgjengelig, men...
  - Lett tilgjengelig kunnskap er ofte dårlig (porno)
  - Sensasjonspreget (sexspørsmål på nettsteder)
  - Skrytete og overdrevet



Dette derimot er tilpasset kunnskap

# Kvinner må – fra de er jenter lære:

- Hva de vil ha og hvordan de får det
- Hvordan de får orgasme (lære å onanere)
- Lære å sette grenser
- Lære og be om hjelp fra partneren
- Lære om grenseoverskridelser og hvordan rapportere



# Menn må – fra de er gutter lære

- At et «Nei er et nei!»
- Gjensidig samtykke
- Å ta seg tid, og lære at sex er mye mer enn penetrering.
- At porno er en ting, virkeligheten noe annet
- Spørre om det er godt



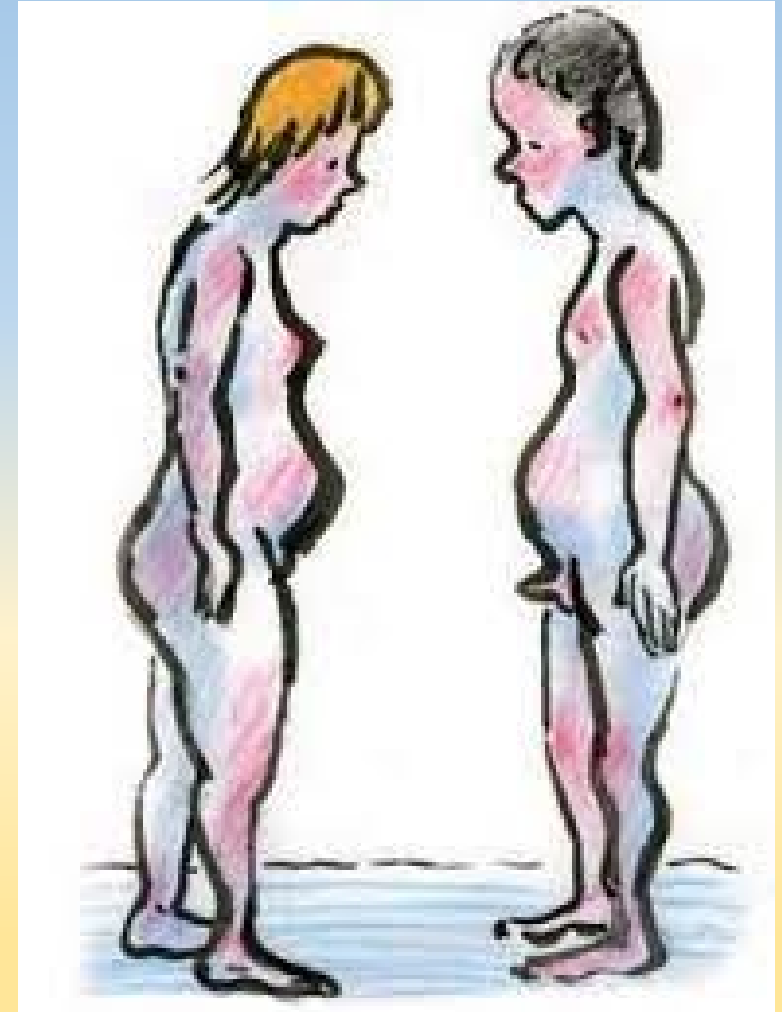
# Kari 18 år

- Tøffeste «funkisen» i byen
- Feminist
- Aktivist
- Samfunnsdebatant
- Står opp for «alle»
- Seksuell debut.....



# Hvordan skal vi få til dette?

- En anerkjennelse av at god opplæring er alfa og omega
- En anerkjennelse av at en neglisjering av opplæringsbehov kan føre til seksuelle overgrep
- Opplæring er nødvendig i mange lag
- Kommunikasjon
- Empati
- Evne til å se den andre
- Lovverk/ regler/ normer



# Hjelpemidler for å komme videre

- SexKunn/ KroppKunn
  - Utmerket hjelpemiddel til å kartlegge kompetanse innen kropp og seksualitet
  - Kan brukes på ulike måter
  - Ren kartlegging – som grunnlag til videre opplæring
  - Grunnlag for videre samtale om temaet
  - Som ledd i en bredere funksjonskartlegging



# Den lille kjæresteboka

- Lettlestbok, utgitt av Likestillingscenteret i år
- Er gjennom ulike tema knyttet til det å være kjæreste
- Er å få tak i fysisk (og gratis) hvis man er på Hamar
- Er også å finne på [www.likestillingscenteret.no](http://www.likestillingscenteret.no)



# «Hjelp – jeg skal ha sex!»

- Lettlest bok, utgitt på Be-Ni forlag
- Mer direkte på seksualitet
- Egner seg i undervisning, eller i samtaler, men også egenstudie





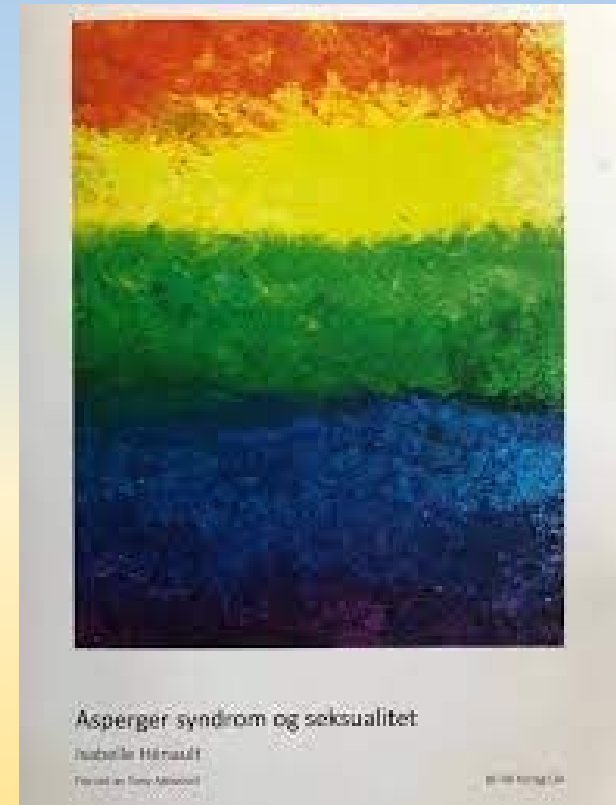
# Pust ut....

- Utgitt av Likestillingscenteret, lastes ned gratis
- Mennesker med utviklingshemming opplever ofte mye motstand i forhold til sin seksualitet. De er omgitt av et paternalistisk mønster, der alle andre vet deres eget beste. Personer med utviklingshemming har også behov for økt kunnskap og større åpenhet omkring egen seksualitet.
- PUST UT er et tilbud utviklet av FRI, og er sosiale og inkluderende treff hvor lesbiske, homofile, bifile, panfile eller transpersoner med utviklingshemming kan møtes og snakke fritt om kjønn og seksualitet.
- PUST UT finnes i Oslo, Trondheim og etter hvert også andre steder – og fungerer som et uformelt møtested for personer med utviklingshemming som er skeive, eller som bare vil komme et sted å prate om sex og sånn



# For personer på autismespekteret

- Asperger syndrom og seksualitet (Isabelle Hènault)
- Autismespekterforstyrrelser, seksualitet og jus (Attwood, Hènault og Dubin)
- Love on the spectrum (Netflix)
- Autisme fra innsida (NRK)



# Sexhjelpemidler

- Det er mulig å rekvirere sexhjelpemidler gjennom NAV
- Forskjell på hjelpemidler og leketøy
- Rekvireres av lege



# Konklusjon

- Seksualitet er et vanskelig fagområde når man skal bistå andre personer til å forvalte dette
- Det er lite tilgjengelig materiell
- Det er et lite fagmiljø ([www.nfss.no](http://www.nfss.no)), som er verdt å se nærmere på (har også et brukbart utvalg av tilgjengelige ressurser)
- Det er lett å trå feil
- Det er lett å velge bort
- Det er et viktig tema for de fleste – også utviklingshemmede/funksjonshemmede
- Hvis man trår feil kan det gi utrivelige konsekvenser