

Sex, tabuer og fordommer

– tips til organisasjoner



Sex, tabuer og fordommer

Alle har en seksualitet, uavhengig av funksjonsnedsettelse, alder, kjønn, orientering eller kultur. Og alle har rett til å leve ut sin seksualitet trygt og åpent.

Ungdom med funksjonsnedsettelse og kronisk sykdom har like store behov for å snakke om følelser og tanker rundt kropp og seksualitet som andre ungdommer.

I denne brosjyren finner du tips til hvordan din organisasjon kan jobbe med seksualitet.

«De som blir urolige av funksjonshemmedes seksualitet er alle de rundt, som kanskje ikke forstår at en ungdom med funksjonsnedsettelse er som alle andre.»

Tore Holte Follestad, Sex og samfunn



SEKSUALITET OG SEKSUELLE RETTIGHETER

Seksualitet er en sentral del av det å være menneske, og kan fremme helse og livsmestring.

I regjeringas strategi «Snakk om det! – Strategi for seksuell helse (2017-2022)» omtales seksualitet som en ressurs til å mestre livet. Seksualitet handler om følelser, tanker og handlinger, i tillegg til det fysiologiske. Positive følelser for egen kropp sammen med god kunnskap om seksualitet bidrar til tryggere seksuell identitet og sunnere handlingsmønstre.

Mange av menneskerettighetene omhandler seksualitet, enten direkte eller indirekte. I Norge omtaler vi menneskerettighetene som ivaretar seksuell og reproduktiv helse, som seksuelle rettigheter. Begrepet seksuelle rettigheter er omstridt internasjonalt, og særlig i konservative land. Derfor er det viktig å fortsette å kjempe for de seksuelle rettighetene.

VIKTIGE SEKSUELLE RETTIGHETER



- Retten til å velge sin partner i samsvar med egen seksuell orientering, uten å bli diskriminert eller kriminalisert.
- Retten til seksualitetsundervisning.
- Retten til, og respekt for, kroppslig autonomi og frihet fra vold.
- Retten til selv å velge om man vil ha barn og om man ønsker å være seksuelt aktiv.



TABUER OG HOLDNINGER

Ungdom med nedsatt funksjonsevne og kronisk sykdom kan oppleve at deres seksualitet er et ikke-tema.

Mange ungdommer som vi har snakket med forteller om helsepersonell og pedagoger som ikke tør å snakke om sex. Konsekvensen av dette kan være at de seksuelle rettighetene til ungdom med funksjonsnedsettelse og kronisk sykdom ikke blir ivaretatt. Derfor er det viktig å bidra til åpenhet om seksualitet.

Noen med nedsatt funksjonsevne og kronisk sykdom blir møtt med direkte kommentarer og spørsmål om hvordan de har sex. Andre opplever indirekte fordommer, eller kan føle at de ikke oppfyller normene for utseende og funksjon. Det kan være ekstra vanskelig å stå fram som skeiv eller trans hvis du opplever at din seksualitet ikke engang blir tatt på alvor.

MYTER OM FUNKSJONSHEMMEDES SEKSUALITET



- Personer med sterk funksjonshemming tenker ikke på sex og forelskelse.
- Eneste måte å oppnå nytelse på er samleie eller onani.
- Det er vanskelig å ha et parforhold når man er kronisk syk.
- Det er sjelden at funksjonshemmede også er homofile eller trans.



«Når jeg skjønner at en lege har vanskelig for å snakke om seksualitet, er det også vanskelig for meg å få tillit til legen.»

Ung deltaker på workshop om seksualitet i regi av Unge funksjonshemmede



For å knuse mytene om at enkelte ikke kan ha sex eller ikke har seksuelle følelser og erfaringer, må vi snakke om hvordan ulike mennesker uttrykker og lever ut sin seksualitet. Det finnes et mangfold av måter å leve som seksuelle vesener på, med kåthet, forelskelse, selvilde, kjønnsidentitet, relasjoner, drømmer om familie, og alt annet som følger med. Man velger selv om man vil dele seksualiteten med andre eller leve den ut på egen hånd.

Normer kan forklares som uskrevne regler. Mange av oss utfordrer normene i samfunnet, men likevel er seksualiteten viktig for oss alle. Et verktøy for å endre holdninger er å bruke den normkritiske metoden utviklet av Skeiv ungdom, som heter RESTART. Ved å dekonstruere normer kan vi vise at det man tar for gitt om en person ikke alltid stemmer.

NORMER OM SEKSUALITET



- Kjønnsnormen: antakelsen om at alle opplever seg selv som det kjønn de ble definert som ved fødsel (cis-kjønn), og at man er enten gutt eller jente.
- Heteronormen: antakelsen om at alle tiltrekkes av det motsatte kjønn og ønsker seg én fast partner.
- Funksjonsnormen: antakelsen om at kroppen må fungere på en gitt måte for at man skal kunne delta i samfunnet og leve et godt liv.





Tips til organisasjoner

Organisasjoner som jobber med ungdom og nedsatt funksjonsevne eller kronisk sykdom kan jobbe på ulike måter for å spre kunnskap om funksjonsnedsettelse og seksualitet.

JOBBE I EGEN ORGANISASJON

- Skrive og snakke om seksualitet, generelt og knyttet til diagnosene man jobber med.
 - For eksempel på nettsider, i medlemsblad og i sosiale medier.
- Inkludere seksualitet i interne strategier, handlingsplaner og prinsippprogram.
 - Diskutere seksualitet på et styremøte og utnevne noen til å jobbe videre med temaet.

- Invitere brukere til et møte med en sexolog og lege til stede.
 - La deltakerne levere inn anonyme spørsmål, for eksempel i en «Pandoras eske».
 - Bruke anledningen til å finne ut hva brukergruppen trenger av informasjon.
- Utarbeide informasjonsmateriell for ulike brukergrupper.
 - Tema kan være relevante seksualtekniske hjelpemidler eller vanlige spørsmål om sex med en bestemt diagnose, og man kan gi en oversikt over informasjonskilder.

«Sex handler ikke bare om å ha samleie. Det handler om å føle seg vel med seg selv og det handler om å ha selvtillit.»

Emily Rose Yates, Enhance the UK



- Arrangere kurs, seminarer eller debatter om seksualitet.
 - For eksempel et samlivskurs for personer med kronisk sykdom og deres partnere eller et sjekkekurs for single.
 - Et tema til seminar kan være dobbel diskriminering av skeive funksjonshemmede. En annen idé kan være å diskutere funksjonsnormer i seksualundervisningen.
 - Man kan invitere aktører i helsevesenet, pedagoger og journalister til debatt, og utfordre dem om holdninger til funksjonshemmedes seksualitet.
- Vise at dere er en åpen og inkluderende organisasjon for skeive funksjonshemmede.
 - Nevne lesbiske, homofile, bifile, trans (LHBT+) i informasjonsmateriell.
 - Delta under Skeive dager, og dele et regnbueflagg på sosiale medier på 17. mai.
 - Sørge for å tilrettelegge med for eksempel toalett og garderobe for transpersoner.
 - La deltakere på arrangementer si hvilket pronomen de bruker.

IDAHOBIT



17. mai er den internasjonale dagen mot homofobi, bifobi og transfobi (IDAHOT) <http://dayagainsthomophobia.org>



SAMARBEIDE MED ANDRE

- Delta og bidra i Facebook-gruppa «Inkluderende organisasjon: skeiv og funksjonshemma».
- Samarbeide med skeive organisasjoner om tilrettelegging for skeive funksjonshemmede.
 - For eksempel Skeiv ungdom, FRI, Skeiv verden eller Helseutvalget.
- Gi innspill til tjenestetilbydere om hvordan de kan gjøre seksualundervisningsmaterieell og informasjonstjenester relevant for ungdom med kronisk sykdom og funksjonsnedsettelse.
 - Noen eksempler er Ung.no, Juntafil, Sex og samfunn, Sex og Politikk, RESTART eller Rosa kompetanse.
- Samarbeide med aktører innen helsevesenet, for eksempel Legeforeningen, Landsgruppen av Helsesøstre, Norsk Sykepleierforbund og Norsk Ergoterapeutforbund.
 - Gi innspill om hva unge med funksjonsnedsettelse og kronisk sykdom trenger av informasjon og veiledning og hvordan informasjonen bør gis.
 - Lage felles arrangementer eller forslag til politiske tiltak og statsbudsjett.

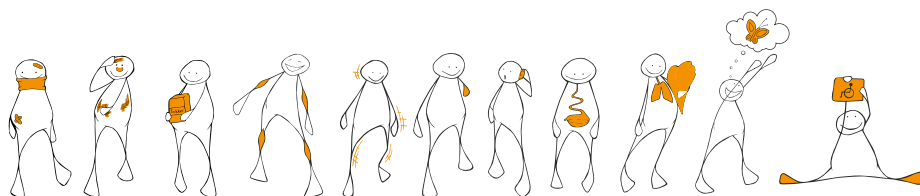
DELTA I SAMFUNNSDEBATTEN

- Avkrefte myter og bidra til en mer kunnskapsbasert offentlig debatt.
 - For eksempel gjennom kronikker.
- Bidra til synliggjøring av funksjonsnedsettelse og seksualitet i media.
 - Tipse om konkrete saker, og foreslå personer med nedsatt funksjonsevne som intervjuobjekter.





- Lage egne kampanjer i sosiale medier.
 - For eksempel inspirert av julekalenderen til Seksualpolitisk Nettverk for Ungdom (SNU), hvor de intervjuet fagpersoner om 24 ulike temaer knyttet til seksualitet.
 - Si fra om at dere forventer å se mangfold i reklame, film, radio og TV.
 - Bruke emneknaggersammen med videoer eller bilder, og henvende seg direkte til medieaktører, politikere, eller andre offentlige personer. For eksempel bilder av ulike kropper sammen med knaggen #vanligeskropper.
- Påvirke politikere, skole- og helsevesen til å skaffe mer kompetanse på ulike diagnoser, seksualitet og kjønnsidentitet, og til å sørge for mer mangfold i seksualundervisningen.



Om Unge funksjonshemmede

Unge funksjonshemmede er en interesseorganisasjon for 35 frivillige ungdomsorganisasjoner, som til sammen har over 25 000 medlemmer. Siden 1980 har vi jobbet for likestilling og fullverdig deltakelse for ungdom med funksjonsnedsettelse.

Brosjyren er en del av prosjektet *Sex, samliv og funksjonshemming* som er finansiert av ExtraStiftelsen. Prosjektet har som målsetting å fjerne tabuer og bidra til økt åpenhet om temaer knyttet til funksjonshemming og seksualitet i våre medlemsorganisasjoner og i samfunnet generelt.

KONTAKTINFORMASJON

post@ungefunksjonshemmede.no
Mariboegs gate 13, 0188 Oslo.



Unge
funksjonshemmede