

UngFunk

Foredrag på kurs om overganger til voksenlivet med en sjelden diagnose

I regi av Sjeldensenteret, enhet Sunnaas. Frambu 23.10.25

Plan for dagen

- Seksualitet, funksjonshemming og møtet med helsevesen og samfunn
- Ungfunks ressurser
- Alle kroppar nyter

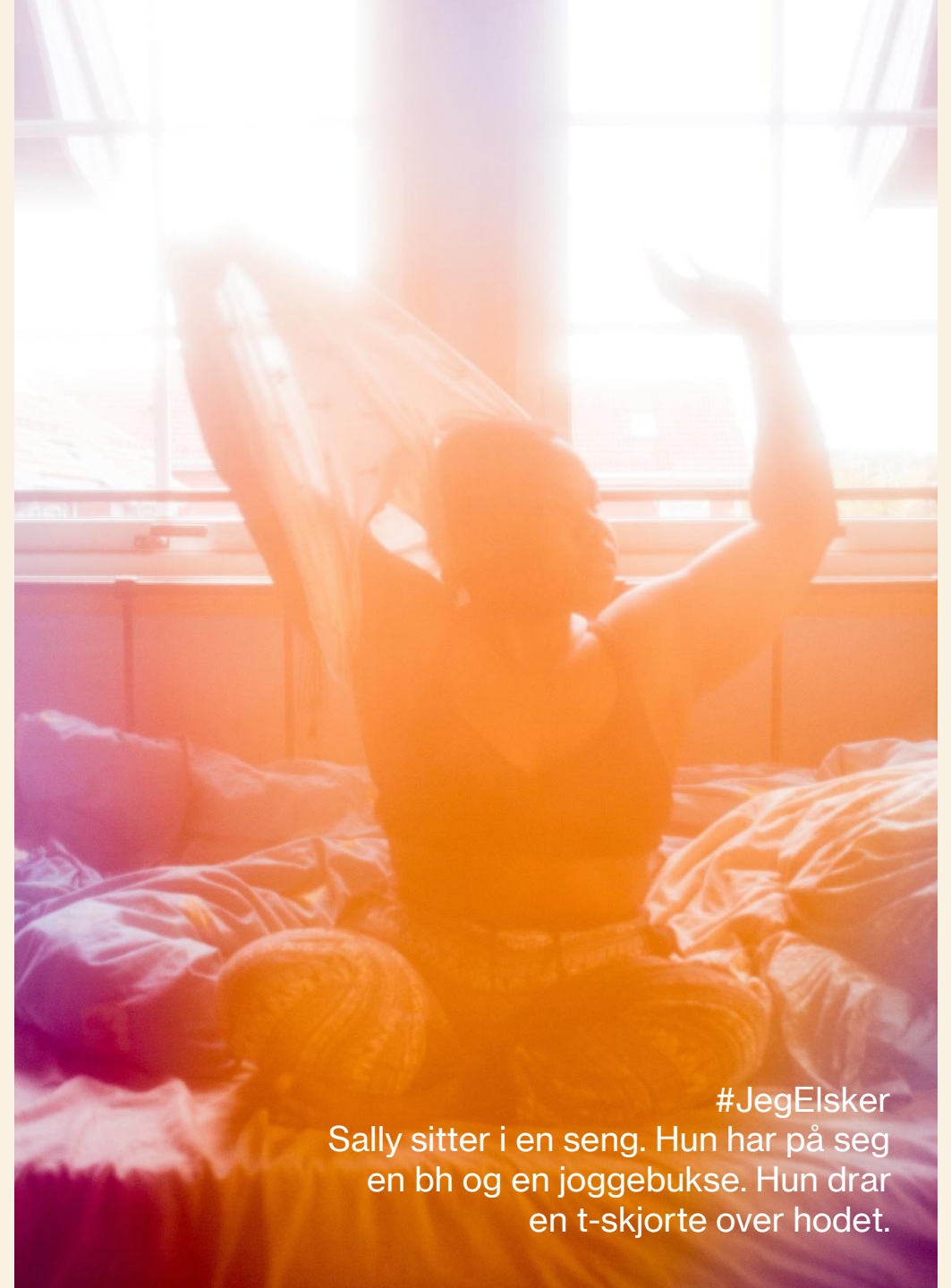


En person med svart, stort hår sitter i fanget til en annen person med rosa langt hår. De sitter ansikt til ansikt og omfavner hverandre.

***Seksualitet, funksjonshemming og møtet med
samfunn og helsetjenester***

Verdens helseorganisasjon (WHO):

"En integrert del av ethvert menneskes personlighet; mann, kvinne og barn. Seksualiteten er et grunnbehov som utgjør et aspekt av å være menneske, og som ikke kan skilles fra andre livsaspekter [...]"



#JegElsker

Sally sitter i en seng. Hun har på seg en bh og en joggebukse. Hun drar en t-skjorte over hodet.

Seksuelle rettigheter

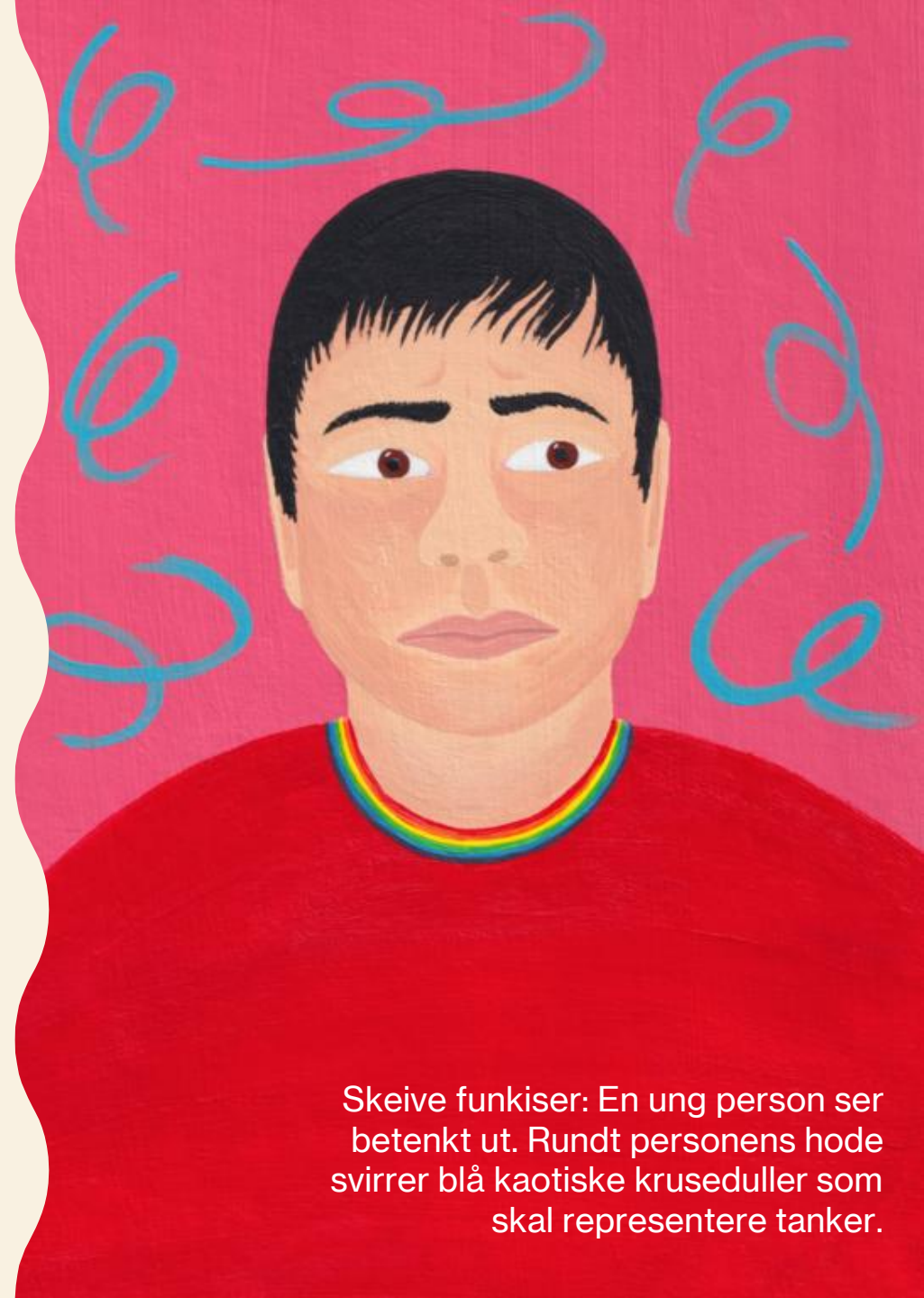
“Partene skal sørge for at mennesker med nedsatt funksjonsevne tilbys helsetjenester og -programmer [...] som dekker det samme spekteret og holder den samme kvalitet og standard som hva tilbys andre, også med hensyn til seksuell og reproduktiv helse [...]” Funkiskonvensjonen



#JegElsker
Alexa og Luna ligger i skje på
en seng. Begge ser inn i
kameraet.

Funksjonshemmede oppfattes ikke som seksuelle

- Å ikke bli ansett som seksuell
- Den seksualiteten man har anses som avvikende
- Representasjon



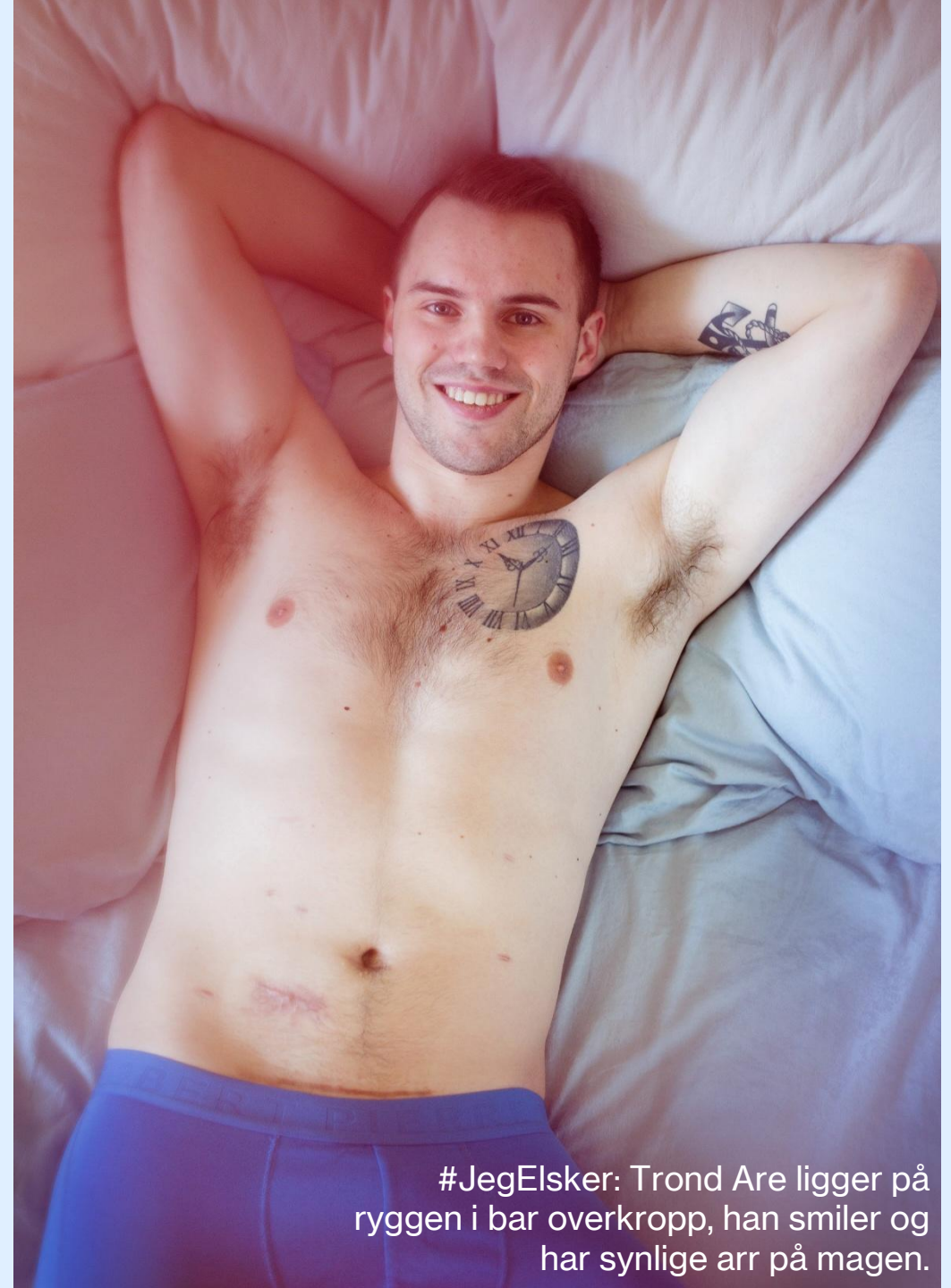
Skeive funkiser: En ung person ser betenkt ut. Rundt personens hode svirrer blå kaotiske kruseduller som skal representere tanker.

Konsekvenser av å ikke bli ansett som seksuell

- Internaliserte holdninger og normer
- Seksuelle selvbilder
- Partnere

"Jeg har aldri gjort et ærlig forsøk på å innlede et forhold. Den beste strategien for å unngå et nederlag er å unngå å prøve"

Mann, 27 år, ryggmargsbrokk og hydrocephalus

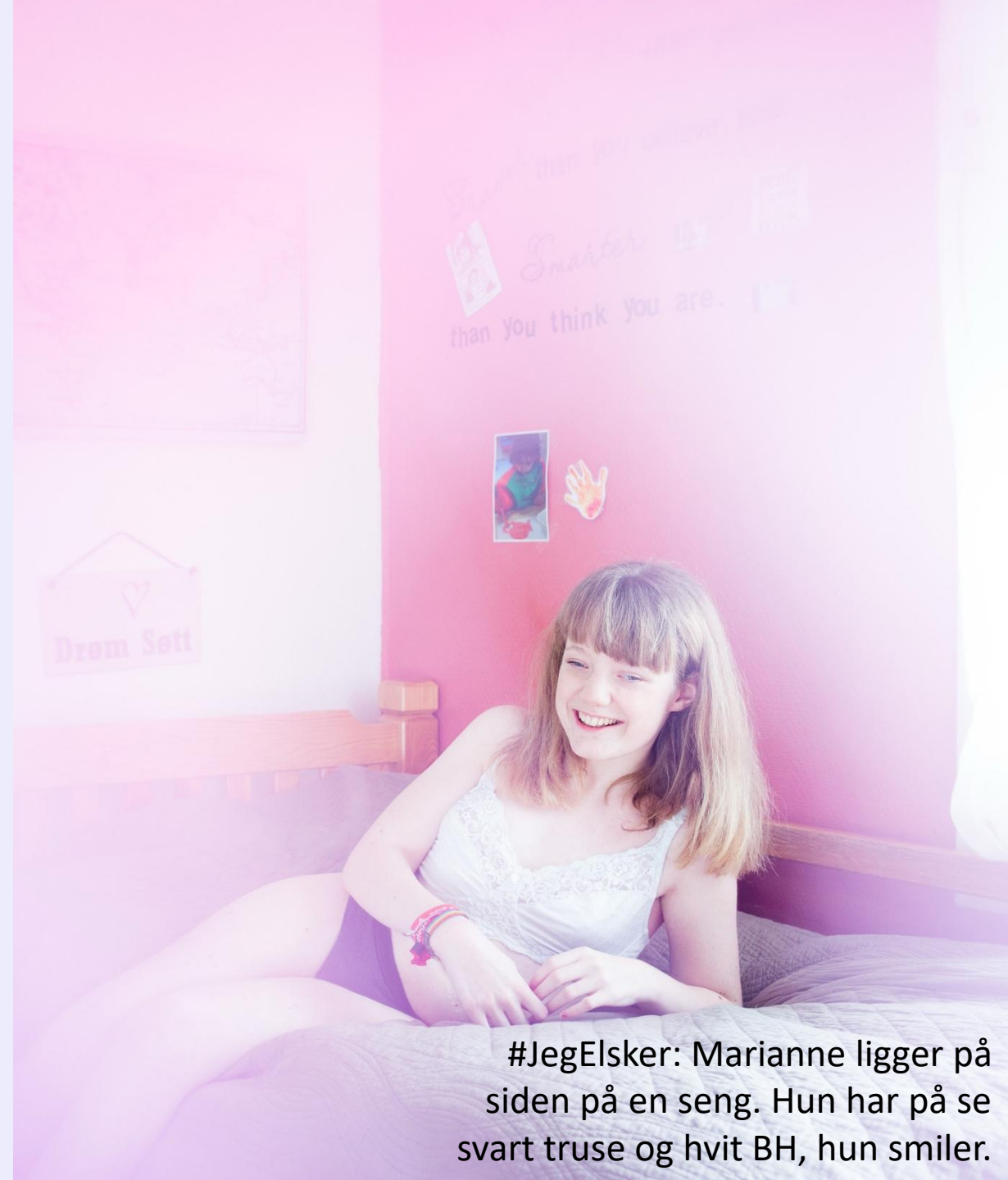


#JegElsker: Trond Are ligger på ryggen i bar overkropp, han smiler og har synlige arr på magen.

Seksualitet i møtet med helsevesenet

- Tabu eller et ikke-tema
- Barriere for å oppsøke hjelp

*“En gang var jeg veldig usikker på om jeg var blitt gravid og ville ta en test. Jeg fikk snakke med en sykepleier som sa: Hvorfor skal **du** det? Jeg følte at jeg ble behandlet annerledes enn andre” Kvinne 25 år, Cerebral parese*



#JegElsker: Marianne ligger på siden på en seng. Hun har på se svart truse og hvit BH, hun smiler.

Hvordan jobber Ungfunk med seksualitet?

- Interessepolitisk arbeid
- Kompetanseheving
- Opplysningsarbeid

Kampanjer

#Jegelsker (2017)

Skeive funksjer (2022)



- 1: (foto) Ung mann sitter i en seng. Han har bar overkropp, blå bokser og en amputert fot ved kneet.
- 2: (maleri) Ung person tar bilde av seg selv i speilet. Personen har binders over brystet. I bakgrunnen ser vi en rullestol og krykker.

Seksualtekniske hjelpemidler: Hva skal jeg si?

- Økt kunnskap og informasjon om seksualtekniske hjelpemidler



Bildet viser forsiden til veilederen. Den er oransje, blå og hvit med tittel og logoer. På forsiden er det et bilde av en mann med én arm, som holder en kjærlighet på pinne formet som et hjerte foran munnen til en kvinne med dysmeli. Begge ser glade ut.

Sex som funker

- Kunnskap om seksuell helse blant ungdom
- Seksuell helse og tjenestetilbud
- Holdninger blant tjenestetilbydere
- Funksjonsnedsettelse og å være seksuelt aktiv eller ikke



Bildet viser forsiden til rapporten Sex som funker. Den er oransje og hvit og viser en illustrasjon av to figurer med hjerteøyne som danser i en sirkel med skyer i bakgrunnen.



Trans og Funkis

Å føle seg liten i møte med systemet:

På bildet omringer et stort og mørkt sykehus en person. På bygget står det «Rikshospitalet». Sykehusets vegger glir over i to hender som hindrer personen inngang til sykehuset. Personen står med hendene i lomma på en grå og rosa hettegenser med et rosa infinity-merke som symboliserer nevromangfold. Personen er ikledd en rosa bukse med kjetting på siden av hoften, har rosa hår og mørk hud. Personen har på headset og ser lei seg ut.



Alle kropper nyter

- 1: En kvinne med dysmeli ligger på magen over en pute, bak henne sitter en mann med tynne ben i jokkestolen Intimate rider. Han holder henne på hoftene.
- 2: En kvinne sitter på en benk, mellom bena hennes står en person med kort hår og strap-on. Kvinnen har en fot rundt personens hofter og en fot over personens skulder.
- 3: En kvinne sitter i elektrisk rullestol og holder en fjernkontroll til en vibrator i hånda. En annen kvinne sitter i hennes fang. De smiler til hverandre.
- 4: En mann sitter i elektrisk rullestol. Han bruker runkemaskinen «the Handy» og har på seg VR-briller.

Spørreundersøkelse

- Hva oppleves vanskelig når det kommer til seksuell nytelse?
- Hva ønsker man mer informasjon om?

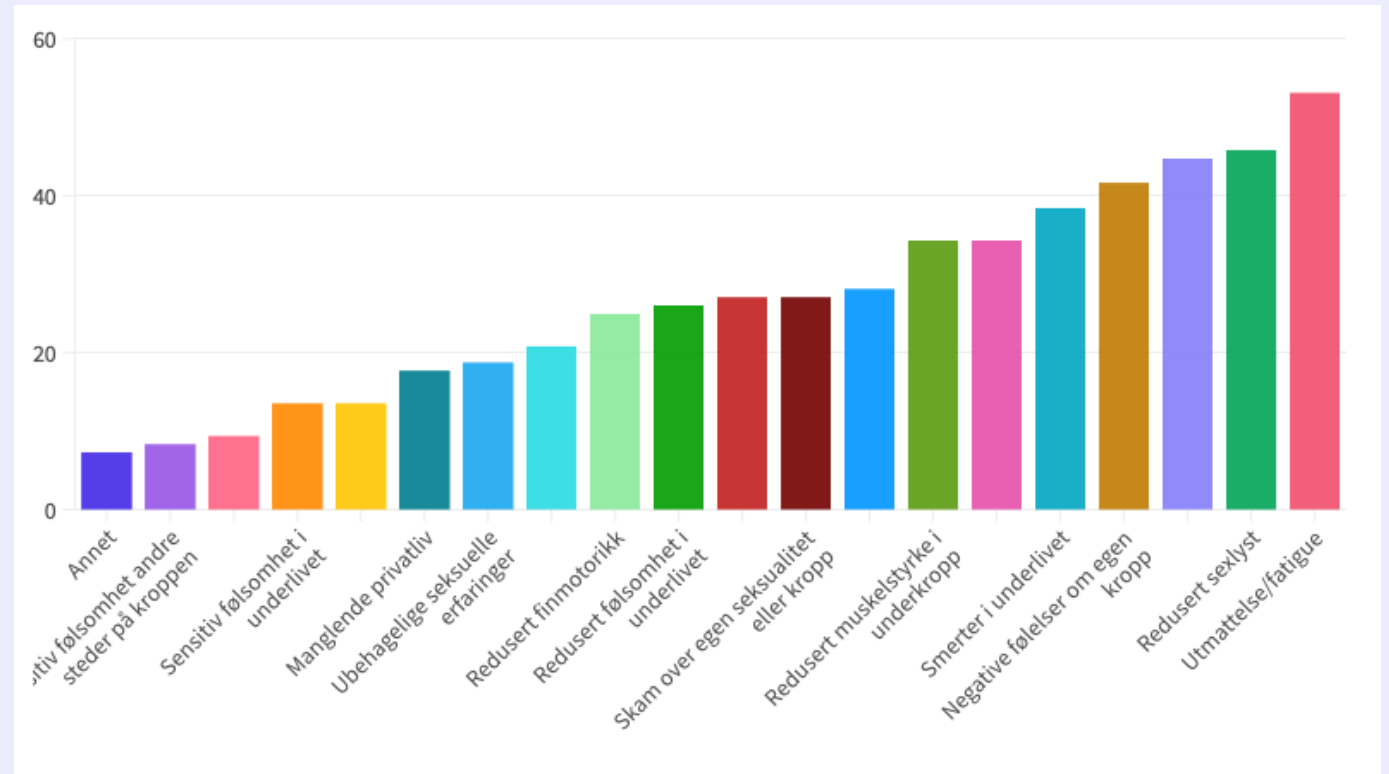
Tabu, manglende informasjon og manglende kunnskap

- 61% synes det er vanskelig å snakke om seksualitet og seksuell helse
 - 86% skulle ønske det var lettere.
- Hva ønsker man mer informasjon og kunnskap om?
 - Alternativer, stillinger, hjelpemidler og løsninger
 - Åpenhet, normbevissthet, mangfoldskompetanse, kjennskap til vanlige utfordringer

#JegElsker: Sally ligger på ryggen i en seng, hun har på seg en joggebukse og svart BH og har en dyne halvveis trukket over seg.

Seksuell nytelse

- 76% synes seksuell nytelse er vanskelig
- Hva er viktig for seksuell nytelse?
 - Nærhet
 - Trygghet
 - Kommunikasjon
 - Overskudd
 - Fravær av skam og smerte

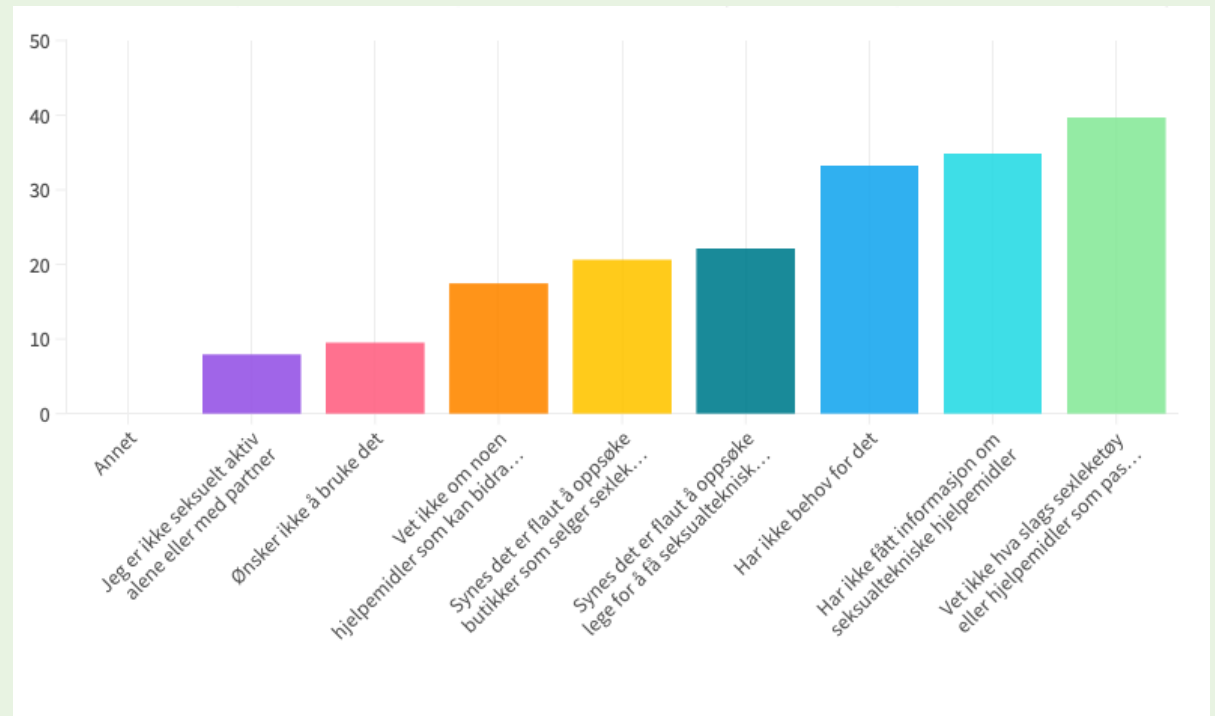


Søyler i ulike farger viser en jevn økning mot fra venstre til høyre.

Seksualtekniske hjelpemidler

- 69% bruker seksualtekniske hjelpemidler
- Kun 9% har fått dette gjennom NAV
- 69% ønsker seksualtekniske hjelpemiddel, men mangler info

Årsaker til å ikke bruke seksualtekniske hjelpemidler



Søyler i ulike farger viser en jevn økning fra venstre til høyre.

Alle kroppar nyter, håndbok

- Håndbok, guide, tips
- Hjelpemidler og sexleketøy
- Egnede sexstillinger
- Utfordringer:
 - Fatigue
 - Redusert sexlyst
 - Smerter
 - Negativt selvbilde/kroppsbilde
 - Bevegelsesnedsettelse
- Hvordan gjør jeg det med assistenten
- Hvem kan jeg henvende meg til, og hva kan jeg forvente?



Forsiden til Alle kroppar nyter. Viser bølgete former i ulike farger.

1. Seksuell nytelse

Hva er seksuell nytelse?

Hjelpemidler for seksuallivet

NAV-ordningen for "seksualtekniske
hjelpemidler"

Hvordan snakke med legen om hjelpemidler
for seksuallivet?

NAV-ordningen for «seksualtekniske hjelpemidler»

Du har rett på å få dekket det rimeligste hjelpemiddelet som dekker behovet dersom du har en sykdom eller en skade som er grunnen for behovet. Dersom du ønsker et sexleketøy uten at det kan begrunnes i en sykdom eller skade må du kjøpe det selv på lik linje som andre.

NAV har et lite utvalg produkter på sin rammeavtale for seksualtekniske hjelpemidler, dette er primært ordinære sexleketøy som vibratorer og penispumper. Har du behov for produkter som ikke finnes på rammeavtalen kan du søke om dispensasjon for å få dekket kostnadene til å kjøpe et annet produkt. Da må du spesifisere hvilket produkt du ønsker, hvem som er leverandør av produktet, og hvorfor dette produktet dekker behovet.

Til tross for at NAV har kjønet produktene de har på rammeavtale, kan de fleste produkter brukes uavhengig av om du har vulva eller penis. Du kan også søke om hjelpemidler for å stimulere partneren din over ordningen til NAV.

En lege må søke NAV om seksualtekniske hjelpemidler på vegne av deg, men du kan få råd og veiledning fra andre, for eksempel en sexolog. Du og legen må likevel bli enige om hvilket produkt som dekker ditt behov.

Søknadsprosessen er anonymisert, slik at kommuneansatte som mottar andre søknader fra deg ikke får vite at du har søkt om et seksualteknisk hjelpemiddel.

Du kan lese mer om dette i veilederen «Seksualtekniske hjelpemidler: hva skal jeg si?» som ligger på UngFunk.no.

Hvordan snakke med legen om hjelpemidler til seksuallivet?

Tidligere undersøkelser vi i Unge funksjonshemmede har gjort viser at ikke alle leger har så mye kunnskap om hva som finnes av hjelpemidler til seksuallivet. Det er heller ikke alle leger som kjenner til NAV sin ordning for «seksualtekniske hjelpemidler». Det kan derfor være lurt å komme forberedt til møte med legen:

1. Ha tenkt gjennom hvilke behov du har, og hvilke produkter som kan passe deg.

Dette kan du finne informasjon om i denne håndboka. Du kan også snakke med andre fagpersoner om hvilke behov du har, og hvilke produkter som kan passe for deg, selv om det er legen som må søke NAV på dine vegne. Se liste over nyttige ressurser og personer på side 112.

2. Ta med deg informasjon til legen.

Du kan fint ta med deg denne håndboka til møtet med legen, og vise hen de produktene du ønsker deg. Håndboka ligger også på UngFunk.no. På UngFunk.no finner du også en veileder for helsepersonell som heter «Seksualtekniske hjelpemidler: hva skal jeg si? Veileder for helsepersonell». Tips legen din om denne slik at hen kan lese seg opp på hjelpemidler og på ordningen til NAV.

3. Du er i din fulle rett, ikke gi deg.

Mange, inkludert helsepersonell og leger, synes det er flaut og ubehagelig å snakke om seksuell nytelse. Husk at du har rett på hjelpemidler for seksuallivet som dekker ditt behov dersom du har en funksjonsnedsettelse eller kronisk sykdom som ligger til grunn for dette behovet. Legen din har faktisk en plikt til å hjelpe deg med å søke NAV. Så ikke gi deg!

2. Hjelpemidler

Vibratorer

Penetrerende hjelpemidler

Pulsator/selvpenetrerende vibratorer

Hjelpemidler med trykkbølger

Runkemaskin, sugemaskin og onanihylser

Andre hjelpemidler

Hjelpemidler mot smerter i vulva og skjede

Trusevibrator



Trusevibrator Satisfyer sexy secret og Thighs or Vibe-vibe mode

Trusevibratorer er designet for personer med vulva, men kan også brukes av personer med penis. Disse vibratorene legges inn i trusa, og festes med en magnet på stilen av trusa. Vibratoren vil da holde seg på plass i trusa av seg selv, og vibrere mot klitoris.

34

Trusevibratorer kan også brukes som håndholdte vibratorer til å stimulere andre steder på kroppen. Rytmen og styrken på vibrasjonene styres med en fjerremotorkontroll, eller mobilapp. Trusevibratorer muliggjør bruk uten hender og kan derfor passe godt for de av oss som har redusert fjerremotorkontroll, redusert hånd- eller armstyrke, eller for de av oss som lett får smerter i hendene av å holde vibrerende objekter eller av å spenne musklene og senene i hendene. Disse vibratorene er heller ikke penetrerende, og kan derfor egne seg godt til de av oss som synes det er vondt å føre noe inn i skjeden.



Pulsator/ selvpenetrerende vibratorer

En pulsator er et sexleketøy som støtter inn og ut av seg selv, og man behøver altså ikke å bevege sexleketøyet selv. En pulsator kan derfor egne seg godt for de av oss som har redusert håndstyrke, håndfunksjon og/eller håndsmåter. Noen pulsatorer er designet for å stimulere klitoris fra innsiden, andre egner seg godt for både vaginalt og analt bruk.



Toyed Factory Ltd, England

Denne selvpenetrerende vibratoren kan brukes analt eller vaginalt, og kan monteres på en glatt overflate ved hjelp av en sugekopp. Den kommer også med et stort, lavtliggende håndtak, dersom man ønsker å holde den på plass selv.

Merket Fun Factory har flere pulsatorer med ulike funksjoner og stor variasjon i styrke. De passer derfor godt for de av oss som er sensitive underlivet, og for de av oss som ønsker mer kraft og sterkere vibrasjoner. Noen av pulsatorene har en minnefunksjon slik at du lett kan finne tilbake til din favorittinnstilling.

Humpus

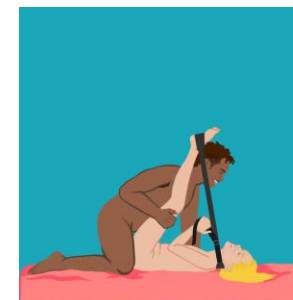
Humpus er en masturbator designet spesielt for personer med nedsatt mobilitet. Den kommer enten med en dildo dersom man ønsker å bli penetrert, eller med en hulse for de som ønsker å bli runket/penetrert. Humpus holdes på plass av et belte man har rundt livet, og beveger seg inn og ut av skjeden selv, eller opp og ned på penis selv. Hastigheten styres av knapper.

51

Husker og seler

Husker eller seler kan være nyttige hjelpemidler for økt nytelse for alle, men kan egne seg spesielt godt dersom du har redusert muskelstyrke, letargi eller bevegelsesrestriksjoner. Husker og seler kan bidra til å avlaste kroppens muskler, noe som både kan redusere smerter og spare energi. For eksempel finnes det ulike husker og seler som holder beina dine i riktig posisjon.

En huske kan også gjøre det lettere å få en partner i en posisjon som passer deg. For eksempel kan man stille inn høyden på en huske slik at man ikke må bøye nakken for å gi din partner oralsex. Noen har allerede utstyr hjemme som kan brukes som sexhusker og sexseler. Her du for eksempel vil lette seg eller en forflyttingsselle kan dette fint brukes til sex.



63

3.

Vanlige utfordringer og mulige løsninger

Redusert sexlyst

Fatigue

Smerter

Negativt kroppsbilde

Bevegelse, styrke og mobilitet

Hvordan gjør jeg det med assistenten?

Hvem kan jeg henvende meg til?

Hva kan jeg forvente?



4. Stillinger, tips og triks

Intimate rider

Spooning

Ri

Doggy

Misjonær

Oralsex

Intimate rider

Intimate rider muliggjør jokka-bevegelser ved at du beveger overkroppen. Dette hjelpemiddelet egner seg derfor veldig godt for de av oss med lammelser eller muskelsvakhet i bena og underkroppen.

Partner kan ligge på magen eller ryggen foran deg, eller sitte på fanget ditt med ansiktet mot deg eller vendt vekk fra deg.

Med denne stillingen vil både du og partneren ha frie hender til å stimulere andre erogene soner.



116

Bruk av støttende sele

En forflytningssele, «doggie strap» eller liknende kan være et godt hjelpemiddel for å støtte din partner i å stå på alle fire.

Her kan du kombinere stillingen med hjelpemidler som for eksempel en parvibrator som Chorus, en buttplug eller prostatavibrator, som alle kan brukes uten at de må holdes på plass eller styres med hendene.



Prostatavibrator.

138

Alle kropper nyter



Takk for meg!

Ungfunk.no

Nora@ungefunksjonshemmede.no