



Veilederhefte til kurs om -

Kroppen min og følelsene mine

Seksualitet og samliv

Et veilederhefte utgitt av:

Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU)

Nettadresse: www.nfunorge.org

E-postadresse: post@nfunorge.org

Justert 2022

Generell informasjon om kursene –

1 Kroppen min og følelsene mine og

2 Seksualitet og samliv

av Grethe Rønvik

Seksualitet og samliv kan være et vanskelig emne å snakke om, det er privat og ofte tabulagt. For den som er ungdom eller voksen med utviklingshemming, er det viktig og helt nødvendig at det gis muligheter for å snakke om denne viktige siden av livet. Kursarbeid om dette tema kan være en slik mulighet.

NFU ønsker med dette kursmateriellet å kunne formidle mer kunnskap til den enkelte, som igjen kan gi deltakeren større trygghet, bedre forhold til egen kropp og til egen seksualitet.

Man behøver ikke å være noen slags ekspert for å være kursleder for disse to kursene, for kurslederen vil sannsynligvis ha mer kunnskap og erfaring enn deltakerne. Det er vanlig folkeopplysning som skal formidles.

Det kan likevel være lurt å samarbeide med en lærer, en helsesøster eller en annen person i kommunen som arbeider med dette temaet.

Kurslederen kan hente inn denne personen eller en annen til enkelte samlinger i kurs 2 når man skal snakke om kjønnsorgan, onani og samleie. Husk at det er mulig å bruke to eller flere ganger på et eller flere tema.

For noen kan det være hensiktsmessig å være to kursledere, slik at man kan diskutere og planlegge sammen. Snakk om temaene på en enkel og klar måte, slik at deltakerne forstår det som sies.

Kurset kan være for begge kjønn, eller man kan velge å ha alle deltakerne av samme kjønn på et kurs. Er det to kursledere, kan man dele seg etter kjønn på enkelte tema.

Foreldre til deltakere bør ikke være med på samme kurs. Det er de færreste av oss som går på sexkurs sammen med våre foreldre.

Antall deltakere bør være 5–7. Dette er en så liten gruppe at da er det ikke tilrådelig at alle deltakerne har med seg ledsagere, de kan lett bli dominerende.

Hvis en eller flere deltakere må ha ledsager, så må ledsagerne gå inn som ordinære deltakere og være med hver gang.

Husk at det er mulig å søke om dispensasjon fra Studieforbundet når det gjelder antall deltakere. Hvis alle deltakere er personer med utviklingshemning, kan det være bare 3 deltakere.

Innledningen sier noe om hvorfor seksualitet og samliv kan være veldig vanskelig for en del mennesker med utviklingshemning.

Vi vet at mange mennesker uten funksjonshemming har problemer med seksualitet og samliv, det har også utviklingshemmede, men for dem kommer et læringsproblem i tillegg.

Hvis kurslederen skjønner at noen på kurset har spesielle problemer, så bør de hjelpes videre til profesjonell hjelp, i første rekke kommunelegen. Noen kan ha plager knyttet direkte til kjønnsorganene, eller de kan fortelle at de har vært utsatt for overgrep.

Kommunen kan ved behov, henvise personen videre til Habiliteringstjenesten.

Det kan bli nødvendig å stoppe en deltaker som vil fortelle for mye, og som ikke skjønner at han / hun blottlegger seg. Stopp vedkommende på en grei måte, og si at dere snakker sammen alene i neste pause. Da kan det gjøres avtale med deltakeren, om at kurslederen etter deltakerens ønske, kontakter hjelpeapparatet.

Som kursleder kan du bruke fylkeslederen i ditt fylke, eller en fagperson i kommunen, hvis det er noe du har behov for å diskutere.

Kurslederen har ikke vanlig taushetsplikt, men man skal likevel beskytte deltakerne så langt det er mulig. Et problem som en deltaker kommer fram med kan diskuteres uten at navnet nevnes, og det er viktig å ta opp på kurset at det som fortelles der, skal være en slags felles hemmelighet som holdes innenfor kurset. Dette gjelder både deltakere og andre.

Erfaring fra mange kurs er at noen pårørende og ansatte stiller spørsmål om effekten av læring, hvor mye eller hvor lite deltakerne kan og om de i det hele tatt skal få delta på kurset eller i studieringen. Alle bør få en mulighet.

Husk til slutt at humor er viktig og godt redskap når teamet er vanskelig. Det er godt å le sammen. Erfaring er at det kan komme mange gode kommentarer når dette temaet tas opp.

Lykke til!

INNLEDNING

Formålet med de to kursene er å gi økt kunnskap om egen kropp, om egen seksualitet og om samliv med andre.

Mange personer med utviklingshemming har et dårlig forhold til sin egen kropp og egen seksualitet. Årsakene til dette kan være mange.

1

På grunn av sin kognitive funksjonshemming blir mange sett på som barn, til tross for at de er voksne. Mange tenker at seksualitet er noe som hører voksenlivet til, at barn ikke har seksualitet. Da tenker noen at voksne med utviklingshemming ikke har seksualitet.

2

Seksualitet er et tema som er noe av det mest private vi har, samtidig som det er tabulagt. Derfor er det ofte vanskelig for oss å snakke om det, enten vi er foreldre, lærere eller kommunalt ansatte. Det blir vanskelig for oss å snakke både om egen og andres seksualitet.

Samtidig opplever vi at det er massevis av porno på nettet og blader i butikkhyllene, og at vi på TV-skjermene våre hjemme kan få inn mange filmer med mye pornografi. Aviser og blader har mange artikler om hva som gir det beste seksuallivet.

3

For den som har utviklingshemming kan det være svært vanskelig å skaffe seg kunnskap om dette emnet.

De har som regel ikke vært med på den samme utprøvingen som andre barn har hatt i førskolealder, og de har senere i skolealder gått glipp av den informasjon som andre barn utveksler seg imellom.

På skolen er de ofte ute av klassen når dette tema taes opp. Mange har ingen eller svært liten eksakt kunnskap om sin egen kropp og om kroppen til motsatt kjønn.

Seksualitet og samliv er omgitt av mange usagte regler som er vanskelig å få tak i for den som har utviklingshemming.

4

Mange personer med utviklingshemming er avhengig av hjelp, også til personlig stell.

For å få et forhold til sin egen kropp som et privat område, blir de veldig avhengig av hvordan denne hjelpen gis. Et eksempel er 5-åringen som det skiftes bleie på hjemme og i barnehage med åpen toalettdør. Eller at han får gå naken hjemme helt opp i pubertetsalder – noe hans søsken ikke ville ha gjort.

Mange har erfart at det er umulig å få voksne med utviklingshemming til å vaske sin egen kropp i dusjen uten vaskeklut. Det er utenkelig for dem å vaske seg i skrittet med sine egne hender. Dette forekommer også blant andre voksne uten utviklingshemming.

5

Alle barn i førskolealder vil være mer og mindre opptatt av kjønnsorganene sine, ta på dem og utforske dem. Barn flest vil etter hvert skjønne at dette er ikke noe de gjør i stua eller på kafè, det er noe de kan gjøre når de er alene. Likedan vil de fleste barn som nærmer seg puberteten, begynne å låse baderomsdøra uten at foreldrene har sagt at de skal gjøre det. De vil ikke lenger vise sin nakenhet for resten av familien.

Dette må vi lære barn med utviklingshemming, at kroppen er et privat område, at vi dekker oss til, at vi lukker dører og at det er lov å ta på kjønnsorganene sine. Det er kun lov når man er alene på rommet sitt eller på badet.

Eksempler kan være voksne personer med utviklingshemming som skifter på badestranda uten å dekke seg til eller som i andre sammenhenger kan komme naken ut fra bad og soverom mens de har besøk, eller åpne ytterdøra naken.

6

Noen voksne med utviklingshemming tør ikke ta på kjønnsorganene sine, for de har en opplevelse av at det er forbudt. En beskjed gitt i en spesiell situasjon, på kafè, kan bli oppfattet som generell. Derfor bør det formidles beskjed på en slik måte at både barn, ungdom og voksne med utviklingshemming skjønner at det er lov å ta på og kose med seg selv, når man er alene på rommet sitt eller på badet. Det er også viktig at omgivelsene legger til rette for private stunder, at man banker på døra osv.

Det har ingen hensikt å fortelle alle steder det er forbudt, vi må fortelle hvor det er lov.

7

Måten vi vasker oss på når vi dusjer, forteller mye om forholdet vi har til kroppen vår. Ofte kan vi se at personen vasker seg ytterst på armene og midt på magen. Mange kvier seg for vasking der det er mest viktig, under armene og i skrittet. Mange er veldig avhengig av vaskeklut, mens andre bare spyler med hånddusjen. Det er viktig at man lærer å bruke sine egne hender til vasking. Dette kan også voksne lære seg. Det blir ganske vanskelig å onanere hvis man ikke tør ta på sitt eget kjønnsorgan.

Mange gutter, ungdommer eller voksne menn får heller ikke naturlig trening i berøring av sitt kjønnsorgan, for de blir lært til å sitte på toalettet, slik at man unngår søl.

8

Bevisstheten om egen kropp kan økes gjennom personlig hygiene, og ved at man bruker hudlotion – smører inn hele kroppen etter dusjing. Noen har også stor glede av å få massasje, enten hos fysioterapeut eller aromaterapeut.

9

Det er veldig viktig at personer med utviklingshemming lærer seg å sette grenser for sin egen kropp. Forskning viser at barn med ulike funksjonshemminger er 2–3 ganger så ofte utsatt for seksuelle overgrep som andre barn. Bevissthet om egen kropp og egne grenser er derfor svært viktig i denne sammenhengen. Man antar at de blant annet er mer utsatte, for de regnes som ”tryggere” av overgriper. Det er vanskeligere for dem å fortelle hva som har skjedd, de blir ikke så lett trodd, de har et dårligere sosialt nettverk og de er ofte i situasjoner alene med en voksen. De fleste overgripere vil være kjente fra miljøet rundt barnet.

Personer med utviklingshemming som har vært utsatt for et overgrep, får som andre i samme situasjon et mer komplisert forhold til sin egen kropp og egen seksualitet. De trenger profesjonell hjelp.

10

For en del voksne med utviklingshemming blir den eneste kunnskapen de får på dette området det de skaffer seg via pornoblader og pornofilmer. Porno kan være greit til sitt bruk for noen i noen sammenhenger, men det kan bli problematisk om det er eneste kunnskapskilde.

Det kan bli vanskelig i et kjæresteforhold hvis man ikke har mer kunnskap enn det som pornoen gir.

Noen vil også oppfatte bare deler av det som formidles videre via media, og dermed kan de bli usikre og få unødige problemer. En del informasjon gitt om HIV/AIDS i media er blitt misforstått av voksne med utviklingshemming. Derfor er det viktig at man har noen å snakke med, som man får ordentlig og god informasjon og veiledning fra.

NFU håper at disse to kursene kan gi mer kunnskap, som igjen kan gi større trygghet i forhold til egen kropp og egen seksualitet. Forholdet til seg selv er aller viktigst, det er det som må vektlegges mest. Ikke alle, kanskje de færreste voksne med utviklingshemming som vil oppleve at de får en kjæreste eller samboer. Skulle de være så heldige og forholdene legges til rette for det, så er det nødvendig at man har et godt forhold til seg selv og sin egen kropp for å få et godt forhold til kjæresten.

Kurs 1

Kroppen min og følelsene mine

SAMLING 1

Kroppen min, hvordan den er oppbygd og hvordan den fungerer

Etter at alle har presentert seg med navn, hvor de bor, hva de driver på med på dagtid og i fritiden, så må dere avtale alt det praktiske om hvor dere skal møtes og dag/tid.

Kurslederen presenterer så kursmateriellet, at alt skal være med hver gang, og sier litt om temaet for hver samling.

Hvis noen av deltakerne har bøker eller annet om temaet, så kan de ta det med. Kursleder kan også ha med bøker om emnet.

Når det skal snakkes om kroppen, så ta utgangspunkt i spørsmålene i kursheftet. Hvis noen har spørsmål som ingen kan svare på, så kan det undersøkes til neste gang.

Dette skal ikke være ei medisinsk avhandling, men oppmerksomheten skal rettes mot at vi har en kropp, at kroppene våre er forskjellig, at det som er viktig er at vi er glad i vår egen kropp og at det er vårt ansvar å ta vare på den.

Noen deltakere kan kjenne seg sjenert når det vises bilder av nakne kropp, men erfaring er at det går over etter hvert.

Husk at kroppen er mer enn kjønnsorganene, at det er alt det andre med kroppen som vektlegges denne gangen. Detaljer om kjønnsorganene kommer i neste kurs. Det kan likevel være nyttig å snakke litt om forskjell på mann og dame og hva vi kaller kjønnsorganene.

Vær oppmerksom på at mange har svært lite faktakunnskap.

Hjerneskode, utviklingshemming og funksjonshemming er vanskelige tema, men det er en viktig del av livet deres, og det er stort sett ingen som snakker med dem om det. Noen deltakere kan ha et avklart forhold til dette og vet hva som er årsaken til utviklingshemmingen, mens andre ikke har anelse.

Deltakere som ikke sier mye, kan lære mye av å høre på de andre.

SAMLING 2

Hygiene

Erfaring fra kurs viser at dette er et takknemlig tema, dette kan alle noe om. Samtidig vet vi at det er et problem for mange utviklingshemmede at de har for dårlig personlig hygiene.

Det kan gi problemer på arbeidsplasser og i fritiden, og mange kvier seg for å ta dette opp med dem.

Til denne samlingen er det mulig å ha med seg diverse hygieniske artikler. Kurslederen kan oppfordre deltakerne til å ta med seg noe av det de selv bruker.

Det finnes et utall av produkter å velge mellom, men det eneste produkt jeg har nevnt på navn, er såpe for intimvask. Mange bruker nemlig den samme såpa i skrittet som ellers på kroppen, og den kan bli for sterk. Det kan gi kløe og ubehag.

Det kan være lurt å snakke om rutiner for tannlegekontroll og legebesøk. Mange har ikke gode rutiner på det. I de fleste fylker betaler fylkeskommunen for tannlegebehandling for personer med utviklingshemning. Det kan fylkestannlegen i fylkeskommunen svare på.

Hensikten med dette kurset er blant annet at personer med utviklingshemning skal få mer kunnskap om egen kropp. De har den kroppen de har, og den er ikke alltid slik at den passer inn i det bildet vi blir presentert for av reklamen, som vellykket. Det viktige er at de skal bli glad i den kroppen de har, og muligens kan de gjøre noe for at kroppen skal få det bedre ved å bli bedre ivaretatt.

Et godt forhold til sin egen kropp og egen seksualitet, er nødvendig hvis man skal etablere et godt forhold til en kjæreste.

Det er lett å moralisere når det skal snakkes om kosthold og trening, men det er ikke det viktigste med kurset. Prøv å ta temaet opp på en positiv måte, og la deltakerne fortelle.

SAMLING 3

Følelsene våre

Dette er et svært privat tema, som mange kan synes det er vanskelig å snakke om. Jeg har den erfaring fra kurs og samtaler med utviklingshemmede, at gis det nok tid, er de svært så gode å beskrive følelser og opplevelser. Dette har sammenheng med tillit og måten man tar det opp på.

Det kan være lettere å snakke i "vi-form" eller generelt, enn å snakke om hva som gjør den enkelte trist og lei.

Ta utgangspunkt i alle de punktene som er satt opp under samtale/drøfting i kursplanen.

Tema som hjerneskade og utviklingshemming kan også denne samlingen bli sentrale, sammen med mobbing. Det er viktig å gi plass for de vanskelige og vonde følelsene, men det er også nødvendig å få fram de gode følelsene. Minn hverandre på hva som gjør oss glade og hvordan vi viser det.

Erfaring fra samvær med utviklingshemmede, er at mange er svært gode til å fange inn stemninger og humør, selv om man prøver å si / vise noe annet.

Ha også i mente at mange undersøkelser viser at forekomsten av psykiske lidelser er større hos de som har utviklingshemming enn hos andre.

Hvis kursleder skjønner at noen av deltakerne har spesielle problemer, så prøv å hjelpe dem til kommunens helsetjeneste.

Husk til slutt at vi er alle forskjellige og reagerer forskjellig, det som er lett og enkelt for noen er svært vanskelig for andre.

Vi opplever vel alle i livet at det noen ganger stilles for store forventninger til oss, og andre ganger er det ingen som forventer at vi skal klare en oppgave, som vi selv vet at vi behersker.

Denne feilvurderingen blir mange utviklingshemmede utsatt for daglig, enten får de alt for lite utfordringer, eller så "strekker" de seg hele dagen for å innfri forventninger.

Det kan resultere i både stress og slitenhet, samt en vond følelse av ikke å strekke til.

Mange opplever det slitsomt å alltid ha den rollen som mottaker av hjelp, de ønsker å kunne være noe for andre, hjelpe og være til nytte.

SAMLING 4

Hvem bestemmer over kroppen min?

Det kan være ganske greit for de fleste mennesker å si med ord, at det er en selv som bestemmer over sin egen kropp. Det er mye vanskeligere i praksis.

Erfaring fra arbeidet med funksjonshemmede har vist meg at mange ikke har et eierforhold til kroppen sin, og da er det ikke så lett å sette grenser.

Det kan være mange årsaker til det ”manglende eierforhold/likegyldige forhold”, til egen kropp, men mange funksjonshemmede har lang erfaring i at andre hjelper/stiller /ordner med deres kropp. Det kan ha vært nødvendig med mye hjelp, men det kan ha resultert i en fremmedgjorthet overfor egen kropp.

Mange funksjonshemmede kan ha et vanskelig forhold til kroppen sin, fordi den er synlig funksjonshemmet, de har smerter eller andre plager, og den ser ikke ut som drømmekroppen. De bryr seg kanskje ikke om den, og da er det heller ikke så nøye hva som skjer med den.

Som nevnt i innledningen, er barn med funksjonshemminger oftere utsatt for seksuelle overgrep enn andre barn. Erfaring og oppslag i media viser at også voksne med utviklingshemning utsettes for overgrep.

På et kurs kan det forkomme at noen kan fortelle om overgrep, nye eller gamle. Det kan bli nødvendig å stoppe en deltaker og si at dette kan dere ta opp i en pause eller senere. Sørg for at deltakeren får hjelp i helsevesenet.

Ta utgangspunkt i de punktene som er satt opp til samtale og drøfting.

Det er ikke enkelt å lære seg å sette grenser i voksen alder, men det er mulig. Bevisstheten øker, og det er et godt forsvar mot overgrep.

Alle er ansvarlig for sine handlinger, også den med utviklingshemning. Det må også drøftes i gruppa hva vi har lov til å gjøre mot andre.

Noen har god erfaring med rollespill når det gjelder grensesetting. For mange utviklingshemmede er dette en god praktisk måte å lære på.

Når bevisstheten om egen kropp øker, så blir det viktigere å ta vare på den, få et godt forhold til den og sette sine egne grenser rundt den.

SAMLING 5

Venner og kjærester

Mange utviklingshemmede har hatt en oppvekst uten mange venner, kanskje uten noen venn i det hele tatt. Dette er sårt og vanskelig.

Mange kan ønske seg en kjæreste over alt på jord, men får det ikke.

Det kan være greit å fokusere på det som har vært, om deltakerne ønsker det, men det er viktigere å se framover. Hva kan de gjøre for å få seg en venn eller kjæreste? Hva må gjøres for å beholde denne vennen eller kjæresten?

For mange kan det være vanskelig å skille mellom dem vi kjenner og venner. Noen vil si at dama på butikken og mannen i banken, som begge er hyggelige og hjelpsomme, er gode venner.

Kursleder kan hjelpe til å sortere litt, hva gjør vi sammen med hvem og hva forteller vi til hvem, hvor og når?

Dette er et tema som engasjerer deltakerne, hvor mange har mye på hjertet. Noen kan ha mye erfaring, mens andre har mer drømmer og ønsker. Det er lurt å avtale at deltakerne ikke forteller for privat og intimt om forholdet til en navngitt tidligere eller nåværende kjæreste.

Et av punktene under samtale/drøfting er hvem som kan være kjærester, for eksempel to av samme kjønn. Min erfaring er at noen vet godt om homofile og lesbiske, mens andre synes det er helt umulig å tenke på. Her kan det komme ulike reaksjoner, men det må likevel tas opp.

Mange som har funksjonshemming drømmer om en kjæreste som ikke har funksjonshemming og noen kan ikke tenke seg en kjæreste med utviklingshemning, selv om de har et rimelig bevisst forhold til egen funksjonshemming. Dette kan være vanskelig å takle.

Noen utviklingshemmede har liten erfaring i samvær med andre utviklingshemmede. De vil ikke være sammen med dem, sier foreldre eller andre. Det er sikkert for dem som for andre, at det vi ikke kjenner, er vi usikre på og trekker oss bort fra. Når man så blir kjent, så forsvinner ofte den usikkerheten, og det kan bli etablert gode vennskap og noen blir kjærester.

Muligheten er større for å få seg en kjæreste med utviklingshemning, når man selv har det, enn en kjærest uten. Det finnes mange flotte kjæresteforhold mellom par hvor begge har utviklingshemning.

Kurs 2

Seksualitet og samliv

SAMLING 1

Oppsummering av kurs 1 Kroppen min og følelsene mine

NFU har som forutsetning for deltakelse på kurs 2 "Seksualitet og samliv", ønsket at kurs 1 "Kroppen min og følelsene mine" er gjennomført først. Hvis det er praktisk mulig hadde det vært fint om kursleder(e) og deltakere hadde vært de samme på begge kursene, fordi man da er blitt litt kjent og vet litt hva de andre kan. Det gir trygghet når man skal snakke om tema som er personlige, noe tabubelagt og ganske vanskelige for de fleste av oss.

Den første samlingen i dette kurset blir en oppsummering og en gjennomgang av forrige kurs.

Deltakerne kan etter tur fortelle hva de husker best, hva de synes var mest vanskelig, om de lærte noe nytt.

Kurslederen kan også velge at tema for tema tas opp og at det viktigste repeteres.

Kurslederen må huske at lærevansker er en del av utviklingshemningen.

Fortvil ikke om det synes som de har lært lite, hvis de husker lite faktakunnskap fra første kurs.

De har ganske sikkert lært mye bare med at dette vanskelig tilgjengelige tema er tatt opp med dem på en god måte. Deltakerne har gjennom kursaktiviteten opplevd at de er blitt tatt på alvor, respektert som voksne og gjennom dette kursarbeidet får de også aksept for at de som voksne med utviklingshemning har et seksualliv.

WHO (Verdens Helseorganisasjon) definerer seksualitet på følgende måte:

"Seksualitet er en del av et hvert menneskes personlighet, noe som ikke kan skilles fra andre sider av livet. Seksualitet er ikke det samme som samleie eller evne til å få orgasme, seksualitet er mye mer. Den finnes i den energi som driver oss mot å søke kjærlighet, varme og nærhet. Seksualitet uttrykkes i hva vi føler, hvordan vi beveger oss, og hvordan vi berører og berøres av andre. Seksualitet påvirker våre tanker, følelser, handlinger og vårt samspill med andre mennesker."

SAMLING 2

Kjønnsorganenes oppbygging og onanering

Denne samlingen og samling 3, er de to gangene som er anbefalt at man kan samarbeide med andre, en lærer, en helsesøster eller en annen i kommunen som arbeider med dette temaet. Men det er slett ikke nødvendig, fordi det ikke skal være så detaljert om menn og kvinners kjønn at man må være en fagperson.

Erfaring fra kurs er at mange kan svært lite faktakunnskap om eget kjønnsorgan og kjønnsorganet til motsatt kjønn, og at det blir for vanskelig for dem hvis det blir for detaljert.

Ta utgangspunkt i det anbefalte kursmateriellet og følg de punktene som er satt opp til samtale og drøfting. Det er viktig å få fram det særegne med kjønnsorganene til mann og kvinne, og hvordan vi endrer oss fra barn, via puberteten til voksne.

Noen av deltakerne kan som tidligere nevnt, ha et dårlig forhold til sin egen kropp, de eier den liksom ikke, de er ikke noe stolt av den, det kan virke som de bryr seg lite. Skal man bli kjent med sin egen kropp, så må den utforskes. Det må gjøres når man er alene, men det er lov og det er greit å bruke speil, både for kvinner og menn. Mange personer med utviklingshemming kan ha dårlige erfaringer på dette området, de kan kjenne seg usikre og de kan ha hørt at det er forbudt.

Når det skal snakkes om onanering, er det viktig å få fram at dette er noe den enkelte bestemmer selv, at det er lovlig, godt og sunt, at det er privat og at det er det ikke er noe man er nødt til å gjøre. Erfaring fra kurs og i arbeid med utviklingshemmede er at det er vanskelig å fortelle alle steder hvor det er forbudt å onanere, derfor er det lettere å si hvor det er lov, nemlig på eget bad og på soverommet.

Det kan være vanskelig å forklare hva orgasme er til noen som selv ikke har opplevd det, men det kan forklares med at stadig sterkere stimulering på kjønnsorganet gir en stadig sterkere følelse og seksuell opphisselse som ender i et klimaks – en utløsning med sammentreknings i. Etterpå kan man kjenne velvære og tretthet, en god avslappet følelse i kroppen. For menn vil sæd som spruter ut være et synlig tegn.

Noen mennesker vil lettere kunne stimulere seg selv seksuelt ved hjelp av et seksualteknisk hjelpemiddel. De får en sterkere stimulering, og de behøver ikke bruke egne hender hvis de har problemer med det.

SAMLING 3

Samleie og prevensjon

Kurslederen kan velge å be om hjelp fra en lærer, helsesøster eller en annen fagperson til denne samlingen. Det er ikke nødvendig, men det kan være til hjelp om en selv føler det kan være vanskelig.

Husk at du/dere som kursleder(e) mest sannsynlig har mer kunnskap og mer erfaring enn de som er deltakere. Hovedhensikten er å formidle noe av denne folkeopplysningen til deltakerne, det skal ikke være avanserte forelesninger.

Bruk det materiellet som er foreslått og følg de punktene som er satt opp under samtale og drøfting. Husk også på NFUs prinsipp om samliv og seksualitet.

Samlingen skal ikke være en runde om alle mulige samleiestillinger, men det skal heller ikke være moralisering over deltakerne. Men det er nødvendig å snakke om at samleie er noen som skjer mellom to som er kjærester, som begge vil. Det er ikke nok at den ene vil og dermed bestemmer over den andre.

Det er heller ikke vanlig at kjærester har samleie første dag de blir sammen. Igjen er det viktig å huske at vi alle bestemmer over vår egen kropp, at ikke noen har lov til å gjøre noe mot oss som vi er uenig i, og vi har heller ikke lov til å ta oss til rette overfor andre.

Prevensjon er vanskelig for mange, også for den som har utviklingshemming. Det er ikke alle metoder som er like brukbare. Om en ikke har helsesøster med på samlingen, kan kurslederen på forhånd kontakte helsesøster eller kommunelegen for å høre hva som er mest aktuelt.

Kurslederen kan hjelpe deltakerne til å få time hos sin lege hvis de trenger prevensjon og ikke har.

Den store diskusjonen er om det skal være midlertidig prevensjon eller om det skal være permanent. Sterilisering er den beste metoden, uten bivirkninger, men den er endelig. Den utviklingshemmede selv må ville steriliseres, og søke om det gjennom sin lege. Det er en stor og viktig avgjørelse å ta, og en bør få noen å snakke med om dette. For utviklingshemmede kan det være som en sorgprosess å ta denne avgjørelsen, for det har så nær sammenheng med utviklingshemmingen. Det er funksjonshemmingen som vil gjøre det vanskelig å ta ansvar for et barn, og som sannsynligvis vil føre til at barnet vil bli tatt vare på av barnevernet om det blir født.

Derfor er bevisstheten om egen funksjonshemming så viktig.

SAMLING 4

Svangerskap, fødsel og barn

Tema om svangerskap, fødsel og barn blir også sterkt relatert til eget handikap, både fordi årsaken til egen funksjonshemming kan bli aktuell å snakke om, og fordi den samme funksjonshemming kan være årsaken til at en som voksen ikke kan ta ansvar for egne barn.

Det kan være sårt å snakke om, samtidig som erfaring fra kurs er at det er godt å få snakket om det med noen. Mange utviklingshemmede har opplevd at det har vært sårt og vanskelig for deres foreldre å snakke om utviklingshemmingen, og at heller ikke lærerne tar opp temaet på skolen. Ansatte i hjemmetjenesten i kommunene har det som oftest for travelt til å sette seg ned og snakke. Selv om det ikke er aktuelt for deltakerne å få egne barn, er det fint å vite noe om temaet. De har søsken eller andre de kjenner som får barn, og da er det godt å være litt orientert.

Bruk det foreslåtte materialet og ta utgangspunkt i de punktene som er satt opp til drøfting og samtale i kursplanen. Bruk også NFUs prinsipp.

Mange utviklingshemmede drømmer om å få barn og det er ikke vanskelig å forstå. Noen har sagt på kurs at også de ønsker å bety noe for noen, at de ønsker å kunne hjelpe, ikke bare ta imot hjelp og at de ønsker å bli behandlet som voksne. Når de har et barn, må de bli behandlet som en voksen. De opplever at søsken og andre de kjenner får barn. Man skal være ærlig når man snakker om det å få barn, det nytter ikke bare å snakke om at de griner, koster penger, er trassige osv. Det er også noe av det mest fantastiske vi kan oppleve, men barna skal ivaretaes og følges opp på en måte som vil bli for vanskelig og krevende for den som har utviklingshemming.

Noen utviklingshemmede har fått barn, og hjelpeapparatet har satt inn masse ressurser for å ta vare på barnet. For den utviklingshemmede som tidligere klarte seg med minimalt med hjelp, kan dette oppleves som en invasjon. De får aldri fred i eget hjem, stadig er det noen som kommer for å følge opp barnet.

Samtidig som det snakkes om svangerskap, fødsel og barn, er det viktig å legge vekt på at man kan leve et godt voksenliv uten kjæreste eller barn. Det er de færreste utviklingshemmede som er så heldige at de får seg kjæreste/samboer, men man kan likevel leve et meningsfylt liv i kontakt med familien sin, arbeidskollegaene sine og vennene sine. Det er ikke bare personer med utvikling som lever alene, det gjør også mange andre mennesker uten handikap.

SAMLING 5

Oppsummering av kurset

Oppsummering av kurset kan gjøres på ulike måter, men en gjennomgang av alle temaene er nok fornuftig. Det kan gjøres på ulike måter, enten at samlingene tas opp i den rekkefølgen de kom, eller at ordet er fritt først, at det snakkes om det som huskes best først, og deretter tar kurslederen opp temaene som ingen husket.

Som det ble sagt etter oppsummeringen av første kurs, så er det nyttig å huske at lærevansker er en del av utviklingshemningen. Det er ikke sikkert at deltakerne kan gjengi så mye som kurslederen hadde håpet på, men de har lært mye likevel.

De har blitt tatt på alvor som voksne mennesker, og dette kursarbeidet er en aksept av dem som voksne mennesker som har et seksualliv. Om ikke de har fått med seg alt som er blitt snakket om, så har de ganske sikkert fått med seg mye viktig informasjon. De har også erfart gjennom 10 eller flere samlinger at dette er et tema man i gitte rammer kan snakke om, og at man kan be om hjelp hvis det er problemer.

Man har også fått et kursmateriell, både det som fulgte med kurset og det andre man har fått etter hvert. Det er et materiell som den enkelte deltaker har med seg hjem og kan bruke senere.

Deltakerne på kurset har opplevd stor fortrolighet, i alle fall hvis erfaringen blir den samme som på kurs over dette temaet. Lederen eller læreren er som regel mer bundet og sjenert enn deltakerne. Men denne fortroligheten er knyttet til kurset. Dere må ta opp at dette ikke er et tema som man snakker med alle og enhver om. Deltakerne kan etter kurset, om de selv ønsker det, snakke med en person de har fortrolighet til og som de snakker med alene, og i en slik sammenheng at det ikke er til sjenanse for andre.

Alle fylker har en habiliteringstjeneste for barn og unge hvor blant annet personer med utviklingshemming er en av målgruppene. I alle habiliteringstjenester er det noen som har erfaring med funksjonshemmede og seksuelle spørsmål. Dit kan kommunene henvise personer med utviklingshemming som har ulike seksuelle problemer.

Husk å fylle ut et vurderingsskjema og dele ut kursbevis.
