

Onani

Seksualundervisnings- film for funktionshæmmede

Kommunikationsguide

Kommunikationsguiden er udarbejdet af: SUFF v./ Iben Aarup
Lopes Jensen, Stinna Schou, Tinna Muhlig, Tina Møller Jensen,
Helle Klitgaard Frandsen og Steffen Mølhede

Kommunikationsguide

Vi håber, at du med dette materiale, vil opleve dig som værende fagligt klædt på, inden du indlader dig på noget så personligt/følsomt som vejledning og undervisning i seksualitet og onani.

De seks små film er udarbejdet som et redskab til borgere med funktionsnedsættelser, der har vanskeligt ved at få onanien til at fungere i praksis.

Det er vigtigt at understrege, at filmene i de fleste tilfælde ikke kan stå alene, hvorfor du skal være indstillet på, at der er såvel et indledende som opfølgende arbejde.

Vi anbefaler, at du inden du påbegynder seksualundervisning, har læst og forholdt dig til socialstyrelsens håndbog, som kan findes på følgende link;

<https://socialstyrelsen.dk/udgivelser/seksualitet-pa-dagsordenen>

Se selv filmene inden de vises for borgeren, således at indholdet kan målrettes den enkelte. Afhængigt af borgerens seksuelle udvikling og behov for vejledning kan du sortere i hvilke film, du vurderer er relevante. De enkelte filmsekvenser beskrives nærmere under filmdelen i denne guide.

Flyt grænserne

Formålet med dette afsnit er at legitimere og afdramatisere at tale om seksualitet. **At opnå fremfor at undgå.**

Det kan være svært og grænseoverskridende at tale med hinanden om seksualitet.

Dette aspekt af livet har eksisteret, siden verden blev skabt, men har også i generationer haft moralens vogter som medspiller og været behæftet med forbud og skræmmebilleder.

Der har gennem historien hersket en radikal tendens til at undertrykke funktionsnedsatte og se dem som inkompetente i eget liv, og dermed også i egen seksualitet.

Deres seksualitet blev aldrig anerkendt eller undersøgt nærmere, og ofte søgte man at gøre en ende på den, ved at sterilisere dem.

For mange er seksualitet stadig et tabu, og oplevelsen af skyld og skam i den enkelte, fjernes ikke bare i løbet af en enkelt samtale.

Heldigvis er det i dag sådan at handicappede har de samme rettigheder som andre. I servicelovens § 81 står der: ¹

Kommunalbestyrelsen skal tilbyde en særlig indsats til voksne med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Formålet med indsatsen er:

¹ <https://danskelove.dk/serviceloven/81>

- 1) at forebygge, at problemerne for den enkelte forværrer,
- 2) at forbedre den enkeltes sociale og personlige funktion samt udviklingsmuligheder,
- 3) at forbedre mulighederne for den enkeltes livsudfoldelse gennem kontakt, tilbud om samvær, aktivitet, behandling, omsorg og pleje og
- 4) at yde en helhedsorienteret indsats med servicetilbud afpasset efter den enkeltes særlige behov i egen bolig, herunder i botilbud efter lov om almene boliger m.v. eller i botilbud efter denne lov.

Dette betyder at fagpersoner ikke blot har ret, men også pligt til at reagere på signaler og handlemåder der kan være knyttet til seksualiteten.

Selvom al begyndelse er svær, kan træning og øvelse betyde en stor forskel for de borgere, som du støtter i at opnå livskvalitet. En tilfredsstillende seksualitet kan være en del af denne.

I vores målgruppe er mange borgere i høj grad afhængige af omgivelserne og personalets iagttagelser, bevågenhed og tolkninger på mimik, kropssprog og handlemåde.

Afhængigt af borgerens udfordringer kan kommunikationen være yderst vanskelig, og fortolkningsrummet stort.

Som fagperson må du foretage en grundig afdækning af, hvad borgerens reaktioner og adfærd kan være udtryk for. Bring din generelle viden om borgeren i spil og anvend de

kommunikative metoder, som i andre sammenhænge har vist sig velegnede i forhold til borgeren.

Ligeledes er det vigtigt at gå forsigtigt frem i kommunikationen. Der kan være tvivl om, hvad borgeren reelt kan have lyst til at se og høre om, og derfor kan der opstå begrundet tvivl om, hvorvidt du kommer til at overskride borgerens grænser.

Udredning handler i bund og grund om at finde ud af, hvad borgeren har behov for. Det kan gøres på mange måder. Den simpleste er at være opmærksom på borgerens adfærd og sindsstemning og direkte spørge ind til mulige behov.

Nedenstående er bud på, hvordan man i praksis kan arbejde med kommunikation om seksualitet. Det kan benyttes af alle, der arbejder med seksualitet, men fordrer som beskrevet ovenfor, at personalet altid tilpasser indholdet til den enkelte borgers seksuelle udvikling og funktionsniveau.

Tal tabuet ihjel

Husk - Du skal IKKE VIDE ALT, men det er vigtigt, at være lyttende og rummelig i dialogen.

Inden du begynder på et undervisningsforløb i onani vil det være relevant, at overveje følgende spørgsmål:

- Er borgeren i stand til at indgå i dialog om filmen? - og evt. at kunne overføre det sette til virkeligheden og egen seksualitet?
- Er borgeren reelt på et udviklingsniveau, hvor du tænker, at et visuelt redskab er det rigtige at anvende, eller er det måske bedre at starte på et lavere/ højere niveau?
- Har jeg haft en dialog med borgeren om, hvad det reelt er for et behov, der er for vejledning?
- Er jeg bevidst om, at undervisning i seksualitet ofte er en længerevarende proces?
- Har jeg tid, og rum til at kunne gøre det grundigt og fagligt velfunderet, så borgeren føler sig tryk og hørt?
- Har jeg viden og respekt for borgerens livssituation, følelser, grænser og kultur?
- Er jeg afklaret med at bruge de udtryk og formuleringer, som borgeren selv anvender? - Også selvom de måske adskiller sig fra mit eget sprogbrug?
- Er jeg bevidst om mit kropssprog og min spørgeteknik?
- Har borgeren erfaring med at se nøgne mennesker?

Begynd med ord som borgeren kan relatere sig til og forstå. Det kan fx være tissekone frem for vagina. Måske starter borgeren på et lavere sprogligt niveau end alderssvarende; især hvis den del af sproget hidtil har været ubrugt/ ikke udviklet.

Respekter borgerens sprogbrug og personlige grænser – sig evt. at I kan vende tilbage til emnet senere. Aftal hvordan: *"Du er altid velkommen til at spørge, hvis du får brug for det, - skal vi aftale at vi tager det op igen, næste gang jeg kommer..."* og husk at overholde aftalen, skriv den gerne ned.

Det kan være nemmere at bringe seksualiteten på bane, når det ikke er en formel samtale, fx i forbindelse med oprydning, en gåtur - eller hvis borgeren selv kommer ind på emnet, - så stop op og giv det tid, men grib nuet. Start eventuelt med at sige noget generelt om seksualitet, – gå derefter videre til det mere specifikke fx onani.

Det føles ofte lettere og mindre grænseskridende for begge parter, hvis I bevæger jer gradvist fra det mindre følsomme til det meget personlige.

Vær konkret og pak ikke tingene for meget ind. Du kan fx starte med at sige *"hvordan går det med dig i den her situation"* - men uddyb så hvad du mener, så borgeren forstår, at du også taler om hans/hendes seksualitet.

Undgå at være moralsk/bedrevidende - det kan blokere dialogen og medføre at borgeren mister tilliden til dig.

Fortæl ikke noget personligt fra dit eget liv om seksualitet. Hvis du vil fortælle noget (du måske også selv kender til) så find/digt en anonym historie, måske *"fra en anden borger du har talt med"*.

Vær opmærksom på at borgerens seksuelle lyst samt evne til at få udløsning kan være påvirket, hvis han/hun får medicin.

Brug åbne spørgsmål, hvor du er "intervieweren", som viser at alle svar er velkomne og brugbare, - og LYT

- **Uddybende:** *"Har du lyst til at fortælle mere om det med, at du ikke kan få udløsning..."*
- **Anonymiserende:** *"Hvad tror du, der sker for de fleste når..."*
- **Cirkulære** – sætte sig ind i andres måde at tænke på: *"hvad tror du din kæreste måske tænker, når I ligger sammen og rører ved hinanden..."*
- **Fordel/ulempe -spørgsmål:** *"kunne der være en fordel ved, at du bruger glidecreme...? Hvilke ulemper er der ved at skulle købe det?"*
- **"Hvad nu hvis.."** – spørgsmål: (kan lægge et dybere niveau ind i dialogen): *"Hvad nu hvis du får lyst til at røre ved dig selv Hvad kan du så gøre...?"*
- **Hjælp borgeren med at formulere problemer eller spørgsmål**, som han/hun har svært ved at få sagt. *"Forstår jeg det rigtigt, at du ikke opnår udløsning, når du rører ved dig selv...?"*
- **Eller hvis borgeren leder efter ord sig fx:** *"mener du når du kæler for dig selv...?"*

Tilpas altid undervisningen den enkelte borger og start hellere på for lavt end for højt niveau.

Et seksuelt-venligt miljø

For at teste om I på arbejdspladsen har en kultur, hvor både fagpersoner og borgere kan tale frit og åbent om sex og seksualitet, kan du sammen med dine kollegaer prøve at reflektere over følgende spørgsmål:

- **Er vi åbne for dialog, når en borger henvender sig til os med spørgsmål eller problemstillinger vedrørende seksualitet?**
- **Ser vi de signaler, der kan give anledning til drøftelse af seksuelle spørgsmål, og reagerer vi på dem?**
- **Kommer vi i borgerens hjem på borgerens præmisser? Udviser vi den nødvendige diskretion og respekt, eksempelvis i forhold til kun at træde ind i andres hjem efter aftale?**
- **Respekterer vi, at forskellige mennesker har forskellige seksuelle interesser og behov?**
- **Er vi åbne overfor generelle drøftelser omkring seksualitet indbyrdes blandt kolleger?**
- **Arbejder vi med at give medarbejderne de fornødne kompetencer til at kunne varetage opgaver i relation til seksualitet, og anerkender vi, at der er forskel på vores personlige grænser?**

BRUG HINANDEN i personalegruppen – indrøm at det ikke altid er let i starten

Hvis I ikke allerede har en seksualpolitik, vil vi anbefale, at I udfærdiger en sådan.

En seksualpolitik er et fælles værdi- og regelsæt, som du og dine kollegaer kan anvende i jeres arbejde. En seksualpolitik kan bruges til at imødekomme seksuelle behov på en faglig måde og til at skabe tryghed for personalet.

For at give seksualpolitikken brugbar værdi i hverdagen, tilråder vi at se udformningen, som en proces, alle i personalegruppen får mulighed for at føle ejerskab til.

De seks film:

De seks film er alle med et speak til borgeren. Der er lagt vægt på at filmene er et undervisningsmateriale, hvorfor det tydeligt fremgår hvilken teknik der bruges i de enkelte onaniscener.

Modellernes lyde og bevægelser er naturlige og realistiske, og det visuelle udtryk i filmene er derfor en formidling af, hvorledes onani kan forløbe i praksis.

Den sidste film viser, hvordan et par kæler for hinanden, og nyder intimiteten mellem dem.

Før, under og efter filmene er der en række relevante emner og begreber, som kan indgå i din kommunikation med borgeren, uanset hvilken film der vælges.

Nedenfor har vi samlet **forslag** til samtalspørgsmål, der er relevante for alle filmene. Efterfølgende vil der være **forslag** til spørgsmål til den enkelte film. Du vurderer selv, hvornår og hvordan du vil anvende spørgsmålene.

Sæt ord på kønsdelene:

- ✓ **Hvad kalder du dine kønsdele? (Fx pik, tissemand, tissekone, fisse)**
- ✓ **Hvad vil du gerne have, at vi kalder dem?**
- ✓ **Ved du hvad forhud og testikler er?**
- ✓ **Ved du hvad klitoris og kønslæber er?**

I filmene kalder vi kvindens kønsdele for skede, kønslæber og klitoris og mandens for penis, penishoved og testikler.

Onani:

- ✓ **Ved du, hvad onani er?**
- ✓ **Hvem onanerer?**
- ✓ **Vidste du, at det er helt normalt at onanere?**
- ✓ **Hvor må du onanere?**
- ✓ **Vil du gerne lære at onanere?**

Tal med borgeren om at onani er en god og naturlig måde at lære sin krop at kende på, og vær opmærksom på, at der er forståelse og respekt for, at det sker i det private rum (respekt for privatliv).

Orgasme/udløsning:

- ✓ **Ved du, hvad orgasme/udløsning er?**
- ✓ **Har du prøvet at få orgasme/udløsning, og hvordan føltes det?**
- ✓ **Ved du, hvad sperm/sæd er?**
- ✓ **Er det svært for dig at opnå udløsning/ orgasme?**

Det kan tage tid og øvelse at finde den rette teknik. Tal med borgeren om, at ikke alle opnår orgasme, men at det sagtens kan være dejligt at kæle for sig selv alligevel.

Hygiejne:

- ✓ **Hvor tit går du i bad?**
- ✓ **Ved du, hvad intimhygiejne er?**
- ✓ **Vasker du dine kønsdele dagligt?**
- ✓ **Hvis du onanerer, vasker eller tørrer du dig så bagefter?**

Vær opmærksom på, at skabe forståelse for god hygiejne, for at undgå evt. infektioner. Herunder også håndhygiejne før og efter en seksuel handling.

Film 1:

Kvinde onanerer

Denne film viser, hvordan en kvinde tilfredsstiller sig selv med fingrene.

Forslag til samtaleemner:

- ✓ Er der steder på kroppen, hvor du synes det er særligt rart at røre?
- ✓ Har du fundet andre måder at onanere på, som føles rart for dig?
- ✓ Ved du, hvad kiltoris er og hvor den sidder?
- ✓ Kan du få orgasme, når du kæler for dig selv?
- ✓ Hvordan sørger du for, at du ikke bliver forstyrret?

Tal evt. om, at det at kæle for sig selv er helt almindeligt og naturligt, men at det er forskelligt, hvad der føles rart, og hvor tit man gør det.

Film 2:

Kvinde onanerer med dildo/vibrator.

Denne film viser, hvordan en kvinde kæler for sig selv og bruger en dildo/ vibrator til at onanere med, mens hun ligger i sin seng.

- ✓ Ved du, hvad en dildo er? Kender du til andre seksuelle hjælpemidler?
- ✓ Skal en dildo rengøres efter brug, og ved du hvordan?
- ✓ Kender du til glidecreme, og ved du, hvorfor det er en fordel af benytte dette? (modvirker tørhed og rifter i skeden samt giver en mere glat fornemmelse).
- ✓ Har du prøvet nogen former for dildoer eller andre seksuelle hjælpemidler?
- ✓ Har du oplevet, at det gør ondt når du onanerer?
- ✓ Ved du, hvor du kan købe fx en dildo og glidecreme?
- ✓ Hvordan sørger du for, at du ikke bliver forstyrret?

Der findes foruden de fysiske butikker mange sider på nettet, der sælger seksuelle hjælpemidler af god kvalitet. Uanset, hvor der handles, kan man få råd og vejledning i rengøring og opbevaring. Der findes også en del hjælpemidler målrettet borgere med forskellige fysiske udfordringer/ funktionstab.

Vær Obs på at borgeren kan have brug for støtte og vejledning i at vælge et egnet seksuelt hjælpemiddel samt praktisk hjælp til indkøbet heraf.

Film 3:

Kvinde onanerer under bruseren.

I denne film vises der, hvordan en kvinde bruger bruseren til at onanere med.

- ✓ Har du prøvet at bruge bruseren til at onanere med?
- ✓ Kan din bruser indstilles, så strålerne bliver kraftigere eller blidere?
- ✓ Er du tryk, når du er i brusebad? (sikkerhed)
- ✓ Hvordan sørger du for, at du ikke bliver forstyrret?

Vær opmærksom på, om sikkerheden er i orden på badeværelset. Der bør være en skridsikker måtte på gulvet, ligesom en badebænk måske kan bidrage til tryk og sikkerhed i badet.

En bruser hvor strålen kan indstilles kan være et godt hjælpemiddel.

Film 4:

Mand onanerer

Denne film viser, hvordan en mand onanerer og får udløsning.

- ✓ Ved du, hvad sæd/sperm er, og hvordan det ser ud?
- ✓ Har du oplevet, at det gør ondt, eller har du andre problemer?
- ✓ Hvordan sørger du for, at du ikke bliver forstyrret?
- ✓ Kender du til glidecreme, og ved du hvordan det bruges?

Fortæl om glidecreme og dens funktion, især hvis onanien er langvarig, for at modvirke tørhed og ømhed ved forhuden. Italesæt at onani er naturligt og helt almindeligt.

Film 5:

Mand onanerer med vibrator

Filmen viser, hvordan en mand bruger en vibrator (kaldet cobra libra) til at onanere med.

- ✓ Ved du, hvad seksuelle hjælpemidler er?
- ✓ Kunne du tænke at prøve seksuelle hjælpemidler?
- ✓ Har du prøvet, at bruge seksuelle hjælpemidler?
- ✓ Hvilke seksuelle hjælpemidler kan man bruge til at onanere?
- ✓ Ved du, hvor man kan købe seksuelle hjælpemidler?
- ✓ Kender du til glidecreme, og ved du hvordan det bruges?

Der findes foruden de fysiske butikker mange sider på nettet, der sælger seksuelle hjælpemidler af god kvalitet. Uanset, hvor der handles, kan man få råd og vejledning i rengøring og opbevaring. Der findes også en del hjælpemidler målrettet borgere med forskellige fysiske udfordringer/ funktionstab.

Vær Obs på at borgeren kan have brug for støtte og vejledning i at vælge et egnet seksuelt hjælpemiddel samt praktisk hjælp til indkøbet heraf.

Film 6:

Par stimulerer og kærtegner hinanden.

Denne film viser, hvordan et par kan være intime sammen uden at have samleje.

Kæreste

- ✓ Har du en kæreste?
- ✓ Har du haft en kæreste?
- ✓ Har du været nøgen med en kæreste?
- ✓ Har du prøvet at kærtegne din kæreste?
- ✓ Har du prøvet at røre ved din kærestes kønsdele?
- ✓ Hvad kan du og kæresten gøre ved hinanden?
- ✓ Kan du lide at kysse?
- ✓ Hvor kan du lide at blive kærtegnet?

Du kan snakke om, hvor dejligt det kan være at kæle med og kærtegne sin kæreste – sammen kan I finde ud af, hvad I skal kalde det. Hedder det "at have sex", "være sammen med sin kæreste" "kæle", "røre", "kærtegne" etc.....

Tal med parret om vigtigheden i hygiejne – både håndhygiejne men også kropshygiejnen før og efter man er sammen. Tal evt. også med parret om, at man kan gå sammen i bad, og at man også her kan kærtegne hinanden.

Det er vigtigt at sikre sig, at begge parter er med på, hvad der skal ske, og at de begge har lyst og føler sig trygge.

Det er vigtigt, at de kan være alene og ikke blive forstyrret.

Når en borger har set filmene, kan det være, at han/hun evt. har behov for mere information om f.eks. erogene zoner, grænser, kropssprog, at man ikke nødvendigvis behøver at få orgasme osv.

Hvis du ikke føler dig i stand til at vejlede i dette, er der måske en kollega der kan, ellers anbefaler vi, at man indkalder en seksualvejleder.

Hvis du vil vide mere:

Der findes en række forskellige sider på internettet, hvor man kan søge yderligere råd og vejledning om seksualitet og onani.

Links:

<https://www.suff.tv>

<https://socialstyrelsen.dk/udgivelser/seksualitet-pa-dagsordenen>

<http://www.sexogsamfund.dk>

<http://www.bedresekualundervisning.dk/>

<http://www.lev.dk/>

<http://www.bedresexliv.dk/sex-handikap.aspx>