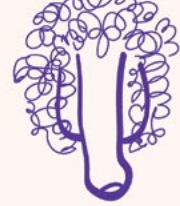




Alle kropper
nyter



Håndboka er skrevet av
Nora Thunem, helserådgiver
Unge funksjonshemmede
2024

Illustrasjoner er laget av
Adele Kühle-Hansen

Prosjektet er støttet av
Stiftelsen Dam



1.

Seksuell nytelse **8**

Hva er seksuell nytelse?	10
Hjelpemidler for seksualitet	14
NAV-ordningen for «seksualtekniske hjelpemidler »	16
Hvordan snakke med legen om hjelpemidler for seksuallivet?	17

2.

Hjelpemidler **18**

Vibratorer	20
Penetrerende hjelpemidler	40
Pulsator/selvpenetrerende vibratorer	50
Hjelpemidler med trykkbølger	52
Runkemaskin, sugemaskin og onanihylser	56
Andre hjelpemidler	60
Hjelpemidler mot smerter i vulva og skjede	66

3.

Vanlige utfordringer og mulige løsninger **70**

Redusert sexlyst	76
Fatigue	80
Smerter	87
Negativt kroppsbilde	94
Bevegelse, styrke og mobilitet	102
Hvordan gjør jeg det med assistenten?	107
Hvem kan jeg henvende meg til? Hva kan jeg forvente?	110

4.

Stillinger, tips og triks **114**

Intimate rider	116
Spooning	120
Ri	124
Doggy	132
Misjonær	140
Oralsex	150

Om håndboka

Seksualitet er en viktig del av det å være menneske. Seksualitet handler om tanker, følelser og handlinger, i tillegg til det kroppslige. Seksuell helse på sin side innebærer fysisk, emosjonelt, mentalt og sosialt velvære i relasjon til seksualitet. Altså handler seksuell helse om trygghet i egen kropp og egen identitet. Det handler om å være trygg på at man kan uttrykke kjønnsidentitet, seksuell orientering, følelser, behov og grenser.

Denne håndboka handler om seksuell nytelse, som er en viktig del av både seksualiteten og den seksuelle helsen.

Seksuell nytelse er ofte knyttet til positive og respektfulle tilnærminger til seksualitet og seksuelle forhold, og til lystbetonte og trygge seksuelle opplevelser.

Seksuell nytelse er likevel ganske tabubelagt å snakke om. Det er vanskelig å finne god informasjon om seksuell nytelse for de av oss med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer. Mange opplever også at helsepersonell og andre unngår å snakke med dem om disse temaene. I tillegg finnes det mange myter og antakelser om seksuell nytelse som ikke stemmer. Den første lærdommen du skal ta med deg fra denne håndboka er at myter og antakelser ikke er virkelighet. Seksuell nytelse betyr mange forskjellige ting for ulike mennesker. Og det er ingenting galt, flaut eller skamfullt med måten du opplever den seksuelle nytelsen din på.

Når det er sagt opplever mange at seksuell nytelse er vanskelig å oppnå eller kjenne på av og til. Vi i Unge funksjonshemmede har spurt unge med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer hva de opplever som utfordrende når det kommer til seksuell nytelse. Utfordringene som går igjen er fatigue, redusert sexlyst, negative tanker om seg selv, nedsatt bevegelighet og smerter. Dette er vanlige utfordringer som de aller fleste mennesker føler på i en eller annen grad på et eller annet tidspunkt i livet. Det kan være frustrerende når det varer over tid, og det er vanskelig å finne informasjon, hjelp eller løsninger.

I denne håndboka finner du informasjon om de ulike utfordringene nevnt over. Du får også noen tips til hva du kan gjøre dersom du opplever at noen av disse utfordringene setter en stopper for den seksuelle nytelsen din. Håndboka er generell, og både informasjonen og tipsene vil derfor være generelle. Det er ikke sikkert alle løsningene og tipsene passer for deg, men forhåpentligvis får du inspirasjon og ideer til å utforske kroppen din, og på den måten finne gode løsninger som passer akkurat deg.

Opplever du at utfordringer knyttet til smerte, fatigue, redusert sexlyst og negativt kroppsbilde vedvarer over tid, eller i stor grad ødelegger for din seksuelle nytelse er det viktig å oppsøke profesjonell hjelp. På side 112 kan du se en liste over ressurser og fagpersoner du kan ta kontakt med dersom du opplever store utfordringer knyttet til seksuell nytelse.

Seksuell nytelse sitter i hodet, ikke mellom bena, og alle kroppor nyter.

1.

Seksuell nytelse

Hva er seksuell nytelse?	10
Hjelpemidler for seksualitet	14
NAV-ordningen for «seksualtekniske hjelpemidler »	16
Hvordan snakke med legen om hjelpemidler for seksuallivet?	17

Hva er seksuell nytelse?

Seksuell nytelse er i all hovedsak hjernens tolkning av signaler i en bestemt kontekst. Hvis hjernen tolker eller oppfatter signaler som seksuelle, gode, pirrende, spennende, behagelige, trygge eller deilige, gir hjernen videre beskjed til resten av kroppen om at «nå føler du på seksuell nytelse!». For eksempel kan det å bli kilt føles veldig behagelig, pirrende og deilig i en kontekst. Da gir hjernen kanskje beskjed til resten av kroppen om at «du føler på seksuell nytelse!» (Nagoski, 2021). I en annen kontekst kan kiling føles helt fryktelig, og hjernen vil be kroppen om å komme seg vekk. Det er de samme signalene (kiling), men ulike kontekster.

Hva som oppfattes som seksuelle signaler og hva som er «riktige» kontekster varierer veldig fra person til person. Signalene kan komme innenfra, for eksempel tankene eller fantasiene våre, eller de kan komme utenifra, for eksempel kysning, føle hud mot hud, bli hvasket i øret, eller se noe vi synes er tiltrekkende. Noen får også seksuell nytelse av ting som ikke direkte er forbundet med seksualitet. I tillegg kan seksuell nytelse endre seg og påvirkes av det som skjer ellers i livet. For eksempel påvirkes seksuell nytelse av erfaringer, rollene vi har, stress, kontekstene vi befinner oss i, tankene våre om oss selv og andre individuelle forskjeller.

En veldig utbredt myte når det gjelder seksuell nytelse er at det primært handler om kjønnsorganene. En annen utbredt myte er at seksuell nytelse og orgasme er det samme. Disse skal vi bryte ned nå.

Kroppens nytelsespotensial

Kjønnsorgan assosieres ofte med seksuell nytelse og orgasme fordi kjønnsorganene våre er spesielt sensitive for seksuelle signaler. Kort forklart er det veldig mange nerver her, særlig i klitoris og penishodet. I tillegg har disse nervene en sterk direktekobling til den delen av hjernen som oppfatter signaler som seksuelle. Samtidig har kroppen et enormt potensial for nytelse. Vi har sanser som lukt, smak, hørsel, berøring og syn som alle er mottakelig for nytelse. Vi har tanker, minner og muligheten til å fantasere, noe som også kan gjøre at vi føler nytelse. Vi har også følelser som trygghet, tillit, intimitet, beundring og åpenhet for å nevne noen. Disse kan også gi oss mye nytelse. I tillegg har vi mange erogene soner. Erogene soner er områder på kroppen som er sensitive og ofte gir seksuell nytelse ved berøring. Det er individuelt hvor de erogene sonene er, men mange opplever lysken, innsiden av lårene, ørene, nakken, armhulene, føttene og rumpa som erogene soner. Mange opplever altså fantastisk seksuell nytelse og orgasme uten at kjønnsorganene har vært involvert i det hele tatt.

Vi vet blant annet at mange som mister følsomhet i kjønnsorganet kan oppleve at andre sanser blir forsterket og gir mer seksuell nytelse enn de tidligere gjorde. For eksempel kan man oppleve at det å se på andre eller seg selv ha sex, snakke-sex hvor partneren forteller hvordan det føles, eller lydene som kommer når man har sex gir fantastisk seksuell nytelse.

Å kun nevne kjønnsorgan når vi snakker om seksuell nytelse er derfor veldig begrensende og litt for enkelt, for kroppen har et enormt nytelsespotensial! Til syvende og sist handler seksuell nytelse om hva vi oppfatter som deilige, behagelige og pirrende seksuelle signaler i rett kontekst.

Orgasme

Til tross for hva mange av oss har lært handler ikke orgasme primært om kjønnsorganene, og orgasme er heller ikke synonymt med seksuell nytelse.

Orgasmer er frigjøring av seksuell spenning, og den seksuelle spenningen bygges ikke bare opp i kjønnsorganene. For eksempel sier ikke mengde sæd fra penis eller styrken på muskelsammentrekningene i vulva noe om hvor sterk eller god orgasmen føltes. I tillegg er det ikke alltid en sammenheng mellom stimulering av kjønnsorgan og orgasme. Noen ganger har man sex med kjønnsorganene uten å få orgasme, andre ganger har man sex med kjønnsorganene og får orgasme (Nagoski, 2021). Man kan også få orgasme ved å stimulere ørene, lårene eller brystene, bruke fantasien, ved å snakke med en partner, ved å gi en partner seksuell nytelse eller av noe helt annet.

Hvor god eller deilig orgasmen føles eller oppleves er avhengig av kontekst og hjernens tolkning av situasjonen. Noen orgasmer er fantastiske, andre er frustrerende, flaue, forvirrende og kanskje til og med skamfulle. Orgasmer er ikke alltid et mål på nytelse. For eksempel kan man oppleve å få en orgasme under trening eller i søvne. Noen opplever også å få orgasme under seksuelle overgrep. I disse tilfelle sier ikke orgasme nødvendigvis noe om nytelse. Noen ganger er det rett og slett bare kroppen som frigir seksuell spenning. Med andre ord, man kan få orgasmer både med og uten nytelse, og man kan oppleve seksuell nytelse uten å få orgasmer.

Øvelse

Nå vet du at seksuell nytelse kan være ulike ting for ulike mennesker, og at kroppen har et enormt nytelsespotensial.

Hva gir deg seksuell nytelse?

Hjelpemidler for seksualitet

Hjelpemidler for seksuallivet er hjelpemidler som fremmer, styrker eller muliggjør seksuell nytelse. Det kan være sexleketøy, eller det kan være hjelpemidler som puter, seler eller husker. Det kan være møbler som muliggjør visse bevegelser, som jokkestolen Intimate rider (s. 116). Det kan være duftlys for å øke sexlyst, undertøy man føler seg vel i, eller laken som er lette å rengjøre eller skifte for å nevne noe.

Mange har gode og tilfredsstillende sexliv med masse seksuell nytelse, alene eller med partner(e) uten hjelpemidler eller sexleketøy. Det er likevel mange som synes det kan være nyttig, gøy og spennende og utforske seksuell nytelse med hjelpemidler og sexleketøy. For noen kan også hjelpemidler være nyttig for å finne løsninger på utfordringer som fatigue, redusert sexlyst, smerter, nedsatt bevegelighet og negativt kroppsbilde.

Ofte har man allerede flere ting hjemme som kan brukes som et hjelpemiddel. Andre hjelpemidler kan man kjøpe på vanlige forretninger for sexleketøy og produkter til sexlivet. I tillegg har vi i Norge rett til å få hjelpemidler for seksuallivet gjennom NAV på lik linje som vi har rett til å få hjelpemidler til hjemmet, arbeid eller utdanning, gitt at det foreligger et behov.

Begreper

Det finnes mange ulike begreper for hjelpemidler som fremmer, styrker eller muliggjør seksuell funksjon og seksuell nytelse. Noen foretrekker å bruke «sexleketøy», «sexhjelpemidler», eller «seksuelle hjelpemidler». NAV bruker begrepet «Seksualtekniske hjelpemidler». I denne håndboka bruker vi «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 kjønnnet 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	20
Penetrerende hjelpemidler	40
Pulsator/selvpenetrerende vibratorer	50
Hjelpemidler med trykkbølger	52
Runkemaskin, sugemaskin og onanihylser	56
Andre hjelpemidler	60
Hjelpemidler mot smerter i vulva og skjede	66

Vibratorer

Det finnes utallige varianter av vibratorer for personer med vulva, personer med penis og for par. Blant annet finnes det vibratorer som stimulerer utsiden av vulva, som føres inn i skjeden, som stimulerer penishodet, penisskaftet, eller prostata, og vibratorer som kan brukes både på underlivet og andre sensitive steder på kroppen. Bruk av vibratorer til onanering og sex kan øke intensiteten på den seksuelle nytelsen, det kan være spennende og utforskende, ikke minst kan vibratorer være gode hjelpemidler for mange ulike funksjonsnedsettelse. Det finnes vibratorer som kan styres med fjernkontroll, stemmeaktiverede vibratorer, vibratorer som kan festes til trusa, vibratorer man kan feste rundt fingeren, vibrerende puter man kan sitte på, vibratorer som støter inn og ut av skjeden/analåpningen av seg selv, og vibratorer som holder seg på plass av seg selv.

I denne håndboka får du et lite innblikk i havet av vibratorer som finnes. Vi håper det er til inspirasjon.

Husk at du kan få dekket vibratorer gjennom NAV, enten over rammeavtalen eller ved å søke dispensasjon, gitt at vibratoren dekker et behov som har oppstått grunnet din funksjonsnedsettelse eller kroniske sykdom.

Hva skal du tenke på når du skal velge en vibrator?

Hvordan passer det meg å manøvrere vibratoren?

Som sagt finnes det ulike vibrasjoner som styres på mange ulike måter. Det lønner seg å velge en vibrator som er lett for deg å bruke.

Blant annet vet vi at mange unge med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer har problemer med hånd- eller armstyrke og finmotorikk. For de av oss dette gjelder kan det være lurt å velge en vibrator med gode, ergonomiske håndtak, eller en vibrator man ikke behøver å holde på plass selv. Det finnes mange vibrasjoner som endrer rytme og styrke på vibrasjonene med en fjernkontroll eller mobilapp, enten ved å klemme på fjernkontrollen, trykke på knapper eller ved å bruke stemmen.

Gyro-vibe fra Evolved er en vibrerende dildo som støter opp og ned. Den har en sugekopp slik at den kan festes til en overflate.



Hva skal jeg bruke vibratoren til?

Noen vibrasjoner er designet for å treffe bestemte sensitive steder på kroppen. For eksempel klitorishodet eller klitoris fra innsiden av skjeden, penishodet og strengen på undersiden av penishodet (frenulum), eller prostata. Andre vibrasjoner dekker større områder av underlivet, og andre igjen kan brukes på hele kroppen og alle de områdene du synes er sensitive, som innsiden av lårene, halsen, ørene, eller brystvortene. Alle vibrasjoner kan brukes alene eller med partner(e). Vibrasjoner som er designet for å treffe bestemte punkter egner seg godt for onanering, men du kan også la partner(e) styre rytmen og styrken på vibrasjonene ved å gi fra deg fjernkontrollen, ved å la partner(e) holde vibratoren, eller styre vibratoren via app fra et annet sted. Vibrasjoner som er designet for å brukes på hele kroppen kan være fantastiske til onanering, men egner seg veldig godt til å bruke sammen med anal eller vaginal penetrering og oralsex.

Husk: Man skal ikke føre noe inn i analåpningen som ikke er designet for dette. Alt som føres inn i analåpningen må ha en forstørret endedel eller utvidet base for å hindre at hjelpemiddelet forsvinner inn i endetarmen. Endetarmen har ingen ende slik som skjeden har, og ting som føres inn i endetarmen kan derfor bli svært vanskelig eller umulig å få ut igjen uten medisinsk hjelp.

Ved å bruke vibratorer til onanering og sex med partner(e) kan man øke intensiteten på nytelsen, uten at intensiteten på bevegelsene nødvendigvis må øke. Det kan være nyttig dersom man for eksempel må spare på energien, eller hvis man opplever smerter knyttet til visse bevegelser og stillinger.

Kraftig vibrasjon eller ikke?

De fleste vibratorer har ulike styrkenivåer og frekvens på vibrasjonene slik at du kan velge en styrke og frekvens som passer deg. Det er likevel noen vibratorer som er designet spesielt til de av oss som har lav følsomhet. Vi er forskjellige når det kommer til hva slags vibrasjoner og hvor sterke vibrasjoner vi liker. Noen synes for eksempel det kan være ubehagelig med veldig kraftige vibrasjoner sentrert på et lite sted, andre synes dette er deilig. Heldigvis finnes det vibratorer som treffer små punkter på kroppen, og det finnes vibratorer som har en større overflate slik at vibrasjonene fordeler seg på et større område.



Massasjestav.

Trusevibrator



Til venstre er Satisfyer sexy secret og til høyre er We-vibe moxie.

Trusevibratører 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 utsiden av trusa. Vibratoren vil da holde seg på plass i trusa av seg selv, og vibrere mot klitoris.

Trusevibratorer kan også brukes som håndholdte vibratorer til å stimulere andre steder på kroppen. Rytmen og styrken på vibrasjonene styres med en fjernkontroll, eller mobilapp. Trusevibratorer muliggjør bruk uten hender og kan derfor passe godt for de av oss som har redusert finmotorikk, 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.



Klitorisvibrator/ minivibrator



We-vibe tango.

Dette er små vibratører som fint kan brukes til onanering, eller sammen med vaginal-, anal- eller oralsex. Til tross for at de kalles «klitorisvibrator» egner de seg godt til å stimulere andre sensitive steder på kroppen, som brystvorter, kjønnslepper, innsiden av lårene, penishodet, strengen på undersiden av penishodet og anus (husk å ikke føre hjelpemidlet inn i anus). Disse veier lite, men krever et fast grep, og vibrasjonene fra disse vibratorene sentreres på et lite område.

Viva la vulva fra Satisfyer har en litt større overflate og stimulerer derfor bredere.





Vive Hana kan tres på fingeren.

Fingervibrator

En fingervibrator festes eller tres på fingeren, og er enkel å bruke med én knapp. En fingervibrator blir som en forlengelse av hånden, og kan gjøre den seksuelle nytelsen mer intens uten at bevegelsene behøver å være mer intense. Fingervibratorer kan fint brukes til onanering, eller sammen med vaginal-, anal- eller oralsex. Det finnes ulike varianter, blant annet med forskjellig tekstur på overflaten.



Satisfyer Love riot kan legges inne i håndflaten.

Bruk fingervibratoren på erogene soner som klitoris, brystvorter, anus, strengen på undersiden av penishodet eller andre steder som føles godt. En fingervibrator kan øke seksuell nytelse uansett funksjonsevne, men kan spesielt være et godt hjelpemiddel for de av oss som har redusert finmotorikk, redusert håndstyrke, eller for de av oss som må spare på energien.



Penisvibrator

Det finnes mange ulike penisvibratører. Penisvibratører kan brukes sammen med eller isteden for runking. Penis kan altså både ligge stille i vibratoren, eller man kan dra vibratoren opp og ned på penis. Penisvibratører er designet for å stimulere strengen på undersiden av penishodet med vibrasjoner. Dette kan gi intens nytelse uten at det krever mye energi, muskelstyrke eller finmotorikk.

Hot Octopuss penisvibrator

Denne vibratoren tres rundt penis. Vibratoren kan føres opp og ned på penisskafte eller holdes i ro på ett sted. Man vil kunne kjenne vibrasjon i hånden dersom man holder rundt vibratoren under bruk. Penis behøver ikke være helt erigert for bruk at dette leketøy.

Manwand

Dette er en penisvibrator som spesielt stimulerer strengen på undersiden av penishodet med vibrasjoner. Penis kan ligge stille i vibratoren og oppnå nytelse, eller den kan føres opp og ned på penis. Penis behøver heller ikke være fult erigert for å få god nytelse ut av denne vibratoren. Håndtaket på vibratoren gir et godt grep og du vil kjenne lite vibrasjon i hånden under bruk.



Ferticare 2.0



Dette er en kraftig penisvibrator som er designet spesielt for å oppnå ereksjon og utløsning hos personer med ryggmargsskader. Den kan selvfølgelig også gi herlig seksuell nytelse! Vibratoren er kraftig og derfor godt egnet dersom du har redusert genital følsomhet. Vibratoren brukes til å stimulere penishodet. Den har et godt håndtak, og styrken på vibrasjonene reguleres ved å vri på et hjul på vibratoren.

Har du en ryggmargsskade anbefales det å avklare med din lege om du kan få autonom dysrefleksi. Det kan være lurt å teste vibratoren på sykehuset før du sendes hjem med den.

Penisring

Penisringer er gummi/silikonringer som tres på penis og kan bidra til at man oppnår hardere og lengre ereksjoner. Disse kommer i ulike varianter. Noen kan tres over penisskftet og testiklene samtidig, noen tres kun over penisskftet, noen tres over penis og vibrerer i tillegg, og andre igjen har vibrerende egg som kan brukes analt. Penisringer kan brukes for å opprettholde en ereksjon under onani, men de kan også brukes sammen med partner(e). Sammen med partner(e) vil den gi vibrasjoner mot klitoris eller testiklene til din partner ved hvert støt under samleiet.





Legendary duo er en vibrerende penisring fra Satisfyer.

Vibrerende puter

En vibrerende pute har en stor overflate som vibrerer, og stimulerer derfor hele underlivet. Den kan egne seg godt for de av oss som synes det er ubehagelig med kraftig stimulering sentrert på et lite område. Vibrerende puter er ofte designet for å treffe klitoris og anus, men har du penis vil de også kunne treffe testikler og det sensitive området mellom penis og anus.

De fleste putene er vanntette og kan ligge på et hvilket som helst underlag (for eksempel seng, gulv, stol, bad, badekar). Noen puter har knapper til å regulere styrken og frekvensen på vibrasjonene, andre har fjernkontroll. Det kreves derfor lite håndfunksjon for å bruke putene. Putene penetrerer ikke.

Vibrerende puter kan brukes alene eller sammen med partner(e). For eksempel kan du sitte på puten mens du gir partner seksuell nytelse oralt, med hender eller med et annet sexleketøy din partner liker.



Massasjestav

Massasjestaver kommer i ulike størrelser, og med ulik styrke. Disse stavene kan brukes både på såre muskler, til kroppsmassasje og på erogene soner. Vibrasjonene fra staven vil ofte dekke et større område og kan derfor egne seg godt hvis du synes det er ubehagelig med sterk stimulering på et lite, sentrert område. Massasjestaven «Bodywand», som vises her, har kraftige vibrasjoner og egner seg for de av oss med redusert følsomhet. I tillegg har den et stort håndtak og er derfor lett å manøvrere for de av oss med redusert finmotorikk.

Noen av de kraftige massasjestavene kan være litt tunge. Det finnes derfor «holdere» til massasjestaven. Disse kan monteres til en flat overflate, som et bord, armlenet på en stol eller liknende, og holde staven for deg.



Penetrerende hjelpemidler

Penetrerende sexleketøy refererer til sexleketøy som penetrerer skjeden eller anus. Slike sexleketøy kan vibrere eller ikke. Her kan du lese om ulike penetrerende sexleketøy som kan være gode hjelpemidler for ulike funksjonsnedsettelse.



Vibrerende hjelpemidler som holder seg på plass selv

Disse hjelpemidlene føres inn i skjeden eller analt, og holder seg deretter på plass selv. Noen er designet for å stimulere klitoris fra innsiden, andre er designet for å stimulere prostata (hos personer som er født med penis). Det finnes også flere varianter av disse. For eksempel kan du få penetrerende sexleketøy som stimulerer klitoris fra innsiden og utsiden samtidig, eller sexleketøy som både stimulerer klitoris fra innsiden, utsiden og analt. På samme måte kan du få penetrerende sexleketøy som stimulerer prostata fra innsiden og området mellom penis og anus samtidig. (Husk å sjekke at produktet du bruker er designet for anal bruk før du fører dette inn i anus).

Samtlige av disse sexleketøyene kontrolleres med fjernkontroll som man enten trykker på, eller som reagerer på stemmen din. Dette gjør at leketøyene som holder seg på plass av seg selv krever lite håndfunksjon og bevegelse fra deg som bruker det.



Top secret plus fra Satisfyer kan føres inn både vaginalt og analt mens den hvilker på klitoris.

Chorus

En del av vibratoren føres inn i skjeden, den andre delen ligger på klitoris. Vibratoren kan brukes alene eller sammen med penetrering fra en partner. Da vil begge parter kjenne vibrasjonene og seksuell stimuli vil bli mer intens, uten at bevegelsene behøver å være mer krevende.

Denne vibratoren kan derfor være et godt hjelpemiddel for de av oss med fatigue, bevegelsesnedsettelse eller smerter ved visse bevegelser. Vibratoren kontrolleres av en fjernkontroll du klemmer på for å endre styrken på vibrasjonene, og krever derfor ingen finmotorikk.



Prostata- vibrator

Prostatavibratorene er designet for anal bruk, og for å treffe prostata hos de av oss med penis. Det finnes mange ulike varianter av prostatavibratorene. Noen er håndholdt, noen er designet for å stimulere flere deler av underlivet samtidig som prostata stimuleres, noen kommer med onanihylser for penis, andre igjen støter inn og ut av seg selv.

We-vibe vector er en prostatavibrator som også stimulerer det sensitive området mellom anus og penis. Vibratoren kan styres med fjernkontroll eller app, og holder seg på plass selv. Denne vibratorer kan derfor passe godt for de av oss med redusert håndfunksjon.



Strap-on

En strap-on er som regel en dildo eller vibrator som festes til hoftene ved hjelp av et belte eller sele, og gjør at man kan penetrere partner(e) analt eller vaginalt med en vibrator eller dildo ved bruk av hoftebevegelser.

Noen strap-ons, slik som «strap-on-me stroppløs», brukes ved at den eggeformede enden føres inn i skjeden på personen som penetrerer og holder seg på plass der. Noen varianter av strap-on-me stroppløs vibrerer i begge ender, slik at begge parter kan få kraftig vaginal stimulering og seksuell nytelse uten at man må bruke mye energi på intense og energiske bevegelser.



Pulsator/ selvpenetrerende vibratorer

En pulsator er et sexleketøy som støter 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 håndmerter. Noen pulsatorer er designet for å stimulere klitoris fra innsiden, andre egner seg godt for både vaginalt og analt bruk.

Too hot to handle fra Evolved.



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, avlangt 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 i 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 favorittstimulering.

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 hylse for de som ønsker å bli runket/penetrere. 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.

Hjelpemidler med trykkbølger

Noen hjelpemidler stimulerer våre erogene soner med trykkbølger i stede for vibrasjoner. Om man foretrekker trykkbølger eller vibrasjoner er litt smak og behag, men med trykkbølger vil det ikke avgis noe vibrasjon eller bevegelse i håndtaket til produktet. Disse kan derfor være spesielt godt egnet dersom man syns vibrasjon i håndflaten er smertefullt.



Womanizer premium 2

Womanizer Premium 2 har funksjoner som «smart silence» & «autopilot» som innebærer at den skrur seg på i møte med hud og kan justere intensitetsnivået for deg. Dette hjelpemiddelet er derfor gunstig ved nedsatt muskelstyrke i armer/hender/fingre. I tillegg har den et relativt stort håndtak som gjør det enklere å holde også ved redusert finmotorikk og muskelstyrke i hender/fingre.





We-vibe Melt

We-Vibe Melt er en mindre variant sammenliknet med Womanizer Premium 2, men fungerer ellers ganske likt. Dette hjelpemiddelet har mindre håndtak, men kan til gjengjeld styres via app.



Arcwave Ion

Denne masturbatoren stimulerer strengen på undersiden av penishodet ved hjelp av trykkbølger. Dette hjelpemiddelet starter automatisk ved hudkontakt/når penis føres inn. Penis kan ligge statisk inne i hylsen og få intens og deilig stimulering, uten at man behøver å bevege leketøyet.

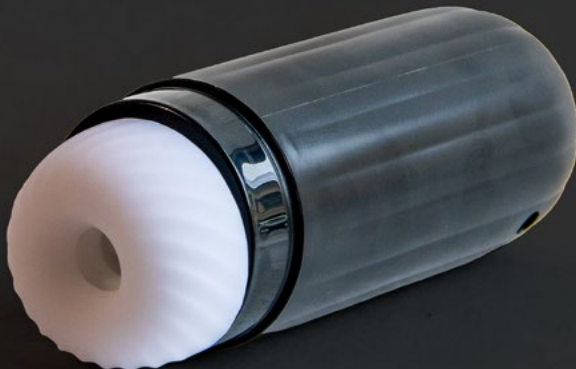
Det krever svært lite håndfunksjon og bevegelse for å bruke leketøyet, men det kan kreve litt støtte fra en hånd, pute eller liknende for å holde seg på plass. Penis behøver heller ikke være stiv før den puttes inn i Arcwave Ion.



Runkemaskin, sugemaskin og onanihylser

Det finnes ulike hjelpemidler som er designet for å gi følelsen av å bli runket, sugd eller av å penetrere en vagina eller anus. Disse sexleketøyene kan være bra for onanering. Samtlige kan monteres på et stativ eller til en pute og brukes uten hender. Man kan også bruke disse leketøyene sammen med en partner. Har partneren fatigue, redusert håndfunksjon eller lett får smerter ved penetrerende samleie kan du la din partner holde og styre hjelpemidlene presentert her.

Avakom Sam Neo er en sugemaskin som også vibrerer. Leketøyet står selv for bevegelsene, men kan behøve at man holder det på plass, støtter det med en hånd, mellom to puter eller liknende. Avakom Sam Neo kan reguleres med en knapp eller styres med app.



The Handy runkemasjin er et produkt som er utviklet av norske ingeniører, med funksjonsnedsettelse særlig i tankene. Runkemasjinen beveger seg opp og ned på penis selv, og krever kun litt støtte. Man kan også montere The Handy på et stativ som kan festes til en flat overflate som armlenet på rullestolen din, et bord eller liknende. Man stiller selv inn kraft og dybde på maskinens bevegelse. Den kan også kobles opp mot video og VR, og vil da følge bevegelsene og rytmen i videoen du ser på. The Handy kan derfor egne seg svært godt for de av oss som har bevegelsesnedsettelse og redusert håndfunksjon.



Kiiroo KEON masturbator



KEON masturbator har ulike innstillinger for hastighet og dybde på støt, og kan se ut som en vagina, en munn eller en anus. Den kan også kobles opp mot app og styres derifra. I tillegg kan den kobles sammen med andre Kiiroo-produkter slik at du og en partner kan speile hverandres bevegelser. KEON er ergonomisk designet og har et godt håndtak. Man kan også montere Kiiroo KEON masturbator på et stativ for bruk uten hender, eller man kan bruke en



Multifunksjonell pute, som passer med Kiiroo KEON masturbator. Denne puten muliggjør bruk av masturbatoren i ulike posisjoner, men gjør det også mulig å bruke masturbatoren uten hender. For eksempel kan du med hjelp av puten bruke bena til å holde masturbatoren på plass. KEON masturbator passer spesielt godt for de av oss med bevegelsesnedsettelse og redusert håndfunksjon.

Andre hjelpemidler

Mange hjelpemidler du har behov for i andre situasjoner kan også brukes til sex. Slike hjelpemidler kan for eksempel være puter, bæresele, løftesegl eller liknende. Det er ikke sikkert du får disse hjelpemidlene over NAV-ordningen «seksualtekniske hjelpemidler», men de kan ofte søkes over andre NAV-ordninger med begrunnelse i et generelt behov. Vær kreativ med de hjelpemidlene du har tilgjengelig!

Puter

Bruk av puter til posisjonering kan være nyttig for mange for å øke seksuell nytelse. Puter kan gjøre det lettere å komme i riktig posisjon, de kan avlaste deler av kroppen eller bidra til å redusere smerter under sex slik at du kan fokusere mer på de gode følelsene. Har du behov for puter til stabilisering og avlastning i andre situasjoner har man gjerne posisjoneringsputer. Disse kan også brukes under sex. Det er også fullt mulig å bruke vanlige puter til sex, men det kan være en fordel at trekket er lett å rengjøre, samt at puten er av det litt fastere slaget for god stabilisering. Det finnes også puter som er designet spesielt for bruk under sex. Slike puter kan man finne på forretninger for sexleketøy og produkter til sexlivet.





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, fatigue eller bevegelsesnedsettelse. 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 bena 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. Har du for eksempel et løfte-segl eller en forflytningssele kan dette fint brukes til sex.



Intimate rider

Denne stolen er spesielt designet for å muliggjøre seksuell mobilitet og jokka-bevegelser hos de av oss med ryggmargsskader, men kan også brukes av de av oss med andre typer lammelser. Ved å bevege overkroppen litt vil stolen bevege din underkropp som når man jokker. Stolen muliggjør mange stillinger. For eksempel kan din partner sitte på fanget ditt, ansikt til ansikt eller med ryggen til deg. Din partner kan stå på alle fire foran deg, eller ligge på magen eller ryggen foran deg.

Det er også mulig å kjøpe tilbehør, som en benk eller stor pute som partneren din kan ligge på for å komme i riktig høyde i forhold til deg når du sitter i stolen.



Hjelpemidler mot smerter i vulva og skjede

Smerter i vulva er en utfordring mange møter på i løpet av livet. Det er viktig å finne årsaken til smertene, gjerne sammen med fagpersoner med kompetanse på slike smerter. Deretter kan du undersøke om det finnes hjelpemidler som kan hjelpe deg. Her presenteres noen hjelpemidler som kan være nyttige hvis du synes penetrering av skjeden kan være smertefullt.

Støtputer tres på penisskaftet og gjør at penetreringen ikke blir like dyp for personer med vulva, men likevel føles dyp for personer med penis. Dette egner seg godt dersom dype støt er smertefullt.



Dilatorer er et sett med dildoer i ulike størrelser som brukes for å tøyne skjeden og gir en gradvis tilvenning til å penetreres i skjeden. Dette er altså noe man bruker for å trene opp skjeden, og ikke noe som er designet for å i seg selv gi seksuell nytelse.



Glidemiddel

Når man blir kåt skiller skjeden som regel ut sitt helt egenproduserte glidemiddel. Dersom man ikke har rullet å bli helt kåt før penetrering kan det derfor være smertefullt. I tillegg er det ikke alle med vulva og skjede som opplever at skjeden blir våt nok, selv om de er kåte og har lyst på penetrerende sex. Stress og anspenhet kan også gjøre at skjeden i mindre grad utvider seg og blir våt. Glidemiddel er derfor et hjelpemiddel alle burde ha i nattbordskuffen til de dagene man har behov for litt ekstra glid.

Det finnes mange typer glidemiddel. Glidemiddel generelt bidrar til å redusere tørrhet, vond friksjon og irritasjon i forbindelse med sex, og kan lønne seg å bruke både for onani, vaginalsex og analsex. Vi skiller gjerne mellom vannbaserte- og silikonbaserte glidemiddel. Det er en smakssak hvorvidt man foretrekker vannbaserte eller silikonbaserte glidemiddel. Det anbefales likevel å bruke vannbaserte glidemiddel med hjelpemidler for seksuallivet/ sexleketøy og kondom fordi vannbaserte glidemiddel ikke skader overflater laget av silikon eller lateks. Det anbefales å bruke silikonbaserte glidemiddel for analsex (med mindre man bruker kondom).

I tillegg finnes det glidemiddel med ulike effekter. Blant annet varmende effekt, ulike lukter og ulike smaker. Noen opplever at det å stimulere flere sanser, som lukt, smak og varme, er nyttig for å øke den seksuelle nytelsen.



Satisfyer Sweet seal er en vibrerende buttplug som kan styres med app. Bruk den sammen med vannbasert glidemiddel for ekstra nytelse.

3.

**Vanlige
utfordringer
og mulige
løsninger**

Redusert sexlyst	76
Fatigue	80
Teknikker for å fordele energi	86
Smerter	87
Negativt kroppsbilde	94
Hva får påvirke deg?	98
Mindfulness	100
Bevegelse, styrke og mobilitet	102
Hvordan gjør jeg det med assistenten?	107
Hvem kan jeg henvende meg til? Hva kan jeg forvente?	110

Hva er sexlyst?

Sexlyst, eller følelsen av å være kåt, er en form for motivasjon som driver oss til å ville ha sex. Vi er veldig forskjellige når det kommer til hva som øker sexlyst, hva som bremser sexlyst, hvor lett sexlysten skruses på, og hvor lett sexlysten skruses av.

Sexlysten vår styres av miljømessige faktorer og biologiske faktorer. I hjernen har vi to systemer som jobber med å skru opp og ned sexlysten vår (Nagoski, 2021). Det ene systemet mottar informasjon om sexrelaterte signaler i miljøet ditt. Det kan være ting du ser, hører, lukter, føler, smaker, tenker, eller ser for deg, som gir oss beskjed om å «skru på sexlysten». Det andre systemet gjør det motsatte, nemlig skanner miljøet vårt for grunner til å ikke være kåt. Det kan også være ting vi ser, luker, hører, føler, smaker, tenker eller ser for oss. Oppdager dette systemet gode grunner til å ikke være kåt vil det gi oss beskjed om å «skru av sexlysten».

Det er forskjellig fra person til person hvilke signaler som aktiverer sexlysten og hvilke signaler som bremser sexlysten. I tillegg er det forskjellig fra person til person hvor sensitive vi er for signaler som aktiverer sexlysten, og hvor sensitive vi er for signaler som bremser sexlysten (Nagoski, 2021). Noen av oss kjenner heller ikke på sexlyst.

Er man sensitiv for sexrelaterte signaler, opplever man at det skal lite til før sexlysten kommer. Er man ikke sensitiv for sexrelaterte signaler kan man trenge mer stimulering (flere signaler) før sexlysten kommer. Samtidig varierer det fra person til person hvor sensitiv man er for signaler som bremser sexlyst.

Er man sensitiv for bremsende signaler opplever man ofte at lysten forsvinner fort. Er man lite sensitiv for bremsende signaler opplever man ofte at det skal mye til før sexlysten forsvinner.

Det er nyttig å vite hva som øker din sexlyst, og hva som bremser den, og hvor sensitiv du er for aktiverende og bremsende signaler. Vet du disse tingene kan du skape situasjoner for deg selv som passer med din sexlyst. Dette kaller vi sexpositive kontekster (Nagoski, 2021).

Når vi skaper oss sexpositive kontekster tilrettelegger vi miljøet vårt slik at sexlysten vår får blomstre på sine premisser. I bunn og grunn handler det om å skape en kontekst hvor det er mange signaler som øker din sexlyst, og få signaler som bremser din sexlyst. La oss si at Kari har kartlagt sin sexlyst. Hun vet at hun er sensitiv for signaler som øker sexlyst og opplever at sexlysten kommer fort. Kari er også sensitiv for signaler som bremser sexlysten, og vet at frykten for at noen skal høre at hun har sex gjør at sexlysten forsvinner fort. Kari kan prøve å skape en sexpositiv kontekst ved å inkludere alle de signalene som øker hennes sexlyst, for eksempel berøring, lukter og lyder hun synes er tennende. I tillegg kan Kari avtale med BPA-ene at de skal gå ut av leiligheten i 2 timer og ikke komme inn med mindre de blir bedt om det. Kari skaper da en kontekst som ikke trykker på bremsene hennes.

Noen opplever at de plutselig blir kåte, mens andre opplever sjeldent at de blir kåte «helt ut av det blå». Ofte kalles dette spontan og responderende lyst, men egentlig er det samme greie (Nagoski, 2021). Økt sexlyst, følelsen av å være kåt, er en reaksjon på signaler vi tolker som seksuelle.

Som sagt varierer det fra person til person hva man reagerer på. For noen holder det å tenke på sex, og det kan da virke som at lysten kommer helt spontant. Dette er gjerne mennesker som er sensitive for signaler som øker sexlyst, som vi snakket om tidligere. Andre trenger flere signaler før de reagerer, og gjerne en sexpositiv kontekst. Noen tenker at de har lav eller redusert sexlyst fordi lysten ikke kommer spontant, men det er ikke nødvendigvis tilfellet, man trenger bare nok og riktige signaler som tenner deg, og få bremsende signaler. Sett av nok tid, mer berøring og inkluder flere signaler for å varme opp lysten.

Øvelse

Hva øker din sexlyst? Og hva bremser den?
Hvordan ser din ideelle sexpositive kontekst ut?

Redusert sexlyst

Mange kan oppleve å ha redusert sexlyst i perioder av livet. Det er vanlig at lysten går opp og ned. Opplever man å ha redusert sexlyst over lengre perioder, og at det blir et problem, kan det være lurt å finne årsaken. Sexlysten er sammensatt og påvirkes av mange ulike ting. Det er likevel en ting vi vet reduserer sexlyst, nemlig langvarig negativt stress.

Stress aktiverer kroppen og hjernen vår i møte med trusler eller farer. I dag opplever mange at trusselen som gjør oss stressa er bekymring, skam, selvkritikk, konflikter, eller forventningspress. Når vi er stressa vil hjernen vår prioritere relevant informasjon, forenkle informasjon og ignorere irrelevant informasjon. I tillegg blir vi gjerne veldig fokusert på det vi oppfatter som en trussel. Stress gjør det derfor vanskelig å plukke opp signaler som øker sexlyst, ettersom disse gjerne er irrelevante for å bekjempe «trusselen» (Nagoski, 2021). I tillegg påvirker stress blant annet hormonene i kroppen vår, noe som også kan nedsette sexlysten vår.

Opplever man langvarig negativt stress, som for eksempel bekymring, forventningspress eller selvkritikk kan man oppleve å at sexlysten er redusert eller helt borte. Da kan det være fornuftig å kartlegge hva det er som gjør deg stressa, og jobbe med dette. Kanskje må du lære deg å håndtere bekymringer eller forventninger på en bedre måte? Kanskje du må jobbe med hvordan du snakker til deg selv og kroppen din?

Når du vet hva som stresser deg, og fjerner eller reduserer årsaken til stresset, må du finne måter å fortelle kroppen din at «du er trygg». Stress forsvinner nemlig ikke helt av seg selv, selv om årsaken til stresset er borte.

Vi må finne måter å fortelle kroppen vår at «du bekjempet trusselen, du er trygg» slik at kroppen kan slippe stresset (Nagoski, 2021). Ulike teknikker for dette kan være fysisk aktivitet, motta omsorg og kjærlighet, et skikkelig brøl eller gråt, progressiv muskelavslapning, eller selvpleie.

Oppliver du vedvarende redusert sexlyst kan det være lurt å kartlegge om den reduserte sexlysten kan knyttes til noe spesielt. Spør deg selv: «Har det alltid vært sånn? Har dette oppstått nylig?».

Mange unge med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer forteller at de begynte å utforske egen seksualitet sent i livet. Dette henger for noen sammen med skam og usikkerhet knyttet til sex og kropp, som samfunnet på ulike måter påfører funksjonshemmede.

Å utforske egen seksualitet innebærer også å finne ut hva som øker sexlysten. Noen som opplever at de alltid har hatt redusert sexlyst finner senere ut at de ikke hadde funnet det som tenner dem. Å utforske hva som øker din sexlyst er både lurt og spennende. Jo mer du kan finne som øker sexlysten din, jo mer kan du putte inn i din personlige sexpositive kontekst. Kanskje tenner du på andre kjønn? Andre situasjoner? Andre typer sex? Kanskje du kan bruke flere sanser? Eller andre deler av kroppen?

Det er også mange med funksjonsnedsettelse som har et assistansebehov og har blitt vant til at andre forholder seg til deres kropp. For eksempel gjennom assistanse til personlig hygiene og stell.

Da kan det ta kroppen litt lenger tid både å oppfatte og reagere på de seksuelle signalene med økt sexlyst. Gi kroppen tid, og en god sexpositiv kontekst!

Andre som opplever at de alltid har hatt redusert sexlyst finner senere ut at de er aseksuelle. Å være aseksuell betyr at man opplever lite eller ingen seksuell tiltrekning til andre. Dette kan du lese mer om på ung.no.

Har du hatt sexlyst, men opplever nå redusert sexlyst kan du undersøke: «Når begynte jeg å føle på redusert sexlyst? Skjedde det noe i livet mitt da?» eller «skjer det noe i livet mitt nå som kan påvirke sexlysten?». Ofte kan endringer i livet, som ny jobb, flytte hjemmefra, relasjonsbrudd, bli forelder, eller endring i helsetilstand oppleves stressende. Til og med positive endringer som å få barn eller gifte seg kan være veldig stressende.

Vi vet at stress ikke er bra for sexlysten. Det kan derfor være lurt både å jobbe med det som gjør deg stressa, men også finne teknikker som hjelper deg med å fortelle kroppen din: «jeg er trygg». Opplever du at bekymringer og ikke-sexrelaterte tanker ofte stjeler mye fokus og bremser sexlysten din, kan også teknikker for å kontrollere fokus og tankekjør være nyttige. Dette kan du lese mer om på side 100.

Det er også normalt å ikke ha lyst på sex man ikke liker. Sexlyst tilhører kategorien «Insentivdrevet motivasjon», som vil si at vi motiveres (får lyst) til å ha sex fordi vi forventer at det vil føre til noe godt (seksuell nytelse, nærhet, glede og så videre).

Har man for eksempel hatt mye sex med smerter, sex man ikke liker, eller har vonde erfaringer med sex, er det veldig naturlig at motivasjonen for å ha sex (sexlysten) er svekket. Har man vonde erfaringer med sex kan det være lurt å prate med noen om dette. For eksempel en sexolog eller psykolog.

Har man ikke lyst på sex skal man heller ikke ha sex, men det kan likevel være fint å bevare intimitet og nærhet til egen kropp eller til partner(e). Dette kan gjøres ved å sette av tid til kos, nærhet, berøring og aktiviteter som gir glede, trygghet og nærhet. Det er ikke alltid sexen er så viktig, av og til kan det være like fint å ligge naken ved siden av hverandre og kjenne på huden og varmen fra den andre, prate om hvordan man har det, eller stryke og klemme sin egen kropp. Ofte kan sexlysten komme tilbake hvis kroppen føler seg trygg, og erfarer at sex og berøring ikke trenger å være vondt eller føre til noe negativt.

Redusert sexlyst kan også være en medisinsk bivirkning. Mange ulike typer medisiner og hormonell prevensjon kan føre til redusert sexlyst. Hvis du tror at prevensjonen du går på eller medisinerne du tar kan være grunnen til redusert sexlyst, bør du ta dette opp med legen din. Dette er også noe farmasøyter har mye kunnskap om. Ofte kan man prøve andre medisiner og prevensjonsmidler med samme eller liknende virkestoff, som ikke gir de samme bivirkningene for din kropp. Opplever du at redusert sexlyst er en bivirkning uansett hvilke medisiner eller prevensjonsmidler du går på er det viktig å vite at sexlysten for de aller fleste fungerer mer som en dimmer enn som en lysbryter. Den er sjeldent helt av eller helt på. Det kan derfor være nyttig å kartlegge egen sexlyst, og skape seg sexpositive kontekster som beskrevet over.

Fatigue

Fatigue er et vanlig symptom ved mange sykdommer, og en vanlig bivirkning av ulike behandlinger og medisiner. Fatigue kan være psykisk, fysisk eller begge deler, og oppleves som en overveldende utmattelse. Fatigue gjør også ofte at man ikke opplever like stor grad av restitusjon ved hvile. Opplever du fatigue som vedvarer over tid og påvirker hverdagen negativt kan du få hjelp i helsevesenet.

Fatigue oppleves forskjellig fra person til person, noen har fatigue hele tiden, andre har perioder, og for mange varierer graden av fatigue gjennom dagen. Det er også individuelle forskjeller i hva som trigger fatigue og hva som lader batteriene. Derfor trenger man ofte individuell behandling, som kan innebære å jobbe med søvn, kosthold, og kognitiv terapi, og å lære teknikker for å prioritere hvordan man skal bruke de begrensede kreftene man har til rådighet. Eksempler på dette er energiøkonomisering, energibudsjett eller aktivitetsbalanse.

Mange opplever fatigue som en stopper for seksuell nytelse. Sex, enten alene eller med partner(e), krever mye energi. På samme tid gir også sex, alene eller med partner, mye godt tilbake. For eksempel nærhet, endorfiner, tilhørighet, glede og redusert stress. Det kan derfor være lurt å sette av energi til sex når man planlegger og prioriterer energibruken sin. Samtidig kan det være lurt å utvide definisjonen av hva sex er, og tenke over hva som gir deg seksuell nytelse. Intimitet, nærhet og kos kan gi endorfiner, tilhørighet, glede og redusert stress, akkurat som sex, men krever mindre energi. Det kan også være lurt å revurdere hvilke forventninger man stiller til seg selv, slik at man har ærlige og realistiske forventninger til hva nærhet og kos innebærer for deg, og hva man selv skal

stille opp med for andre. Å hele tiden føle at man ikke lever opp til forventninger er i seg selv stressende og energikrevende og hjelper ikke på seksuell helse eller nytelse.

Det finnes også stillinger som krever mindre energi, og hjelpemidler som kan åpne for mer energibesparende sex.

Puter, seler og husker

Under sex bruker man ofte mange ulike muskler samtidig for å stabilisere seg og holde seg i ønsket posisjon. En måte å spare energi på kan derfor være å bruke posisjonsputer, seler eller husker til å avlaste muskler.





Hjelpemidler for seksuallivet

Det finnes mange ulike vibratorer, dildoer og masturbatorer som ikke krever mye energi å manøvrere. Flere holder seg på plass av seg selv, noen kan kontrolleres med enkle tastetrykk på en fjernkontroll, andre kan kontrolleres med stemme, og noen kobles opp til video og beveger seg i takt med videoen. Dette kan være gunstig når du har sex med deg selv, men appstyrte eller fjernkontrollstyrte hjelpemidler kan også være en måte å gi seksuell nytelse til partner(e) på de dagene du ikke har nok overskudd til en omfattende økt.

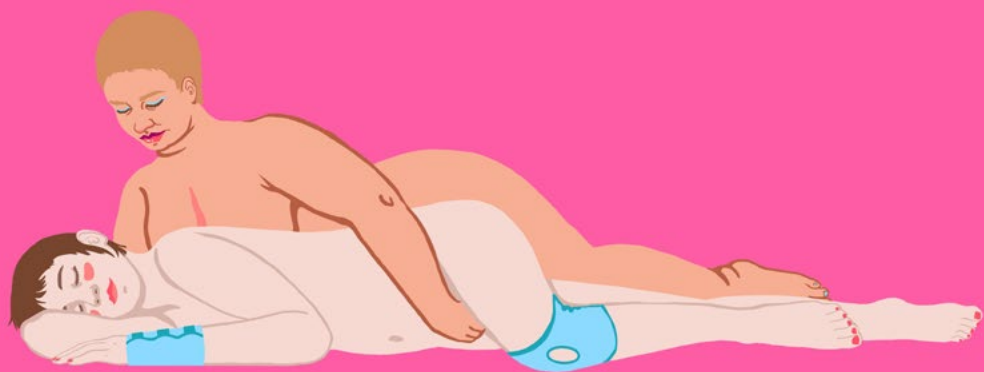
Har man sex med partner(e) kan sexleketøy også øke intensitet og seksuell nytelse uten at intensiteten på bevegelsene må øke.

Stillinger som krever mindre energi

Energibesparende stillinger er stillinger som ikke belaster musklene for mye, og ikke krever intense bevegelser. Dette er særlig ulike liggende stillinger. Du finner flere eksempler i kapittel 4 om stillinger, tips og triks.

Chorus kan føres inn i skjeden og brukes ved penetrerende sex. Den stimulerer både klitoris og partners penis, og kan på den måten øke intensiteten uten at bevegelsene må bli mer intense.





Teknikker for å fordele energi

Flere organisasjoner og helseinstitusjoner (deriblant Oslo Universitetssykehus) holder jevnlig kurs i mestring av fatigue. Undersøk med din medlemsorganisasjon, eller snakk med din lege om henvisning til mestringskurs i fatigue som kan egne seg for deg.

Ønsker du å lære mer om ulike teknikker for å spare og fordele energi ved fatigue kan du lese mer her:

Kognitiv.no



*Oslo
universitetssykehus*



*Frambu &
Foreningen for
muskelsyke*



Smerter

Smerter er for mange en stopper for seksuell nytelse, både når smertene sitter i eller rundt kjønnsorganet, eller når smertene sitter andre steder på kroppen. Uavhengig av hvilke former for smerte du opplever er det anbefalt å ta det opp med lege eller annet helsepersonell for videre oppfølging og behandling.

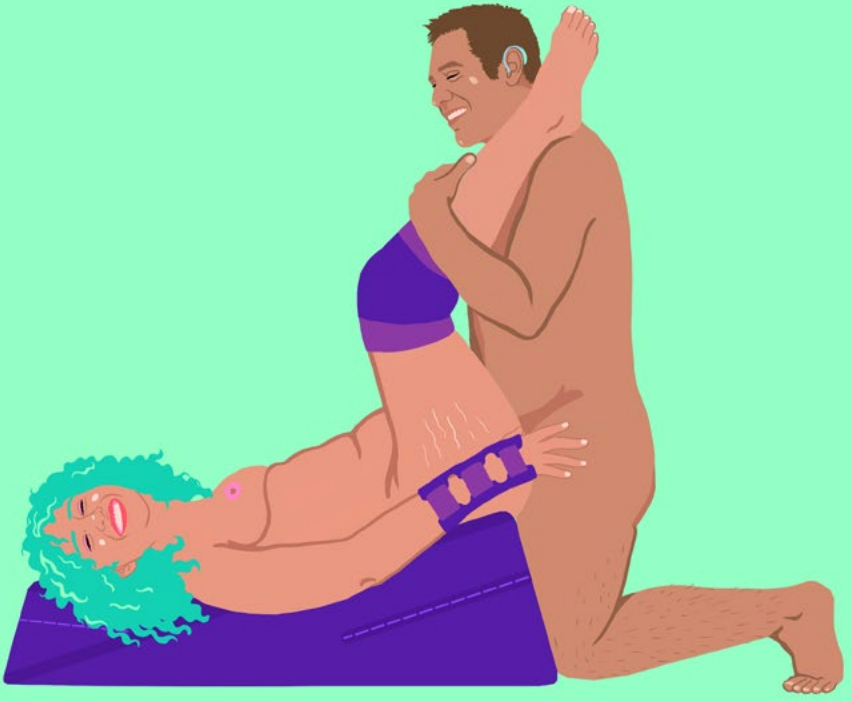
Det finnes likevel noen triks man kan gjøre selv, og hjelpemidler man kan bruke for å fremme seksuell nytelse alene eller med partner(e).

Støtputer for at støt under penetrerende sex ikke skal bli like dype.



Har man muskel- eller leddsmerter kan både posisjonsputer, seler og husker være gode hjelpemidler å bruke for å avlaste de delene av kroppen som er smertefulle. Dette har ofte ergonomer og fysioterapeuter god peiling på og kan bistå med å finne avlastende hjelpemidler som passer deg. Det er også stor forskjell i hvor belastende ulike sexstillinger kan være. Dette kan du finne eksempler på gjennom håndboka.

Mange opplever at smerter spesielt i hendene setter en stopper for utforsking og seksuell nytelse. For eksempel er det mange med smerter i hendene som synes det er vanskelig å onanere seg selv eller partner(e). For slike smerter kan det hjelpe å bruke hjelpemidler som har gode håndtak som ikke vibrerer, som kan administreres med fjernkontroll, eller som kan brukes uten hender. I tillegg kan det være lurt å velge hjelpemidler som ikke krever finmotorikk eller at du selv holder det i riktig posisjon ettersom det kan være anspennende og smertefullt for hendene. Slike hjelpemidler kan du bruke både for å gi deg og partner(e) seksuell nytelse.



Smerte i skjede og/eller vulva

Personer med vulva kan oppleve ulike former for smerte i og rundt vulva og/eller skjeden. Slike smerter kan komme av ulike ting, og ofte er årsakene sammensatte. Det anbefales å oppsøke helsevesenet for videre utredning og behandling. Blant annet kan mange sexologer og fysioterapeuter hjelpe med dette. På vulva.no kan du lese mer om ulike vulva-relaterte smertelidelser. Her kan du også finne en liste over behandlere i nærområdet med kompetanse på vulvarelaterte smerter.

Det er noen generelle tips det kan være lurt å ha med seg dersom man har vulva- og skjederelaterte smerter.

Dilatorer for å trene skjeden.



Husk at sex og seksuell nytelse er mange ting, og behøver ikke involvere penetrering av skjeden. Penetrering, altså å føre noe inn i skjeden, er ofte vondt dersom man har vulva- og skjederelaterte smerter. Seksuell nytelse, intimitet og orgasme kan man fint oppnå uten penetrering. Et tips er derfor å utforske andre deler av kroppen, og flere sanser for å finne ut hva som gir deg seksuell nytelse uten smerte.

Si ifra til partner når du får vondt, slik at dere kan sette sexen på pause eller avbryte. Tenk på at din partner vil deg godt, og fortjener å vite når du får smerter. Da blir dere et bedre team, som kan jobbe sammen mot et sexliv med nytelse for begge. Dersom man likevel ønsker å ha penetrerende sex finnes det hjelpemidler man kan bruke for å redusere smertene.

Penisputer/støtputer tres på penis og gjør at støtene under penetrering ikke blir like dype for personen med vulva, men likevel føles dype for den som penetrerer. Det er også stor variasjon i hvor dype støt ulike sexstillinger gir. For eksempel vil ofte «doggy» penetrere dypt, noe som kan være smertefullt. Det kan derfor være lurt å finne gode stillinger som gir grunnere støt dersom penetrering er smertefullt. Se eksempler på dette videre i håndboka.

Mange med vulva- og skjederelaterte smerter kan ha god nytte av hjelpemiddelet «Dilator». Dilatorer brukes for å tøye skjeden og gir en gradvis tilvenning til å føre noe inn i skjeden. Dilatorer er noe man kan få over rammeavtalen til NAV. Snakk med fagpersoner med kompetanse om dilatorer er noe som kan fungere for deg.

Husk også at det skjer flere ting når man blir kåt. Blant annet vil skjeden utvide seg litt, både i lengde og bredde, og bli våt. Alt dette klargjør skjeden for penetrering. Som vi har snakket om tidligere varierer det fra person til person hvor lett man blir kåt. Dersom man ikke har rukket å bli ordentlig kåt før penetrering kan det være smertefullt. Også stress og anspenhet kan gjøre at skjeden i mindre grad utvider seg og blir våt.

Det er derfor viktig å sette av nok tid til «oppvarming» slik at skjeden er klar før penetrering. Inkluder så mye som mulig av det som øker din sexlyst (side 72), og fjern så mye som mulig av det som reduserer din sexlyst.

Avslutningsvis varierer det også fra person til person, og fra situasjon til situasjon hvor våt skjeden blir. Noen ganger kan man oppleve at sexlysten er på topp, selv om skjeden ikke er våt. Det er helt normalt. Heldigvis finnes det et hav av ulike typer glidemiddel.



Negativt kroppsbilde

Negative tanker om egen kropp og funksjonsevne er en veldig vanlig utfordring som de fleste mennesker støter på i løpet av livet. En av årsakene til at så mange sliter med negative tanker om egen kropp er kulturen vi lever i, og det budskapet kulturen vår forteller oss om kropp og utseende fra vi er ganske små.

Vi lever i en utseendefokusert og seksualisert kultur, med strenge idealer og normer for hvordan man burde se ut, og hvordan man burde ha sex.

Normer er uskrevne «regler» for hva som anses som «vanlig» eller «normalt» i den kulturen man lever i. En vanlig norm er for eksempel «funksjonsnormen», som er antakelsen om at alle kropper ser ut og fungerer på en bestemt måte. Idealene på sin side er en «standard» for hvordan noe burde være. For eksempel idealet om å være veltrent og slank.

Både normer og idealer endrer seg over tid, og de varierer på tvers av land og kulturer. For eksempel har det bestandig eksistert normer og idealer for hvordan en attraktiv kropp burde se ut. Men hva slags kropp som anses som attraktiv har variert enormt gjennom årene, og på tvers av kulturer. I tillegg er mennesker forskjellige.

En norm eller et ideal vil aldri passe med alle mennesker, og ytterst få mennesker vil passe perfekt med en norm eller et ideal.

Verken normer eller idealer speiler virkeligheten. Det er ikke sånn at alle kroppar må fungere på en bestemt måte for å ha god sex, og det stemmer ikke at alle kroppar må se ut på en bestemt måte for å være attraktive. Likevel kan det å bryte med normer eller ikke leve opp til idealer, påvirke oss negativt, og gjøre at man føler seg annerledes, mindre vellykket, mindre attraktiv, og til og med mindre verdt. Det som fort skjer da er at vi begynner å kritisere oss selv.

Selvkritikk

Selvkritikk er streng, usaklig og overdreven form for kritikk i møte med en situasjon som ikke går slik man skulle ønske. For eksempel: «jeg er dum fordi jeg ikke klarte den oppgaven», «jeg ser annerledes ut og derfor er jeg uattraktiv», «jeg er får ikke til noe» eller «ingen liker meg». Hvis man ikke klarer noe betyr ikke det at man aldri vil klare det. Hvis man gjør det dårlig på en prøve betyr ikke det at man er dum. Hvis man føler seg usikker i en sosial situasjon betyr ikke det at ingen liker deg. Og det å se annerledes ut betyr ikke at du er uattraktiv.

Dette er likevel vanlige tanker å ha, og de påvirker vår seksuelle nytelse negativt. Hjernen vår tolker nemlig selvkritikk som stress, og som vi vet er ikke langvarig negativt stress bra for seksuell lyst eller seksuell nytelse (se side 76) (Nagoski, 2021).

Mange føler og tror at selvkritikk kan være konstruktiv, og at man trenger selvkritikken for å motivere seg til å bli bedre. For noen kan det til og med oppleves som et nederlag, eller som å gi opp håpet om å bli en bedre utgave av seg selv, hvis man kutter ut selvkritikken. Det stemmer ikke. Hvis du slutter å kritisere deg selv for å ikke klare en oppgave eller ikke leve opp til et ideal, begynner du å akseptere deg selv (Nagoski, 2021). Selvaksept er første steg på veien til å like oss selv og kroppene våre akkurat sånn de er.

Vi ble ikke født med normer eller idealer for hvordan en attraktiv kropp burde se ut, dette er noe vi har lært oss. På samme måte blir vi ikke født med selvkritikk og negative følelser om egen kropp, også dette er noe vi har lært oss. Vi kan derfor også lære oss å like kroppene våre akkurat slik de er.

Vi kan ikke bestemme hva som er normene i kulturen vår, eller hva kulturen anser som en ideell kropp. Men vi kan bestemme hvordan vi snakker til kroppen vår, og hva vi lar påvirke oss.

Hvordan snakker du til kroppen din?

Som regel synes vi det er lettere å stille strengere krav til oss selv enn andre. Ofte er det også lettere å snakke stygt til seg selv enn til andre. Hvis du plages av et negativt kroppsbilde er det lurt å bli mer bevisst hvordan du snakker til kroppen din, og hvilke forventninger du stiller til deg selv.

1. Se for deg en situasjon du ofte kritiserer deg selv for. Det kan være en situasjon på jobb, på skolen, det kan være noe som har skjedd med venner eller partnere, eller det kan være kroppen din.
2. Skriv ned alle de selvkritiske tankene du har om denne situasjonen.
3. Skriv navnet til en god venn øverst på arket.
4. Se for deg at det er vennen din som opplever denne situasjonen og kommer til deg for hjelp, trøst, eller råd.
5. Skriv ned hva du hadde sagt til vennen din.
6. Les det på nytt – det er til deg.

Hvis dine selvkritiske tanker er noe du aldri ville sagt til en venn, så skal du heller ikke si disse til deg selv. Rett og slett fordi slike selvkritiske tanker ofte er urimelige, usanne og sårende (Nagoski, 2021).

Hva får påvirke deg?

Vi omgis daglig av idealiserte kropper og «perfekte» liv i media og sosiale medier. Ofte vet vi at dette både er redigert, uekte eller uopnåelige idealer. Likevel påvirker det hvordan vi ser på egen kropp og eget liv.

Vi kan som sagt ikke velge hva kulturen vår skal anse som idealer, og vi kan ikke velge hva som finnes på sosiale medier. Men vi kan ta vare på oss selv ved å velge hvem vi følger, og hva vi ser på (Nagoski, 2021). Det kan være lurt å gå gjennom de sosiale mediene du har og rydde litt i rekkene. Følger du kontoer som egentlig bare får deg til å føle deg dårlig, misfornøyd eller mindre vellykket har du valget om å slutte å følge disse.

Majoriteten av unge bruker mer enn tre timer på skjerm hver dag utenom skolerelatert skjermbruk, en stor andel av disse timene går med til sosiale medier (Barne- og familiedirektoratet, u.å.). Hvis du hver eneste dag, kanskje flere timer hver eneste dag, blir eksponert for idealiserte kropper og problemfrie liv, er det ikke rart at ditt eget kropps- og selvilde kan bli påvirket negativt, selv om du ikke er bevisst det.

Derfor er det også viktig at du fyller feeden din med ting som gjør deg godt.

Selvmedfølelse

Noe vi kan øve oss på for å gi slipp på selvkritikken og begynne å like oss selv og kroppene våre, er «selvmedfølelse».

Selvmedfølelse innebærer å gi seg selv omsorg og empati når vi opplever motgang, frustrasjon, eller vanskeligheter. Også her kan det være nyttig å tenke gjennom hva du ville sagt til en venn dersom det var vennen din som hadde det vanskelig, og forsøke å gjøre det samme for deg selv.

Selvmedfølelse handler om å ikke stille høyere krav til seg selv enn andre (Nagoski, 2021). For eksempel å anerkjenne at det jeg opplever som vanskelig og problematisk er noe veldig mange andre også opplever som vanskelig og problematisk, ikke noe jeg er helt alene om.

Selvmedfølelse innebærer også å øve seg på å ha en ikke-dømmende holdning til det som skjer her og nå (Nagoski, 2021). For eksempel ved å vise deg selv forståelse og aksept for de følelsene du har, og de måtene du reagerer på når du opplever motgang, frustrasjon eller vanskeligheter, uten å dvele for lenge i det vonde.

Gi deg selv omsorg når du føler på vanskelige følelser. Dine følelser og opplevelser er du ikke alene om. Unngå å dømme deg selv for å ha de følelsene du har.

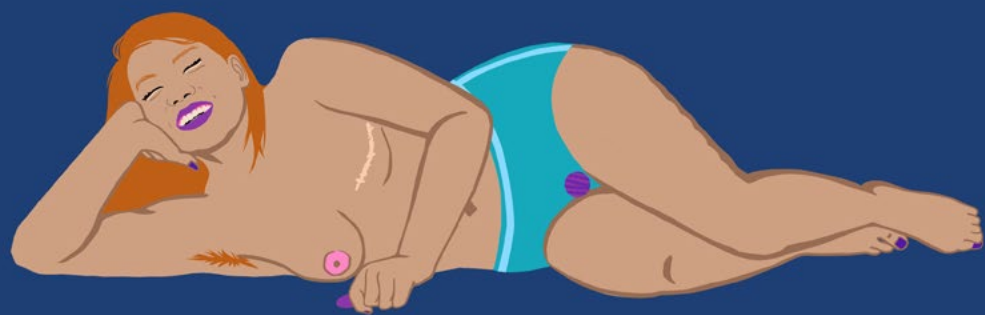
Mindfulness

Mindfulness kalles ofte oppmerksomt nærvær eller oppmerksomhetstrening på norsk. I bunn og grunn handler dette om å være bevisst til stede og oppmerksom på det som skjer i øyeblikket. Veldig ofte kan tanker, stress, eller bekymringer trekke oppmerksomheten vår vekk fra øyeblikket vi faktisk er i. Mange vil for eksempel kunne oppleve at oppmerksomheten deres under sex glir over til andre ting, som «hvordan ser kroppen min ut nå?». For noen kan disse tankene bli så forstyrrende at man ikke har nok oppmerksomhet igjen til å faktisk føle ordentlig på hvordan man har det, hvordan det føles i kroppen og hva som føles godt.

Dersom du opplever at tankene dine ofte kan krige om oppmerksomheten din, og trekke fokuset ditt vekk fra å faktisk nyte sex, kan det være nyttig å trene på å være bevisst til stede i øyeblikket. Det finnes mange ulike teknikker for dette.

Det finnes mange gode videoer og podcaster som tar deg gjennom ulike mindfulness-øvelser. Noen vanlige øvelser er pusteøvelser, kropps-skanning eller lytteøvelser.

Både det å lære seg å like kroppen sin slik den er, eller bestemme seg for å slutte å kritisere seg selv er ikke gjort over natta. Det er en øvelsessak som må trenes på og vedlikeholdes.



Bevegelse, styrke og mobilitet

Funksjonshemmede er sjeldent representert i media, seksualitetsundervisningen eller andre arenaer hvor vi gjerne får informasjon om sex. Vi lærer også lite om ulike måter å ha sex på. Spesielt lite representert er kroppene med synlige bevegelsesnedsettelse, redusert muskelstyrke eller mobilitetsutfordringer. Dette gir oss et feilaktig bilde av hva sex er, hvem som har sex, og hvordan man kan ha morsom, intim, god og nytelsesrik sex. Ikke minst går det utover de seksuelle selvbildene våre. Mange unge med bevegelsesnedsettelse, mobilitetsutfordringer eller redusert muskelstyrke har snakket med forteller at de lenge tenkte at de ikke kunne ha sex, fordi de aldri så kroppene sine representert i media. Dette stemmer ikke. Alle kan ha sex og alle kroppene nyter.

Som tidligere nevnt sitter seksuell nytelse først og fremst i hodet, ikke mellom bena. Kroppene våre har mange ulike sanser som alle er veldig mottakelige for nytelse. Vi har sanser som lukt, smak, hørsel, berøring og syn. Vi har tanker, minner og muligheten til å fantasere, noe som også kan gjøre at vi føler nytelse. I tillegg har vi følelser som trygghet, tillit, intimitet, beundring, og åpenhet for å nevne noen. Disse kan også gi oss mye nytelse. Følelsen i kjønnsorganene er bare en av mange sanser vi kan bruke for å oppnå nytelse. Til syvende og sist handler seksuell nytelse om hva vi oppfatter som deilige, behagelige og pirrende seksuelle signaler i rett kontekst.

Hvis vi mangler eller mister en sans vi tidligere har brukt for seksuell nytelse «tvinges» vi til å utforske andre sanser og andre opplevelser. Det finnes faktisk forskning som viser at funksjonshemmede har mer kreative sexliv sammenliknet med normfungerende, nettopp fordi funksjonshemmede i



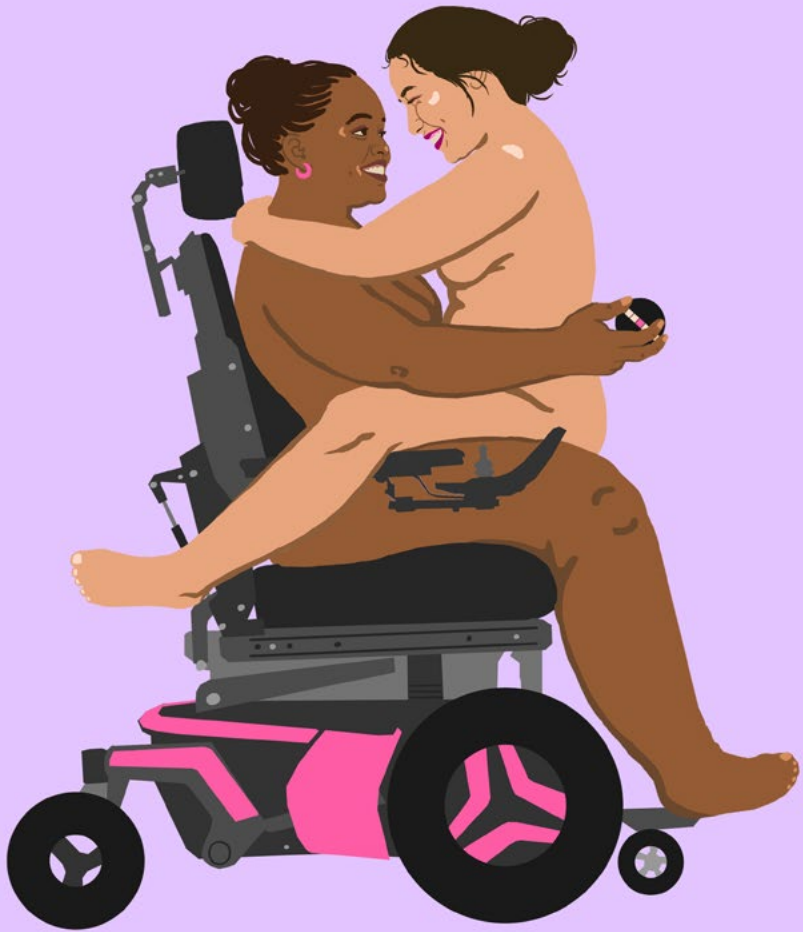
større grad tester ut nye ting og spiller på flere sanser som kan gi nytelse (Campbell, 2017). Fordelen med å teste nye ting er at du kan finne mange måter å oppnå seksuell nytelse på, du blir bedre kjent med kroppen din, og du blir mer bevisst hva du liker.

Både seksuell nytelse og orgasme er det mulig å få uten at kjønnsorgan har vært involvert i det hele tatt. Mange som mister følsomhet i kjønnsorganet kan oppleve at andre sanser blir forsterket og gir mer seksuell nytelse enn det de tidligere har gjort. For eksempel kan man oppleve at synet av å ta på eller bli tatt på, synet av kjønnsorgan som penetrerer eller blir penetrert, snakke-sex hvor partneren forteller hvordan det føles, eller lydene som kommer når man har sex gir fantastisk seksuell nytelse.

Andre opplever at enkelte kroppsdelene som ørene, halsen og leppene blir mer sensitive hvis de mister følsomhet i kjønnsorganet. Nyttelse er først og fremst hjernens oppfattelse av noe, og sitter derfor i hodet, ikke mellom bena.

I tillegg finnes det ulike hjelpemidler som kan øke seksuell nytelse for deg eller partner(e). For posisjonering og bevegelse finnes det blant annet posisjoneringsputer som kan støtte deg i ønsket posisjon, det finnes seler som kan stabilisere eller holde bena dine i riktig posisjon, det finnes husker, og det finnes stoler som muliggjør jokka-bevegelser. For stimulering finnes det hjelpemidler som krever lite eller ingen håndfunksjon eller håndstyrke. For eksempel stemmeregulerte vibratorer, vibratorer og masturbatorer som beveger seg selv, og sexleketøy man kan styre med enkle tastetrykk, eller ved å koble sexleketøyet opp til video.

Det som gjør sex med partner(e) fantastisk er ikke mekanikken. Det er alt rundt. Forskning har sett på hva par trekker frem som viktige faktorer for «fantastisk sex» (Nagoski, 2021). Faktorer som går igjen er blant annet bevisst tilstedeværelse i øyeblikket, intimitet, god kommunikasjon, gjensidig respekt og anerkjennelse, åpenhet, frihet fra skam i relasjonen, lek og utforsking, og tillit til partner. Det viser seg altså at fantastisk sex i mindre grad handler om teknikker, hvilke kroppsdelene som er involvert, hvor ofte man har sex, eller hva man fysisk gjør med hverandre. Det handler mer om tilknytning, følelsen av anerkjennelse og å kunne være seg selv helt og fullt. Det kan være nyttig å ha i bakhodet hvis du er usikker på egne seksuelle ferdigheter eller når du skal utforske stillingene og tipsene i denne håndboka.





Hvordan gjør jeg det med assistenten?

Mange av oss trenger assistanse for å ta i bruk hjelpemidler for seksuallivet. Assistenter har lov til å tilrettelegge for sex. Det kan for eksempel innebære å få assistanse til vasking av hjelpemidlene du bruker, gi hjelpemidlene til deg, assistere deg i riktig posisjon eller på andre måter assistere deg slik at du kan onanere eller ha sex selv.

Det å få assistanse til å bruke hjelpemidler for seksuallivet kan gå veldig fint, men det kan også sette både deg selv og assistent i en uønsket situasjon som du/dere opplever som ubehagelig, uforutsigbar, usikker, eller overgripende. Målet er at du og assistent skal oppleve situasjonen som komfortabel, og at assistanse til seksuell aktivitet oppleves like naturlig som assistanse til andre gjøremål.

En hovedregel er at assistenten tilrettelegger før og etter seksuell aktivitet, og at assistenten forlater rommet når du har sex alene eller med andre. Heldigvis er dagens teknologi godt utviklet, og mange hjelpemidler for seksuallivet kan brukes uten hender. Med god tilrettelegging, kan du derfor med stor sannsynlighet være alene når du onanerer og har sex.

Det å få assistanse til å bruke hjelpemidler for seksuallivet befinner seg i en gråsoner. Det er derfor et krav om en prosedyre for å sikre at dine og assistentens grenser ivaretas, og for å sikre at både du og assistenten er trygg i situasjonen og trygg på hva som skal gjøres og ikke gjøres.

Hvis du har behov for assistanse til å bruke hjelpemiddelet, og assistenten derfor må bistå direkte med å plassere hjelpemiddelet på ditt kjønnsorgan, må sexolog eller lege utarbeide en slik prosedyre. Den utarbeides ved at en sexolog eller lege prater med deg om dine lyster og behov. Deretter skriver hen en så detaljert og konkret prosedyre som mulig, hvor det står nøyaktig hvordan en assistent skal gå frem for å muliggjøre bruk av hjelpemiddelet.

Dessverre har ikke alle BPA-firma i Norge tilbud om sexologisk rådgivning, og veien til å få en prosedyre kan derfor være litt kronglete. Hvis du føler deg trygg på din koordinator, kan du spørre vedkommende om forslag til løsning og hvordan dere kan gå frem for å skaffe en prosedyre. Det krever selvfølgelig litt av deg som person, da det er du som må ta initiativ.

Hva kan assistenter gjøre, og hva kan de ikke gjøre?

- Assistenter kan ikke ha samleie med assistentmottaker, heller ikke onanere eller gi oralsex til assistentmottaker.
- Assistenter kan ikke motta seksuelle handlinger, som seksuell berøring, kyssing, oralsex, runking/fingersex, eller penetrering, fra assistentmottaker.
- Assistenter skal kun tilrettelegge, dersom det er behov for assistanse til bruk av hjelpemidler for seksuallivet skal en prosedyre skrevet av sexolog/lege foreligge.

Anbefalinger

Dersom du har behov for assistanse til å tilrettelegge for onani eller sex er det anbefalt å snakke gjennom dette med assistentene, eller de assistentene du er ekstra trygg på. Mange opplever det som en trygghet at både du og assistent har en fellesforståelse av hva tilrettelegging for onani og sex innebærer, og hvordan dette kan gjøres på best mulig måte. Synes du dette er vanskelig kan det være nyttig å involvere rådgivere i BPA-firmaet du er knyttet til, helsepersonell du føler deg trygg på, eller be assistenten lese dette kapittelet eller andre nyttige ressurser som «Seksualitets-håndboka» til Medvind assistanse.

Hvem kan jeg henvende meg til? Hva kan jeg forvente?

Helsepersonell

Det er dessverre ikke alle helsepersonell som tar opp temaet seksualitet, eller som er komfortable med å snakke om seksuell nytelse. Det er heller ikke alle leger og annet helsepersonell som kjenner til NAV sin ordning for «Seksualtekniske hjelpemidler», eller har kompetanse på hvilke produkter og hjelpemidler som kan egne seg for deg og kroppen din. Det kan derfor være lurt å ta med seg veilederen «Seksualtekniske hjelpemidler: hva skal jeg si?» og «Alle kropper nyter» i møtet med legen eller det helsepersonellet du oppsøker, slik at de kan lese seg opp.

Det kan også være fornuftig å henvende seg til helsepersonell du føler deg trygg på, eller oppsøke helsepersonell med kompetanse på de spesifikke temaene du er opptatt av eller opplever utfordringer med. På disse sidene kan du finne helsepersonell med kompetanse på de temaene du er opptatt av:

FinnEnSexolog.no

Her kan du se hva de ulike sexologene har spesiell kompetanse på. Se gjerne etter sexologer med kompetanse på de konkrete utfordringene du opplever, eller sexologer med kompetanse om kronisk sykdom eller funksjonsnedsettelse.

FinnEnPsykolog.no

Her kan du velge psykologer med kompetanse på tematikk som er relevant for deg. For eksempel psykologer med kompetanse om somatisk sykdom og psykisk helse, seksualitet og psykisk helse eller liknende.

Vulva.no

Her kan du både lese mer selv om smerter i skjede og vulva, og finne ulike fagpersoner som har kompetanse på vulva- og skjedesmerter i nærområdet, deriblant vulvaklinikker, gynekologer, sexologer og fysioterapeuter med relevant kompetanse.

Leverandører for sexleketøy og produkter for seksuallivet

Leverandører og butikker som selger sexleketøy eller produkter for seksuallivet har god kompetanse på hva som finnes av produkter. Samtidig har de ikke nødvendigvis kompetanse på funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer. Det kan derfor være lurt å ha en idé om hvilke behov du har, og hvilke funksjoner du ser etter i et sexleketøy eller hjelpemiddel for seksuallivet, og deretter be om veiledning eller hjelp til å finne produkter som kan passe for deg.

Produktene det henvises til i denne håndboka kan man blant annet finne hos følgende leverandører:

- Quintet.no
- Kondomeriet.no
- Ossimellom.no
- Sinful.no

Andre nyttige ressurser:

- Seksualtekniske hjelpemidler: Hva skal jeg si? (Unge funksjonshemmede & Likestillingscenteret, 2020)
- Sex som funker (Unge funksjonshemmede, 2018)
- NAV – seksualtekniske hjelpemidler
- Seksualitet for alle: en håndbok for deg med et assistansebehov (Medvind Assistanse, 2022)
- Come as you are (Emily Nagoski, 2021)
- La oss snakke om kreft og seksualitet med pasient og partner (Kreftomsorg Rogaland, u. å.)



4.

**Stillinger,
tips og triks**

Intimate rider	116
Spooning	120
Ri	124
Doggy	132
Misjonær	140
Oralsex	150

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 muskelsvakheter 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.

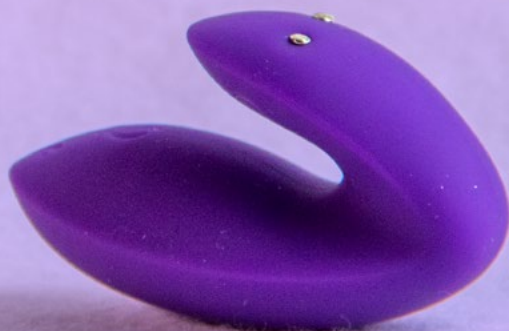
Med denne stillingen vil både du og partneren ha frie hender til å stimulere andre erogene soner.



Med Intimate rider kan du også bruke andre hjelpemidler for å øke intensiteten på berøringen og nytelsen. For eksempel kan stillingen kombineres med en fingervibrator eller mini-vibrator, eller en vibrerende penisring.

En vibrerende penisring vil bidra til at ereksjonene varer lenger, samtidig som den vibrerer mot klitoris eller testikler på partneren, og på den måten kunne øke deres nytelse. Eventuelt kan man kombinere stillingen med en parvibrator som Chorus.

Fingervibrator.





Vibrerende penisring.

Spooning

Spooning er en stilling som ikke krever kraftige og intense bevegelser. I tillegg er stillingen ofte avlastende for ledd og muskler. Spooning egner seg derfor veldig godt for de av oss med fatigue og for de av oss med ledd- og muskelsmerter. Stillingen kan også egne seg godt for de av oss som har fedme.

Har du smerter i hoftene kan det hjelpe å legge en pute mellom bena for å avlaste hoftene.

Her har man hendene (og munn) frie til å utforske andre erogene soner. For eksempel nakke og hals, ører, innsiden av lårene, magen eller rumpa.



Kombiner spooning med ulike hjelpemidler for å øke intensiteten på nytelsen uten at intensiteten på bevegelsene må øke. For eksempel Chorus eller vibrerende penisring som begge partene vil kjenne gode vibrasjoner fra ved penetrering. Fingervibrator, massasjestav eller trykkbølgevibrator kan stimulere parten som ligger foran.

Spooning kan også fungere godt for de av oss som opplever penetrerende sex som smertefullt. For det første vil penetrering av skjeden i denne stillingen som regel være grunnere støt. Man kan også droppe penetrering og heller fokusere på å stimulere utsiden av vulva dersom dette ikke er vondt, og andre erogene soner. For eksempel kan man bruke en trusevibratorer som partneren kan styre. Parten med penis kan her bruke en penisvibrator samtidig som hen gnir penis mellom lårene til sin partner. Eventuelt kan man holde en sugemaskin eller mastrubator som Avakom sam neo eller Kiiko keon mellom lårene for å gi sin partner opplevelsen av å ha penetrerende sex.



Minivibrator.

Chorus.

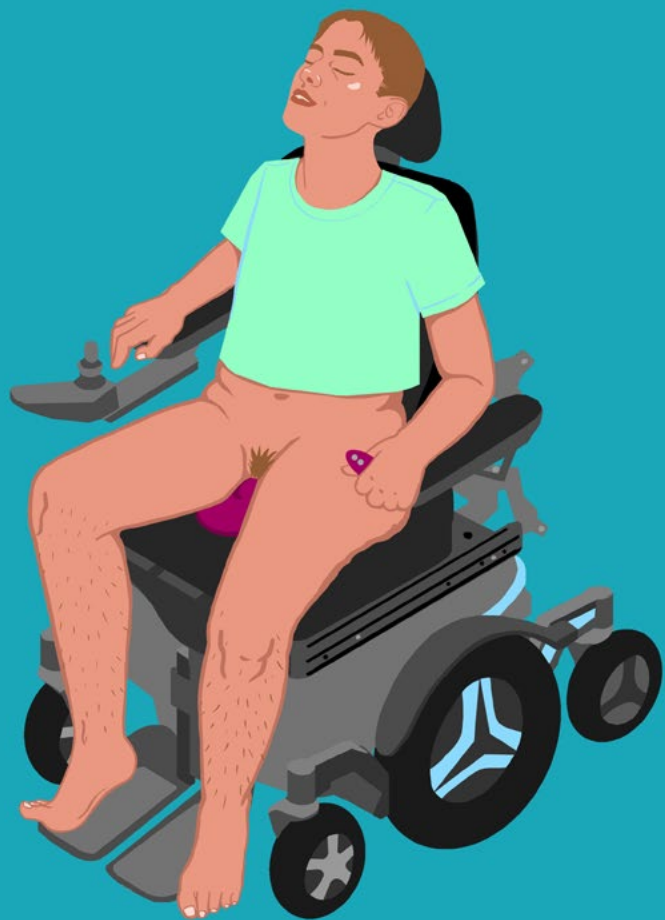


Ri

Det finnes mange ulike måter å gjøre en ridende stilling på. Denne stillingen åpner for mye intimitet og nærhet, og er derfor en stilling mange får mye nytelse ut av. Her viser vi tre ulike måter å utføre stillingen på med forslag til hjelpemidler for seksuallivet man kan inkludere for økt nytelse. Her kan du mikse og matche med hjelpemidler du foretrekker for å skape den perfekte ridende stillingen for deg.



Hot octopuss penisvibrator.



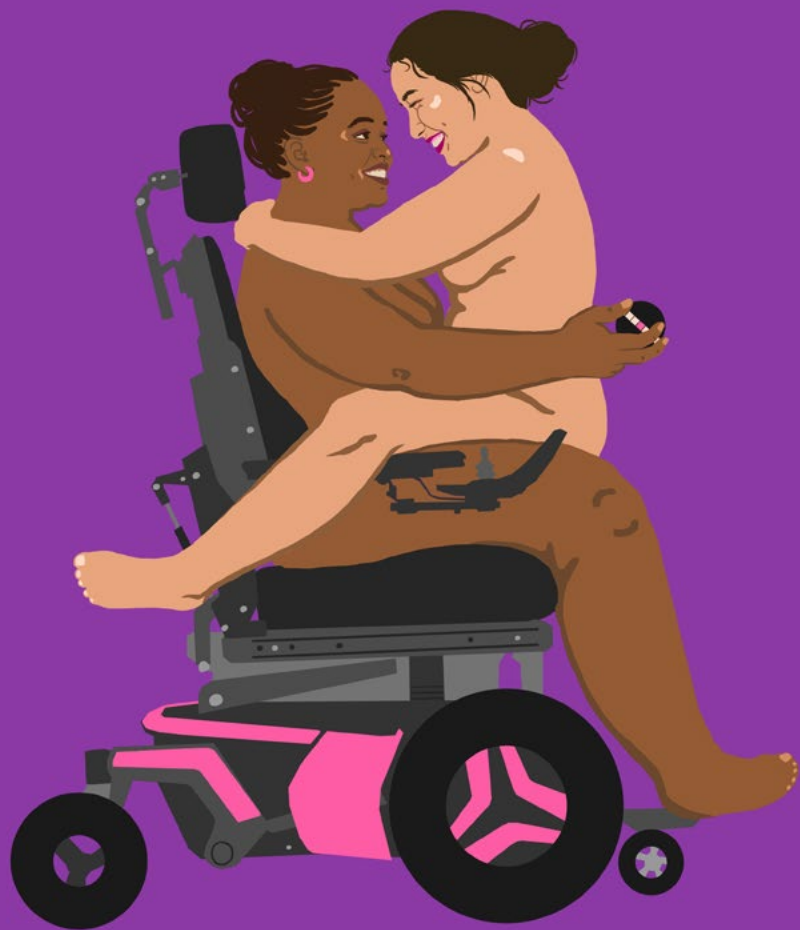
Ri i rullestol

Stillingen egner seg godt for par hvor en har redusert mobilitet, og for personer som kan få spasmer ved å ligge utstrakt.

Ha en seng eller stol bak rullestolen slik at parten som sitter på topp kan sparke fra med bena for å skape jokka-bevegelser.

Bruk hendene til å utforske hverandres erogene soner, som ører, nakke, rumpe eller brystvorter.

Her kan man også bruke hjelpemidler for seksuallivet til å stimulere hverandre i tillegg til, eller i stedet for, penetrerende sex. For eksempel kan personen som sitter i stolen sitte på en vibrerende pute og la sin partner styre puten med en fjernkontroll. Personen som sitter på topp, kan bli stimulert av en trusevibrator, eller en penetrerende vibrator for vaginal eller anal penetrering, styrt med fjernkontroll. Eventuelt kan man kombinere penetrerende sex med hjelpemiddelet Chorus for økt intensitet på nytelsen uten at bevegelsene må øke i intensitet.



Ri i sittende stilling

Stillingen egner seg godt for par hvor en har redusert mobilitet, og for personer som kan få spasmer ved å ligge utstrakt. Dette kan også være en energibesparende stilling ved å kombinere stillingen med ulike hjelpemidler.

Sitt inntil veggen, sengegavlen eller støtt opp ryggen med puter for avlastning.

Her kan man bruke hjelpemidler til å stimulere hverandre i tillegg til, eller i stede for penetrerende sex. For eksempel kan man bruke en parvibrator som Chorus, eller en vibrerende penisring ved penetrerende sex for økt nytelse. Man kan også bruke hjelpemidler som penisvibratoren Hot octopuss duo som vil stimulere penis og samtidig klitoris til partner uten penetrering.



Ri med puter under knærne

Å sitte over sin partner på denne måten opplever veldig mange som svært visuelt stimulerende både for parten på topp og på bunn.

Å legge en pute under knærne til parten som ligger kan bidra til å redusere ryggsmarter eller spasmer for parten som ligger, og samtidig bidra til å stabilisere parten på topp.

Personer med penis kan også ri personer med vulva. Hvis en person med vulva ligger under, med litt spredte ben, gir dette ofte noe grunnere støt og kan egne seg spesielt godt dersom man opplever smerter i skjeden ved dype støt.

Personen på topp kan også snu seg slik at ansiktet og kroppen vender vekk fra partneren. Hvis partneren løfter ett kne, kan du lene deg på dette for støtte og stabilisering.

Også denne stillingen åpner for stimulering av andre erogene soner med hender eller hjelpemidler. For eksempel kan du bruke en massasjestav, fingervibrator eller minivibrator til å stimulere partnerens erogene soner.



Doggy

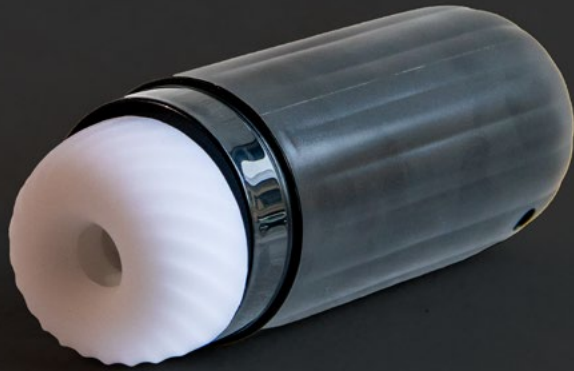
Mange opplever det som svært visuelt stimulerende å se skuldre, rygg og rumpe til sin partner og liker derfor doggy-stillingen godt. Doggy kan gjøres på forskjellige måter, blant annet de tre variantene vi viser her. Doggy kan også være en god stilling for de av oss som har hoftesmerter og synes det er vondt å spre beina mye. Kombiner doggy med hjelpemidler du liker for økt nytelse. Her vises noen eksempler på hjelpemidler som kan egne seg.

Doggy er en stilling som kan gi dype støt både om man penetrerer analt eller vaginalt. Opplevs dype støt som ubehagelig kan man bruke støtputer. Opplever man smerter i vulva eller skjede ved penetrering kan et annet alternativ være å holde en Avakom Sam neo sugemaskin eller Kiiro keon masturbator mellom bena for å gi opplevelsen av å penetrere.

Støtputer.



*Avakom
Sam neo.*



Massasjestav.



Doggy med puter under overkroppen

Bygg opp overkroppen med puter for å skape mer stabilitet og for å avlaste muskler i overkropp og armer. Dette kan være nyttig for å bruke mindre energi på å holde egen kropp oppe.

Eventuelt kan man ligge på magen med sin partner sittende eller liggende over seg.

Doggy kan også gjøres stående dersom det er vondt å sitte på knærne.

Denne stillingen åpner for å utforske andre erogene soner med hendene. For eksempel kan man stimulere rumpa, brystvortene, penis eller klitoris til partneren som står i doggy med hender eller hjelpemidler som en minivibrator eller trykkbølgestimulater som Womanizer og We-vibe.



We-vibe trykkbølgestimulater.



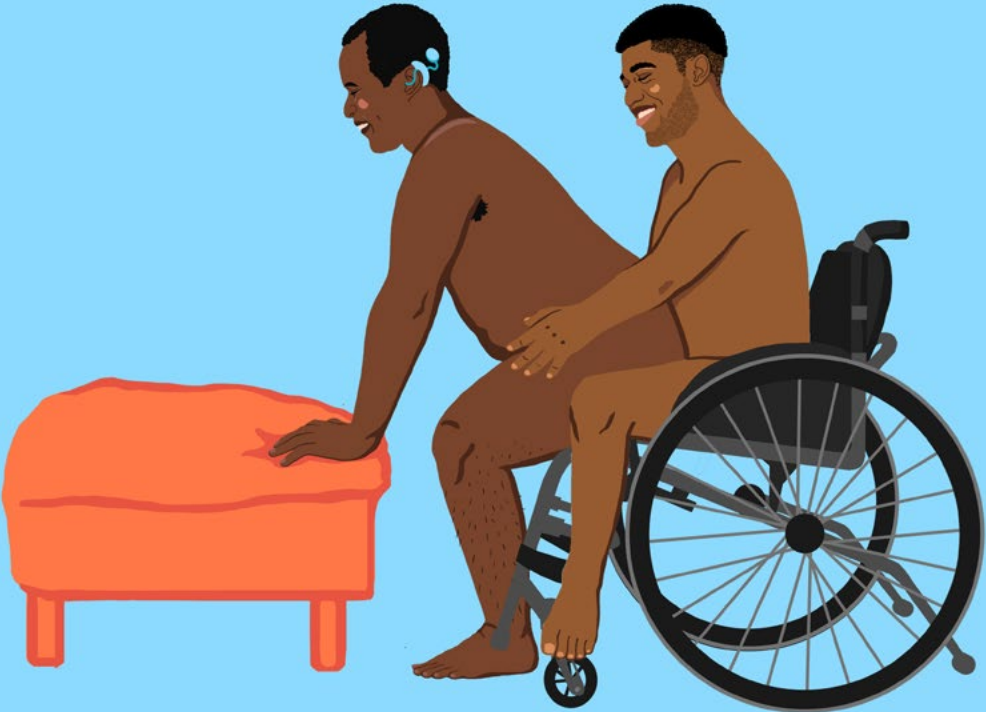
Rullestol-doggy

Denne stillingen egner seg for par hvor en har redusert mobilitet.

Parten som står/lener seg over sengen eller annen støtte står for bevegelsene, mens parten som sitter kan hjelpe til med å styre hoftene.

Denne stillingen kan for eksempel kombineres med vibrerende penisring som både kan få en ereksjon til å vare lenger, og samtidig kan stimulere både penisskaftet til parten som penetrerer, og partnerens testikler eller klitoris.

Her har man også hendene frie til å stimulere partneren med hjelpemidler som en finger-vibrator eller massasjestav som begge egner seg godt ved redusert finmotorikk og håndstyrke.



Bruk av støttende seile

En forflytningsselle, «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.



Misjonær

Misjonær er en klassiker som mange stadig vender tilbake til. Stillingen åpner for mye intimitet og nærhet og kan tilpasses på ulike måter for å passe kroppen din. Bruk hjelpemidler for seksuallivet sammen med stillingen for økt seksuell nytelse. Velg de hjelpemidlene du foretrekker. Her vises noen eksempler på hjelpemidler som kan egne seg.

Strap-on.





Minivibrator.

Huske.



Misjonær hvor en sitter og en står

Denne stillingen kan egne seg for par hvor en har redusert mobilitet. Personen med redusert mobilitet kan sitte på kanten av senga og lene bena på skuldrene til partner, hvile bena på en stol bak partner eller bruke en sele for å holde bena oppe uten å bruke muskelstyrke.

Her kan du bygge opp under ryggen til den sittende parten med puter for å avlaste mage- og kjernemuskulatur. Sittende stillinger kan også være bra for personer som lett får spasmer av å ligge.

Stående stillinger er generelt gunstig for de av oss som har fedme. Denne stillingen passer også godt dersom begge partene har fedme.

Bruk hendene til å stimulere hverandres erogene soner. Kombiner gjerne med vibratorer som for eksempel fingervibratorer, strap-on eller trykkbølgevibrator.



Misjonær med huske

Husker kommer i mange varianter og kan avlaste ulike deler av kroppen. Husken vist her legger man hele kroppen i, og bena kan festes i riktig posisjon ved å bruke reimer. Husker kan derfor egne seg godt for par hvor en har redusert mobilitet eller redusert muskelstyrke.

En huske kan løfte partneren din i riktig posisjon for deg, samt øke intensiteten og styrken på bevegelsene uten at du må løfte mer, eller bevege deg selv mer intenst.

Noen har løftesegl som et hjelpemiddel allerede. Dette kan også brukes som en sexhuske.



Bruk av sele (bak hodet)

Ved å bruke en slik sele kan du holde dine egne ben i oppreist posisjon uten at det krever mye av benmuskulaturen. Det kan derfor egne seg godt om du har lammelser, redusert muskelstyrke eller fatigue.

Ved å bruke en sele i stedet for å holde bena dine selv er også hendene frie til å stimulere andre erogene soner enten med fingre eller hjelpemidler. For eksempel kan du stimulere deg selv med en klitorisvibrator eller penisvibrator, eller bruke en Chorus for å øke intensiteten på nytelsen for begge parter ved penetrering.



Penisvibrator.



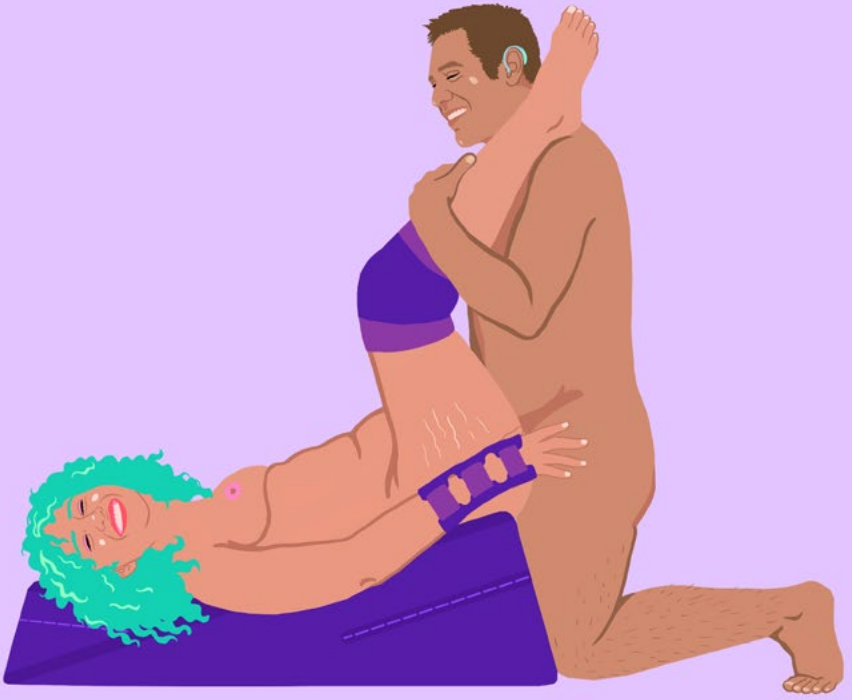
Misjonær med pute under hoftene

Denne stillingen gjør at du ikke behøver å sprike like mye med bena/åpne hoftene like mye som i en ordinær misjonærstilling hvor partneren ligger mellom bena dine. Det kan være nyttig for de av oss med hoftesmerter.

Ved å legge en pute under hoftene kommer partneren lettere til genitaliene, og det gjør at du ikke behøver å bøye hoftene like mye for å plassere bena på partnerens skuldre. Det kan i tillegg redusere ryggsmertor og spasmer.

Stillingen gjør det også lett å bruke hender til stimulering av andre erogene soner. For eksempel kan du kombinere stillingen med en massasjestav eller en vibrerende penisring som begge vil kjenne vibrasjonene fra.

Dette er en stilling som kan gi dype støt. Er det ubehagelig kan den kombineres med støtputer.



Oralsex

Oralsex er en fantastisk måte å gi seksuell nytelse til din(e) partner(e) på, og mange får også nytelse selv av å gi oralsex. Oralsex kan gjøres på ulike måter tilpasset din kropp og funksjonsevne. Oralsex kan også kombineres med hjelpemidler for seksuallivet for økt stimulering og seksuell nytelse, eller med glidemiddel og kondomer med smak.

Trusevibrator.





Skjedevibrator.

Oral i rullestol

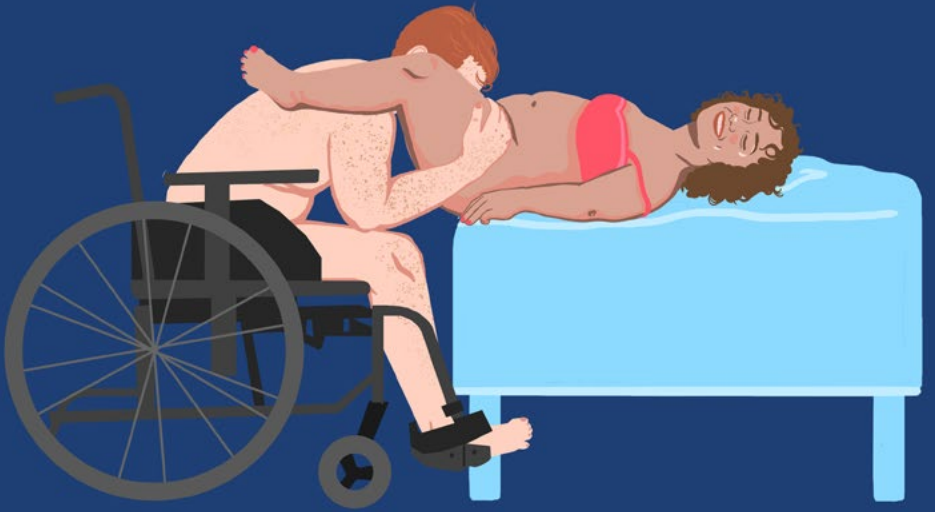
Bruk puter til å bygge opp underlivet til partner for å lettere komme til genitaliene oralt. Puter under korsryggen kan også bidra til å redusere ryggsmarter.

Bruk gjerne hendene til å stimulere andre erogene soner, eller for å øke stimuleringen under oralsex. For eksempel en vibrerende penisring, penisring som også tres over testiklene, en fingervibrator eller minivibrator.

Du kan også sitte på en vibrerende pute, og gi fjernkontrollen til din partner.

Vibrerende penisring.





Oral i huske

En huske kan bidra til å løfte partneren i riktig høyde for deg, spesielt hvis du opplever det som smertefullt eller utfordrende og vri på eller bøye nakken for å gi oralsex.

Har du bæresegl hjemme kan du plassere partneren i dette og bruke på samme måte som en sexhuske.

Sitt gjerne selv på en vibrerende pute eller bruk en trusevibrator for å øke egen nytelse.

Trusevibrator.



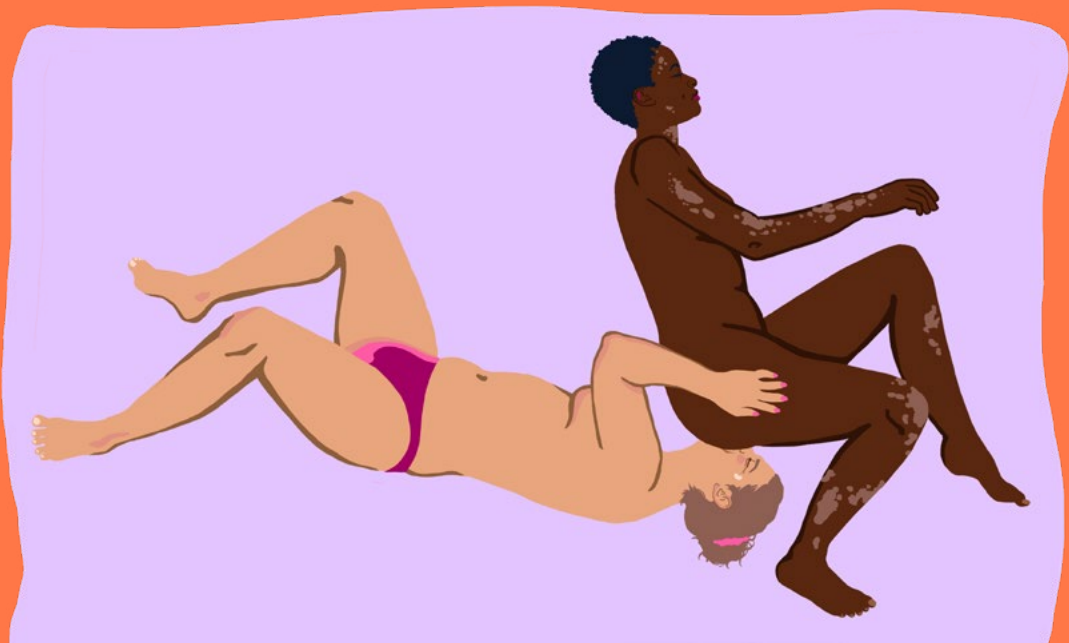


L-oral (begge ligger)

Noen synes stimulering rett på klitoris er ubehagelig. Da kan denne stillingen egne seg. Stillingen krever ikke at du sprer bena, og gjør at du i større grad får indirekte stimulering av klitoris.

Stillingen krever lite bevegelse, og kan derfor egne seg for personer med bevegelsesnedsettelse og fatigue.

Her kan man gjerne kombinere oralsex med hjelpemidler som en trusevibrator, vibrerende penisring eller penisring som også tres over testiklene. Eventuelt kan man bruke hjelpemidler med fjernkontroller eller apper og styre hverandres hjelpemidler.



Sidelengs 69

Med denne stillingen kan du og partneren din stimulere hverandre oralt, og med hender eller hjelpemidler samtidig. Det å ligge sidelengs er avlastende for muskler og ledd, og stillingene egner seg derfor godt for de av oss med ledd- og muskelsmerter. I tillegg behøver man ikke åpne hoftene mye i denne stillingen, noe som hjelper mot hoftesmerter.

Ved å kombinere stillingen med ulike hjelpemidler kan man også øke intensiteten på nytelsen uten at stillingen krever mye bevegelse fra noen av partene. Stillingen kan derfor egne seg godt også for de av oss med fatigue. Kombiner stillingen med vibratorer du liker, som en massasjestav, penisvibrator eller finger- vibrator. Du kan også kombinere stillingen med penetrerende hjelpemidler som penetrerer analt eller vaginalt.



Avsluttende ord

Vi håper denne håndboka har gitt deg informasjon, gjort deg nysgjerrig og inspirert deg.

Det finnes hjelp hvis du opplever utfordringer knyttet til redusert sexlyst, smerter, fatigue eller negativt kroppsbilde over tid. Og det finnes gode løsninger for et godt og rikt sexliv uansett funksjonsevne.

Nytelse sitter i hodet, ikke mellom bena. Og alle kropper nyter.

Referanser

Barne- og familiediraktoratet. (U.å). *Tall og forskning om barn og unges mediebruk*. Bufdir. <https://www.bufdir.no/statistikk-og-analyse/mediebruk/mediebruk>

Campbell, M. (2017). Disabilities and sexual expression: a review of the literature. *Sociology compass*, 11(9), 1-19. <https://doi.org/10.1111/soc4.12508>

Nagoski, E. (2021). *Come as you are: the surprising new science that will transform your sex life*. Scribe Publications.

Takk til alle deltakerne av referansegruppene, som har bidratt med erfaringer, faglig kunnskap og gode perspektiver i utarbeidelsen av denne håndboka.

Takk til Kondomeriet, Quintet og Oss i mellom for god hjelp og veiledning om sexleketøy og hjelpemidler.

Takk til Adele Kühle-Hansen for flotte illustrasjoner.

Takk til Trude Telle som har designet håndboka.

Takk til Siri Hofstad Ruud for korrekturlesing.

Og tusen takk til alle som besvarte spørreundersøkelsen som la grunnlaget for håndboka.





UngFunk Unge
funksjonshemmede