

Du skal være din egen bedste elsker

Vi har alle behov for sex. Sex er vigtigt for kroppen og for vores psykiske velbefindende. Men hvad betyder et handicap i forhold til vores seksualitet? Lene Lauritsen, der læser psykologi og selv er handicappet, mener, vi selv har en stor del af skylden, hvis handicappet bliver et problem for seksualiteten

- Verden er dum, men vi skal videre, siger Lene Lauritsen.

Lene beskriver en situation, hun ofte har mødt som aktiv i bl.a. FNUG (Forening af Unge med Gigt). Unge med handicap kan let føle sig sat ud på et sidespor i spillet om kærligheden og seksualiteten. De unge føler, at verden er imod dem, men vi skal videre, er Lenes klare reaktion.

- Unge i dag lever i en hurtig verden. De unges kærlighedsliv kommer meget til at handle om sex, det er den hurtige kontakt, ligesom på Internettet, og det vil sjældent være den måde man får kærlighed på. Men sådan er vilkårene, og vi bliver, som unge med handicap, uvægerligt tabt i den hurtige kontakt. Når vi mødes, bliver vi set an de første 10 minutter, og der ser man handicappet, - det gør jeg også selv. Vi bliver sorteret fra i førstehåndsindtrykket, fordi folk er bange for det ukendte. Hvis vi skal være med, kræver det en ekstra indsats for både den der skal sælge sig, og for den der skal se ind bag facaden. Derfor bliver ver-

den dum, forklarer Lene.

Slag i det virkelige liv

Lene er 35 år og er ved at skrive speciale på psykologistudiet. Hun har børneledigt og har indenfor handicapverdenen været meget aktiv som både bestyrelsesmedlem og kontaktperson i FNUG. Lene mener, at f.eks. oplevelserne og spørgsmålene om seksualitet og kærlighed er et af de områder, der giver ungdomsorganisationer som FNUG og UK deres berettigelse. Som handicappet kan man i virkelighedens verden føle sig placeret ude i margen, når det handler om seksualitet og kærlighed, derimod er vi i handicapverdenen mere i centrum, for der er vi lige. Men der er stor forskel på, hvor langt ude i margen man er.

- Nogle bærer sin personlighed yderligt, mens andre viser sit handicap, så man ser kørestolen før personen. Det er lidt tankevækkende, hvad vi præsenterer omverdenen for. Hvordan vi fremstår, afhænger af, hvor vi har fået vores identitet fra. Det kan muligvis hænge sam-

men med, om vi har levet meget integreret eller meget isoleret, jeg ved det ikke, men synes overvejelserne omkring det er spændende. Det er identiteten der afgør, om det er personlighed eller handicap, vi udstråler, siger Lene og fortsætter:

- Kommer du som den lille hundehvalp med de store bedende øjne, løber folk skrigende bort. Er du "hundehvalpen," udstråler du "jeg er ikke noget værd," og når folk løber skrigende væk, bliver det en cementering af den identitet. Derfor er det vigtigt at have en identitet både i og udenfor handicapverdenen. Får du slag ude i det virkelige liv, f.eks. fordi vennerne får mere sex end du gør, kan du gå tilbage i din ungdomsorganisation, hvor der er nogle skuldre at græde ud ved.

Sex er tabu

Men selvom ungdomsorganisationerne giver skuldre at græde ud ved, er de på mange måder alligevel 'kun' en afspejling af den virkelige verden. Seksualitet er til en vis grad også tabu i handicapverdenen. - Seksualitet er også tabu i

handicapverdenen, fordi vi er bange for at blive konfronteret med vores egen sårbarhed. I handicapverdenen, hvor vi er i centrum, har vi travlt med at spille store, stærke og seje, vi skal signalere, at vi har styr på det hele. Og hvad betyder det? Det betyder, at vi selv er med til at lukke af og skabe grænser. Derfor er det svært at sige "jeg får ikke noget sex," og meget lettere at sige "jeg har fået ny bil" end "jeg har fået ny dildo." Vi skal have brudt tabuet, og det kræver, at flere snakker åbent om seksualitet og siger, at jeg har problemer med det og det og det og det, siger Lene.

Alle har behov for sex

Da Lene blev spurgt, om hun ville være med i et interview om handicap og seksualitet, havde hun ingen betænkelighed, hun var klar. For Lene er det naturligt, at vi alle har behov for sex. Hun har gjort meget for at være med til at bryde tabuet omkring handicap og seksualitet, bl.a. når hun holder foredrag. Stilheden når Lene i et foredrag kommer

ind på sex, afslører at seksualiteten for os er et område, hvor vi er sårbare. - Jo ældre du bliver, jo sværere bliver det, når kærligheden og seksualiteten ikke vil, som du vil. Det er lettere at få slag som 15 årig, end som 48 årig. Derfor er der nok mange handicappede, som med alderen tager færre og færre kontakter til det andet køn. Man bliver indelukket, fordi afslagene understreger hele tiden, at din plads er i periferien, den er ikke hvor det er attraktivt at befinde sig. Vi går alle med drømmen om at finde den eneste ene, eller måske er han eller hun fundet. Drømmen kan også blive til barsk virkelighed. En virkelighed, der ikke er så rosenrød endda. Handicappet kan også drille i parforholdet, men måske mest en selv, som handicappet.

- I et forhold mellem en med handicap og en uden handicap, kan den handicappede have det svært med altid at føle sig som den nydende og ikke den ydende i seksualiteten. Seksualiteten er jo utrolig intim, og i intimiteten er det vigtigt også at kunne give. Men man kan let føle sig underværdig, hvis man ikke har det godt med sin krop, sine krogede fingre, arene eller hvad det nu kan være. Man kan få svært ved at se, hvordan modparten kan tilbede ens krop, fortæller Lene.

Hvis man er inde i en selvforstærkende cirkel, hvor man er lidt ustabil, kommer man måske også til at lægge mærke til, at rengøringen, opvasken og indkøbene er lidt ulige fordelt. Igen føler man

ikke, at man yder nok i huset. Så bliver det en ekstra belastning heller ikke at være det i sengen. - Hurtigt kan man komme i en situation, hvor man vil skåne ham, og siger, at man ikke har lyst i aften, fordi man tror, det er hans behov man varetager. Så er man derude, hvor det er nødvendigt, at se sig selv dybt i øjnene og spørge: Hvis behov det egentlig er, du varetager? Hvis han ikke synes, at jeg er spændende, havde han aldrig taget kontakten. Jeg må i stedet teste, om han tænker sådan, i stedet for at bilde mig det ind, altså spørge partneren om det i virkeligheden forholder sig, som jeg tror. Han kan have andre og lige store problemer. Det kan være han samler på ølkapsler eller oplukkere, der fylder i hele huset, siger Lene smilende.

Offerrollen skal væk

Mange gange er det altså vores egne grænser og barrierer, der skaber problemerne i seksualiteten. Den

bedste vej ud af problemerne starter derfor hos en selv. Offerrollen skal kastes bort, for faktisk skal vi først og fremmest lære at blive vores egen bedste elsker. Lene illustrerer det sådan: - Vi ser tit seksualiteten og kærligheden som købers marked, hvor vi ser det, som os der skal købes. Vi glemmer, at vi også har værdier, som andre kan holde af.

Fortsættes



Lene læser psykologi slår gerne et slag for, at det bliver OK at tale om seksualitet.

Her drejer det sig igen om vores identitet, udstråling og tro på os selv. Seksualitet og kærlighed er en vej til at skabe identitet, selvtillid og psykisk velbefindende. Men hvad kom først? Hønen eller ægget? Det mest nærliggende, er at starte hos sig selv.

- Det er sørgeligt, at man først får sin personlighed bekræftet, når der er en anden til at gøre det. For det skal komme fra dig selv, hvis det skal holde, konstaterer Lene.

Professionel hjælp til sex

I vores samfund, hvor det at gå til en prostitueret er et endnu større tabu end seksualiteten, bliver det hos mange opfattet som en understregning af, at man ikke er noget værd eller som den sidste udvej, hvis man opsøger en prostitueret. Den tanke ligger fjernt for Lene, hun mener ikke, det er den sidste udvej, men en blandt mange veje til at få sine behov tilfredsstillt.

- Baggrunden for at gå til en prostitueret, er lige så individuel som alt muligt andet. For den prostituerede er det også et job, som alle mulige andre. Nogle får måske kærlighed i vennekredsen og skal bare have sit seksuelle behov dækket hos den prostituerede. Og det er en reel måde at få dækket sit behov på, det er bare skide dyrt, specielt hvis man er kvinde.

Når handicap og seksualitet af og til dukker op i pressen, drejer det sig næsten altid om hvordan professionelle behandlere, skal hjælpe beboerne i f.eks. bofællesskaber med deres seksuelle problemer. At forholde sig til den problematik, kræver en pro-

fessionel distance og en skelnen mellem sex og kærlighed. Men hvad er forskellen på sex og kærlighed?

- Som jeg ser det, så er sex en drift, der er fysisk betinget. Sex er et behov, som er fysisk både i sin baggrund og i sin tilfredsstillelse. Kærlighed er for mig noget dybere og mere følelsesbundet. Du kan godt have sex uden kærlighed, men sex hører med i et kærlighedsforhold.

Kærligheden er altså en psykologisk overbygning på seksualiteten, der er mere kropsbundet, forklarer Lene.

Blandet behandlerne har der været en tendens til at gå uden om den varme grød, uden at turde gøre noget ved det. Hvad skal der til, for at ændre behandlervordenens syn på handicap og seksualitet? Lene tøver lidt, og svarer:

- Det er et rigtig godt spørgsmål. Jeg tror mange tænker, at når de som behandlere har opfyldt beboernes behov for mad, hjælpemidler, en seng at sove i og måske en tur i haven, så har de gjort deres pligt. Men sex er lige så vigtigt. Behandlerne tør nok ikke tage det skridt videre, fordi de konfronteres med deres egen seksualitet, som måske heller ikke helt fungerer, samtidig med, at de skal overskride deres egen blufærdighed og et godt skridt ind i andres. De må derfor erkende deres egen seksualitet og kunne møde personen med alt hvad det indebærer, måske vil de få nogle ting at vide, de ikke var forberedt på, eller måske vil de skulle hjælpe en i en sex-butik eller til en prostitueret. Og der er det da naturligt, at de givetvis vil kan komme til at føle sig afmægtige, men de er nødt til at åbne op - både lægerne og de velme-

nende behandlerne med den daglige kontakt til beboerne.

Lene konstaterer, at der desværre er uheldige eksempler, hvor nogle behandlere er blevet anklaget for overgreb. Men uanset uheldige eksempler, som kan findes overalt, er det bedre at hjælpe en, end at lade 1000 være. Almindelig menneskelig omtanke burde fortælle behandlerne, at klienterne ligesom de selv, har behov for sex.

- Det er behandlernes opgave at bringe seksualiteten op, og vise den første åbenhed. Som klient er det meget svært at bringe emnet op, fordi klienten er den, der er afhængig af hjælpen. Det kan så godt være klienten ikke er klar til at tage imod hjælpen, men så er åbningen der, og så kan klienten altid komme tilbage. Derfor er det alfa og omega, at det bliver OK at snakke om seksualitet. Og med behandlernes centrale rolle er uddannelse og oplysning nødvendig igen og igen.

Sexhjælpemidler på messe

FNUG har i flere år haft en stand på Rehab Messen i Fredericia, hvor de med succes har udstillet og snakket om seksuelle hjælpemidler. Sidste år delte Lene og de andre i standen en folder ud om gigtvenlige sexstillinger, mens standen var dekoreret med en stor dobbeltseng. Lene fortæller om FNUGs friske påfund:

- Vi har lavet standen for at give endnu en gang oplysning. Vi er mennesker med nøjagtig samme behov som alle andre, og det vil vi gerne fortælle behandlerne og alle andre der kommer på messen. Vi har gjort det lidt humoristisk, for at få det formelle væk og komme lidt længe-

re ud med budskabet. Seksuelle hjælpemidler er hjælpemidler som alle de andre hjælpemidler på messen. De afhjælper et behov, som ikke kan dækkes på andre måder, derfor skal de have samme status, som de øvrige hjælpemidler, og det vil vi gerne være med til at give dem. FNUGs stand er et friskt indslag på messen, for en branche der godt kan betegnes som lidt konservativ og langsom. Lene kan også berette om mange reaktioner fra messegæsterne:

- Der har været mange reaktioner. Nogen fniser og går forbi, mens andre tydeligt tænker, det der hører ikke hjemme her, sådan noget svineri. De bedste reaktioner er de der tænker: Gud ja, det er egentlig rigtig, det burde vi tage op, når vi kommer hjem. Så er der også de der går direkte ind til os og siger: Fedt, rart at se jer. Ud af de mange sjove oplevelser på messerne, fremhæver Lene en:

- Vi havde et år nogle elskovskugler med på messen. En dag kom der nogle unge knægte ind til os, nogle temmelig "friskfyragtige" drengerøve. Jeg tror de var på messen, bare fordi de var nysgerrige, men de var vældig oppe på dupperne. De snakker lidt om at give kæresterne sådan et par kugler, og griner lidt af det. Så går der lidt, så siger de til mig: "Går du med sådan nogle lige nu?"

Elskovskuglerne var sjove, om de virker, må stå hen i det uvisse. De rigtige sexhjælpemidler giver også anledning til at trække på smilebåndet.

- Sjovt er det også at se de gamle damer i hovedet, når de får en dildo hånden, og den begynder at snurre eller de der for tredje gang skulende går forbi uden at komme ind.