

INSPIRATIONSHÆFTE

# LigeLyst

- UNGDOMSLIV OG SEKSUALITET

**Personlige historier om kærlighed,  
krop, køn og seksualitet fra fire  
unge frivillige i SUMH**



**SUMH**

ungdomsliv – med handicap

# Om hæftet

Historierne i dette hæfte er skrevet af fire frivillige fra SUMH's seksualitetsudvalg, som arbejder for at alle unge med funktionsnedsættelse kan have det kærligheds- og seksualliv de ønsker.

Seksualitetsudvalget består af cirka 20 frivillige i alderen 17-35, som alle har en særlig interesse for seksualitet.

Seksualitetsudvalget er med til at udvikle materialer til Uge Sex og tager rundt i landet og holder oplæg, hvor de fortæller deres egen historie og sætter fokus på det at være et ungt menneske med en seksualitet og en funktionsnedsættelse.

# Vejledning

Formålet med inspirationshæftet er, at eleverne på uddannelsesstederne skal kunne spejle sig i de frivilliges fortællinger, og dermed reflektere over egne tanker, følelser og handlinger på en ny måde.

Inspirationshæftet kan bruges i undervisningen, ved at læse historierne op i klassen og tale om refleksionerne i plenum.

Som lærer kan du også vælge at kopiere siderne og udlevere til eleverne. Så kan de læse historierne og skrive deres svar på refleksionerne ned alene eller med støtte.

God fornøjelse!

# Reflekter over

1. Hvor er du selv vokset op? Og hvordan tror du, det har påvirket din måde at tænke om køn og seksualitet på?

2. Kan du snakke med dine forældre og din familie om køn og seksualitet?

3. Har du prøvet selv at føle dig anderledes, enten på grund af en diagnose, dit køn, din seksualitet, religion, hudfarve eller andet?

# Idas historie

*Ida er 17 år og autist.*

Jeg kommer fra en lille by med meget små kasser, både hvad angår diagnoser, men også med seksualitet.

Der er ikke mange som mig, og det er svært for folk at sætte sig i mit sted.

Der er ikke rigtig nogen, der skiller sig ud, hverken med religion, handicap, etnicitet eller køn. Man møder ikke lige en homoseksuel eller en med et andet køn end mand eller kvinde. Det gjorde måske også, at jeg manglede nogle erfaringer og kom en gang eller to til at kalde folk det forkerte pronomen og have nogle fordomme eller tanker om folk med en anden seksualitet.

For at være ærlig er jeg så træt af den mande-mentalitet med, at en rigtig mand spiser kød, kysser damer, har sex, og at en mand ikke kan græde. Et eksempel kunne være, at min far en dag kørte mig til et møde, og udenfor sad en fyr med langt hår og neglelak, og det første min far sagde, da vi parkerede, var; "er han ikke lidt fimset?"

Jeg vil arbejde for, at folk bliver mere accepterende overfor mennesker med diagnoser og forskellige køn, og at vi får et samfund, som følger med tiden.

# Reflekter over

1. Drømmer du selv om familie? Hvad er fordelene og ulemperne ved at blive forældre?

2. Er der noget, som du tror ikke er muligt på grund af din funktionsnedsættelse?

3. Kender du nogle med funktionsnedsættelse, som er blevet gift eller har stiftet familie?

# Mikkels historie

*Mikkel er 35 og har cerebral parese i benene.*

Kan jeg finde ud af at tale åbent om krop, kærlighed og seksualitet?

Det spurgte jeg mig selv om, da jeg for tre år siden meldte mig til en weekend i SUMH's seksualitetsudvalg med overskriften "Boost your lovelife".

Jeg har altid været meget genert og set mit forhold til min egen krop som noget meget privat. Samtidig var jeg også nervøs for, at de andre deltagere, hvis jeg gav udtryk for min drøm om at få en kæreste og på sigt stifte familie, ville grine højt, for hvordan skulle jeg overhovedet være i stand til at indgå i et parforhold og tage vare på børn, når jeg har et handicap?

Siden har jeg ikke fået en kæreste, men der er alligevel sket noget med min tankegang. Måske skyldes det, at jeg har venner og bekendte, som er blevet forældre, selvom de har et handicap. Hovedårsagen er dog, at jeg har været en del af SUMH's seksualitetsudvalg, holdt foredrag, spillet teater, læst digte op og deltaget i andre aktiviteter, hvor publikum ikke har grint eller fejlet min drøm om kone og børn af bordet, bare fordi jeg har et handicap.

Så jeg tror stadig på, at min drøm kan blive til virkelighed.

# Reflekter over

1. Hvornår er man egentlig kærester?

Har det betydning, om man er officielle på sociale medier?

2. Har du været forelsket? Hvis ja, hvordan føltes det?

3. Hvad sker der med grænserne, når man drikker? Er det en god idé at have drukket, inden man skal have sex?



# Ellas historie

*Ella er 28 og har cerebral parese og bipolar lidelse.*

Når jeg tænker tilbage på min første gang er den langt fra som en 'første gang' burde være - "Pirates of the Caribbean" drukspil kan ikke anbefales.

Sex er bare noget der sker for mig, jeg tager i hvert fald ikke initiativ. Det er ikke fordi jeg ikke kan lide sex, jeg har bare ikke rigtig lyst til det. I en periode var jeg ret sikker på at jeg var aseksuel, hvilket ikke er langt fra det jeg nok er. Måske er jeg demiseksuel, det er i hvert fald en meget passende term indtil videre. Hvor aseksuelle enten har lidt eller intet sexlyst, har demi seksuel tiltrækning når der er et stærkt følelsesmæssigt bånd.

I corona tiden hvor jeg for første gang blev single efter et 6 års forhold gik jeg lidt på eventyr, hvor jeg hurtigt fandt ud af at sex ikke var mig, selvom det ikke var dårligt, var det som sagt ikke en lyst der kom naturligt.

Min veninde sagde at den eneste grund til at søge kærlighed igen efter ens første er kærlighed, at finde den samme rush som den gang. Jeg er delvist enig. Selvom jeg har en kæreste nu, føler jeg ikke helt det samme som den gang. Det kan selvfølgelig være fordi han ikke har offentliggjort os på Facebook. I alt fald er det nogle andre følelser og det er helt okay, selvom de ikke er lige så stærke. Seksualitet handler vel ligesom livet at eksperimentere, hvilket kan gøres på mange måder.

# Reflekter over

1. Er det sværest at sige fra overfor folk, man kender eller folk, man ikke kender? Og hvorfor?

2. Hvorfor er det vigtigt at snakke om sex, inden man har sex med nogen?

3. Har seksualundervisningen i skolen lært dig noget om sikker sex og parforhold? Hvis ja, hvad? Hvis nej, hvad ville du gerne lære?

# Signes historie

*Signe er 34 og har et usynligt handicap.*

Mine udfordringer er, at jeg havde en dårlig partner i 8 år. Han havde også en hjerneskade. Han overskred mine grænser og var manipulerende. Jeg var bange for ikke at blive troet på, hvis jeg fortalte nogen om det.

Da jeg var ung, gik jeg på en specialskole, hvor der ikke var seksualundervisning, så jeg lærte ikke om sikker sex og parforhold. Mine forældre og lærere spurgte heller ikke ind til det.

Den positive forskel er, at næste gang jeg skal have en kæreste, ved jeg, at det skal det være en på samme niveau som mig. Det er vigtigt, at vi passer sammen, for det giver en følelse af ligestilling.

Jeg har fået mere viden om seksualitet og sikker sex, som gør, at jeg passer bedre på mig selv.

Jeg er også blevet bedre til at sige, hvad jeg føler. Jeg har lært, at det er vigtigt at snakke om sex, inden det går løs. Man skal tage ét skridt ad gangen og føle sig tryk.

Mine ønsker til fremtiden er, at jeg gerne vil have endnu mere viden om sex. Det får jeg fx fra seksualitetsudvalget i SUMH. Jeg vil også gerne inspirere andre unge med min historie, så de kan lære om sikker sex.

# Stolthed

*Af Mikkel*

Hvad gør mig så stolt? Jeg kan nævne en del,  
og hvorfor er det nu så vigtigt?

Den stolthed, jeg føler. Ja, den gør mig hel,  
så alting i livet bli'r rigtigt.

Det gør mig så stolt, når jeg tænker mig om  
at huske de mål, jeg har nået.

Alene var verden så trist og så tom.

Med venner den mening har fået.

Det gør mig så stolt, hver gang der er en sag  
at gøre hver fordom til skamme,  
for hvis vi tør rejse os og slå et slag,  
er verden slet ikke den samme.

Det gør mig så stolt, hver gang verden er grå  
at male med regnbuens farver.

Orange og lilla og grøn, gul og blå.

Den verden som alle børn arver,

Hvad gør mig så stolt? Lad mig koge det ned  
til andet og mere end dele.

for alting begynder, hvis vi tør stå ved  
os selv – et vidunderligt hele.

*Digtet er skrevet til Copenhagen Pride i sommeren 2022  
og handler om at være stolt af sig selv og sin krop.*