

Positiv seksualitet og seksuell nytelse

i helsefremmende arbeid

Hanne Kro Sørborg og Kjersti Helgeland, Nyt stiftelse

Hanne Kro Sørborg



Klinisk sosionom og spesialist i sexologisk rådgivning (NACS)

- Sosialt arbeid på individ-, system- og samfunnsnivå
- Erfaring med faglig utvikling, undervisning og prosjektledelse innen seksuell helse, likestilling, inkludering og mangfold
- Erfaring fra arbeid innen barnevern, miljøterapi, personlig assistanse, miljøarbeid i bolig og psykisk helse for barn og ungdom
- Sitter i styret til Nyt stiftelsen, og er leder for likestillingsarbeidet i FO- Agder og LO- Agder

Kjersti Helgeland



- Bakgrunn med pedagogikk, samfunnsutvikling, ledelse, landbruk, byråkrati
- Ser seksualitet som en del av vår personlige bærekraft
- Kurs og foredrag
- Den kulturelle skolesekken i vgs
- Nytfestivalen
- Seksualomsorg i kriminalomsorgen
- Sustainable Passions

NYT stiftelse for positiv seksualitet og seksuell nytelse

Formål:

Fremme positiv seksualitet og seksuell nytelse, som viktige faktorer for god seksuell helse, god livskvalitet og sosial bærekraft.

Nyt er en plattform for aktiviteter som bidrar til å nå stiftelsens formål og legge grunnlaget for videre drift og utvikling.

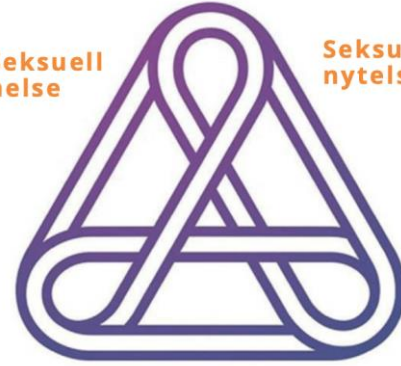
- Nytfestivalen på Litteraturhuset i Oslo
- Nytcaféer fysisk og digitalt
- Seksuell nytelse i SRHR-arbeidet, pilotprosjekt støttet av Helsedirektoratet

- Seksuell nytelse
- Nytelsesbasert og risikobasert tilnærming til seksuell helse
- Sammenhengen mellom seksuell helse, rettigheter og nytelse
- Verdier og holdninger til seksualitet
- Nytelsesbarometeret
- Nytt & gratis e-kurs!



Seksuell helse

Seksuell nytelse



Seksuelle rettigheter

øvelse 1

Fakta eller fellesoppfatning?



20 minutter

Materialer:

► Lysbilder eller (flippover) papir med utsagn

Spør deltakerne om de tror følgende utsagn er sanne eller om de er en myte (du kan legge til lignende utsagn og utarbeide alternative lister):

- Det er lettere for menn å oppleve seksuell nytelse enn for kvinner
- God sex er spontan



HVA TENKER DU PÅ NÅR JEG SIER
SEKSUELL NYTELSE?

HVA TENKER DU PÅ NÅR JEG SIER
SEX MELLOM BEBOERE PÅ EN INSTITUSJON?



- Seksuell nytelse er den fysiske og/eller psykologiske tilfredsstillende og gleden som kommer fra individuelle eller delte erotiske opplevelser, inkludert tanker, drømmer og autoerotisme.
- Selvbestemmelse, samtykke, trygghet, privatliv, selvtillit og evnen til å kommunisere og forhandle seksuelle relasjoner er nøkkelfaktorer for at nytelse kan bidra til seksuell helse og velvære.
- Seksuell nytelse bør utøves innenfor en sammenheng med seksuelle rettigheter, særlig rettighetene til likeverd og ikke-diskriminering, autonomi og kroppslig integritet, samt retten til den høyest oppnåelige helsestandard og ytringsfrihet.
- Opplevelsene av menneskelig seksuell nytelse er mangfoldig, og seksuelle rettigheter sikrer at nytelse er en positiv opplevelse for alle berørte, og at den ikke oppnås ved å krenke andre menneskers menneskerettigheter og velvære.
(GAB 2016)

HAR SEKSUELL NYTELSE KOMMET OPP SOM TEMA PÅ DIN
ARBEIDSPASS/I DIN ARBEIDSERFARING?

HVORFOR VI MÅ SNAKKE OM SEKSUELL NYTELSE

- Ønske om seksuell nytelse er som oftest grunnen til at vi har sex!
- Seksualpartnere som er flinke til å snakke om sex og kommuniserer åpent og ofte er bedre i stand til å ha tryggere sex.
- Unge kvinners aksept av prevensjon var mindre basert på kunnskapen deres, men mye mer på tilstanden til forholdet deres - om de følte de kunne diskutere åpent med partneren sin.
- Ungdom bruker porno som seksualundervisning, for å “bli god på sex”.
- Hormonprevensjon kan ha stor påvirkning på kvinners libido og nytelse
- De fleste har INGEN (ut over evt. partner) de kan snakke om seksuell nytelse med på en seriøs måte.

40 prosent av unge jenter har opplevd seksuell trakassering

Å bli kalt hore og få penisbilder fra ukjente menn på Snapchat er en del av hverdagsopplevelsene til 17-åringene

Anna Kornilova og Elle Kari Hætta Ramstad.

gonore i siste halvdel

Etter en kraftig nedgang under pandemien, har antallet gonoré steget betydelig igjen. Bruk kondom, oppfordrer

– flere må bruke kondom

I fjor testet flere positivt for kjønnssykdommer hos Sex og samfunnsmedisin ved Folkehelseinstituttet viser det samme. Nå må flere bruke kondom

Siri Kløkstad.

i sommer, eller kanskje i fadderuka?



hfubergen Kom til HFU for gratis klamydia- og gonorétest to uker etter ubeskytta sex med ny... mer

NYT Legg til en kommentar ...



BRUK KONDOM, FORDI...



<https://www.youtube.com/watch?v=ab3DkCHWtmQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=TjBY9IGr3bM>

<https://www.youtube.com/watch?v=FvnqvPA6fyU>

RISIKO- KONTRA NYTELSESBASERT TILNÆRMING

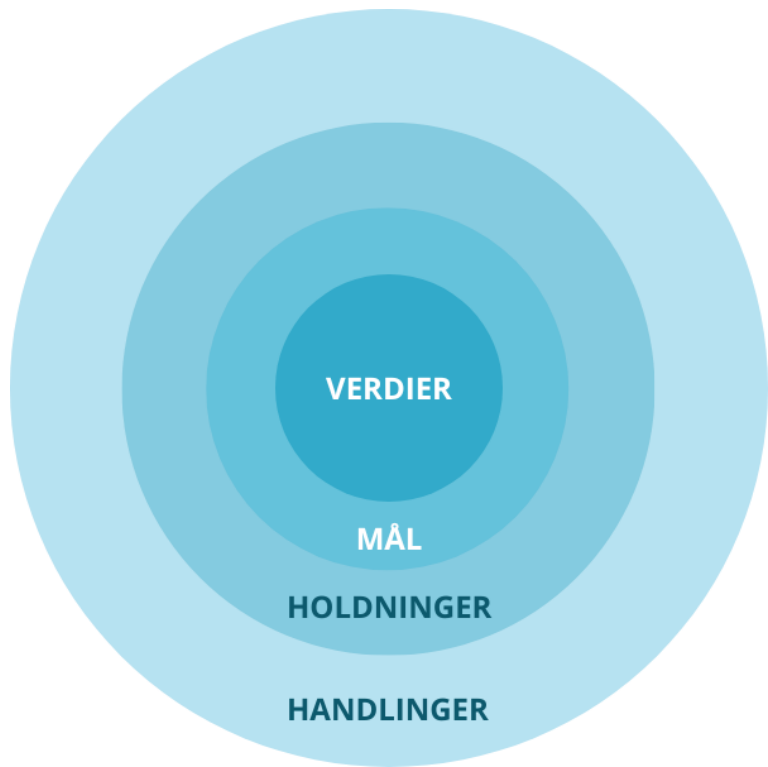
- Fokuserer på SOI, uønsket graviditet og andre uønskede konsekvenser av sex
- Tar ikke i betraktning hvorfor folk har sex
- Forsterker frykt og skam som hovedmotivasjon for beskyttet sex
- Fokuserer på medisinsk/biologisk informasjon om uønskede konsekv.
- Forsterker tradisjonelle tanker om seksualitet
- Seksualitet som kilde til nytelse og velvære
- Seksuell nytelse er en av hovedgrunnene til at folk har sex
- Fremmer aktivt nytelse som en nøkkelfaktor for sikker sex og beskyttelse
- Normaliserer budskaper om seksuell nytelse
- Fokuserer på sammenhengen mellom nytelse, helse og rettigheter



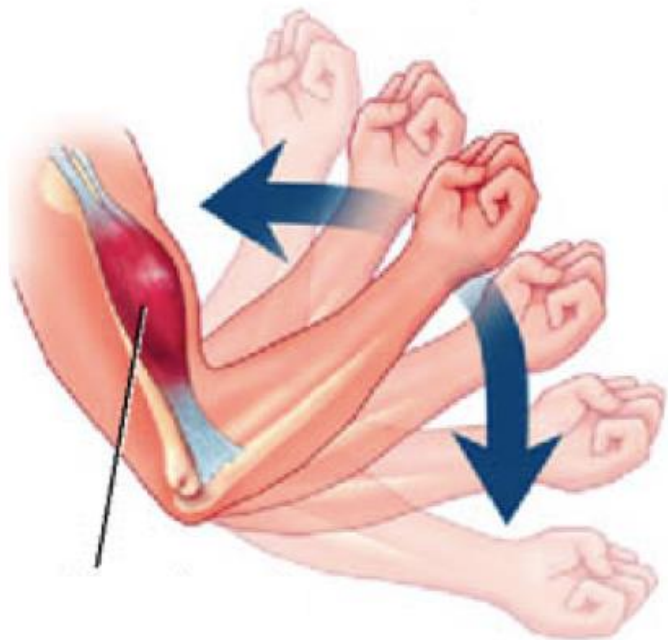
HVORFOR GJØR VI SOM VI GJØR?

NYT

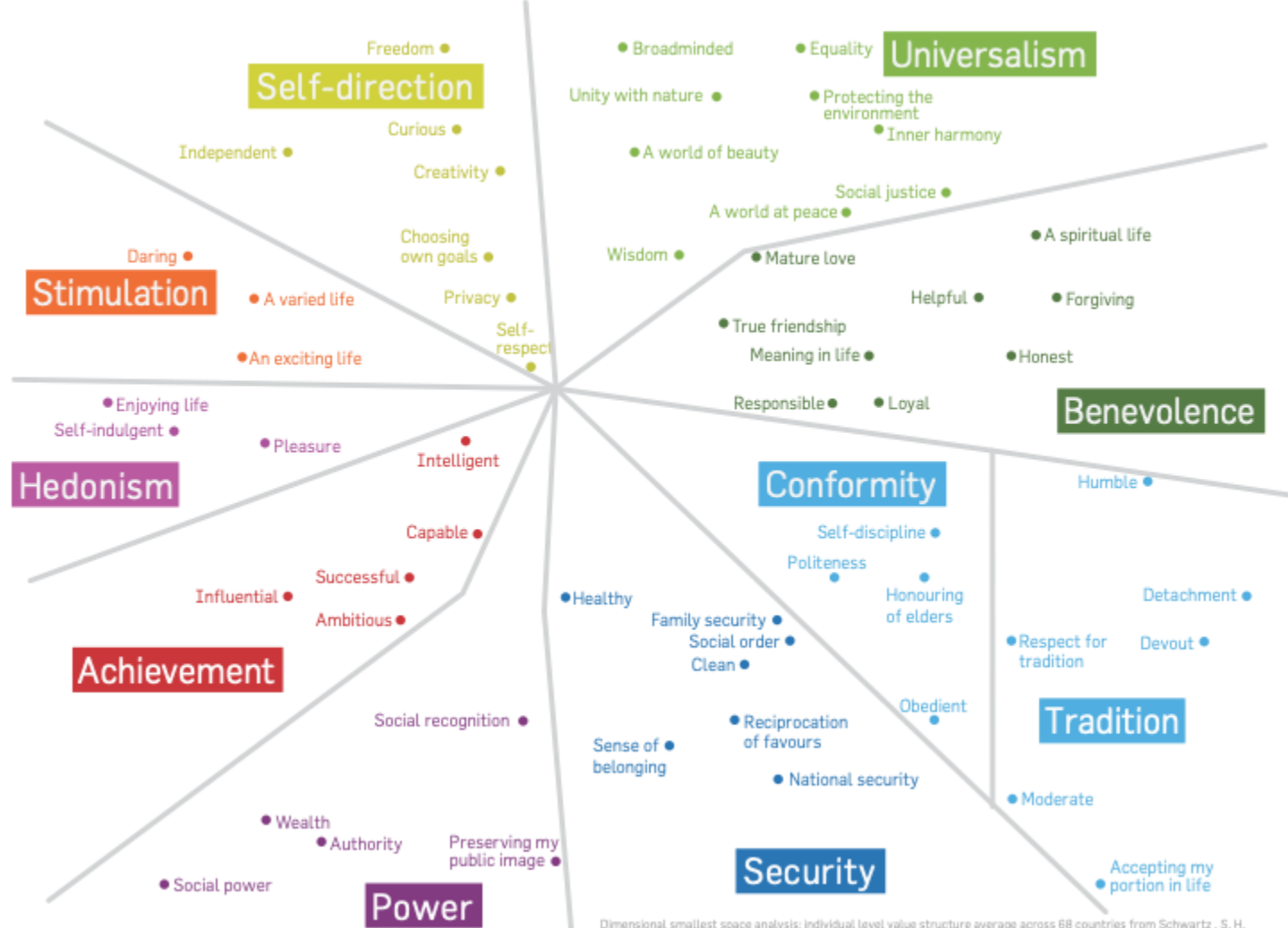




- Verdier er mer sentrale, og endrer seg mindre enn holdninger og handlinger.
- Koblingen mellom verdier og holdninger er ganske tett, koblingen mellom verdier og handlinger er løsere.
- Det er en gjensidig sammenheng mellom hvor lett eller vanskelig det er å etterleve verdier, og folks verdier og handlinger.
- Verdikonflikter: utfordrende for kropp og sjel
- Hvilke verdier ligger bak de handlingene og holdningene du ser?



- Vi deler de samme verdier, men vektlegger dem ulikt
- Gjentatt stimulering fører til sterkere verdier
- Stimulering av visse verdier påvirker de andre verdier



Dimensional smallest space analysis: Individual level value structure average across 68 countries from Schwartz, S. H. (2006). Basic human values: Theory, measurement, and applications. *Revue française de sociologie*, 42, 249-288.

KOBLINGER MELLOM SEKSUELL HELSE, RETTIGHETER OG NYTELSE

Seksuell helse



Seksuell nytelse

Seksuelle rettigheter

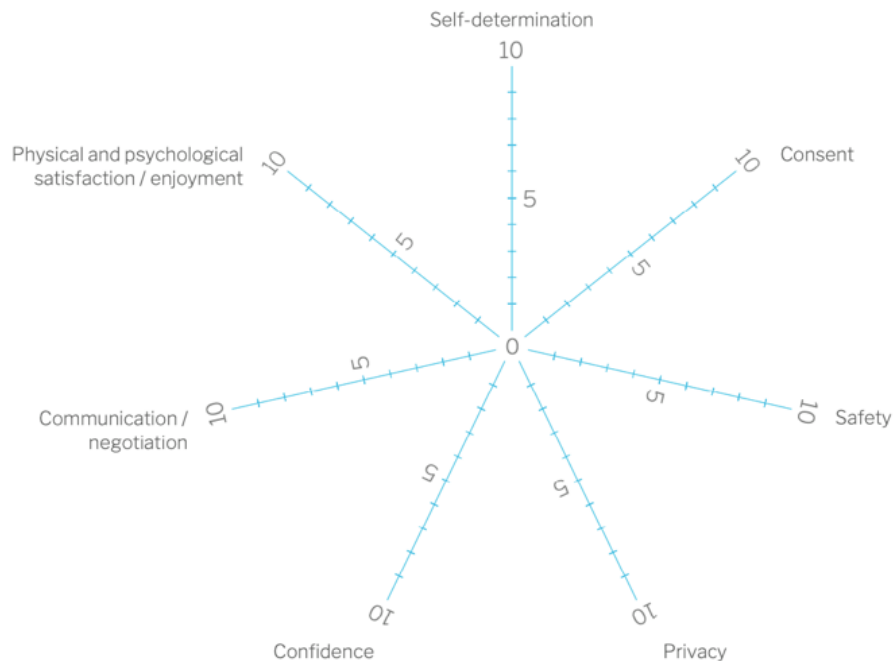
Eks. tilby prevensjonstjenester til unge mennesker

- **Seksuell helse:** forebygging av utilsiktet graviditet; valg av prevensjonsmidler; dobbel beskyttelse mot utilsiktet graviditet, HIV og andre kjønnsykdommer.
- **Seksuelle rettigheter:** respektere unge menneskers rettigheter til å ta selvstendige valg om kroppen sin og bestemme om de vil få barn, antallet og aldersavstanden mellom barna deres, og å ha informasjon, utdanning og midler til å utføre dette.
- **Seksuell nytelse:** forståelse av samtykkende sex og betydningen av dette for nytelse; hvordan bruk av prevensjonsmidler påvirker nytelse; forbedret selvtillit til å bruke prevensjonsmidler og å utøve tryggere sex.

NYTELSESBAROMETERET



NYT



Koblinger mellom seksuell helse, rettigheter og nytelse

- Hjelp til å se helheten i en seksuell relasjon/møte
- Brukes som utgangspunkt for samtale
- Inviterer til refleksjon – hva er viktig for deg eller en partner for å oppleve nytelse?
- Vurderer faktorene relatert til seksuelle opplevelser (de siste 12 månedene)

Koblinger mellom seksuell helse, rettigheter og nytelse

- Fysisk/psykisk nytelse og tilfredsstillelse
- Selvbestemmelse
- Samtykke
- Trygghet
- Privatliv
- Selvtillit
- Kommunikasjon/forhandling

Fysisk og psykisk tilfredsstillelse/nyttelse

(Fra 1 til 10)

hvor mye likte du/hvor fornøyd var du med dine
seksuelle opplevelser
(de siste 12 månedene)?

Selvbestemmelse

Hvor mange av disse seksuelle relasjonene
valgte du fritt å ha?

Samtykke

Av alle tingene du gjorde med din(e) seksuelle partner(e), hvor mange gikk du spesifikt med på?

Trygghet

Hvor trygg følte du deg i dine seksuelle forhold?

Privatliv

Hvor mye privatliv hadde du i alle dine seksuelle opplevelser?

Selvtillit

Hvor trygg følte du deg på å uttrykke deg med partner(e) mens du har sex?

Kommunikasjon/forhandling

Hvordan vil du vurdere kvaliteten på kommunikasjonen og forhandlingen (angående det du ville og ikke ville gjøre) med partneren(e) din (e)?

Tenk på alle dine seksuelle forhold i løpet av de siste 12 månedene og legg inn poengsummer til følgende spørsmål:

Fysisk og psykisk tilfredsstillelse / nytelse	Selvbestemmelse	Samtykke	Trygghet	Privatliv	Selvtillit	Kommunikasjon / forhandling
Fra 1 til 10, hvor mye likte du/hvor fornøyd var du med dine seksuelle opplevelser de siste 12 månedene?	Fra 1 til 10, hvor mange av disse seksuelle relasjonene valgte du fritt å ha?	Fra 1 til 10, av alle tingene du gjorde med din(e) seksuelle partner(e), hvor mange gikk du spesifikt med på?	Fra 1 til 10, hvor trygg følte du deg i dine seksuelle forhold?	Fra 1 til 10, hvor mye privatliv hadde du i alle dine seksuelle opplevelser?	Fra 1 til 10, hvor trygg følte du deg på å uttrykke deg med partner(e) mens du har sex?	Fra 1 til 10, hvordan vil du vurdere kvaliteten på <u>kommunikasjonen</u> og <u>forhandlingen</u> (angående det du ville og ikke ville gjøre) med partneren(e) din(e)?

NYTELSE PÅ DIN ARBEIDSPASS?

- Hva er det viktigste du tar med deg hjem - noe du ikke vil glemme?
- Hva blir dine første skritt for å implementere en nytelsesbasert tilnærming?

- Hva trenger du å øve deg på?
- Noe du vil lese mer om?

NYTT OG GRATIS E-KURS!

Seksuell helse i kriminalomsorgen er et kurs for ansatte i kriminalomsorgen og tilhørende tjenester, men er også relevant for andre som jobber med marginaliserte grupper og på totale institusjoner.

Kurset er gratis, og du finner det på virksomhetsplattformen.difi.no

TAKK FOR OSS!

www.nytfestivalen.no/seksuell_nytelse/

Hanne Kro Sørborg, sorborg2@gmail.com

Kjersti Helgeland, kjersti@nytfestivalen.no

