



# Sund seksuel udvikling

Lene   
Alexander

Kognitiv sexolog og parterapeut

# lene Alexander



Kognitiv sexolog og parterapeut

- 49 år – bor i ha' det godt huset
- Mor til Rasmus på 14 år multihandicappet, samt Liam på 16 år. Bonus mor til to på 11 år og 13 år.
- Gift med Thomas der har et hørehandicap.
- Tidligere ansat på Novo Nordisk 12½ år afdelingssekretær og miljøansvarlig.
- Helbredte mig selv igennem seksualiteten

[WWW.LENEALEXANDER.DK](http://WWW.LENEALEXANDER.DK)  
[SEXOLOG@LENEALEXANDER.DK](mailto:SEXOLOG@LENEALEXANDER.DK)

# www.lenealexander.dk

- Sexolog og parterapeut - Krops/-psykoterapeut
- Kursusleder i meditation, kommunikation og nærvær
- Foredrag/underviser/vejleder
- Terapi med par og enkeltpersoner
- Marte Meo Terapeut
- I konstant udvikling for så er det sjovt at leve.....

# lene Alexander

Kognitiv sexolog og parterapeut



[WWW.LENEALEXANDER.DK](http://WWW.LENEALEXANDER.DK)  
[SEXOLOG@LENEALEXANDER.DK](mailto:SEXOLOG@LENEALEXANDER.DK)

# Livet med et.....



# Rasmus har lært mig



seksualitet er =



KROP

ANSVAR

KÆRLIGHED

SUNDHED

OMSORG

BERØRING

NÆRHED

FØLELSER

RESPEKT NYDELSE

GRÆNSER



- *”Seksualitet er en integreret del af ethvert menneskes personlighed. Den er et basalt behov og et aspekt af det at være menneske, som ikke kan adskilles fra andre aspekter i livet.*
- *Seksualitet er ikke synonymt med samleje. Det handler ikke om, hvorvidt vi har orgasme eller ej, og endelig er det ikke summen af vort erotiske liv. Dette kan være en del af vor seksualitet, men behøver ikke at være det. Seksualitet er så meget mere. Det er, hvad der driver os til at søge kærlighed, varme og intimitet. Den bliver udtrykt i den måde, vi føler, bevæger os på, rører ved og bliver rørt ved. Det er ligeså meget dette at være sensuel, som at være seksuel.*
- *Seksualitet har indflydelse på vore tanker, følelser, handlinger og samhandlinger og derved på vor mentale og fysiske helse. Og da helse er en fundamental menneskeret, så må også seksuel helse være en basal menneskeret.” (Langfeldt & Porter, 1986).*
- *Denne definition beskriver seksualiteten som den fysiske og mentale drivkraft, der får os til at søge kærlighed, varme og intimitet – og som udtrykkes i måden, vi føler, bevæger os, rører ved og bliver rørt ved. Alt sammen forhold, som på samme tid udfolder og beskriver den barnlige seksualitet i dens uskyldige form.*



# FN Konvention om rettigheder for personer med handicap

## Artikel 25 sundhed

- Give personer med handicap det samme udbud af sundhedsydelser og – ordninger af samme kvalitet og standard gratis eller til en overkommelig pris, som gives til andre herunder inden for seksuel og forplantningsmæssig sundhed samt generelle folkesundhedstilbud.

# AT TALE OM .....

- Hvorfor er det så svært og hvad skal der til for, at det bliver lettere?



# Hvor må det foregå?

Hjemme

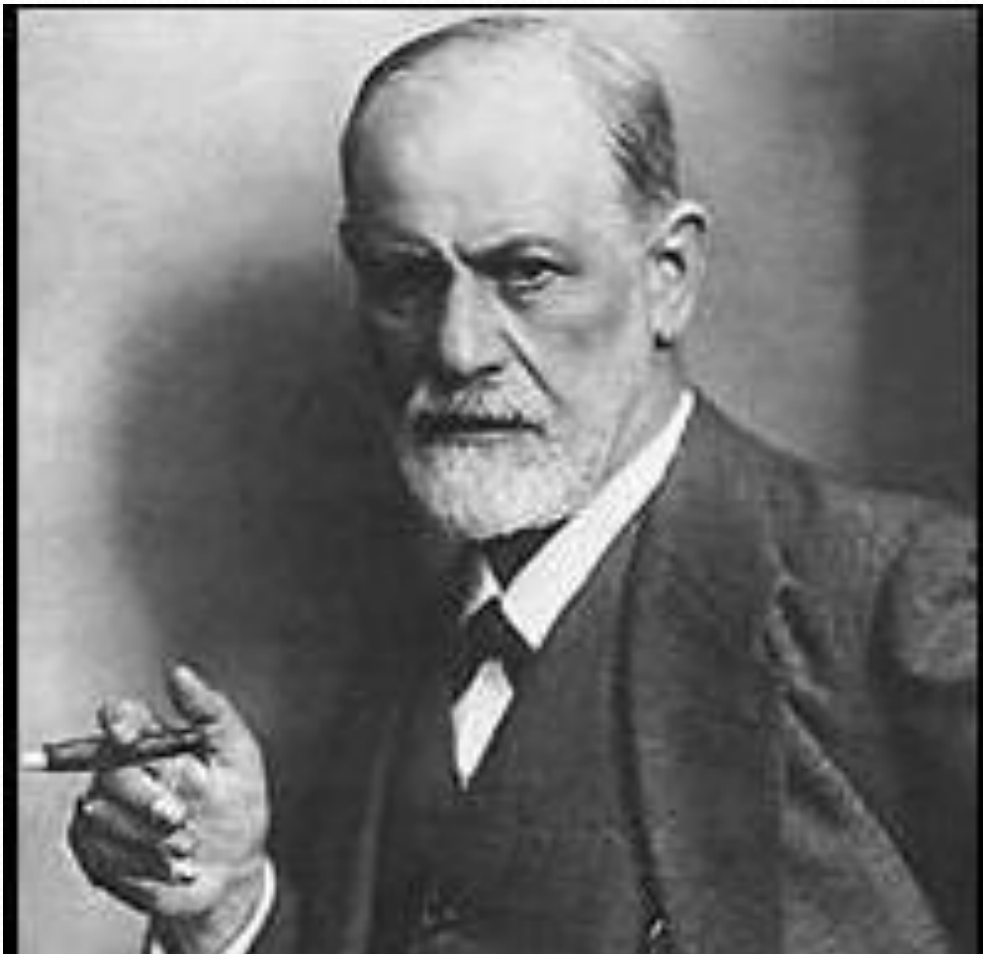
Institution/skole

Aflastning

Bofællesskab

Klubtilbud

# Hvad sagde Freud i 1905? Fra forførelse til infantil seksualitet



**Børn har lystfulde fantasier og de er nysgerrige - hvad er det for en gådefuld verden, de voksne holder hemmelig? Der foregår noget, der er udenfor barnets rækkevidde.**

- **Hvordan kommer babyer ind i maven? Hvordan kommer de ud igen?**
- **Hvor er pigens tissemand og hvornår falder drengens af? Hvorfor lukker mor og far døren til soveværelset?**
- **Lyst - lege**

# Børns seksualitet

- Forstås bredere - hvor seksualitet ofte sættes lig med genital tilfredsstille.
- Seksualitet er i barnets verden = barnets sensuelle helhed og følelse af kærlighed, varme, tryghed og nærhed.



# Den orale fase

- Den orale fase [Sigmund Freud](#) i [psykoanalysen](#) om aldersperioden 0-18 måneder.

Tryghed	Utryghed
Nærhed	Forladthed
Sansning	Afvisning



# TRYGHEDS- OG SANSEFASEN

- Det nyfødte barn overlever kun fordi nogen tager sig af det
- Det nyfødte barn er udstyret med særlig reflekser
- Rundt om spædbarnets mund findes et særligt følsomt område
- Når dette berøres, opleves det dejligt for barnet og sutrefleksen starter
- Dette kaldes en erogen zone
- Barnet sanser og oplever med hele sin krop, og det er vigtigt for den seksuelle udvikling, at barnet får god tid til at ligge trygt og godt i moderens arme
- En af forudsætningerne for et vellykket seksualliv er bl.a. at man føler sig tryk
- **Det er ikke for stærkt at sige, at en mor er med til at skabe de grundlæggende forudsætninger for barnets voksne seksualliv**
- ***Lad barnet være nøgent***
- ***Bekræft berøring***

# Selvstændighedsfasen 1-4 år



Selvstændighed	Use selvstændighed
Selvsikkerhed	Skamfølelse
Selvtillid	Manglende selvtillid



# Selvstændighedsfasen

- Barnet er i stand til at gøre erfaringer på egen hånd, udforsker verden
  - Barnet løsriver sig og vil selv gøre tingene
  - Barnet lade sig ikke sådan uden videre kommandere med. Vi må gennem vores opdragelse lære barnet, hvad der er bedst, og hvad vi synes det skal gøre
  - Et af de vanskelige områder, kan være renlighedstræningen
  - Rundt omkring barnets endetarmsåbningen udvikles der nu, ligesom omkring munden erogene zoner, hvis barnet får lov, vil det opdage, at det er dejligt at "pille" sig selv ved numsen
  - Et menneske præges gennem sin opvækst. Giver man kærlighed, bliver barnet kærligt og kan selv videregive kærlighed
- ☐ ***Lad barnet være uforstyrret***
  - ☐ ***Sæt ord på***
  - ☐ ***Respektere barnets tempo***



# Kønsidentifikationsfasen 4-6 år

Aktiv og initiativrig	Stille og indadvendt
Afprøvende	Skyldfølelse

- Ind til dette tidspunkt har barnet ikke været så optaget af forskellen mellem piger og drenge
- Drenge vil ofte forsøge at efterligne sin far
- Piger efterligner moderens rollemønster
- Her leges der rollelege
- ***Klare signaler fra de voksne***
- ***Acceptere barnet***
- ***Respektere barnet***

# Latensfasen 6-12 år

Undersøgende	Overfladisk
Videbegærlig	Ligegyldig
Interesseret	Sløv

- I denne fase modnes barnet og **udvikles socialt**, så det kan forstå fænomener ude for deres eget "jeg", og drager omsorg for andre mennesker
- Opdager at de voksne **ikke bryder sig om åbenlys seksualitet**, vælger at "arbejde" med disse ting når far og mor ikke ser det
- Det dyrker en **skjult** kultur f.eks. ved at læse pornoblade og udveksle viden med hinanden når de alene hjemme
- Fasen afsluttes når hypofysen producerer så mange hormoner at kønsmodningen indtræder
- Når drengens stemme går i overgang og hans testikler falder på plads og de erogene zoner bliver meget følsomme
- Pigen begynder at danne bryster, taljer, hofter samt at producere æg og hun får sin første menstruation
- De fleste unge vil begynde at **undersøge deres kønsorganer** og afprøve forskellige masturbation teknikker
- Børn i denne fase er tit meget sarte, og ønsker ikke alt for meget indblanding for de voksne

# 12 – 18 år: Pubertetsfasen

<b>Sikkerhed og integreret personlighed</b>	<b>Usikker og uintegreret</b>
<b>Egen livsstil</b>	<b>Medløber og uselvstændig livsstil</b>

- I denne fase skal alle de tidligere års udviklinger samles, så personen kan komme til at fremstå som en integreret helhed
- Oprørstrang rettet imod forældres normer og regler
- Søgen efter selvstændighed og personlig frihed.
- Nogen slipper godt igennem de forskellige faser, mens mange hæmmes og blokeres følelsesmæssigt og seksuelt

## Barnet skal lære:

- At turde røre ved sin egen krop og sine egne kønsdele
  - At kunne give og modtage kropskontakt
  - At spænde og afspænde i kroppen
  - At blive forpustet
  - Om begreber der knytter sig til kønsorganerne og seksualitet
- 
- **Barnet skal have:**
    - Mulighed for fri kropslig udfoldelse, og mange forskellige sanssemæssige oplevelser, af egen krop

## Barnet skal lære:

- At tale sammen og lytte til hinanden
  - At bruge og tolke kropssprog
  - Sociale regler i forbindelser med seksuel adfærd
- 
- **Barnet skal støttes i:**
    - At danne forestillinger i billeder , og i at bruge sin fantasi
    - At interessere sig for hinanden

# Adfærd

	<b>Normal</b>	<b>Bekymrende seksuel</b>
Motivation:	Nysgerrighed.	Kontrol, hævn, tvang.
Relation:	Gensidig, fælles interesse, enighed.	Ulighed i magt/viden, mobberelation, oplevet mangel på valgmulighed.
Aktivitet:	Aldersrelateret, undersøge, berøre.	EksPLICIT gentagelse af voksensex, slikke, sutte, penetrering af kropshuller med penis, fingre eller ting.
Emotion/effekt:	Lyst, munterhed, behag (også seksuelt), ophidselse, spænding.	Følelse af overmagt, vrede, skadefryd, evt. seksuel ophidselse. (Hos ofret: ulyst, skam, angst, skyld). (Kikuchi, 1995*. Oversat af Socialstyrelsen.)

# Seksualitet 1910?



Sol og ungdom, J.F. Willumsen 1910

[WWW.LENEALEXANDER.DK](http://WWW.LENEALEXANDER.DK)  
[SEXOLOG@LENEALEXANDER.DK](mailto:SEXOLOG@LENEALEXANDER.DK)



# Seksualitet 2018?

JOCK  
STURGES



[WWW.LENEALEXANDER.DK](http://WWW.LENEALEXANDER.DK)  
[SEXOLOG@LENEALEXANDER.DK](mailto:SEXOLOG@LENEALEXANDER.DK)

# At hjælpe

- Hjælp til selvhjælp
- Tantra massage eller anden massage
- Hjælpemiddel
- Samtaleterapi



# Hvor går grænsen ?



[WWW.LENEALEXANDER.DK](http://WWW.LENEALEXANDER.DK)  
[SEXOLOG@LENEALEXANDER.DK](mailto:SEXOLOG@LENEALEXANDER.DK)



# BEHOV

- Seksuelle behov er forskellige fra menneske til menneske.
- Sex er et basalt behov som mad og drikke
- Handicappede har også et behov, selvom deres udvikling mentalt ikke er alderssvarende.
- Kroppen er mere intelligent en hovedet.

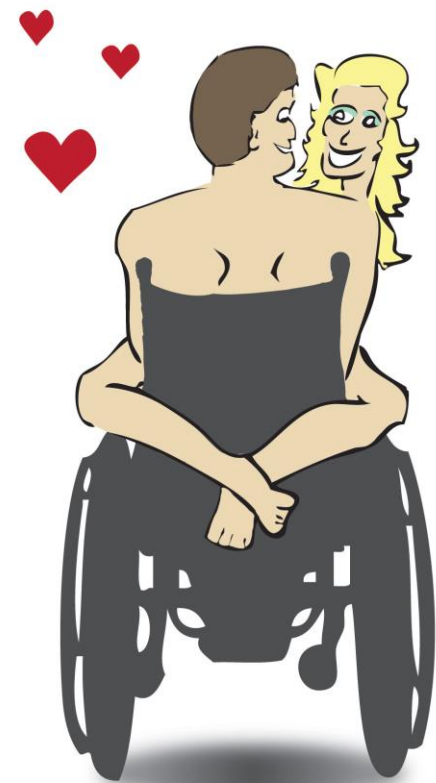
# Normer-åbenhed- samfundet

- Børn har altid været seksuelle væsner, men holdningen omkring dette er ændret.
- Tidligere ”sådan gør pæne piger ikke” og ”hænderne over dynen”
- Åbenhed og ærlighed
- Stiller spørgsmål – kræver et ærligt svar.

# Seksuel mangfoldighed



"RESOLUTION" DESTINY.PONDEROSATZ1.COM 871M121A 2008.12.06



Len Alexander 09





# At hjælpe

- Kommunikation IVK (ikke voldelig)
- Formidle kontakten til en fagperson
- Terapi/rådgivning/vejledning
- Hjælpemiddel

**HUSK TAVSHEDSPLIGT**

**INGENS GRÆNSER SKAL OVERSKRIDES**

# Vejledning (ifølge servicestyrelsen)

- En hjælpeperson **skal** være indforstået med at kunne vejlede og støtte den enkelte i forhold til seksualitet
- En hjælpeperson **kan ikke** pålægges at deltage i seksualopklæring
- Men har **pligt** til at anvise en anden hjælpeperson eller fagperson

# Vejledning (ifølge servicestyrelsen)

- det **ikke** er strafbart at
- yde hjælp til onani
- yde hjælp til personer, der ønsker samleje med hinanden
- yde hjælp til at kontakte en prostitueret

## Men at det er strafbart at

- give seksualopplæring når en person verbalt eller ved sin adfærd modsætter sig dette
- fungere som seksualpartner fx ved at have samleje eller andre former for seksuel samkvem som led i en seksualopplæring
- give seksualopplæring til børn under 15 år - for denne gruppe kan der kun gives seksualvejledning

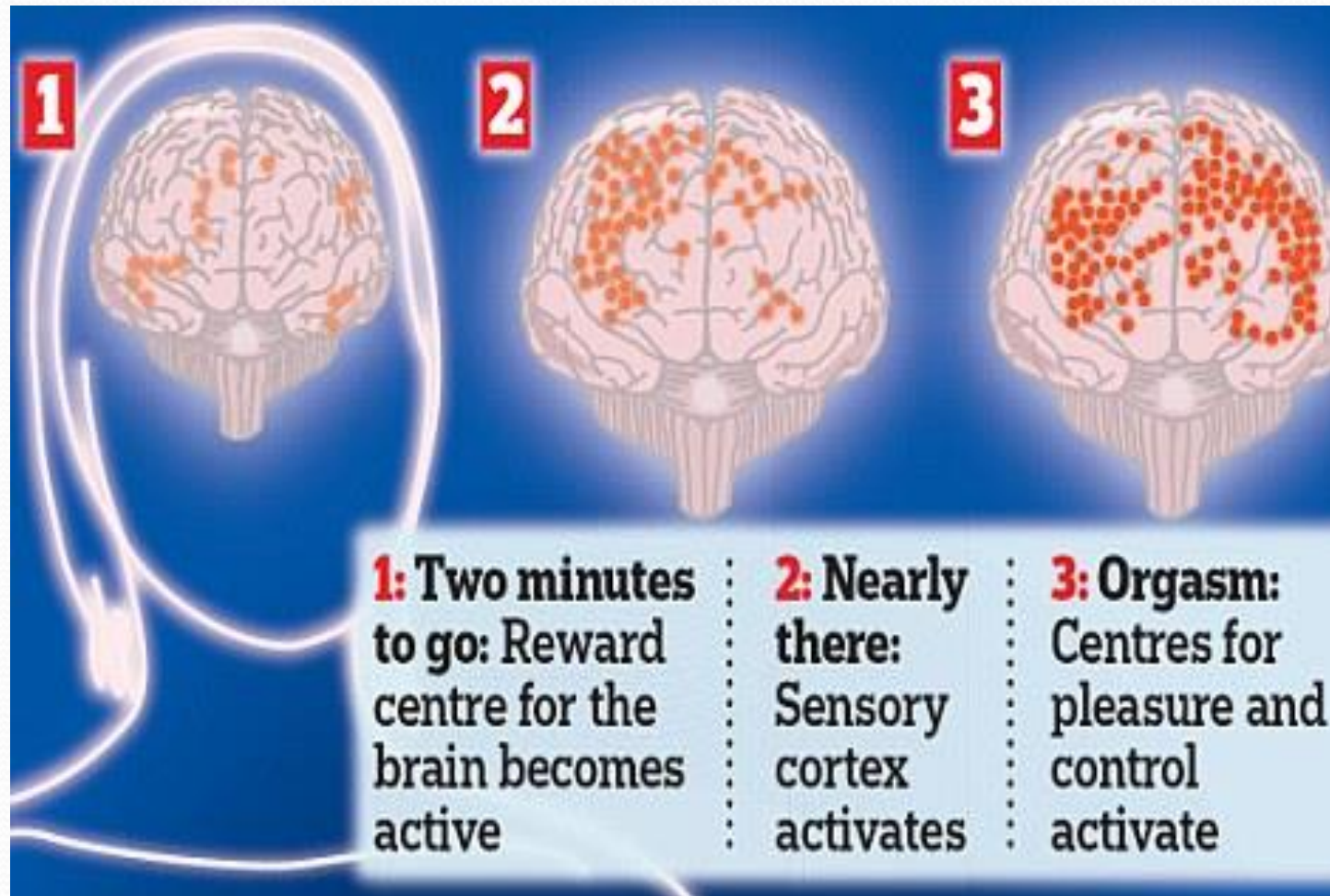
(Ovenstående er fra [www.servicestyrelsen.dk/handicap/voksne-med-handicap/seksualitet-uanset-handicap](http://www.servicestyrelsen.dk/handicap/voksne-med-handicap/seksualitet-uanset-handicap))

•Vejledningen fastslår derfor, at  
hjælpepersoner har pligt til at yde hjælp til  
seksualiteten til de der efterspørger det, eller  
i det mindste henvise til en anden person, der  
kan yde den efterspurgte hjælp.

# Den rette hjælp

- Seksualpolitik/ hjemmet?
- Tal om det – åbenhed
- Assistance udefra

# Orgasme



# Kærlighed er alt







Lene brugte to år på at sørge over sit valg

# Jeg sendte min søn væk af kærlighed

Lene Alexander er mor til en multihandicappet søn på 13 og tog for tre år siden den svære beslutning, at Rasmus skulle bo på en institution. Et valg truffet af kærlighed efter stress og depression.

Han ville ikke sige farvel til hende. Vendte bare kørestolen og trillede væk.

Tårerne trillede ned ad kinderne på Lene, da hun så sin søn Rasmus køre væk, mens sorgen og skyldfølelsen kæmpede om pladsen. Sorg over, at hendes dengang 10-årige søn ikke længere skulle bo hos hende, og skyldfølelse, fordi beslutningen var hendes.

– Det var helt ubeskriveligt hårdt. Jeg brugte to år på at træffe valget og to år på at sørge over det. Det var den rigtige

beslutning, for i dag kan jeg se, at Rasmus trives. Han er blevet mere selvhjulpne, og det har givet os et andet forhold, at andre tager over. Det er jo ikke særligt fedt at blive badet af sin mor, når man er 13 år, siger Lene Alexander, der er 48 år.

Hun bor i Lille Skensved ved Køge sammen med sin nye mand, Thomas, og sønnen Liam på 15. Rasmus kommer hjem hver anden weekend og hver torsdag, når han går til ridning. I dag er der knus og stor glæde, når Rasmus ser sin mor.

– Jeg kan se, at han er vokset som menneske, fordi jeg har sat ham fri. Han får lov til at udvikle sig, uden at jeg omklammer ham. Jeg havde en smuk sommerfugl i hånden, som jeg var ved at kvase i misforstået omsorg, forklarer Lene, mens hun knytter hånden om en imaginær sommerfugl.

Rasmus er multihandicappet. Han er spastisk i benene og sidder i kørestol. Samtidig har han en hjerneskade, der giver ham indlæringsbesvær, problemer med hukommelsen og talevanskeligheder. Men Rasmus er meget mere end sit handicap.

Da Rasmus var 2 år, gik hans forældre fra hinanden, og Lene blev alenemor til ham og hans storebror Liam, der er to år ældre. – Jeg var afdelingssekretær i en stor virksomhed, og jeg skulle

græsplænen med havetraktoren.

Lene og hendes daværende mand troede, at de havde fået et raskt og normalt barn, da Rasmus kom til verden. Sundhedsplejersken så tegn på det modsatte og sendte familien videre til en fysioterapeut. Snart stod det klart, at Rasmus ikke ville få et liv som andre børn.

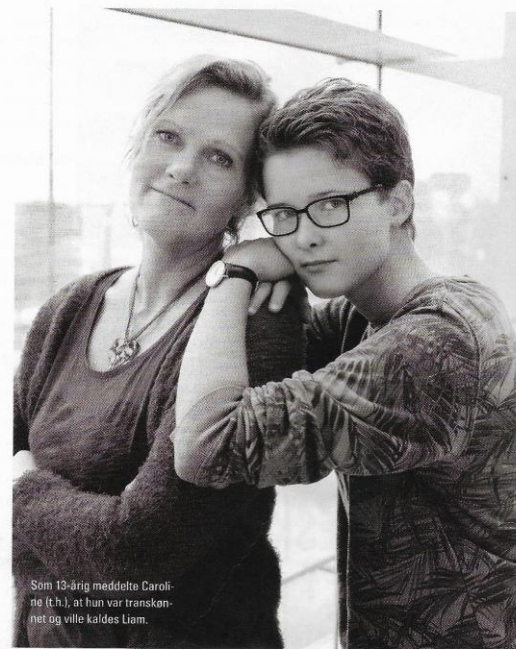
## Stress og depression

– Det var helt forfærdeligt. Vi reagerede meget forskelligt, og langsomt gik vi fra hinanden, fordi vi ikke kunne rumme hinandens sorg, fortæller Lene.

Da Rasmus var 2 år, gik hans forældre fra hinanden, og Lene blev alenemor til ham og hans storebror Liam, der er to år ældre.

– Jeg var afdelingssekretær i en stor virksomhed, og jeg skulle

## DEN NYE SEKSUALITET



Som 13-årig meddelte Caroline (t.h.), at hun var transkønnet og ville kaldes Liam.

LENE ALEXANDER:

## JEG VENTER IKKE, AT LIAM ÆNDRER SIG

Lene Alexanders datter Caroline meldte for halvandet år siden ud, at hun følte sig som en dreng og ville leve sådan. Caroline blev til Liam, og skiftet har først og fremmest bragt harmoni med sig.

Lene var ude at løbe en tur, da hun for halvandet år siden modtog en sms fra sin datter Caroline på 13 år. I beskeden stod: "Mor, jeg ved godt, det ikke er den bedste måde at fortælle det på, men jeg tror, jeg er transkønnet." – Jeg blev bare glad for, at hun ville dele det med mig, fortæller Lene Alexander, som er gift med Thomas og bor i en mindre by på Sjælland.

Hun er mor til to børn, det ældste barn er Caroline, der blev født for 15 år siden som pige af biologisk køn.

Et egentlig chok var sms'en ikke, selvom Caroline som helt lille var som andre børn. – De første år, hvor jeg kunne bestemme, gik hun i lysrødt og lilla tøj. Men siden hun var fem-syv år, ville hun altid kun gå i drengetøj.

Hendes mor husker også hendes seksårs fødselsdag med pigerne fra klassen.

– Hun var ikke glad for de ting, hun fik, da hun var seks år, og et bredt armbånd med perler. Jeg syntes det var meget taknemmelig, og tænkte sig selv over, at det var fordi, det var typiske pigetings ting.

– Jeg oplevede vel bare, hun var drengepige, og der kunne lide naturen, var kreativ og opfindsom sådan var jeg selv som barn.

Men hvor Lene ændrede mig som teenager, gjorde Caroline ikke.

– Nogle mødre spurgte dengang: Hvorfor tror du hende ikke til at tage noget lysrødt på. Men det mener jeg ikke, man skal. Mennesker skal have deres frihed.

## NOGEN AT SPEJLE SIG I

Efter Liam sprang ud, begyndte Lene Alexander at søge oplysninger om transsexualitet og mødte både sig selv og sit barn ind i LGBT i Danmark. Hun kontaktede en anden mor, der har en transkønnet dreng, så de alle kunne ses og skabe rum for spejling og sparring.

– Jeg spurgte også min datter, om det var en idé at se en psykolog. Bare for at få vendt nogle tanker, så jeg var sikker på, at hun trivedes, og det var bare var mig, der mente det. Og som mor var det rart at høre fra psykologen: Du har et barn, der trives og hviler i sin identitet.

Caroline meldte selv ud over for klassen og læreren, at hun gerne ville kaldes Liam og "han". Det fra den dag blev det sådan.

– Læreren ringede til mig, og vi havde en god snak om, hvordan de kunne imødekomme situationen. Klassen kunne godt kapere det, men de har altid kendt Caroline som en pige i drengetøj. Skiftet er nok ikke så stort. Som sådan har Liam ikke ændret sig for dem.

## BRYSTBIND OG DRENGEUD

Som Caroline var Liam mere indelukket, isolem sig flere dage. Sidste år var Liam på weekend med andre transkønnede unge, og det bragte ro til.

– Jeg tror, det gav fornemmelsen af, at det er okay, jeg har det, som jeg har det, der er anderledes end mig, og jeg kan opsøge andre mennesker, siger hendes mor.

Generelt trives Liam bedre nu, er meget glad og hviler i sig selv. Menstruationsdage er stadig svære, for det er ikke sjovt, når man får menstruation som en dreng.

Liam går i 9. klasse nu og skal på efterskole næste år. Om Liam skal på drenge- eller pigefløj, skal hun snakke med skolen om i næste måned, siger Lene. I dag er Liam 15 år og har et udtryk helt som en dreng. Liam går med et bind, der holder brystene inde, så de ikke kan ses, og bruger drengetøj og "drengeudo". Liam vil helst hæng ud med drenge. Men det bliver forvirrende for dem, for Liam er

# Sammen bliver vi bedre - TAK

