

Pro Sentret snakker om seksuell helse



Forord

Helse- og omsorgsdepartementet mener at personer med 3-årig helse- og sosialfaglig utdanning bør være i stand til å gi de personene de møter rom til å ta opp seksualitet og seksuell helse, samt gi begrenset og tilpasset informasjon om basale spørsmål. Vi erfarer imidlertid at mange som jobber innen helse-, sosial- og omsorgstjenester ikke opplever seg kompetent til dette. Følgelig er seksuell helse, eller uhelse, sjelden eller aldri et tema som berøres. Tausheten lukker muligheten for en ikke-fordømmende, åpen og trygg dialog og sementerer skam og stigma. Myndighetenes ønske om at seksualiteten skal være en helsefremmende ressurs forblir derfor uutnyttet. Med filmene og den medfølgende håndboken ønsket vi først og fremst å utarbeide et informasjonsmateriale til eget bruk. Vi mener imidlertid at det også fungerer godt og kan brukes av andre som jobber med personer som av ulike grunner har lav helseforståelse.

En stor takk til Solveig Hokstad som har vært ansvarlig for prosjektet, til Jan Willy Skjølberg for å ha holdt i de kreative trådene og til Helsedirektoratet for å ha finansiert det hele. En stor takk også til ansatte, samarbeidspartnere og brukere som gjennom hele prosessen tålmodig har sett utallige versjoner og gitt gode og avgjørende innspill.

Og til slutt, en oppfordring til alle der ute: Snakk om det!

Björg Norli
Leder
Pro Sentret

Innledning

Helse- og omsorgsdepartementet publiserte i 2017 strategi for seksuell helse. I forordet skriver Bent Høie: «Vi kjenner den gjennom hele livet. Kraften vi kaller seksualitet. Noen tror den seksuelle delen av oss sitter mellom bena. Men den sitter like mye mellom ørene. Jeg snakker ofte om at vi både har en fysisk og en psykisk helse. Vi har en seksuell helse også. God seksuell helse er med på å holde oss friske og i trivsel. Dårlig seksuell helse gjør oss mer utsatt for sykdommer og mistrivsel». Strategien tar utgangspunkt i at seksualitet er en helsefremmende ressurs i alle livsfaser, og regjeringen ønsker at strategien skal bidra til å motvirke tabuer, skam, fordommer og stigmatisering.

Filmene og denne håndboka springer ut av et behov for kultursensitivt informasjons- og veiledningsmateriale om seksuell helse. Hensikten er å tilføre kunnskap om seksuell og reproduktiv helse, forebygge uønskede svangerskap, abort og seksuelt overførbare infeksjoner og bidra til måloppnåelse for den nasjonale strategien på seksuell helse.

Med materialet ønsker vi å åpne opp for en ikke-fordømmende, åpen og trygg dialog om seksuell helse generelt og å sette fokus på viktigheten av disse temaene spesielt. Ved å gjøre oss tilgjengelig for samtale og spørsmål om filmenes tema og supplere med mer informasjon og kunnskap bidrar vi til å bedre den enkeltes hverdagsmestring. Vi bidrar også til økt helseforståelse og styrker den enkeltes autonomi generelt og seksuell autonomi spesielt.

Pro Sentret

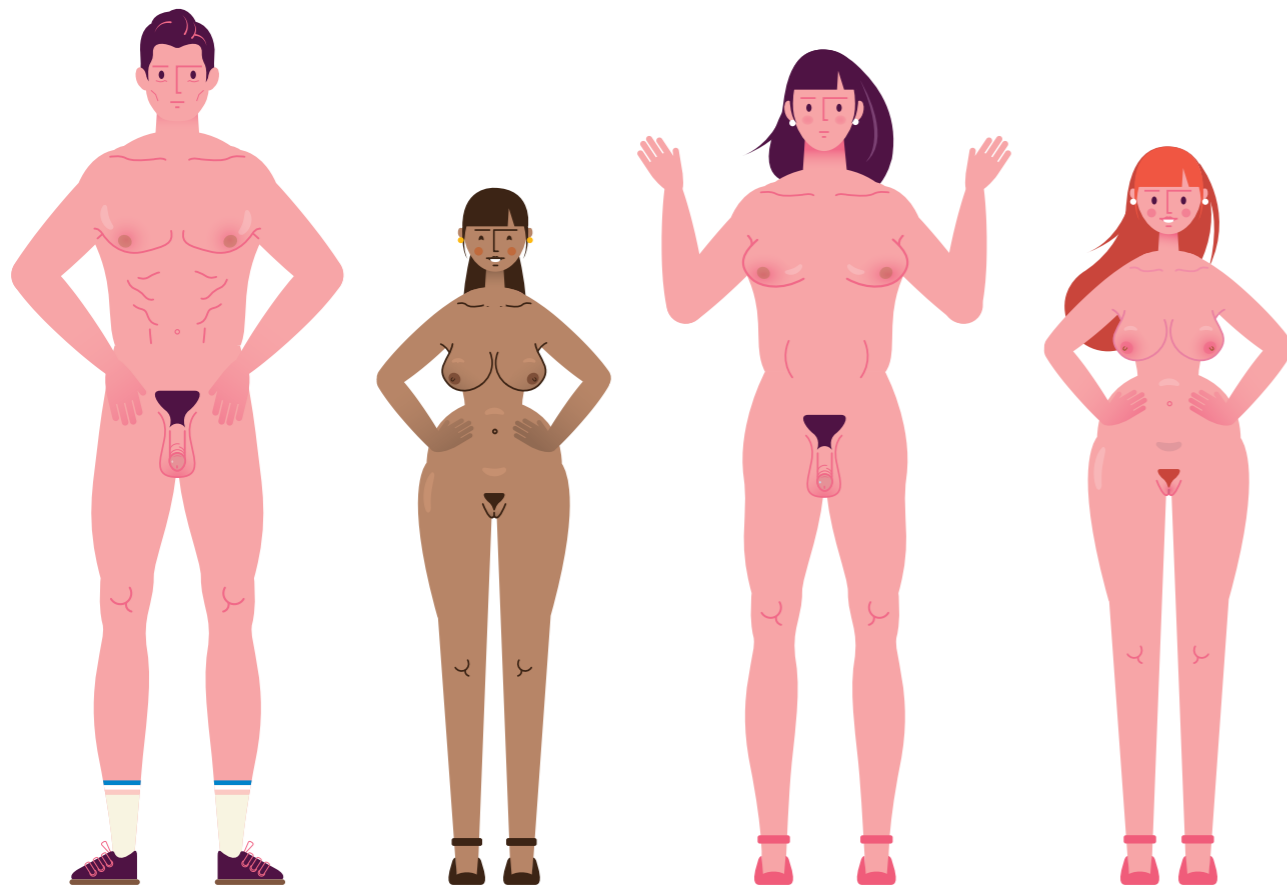
Pro Sentret er Oslo kommunes tjenestetilbud for personer som har erfaring med å bytte eller selge sex, uavhengig av seksuell identitet, alder, kjønnsuttrykk og oppholdsstatus. Hos oss kan en være åpen om erfaringene med å selge eller bytte sex, og kan oppleve frihet fra skam og stigma. Tiltaket er unikt, både nasjonalt og internasjonalt. Vi driver en helseklinikk og et sosialt møtested, i tillegg har vi tilbud om individuell oppfølging og rådgivning, samt juridisk bistand. Helseklubben har seksuell helse som spesialfelt, og tilbyr smittesjekk og behandling for seksuelt overførbare infeksjoner, vaksinasjon, prevensjon, bistand ved graviditet og abort. Alle tjenestene våre er gratis, inkludert kondomer, glidemiddel og ulike former for prevensjon.

Pro Sentret er også nasjonalt kompetansesenter innen prostitusjonsfeltet. Direkte kontakt med miljøet og løpende utarbeidelse av dokumentasjon gir merverdi til både de som bruker våre tjenester og til samfunnet for øvrig, og bidrar til at stemmene til personer med prostitusjons-erfaringer blir hørt.

Målgruppen

De som bruker Pro Sentrets tjenester representerer ikke en ensartet gruppe, de kommer fra hele verden og er både menn, transpersoner og kvinner. Mange har manglende kunnskap om kropp og helse. Flere har lav eller ingen utdanning, er analfabeter og har lav språkkompetanse. I tillegg kan de ha ulike oppfatninger av kropp, kroppsfunksjoner og helse som ikke er sammenfallende med empiri og kunnskap. Vi legger derfor vekt på at helseinformasjonen vi gir er kultursensitiv, lett forståelig og tilpasset den enkeltes livssituasjon.

Filmene og denne håndboken vil være nyttige i møte med personer som har erfaring fra salg eller bytte av seksuelle tjenester. De vil også være nyttige for helse-, sosial – og pedagogisk personell som møter migrasjonspopulasjoner uten prostitusjons erfaring, og i møte med personer som ikke har migrasjonsbakgrunn som bruker ulike helsetjenester, rusinstitusjoner o.l. Vår erfaring er at temaer knyttet til seksuell helse ofte blir underkommunisert eller, i verste fall, aldri blir tatt opp i møter mellom hjelper og bruker.



«Prostitusjon er en handling, ikke en egenskap»

Seksuell helse

I følge Verdens Helseorganisasjon¹ er «seksuell helse en tilstand av fysisk, emosjonelt, mentalt og sosialt velvære relatert til seksualitet, ikke bare relatert til fravær av sykdom, dysfunksjon eller funksjonssvikt. Seksuell helse forutsetter en positiv og respektfull tilnærming til seksualitet og seksuelle relasjoner, så vel som muligheten til å ha positive og trygge seksuelle opplevelser, uten tvang, diskriminering eller vold. For å oppnå og opprettholde seksuell helse kreves det at seksuelle rettigheter² for alle mennesker må bli respektert, beskyttet og oppfylt.

Seksualitet er et sentralt aspekt ved det å være menneske gjennom livet, og omfatter kjønn, kjønnsidentiteter og roller, seksuell orientering, erotikk, nytelse, intimitet og reproduksjon. Seksualitet er opplevd og uttrykt i tanker, fantasier, ønsker, tro, holdninger, verdier, atferd, praksis, roller og relasjoner. Mens seksualitet kan inkludere alle

disse dimensjonene, er ikke alle alltid opplevd eller uttrykt. Seksualitet påvirkes av samspillet mellom biologiske, psykologiske, sosiale, økonomiske, politiske, kulturelle, juridiske, historiske, religiøse og åndelige faktorer».

Her fremhever Verdens Helseorganisasjon at seksualitet har med helhet og relasjoner å gjøre, og kan være en meningsfull og berikende del av livet. God seksuell helse oppnås gjennom å respektere og beskytte personers seksuelle rettigheter. Seksuell helse, både i et folkehelseperspektiv og på individnivå, er i Norge uttrykt i den statlige handlingsplanen «Strategi for seksuell helse (2017–2022) – Snakk om det!³» og «Veiviser i seksuell helse – lokalt folkehelsearbeid – faktorer som påvirker seksualiteten i et folkehelseperspektiv⁴». Enkelte kommuner har også utarbeidet, eller er i gang med utviklingen av, kommunale handlingsplaner for seksuell helse.

SKAM, STIGMA OG DEN ØREDØVENDE STILLHETEN

«Vi må være bevisste på at språk skaper oppfatninger, er meningsbærende og former holdninger. Dermed har vi et ansvar ikke bare for hva vi kommuniserer, men også hvordan vi kommuniserer og hvilke ord vi velger å bruke i vår kommunikasjon. Vi både formidler og former holdninger gjennom språket⁵».

STIGMA

Stigma innebærer å tillegge et individ eller en gruppe negative egenskaper på bakgrunn av ett bestemt kjennetegn; et «stigma». Begrepet prostituert er stigmatiserende og unyansert og reduserer personen til kun å være eller å romme erfaringene med å selge sex. Det samme gjør en ved å omtale personen som en som selger, eller har solgt, kroppen sin. Å bruke begreper som omgjør personens problemer og erfaringer til en tilstand eller knytter dem til personens identitet, reduserer personen til problemet eller tilstanden. Mennesker med erfaring fra å selge eller bytte seksuelle tjenester, er nettopp det: Mennesker med erfaring fra å selge eller å bytte seksuelle tjenester. Uansett hvilke personer du møter i ditt arbeid og hvilke erfaringer disse rommer, er det nyttig å reflektere over i hvilken grad du tillegger dem et kjennetegn eller bruker spesielle ord som definerer og begrenser.

SKAM

Kommersiell sex passer dårlig inn i den gjengse oppfatning av hva som er «riktige» eller «sunne» seksuelle relasjoner. Skamfølelsen dette kan medføre for personer som har erfaring med å selge eller bytte sex må ikke undervurderes. Fordømmelsen av personer som er involvert i prostitusjon bidrar til å styrke skammen.

Årsakene til at seksuelle erfaringer eller seksualitet ikke får tilstrekkelig oppmerksomhet, er mange og sammensatte. Det er et grunnleggende problem at samfunnet fortsatt har et heteronormativt syn på eller forståelse av salg eller bytte av seksuelle tjenester. Undersøkelser har vist at flere gutter enn jenter har erfaringer med bytte og salg av sex. Likevel blir kommersielt sexsalg som fenomen oppfattet som et forhold mellom kvinner som selger og menn som kjøper. Dette er langt fra realiteten. Kvinner, menn og transpersoner er aktører. De aller fleste har som regel manglende bredde i perspektivet på menneskelig seksualitet og på mangfoldet i de seksuelle relasjonene vi inngår i. Da blir sexsalgs- og sexbytteerfaringer totalt fraværende i hjelperens bevissthet, og forblir uuttalte og dermed ikke anerkjente som viktige erfaringer i et menneskes liv. Erfaringene er og forblir tause og skamfulle.

Prinsipper for arbeidet vårt

Pro Sentrets overordnede prinsipp er at «alle mennesker er født frie med samme menneskeverd og menneskerettigheter». Dette er artikkel 1 i FNs menneskerettighetserklæring, og minner oss på at prinsippene for arbeidet vårt er førende og bestemmende i møtet med hver enkelt person og i hver eneste tjenesteleveranse.

Arbeidet vårt baseres på prinsippene selvbestemmelse, brukermedvirkning, forebygging og skadereduksjon. Både i det daglige og i det langsiktige arbeidet vårt, bestreber vi oss på å oppfylle disse prinsippene. Vi har en visjon om at personer som selger eller bytter sex er sosialt inkludert i samfunnet og at ingen skal ha prostitusjon som eneste alternativ til inntjening.

SELVBESTEMMELSE

Flere av dem vi møter opplever ofte manglende autonomi, og blir sett på av andre, også av hjelpere, som objekter. Selvbestemmelse som prinsipp innebærer å bistå dem til å bli subjekter i eget liv, og bli handlende mennesker som kan ta kontroll over egen livssituasjon. De må selv definere hva de ønsker av bistand. Vår jobb er å sikre at de har all informasjon, og har forstått alternativene og konsekvensene av disse, før de foretar valg. Det er avgjørende å ha en åpen og ikke-moraliserende tilnærming når en drøfter dilemmaer og alternativer med den enkelte. Ved sammen å undersøke konsekvensene av ulike alternativer, sikre at hen så langt det er mulig forstår konsekvensene og til slutt støtte den enkeltes valg, legger en rette for reell selvbestemmelse. Ofte er språkutfordringer, mangelfulle lese- og skriveferdigheter og manglende kjennskap til «det norske systemet» til hinder for reell selvbestemmelse. Det samme er kulturelle barrierer, lav kropp- og helseforståelse, tidligere erfaringer og den enkeltes personlige historie. Som hjelpere må vi likevel insistere og arbeide for å styrke og anerkjenne vedkommendes eierskap til egne dilemmaer og eget liv.

BRUKERMEDVIRKNING

Brakermedvirkning som prinsipp innebærer at de som bruker tjenesten inviteres til å medvirke og påvirke tjenestetilbudet. På individnivå er det den enkelte som setter dagsorden, definerer behov og hva som skal skje «inne hos» sykepleier, lege eller sosialkonsulent. En helse- og sosialkonsultasjon følger faglige retningslinjer og metoder, og har sin egen «script». Likevel må hjelperen ha oppmerksomhet på bestillingen, og reaksjoner på vår imøtekommenhet og forslag til løsninger. Brukermedvirkning er å lytte til personen, ta hens bestilling

på alvor, og tilrettelegge konsultasjonen i samspill med den enkeltes foretrukne dagsorden. I tillegg er brukermedvirkning på gruppenivå viktig, der en uensartet gruppe blir tatt med i utforming, videreutvikling og drift av tjenestene.

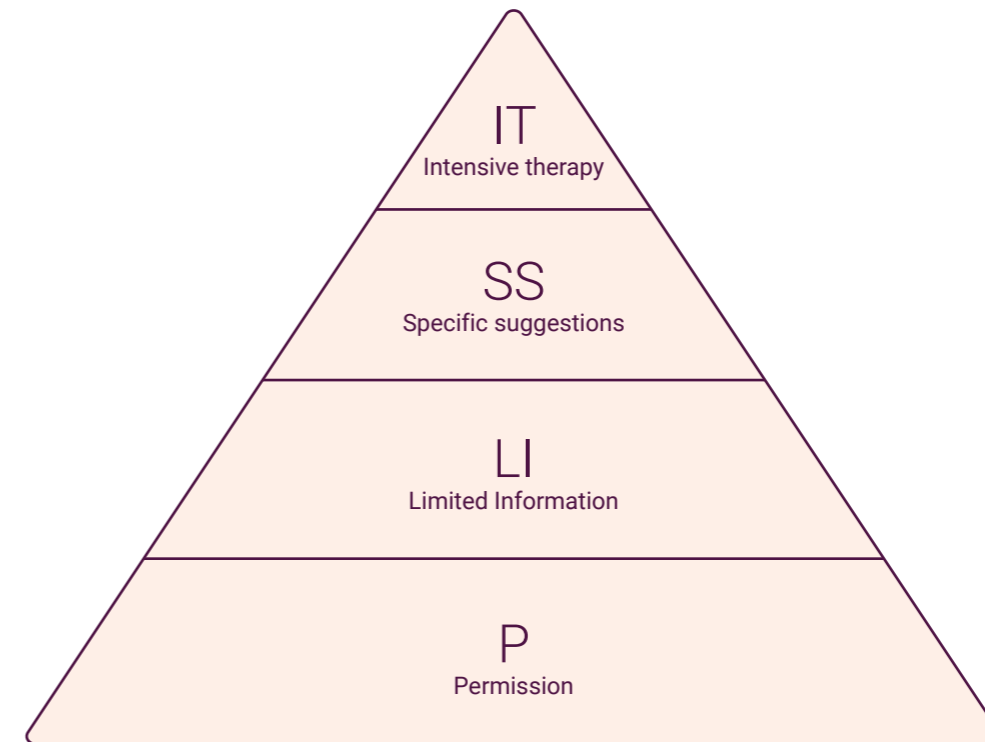
SKADEREDUKSJON

Skadereduksjon som prinsipp tar utgangspunkt i den faktiske situasjonen personen befinner seg i. Det vil si at man som hjelper tar utgangspunkt i praksis her og nå og ikke i en ideell eller ønsket situasjon. Skadereduksjon legitimerer ikke aktivitetene, men er en måte å se hele mennesket i kontekst på. Vi ser hele livssituasjonen og ikke bare den potensielt farlige atferden, det skadelige valget eller diagnosen.

Et dilemma i skadereduksjonsarbeid er at det ikke alltid er mulig å vite hva som er «minst verst». Skadereduserende tiltak fremstår ikke alltid glassklare, og som hjelper er det viktig å reflektere over hvilket perspektiv en tar. Vi må øve oss på å se muligheter der det ofte i utgangspunktet kan synes «håpløst» og umulig å finne frem til helsefremmende og skadereduserende tiltak. Utgangspunktet for samtalen må være den faktiske situasjonen; hva vedkommende faktisk gjør og ikke hva vi tror hen gjør. Vi spør oss hvordan vi kan bidra til at risiko kan reduseres. Sammen med den enkelte diskuterer og reflekterer vi over hva som kan være realistisk å få til av gjennomførbare tiltak og atferd. Vi må rett og slett forsøke å komme frem til hva som er de minst verste valgene, finne fram til mindre skadelige alternativer når det er mulig og derigjennom øke personens handlingsrom.

FOREBYGGING

Vi mener at brukermedvirkning, selvbestemmelse og skadereduksjon har en forebyggende og helsefremmende effekt. Forebyggende helsearbeid forutsetter kunnskap hos helse- og omsorgspersonellet, og det forebyggende arbeidet skjer både på gruppe- og personnivå. Å bidra til å utvikle personlige ferdigheter og støtte personlig og sosial utvikling, ved å sørge for informasjon, helseopplysning og kunnskap om mestringsteknikker, er helsefremmende. Vi må ikke anta at vi vet noe om hvordan den enkelte har det. Man må undersøke deres opplevelse av hva de står i, hva strategiene og ferdighetene de har betyr for dem, og hva de betyr for mestring eller ikke mestring. Å sette seg inn i den enkeltes livssituasjon gjennom samhandling og refleksjon, er viktig. Å forebygge er å tørre å snakke om ting, å spørre om ting og tåle svaret.



PLISSIT

PLISSIT-modellen^a er et nyttig verktøy når man skal planlegge og gjennomføre tilbud om helse- og sosialhjelp knyttet til seksuell helse, seksuelle praksiser og seksualitet. Navnet PLISSIT er en engelsk forkortelse for Permission giving – Limited Information – Specific Suggestions – Intensive Therapy, og er en skjematisk modell for sexologiske behandlingsprosesser utviklet av den amerikanske psykologen Jack Annon. Modellen er et hjelpemiddel både for å ufarliggjøre seksualitet og seksuell helse som tema i kontakten med dem man skal bistå, og for at hjelperen lettere skal kunne forstå sine egne kompetansemessige muligheter og begrensninger. Hjelperen må vite når det er nødvendig å hente inn eller henvise videre til annen hjelp. I løpet av en konsultasjon er man som oftest innom flere av de nederste nivåene i modellen. Imidlertid er tillatelse, dvs. det første og laveste nivået, ofte tilstrekkelig for de fleste personene vi møter.

Permission (P) er første trinn og innebærer å gi eller signalisere tillatelse til å ta opp temaer som kan være klønete, vanskelige eller skamfulle å snakke om. I tillegg er dette en anerkjennelse av at mennesket er seksuelt og kan ha seksuelle utfordringer. Filmene vi har laget er eksempler på tillatelse. Gjennom å vise filmene gir vi tillatelse til å ta opp temaer knyttet til seksualitet. Seksuelle erfaringer som salg, kjøp eller bytte av seksuelle tjenester kan inngå på dette nivået.

Limited Information (LI) er neste trinn og innebærer at man skal kunne gi begrenset informasjon som for eksempel om hvordan og hvor man kan ta tester for seksuelt overførte infeksjoner, enkel informasjon om menstruasjonssyklus og andre fysiologiske prosesser, graviditetstester, prevensjonsmetoder, bruk av kondom og smittereduserende tiltak, abortmetoder, bruk av hjelpemidler og behandlingsprosedyrer ved seksuelle dysfunksjoner og snakke om sikkerhet i situasjoner der man bytter eller selger seksuelle tjenester. Dette nivået ivaretar informasjonsbehovet den enkelte har om vanlige og uvanlige forhold ved seksuell helse og uhelse. Samtalene som kan føres rundt temaene i filmene representerer dette nivået i modellen.

Specific Suggestions (SS) representerer neste nivå av hjelp i modellen. Avhengig av hjelperens kunnskapsnivå kan man tilby hjelp og forslag til å løse eller avhjelpe problemer, og komme med spesifikke og konkrete råd. I tillegg kommer individuell oppfølging og stabiliserende tiltak. Dette krever at hjelperen har spesifikk kompetanse.

Intensive Therapy (IT) er nivået hvor de problemene som krever spesialisert behandling bør løses. De som arbeider på dette nivået må ha kunnskap og erfaring. Det er viktig at vi som hjelpere og behandlere ikke går inn i behandlingsrelasjoner eller situasjoner som ligger utenfor våre respektive kompetanseområder.



Har du spørsmål om underlivspleie, ereksjon og sex, ta kontakt på 23 100 200 via [prosentret.no](https://www.prosentret.no) eller kom innom.

Pro Sentret



Har du spørsmål om underlivspleie og sex, ta kontakt på 23 100 200 via [prosentret.no](https://www.prosentret.no) eller kom innom.

Pro Sentret



Har du spørsmål om underlivspleie, ereksjon og sex, ta kontakt på 23 100 200 via [prosentret.no](https://www.prosentret.no) eller kom innom.

Pro Sentret



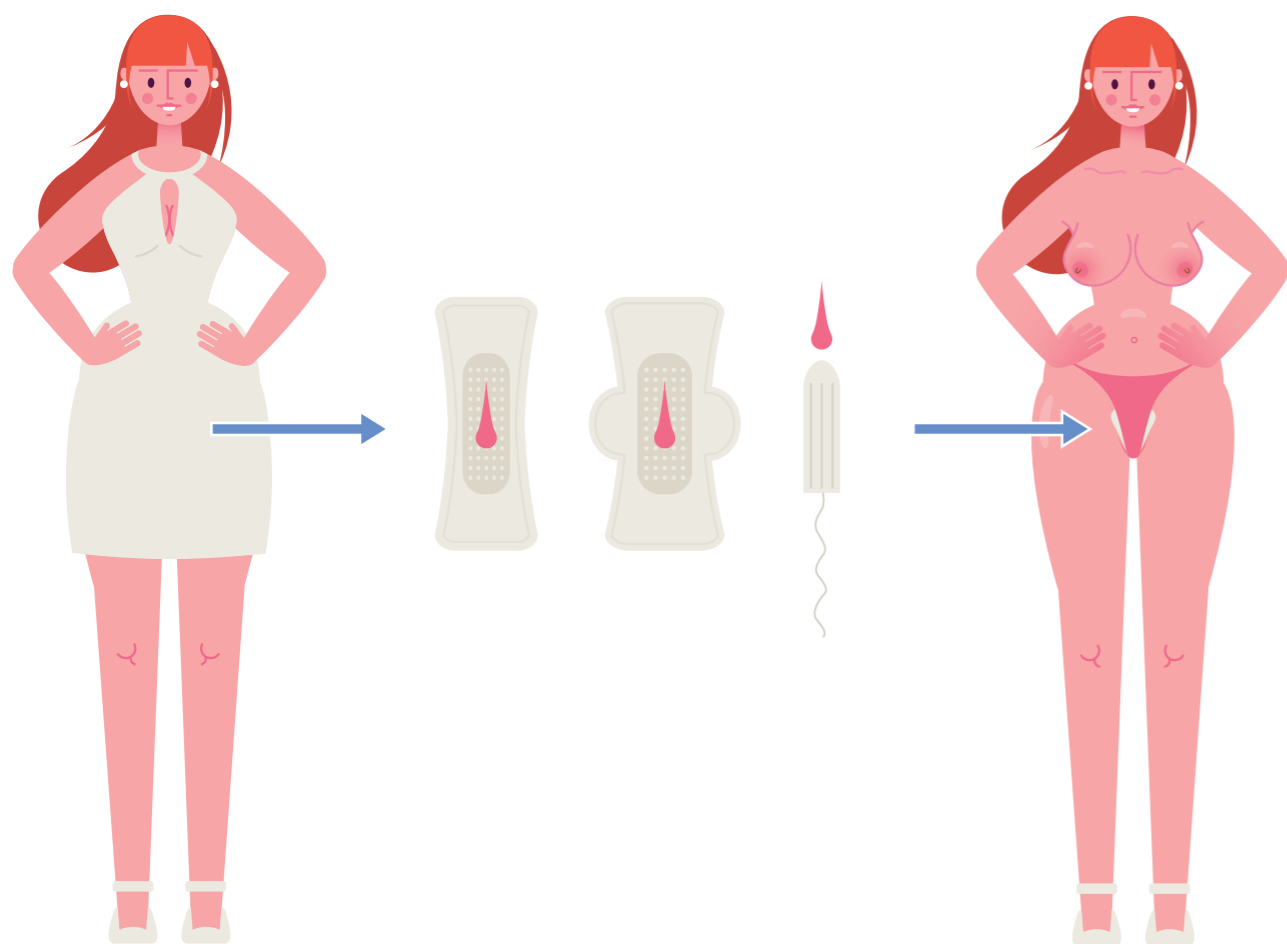
Har du spørsmål om mens, ta kontakt på 23 100 200 via [prosentret.no](https://www.prosentret.no) eller kom innom.

Pro Sentret

Filmenes tema

Vi møter personer som er kvinnelige med vagina. Vi møter også personer med vagina som er mannelike, personer som er kvinnelige med penis, og personer som er mannelike med penis. Alle gruppene kan tilby praksiser som inkluderer analsex og oralsex, noen kun vaginalsex. Gjennom vårt arbeid vet vi at enkelte opplever ereksjonssvikt i møte med kunder og gir kondombruk «skylden». Blant flere aktuelle temaer innen seksuell helse valgte vi derfor underlivspleie, som vaginal vask, vask av analkanal og penis, ereksjonssvikt samt bruk av kondom og glidemiddel. I tillegg valgte vi å lage en film om menstruasjonssyklusen fordi vår erfaring tilsier at informasjon og veiledning om prevensjon, svangerskap, fertilitet og infertilitet samt svangerskapsavbrudd er vanskelig å gi når grunnleggende kunnskaper om menstruasjon og syklus mangler.

Resultatet ble tre filmer over samme temaer, kalt «Underlivspleie og sex» for kvinner, og «Underlivspleie, ereksjonssvikt og sex» for menn og transpersoner, samt en film om menstrasjonssyklus. Som nevnt åpner filmene opp for og gir tillatelse til å snakke om seksualitet generelt og til å kunne adressere disse viktige temaene spesielt.



Pro Sentret snakker med deg om Mens

Mye informasjon er lukket ut i filmen og alle temaene er forenklet. Menstruasjonsyklusen inneholder kun oversikt over eggstokker, eggledere, livmor og livmorhals. Vi forteller om varighet og konsistens og farge på blødningen, og hvor lang en syklus er, samt hvordan slimhinnen i livmoren tykner for senere å støtes ut som menstruasjon, dersom man ikke er blitt gravid. Med utgangspunkt i denne forenklete fremstillingen av menstruasjonsyklus kan vi snakke om når det er lett å bli gravid, hvordan de ulike prevensjonsmidlene virker og hvordan blødningen er, mensmerter, ulike farger og konsistens og når man kan forvente at blødning starter. I tillegg kan vi ta opp temaer som svangerskap, svangerskapsomsorg og abort. Mange av kvinnene vi møter er opptatt av infertilitet og enkelte kan oppleve press fra fast partner/ kjæreste om å bevise at de kan bli gravide. Ikke nødvendigvis for å få barn nå, men i fremtiden en gang.

I tillegg til den korte introduksjonen til syklus har vi valgt å ta med ulike produkter, som bind, tamponger, mensdisc og -cup som er tilgjengelige. Dette for åpne opp for å kunne snakke om gode og mindre gode måter å håndtere blødningene på. Kvinnene som selger sex har sjelden mulighet til å ta «fri» når de har mens, og da er det viktig for dem å skjule for kundene at de menstruerer. Vi vet at mange kjøper svamper og klipper opp for å bruke som mensbeskyttelse. Disse svampene er ikke laget for bruk i vagina og kan til tross for tilsynelatende mykhet, være røe og grove og gi små rifter og sår i slimhuden i vagina. I tillegg kan de være satt inn med skadelige kjemikalier. Riffter og sårhet i slimhud øker risikoen for infeksjoner. Råd om å bruke svart eller rød kondom er smart når man har sex under mens, det samme kan bruk av en såkalt mensdisc være. Det siste er per i dag kun å få kjøpt på internett. På internett kan man også kjøpe svamper som er laget for menstruasjonsbeskyttelse.

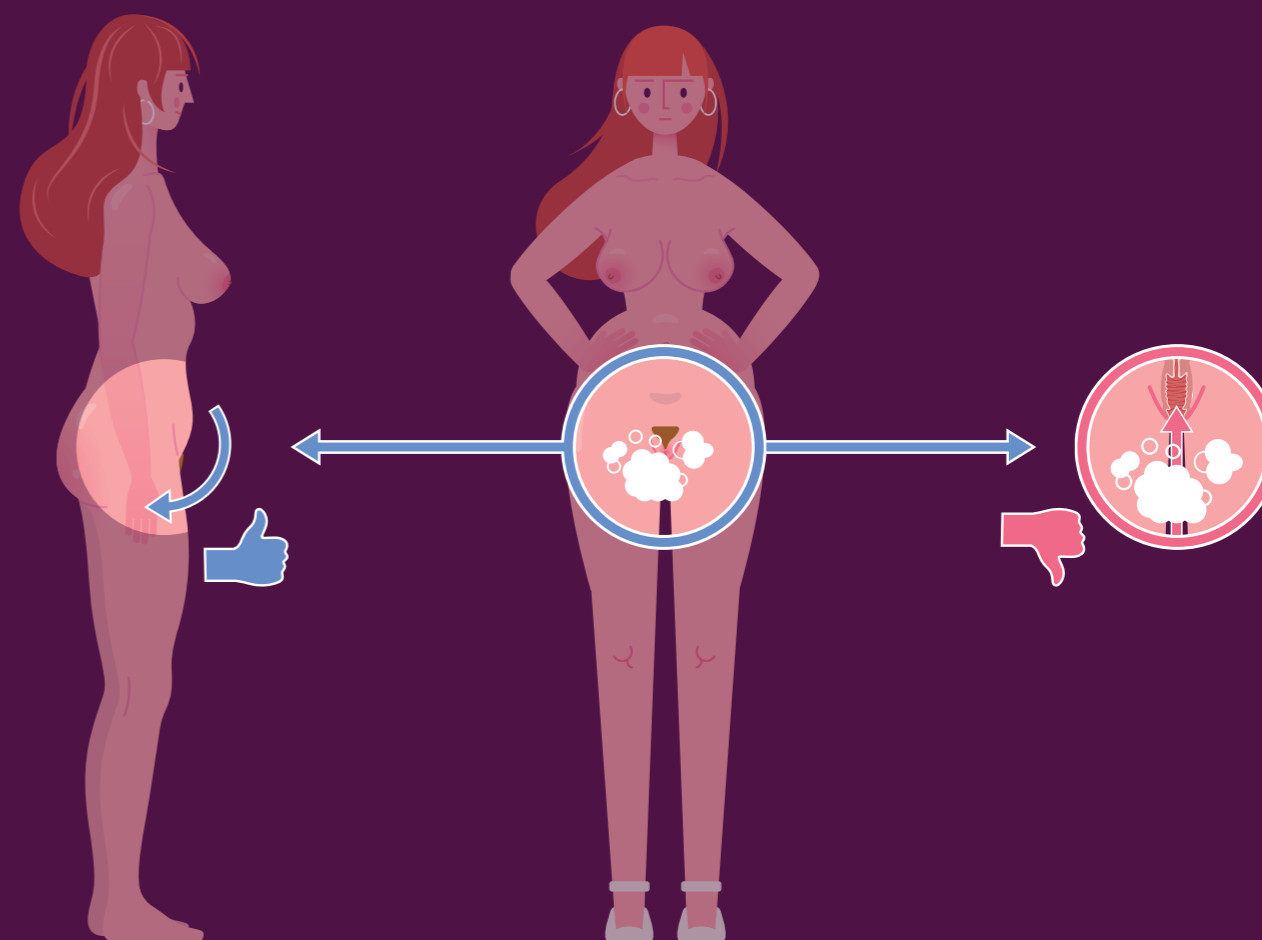
Pro Sentret snakker med deg om Underlivspleie og sex

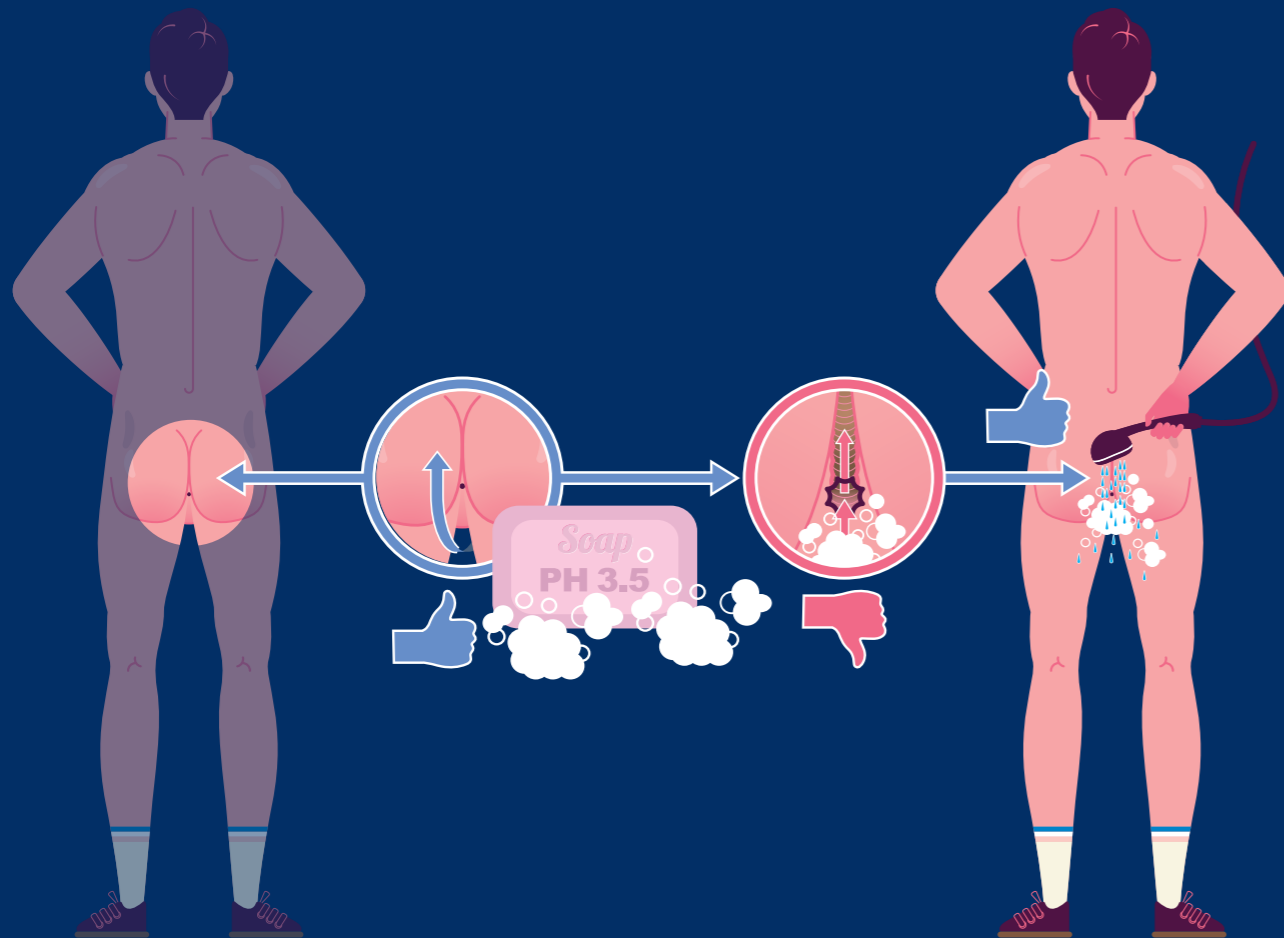
Å vaske seg forfra og bakover er for mange en selvfølge. Men mange tenker ikke over i hvilken rekkefølge de gjør dette, heller ikke hvordan de tørker seg når de er på toalettet.

For å hindre tarmbakterier å komme over i urinrør eller skjede er det generelle rådet at man starter forfra. Å bruke en håndduj med kun vann er det beste, gjerne uten bruk av vaskeklut.

Vask av vagina fremstår som en vanlig kulturell praksis blant flere av de personene vi møter. Fra de er barn har de lært at man skal vaske seg innvendig, gjerne med såpe og/eller andre sterke midler. Praksisen er altså opprinnelig forbundet med personlig hygiene generelt og er ikke spesielt knyttet til et behov for å «rense seg» fordi vaginale samleier inngår i de seksuelle tjenestene

som blir solgt. Vår erfaring er at det er vanskelig å få til endringer av denne praksisen. Vi trenger derfor å snakke om dette, gjentatte ganger, og ønsker at filmen skal føre til samtaler rundt temaet og alternativer til praksisen. Det beste alternativet er å slutte helt, men er dette helt umulig for vedkommende må vi undersøke om det går an å gjøre det på en annen måte. Et eksempel kan være at kvinnen slutter å bruke sterke vaskemidler/såpe og i stedet nøyer seg med vann. Ved å undersøke når hun startet med praksisen, hvem som lærte henne den, hvordan hun gjør det og hva praksisen betyr for henne åpner vi opp for en samtale om løsninger. I tillegg kan vi snakke om risiko for smitte av infeksjoner, andre underlivsplager, prevensjonsbruk og seksuelle praksiser og erfaringer. Å samtale om disse temaene kan bli en åpning for endring, økt egenomsorg og økt kunnskap om kropp og helse.





Pro Sentret snakker med deg om Underlivspleie, ereksjonssvikt og sex

Å gi råd om hvordan man vasker seg, forfra og bakover, er like aktuelt for menn og transpersoner som for kvinner. I alle de tre filmene om underlivspleie forteller vi også at man ikke må rense endetarmen før analsex. Rensing, ved for eksempel å bruke avførende midler, kan gi såre slimhinner i endetarmen og dermed økt risiko for å bli smittet med en infeksjon.

Ved å nevne vask/rensing av analkanalen gir vi også signal om at vi er kjent med den seksuelle praksisen ved å ha analsex og vi åpner dermed for samtaler rundt dette. Da kan vi gi råd om bruk av kondom, både vanlig kondom og «internal-kondom⁷», glidemiddel og viktigheten av å teste seg analt når man tar prøver for seksuelt overførbare infeksjoner. Vi kan også ta opp temaer knyttet til praksiser med mindre risiko dvs. teknikker for vaginale- og anale samleier med mindre risiko for rifter og skade, gi informasjon om bruk av sexhjelpemidler, PeP og

PreP⁸, informere om vaksiner mot seksuelt overførbare infeksjoner som Hepatitt A, B og HPV⁹, rettigheter til gratis testing og behandling av seksuelt overførbare infeksjoner¹⁰, ulike kondomtyper og informere om og dele ut prevensjon.

Gjennom vårt arbeid vet vi at enkelte opplever ereksjonssvikt i møte med kunder og gir kondombruk «skylden». Noen velger derfor bort kondom. Vi vil gjerne snakke med dem om kondombruk, risiko ved å velge bort kondom og alternativer for å bevare rensing med kondom. Dette gjelder både menn og transpersoner med penis. Å snakke om ereksjon og ereksjonssvikt åpner for samtaler om sikker sex, glidemiddel, hjelpemidler som penisring og bruk av legemidler ved impotens, samt bruk av rusmidler ved sex generelt eller sammen med kunder spesielt. Disse samtalene vil også kunne inkludere førstehjelp ved for eksempel hjertestans.

Avslutning

Skadereduserende tiltak som er generelle for personer som selger eller bytter seksuelle tjenester, er også tiltak som er nyttige for alle som er seksuelt aktive. Å gi gode og tilpassede råd med utgangspunkt i de seksuelle praksiser som den enkelte oppgir og den livssituasjonen vedkommende befinner seg i, uten å moralisere, er en del av det forebyggende helsearbeidet.

Som hjelpere må vi aldri anta at den som sitter overfor oss vet mer enn hjelperen om forebygging. Et eksempel er et kondomkurs vi avholdt for personer som i årevis har solgt seksuelle tjenester. Under kurset kom det frem at flere mente man skulle bruke to kondomer samtidig for å være helt sikker på ikke å bli smittet av seksuelt overførbare infeksjon eller for å unngå å bli gravid. Bruk av to kondomer samtidig øker imidlertid risikoen for kondomsprekk og dermed også økt risiko for det de nettopp ønsket å unngå.

Invitasjon til samtale og spørsmål om sex, seksuelle praksiser og seksuell helse må integreres i alt helse-, sosial- og omsorgsarbeid. Vårt håp er at disse filmene skal bli brukt som en åpning for videre samtaler om seksuell helse, og at de vi er satt til å hjelpe vil tørre å komme tilbake til oss med spørsmål og utfordringer. Ikke bare om de utvalgte temaene, men også om andre sider av seksualiteten og deres seksuelle liv. Vår erfaring er at der det er gitt rom for åpenhet om sex og seksualitet, inkludert sexsalg og/eller bytte er potensialet veldig stort. Folk opplever seg sett og møtt som hele mennesker, og lærer at disse hemmelighetene ikke nødvendigvis medfører avvisning eller fordømmelse. Det oppmuntrer til og legger til rette for godt samarbeid. Lykke til!

Tips til ressurser

Pro Sentret

prosentret.no

Sex og Samfunn

sexogsamfunn.no

Zanzu

Seksuell helseinformasjon på mange språk.
zanzu.be

Helsestasjon for kjønn og seksualitet

oslo.kommune.no

Reform – ressursenter for menn

reform.no

FRI – Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold

foreningenfri.no

Skeiv verden, nasjonal interesseorganisasjon for lesbiske, homofile, bilfile, trans-, interkjønn- og queerpersoner (Ihbtqi) med minoritetsbakgrunn

skeivverden.no

PION – Sexarbeidernes Interesseorganisasjon

pion-norge.no

ROSA

Tilbyr bistand i hele Norge til personer utsatt for menneskehandel. De tar imot henvendelser fra alle som kommer i kontakt med menneskehandel.
rosa-help.no

Standarder for behandling og helseomsorg for transeksuelle, transpersoner og personer som ikke er kjønnsnormative. Standards of Care (SOC) for the Health of Transsexuals, Transgendered and Gender Nonconforming People

bufdir.no

Seksuelle rettigheter

International Planned Parenthood Federation:
Sexual Rights: An IPPF declaration.
ippf.org

Sex og Politikk

De seksuelle rettighetene: en erklæring fra IPPF.
Forkortet utgave: ippf.org

PreP og PeP – Hiv-forebyggende medisiner

Preeksponeringsprofylakse, ofte kalt PrEP, og Post-eksponeringsprofylakse, ofte kalt PEP: Før og etter smitterisiko for hiv-infeksjon kan man ta medisiner som vanligvis brukes for å behandle en hiv-infeksjon. Denne behandlingen gis for å redusere risikoen for å bli smittet av viruset.
prosentret.no

Bestilling av gratis kondomer

helsedirektoratet.no

Støtte til prevensjon for personer mellom 16 og 21 år

helsenorge.no

Gratis abort for de uten rettigheter

Kontakt Pro Sentret dersom du har spørsmål om svangerskapsavbrudd og muligheter for å få denne tjenesten selv om klienten ikke har rettigheter til helsehjelp i Norge.

Eksempler på alternativ mensbeskyttelse

Mensdisc

Ziggy menscup/-disc: intimina.com

Menscup

Kan fås kjøpt på apotek her i Norge og internett.

Menssvamper

Soft Beppy Tampons
sinful.no

Sluttnoter

1. Verdens helseorganisasjon: Sexual and reproductive health – working definition of sexual rights. Internett, hentet 20.02.2018. who.int
2. International Planned Parenthood Federation: Sexual Rights: An IPPF declaration, ippf.org
Sex og Politikk: De seksuelle rettighetene: En erklæring fra IPPF. Forkortet utgave. ippf.org
3. Helse- og omsorgsdepartementet: Strategi for seksuell helse (2017–2022) – Snakk om det! regjeringen.no
4. Helsedirektoratet: Veiviser i seksuell helse – lokalt folkehelsearbeid – faktorer som påvirker seksualiteten i et folkehelseperspektiv. helsedirektoratet.no
5. Therese Dahl, sosionom fontene.no/fagartikler/pa-tide-med-spraklig-rydding-47.279094.fc0176553d
6. Almås, E. og Benestad, E. E. P. (2006) Sexologi i praksis. Universitetsforlaget, Oslo.
7. Internal-kondom: Også kalt kvinnekondom. Kan brukes ved munnsex og analsex. Da fjerner man ringen som er ment for å holde kondomet på plass i skjeden.
8. PreP og PeP: HIV-forebyggende medisiner.
9. HPV: Humant papillomavirus.
10. Smittevernloven: fhi.no

Pro Sentret

+47 23 10 02 00
prosentret@vel.oslo.kommune.no
prosentret.no

Storgata 11
0155 Oslo



Oslo kommune