

Ud af Skyggerne

Et forskningsprojekt, der undersøger seksualiseret selvskade

“Fyrenes bekræftelse og anerkendelse blev en drivkraft, der fik mig til at fortsætte med at have af masser af sex, samtidig med at alt indeni blev værre [...] Jeg gjorde intet for min egen nydelse. Altid for dem. Altid for at dæmpe den inden i mig, der gjorde så ondt.” (1)

Kvinde, 20 år

Seksuualiseret selvskade er et mønster af risikobetonet seksuel adfærd, der ikke er motiveret af lyst eller nydelse, og som efterfølgende er forbundet med negative følelser som skam, skyld og væmmelse (2)



Foto er lånt af Mille Justinussen
Billedet er fra teaterforestillingen “Uskyldig?”

“Jeg forstod ikke, at min adfærd var destruktiv. Det var som en tvangshandling, en afhængighed. V end andre former for selvskadende adfærd, jeg havde. Der var masser af skam, og det blev brugt til at straffe mig selv. Til at håndtere stress og følelser. Til at få overgrebet ud af mit hoved.”

“Det var lettere, når det virkelig skete, end når det bare var uklare minder og en masse frygt og skam, som ingen kendte til, som jeg ikke havde ord for, og som jeg ikke kunne ryste af mig”. (1)

Kvinde, 22 år

Der kan være mange årsager til, at en person tyer til seksualiseret selvskade. F.eks. kan det være en måde at håndtere tidligere overgreb på, og så kan det bruges til at flygte fra negative og overvældende følelser og tanker (2).

“I en lang periode (fem år) opsøgte jeg situationer, hvor mænd kunne eller ville gøre mig ondt i seksuelle sammenhænge. Jeg forsøgte at ødelægge mig selv, min krop og mine følelser ved ikke at fokusere på andet end mændene, hvad de ville have fra mig, og at tilfredsstille dem. De mænd, jeg opsøgte, blev gradvist mere voldelige og aggressive, ønskede at “lege” voldtægt, udnytte mig og ydmyge mig.” (1)

Kvinde, 28 år

“Jeg planlagde møder med ældre mænd via internettet for at have sex. Jeg var ligeglad med, hvad de gjorde ved mig. Jeg nød det slet ikke, men fik følelsen af at bestemme, hvornår misbruget ville finde sted. At hvis jeg har kontrol over, hvornår tingene sker og med hvem, kan jeg aldrig blive voldtaget igen.” (1)

Kvinde, 26 år

SDU

1) Hedén, L., Jonsson, L. S., & Fredlund, C. (2023). The connection between sex as self-injury and sexual violence. Archives of Sexual Behavior, 52(8), 3531-3540.

2) Christiansen, D. M., Christensen, L. G. & Dokkedahl, S. B. (2025). Seksualiseret selvskade - En traumeinformeret introduktion til fænomenet for politi og retsvæsen. I Søberg, T., Kjær, S., Oxenbøll, L., & Skov, M. (Eds.), Håndbog i traumeinformeret praksis i politiet.

Citater er blevet justeret eller forkortet for at anonymisere og præcisere, men er indholdsmæssigt identiske.

Posteren er udarbejdet af Kiwие Lang-Jensen, Sara K. Rossen og Dorte M. Christiansen. Billeder er gengivet med tilladelse fra Mille Justinussen.



Ud af Skyggerne

Et forskningsprojekt, der undersøger seksualiseret selvskade

Seksualiseret selvskade er generelt et underbelyst fænomen i forskning, og den begrænsede forskning, der er blevet udført, har primært dokumenteret cis-kvindes oplevelser inden for fænomenet. Dog peger studier på, at køns- og seksuel minoritetsstatus kan være en stor risikofaktor for udøvelse af seksualiseret selvskade (1). Derfor er dette et af de vigtige aspekter, vi ønsker at belyse i vores forskningsprojekt.

“Jeg var meget seksuelt udadreagerende. Jeg tror, at det var for at føle, at jeg havde mere kontrol over min seksualitet, over min krop.” (2)
Kvinde 21

“Jeg lod alle udnytte mig. Jeg havde ingen kontrol. Jeg udsatte mig selv for farlige, risikable situationer, hvor jeg lod folk have sex med mig, nogle gange flere på samme tid, for at skade mig selv på en destruktiv måde. Jeg var ikke værd noget, og det var først, da jeg fik dette bekræftet (gennem overgreb og udnyttelse), at jeg fandt fred. For en kort stund.” (3)
Kvinde, 27 år

Foto er lånt af Mille Justinussen
Billedet er fra teaterforestillingen “Uskyldig”

“Faktisk begyndte det for lang tid siden med [seksuelle] overgreb, da jeg var lille [...] Jeg blev desperat efter en selvskadende adfærd, der var usynlig eller ikke efterlod ar. Og gennem internettet begyndte jeg at finde fyre, men det var ikke nok, så jeg begyndte at sælge mig selv for mere ydmygelse.” (3)
Kvinde, 30 år

“Det [seksualiseret selvskade] startede i situationer, hvor alkohol blev brugt. Jeg havnede lidt tilfældigt i situationer, hvor sex var forventet, og det eskalerede derfra. Senere begyndte jeg at lede efter situationer, hvor jeg kunne udsætte mig selv for denne selvskadende adfærd. Det krævede derefter stadig mere farlige situationer for at lette min angst, og jeg havnede i tvivlsomme situationer et par gange.” (4)
Kvinde, 27 år

1) Christiansen, D. M., Christensen, L. G. & Dokkedahl, S. B. (2025). Seksualiseret selvskade - En traumeinformeret introduktion til fænomenet for politi og retsvæsen. I Søberg, T., Kjær, S., Oxenbøll, L., & Skov, M. (Eds.), Håndbog i traumeinformeret praksis i politiet.

2) O’Callaghan, E., Shepp, V., Ullman, S. E., & Kirkner, A. (2019). Navigating sex and sexuality after sexual assault: A qualitative study of survivors and informal support providers. *The Journal of Sex Research*, 56(8), 1045-1057.

3) Fredlund, C., Wadsby, M., & Jonsson, L. S. (2020). Motives and manifestations of sex as self-injury. *The Journal of Sex Research*, 57(7), 897-905.

4) Hedén, L., Jonsson, L. S., & Fredlund, C. (2023). The connection between sex as self-injury and sexual violence. *Archives of Sexual Behavior*, 52(8), 3531-3540.

Citater er blevet justeret eller forkortet for at anonymisere og præcisere, men er indholdsmæssigt identiske.

Posteren er udarbejdet af Kiwie Lang-Jensen, Sara K. Rossen og Dorte M. Christiansen. Billedet er gengivet med tilladelse fra Mille Justinussen.

Citater er blevet justeret eller forkortet for at anonymisere og præcisere, men er indholdsmæssigt identiske.