

Ud af skyggerne: Når selvskade og seksualitet flettes sammen

Fortællinger fra dem, der selv har oplevet det

Selvskade er ofte forbundet med en måde at mærke sig selv på, med selvfstraffelse og smerte. Seksualitet forbindes derimod typisk med nydelse, nærhed og intimitet. For nogle bliver kroppen dog et fælles omdrejningspunkt, hvor grænsen mellem smerte og intimitet bliver utydelig, og hvor sex kan tjene den samme funktion som selvskade. Når dette sker, er det ofte forbundet med skam, tabuisering og andre negative konsekvenser.

INTRODUKTION

Når sex manifesterer sig som selvskade, kaldes det seksualiseret selvskade. Seksualiseret selvskade er et mønster af adfærd, hvor man op søger høj-risiko seksuelle interaktioner, som ikke er motiveret af lyst eller nydelse. Konsekvenserne af adfærd er karakteriseret som negative følelser, såsom skam, skyld, væmmelse og selvhad. Seksualiseret selvskade er særligt udbredt hos udsatte unge, herunder kønsminoriteter, seksuelle minoriteter og individer med psykisk lidelse, særligt borderline personlighedsforstyrrelse.

“ Jeg ville ønske, at jeg havde passet bedre på mig selv. Jeg ville ønske, at jeg havde vidst, hvor meget jeg var værd. Og jeg ville ønske, at jeg have haft mere respekt for min egen krop og de mennesker, jeg tillod at komme ind i den.

Seksualiseret selvskade kan komme til udtryk på forskellige måder og kan opdeles i indirekte og direkte former.

Indirekte seksualiseret selvskade dækker over adfærd, hvor personen udsætter sig selv for risiko eller grænseoverskridende seksuelle situationer uden at have en direkte intention om at skade sig selv.

Direkte seksualiseret selvskade indebærer derimod en mere tydelig intention om at påføre sig selv fysisk eller psykisk smerte gennem seksuelle handlinger. Her kan smerten eller overskridelsen i sig selv være en central del af adfærd, eksempelvis som en form for selvfstraffelse eller følelsesregulering.

RELATERET LITTERATUR

Ashford, C., Imaki, L., Jansen, L., & Fredlund, C. (2024). Psychological processes and abilities for coping sex as self-harm - a qualitative study. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5884437/v1>

Christensen, D. M., Christensen, L. G., & Dalskov, S. B. (2025). Seksualiseret selvskade. In T. Søberg, S. Kjør, L. Overbøll, & M. Skov (Eds.), *Håndbog i traumeforment praksis i politiet* (Rigspolitiet)

Fredlund, C., Swahn, C. G., Frøbe, G., Jørgensen, L., & Woldby, M. (2017). Self-reported frequency of sex as self-harm (SAH) in a national study of Swedish adolescents and association to sociodemographic factors, sexual behavior, abuse and mental health. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 12(1), 9-9. <https://doi.org/10.1086/ab024-01-0146-7>

METODE

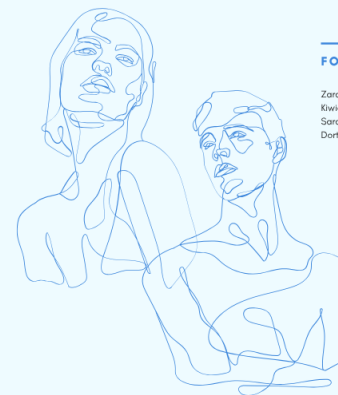
- Vi har benyttet os af en etnografisk metodisk tilgang med særligt fokus på samtaler med individer med **lived experience***
- Vores konceptualisering tager desuden afsæt i svenske studier (fx Fredlund et al., 2017) og bygger videre på disse ud fra forskning og praksiserfaringer.
- Citaterne her er fra individer, som har udtalt seksualiseret selvskade.

*Lived experience: Personlig levnet erfaring med fænomenet.

“ Jo mindre man kan lide personen, desto hårdere vil man have, at det skal være - som om at det er nemmere at have smertefuld sex end at have mere almindelig intim sex med en person, man ikke har følelser for.

Vores studier har afdækket forskellige motiver og drivkræfter bag seksualiseret selvskade. For enkelte kan det handle om selvfstraffelse. For flere er adfærd motiveret af et ønske om at distrahere sig selv fra psykisk smerte, tomhed eller overvældende tanker og følelser. Samtidig kan adfærd være knyttet til et behov for at mærke noget i situationer, hvor man ellers ikke kan mærke sig selv eller sine følelser. Endelig er adfærd knyttet til selvværd, idet flere oplever, at det kun er gennem sex, at de kan føle, at de er noget værd. På tværs af motiver fandt vi, at adfærd var forbundet med tidligere overgreb og relationelle problematikker. Seksualiseret selvskade kan være forbundet med betydelige negative konsekvenser, herunder fysiske skader, forringet selvværd og mental helbred, stigmatisering, ensomhed og udfordret intimitet med partnere samt grænseoverskridende seksuelle oplevelser, herunder voldtægt.

“ Jeg tror, at jeg har løjet rigtig meget for mig selv og udsat mig for ting, som har påvirket mig mere, end jeg troede, og jeg har virkelig skullet ove mig i at mærke efter. Så hvis der er én ting, i skal tage med jer, så for Guds skyld mærk efter.



FORFATTERE

Zarah Emily Clarke
Kivine Mathilde Lang-Jensen
Sara Rossen
Dorte M. Christensen

SDU
Syddansk Universitet



KONKLUSION

Seksualiseret selvskade er et yderst underbelyst fænomen, der ligesom anden selvskade udspringer af komplekse intra- og interpersonelle faktorer. Seksualiseret selvskade har omfattende negative konsekvenser for individet. Derfor er der brug for mere viden, så personer fanget i skadelige seksuelle adfærdsmønstre har mulighed for at få hjælp.

“ Jeg troede at jeg var den eneste.

HVAD ER VIGTIGT FOR DIG AT VIDE OM SEKSUALISERET SELVSKADE?

Seksualiseret selvskade er et komplekst fænomen, som kan være svært at få øje på, fordi det ligger i grænsefeltet mellem seksualitet og selvskade. Det er vigtigt ikke at syngiggere sex, da seksualiteten i sine mange former og udtryk er en naturlig og sund del af livet for de fleste mennesker. Samtidig kan seksualiseret selvskade have alvorlige omkostninger - både fysiske, psykiske og sociale. Det kan være forbundet med skam, lavt selvværd, grænseoverskridelser, reviktimisering og udfordringer i relationer. Derfor er det centralt at kunne skelne mellem seksualitet motiveret af lyst og nydelse og adfærd, der er præget af tvang, selvnædværdigelse eller manglende hensyn til egne grænser. Vores projekt handler i høj grad også om at italesætte fænomenet, så individer forstår, at de ikke er "den eneste." En nuanceret, åben og ikke-dømmende tilgang er afgørende for at skabe forståelse og for, at personer, der oplever seksualiseret selvskade, tør søge hjælp og vil blive mødt med respekt.

ER DU INTERESSERET I AT VIDE MERE?

Find flere informationer inde på vores hjemmeside



Ud af skyggerne: Når selvskade og seksualitet flettes sammen

Hvad oplever fagpersoner?

Selvskade forstås ofte som en måde at regulere svære følelser på gennem smerte og selvafstraffelse, mens seksualitet typisk forbindes med nydelse og intimitet. For nogle overlapper disse områder, så kroppen bliver et fælles omdrejningspunkt, hvor grænsen mellem smerte og intimitet udviskes, og sex kan få en funktion, der minder om selvskade. For fagpersoner kan dette være vanskeligt at arbejde med, da det udfordrer normale forståelser af både seksualitet og selvskade. Det kræver en balance mellem ikke at patologisere seksualitet og samtidig være opmærksom på skadelige mønstre – ofte i en kontekst præget af skam og tabu.

INTRODUKTION

Fænomenets kompleksitet udfordrer fagpersoners forståelser og praksis. Det kan være vanskeligt at identificere, hvornår seksuel adfærd fungerer som en uhensigtsmæssig reguleringsstrategi med skadelige konsekvenser uden at patologisere individets seksualitet. Samtidig kan temaer som skam, tabu og stigmatisering gøre det svært at italesætte og arbejde med problematikken i en professionel kontekst. Her præsenteres fund fra drøftelser med fagpersoner, som belyser, hvordan dette krydsfelt opleves og håndteres i praksis, samt hvilke dilemmaer og udfordringer det giver anledning til.

“ Vi har mange unge, der bruger både sex og stoffer som selvskadende adfærd, og mange har overgrebshistorier. For nogle kan det handle om en afhængighed. For drenge især handler det meget om, at vi ikke har lært dem grænser på samme måde. De skal altid være klar til sex. Vennerne og samfundet dikterer, at de altid vil have og skal have sex.

RELATERET LITTERATUR

Apelkire, C., Imsäli, L., Jonsson, L., & Friedlund, C. (2024). Psychological processes and abilities for ceasing sex as self-harm - a qualitative study. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3984477/v1>

Christiansen, D. M., Christiansen, L. G., & Dalgaard, S. B. (2025). Seksualiseret selvskade. In T. Søberg, S. Kjer, L. Overbøl, & M. Skov (Eds.), *Håndbog i traumerformer og genopretning*. Slagelse: Slagelse.

Friedlund, C., Swahn, C. G., Pihla, G., Jonsson, L., & Wadby, M. (2021). Self-reported frequency of sex as self-harm (SSSH) in a national study of Swedish adolescents and association to sociodemographic factors, sexual behavior, abuse and mental health. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 1(1), 9-9. <https://doi.org/10.18619/2024-1011-0164-7>

METODE

I forbindelse med forskningsprojektet er der etableret en følgegruppe bestående af fagpersoner med forskellige professionelle roller og organisatoriske tilhørsforhold, som i deres arbejde møder målgruppen i forskellige sammenhænge. Følgegruppen har fungeret som et rådgivende og sparrings forum i forberedelsen af projektet og vil fortsat gøre det igennem alle projektets faser for at bidrage med praksisnære perspektiver samt faglig kvalificering af projektets fokus, metode og fortolkninger. Sammensætningen af følgegruppen har haft til formål at sikre en bred repræsentation af erfaringer og vidensformer på tværs af relevante praksisfelter. Dette har muliggjort en løbende dialog mellem forskningsmæssige og praksisbaserede perspektiver, hvorigennem projektets analytiske ramme og forståelser er blevet nuanceret og styrket. Følgegruppens bidrag har således haft karakter af kritisk refleksion og fælles konceptualisering, hvilket har været centralt for at kvalificere undersøgelsens relevans og anvendelighed i en praksiskontekst.

“ Hvornår bliver seksualiseret selvskade-snak til victimblaming. Det er vi meget opmærksomme på. Vi bruger det ikke som begreb, fordi vi er bange for at bruge det forkert og victimblame.

“ Det bliver normaliseret adfærd med det konkurrencemæssige i forhold til det seksuelle. De smitter af på hinanden, og barren for, hvad der er normal seksuel adfærd, sættes højere. Mine unge har slet ikke bevidstheden om, at det er selvskade. Det italesættes først og problematiseres inde hos os, fordi det er så normaliseret. De har slet ikke den viden.



FORFATTERE

Zarah Emily Clarke
Kivine Mathilde Lang-Jensen
Sara Rossen
Dorte M. Christiansen

SDU
Syddansk Universitet



FUND

Seksualiseret selvskade er et sårbart og komplekst emne, som kræver både faglig viden og en reflekteret, traumebevidst og ikke-dømmende tilgang. I den forbindelse ligger der et vigtigt ansvar i ikke at patologisere sex, men i stedet kunne skelne mellem sund seksualitet og adfærd, der er forbundet med mistrivsel og selvskade. Fagpersoner, der arbejder med sårbare unge, føler sig ikke tilstrækkeligt klædt på til at løfte denne opgave og frygter at gøre mere skade end godt. De efterspørger mere viden og konkrete værktøjer til at identificere, italesætte og intervenere – særligt i de tidlige faser, hvor tegnene kan være uklare, og hvor en indsats kan gøre en stor forskel. De kan godt identificere problematisk adfærd, men står ofte tilbage med spørgsmålene: Hvad gør man så? Hvordan italesætter man det? Hvilke handlemuligheder er der?

Derfor er det centralt at styrke både kompetencer, retningslinjer og adgang til relevante tilbud, så fagpersoner ikke står alene i mødet med problematikken. En tidlig, kvalificeret og tryk indsats kan være afgørende for at støtte borgeren på en måde, der både respekterer deres situation og åbner for hjælp.

HVORFOR ER DET VIGTIGT AT FAGPERSONER FØLER SIG ORDENTLIGT KLÆDT PÅ?

“ Så kan man give nogle bedre kvalificerede tilbud og målrette det til individet. Man får store opgaver, som man gerne vil tage alvorligt, fordi de er så vigtige. Så kommer man ikke til at sidde og rode rundt i noget. Så kan jeg også blive bedre. Det skal bredes ud både til borgere men også til fagfolk, så vi kan få et fælles sprog. Mange kender ikke til det, men mange vil gerne vide mere. Især dem der arbejder med børn og unge.

ER DU INTERESSERET I AT VIDE MERE?

Find flere informationer inde på vores hjemmeside

