

Förlamade kan också njuta av sex

Att kroppen krånglar är inte det största hindret för ett bra sexliv. Kopplingen mellan kropp och knopp är betydligt viktigare.

Och där finns inga snabba lösningar. Det gäller att träna!



Sexolog Birgitta Hulter

I Sverige finns en märklig norm att sex alltid ska vara kul och hej och hå. Det är ju helt befängt. Har man problem är sex svårt. Det finns en brist på seriös sexologisk kunskap och stödet till den som har problem är väldigt utvecklat. Det finns massor av enkla praktiska lösningar som glidmedel och vibratorer för den som så vill, men den stora delen handlar om självkänslan och hur vi samarbetar med en partner. Sexualitet är ett oerhört rikt område där det händer mycket mellan

människor, säger sexolog Birgitta Hulter vid Karolinska universitetssjukhuset.

Det största sexuella problemet av alla, påpekar hon, är ensamhet. Vid en sjukdom eller skada kan dessutom självkänslan ha fått sig en sådan knäck att man avstår från att bryta ensamheten.

Olika njutning

– Den som har en funktionsnedsättning kan lätt tolka det som att ensamheten kommer av ett upplevt utanförskap. Då är det viktigt att reda ut var problemet verkligen sitter. Är det i min kropp eller kanske i min tanke? När det hänt svåra saker i livet gäller det att acceptera situationen. Det är inget du gör direkt, det tar sin tid. Först när det är klart kan du gå vidare och se över dina resurser. Fundera över vad du vill och vad du längtar efter.

– Män och kvinnor har olika lätt att njuta av olika saker, säger Birgitta. För en man är den sexuella njutningen oer-

hört konkret. För den stressade småbarnsmamman kan njutningen däremot vara att få sova, för en annan att få ge sig ut och jogga och vara helt i sin kropp.

Att ta vara på sin sexualitet efter en skada eller sjukdom går via övning, medvetenhet och tålmod. En rörelsenedsättning behöver exempelvis inte inskränka möjligheterna till sexuell samvaro men begränsar naturligtvis denna.

Vid en sjukdom som ms finns i stället förändringar i hjärna och ryggmärg. När nerverna förändras av sjukdomen kan det leda till att lusten försvinner, eftersom de signaler som påverkar lusten helt enkelt inte når fram. Vid en ryggmärgsskada är det ett direkt brott på nervledningarna i hjärnstam och ryggmärg. Här finns nerver som bland annat styr erektion, våthet och orgasm.

Vad som fungerar är väldigt individuellt och beror på var skadan sitter. Är den i brösthöjd, det vill säga att du

kan använda dina armar men inte ben, är förbindelsen bruten mellan hjärna och underliv. Du kan via tankar eller fantasier få din hjärna att bli upphetsad, men ditt underliv reagerar inte på detta. Däremot fungerar nerverna nedanför skadan.

Kan få orgasm

– Genom direkt beröring av underlivet kan reflexmekanismerna hos dessa nerver göra att mannen får erektion och kvinnans underliv blir vått. Även om det inte känns när din partner smeker dig kan du kanske se beröringen och reaktionen och bli upphetsad. Har du haft positiva sexuella erfarenheter innan du blev skadad kan du ta de erfarenheterna till hjälp och efter en tid uppleva orgasm. Men vägen dit är annan än den klassiska, säger Birgitta Hulter.

Vid en skada på ryggmärgen kan området vid brottet så småningom få en större känslighet när kroppen försöker läka och nya nerver skapar kontakt. En ny erogen zon kan skapas i övergången mellan känsel och icke känsel. Det gäller att lära sig och vara uppmärksam på var man är mer känslig, fokusera på möjligheterna och utveckla den erotiska känsligheten. ■

Sjukdomar som kan påverka sexualiteten

- Hjärt-kärlsjukdomar
- Neurologiska skador och sjukdomar
- Diabetes
- Demenssjukdomar
- Ett antal cancersjukdomar
- Rubbningar i hormonbalansen
- Kroniska smärttillstånd