

Många par med problem i samlivet har kommit ifrån varandra, inte bara fysiskt. De känner sig osäkra och har svårt att röra vid varandra som förr.

– Han kan inte ta på henne utan att hon tänker "äh, han vill ha samlag", och hon kan inte ta på honom utan att han får prestationsångest, säger sexologen Birgitta Hulter.

Text: **Maria Bång** Illustration: **Guje Engström**

Närhet utan krav stärker parrelationen

FAKTA | SEXOLOGI

■ Sexologi är läran om människans sexualitet och den utvecklades som vetenskap i Europa under 1800-talet. Det finns ingen yrkesutbildning till yrket, vilket innebär att personer som kallar sig sexologer kan ha mycket skiftande bakgrund.

■ Nordic Association for Clinical Sexology (NACS) är en sammanslutning som verkar för att säkerställa kvaliteten hos dem som kallar sig för sexologer, via ett särskilt auktorisationssystem.

■ Auktoriserade sexologer arbetar med behandling av sexuella problem. Titeln kräver motsvarande 60 poäng sexologi samt handledd klinisk erfarenhet i minst två år. Det finns cirka 25 auktoriserade sexologer i Sverige i dag.

■ Auktoriserad sexualrådgivare har mindre utbildning. Dessa tar emot patienter för mindre omfattande information och rådgivning.

Problem i samlivet, på grund av sjukdom eller annat, kan vara svårt för sjukvården att hantera. Sexologen Birgitta Hulter vill öka medvetenheten kring de sexuella aspekterna på människors hälsa.

– Jag utgår ifrån att sexualitet alltid berör hela människan. I ett par berör det två hela människor. Det handlar inte bara om ett samlag, onani, erektion eller orgasm, säger Birgitta Hulter, auktoriserad specialist i klinisk sexologi.

Med mer än tolv års erfarenhet av att arbeta med människor med sexuella svårigheter väjer hon för förenklingar och "snabba lösningar". Det gäller inte minst vid många neurologiska diagnoser, där förändringar av kroppens utseende och funktion är omskakande för känslan av vem man är i grunden.

– Självkänslan är central för sexualiteten och det är av största vikt att man får möjlighet att uttrycka alla de känslor som följer ett sjukdomsbesked; sorgen över förlorad förmåga, vreden över orättvisan eller skuld känslor över vad man kan ha gjort för fel. Det är ju med den personen man ska älska och använda i ett utbyte med en annan människa.



Birgitta Hulter

Reflex träffar Birgitta Hulter på hennes mottagningsrum i Uppsala, hemstaden. Det var när hon arbetade med mentalskötare på vårdlinjen som hon började uppmärksamma bristen på sexuella perspektiv i all vårdutbildning och påbörjade sin utbildning inom sexologi.

– Genom all min tidigare vårdutbildning hade jag aldrig läst något sådant! Jag började ställa en mängd frågor – till exempel vilken effekt läkemedel har på vår sexualitet.

I dag händer det att hon informerar sina patienter om hur antidepressiva läkemedel kan påverka den sexuella förmågan, att de kan minska lusten och hämma orgasmen. Ett av de råd hon kan ge är att pröva att ha sex innan man tar medicinen på morgonen, då koncentrationerna i kroppen inte är så höga. Men när det gäller ordination hänvisar hon alltid till läkare.

Sviktande lust och erektion

Som konsulterande sexolog på Huddinge sjukhus träffar Birgitta Hulter personer med ms, parkinson, hjärnskador och ryggmärgspåverkan. Det vanligaste problemet för kvinnor är nedsatt lust och för männen sviktande erektion – något som gäller för både friska och sjuka personer. För de neurologiskt påverkade avgörs den sexuella påverkan till stor del av var i nervsystemet som åverkan sitter.



– När det gäller ms till exempel, vet man att många nerver till underlivet får nedsatt funktion, vilket märks genom blås- och tarmrubbingar. Då är det vanligt att man även får en påverkan på den sexuella funktionen, att nerverna på och kring könsorganet inte ger de sensationer som de gett tidigare.

Birgitta Hulter träffar sina patienter minst tre gånger. Under den tiden försöker hon klarlägga situationen tillsammans med patienten.

– Grunden i all problemlösning är att se situationen. Jag hjälper personen att formulera sin verklighet, utan att värdera

den, vilket bara det kan verka läkande.

Fokus för behandlingen lägger Birgitta Hulter på tre nivåer: kroppen, självkänslan och relationen till partnern. Vad fungerar och vad fungerar mindre bra med min kropp? Hur kan jag hitta en identitet att leva med i min nya livssituation? Hur kommunicerar jag i min relation? Hur tydlig kan jag vara med vad jag vill och inte vill? Utrymme ges även till partnern att reagera på sjukdomen.

– Genom att ställa frågor, som man kanske inte ställer spontant till varandra, kan man förtydliga och öppna för

nya insikter. Målet är att hitta vägar till konstruktiv utveckling på alla tre nivåer för att leva väl trots sjukdomen.

Vem har det svårast tror du, den som är sjuk eller den anhörige?

– Det går inte att säga, men vi undervärderar nog ofta påverkan hos de anhöriga. Vi blundar för vi tror inte att vi kan göra något åt situationen. Jag hävdar att det är just vad man gör när man tittar på svårigheterna. Att tillåta människor att ha de problem de har är en viktig faktor för att de ska kunna ta tag i dem och lösa dem på ett konstruktivt sätt. ➤

”De flesta är inte redo att tala om sexhjälpmedel eller tekniker. Det är samma sak som att många personer med ms undviker rullstol in i det sista för att man inte vill vara sjuk. Man måste få vara sorgsen färdigt först.”

Birgitta Hulter, auktoriserad sexolog

➤➤ **Möter du mycket förtvivlan?**

– Ja, men det är en mänsklig resurs. Sorg som uttrycks är inte farlig, det är däremot den som inte kommer till uttryck.

Efter de tre inledande besöken diskuteras riktlinjer inför framtiden; vill personen gå oftare eller mer sällan, ensam eller med sin partner.

– Framför allt måste man ge det tid! Många som varit med om något traumatiskt fixerar sig vid att komma tillbaka och vägrar att se den nya situationen och dess möjligheter. Då hejdas bearbetning och nya insikter.

Ger paren hemläxor

Birgitta Hulters fokus ligger på människans livssituation som helhet och hon ger inte så mycket handfasta ”råd”. Visst kan hon informera om sexualtekniker eller sexuella hjälpmedel, som erektionsläkemedel, glidmedel eller vibratorer, men hon anser att processen är det viktiga, att hon kan hjälpa en människa att bli tydligare inför sig själv och utveckla kommunikationen till sin partner, se hur de kan bli mer nyfikna och lyssna mer på varandra.

– De flesta är inte redo att tala om sexhjälpmedel eller tekniker. Det är samma sak som att många personer med ms undviker rullstol in i det sista för att man inte vill vara sjuk. Man måste få vara sorgsen färdigt först.

Ibland ger hon paren som besöker henne hemläxor. Till dem som vill återerövra förtrolighet kan hon säga att de ska sätta äggklockan på fem minuter och sedan berätta om sig själva, en i taget. Partnern får inte avbryta eller svara. Berättandet kan handla om vad som helst, vad man tänker och känner just då.

– Många med sexuella problem kommer ifrån varandra, inte bara fysiskt. Man rör inte varandra som förr för man är osäker på vart det kan leda, vad det ger för signaler. Han kan inte ta på henne utan att hon tänker ”åh, han vill ha samlag” och hon kan inte ta på honom utan att han får prestationsångest.

En annan hemläxa kan innebära att vila tillsammans i fem, tio minuter utan att ha sex. Vitsen är att det ska kännas fritt från krav. Andra övningar går ut på att röra vid varandra, klassisk sexualterapi där man gör successiva övningar under avspända former med ramar. Det kan handla om tidsramar eller att man bara får smeka vissa delar av kroppen. Idén med ramarna är att undvika funderingar kring vad man borde göra eller vad man tror att partnern vill att man ska göra i syfte att underlätta avslappning.

Föreläser om funktionshinder

Birgitta Hulter föreläser också kring temat att bli vuxen med funktionshinder. Hon menar att unga människor, som på ett eller annat sätt är annorlunda, riskerar att hamna utanför den delgivning kring sexualitet som jämnåriga ägnar sig åt i en sund sexuell utveckling.

– Det är en mänsklig rättighet att värna om sin sexualitet, men de här unga hamnar ofta i kläm. Här borde vi i vården vara mer framåt.

När det gäller diskussionen kring assistenter och assistens med det sexuella, är Birgitta Hulter klar i sin åsikt:

– Som assistent är du skyldig att serva den du arbetar åt, vilket kan innefatta att tillhandahålla hjälpmedel. Hjälp till självhjälp är självklart. Men den sexuella tillfredsställelsen sker i privata relationer, där går gränsen enligt min uppfattning. ✘