



## Tonåringar behöver experimentera

**Det är stor risk att unga som har funktionshinder inte får vara med och experimentera under tonåren. Det kan försvåra sexuella relationer senare i livet, anser Birgitta Hulter, sexolog och specialiserad på frågor som rör funktionshinder.**

Det är fest hemma hos Holger. Han och Nina ligger och kramas och kysser varandra på hans tonårsrum. I köket sitter Ninas väninnor. De vill egentligen gå men Nina har bett dem stanna kvar. Hon är ytligt bekant med Holger och känner sig trygg när kompisarna finns i närheten ifall Holger inte är så juste som han verkar. Det här är en påhittad situation men som säkert många känner igen sig i. Tonåren är tiden då människor börjar experimentera sexuellt. En sorts träningsläger inför vad som sedan väntar i livet. Hur man tar kontakt, hur man undviker

farliga situationer, hur man avslutar ett förhållande och så vidare.

– All utveckling går vissa bestämda vägar. Precis som vi lär oss krypa före vi kan gå så behöver den sexuella förmågan övas i sin takt. Känslor kring förälskelse och kärlek med sexuella inslag kommer stegvis i utvecklingen, säger Birgitta Hulter.

För den som har ett funktionshinder finns risken att man hamnar utanför under tonårsperioden.

– Många funktionshindrade är överbeskyddade. Det är vanligt att man förbarnsligar dem istället för att se att de är tonåringar.

Tillbaka till Holger och Nina. Holger visade sig vara en hygglig kille. Nina och han blir alltmer kära och bestämmer sig några veckor senare för att genomföra samlag. Det är första gången för bägge två. De är lite osäkra och det blir ganska fnissigt.

– Att vara osäker och oerfaren när

man är 17 år gammal är inte något som väcker uppmärksamhet. Men för den som känner samma osäkerhet vid 30 års ålder är det ett stort problem. Då fungerar det inte att säga att vi prövar och så får vi se. Då förväntas man vara erfaren, säger Birgitta Hulter.

Hon menar att unga med funktionshinder riskerar att hamna i en sådan situation om de inte uppmuntras att vara sexuellt utforskande. Hennes önskan är att alla unga med funktionshinder kunde få individuellt råd och stöd. Det är så mycket som de missar annars, som kan vara jobbigt att ta igen.

– Du kan inte hoppa över steg i den känslomässiga och sexuella utvecklingen utan att det blir krångligt. Man mognar så att säga med erfarenheten.

(Nyhetsbyrån Ikapp/ Louise Hertzberg)



## Sexualitet är mer än kroppsliga funktioner

**Sexuella problem kan sällan lösas bara med mekanik. Det handlar lika mycket om synen på sig själv och hur man uppfattas av andra. Det menar Birgitta Hulter, en av Sveriges få auktoriserade sexologer och specialiserad på frågor som rör funktionshinder.**

Intervjun med Birgitta Hulter sker i lobbyn på Royal Viking Hotel i centrala Stockholm. En sober miljö där många människor passerar och bor

tillfälligt. Birgitta Hulter resonerar kring vilka sexuella möten som kan ske på rummen. Någon kanske påbörjar en livslång relation, en annan har en skön tillfällig upplevelse, medan en tredje blir utnyttjad, kanske till och med våldtagen.

– Sex är så oerhört komplext. Vår önskan är att det bara ska vara någonting fint. Men så är ju inte verkligheten. Det kan vara livgivande, men det kan också vara någonting fult och dödande.

Birgitta Hulter tror att den här



komplexiteten gör att många handikapporganisationer undviker frågan. Det blir så svårt. Dessutom är sexualiteten kopplat till människors integritet.

Birgitta Hulter arbetar som konsulterande sexolog på Neurocentrum vid Akademiska sjukhuset i Uppsala och på neurologiska kliniken vid Hudinge Universitetssjukhus. I sitt arbete träffar hon många människor med funktionshinder som behöver hjälp med sexuella problem. Tre teman återkommer ständigt. Duger jag? Hur kan jag fungera sexuellt trots funktionshindret? Hur ser omgivningen på mig?

Den första frågan, om identiteten, gäller både för dem som har ett funktionshinder sedan tidig ålder och de som råkar ut för någonting senare i livet.

– Det tydligaste exemplet är ju en man eller kvinna som hamnar i rullstol. Kommer jag att duga som man. Kommer jag att duga som kvinna. Identiteten handlar inte bara om det som är direkt kopplat till sexuella funktioner. Det handlar om saker runt omkring.

Birgitta Hulter menar att det är viktigt att människor får prata om sina känslor kring den egna identiteten. En förutsättning för att andra ska se på en som sexuell varelse är att man själv gör det.

– Enligt WHO, världshälsoorganisationen, är det vanligaste sexuella dilemmat ensamhet - att man inte har någon att dela sin sexualitet med. Man kan uppleva sexuell ensamhet också i äktenskap och i andra parförhållanden.

Om man har ett funktionshinder är det lätt att tänka att det bara beror på funktionshindret ifall man inte vågar bryta sin ensamhet och visa sitt intresse för en relation.

Det finns ALLTID möjligheter att fungera sexuellt. Det är Birgitta Hulters utgångspunkt.

– Om en person råkar ut för en stroke och förlorar talförmågan då hittar man andra sätt att kommunicera. Det är samma sak med sexualitet. När det blir annorlunda får man hitta andra vägar att fungera. Sexualitet handlar om så mycket mer än kroppsliga funktioner. Det handlar om vad som händer här, säger Birgitta och pekar på sitt eget huvud.

Samtidigt vill hon absolut inte förmedla någon käckhet om att allt ordnar sig. Hon har i sitt arbete stött på många män som lider oerhört av att inte längre kunna få stånd.

– De känner att livet inte längre har någon mening. De är helt värdelösa. Första gången jag träffade en man som blivit impotent så sa han till mig att han inte längre kunde fatta beslut. Självkänslan var så starkt kopplad till hans penis. Det här kan vara väldigt svårt för kvinnor att förstå.

Utgångspunkten i Birgitta Hulters arbete är människors egna önskemål. Några tycker samlaget är viktigt. Andra längtar bara efter att få vara nära en annan människa.

– Det går inte att ge generella råd. Man måste lyssna på vad varje person önskar sig.

För en del människor kan den sexuella upplevelsen bli bättre efter att de har fått ett funktionshinder. Det har

till exempel visats i en undersökning av ryggmärgsskadade som Agneta Sjösten genomfört. Fyra år efter skadan var många nöjda med sitt sexliv, vissa var mer nöjda än innan. Birgitta Hulter har själv skrivit en avhandling om kvinnor med neurologiska sjukdomar, bland annat MS, och deras sexualitet. När sjukdomen förvärrades hade de sex mer sällan, men behållning blev större. Birgitta Hulters förklaring är att människor omvärderar i takt med att omständigheterna förändras.

– Om man har möjlighet att vidga sin föreställning om vad ett sexuellt möte kan vara och inte är fast i en uppfattning om hur det ska vara, då går det också att njuta i den nya situationen. För män som sitter i rullstol till exempel, kan det kännas bra att inte längre ha kravet på sig att man måste ta alla initiativ och prestera hela tiden.

(Nyhetsbyrån ikapp/ Louise Hertzberg)

### FAKTA

Birgitta Hulter är doktor i medicinsk vetenskap och auktoriserad sexolog. Hon arbetar på Neurocentrum vid Akademiska sjukhuset i Uppsala och på Råd- och stödenheten på Neurologen på Hudinge Universitetssjukhus. Dessutom driver hon Sesam AB med privat sex- och samlevnadsmottagning i Uppsala och Stockholm.