

"SEX ÄR ROLIGT MEN BEHÖVER TAS PÅ ALLVAR"

- hur sex och samlevnad lyfts till samtalsnivå

En av de föreläsningar som kommer att bli extra mycket besökt är med all säkerhet den om sexualitet i ett livsperspektiv. Titeln är "Sexualitet och hälsa – begränsningar och möjligheter – hela livet". Föreläsaren heter Birgitta Hulter.

Människors sexualitet är kittlande, lockande och –fortfarande tabu! Inte minst inom vården. Det vet Birgitta Hulter.

- Det är just därför jag ägnar mig åt det här ämnet, säger hon. Jag vill lyfta upp det på samtalsnivå. Bryta den tystnad som råder. För det är känsligt för många.

Birgitta Hulter är doktor i medicinsk vetenskap och auktoriserad klinisk sexolog, lärare i hälso- och sjukvård och legitimerad sjuksköterska. Hon driver Sesam AB med privat sex- och samlevnadsmottagning i Uppsala och Stockholm. Med boken "Sexualitet och hälsa – begränsningar och möjligheter" som kom ut förra året kan hon utan större tveksamheter utnämnas till den främsta sexologen i Sverige. Helt tveklöst är hon det på sitt specialområde; Sexualitet och funktionshinder.

- Det finns en slags kollektiv förnekelse av den sexuella problematiken inom sjukvården eftersom sexualitet är komplext och känsligt. Sexualitet är ett värdeladdat behandlingsområde. Därför uppstår ofta en pinsam tystnad kring dessa frågor som försvårar patienters och familjers livssituation. Begränsningen att tala om sexuella svårigheter ligger oftast hos behandlarna. Mycket kan med relativt små medel göras för att ge patienter och anhöriga råd och stöd i en utsatt situation.

Birgitta Hulter har lång erfarenhet av att arbeta med människor som på olika sätt fått sin sexualitet påverkad av sjukdom

och behandlingar. I elva år har hon arbetat med habilitering och rehabilitering inom det sexologiska området. 1999 disputerade hon på en neurovetenskaplig avhandling: "Sexual Function in Women with Neurological Disorders".

- De sexuella aspekterna i en människas liv är alltid komplexa till sin natur. Sexualiteten följer oss genom livet och är väsentlig för vår livskvalitet. Vartefter vi utvecklas och mognar som människor, när vi åldras och då vi drabbas av långvarig sjukdom och ohälsa påverkas vår sexualitet. De sexuella funktionerna är beroende av nervers signalering, hormoner samt en väl fungerande blodcirkulation. Allt det här gör att människors sexuella svårigheter sällan kan tolkas entydigt. Många faktorer spelar in.

Det visar sig att när man pratar om sexualitet pendlar man hela tiden mellan det generella allmängiltiga som redan det är komplext och det specifika och personliga.

- Våra sexuella erfarenheter måste få vara personliga, säger Birgitta Hulter. Vi har var och en vår egen sexuella historia som har format oss till det vi är i dag och hur vi förhåller oss till nuet och framtiden. Sexualiteten är kopplad till människors integritet. I dag är det många som upplever att hela vår tillvaro är genomsyrad av sex och krav på ett fantastiskt perfekt sexliv. Enligt många råder en översexualise-

ring inom media och i det offentliga rummet. Den här exploateringen har Birgitta Hulter inte analyserat. Däremot förstår hon förutsättningarna mycket väl.

- Nyfikenheten är av naturliga skäl enorm. Därför kan till exempel kvällstidningar gå på gång lyfta fram rubriker om kvinnans orgasm trots att det ämnet nästan stötts och blöts till leda. Mycket bygger på attityden att "alla andra har det så bra och perfekt, alla andra är så väl fungerande, det är bara jag som har det svårt". Men så är det givetvis inte. Det är ett allmänt problem eftersom det tas upp så allmänt. Det finns en längtan efter gemenskap och kärlek, men det man ser är mest reflektioner av det äkta.

Det som Birgitta Hulter främst vill betona är att sjukvården borde ha en beredskap att tala om detta område. Hon ska själv leda en grundkurs i klinisk sexologi med samtalsträning för läkare och sjuksköterskor i mitten av maj. Behovet har, i motsats till vad man kanske föreställer sig, blivit större på området.

- Den som söker hjälp för sina sexuella svårigheter inom den svenska hälso- och sjukvården upptäcker att beredskapen att hantera sexuella problem är begränsad. Jag arbetade själv på Akademiska sjukhuset i Uppsala med sexologi, men den avdelningen har lagts ner. Det finns ingen utvecklad service på området. Det som

finns är mest tekniskt medicinsk rådgivning för ungdomar på ungdomsmottagningar om frågor som rör icke-önskade graviditeter och veneriska sjukdomar. Vad gäller samlevnad finns ingen rådgivning för vare sig ungdomar eller äldre. Vilket naturligtvis är synd eftersom sexuella problem sällan kan lösas bara med mekanik. Det handlar lika mycket om synen på sig själv och hur man uppfattar andra.

- En förutsättning för att andra ska se på en som sexuell varelse är att man själv gör det. Min utgångspunkt är att det alltid finns möjligheter att fungera sexuellt. Sexualitet handlar om så mycket mer än kroppsliga funktioner. Det handlar mycket om vad som händer i hjärnan. Det går inte att ge generella råd. Man måste lyssna på vad varje person önskar sig. Utan att förmedla någon käckhet om att allt ordnar sig så vet jag att för en del människor kan den sexuella upplevelsen bli bättre efter att de har fått ett funktionshinder.

Lite klichéartat kan man säga att även vad gäller sexuell aktivitet så ger övning färdighet.

- Till detta behövs kunskaper, självmedvetenhet, kommunikationsförmåga, hänsyn, lyhördhet och en sund självskhet, menar Birgitta Hulter. En raffinerad brygd som man inte tillreder i brådrasket. Många människor utvecklar sina förmågor inom området under 30-40-50 år för att så småningom bli riktigt skickliga...

Om detta och mycket annat föreläser Birgitta Hulter. Något man inte bör missa!

