

Sammanfattning från Famös system café 2017-11-08 kl. 18.00-21.00 på Stadsmissionens café

## Samtal om sexualitet och sexuell problematik Föreläsare Suzanna Boman och Anna Kandell

**Suzanna Boman** är leg psykoterapeut, psykoanalytiker, handledare och lärare. I drygt 20 år har hon arbetat på RFSU-kliniken med frågor och problem kring sexualitet. Suzanna började sin föreläsning med att prata om sexuella svårigheter hos män respektive kvinnor. Utifrån att de arbetar på en RFSU mottagning så hamnar samtalen där direkt på personernas sexualitet. Sexualitet väcker frågor på det existentiella planet. Vem är jag och vart kommer jag ifrån? Normer runt sexualitet genomsyrar vårt tänkande och påverkar vårt kulturella arv. Dessa normer är mycket svårt att förändra. Exempelvis är det fortfarande mer accepterat att en man har fler sexuella kontakter än kvinnor har. Det finns föreställningar om att kvinnor utsätts för sexuella övergrepp oftare än män? En annan föreställning är att det är kvinnor som säljer mer sex än män MEN undersökningar visar att det är fler män än kvinnor som säljer sex. Sexualitet kan ses som ett gränssnitt mellan psyke och soma. Symtomet som en kroppslig gestaltning av ett inre problem. Exempel på det är erektionsproblem eller att man inte ser kroppen som sin egen utan att andra får göra vad de önskar med dem. Bakom dessa symtom finns en orsak och kan tolkas. De kan ses som en avspiegling av något i nuet eller en klangbotten i tidigare erfarenhet.

På RFSU mottagningen i Stockholm så är det mest män som söker samtal till skillnad på andra terapi mottagningar.

Sexualitet och aggressivitet är tätt inbegripna i varandra. Kreativitet och destruktivitet, liv och död. Viktigt att bygga vår individualitet, få intimitet och gränser.

En av de största grupperna som söker sig till RFSU mottagningen är personer med funktionsstörningar som erektionsbekymmer och smärta vid samlag. Detta behöver utredas rent fysiologiskt innan man går vidare i samtal. Exempelvis kan hjärt- och kärlsjukdomar ge erektionsproblem.

Snabb eller fördröjd utlösning kan exempelvis bero på att en problematik i självhävdelse eller prestationskrav.

Orgasmens gränsoverskridande kan också vara skrämmande för en del personer.

Vid smärta vid samlag finns ofta en problematik som innebär att kvinnan inte säger ifrån utan "gör sig själv illa" genom att genomföra samlag trots smärtan. Om man inte har kontakt med sin kropp kan det vara svårt att veta vad man vill eller att kunna njuta.

Bristande lust är det både män och kvinnor som söker sig till RFSU mottagningen för. Förr var det mest kvinnor. Om en person inte har någon lust i allmänhet så brukar sexlusten påverkas. Bristande lust kan regleras avståndet till partnern.

Tvångsmässig sexualitet är vanligare bland män utav de som söker hjälp på RFSU mottagningen. Detta tvångsmässiga beteende som även benämns som sexmissbruk handlar om att det är "sexet" som styr personen inte personen som styr sina handlingar. Exempel på tvångsmässigt beteende är onani, porrsurfa eller byta sexuella kontakter hela tiden. De upplever en upphetsning men det handlar inte om sexualitet. Beteendet lindar ångest hos personen, de ser det som en antidepressiv handling. Personen får en upplevelse av att kunna reglera närhet och avstånd, de handlar istället för att tänka. Det handlar många gånger om att upprepa ett tidigare trauma.

De som söker sig till RFSU mottagningen och har varit utsatta för sexuella övergrepp är i huvudsak kvinnor. Det är viktigt med psykoedukation för denna grupp exempelvis informera om att en person upplever lust och erektion trots att den inte önskar det.

Frågor kring identitet, sexualitet och könsidentitet är vanliga för de som söker sig till RFSU mottagningen. Det har skett en ökning på 100 % de senare åren av människor som önskar korrigera sina kön och detta är en förändring som skett över hela världen.

Det finns en modell som kallas PLISSIT som ska kunna vara till hjälp så att klienten ska våga ta upp sexuella problem i samtalen. Först handlar det om **tillåtelse** både hos sig själv som terapeut och från klienten att tala om sexualitet. Sedan kan man ge **upplysning** som innebär att ha svar på klientens enkla frågor om sexualitet på generellbasis. Ex fysisk besvär påverkan på sexualitet. **Rådgivning** är nästa steg och det innebär mer att ringa in problemet på individuella nivån. När började problemet? Vad tänker du själv om detta? Har du haft tidigare lösningsförsök? Vilka konsekvenser ger detta för dig/er?

Till slut handlar det om att använda **terapeutiska interventioner** som fysioterapi eller fördjupande samtal.

**Anna Kandell** är leg psykoterapeut, parpsykoterapeut, handledare och lärare har arbetat på RFSU-kliniken i drygt 30 år, med alla olika sorters frågor och problem kring sexualitet. Anna berättar om sina erfarenheter av att arbeta med sexuell problematik hos par. Paret som söker sig till RFSU mottagningar har ett uttalat problem som rör deras sexualitet.

Vad var det på ett omedvetet plan som ni föll för hos varandra? Är en bra fråga i ett inledande samtal för att de var och en ska förstå sig själva på ett bättre sätt.

Öppenhet och nyfikenhet påverkar relationens sexualitet. Är den andre nyfiken på vad den andre känner och tänker? Det påverkar den sexuella utvecklingen hos paret. Två individer skapar ett team som en gemensam plattform som behöver utforskas. Våra första relationer till vårdnadshavare påverkar hur man fungerar i en parrelation. De första kroppsminnena finns med i sexualiteten. Det finns en längtan att vara ett med sin partner men samtidigt vara fri.

Anknytningsbeteendet har vi med oss. Tidigt utvecklat anknytningsbeteende blir en modell för oss i sexualiteten.

*Trygg anknytning*= Innebär att man klarar av att vara flexibel och kompromissa, men inte med sig själv utan man har sina gränser. Man trivs med närhet och intimitet att utforska men har en integritet. Man kan ge sig hän.

*Undvikande anknytning*= Här har personen en distans. I kontakter kan dessa personer ses nedlåtande. Känsломässigt är man orolig över vad andra tycker om en. Kan uppleva andras önsningar som krav. I sexualitet vill man inte binda sig och bli beroende man kan ses stark men man är "tom".

*Ambivalent anknytning*= Kom till i en oförutsägbarhet hos vårdnadshavare. Man har ett behov av att utforska och bli bekräftad i sina behov. Kaotiskt och tomt. (vanligt anknytningsmönster vid sexuella övergrepp) Man blir rädd att ge sig hän och få orgasm för man undrar om det finns någon att lita på. Man har behov av mycket kroppskontakt.

En del par söker kompletterande partner och en del igenkännande hos partnern. Detta påverkar hur de fungerar tillsammans. Balans hopp, tilltro eller rädsla och avvisning hos paret.

Man är i ett mentalt landskap då man är tillsammans. MEN man har sin egen vy en egen horisont som bara är vår, även sexuellt. Man kan uppfatta att den andres horisont kritiserar sin egen, det blir hotfullt.

I parsamtal är det inte så säkert att man kan kontrollera det som den andre säger. Det kan vara svårt att våga säga saker som berör sexualitet.

Äktenskaplig samstämmighet innebär att det finns en upptagenhet av att en blir krävande en undfallande. Detta kan skifta och bli som en dans i relationen.

PÅ RFSU mottagningen söker par med psykosomatiska problem som bottnar i tidiga konflikter hos respektive part. Det uttrycks i samtal om deras självkänsla och självförtroende. Bristande sexuell lust kan bero på problem med differensering mellan mig och min partner. Dålig självkänsla påverkar lusten negativt. Kroppsminnen från tidiga erfarenheter påverkar lusten. Andra komponenter som påverkar lusten i sexualiteten är tillit, närhet, släppa kontrollen, utsattheten, att prestera och självkänsla.

Hur mycket ska partnern veta av sexuell problematik sedan tidigare i livet hos den andre? I stora drag kan det vara hjälpsamt och bra men det kan störa om man vet för mycket detaljer. Om partnern har erektionsproblem eller avsaknad av lust så kan den andre partnern känna sig avvisad.

Det kan finnas outtalat krav på männen att de ska veta vad en kvinna behöver för att njuta. Som kvinna behöver man utforska sin kropp och var tydlig med vad man önskar för att uppleva sexuell njutning.