

Hjälp till självhjälp

för ett bättre sexliv

Birgitta Hulter är doktor, sjuksköterska, vårdlärare och specialist i klinisk sexologi. Hon möter många människor med problem i sexlivet, både i sin privata mottagning och som konsulterande sexolog vid neurologkliniken, Huddinge universitetssjukhus.



Birgitta Hulter doktore-
rade i sexuell fysiologi
bland kvinnor med neu-
rologiska sjukdomar som
MS och diabetes. Det var
då ett utforskat ämne i
Sverige. Kvinnors sexu-
alitet i samband med sjukdom har sällan
varit i fokus för medicinsk forskning.

Det finns också mycket litet under-
visning om sexualitet i utbildningen
inom vård- och omsorgsyrkena. Därför
är sjukvården ofta oförberedd på patien-
ternas frågor kring sexualitet. Sjukdo-
mens eller funktionshindrets följd för
sexuallivet nämns ofta inte alls i mötet
med patienten, trots att det är en viktig del
i de flesta människors liv. När patienten
väl tar mod till sig att söka professionell
hjälp för sina sexuella problem har det
ofta gått lång tid och orsakat mycket li-
dande, berättar Birgitta Hulter.

Utspritt problem

I sin privata mottagning möter hon per-
soner med och utan funktionshinder
och erfarenheten har lärt henne att pro-
blem med sexlivet är jämt fördelade i
befolkningen. Problemen drabbar unga
och gamla, par lika ofta som singlar.

Det vanligaste problemet är kärleks-
olycka och sexuell nöd, att inte träffa
någon att dela förtrolig sex med.

– Bland par är vanliga problem ned-
satt lust som kan bero på tusen olika or-
saker, där sjukdom eller funktionshin-
der kan vara en faktor. Det kan finnas
medicinska orsaker eller psykologiska,
till exempel att parets kommunikation
inte fungerar längre. Genom samtal kan
man hitta vägar tillbaka till ett funger-
ande sexliv, säger Birgitta Hulter.

Hon menar att vi lever i ett sam-
hälle som vill kalla sig frigjort, där det
gärna talas om sex i media och där sex
exploateras på olika sätt, bland annat
inom porrindustrin. Däremot verkar vi
rädsla att tala allvarligt om sexualitet
och människors längtan.

– Vi värderar ytan, är snabba att
bekräfta våra negativa självbilder och
kallar gärna den som avviker för "stack-
arn". Istället borde vi respektera män-
niskor som sexuella varelser och även
respektera om en person inte vill ha sex.

När vi banaliserar sexualiteten råkar
de svagaste mest illa ut, menar Birgitta
Hulter. Ungdomar med funktionsned-
sättningar får kanske inte möjlighet att
pröva sig fram och experimentera med
sin sexualitet som andra jämnåriga. De
kan behöva råd och stöd när det gäller
sexualupplysning. Istället överbeskyd-
dar ofta vuxna ungdomarna och följd-
en blir att de får sämre information
än andra.

Lästips: Sexualitet och hälsa –
begränsningar och möjligheter,
Birgitta Hulter, Studentlitteratur 2004.

Diskussionsforum och informations-
sidor på Internet:

www.sof.nu Sof (Sexualitet och
funktionshinder), startade som
ett samarbete mellan handikapp-
rörelsen och RFSU.

www.funktionshinder.se Hemsidan
har ett diskussionsforum som handlar
om sexualitet och funktionshinder.

www.fhobit.se Förening för homo-
sexuella, bisexuella och transper-
soner med funktionsnedsättningar.

– Vi vuxna är kanske själva rädda
för vad sexualiteten kan innebära för den
unga personen. Förutom oönskade gra-
viditeter och könssjukdomar kan den ge
oss ont i själen, vi kan bli utnyttjade, över-
givna eller ratade, säger Birgitta Hulter.

Snuskstämpel

Samhället borde kunna ge det stöd, råd
och hjälp till självhjälp som människor
med sexuella problem behöver. Trots att
sexualiteten berör människor väldigt
djupt och många lider av sina problem
satsas det inte på detta som på andra
områden inom vården.

– Tyvärr har sexologin fortfarande en
snuskstämpel och många känner stor vån-
da att diskutera sexuella problem. För
mig handlar sexologin om att utgå från
patientens situation och att stödja honom
eller henne att ha det så bra som möjligt.
Sjukdomar och funktionshinder påverkar
sexualiteten på olika sätt. Samtidigt finns
det möjligheter för var och en att ha ett
rikt sexliv, säger Birgitta Hulter.

Caroline Lagercrantz