

En studie om sexualitetens betydelse i parterapi är det ett område som familjerådgivare bör uppmärksamma?

Abstrakt

Bakgrund: Tidigare studier har visat att klienter i parterapi, vill samtala om sin sexuella relation men att terapeuter inte alltid är rustade för dessa samtal (Emond et al, 2021).
Frågeformulär om sexuellt välbefinnande kan underlätta (Risen, 2010).

För parterapiens utveckling inom familjerådgivning bör man undersöka om den sexuella relationen är ett viktigt samtalsämne, dels för att öka klienters nöjdhet och resultat av terapin, och för förståelsen av fortbildningsbehov.

Syfte: Studiens syfte är dels att utvärdera användbarheten hos instrumentet: *Vad som sänker respektive höjer sexuell lust i en parrelation* (Linden, 1995) och undersöka klienternas nöjdhet med parterapi när detta instrumentet använts.

Metod: Deltagare:

Deltagare var de 10 första par som 2020-21 sökte terapi på familjerådgivningen med önskan att reparera sin relation och tackade ja till att delta i utvärderingen. Exkluderingskriterier var planerade separationer.

Datainsamling: Frågeformulär nr 1 utformades av en kliniskt verksam familjerådgivare (Linden 1995) men inte utvärderats tidigare. Formuläret består av frågor om vad som höjer respektive sänker lust i parrelationen.

Resultat: 40% av deltagarna skattade frågeformulär 1 som mycket användbart för att underlätta samtalet om parets sexuella relation och 60% skattade frågeformuläret användbart till en del. Manliga klienter beskrev en ökad förståelse för partners tankar om deras sexuella relation och att man fått hjälp att prata om känslor. Kvinnliga klienter upplevde att kommunikationen kring sexlivet blev bättre.

Konklusion: En multicenterstudie inom Familjerådgivningen i Sverige skulle öka kunskapen om formulärets användbarhet och ”*Sexualitetens betydelse i parterapi*”(Emond et al .,2021).

Sökord: Parterapi, sexuella relationen, frågeformulär, utvärdering och terapeutfortbildning.

Introduktion

Sexualiteten beskrevs som ett viktigt område för hälsan och har kopplingar kring bl. a identitet och intimitet. På uppdrag av folkhälsomyndigheten gjordes en befolkningsbaserad nationell enkätstudie (Folkhälsomyndigheten, 2017). Studier har visat att klienter vill samtala om sin sexualitet men terapeuter var inte alltid rustade för dessa samtal. Sexuella problem är vanligt när par söker par terapi (Emond et al, 2021).

Denna studie vill dels: utvärdera parens upplevelse av att fylla i skattningsformuläret: *Vad som sänker respektive höjer sexuell lust i parrelationen?* dels: erbjuda dem att därefter arbeta med dessa frågor även om de inte primärt har sökt familjerådgivning för problem med närhet och intimitet.

Beskrivning av aktuell forskning

En studie genomfördes av Emond, Byers, Brassard, Tremblay & Peloquin där det övergripande målet var att öka förståelsen för hur stor betydelse sexuella problem hade i relationsterapi som möts av parterapeuter som inte är sexterapeuter (2021).

I studien belystes de vanligaste sexuella problem hos 169 par som sökte relationsterapi såväl som sexualitetsrelaterade mål som parets terapeut eftersträvar att hjälpa dem med. Resultaten visade att 48;5% av paren rapporterade att minst en av de två parterna upplevt ett sexuellt problem som en anledning att söka terapi. Det framkom också att man inte hittade några signifikanta könsskillnader i förekomsten av sexuella problem. Medelåldern för män var 43 år och för kvinnor 41 år. Parrelationernas längd varierade från mindre än ett år till 49 år. De vanligaste sexuella problemen var att man upplevde att man hade så olika behov och önskemål om frekvensen av sexuell aktivitet och lust (Emond et al., 2021).

Par som går i relationsterapi lämnar sällan frivillig information om sin sexualitet (Risen, 2010) Tyvärr missar många kliniska psykologer att fråga sina klienter om sexuella problem detta framkommer i en studie av Miller och Byers (2012) där endast 22% blev tillfrågade. En anledning kan vara att relationsterapeuter följer en traditionell modell för parterapi som bl a går ut på att hantering av relationssvårigheter naturligt löser sexuella problem (McCarthy & Thestrup, 2008).

Ett annat fynd i Emond et al:s studie (2021) visade också att när par beskrev ett sexuellt problem var deras terapeuter fem gånger mer benägna att fokusera på ett sexualitetsrelaterat mål (Emond et al., 2021). Studien belyste vikten av att relationsterapeuter får utbildning i sexualitet och att ta itu med sexuella problem i relationsterapi.

En annan studie belyste vilka olika strategier individer använde sig av som befann sig i långa parförhållanden när den sexuella lusten skilde sig åt i parförhållandet. I Studien deltog 229 personer varav 73 män och 145 kvinnor och 11 könsbestämda deltog. Deltagarna var i genomsnitt 34,65 år och majoriteten var gifta eller sammanboende. Parrelationens längd var i genomsnitt 8 år. En tematisk innehållsanalys resulterade i 17 olika strategier uppdelade på fem huvudgrupper (undrandragande, kommunikation, engagemang i egen sexuell aktivitet, engagemang i aktivitet med partner och ha sex i alla fall). Vowels & Mark (2018).

Resultaten visade att parens gemensamma strategier var mer kopplade till högre nivåer av sexuell och relationell tillfredsställelse i jämförelse med individuella strategier. Fynden är samstämmiga med tidigare forskning där fokus på annan sexuell aktivitet och mer prat om sex i relationen är kopplad till högre nivåer av sexuell tillfredsställelse (Frederick et al.; 2016).

Partners dagliga kärlek och lust har också studerats i en studie där man ville undersöka om dagliga känslor av kärlek och lust påverkar engagemang i och njutning av sexuell aktivitet. (Vowels & Mark 2020). Man uppmanade nittio par att fylla i en 30 dagars dagbok. Resultaten analyserades med hierarkisk linjär modellering. Medelåldern för män var 33,58 och för kvinnor 32,31 år. 93% av deltagarna angav sin sexuella identitet som heterosexuell. Parrelationens längd varierade från 2,58 år till högst 31 år. Studien visade att kärlek och lust signifikant ökade sexuell aktivitet där lusten är en starkare variabel än kärlek. Forskning har visat att individer med högre sexuell lust är mer nöjda med sina relationer (Apt, Hurlbert, Pierce, & White, 1996; Mark & Murray, 2012) de är också mindre benägna att lämna förhållandet (Reagan, 2000).

Tidigare forskning om kliniska erfarenheter

Gottman fann också i en studie (2019) att personliga, öppna närmanden till sex har större möjlighet att leda till sex än dolda inviter. När man uttrycker sig öppet med frasen "Jag vill ha dig" istället för att säga "jag är kåt" är mer effektivt för ett sexuellt möte.

I en annan forskningsstudie fann Gottman (2008) att nyfikenhet på sin partner var en av de viktigaste egenskaperna för att skapa samhörighet i en kärleksrelation.

Andra viktiga beteenden för att skapa framgångsrika parrelationer var att kunna ge och ta emot omtanke och uppskattning antingen via ord och eller beröring. Vända sig emot varandra och humma, nicka och se in i varandras ögon var också framgångsrikt.

Parterapeuten Chapman har (2012) formulerat fem olika sätt som kärlek kan formuleras. Bekräftande ord, tid tillsammans, gåvor, tjänster och fysisk beröring. Författaren beskriver att vi föredrar olika typer av kärleksspråk och att vi tenderar att visa vår kärlek på det språket som vi själv föredrar. Detta kan då leda till missförstånd.

Äktenskaps forskare Eli Finkel (2017) har studerat par som hänger sig åt nya, spännande och intensiva aktiviteter har lättare att bibehålla passionen i förhållandet än par som lever sitt liv bekvämt. Självexpanderande aktiviteter kan göra att man ser varandra med andra ögon som gör att lusten förstärks (Muisse et al.; 2019). Teorin bakom fenomenet självexpansion beskrevs av Aron, A. (1996) som menade att jag blir *mer* om jag delar mitt liv med någon som är annorlunda än mig själv. Jag kan växa som individ, få nya kunskaper, upplevelser och nya erfarenheter då partnern är annorlunda. Våra olikheter berikar på så sätt relationen och gör att jag växer som människa.

Författaren och parterapeuten Schnarch beskrev (2009) vikten av att kunna balansera viljan av att kunna kontrollera våra liv(autonomi) och drivkraften av att ingå i relationer(anknytning)som kan vara ett vanligt problem i vuxenlivet. Förmågan att kunna balansera dessa drivkrafter handlar om differentiering. Vilket enligt Schnarch innebär vår förmåga att kunna bibehålla vår känslomässiga balans när jag samspelar i viktiga relationer.

Aktuell studie

Genom att använda skattningsformuläret, *Vad som sänker respektive höjer sexuell lust i parförhållandet* (Annika Linden, 1995) kan terapeuter och klienter få fördjupade kunskaper kring olika områden som behöver bearbetas.

Formuläret består av ett antal olika teman och frågor som kan höja respektive sänka lusten i en parrelation. Standardiserade skalor som mäter sexuellt välbefinnande och öppna frågor kan vara en informationskälla för att fastställa sexualitetsrelaterade mål (Risen, 2010).

Formuläret har använts sedan 2011 på familjerådgivningen i Halmstads kommun.

Genom en ökad förståelse kan klienter och terapeuter få fördjupade kunskaper kring ämnet sexualitet och hur det påverkar kärleksrelationen.

I en tidigare studie (Wasserman 2019) framkom att skattningarna som klienterna gjorde efter avslutad behandling kring sexualitet var lägre än övriga områden såsom enighet, tillfredsställelse, samhörighet och sensualitet. Slutsatsen blev att området sexualitet behöver ytterligare undersökas för att fördjupa behandlingsresultatet. Denna slutsats stöds också av Perel baserat på klinisk erfarenhet som menar att många par upplever större nivåer av intimitet efter terapi men att nivåerna av sexuell lust inte förbättrats. Sexuell lust föds ur det okända och det som man inte kan förutse (Perel 2006).

Syfte

Studiens syfte är dels att utvärdera användbarheten hos instrumentet. Syftet är också att undersöka parens nöjdhet med parterapi när det här instrumentet används

Urval

Inom ramen för mottagningens intake-förfarande erbjöds samtliga par som sökt till familjerådgivningen i Kronobergs län att delta i studien. Inklusionskriterier var par som sökte familjerådgivning för att de ville reparera sin parrelation. Dessa par erbjöds samtalsbehandling utifrån egna önskemål samt kring teman som samliv och problem med lust därefter fördelades dessa par till terapeuten som genomfört studien.

Målet var att inkludera tio par i denna studie.

Exklusionskriterier från deltagande var par som var ambivalenta till reparation och eller som sökte för en ev separation pga pågående otrohet, missbruk eller fysiska eller psykiska kränkningar av partner.

Deltagare

Studien bestod av 10 par som deltog i relationsterapi. Deltagarnas ålder varierade från 27 år upp till 53 år., Tolv av deltagarna var gifta och åtta var sambo., Längden på relationen hade varat från 2,5 år upp till 33 år. Tre deltagare hade inga barn. Övriga 17 deltagare hade mellan 1-3 barn. Deltagarna hade haft olika många samtal en variation mellan 5-17 samtal.

Datansamling

Datansamling genomfördes under 2020 - 2021.

Etiskt förhållningssätt

Information om den kommande studien skedde både skriftligt och muntligt till samtliga par som uppfyllde kraven enligt inklusionskriterierna. Dessa bestod dels av par som sökt parterapi för att hantera sina problem kring sin sexualitet och par som vill reparera sin relation, samt tackat ja till att delta i denna utvärdering.

Deltagandet var frivilligt. Klienterna kunde närsomhelst avbryta sitt deltagande i studien. Paren erbjöds att delta i studien

informerat samtycke skedde skriftligt och information kring syfte och mål med studien gavs av terapeuten. Klienterna utlovades konfidentialitet i studien.

Pilotstudie genomfördes först med tre par där frågeformulärets/instrumentets användbarhet testades.

Metod

Tillvägagångssätt

De inledande samtalen med paret bestod alltid av en kartläggning om vad de sökte för. Ramar och beskrivningar om sekretess och anmälningsskyldighet då barn riskerar att fara illa tydliggjordes av terapeuten för paren som deltog i denna studie, precis som för alla par som söker på Familjerådgivningen.

Parets livshistoria utforskades kortfattat och en berättelse om vad de såg hos varandra/föll för belystes för var och en. Samtycke till deltagande inhämtades skriftligt av klienten där information om syftet och målet med studien beskrevs. Därefter fyllde klienterna i formulär kring vad som höjde respektive sänkte lusten. Dessa formulär fylldes i var för sig av klienterna i samtalsrummet. Deltagarna gav sitt samtycke till att tillsammans med partnern ta del av svaren i formuläret. Formulären fylldes i vid 2-4:e samtalet. Deltagarna gav också sitt godkännande till att tillsammans med terapeuten belysa svaren i samtalsrummet. Terapeuten fick då också möjlighet att klargöra eventuella oklarheter kring de olika temana som instrumentet avhandlar. Terapeuten utforskade tillsammans med

paret svaren i formuläret och fick en bild av samlivet. De teman som klienterna ringade in som lustsänkande arbetades med först. Dessa klargjordes för var och en och vilken betydelse de hade för parets samspel. Därefter belyses lusthöjande områden som klargjordes och bearbetades av behandlaren i samspel med klienterna.

I slutet av behandlingen gjordes en utvärdering av metoden genom ifyllande av formulär för att tydliggöra nöjdheten kring var och ens sexualitet. Formuläret fylldes i av var och en där terapeut ej närvarande. Formuläret lämnades i förslutet kuvert som analyserades när samtliga deltagare fyllt i svarsformuläret.

Studiens begränsningar och beskrivning av mätinstrumentens reliabilitet.

Studiens omfattning bestod av 10 par vilket var ett begränsat urval av alla par som sökte familjerådgivning. Slutsatserna som kan dras är begränsade i jämförelse med en studie med en större population. När deltagarna fyllde i hur man skattade de olika temana var det utifrån var och ens upplevelse. Vad som påverkar bedömningen i hur man angav värdet på skattningsskalan (1-7) är svårt att dra slutsatser kring. Detta visar sig också när man skall jämföra resultatet mellan grupperna. Utvärderingsformuläret som fylldes i efter avslutad behandling lämnades i förslutet kuvert och öppnades inte av terapeuten förrän alla deltagare i studien var färdigbehandlade.

Datansamling vid inledande behandling

Deltagarna fyllde inledningsvis i två olika skattningsformulär bestående av vardera 14 olika teman. Det ena formuläret handlade om vilka områden som kan sänka lusten. Varje tema bestod av en 7 gradig skala där siffran 1 betydde lite och siffran sju markerade mycket. Varje deltagare fyllde i formuläret individuellt.

Därefter fyllde deltagarna i det andra formuläret som indikerar vad som kan höja den sexuella lusten. Där siffran 1 betydde lite lusthöjande respektive 7 indikerade mycket lusthöjande.

Terapeuten noterade deltagarnas åldrar och hur länge de sammanlevt. Paren uppgav också barnens åldrar och hur många barn som fanns i relationen.

Följande frågor ställdes vid avslutande behandling på en 5-gradig skala där 0 betydde inte alls 1=mycket lite 2=lite 3=en del 4=mycket och 5=väldigt mycket. Fråga 2 och fråga 5 besvarades med fritext.

- 1) I vilken grad var formuläret hjälpsamt för att arbeta med din sexualitet?
- 2) Ge exempel på vad som var hjälpsamt? och i så fall hur var det hjälpsamt?
- 3) Hur upplevde du samtalen med familjerådgivaren?
 - a) Jag kände mig lyssnad på.
 - b) Jag kände mig förstådd och/eller respekterad.
- 4) I vilken grad anser du att familjerådgivaren har varit till hjälp.
- 5) Är det något ytterligare du vill förmedla/kommentera?

Resultat

Beskrivningar av vad som har varit hjälpsamt + kommentarer

Männen beskrev att de fick en förståelse och inblick i partnerns tankar rörande sexlivet och tändningsmönster/preferenser. Andra kommentarer var att man fått hjälp att prata om känslor och att man nu upplevde sig som en bättre människa. Någon upplevde att det varit till hjälp att komma fram till saker som man inte sett eller kunnat lösa.

Kvinnorna formulerade att kommunikationen kring sexlivet blev bättre. Mer öppen och trygg dialog kring våra olika behov kring sexlivet. Andra beskrivningar som framkom var vikten av närhet och insikt om sina egna behov. Frågorna var till hjälp när man skulle beskriva vad man tänkte på.

Beskrivningar av vad kvinnorna respektive männen skattar vad som höjer sexuell lust

Resultatet visar att:

Tabell 1. I vilken grad höjer följande din sexuella lust?

Variabel	Män (n=10)		Kvinnor (n=10)		F	p
	m	Sd	m	Sd		
Alkohol	3.70	1.337	3.90	.876	.157	.697

Kroppsmassage	5.50	1.080	5.40	1.430	.031	.862
Stimulering av könsorganen	6.30	.823	5.90	1.197	.758	.395
Partnern gör sig fin	5.30	1.418	5.90	.876	1.296	.270
Erotiskt material som är visuellt/avbildande	4.00	1.944	4.10	2.025	.013	.912
Erotiskt material i novell-/romanform	3.80	2.150	4.00	1.944	.048	.830
Fantasier (romantiska/erotiska)	4.50	1.900	4.60	1.713	.015	.903
Känslor av förälskelse/kärlek	5.60	1.174	6.60	.516	6.081	.024
Utvilad	5.30	1.636	5.80	1.135	.630	.438
Uppvaktning	5.30	1.059	6.20	.789	4.643	.045
Jämställdhet i relationen	4.90	1.853	5.80	1.317	1.568	.227
Bli sedd som man/kvinna	5.30	1.703	6.10	.876	1.745	.203
Uppmuntran/bekräftelse	5.30	1.059	6.40	.516	8.712	.009
Positiv erfarenhet av sex	5.20	1.874	6.40	.699	3.600	.074

Männen svarar att fysisk stimulering ger den högsta sexuella lusten utifrån de 14 olika kategorierna. Därefter kommer känslor av förälskelse/kärlek. Som tredje högsta lusthöjare anger män kroppsmassage.

Kvinnorna svarar att känslor av förälskelse/kärlek ger den högsta sexuella lusten. Därefter kommer uppmuntran /bekräftelse samt positiva erfarenheter av sex i livet.

En kategori, där man ser en signifikant skillnad mellan männen och kvinnorna i denna studie är kategorin uppmuntran/bekräftelse som kvinnorna skattar som betydligt viktigare för den sexuella lusten i relation till sin partner, än vad männen skattat.

Ytterligare en signifikant skillnad där kvinnor skattar signifikant högre än männen är kategorin uppvaktning.

Sammanfattning: Från dessa svar kan man göra tolkningen att det finns en viss skillnad i var lusten energisätts. Kvinnorna i denna studie tycks hämta sin lust utifrån relationen och männen stärker sin lust genom stimulans av sin kropp.

Beskrivningar av hur hela gruppen skattar vad som höjer sexuell lust

Tabell 2. I vilken grad höjer följande din sexuella lust?

Variabel	Hela gruppen (n=20)	
	<i>m</i>	<i>Sd</i>
Alkohol	3.80	1.105
Kroppsmassage	5.45	1.234
Stimulering av könsorganen	6.10	1.021
Partnern gör sig fin	5.60	1.188
Erotiskt material som är visuellt/avbildande	4.05	1.932
Erotiskt material i novell-/romanform	3.90	1.997
Fantasier (romantiska/erotiska)	4.55	1.761
Känslor av förälskelse/kärlek	6.10	1.021
Utvilad	5.55	1.395
Uppvaktning	5.75	1.020
Jämställdhet i relationen	5.35	1.631
Bli sedd som man/kvinna	5.70	1.380
Uppmuntran/bekräftelse	5.85	.988
Positiv erfarenhet av sex	5.80	1.508

Sammanfattning

Sammanfattningsvis har man i totalpopulationen skattat känslor av förälskelse/kärlek samt fysisk stimulering högst. Därefter skattas uppmuntran och bekräftelse samt positiva erfarenheter av sex högt.

Beskrivningar av vad kvinnorna resp männen skattar vad som sänker sexuell lust

Tabell 3. I vilken grad sänker följande din sexuella lust?

Variabel	Män (n=10)		Kvinnor (n=10)		F	p
	<i>m</i>	<i>Sd</i>	<i>m</i>	<i>Sd</i>		
Alkohol	2.60	1.350	3.80	1.317	4.050	.059
Depression/nedstämdhet	5.40	1.776	6.40	1.317	2.744	.115
Partner slarvar med sitt utseende	3.50	2.321	4.30	1.567	.816	.378
Erotiskt material som är visuellt/avbildande	2.10	1.370	3.70	2.058	4.189	.056
Erotiskt material i novell-/romanform	1.90	1.287	2.70	1.889	1.226	.283
Negativa fantasier	5.00	2.160	5.10	1.449	.015	.905
Negativa känslor	5.40	2.119	6.00	0.943	.669	.424
Trötthet	4.70	1.889	5.50	1.716	.983	.335
Stress	5.50	1.080	5.80	1.135	.367	.552
Ojämsställdhet i relationen	4.20	1.989	4.80	1.989	.455	.509
Barn i fokus	5.40	1.838	5.40	1.776	.000	1.000
Bli sedd som förälder (fokus på föräldrarollen)	2.90	2.183	3.70	2.111	.694	.416
Kritik	4.30	1.636	5.90	1.197	6.227	.023
Negativ erfarenhet av sex	3.70	2.312	3.10	2.644	.292	.596

Resultatet visar att:

Männen skattar att stress och negativa känslor samt depression/nedstämdhet sänker den sexuella lusten mest.

Även kvinnorna skattar depression/nedstämdhet högst. Även negativa känslor och kritik skattas högt som orsaker till att den sexuella lusten minskar.

Sammanfattning: Från dessa svar kan man göra tolkningen att det finns stora likheter i vad som sänker den sexuella lusten, där depression, nedstämdhet och även stress är bidragande orsaker till minskandet av den sexuella lusten.

Beskrivningar av hur deltagarna i studien skattar användning och frågeformuläret

Resultatet visar att formuläret är användbart för att arbeta med sin sexuella relation till sin partner då 40% av deltagarna har angett att formuläret varit mycket och väldigt hjälpsamt. För 60% har det till en del varit hjälpsamt. Vidare angav deltagarna att de kände sig lyssnade på och respekterade/förstådda till väldigt stor del, samt att familjerådgivningen har varit till stor hjälp. **Resultaten visar att 85% av deltagarna anser sig ha blivit mycket hjälpta av kontakten med familjerådgivningen.**

Diskussion

Resultatet från denna studie visar att: Män och kvinnor i denna studie skattar olika vad som höjer den sexuella lusten. Män skattar fysisk beröring och förälskelse/kärlek högst. Kvinnorna anger att känslor av kärlek och uppmuntran/bekräftelse skattas högst för vad som höjer sexuell lust.

Målet med denna studie har varit att studera användbarheten av ett skattningsformulär för att klienter ska kunna öka nöjdheten kring sin sexualitet. Tidigare studier har visat på svårigheter att samtala kring ämnet sexualitet och lust med samtalsterapeuter. Par som går i relationsterapi lämnar oftast inte frivilligt information om sin sexualitet (Risen, 2010).

Resultaten från denna studie visar att 40% av deltagarna skattar frågeformuläret som mycket användbart samt 60% av deltagarna skattar frågeformuläret användbart till en del för att underlätta samtalet om parets sexuella relation och hur den kan förbättras. På frågor om hur deltagarna i studien skattade kontakten med familjerådgivaren framkommer att 95% skattar att man till stor del kände sig lyssnade på och förstörd och respekterad. Av deltagarna i studien skattade 85% att de blivit hjälpta av kontakten med familjerådgivningen.

Det har framgått i studier att samtalsterapeuter ofta missar att fråga sina klienter om sexuella problem, vilket bland annat framkommer i en studie rörande psykologer av Miller och Byers (2012) där endast 22% av deltagarna svarade att terapeuten tagit upp frågan under samtalen.

Att samtala om sex är svårt, vilket paret John och Julie Gottman (2011) har beskrivit i sin forskning. I deras studie fann man ett samband mellan samtal om sex och ett tillfredsställande sexliv. I par där kvinnan kan prata med sin man om sex var ca 50% av paren nöjda med sitt sexliv medan par där det var svårt att prata om sex var 9% tillfredsställda i sina relationer där kvinnan inte kunde prata med sin partner om sex.

I en annan studie (Krasnow & Maglio 2019) framkom att vad som påverkade kvinnlig lust kunde delas in i fem olika teman 1) Kontextens inflytande 2) Den sexuella relationen 3) Intra personella faktorer 4) Relations och partner faktorer och 5) Kvinnors relation till sexualitet. I denna studie framkom att 8 av 9 kvinnor beskrev betydelsen av att känna sig önskad av sin

partner. Nyckeln till sexuell lust möjliggjordes genom att kvinnorna (deltagarna) investerade i sin sexuella tillfredsställelse och öppet kommunicerade.

Kommunikationens betydelse för ett tillfredställande sexliv bekräftats också i denna studie där både män och kvinnor anger dialogens betydelse, och att ett frågeformulär kan vara starten på denna dialog tillsammans med terapeuten. Man uttrycker vikten av att sätta ord på känslor, tankar och kunna beskriva behov inför varandra kring hur sexlivet skall utformas.

I studien framkom att depression/nedstämdhet och negativa känslor är den största hindret för både män och kvinnor för att komma till lusten. Detta framkom också i en annan studie av Emond et al., (2021) att det inte fanns några signifikanta könsskillnader i förekomsten av sexuella problem.

Författarens kliniska erfarenheter är att en del kvinnor som söker på familjerådgivningen kan uttrycka och beskriva ett visst mått av självförakt, och självkritik inför den egna kroppen, känsla av att inte duga eller vara attraktiv varken för sig själv eller för partnern. Denna process kan ta sin början efter barnafödande. Stress och trötthet hänger intimt ihop när man skall få vardagspusslet att gå ihop. Det är författarens kliniska erfarenhet att det finns en olikhet i hur mannen respektive kvinnan når fram till sin lust. Oftast beskriver mannen att frekvensen av sexuell aktivitet är för låg i parförhållandet och har en önskan om tätare sexuell aktivitet. Höga krav och förväntningar bidrar till att inte sexlivet prioriteras, viet får inte det underhåll som behövs för att lusten skall spira. Parterna står ibland på var sin sida med sina olika behov och en kamp kan utbryta i vad som först behöver prioriteras. För kvinnor kan det handla om att få vardagspusslet att gå ihop så att helheten fungerar. Då kan kvinnans stresspåslag/trötthet minska och lusten kan ta plats. Hur orsakssambandet ser ut är oklart, dvs vad som kommer först? Är depressionen/nedstämdhet orsakad av för lite sex eller vice versa? Startpunkten för mannen sker med en önskan att bli bekräftad/älskad som Man och inte bara en ”arbetshäst” som skall sköta plikterna i familjen och sitt arbete. När paret får syn på sina olikheter och går varandra tillmötes kan en ”befruktning” av samlivet ske och lusten får sitt utlopp.

Det föreligger ett starkt samband mellan sexuell lust och nedstämdhet för kvinnor (Atlantis & Sullivan, 2012 ; Chisari et al., 2021., Fabre & Smith, 2012 ; Kalmbach et al., 2014; Kuffel & Heiman, 2006; Lykins et al., 2006., 2006.)

Konklusion

Frågeformuläret visade sig i denna studie vara användbart på flera sätt. Inledningsvis kan det användas som ett kartläggningsinstrument kring var klienterna befinner sig på skalan utifrån olika teman. Detta ger en värdefull nulägesbeskrivning kring viktiga teman som påverkar min lust. Formuläret kan också användas som ett terapeutiskt redskap i en förändringsprocess för paret att komma närmare varandra och berika sitt sexualliv. När paret får verktyg att samtala om sex är det i sig hälsobefrämjande (Gottman) vilket också framkommer i denna studie.

Förslag på fortsatt forskning

Det vore intressant att göra en multicenterstudie, dvs använda formuläret på flertalet Familjerådgivningsbyråer i Sverige för att undersöka om besökare i andra delar av landet skattar det lika hjälpsamt. Om detta vore fallet skulle en gemensam utbildningsdag kunna hållas för personal på Familjerådgivningsbyråer nationellt i ämnet och i metoden.

Som en jämförelse grupp skulle en kontrollgrupp som inte söker familjerådgivning och som svarar på formuläret kunna följas upp med ytterligare forskning i en kvalitativ studie för att fördjupa kunskapen kring de olika temana, vad som höjer respektive sänker lusten.

Referenser

- Apt, C., Hurlbert, DF, Pierce, AP, & White, CL (1996). Relationstillfredsställelse, sexuella egenskaper och kvinnors psykologiska välbefinnande. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 5, 195 – 210.
- Aron, A. (1996). "self and self expansion in relationships." I Fletcher, Garth; Fitness, Julie (red.) *Knowledge Structure in Close Relationships: A Social Psychological Approach*. Mahwah, New Jersey: Erlbaum. S. 325-344.
- Atlantis, E., & Sullivan, T.(2012). Dubbelriktad association mellan depression och sexuell dysfunktion: En systematisk översikt och metaanalys. *Journal of sexual medicine* , 9, 1497-1507.
- Chapman, G. *The 5 Love Languages: The Secret to love that Lasts* (1992) Northfield Publishing.
- Chisari, C., Monajemi, MB, Scott, W., Moss-Morris, R., & Mc Cracken, LM(2021). Psykosociala faktorer associerade med smärta och sexuell funktion hos kvinnor med vulvodyni: En systematisk översikt, *European Journal of Pain* (London, England), 25 (1) 39-50. <https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1002/ejp.1668>.
- Emond, M, E., Byers, S., Brassard, A., Tremblay, N., & Peloquin, K.(2021). Att ta itu med sexuella problem hos par som söker relationsterapi. *Journal of Sexual and Relationship Therapy* (Aug 16, 2021).
- Fabre, L. F., & Smith, L.C. (2012). The effect of major depression on sexual function in woman. *Journal of Sexual Medicine*, 9, 231-239.
- Finkel. E. 2017). *The All-or-Nothing Marriage: How the best marriages Work*. New York; Dutton.
- Folkhälsomyndigheten Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) i Sverige 2017 Resultat från befolkningsundersökning Publicerad 28 Maj 2019.
- Frederick, D., Lever, J., Joseph Gillespie, B., & Garcia, J.R. (2016). What keeps passion alive? Sexual satisfaction is associated with sexual communication, mood setting, sexual variety, oral sex, orgasm, and sex frequency in a national U.S. study. *Journal of Sex Research*, 54(2), 186-201. <https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1137854>.
- Gottman, J. (2008). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Natur och Kultur.
- Gottman, J. (2011). *The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples*. New York: W.W. Norton & Company.
- Gottman, J. & Schwartz-Gottman, J. (2019). *Eight Dates: Essential Conversations for a*

Lifetime of Love. New York: Workman Publishing.

- Kalmbach, D. A., Kingsberg, S. A., & Ciesla, J. A. (2014). How changes in depression and anxiety symptoms correspond to variations in female sexual response in a nonclinical sample of young women: A daily diary study. *The Journal of Sexual Medicine*, 11(12), 2915-2927. <http://doi-org.proxy.lnu.se/10.1111/jsm.12692>.
- Krasnow, S.K. & Maglio A-S. (2019 se). Kvinnlig sexuell lust: Vad hjälper, vad hindrar och vad kvinnor vill ha. *Sexuell och relationsterapi* volym 36 <https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1080/14681994.2019.1626011>.
- Kuffel, S., & Heiman, J.(2006). Effects of depressive symptoms and experimentally adopted schemas on sexual arousal and affect in sexually healthy women. *Arkiv för sexuell beteende*, 35(2).
- Linden, A. Skattningsskala vad höjer respektive sänker din sexuella lust? (1995) Familjerådgivare Halmstads Kommun.
- Lykins, A.D., Janssen, E., & Graham, C.A.(2006). The relationship between negative mood and sexuality in heterosexual college woman and men. *Journal of Sex Research*, 43(2), 136-143. <http://doi-org.proxy.lnu.se/10.1080/00224490609552308>.
- Mark, KP, & Murray, SH (2012). Könsskillnader i önskediskrepans som en prediktor för sexuell och relationstillfredsställelse i ett college-urval av heterosexuella romantiska relationer. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 38 (2), 198-215. Doi: [10.1080/0092623X.2011.606877](https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1080/0092623X.2011.606877).
- McCarthy, B., & Thestrup, M. (2008). Integrera sexterapiinterventioner med parterapi. *Journal of Contemporary Psychotherapy* , 38 (3), 139 – 149 . <https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1007/s10879-008-9083-3>.
- Miller, SA, & Byers, ES (2012). Att praktisera psykologers sexuella ingripande, själv effektivitet och vilja att behandla sexuella problem. *Arkiv för sexuell beteende*, 41 (4), 1041 – 1050. <https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1007/s10508-011-9877-3>.
- Muise, A. , Harasymchuk, C., Day, LC , Bacev-Giles, C. , Gere, J., & Impett, EA (2019). Vidga dina vyer: Självexpanderande aktiviteter främjar lust och tillfredsställelse I etablerade romantiska relationer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116, 237-258. . doi [10.1037/pspi0000148](https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1037/pspi0000148).
- Perel, E. (2006). *Parning i fångenskap: Låsa upp erotisk intelligens*. New York: Harper Collins.
- Reagan, PC (2000). Rollen av sexuell lust och sexuell aktivitet i dejtingförhållanden. *Socialt beteende och personlighet*, 28 (1), 51 – 59. Doi: [10.2224/sbp.2000.28.1.51](https://doi-org.proxy.lnu.se/10.2224/sbp.2000.28.1.51).

- Risen, CB (2010). Lyssna på sexuella berättelser. I SB Levine , CB Risen , & SEAlthof (Eds.), *Handbook of clinical sexuality for mental health professionals* (2nded., pp.3-20). Routledge.
- Schnarch, D. (2009). *Intimacy & Desire: Awaken the Passion in Your Relationship*. New York: Sterling Productions. Routledge.
- Vowels, LM, & Mark, KP, (2018). Strategies for Mitigating Sexual Desire Discrepancy in Relationships. Published online: 7 February 2020. *Archives of sexual Behavior* (2020) 49:1017-1028.
- Vowels, L.M; & Mark, KP. Partners daily love and desire as predictors of engagement in and enjoyment of sexual activity. *Journal of sex & Marital Therapy* (Jan 8, 2020). DOI: [1080/0092623X.2019.1711274](https://doi.org/10.8000/0092623X.2019.1711274).
- Wasserman, G (2019) (ännu ej publicerad), Parterapi på familjerådgivning: *En jämförelsestudie av Transaktionsanalytisk behandling (TA) och traditionell behandling (TAU)*.