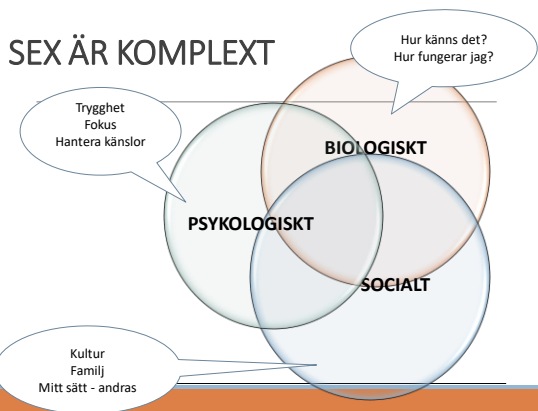


Psykologiska perspektiv på sexuell njutning

Johanna Ekdahl, leg psykolog, Föräldra- och barnhälsa, Region Jämtland – Härjedalen, Docent i klinisk psykologi

1



3

Upptäcka, utforska och lära känna sin sexualitet

Utveckla verktyg för att hand om sin sexuella hälsa

UNGDOMARS SEXUELLA UTVECKLING

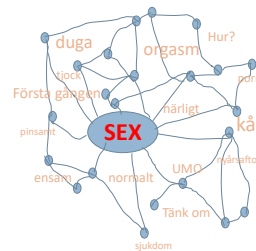
2

Att rita sin sexuella karta

- Grundas på erfarenheter (samtal, material, modeller, kultur, etc...)
- Skiljer sig åt (detaljerad/otydlig, bred/smäl, hur välbekant/okänd)

- Berikas av: tydlig information, tillgång till utforskande/icke-dömande samtal,
- Gå dit där det känns bra – inte "borde", "måste" "ska"

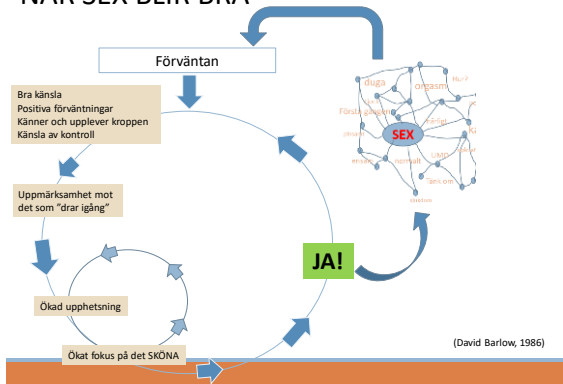
- Lär känna dina egna kvarter först, innan du ger dig ut i världen?



Mittuniversitetet

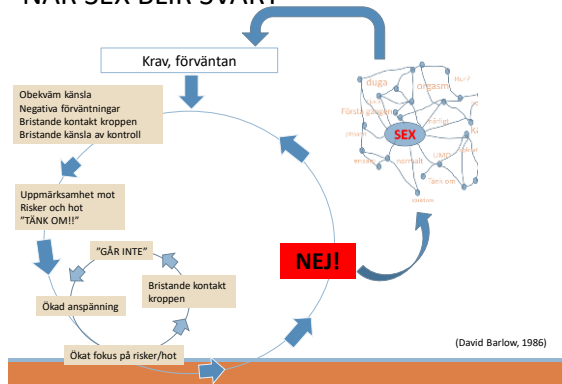
4

NÄR SEX BLIR BRA



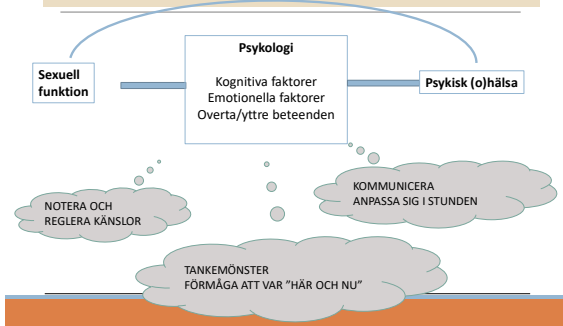
5

NÄR SEX BLIR SVÅRT



6

Psykologiska faktorer och sexuell funktion och välmående



7

Tankemönster

Exempel från forskningsfältet: Att ha NEGATIVA ANTAGANDEN (jag kan inte, jag duger inte) och att tänka KATASTROFTANKAR ("tänk om"), hänger ihop med SEX BLIR SVÅRT

Samband psykisk (o) hälsa: hur man tänker om sig själv, andra och omvärlden samt hur man närmar sig något nytt, obekant, skrämmande

Tendens att döma/katastrofiera vs se nyanser och möjligheter

Mittuniversitetet

8

Kognitiv distraktion, eller förmåga att vara "här och nu"

Exempel från forskningsfältet: fokus på PRESTATION samt att vara UPPTAGEN med utseende hänger ihop med att SEX BLIR SVÅRT

Samband psykisk (o)hälsa: Förmåga att STYRA och RIKTA UPPMÄRKSAMHETEN mot specifika aspekter av en situation

- Depression/ångest VS att njuta

Mittuniversitetet

9

Observera och hantera svåra känslor

Exempel från forskningsfältet:

- Att UNDVIKA det svåra istället för att utforska det ökar risken för att SEX BLIR SVÅRT och skapar ytterligare problem
- Att BITA IHOP istället för att KOMMUNICERA när sex inte fungerar ökar risken för att SEX BLIR SVÅRT

Samband psykisk (o)hälsa: Flykt- och undvikande av svåra situationer och/eller situationer som väcker obehag ökar risken för att det svåra vidmakthålls över tid

Att stanna kvar, förhålla sig till och kommunicera vad man behöver verkar viktigt för att må bra trots obehag

Mittuniversitetet

10

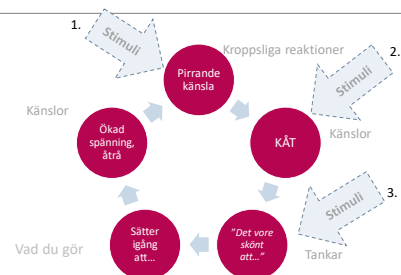
Psykologiskt perspektiv på SEX SOM BLIR BRA

- Vara MOTTAGLIG för det som "sätter igång"
 - Vara "här-och-nu" – inte fastna i "huvudet"
- NYANSERADE ANTAGANDEN kring sex
 - Kunskap, känsla av kontroll, målet är att ha det bra – inte lyckas
- Ha koll på egna SEXUELLA BEHOV, "hur det känns för mig", och vad/hur jag ska göra
- Förmåga ATT NJUTA
 - Känsla av kontroll
 - Koncentration/fokus
 - Avsjällning
- HANTERA OBEHAG
 - Acceptera, anpassa, kommunicera
- Om du vill DELA sex MED ANDRA
 - Visa intresse
 - Vara nära
 - Kommunicera behov, känslor, ömsesidighet

Mittuniversitetet

11

VAD HÄNDER I STUNDEN?



Mittuniversitetet

12

NÄR DET ÄR BRA

Undersök: vad du gör (tänker, känner, upplever i kroppen och vad du gör).

När du njuter, har kul, mår bra:

- dina tankar om dig själv och din förmåga (skönt, jag gillar mig själv, det här vill jag ha mer av, jag duger)
- Vad du tror att andra tänker/tycker om dig (andra gillar mig, vi har det bra tillsammans)
- Din egen upplevelse av din kropp (jag känner kroppen, känner mig trygg, litar på den och accepterar den)
- Hur du möter och tar hand om känslor (det är okej även om det är jobbigt, jag vet hur jag kan få hjälp, känslor är inte farliga, men kan vara osköna)

Mittuniversitetet

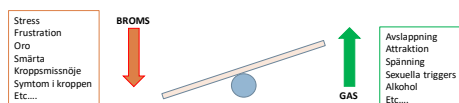
13

Gas och Broms – vad behöver du?

Lust styrs av två mekanismer: upphetsning (GAS) och hämning (BROMS)

För att förstå när sex funkar/inte funkar behöver man förstå båda

- Det räcker inte med att gasa om bromsskivorna ligger på
- Allas mönster ser olika ut! Vad BEHÖVER DU?



Mittuniversitetet

15

NÄR DET ÄR SVÅRT

Undersök: vad du gör (tänker, känner, upplever i kroppen och hur du agerar).

När du upplever problem, svårigheter, känner dig utsatt

- Jag gör saker för att **slippa det jobbiga**, fast jag vet at det är dåligt för mig (dricker, skadar mig, arar mig undan från andra)
- Jag **tänker** att jag är dålig, inte duger
- Jag **oroar mig** och grubblar istället för att uppleva det som sker här och nu
- Jag **tänker** att det alltid kommer att vara så här, att det inte går att lösa, att det inte kan gå över
- Jag **känner efter hela tiden** för att ha kontroll
- Jag är **ledsen och tänker** att jag är dålig på många andra saker också.

Mittuniversitetet

14

Psykologiskt perspektiv på sexuell njutning

- KARTAN ÖVER SEX formas hela livet och färgas av våra erfarenheter
- Stress, oro och anspänning **BLOCKERAR** sexuell lust, upphetsning och NJUTNING
- Sexuella SVÅRIGHETER kan skapa "negativa loopar" och påverkar KARTAN ÖVER SEX
- Kunskap **NYANSERAR** och breddar den SEXUELLA KARTAN
- POSITIVA ERFARENHETER omformar en NEGATIV KARTA
- Färdigheter som ger BRA SEX går att LÄRA SIG/TRÄNA på och är viktiga för andra delar AV LIVET

Mittuniversitetet

16

Tack!

Johanna.ekdahl@outlook.com

Sexualitet och Sexuella problem, bedömning och behandling enligt KBT, Studentlitteratur, 2017
Boken om sex, Natur & Kultur, 2019

17