



Att jobba med lust i parrelationer

Hanna Möllås

hanna@livetsunder.com

www.livetsunder.com



- **Leg. barnmorska**
- **Adiposa dolorosa**
- **Samtalsmottagning samt föreläsningar**

- **Auktoriserad specialist i klinisk sexologi och Auktoriserad specialist i sexologiskt hälso och utbildningsarbete (NACS)**
- **Auktoriserad handledare i klinisk sexologi (SfS)**
- **Svensk Auktorisationsnämnd**
- **Svenska barnmorskeförbundets etiska råd**
- **Vidareutbildning i religionsvetenskap/teologi**
- **Leg. Psykoterapeut (Familjeinriktning)**
- **Haft över 10 tusen patientsamtal.**
- **Master Sexologi Malmö (2019): "Rävarna i Lustgården: Sexologers beskrivning av lust och hur de arbetar med lustfrågor i parrelationer".**
- **Studerar nu lärar- och handledarutbildningen i systemteoretisk familjeterapi**





Om lust och relationer i terapi



- 2: Vad är lust och relationer
- 4: Planerad lust
- 6. Moderna parrelationer
- 7. Att vara höglustaren i parrelationen
- 8. att vara lågslustare i parrelationen
- 9-10. Att ha parterapi med hög och lågslustare
- 15-17: Skam, otrohet
- 37. Rävorna i lustgården: hinder och motstånd till lust.
- 38. Beröringsträning
- 39. Förväntan på sex, kärlek och relationer

HANNA MÖLLÅS

LEIF CARLSSON

MED HELA DITT LIV

Sexualitet i
Bibeln och
Kyrkan

MARCUS FÖRLAG

hanna möllås

OM KONSTEN
ATT ADOPTERA
SIN KROPP
OCH SINA
KÄNSLOR



marcus
förlag

Sexologi

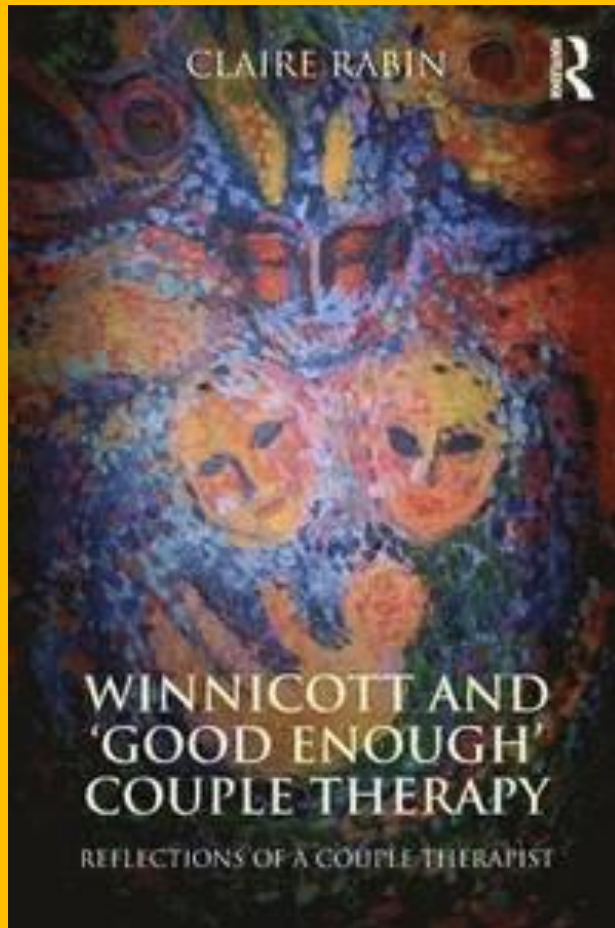
för psykologer och
psykoterapeuter

Lennie Lindberg (red.)

DISTRIKTSSKÖTERSANS SPECIALISTOMRÅDEN

Eva-Karin Hultgren
(red.)





Winnicott and good enough couple therapy.

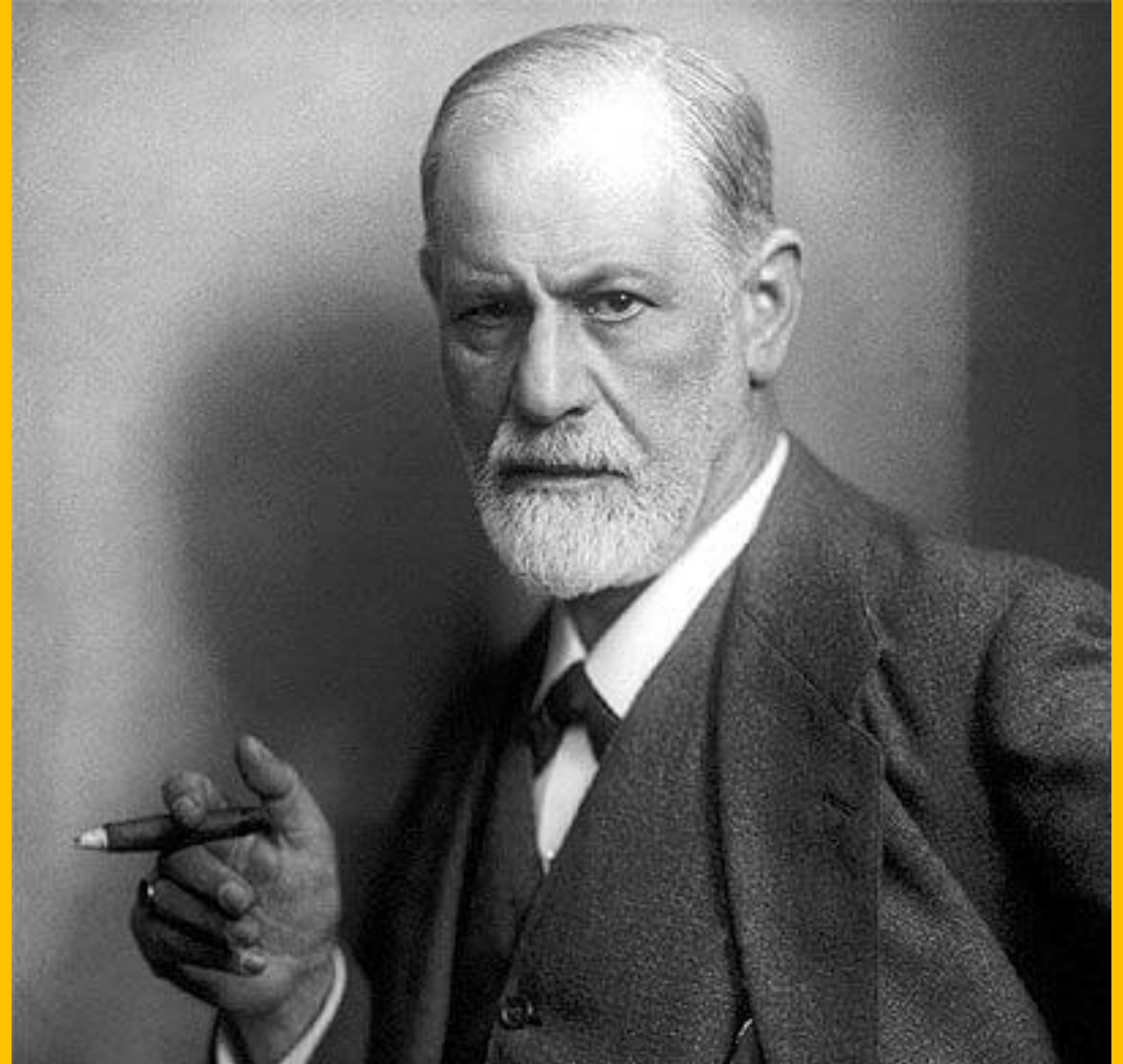
Claire Rubin



Sigmund Freud

1856-1939

- En av de första och mest kända sexologerna (Sigusch, 2012)
- Samtidiga utveckling av tidiga sexualteorier och ordnad samtalskonst
- Sexualitet (Förenar) – Aggressivitet (Särskiljer)



EKOLOGISK LUST



- Fragmentering mellan parterapi och sexterapi (Dewitte, 2012)
- Folkhälsoproblem (Traen, 2007)

Sexualitet som

- Systemisk
 - Kommunikationsteori
 - Innehåll/innebörd
 - Cirkularitet
 - Olika nivåer
- Sexistentiell
- Kropp
- Invaderande
- Biologi, psykologi, sociologi



LUST I RELATIONELLA SAMSPEL

- **Existensen**
- **Samhället/samhällen**
- **Paret**
- **Individen**



Lustgården

Sexualiteten är väldigt undflyende. Den är som en tvål i ett badkar. Det kanske är en kraft som gör motstånd? //”Du ska inte tro att du kan fånga mig...”



Lustgården, lust i relationella samspel

- Lusten i relation till individen
 - Lust i relation till kroppen, sjukdom eller ångest

”Demon var det en person som kallade det. Att hitta form och konturer på den där demonen. Det går att vistas med demonen utan att behöva agera ut och då kan jag ha kontroll.”



Jag har tappat lusten...



Fånga rävarna åt oss,
de små rävarna som
härjar i lustgårdarna,
våra vingårdar som
går i blom.

Höga Visan 2:10-15



”I behandlingar lär vi människor att mer leva med de negativa känslorna och att hitta rätt bemötande för rätt känsla, än att förneka det jobbiga.

Det handlar om att hjälpa människor att differentiera i sina affekter. Dom behöver lära sig att om jag är ledsen, kanske jag behöver gråta och kramas och om jag är arg behöver jag differentiera ut mig sen är det stopp, och har jag lust kanske jag ska knulla.”

Lusten i relation till existentiella frågor och samhällets normer

”Hur ska lusten få plats i vårt samhälle. Vi har en struktur och en vardag som inte är så lustbefrämjande.”



Lusten i relation till paret

- Vidmakthållande och motstånd mot förändring
- Parets samspel kring lustolikheter.



Parrelationer i det postmoderna

- Giddens (1995) Rena relationer
- Van Hooff (2012) Modern couple
- Duarte (2003) Parets förhandling
- Riktning?
- Parrelation och JAGET



JÄMSTÄLLDHET? HUVUDSEX?

”Nej minsann jag ska vara jämställd kvinna, jag ska säga nej när det inte passar mig” det ställer till mycket.

En hel del akademiker har svårt med att sex är rätt så primitivt. Att ge sig ned till det här primitiva det är lättare i arbetarklassen.

Där äter man tacos på fredagskvällen sen dansar man lite till dansbandsmusik sen knullar man, det är enklare faktiskt. Om det är skönare vet jag inte.”



- Höglustare – Låglustare (Schnarch, 1997)
- Högre eller lägre, i relation till vad?
- Spontanlustare – Respondlustare (Basson, 2000)
- Maktrelationen



”När man inte är tryggt anknuten så blir makt en mycket viktigare ingrediens i en relation där man antingen är över eller under. För i en trygg anknytning så är du medveten om det ömsesidiga, så där uppstår mycket mindre de typerna av problem. Är du i maktposition då är du ju rädd för svaghet och när man är rädd för svaghet, så får den inte synas. Och får den inte synas så finns det naturligtvis situationer där lusten blir påverkad tänker jag.

Typ presterande vid sex, få erektion vara manlig. Är du i underkastad position så kanske du inte är så van vid att lyssna till dina behov, då kan du heller inte lyssna till din lust, så kan du få samlagssmärtor av det.”

MAKT



Att fånga rävar, hur arbetar sexologerna med lust hos par?

Skärddarsyr sina arbetssätt

- Bygga allians
- Härbärgering av lidandet
- Självreflexivitet

” ... svårare med parsamtal, alltså just det här att båda ska få utrymme att prata. Ibland kan det vara som en krigszon i rummet, ibland undrar man: hur ska jag hantera det här?”



Att fånga rävar, hur arbetar sexologerna med lust hos par?

Att behandla lustolikheter

- Psykoedukation
- Sensualitetsträning
- Att hjälpa par kommunicera om det svåra

”Jag tänker att det blir en avgrund. Det blir en otrolig djup splittring som handlar om: ”Duger jag? Räcker jag inte till? Ä jag inte fin nog? Är jag inte attraktiv? Vill du inte ha mig?”



MESS

Method for erasing sexual shame

FRAME: Skapa ett ramverk av sexologisk kunskap. (Plissit). Tillåtelse viktigast.

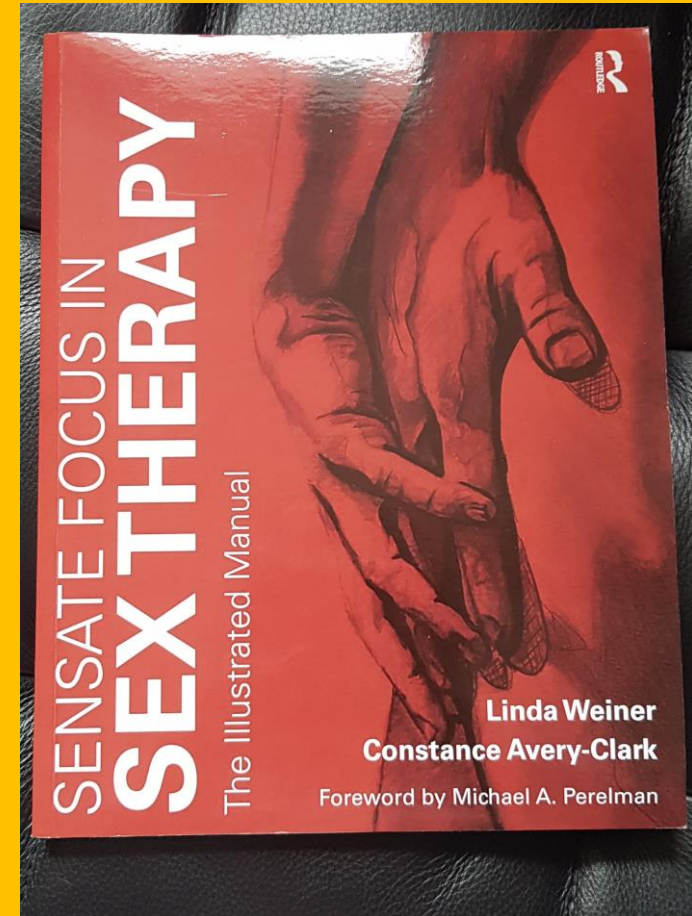
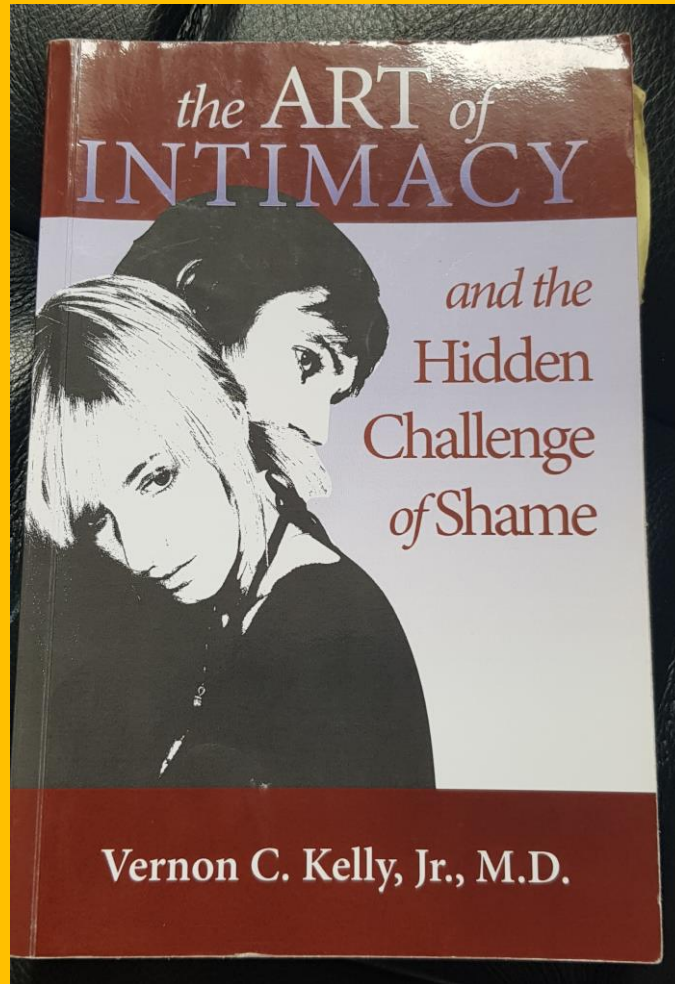
NAME: Namnge sin berättelse

CLAIM: Återta kroppen, äga sin sexualitet

AIM: Skapa ett nytt sexuellt liv och syfte.

- Be par komma ut sexuellt, tillsammans. Skriva en sexuell manifestation, särskilt efter kriser, eller i nya faser.

Boktips



SEX, ATTACHMENT and COUPLE PSYCHOTHERAPY

PSYCHOANALYTIC PERSPECTIVES



EDITED BY
CHRISTOPHER CLULOW

KARNAC

THE LIBRARY OF COUPLE AND FAMILY PSYCHOANALYSIS



"This pioneering work opens whole new lines of thought and will benefit many couples."

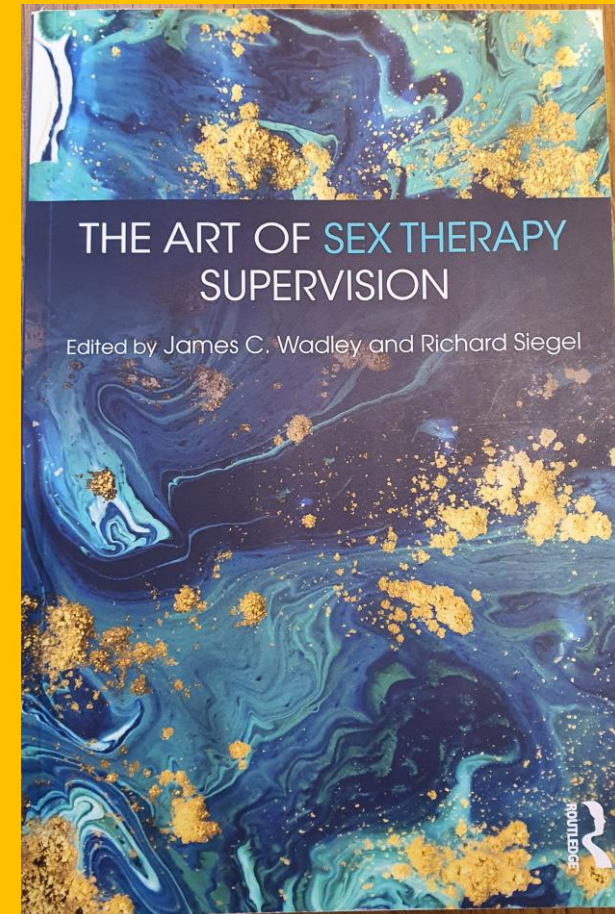
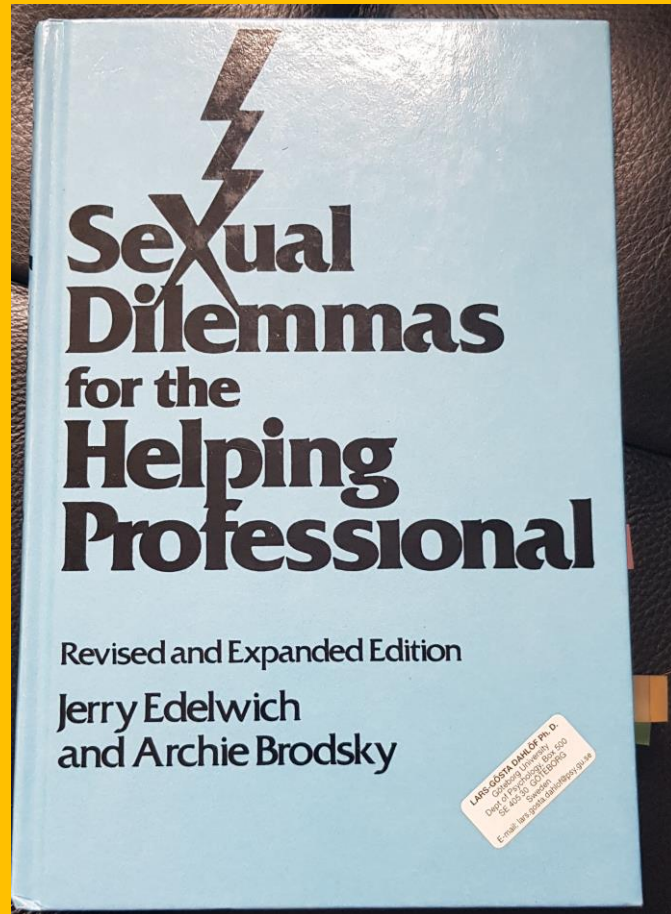
—Bernie Zilbergeld, Ph.D., author of THE NEW MALE SEXUALITY

PASSIONATE MARRIAGE

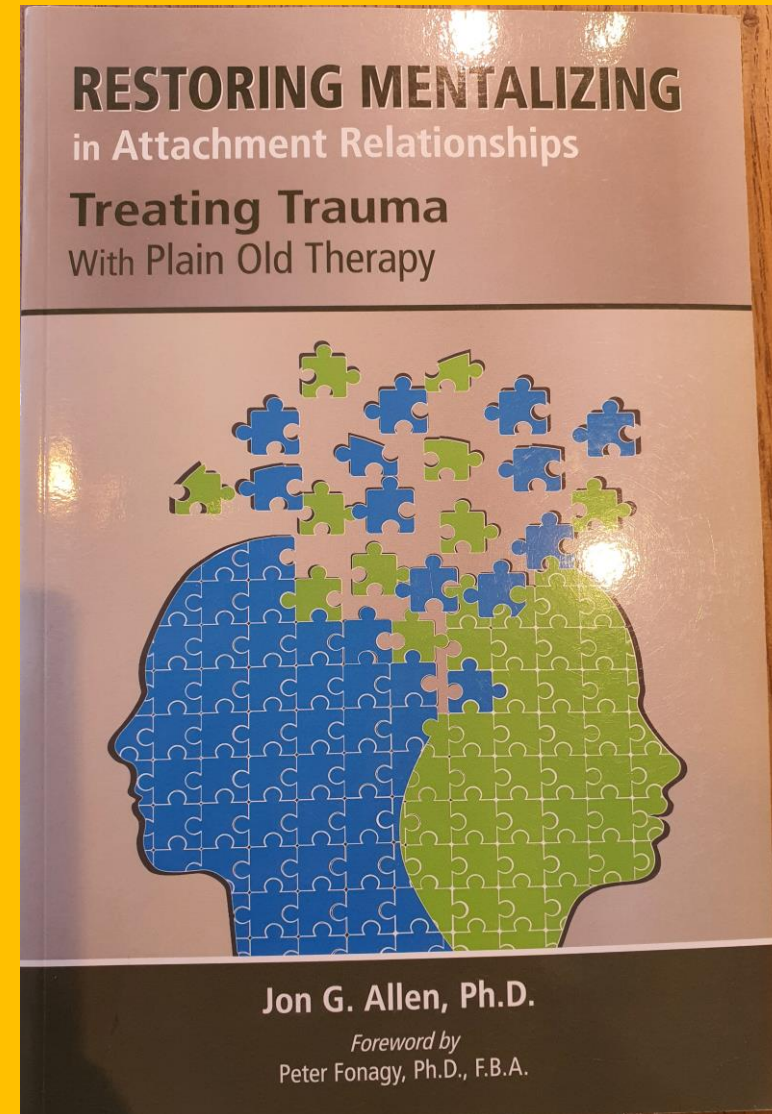
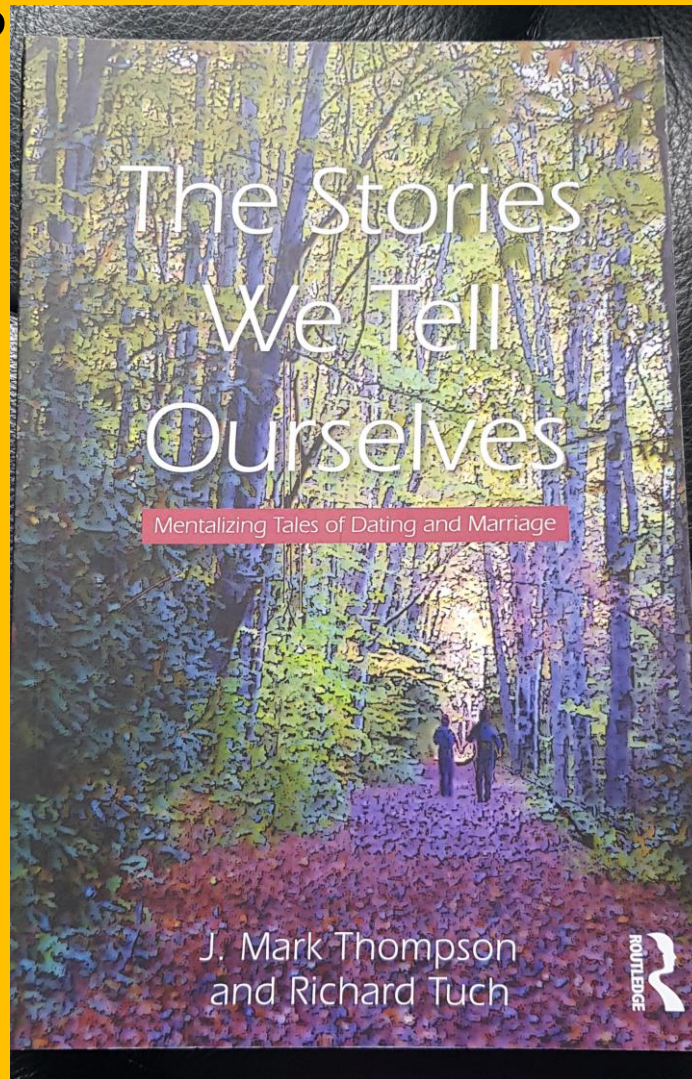
Keeping Love & Intimacy Alive in Committed Relationships

DAVID SCHNARCH, Ph.D.

Boktips



Boktips





Att jobba med lust i parrelationer

Hanna Möllås

hanna@livetsunder.com

www.livetsunder.com

Litteraturlista

- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Basson, R. (2000). The female sexual response: A different model. *Sex and marital Therapy*, 26(1), 51–65.
- Carlsson, L & Möllås, H. (2014). *Med hela ditt liv. Sexualitet i bibeln och kyrkan*. Örebro: Marcus Förlag.
- Clack, B. (2016). *Love, drugs, art, Religion. The pains and consolations of existence*. Taylor and Francis.
- Dewitte, M. (2012) Different perspectives on the sex-attachment link: Towards an emotion-motivational account, *Journal of sex research*, 49(2-3), 105–124.
- Duarte, M. Z. (2003) *Vi kanske kommer igen, om det låser sig. Kvinnors och mäns möte med familjerådgivningen*. (Doktorsavhandling Lunds Universitet, Sociologiska Institutionen, Lund.

Litteraturlista

- Giddens, A. (1995). *Intimitetens omvandlingar: Sexualitet, kärlek och erotik i det moderna samhället*. Nora: Nya Doxa.
- Newberg, A. (2018). *Neurotheology, How science can enlighten us about spirituality*. Columbia University Press.
- Maqsood, W.R. (1995). *The muslim marriage guide*. Camebridge: Quilliam Press.
- McCarthy B., & Wald Ross, L (2018). Expanding the types of Clients Receiving Sex Therapy and Sexual Health Services. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 44(1), 96–101.
- Mertz & McCarthy (2007). The good enough sex model for couple sexual satisfaction. *Sexual and relational therapy*. Sidan 351-362
- Roald, A-S. (2009). *Muslimar i nya samhällen: Om individuella och kollektiva rättigheter*. Daidalos
- van Hooff, J. (2013). *Modern Couples? Continuity and Change in Heterosexual Relationships*. Farnham: Ashgate Publishing Limited.

Litteraturlista

- Winnicott, D. (2003) *Lek och verklighet*, (3. uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.
- Sigusch, V. (2012). The sexologist Albert Moll. Between Sigmund Freud and Magnus Hirschfeld. *Medical history*. 56(2), 184–200.
- Schnarch, D. (1997). *Passionate marriage, Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships*. New York: Henry Holt and Company.
- Svensson, J. (2010). Kättja, kontroll och kontroverser – muslimska perspektiv på sex. I: A. Geels & L. Roos (Red.), *Sex – för Guds skull. Sexualitet och erotik i världens religioner* (s. 71–102). Stockholm: Studentlitteratur
- Tamale, S. (2011). *African Sexualities*. Pambazuka Press