



Klinisk parsexologi

Hanna Möllås

hanna@livetsunder.com

www.livetsunder.com





- Leg. barnmorska
- Samtalsmottagning samt föreläsningar
- Auktoriserad specialist i klinisk sexologi och Auktoriserad specialist i sexologiskt hälso- och utbildningsarbete (NACS)
- Auktoriserad handledare i klinisk sexologi (Sfs)
- Ordförande i NACSAC
- Vidareutbildning i religionsvetenskap/teologi
- Leg. Psykoterapeut (Familjeinriktning)
- Master i Sexologi Malmö
- Lärar- och handledare i systemteoretisk familjeterapi





**Om lust och
relationer i terapi**



Lustpodden.se



Utifrån den erotiska paletten fördjupar vi oss i hur sexterapi kan bedrivas i parterapi. Hur kan vi hjälpa relationer att möjliggöra lust och njutning?

1. Ramar för parsexologi
2. Den erotiska paletten
3. Relationella kriser och sexuell skam hos par
4. Hur går vi vidare?



Ramar för parsexologi



1+1 BLIR 1000



Adobe Stock (125883598)





PARMYTER

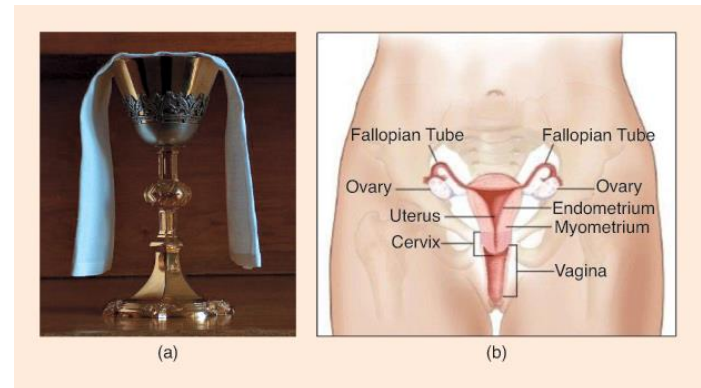
Du vill aldrig ha sex
Du vill alltid ha sex



Sexistentialism

Känsla sammanhang (Antonovsky, 2005)

- Meningsfullhet
- Hanterbarhet
- Begriplighet



- → Palliativ (Freud): Sex, droger, konst och religion
- → Kanske även intersubjektivitet



6 principer för 6

1. Samtycke
2. Ärlighet
3. Delade värderingar
4. Delad njutning
5. HIV/Grav/STI prevention
6. Icke utsatthet

"Treating out of control sexual behavior. Rethinking sex addiction"

Douglas Braun-Harvey och Michael A. Vigorito



GSRD



- Mångfald av
 - Genus (Könsidentiteter)
 - Sexualitet (Sexuella läggningar)
 - Relationer (Två-flersam, Seriellt?)



DEN EROTISKA PALETTEN



SEXPOSITIVITET?



EROTISKA SPRÅK (missjaiya.com)

1. Energi: Fullkroppsgasmer, Spirituellt
2. Sensuell: Smak, lukt, beröring, syn och hörsel
3. Sexuell: Orgasm
4. Kinky: Gå utanför bekvämlighetszonen
5. Shapeshifter: Jag vill ha allt...

Skuggsidor: Normer eller fördomar som hindrar oss att ha tillgång till vårt erotiska språk.



JACK MORIN, THE EROTIC MIND

- Peak erotic experiences
 - Fantasier
 - IRL
 - Vilka ingredienser behövs?
- The erotic equation:
 - Attraktion + hinder → Engagemang



JACK MORIN, THE EROTIC MIND

- Fyra hörnstenar av eroticism
 - Längtan och förväntan
 - Bryta regler
 - Sökandet efter makt
 - Överkomma ambivalens



The erotic mind

Vår erotiska palett formas genom livet och laddas genom minnen, erfarenheter, njutning, äckel, känslor, tankar, normer och relationer.



BEMÄSTRA

Hannas reflektioner. Eller Freuds. Eller Jungs?

- Vi vill bemästra, övervinna
- Freud Uppreplingstvång, konflikt
- Jung Symtom = Fastnat i symboler
- Silva Neves CSB diagnosen ICD11
 - Impuls → Söker njutning → Sex, mat, kickar
 - Tvång är flykt från obehag → Sex, mat, kickar
- Hanna Uppreplingsimpuls eller rutin?



HÄR OCH NU ELLER HÄR OCH DÄR



JACK MORIN, THE EROTIC MIND

- **Emotionella afrodisiaks:**

- Glädje, passion, frihet och stolthet
- Tillfredsställelse
- Närhet
- Oro
- Skuld (skam)
- Ilska (Hat)



- Hanna → Rädsla, eller egentligen alla affekter, känslor och emotioner.



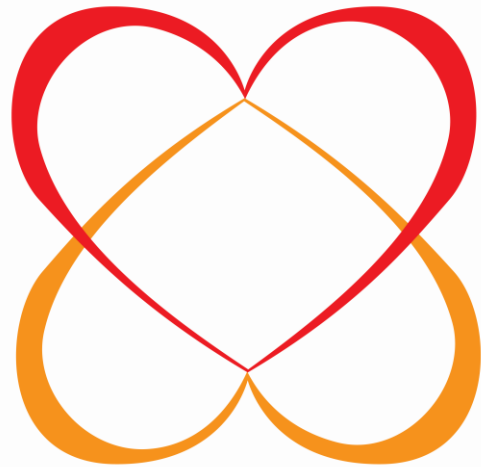
FANTASI- LEK- VERKLIGHET

- PROJEKTIONER → vi känner oss hela
- Förälskelse = symbiosen
- → Berättar allt om gamla flammor
- Kärlek = självständighet
- → De gamla flammorna blir ett hot



Relationell kris/sexuell Skam för par

- Skam i parrelationer
 - Tillbakadragande
 - Attack av självet
 - Undvikande
 - Attack av andra
- Sexuell skam urholkar självbild, kroppsbild och vår förmåga att njuta av begären.
- Att bli utsatt av den som står närmast!



Anknytningsperspektiv

- Trygg med självet och viet
- Avfärdande, undvikande:
 - Jag är ok – Du är inte ok
- Upptagen, ambivalent:
 - Jag är inte ok – Du är ok
- Olöst, Desorganiserad:
 - Jag är inte ok – Du är inte ok.



Högre- och lägre lustare

- Värderingar!
- Att mista relationsbilden
- Gå vidare?
- Maktlöshet övervinner vi genom kontroll
→ Kontroll av partnern?



Högre- och lägre lustare

- Du säger att du älskar mig men vill aldrig vill ha sex
- Du säger att du älskar mig, men försöker alltid att det ska bli sex
- Objektivering



Hur viktigt får sex va?

- Själviskt eller viiskt
- Hur viktig får jag vara?
- Hur viktig får jag vara för din åtrå?
- Är jag värd dig? Är du värd mig?
- Kan jag bli/vara den du vill ha? Kan du bli/vara den jag vill ha?



Gå vidare

- Vad är sex och vad är annat?
- Utanför paradiset...
- Illusionen om illusionen är bruten...



Break and repair



ATT HÖRA IHOP



SECARE=SEPARERAD

Sexualitet

- Omslutande
- Omhuldande
- jA
- Symbiotiskt sökande
- Önskan om villkorslöshet
- Närhet
- Gemenskap, VI
- Energi

Aggressivitet

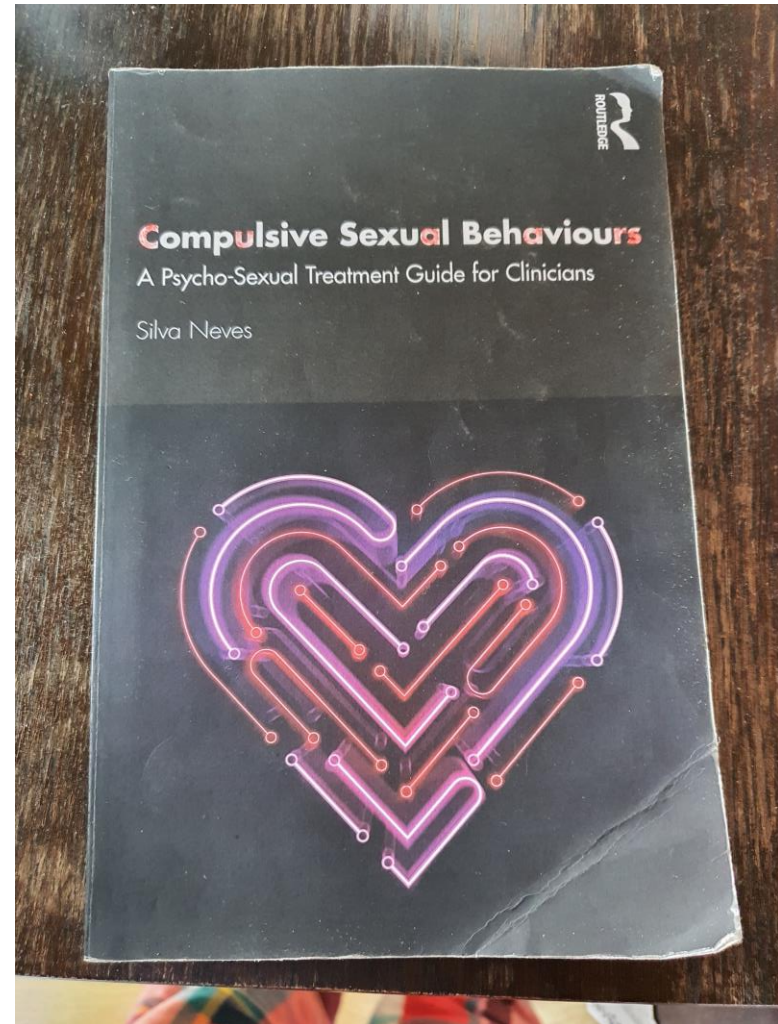
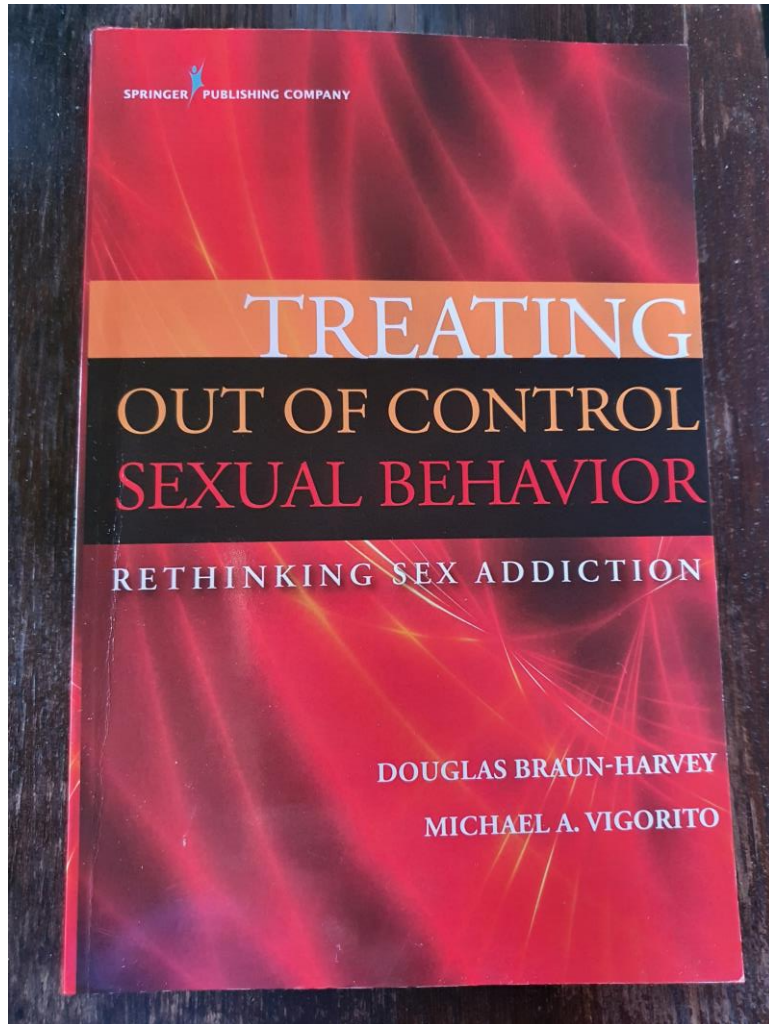
- Motstånd
- Gränser
- nEJ
- Självständigt sökande
- Villkor
- Distans
- Ensamhet, JAG
- Energi

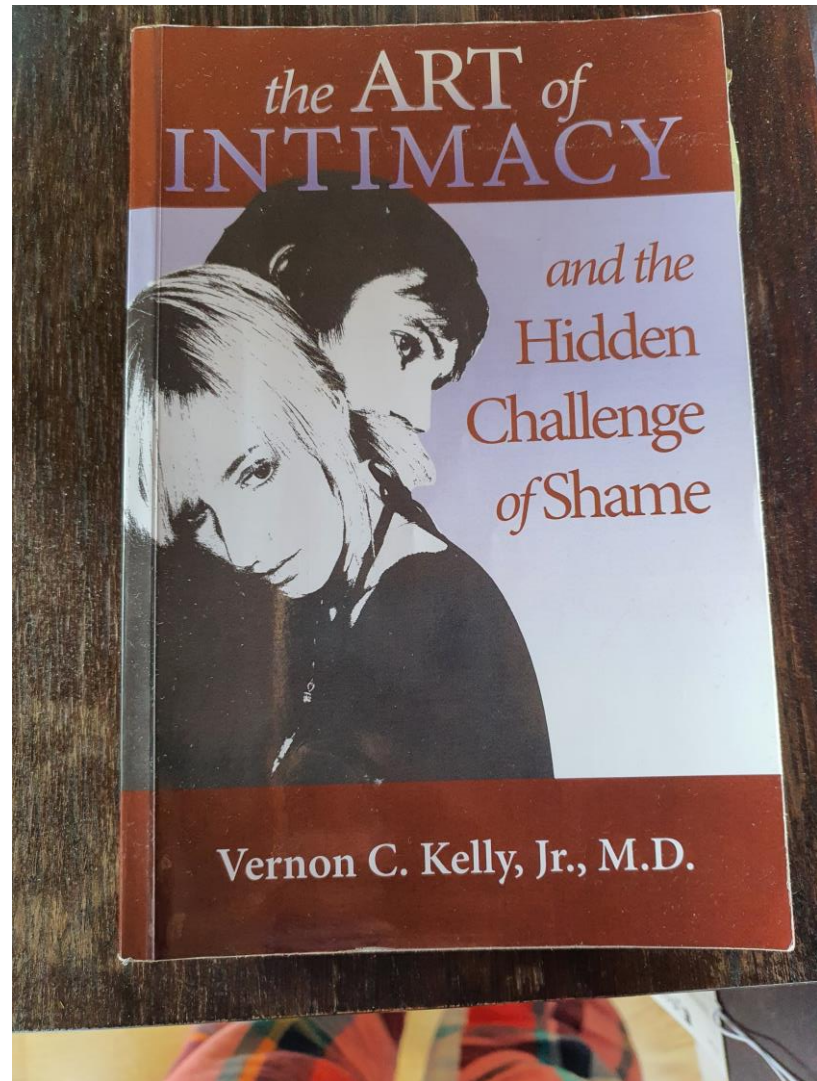
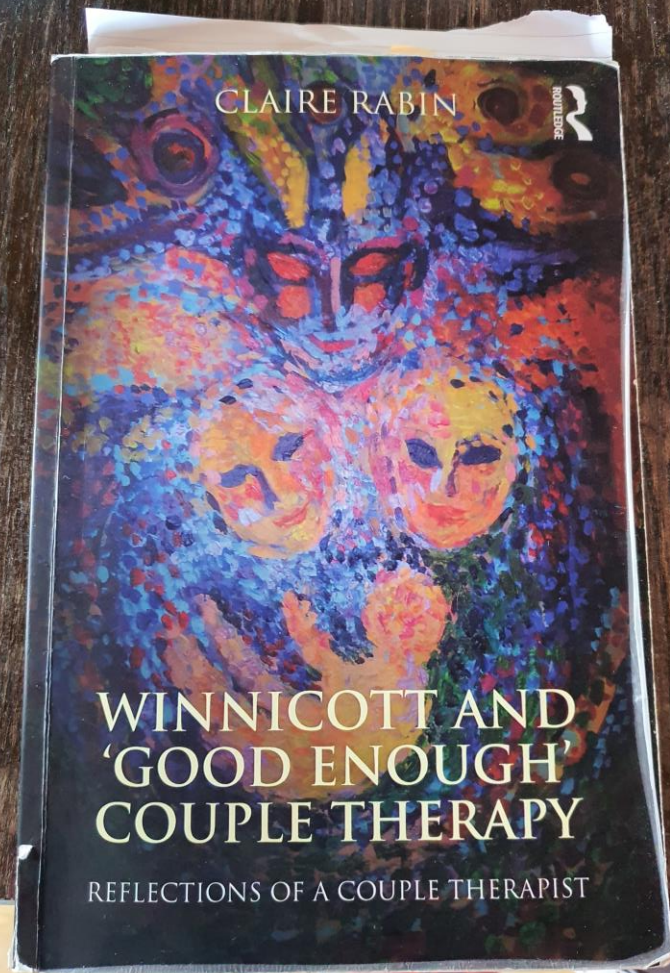
Mogen sexualitet (Inte samma sak som tråkig)

→ Fragmentering, dissociation, rastlöshet, splittring

→ Integration, association, avslappning, helhet







"The Erotic Mind offers new and unexpected opportunities for intimate partners to appreciate the depth and richness of each other—and to translate their appreciation into passionate and fulfilling sex." —John Gray, Ph.D., author of Men are from Mars, Women Are from Venus

the erotic mind

**Unlocking the Inner Sources
of Sexual Passion and Fulfillment**

JACK MORIN, Ph.D.



Klinisk parsexologi

Hanna Möllås

hanna@livetsunder.com

www.livetsunder.com