

Karlar missa líka áhugann á kynlífi eins og konur

Hlutfall þeirra karla sem upplifa minni áhuga á kynlífi en makinn er nánast jafn hátt og hlutfall kvenna sem það gerir. Þetta sagði Áslaug Kristjánsdóttir kynlífsfræðingur á Læknadögum.

■ ■ ■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

„Kynlífsraskanir eru sjúkdómsflokkur en það að vera án röskunar jafngildir ekki kynferðislegri ánægju,“ sagði Áslaug Kristjánsdóttir, kynlífs- og hjúkrunarfræðingur, í erindi sínu sem hún hélt á Læknadögum í janúar. Töluna hélt hún á málþingi um kynlífsraskanir sem Magnús Haraldsson geðlæknir og yfirlæknir á Landspítala stýrði.

Áslaug, sem lærði bæði í Ástralíu og Bretlandi, fór yfir að kynlífsraskanir væru huglægt mat. Þær væru flokkaðar eftir því hvort þær væru áunnar eða algildar, hvort þær væru staðbundnar, með ákveðnum eða í ákveðnum athöfnum. Hún fór yfir skilgreiningar og hvernig kynlífsraskanir væru flokkaðar eftir kynsvörunarmódeli sem Masters og Johnson lögðu grunninn að.

„Þau rannsökuðu hvað gerist í líkamnum þegar við stundum kynlíf,“ sagði Áslaug og benti á þætti um þau á RÚV, Masters of Sex. Rannsóknir þeirra hafi staðist tímans tönn og séu enn til grundvallar þegar meta eigi kynlífsraskanir. Hún ræddi staðla og pararáðgjöf og við einblínum á ráðgjöfina hér.

Sögulegir kynlífstímar

„Ég upplifi að ég búi á sögulegum spennandi tímum í fræðum mínum,“ sagði Áslaug. Alltaf hafi verið rætt um minnkandi áhuga kvenna á kynlífi. „En árið 2013 poppar það upp að karlmenn geta líka haft minnkandi áhuga á kynlífi.“ Hún sagði frá því að þör leituðu helst til hennar út af mismunandi áhuga á kynlífi.

„Það er nálægt helmingur karla sem hafa minni áhuga en konan þeirra í gagnkynhneigðum samböndum eins og að konan hafi minni áhuga en karlinn.“ Fólki hafi enga trú á því þegar hún segi þetta.

En af hverju að tala um kynlíf við lækna á Læknadögum? „Til þess að hafa fullnægjandi kynlífsgetu þarf heilbrigðar æðar og taugar til að þjónusta kynfærasvæði og önnur örvunarsvæði,“ sagði Áslaug og benti á að þar kæmu læknafræðingur að málum. Hormónajafnvægið þurfi að vera viðunandi, ekki fullkomið, þegar komi að kynlífi. Þá þurfi huga sem hafi getu til að hugsa kynferðislega.

Hún benti á að kynlífsráðgjöf væri samtalsmeðferð, þerapia, sem fólki þurfi að læra sérstaklega. Hún vinni út frá hugrænni atferlismeðferð, því kynlífsraskanir hafi líka með ókynferðislegar athafnir að gera. Hvernig samskipti parsins séu, hvernig því líði í vinnunni. Hvernig veðrið sé úti. Allt hafi það áhrif á langanir fólks. Búið sé að rannsaka hvað virki í samskiptum hjóna og hvað ekki. Miðla þurfi þekkingunni til fólks.

Fólki skorti þekkinguna

„Það er merkilegt hvað fólki er illa kynfrætt,“ sagði Áslaug. „Þið trúið því varla en ég lendi í því í dag að það koma til mín ungar konur, þær eru kannski 25 ára þegar ég hitti þær, og þær segja: Þegar ég byrjaði á blæðingum vissi ég ekkert hvað væri að gerast. Ég hélt ég væri að deyja af því að það byrjaði að blæða úr píkunni á mér.“

Hún sagði frá því hvernig fólki væri hannað til að forðast það sem ylli því óþægindum. Eitthvað fari svo úrskaiðis í kynlífinu og fólki reyni því að forða sér undan því. Hún sagði frá því hvernig fólki kysi oft frekar að leita til lækna en kynlífsráðgjafa. Hún beini þeim sem hafi kynlífsraskanir til lækna, því risvandi af líffræðilegum toga væri þeirra vandi. „Það væri ekki faglegt að reyna að kjafta slíkt úr sjúklingi.“

Áslaug sagði fólki oft tilbúið að trúna því að eitthvað væri að líkama þess frekar en að horfast í augu við sálrænan kynlífsvanda. Hún fór yfir verklag sitt eins og það kæmi upp í vinnunni hennar. Hún spyrji fólki hvernig það hafi byrjað saman. „Það gefur oft einhverja mynd. Byrji fólki rólega saman, hægur gangur, hvar var þá hitinn? Kynlíf snýst um hita. Ást um volt.“

Hún fari í gegnum eðli snertinga. Hún spyrji: Ertu búinn að missa áhugann á kynlífi? Eða á því kynlífi sem er í boði? Það er á ábyrgð parsins að kynlífið sé skemmtilegt, ekki annars aðilans.

„Fólki er almennt ekki með litla kynlöngun. Það nennir bara ekki að stunda kynlífið sem er í boði,“ sagði hún. Fólki vilji tilbreytingu. Það vilji ekki alltaf gera hlutina eins. „Fólki nennir ekki: Kyssast, káfa, samfarir og svo aftur og aftur.“

Kynlíf kalli á stór orð

„Fólki upplifir kynlífsvanda sem mikið mál,“ sagði Áslaug og að það kallaði á stór orð. Fólki fullyrði að það passi ekki saman. Sambandið gangi vart því það passi ekki



Áslaug benti á í fyrirlestri sínum að samkvæmt skilgreiningum væri ekki til flokkur um kynlífsfíkn eða klámfíkn. Fræðasamfélagið hafi ekki komið sér saman um skilgreiningar. Hún sagði frá því að kynlífs-raskanir heyrðu í dag undir geðraskanir hér á landi en það hillti undir að þær yrðu sérflokkur. Mynd/ Védís.

saman. Hún heyrir ekki eins stórar fullyrðingar þegar vandi í samböndum sé af öðrum toga, eins og til dæmis ólík fjáreyðsla. „Það er áhugavert hvernig við sem samfélag höfum miklað kynlífsvandann, gert hann mjög íþyngjandi. Mjög margir telja sig þá einu sem upplifi vandann,“ sagði Áslaug.

„Ef þar stundar ekki kynlíf hverfur annað smám saman út. Það hættir að leiðast, hættir að klípa í rassinn þegar makinn eldar, því það gæti þýtt: Ég er að reyna við þig.“ Svo sitji fólk í sitthvorum lazy-boy stólum. „Það er ekki góð hugmynd fyrir hjónabönd.“

Hún sagði fólk oft upplifa mikið bil milli sín sem erfitt sé að brúa. Hún nýti atferlisæfingar, *Sensate Focus*, sem eigi að draga úr frammistöðuótta og tilætlunarótta. Fókusinn sé settur á skynjunina. Fólk eigi að snertast, verða rólegt, treysta. Kynfæri og aðrir einkastaðir séu undanskildir. „Því það sem truflar kynlífið er hausinn á okkur.“

Hún fór yfir mikilvægi þess að fólk gerði sér grein fyrir hvað það væri tilbúið að bjóða í kynlífi. Hún fór einnig yfir að fólk þyrfti að vita hvað það vildi í forleik,

kynlífi og eftir kynlífið því þá færu ástaratlotin fram. „Þá verður ástin til.“ Það ætti fólk að nýta í parsambandi.

Hún talaði um mikilvægi leikáætlunar. „Það þarf að taka kynlífið alvarlega og hætta að láta eins og það gerist af sjálfu sér,“ sagði hún. „Kynlíf okkar snýst um okkur, ekki hvað hinir gera.“

Hún sagðist ráðleggja fólki að halda hjónafundi einu sinni í viku. Þá væri mikilvægast að skipuleggja hvenær eigi að stunda kynlíf. „Við þurfum að hætta að stunda kynlíf með gáleysi og gera með ásetningu. Það eyðileggur ekkert að plana það heldur gefur færi á að hlaakka til.“

Spurningar úr sal

Ræddu aukaverkanir lyfja og kostnað meðferða

Áslaug var spurð að því hvort hún sæi miklar aukaverkanir vegna lyfja. Margir skjólstæðingar geðlækna kvörtuðu undan minni kynlöngun á geðlyfjum. „Geðlyfin er sá flokkur lyfja sem veldur hvað mestum aukaverkunum og margir upplifa þetta. Það hefur með aukið serótónín að gera. Það er seinkað sáðlát eða seinkuð fullnæging eða minnkandi löngun. Undan þessu kvartar fólk.“ Hún hitti ekki marga sem tali um þetta en hafi gert það þegar hún vann á geðsviði. „Ég mæli ekki með því að fólk hætti að taka geðlyfin sín.“ En hún ræði að fólk þurfi oft meira til að ná upp löngun.

Hún var spurð hvað meðferðin kosti. „Það er misjafnt. Viðtalið kostar núna 17.000 krónur.“ Það sé ekki niðurgreitt en stéttarfélög taki stundum þátt í kostnaðinum.