



Gunilla Matheny

# Handtag, famntag, klapp eller kyss

– Bemötande av närhet, sinnlighet  
och sexualitet inom vård och omsorg





# Innehåll

<b>Förord</b> .....	9
Vad ska vi kalla det ena och det andra? .....	11
<b>Sexualitet - vad är det?</b> .....	14
<b>Sexualitet - mer än vitaminer</b> .....	17
<b>Vad händer när det tänds - en anatomilektion</b> .....	22
<b>Sexuella rättigheter</b> .....	24
<b>När det säger "klick"</b> .....	27
<b>Bromskloss eller möjliggörare - en första introduktion till ditt uppdrag</b> .....	30
<b>En tankemodell</b> .....	37
<b>"Den förtappade onanisten kan kännas igen på sina djupt liggande ögon och ostadiga blick"</b> .....	40
<b>Piffigt eller perverst?</b> .....	45
Normer om sexualitet.....	49
Alla tycker olika .....	52
<b>Ramla inte ner i "tycka synd om-fällan"</b> .....	57
<b>Finns det ett bäst före-datum för erotik?</b> .....	60
<b>Vet jag eller tror jag?</b> .....	65
<b>Knackelibang på dörren</b> .....	68
<b>Efter olyckan är min kropp allmän egendom</b> .....	71

Att försöka vara den där machomannen hon blev kär i - det är tufft .....	77
Ensam men inte så het.....	81
Jag tycker att han ska få onanera klart i lugn och ro .....	86
Mamma säger saker som får en att rodna.....	90
När reptilhjärnan slår till .....	92
Jag har blivit mer som hans mamma än hans fru .....	94
Visst tycker vi att de är gulliga, men båda två är redan gifta .	97
Sekretessen.....	100
Din man tafsar - det kan man väl inte säga? .....	103
Sexuella trakasserier eller är det jag som fantiserar?.....	107
Personer med en intellektuell funktionsnedsättning <b>har</b> en sexualitet .....	111
"Om du tror att lösningen är att alla som har en funktions- nedsättning ska åka över sundet har du missat poängen" ..	136
Att köpa sex - är det att leva som "alla andra"? .....	139
"Du, jag skulle behöva lite handräckning, tack" .....	144
"Vad säger lagar och förordningar om sexuell assistans?" .....	155
Mellan porrmotståndare och porrförespråkare kan det blåsa ganska vilt .....	158
Det finns fiffiga prylar för det mesta och de flesta.....	163
HBTQ - är det någon sorts chilisås eller?.....	167
Han har aldrig varit speciellt snäll .....	175

<b>Närhet ända in i döden</b> .....	188
<b>Samtal kring närhet, sinnlighet och sexualitet</b> .....	192
<b>Samverkanssamtal med anhöriga</b> .....	201
Exempel på samverkansfrågor .....	202
<b>Reflektionstips och fiffiga metoder</b> .....	203
Hur tar man fram ett gemensamt förhållningssätt och rutiner kring sexualitet?.....	204
<b>Snipp, snapp, snut ...</b> .....	212

*Tack*

*Tack alla ni – omsorgstagare, anhöriga, personal och sexologer – som med både uppmärksamhet och djupaste allvar har bidragit med kunskap, nya infallsvinklar och många goda skratt. Låt oss bjuda läsarna på detsamma.*

*Gunilla Matheny*

# Förord

Hej!

Den här boken handlar om företeelser och utmaningar kring sexualitet som du själv kan ha stött på, privat eller i arbetssammanhang. Olika situationer där du kanske har känt en viss osäkerhet – något som du i så fall inte är ensam om. Det kommer du att märka i de berättelser där omsorgstagare, anhöriga och personal delar med sig av sina erfarenheter. En del av deras historier handlar om kärlek och glädjefylld sexualitet, men det finns också sådant som inte är så rosenrött och gulligt – sexualiteten rymmer även mörkare sidor som övergrepp, diskriminering och sexuellt utanförskap. För att inte tala om ensamhet. Många människor i vårt land får sällan uppleva närhet och beröring.

Bokens innehåll kan provocera, men förhoppningsvis även leda till uppfriskande diskussioner och engagemang för dig och dina arbetskamrater. Behovet av och viljan att prata om sexualitet är stort. De personer som delat med sig är mellan 19 och 95 år gamla. Jag har ändrat namn och platser och även omformulerat delar av deras berättelser för att ingenting ska kunna kopplas till dem personligen. I möten med personal har vi både pratat allmänt om ämnet och tagit upp personliga fall. Sekretessfrågan har vi löst genom att personalen har ändrat i sina berättelser för att inte lämna ut någon enskild. Boken handlar om sexualitet från födseln till döden och allt som ryms däremellan. Så här i efterhand tänker jag att jag måste ha varit galen som tog på mig att skriva så brett om sexualitet. Sexualitet inom äldreomsorgen och ”yngreomsorgen” måste väl ändå vara skilda världar? Nej, det jag har landat i är ändå att likheterna är större än skillnaderna.



Det kan vara bra att gå igenom avsnitten tillsammans i arbetsgruppen, och be gärna omsorgstagare och anhöriga att vara kompetensgivare. För att få ut det mesta av innehållet föreslår jag att du läser boken från början till slut, men det går även att hoppa in på de ställen som gör dig mest nyfiken. Häng med i de samtalsämnen som du själv känner dig bekväm att prata om, och tillåt dig att ha kul – sexualitet kan vara ett ganska tungt ämne och just därför är det viktigt att man får fnissa loss ibland. Det behöver inte betyda att man flyr från ämnet.

Om du förväntar dig att bli serverad en renodlad instruktionsbok kommer du att bli besviken. En hel del tips bjuder jag på, men framför allt kommer du att få fakta och hjälp att vrida och vända på problematiken så att du själv kan forma dina åsikter och redskap kring sexualitet. Det finns sällan några enkla sanningar. Sexualitet är ett komplicerat ämne som trots allt handlar om att vara människa, och vi är mer komplicerade än brödrostar och skruvdragare. Många gånger är anhöriga involverade, och du kommer också att få förslag på hur du kan stötta och samverka med dem, inte minst när svåra situationer uppstår. Trots att sexualiteten hela tiden finns runt omkring oss är den fortfarande ett icke-ämne inom vård och omsorg. Ofta saknas ett gemensamt förhållningssätt och gemensamma rutiner. Utgångspunkten för utveckling är du själv. Min förhoppning är att du vill vara en av dem som stöttar omsorgstagares och brukares möjlighet att uttrycka sin sexualitet. Lycka till i din roll som möjliggörare.

---

#### Målsättning -

Att stötta omsorgstagares och brukares möjlighet att uttrycka sin sinnlighet och sexualitet på det sätt som de själva önskar.

---

## Vad ska vi kalla det ena och det andra?

När man talar om människor som individer behövs inga särskilda benämningar – vi möts som Sebastian, Carlos, Magdalena eller Sture. Det är när vi börjar tala om människor som grupp som det plötsligt blir nödvändigt att använda olika benämningar. Det är inte alltid så lätt att veta vilket begrepp man ska välja, eftersom gamla benämningar försvinner och nya hela tiden kommer till. Det viktigaste är att inte använda begrepp som upplevs som kränkande. Exempelvis *är* man inte sin sjukdom eller funktionsnedsättning, man *har* den. I den här boken har jag valt följande definitioner.

## Omsorgstagare eller brukare

Så kallar jag personer som har en sjukdom eller en funktionsnedsättning/funktionsvariation, och det är beteckningar som jag kommer att använda växelvis i boken. Det är de människor som du arbetar för och med och som gör att du får lön varje månad. Du kanske säger klient, boende, vårdtagare, patient, assistentanvändare, pensionär eller något annat beroende på var du jobbar. Du som arbetar inom äldreomsorgen kanske tänker att innehållet inte berör dig när jag använder ordet brukare, medan du som arbetar med människor med funktionsnedsättning kanske upplever att budskapet inte berör dig när jag använder ordet omsorgstagare. Vad jag vill be dig om är att under läsningen översätta benämningarna i ditt huvud och fundera över om budskapet i det aktuella temat ändå stämmer in på din verksamhet.

## Funktionsnedsättning

Pernilla hjälper oss att definiera:

*Vad är en funktionsnedsättning? Det beror ju på hur man ser det. Jag tänker mig att man kan ha astma, schizofreni, fått en hjärnblödning, ryggmärgsbråck, ha ont i ryggen, CP, reumatism, ha en utvecklingsstörning, varit med om en dykolycka eller blivit gammal som gatan och lite allmänt snurrig – det finns många skäl till att ens kärleksliv blir*

*annorlunda. Jag har till exempel en kompis med eksem, det är också en funktionsnedsättning. Hon har sådan klåda på kroppen att det gör ont bara någon smeker henne. Den kortisonsalva som en i personalen tipsade henne om blev hennes räddning till ett sexliv. Men varför ska man fokusera så mycket på det som kan göra sexet svårare? Sex är mer än missionärsställningen. Man kan bli tillfredsställd och tillfredsställa någon annan på hur många sätt som helst.*

### Anhöriga eller personer som vårdar och stöttar

Det kallar jag alla som befinner sig i en anhörigsituation. Det innebär att de vårdar, hjälper eller stöttar någon som har en sjukdom eller funktionsnedsättning, oavsett omsorgstagarens ålder, sjukdom eller funktionsvariation. Kevin och många runt omkring honom vet vad en anhörigsituation kan innebära:

*Jag är nog en sådan där anhörig när jag tänker efter. Min sambo har MS och visst har det påverkat vårt samliv också. Min pappa är anhörigvårdare - han sköter om min mamma som fick en hjärnblödning för tre år sedan. Syrran stöttar en kompis som är väldigt deprimerad och för ett år sedan fick brorsan reda på att lillkillen har asperger. Det betyder väl att vi är anhöriga hela gänget?*

**Kevin, anhörig**

Den anhörige behöver alltså inte ha blodsband till omsorgstagaren utan kan lika gärna vara en vän eller granne, bo i närheten av brukaren eller befinna sig 80 mil bort. Om du jobbar i sjukvården kanske du kallar personerna för närstående. Det innebär att du kan behöva göra en översättning för dig själv under läsningen av boken.

## Personal

Den personal du får möta arbetar med stöd, service och omsorg främst inom området äldreomsorg och funktionshinder. De arbetsplatser som är representerade är hemtjänsten, vård- och omsorgsboenden, gruppboendestäder, demensboenden, boendestöd, dagverksamhet, daglig verksamhet, personlig assistans samt en anhörigverksamhet och anhörigkonsulenter.

## Möjliggörare

Det är det begrepp jag använder för personal, frivillig- och intresseorganisationer, politiker eller andra som vill stötta en persons möjlighet att uttrycka och njuta av sin sexualitet och sinnlighet på det sätt som personen önskar. Som du märker är den här definitionen så lång och ohanterlig att det vore plågsamt att behöva läsa den om och om igen. Därför kommer jag att använda en kortform av definitionen: Att stötta personens sexualitet.

## Läs, lyssna, se och gör

Du kommer genom hela boken att få tips på fördjupning. Det kan vara böcker eller rapporter, film, ljudinspelningar eller aktiviteter att genomföra.

---

Målsättning -

Att stötta omsorgstagares och brukares möjlighet att uttrycka sin sinnlighet och sexualitet på det sätt som de själva önskar.

---

## Sexualitet – vad är det?

### Efter följande avsnitt kommer du att

- veta att sexualitet är mer än bara samlag
- ha funderat över hur det står till med omsorgstagares sexuella hälsa och sexuella rättigheter
- känna till den positiva effekt som närhet och beröring kan ha
- ha en uppfattning om vad som händer när man blir förälskad.

Kommer du ihåg din första kärlek? Det gör Axel:

*Första kyssen? Då var jag nio. Hon hette Elsa och hade flätor. Hon doftade härligt – gräs och smörkola. Jag blev alldeles yr i huvudet. Sedan torkade hon sig om munnen och cyklade hem.*

**Axel, 83**

Du som arbetar nära människor kommer per automatik i kontakt med deras sexualitet. Vad som menas med sexualitet kan variera – var och en har sin egen bild. Sexualiteten finns med oss från det att vi föds tills dess att vi dör. Det gäller oavsett ålder, könstillhörighet och funktionsnedsättning, och oavsett om man lever som singel eller i en relation. Sexualiteten är ett lika grundläggande behov som hunger, törst och sömn. Hur sexualiteten uttrycks och hur stor plats den tar i våra liv ser olika ut för olika människor. Den är en stor del av vår personlighet, och även hos människor som har nedsatta förmågor finns sexualiteten där på det ena eller andra sättet. Sexualiteten har både en biologisk och en social funktion. Den är kopplad till driften att sätta barn till världen och förmågan att känna lust, upphetsning, orgasm och avslappning – något

som de flesta av oss, redan från tidig ålder, njuter av. Sexualitet handlar också om relationer och sökandet efter kroppslig och känslomässig närhet.

Sexualiteten kan handla om samlag och andra sätt att ha sex på, den kan handla om förmågan att få orgasm och om vårt ”erotiska liv”, men den är mycket mer än så. Eftersom sexualiteten är en del i det att vara mänsklig kan den inte särskiljas från andra delar av livet. Den finns i energin som driver oss att söka kärlek, kontakt, värme och närhet. Hela tiden uttrycker vi den i vårt sätt att känna, väcka känslor och röra vid varandra. Sexualiteten påverkar våra tankar, känslor, handlingar och vårt gensvar, och med det också vår psykiska och fysiska hälsa (fritt efter WHO, 2010). Som du ser är sexualitet ett ganska komplext ämne, och det ena hänger ihop med det andra. Hela tiden är sexualiteten närvarande i ett samspel mellan biologiska, psykologiska, sociala, ekonomiska, politiska, kulturella, etiska, juridiska, historiska, religiösa och andliga faktorer.

Allt detta kommer vi gå närmare in på längre fram i boken. När vi funderar över vad sexualitet innebär är sex det ord vi kanske i första hand tänker på, och den kroppsdel som dyker upp är vanligtvis könet. Trots detta händer det mesta i flera andra kroppsdelar, framför allt i hjärnan. Jag vill att du under läsningen av boken och i dina reflektioner över vad du kan göra för att stötta dina omsorgstagares sexualitet även innefattar ordet sinnlighet i dina ambitioner. Försök att komma på några vardagliga sinnligheter att bjuda omsorgstagaren på. Det kan exempelvis vara att göra i ordning ett fotbad, att klia någon på ryggen eller att visa *Lady Chatterleys älskare* som komplement till *Åsa-Nisses äventyr* i dagrummet. Den innebörd du fortsättningsvis lägger i ordet sexualitet kommer att påverka din kreativitet och ditt fortsatta läsande. Bokens budskap är: Snöa inte in på samlag – sexualitet är mycket mer än så.

## Handtag, famntag, klapp eller kyss

”Många yrkesutövare inom vård och omsorg saknar i dag kunskap och kompetens på området sexualitet, då det varken finns i grundutbildningar och få erbjuds utbildning på området. Sexuell hälsa är en viktig del av folkhälsan och välbefinnande. Därför är Gunilla Mathenys pionjärverk på området en mycket viktig och angelägen bok för personal inom vård och omsorg.”

Suzann Larsdotter, Auktoriserad socionom och sexolog  
(Auktoriserad specialist i sexologiskt hälso- och utbildningsarbete & specialist i sexologisk rådgivning, NACS)



**Gunilla Matheny** har på djupet undersökt hur personal, omsorgstagare och anhöriga ser och upplever ämnet sexualitet. Gunilla som är distriktssköterska med specialisering av vård i livets slutskede, pedagog samt uttryckande konstterapeut arbetar med föreläsningar, utbildning och handledning av personal, chefer, politiker/beslutsfattare, anhöriga och frivilliga.



ISBN 978-91-87345-11-1



9 789187 345111