

Bättre hälsa för studerande

RELATIONSGUIDE FÖR STUDERANDE



S · H · V · S
STUDENTERNAS HÄLSOVÅRDSSTIFTELSE

www.yths.fi

Utgivare: Studenternas hälsovårdsstiftelse

Beställningar: Studenternas hälsovårdsstiftelse/publikationer
Tölögatan 37 A
00260 Helsingfors
julkaisutilaukset@yths.fi

Författare och rättelser till andra upplagan:
Martin Minna, psykolog, psykoterapeut
Nummelin Berit, psykolog, psykoterapeut
Lusenius Merja, sjukskötare (YH), sexualrådgivare
Tossavainen Marjo, psykolog, psyko-, familje- och sexualterapeut

Illustrationer: Pixabay, Unsplash
Layout: Samuli Lahtinen, Pupu Design Oy

Forstä upplagan, Kirjapaino Punamusta Oy 2014
Andra upplagan, Kirjapaino Kiriprintti Oy 2018

ISSN 1796-8046 (tryckt)
ISSN 1796-8054 (webbpublikation)
ISBN 978-952-5696-57-8 (tryckt)
ISBN 978-952-5696-58-5 (webbpublikation)

Relationsguide för studerande



Innehåll

Till läsaren	6
1. Hur man växer in i ett parförhållande	7
Barndomens betydelse	7
Den studerandes livssituation	9
Olika utgångspunkter för att sällskapa	10
2. Parförhållandets faser	11
Valet av partner	12
Från förälskelse till ett varaktigt parförhållande	12
Kärleken och hjärnan	15
Om man inte hittar den rätta	16
3. Kriser i parförhållandet	21
Romantiken och vardagen	22
Binda sig vid en eller ha många förhållanden efter varandra? ..	23
Konflikter och gräl	24
Svartsjuka	27
Otrohet	28
Distansförhållanden	29
Kärlekens stig eller separationens väg	31
Separation	32
4. Sexualitet	35
Vad är sexualitet?	36
Sexuell identitet och läggning	36

5. Sex	37
Sex och erotik	38
Pornografi	39
Spelar storleken någon roll?	39
Sexhjälpmedel	39
Att ta sin lycka i egna händer.	40
Sunt och säkert sex.	40
Sexuella problem och behandlingsmöjligheter	41
Sexuellt våld	47
6. Familjeplanering	48
Att bilda familj under studietiden	49
Missfall	51
Preventivmedel.	51
Oplanerad graviditet	52
7. Stärk relationen.	53
Diskussionsverktyg för att aktivera känslor och tankar	54
En stund för beröring och samvaro.	56
8. Var får man stöd, hjälp och information?.	58
Studenthälsan.	59
Andra tjänster på studie- eller hemorten.	59
Rådgivning på nätet och länkar till sidor om parförhållanden	59
Litteratur	60

Till läsaren

Sökandet efter en partner och utmaningar som anknyter till sexualhälsan är centrala frågor för unga vuxna. Den mentala hälsan och välbefinnandet återspeglar sig ofta direkt på dessa frågor och tvärtom. Den här guiden försöker lyfta fram den unga vuxnas livssituation och de särskilda utmaningar som man möter under studietiden och när man är på väg att bli en självständig vuxen.

Många studerande vill diskutera frågor som rör parförhållanden och sexualitet på olika hälsovårdsmottagningar. Till de vanligaste problemen hör hjärtesorg och kriser i parförhållandet. Många har också funderingar kring preventivmedel, graviditet och familjebildning. Syftet med guiden är att väcka tankar kring dessa teman och vid behov ge råd om hur man söker personlig hjälp och stöd. På detta sätt vill vi uppmuntra studerande att våga ta upp sådant de funderar på till diskussion när de besöker mottagningen.

Guiden är avsedd för studerande som funderar på frågor kring parförhållanden och sexualitet. Den kan också fungera som ett praktiskt verktyg för anställda. Den kan användas vid individuella besök och besök av par samt vid parförhållandekurser.

Vilja Siitonen, som vann en skrivtävling med parförhållanden som tema, beskriver parförhållandets betydelse.

Två fall

Mitt hem är skinande rent. Där finns bara jag. Och det är bara jag som städar mitt hem. Inget flyttar på sig om jag inte vill det. Jag är mitt hems allsmäktiga härskare. Endast jag bestämmer här. Det enda som rör sig är klockans visare. Och de rör sig långsamt. Vad ska jag göra här ensam? Ska jag stöka till i mitt hem, så att jag kan börja städa igen?

Jag har ställt koppen i skåpet på morgonen. På kvällen är koppen på bordet och sockorna på golvet. Jag suckar. Jag går närmare. Sockorna är mina yllesockor, som är färdiga att sättas på fötterna, och i koppen finns färdigt kokt kaffe och bakom den Ditt leende. Underbart att jag inte behöver vara mitt hems enväldshärskare.

A close-up photograph of two hands, one from a person in a dark green sweater and one from a person in a light grey sweater, joined together to form a heart shape. The background is a soft, out-of-focus light color.

1. Hur man växer in i ett parförhållande

- ✓ Barndomens betydelse
- ✓ Den studerandes livssituation
- ✓ Olika utgångspunkter för att sällskapa

Barndomens betydelse

En kärleksrelation i vuxen ålder lyfter fram tidiga känslö- och kroppsminnen, minnen av hur det var att få närhet och omvårdnad. Hur man blivit sedd och bemött som barn syns ofta i senare människorelationer. Det beror på att vi lär oss att skapa relationer till andra människor redan i den tidiga barndomen. Vi använder dessa erfarenheter och kunskaper genom hela livet, ofta omedvetet. Våra tidiga upplevelser återspeglas också i

vår förmåga att njuta av vår egen kropp och uttrycka vår sexualitet. Om den tidiga barndomens berörings- och omvårdnadserfarenheter har varit positiva, kan en ömsesidig beröring och ömhet medföra välbefinnande senare. När man som vuxen träffar någon som man tycker om, skapar man närhet på samma sätt som i relationen till föräldrarna under den tidiga barndomen.

För en del kan närhet upplevas som besvärlig, speciellt om man inte som barn har blivit van vid den eller om man blivit illa

behandlad fysiskt eller psykiskt. Om man exempelvis har upplevt våld kan det leda till att man ständigt är på sin vakt och inte står ut med närhet.



Min far blev alkoholist då jag var barn. Han var ofta våldsam och oberäknelig. Jag trodde att allt skulle bli bättre när jag flyttade hemifrån, men jag känner fortfarande oro. Jag funderar på hur min mor ska orka utan mig och hur allt detta påverkar min lillebror, som nu är i puberteten. Ett parförhållande är inte att tänka på. Jag får ångest vid tanken på att någon skulle komma nära mig.

De tidiga upplevelserna syns också i hur vi betar oss och vilka roller vi tar när vi bildar par. Vi förväntar oss, skapar och upprepar invanda mönster för samvaro. Det här kan man förstå exempelvis ur en anknytningsteoretisk synvinkel.

Den som haft en trygg anknytning till sina föräldrar söker sig ofta till en som också varit tryggt anknuten. Han eller hon har lärt sig att i sina människorelationer handskas med både positiva och negativa känslor. Tillräckligt goda strategier för att hantera stress ger den tryggt anknutna större möjligheter att klara av parförhållandets utmaningar.

Den som varit otryggt anknuten till sina föräldrar har ofta svårt att reglera och uttrycka sina känslor. Han eller hon har kanske lärt sig att överreglera känslorna och att undvika att uttrycka sådant som inte gått att dela med föräldrarna. Även i parförhållandet sopas känslorna under mattan i stället för att man diskuterar dem. Det kan också hända, att man aldrig tillsammans med föräldern fått lära sig hur man reglerar starka negativa känslor och lugnar ner sig själv. Därför kan

känsloupplevelserna i parförhållandet bli en evig bergochdalbana och en kretsgång från den ena stressupplevelsen till den andra.

Den som har haft en väldigt klängig anknytning kan vara mycket känslig för upplevelser av att bli övergiven i parförhållandet. Trygghet hänger för dig samman med en stark känsla av närhet. Följden kan vara att man blir beroende av den andra.

Om anknytningen har varit av ett mer undvikande slag kan det hända att man undviker att fästa sig vid någon känslomässigt. Tryggheten bygger på att man behåller ett visst avstånd till den andra för att bibehålla en relation av den typ man är van vid.

När två personer som varit otryggt anknutna på olika sätt träffar varandra, kan det uppstå en negativ dynamik i relationen. Ju mer bekräftelse den klängiga parten behöver från den andra för att känna sig trygg, desto mer drar sig den andra undan. Den undvikande parten kan i sin tur känna sig inträngd i ett hörn. Partners behov av närhet känns kvävande och väcker ångest. Den undvikande parten drar sig undan, vilket väcker partners rädsla för att bli övergiven och ökar behovet av bekräftelse. På så sätt uppstår en ond cirkel av gräl och otillfredsställda behov, som kan vara svår att bryta utan utomstående hjälp.

Eftersom man gärna söker sig till det som är bekant och utprepar det man lärt sig är det vanligt att en otryggt anknuten person inleder ett förhållande med en annan otryggt anknuten person. Detta kan vara en förklaring till att en otryggt anknuten kvinna kan uppleva en balanserad man som tråkig och i stället söka spänning hos en annan otryggt anknuten ”slarver”.

Besvärliga barndomsupplevelser innebär dock inte för alla oövervinnliga svårigheter i vuxenlivets relationer. En del lyckas tack vare sina erfarenheter undvika de fällor som

deras föräldrar hamnat i. Ett parförhållande är för de flesta en viktig arena för att lära sig något nytt. Utmanande livserfarenheter förvandlas emellertid inte automatiskt till kunskap. Det är viktigt att bearbeta sina upplevelser tillräckligt.

Fundera på bakgrunden till ert gemensamma sätt att agera

- Hurdant var era föräldrars inbördes förhållande?
- Hurdant var känsloklimatet i familjen?
- Hur visade man ömhet i familjen?
- Hur förhöll sig föräldrarna till barnen?
- Vilka utmaningar måste familjen möta?
- Hur grälade man i familjen och hur kommer det fram i era nuvarande vanor?
- Hur reagerade man i familjen om någon medlem mår dåligt?

Det kan för många vara svårt att hitta goda förebilder för hur man ska leva ett bra liv och få ett fungerande parförhållande. Hur övar man sociala färdigheter om man vuxit upp i en familj där medlemmarna för det mesta har vistats på olika håll med sina egna hobbyer eller hemma i skilda rum vid datorn? Hur lär man sig att uttrycka sig om man aldrig har talat om personliga saker? Hur får man konstruktiva modeller för konfliktlösning om barndomshemmet varit fullt av gräl eller föräldrarna skilda? Det är svårt att behålla tron på parförhållandet om man inte har upplevt stabilitet i ett parförhållande eller en familj eller sett bestående parförhållanden i sin omgivning. Trots det är det många studerande som redan under studietiden förlovar eller gifter sig på ett traditionellt sätt.

Den studerandes livssituation

Studietiden innebär en övergångsfas mellan barndomsfamiljen och den kommande egna familjen. Självbild och självkänsla befästs under de här åren. Om här uppstår problem kan det vara svårt att närma sig andra och binda sig i en parrelation. Livsfasen är utmanande, mycket ska hända under en kort tid.

Frigörelsen från föräldrarna är ofta ännu på hälft. Det är naturligt att det uppstår motstridiga känslor, när man samtidigt som man ska frigöra sig från föräldrarna knyter an till en annan och bildar ett par. Hur man lyckas beror mycket på hurdan den tidigare utvecklingen varit och vilken väggkost man fått med sig från människorelationerna inom familjen och skolmiljön.

Att bli självständig är inte bara en uppgift för den unga vuxna utan sker i samspel med föräldrarna. De måste kunna släppa taget och acceptera att det förhållande som byggts upp med en partner så småningom blir den unga vuxnas primära familj. Ibland kan det vara svårt att släppa taget, man ringer för ofta och låter inte den unga eller det unga paret fatta sina egna beslut. I vissa fall kan det gå så att föräldrarna skiljer sig när deras barn flyttat hemifrån. Även andra konflikter som har sitt ursprung hos föräldrarna kan avspeglats i den ungas frigörelse och möjlighet att själv inleda ett parförhållande.

Studietiden ger en unik möjlighet att lära känna olika människor. Vid sidan av själva undervisningar finns ämnesföreningar, nationsverksamhet, ideologiska föreningar, studentpolitik, hobbyer, fester och barer där man kan hitta en potentiell partner. Nutidens teknologi ger dessutom oanade möjligheter. På nätet finns många olika applikationer där man kan skapa en egen profil eller leta efter en lämplig part-

ner. En del av dessa applikationer är riktade särskilt till personer i en viss ålder eller med en viss sexuell läggning.

Olika utgångspunkter för att sällskapa

Redan småflickor och -pojkar i lågstadiet frågar ”chans” på varandra och de första spirande känslorna av förälskelse är möjliga redan då. De flesta unga provar på flera korta förhållanden innan de bestämmer sig för ett längre parförhållande.

De studerande befinner sig i mycket olika situation sinsemellan när det gäller erfarenheter av att ha haft stadigt sällskap. I skalans ena ände finns de som haft kortare eller långvarigare parrelationer ända sedan högstadiet, och i den andra de, som ännu i slutet av studietiden är helt oerfarna i detta avseende. Om man börjat sällskapa tidigt, finns risken att man så att säga växer ifrån varandra under studietiden. När ett förhållande utsätts för utmaningar handlar det ofta just om en naturlig förändringsprocess hos den ena eller båda parterna. Man har kanske behövt den andra för sin personliga utveckling och frigörelse från familjen. När utvecklingsuppgiften är avklarad, finns det inte nödvändigtvis någon orsak att fortsätta relationen.

En del förhållanden klarar av parternas förändring och utveckling, andra inte. För en del erbjuder ett långt förhållande en god tillväxtgrund för olika vändningar i livet. Ibland behövs flera förhållanden för att man ska utvecklas tillräckligt i sitt eget vuxenblivande. Om parets utveckling i olika riktningar är ömsesidig kan man kanske skiljas utan större dramatik. Om parterna däremot är osäkra och osjälvständiga, håller man kanske ihop av rädsla för att bli ensam. Parförhållandet bygger då på ett ömsesidigt beroende.

De som har en pojk- eller flickvän på hem- eller studieorten vid studiestarten är naturligtvis i en annan situation än de som är ensamma. Parförhållandet skapar trygghet men kan å andra sidan binda en för mycket i ett skede när man också vill pröva på något nytt. Det kan vara utmanande och ansträngande för förhållandet, om den ena blir kvar på hemorten när den andra åker iväg för att studera. Man lever i skilda världar, och det är inte ovanligt att förhållanden tar slut just i början av studietiden. Många vill pröva på singellivets frihet, åtminstone en tid.

En del bestämmer sig för att tidigt binda sig på grund av en gemensam livsstil och övertygelse. Vissa unga par som delar en djup religiös övertygelse gifter sig tidigt för att kunna bo tillsammans såsom andra par i samma ålder gör. Andra bestämmer sig av samma orsak för att vänta med att hitta den rätta till en betydligt senare ålder.

De flesta studerande önskar och hoppas att de ska hitta sin livspartner just under studietiden och kan känna sig desperata om så inte har skett när studierna lider mot sitt slut. Unga vuxnas möjligheter att träffa jämnåriga är bättre än någonsin, men att hitta en partner kan ändå vara mycket utmanande för en del. När möjligheterna ökar kan även pressen att hitta precis rätt sorts partner öka. Dagens stressande studietakt och prestationskrav inverkar också på hur mycket tid och krafter man har att investera i att skapa och upprätthålla ett parförhållande. Stress och påfrestningar passar dåligt ihop med passion, kärlek och uppbyggandet av en parrelation.



2. Parförhållandets faser

- ✓ Valet av partner
- ✓ Från förälskelse till ett varaktigt parförhållande
- ✓ Kärleken och hjärnan
- ✓ Om man inte hittar den rätta

Valet av partner

Längtan efter kärlek och att bilda ett parförhållande är grundläggande behov. Att leva i en relation tillfredsställer behov av trygghet, emotionell närhet, ömhet och sexualitet. Det gör det möjligt att växa och utvecklas på ett personligt plan genom att vi lär oss mer om oss själva.

Många funderar över sitt val av partner. Hur kan jag veta att just han/hon är den rätta? Har jag de rätta känslorna? Hur kan jag vara säker på att det inte finns en lämpligare kandidat bakom hörnet? Finns det bara en som är den enda rätta? Eller kan det finnas flera, kanske i livets olika skeden, beroende på hurdan jag själv är då? Osäkerheten kan vara stor. Frågorna är viktiga, fastän man kanske inte alltid kommer fram till något entydigt svar. Ju bättre man känner sig själv, desto bättre vet man också vad man behöver och vill av den andra.

”

Jag vet inte om jag verkligen tycker om honom eller om jag är med honom för att han tycker så mycket om mig.

Hur fysisk och psykisk attraktion uppstår är en komplicerad process. Utseendet har betydelse, fastän många önskar att det inte skulle ha det och påstår att de inre faktorerna är viktigare.

”

Jag hade gett upp hoppet om att hitta någon. Det låter kanske ytligt, men mitt problem var att jag var mycket längre än de flesta män och det störde mig. Mina kompisar släpade mig en gång med till en bar och där vid bardisken träffade jag en kille som jag genast lade märke till, för han var ännu längre

än jag. Min förvåning var stor då jag märkte att också våra intressen stämde överens. Vi pratade hela kvällen och natten och efter det började vi sällskapa.

I allmänhet bör det finnas tillräckligt med gemensamma värderingar och intressen men å andra sidan får den andra inte vara för lika. Varje par har sin unika blandning av likheter och olikheter.

Framför allt styrs valet av partner av omedvetna faktorer. Speciellt då man är ung behövs den andra för spegling, för att balansera inre konflikter och som ett komplement till en själv. Man kanske väljer sin partner på grundval av sina egna behov av trygghet, omsorg och stöd. Det avgörande är hur parternas behov matchar varandra. Ibland väljer vi en partner vars egenskaper kompletterar våra egna eller som har hunnit längre i sin utveckling. Det kan också gå så, att egenskaper som i början attraherade senare börjar irritera.

”

Jag började sällskapa med honom för att han var så lugn och trygg, men nu gör jag slut med honom för han är så tyst och tråkig.

Från förälskelse till ett varaktigt parförhållande

Många – men inte alla – parrelationer inleds med en fas av stormande förälskelse. Den italienska sociologen Francesco Alberoni har påstått att förälskelsupplevelsen till sin natur är revolutionär och kan liknas vid andra stora genomgripande rörelser såsom religiös väckelse eller kvinnorörelsen. Det gemensamma är berusningskänslan, hänryckningen, livsglädjen och känslan av pånyttfödelse. Freud talade om förälskelsen som en godartad psy-

kos. Att hitta en partner och inleda ett förhållande innebär inte alltid att man blir förälskad upp över öronen, utan ibland kan det ske genom att man gradvis kommer varandra närmare och blir vänner.



Vi gick på samma kurs och blev genast kompisar. Vi träffades speciellt ofta på sommaren, då vi vistades på samma hemort. Vi beslöt oss helt odramatiskt för att börja sällskapa, eftersom vi tyckte om att vara tillsammans. För mig passade det bra, eftersom jag också annars är lugn och jämn till humöret. För min pojkvän var det svårare, för han skulle ha velat uppleva berusningen i förälskelsen. Vi kom ändå över "krisen", och jag tycker att vi passar väldigt bra ihop.

I motsats till hur det skildras i sånger och filmer inträffar en förälskelse sällan vid första ögonkastet utan är en framväxande process. Ändå minns människor ofta efter många år med fotografisk skärpa hur det gick till när man träffades och blev förälskad. Det blir en historia som man gärna berättar om och om igen.

Förälskelsen betraktas i allmänhet som en underbar upplevelse, men den kan också vara ett helvetiskt tillstånd, då man längtar efter den andras närhet, samtidigt som man inte kan vara säker på den andras känslor. Den förälskade vill tillbringa så mycket tid som möjligt tillsammans med den älskade. I den förälskades ögon är den andra helt unik. Här sker en kraftig idealisering. Den andra har inga svagheter eller dåliga sidor, och om så är, så omfattas också dessa med ömhet. Ett nyförälskat par är ofta en prövning för omgivning!

Många upplever att de genom förälskelsen blir hela, som om de återförenas med sin

andra hälft. Det känns som om man alltid känt den andra. Det är den man längtat efter hela sitt liv och nu när man funnit honom eller henne är det som att ha kommit hem.

De sexuella känslorna är under förälskelsen ofta särskilt intensiva och stimulerande och man hoppas och tror att de ska förbli så. Dessa känslor består ändå inte för evigt; enligt vissa forskare högst två år. Faktum är att vi lär känna varandra bättre ju mer vi är tillsammans, och detta i sig gör det svårare att upprätthålla idealiseringen. Bilden av den andra blir småningom mer verklighetstrogen. Ändå är det också i långa förhållanden ibland möjligt att återuppleva den första tidens känslor.

Det svåra är inte att hitta någon att älska utan att älska den man har.

Förälskelsen kan vara en port till kärlek och ett bestående parförhållande, men den kan också vara ett övergående tillstånd. Övergången från förälskelse till kärlek är en kritisk fas, då parterna utsätter varandra för olika slags tester. På så sätt klarnar gränserna för vad man kan tolerera hos den andra och vilka kompromisser man är beredd att gå med på. Svårigheten i denna övergångsfas handlar om att de två uppfattningarna om den andra, den idealiserade och den verkliga, ska fogas ihop. Hur väl kan man tåla att den andra är olik en själv? Hur står man ut med att han eller hon inte var den man först trodde? Hur lär man sig att hantera motstridiga känslor? Hur upprätthåller man kärleken när den andra inte är perfekt? Han eller hon säger dumma saker och är ibland på dåligt



humör. Partners blir så småningom en vanlig vardaglig människa. Med tiden fäster man sig ändå allt mer vid varandra, och fastän den andra inte är perfekt så kan man inte heller tänka sig att avstå från honom eller henne.

Förälskelsen är ofta orsaken till varför man börjar vara tillsammans, den låga som man återvänder till. Den gör nytta, som startmotorn i en bil. Man behöver dock en annan sorts motor för att kunna köra vidare. För att man ska kunna leva tillsammans krävs mer än förälskelse. Det är en konst att hålla kärleken levande i vardagen. För att man ska kunna tala om kärlek krävs det också vänskap, tillgivenhet, acceptans, förtroende och färdigheter att kommunicera ens någorlunda öppet och ärligt. Så börjar småningom ett gemensamt liv utformas, av dig och mig blir det ett vi. Omgivningen börjar också betrakta de två som ett par, båda får inbjudningar till fester, umgänget förändras kanske så att man mer börjar träffa andra par. Det är då lätt hänt att många singelväänner känner sig förbigångna.

När man flyttar ihop bör man beakta följande

- Är tidpunkten lämplig, eller har vi av någon orsak för bråttom med att flytta ihop?
- Var ska vi bo: hos dig eller mig eller ska vi skaffa en ny gemensam bostad?
- Hur ska vi ordna ekonomin: dela allt jämnt eller ha våra egna pengar?
- Vilka av våra väänner kan bli våra gemensamma väänner?
- Hur mycket gör vi saker eller träffar andra skilt eller tillsammans?
- Hur mycket ska vi umgås med våra respektive släktingar?
- Var firar vi semestrar och jular? Tillsammans eller var för sig?

Kärleken och hjärnan

Stormande förälskelse och djup långvarig kärlek är två olika saker, också biokemiskt. Känslorna bakom tillstånden uppstår på olika ställen i hjärnan och styrs av olika hormoner.

Hur är det möjligt att de nyförälskade orkar prata och älska natten lång och ändå klara av vardagens uppgifter? En amerikansk antropolog har skannat hjärnan hos nyförälskade försökspersoner, varvid det framgick att tre områden aktiverades. De är delar av hjärnans belöningssystem, där transmittorsubstansen dopamin spelar en avgörande roll. Ämnet ger en stark lyckokänsla och orsakar samtidigt ett beroende: man vill uppnå den behagliga känslan om och om igen. Dopaminet aktiverar också produktionen av testosteron, vilket ökar den sexuella lusten. Samtidigt minskar serotoninhalten, vilket i normaltillstånd skulle leda till depression. Därför kan även en förälskad person försjunka i dystra tankar. Å andra sidan gör samma substans att det uppstår ett nästan tvångsmässigt intresse, en sorts besatthet, för den utvalda.

En av de behagliga känslorna med förälskelsen är euforin. Känslan beror på att produktionen av en amfetaminliknande transmittorsubstans, fenetylamin, nästan fördubblas. Därtill får man tillgång till mer energi tack vare en ökande avsöndring av noradrenalin. Det är därför som de förälskade orkar, trots att de sover mindre och är i ett ständigt överaktivt tillstånd.

Hjärnan är i beredskap och försöker vinna objektet för förälskelsen åt sig själv. Det är just detta som är förälskelsens biologiska mål. Hjärnans kemi har jämförts med ett tillstånd som är typiskt för personer som lider av tvångstankar. Detta framgår särskilt tydligt om den älskade överger en. I stället för att hormonerna skulle åstadkomma ett

behagligt känslotillstånd leder de till nedstämdhet, raseri och hämndfantasier.

Det har också forskats i vad som händer i hjärnan hos människor som lever i ett varaktigt kärleksförhållande. Då aktiveras helt andra hjärnområden än i förälskelsefasen. Dessa centra finns nära den analytiska hjärnbarken. Det verkar alltså som om varaktig kärlek är ett mer förnuftigt tillstånd som bygger på vilja. I detta skede kan man inte se någon ökad aktivitet i hjärnans dopaminsystem, vilket innebär att känslorna inte är lika starka. I detta skede avsköndras ett annat hormon, oxytocin, i samband med beröring och samlag, vilket förstärker känslan av avslappning, lycka, samhörighet och kärlek. Ett annat hormon, vasopressin, ökar parets känsla av samhörighet och vilja att binda sig.

Det verkar alltså som om syftet med förälskelse och kärlek har olika syften, om man ser på tillstånden ur en biologisk synvinkel. Förälskelsen strävar till kontakt och närhet i samlagssyfte.

Avsikten med den "lugnare" kärleken verkar däremot vara att skapa grund för ett samliv, till vilket det eventuellt också hör gemensamt ansvar för barn.



Jag har haft flera korta förhållanden och det verkar som om mitt intresse tar slut senast efter ett halvt år. När jag inte längre är förälskad känner jag bara likgiltighet och avslutar förhållandet. Det är som om jag skulle behöva den "kick" som passionen ger. Jag vet att jag har sårat många som på riktigt varit fästa vid mig. Jag har försökt lösa problemet genom att genast i början berätta att jag inte är typen som binder sig, men de har inte velat tro mig.

Fundera tillsammans över

- Hurdant var ert första möte?
- Vad var det som attraherade och intresserade hos den andra?
- I vilket skede blev ni förälskade?
- När bestämde ni er för att börja sällskapa?
- Hurdan var den första tiden tillsammans?
- Vad har hjälpt er att klara er efter det första förälskersuset?

Om man inte hittar den rätta

Singellivet kan vara något eftersträväsvärt och en naturlig del av livet. Det är viktigt att kunna leva ensam innan man binder sig i ett parförhållande. Det lönar sig att dra nytta av tiden som ensamstående. Då kan man i lugn och ro ägna sig åt egna fritidsintressen, vänskapsförhållanden och att skapa ett liv som man trivs med. Att länge och ofrivilligt leva ensam kan ändå vara smärtsamt, speciellt om jämnåriga i bekantskapskretsen redan funnit sin livspartner. Längtan kan ibland kännas outhärdlig. Man drömmar och fantiserar om något man ännu inte funnit. Längtan kan å andra sidan vara den kraft som sätter i gång handlingar för att nå målet. Den kan också förknippas med en påfrestande känsla av hopplöshet. På släktträffar blir det allt pinsammare att svara på frågan "har du inte ännu hittat någon?" Man kan tröttna på att gå på krog eller att bara ha tillfälliga kontakter, om man känner sig mogen för ett varaktigt förhållande

*Ibland måste man kyssa många
grodor för att hitta
en prins.*

För en del kan bristen på parförhållande ha att göra med en mera allmän rädsla för närhet och intimitet. Bakgrunden kan vara exempelvis en dålig självkänsla eller erfarenheter av mobbning i skolan. Man vågar inte närma sig en annan av rädsla för att bli avvisad eller tänker att ”ingen kan vara intresserad av mig”. Trots att studietiden erbjuder många möjligheter att träffas kan det vara svårt att hitta den rätta. Slumpen och yttre omständigheter inverkar, men svårigheterna kan också bero på mer eller mindre medvetna inre faktorer.

” Mina kompisars pojkvänner säger att jag är en bra typ. När jag själv är intresserad av någon blir jag så nervös att jag börjar uppföra mig konstigt, stamma och kollidera med väggar. Jag skulle vilja vara lika avslappnad i sådana situationer som när jag umgås med killar som redan är upptagna.

” I högstadiet blev jag mobbad, och därför väcktes lusten att visa mina klasskamrater att jag kunde klara mig bättre än de. Jag har haft några förhållanden och märkt att det alltid tar slut när den andra vill ha en seriösare relation än vad jag vill. Jag upplever då att förhållandet hindrar mig från att uppnå mina andra ambitioner, och drar mig därför ur det. Å andra sidan klarar jag inte av att vara ensam.

” Jag lämnade min förra flickvän och har fortfarande skuld-känslor, fastän det är nästan två år sedan förhållandet tog slut. När en ny relation blir mer seriös än bara dejtande drar jag mig genast ur. Jag vill aldrig mer må så dåligt som jag gjorde då.



Känner du igen dig i följande?

- Jag ställer allt för höga krav, ingen duger.
- Eftersom jag är rädd för att bli övergiven känns det tryggare att inte binda mig känslomässigt. Jag tänker då tillbaka på mina tidigare upplevelser av besvikelse.
- Jag tar kontakt på ett så desperat och klängigt sätt att jag skrämmer bort möjliga kandidater.
- Jag har svårt för närhet och förhåller mig därför negativt till kroppslighet och sexualitet.
- Jag är alltför kontrollerande och förnuftig. Jag vågar inte kasta mig in i det okända som en förälskelse innebär.
- Jag tror att jag inte har rätt att bryta ett förhållande, om det inte känns rätt.
- Jag tror att jag inte får leva mitt eget liv om jag är i ett parförhållande.
- Jag undviker ögonkontakt och försöker inte ens vara attraktiv. Jag undviker att uttrycka mig sexuellt.
- Jag har fastnat i ett mönster där jag alltid blir förälskad i sådana som inte är intresserade av mig och vice versa.
- Jag brukar välja omöjliga kärleksobjekt, antingen sådana som är upp-tagna eller bor långt borta.
- Jag vet inte om jag vill binda mig, för då måste jag avstå från alla andra.
- Jag är rädd för att avslöja mig själv, för jag tror att om någon verkligen lär känna mig kan han eller hon inte vilja ha mig.

Många har dylika tankar och farhågor. Svårigheter att hitta en partner och kunna binda sig är vanliga. Det är bra att bli medveten om sina förhållningssätt och handlingsmönster, för endast då kan man försöka ändra dem i mer konstruktiv riktning. Genom att diskutera med vänner kan man få perspektiv på sina egna tankar. Om tanken på närhet eller att binda sig väcker mycket ångest eller om det känns svårt att ändra sig på egen hand, kan det vara klokt att söka professionell hjälp av exempelvis en psykolog.

” *Jag trivs inte på barer, för jag brukar känna mig så gammal och ful. Jag tror inte att jag kan lära känna någon där. Jag tycker inte heller om de typer som besöker barer. Mitt enda hopp är att där någon gång skulle råka befinna sig någon som är som jag, någon som kompisarna mer eller mindre med våld släpat dit. Därför befinner jag mig trots allt vid bardisken, om och om igen.*

Om man inte hittar sin partner i närmiljön, erbjuds idag många andra möjligheter att träffas. Att träffas på nätet har blivit allt vanligare, fastän det hos många ännu väcker rädslor och fördomar. Det är naturligtvis bra att känna till riskerna, men för många innebär internet ett verkligt alternativ att lära känna någon och finna en partner.

Nätdejting har många fördelar

- Du vet att alla är ute efter samma sak – att hitta en partner – och du behöver inte tillbringa frustrerande kvällar på barer.
- Man lär känna den andras inre värld först, eftersom man på nätet fokuserar på vad den andra skriver om sina tankar och känslor.
- Utbudet är stort – du kan träffa människor du aldrig annars skulle komma i kontakt med i ditt vanliga liv.
- Nätdejting är ett billigt och lätt sätt att lära känna människor – du får vara hemma och kan ta kontakt när det passar dig själv bäst, fast i pyjamas vid köksbordet.
- Det kan vara lättare att lära känna någon genom att skriva jämfört med att träffas ansikte mot ansikte, speciellt om du är blyg och inte har så lätt för att knyta nya kontakter eller om du inte trivs på fester och barer där många unga rör sig.
- Du kan bli bekant med människor som har liknande värderingar och intressen.



Vi träffades på en chatt-sida; vi tyckte om samma sorts musik. Vi började skriva också om personliga saker och vi märkte att vi var på samma våglängd. Vi beslöt oss för att träffas i det riktiga livet, vilket var oerhört spännande. Lättnaden var stor, då han var just sådan som jag hade föreställt mig. Nu har vi sällskapet i två år och nästa sommar firar vi bröllop.

...men det finns också nackdelar

- Kan man lita på att den andra faktiskt är sådan som han eller hon beskriver sig själv?
- Det är lätt att bli förtjust i någon man inte känner.
- Man skapar sig en idealbild av den andra och verkligheten kan innebära en besvikelse.
- Det här sättet att träffas kan vara emotionellt påfrestande, särskilt om man går på många dejting som inte leder till något.
- Sökandet efter en partner kan påminna om shopping.
- Man kan få en illusion av att det finns oändligt med möjligheter, vilket kan öka känslan att ingen duger.



Jag hade börjat dejta via nätet och skrev länge med en kille. Vi träffades över en öl och tanken var att vi efteråt skulle gå på bio. Då jag steg in i baren skulle jag genast ha kunnat vända om. Han var inte alls min typ. Jag skämdes över att jag berättat så mycket personligt om mig själv för honom. Jag hade inte bett om foto på förhand och nu var det som det var.



3. Kriser i parförhållandet

- ✓ Romantiken och vardagen
- ✓ Binda sig vid en eller ha många förhållanden efter varandra?
- ✓ Konflikter och gräl
- ✓ Svartsjuka
- ✓ Otrohet
- ✓ Distansförhållanden
- ✓ Kärlekens stig eller separationens väg
- ✓ Separation

Alla förhållanden genomgår ibland svåra tider. Genom dessa utmaningar lär man sig viktiga färdigheter. Att lära sig och förändras i ett parförhållande är aldrig bara den enas ansvar utan kräver arbete av båda. Ofta går de svåra skedena över av sig själv, om man ger utrymme för känslorna att jämna ut sig. Å andra sidan kan det vara klokt att söka utomstående hjälp i ett så tidigt skede som möjligt om man fastnat i sina problem.

Romantiken och vardagen

Nästan alla vet att känslorna inte förblir de samma som i början och att nyhetens behag och förälskelsen försvinner. Att man är medveten om saken innebär inte nödvändigtvis att man klarar av denna fas, utan många förhållanden strandar just här. En del blir beroende av att alltid känna sig förälskade och kommer därför inte vidare i sina parrelationer. I ett långvarigt förhållande lär man känna den andra väl och skapar gemensamma rutiner, vilket ökar känslan av trygghet samtidigt som just den medför att allt ibland kan kännas tråkigt. Då är det lätt att tro att kärleken har tagit slut, fastän det i själva verket är frågan om bristande förmåga att upprätthålla känslan av kontakt med den andra. Det är också bra att minnas att det här är en färdighet som man kan lära sig tillsammans med den andra.

I början av relationen är man oerhört intresserade av varandra. Den andras sätt att tänka är fascinerande. Med tiden kan det uppriktiga intresset för den andra avta, och den tid man ägnar åt samtal minskar utan att man är medveten om det. Partnern kan börja kännas förutsägbar, och då tänker man lätt att man känner honom eller henne utan och innan.

” Så här efteråt känns det som om vi flyttade ihop alltför snabbt. Allt blev vardagligt och rutinartat och den andra blev en självklarhet. Vi förlorade kärlekskänslan och passionen och vi blev mer som kompisar. Vi gjorde ingenting tillsammans utan levde parallella liv. Vi satt i olika rum, den ena vid datorn och den andra vid tv:n. Ändå var allting ”bra” och vi grälade inte.

För att kunna föra gemensamma diskussioner och dela intima saker behövs tid på tumanhand. Det är viktigt att hålla kontakt till saker som är betydelsefulla för partnern. Om den andra känns alltför självklar kan du fundera över följande:

- Känner du till vilka som är dina partners drömmar och förhoppningar i livet?
- Vad är han eller hon intresserad av?
- Hur mår han eller hon egentligen?

Som motvikt till att man delar saker är det också bra att lämna tillräckligt med utrymme för bådass privatliv, något som kan innebära en frisk fläkt för ett stillastående förhållande. När man är åtskilda kan man känna en positiv saknad efter den andra.

- Har du tillräckligt med eget utrymme och egen tid?
- Har du egna fritidsintressen?
- Träffar du andra vänner?
- Har du rätt till egna tankar, som du inte delar med din partner?

Utmaningen är att kombinera

- romantiken och vardagen
- känslorna och förnuftet
- gemenskapen och enskildheten

Allt detta behövs. Av parförhållandet önskar man sig ömsesidig kärlek och tillgivenhet. Romantikens syfte är att befästa detta genom att om och om igen upprepa det symbiotiska tillstånd som var rådande i början. Det är inte meningen att de romantiska stunderna ska vara helt realistiska. Där upprätthåller man en idealiserad bild av sig själv och den andra och skapar fantasier och känslor som ger välbefinnande.

Oförutsägbarheten i de romantiska stunderna förhindrar slentrian. Det är också viktigt att bibehålla förmågan till lekfullhet. Romantik och humor är de viktigaste medlen när det gäller att blåsa liv i förhållandet och förhindra att man fastnar i vardagens gråhet.

Som motvikt till detta behövs viljan att hålla i gång den gemensamma vardagen, för ett förhållande förverkligas ändå till största delen just i den vanliga vardagen, där vissa rutiner följer på varandra. Med tiden bär det gemensamma förflutna, nutiden och framtiden relationen framåt. Att bygga upp en gemensam värld och skriva sin historia tillsammans kräver långsiktigt arbete. Det är bara i sagorna som prinsan och prinsessan lever lyckliga i alla sina dagar utan motgångar och känslor av tristess.

Binda sig vid en eller ha många förhållanden efter varandra?

Många unga vuxna har vuxit upp i ett samhälle där det varit möjligt att förverkliga de flesta önskningar. Kanske det delvis är därför som en del har så orealistiska drömmar om hur vuxenlivet ska vara. Man önskar att man ska få mycket ut av livet, en bra karriär, resor, trevlig samvaro med vänner, bekymmerslösheten i singellivet och ett spännande sexliv. Om jag väljer den här partnern går alla andra möjligheter mig förbi. Om jag

skaffar barn tar det egna livet slut och jag stampar på stället. Ett parförhållande innebär att man förbinder sig och tar ansvar, något som kan väcka ångest hos en del. Det är omöjligt att binda sig, om man samtidigt försöker hålla alla dörrar öppna.

Den som är rädd för att binda sig vågar inte sätta sig själv i blöt. Med tiden kan denna rädsla bli till ett missnöje och i medelåldern en känsla av att man inte åstadkommit något. För att åstadkomma något krävs att man gör val. Av allt det man fått och avstått från skapas så småningom den unika stig som är ens eget liv. Då man väljer att leva med en partner avstår man från andra möjligheter. I stället för olika möjligheter får mannen djupare känslorelation, trygghet och tillfälle att lära sig något nytt om sig själv och den andra.



Jag skrev dagbok, där jag hade gjort en lista på alla de saker jag önskade mig av min partner. Jag var missnöjd med min pojkvän, för han verkade inte uppfylla mina kriterier. Jag funderade över om jag igen skulle börja söka en ny. Plötsligt insåg jag en enkel och viktig sak: han älskar mig fastän jag är så här ofullkomlig. Detta förändrade min attityd och jag var oerhört lättad över att äntligen kunna binda mig vid honom efter alla tvivel.

I parförhållandet och kärleken förverkligas inte drömmen om att hitta den perfekta partnern. Båda måste acceptera den andra som mycket ofullkomlig. I annat fall är det svårt att upprätthålla förhållandet utan att utnyttja den andra. Det är en lättnad då man lär sig acceptera att den andra är olik än själv och att man kan bli accepterad och älskad som den man är. På så sätt främjar ett långvarigt känslomässigt förhållande

växande och utveckling. Ett tryggt förhållande ger möjlighet att vara i kontakt med alla sina känslor och sina behov, vilket också ger en bra grund för självuppskattning.

Konflikter och gräl

Att leva i ett parförhållande är inte alltid en dans på rosor. Att gå igenom kriser och motgångar befäster relationen och ökar känslan av trygghet och tillit. Hur tryggt förhållandet upplevs sätts på prov under krisen. De som klarat av blindskären kommer i allmänhet varandra närmare och är berikade av de gemensamma upplevelsorna.

Ibland söker studerande hjälp för att de upplever att de grälar för mycket. Att ha olika uppfattningar hör ändå till livet och man behöver inte undvika dem. Undvikande av gräl kan till och med skapa ett avstånd mellan parterna och därmed vara mer skadligt för förhållandet än att ta tjuren vid hornen. En konflikt betyder inte alltid att förhållandet är dåligt. Tvärtom kan den vara ett tecken på att man vill arbeta för att förhållandet ska utvecklas. Konflikten kan visa att båda vågar uttrycka viktiga saker och hålla fast vid dem, trots att den andra är av annan åsikt.

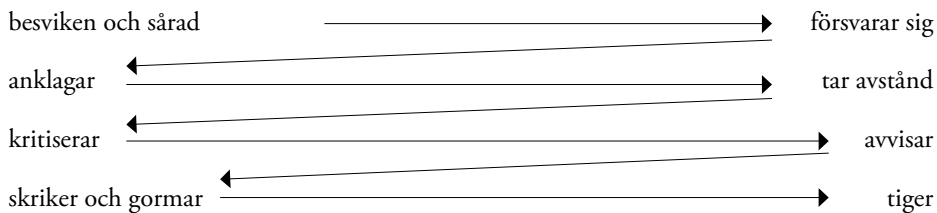
Det är ändå inte likgiltigt hur man grälar och löser konflikter. Ett recept på hur man grälar konstruktivt som passar för alla finns inte. För en del passar det att man går igenom saker grundligt, medan det för andra är alltför stressande. För en del är det bäst att man låter saken vila och inte med våld försöker komma fram till vem som har rätt. Det som passar ett par passar inte ett annat. Det är viktigt att hitta egna sätt att klara av motgångar och på så sätt befästa den ömsesidiga känslan av trygghet. Då får man en upplevelse av att man tillsammans kan klara sig också ur svåra situationer.

Vi kan hitta ett bra sätt att gräla bara genom att öva. Det är viktigt att öva på detta och kunna lära sig av sina misstag, för en del sår man åsamkat den andra kan vara svåra att hela bara genom att be om förlåtelse.

Ibland kan ett gräl börja med någonting helt obetydligt som sväller till enorma proportioner. I sådana fall är det ofta outtalade besvikelser, kränkningar och andra svåra känslor som ligger bakom. Grälprocessen kan också ta sig uttryck som djupa övertygelser om sig själv och den andra, som följande exempel visar.



Bråk, känslor och övertygelser



den andra bryr sig inte

TANKE

jag har alltid fel

besvikelse, ilska

MEDVETEN KÄNSLA

frustrerad, likgiltig

ilska, rädsla

DJUPARE KÄNSLA

rädsla, sorg, att bli övergiven

tröst, trygghet

BEHOV

acceptans, partnerskap

Tips om hur man grälar konstruktivt

- Undvik att kritisera den andras person.
- Undvik att ständigt beskylla, nedvärdera, kritisera och förlöjliga den andra.
- Sura inte.
- Undvik att använda icke-verbala uttryck för missnöje och förakt.
- Undvik att genast höja rösten om ni är av olika åsikt.
- Undvik att uttrycka dig aggressivt, exempelvis genom svordomar.
- Fly inte från situationen.
- Försök att inte förändra den andra.
- Jämför inte den andra med din tidigare partner.
- Till normalt gräl hör inte att man ska behöva vara rädd. Att vara rädd för den andra säger något om att det finns psykiskt eller fysiskt våld eller hot om det i relationen.
- Lär er att också tala om jobbiga saker.
- Använd ”jag-budskap”. Berätta vad du tänker och känner i stället för att anklaga.
- Satsa på försoning i stället för att om och om igen ta upp gamla oförrätter.
- Försök hitta en kompromiss som passar er båda.
- Kom ihåg att det inte finns ett enda rätt sätt att komma överens om exempelvis hemarbetet och arbetsfördelningen.
- Ta humorn till hjälp både under bra och dåliga dagar.
- Träna dig i att uttrycka positiva känslor.

Upp till 70–90 procent av alla gräl i ett parförhållande anknyter till samma teman, som paret återkommer till om och om igen. Det är bättre att utveckla sin förmåga att gräla

på rätt sätt än att vänta på att samlivet ska stabiliseras med tiden. Antalet konflikter förblir ofta detsamma genom hela förhållandet. Fundera över vilka ämnen ni i allmänhet grälar om och fundera om det skulle gå att tala mer sansat om dem, när ni inte är färdigt arga.

Är någon av dessa teman återkommande i era gräl?

- Arbetsfördelningen hemma
- Hur man tillbringar fritiden tillsammans eller var för sig
- Pengar
- Användning av alkohol
- Sex

De flesta upplever att det är obehagligt att gräla, vilket är naturligt eftersom gräl är stressande på ett allmänt plan. Stressen tvingar en dock att försöka hitta en lösning på problemet. En del upplever grälet som uppiggande, vilket det inom rimliga gränser också kan vara. Det kan hända att man åstadkommer något nytt och kreativt och det känns som om grälet rensat luften. För en del leder upphetsningen till följd av grälet och försoningen till att man fortsätter med att älska. Ibland kan man, utan att vara medveten om det, provocera varandra för att komma närmare.

- Genom att gräla försöker man få mer makt och rättigheter
- Man grälar för grälandets skull
- Genom grälet försöker man glömma något ännu värre
- Man grälar för att man är uttråkad
- Grälet blir ett svepskäl för något annat, exempelvis försoningssex
- Man är rädd för att gräla och hamnar just därför i gräl

Trots att det är viktigt att lära sig gräla gäller ibland att tåga är guld. Alla konflikter behöver inte avhandlas i parförhållandet, inte ens alla känslor som berör partnern. Det är bra om man kan lära sig behålla sådana saker för sig själv, som i onödan kan sårå den andra. Ibland kan det vara bättre att diskutera sina känslor med en utomstående, en vän eller yrkesperson. Det kan vara en bättre lösning än att belasta parförhållandet med att ständigt försöka reda ut saker. Att kunna glömma och förlåta är också en viktig konst. Det är ofta svårt att finna någon konstruktiv lösning på gammalt groll, om det dras fram om och om igen i samband med gräl.

De negativa sidorna med att tala kan vara

- Man angriper den andras ömma punkter
- Man trycker ner den andra genom sitt tal
- Man talar förbi varandra utan att lyssna
- Man talar fastän det skulle vara bättre att röra vid varandra

Svartsjuka

Svartsjuka är en normal känsloreaktion. En del upplever alla sina känslor intensivt och starkt, medan andra överlag reagerar svagare emotionellt. Trots individuella skillnader kan man ändå tala om normal och sjuklig svartsjuka. Det är normalt att känna svartsjuka om partnern öppet flirtar med någon annan eller är otrogen. Att hysa ogrundade misstankar kan å andra sidan vara ett tecken på svårigheter att reglera de egna känslorna. Det är inte alltid som svartsjukan hänförs sig

till parförhållandet, utan i vissa fall kan den ha sitt ursprung i den egna livshistorien. Då kan den svartsjukas motiv vara att binda den andra tätt till sig för att inte själv behöva handskas med känslor som har att göra med separationsångest. Rötterna till det här sättet att fungera kan finnas i barndomen, exempelvis i erfarenheter av att ha blivit sviken eller övergiven av föräldrarna. Man kanske då väntar sig en villkorlös helande kärlek av partnern, vilket ofta är en omöjlig uppgift.

” Jag var ett par år gammal när mamma lämnade min pappa och mig. När hon senare besökte oss och sedan igen för sin väg kändes det som om hon gång på gång övergav mig. Nu lider vi av min svartsjuka i vårt förhållande, jag skulle inte vilja släppa iväg min partner någonstans. Om han tittar på andra flickor börjar jag fråga ut honom om vad han tänker. Jag är medveten om bakgrunden till mina känslor, men blotta vetskapen hjälper inte.

Svartsjuka kan också ha att göra med att man fastnat i en alltför tät samvaro. I början är det normalt med en viss sammansmältning, men om det fortsätter kan det uppstå problem, om man inte kan stå ut med att den andra är en separat individ. Man kan bli svartsjuk på den andras hobbyer, och en del vill inte tillåta den andra att ha något eget liv alls. Situationen underlättas om den som söker självständighet bekräftar att han eller hon bara vill ha utrymme och inte är på väg bort.

Svartsjuka kan också vara en följd av parets negativa samverkan. Man kan hamna i en ond cirkel, där den ena utövar påtryck-

ning för att få mer närhet och blir miss-tänksam om den andra inte vill ha samma sorts närhet. Ju mer den ena kräver, desto mer drar sig den andra undan. För att bryta den onda cirkeln behöver man uttrycka sina känslor på ett tydligare sätt. Genom att öppet diskutera saken kan man lära sig förstå den andras känslor och behov.

Det är viktigt att kunna erkänna att man är svartsjuk och tala om det, i stället för att man börjar beskylla och bevaka den andra. Det är viktigt att få höra att man är älskad av sin partner och att partnern inte är på väg att överge en, fastän han eller hon har andra saker i sitt liv. Det hjälper däremot inte den svartsjuka att partnern går med på att bli övervakad och låter bli att göra sånt som känns hotande. Då förstärker man bara rädslan över att bli övergiven och förmedlar med sitt beteende att det verkligen är farligt att exempelvis gå ut med kompisarna. För att underlätta för den andra är det viktigt att försöka hålla sig lugn.

För det mesta är det inte nyttigt att betrakta svartsjukan enbart som den enas problem. Man borde försöka förstå varför man inte har lyckats skapa en sådan tillgivenhet i förhållandet att båda skulle känna sig trygga. För att kunna bygga upp en trygg relation som både ger trygghet och eget utrymme krävs eftergifter och kompromisser av båda parter.

Otrohet

Ett väl fungerade parförhållande är den bästa medicinen mot otrohet. Inget förhållande känns ändå alltid helt tillfredsställande. Svårighet att stå ut med känslor av missnöje och tristess kan leda till att man söker tillfredsställelse på annat håll. Otrohet kommer aldrig som en blixt från klar himmel. Den hänger ofta ihop med omedvetna behov

som man inte hittat någon lösning på.

Missnöjet är inte alltid förknippat just med parrelationen utan är ibland en följd av att man försummat sin självkänsla och sina egna behov. Om man då träffar någon som ger en uppmärksamhet och förståelse kan det kännas underbart, fastän det på samma gång är en fälla. En som blir förälskad i någon utanför sitt eget förhållande kan ofta inte bedöma situationen realistiskt. Man känner inte föremålet för förälskelsen och glömmer att känslorna kan vara övergående. Den förälskade kan fatta förhastade beslut, som han eller hon ångrar efteråt.

En del försöker via snedstegen stötta sin självkänsla: ännu kan jag få någon intresserad av mig eller ännu kan jag få någon som ser bra ut. Ibland beror otroheten på impulsivitet till följs av berusning eller festens eufori. Ibland är det så att tillfället gör tjuven, då man kopplar av från vardagen och ansvar, exempelvis på en utlandsresa. I dessa situationer funderar man inte tillräckligt över följderna. Studielivet bjuder på massor av möjligheter till otrohet. Även kulturen och underhållningen upprätthåller en orealistisk romantisk fantasi, uppmuntrar till äventyr och fokuserar på rätten till njutning.



I början av vårt förhållande brukade jag förälska mig i andra gång på gång. Jag kunde inte motstå de starka känslorna och var notoriskt otrogen. Mitt beteende hade ingen rim och reson och jag utsatte vårt förhållande för upprepade kriser. Jag var förälskad i förälskelsen och testade dessutom hur trygg min partner var. Kanske fanns det i bakgrunden också ett helt orealistiskt missnöje med vårt förhållande och en rädsla att bli vuxen. Till all lycka stod min partner ut med

allt detta och jag var också själv lättad när jag äntligen kunde stadga mig.

Det lidande som otroheten orsakar är inte alltid någonting man pratar om. Både den otrogna och den bedragna tvingas dock utstå svåra känslor. Oftast avslöjas otroheten på ett eller annat sätt. En del berättar själva om den, andra blir avslöjade. Detta kan leda till snabba reaktioner som att man genast gör slut eller hämnas genom att själv vara otrogen. Den otrogna som väljer att tiga och inte blir fast lider ofta av svåra skuldkänslor.

” *Det hade redan länge känts som att ingen av oss älskade den andra. Vi var tillsammans av gammal vana. Jag inledde ett förhållande vid sidan om, som pågick i flera månader. Min partner fick inte veta någonting om det här förhållandet, men ville separera av andra skäl. Först tänkte jag att det var en lättnad, men efter några dagar drabbades jag av en fruktansvärd känslostorm. Jag insåg hur mycket jag älskade min partner och vilket misstag jag hade gjort när jag inte tog hand om vårt förhållande när jag ännu kunde.*

Den som varit otrogen förlorar förtroendet i partnerns ögon och kan inte alltid få det tillbaka. Många kan behöva utomstående hjälp, både enskilda och gemensamma besök. Många par kan lyckligtvis klara sig igenom otrohetskrisen och förlåta. Vissa kan till och med uppleva att förhållandet är bättre än tidigare, om man kunnat reda ut situationen på ett ärligt sätt. Men det finns också de som blir så sårade av otrohet att de avslutar relationen omedelbart.

Distansförhållanden

Många studerande studerar utomlands en tid. Detta kan innebära utmaningar i parförhållandet, både för den som reser bort och för den som blir kvar. I en sådan situation väcks ofta frågor om tillit, beroende, separation, kontrollbehov och förhållandets stabilitet i allmänhet. Å andra sidan finns det numera tekniska lösningar som gör det lätt att hålla kontakten även om man är långt ifrån varandra. Vissa upplever att de talar mer om viktiga saker via Skype än i den gemensamma vardagen. Tiden före avfärden kan vara full av osäkerhet och motstridiga känslor.

” *Min pojkvän var oroad över mitt utbyte redan ett år innan jag åkte. Å ena sidan ville han ge mig chansen, men å andra sidan tänkte han att jag kanske inte skulle åka om han blev tillräckligt viktig för mig. Han fundrade på hur mycket han skulle sakna mig och var rädd för att jag skulle förändras och hitta någon intressantare typ där. Jag kunde inte glädjas över utbytet utan började känna skuld. Vi tvingades gå igenom vår relation väldigt grundligt. Efter krisen bestämde han sig för att själv åka på ett utbyte till en annan plats samtidigt. Nu är jag lite orolig...*

Om man åker på ett utbyte som singel kanske man hoppas att man ska hitta en partner utomlands. Så blir det också ofta, vilket för med sig en särskild typ av utmaningar, särskilt om man vill fortsätta förhållandet efter att man rest hem. Förr eller senare väcks frågor om möjligheten till en gemensam framtid. En av parterna måste

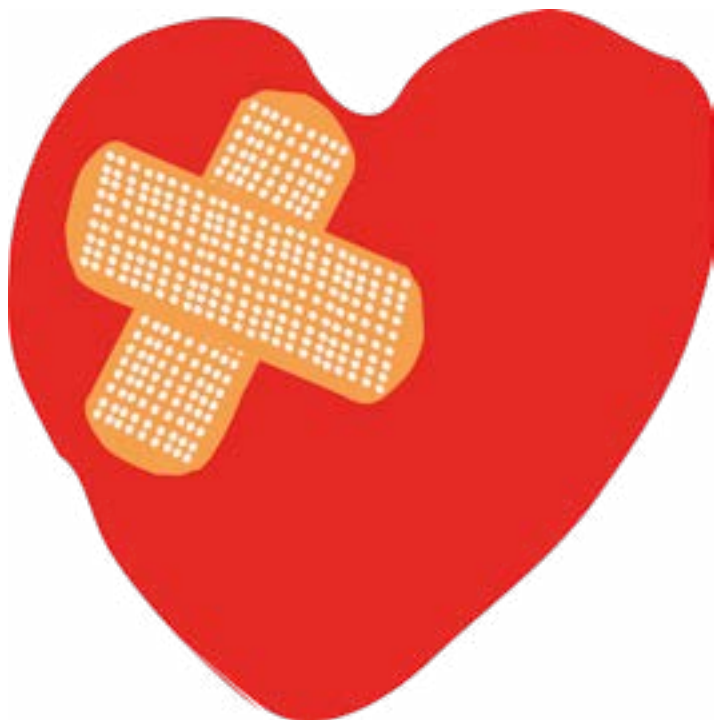
anpassa sig till en främmande kultur. Man fattar det stora beslutet om var man ska bo – i mitt, ditt eller ett tredje land. Känslorna prövas om man sällan träffas. Det kan kännas underbart att längta efter den andra, men faran är att man mellan träffarna skapar sig en orealistisk idealbild av den andra.



Jag förälskade mig i en man från Australien i slutet av mitt utbyte och vi höll senare kontakt via Skype. Det kändes som om avståndet inte spelade någon roll och som att jag lärde känna honom väl genom våra samtal och e-postmeddelanden. När han kom till

Finland förändrades allt. Han var inte alls sådan som jag hade föreställt mig. Han ville bara spela dataspel och var inte intresserad av att träffa mina vänner eller min familj.

Ibland kan ett distansförhållande vara ett sätt att reglera sina känslor. Man kanske är rädd för att för mycket närhet eller för mycket tid tillsammans förstör förhållandet. Ett distansförhållande kan också upprätthålla en känsla av ambivalens, när känslorna varierar mellan närhet och avstånd.



Kärlekens stig eller separationens väg

Under de olika skedena i en parrelation är det sällan det sker plötsliga förändringar, utan man utvecklas sakta men säkert åt ett visst håll. Hur ska man veta vilken väg man befinner sig på? Hur känner man igen eventuella tecken på fara?

Kärlekens stig

- Tillräckligt gemensamma värderingar.
- Vilja att göra kompromisser, så att något gammalt och något nytt ingår i den gemensamma kulturen.
- Förmåga att upprätthålla tillräckligt klara gränser gentemot andra människor och livsområden.
- Vi-anda.
- Intresse för det som är viktigt för den andra, hans eller hennes drömmar.
- Gemensamma mål.
- Förmåga till växande och utveckling och en vilja att stödja varandra i det.
- Upprätthållande av kärlek, romantik och idealiserade fantasier.
- Mod att dela känsliga, smärtsamma eller svåra saker.
- Rätt till eget privatliv.
- Vilja att hålla ihop trots motgångar. Förmåga att diskutera konstruktivt i konflikt-situationer.
- Förmåga att upprätthålla ett positivt känsloklimat, upplevelse av att vara på samma våglängd. Tillräckligt ansvar för sig själv och sina egna känslor.
- Accepterar den andras olikhet och blir själv accepterad som ofullkomlig.
- Kamratskap och en fungerande arbetsfördelning. Hemarbetet räcker till för båda och det kan fördelas på många sätt.
- Möjlighet till ett rikt och tillfredsställande sexliv.
- Lust till ömhet, värme, närhet, omsorg och tröst.
- Förmåga att trivas och ha roligt tillsammans. Humor under både goda och dåliga dagar.

Separationens väg

- Alltför olika bakgrund och värderingar. Man grälar om vems sätt som är det rätta.
- Beroende av barndomsfamiljen, vänner eller arbete.
- Samhörighetskänslan fattas. Den andra tas för given. Ovilja att stödja den andra i hans eller hennes strävanden.
- Den andra ryms inte i den egna framtidsvisionen.
- Man är ovillig till förändring och att stödja den andra i hans eller hennes utveckling.
- Det gemensamma livet går på rutin och man söker inte omväxling i vardagens gråhet.
- Man står inte ut med svaghet hos den andra.
- Kontroll och ägandebehov, svartsjuka på den andras tankar, vänskapsförhållanden och intressen.
- Kriser behandlas inte eller leder till att det tar abrupt slut.
- Den andra är skyldig till ens egna problem. Man vill inte söka kontakt med den andra.
- Man försöker ändra på den andra i enlighet med sina egna behov. Ett ständigt grälände om fördelning av hemarbete och ansvar.
- Man lyckas inte lösa problemen i sexlivet.
- Man slutar röra vid varandra. Likgiltighet.
- Man ser den andra som enbart dålig. Förakt. Man lämnar den andra ensam och drar sig undan. Känslorna dör.

Separation

Separationen kan inträffa när som helst i en relation och är i allmänhet en smärtsam upplevelse. Då ett långt förhållande tar slut mister man inte bara den andra utan också hans eller hennes familj och ibland också vänner. Framför allt förlorar man alla drömmar och planer om en gemensam framtid med den andra. Den lämnades olyckliga kärlek är ofta en stark och smärtsam upplevelse, som kan inverka allvarligt på studieförmågan. Det innebär ofta en krissituation, då man har svårt att sova och äta, då man inte kan koncentrera sig och upplever ångest. Den som lämnat kan för sin del känna skuld, för få vill ändå avsiktligt sår den andra. Men ibland är den dominerande känslan efter separationen lättnad.

I separationen aktiveras ofta tidiga känslor av övergivenhet, som kan härstamma från barndomen. Den lämnade kan känna sig värdelös och tänka att ingen mer kommer att älska mig. Det är fråga om en smärtsam process, där man drar tillbaka de känslor man investerat i den andra. Det kan vara svårt eftersom förälskelsekänslor och idealisering ofta återaktiveras i separationssituationen. Då man fått distans till den andras negativa sidor finns det en tendens att bara minnas allt gott hos den andra. Till det här skedet kan också höra självanklagelser: om jag bara varit annorlunda hade han inte lämnat mig. Det tar tid innan man kan acceptera att förhållandet verkligen är över. Den lämnade kan länge ha förhoppningar om att den andra ska komma tillbaka. Man håller kvar vid den älskade för att man inte vill förlora själva kärlekskänslan, utan vilken allt känns tomt och vardagligt grått. Ibland kan det också vara svårt att veta om man verkligen saknar den andra eller om det är fråga om känslor av ensamhet och övergivenhet.



Jag försökte på allt sätt få honom tillbaka. Jag lovade att förändra mig, till och med gå i terapi, så att jag skulle bli av med mina dåliga sidor och bli sådan som han ville ha mig. Jag bombarderade honom med e-post och tog till och med kontakt med hans mamma och vänner, för att de skulle lägga ett gott ord för mig. Till all lycka kom jag ut ur situationen i samband med att jag åkte utomlands som utbytesstuderande. Senare gick jag faktiskt i terapi, men för min egen skull.

Ibland är separationen besvärlig därför att man i små studiekretsar hela tiden stöter på varandra. Man kanske är rädd för att den andra hittar en ny och man skulle inte stå ut med att se det. I värsta fall kan det här leda till att man försöker undvika vissa platser och situationer och att det egna livsutrymmet blir allt snävare.

I något skede av separationen kan man börja omvärdera den andra, varvid den andras negativa sidor dominerar. Då kan man trösta sig med tanken att den andra inte var värd ens kärlek. Med tiden balanseras i allmänhet föreställningarna om den andra, så att man kan minnas både bra och dåliga sidor hos den andra – och sig själv.

Separationsångesten kan hos båda parterna vara så stor att man stampar på stället och inte kan släppa varandra. Ibland, ofta efter gräl, tar förhållandet slut. När saknaden och ensamheten känns outhärdlig återvänder man igen till varandra. Det känns omöjligt att inte vara tillsammans, men att vara tillsammans fungerar inte heller. En del tar "time out" och försöker att inte träffas på en tid. Ibland kan det fungera som en mjuk övergång till den slutliga separationen. Någon gång kan relationen räddas, i och med att man får distans och kan uppleva den andras verkliga betydelse.

Tre möjliga skäl till att du inte kan frigöra dig från ditt ex

- Du tillåter inte dig själv att sörja att förhållandet tagit slut.
- Du har fastnat i att anklaga dig själv eller den andra.
- Du idealiserar din tidigare partner och ser inte honom eller henne i ett realistiskt ljus.

En separation är en övergång som kan erbjuda en möjlighet att växa. För en del är separationskedet så smärtsamt och ensamheten så svår, att man snabbt måste söka sig en annan partner för att självkänslan ska repareras. På det kan följa en kedja med kortvariga förhållanden, där andra utnyttjas som tröst. Om man inte är medveten om detta kan oförmågan att sörja tills slut leda till en allvarlig depression. För att klara sig ur en separation är det viktigt att man kan sörja och bearbeta sin förlust, exempelvis tillsammans med vänner eller en professionell hjälpare. Genom dessa livserfarenheter utvecklas förmågan att hantera en separation, som är viktig i vuxenlivet. När man frigör sig från den andra lär man känna sig själv på ett nytt sätt och blir medveten om vad man vill ha i ett nytt förhållande. Det kan också vara nyttigt att unna sig själv möjligheten att se att det finns andra möjliga partner, speciellt om man fastnat i att grubbla över det avslutade förhållandet om och om igen och anklaga sig själv eller den andra. En separation gör inte att livet tar slut, även om den kan kännas förfärlig till en början. Ofta är den också början på ett nytt skede i livet.

I studielivet finns många faktorer som ökar risken för separationer. Om den ena eller båda arbetar vid sidan av studierna kan

man ha för lite tid att vara tillsammans. Olika fritidsintressen och studieaktiviteter kan också föra en åt olika håll, fastän de i sig är nyttiga och berikande. Även situationer där den ena gör militärtjänst eller åker utomlands på utbyte eller där man tvingas vara åtskilda från varandra på grund av sommararbete kan utgöra en risk.



Allt förändrades då min pojkvän gick med i ämnesföreningens styrelse.

Han gick på möten och var med om att ordna fester och kom ofta hem först på småtimmarna. Det gick veckor då vi knappt träffades. Så plötsligt meddelade han att han vill separera med förklaringen att vi vuxit från varandra. Efteråt fick jag veta att han hade träffat en annan. Jag är ganska bitter över det.

Om beslutet om separation kommer plötsligt och är ensidigt är det i allmänhet svårare att acceptera. Den ena har kanske burit på saken en längre tid utan att våga säga något.



Vi hade väntat på att äntligen få ha en första gemensam semester. Jag var hos föräldrarna under helgen, och när jag kom hem låg det en lapp på bordet. Där stod det: "Jag har kommit fram till att jag inte vill tillbringa semestern eller mitt liv med dig, förlåt. Jag är ledsen att jag gör så här, men jag är tvungen. Jag har redan fört bort alla mina saker. Jag skäms över att jag är så feg."

För den lämnade kan separationen kännas så obegriplig att ingenting som den andra ger som förklaring räcker till. Ibland kan

det vara svårt att ge en uttömlig förklaring, känslorna bara "försvinner". Dessutom vill man kanske inte ytterligare såra den andra och undviker därför att berätta allt.

Många studerande söker hjälp hos Studenthälsan vid separationssituationer, speciellt om de inte har vänner eller inte vill belasta dem med att om och om igen gå igenom det som hänt. Ofta kan känslorna så småningom lindras, då man fritt får tala om saken med en utomstående.

Fundera på

- Hurdana har dina erfarenheter av separation varit?
- Vad hjälpte dig att komma över det värsta?
- Är det sant att "tiden läker alla sår"?
- Vad lärde du dig om dig själv via separationen?
- Vad önskar du dig av kommande förhållanden?

En separation kan också öppna möjligheterna till ett nytt och bättre liv. Om partnern är våldsam, sjukligt svartsjuk, hittat en ny sexuell identitet eller inte behandlar den andra med respekt kan det finns anledning att separera. Om det inte längre finns grund för en gemensam framtid, kan separationen vara den bästa lösningen.

4. Sexualitet

- ✓ Vad är sexualitet?
- ✓ Sexuell identitet och läggning



Vad är sexualitet?

Sexuell frihet ses ofta som en frihet att göra vad som helst och ett tvång att pröva på allt. En kärlek som tillåter allt avlägsnar dock inte nödvändigtvis de rädslor och hämningar som har med sexualiteten att göra. Verklig frihet och frigörelse kan i själva verket innebära frihet att avstå från att göra allt. Verklig frihet finns i den ömsesidiga respekten. Det finns inget enda rätt sätt att uppleva och förverkliga sin sexualitet. Var och en är värdefull som sin egen unika person.

Också en person som inte kan eller vill leva i ett parförhållande, lever ut sin sexualitet på sitt eget sätt. Det är inte nödvändigtvis fråga om ett ångestfullt undvikande av sex utan om ett naturligt sätt att vara sexuell. Att känna sin egen kropp och dess behov innebär en djup och verklig sexualitet.

Sexuell identitet och läggning

Det romantiska, emotionella och erotiska intresset kan rikta sig mot det egna eller det motsatta könet eller vara oberoende av kön.

Man upplever förtjusning, förälskelse, värme och intimitet, vilket ger ett sexuellt välbefinnande. En gränsdragning när det gäller sexuell läggning är som en gräns dragen i vatten, och det kan ta år eller till och med årtionden att hitta sin sexuella identitet.

Den sexuella läggningen kan variera under livet och speciellt hos unga söka sin form. Under studietiden funderar många över sin sexualitet och en del vågar för första gången i sitt liv ”komma ut ur skåpet”.



När jag berättade för min mamma att jag är lesbisk blev hon inte förvånad. Hon sade att hon var glad över att jag berättade men ledsen över att jag valt en så svår livsväg. Själva kan jag inte se att jag skulle ha haft några andra alternativ. Det skulle ha varit svårare att tvinga in mig själv i en felaktig mall.

Den sexuella läggningen kan även påverka familjeförhållanden och det sociala livet. I vårt samhälle antas en person ofta vara heterosexuell om han eller hon inte meddelar något annat. Hur man uttrycker kärlek har inget att göra med sexuell läggning. Känslorna är desamma oberoende om de riktas mot motsatt eller samma kön. Det är numera möjligt för två personer av samma kön att gifta sig, vilket troligtvis har bidragit till att förändra attityderna till mångfald när det gäller kön och sexualitet. Omgivningen och föräldrarna kan dock fortfarande ha vissa förväntningar och önsknings som kan göra det svårt att berätta om sin sexuella läggning om man inte är heterosexuell.

Många frågor kommer fram

- Vem ska man berätta för, när och varför?
- Vem angår saken över huvud taget?
- Hur kan det påverka mitt eget liv?
- Vilka reaktioner kan det åstadkomma hos andra?

Man kan diskutera sin sexuella identitet eller könsidentitet vid ett individuellt besök på Studenthälsan, om man tycker att dessa frågor utgör utmaningar när det gäller att inleda och leva i ett parförhållande.

5. Sex

- ✓ Sex och erotik
- ✓ Pornografi
- ✓ Spelar storleken någon roll?
- ✓ Sexhjälpmedel
- ✓ Att ta sin lycka i egna händer
- ✓ Sunt och säkert sex
- ✓ Sexuella problem och behandlingsmöjligheter
- ✓ Sexuellt våld

Sex och erotik

Fastän själva sexakten i allmänhet varar en kort stund, är dess inverkan på oss långvarig och mångfacetterad. Sex är inte bara ett sätt att föröka sig, utan ger också genom hela vuxenlivet möjlighet att njuta av närheten till partnern samt visa och ta emot kärlek. Sex är en viktig del av vår fysiska och mentala hälsa eftersom det lindrar stress och skapar välbefinnande. Människor söker närhet och kärlek för att tillfredsställa sina sexuella och känslomässiga behov.

Sex kan vara flirt, viskningar, heta blickar, kyssar, smekningar och samlag. Sexualiteten och förhållandet till den är en viktig del av parförhållandet, oberoende av om man i praktiken har sex eller inte. Men man kan också ha sex fastän man inte alls är förälskad eller emotionellt bunden till den andra. Man kan också ha sex ensam: då kan man fantisera, drömma och använda sexuell stimulans. Man kan utforska sin egen och den andras kropp. Man bör lyssna på kroppens önskemål och behov. En del människor upplever också att de gott kan leva utan sex. Det är ofta bra för parterna i ett parförhållande att diskutera sexualiteten och dess betydelse för dem själva, för två olika människor har sällan exakt samma önskemål och behov.

Sex är en av våra psykiska och fysiska driffter. Det är en helhet som omfattar känslor, kärlek, positiv laddning, kommunikation, närhet, ömhet, förtroende, beröring, fantasier och njutning. Sex kan innebära njutning, avslappning och förening, men också vara frustrerande, tråkigt eller skrämmande.

Man tänker i allmänhet att studietiden är ett bekymmerslöst livsskede med hög sexuell aktivitet. Man antar också att sexlivet sker utan större problem. I verkligheten kan studielivet vara mycket stressande, då man

försöker få tiden att räcka till för allt. Man har föreläsningar, föredrag, tenter, graduskrivande och jobbar kanske ännu vid sidan om. Det borde dessutom finnas tid över för att söka en partner eller tillbringa tid med den flick- eller pojkvän man har.

Kanske blir man förkyld mitt i den värsta tentperioden. Ändå finns det förväntningar på att sexlivet ska vara på topp, men så är det tyvärr inte alltid. Ibland tänker man på sängen enbart som ett ställe där man sover. Sexet och parförhållandet behöver få tid och utrymme. Man bör inte förringa de sexuella problemen utan söka hjälp om man inte kan lösa dem på egen hand.

Att älska innebär en erotisk samvaro och erotik att njuta med alla sinnen. Huden är det största känslorganet och beröring ger oss ofta stor njutning genom hela livet. Beröring kan vara lugnande och avslappnande men också upphetsande och väcka till liv den sexuella lusten. Man kan smeka, massera, kyssa, krama, trycka och blåsa på huden.

Förspelet väcker sexlusten, och ett mångsidigt förspel håller igång sexlivet. Förspelet leder inte alltid till samlag men kan ändå medföra njutning. Små hänsynsfulla handlingar och beröring i vardagen är också en form av förspel. I förspelet flirtar man, kysser, smeker och retas med varandra. Genom att älska, tala, lyssna, uttrycka sig med gester och ljud och leda med händerna kan man lära den andra vad man tycker om. Då lär man sig av varandra och hittar sina egna och partners erogena zoner. Då man märker att partnern njuter ökar också den egna upphetsningen. Älskandet kan räcka från några minuter till flera timmar beroende på upphetsningen, energin och humöret.

Det finns många samlagsställningar. Samlaget kan ske uppifrån, bakifrån, från sidan och framifrån. Man kan ligga, vara på knä eller på sidan eller stående. Man kan byta ställning under akten. Man kan röra

sig rytmiskt, långsamt, snabbt eller i olika riktningar. Endast fantasin sätter gränserna. Man behöver dock inte eftersträva liknande akrobatikövningar som erbjuds av pornografin. Om älskandet alltid sker på samma sätt, kan det efter en tid kännas tråkigt. Man kan ändå finna glöden på nytt genom att söka variation.

Sängen är inte den enda plats där man kan ha sex. Man kan älska i duschen, på bordet, på golvet eller på någon annan lugn plats, varför inte ute i naturen. Efter akten kan man duscha tillsammans eller ligga intill varandra i sängen och njuta av känslorna, värmen och beröringen. Det är då skönt att somna i den gemensamma avslappnade känslan.

Pornografi

Många är intresserade av pornografi, medan den hos andra väcker ångest eller gör att man känner sig besvärad. Pornografi lämnar sällan någon oberörd. Den delar människor: en del tycker att den är motbjudande och är motståndare till den, medan andra via den söker stimulans i sitt eget sexliv. En del tycker att visuell mjukporr är eggande men anser att alltför rättfram samlagsfixerad hårdporr är vulgär och nedvärderar människor.

Det man eftersträvar med pornografi är sexuell upphetsning. För en del som saknar ett eget sexliv kan pornografi vara ett surrogat. Speciellt unga är ofta intresserade av pornografi, eftersom man tycker att det är spännande och upphetsande att se nakenhet och samlag. Man kan också vara nyfiken på olika sextekniker och -ställningar. I ett parförhållande bör användningen av pornografi vara frivillig. Det är bra att diskutera spelreglerna och ärligt kunna framföra sina åsikter kring pornografi.

- Kan man begränsa hur mycket den andra

tittar på porr?

- Är det en grundläggande rättighet att få titta på porr?
- Vad ska man göra om man upplever den andras tittande på porr som sårande eller som otrohet?

Spelar storleken någon roll?

Det är en gammal myt att kvinnor tycker om en stor penis. I verkligheten är det många kvinnor som blir skrämde av en enorm penis, eftersom samlaget då kan göra ont. Det är ändå fråga om en smaksak och personliga preferenser. Många män är bekymrade för sin lilla penis och dess effektivitet. När det gäller kvinnans njutning inverkar penisstorleken mycket litet, för de erogena zonerna finns bara fem centimeter in i slidan från de yttre könsorganen. Penisens storlek och form avgörs av arftliga faktorer.

Många är också bekymrade över andra aspekter av sitt utseende och upplever sig själva som otillräckliga, som om sex bara var för perfekta människor. Parförhållanden och lyckade sexliv är ändå menade för alla. Nakenhet kan väcka skamkänslor om man tycker att man exempelvis har för små eller för stora bröst. Blygdläpparna kan uppfattas som för stora eller för små eller osymmetriska. Ingenting av detta, och inte heller några överflödiga kilon, utgör hinder för älskandet. När man älskar hörs det ofta olika ljud och inte heller dem behöver man skämmas för. Det viktiga är att kunna vara nöjd med sig själv och sin partner sådana som man är. Skönheten ligger ju i betraktarens öga.

Sexhjälpmedel

Sex är de vuxnas lek och därför finns det olika leksaker, som man kan använda för att pigga upp sitt sexliv om man vill. Alla är

inte intresserade av dessa hjälpmedel, utan en del tycker att de är konstiga. Om de däremot verkar upphetsande och ger njutning åt båda kan man utan hämningar använda dem. Då det inte alltid finns en lekkamrat kan man också använda dem för att ge mångsidig tillfredsställelse åt sig själv. Med hjälp av sexleksaker kan man få njutning och stimulans som man inte kan få på annat sätt. Sexhjälpmedel kan göra det lättare att få orgasm, fördröja utlösningen och träna upp bäckenbottenmusklerna.

Då man använder sexhjälpmedel rekommenderas glidmedel, eftersom de saknar en naturlig fuktighet. Glidmedel kan användas både vid vaginal- och analsex för att undvika friktion. Samtidigt skyddar det slemhinnan och ökar den sexuella njutningen. Saliv är inget glidmedel. Glidmedlen är vatten- eller silikonbaserade. Kondomer av latex ska inte användas tillsammans med oljebaserade glidmedel, eftersom de gör kondomen skörare. Kondomer av polyuretan tål däremot oljebaserade glidmedel. När man använder sexhjälpmedel är det viktigt att vara noggrann med hygien och skyddet, för könssjukdomar kan även spridas via sexhjälpmedel.

Det finns många erotikaffärer. I en bra affär finns det kvalitet, produktkunskap, stil och kundservice. Men man behöver inte nödvändigtvis besöka en erotikaffär, för produkter kan även beställas via nätet.

Att ta sin lycka i egna händer

Solosex är ett normalt och naturligt sätt att njuta av sig själv, sin kropp och beröring. Dit hör smekning av könsorganen, fantasier och ibland användning av hjälpmedel för att stimulera välbefinnande ända till orgasm. Det är att älska med sig själv. Man kan göra det ensam eller tillsammans med en partner. En del kan känna svartsjuka gentemot sin partners masturberande. Det är onödigt, för

självtilfredsställelse ersätter sällan ett riktigt sexuellt förhållande. Men det är viktigt att tala om saken.

Både singlar och de som lever i parförhållande onanerar. Det är ett tryggt sätt att lära känna den egna kroppen och könsorganen och vad som ger njutning. Självtilfredsställelse är alltså nyttigt och det finns ingen anledning att känna skam över det. När man känner sin egen kropp i dess helhet med dess olika delar och vet hur man fungerar är det också lättare att lära sig älska med en annan människa. Man kan gärna ta hjälp av en spegel för att utforska sig själv.

Självtilfredsställelse innebär tryggt sex, eftersom man inte riskerar könssjukdomar eller graviditet. Sexlivet kan med andra ord vara aktivt fast det inte finns någon sexpartner eller parrelation.

Sunt och säkert sex

Studerande kan be hälsovårdspersonalen ta "alla prov", vilket betyder test för könssjukdomar. Tyvärr finns det inga tester som kan ge "rena papper". Genom diskussion med den studerande definieras via riskbeteende och symptom vilka test som är nödvändiga. Samtidigt ges information om könssjukdomar. En del kanske har glömt kondomen i ett tillfälligt sexförhållande speciellt om man använt alkohol, varit på fest eller resa. Man är fri från vardagen, men efteråt börjar man ångra vad man gjort. Man blir rädd att ha fått smitta och att man ska sprida smittan vidare till den egna partnern.

Till kärlekslivets negativa sidor har alltid hört sjukdomar som sprids via könsorgan och mun. Sjukdomar som smittar via könsumgänge är klamydia, gonorré, syfilis, könsherpes, kondylom, HIV och hepatit B. De vanligaste symptomen på könssjukdomar är sveda vid urinering, flytningar från urinröret, vita flytningar, mellanblödningar,

blåsor, sår, smärta i nedre delen av magen, utslag samt klåda, blemmor och vårtor på könsorganen. De flesta könssjukdomar kan vara symptomfria, vilket innebär att de kan spridas vidare utan att man vet om det.

Kyssar är en väsentlig del av kärlekslivet. De vanligaste av de könssjukdomar som smittar via munnen är herpes, kondylom, HIV och hepatit B. Läppherpes smittar i det skede då man har blåsor. Afte smittar däremot inte genom kyssar.

En del av proverna för könssjukdomar tas i samband med gynekologbesök och en del via urin- och blodprov. Oskyddat samlag med en tillfällig partner utgör alltid riskbeteende och kan utsätta både en själv och partnern för fara. Trots att preventionen sköts med piller, borde man alltid använda kondom vid tillfälliga sexförbindelser.

Tryggheten i det sexuella umgänget påverkas av med vem man är med och vad man gör. I ett stadigt parförhållande borde sexlivet vara tryggt. När ett nytt förhållande börjar bli etablerat och man överväger att lämna bort kondomen, rekommenderas att båda genomgår könssjukdomstest ifall man tidigare haft samlag med andra.

Vid tillfälliga förbindelser kan man ha tryggt sex, om man ser till att sekret inte sprids från den ena partnern till den andra och att det inte finns någon direkt kontakt mellan slemhinnorna. Till tryggt sex hör kyssar, kramar, beröring, smekning av könsorgan samt samlag, om kondom används rätt. Risken att få smitta är störst vid slid- och analsex samt oralsex utan kondom. Om man använder sexhjälpmedel bör man se till att de är rena och skydda sig på lämpligt sätt.

Om det finns ens en liten chans att man fått en könssjukdom, bör man gå till hälsovårdarens mottagning för att diskutera saken. Hon eller han ger information om hur sjukdomarna smittar, symptom och inkuba-

tionstider. En hälsovårdare eller läkare kan också ge remiss till könssjukdomstest. Om du är smittad är du skyldig att berätta det för eventuella partner.

Sexuella problem och behandlingsmöjligheter

Sexlivet fungerar inte alltid utan problem, men det finns sätt att förbättra situationen så att missnöje och misslyckande kan omvandlas till känslor av tillfredsställelse och lycka. Parterna borde inte beskylla varandra eller känna skuld, utan man kan tala om problemen. Om man inte kan lösa problemen på egen hand kan man tala med en sexualrådgivare, hälsovårdare eller läkare.

De vanligaste sexuella funktionsstörningarna är smärta vid samlag, erektionsstörningar, för tidig utlösning, olust och orgasmsvårigheter. De här problemen påverkar parförhållandet och sexlivet. Vid behandling av sexuella funktionsstörningar är det viktigt att man talar om saken. Då kan man berätta för den andra vad som känns bra och lyssna till den andras önskemål. Samtidigt förstärker diskussionen det ömsesidiga förtroendet.

För tidig utlösning

En alltför känslig och snabb utlösning är ett relativt vanligt problem. En sådan utlösning kommer efter endast ringa stimulering och snabbare än önskat. Den inträffar ofta redan inom två minuter efter att penis trängt in. Om den ena eller båda parterna är missnöjd med situationen kan även parförhållandet påverkas.

Enligt den kunskap vi har idag finns den centrala orsaken till för tidig utlösning i hjärnans serotoninreceptorer, som reglerar utlösningströskeln. Andra orsaker kan vara en ökad känslighet hos penis, en snabb reflexbåge och ärftliga faktorer. De ovan nämnda faktorerna är till sin natur organiska. Men också psykiska

faktorer kan inverka, såsom exempelvis nervositet, ångest, prestationsvång eller något annat problem i parrelationen. Det är ändå sällan problemet bara är psykologiskt. För tidig utlösning kan behandlas genom sexualrådgivning och -terapi samt medicinering.

Erektionsstörning

Med erektionsstörning avses oförmåga att uppnå eller upprätthålla tillräcklig erektion för ett normalt tillfredsställande sexuell umgänge. Det finns ingen orsak att söka vård om erektionen sviker en eller två gånger. Om det däremot är fråga om upprepade misslyckanden att få erektion bör man söka hjälp, eftersom situationen annars lätt inverkar negativt inte enbart på parförhållandet utan också på självkänslan, känslan av manlighet och därigenom hela livet. Hos unga män beror erektionsstörningar mycket sällan på störningar i blodcirkulationen. Om det är möjligt att få morgonerektion eller om erektionen fungerar vid onani är medicin inte den rätta behandlingen.

Bakgrunden till erektionsstörningen kan vara psykisk eller fysisk eller bådadera. Den är inte en enskild sjukdom utan kan bero på många faktorer. Ibland räcker det med att grundorsaken åtgärdas för att den normala erektionen ska återfås utan erektionsmediciner.

Till de mest typiska orsakerna till erektionsstörningar hör

- Psykiska faktorer såsom stress, depression eller prestationsvång.
- Sjukdomar i blodcirkulationssystemet och levnadsvanor som bidrar till dessa.
- Alltför riklig alkoholanvändning och muskelstärkande hormonpreparat.

Bland en del unga män är det populärt att använda erektionsmediciner på skoj, fastän de inte har några problem med erektionen. Det är bra att vara medveten om att man kan bli psykiskt beroende av erektionsmedicinerna och att de kan orsaka erektionssvårigheter också hos personer som från början inte haft några bekymmer på området. Erektionsmediciner ska användas endast enligt läkarens direktiv.

De vanligaste behandlingsalternativen för erektionsstörningar är livsstilsförändringar, medicinering samt sexualrådgivning och -terapi.

Livsstilsförändringar

- Att sluta röka
- Måttlig användning av alkohol
- Minskad stress
- Motion
- Behandling av övervikt
- Sänkt kolesterol
- Öppen diskussion med partnern
- Psykisk balans

Svårighet att få orgasm

Orgasmen är klimax på den sexuella njutningen och dess utlösning. Den är en reflex som man lär sig. En del människor har svårt att få orgasm eller får inte alls orgasm, men njuter ändå av sin sexualitet. Partnern kan ändå känna sig som en misslyckad älskare.

Den sexuella närheten är ändå mer mångfacetterad än att få orgasm.

Vid orgasmstörning kan det vara svårt eller ta lång tid att få utlösning. Orgasmen kan utebli, fastän det funnits tillräckligt med sexuell stimulans och upphetsning.

Orsaker till orgasmsvårigheter kan vara

- Problem i parförhållandet
- Stress
- Bristande sexuell lust
- Smärtor vid samlag
- Användning av droger
- Rädsla för graviditet
- Tidigare traumatiska sexuella erfarenheter
- Problem i den sexuella identiteten
- Bristande erfarenhet både hos en själv och partnern

Orgasmtörningar kan behandlas med övningar i självtillfredsställelse, sexualrådgivning och -terapi samt psykoterapi. Om orsaken är organisk eller biverkning av sjukdom eller medicin försöker man avhjälpa problemet den vägen.

Smärtor vid samlag

Smärtor vid samlag kan vara tillfälliga eller fortgående. Det lönar sig att tala om problemet, för det finns hjälp att få. Smärtorna kan helt försvinna eller lindras.

Smärtorna kan beror på en gynekologisk sjukdom eller utgöra ett självständigt symptom. Vestibulit är ett tillstånd som



orsakar smärta, sveda och känslighet i kvinnans yttre könsorgan. Orsaken till problemet är okänd. Vid svår vestibulit kan det vara omöjligt att genomföra ett samlag på grund av kraftig smärta. Återkommande svampinfektioner, bakterieinfektioner eller användning av p-piller kan vara utlösande faktorer.

Även olika problem i parrelationen kan finnas i bakgrunden. Ibland kan orsaken vara brist på upphetsning och förspel, alltför lite sexuella fantasier, otrygghet, spändhet, brist på närhet, trötthet eller att man helt enkelt inte har lust till sex. Olämplig samlagsteknik eller alltför hårdhänt sex orsakar ofta smärta.

Preventivmetoderna kan ibland orsaka smärta. Kondomen kan glida dåligt och orsakar friktion, som kan minskas med hjälp av glidmedel. Gummiallergi kan också orsaka irritation i slemhinnorna, varvid man bör använda latexfria kondomer. P-piller kan orsaka torra slemhinnor och därmed försvåra samlag.

För många kvinnor gör det första samlaget ont, och många är därför rädda inför första gången. Smärtan kan orsakas av att mödomshinnan är för trång eller tjock eller av att man inte är tillräckligt upphetsad och överlag spänd i situationen.

Vilken orsaken än är lönar det sig att tala öppet om saken med partnern. Förmågan att slappna av, tillräckligt långt förspel och olika sätt att älska kan minska smärtorna betydligt. Lösningen kan bestå i att byta preventivmedel, prova en annan samlagsteknik eller använda glidmedel, bedövningsgel eller medicin. Ibland behövs det terapeutiskt stöd, om det i bakgrunden finns trauma, negativ inställning till sex eller svårighet att ge sig hän åt erotisk njutning. En del kan få hjälp av fysioterapeuter som är specialiserade

på biofeedback-vård för funktionsstörningar i bäckenbotten. Det lönar sig att söka vård för smärtor vid samlag, så att orsakerna kan utredas och problemen behandlas.

Urinvägsinfektioner hos kvinnor i samband med sex

Upp till hälften av alla kvinnor lider i något skede av livet av urinvägsinfektion. Det finns en stor risk för att inflammationerna återkommer och för en del kvinnor utgör det här en verklig plåga. Hos unga kvinnor provoceras inflammationen till följd av att man inlett samlag. Man talar till och med om ”honeymoon-cystit” (cystit = inflammation i urinblåsan). Tyvärr begränsar sig inflammationen inte bara till smekmånaden, utan den kan fortsätta i årtal, ibland till och med årtionden.

Inflammationen minskar ofta lusten till sex, eftersom njutningen kan leda till en sjukdom med smärta och sveda. Mannen kanske får skuldkänslor för att han på sätt och vis orsakar besväret. Bekymmer och förvirring kan ibland leda till orimligt mycket tvättande och drickande och till att man undviker att ha sex.

Det är bra att minnas att sjukdomen inte är en följd av dålig hygien, och att sjukdomen inte smittar om det inte är fråga om klamydia. Upprepade urinvägsinfektioner kan förebyggas med regelbundna eller vid behov intagna hämningsmediciner, och ibland kan också torkade tranbär eller sura bärsafters hjälpa. Den som lider av dessa besvär bör uppsöka allmänläkare för att diskutera vilken behandling som är lämpligast.

Mer information: Studenthälsans broschyr: Unga kvinnors urinvägsinfektioner eller www.shvs.fi/Halsoinformation A-Ö

Bristande sexuell lust



På sista tiden har jag inte haft lust med sex och jag vet inte varför. Tidigare var det ofta jag som tog jag initiativet, men nuförtiden undviker jag situationer där det finns möjlighet till sex. Jag tycker att vårt förhållande annars fungerar bra och min sambo är ömsint och förstående. Ibland går jag med på sex för att min sambo inte ska bli ledsen. Har jag tappat min lust för all framtid?

Vem som helst kan någon gång eller upprepade gånger drabbas av bristande sexuell lust. Det finns ingen enkel förklaring till bristen på lust. Det som för den ena är bristande lust är för den andra normal sexualitet. En del behöver sex ofta, andra bara då och då eller inte alls. Den sexuella lusten varierar mycket, och relationen mellan parterna spelar en stor roll i detta. Det kan bli problem om paret har väldigt olika lust både kvantitativt och kvalitativt. Då den ena flämtar efter sex och den andra snålar med det, kan man hamna i en kris i parrelationen om man tolkar situationen som att kärleken håller på att svalna eller ta slut.

Det är fråga om bristande sexuell lust om en person som tidigare har njutit av sex förlorar lusten och intresset för sex. Då minskar den sexuella aktiviteten från det som varit vanligt och de sexuella fantasierna avtar eller fattas helt och hållet. Om lusten försvagas i alla situationer, oberoende av partner, är det skäl att vända sig till hälsovårdare eller läkare. En tillfällig brist på lust är normal och då är det inte fråga om en störning. På samma sätt är det normalt att en asexuell person inte känner sexuell lust eller intresse.

Orsaker till bristande sexuell lust kan vara

- Stress, prestationskrav, trötthet, utmattning, sömnlöshet, depression och problem med självkänslan.
- Ekonomiska svårigheter och andra bekymmer.
- Skuld känslor, exempelvis över ett parallellt förhållande, sexuell njutning eller erotiska fantasier.
- Olika sexuella funktionsstörningar såsom erektionsstörning, för snabb utlösning, smärtor vid samlag och brist på orgasm.
- P-piller, varvid det är skäl att byta till ett annat märke eller preventivmedel.
- Regelbunden medicinerings såsom depressionsmedicinering, samt alkohol och andra droger.
- Att parrelationen har blivit alltmer vardaglig och nyhetens behag, passionen och gnistan har försvunnit.

I ett långvarigt parförhållande kan sexlivet vara mycket rutinartat utan överraskningar, fantasier och omväxling. Då minskar intresset för sex och följden kan vara bristande lust. Man kan behöva omväxling och överraskningar i sexet. Det lönar sig att diskutera med sin partner om egna önsningar och erfarenheter och också lyssna på partnerns behov, speciellt om bristen på lust är ett problem för en själv eller börjar störa relationen. Om det inte hjälper kan man vända sig till hälsovårdare eller läkare, för i bakgrunden kan också finnas en fysisk sjukdom såsom för låg halt av hormoner.

Ibland avspeglas problem i parförhållandet i sexlivet innan man blir medve-

ten om dem på annat sätt. Brist på lust är sällan bara den enas fel. Det är inte heller fråga om att partnern skulle kännas motbjudande. När man tillsammans går igenom livet och parförhållandet kan man hitta orsaken till problemet och därigenom också en lösning.

Sexuell addiktion



Jag har många gånger kommit på min pojkvän med att besöka porrsidor på internet. Vi har diskuterat saken och han lovar alltid att han inte ska göra det mer då det stör mig. Han kan inte berätta för mig vad det är som fascinerar honom på de där sidorna. Jag märker om och om igen att han surfat på sidorna. Räcker jag inte till för honom?

Sexuell addiktion eller beroende kan förekomma i många olika former både hos singlar och de som lever i parförhållanden. Den som lever i ett parförhållande kan ha svårt att förstå att partnern inte kan behärska sitt sexuella beteende, och det upplevs ofta som sårande. Den sårade partnern kan tänka att parrelationen inte tillfredsställer den andras sexuella behov utan måste få tillskott utifrån då ingenting verkar räcka till. Det finns också en risk för att den sexberoendes parförhållande går om intet när beroendet avslöjas.

Att titta på pornografi på nätet är vanligt och kan ge det egna sexlivet en kick. Det man ser i nätpornografen är dock inte verkligt och motsvarar inte riktigt sex. Där saknas känslor, ömhet och närheten till en annan människa. Överdrivet tittande på nätporr medför också risker. Man kan bli beroende av pornografi, vilket kan försvåra

sexlivet i parförhållandet. Man behöver allt fler och häftigare visuella intryck för att bli upphetsad och uppleva njutning. Det kan vara svårt att bli upphetsad med den egna partnern, samlagen misslyckas och man uppnår inte ett lika fantastiskt klimax med partnern som när man onanerar.

Följande beteendemönster kan vara typiska för den sexberoende:

- Förhöjt behov av förälskelse
- Preferens för farligt sex
- Användning av sextelefon- eller internettjänster
- Tvångsmässig, ofta förekommande självtillfredsställelse
- Många tillfälliga sexpartner
- Sexköp
- Tvångsmässig användning av pornografi
- Upprepat behov att blotta sig själv sexuellt
- Tittande och beröring av andra
- Sexuellt våld

Den sexberoende kan inte kontrollera sitt beteende; allt mer tid går åt till sex. Han eller hon kanske därför avstår från sociala kontakter och fritidsintressen. Därtill försvagas ofta studie- och arbetsprestationerna. Om den sexberoende slutar med sitt beteende får han eller hon abstinenssymptom. Han eller hon erkänner problemet men fortsätter det ändå.

En del av ovanstående beteendeformer kan höra till normal sexualitet, men då är de i allmänhet mer kontrollerade och inte så intensiva. Om man känner igen sig i dessa

drag och om de stör det egna livet lönar det sig att söka hjälp exempelvis vid ortens A-klinik. Sexberoende behandlas med mediciner och terapi.

Fundera över

- Har ni kommit överens om vad som är tillåtet och inte i ert förhållande?
- Var går gränserna i fråga om sex, porr, onani?
- Störs ert parförhållande av internet eller intresse för pornografi?
- Väcker någons sexuella beteende oro?
- Har det sexuella beteendet inverkat negativt på studierna eller arbetet?
- Döljer du något av ditt sexuella beteende för partnern?
- Har ni i förhållandet upprepade gånger lovat ändra de sexuella värnerna?

Sexuellt våld

Till varje individs grundläggande rättigheter hör rätten till personlig integritet. Det finns många typer av våld, bland annat fysiskt, psykiskt och sexuellt våld och kränkande behandling. Det måste råda nolltolerans för våld i parförhållanden – ingen ska behöva vara rädd för sin partner. Sexuell självbestämmanderätt innebär rätten att bestämma över sin kropp och sexualitet. Sex utan den andra partens samtycke är sexuellt våld.

Vem som helst kan var som helst bli offer för sexuellt våld. För det mesta är offret en kvinna och förövaren kan vara bekant eller okänd. Även i ett parförhållande kan det förekomma sexuellt våld, tvingande och

utnyttjande. Då är det inte fråga om sex utan snedvridet tvång till underkastelse och maktutövning. 14 % av alla kvinnliga studerande och 1,5 % av alla manliga studerande har upplevt sexuellt våld eller utnyttjande någon gång under sitt liv (undersökning om högskolestuderandes hälsa 2016). Man kan repa sig också från svåra händelser, men för det behövs det hjälp och stöd. Skuld- och skamkänslor borde höra till förövaren och inte till offret.

Om man precis råkat ut för sexuellt våld eller utnyttjande ska man inte tvätta sig eller byta kläder. Man ska så fort som möjligt ta kontakt med polis och besöka läkare. Man bör inte vara ensam utan söka hjälp. Hjälp finns att få vid Studenthälsan, Våldtäktscentralen Tukinainen och Brottsofferjouren.

Om man blivit sexuellt utnyttjad som barn eller ung kan dessa minnen aktiveras i tidig vuxen ålder i samband med att man blir självständig eller inleder ett parförhållande. I sådana fall rekommenderar vi att man kontaktar Studenthälsan för en bedömning av vårdbehovet och en kartläggning av situationen, så att man kan få hjälp.



6. Familjeplanering

- ✓ Att bilda familj under studietiden
- ✓ Missfall
- ✓ Preventivmedel
- ✓ Oplanerad gravidite

Att bilda familj under studietiden

Enligt en undersökning om universitetsstuderaendes hälsa utförd 2012 hade endast 7,3 % av de studerande barn. Det är en fjärdedel jämfört med motsvarande åldersgrupp bland den finländska befolkningen i övrigt. Ett överraskande resultat var att barnen inte inverkar negativt på hur snabbt studierna framskred och att de studerande föräldrarna inte upplevde sig vara i en sämre ekonomisk situation än studerande utan barn. Nästan 90 % av de tillfrågade önskade få barn någon gång i framtiden. De flesta ville ha två barn, men över en tredjedel önskade sig tre eller fler barn. De flesta planerade att skaffa sitt första barn vid ungefär 30 års ålder, efter att de blivit klara med studierna.

Tidigare har man betonat vikten av att använda preventivmedel för att undvika att alltför unga kvinnor blir gravida. Upplysningen har åtminstone när det gäller högt utbildade gått väl fram. Mindre uppmärksamhet har ägnats åt det faktum att det kan uppstå problem om graviditeten skjuts upp till en senare ålder. I fråga om dessa problem utgör högskolestuderande en riskgrupp, eftersom de i Finland är äldre än i många andra europeiska länder.

I början av studierna är valet att vara barnlös självklart för många. De goda preventivmöjligheter som står till buds i detta åldersskede kan invagga många i den falska föreställningen att det går att bli gravid när som helst senare. Kvinnans fertilitet minskar dock klart redan vid 30 års ålder och snabbt efter fyllda 35 år. Fertiliteten för en 40-årig kvinna är redan låg och möjligheten att bli gravid är liten. De individuella skillnaderna är dock stora.

Eftersom fertiliteten minskar med kvinnans ålder ökar behovet av fertilitetsbehandlingar då kvinnan blir äldre. Sådana behandlingar är dock inte nödvändigtvis lösningen

på barnlöshet som beror på att barnskaffandet skjuts upp alltför länge, eftersom sannolikheten att bli gravid vid en enskild behandling är liten och dessutom minskar i takt med att kvinnan blir äldre. Ju äldre kvinnan är, desto mindre är sannolikheten för att behandlingen ska lyckas.

Största delen av de barn som fötts som resultat av fertilitetsbehandlingar är friska, men det finns också vissa hälsorisker både för mor och barn. Då moderns ålder vid förlossningen ökar tilltar också fosterdödligheten, dödligheten hos nyfödda och antalet för tidigt födda och underviktiga barn. Medfödda anomalier och genfel hos barnet har också samband med föderskans högre ålder. Särskilt äldre förstföderskor har större risk att insjukna i diabetes och havandeskapsförgiftning eller att få missfall, föda med kejsarsnitt eller annars ha komplicerade förlossningar.

De studerande som fått barn redan under studietiden är i allmänhet nöjda med sitt beslut. För att fler ska ha möjlighet att välja att få barn i den ålder då det lyckas bäst borde man förbättra möjligheterna att kombinera studie- och familjeliv, både när det gäller attityder och på ett mer praktiskt plan. Det är skäl att minnas att studier och karriär är möjliga också i en senare ålder, men att kvinnor inte i det oändliga kan skjuta upp barnafödandet.



Många av mina bekanta var förvånade över hur jag lyckades förena studie- och familjeliv. Självmärkte jag att min studiemotivation och -effektivitet snarare blev bättre efter att jag fått barn. Familjelivet och studierna var bra motvikt till varandra. Jag lärde mig organisera min tid bättre och jag hade mycket mer tid för mitt barn än till exempel mina vänner som



jobbade. Det övriga studielivet kanske led en smula, men å andra sidan njöt jag desto mer av att gå på fester de gånger jag hann.

Missfall

Med missfall avses en graviditet som slutar före 20:e graviditetsveckan eller en graviditet där det döda fostret väger under 500 gram. Ifall det förekommit tre eller fler missfall talar man om upprepade missfall. Det är viktigt att få information av en expert om orsakerna till missfallet och chanserna för att följande graviditet ska lyckas.

Det är ofta påfrestande för parförhållandet om den ena graviditeten efter den andra leder till missfall. Upprepade missfall kan påverka självkänslan och bilden av en själv i allmänhet och i sexuellt avseende. Det är viktigt att få tala om de känslor av sorg och besvikelse som missfallet väcker med närstående och vid behov också med utomstående professionella hjälpare.



Det är svårt att tala om missfallet med pojkvännen. Jag vet att också han sörjer, fastän han inte vill tala om det. Missfallen har påverkat vårt sexliv, all glöd har försvunnit. Vi bara tittar efter i kalendern när det lönar sig att älska och då är man långt borta från passionen. Det är också svårt för mig att tala med mina vänner, för de är i en så annorlunda situation. De har svårt att förstå att jag på riktigt sörjer förlusten av babyn. En del av mina vänner vill ännu inte ha barn och har därför svårt att leva sig in i min sorg. En del igen väntar barn eller har just fått en baby. Jag har svårt att vara glad för deras skull och de vet väl inte vad de ska säga till mig. Jag blir

ofta ledsen över andras kommentarer, trots att jag förstår att det egentligen inte finns några rätta ord att säga.

Preventivmedel

Avsikten med preventivmedel är att förhindra graviditet. Ansvaret för preventionen hör till båda parterna. Också mannen kan komma med till läkarmottagningen, när man diskuterar och väljer ett lämpligt preventivmedel. Man bör använda preventivmedel om man inte vill bli gravid, för man kan bli gravid redan vid det första samlaget.

Varje användare av preventivmedel är unik och det finns inte metoder som passar för alla. Till all lycka finns det många alternativ, och i allmänhet hittar man någon metod som är lämplig och naturlig för var och en. Hormonella preventivmedel är kombinationspiller, preventivring och -plåster. Preparat med gulkroppshormon finns som p-stav, det vill säga implantat, och minipiller.

Graviditet kan förhindras med spiralprevention, av vilka det finns koppar- och hormonspiral. Med andra typer av preventionsmedel hindras spermerna att nå livmodern mekaniskt eller kemiskt. Dessa metoder är kondom, pessar, sterilisering av mannen eller kvinnan samt preventionssuppositorier. Kondom är det enda preventivmedlet som skyddar mot könssjukdomar när det används korrekt.

Om du inte är nöjd med de preventivmedel som du nu använder lönar det sig att tala med läkare eller hälsovårdare. Om du exempelvis inte vill ha menstruation varje månad kan du ta reda på hur det är möjligt.

Om man glömt att använda preventivmedel eller kondomen gått sönder eller glidit av, lönar det sig att använda så kallade dagen efter-piller (akut p-piller) om man inte planerar en graviditet. Det är en

bättre metod än abort. Pillret ska tas så snart som möjligt efter samlaget. De säljs receptfritt på apotek. Dagen eftern-piller är ändå inte att rekommendera som preventivmedel på längre sikt, eftersom deras effektivitet är sämre än regelbundet använda p-piller. Om man blir gravid trots användningen av dagen eftern-piller innebär det inte någon fara för fostret och man behöver därför inte av detta skäl avbryta graviditeten.

Oplanerad graviditet

Människans beteende är inte alltid rationellt. Fastän studerande är mycket medvetna om hur man förhindrar graviditet, kan de ändå någon gång låta bli att använda preventivmedel med en oplanerad graviditet som följd. Man kan ibland försiktigt fråga sig, om det i bakgrunden funnits en omedveten önskan att bli gravid. I och för sig skulle det inte vara något konstigt – studerande är ju i sin mest fruktsamma ålder. Ofta är det också så att vi människor samtidigt både önskar och är rädda för samma sak. I ett parförhållande är det bra att redan på förhand diskutera i vilket skede man vill ha barn och vad man gör om man oväntat blir gravid. Saken är naturligtvis mer komplicerad om man blir gravid efter en tillfällig förbindelse.

Om man blir oplanerat gravid är det bra att vara medveten om att många har upplevt samma situation. Det är naturligt att man i början har en massa starka känslor: ilska, rädsla, förvirring och kanske skam. Det är skäl att i lugn och ro tänka över vad man ska göra. Det finns ju två möjligheter: att fortsätta graviditeten eller avbryta den. Det kan vara skäl att diskutera igenom saken också med andra närstående. Det är bra att ärligt gå igenom de egna känslorna, önskingarna och planerna på lång sikt. Det är också skäl att minnas att en graviditet i sig

är något av ett under, för bara en bråkdel av alla samlag leder till befruktning och till att den befruktade äggcellen fäster sig vid livmoderns slemhinna. Om man låter graviditeten fortgå är det inte säkert att graviditeten fortsätter tills barnet fötts. Missfall speciellt i början av graviditeten är vanliga.

Familjer som väntar barn tas väl om hand i Finland. När man fattat beslutet att fortsätta graviditeten bör man uppsöka närmaste mödra- och barnrådgivning, först en hälsovårdare och sedan en läkare. Det är bra att minnas att det finns gott om tid att under de nio graviditetsmånaderna växa till föräldraskap. En alldeles vanlig människa duger som förälder och omständigheterna behöver inte vara perfekta. Om man ändå inte vill eller kan behålla barnet, kan man också överväga att adoptera bort det. Många barnlösa par väntar på att få ett barn att adoptera. Ett så stort beslut är ändå viktigt att diskutera också med utomstående.

Att studierna är på hälft och att man känner sig för omogen för att bli förälder kan få vågskålen att väga över mot beslut om att avbryta graviditeten. Största delen av de aborter som utförs i Finland görs just på sociala grunder.

Det är viktigt att fundera över beslutet att avbryta graviditeten tillsammans med partnern eller någon annan. Man bör ärligt diskutera bådas känslor och önskemål. Ingendera bör utöva påtryckningar på den andra. Då man uppsöker läkare för ett abortutlåtande är det bra om båda är närvarande, så att man i lugn och ro kan diskutera om vad som talar för och emot en abort. Om man i beslutsskedet eller efter aborten behöver stöd kan man söka sig till en hälsovårdare eller psykolog. I allmänhet har de som funderat igenom saken på ett så mångsidigt sätt som möjligt inte behövt grubbla över sitt beslut i efterhand.

7. Stärk relationen

- ✓ Diskussionsverktyg för att aktivera känslor och tankar
- ✓ En stund för beröring och samvaro



Diskussionsverktyg för att aktivera känslor och tankar

Avsikten med den här tredelade uppgiften är att hjälpa dig att lära känna din partner bättre. Besvara först frågorna enskilt och gå sedan igenom svaren tillsammans. Frågorna bygger på Katriina Bildjuschkins parförhållandeavtal samt tankar som bygger på pro-

fessor John Gottmans undersökningar om fungerande parförhållanden. Det finns inga rätta eller felaktiga svar utan genom att svara på frågorna och diskutera kring dem lär ni känna er själva och varandra bättre.

Parförhållandeavtal

Vi har diskuterat och kommit fram till ett tillräckligt bra samförstånd när det gäller följande:

1. Vad betyder kärlek, hur ofta och hur visar man den?
2. Vilka känslor kan vi visa i den andras närvaro?
3. Vilka är de viktigaste sakerna i vårt förhållande, för vilka vi är villiga att arbeta?
4. Vad är sex och hurdan sex hör till vårt förhållande?
5. Vad innebär trohet och svek?
6. Vad gör vi om någondera blir förälskad i en annan?
7. Hur stor del av fritiden kan vi tillbringa med andra?
8. Har vi egna eller gemensamma pengar, kan vi ha olika levnadsstandard?
9. Hur delar vi på hemarbetet (städning, tvätt, inköp, renovering, bilskötsel o.dyl.)?
10. Hurdan inställning har vi angående våld i förhållandet och i fråga om barnuppfostran?
Vad är våld?
11. Hurdan inställning har var och en av oss till att söka utomstående hjälp exempelvis i en kris?

Datum, underskrifter och en plan för hur ofta man ska uppdatera avtalet:

Att lära känna partnern

Skriv ner svar på följande frågor:

1. Vad är din partner allra mest intresserad av i sitt liv?
 2. Vad gör din partner bekymrad, stressad eller rädd just nu?
 3. Vilka är din partners bästa vänner?
 4. Vilka har varit de svåraste skedena i din partners liv?
 5. Vilka är din partners drömmar i livet?
 6. Hur föreställer sig din partner att livet ser ut om fem år?
 7. Hur föreställer sig din partner att er samvaro är om fem år?
 8. Vilka är de tre viktigaste sakerna för din partner i ert parförhållande?
 9. Vad är din partner minst nöjd med i ert förhållande?
 10. Vad är din partner mest nöjd med i ert förhållande?
 11. Vilka saker är viktigast för din partner när det gäller familj, släkt och vänner?
 12. Vad är det viktigaste din partner uppnått enligt honom eller henne själv?
-

Förstärkning av känsloband

Ringa in alternativet ja (J) eller nej (N):

- | | |
|--|-------|
| 13. Jag upplever att min partner känner min inre värld och förstår mig. | J / N |
| 14. Jag tycker det är trevligt att träffa min partner efter arbetsdagens slut eller då vi varit ifrån varandra. | J / N |
| 15. När jag berättar om något för min partner lyssnar han eller hon intresserat. | J / N |
| 16. Jag fylls av positiva känslor då jag tänker på min partner. | J / N |
| 17. Jag känner mig älskad och uppskattad av min partner. | J / N |
| 18. Jag känner att jag kan påverka min partners liv. Min partner är beredd att beakta mina synpunkter, önskningar och målsättningar. | J / N |
| 19. Jag upplever att vi har tillräckligt med gemensamma mål i vårt liv. | J / N |
| 20. Då jag närmar mig min partner är han eller hon redo att dela mina tankar, känslor och strävanden. | J / N |
| 21. Min partner är villig att göra olika saker tillsammans med mig. | J / N |
| 22. Jag känner att min partner står mig nära. | J / N |
| 23. Det sexuella samspelet motsvarar mina önskningar och stärker vårt parförhållande. | J / N |

En stund för beröring och samvaro

Studierna nöter på de psykiska och fysiska resurserna, och rent konkret också musklerna, eftersom man som studerande måste sitta långa stunder vid datorn eller i föreläsningssalar eller grupparbeten. I bibliotek och bokhandlar finns rikligt med litteratur om olika former av tånjningar och massage som man kan göra hemma och som också går att tillämpa som paruppgifter. Att massera sin partners axlar eller huvud mitt i tentläsningen är ett bra exempel på hur man kan visa ömhet i vardagen. Det kan, förutom fysisk avslappning, även ge psykiskt välmående och stärka av känslan av närhet. Gemensamma promenader upprätthåller konditionen och ger samtidigt tillfälle att utbyta tankar om vardagens händelser eller gemensamma utmaningar och till och med konflikter – att promenera stimulerar ju också hjärnverksamheten!

De erogena zonerna, som ger starka känslor av välbefinnande och upphetsning, finns på olika delar av vår kropp. Det kan vara svårt att veta, vilka områden som genom beröring framkallar mest njutning hos partnern, oberoende om där ingår sexuell laddning eller inte. Paret kan göra en övning, där båda på

ett papper ritar en människofigur framifrån och bakifrån och med röd färg markerar de punkter, där beröring känns speciellt bra. På samma sätt kan man med blå färg markera de områden som man upplever som ”kalla” och minst njutningsfulla. Genom att byta papper kan man i lugn och ro bekanta sig med varandra och senare dra nytta av det i praktiken.

Munnen är viktig i erotiken: vackra ord, att vara ömsint mot den andra i tal och att berätta om sina egna önskningar och behov är viktigt i ett långvarigt förhållande. Regelbunden tandborstning, rengöring av mellanrummet mellan tänderna och användning av xylitol ökar den njutning som kyssar ger.

Alla små hänsynstaganden i vardagen, såsom att koka te, köpa en godispåse åt den andra eller på annat sätt visa att man bryr sig, upprätthåller erotikens röda tråd. Det är bra att komma ihåg betydelsen av närhet, att mysa intill varandra och att pussas också om avsikten inte är att älska.

Följande övningar ökar avslappning och hjälper till att ge den andra en neutral, ömsint beröring, som inte nödvändigtvis behöver leda till sex utan till stärkande av samhörigheten och tilliten.

Andas för den andra

Sitt på soffan eller golvet med stöd för ryggen. Ta några kuddar i famnen, på vilka partnern lägger sig med huvudet mot den andras bröst. Båda kan sluta ögonen. Den som sitter bakom ”andas för den andra” och den som är i famnen får bara vara, buren av den andra. Partners lugna andningsrytm verkar avslappnande.

Tvållekar

Man kan göra bastubadet ännu mer njutningsfullt genom att skämma bort varandra. Tvätta partnerns hår, det är en förstlig upplevelse. Vät håret, massera in schampot med händerna och bred ut det från toppar till rötter. Massera med fingertopparna längs hårfästet, gör små cirklar så att hårbotten rör sig. Gå igenom hela huvudet. Massera nacken med tummarna. Skölj håret. Du kan upprepa massagen med hårbalsam. Skölj håret ordentligt och klappa till slut huvudet med fingertopparna innan du torkar håret med handduk. Kamma eller borsta håret. Den som blir omskött har en härlig känsla av avslappning och all stress och spänning försvinner.



Bollmassage


Den som ska bli masserad lägger sig på magen på golvet eller sängen. En kudde under magen hjälper till att hålla ryggen i en avslappnad ställning och händerna kan läggas under pannan som stöd för nacken. Massören rullar en boll på den mjuka muskelmassan vid skuldror och axlar, med jämna lugna rörelser. Många tycker också om att bli masserade under fotsulorna. Man kan använda en tennisboll, en knotrög massageboll och under fotsulorna även en golfboll. Den som masseras kan berätta vilken del av ryggen som är spänd eller gör ont eller hur hårt den andra ska trycka. Detta känns oväntat skönt och kräver inga stora ansträngningar av massören. Ni kan bestämma att den ena masserar den andra i femton minuter och att ni sedan byter plats. Båda lär sig att ge och ta emot.

Brev

Skriv brev till varandra: Fem bra saker i parförhållandet och fem goda egenskaper hos den älskade.

Rita konturer

Den som slappnar av ligger på rygg på golvet. Partnern ritas med handen konturerna runt kroppen börjandes från huvudet och ner längs med ena sidan av halsen och skuldran, runt armen och handen och ner längs sidan ända till foten. Sedan tar man den andra sidan. Konturerna ritas långsamt och med stadig hand. Den som slappnar av får på detta sätt ta in sin kroppsform, samtidigt som beröringen av en känd och trygg person har en lugnande effekt.



8. Var får man stöd, hjälp och information?

- ✓ Studenthälsan
- ✓ Andra tjänster på studie- eller hemorten
- ✓ Rådgivning på nätet och länkar till sidor om parförhållanden
- ✓ Litteratur

Studenthälsan

Studenthälsans mottagningar erbjuder följande service:

- Allmänläkare och gynekolog
- Hälso- och sjukvård
- Ärenden som rör preventivmedel
- Undersökning och vård av gynekologiska sjukdomar
- Sexualhälsövård

Sjukskötare, hälsövårdare

- Preventivmedel
- Hälso- och sjukvård
- Rådgivning

Fysioterapeut

- Rehabilitering
- Handledning för avslappning

Psykolog, psykiater

- Mentala problem
- Problem i parförhållandet
- Remiss till psykoterapi

Par- och familjeterapeut

- Problem i parförhållandet
- Familjeproblem

Sexulrådgivare, sexualterapeut

- Sexuella problem

Gruppverksamhet

- Kurser för par
- Skilsmässogrupeer

Andra tjänster på studie- eller hemorten

- Hälsocentralen
- Mödra- och barnrådgivningen
- Central för par- och familjeterapi
- Familjerådgivning
- Privata sexualrådgivare och -terapeuter
- Privata psykoterapeuter, par- och familjeterapeuter
- Föreningar för sexuella minoriteter
- Församlingen

Rådgivning på nätet och länkar till sidor om parförhållanden

Apua.info

<http://www.apua.info>

Ev. lut. kyrkan

<http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/BB5FFD97E71A39D3C2256FEA0033DCA0?op=EnDocument&clang=FI>

Kataja ry

<http://www.katajary.info/>

Nyyti

<https://www.nyyti.fi/tietoa/>

Sexberoende

<http://www.paihdelinkki.fi/testaa/seksiriippuvuus.php>

Sexuella rättigheter

<http://www.ihmisoikeudet.net/index.php?page=seksuaalioikeudet>

Seta

<http://www.seta.fi/>

Sexpo

<http://www.sexpo.fi/>

Sinuiksi

<http://www.sinuiksi.fi/>

Tukinainen

<http://www.tukinainen.fi/>

Befolkningsförbundet

<http://www.vaestoliitto.fi>

Befolkningsförbundets sexualhälsoklinik

sex.health.clinic@vaestoliitto.fi

Väld

<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/vakivaltatyo/turvakodit/>

Litteratur

Kärlek och parförhållande

Alberoni Francesco (1993). *Drömmar om kärlek*. Bokförlaget Korpen. Alberoni Francesco (1982). *Förälskelse och kärlek*. Bokförlaget Korpen.

Buchert M., Kiianmaa K. och Uljas T. (2007). *Revitty sydän: voiko uskottomuudesta toipua?*

Cacciatore R., Heinonen S., Juvakka E. och Oulasmaa M. (2006) *Pysytään yhdessä*.

Fisher Bruce, Hart Nina och Kiianmaa Kari (2001). *Rakennamme parisuhdetta*. Kehityksen avaimet.

Josefsson, D., Linge, E. (2012). *Hemligheten. Natur och Kultur*.

Fromm Erich (2004) *Kärlekens konst. Natur och kultur*.

Kiianmaa Kari (2005). *Rakentava valinta – toimivan parisuhteen puolesta*. Kehityksen avaimet.

Määttä Kaarina (2000) *Kestävä parisuhde*. Wsoy.

Määttä Kaarina (1999). *Rakastumisen lumous*. Wsoy.

Nevalainen Vesa (2007): *Parisuhteesta voi selvitä hengissä*. Edita

Sexualitet

Apter Dan, Väisälä Leena och Kaimola Kari (red.) (2006). *Seksuaalisuus*. Duodecim.

Junkkari Kaija Maria och Lari (2006). *Läsnä ja lähellä, seksuaalinen viisaus parisuhteessa*. Otava

Lieki, Rakel (2010). *Hyvän olon seksi*. Paasilinna.

Moore Thomas (2003). *Seksin sielu*. Like.

Palo Jorma och Palo Leena-Maija (2004). *Rakkaudesta seksiin*. Wsoy.

Skott Sari, Rosenberg Leena, Valasti Heidi, Sandberg Tarja, Väätänen Jouni och Kosonen Timo (2006). *Suuri seksivälineopas*. Sincity Publishing.

Virtanen Jukka (2001). *Kliininen seksologia*. Wsoy.

Sexuella minoriteter

Parkkinen Marja-Leena (2003). *Ulos kaapista*. Like.

Separation

Fisher Bruce (2000). *Jälleenrakennus, kun suhteesi päättyy*. Kehityksen avaimet.

Sökandet efter en partner och utmaningar som anknyter till sexualhälsan är centrala frågor för unga vuxna. Välbefinnandet i allmänhet återspeglar sig ofta direkt på dessa frågor och tvärtom. Den här guiden försöker lyfta fram den unga vuxnas situation, speciellt skedet då man studerar och håller på att bli en självständig vuxen.

ISSN 1796-8046 (tryckt)

ISSN 1796-8054 (webbpublikation)

ISBN 978-952-5696-57-8 (tryckt)

ISBN 978-952-5696-58-5 (webbpublikation)



S · H · V · S

STUDENTERNAS HÄLSOVÄRDSSTIFTELSE