


Af Annette Haugaard, *journalist*

Foto af Asbjørn Sand



Seksualitet er en betydningsfuld del af livet og vigtig for folks velbefindende. Alligevel taler psykologer sjældent om sex med deres klienter, for de er generte eller bange for at gøre terapien lummer. I en ny bog opfordrer **Karina Kehlet Lins** sine kolleger til at bryde tabuet og tage initiativ til at undersøge de psykologiske aspekter af klienternes seksualitet.

SÅ TAL DOG OM SEX

Død, skilsmisse, angst, stress, misbrug og selvskade. Det er typisk store og svære emner, der finder vej til terapilokalet, men et område kommer sjældent inden for døren. Sex og seksualitet.

Selvom det er en betydningsfuld del af de fleste menneskers liv, trivsel og relationer, tager psykologer alt for sjældent initiativ til at tale med klienter om seksualitet. Nogle afviser, ignorerer eller sygeliggør ligefrem emnet, hvis klienten selv taler om seksuelle problemer, drømme og adfærd, og mange psykologer holder sig væk fra det pikante emne, fordi de mangler både mod og viden.

Det mener psykolog Karina Kehlet Lins. I sin nye bog *Samtalen om sex* giver hun sine kolleger grønt lys til at sætte det oversete livsaspekt på dagsordenen.

– Sex og seksualitet er et undertrykt emne i terapi, fordi mange psykologer har en misforstået idé om, at det er for privat at tale om. De er generte, bange for at skabe en lummer stemning eller oplever, at emnet går for tæt på deres eget privatliv. Men vi skal jo bare bruge helt almindelige samtaleteknikker, ligesom vi gør med alle andre emner, hvor det

heller ikke vedkommer terapien, om vi selv har haft selvmordstanker eller spiseforstyrrelser. Det kræver lidt mod at tale om sex, men psykologer har en professionel forpligtelse til at tage initiativ til det, og hvis klienten så ikke vil tale om det, mister vi faktisk ingenting, siger hun.

PSYKOLOGIENS SKAMMEKROG

Fri porno, nøgne badegæster på stranden og foto af afklædte kvinder i *Ekstrabladet*. Det forbandt Karina Kehlet Lins med Danmark, da hun efter en opvækst i Belgien og bopæl i flere lande som udenlandsdansker for nogle år siden flyttede sit professionelle virke til Danmark og begyndte at undervise i seksualitetens psykologi. Men hun mødte ikke en frisindet kultur. Tværtimod. 'Gud, tør du virkelig det!' var en typisk reaktion hos hendes kursister og kolleger, når de skulle på kursus i samtaler om sex.

– Seksualterapi har gennemgået en kæmpe udvikling i fx Tyskland, men i Danmark har området stået helt stille. Man underviser ikke i det på universiteterne, der mangler dansk litteratur om emnet,

og sexologi er blevet sat i skammekrogen inden for psykologifaget. Man forbinder ofte seksualitet med noget fysiologisk eller en adfærd og overser dermed de psykologiske og kulturelle aspekter, siger hun.

Undersøgelser viser ellers, at ni ud af ti voksne danskere finder det vigtigt at have et godt sexliv, og det er udbredt og almindeligt at opleve seksuelle problemer, især med alderen.

– Seksualitet hører helt sikkert hjemme i psykoterapi, men vi er blevet berøringsangste og overlader i høj grad emnet til andre faggrupper, som ikke nødvendigvis forankrer deres virke i akademisk forskning. Det er ærgerligt, for som psykolog har vi mandat til at spørge til emnet. Det er en myte, at det kræver en helt særlig specialisering eller viden, og det er også en udbredt misforståelse, at vi indirekte afhjælper folks seksuelle problemer ved, at de får en bedre relation gennem parterapi generelt. Jeg møder mange par i min klinik, der elsker hinanden, men alligevel ikke kan få det til at fungere i soveværelset.

ÅBEN, FORDOMSFRI SPØRGETEKNIK

Karina Kehlet Lins er vant til, at omgivelserne tror, seksualterapi handler om fx at studere sit underliv i et spejl, men i virkeligheden er spørgeteknik hendes vigtigste faglige redskab.

– Vi kan invitere til at tale om de fleste sexologiske problemer ved hjælp af små, banale tiltag. Det handler om at turde åbne for en samtale og gå interesseret, nysgerrigt og fordomsfrit til værks med de spørgsmålstyper og tilgange, vi ellers bruger inden for forskellige terapeutiske retninger. Spørg til klientens oplevelser, udfold dem, udforsk dem og læg hypoteser frem. Undersøg, om oplevelserne er der hele tiden, hvad der kendetegner situationerne, om oplevelserne er affødt af en særlig begivenhed, hvordan de hænger sammen med klientens barndom, hvad de siger om personen og så videre. Alt det, vi ellers spørger om som psykologer, nu bare om emnet sex, siger hun.

Alligevel er seksualterapi behæftet med særlige udråbstegn, for sex og seksualitet er omgærdet med så mange stereotype og forældede forestillinger, at psykologer skal være ekstra opmærksomme på deres egen mentale tilgang til emnet.

– Undersøgelser viser, at vi er mest afslappede i forhold til at tale om sex med mennesker, der minder om os selv, og mange forbinder stadig sex med missionærstillingen og sandsynligvis en hvid mand oven på en kvinde. Men sex og seksualitet er

så meget mere end penetration og samleje. Det er også berøring, blikke, drømme, håb, fantasier og længsler. Vi skal være yderst varsomme med at drage konklusioner på klienternes vegne og tro, vi ved, hvad de mener, eller lade os styre af fordomme og generaliseringer. Seksualitet er utrolig unik, og ingen har den samme seksualitet, så vi skal gøre op med gamle dogmer og myter om sex. Vi skal i stedet spørge, spørge og spørge til klientens oplevelse for at udfolde emnet og skabe indsigt i, hvad hans eller hendes seksualitet betyder for vedkommende.

SKAM, SKYLD, LYST OG NORMALITET

Normalitet er det emne, der fylder allermost hos Karina Kehlet Lins' klienter. Ikke bare fordi hun henvender sig særskilt til regnbuefamilier og seksuelle minoriteter i sin psykologiklinik.

– Noget af det, jeg hører allermost fra mine klienter, er tvivl på, om de er normale. Utrolig mange mennesker skammer sig over deres seksualitet og hænger stadig fast i skyggerne af det religiøse blik på seksualitet som noget, der alene er forbundet med reproduktion. Vores fornemmeste opgaver er at gøre klart, at det normale har meget vide rammer, som Sten Hegeler siger. Meget er normalt, hvis du som psykolog tør gå ind i det, og selvom vi har tavshedspligt, kan vi godt tale om tingene, for det er langtfra altid, folk ønsker at udleve deres seksuelle fantasier, siger hun.

Generelt er nedsat og manglende lyst den hyppigste seksuelle problematik, folk vil tale med en psykolog om. Det er ofte forbundet med stor skam og sorg og kan samtidig være et angstprovokerende emne for psykologen, fordi lyst er noget af det sværeste at arbejde med.





Noget af det, jeg hører allermest fra mine klienter, er tvivl på, om de er normale. Utrolig mange mennesker skammer sig over deres seksualitet og hænger stadig fast i skyggerne af det religiøse blik på seksualitet som noget, der alene er forbundet med reproduktion

– På det seksuelle område er vi omgivet af en *fix-it*-kultur, hvor litteratur og medier bombarderer os med overskrifter om fem trin til bedre sex og genvej til mere lyst. Psykologer kan let få den opfattelse, at de skal tage ansvar for klientens lyst og sexliv, men vi skal jo bare undersøge, hvad der er på spil. Det er slet ikke sikkert, at personen *vil* have mere lyst, selvom det nærmest er forbudt at mene i dag. Vi lover jo heller ikke, at klienter undgår angst, men de lærer teknikker til at håndtere angsten, og det er samme tilgang inden for seksuelle emner, siger Karina Kehlet Lins.

Nogle gange er selve samtalen tilstrækkelig hjælp, andre gange har klienter brug for at lære nye teknikker eller afprøve øvelser. Men heller ikke det behøver være psykologens ansvar.

– Psykologens terapeutiske tilgang afgør typisk, om man giver klienterne opgaver imellem samtalerne, og det er samme tilgang i forhold til seksuelle emner. For mange er det forløsende i sig selv at åbne og udfolde en problematik gennem samtale, og indsigt fører ofte til, at folk selv får nye ideer til at ændre adfærd.

UBEGRUNDET FRYGT FOR LUMMERHED

Karina Kehlet Lins spørger altid i den første samtale, om en ny klient ønsker at tale om sex og seksualitet. På den måde er hun med til at sætte en professionel ramme om emnet, og hendes erfaring er, at det uhyre sjældent trækker en lummer stemning med sig.

– Man skal ikke undlade at tale om sex af frygt for at seksualisere terapien. Det er en ubegrundet frygt. Men skulle det alligevel ske flere gange, at stemningen bliver lummer, og man oplever, at det står i vejen for relationen til klienten, så må man italesætte det, ligesom man gør med andre forhindringer. Det kan jo være klienten har en anden grænse for sexsnak, eller det kan være, kilde til en vigtig information om, hvordan klienten ser på et emne. Nogle psykologer frygter også, at emnet sex får en masse seksuelle problemer og kødelige detaljer til at vælte frem, som de slet ikke har viden om, men så må man sige det og bede om at lægge emnet til side, indtil man har læst og indhentet den nødvendige viden.

Karina Kehlet Lins er snarere bekymret for, at psykologer taler for lidt om sex og seksualitet, og at det nu forstærkes af #metoo-kampagnen.

– Det er godt, at det kommer frem, hvor normalt det er, at kvinder bliver krænkede og har været det gennem århundreder, men vi skal passe på, at det ikke bliver et alibi for ikke at spørge til sex. Vi kan som professionelle blive bange for at spørge til emnet, fordi klienter kan opleve det som grænseoverskridende eller udtryk for en sexfikseret terapeut. Men i mine øjne er det mere end nogensinde vigtigt, at psykologer tør bringe sex og seksualitet på banen. Det er en del af vores faglighed og job, som vi både kan og skal tage i brug, og klienten kan jo altid sige nej tak. Så jeg vil opfordre til meget mere snak om sex. ●

SAMTALEN OM SEX

Af Karina Kehlet Lins. 184 sider, 250 kroner.

Er udkommet på Hans Reitzels forlag i februar 2018.

Nogle psykologer frygter også, at emnet sex får en masse seksuelle problemer og kødelige detaljer til at vælte frem, som de slet ikke har viden om, men så må man sige det og bede om at lægge emnet til side, indtil man har læst og indhentet den nødvendige viden.

