**Studie om sexualitetens betydelse i parterapi**

***är det ett område som familjerådgivare bör uppmärksamma?***

**Abstrakt**

**Bakgrund**

Tidigare studier har visat att klienter i parterapi vill tala om sin sexuella relation men att terapeuter inte alltid är rustade för dessa samtal (Emond et al., 2021). Frågeformulär om sexuellt välbefinnande kan underlätta (Risen, 2010).

Hur kan man på ett naturligt och respektfullt sätt närma sig ämnet sexualitet? Detta kan vara utmanande både för klienter och behandlare inom familjerådgivning. Denna studie vill undersöka om ett frågeformulär kan vara till hjälp.

**Syfte**

Studiens syfte är att utvärdera användbarheten hos instrumentet: *Vad som sänker respektive höjer sexuell lust i en parrelation* (Lindén, 1995).

**Metod**

**Deltagare**

Deltagare var de 10 första par som 2021 sökte terapi på familjerådgivningen med önskan att reparera sin relation och tackade ja till att delta i utvärderingen. Exkluderingskriterier var par som planerade att separera.

**Datainsamling**

Frågeformulär nr 1 utformades av en kliniskt verksam familjerådgivare (Lindén 1995) men har inte utvärderats tidigare. Formuläret består av frågor om vad som höjer respektive sänker lust i parrelationen. Frågeformulär 2 utvärderar frågeformulärets användbarhet.

**Resultat** 40% av deltagarna skattade frågeformuläret som mycket eller väldigt hjälpsamt för att underlätta samtalet om sin sexuella relation, 45% skattade formuläret hjälpsamt till en del samt 15% lite hjälpsamt. Manliga klienter beskrev en ökad förståelse för partnerns tankar om deras sexuella relation och att man fått hjälp att prata om känslor. Kvinnliga klienter upplevde att kommunikationen kring sexlivet blev bättre.

**Konklusion** En multicenterstudie inom Familjerådgivningen i Sverige skulle öka kunskapen om formulärets användbarhet och sexualitetens betydelse i parterapi.

**Sökord:** Parterapi, sexuella relationen, frågeformulär, utvärdering och terapeutfortbildning.

**Introduktion**

Forskning har visat att ämnet sexualitet och sexuella problem i ett parförhållande är multifaktoriellt och komplex (McCarthy & Wald, 2012). Det är väsentligt att tillsammans med paret närma sig detta ämne på ett naturligt och hjälpsamt sätt. En utmaning som man som terapeut ställs inför är hur man kan minska parets sexuella oro. Inom ramen för familjerådgivningens arbetsområde där man ofta har en tidsbegränsad samtalsinsats är det av vikt att tidigt utforska i vilken utsträckning paret har sexuella svårigheter och hur det påverkar förhållandet. Sexualitet beskrivs som ett viktigt område för hälsan och har kopplingar kring bland annat identitet och intimitet (Folkhälsomyndigheten, 2017). Sexualiteten är en central del av många parrelationer, men kan också vara en källa till utmaningar och konflikter. Klienter vill samtala om sin sexualitet men terapeuter är inte alltid rustade för dessa samtal (Emond et al., 2021). Det är därför viktigt att terapeuter får utbildning i sexualitet. Sexuella problem är vanligt när par söker par terapi (Boisvert et al., 2011; Doss et al., (2004).

Denna artikel belyser användningen av ett skattningsformulär som verktyg för att underlätta samtal om sexualitet i parterapi. *Vad som sänker respektive höjer sexuell lust i parrelationen? (*Lindén, 1995). Studien skall ses som ett led i metodutvecklingen på familjerådgivningen så att man på ett naturligt och lättare sätt kan samtala med klienter kring sin sexualitet.

**Beskrivning av aktuell forskning**

I följande studier beskrivs betydelsen av kommunikation i parförhållandet kring sexualitet. Den kanadensiska forskaren Sandra Byers har sammanfattat forskningsresultat från de senaste 30 åren där hon bland annat konstaterar att människor i allmänhet inte diskuterar sexualitet särskilt ofta oavsett sammanhang (Byers, 2011). I en studie med 104 deltagare framkom det att flera par efter 14 år tillsammans fortfarande inte hade berättat om sina sexuella preferenser för sin partner (MacNeil & Byers, 2009). Sexuell kommunikation leder till både högre sexuell och generell tillfredställelse i jämförelse med kommunikation som inte är relaterat till sexualitet (Mark & Jazkowski, 2013; Montesi et al., 2011).

Att samtala om sex är svårt, vilket paret John och Julie Gottman (2011) har beskrivit i sin forskning. I studien fann man ett samband mellan samtal om sex och ett tillfredställande sexliv. I par där kvinnan kunde prata med sin man om sex var ca 50% av paren nöjda med sitt sexliv. När kvinnan uppgett att det var svårt att prata om sex så var endast 9% tillfredsställda med sitt sexliv.

Par som går i parterapi lämnar sällan frivillig information om sin sexualitet (Risen, 2010). Tyvärr missar många kliniska psykologer att fråga sina klienter om sexuella problem. Detta framkommer i en studie av Miller och Byers (2012). Kliniska psykologer frågar i genomsnitt bara 22% av sina klienter om sexuella problem, vilket kan tyda på att många klienter kanske inte får all hjälp som behövs när det kommer till sexualitet. En förklaring kan vara att psykologer rapporterade bristande självförtroende inom området sexualitet (Miller & Byers, 2012). En annan anledning kan vara att terapeuter följde en traditionell modell för parterapi där man utgick ifrån att hantering av relationssvårigheter naturligt löser sexuella problem (McCarthy & Thestrup, 2008). Forskningsresultat har visat att detta inte alltid är tillräckligt på grund av komplexiteten i vissa sexuella frågor som ibland är både flerdimensionella och multi-kausala (McCarthy & Wald, 2012). I en studie av Emond et al. ( 2021) framkom hur viktigt det är att terapeuter får utbildning i sexologi så att frågan om eventuella sexuella problem hos klienter kan hanteras i relationsterapier.

En annan studie från 2018 undersökte pars strategier som befann sig i långa förhållanden där den sexuella lusten skilde sig åt. Resultaten i studien visade att parens gemensamma strategier var viktigast för sexuell och relationell tillfredställelse i jämförelse med individuella strategier (Vowels & Mark, 2018). Par som kommunicerade kring sexlivet eller ägnade sig åt en annan gemensam aktivitet eller sexuell aktivitet med sin partner upplevde större relationell och sexuell tillfredställelse. Fynden var samstämmiga med tidigare forskning där fokus på annan sexuell aktivitet och mer prat om sex i relationen var kopplad till högre sexuell tillfredställelse (Frederick et al., 2016).

**Tidigare forskning om kliniska erfarenheter**

Gottman & Schwartz (2019) fann också i en studie att personliga, öppna närmanden till sex har större möjlighet att leda till sex än dolda inviter.

Andra viktiga sätt att skapa framgångsrika parrelationer var att kunna ge och ta emot omtanke och uppskattning antingen via ord och eller beröring. Att vända sig emot varandra och bekräfta den andre genom att humma, nicka och se in i varandras ögon var också framgångsrikt.

Parterapeuten Chapman (1992) beskriver hur man kan visa kärlek till sin partner på fem olika sätt: bekräftande ord, tid tillsammans, gåvor, tjänster och fysisk beröring. Författaren menar att vi föredrar olika typer av kärleksspråk och att vi tenderar att visa vår kärlek på det språket som vi själv föredrar.

 Äktenskapsforskare Eli Finkel (2017) har studerat par som hänger sig åt nya, spännande och intensiva aktiviteter. Resultaten visade att dessa par tycks ha lättare att bibehålla passionen i förhållandet än par som lever sitt liv som de brukar. Dessa självexpanderande aktiviteter kan göra att man ser varandra med andra ögon som gör att lusten förstärks (Muise et al.; 2019). I en studie undersökte Emond, Byers, Brassard, Tremblay & Peloquin arten av sexuella problem som oftast rapporterats i relationsterapi (2021). Resultaten visade att 48,5% av paren rapporterade att minst en av de två parterna upplevt ett sexuellt problem som en anledning att söka terapi. Det vanligaste problemet bland par i parterapi var låg sexuell lust (Peleoquin et al., 2019).

En finländsk studie studerade bland annat eventuella samband mellan sexuell kommunikation och sexuell hälsa (Härmälä 2022). Deltagarnas sexuella hälsa mättes genom 12 påståenden med svarsalternativ på en 5-gradig likhertskala. Deltagarna fick även besvara en öppen fråga om huruvida de upplevde att sexuell kommunikation och sexuell hälsa hade ett samband. Majoriteten av deltagarna som besvarade denna fråga (n= 255) upplevde att det fanns ett samband. De teman som framkom i den tematiska analysen var: öppenhet, förståelse, bekvämlighet, trygghet, tillit, tillfredställelse och välbefinnande. Dessa aspekter ansågs förbättras genom sexuell kommunikation.

**Aktuell studie**

Forskningsresultat har visat att standardiserade skalor som i detta frågeformulär mäter sexuellt välbefinnande kan vara en informationskälla för att fastställa förekomst av sexuella problem (Risen, 2010).

Genom att använda skattningsformuläret, *Vad som sänker respektive höjer sexuell lust i parförhållandet* (Lindén, 1995)kan terapeuter och klienter få tydliga teman och frågeställningar att samtala om. Det första formuläret i denna studie består av två delar: vad som sänker respektive vad som höjer sexuell lust. Dessa teman består av 14 frågor vardera. Tanken var att undersöka om användandet av frågeformuläret ökade möjligheten för klienter och terapeuter att få fördjupade kunskaper kring ämnet sexualitet och hur det påverkar kärleksrelationen. Frågeformuläret har använts sedan 2011 på familjerådgivningen i Halmstads kommun. Lindén beskrev att formuläret har använts som ett ”behandlingsverktyg” bland andra när terapeuten bedömde det som lämpligt.

I slutet av behandlingen fick paren fylla i formulär nr 2 som kallas *”Nöjdhet med användningen av frågeformuläret”.* Formuläret syftade till att utvärdera användbarheten av formuläret. Detta fylldes i av båda parter. Det bestod av 3 frågor där fråga 1 är av kvantitativ karaktär och avhandlade i vilken grad formuläret varit hjälpsamt. En skattningsskala från 0 - 6 användes. Där 0= inte alls hjälpsamt till 6= väldigt mycket hjälpsamt.

Fråga 2 och 3 bestod av kvalitativa beskrivningar av hur frågeformuläret har varit hjälpsamt.

I en tidigare studie (Wasserman, 2019) där klienterna skattade nöjdhet med parrelationen efter avslutad behandling, framkom det att man var mindre nöjd med området sexualitet än med övriga områden såsom enighet, tillfredställelse, samhörighet och sensualitet. Denna slutsats stöds också av Perel baserat på kliniska erfarenheter. Hon menar att många par upplever större nivåer av intimitet efter terapi men att nivåerna av sexuell lust inte förbättrats. Sexuell lust föds ur det okända och det som man inte kan förutse (Perel, 2006).

**Syfte**

Studiens syfte är att utvärdera användbarheten hos instrumentet: *Vad som sänker respektive höjer sexuell lust i en parrelation* (Lindén, 1995).Författaren vill undersöka om metoden att använda skattningsformuläret kan vara hjälpsamt. Författaren vill i dialogform med paret få ökade kunskaper om vad som sänker respektive höjer den sexuella lusten.

**Urval**

Inom ramen för mottagningens anmälningsförfarande erbjöds samtliga par som sökt till familjerådgivningen i Kronobergs län att deltaga i studien. Kriterier för deltagande i studien var att paren som sökte familjerådgivning ville utveckla sin parrelation. Därefter fördelades dessa par till terapeuten som genomfört denna studie. Målet var att inkludera minst tio par i denna studie.

Par som sökte familjerådgivning som påbörjat en separation, men även par med pågående otrohet, missbruk, fysiska eller psykiska kränkningar av partner exkluderades från denna studie.

**Deltagare**

Studien bestod av 10 par som deltog i relationsterapi. Deltagarnas ålder varierade från 27 år upp till 53 år. Tolv av deltagarna var gifta och åtta var sambo. Längden på relationen varierade från 2,5 år upp till 33 år. Tre deltagare hade inga barn. Övriga 17 deltagare hade mellan 1–3 barn. Antal parsamtal varierade mellan 5–17 tillfällen.

**Datainsamling**

Datainsamling genomfördes under 2021.

**Etiskt förhållningssätt**

Information om den kommande studien skedde både skriftligt och muntligt till samtliga par som uppfyllde kraven enligt inklusionskriterierna och som tackat ja till att delta i denna utvärdering. Klienterna informerades om att deltagandet var frivilligt och att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande i studien. Informerat samtycke skedde skriftligt och information kring syfte och mål med studien gavs av terapeuten. Klienterna utlovades konfidentialitet i studien.

Pilotstudie genomfördes först med tre par där frågeformulärets/instrumentets användbarhet testades.

**Metod**

**Tillvägagångssätt**

De inledande samtalen med paret bestod av en kartläggning av parrelationen och deras individuella önskemål. Ramar och beskrivningar om sekretess och anmälningsskyldighet då barn riskerar att fara illa tydliggjordes av terapeuten för paren som deltog i denna studie, precis som för alla par som söker på Familjerådgivningen.

Samtycke till deltagande inhämtades skriftligt av klienten där information om syftet och målet med studien beskrevs. Vid något av de första samtalstillfällena fyllde klienterna i frågeformuläret ”Vad som höjer respektive sänker sexuell lust”. Deltagarna fyllde inledningsvis i de två följande skattningsformulären: 1) *I vilken grad höjer respektive sänker följande påståenden din sexuella lust?* De bestod av vardera 14 olika teman. Varje tema innefattade en 7 gradig skala där siffran 1 betydde lite och siffran 7 markerade mycket. Varje deltagare fyllde i formuläret individuellt.

Teman som deltagarna skattade var till exempel alkohol, trötthet, stress, känsla av förälskelse, partner gör sig fin, jämställdhet i relationen, och uppmuntran/bekräftelse. Dessa formulär fylldes i var för sig av klienterna i samtalsrummet. Deltagarna gav sitt samtycke till att tillsammans med partnern ta del av svaren i formuläret. Deltagarna gav också sitt godkännande till att tillsammans med terapeuten belysa svaren i samtalsrummet. Terapeuten fick då också möjlighet att klargöra eventuella oklarheter kring de olika temana som formuläret avhandlade.

Terapeuten utforskade tillsammans med paret resultatet från frågeformulären. Inledningsvis ringade terapeuten in de teman som var lustsänkande. Dessa började man samtala om först. Var och en formulerade var man placerade sig på en 1-7gradig skala (lite-mycket). Temana klargjordes för var och en och vilken betydelse de hade för parets samspel. Därefter undersöktes de lusthöjande temana vilka klargjordes och bearbetades av terapeuten i samspel med klienterna.

I slutet av behandlingen fick paren var för sig utvärdera användbarheten av formuläret som kallades ”*Nöjdhet med användningen av frågeformuläret” och* fylldes i av båda parter.

Det bestod av 3 frågor där fråga 1 var av kvantitativ karaktär och avhandlade i vilken grad har formuläret varit hjälpsamt där användes en skattningsskala från 0 = inte alls hjälpsamt till 6= väldigt mycket hjälpsamt.

Fråga 2 och 3 bestod av kvalitativa beskrivningar av hur frågeformuläret har varit hjälpsamt.

Parterapeut var då ej närvarande. Svaren lämnades i förslutet kuvert som analyserades när samtliga deltagare fyllt i formuläret och öppnades inte förrän alla deltagare i studien var färdigbehandlade. Sammanställningen gjordes i slutet av studien.

**Studiens begränsningar**

Studiens omfattning bestod av 10 par vilket var ett begränsat urval av alla par som sökte familjerådgivning på mottagningen under 2021. Målsättningen har varit att bidra med metodutveckling på familjerådgivningen i frågor rörande pars sexualitet. Slutsatserna som kan dras är begränsade i jämförelse med en studie med en större population. När deltagarna fyllde i hur man skattade de olika temana var det utifrån var och ens upplevelse. Vad som påverkade bedömningen i hur man angav värdet på skattningsskalan (1–7) är svårt att dra slutsatser kring. En annan begränsning när resultatet analyserades och slutsatser drogs var att författaren till studien också var den som genomförde behandlingen.

**Analys av data**

En samanställning av frågeformulär nummer två gjordes efter att alla par genomgått behandlingen. Kvantitativa data avseende fråga ett samanställdes till procentsatser utifrån skala 0–5. Den kvantitativa datan analyserades med hjälp av deskriptiv statistik, där medianvärden och spridning användes för att mäta deltagarnas nöjdhet med formulärets användning. En styrka när den kvantitativa datan analyserades var att deltagarna hade möjlighet att svara, inte alls hjälpsamt. En eventuell svaghet var vad deltagarna avsåg med kategorierna lite hjälpsamt – till mycket hjälpsamt. Deltagarnas subjektiva upplevelse kan vara svårt att generalisera.

Fråga två och tre som avser kvalitativa data besvarades av deltagarna i studien med kommentarer som besvarades med fritext. Den kvalitativa datan analyserades genom en tematisk analys där återkommande teman identifierades. Jag har använt mig av en induktiv tematisk analys med öppen kodning, inspirerad av Grounded Theory (Glaser & Strauss, 1967, citerat i Dejonckheere et al., 2024, s. 260).

Vanliga teman var till exempel ökad kommunikation kring sexlivet, få förståelse för varandras behov och sexuella preferenser.

En deltagare uttryckte ”att få djupare inblick i min partners tankar kring viktiga saker rörande vårt sexliv som jag trodde att jag redan visste”. En styrka med den kvalitativa datan var att det gav mer nyanserade beskrivningar av vad som varit hjälpsamt och som den kvantitativa datan inte fångar. En svaghet kan vara författarens tolkningar av svaren.

**Resultat**

**Deltagarnas skattningar av att använda frågeformuläret**

Den första frågan i formuläret belyser frågeställningen om ett formulär kan vara användbart när man skall utforska sin sexualitet

1) I vilken grad var formuläret hjälpsamt för att samtala om din sexualitet i parterapin?

**Resultatet visade att** formuläret kan vara användbart för att arbeta med sin sexuella relation till sin partner då 15% angav att det var lite hjälpsamt och 45% angav att det var till en del hjälpsamt. Det var 20% som angav att formuläret var mycket hjälpsamt och 20% angav att det var väldigt mycket hjälpsamt. Det var ingen som angav att formuläret, var inte alls eller mycket lite hjälpsamt.

**Beskrivningar av vad som varit hjälpsamt i form av kvalitativa data.**

Deltagarna har i fri text fått beskriva sina tankar och reflektioner av hur formuläret varit hjälpsamt när man skall samtala om sin sexualitet.

2) Ge exempel på vad som var hjälpsamt? och i så fall hur var det hjälpsamt?

3) Är det något ytterligare du vill förmedla/kommentera?

**Ett flertal av männen** svarade att de fick en ökad förståelse och inblick i partnerns tankar rörande sexlivet och tändningsmönster/preferenser. Andra kommentarer var att man fått hjälp att prata om känslor och att man nu upplevde sig som en bättre människa. Någon upplevde att det varit till hjälp att komma fram till saker som man tidigare inte sett eller kunnat lösa.

**Flertalet av kvinnorna** svarade att kommunikationen kring sexlivet dem emellan blev bättre. De beskrev att frågeformuläret underlättade till en mer öppen och trygg dialog kring deras gemensamma sexliv. Andra beskrivningar som framkom var vikten av närhet och insikt om sina egna behov. Frågorna var till hjälp när man skulle beskriva vad man tände på.

 Både kvinnor och män beskrev att formuläret hjälpte dem att kommunicera kring ämnet sexualitet, vilket i sin tur främjade förståelsen för varandras behov och preferenser.

**Diskussion**

Författaren till denna studie har valt att studera användbarheten av ett skattningsformulär för att undersöka om klienter med hjälp av denna kan öka nöjdheten kring sin sexualitet i parrelationen.

Resultaten från denna studie visade att 40% av deltagarna skattade frågeformuläret som väldig mycket/ mycket användbart i samtalet kring sin egen sexualitet. Återstående deltagare 45% beskrev att formuläret var till en del användbart och 15% lite användbart för att underlätta samtalet om sin sexuella relation och hur den kan förbättras. Både kvinnor och män beskrev att formuläret har underlättat deras kommunikation kring det ofta svåra ämnet rörande sin sexualitet och hur det påverkar lusten och vilka preferenser man har.

Risen (2010) betonar vikten av att parterapeuter tar upp sexualitet som en del av behandlingen, eftersom många par söker hjälp för problem som antingen är sexuella eller relaterade till sexualiteten. Par kan känna sig generade när de beskriver sina eventuella sexuella problem i en direktkontakt med terapeut (Risen, 2010).

Möjligen skulle ett skattningsformulär kunna skickas ut innan klienterna kommer till familjerådgivningen om de söker för sexuella problem. Det kan kännas tryggare att man enskilt fyller i formuläret innan besöket. Antagligen menar Risen att eftersom en stor andel av de par som söker parterapi har sexuella svårigheter bör man fråga alla par som en sorts screening.

Utmaningen för terapeuten blir när i den terapeutiska processen skall formuläret introduceras så att man inte ”skrämmer bort” eller går för fort fram. Det är dock avgörande att terapeuten känner sig trygg i att prata om sexualitet, vilket understryker behovet av fortbildning inom sexologi. Kanske blir det inte kommunicerbart på ett hjälpsamt sätt i pararbetet. I värsta fall får inte klienterna den hjälpen som de har behov av för att terapeuten undviker ämnet.

Under de år som författaren har använt sig av formuläret har en ökad trygghet och säkerhet vuxit fram. Formuläret har varit ett gott stöd i hanteringen av sexuell problematik. Nackdelen med att använda sig av ett formulär till alla par som söker familjerådgivningen kan vara om det inte alls är aktuellt med sexuella svårigheter. Formuläret skall alltid användas med samtycke tillsammans med klienterna och fungera som ett hjälpmedel. I en studie av Ekdahl (2019) framgår att det inte finns så många modeller av hur sexualitet borde samtalas om i en parterapi. Anledningen kan kanske vara att sex ofta framställs i medier som en tyst aktivitet som man ofta inte talar om, inte heller med närstående.

I föreliggande studie visade resultaten att deltagarna till viss del uppskattade användningen av frågeformuläret, vilket stärker vikten av att pröva detta som metod i större utsträckning. När paret tillsammans med terapeuten i en trygg miljö får möjlighet att utforska sin och varandras sexualitet kan eventuella låsningar hanteras och önskningar fördjupas. Formuläret kan fungera som ett bra verktyg och lägga en grund till en utvecklande dialog i parförhållandet. Med formuläret som en utgångspunkt kan ett förändringsarbete komma till stånd. Där kan deltagarnas sexuella behov bli tydliga. Klienter får möjlighet att formulera vad som höjer respektive sänker lusten. Detta ger värdefulla kunskaper och skapar en ökad förståelse i förhållandet. Vilket förhoppningsvis bidrar till en ökad medvetenhet och komplexiteten kring sexualiteten i relationen. Hur sambandet ser ut om relationella problem och konflikter minskar den sexuella lusten eller om sexuella problem ökar de relationella svårigheterna är svårt att dra slutsatser kring. För detta krävs fortsatt forskning.

En viktig faktor för hur den sexuella kommunikationen upplevs är partnerns lyhördhet vilket påverkar välbefinnandet inom parförhållandet (Merwin & Rosen 2020). Öppenhet om sexuella preferenser ökar sexuell tillfredställelse och sexuell förmåga (Brown & Weigel, 2018; MacNeil & Byers, 2005, 2009).

Kommunikationens betydelse för ett tillfredställande sexliv har bekräftats i denna studie där både män och kvinnor anger dialogens betydelse. Ett frågeformulär kan vara starten på denna dialog tillsammans med terapeuten. Man uttrycker vikten av att sätta ord på känslor, tankar och kunna beskriva behov inför varandra kring hur sexlivet skall utformas.

Formuläret kan också användas som ett terapeutiskt redskap i en förändringsprocess för par att komma närmare varandra. När var och en inför varandra synliggör vilka teman som har betydelse för min sexuella lust ökar förståelsen och en bearbetning kan ske. Det som kanske är lusthöjande för den ene kan vara lustsänkande för den andre. På så sätt kan missförstånd undvikas och var och ens sexuella behov kan lättare kommuniceras. När ena partnern anger ett högt värde på vad som är lusthöjande till exempel uppmuntran/bekräftelse så kan den andre partnern tillmötesgå det behovet och på så sätt stärks parrelationen. När till exempel den ena partnern i förhållandet skattar hög grad av stress som lustsänkande kan ett samförstånd ske i relationen vad som behöver göras för att minska stressen så att sexlivet kan utvecklas.

Ju tidigare terapeuten kan introducera frågeformuläret desto mer tid finns för en bearbetning av de sexuella svårigheterna. Formuläret skapar en trygg grund för att kunna kommunicera kring ämnet sexualitet. Troligen har detta också en stor betydelse för välbefinnandet och nöjdheten med parförhållandet när man vågar uttrycka sina sexuella behov till sin partner. Det är av vikt att terapeuten känner sig trygg med ämnet sexualitet och för det behövs utbildning i till exempel sexologi.

**Konklusion**

Frågeformuläret visade sig i denna studie vara användbart på flera sätt. Inledningsvis kan det användas som ett kartläggningsinstrument kring var klienterna befinner sig på skalan utifrån olika teman. Resultatet från den här studien ger en värdefull nulägesbeskrivning kring viktiga teman som påverkar parens möjligheter att i terapin utveckla sin sexuella relation. När par beskriver att de har sexuella svårigheter och vill arbeta med dessa kan frågeformuläret vara ett bra hjälpmedel i behandlingen.

En multicenterstudie inom Familjerådgivningen i Sverige skulle öka kunskapen om formulärets användbarhet och ”s*exualitetens betydelse i parterapi*”

**Förslag på fortsatt forskning**

Det vore intressant att göra en multicenterstudie, det vill säga använda formuläret på flertalet Familjerådgivningsbyråer i Sverige för att undersöka formulärets användbarhet i olika kontexter. Om formuläret anses användbart kan en gemensam utbildningsdag kunna hållas för personal på Familjerådgivningsbyråer nationellt i ämnet och i metoden. Som förslag på fortsatt forskning kan en kontrollgrupp skapas parallellt. Denna grupp blir ”treatment as usual” där terapeuten fritt frågar om sexualitet utan frågeformulär. Ett nästa steg kunde vara att genomföra en kvalitativ studie och undersöka på vilket sätt formuläret har varit hjälpsamt. Intervjuer med klienter och terapeuter kan ge en djupare förståelse för hur formuläret upplevs och används i praktiken.

.

.

**Referenser**

Brown, RD, & Weigel, DJ (2018). Exploring a Contextual Model of Sexual Self-Disclosure and Sexual Satisfaction. *Journal of Sex Research,* 55(2), 202-213*.* https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1295299

Boisvert, M. M., Wright, J., Tremblay, N., & McDuff, P (2011). Pars rapporter om relations problem i en naturalistisk terapimiljö*. Familjejournalen* , 19 (4), 362-368.

<https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1177/1066480711420044>

Byers, ES (2011). Beyond the birds and the bees and was it good for you? Thirty years of research on sexual communication. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/a0022048>

Chapman, G. (1992). *The 5 Love Languages:* *The Secret to love that Lasts* (1992) Northfield

Publishing.

DeJonckheere, M., Vaughn, L. M., James, T. G., & Schondelmeyer, A. C. (2024). Qualitative Thematic Analysis in a Mixed Methods Study: Guidelines and Considerations for Integration. *Journal of Mixed Methods Research*, *18*(3), 258-269. <https://doi.org/10.1177/15586898241257546>

Doss, BD, Simpson, LE, & Christensen, A (2004). Varför söker par äktenskapsterapi*? The American Journal of Psychiatry* , 135 (5), 559-562

<https://doi.org/10.1037/0735-7028.35.6.608>

Ekdahl, J. (2019) *Boken om sex* (Första utgåvan). Natur och kultur.

Emond, M, ES, Byers, ,Brassard, A.,Tremblay,N., & Peloquin, K (2021). Att ta itu med

sexuella problem hos par som söker relationsterapi. *Journal of Sexual and Relationship Therapy* (Aug 16, 2021).

Finkel, E. (2017). The All-or-Nothing Marriage: *How the best marriages Work*. New York;

Dutton.

Folkhälsomyndigheten Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) i Sverige 2017

Resultat från befolkningsundersökning Publicerad 28 Maj 2019.

Frederick, D., Lever, J., Joseph Gillespie, B., & Garcia, JR (2016). What keeps passion

alive? Sexual satisfaction is associated with sexual communication, mood setting, sexual variety, oral sex, orgasm, and sex frequency in a national U.S. study. *Journal of Sex Research, 54*(2), 186-201. <https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1137854>

Gottman, J. (2011). *The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples*. New York:

W.W. Norton & Company.

Gottman, J., & Schwartz-Gottman, J. (2019). *Eight Dates: Essential Conversations for a*

*Lifetime of Love.* New York: Workman Publishing.

Härmälä, J (2022). Sexuell kommunikation och sexuell hälsa inom parförhållandet.

En kvantitativ studie. Magisteravhandling. Åbo Akademi

Lindén, A. (1995). *Skattningsskala - vad höjer respektive sänker din sexuella lust*?

Familjerådgivare, Halmstads Kommun.

MacNeil, S., & Byers, E.S. (2005) Dyadic assessment of sexual self-disclosure and sexual

satisfaction in heterosexual dating couples. *Journal of Social and Personal Relationships,* 22(2), 169-181https://doi.org/10.1177/0265407505050942

MacNeil, S, & Byers, ES (2009). Role of sexual Self-Disclosure in the Sexual Satisfaction of

Long-Term Heterosexual Couples. *Journal of Sex Research*, 46(1), 3-14. https://doi.org/10.1080/00224490802398399

Mark, KP & Jozkowski, KN (2013). The Mediating Role of Sexual and Nonsexual Communication Between Relationship and Sexual Satisfaction in a Sample of College Age Heterosexual Couples. *Journal of sex & Marital Therapy*, 39(5), 410-427. https//doi.org/10.1080/0092623X.2011.644652

McCarthy, B, & Thestrup, M (2008). Integrera sexterapiinterventioner med parterapi.

*Journal of Contemporary Psychotherapy* , *38 (*3), 139 – 149 . [https://doi-org.proxy.lnu.se/10. 1007/s10879-008-9083-3](https://doi-org.proxy.lnu.se/10.%201007/s10879-008-9083-3)

McCarthy, B, & Wald, LM (2012). Sexuell lust och tillfredställelse: Balansen mellan

individuella faktorer och parfaktorer*. Sexual and Relationship Therapy ,* 27 (4), 310–321.

https://doi.org/10.1080/14681994.2012.738904

Mervin, KE, & Rosen, NO (2020). Perceived Partner Responsiveness Moderates the

Associations Between Sexual Talk and Sexual and Relationship Well-Being in Individuals in Long-Term Relationships. *The Journal of Sex Research,* 57(3), 351–364.

<https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1610151>

Miller, SA, & Byers, ES (2012). Att praktisera psykologers sexuella ingripande,

själveffektivitet och vilja att behandla sexuella problem. Arkiv för sexuellt beteende, 41 (4), 1041 – 1050. <https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1007/s10508-011-9877-3>

Montesi, J. L., Fauber, R. L., Gordon, E. A., & Heimberg, R. G. (2011). The specific importance of communicating about sex to couples sexual and overall relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(5) 591-609. https://doi.org/10.1080/15267431.2013.743426

Muise, A. , Harasymchuk, C., Day, LC , Bacev-Giles, C. , Gere, J., & Impett, EA (2019).

Vidga dina vyer: Självexpanderande aktiviteter främjar lust och tillfredsställelse I etablerade romantiska relationer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116, 237-258.

doi: 10.1037/pspi0000148

Pèloquin, K. , Byers, ES., Callaci, M, & Tremblay, N (2019). Sexuellt porträtt av par som söker relationsterapi. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45 (1), 120-133

<https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1111/jmft.12328>

Perel, E. (2006). *Parning i fångenskap: Låsa upp erotisk intelligens*. New York: Harper

Collins.

Risen, CB. (2010). Lyssna på sexuella berättelser. I SB Levine., CB Risen., & S.E. Althof

(Eds.), *Handbook of clinical sexuality for mental health professionals* (2nded., pp.3-20). Routledge.

Vowels, LM, & Mark, KP (2018). Strategies for Mitigating Sexual Desire Discrepancy in

Relationships. Published online: 7 February 2020. *Archives of sexual Behavior* (2020) *49*:1017-1028.

Wasserman, G (2019). (ej publicerad), Parterapi på familjerådgivning: *En*

*jämförelsestudie av Transaktionsanalytisk behandling (TA) och traditionell behandling (TAU)*.