

# MISRÆMI Í KYNLÖNGUN! ERU LYF LAUSNIN?



**MISRÆMI** í kynlöngun er einn algengasti togstreituvaldurinn í nánun samböndum að sögn Jónu Ingibjargar Jónsdóttur, hjúkrunarfræðings og klíníks kynfræðings, en hún hélt einmitt erindi um kynlöngun



**JÓNA INGIBJÖRG  
JÓNSDÓTTIR**

kvenna fyrir fullum sal af fólki í Hringisal Landspítala í október síðastliðnum. Jóna Ingibjörg, sem rak stofu um nokkurra ára skeið en er nú í doktorsnámi við hjúkrunarfræðideildina, segir hvatann að erindinu hafa verið frétt um nýtt lyf sem ætlað er að slá á litla kynlöngun kvenna.

„Efnið á sér í raun mun lengri aðdraganda en í kjölfar umræddrar fréttar taldi ég tíma kominn að fjalla um málið,“ segir Jóna Ingibjörg. Hún segir það skipta máli að þekkja og skilja kynlöngun því að togstreita vegna mismunandi kynlöngunar er meðal algengustu áhyggjuefna í nánun sambandi. Þá er nauðsynlegt að þekkja hvað telst eðlilegt og heilbriggt í þessum efnum ef maður ætlar að leggja mat á hvað er ekki í lagi, hvað telst vera „eðlileg kynlöngun“ og hvað „óeðlilegt“ eða sjúklegt ástand. Síðan ræður þekking heilbrigðisstarfsmanna á eðli kynlöngunar og mismunandi birtingarformum hvaða úrræðum er beitt að sögn Jónu Ingibjargar.

## Fjölbreytileiki kynlöngunar kvenna

Rannsóknir á lífeðlisfræði kynsvörunar hófust á sjöunda áratugnum.

„Þetta eru konurnar sem hafa sagt: Mig langar aldrei en þegar við erum byrjuð þá þykir mér það gott. Svo hugsa ég: Hvers vegna langar mig aldrei?“

Hjónin William Masters og Virginia Johnson byggðu rannsóknir sínar, sem stóðu í 11 ár, á 700 konum og körlum. Eina skilyrðið, sem þau settu fyrir þátttöku, var að örvast auðveldlega og fá fullnægingu við samfarir eða sjálfsfróun. Að sögn Jónu Ingibjargar var útkoman því eins konar „ólympísk“ kynsvörun. Þrátt fyrir að framlag þeirra hafi verið mjög mikilvægt gáfu niðurstöðurnar einsleita mynd af kynsvörun kvenna og karla. „Þetta var eins og að kanna hverjir gætu sungið og það væru eingöngu teknir

fyrir óperusöngvarar og aðrir sem hafa náð tökum á söng.“ Á áttunda áratugnum var tekið var mið af meiri fjölbreytileika kynlöngunar

kvenna. Það var læk'nirinn Helen Singer Kaplan sem bætti kynlöngun við aðdraganda kynlífs sem gaf til kynna að kynlíf væri knúíð áfram af kynferðislegum hugsunum. Í kjölfarið komu fram líkön kynsvörunar sem hafa reynst mun gagnlegri við að lýsa kynlöngun kvenna. Í þeim kemur meðal annars fram að fyrst kemur vilji til atlota af einhverju tagi, og hafi þau einhverja þýðingu fyrir konuna þá fyrst kviknar löngunin. Sjálfsprottin kynlöngun er mest áberandi í nýjum samböndum en dvínar er líður á sambandið. „Þetta eru konurnar sem hafa sagt: Mig langar aldrei en þegar við erum byrjuð þá þykir mér það gott. Svo hugsa ég: Hvers vegna langar mig aldrei? Þannig að það er munur á þessu tvennu.“

## Löngunin þarf ekki alltaf að vera til staðar fyrir kynlíf

Jóna Ingibjörg segir það hafa valdið konum ómældum þjáningum að löngunin er ekki til staðar. Ein helsta ástæðan er sú að konum hefur verið talin trú um að kynlöngun sé nauðsynleg. Hins vegar geti verið ótal ástæður fyrir því að konur vilja eða kjósi að stunda kynlíf þrátt fyrir að löngunin sé ekki til staðar. Að sögn hennar hefur bein löngun í kynlíf eða kynhungur ekki úrslitaáhrif á hvort konan vilji stunda kynlíf, sérstaklega ekki ef um langtímasamband er að ræða. Framkölluð kynlöngun er löngun sem kviknar fyrst eftir að kynferðisleg atlot hefst. Hægt er að vera kynferðislega hlutlaus, þ.e.a.s. kynlöngun er ekki endilega fyrir hendi áður en kynlíf hefst. Ef konunni líður vel með sínum maka, er tilbúin að njóta kynferðislegrar snertingar þá fyrst kviknar kynlöngun. Þetta ferli framkallaðrar kynlöngunar er hins vegar mjög viðkvæmt og auðvelt að rjúfa, að sögn Jónu Ingibjargar. Þessi gerð kynlöngunar er frábrugðin sjálfsprottinni kynlöngun en þar er átt við kynlöngun sem er til staðar áður en atlot byrja.

Eldri sýn á kynlöngun einkenndist af því að sjálfsprottin kynlöngun hafi í för með sér kynferðislega örvun. Nýrri sýn er að kynferðisleg örvun framkalli einnig kynlöngun. Hvort tveggja er eðlileg birtingarmynd kynlöngunar. Að sögn Jónu Ingibjargar fær framkölluð kynlöngun aukið vægi þegar líður á sambandið og á vissum æviskeiðum. Talið er að um þriðjungur kvenna hafi aðallega þessa framkölluðu kynlöngun, annar þriðjungur sjálfsprottna kynlöngun og síðasti þriðjungurinn blöndu af þessu tvennu. „Í raun var kenningin

um hringlaga líkanið – að maður geti byrjað á hlutlausum stað – ekki sannreynd fyrr en 2007 í bandarískri rannsókn sem reyndar var gerð meðal þýðis hjúkrunarfræðinga.“

## 237 ástæður fyrir að stunda kynlíf

Kynlöngun er illa skilgreint hugtak, að sögn Jónu Ingibjargar, og notað yfir margt án þess að hugað sé að því á hverju löngunin byggist. Hvers vegna dvínar kynlöngun í parasamböndum? Hvað er kynlöngun? Löngun í hvað? Það er ekki hægt að mæla löngun á lífeðlisfræðilegan hátt, til að mynda með blóðprufu. „Ég spyr oft skjólstæðinga: Langar þig í kynlíf, eða langar þig í makann þinn? Hvað áttu við? er ég þá spurð! Það er munur þar á. Konur eru ekki alltaf að sækjast eftir kynlífi; þær langar í nálægð, nándina, að líða betur, að styrkja samband sitt, þær vilja tjá ást sína. Það geta verið svo ótal hlutir. Það er til að mynda til bók sem heitir því skemmtilega nafni: 237 ástæður fyrir að stunda kynlíf!“

„Konur eru ekki alltaf að sækjast eftir kynlífi; þær langar í nálægð, nándina, að líða betur, að styrkja samband sitt, þær vilja tjá ást sína.“

Hvernig lýsa konur sjálfar kynlöngun sinni og hvernig upplifa konur kynlöngun? Konur eiga almennt erfitt með að koma orðum að þessu, en að sögn Jónu Ingibjargar er það einkum þrennt sem kemur til og sem greint var frá í viðtalsrannsókn. Í fyrsta lagi er það eins konar líkamleg skynjun eða þægindatilfinning í líkamanum, í öðru lagi skynjun

í kynfærum og að lokum hugsun eða tilfinning. Jóna Ingibjörg segir það vera algenga goðsögn að karlmenn hafi alltaf áhuga og að karlmenn megi ekki segja nei við kynlífi þegar kemur að muninum á kynlöngun kynjanna. „Það er meira tvöfalt siðgæði þegar kemur að konum; þegar þær hafa áhuga þá er það iðulega þaggað niður, en ef þær hafa ekki áhuga þá býðst fullnægjarkrem, testósterónkrem og síðast flíbanserín. En ef við leggjum til hliðar goðsagnirnar þá er kynlöngun kvenna viðkvæmari fyrir ytri aðstæðum en innri hvötum. Löngun kvenna er ekki eins jöfn og karla.“

## Kynlíf er líka til að frjóvga samband, ekki eingöngu til að frjóvga egg

Nokkrar tilgátur hafa komið fram um hvers vegna kynlöngun dvínar í parasamböndum. Þegar tengsl hafa myndast milli pars og hugsanlegur maki fundinn þá er ekki eins rík ástæða til að mynda önnur kynferðisleg tengsl. Þetta er eitt dæmi sem skýrir ef til vill mismunandi tilgang náinna tengsla eftir því á hvaða æviskeiði við erum stödd. Aðrar kenningar tilgreina ólík líffræðileg kynhlutverk. Konur ganga með og fæða börnin og hafa annan hormónabúskap en karlar. Jóna Ingibjörg segir að það dragi úr sjálfsprottnum kynlífsáhuga kvenna eftir að börn eru komin til sögunnar. „Út frá þróunarfræðilegu

„Hvar hefurðu verið allt mitt líf?“ lýsir þessu ágætlega.

sjónarmiði er það kannski ekki svo óæskilegt. Ef konan heldur jafnmikilli sjálfsprottinni kynlöngun eftir að börn eru komin til sögunnar eru ef til vill minni líkur á að hún annist þau eins vel. Hlutverk sjálfsprottinnar kynlöngunar, ef svo má taka til orða, er að ýta undir leit að hugsanlegum maka. Kynlöngun minnkar á meðgöngu, sérstaklega á fyrstu og síðustu mánuðum hennar, en það þekkest líka að konur

hafi aldrei eins mikla kynlöngun og einmitt á meðgöngu. Ástæðurnar geta til að mynda verið að þær þurfi ekki að hafa áhyggjur af því að verða óléttar eða að þeim líði einfaldlega vel í kroppnum. Blóðflæðið er mjög mikið til grindarbotnsins hjá barnshafandi konum og líkir þannig eftir kynferðislegra örvuðu ástandi,“ að sögn Jónu Ingibjargar. Brjóstagjöf er tími tengslamyndunar og önnur tengsl verða kannski ekki eins mikilvæg á þessum tíma. Jóna Ingibjörg sagði dvínandi kynlöngun í parasamböndum vera hugsanlega „aukaverkun“ jafnræðis í nútímasamböndum. „Þegar fólk getur stundað allt það kynlíf sem það vill þá dettur botninn úr því! Fólk stundar mest kynlíf í dag til að frjóvga sambandið, ekki til að frjóvga eggði í okkar samtíma. Það er ekkert mál að stunda kynlíf með einhverjum sem maður þekkir ekki því það er ekkert í húfi, en þegar tengslin hafa myndast breytist það. Þá er svo mikið meira í húfi, það reynir meira á einstaklingana í sambandinu að elskast,“ segir Jóna Ingibjörg og lætur staðar numið við umfjöllun um dýpri tilfinningatengsl. Það sé efni í heilan fyrirlestur.

## „Getum við ekki upplifað þetta aftur?“

Til að paramyndun, æxlun og getnaður geti orðið að veruleika þarf að koma til þrenns konar tilfinninga- og hvatakerfi sem við búum yfir: lostinn eða girndin, rómantíska ástin eða kynferðislega aðlöðunin og svo makatengsl samkvæmt kenningum Helen E. Fisher þróunarmannfræðings, en hún hefur sett fram athyglisverða kenningu um þróun náinna tengsla. Að mati Jónu Ingibjargar skýrir þessi kenning margt í lífi okkar. Hvert og eitt þessara kerfa gegna ákveðnu hlutverki. Tímabil lostans eða sjálfsprottinnar kynlöngunar beinist ekki að neinum tilteknum einstaklingi, en þegar maður verður ástfanginn tekur ástin völdin og gerir mögulegt að einbeita sér að einni manneskju í einu og það sparar tíma og orku. „Hvar hefurðu verið allt mitt líf?“ lýsir þessu ágætlega að sögn Jónu Ingibjargar og ósjaldan fær hún spurningar frá skjólstæðingum á þá leið: „Jóna, getum við ekki upplifað þetta aftur?“ Þegar rómantíska ástin blómstrar dregur einnig úr virkni heilastöðva sem hafa með gagnrýni að gera og neikvæðar hugsanir. Þá koma einnig tengslahormónin til sögunnar þegar við löðumst að einni manneskju á þennan hátt. „Við myndum deyta

úr kynferðislegri örmögnun ef við værum alltaf á þessu ástríðufyllsta stigi,“ segir Fisher. Ástin hefur því mismunandi tilgang, allt eftir því á hvaða lífsskeiði við erum stödd. Þriðja kerfið, makatengslin, myndast í kjölfar ástríðna og rómantíska ástartímabilsins. Tímabil stöðugleika og róar færist yfir og það tryggir að parið geti annast afkvæmi sitt og tilfinningaböndin styrkjast.

Jóna Ingibjörg segir enn skorta á haldbæra þekkingu á

fjölbreytileika kynlöngunar meðal kvenna og hvað geti talist eðlilegt í þeim efnum. Ónægt blóðflæði er ekki talið ástæða ástæða minnkandi kynlöngunar meðal kvenna. Þetta er ein ástæða þess að Viagra-rislyf, sem víkkar út blóðæðar, er haldlítið úrræði við minnkandi kynlöngun

„Lyfið er ætlað konum sem hafa of litla kynlöngun en ekki þeim sem eru komnar í tíðahvörf og það er heldur ekki hugsað fyrir konur sem glíma við minnkaða kynlöngun vegna líkamlegs eða geðræns heilsufarsvanda, sambandserfiðleika eða vegna lyfja.“



kvenna. Að sögn Jónu Ingibjargar eru skiptar skoðanir um nýtt lyf sem á að hjálpa konum með of litla kynlöngun. Lyfið flíbanserín var fyrst selt sem þunglyndislyf en reyndist ekki virka nægilega vel sem slíkt. Lyfinu hafði verið hafnað tvívegis hjá bandaríska lyfjaeftirlitinu vegna aukaverkana áður en það var samþykkt. Þá tekur það nokkrar vikur að ná fullri virkni en lyfið á að auka magn taugaboðefna í heila, aðallega dópamíns og noradrenalíns og minnka magn taugaboðefnisins serótóníns. Lyfið er ætlað konum sem hafa of litla kynlöngun en ekki þeim sem eru komnar í tíðahvörf og er heldur ekki hugsað fyrir konur sem glíma við minnkaða kynlöngun vegna líkamlegs eða geðræns heilsufarsvanda, sambandserfiðleika eða vegna lyfja. Flíbanserín getur haft slæmar aukaverkanir, svo sem svima og sljóleika sem gæti truflað akstur. Lyfið getur valdið skyndilegu blóðþrýstingsfalli (hypotension) sem leitt getur til yfirliðs, svima, syfju, ógleði og höfuðverkja og ekki má drekka áfengi því það getur aukið líkur á blóðþrýstingsfalli.