



TEMA MAN • KVINNA

## Tomas och Hanna: **Bra sexliv** kräver närhet ömhet och humor

Närhet och ömhet är förutsättningar för ett bra sexliv, liksom humor, tycker Tomas Fransson och Hanna Björkman. Sex är också att kunna skratta tillsammans, även om det gör jätteont, säger de. För Tomas har RA och Hanna SLE, något som tillför relationen en ömsesidig förståelse men också skapar vissa begränsningar.

Det var på golfbanan de såg varandra för första gången. Unga reumatiker firade 10-årsjubileum ute på Bosön och Hanna var där som deltagare och Tomas i egenskap av styrelsemedlem och ledare. Han hade en lektion i frisbee-golf sista dagen och hon var en av de få som slöt upp.

– Du var med fast de regnade, säger Tomas. Det gillade jag.

– Ja, jag gillar ju att röra på mig, säger Hanna. Kanske hade de vädergudarna med sig den här sista dagen, det dåliga vädret hade skrämt bort eventuellt spelsugna frisbee-golfspelare och de började prata med varandra på riktigt.

– Hanna var glad, öppen och lättsam och det uppskattar jag, säger Tomas.

– Jag slogs av samstämmigheten, att vi hade så många liknande erfarenheter, fortsätter Hanna. Vi blev sjuka i samma ålder och hade haft längre förhållanden som tagit slut ungefär samtidigt.

Mötet gav mersmak, de bytte telefonnummer och efter en resa till Norge hälsade Tomas på Hanna i Örebro.

– Då hade vi redan lärt känna varandra på telefon, det

var enkelt att prata med Hanna och under de samtalen växte förälskelsen, säger Tomas.

– Det kändes naturligt, instämmer Hanna. Så jag gick in i förhållandet lite på vinst och förlust. Det fick bli vad det blev, jag försökte att inte ha för höga förväntningar i början.

De fick en fin sommar med mycket sol och bad och plats för samtal, som ledde dem in i relationen. Tomas opererade sin fot och blev sjukskriven en längre period och de fick möjlighet att lära känna varandra.

– Vi har 23 mil emellan oss. Jag bor i Nässjö där jag arbetar och Hanna i Örebro, så avståndet gör att det kan gå några veckor mellan gångerna. Men nu fick vi tid att lära känna varandra och Hanna visade sig var väldigt omtänksam och så skrattade vi mycket! säger Tomas och tittar på henne. De har äktenskapstycke med sina ljusa färger och sitt stabila sätt. Det finns ett lugn mellan dem men också en slags finurlighet, kanske är det skrattet som bubblar under ytan.

### Debuterade när de var 23 år

Vi sitter i Hannas kök och dricker kaffe och ljuset flödar in trots att dagen är molnig. Hon hade nyligen köpt sin hörnlägenhet när de träffades och valde sitt hem med omsorg. Hemmet är centralt, en plats för vila och rekreation nu när hon är sjukskriven.

– Jag har en fil kand i psykologi och hann aldrig komma ut på arbetsmarknaden, eftersom jag blev sjuk under studierna för fem år sedan. Jag fick en propp i hjärnan och åkte in till akuten. De tog mycket prover och kunde till sist konsta-

tera att det var SLE, berättar Hanna.

– Jag blev halvsidesförlamad en tid efter det och sedan har jag haft ont i handlederna och besvär med flera njurinflammationer.

Tomas, som fyllde 33 år i december, blev också sjuk när han var 23 år. Han arbetade på ett bygge som elektriker när han fick ont i ett knä som svullnade upp.

– Ta det lugnt, sa alla i början, men sedan kom värken krypande i både axlar, händer och fingrar. Jag hade en bra husläkare som ställde rätt frågor och misstänkte reumatism, så efter en några månaders tjetande på läkare fick jag min diagnos.

Efter det kom en period av förnekelse, jag ville göra karriär och hade svårt att acceptera att jag var sjuk, sedan följde vad jag kallar utbytartiden. Jag har gjort 13 operationer och bytt ut höfterna, stelopererat handleder, nacke och fotleder. Så jag har svårt att gå längre sträckor, säger Tomas.

### Kommunikation är nyckeln

Tomas har levt i så pass många år med sin sjukdom, att han inte brottas med den längre. Han gillar läget och lever utifrån bästa förmåga. Han arbetar 75 procent som elkonstruktör, är engagerad i Unga reumatiker och sitter som vice ordförande för Eksjö/Nässjö Reumatikerförening. Och hans erfarenheter leder Hanna vidare på hennes acceptansresa.

– Våra samtal hjälper mig att successivt släppa identifikationen med sjukdomen, säger Hanna. Tomas har ju ett försprång och har befunnit sig i det läge där jag är nu och förstår hur jag tänker och känner. **Ökar toleransen för att ni båda har en kronisk sjukdom?**

– Både ja och nej, säger Hanna. Vi är reumatiker, men har sjukdomar som ytrar sig väldigt olika. Jag är rörlig och ganska pigg i kroppen, men blir lätt trött av för många intryck och behöver vila huvudet. Medan Tomas blir fysiskt trött och behöver vila kroppen. Men visst kan vi förstå varandras trötthet och smärta. Vi brukar vakna på morgnarna och fråga hur mår vi idag?

Kommunikationen är det viktigaste i en kärleksrelation, menar Tomas. Man måste kunna prata med varandra om allt, våga öppna sig för den andra och tala om vad man känner och orkar och inte orkar. Det blir en särskild förståelse att vara tillsammans med någon som också har en diagnos, men det kan också vändas i irritation eftersom vi upplever olika sorters trötthet och hanterar den på olika sätt.

### Sex mitt på dagen

Kommunikationen är också en nyckel vad det gäller sexlivet. Att våga tala om vad som väcker lust men också vad som ibland begränsar den.

– Smärtan i lederna gör att du inte kan vara i en ställning lika länge som en frisk person, istället får du variera ställningarna. Tillsammans får man vara uppfinningsrik och hitta lösningar, säger Tomas.

Men sexualitet handlar inte bara om penetrering, det är till stor del närhet och mys med sin partner. Bara en kärleksfull smekning kan få mig att må mycket bättre, säger Tomas.

Mediciner påverkar lusten också, vissa tar bort den helt och hållet. Cellgifter är till exempel en riktigt erotikdödare.

– Det gäller att hitta stunder där båda är så pigga som

möjligt, sex när man ska gå och lägga sig är kanske inte det bästa alternativet, utan att i stället ta till vara på dagen, säger Hanna.

### Vad väcker lust?

– Blickar, när vi tittar på varandra och det pirrar i kroppen. Det kan också vara en kram eller en smekning, säger Tomas och Hanna nickar.

– Lusten går i vågor, ibland vill den ena mer än den andra och kan man så är det bara att hänga på, säger Hanna och skrattar.

De återkommer flera gånger till humorn som en bärande kraft och energikälla. Skratt kan i sig mynna över till lust. Att våga njuta och ta i varandra trots att den andra har ont är frågor som Tomas tycker att det talas alldeles för lite om. Det är fortfarande ett ämne som är laddat med tabu.

– Det finns så många fördomar kring funktionshinder och sexualitet, ämnet förtjänar mer plats i det offentliga rummet för att avdramatiseras, säger Tomas som sitter med i referensgruppen för Närhet, relation och kärlek. Att leva med kronisk sjukdom. Det är ett projekt som drivs i samarbete mellan Svenska Psoriasisförbundet, reumatikerförbundet och Riksförbundet för Mag- och Tarmsjuka.

– Nu kommer det en film som tar upp allt ifrån hur sexlivet påverkas till ekonomi och kommunikation i relationer. Där visas unika bilder på ett par där hon har en stomipåse på magen. Fortfarande så skildrar media sexualitet genom tekniker, hur man får orgasm och via perfekta kroppar. Det är bra att sexualitet diskuteras, men bilden behöver nyanseras.

– För oss som lever med sneda leder och svullnar av cortison blir till exempel dagens kroppsideal främmande. Sex är ju främst ett möte mellan två människor, säger Tomas och Hanna instämmer.

Text Ann Thörnblad

#### Relation: Särbos

**Namn:** Hanna Björkman och Tomas Fransson

**Ålder:** 28 och 33 år

**Bor:** De bor i lägenhet, Hanna i Örebro och Tomas i Nässjö.

**Diagnos:** Hanna har SLE och Tomas RA

#### Vad jag gillar bäst hos Tomas:

Han har mycket erfarenhet som han delar med sig av. Han är klok, häändig och så skrattar vi mycket

#### Vad jag gillar bäst hos Hanna:

Hon är glad, öppen och omtänksam. Och så har vi samma humor.

#### Gemensamma intressen:

Spela spel, titta på film, solbada på sommaren och att bara umgås!