



Sexualitet och Skam

Patientmaterial

- Psykoedukation om sexualitet och skam
- Skamkartan
- Min sexualitetshistoria
- Spegelövning med validering
- Intimitet utan prestation
- Om skam kunde tala
- Trygghetscirkel intimitet

Arbetsblad: Att möta skam i intimitet och sexualitet

1. Psykoedukation om skam och sexualitet

Syfte: Normalisera känslor av skam, särskilt kring sexualitet.

Genomförande:

- Beskriv skillnaden mellan skuld och skam.
- Diskutera hur skam ofta utvecklas tidigt i livet och påverkar synen på sexualitet och intimitet.
- Dela med paret hur skam kan begränsa närhet och öppenhet i relationer.

2. Skamkartan

Syfte: Identifiera var och hur skammen yttrar sig.

Material: Kroppsschema eller siluett.

Genomförande:

- Varje partner ritar eller markerar på en kroppssiluett var de känner skam i kroppen när de pratar om sex eller närhet.
- Diskutera: Hur känns det där? När började det? Vad utlöser det?

3. "Min sexualitetshistoria"

Syfte: Utforska ursprung till skam.

Genomförande:

- Varje partner skriver kort om sin utveckling kring sexualitet: Vad de lärde sig hemma, i skolan, i religionen, från media.
- Diskutera detta i sessionen med fokus på förståelse, inte dömande.
- Fråga: "Vad fick du lära dig var 'rätt' eller 'fel'?"

4. Spegelövning med validering

Syfte: Minska skam genom sårbarhet och empati.

Genomförande:

- Partner A uttrycker en sårbar tanke eller känsla kring sin sexualitet (t.ex. "Jag känner mig otillräcklig när...").
- Partner B speglar det hen hör ("Jag hör att du känner..."), validerar känslan ("Det låter tungt..."), utan att försöka fixa.
- Roller byts.

5. Intimitet utan prestation

Syfte: Skapa trygg kroppslig närhet utan press eller skam.

Exempelövning: *Sensate focus light*

Genomförande:

- Paret får i uppgift att under veckan vara nära (t.ex. hålla om varandra i sängen) utan krav på sex.
- Reflektera sedan: Vad kände ni? Kom skam upp? Kunde ni vara närvarande?

6. "Om skam kunde tala..."

Syfte: Externalisera skammen.

Genomförande:

- Fråga: "Om skammen var en person eller röst, vad skulle den säga till dig?"
- "Vad vill den dig? Vad försöker den skydda?"
- Låt partnern lyssna utan att avbryta.
- Därefter: "Vad skulle du vilja säga tillbaka till skammen?"

7. Trygghetscirkeln i intimitet

Syfte: Kartlägga parternas olika behov av närhet och trygghet.

Genomförande:

- Rita en cirkel med två punkter – en för varje partner.
- Utforska: Vad får dig att känna dig trygg? När drar du dig undan? När vill du närma dig?
- Identifiera var missförstånd kan uppstå och hur skam kan förstärka distansen.

Arbetsblad: Att möta skam i intimitet och sexualitet

Syfte: Att öka medvetenhet och skapa trygghet i att dela skamfyllda upplevelser kopplade till närhet och sexualitet.

1. Utforska dina skamrötter (individuell del)

Svara på dessa frågor var för sig innan ni delar med varandra:

- Vad fick du lära dig om sexualitet under din uppväxt?
- Vad var tillåtet att prata om? Vad var tabu?
- Hur känner du inför din egen kropp och sexualitet idag?
- När känner du dig osäker eller otillräcklig i intima situationer?
- Vad är du rädd att din partner ska tänka om dig om du visar dessa sidor?

2. Dela med din partner (parövning)

Använd "säga – spegla – validera"-strukturen:

Partner A säger något sårbart (ex. "Jag skäms ibland över att jag inte känner mig sexig nog.")

Partner B speglar ("Jag hör att du känner dig osäker över hur du uppfattas.")

Partner B validerar ("Jag kan förstå att det känns svårt. Tack för att du delar det.")

Byt roller.

Terapeutens roll: Hjälp paret att reglera affekter. Bekräfta modet i att dela skam.

3. "Skammens röst" – externalisering (gemensam övning)

Tänk dig att skam är en röst utanför dig. Utforska tillsammans:

- Vad säger skammen till dig? (Skriv ner)
- Vems röst liknar det – någon från din historia?
- Hur påverkar det ert sexliv och närhet?
- Vad skulle du vilja säga till den rösten?

Exempel: "Skammen säger att jag inte duger." → "Jag vill säga: du har inte rätt att styra min närhet."

4. Trygghetscirkeln – behov i närhet (ritövning)

Rita en cirkel. Placera er båda i den.

- Vad behöver du för att känna dig trygg i intimitet?
- När drar du dig undan?
- När vill du närma dig?
- Hur kan ni mötas med förståelse snarare än försvar?

5. Hemuppgift: Intimitet utan krav (Sensate Focus Light)

Instruktioner till paret:

- Skapa en stund på 20 minuter, utan distraktioner.
- Var nära – håll om, ligg nära, rör varandra med närvaro – men utan att det ska leda till sex.
- Fokusera på närvaro, andning och trygghet.
- Efteråt: Reflektera – Vad kände du? Vad var lätt/svårt? Dök skam upp?

Ungdomsmottagning
Västra Götaland
www.vgregion.se/ungdomsmottagning

