



Sexualitet och Skam

Övningsmaterial

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

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 ritlar 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 och öka medvetenhet och skapa trygghet i att dela skamfyllda upplevelser kopplade till närhet och sexualitet.

Genomförande:

Varje partner skriver kort om sin utveckling kring sexualitet:

- 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?

Diskutera detta i sessionen med fokus på förståelse, inte dömande.

Fråga: "Vad fick du lära dig var 'rätt' eller 'fel'?"

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.

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. "Skammens röst" – externalisering (gemensam övning)
 - Tänk dig att skam är en röst utanför dig. Utforska tillsammans:
 - Vad säger skammen till dig? (Skriv ner)
 - Vad försöker den skydda?
 - Vems röst liknar det – någon från din historia?
 - Hur påverkar det ert sexliv och närhet?
 - Låt partnern lyssna utan att avbryta.
 - Därefter: "Vad skulle du vilja säga tillbaka till skammen?"
- **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?
- Rita vad du behöver inne och utanför cirkeln
- När drar du dig undan?
- När vill du närma dig?
- Hur kan ni mötas med förståelse snarare än försvar?

**Ungdomsmottagning
Västra Götaland**

[www.vgregion.se/ungdoms-
mottagning](http://www.vgregion.se/ungdoms-
mottagning)

