

Grundläggande sexologi för hälso- och sjukvårdspersonal, dag 1

*Kunskapscentrum för sexuell hälsa arbetar för allas rätt
till bästa möjliga sexuella och reproduktiva hälsa på lika
villkor - genom hela livet*



Övning



Agenda för dagen

Diskussion i smågrupper

Vad är sexologi?

Normer om kön och sexualitet

Sexualitet genom livet

Vad är sexuell hälsa?

Vad är sexuell ohälsa?

Inför nästa tillfälle



Diskussion i smågrupper



Väcktes några tankar eller frågor hos dig när du genomförde utbildningen?

Fanns det någon fallbeskrivning eller film som kändes extra relevant för dig och din verksamhet?

Kunskapscentrum för sexuell hälsa

arbetar för allas rätt till bästa möjliga sexuella och reproduktiva hälsa på lika villkor - genom hela livet

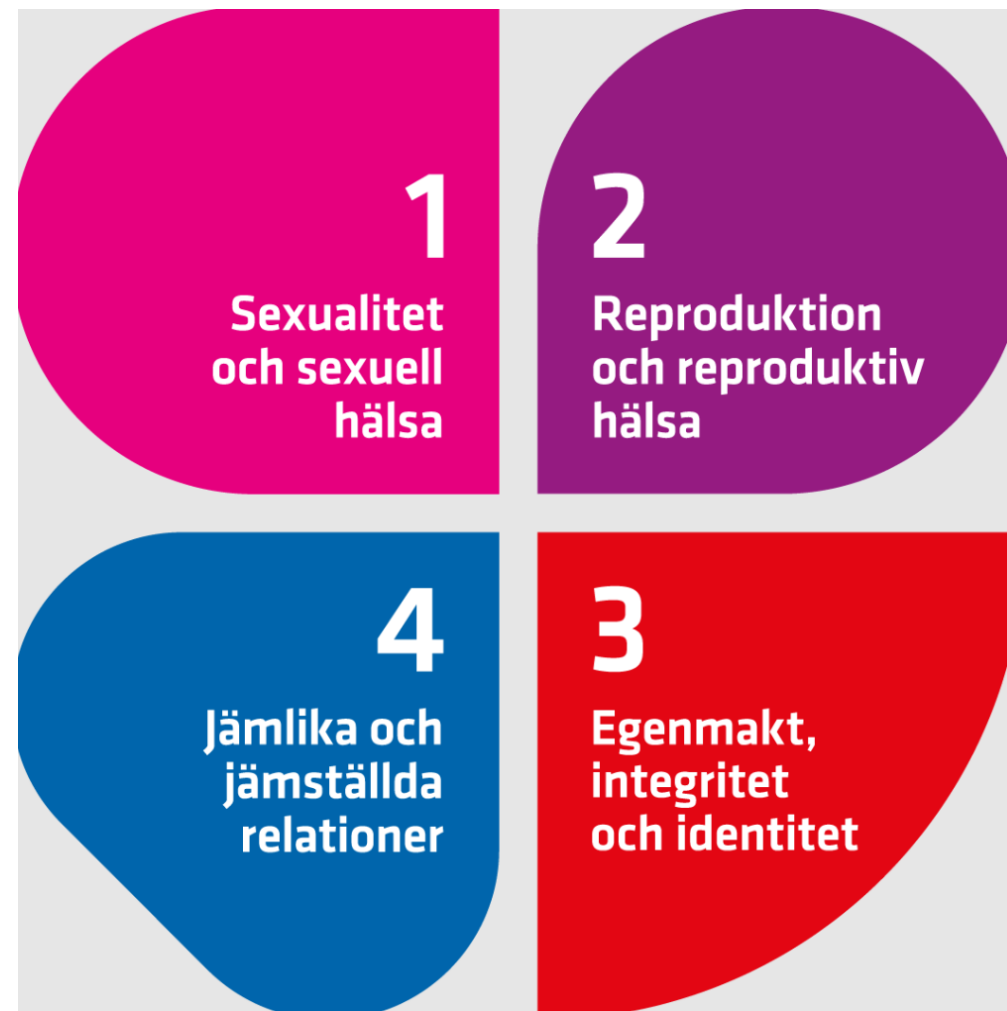


SRHR står för sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter och är en del av de mänskliga rättigheterna.

Nationell strategi och handlingsplan för SRHR

[Nationell strategi för SRHR —
Folkhälsomyndigheten](#)

[Nationell handlingsplan för SRHR —
Folkhälsomyndigheten](#)



Västra Götalandsregionens strategi för SRHR

Tre principer i linje med den nationella strategin

- SRHR är en del av den allmänna hälsan
- God och jämlik sexuell och reproduktiv hälsa för alla
- Rätten till kunskap, information, vård och service

[Västra Götalandsregionens strategi för sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter.PDF](#)



Vad är sexologi?



Vad är sexologi?

Läran om människans sexualitet

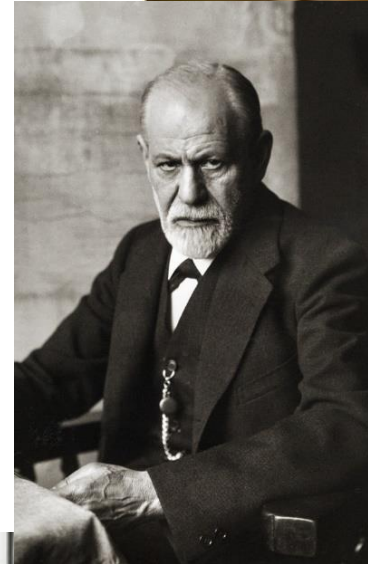
Tvärvetenskapligt ämne

Påbyggnad

- Olika grundutbildningar

Klinisk sexologi

- Patientfokus
- Auktorisationer



Förklaringsmodeller genom tiderna

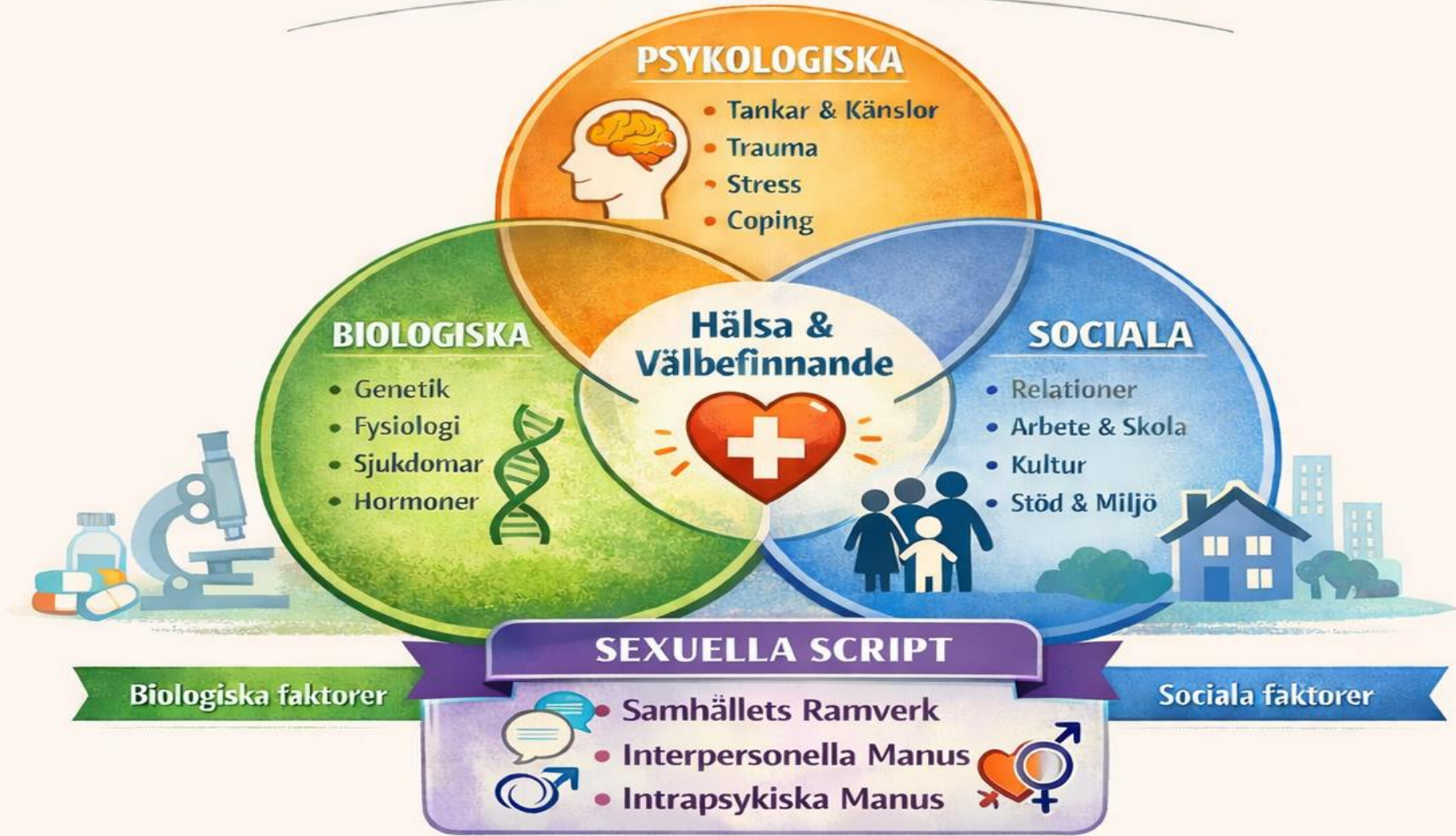
- Taxonomier
- Sexualitetens fysiologi och psykologi
- Sexualiteten som socialt fenomen
- Språket och sexualiteten
- Var är vi nu?

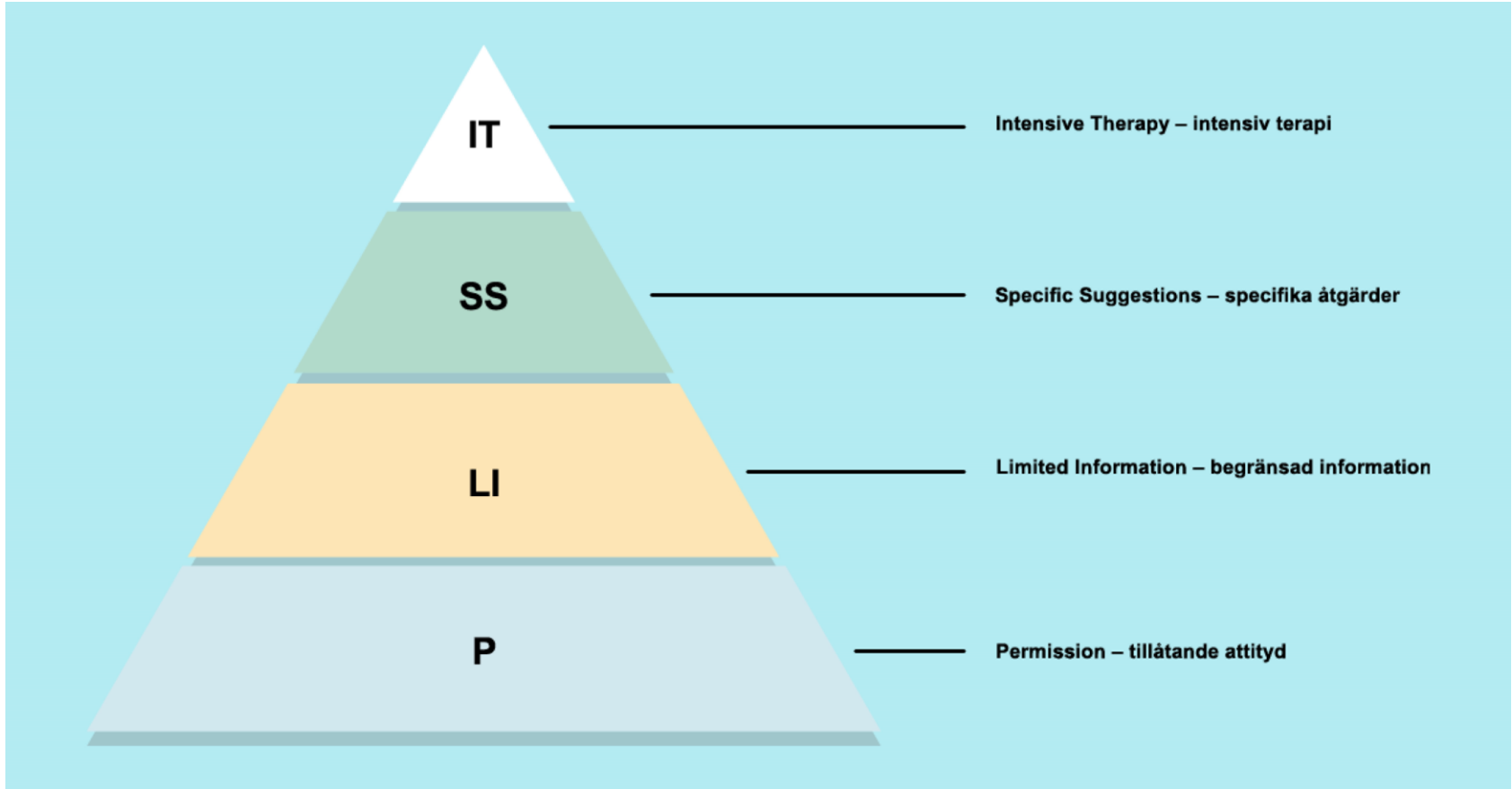


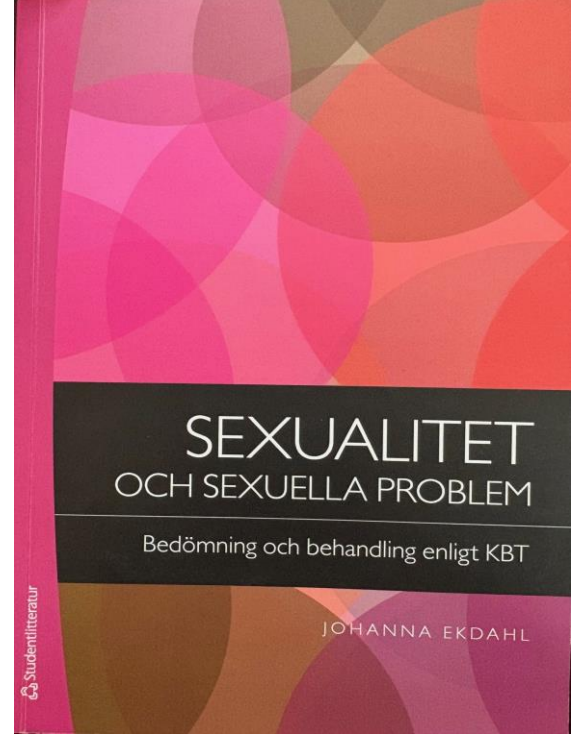
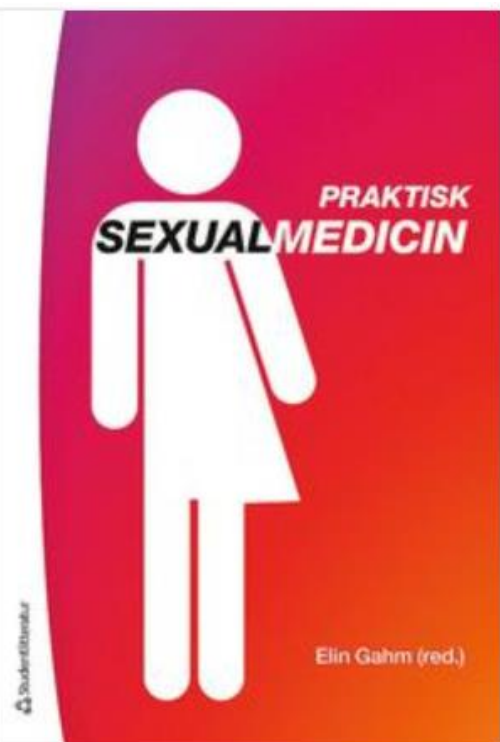
Aktivism som drivit frågor och påverkat samhället



Den
BIOPSYKOSOCIALA MODELLEN
och **Sexuella Script Teorin**







[#10 Vad är sexologi? \(podbean.com\)](https://podbean.com/#10)

Normer om kön och sexualitet



"Per Scientiam ad Justitiam" - Through science to justice

Utsatt för våld

Patologiserad

Ifrågasatt

Exotifierad

Bli sedd som en grupp

Ses som individ

Behöver inte förklara sig

Trakasserad

Ses som självklar

Behöver "komma ut"

Osynliggjord

Samhället är anpassat efter dig

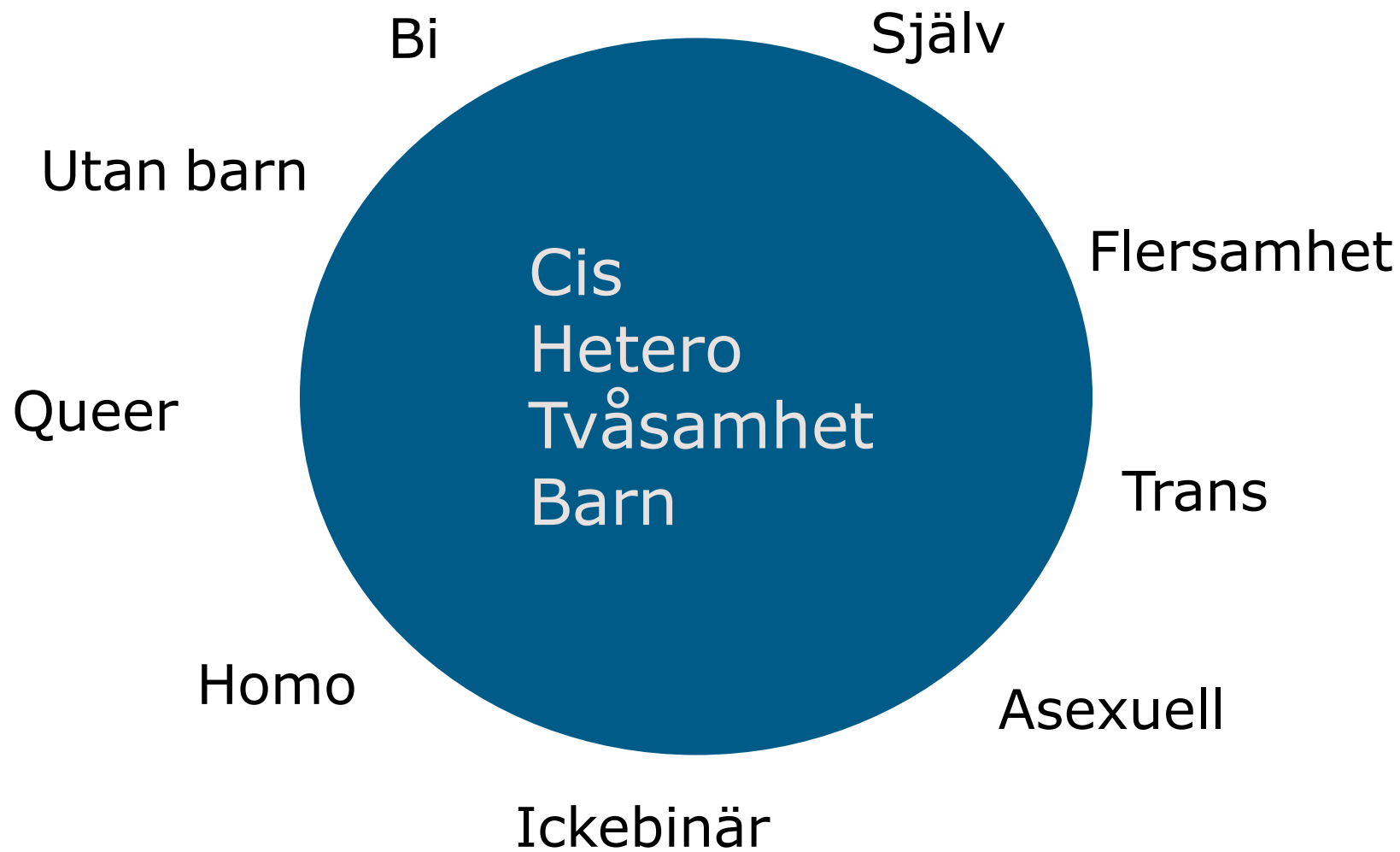
Diskriminerad

Extremt synlig

Ens rättigheter ifrågasätts inte

Trygghet

Olaglig



Aspekter av kön

Biologiskt

Tilldelat

Juridiskt

Könsidentitet

Könsuttryck

Språkligt

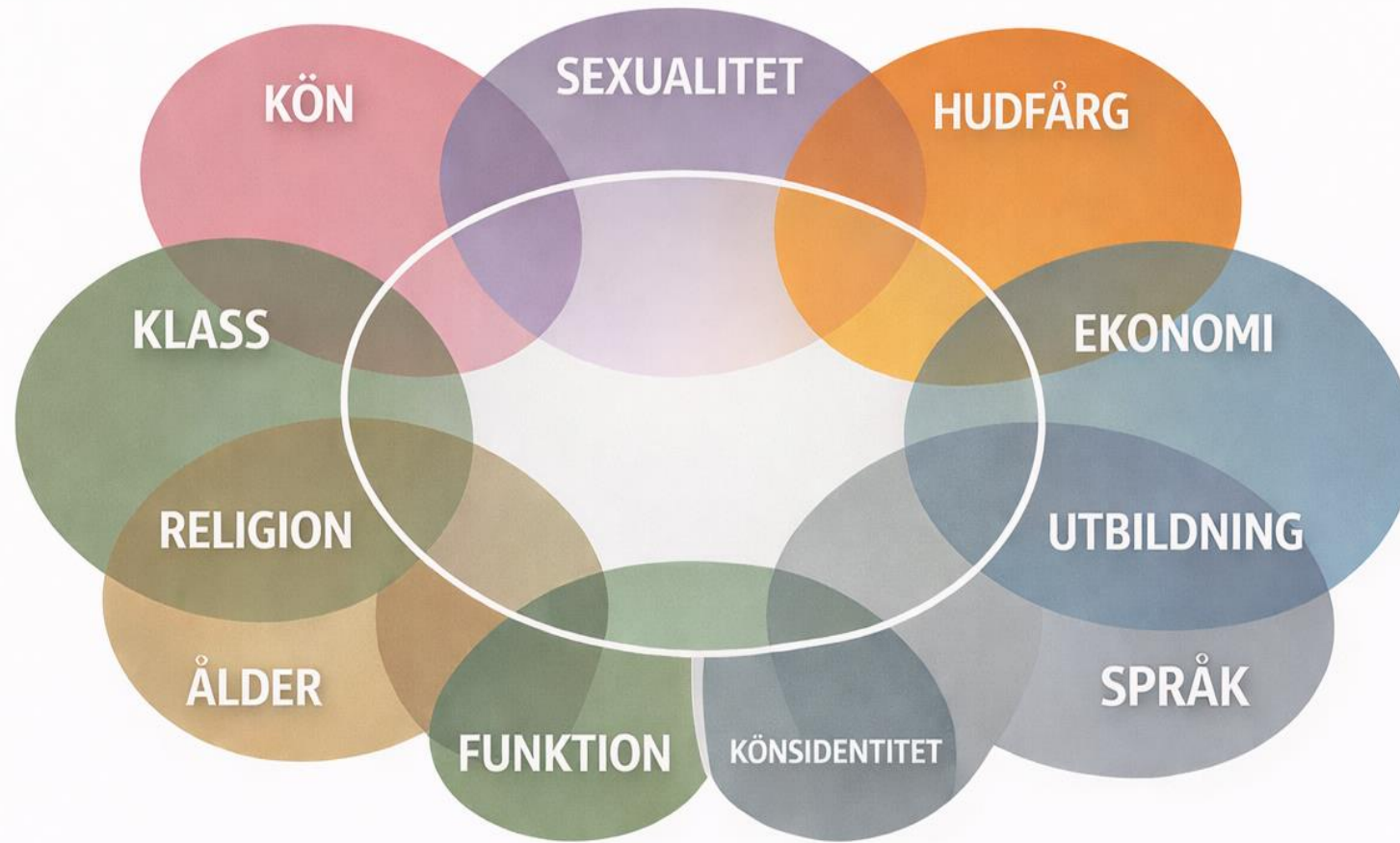


I lagen finns det sju diskrimineringsgrunder

- Kön
- Könsoverskridande identitet eller uttryck
- Etnisk tillhörighet
- Religion eller annan trosuppfattning
- Funktionsnedsättning
- Sexuell läggning
- Ålder



Intersektionalitet



MAKT FÖRTRYCK PRIVILEGIER IDENTITET



Vad händer när vi inte kan eller vill följa normer?

- Blickar
- Suckar
- Osynliggörande
- Tillsägelser
- Våld



Minoritetsstress

Hur påverkar normer människors hälsa?

Internalisering

Skyddsfaktorer & [minoritetsglädje](#)



Normer i hälso- och sjukvården



Exempel

Patient söker för problem med sköldkörteln:

Läkaren frågade om kvinnan är förälder och i så fall om besvären uppkommit i samband med graviditet. Kvinnan svarade att hon var förälder men att barnet burits av hennes fru. Anmälaren kunde senare läsa i sin journal att det fanns barn i familjen men att det inte var anmälarens eget barn.

Hur skriver vi journaler på ett korrekt sätt?



Exempel

Patient söker för sorg och traumabearbetning:

Patientens partner har nyligen tagit sitt liv. Patienten söker för sorg och traumabearbetning hos en samtalskontakt på vårdcentralen. Partners pronomen var hen. Samtalskontakten säger "jag använder inte hen".

Hur arbetar ni med pronomen på er arbetsplats?



Diskussion

Har ni exempel där normer påverkat möten med patienter eller kollegor?



Sexualitet genom livet







Utveckling av genitalier

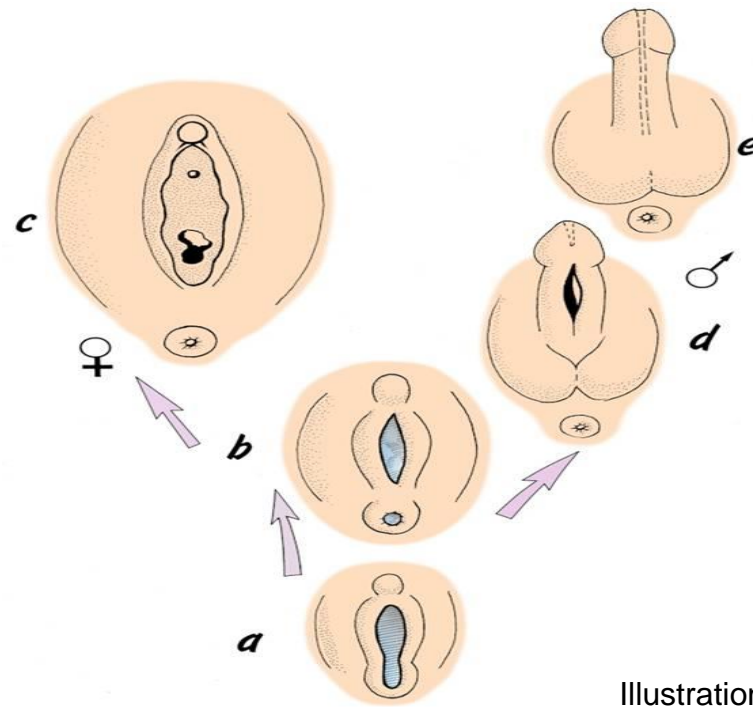


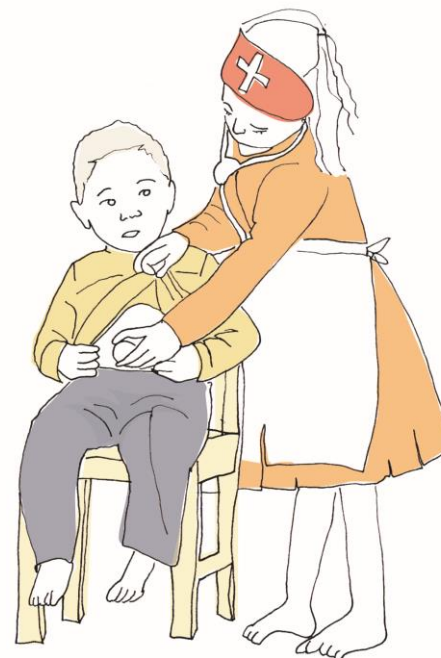
Illustration: Richard Dryden www.bionalogy.com

- Människor föds med förmågan till lubrikation, erektion och orgasm.
- Barns sexualitet kan beskrivas som en lustfylld bekantskap med den egna kroppen, ibland med andras kroppar.



Vanliga aspekter av barns sexualitet

- Titta på andras kroppar och visa sin egen
- Onani
- Lekar med sexuellt innehåll
- Frågor med sexuellt innehåll



Varför är det viktigt att tala om sexualitet tidigt?

- Trygghet, självkänsla, hälsa
- Kunskap och förståelse
- Någon att vända sig till



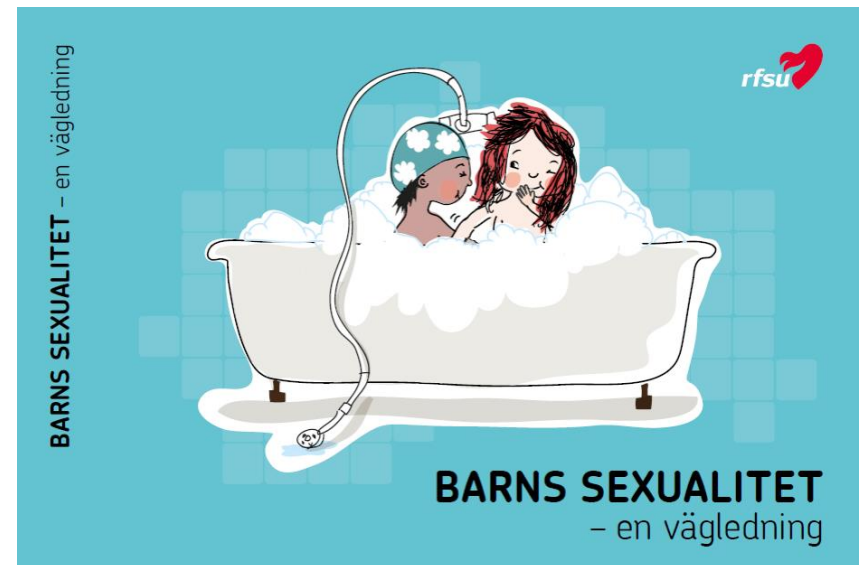
Hur kan vi som vårdgivare vara ett stöd?

- Bekräfta sexualiteten
- Ge begriplig information till barn och deras vuxna
- Stötta barns viktiga vuxna i att initiera och föra samtal om sexualitet



Litteraturtips

- Världens viktigaste bok, Nathalie Simonsson
- Barns sexualitet- en vägledning:
https://www.rfsu.se/globalassets/pdf/barnssexualitet_web.pdf
- Rikshandboken barnhälsovård:
<https://www.rikshandboken-bhv.se/tillvaxt--utveckling/barns-sexualitet/>



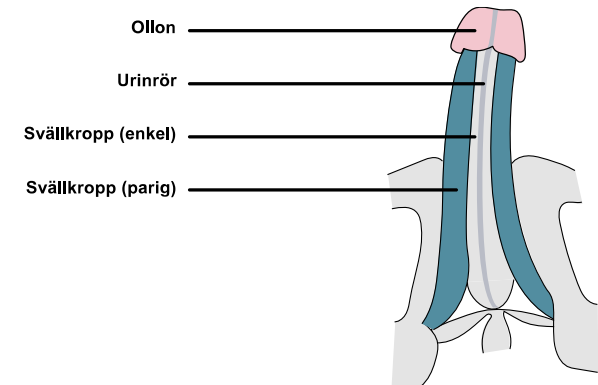
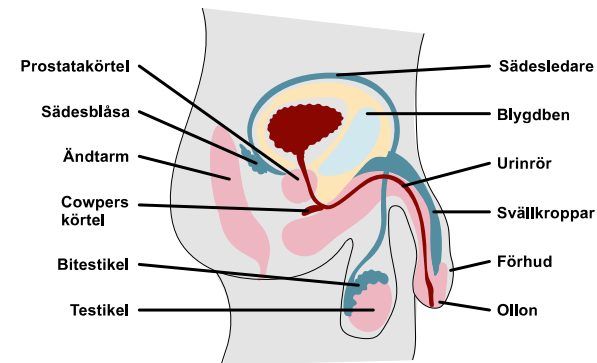
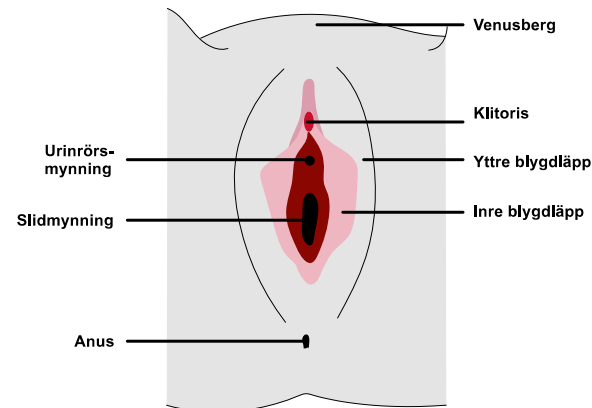
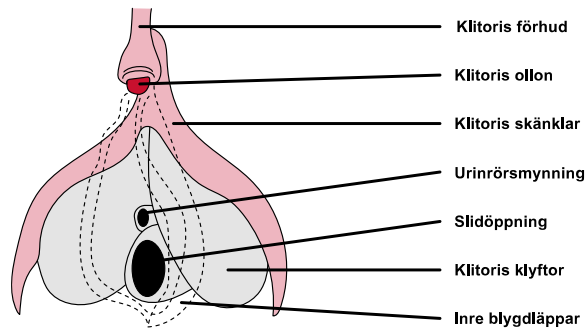
Mellanstadieåldern 9-12 år

- Ökad nyfikenhet på sex och kroppen
- Börjar utforska och träna på romantiska relationer
- Ökat behov av integritet (kroppsliga gränser och privatliv)
- Prepubertet- pubertetsutveckling börjar



Pubertet

- Fysiologi: Från start till mer fullgången pubertet
- Menscykel, sädesceller, första utlösningen
- Relationer
- Sen pubertet – när reagera



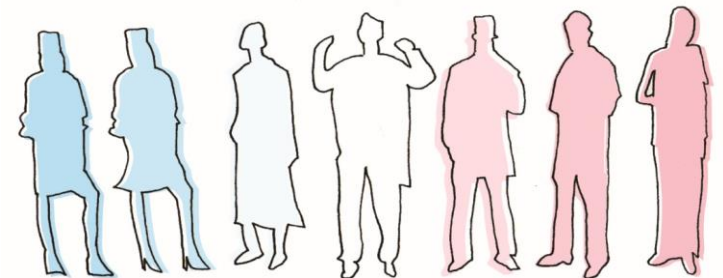
Tonårstiden 13-18 år

- Ökat utforskande sexuellt och relationellt
- Puberteten fortsätter
- Identitetsutveckling; sexuell orientering, könsidentitet och värderingar kring sex och relationer
- [SRHR2017](#)
- [UngKAB23](#)



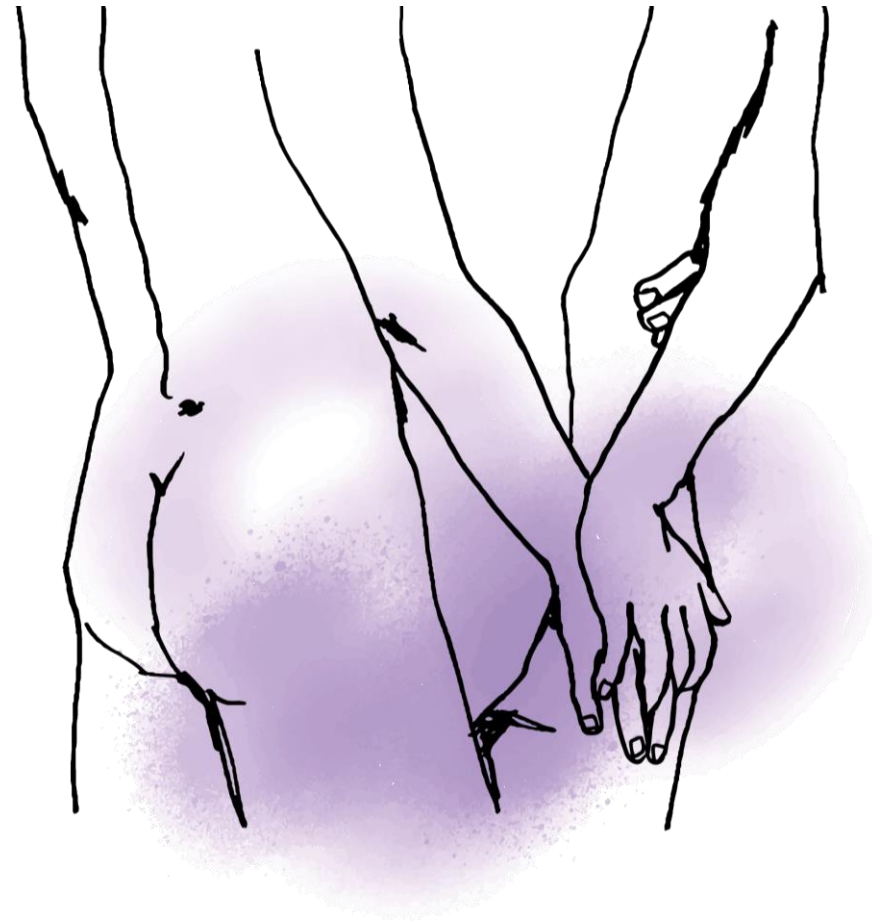
Unga vuxna 18- 35 år

- Kroppen fullt utvecklad
- Sökande efter partner/partners eller kanske längre förhållanden
- Arbetsliv, utbildning, hälsa och föräldraskap
- Mer regelbundet sex än tidigare
- STI:er
- Lär känna sig själv bättre. Vad gillar jag, vad gillar jag inte?
- Appar



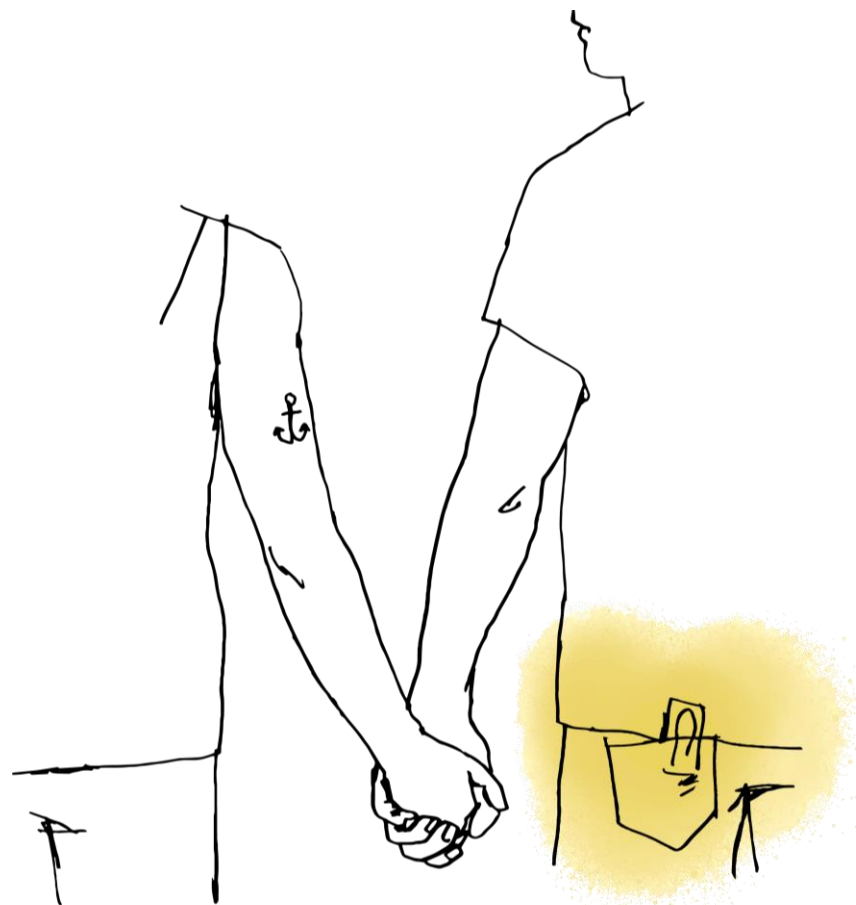
Vuxna och sex

- Nya livssituationer nya utmaningar
- Hälsans påverkan
- Graviditet, förlossningsskador, ofrivillig barnlöshet
- Kroppen förändras
- Lust



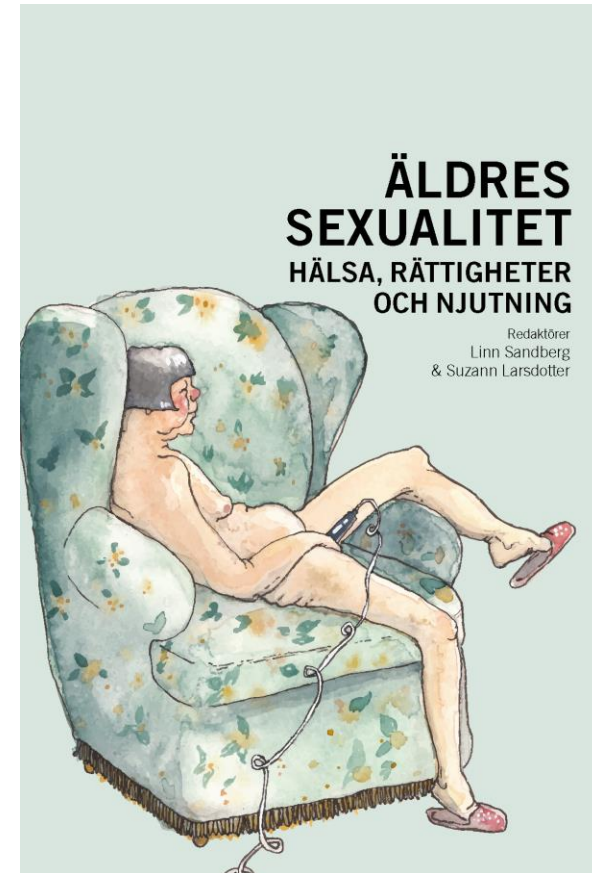
Sex efter 50

- Många nöjda med sitt sexliv
- Sex viktigt för livskvalitén
- Klimakteriet
- Lust/förmåga
- Hälsa



Årsrika och sex

- Nöjda äldre
- Önskar frågor
- Inleder nya relationer
- Äldreboende
- "Hudhunger"
- Läkemedel som kan hjälpa



I media

“En ivrig grupp singlar över 65 år letar efter den rätta på ett sagolikt slottshotell. Fester, dans och närgångna aktiviteter sätter fart på relationerna. Varje dag utser reseledarna kvällens par som får en gemensam övernattning i det romantiska kärleksnästet. När veckan är slut ställs deltagarna inför ett val; stanna på hotellet med en nyfunnen kärlek eller åka hem som singel..”

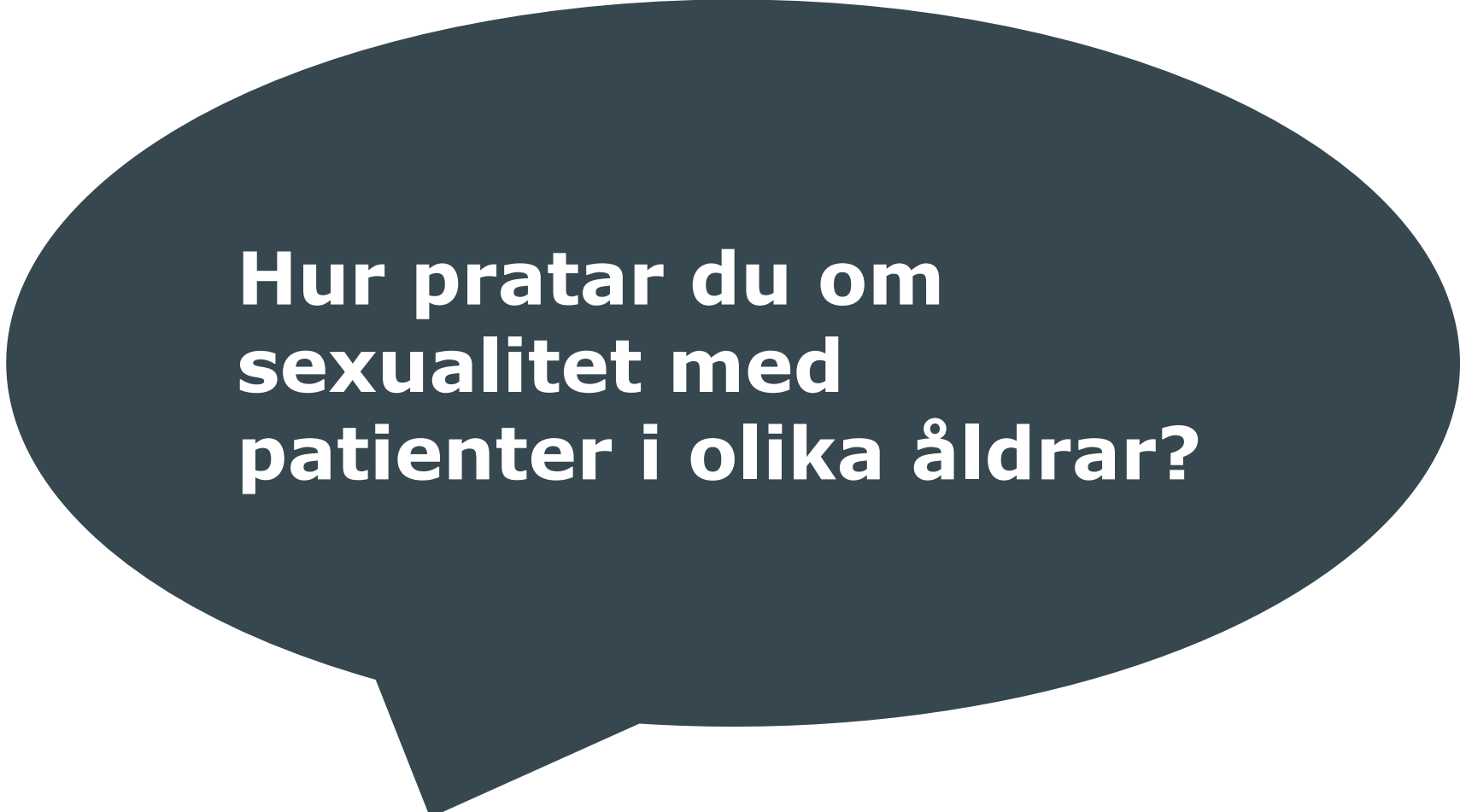
(SVT, februari 2025)



Folkhälsomyndigheten

Att få åldras som jag lever nu – En intervjustudie om hälsa och livsvillkor bland hbtq-personer över 65 år





**Hur pratar du om
sexualitet med
patienter i olika åldrar?**

Sex på arbetstid

- [#86 Prata med små barn om sexualitet | Sex på arbetstid](#)
- [#22 Barns sexualitet \(podbean.com\)](#)
- [#15 Unga och lust \(podbean.com\)](#)
- [#8 Sex och äldre \(podbean.com\)](#)

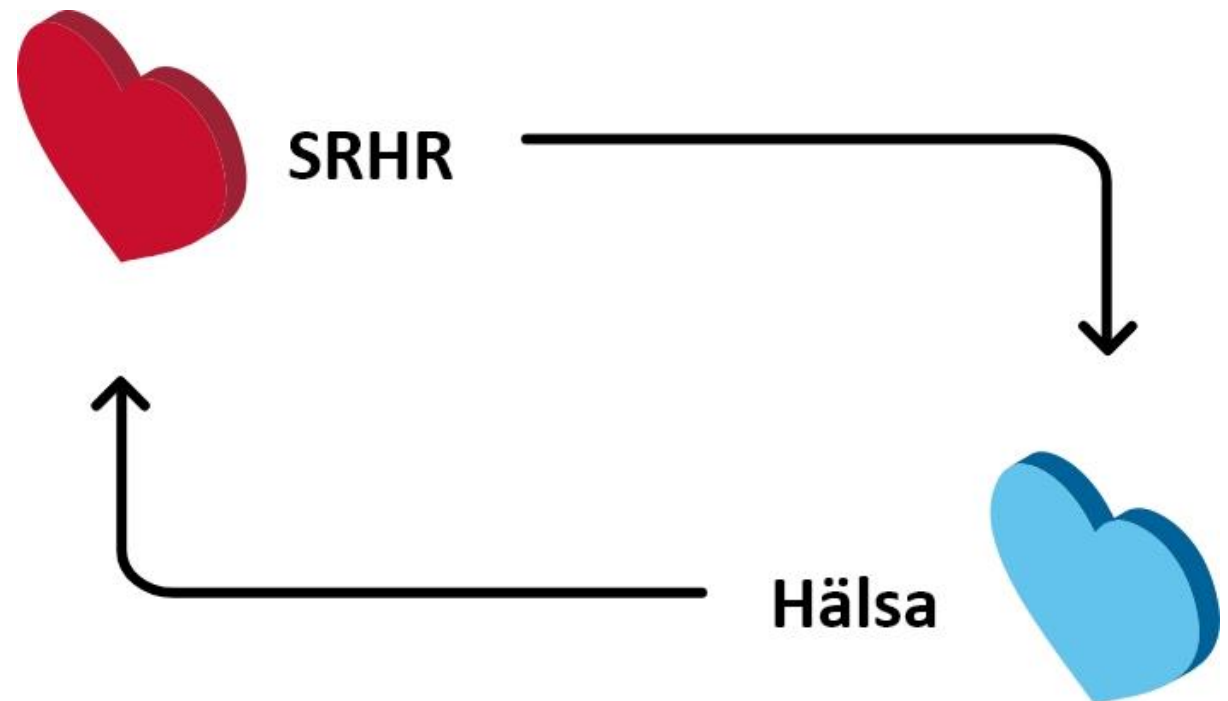


Vad är sexuell hälsa?



Så vad är sexuell hälsa?

- Hur beskriver du sexuell hälsa?
- När arbetar ni med sexuell hälsa?
- Hur pratar ni om sexuell hälsa på era arbetsplatser?



Sexuell hälsa enligt WHO

Sexuell hälsa är ett tillstånd av fysiskt, emotionellt, mentalt och socialt välbefinnande i relation till sexualitet. Det handlar inte enbart om frånvaro av sjukdom eller problem.

Sexuell hälsa bygger på en **positiv och respektfull syn** på sexualitet och relationer, samt möjligheten till **njutbara och säkra sexuella erfarenheter** – fria från tvång, diskriminering och våld.

För att sexuell hälsa ska uppnås måste allas **sexuella rättigheter** respekteras, skyddas och tillgodoses.



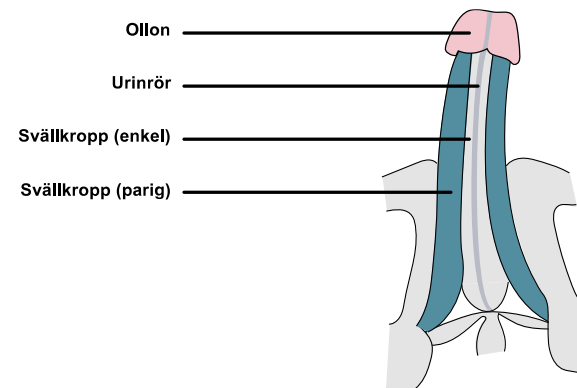
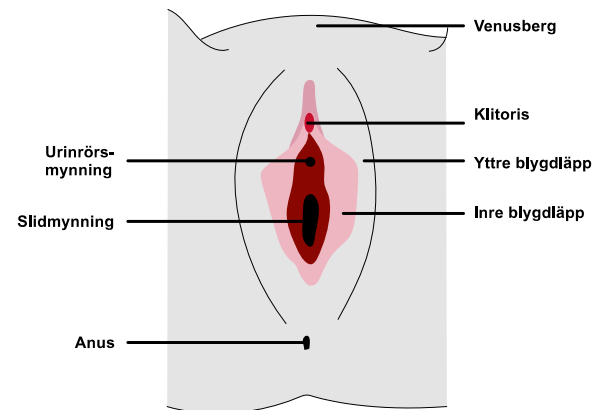
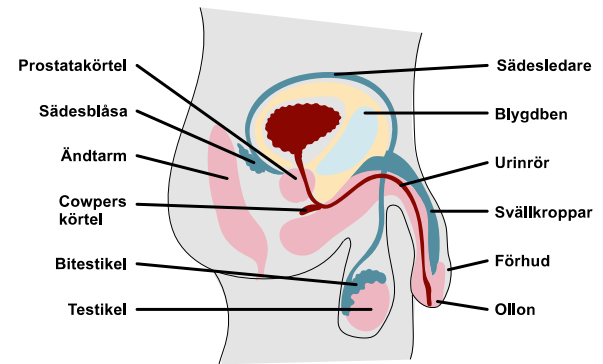
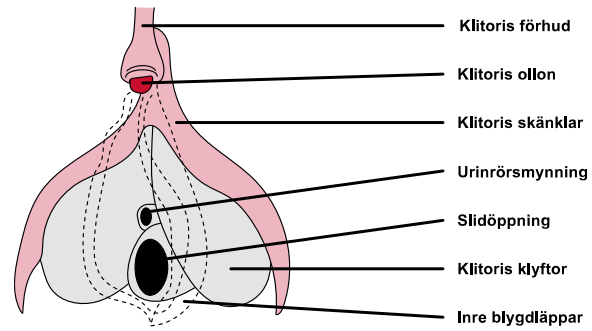
SRHR 2017

Majoriteten av befolkningen är nöjd med sitt sexliv, tycker att sex är viktigt och har haft sex under det senaste året. Minst nöjda med sitt sexliv är de yngsta männen och de äldre, både kvinnor och män.

Kön, sexuell identitet och transerfarenhet har betydelse för upplevelser och problem i sexlivet.

Det är vanligt både bland kvinnor och män att använda internet för sexuella syften. Det kan till exempel handla om att söka efter en partner, skicka bilder eller sexchatta add text





Vad njuter du av en solig sommardag?



**Birgit Hetzber,
Lidköping:**

– Sex kanske,
jag är inte så
mycket för att
äta glass.

Vad är sexuell ohälsa?



Whiteboard



Vanliga sökorsaker

- Nedsatt lust
- Erektionsproblem
- Orgasmsvårigheter
- Smärta vid sex



Vanliga diagnoser som påverkar den sexuella hälsan

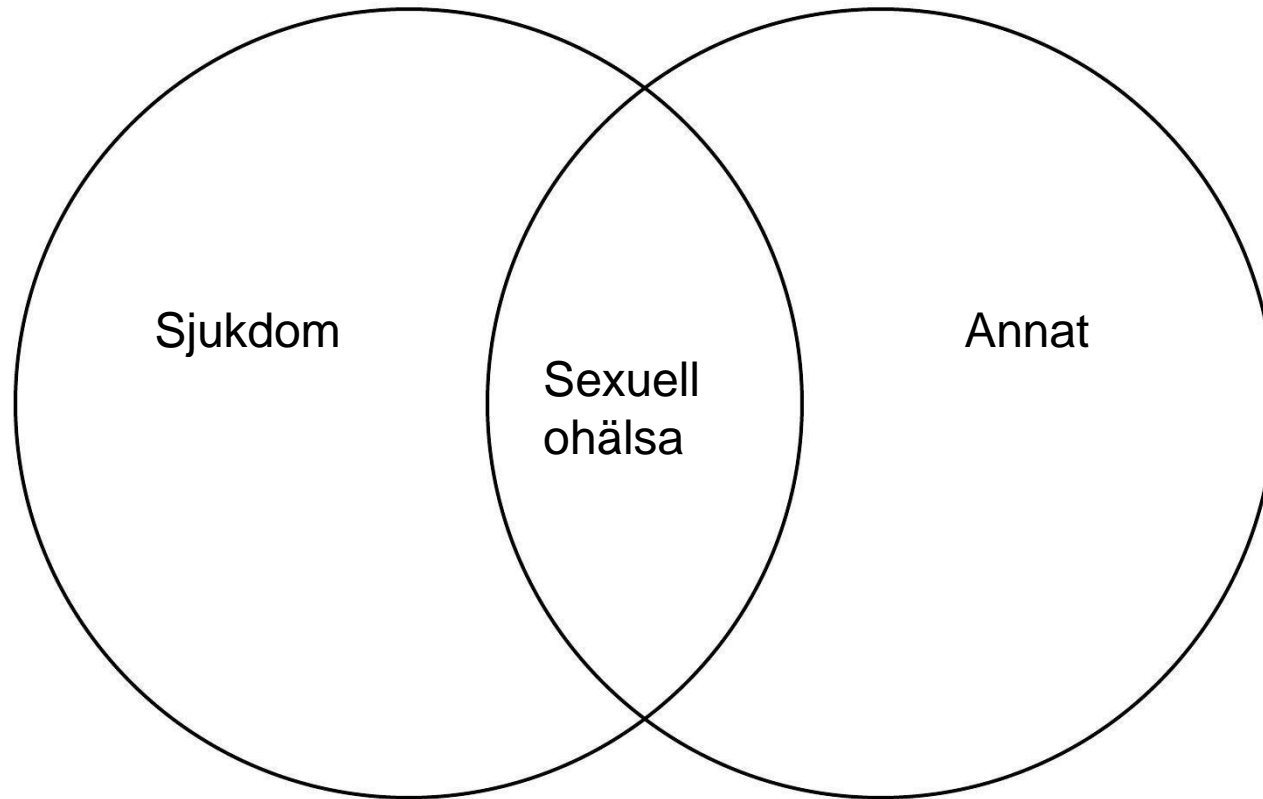
- Diabetes
- Hjärtkärl sjukdom
- Psykisk ohälsa
- Cancer



Kroppens funktioner

- Hormoner
- Blodkärl
- Nerver
- Svällkroppar
- Bäckebottenmuskelatur

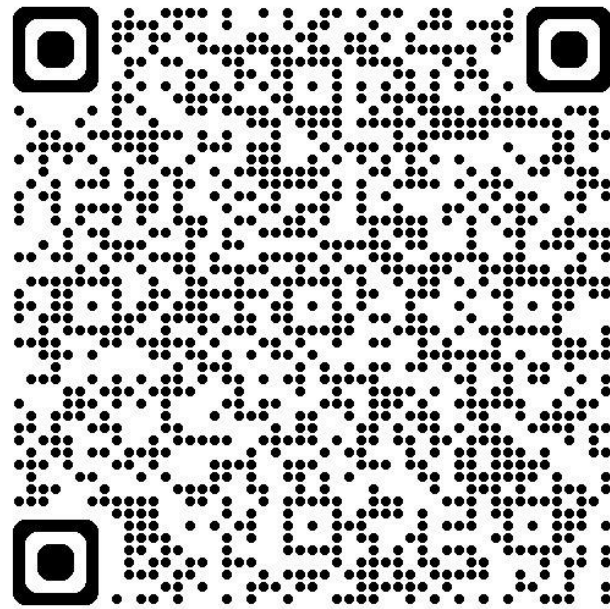




Inför nästa tillfälle

- Uppmärksamma ett patientmöte där det är möjligt/aktuellt att prata om sexuell hälsa?
- När är det aktuellt för mig i mitt arbete att synliggöra sexologi?
- Prata med en kollega -
På vilket sätt möter du frågeställningar kring sexuell hälsa?
- Lyssna på ett avsnitt av Sex på arbetstid. [Sex på arbetstid | a podcast by Kunskapscentrum för sexuell hälsa, Västra Götalandsregionen \(podbean.com\)](#) finns också där poddar finns

Håll dig uppdaterat genom att prenumerera på
vårt nyhetsbrev **SRHR-nytt**:



[SRHR-nytt - Vårdgivarwebben Västra
Götalandsregionen](#)

Tack för idag!

- frida.saren@vgregion.se
- emma.hinnersson@vgregion.se
- anna.skoglund@vgregion.se

[Kunskapscentrum för sexuell hälsa, KSH - Vårdgivarwebben
Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](http://vgregion.se)





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN