

Grundutbildning i sexologi för hälso- och sjukvårdspersonal dag 2

Per Andreas Persson, Frida Särén & Anna
Skoglund

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



Dagen

- Uppföljning
- Normer om sex
- Att samtala om sexualiteten
- Resurser i Västra Götaland och övriga Sverige
- Avslut



Standardiserat formulär kring sexuell hälsa skulle behövas. Har formulär där mycket annat finns men inte sexuell hälsa. Långa kontakter! Hinner skapa relationer.

Vuxenpsykiatri, många diagnoser och kopplingar till den psykiska hälsan. Uppfattningen om att penis är för liten, kan köra fast, behöver argument.

Kirurgisk cancer, utseendet påverkas, och bilden av kroppen. Hormoner kan påverka både lust och förmåga. Kan ta tid att få svar, ofta er utförliga svar med tid och trygghet.

Vårdcentral, ptp. Den sexuella hälsans plats på vårdcentralen. Vi frågar mer om andra aspekter av hälsan.

Transplantationer, tiden efter stora operationer. Stor påverkan på fler sätt, smärta, biverkningar, nedsatt lust, olika lust i relationer.

Stroke efter de är utskrivna från sjukhuset. Den sexuella hälsan varierar. Osäkerhet, kan jag ha sex igen? Beröring kan upplevas annorlunda. Medicinering som kan "krocka", vad finns det för alternativa vägar?

Vuxen psykiatri, många patienter är ensamma och har inte haft sexuella relationer även sex som självskada. Ofta kortare kontakter, annat blir viktigare

Vulvasmärta, graviditet, smärta, lust. När är sex bra, när bör man vänta. Var går gränsen mellan mitt yrek och när behövs en sexolog?

Sjukdom, blodcancer/blodsjukdomar, akut omhändertagande. Sex och närhet vid sjukdom, illamående, sköra slemhinnor, när kan jag ha sex? Samlagsnormer.

Primärvården, mycket äldre patienter men sällan frågor om sexualitet. Stress, ångest och depression. Lyfter sexuell hälsa i relation till dessa diagnoser.

Obekvämt att prata om sexualitet, kan väcka paranoida tankar. Sexuella övergrepp, hur kan man samtala om sexualitet vid psykoser?

Mottagningen -gyn -öppnar för att ställa frågor som kanske inte kommer upp i andra vårdssammanhang. Rädsla för en gynundersökning. Vill inte ha manlig gynekolog.

Patienter med psykisk ohälsa kan det vara mycket i livet som inte fungerar. Lusten till livet och lusten till sex är frånvarande.

Efter förlossning stress att återuppta penetrerande sex, dåligt samvete inför partnern. Kan vara svårt att nå fram.

Cancerbehandlingar som kan vara stympande, går inte att dölja och känner sig ofta fula och sjuka. Håller sig inomhus och kan ha problem i det sociala nätverket, arbetet och talet. Förväntan om att bli helt återställd, som innan. För det mesta blir man inte precis som innan.

Problem med utseendet, dåligt självförtroende. Inte lätt att bemöta och stötta. Tips på material.

Sexuella övergrepp. Unga patienter som juridiskt är barn. Hur kan man prata om hur sexualiteten kan påverkas framåt, svårt.

Barn och unga med autism och frågeställningar om könsidentitet -komplex

Ny situation och nya behov, finna sig i ett nytt sammanhang. Livet är inte som tidigare.

Ryggmärgsskador - ställer frågor om sexuell hälsa på rutin utifrån formulär. Många äldre som inte tycker att det är aktuellt. Vill bättre på att bredda begreppen kring sexuell hälsa.

Korta möten, kontrast till UM, andra premisser. Svårare att göra anpassningar i vuxenvården. Ger stress, etisk stress.

Fysioterapeut, hur ska man prata med patienter som tillhör kontext/religion som utgör ett hinder för patienten att testa olika steg i en behandling?

Kroniska neurologiska muskelsjukdomar, brister på kunskap i samhället. Upplever ofta avsexualiserade. Brist på samtal. Påverkar självbilden. Autonomi utan att vara självförsörjande.

Lust och nedsatt lust. Målsättning - få tillbaka lusten. Oavsett ålder.

Patienterna kan vara dömda för sexbrott -det kan bli komplext och svårt att bemöta. Frågor hos personalen om behandling

Uppföljning dag 2

- Har du haft ett patientmöte där det hade varit möjligt/aktuellt att prata om sexuell hälsa?
- Fanns det ett sådant tillfälle? Provade du? Hur gick det? Vad tänkte du? Om du inte provade, vad hade du kunnat säga eller göra?
- När är det aktuellt för dig i ditt arbete att synliggöra sexologi?
- Prata med en kollega – På vilket sätt möter du frågeställningar kring sexualitet och sexuell hälsa?



Uppföljning - Sex på arbetstid



Normer om sex

Frida Särén & Anna Skoglund





Läggning:
Attraktion
Identitet
Praktik



Normerande lagstiftning

Exempel på normerande lagstiftning:
1944, 1979, 2009

Sexualbrottslaglagstiftning:

- "Byxmyndig"
- Samtycke
- Ofredande
- Koppleri

Aboträtt



Normer kring sex

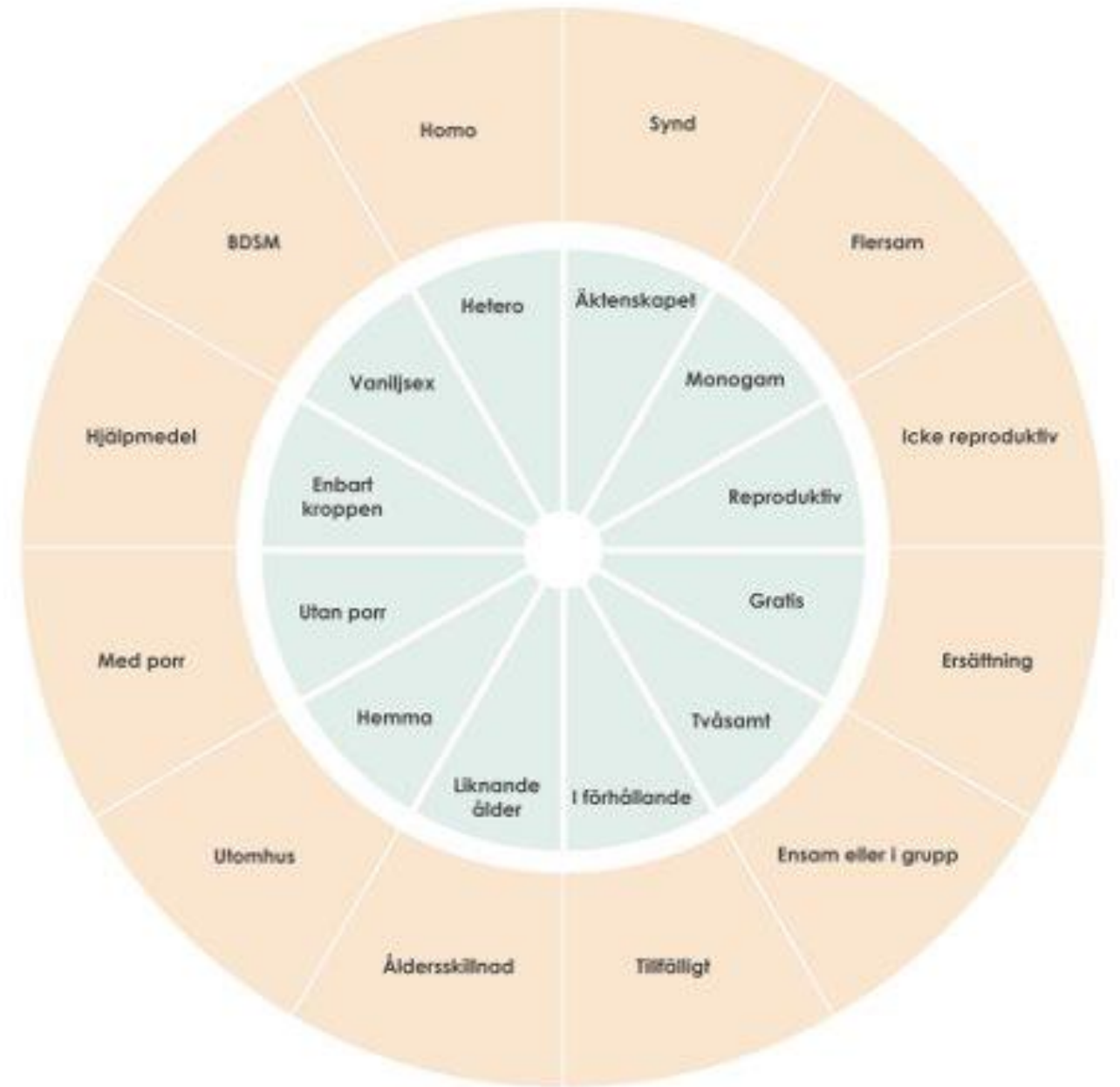
- Penetrationsnorm
- Heteronorm
- Kärleksnorm
- Relationsnorm
- Normer kring ålder
- Orgasmnorm
- Utlösningssnorm
- Förspelsnorm
- Funktionsnorm
- Lustnorm
- Spontanitetsnorm
- Femininitetsnorm
- Maskulinitetsnorm
- Initiativnorm





Diskussion

- När är det aktuellt att prata om sex i ditt arbete?
- Vilka utmaningar möter du i din verksamhet?
- Hur kan du bibehålla din professionalitet i patientmöten som förvånar? (När en patient berättar något som förvånar/skaver/ligger långt utanför min egen uppfattning om sex?)



För dig som vill veta mer

RFSU och tidskriften Ottar

Lustpodden

Sex på arbetstid



Att samtala om sexualiteten del 1

Per Andreas Persson



Stödmaterial för samtal om sexuell hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Det är inte mitt jobb

Jag har inte tid

**SAMTAL OM
SEXUELL HÄLSA**

Jag kan inget om det där

Det är pinsamt

För dig som arbetar på rehabmottagning

Varför ska vi ställa frågor?

Sexuell hälsa är en del av den allmänna hälsan. En god sexuell hälsa är också en mänsklig rättighet.

Vår sexuella hälsa kan påverka hur vi mår i stort och hur vi mår i allmänhet kan påverka vår sexuella hälsa. Sexuell ohälsa kan vara symptom på sjukdomar och effekter av behandlingar och medicinering.

En breddad anamnes med frågor om sexuell hälsa ökar förutsättningen och möjligheten till säker och rätt riktad vård och behandling. Frågor om sexuell hälsa ger därmed en bättre bild av patientens hela hälsosituation.

Många uttrycker att de vill få frågor och information om sexuell hälsa när de söker vård och uppskattar att vårdgivaren initierar samtalet.

När ska vi ställa frågor?

Det finns anledning att ställa frågor om sexuell hälsa även när det inte är patientens primära söksak:

- När fysisk eller psykisk funktion, symptom eller medicinering kan påverka den sexuella hälsan.
- När en person uppvisar symptom på sexuell ohälsa som kan vara tecken på sjukdom.
- När patienten själv har frågor om sexualitet som är viktiga att fånga upp för att bredda bilden av dennes problematik.

Slutligen är det viktigt att kunna ta hand om och följa upp frågor när patienter själva initierar ämnet. Dina frågor kan vara en länk i kedjan till förbättrad sexuell hälsa och därmed allmän hälsa.

Den som inte är van att prata om sexuell hälsa kan uppleva ett motstånd, att det känns svårt eller ovanligt. Det kan handla om rädsla för att säga något fel, att göra någon ledsen eller arg, oro för vad arbetskamrater skall tänka och tycka eller att det blir pinsamt.

Många vet inte hur de ska fråga eftersom de upplever sig sakna kunskap och att sexuell hälsa inte ingår i grundutbildningen. Personal som regelbundet ställer frågor om sexuell hälsa upplever att det ger möten ett mervärde och kan avhjälpa patienters oro, samt ger en ökad förståelse för patienters problematik och därmed en säkrare vård.

Sexuell hälsa är en del av den allmänna hälsan och inte något separat och därmed en fråga för samtlig personal.

Inkludering av frågor om sexuell hälsa bidrar till viktig information i anamnesupptagning av en persons hälsobakgrund. Det ökar därmed chanserna för rätt bedömning av vård och behandling och sparar på så sätt både tid och resurser samt minskar risk för enskilt lidande.

Hur ska vi ställa frågor?

ett hjälpsamt sätt att öppna upp för frågor om sexuell hälsa är att börja i en mer allmän formulering eller en formulering kopplad till söksaken för att sedan lämna över till patienten.

Fördelen med det är att patienten inte känner sig utpekad eller att frågan upplevs som nyfikenhet. Det finns alltså en tydlighet i varför frågan ställs.

”Många patienter med ditt symptom/besvär/sörsak upplever att det påverkar den sexuella hälsan. Hur är det för dig?”



En patient söker för smärta

En patient söker för smärta och upplever en stor inverkan på vardagen. "Du berättar att du har smärta, det kan ha många orsaker och kan påverka din hälsa på olika sätt, också den sexuella hälsan. Hur är det för dig?"



En patient söker för skada/funktionsnedsättning

"Många med din skada/funktionsnedsättning har frågor kring samlivet och den sexuella praktiken. Har du någon fråga som rör detta?"



En patient söker för stress och trötthet

En patient söker för stress och trötthet och berättar att den upplever minskad sexuell lust. "Stress och trötthet påverkar hela människans vardag och också sexualiteten. Vill du att jag berättar lite om hur lusten kan påverkas av stress?"



På baksidan av den här foldern hittar du en bild med tre överlappande cirklar. Denna bild kan skrivas ut och användas som underlag i samtal med patienter. Och illustrerar att den sexuella hälsan är en del av den allmänna hälsan.

Varför ska vi ställa frågor?

Sexuell hälsa är en del av den allmänna hälsan. En god sexuell hälsa är också en mänsklig rättighet.

Vår sexuella hälsa kan påverka hur vi mår i stort och hur vi mår i allmänhet kan påverka vår sexuella hälsa. Sexuell ohälsa kan vara symptom på sjukdomar och effekter av behandlingar och medicinering.

En breddad anamnes med frågor om sexuell hälsa ökar förutsättningen och möjligheten till säker och rätt riktad vård och behandling. Frågor om sexuell hälsa ger därmed en bättre bild av patientens hela hälsosituation.

Många uttrycker att de vill få frågor och information om sexuell hälsa när de söker vård och uppskattar att vårdgivaren initierar samtalet.



Hur?

”

”Många patienter med ditt symptom/besvär/sökorsak upplever att det påverkar den sexuella hälsan. Hur är det för dig?”



En patient söker för smärta

En patient söker för smärta och upplever en stor inverkan på vardagen. ”Du berättar att du har smärta, det kan ha många orsaker och kan påverka din hälsa på olika sätt, också den sexuella hälsan. Hur är det för dig?”



En patient söker för skada/funktionsnedsättning

”Många med din skada/funktionsnedsättning har frågor kring samlivet och den sexuella praktiken. Har du någon fråga som rör detta?”



En patient söker för stress och trötthet

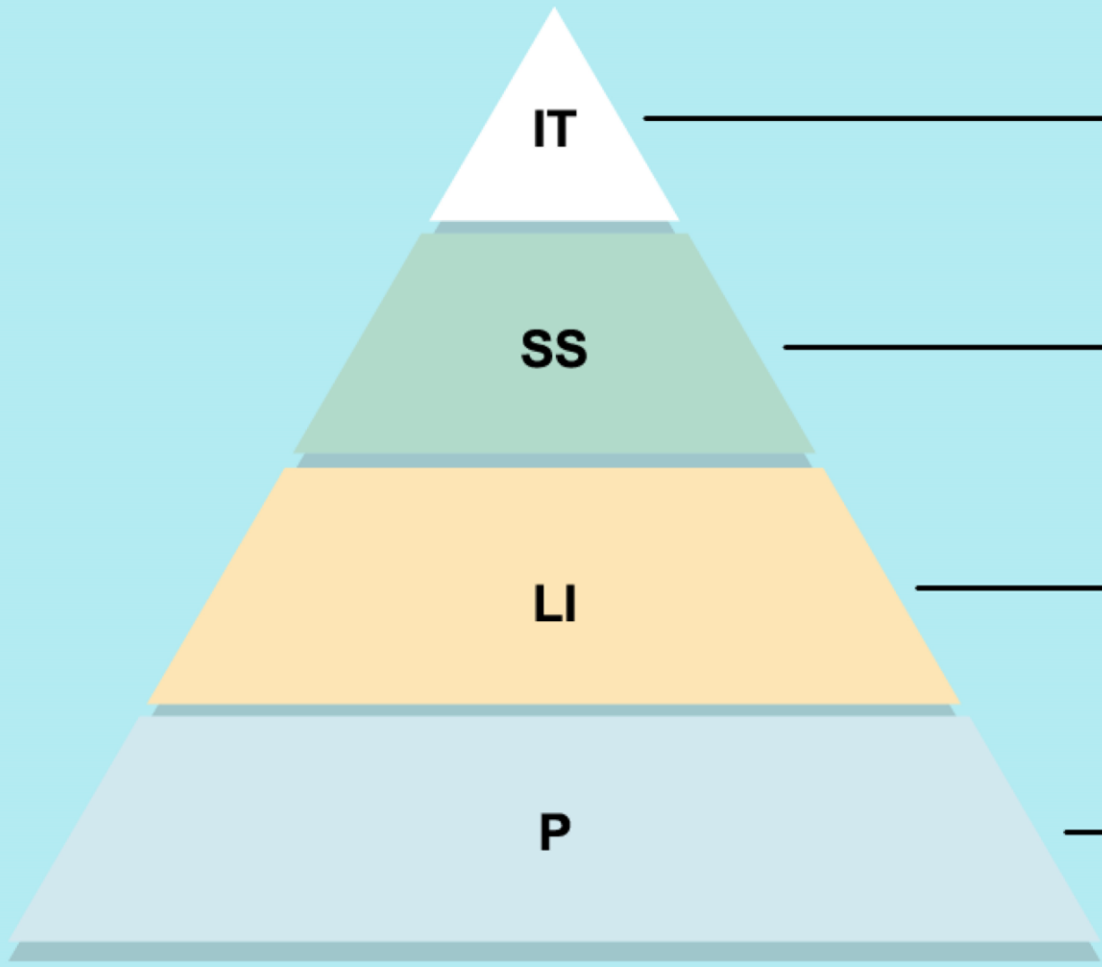
En patient söker för stress och trötthet och berättar att den upplever minskad sexuell lust. ”Stress och trötthet påverkar hela människans vardag och också sexualiteten. Vill du att jag berättar lite om hur lusten kan påverkas av stress?”



Varför personal *inte* pratar om sexuell hälsa?

- Brist på kunskap
- Pinsamt
- Svårt hitta rätt infallsvinkel
- Oro för att få negativ respons
- Brist på tid
- "Platsbrist" (trånga lokaler)
- Logistikproblem (till exempel lift saknas)
- Brist i rutiner
- Vad ska jag göra med svaret?





IT

Intensive Therapy – intensiv terapi

SS

Specific Suggestions – specifika åtgärder

LI

Limited Information – begränsad information

P

Permission – tillåtande attityd

BETTER-modellen

- **B** "Bring up the topic". Identifiera eventuella problem. Patientens tolkning. Rutinfråga.
- **E** "Explain". Beskriva för patienter vilken roll sexualiteten har för hälsan. Vi (personalen) är intresserad av alla aspekter av patientens hälsa. Normalisera.
- **T** "Tell". Vilka lösningar som finns, eventuell remiss.
- **T** "Time the discussion". Lämplig tidspunkt, när patienten är redo. Senare?
- **E** "Educate". Utbilda och informera patienten om behandling och biverkningar som kan påverka den sexuella hälsan.
- **R** "Record". Journalföra samtalen.

Bio-psyko-social-modellen

- **Bio** står för biologisk och i detta sammanhanget tänker man t.ex. på MS och nerver, signaler hämmas, nedsatt muskelkraft, stelhet ...
- **Psyko** i den bio-psyko-social-modellen handlar i detta sammanhanget om att vara öppen för att vårdtagaren kan uppleva psykologiska utmaningar relaterat till sjukdomen, t.ex. depression
- En **social** konsekvens att ta hänsyn till problem med sexualiteten och att detta kan påverka ett förhållande. Kroniska sjukdomar kan leda till att relationen spricker
- Tänk: hela människan!



"Fyra goda vanor"- modellen

- 1) Vad har vårddagaren "på hjärtat"? Planera utifrån det.
- 2) Utforska vårddagarens perspektiv och förväntningar. Inverkan problemet/sjukdomen har i vardagen.
- 3) Empati, lyssna på vårddagarens känslor och erkänna hens behov. Var vaksam på egen icke-verbal kommunikation.
- 4) Diagnos och annan relevant information. Främja lärande. Involvera patienten i beslut. Investera i avrundningen, sammanfatta vad som planerats. Fråga om patienten är nöjd.

Involvera vårddagaren genom hela samtalet!



Vad har modellerna gemensamt?

- Att sexualiteten är en del av den allmänna hälsan.
- Att personalen aktivt måste ställa frågor.
- Att patienten görs delaktig.
- Vi (personalen) förväntas inte kunna allt, men vi kan remittera vidare.
- Det är också god hjälp att någon "bara" lyssnar.



Att samtala om sexualiteten, del 2

Per Andreas Persson, Anna Skoglund & Frida Särén



Anamnes - övergripande teman

- **Aktuellt.** Vad söker patienten för? Ska ge bakgrunden.
- **Patientens förväntningar?**
- **Anamnes.** Psykisk. Somatisk. Kronologiskt.
- **Ärftlighet.**
- **Läkemedel.**
- **Uppväxt.**
- **Yrkesliv.**
- **Socialt.**



Anamnes, forts

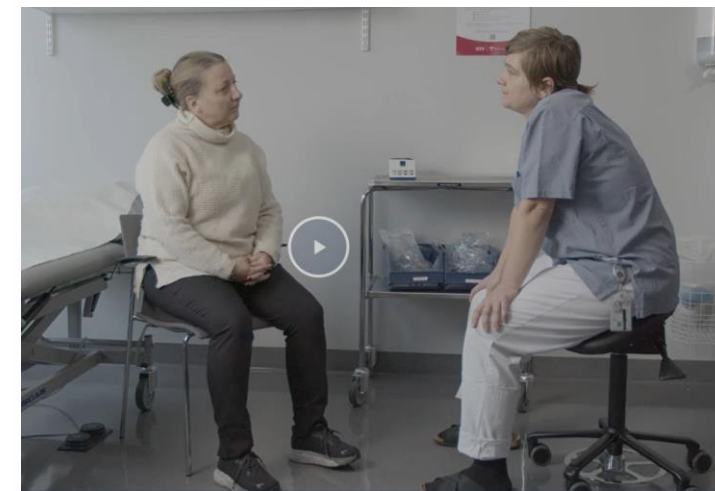
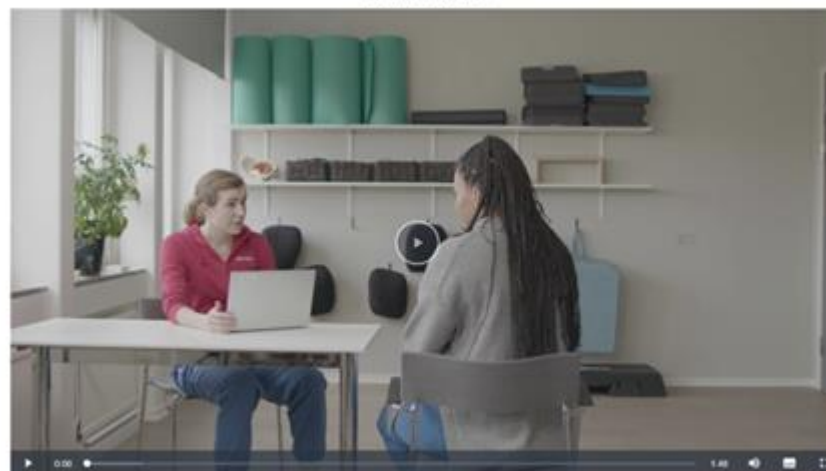
- **Levnadsvanor:** Nikotin? Droger? Alkohol? Fysiskt aktivitet? Sömnvanor?
- **Hot och våld.**
- **Sexuell hälsa.** Tidigare och nuvarande. Åtgärder?
- **Sexuell praktik.** Ensam och med andra. Fysiska förutsättningar? Övergrepp? Överskridande beteende? Köpt sex?
- **Bedömning.** Kärnfullt. Diagnos?
- **Åtgärd.** Överenskommelser? Information? Remiss?
- **Fortsatt planering.**

Filmer & diskussion

Blodtryck version 2



Avslut version 1



Resurser i Västra Götalandsregionen och övriga Sverige

Frida Särén, Per Andreas Persson
och Anna Skoglund



Mottagningar

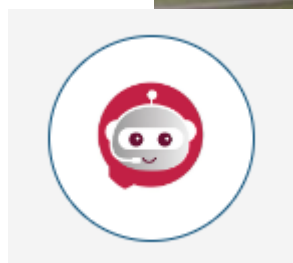
- [Sexualmedicinskt centrum - Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](#) och [Pilen \(Sexualmedicinskt Centrum-Pilen\) - Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](#)
- [SMC Pilen - Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](#)
- [Mottagningar – Svensk Förening för Sexologi \(svensksexologi.se\)](#)
- [Preventell - Hjälp linjen vid oönskad sexualitet](#)
- [Ungdomsmottagning - Ungdomsmottagning \(vgregion.se\)](#)
- [Mottagning för unga män \(MUM\) - Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](#)
- [RFSU-kliniken i Stockholm | RFSU](#)
- [Vårdkartan Västra Götaland | RFSU](#)
- [Kurator - RFSL Göteborg : RFSL Göteborg](#)
- [Checkpoint Göteborg - RFSL Göteborg : RFSL Göteborg](#)
- [Checkpoint Sjuhärad - RFSL Sjuhärad : RFSL Sjuhärad](#)
- [Könssjukdomar och sexuellt överförbara infektioner - 1177](#)

Samverkan

- [Regionkoordinatorer | Jämställdhetsmyndigheten \(jamstalldhetsmyndigheten.se\)](#)
- Polis och socialtjänst
- Vårdcentral och Rehab mfl

Mottagning
efter sexuella
övergrepp-
öppnar snart

SRHR-bussen [SRHR-bussen - Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](http://vgregion.se)



Sidor för information och material

- [UMO](#)
- [Youmo](#)
- [Hem - RFSL : RFSL](#)
- [RFSU – Riksförbundet för sexuell upplysning](#)
- [Önskad sexualitet och prevention av sexuellt våld - open-ED \(canvaslms.com\)](#)
- [Beställ material — Forum Skill](#)
- [Material - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](#)
- [Ottar](#)
- [QX – Sveriges regnbågsmedia](#)
- [Home - Transammans](#)
- [Regnbågshuset - Göteborgs Stad \(goteborg.se\)](#)
- [Sex, kropp och hälsa på olika språk | RFSU](#)
- [Samtala om sexuell hälsa - Socialstyrelsen](#)



Sexuell hälsa – en del av den allmänna hälsan

Metodbok i sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter, SRHR,
för hälso- och sjukvårdspersonal

[Sexuell hälsa – en del av den
allmänna hälsan
\(vgregion.se\)](https://vgregion.se)

Innehåll

Inledning	4
Kapitel 1 – Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter, SRHR	6
Sexuell hälsa, en del av den allmänna hälsan	6
Livscykelperspektivet	7
Policy- och styrdokument	8
Hälso- och sjukvårdens ansvar	10
Kapitel 2 – Normer och inkluderande bemötande	12
Normer i samhället och vården	12
Sexualitetsnormer	14
Konsekvenser av att bryta mot normer	17
Andra normer som är viktiga i arbete med sexuell hälsa	18
Normmedvetenhet och sexualpositivitet	20
Kapitel 3 – Att ställa frågor om sexuell hälsa	21
Varför ska frågor om sexuell hälsa ställas?	21
Hur kan frågor om sexuell hälsa ställas?	
Hur förs ett professionellt samtal om sexuell hälsa?	23
Hänvisning och mitt ansvar	25
Sexualanamnes	26
Kapitel 4 – Sexuell dysfunktion	32
Nedsatt lust	33
Samlagssmärta (dyspareuni)	34
Vulvodyni	34
Vaginism	36
Kroniskt bäckenbottensyndrom hos personer med penis och pung	36
Erektill dysfunktion, ED	37
Tidig utlösning – prematur ejakulation, PE	38
Generella behandlingsstrategier	39
Kapitel 5 – Specifik sexuell ohälsa	40
Sexuellt risktagande och utsatthet	40
Sexuellt överförbara infektioner, STI	40
Provtagning och behandling	43
Övriga preventiva åtgärder.....	44
Sex som självskada	45
Erfarenhet av att ha varit utsatt för sex mot sin vilja – sexuellt våld	46
Förövare av sexuellt våld	49

Impulsiv sexuell beteendestörning också benämnd hypersexuell störning	50
Att få ersättning för sex	51
Att ge ersättning för sex	53
Oönskad användning av porr	55
Kapitel 6 – Samband mellan sexuell hälsa, annan ohälsa och sjukdom	57
Sexuell hälsa vid vanliga sjukdomar	57
Psykisk ohälsa	57
Alkohol och droger – bruk och beroende	60
Diabetes	62
Hjärt- och kärlsjukdom	62
Neurologiska sjukdomar	63
Cancer	63
Kapitel 7 – Sexuell hälsa och reproduktion	65
Graviditet och förlossning	65
Klimakteriet.....	66
Läkemedel och sexuell hälsa	68
Psykosomatiska symptom och sexuell hälsa	69
Appendix A – Självreflektion	71
Referenser	74

Sexuell hälsa – en del av den allmänna hälsan

Metodbok i sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter, SRHR, för hälso- och sjukvårdspersonal

Huvudförfattare: Tommy Persson

Medförfattare: Anna Bjarnegård-Sellius,
Eva Rundberg, Hanna Rydberg,
Karin Stenqvist, Anna Wängborg

Formgivning: VGR Inhouse

ISBN 978-91-985909-6-8

Metodboken är framtagen av Kunskapscentrum för sexuell hälsa, 2023
och finns i digitalt format på www.vgregion.se/ksh

www.vgregion.se/ksh

- Sex på arbetstid
- SRHR-nytt
- STI-mallen [STI-provtagningssmall](#)
- [Vårdgivarwebben Västra](#)
[Götalandsregionen \(vgregion.se\)](#)
- Tolkbart



STI	Klamydia	Gonorré	Hepatit B	Hepatit C	HIV	Syfilis	Mykoplasma & Chlamydia	Herpes	Examenator
STI									
Klamydia									
Gonorré									
Hepatit B									
Hepatit C									
HIV									
Syfilis									
Mykoplasma & Chlamydia									
Herpes									
Examenator									



Stödmaterial för samtal om sexuell hälsa - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen (vgregion.se)



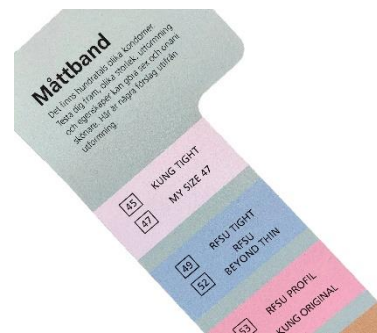
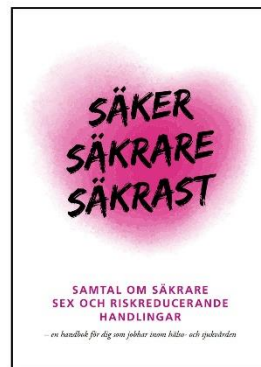
Samtalsstöd från Socialstyrelsen

- [Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter \(SRHR\) - Socialstyrelsen](#)

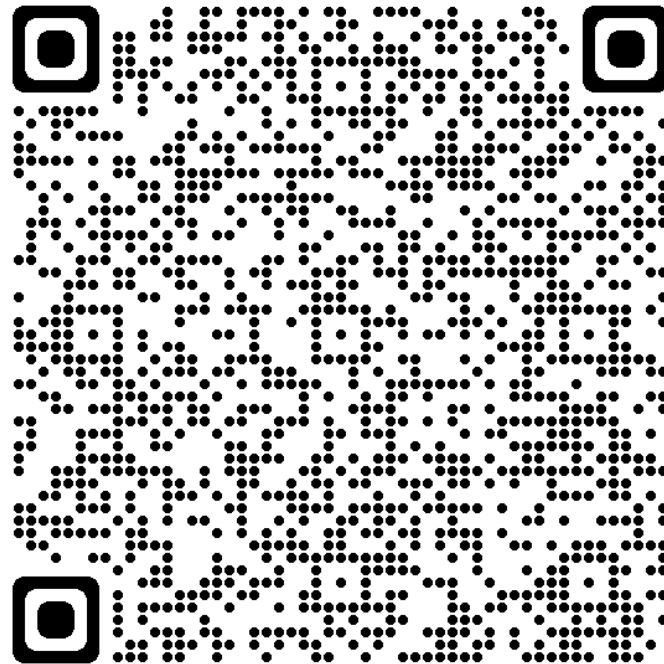


KSH – Några exempel

- **Kartläggning:** Konsekvenser SRHR av pandemin, transpersoners upplevelser av primärvården
- **Material:** *PrEP Fakta, Säker, säkrare, säkrast, stödmaterial för samtal om sexuell hälsa, kondommåttband, STI-provtagningssmallen*



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



[SRHR-nytt - Vårdgivarwebben Västra
Götalandsregionen \(vgregion.se\)](http://vgregion.se)

Nyheter

- [Spridningskonferens - Könstymning av kvinnor och barn Central barnhälsovård 20241210.pdf](#)
[\(vgregion.se\)](http://vgregion.se) 2024-12-10 kl. 13.30-16.30
Plats: Regionens hus Bergslagsgatan 2 i Göteborg och via Teams

- Utbildningsdag 2025-01-24

Sektionen för Venereologi och Genital Dermatologi (SVGD)

- [Hur skapar vi god & jämlik SRHR i hela regionen?](#) 22 januari 2025
- [Centrum för sexologi och sexualitetsstudier | Malmö universitet \(mau.se\)](#)



www.vgregion.se/ksh

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



Tack!

- per.a.persson@vgregion.se
- frida.saren@vgregion.se
- anna.skoglund@vgregion.se

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





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN