

Grundläggande utbildning i sexologi för hälso- och sjukvårdspersonal dag 2

*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



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



heder
hjärtsjuk
könsjukdomar
översyn / torkgr
ofrivillig kamloshet.

vid 2 / Översyn
läkemedelsbirekningar
kroppsliga förändringar / kirurgi
bivirk

alkohol / varaktiga
ofrivillig graviditet
förlösning skador
sex som själuskada

Smärta vid sex
reproduktion

ED

Könsstympning.

ofrivillig ensamhet.

ärgert / oro

Skam

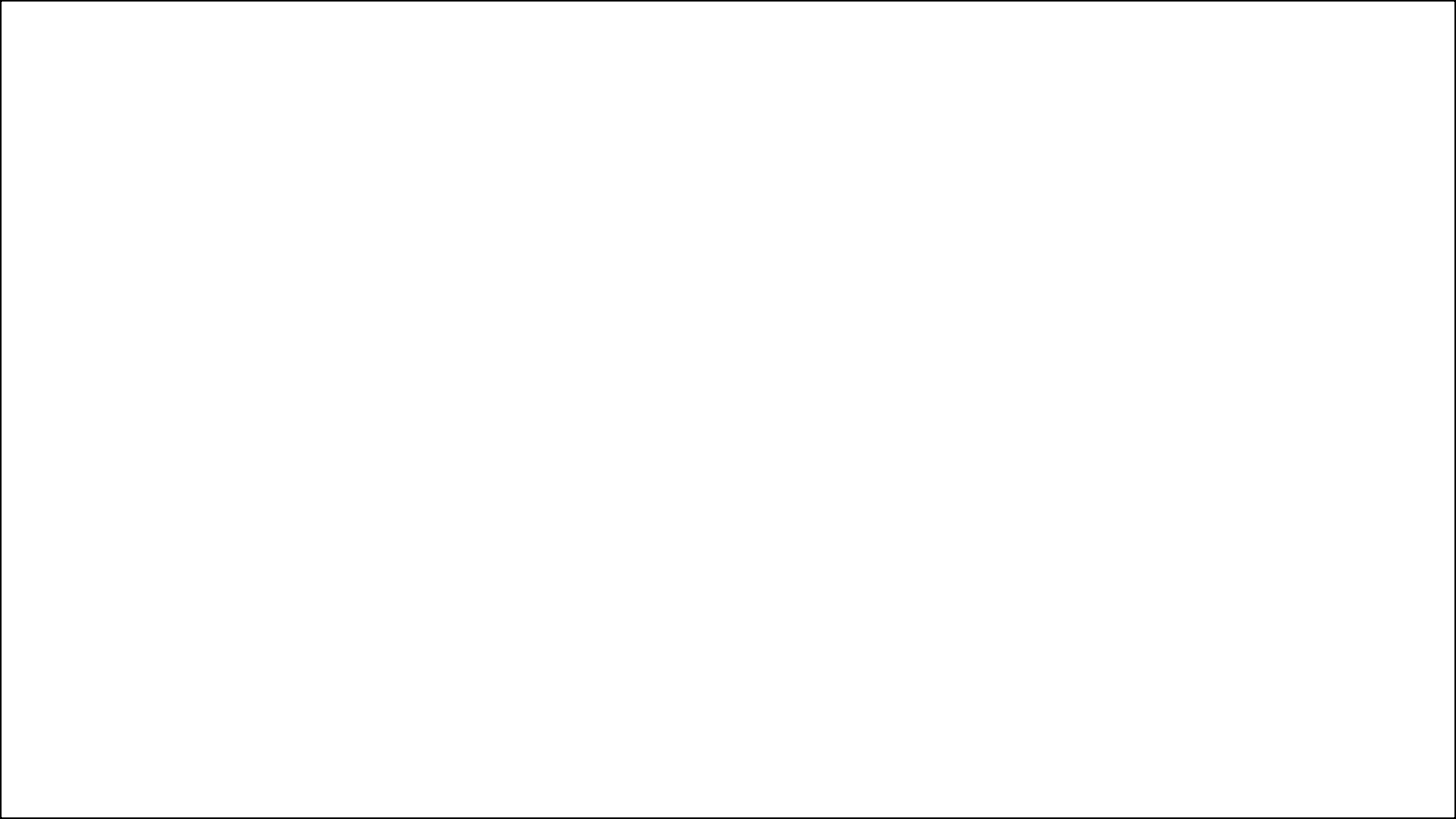
frångående sexualitet.

groaning

Sex mot erövring

trafficking

sjukdom / stroke / cancer / psykiska sjukdomar



Paus



Normer om sex



Sexuell orientering



Attraktion
Identitet
Praktik



Normerande lagstiftning

Exempel på normerande lagstiftning:
1944, 1979, 2009

Sexualbrottslaglagstiftning:

- Sexuell myndighetsålder
- Samtycke
- Ofredande
- Koppleri

Aboträtt



Normer kring sex

Penetrationsnorm

Heteronorm

Kärleksnorm

Relationsnorm

Normer kring ålder

Orgasmnorm

Utlösningnorm

Förspelsnorm

Funktionsnorm

Lustnorm

Spontanitetsnorm

Femininitetsnorm

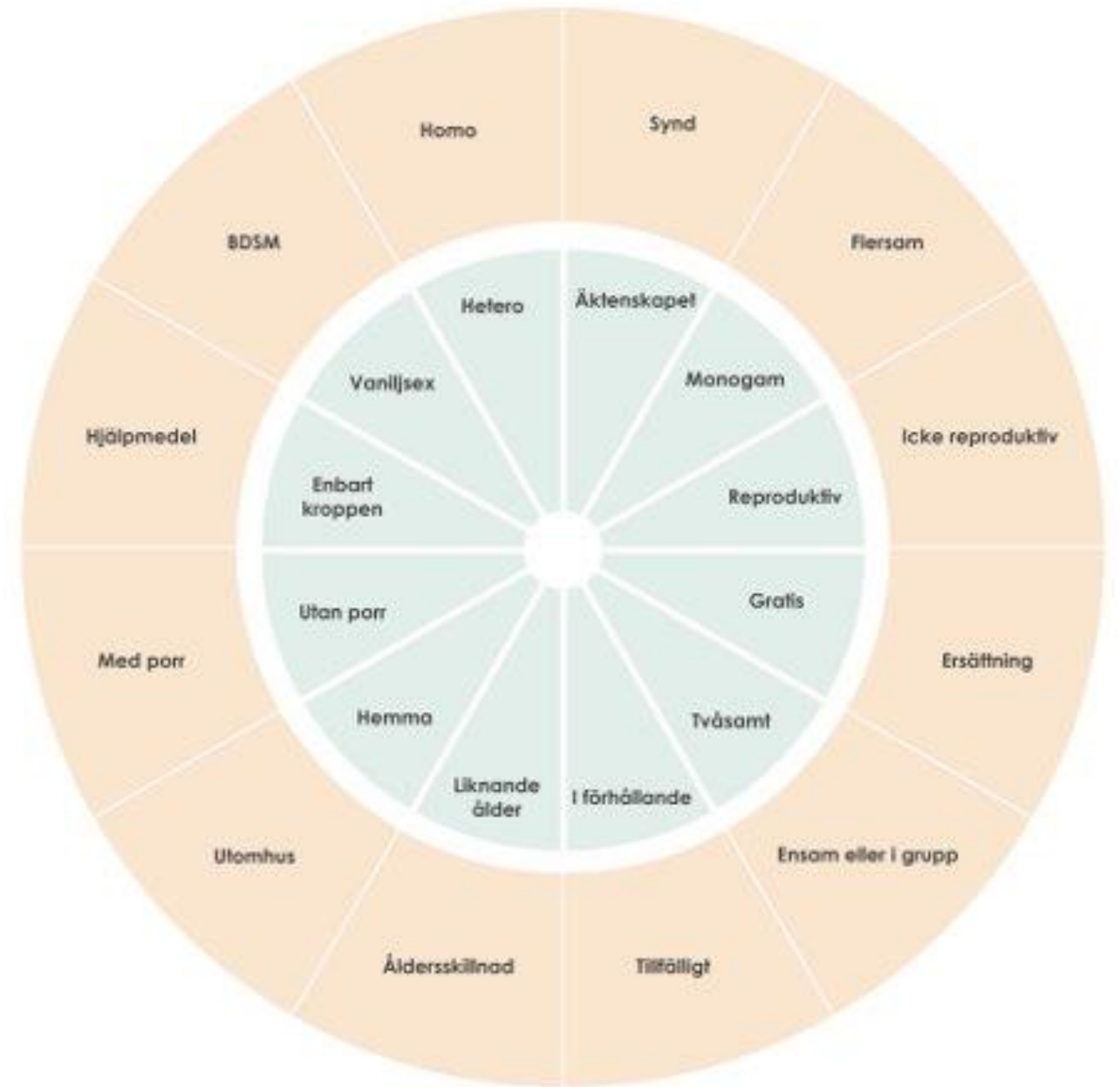
Maskulinitetsnorm

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?)



- Tonåringar nekas preventivmedel | GP



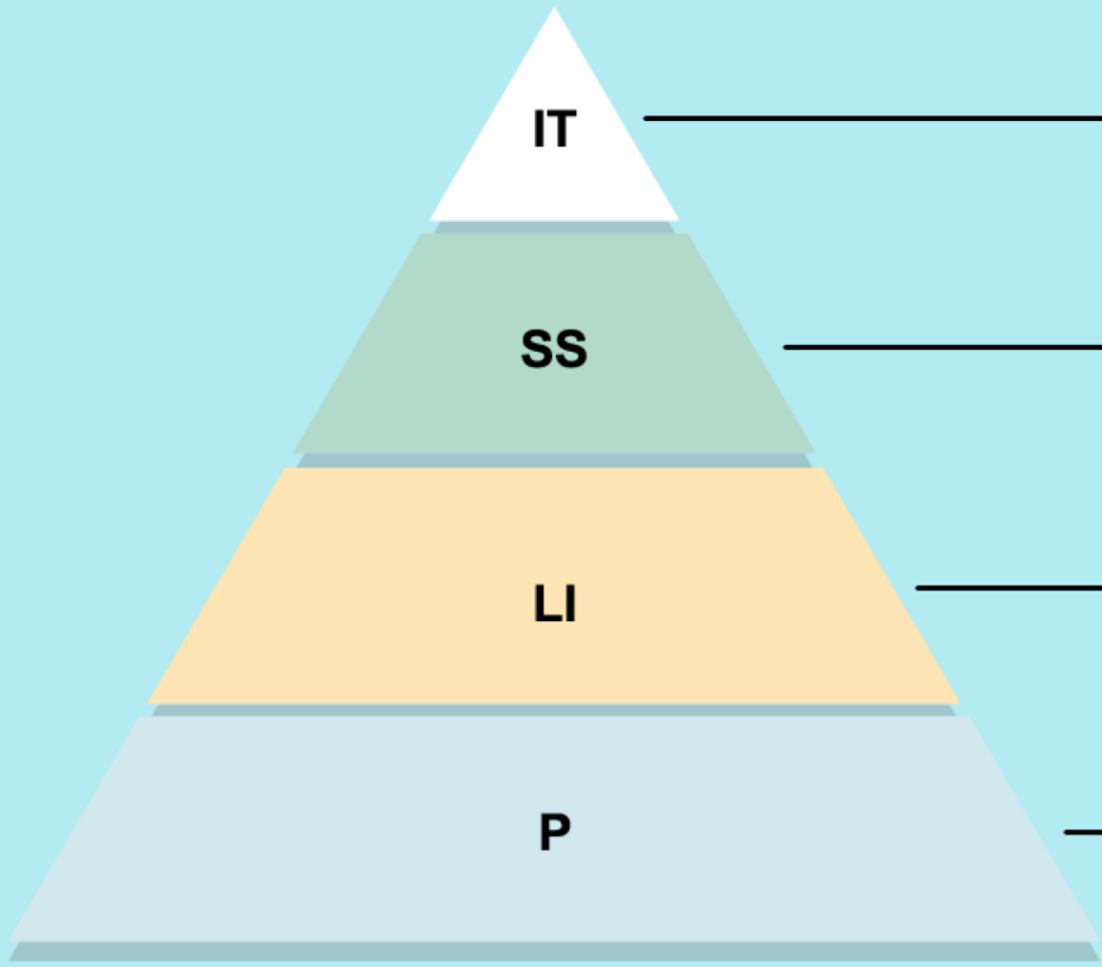
Att samtala om sexualitet



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 lyft 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

I vilken verksamhet?

Vem ska arbeta med sexuell hälsa?

Sexologisk/sexualmedicinsk mottagning

IT

Få

Rådgivning mottagning

SS

Några

Sjukvård

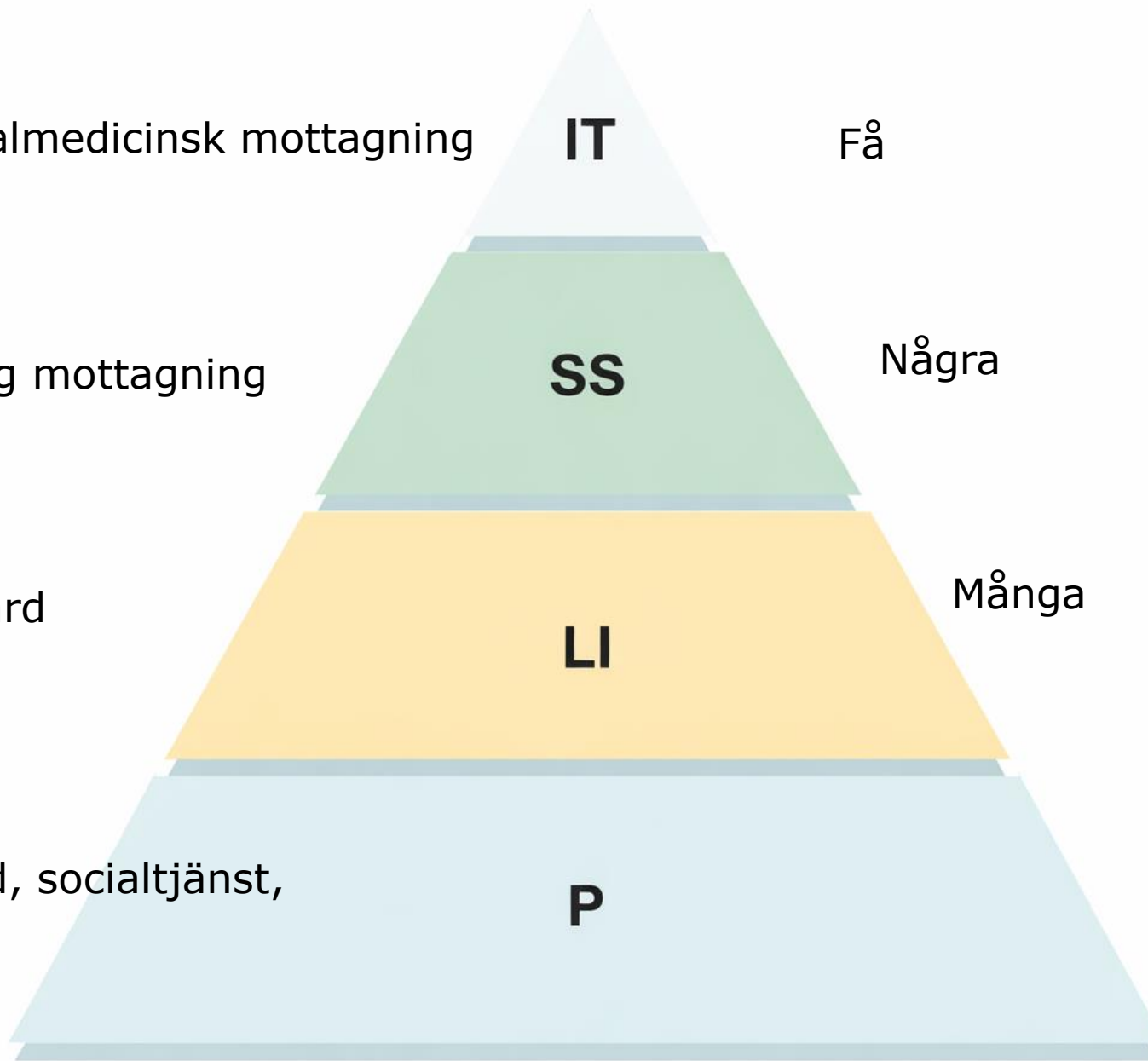
LI

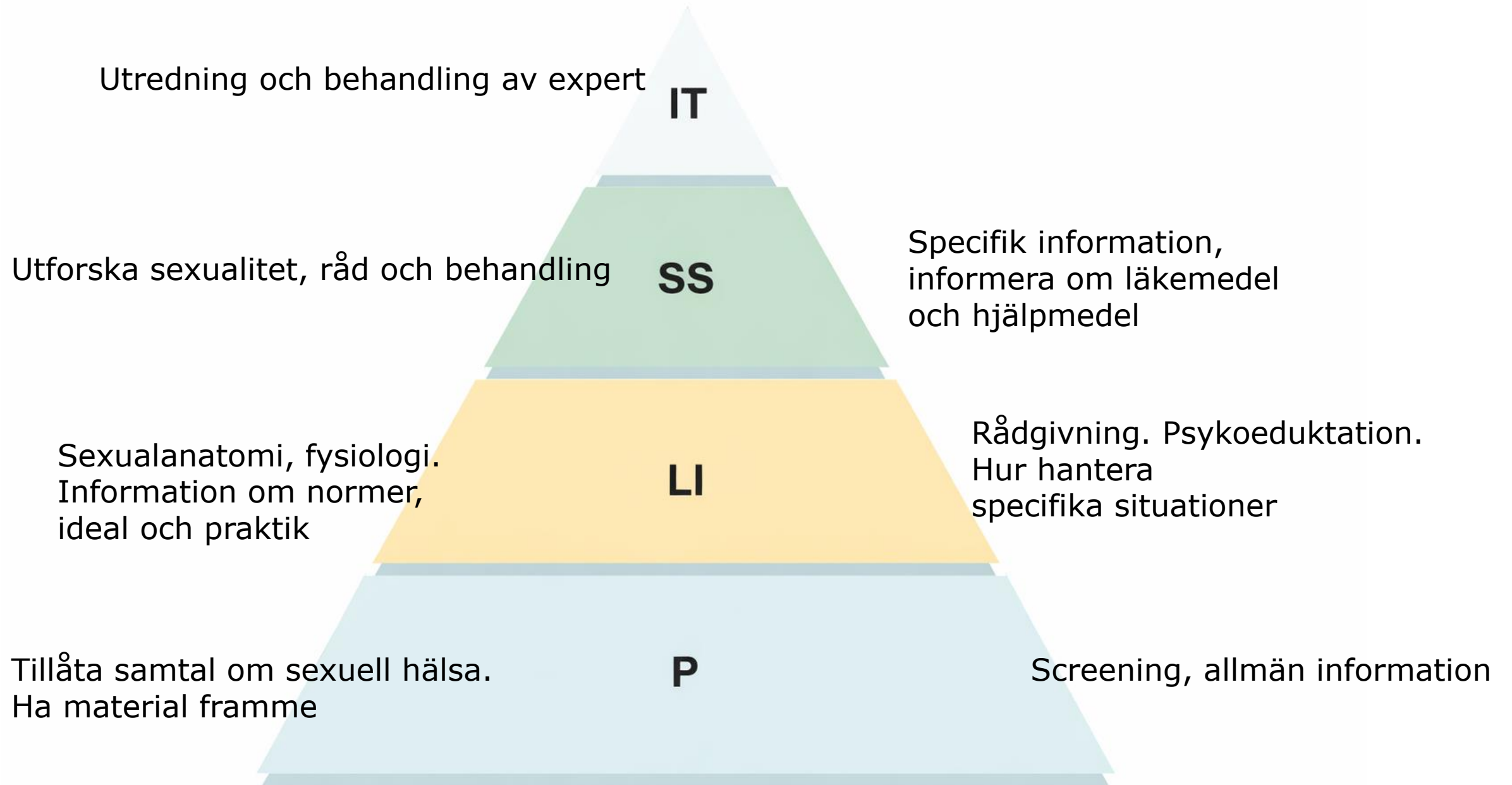
Många

Hälsa- och sjukvård, socialtjänst,
omsorg

P

Alla





Fler modeller



BETTER-METODEN



FYRA GODA
VANOR"- MODELLEN



BIO-PSYKO-SOCIAL-
MODELLEN



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.

"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!



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!



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



Sexualanamnes - övergripande teman

- **Aktuellt** Vad söker patienten för?
- **Patientens förväntningar?**
- **Anamnes** Psykisk. Somatisk. Kronologiskt
- **Ärftlighet**
- **Läkemedel**
- **Uppväxt** – hur har patientens relationer sett ut
- **Yrkesliv**
- **Socialt**



Sexualanamnes fortsättning

- **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? Sex mot ersättning?
- **Bedömning** Kärnfullt. Diagnos?
- **Åtgärd** Överenskommelser? Information? Remiss?
- **Fortsatt planering**



Vanliga sexuella problem

Person med slida och livmoder

Nedsatt lust
Otillräcklig lubrikation
Vulvodyni
Orgasmsvårigheter

Person med penis och pung

Nedsatt lust
Erekttil dysfunktion
Tidigt utlösning
Fördröjd utlösning

Bäckenbottendysfunktion

Ett komplext och ofta tabubelagt folkhälsoproblem. Söker för annat – skamkänslor. Stort mörkertal.

- Drabbar ca varannan person med vulva/vagina någon gång i livet
- Den globala prevalensen för chronic pelvic pain syndrome (CPPS) hos män varierar mellan 2 och 10 procent och det är den vanligaste urologiska diagnosen hos män som är yngre än 50 år.
- Urinläckage; ca 10-45% hos personer med vulva, en av de vanligaste komplikationerna efter prostatacancerkirurgi (14 %) som är den vanligaste cancerformen hos män
- Efter könsbekräftande operation (se ref längst bak); bl.a. urinläckage hos transkvinnor 15 %, transmän, 50 %, sexuell dysfunktion transkvinnor 25-75%, transmän 54 %.

Förväntningar?

- Normalt åldrande
- Orimliga förväntningar
- Timing?
- Annat som skaver i livet?

- Annat ...?



Dual control model

Gas

- Känna sig bekräftad
- Emotionell närhet
- Ostörd miljö
- Utvilad

Broms

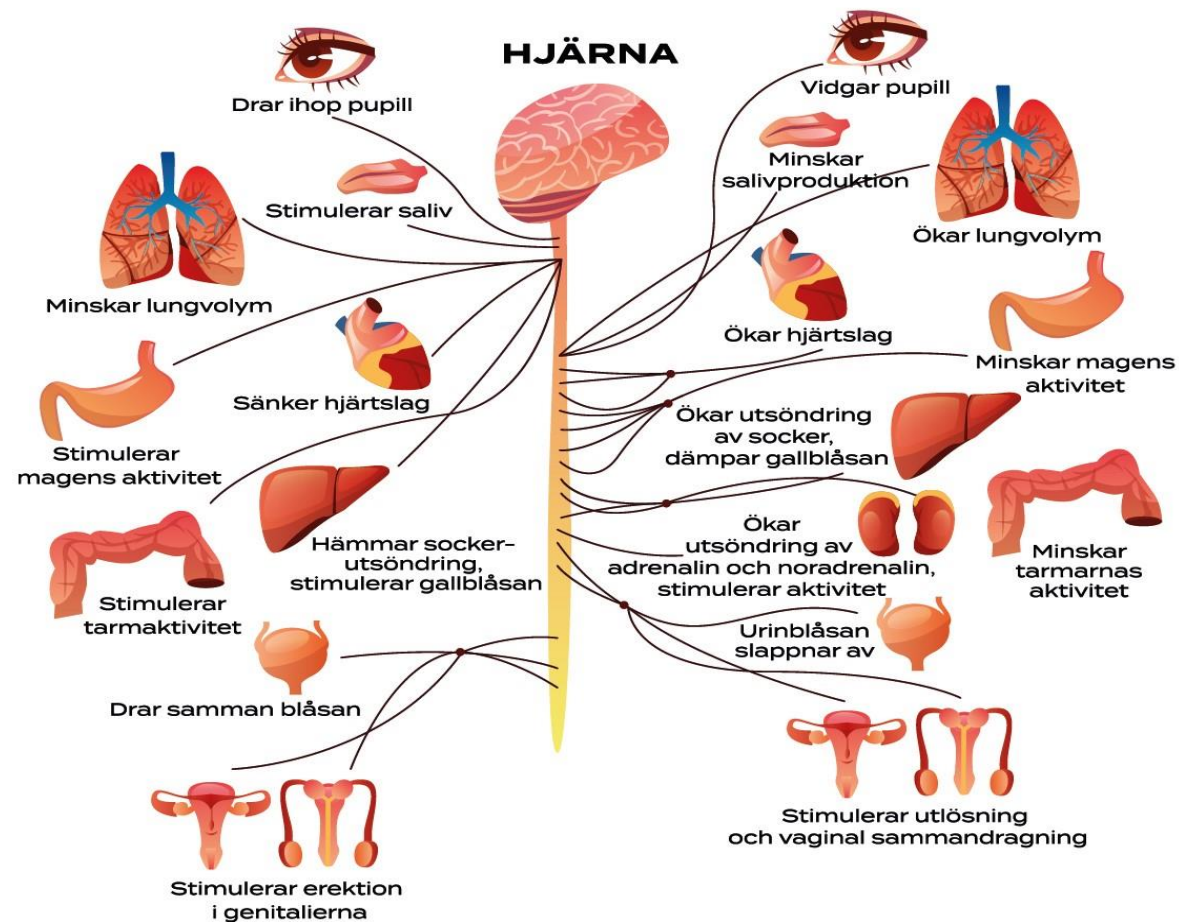
- Kroppsmisshöjning/ skam
- Konflikter
- Rädsla att bli störd
- Smärta



AUTONOMA NERVSYSTEMET

PARASYMPATISKA

SYMPATISKA



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 symtom 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, symtom eller medicinering kan påverka den sexuella hälsan.
- När en person uppvisar symtom 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 sörsaken 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 symtom/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?”



Den sexuella hälsan är en del av den allmänna hälsan



Samtala om sexuell hälsa – Socialstyrelsen



Samtala om sexuell hälsa

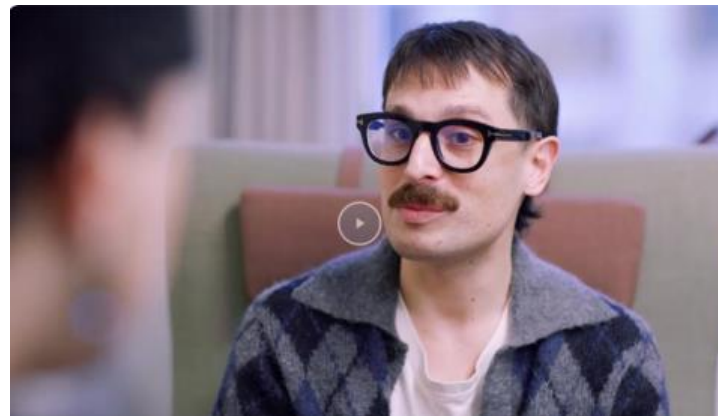
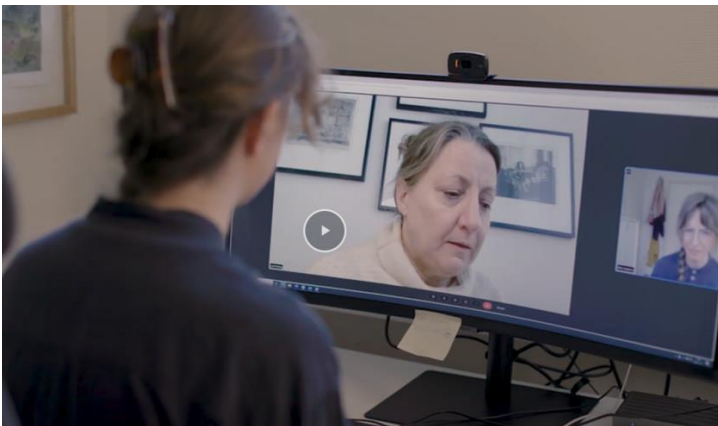
Samtalsstöd för dig som möter patienter i
primärvården

3 steg till att fråga

- Från det generella till det specifika
- Normalisera
- Stämma av



Filmer & diskussion



Resurser i Västra Götalandsregionen och övriga Sverige



Mottagningar och information

- [Sexualmedicinskt centrum - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)
- [Mottagning sexuella övergrepp - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)
- [Mottagning sexuella övergrepp Pilen - 1177](#)
- [Mottagningar – Svensk Förening för Sexologi \(svensksexologi.se\)](#)
- [Ungdomsmottagning - Ungdomsmottagning](#)
- [Mottagning för unga män - Mottagning för unga män](#)
- [Kurator - RFSL Göteborg : RFSL Göteborg](#)
- [Preventell - Hjälp linjen vid oönskad sexualitet](#)
- [Könsidentitetsmottagning - Sahlgrenska Universitetssjukhuset](#)
- [Könssjukdomar och sexuellt överförbara infektioner – 1177](#)
- [Förebyggande behandling mot hiv PrEP Hiv – 1177](#)
- [Regionalt stödcentrum heder - Göteborgs Stad](#)

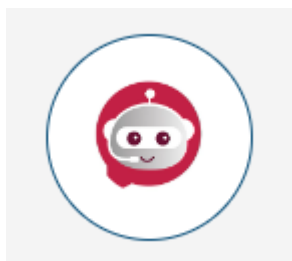
Samverkan

- [Regionkoordinatorer | Jämställdhetsmyndigheten \(jamstalldhetsmyndigheten.se\)](#)
- Polis, socialtjänst och barnahus
- Vårdcentral och Rehab
- [Mini-Maria - Mini-Maria](#) och [Mini-Maria Göteborg](#)
- [Utväg - myndighetssamverkan i arbetet mot våld i nära relationer - Utväg](#)

Patientorganisationer

- [Checkpoint Göteborg - RFSL Göteborg : RFSL Göteborg](#)
- [Leva med hiv](#)
- [Säkra svar om hiv - Riksförbundet Noaks Ark](#)

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



Information och material

- [UMO](#)
- [Youmo](#)
- [Hem - RFSL : RFSL](#)
- [RFSU – Riksförbundet för sexuell upplysning](#)
- [Vårdkartan Västra Götaland | RFSU](#)
- www.sexirorelse.se
- [Beställ material — Forum Skill](#)
- [Home - Transammans](#)
- [Sex, kropp och hälsa på olika språk | RFSU](#)
- [Sexuell hälsa - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)
- [Barns sexualitet - Rikshandboken i barnhälsovård](#)
- [Sex och samlevnad vid hjärt-kärlsjukdom | Hjärt-Lungfonden](#)
- [Sex och cancer – Minskad sexlust vid cancer och råd | Cancerfonden](#)

Webbutbildning

- [Önskad sexualitet och prevention av sexuellt våld - open-ED \(canvaslms.com\)](#)
- <https://larportalen.vgregion.se/course/view.php?id=5159>

Tidningar:

- [Ottar](#)
- [QX – Sveriges regnbågsmedia](#)

Mötesplats:

- [Regnbågshuset - Göteborgs Stad \(goteborg.se\)](#)



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

Då ska du boka SRHR-tolk

Sexuell hälsa är en del av den allmänna hälsan och varje vårdmöte är en möjlighet att prata om SRHR-frågor. Därför kan det vara bra att i så stor utsträckning som möjligt boka en SRHR-utbildad tolk.

Däremot ska du alltid boka en SRHR-tolk till de vårdmöten som tydligt avser SRHR, till exempel vid:

- gynekologiska och andrologiska undersökningar
- klimakteriefrågor
- relationsrådgivning
- rådgivning om preventivmedel
- sexualitet och sexuell funktion
- förskrivning av läkemedel som påverkar sexuell funktion.

Så bokar du SRHR-tolk

- Boka SRHR-tolk via webbokningen på Tolkförmedling Västs hemsida: [Tolkförmedling Väst \(tolkformedlingvast.se\)](https://tolkformedlingvast.se). Välj "Beställ tolk" och logga in. När du fyllt i önskad tid och språk i bokningsformuläret - tryck på "+ Lägg till krav". Under "Speciell kompetens" kan du sedan välja utbildning i SRHR.
- Du kan också ringa Tolkförmedling Väst och uppge att du behöver en SRHR-tolk. Telefon: 0770-81 30 00



Kunskapscentrum för sexuell hälsa - Vårdgivarwebben
Västra Götalandsregionen



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



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

SRHR-nytt

Västra Götalandsregionens nyhetsbrev om sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter

#2 2020 Corona och SRHR



Sexuell hälsa



Reproduktiv hälsa



Sexuella rättigheter



Reproduktiva rättigheter

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

Nyheter

- [Centrum för sexologi och sexualitetsstudier | Malmö universitet \(mau.se\)](#)
- Forum sexuell hälsa [Forum sexuell hälsa - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)
- [Gonorré? Inte en chans att jag får det — Folkhälsomyndigheten](#)
- Save the date 4 november SRHR-dagen



Tack!

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

- [Kunskapscentrum för sexuell hälsa - Vårdgivarwebben](#)
[Västra Götalandsregionen](#)





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN