

SRHR-dagen 2025



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Välkomna!



Program

Förmiddag

09.00 Välkomna!

09.15 Föreläsningar och frågestund

10.20 PAUS och mingel med utställare

10:40 Föreläsningar och frågestund

12.00 LUNCH

**Besök i SRHR-bussen.
Mingel med utställare.**

Eftermiddag

13.00 Föreläsningar och frågestund

14.00 FIKA

14.20 Föreläsningar och frågestund

15.45 Tips och medskick

16.00 Avslutning

Att friska sexualiteten

Hanna Möllås (Hon/henne)

hanna@livetsunder.com





Om lust och relationer i terapi



- Leg. barnmorska
- Adiposa dolorosa
- Aukt. specialist i Klinisk Sexologi och aukt, SRHS sexolog
- Auktoriserad handledare i klinisk Sexologi
- Vidareutbildning i religionsvetenskap/teologi
- Leg. Psykoterapeut (Par- och Familjeterapeutinriktning)
- Master Sexologisk vetenskap
- Lärare- och handledare i systemteoretisk familjeterapi
- GSRD terapeut
- Trauma: EMDR, Hypnos, DBR
- Doktorand KI



Vilka glasögon har du? Hu ofta slipar du dom?



SRHR

Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter

Samhälleliga strukturer som möjliggör:



- Lust
- Självbestämmande
- Trygga relationer



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



KROCKAR

Det privata

- Moral
- Känslostyrt
- Åsikter
- Politik, ideologier
- Uppväxt
- Värderingar
- Etisk stress

Det professionella

- Etik
- Tankestyrt
- Lagar, förordningar, koder
- Teorier, vårdideologier
- Politik, riktning
- Värdegrunder
- Etisk stress



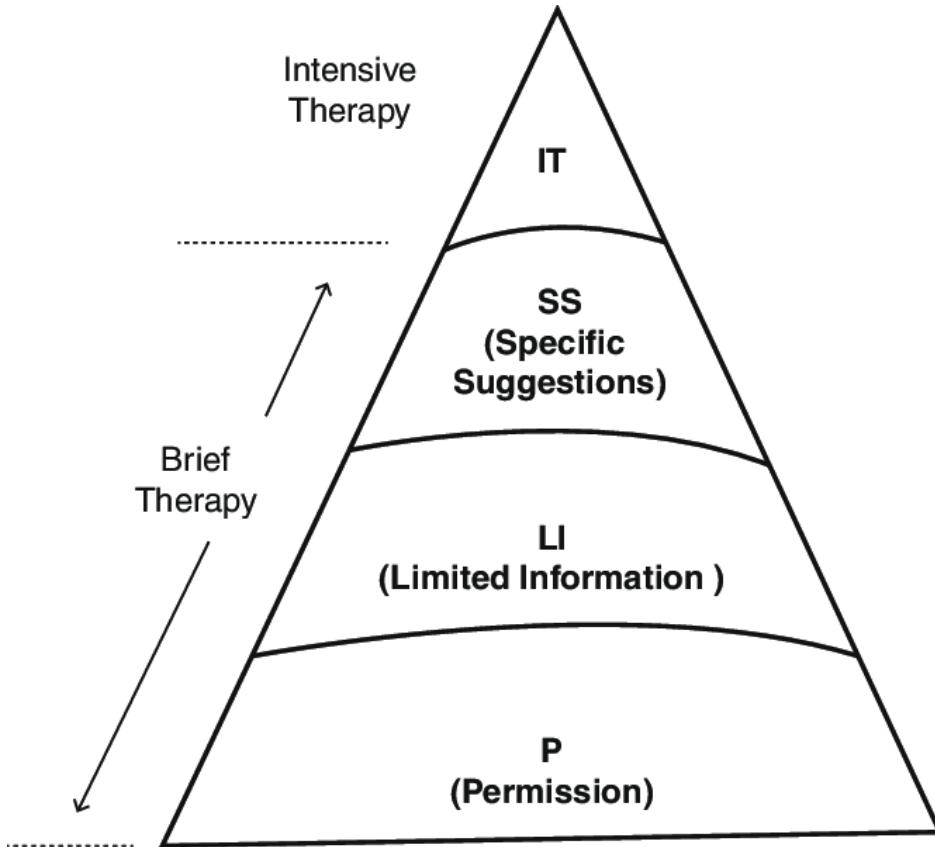
Sex positivism...

...Anything goes???

Är allt normalt???

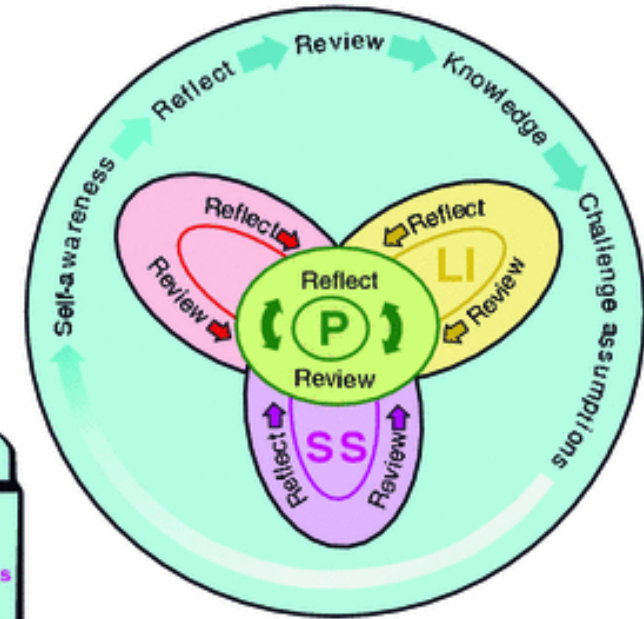


Jack S Annon: PLISSIT



The Extended PLISSIT Model

KEY	
P	Permissiongiving
LI	LimitedInformation
SS	SpecificSuggestions
IT	IntensiveTherapy



Tillstånd = Allians = Relation
Etik INTE moral





SEXISTENTIALISM

Känsla sammanhang (Antonovsky, 2005)

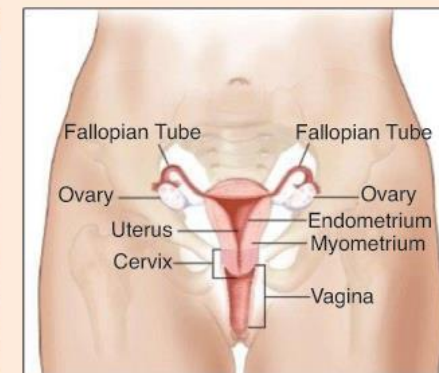
- Meningsfullhet
- Hanterbarhet
- Begriplighet

Lustpodden:

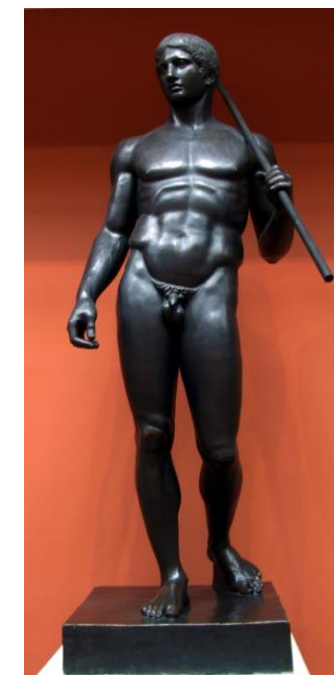
- 45 Åldrande oskulder
- 46 Den oförlösta sexualiteten
- 73 Sexistentiella frågor från ett otillräckligt underliv
- 76 Är manlig smärta svaghet?



(a)



(b)



Responsible sexual behavior...

... is expressed at individual, interpersonal and community levels. It is characterized by autonomy, mutuality, respectfulness, consent, protection, pursuit of pleasure, and wellness. The person exhibiting responsible sexual behavior does not intend to cause harm, and refrains from exploitation, harassment, manipulation and discrimination.

Pan American Health organisation/WHO and WAS



Sexpositivitet → Vårt förhållningssätt

Sex positiv

- → Anything goes?
- FRISKFOKUS
- Fokus på principer
- Fokus på etiska ramar

Sex negativ

- → All sex is dangerous?
- RISKFOKUS
- Fokus på handlingar
- Fokus på moraliska aspekter

Lustpodden

- 135-147: The Erotic mind



Sex principer för bra sexuell hälsa

1. Samtycke
2. Ärlighet
3. Delade värderingar
4. Delad njutning
5. Säkrare sex, prevention och riskhantering
6. Icke utsatthet

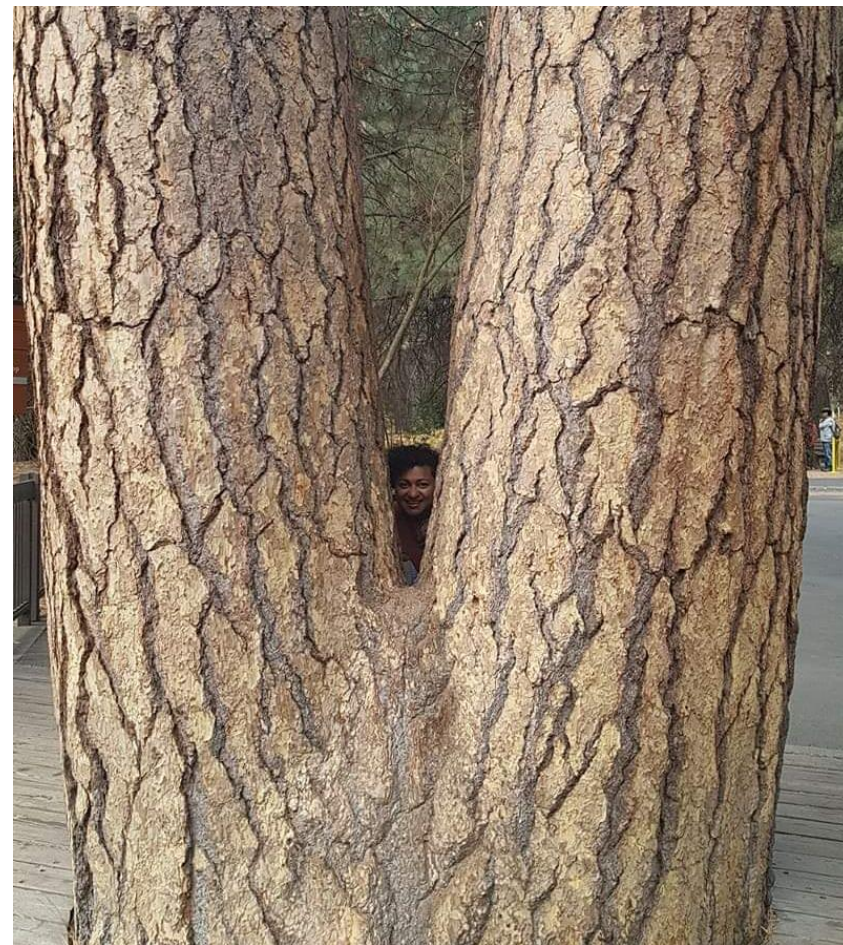
”Treating out of control sexual behavior. Rethinking sex addiction”
Douglas Braun-Harvey och Michael A. Vigorito



Att friska sexualiteten

Hanna Möllås (Hon/henne)

hanna@livetsunder.com

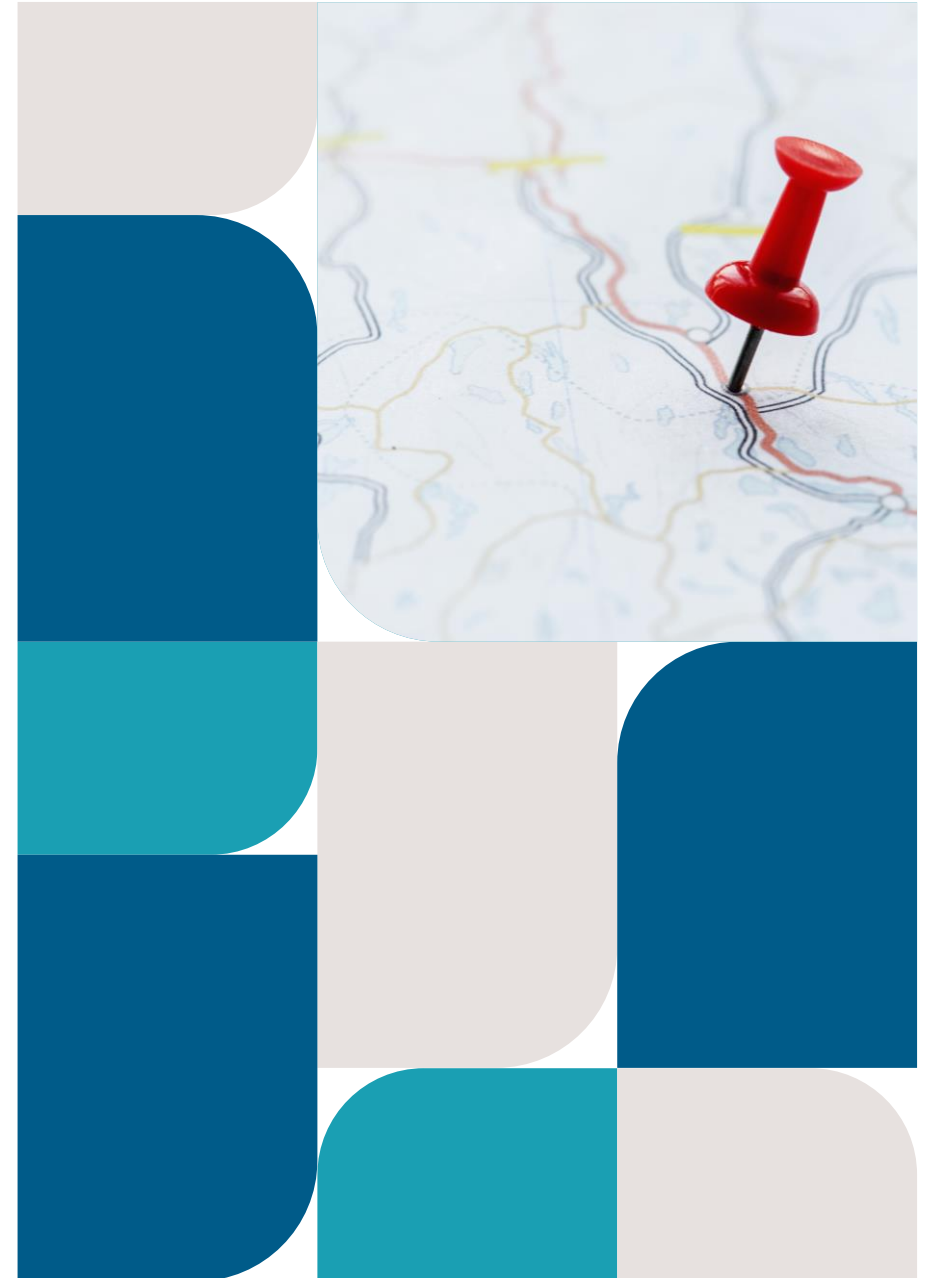


SRHR-bussen och den orolige patienten

Reflektioner från en mobil mottagning för sexuell hälsa.

Liv Nordlund, leg. sjuksköterska och

Sofia Wickstrand Linhem, leg. barnmorska

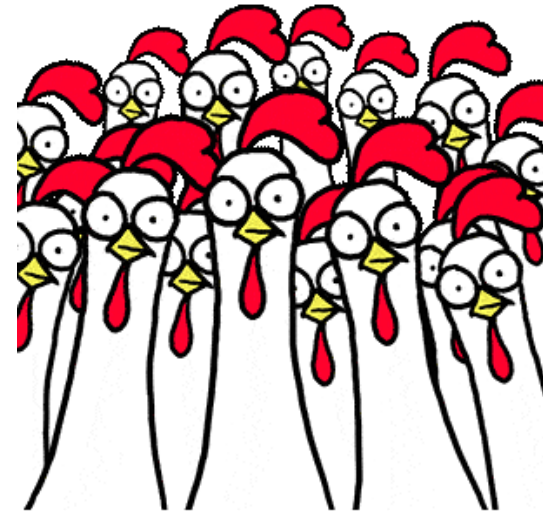


SRHR-bussen – Västra Götalands rullande mottagning för sexuell hälsa



Några vanliga orosområden

- STI HPV HIV
- PRICKAR OCH PRESTATION
- CHATTEN
- ORO -VÄGEN TILL BÄTTRE, HÄRLIGARE OCH SÄKRARE SEX?





Patientexempel

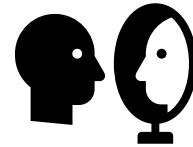
Undvikarna

Djupdykarna



MEMENTO MORI

Är jag normal? (Får jag vara med?
Duger jag?)



Är det farligt? (Kommer jag att
dö?)



Sexuell hälsa är en del av den allmänna hälsan!



Tack för att ni har lyssnat!



**Haffa oss i pausen eller mejla din
fråga till oss på**

Sofia.Wickstrand@vgregion.se

eller

liv.Nordlund@vgregion.se

Paus till 10:40

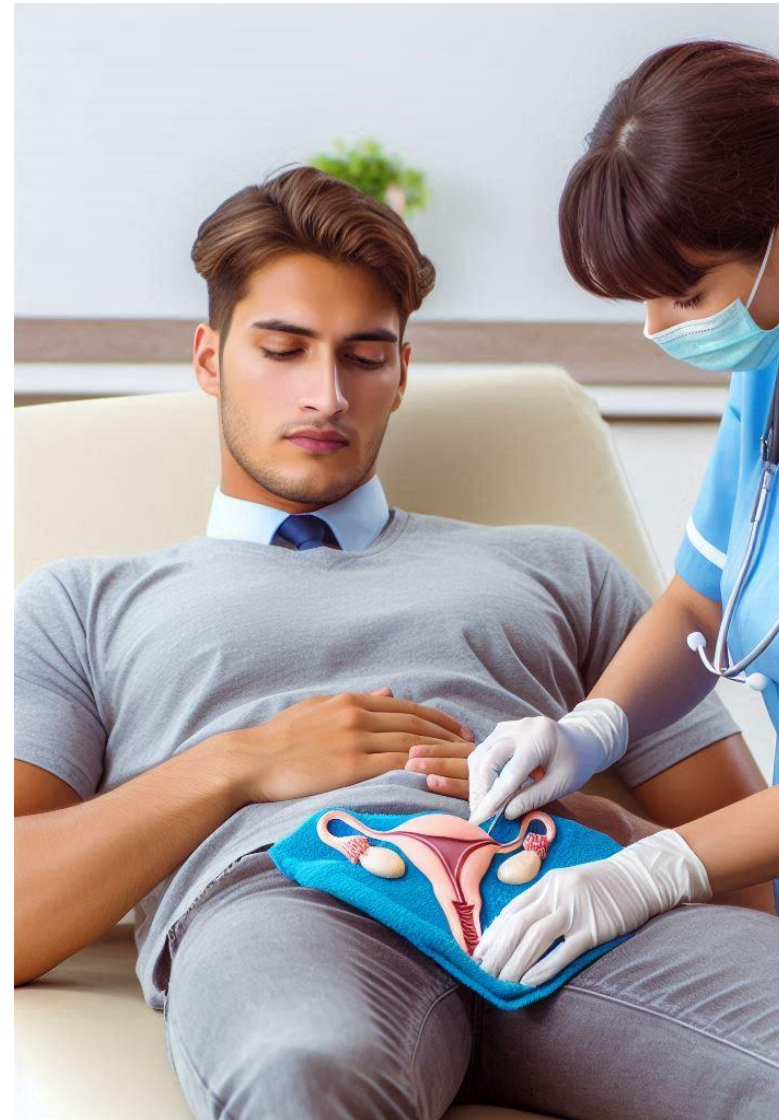
Praktisk sexualmedicin

Plats i primärvården
Hur och när ta sexualanamnes

2025-11-05

Elin Gahm

Specialist i allmänmedicin, biträdande överläkare
ANOVA, Karolinska sjukhuset

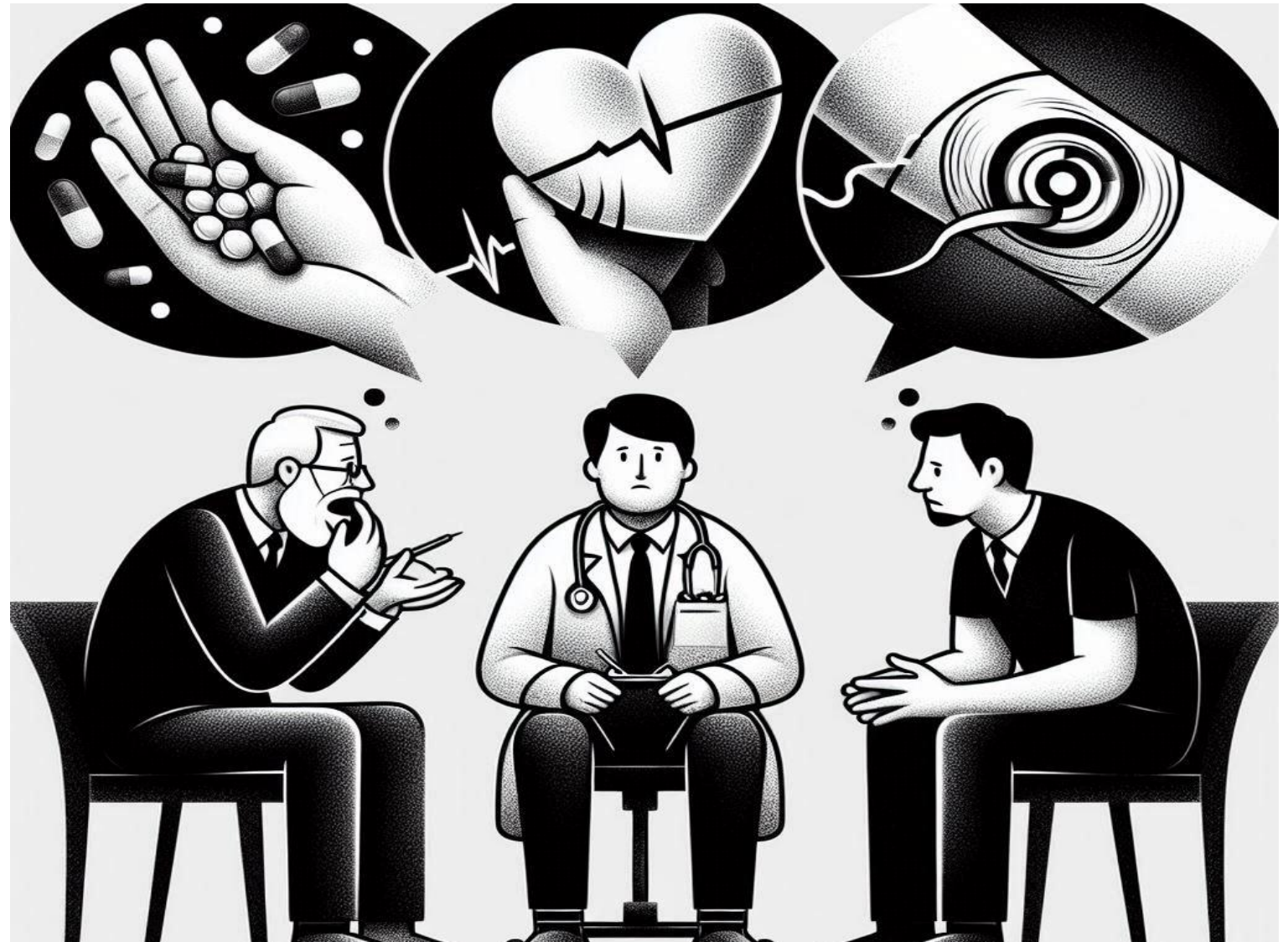


Max 45 år

- Misstänker själv testosteronbrist
- Trötthet
- Svårt att få erektion
- Minskad lust till det mesta
- Nyligen varit sjukskriven deltid efter olycka, frisk för övrigt
- Fast partner, nöjd med livet, barnen stora
- Sunda levnadsvanor, börjat träna igen


Vem är jag?

- Medicinskt
- Psykiatriskt
- Psykologiskt
- Del av livet



Max

- Testosteron och kroppsligt status normalt
 - Läkare lugnad
- Läkemedel för erektion (PDE-5-hämmare)
- Samtal med psykiatrisjuksköterska
 - Mår bättre på alla andra sätt men oförändrad sexuell problematik
- Vill inte engagera partnern
 - "Mitt" problem
- Vill mäta testosteron på nytt
 - "Sitter inte i huvudet"
- Känner sig avvisad
- Nu psykologkontakt
 - ...



Sexualanamnes –
varför?

Icke-isolerade problem

- McCabe MP, Althof SE. A systematic review of the psychosocial outcomes associated with erectile dysfunction: **does the impact of erectile dysfunction extend beyond a man's inability to have sex?** J Sex Med. 2014 Feb;11(2):347-63. doi: 10.1111/jsm.12374. Epub 2013 Nov 20. PMID: 24251371.
- Jiann BP, Su CC, Tsai JY. **Is female sexual function related to the male partners' erectile function?** J Sex Med. 2013 Feb;10(2):420-9. doi: 10.1111/j.1743-6109.2012.03007.x. Epub 2012 Nov 21. PMID: 23171282.
- Fugl-Meyer K, Fugl-Meyer AR. **Sexual disabilities are not singularities.** Int J Impot Res. 2002 Dec;14(6):487-93. doi: 10.1038/sj.ijir.3900914. PMID: 12494283.
- Med flera...

Lustpåverkan

Läkemedel

Depression

Hormoner

Kronisk smärta

Relationer

Stress

Ortorexi

med mera..

Olust?

För mycket lust?

Föreställningar? "No Fap"



Karolinska
Institutets
utbildning

Oönskad
sexualitet

- <http://utbildning.ki.se/oonskadsexualitet>



*“Det är vanligt med sexuell påverkan vid ...
– hur är det för dig?”*

- Psykisk ohälsa och sjukdom
- Diabetes
- Hjärt-kärlsjukdom
- Urologiska sjukdomar
- Fetma
- Neurologiska sjukdomar
- Stillasittande, alkohol, tobak, kostvanor
- Tidigare sjukdomar
 - Cancer
 - Förlossningsskador
- Kronisk smärta
- Mödravård och BVC



Sexualanamnes
– hur?

PLISSIT-modellen

Intensiv
Therapy

Intensiv
terapi

IT

Specific
Suggestion

Specifika
åtgärder

SS

Limited
information

Begränsad
information

LI

Permission

Tillåtande
attityd

P

Tillåtande attityd

Rummet

Kroppsspråk

Lyssna

Ordval

Tankar

Hur är det hos mig?



Vad vet jag egentligen?

Sexuell orientering

Sexuell praktik

Könsidentitet

Partner(s)

Vad är relevant här och nu?





Prematur ejakulation (PE)

Primär

Läkemedel

Erekttil dysfunktion (ED)

Hypertyreos

Rymmärgsskada

Psykiatri

Stress

Prematur ejakulation (PE)

- **Behandla eventuell ED**
- Paroxetin (SSRI)
 - Vid behov
 - Kontinuerligt
- PDE₅-i
- Anafranil (+ PDE₅-i)
- Icke farmakologiska
 - Stopp - Start

Orgasmsvårighet

- **Lust?**
- Läkemedel
 - **Antidepressiva**
 - Cellgifter
 - Analgetika
- Neurologisk orsak
 - MS
 - Diskbråck, spinal stenos
 - Diabetesneuropati
 - Tidigare kirurgi lilla bäckenet, förlossningsskada

Orgasmsvårighet

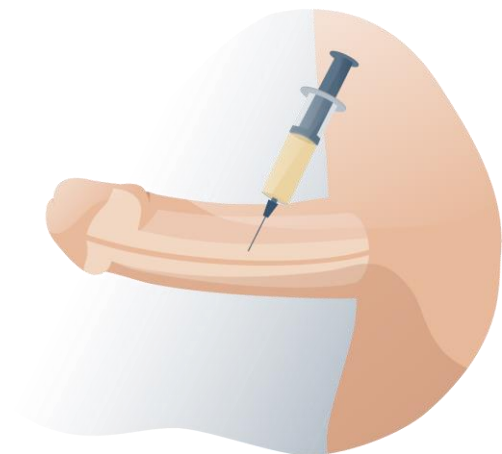
- Justera antidepressivum
 - Dossänkning
 - "Drug holiday" (citalopram, sertralin)
 - Förskjut intag
 - Lägg till buspiron/bupropion
- Byta antidepressivum
 - Annat SSRI
 - Annat SNRI (Mirtazapin)
 - Bupropion
 - Brintellix
- **Föreställningar**

Erekttil dysfunktion (ED)

- **Lust**
- **Läkemedel**
 - Betablockare, cancerläkemedel, analgetika, ADHD-läkemedel
- **Andra sjukdomar**
 - Hjärta-kärl, diabetes
 - Endokrina
 - Urologiska, kirurgi
 - Ångest, depression
 - Neurologiska, långvarig smärta
 - Noceboeffekt
- **Trauma**
- **Levnadsvanor**

Erekttil dysfunktion (ED)

- PDE5-hämmare
 - Sildenafil, Tadalafil, Vardenafil, Spedra
 - Högsta dos
 - Flera gånger
 - Ensam
 - Partner
- Alprostadil
 - www.medicininstruktioner.se



ED icke- farmakologisk behandling

- ED-skola
- Psykoterapi
- Penisring och -pump

Sexualanamnes –
när?

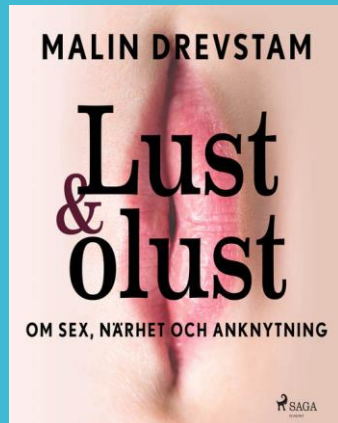
Chronic
Primary
Pelvic
Pain
Syndrome

CPPS/CPPPS

- Psykoterapi
- Livsstilsförändring
- Fysioterapi
- Sexualanamnes
- Läkemedel
 - Alfuzosin
 - Analgetika
 - Antidepressiva
 - PDE-5-hämmare



Tips!



Region Uppsala

Manskligt talat



230606



Lincoff AM et al. **TRAVERSE** Study Investigators. **Cardiovascular Safety of Testosterone-Replacement Therapy.** *N Engl J Med.* 2023 Jul 13;389(2):107-117. doi: 10.1056/NEJMoa2215025. Epub 2023 Jun 16. PMID: 37326322.

Men's views on causes and consequences of erectile dysfunction or premature ejaculation in a primary care population: a qualitative study.

Scand J Prim Health Care.
 2024
 Gahm E, Peterson M,
 Larsson K.

Theme	Category	Subcategory
Striving to understand and deal with the problem	Reasons for seeking health care	Exclusion of physical illness Seeking help with medication or counselling
	Own perceptions/images about the problem and its cause	Feelings of embarrassment and inadequacy Changing lifestyle factors (only for ED) Pornography/sex restrictions (only for ED)
	Experienced consequences on sex life	Avoidant behaviour Effects of sexual desire Specific sexual activities (only for PE)
	Relationship qualities	Saving important relations Relationship significance



1 min rörelsepaus

Sex och hjärtat

Tiny Jaarsma RN PhD
Linköpings Universitet

Idag

- Är sex bra för hjärtat?
- Vilka problem har patienter?
- Vilka råd kan vårdpersonal ge?



Idag

- Är sex bra för hjärtat?
- Vilka problem har patienter?
- Vilka råd kan vårdpersonal ge?



9 överraskande hälsofördelar med sex

- Sex lindrar stress
- Sex hjälper dig att sova
- Sex stärker ditt immunförsvar
- Sex erbjuder naturlig smärtlindring
- Sex stöder menstruationshälsan
- Sex gynnar din mentala hälsa
- Sex stärker din bäckenbotten
- Sex kan förebygga prostatacancer
- Sex kan förbättra hjärthälsan

Akuta kardiovaskulära effekter av sexuell aktivitet ♂

Förspel och orgasm (10-15 sek)

- ↑ Systoliskt och diastoliskt blodtryck, hjärtfrekvens
- Pulsen går sällan högre än 130
- Systoliskt blodtryck sällan högre än 170 mm HG
- 'Arbetsbörda' liknar 3-4 METs



Energy requirement

MET (Metabolic Equivalent of the Task)

Friska unga män

- Självstimulering 1.7 METS
- Samlag partner överst 2.5 METS
- Samlag själv överst 3.3 METS

Äldre hjärtpatienter

- Sexuell aktivitet 5 METS
- Promenera 4.8 km/h 3.3 METS
- Trappor 3-5 METS
- Trädgårdsarbete 3 METS
- Skura golv 7.5 METS



Är sex bra för hjärtat?

- **Fysisk aktivitet**

Sex fungerar som lätt till måttlig träning, höjer hjärtfrekvensen och förbättrar cirkulationen för bättre kardiovaskulär hälsa.

- **Stressreducering**

- **Förbättrad sömn**

Sexuell aktivitet förbättrar sömnkvaliteten och stärker immunförsvaret, vilket stöder den allmänna hjärthälsan.



Idag

- Är sex bra för hjärtat?
- **Vilka problem har patienter?**
- Vilka råd kan vårdpersonal ge?



Kardiovaskulära sjukdomar och sex: Några siffror

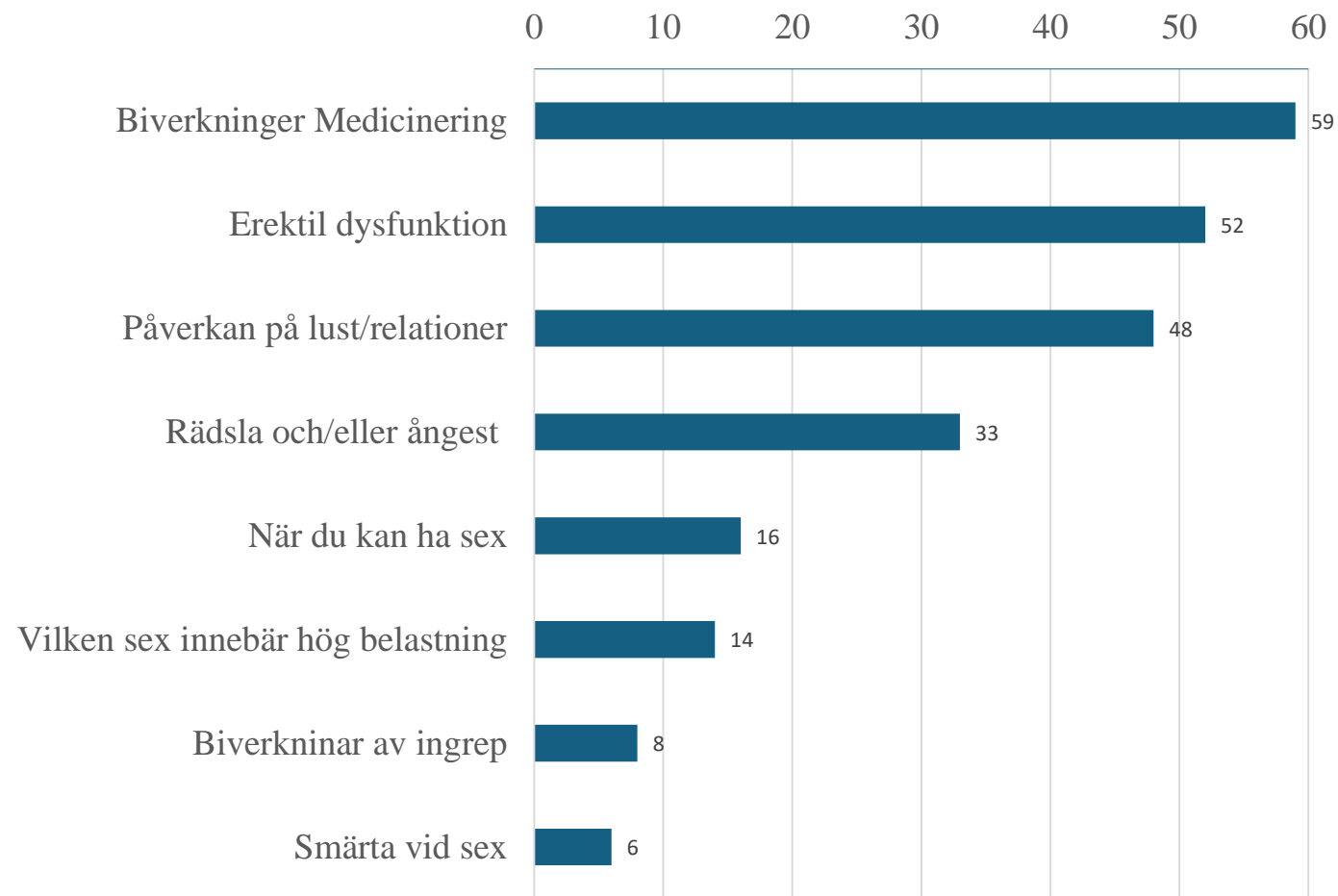
Sexuella problem hos manliga hjärtpatienter: 20 % till 70 %

Hos kvinnliga hjärtpatienter: 43 % till 87 %

Hos patienter med hjärtsvikt (män och kvinnor):

75 % till 92 %: markant minskat intresse för och minskat frekvens av sexuell aktivitet

- Svensk data (135 patienter med hjärtsjukdom /2024)
 - 59% identifierar sig som män
 - Ålder 30-89
 - 47% hypertoni, 36% hjärtinfarkt, 30 flimmer, 24% hjärtsvikt
- Drygt **tre av fyra personer** med en hjärt-kärlsjukdom anser att sjukdomen påverkar deras sexuella hälsa och allmänna välbefinnande
- Nästan **åtta av tio** skulle vilja diskutera sin sexuella hälsa med sin vårdgivare, men endast en av tjugo har gjort det



Idag

- Är sex bra för hjärtat?
- Vilka problem har patienter?
- **Vilka råd kan vårdpersonal ge?**



AHA Scientific Statement

Sexual Activity and Cardiovascular Disease

A Scientific Statement From the American Heart Association

Endorsed by the American Urological Association, Society for Cardiovascular Angiography and Interventions, Society of Thoracic Surgeons, American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation, International Society of Sexual Medicine, American College of Cardiology Foundation, Heart Rhythm Society, and Heart Failure Society of America

Glenn N. Levine, MD, FAHA, Chair; Elaine E. Steinke, RN, PhD, FAHA; Faisal G. Bakaeen, MD; Biykem Bozkurt, MD, PhD, FAHA; Melvin D. Cheitlin, MD, FAHA; Jamie Beth Conti, MD; Elyse Foster, MD, FAHA; Tiny Jaarsma, RN, PhD, FAHA; Robert A. Kloner, MD, PhD; Richard A. Lange, MD, MBA, FAHA; Stacy Tessler Lindau, MD; Barry J. Maron, MD; Debra K. Moser, DNSc, RN, FAHA; E. Magnus Ohman, MD; Allen D. Seftel, MD; William J. Stewart, MD; on behalf of the American Heart Association Council on Clinical Cardiology, Council on Cardiovascular Nursing, Council on Cardiovascular Surgery and Anesthesia, and Council on Quality of Care and Outcomes Research



Cochrane Database of Systematic Reviews

Sexual counselling for sexual problems in patients with cardiovascular disease (Review)

Byrne M, Doherty S, Fridlund BGA, Mårtensson J, Steinke EE, Jaarsma T, Devane D

Byrne et al., Cochrane, 2016

Viktiga resurser

Levine et al., Circulation, 2012

European Heart Journal Advance Access published July 29, 2013



European Heart Journal
doi:10.1093/eurheartj/ehz270

Sexual Counselling for Individuals With Cardiovascular Disease and Their Partners

A Consensus Document From the American Heart Association and the ESC Council on Cardiovascular Nursing and Allied Professions (CCNAP)

Elaine E. Steinke, PhD, APRN, FAHA, Chair, Tiny Jaarsma, PhD, RN, FAHA, NFESC, Co-Chair, Susan A. Barnason, PhD, RN, APRN-CNS, CEN, CCRN, FAHA, Molly Byrne, BA, MSc, PhD, Sally Doherty, PhD, CPsychol, Cynthia M. Dougherty, PhD, ARNP, FAHA, Bengt Fridlund, PhD, RN, RNT, NFESC, Donald D. Kautz, PhD, RN, CRRN, CNE, Jan Mårtensson, PhD, RN, NFESC, Victoria Mosack, PhD, APRN, and Debra K. Moser, DNSc, RN, FAHA, on behalf of the Council on Cardiovascular and Stroke Nursing of the American Heart Association and the ESC Council on Cardiovascular Nursing and Allied Professions (CCNAP)

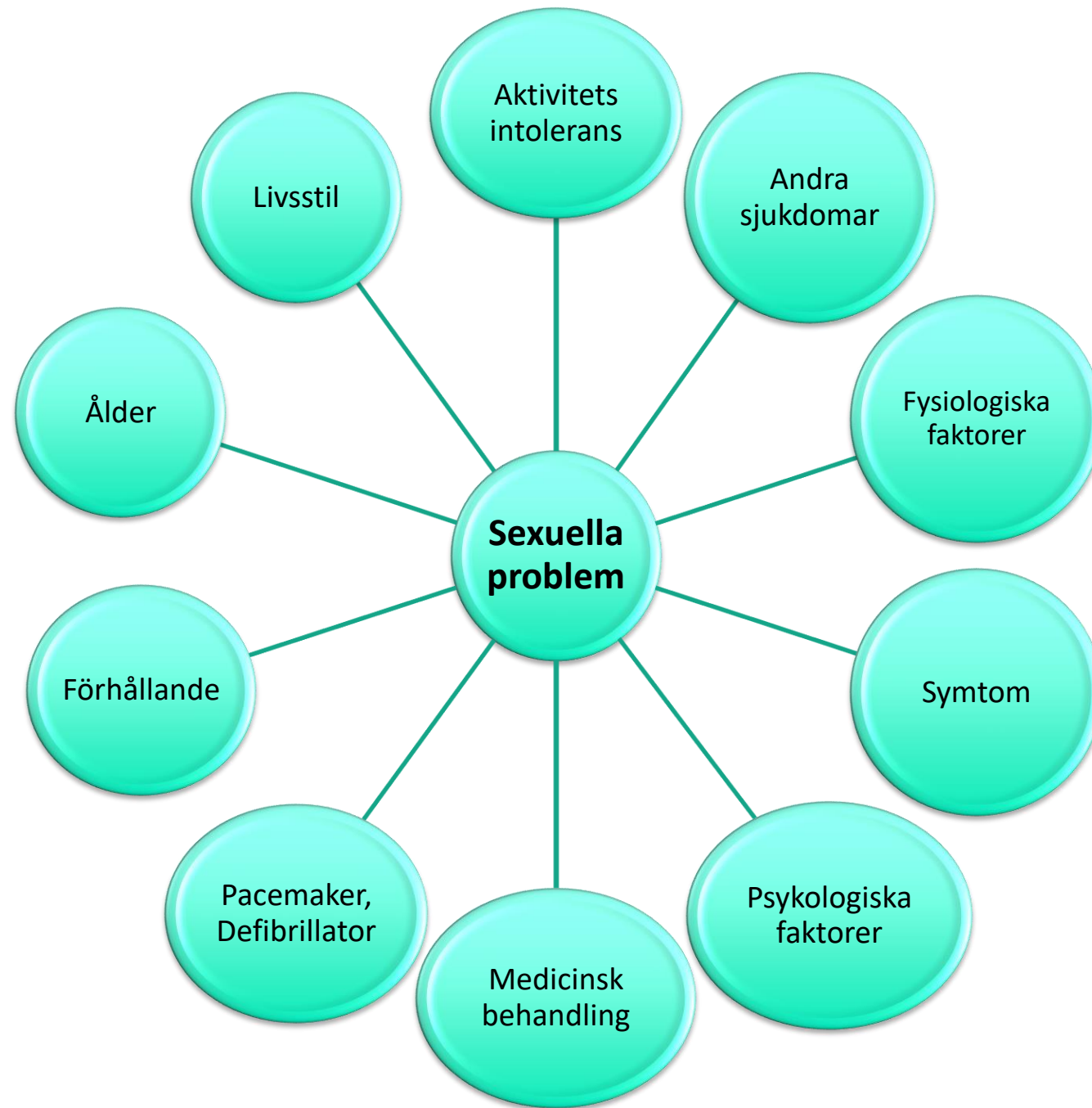
Steinke et al., EHJ, 2013

Om din kardiolog frågade om din sexuella funktion under en konsultation, hur skulle du känna inför det? (n=290)

Jag skulle känna mig obekvämd	19 (6,6 %)
Jag skulle känna mig irriterad	0
Jag tror att kardiologen kan hjälpa mig med sexuella problem	19 (6,6 %)
Jag skulle inte ha något emot	132 (45,5%)
Jag tycker att det är logiskt	90 (31 %)
Jag skulle bli glad om kardiologen började prata om det	45 (15,5%)
Jag tror att det är nödvändigt för helheten	95 (32,9%)

Vad kan du förvänta dig av din kardiolog när det gäller dina sexuella problem (ED) (n=110)

- Lyssna bara på mig 5 (4,5%)
- Råd om hur man hanterar det 37 (33,6 %)
- Förklaring av hur det fungerar 25 (22,7 %)
- Remiss till urolog 15 (13,6 %)
- Remiss till sexolog 15 (13,6 %)
- Remiss till psykolog 9 (8,2 %)
- Information så att jag kan läsa om det 30 (27,3%)
- Information så att jag kan tänka på behandling 34 (30,9%)
- Ändra min medicinering om möjligt 10 (9,1 %)



Sex efter/med hjärtsjukdom

- Sexuell aktivitet är en sällsynt (<1%) bakomliggande orsak till hjärtinfarkt
- Anamnes och fysisk undersökning behövs
- Sex är möjlig om patienterna kan anstränga sig >3-5 MET utan att det leder till kärlekskramp, andfåddhet, etc.
- Hjärtrehabilitering och regelbunden motion kan bidra till att minska riskerna
- Instabila patienter måste först behandlas (och diagnostiseras) på ett optimalt sätt



Risker med att inte diskutera

8 VITAMINS AND HERBS TO IMPROVE YOUR SEX LIFE NATURALLY

By [Eric Leech, Planet Green](#)

Comments  19  1

Inside this Article

1. 8 Vitamins and Herbs To Improve Your Sex Life Naturally
 2. Best Vitamins and Herbs to Boost Sexual Health for Men and Women
 3. Maca (Peruvian Ginseng)
 4. Horny Goat Weed
 5. Kava
 6. L-Arginine
- [See More](#)



This post is part of a series about sexual health and eco-friendly romance. Got a question? Need answers? Leave a comment below.

If you're reading this article, it probably means that you think making whoopie is a pleasurable experience and that you're interested in making it even better. Well, you've come to the right place. Because all of the sensations, desires, feelings, and even the dramatic curtain call can be improved using natural vitamins and herbs.

ADVERTISEMENT

HEALTHY SOLUTIONS



- Can exercise make me smarter?
- What causes fibromyalgia?
- Can I lose weight by walking?
- How can I tell if I have fibromyalgia?

Några specifika råd

- En vecka efter en okomplicerad hjärtinfarkt
- 6-8 veckor efter vanlig bypass-operation
- Efter stabilisering eller optimering av hjärtsvikt
- Om flera urladdningar av en ICD: första stabilisering och optimering av behandlingen



Hur är det med medicineringen?



- Betablockerare?
- Diuretika?
- Kalciumkanalblockerare?
- ARB?
- Lipidreducerande medel?

'Du kan alltid ställa frågor om (sexuella) biverkningar av läkemedel till din allmänläkare eller behandlande specialist. Du kan också fråga apotekspersonalen om det finns kända biverkningar inom detta område.

Resurser



VAD ÄR FÖRMAKSFLIMMER? ▾ VAD BEHÖVER JAG VETA? ▾ VAD KAN MIN LÄKARE GÖRA? ▾ VAD KAN JAG GÖRA? ▾ VIDEOOMDÖMEN  ▾

Rutinmässigt intag av fiskolja rekommenderas inte för att minska totalkolesterol.

Sexliv

Personer som har haft hjärtproblem oroar sig ofta för att ha sex: de kan dra ner på eller sluta ha sex, eftersom de är rädda att det kan orsaka ytterligare hjärtproblem. De tror att sex kan vara riskabelt och tror att "jag måste undvika det", eller att "det finns en risk för att jag blir för upphetsad och det kan döda mig." Sådana tankar leder till onödig stress och ångest för att ha sex.

Den goda nyheten är att sex är säkert och rekommenderas av läkare för de flesta människor med hjärtproblem. Se det så här: för en genomsnittlig man eller kvinna innebär sex lika mycket arbete för hjärtat som en lugn 20 minuters promenad, och att få orgasm är likvärdigt med att gå uppför en trappa. Träning är bra för hjärtat och sexuell aktivitet är bara en annan form av träning. Regelbunden sexuell aktivitet kan faktiskt vara bra för hjärtat. Du kan rådfråga din läkare om din träning, särskilt om du upplever att krafterna inte riktigt räcker till.

Sök efter:

- Sex är bra för hjärtat.
- Sex lindrar stress.
- Sex är bra för immunförsvaret.



En snal
heartfailurematters.org

- Ha sex i ett bekvämt, välbekant rum som inte är för varmt eller för kallt och där du inte kommer att bli avbruten
- Använd förspel som en uppvärmning för att hjälpa kroppen att vänja sig vid den ökade aktivitetsnivå som krävs vid samlag

Tillbaka till
början

sjukdom. Detta eftersom analpenetration stimulerar vagusnerven till bland annat sänkt hjärtrytm.

I de allra flesta fall uppstår inga hjärtrelaterade besvär vid ett samlag. Men om du skulle känna bröstsmärta bör du avbryta och ta din medicin. Det är på det hela taget en bra idé att ha medicinen nära till hands på nattgyggsbordet, bara vissheten om att den finns där ger ofta trygghet. Detsamma gäller för de som har kroniskt obstruktiv lungsjukdom, KOL. Om inhalatorn finns nära till hands går det lättare att slappna av och njuta av närhet och sex.

Vid både bröstsmärta och akut andnöd är det viktigt att ta det lugnt, sätta dig upp och ta din medicin. Om det är riktigt illa bör du ringa 112.

Oro och rädsla

Det finns alltså ingenting som hindrar att de allra flesta personer med hjärt-kärlsjukdom har ett sexliv. Ändå är det inte ovanligt att sjukdomen komplicerar sexlivet, att lusten och ibland även förmågan att ha sex försvinner.

Hjärt-kärlsjukdom och sexuell dysfunktion kan hänga ihop på flera sätt. Det kan finnas en fysisk koppling, men även en psykisk koppling – man är helt enkelt rädd för den ansträngning som ett samlag kan innebära för hjärtat.

Efter en hjärtinfarkt, eller om man lider av hjärtrytmrubbningar, hjärtsvikt, högt blodtryck eller aortasjukdom, är många rädda och ängsliga för att överansträngning ska leda till en ny infarkt, flimmer eller att aorta brister. Även partnern kan lida av samma rädsla. Många avstår därför från att återuppta sitt sexliv.

Sex utgör emellertid inte alls en så stor ansträngning för hjärtat som många tror. Kan du gå uppför två trappor utan

Kan du
utan sy
sex utc

Vid l
och i
vikt
sätte
med

Om
du r



En ICD är en implanterbar defibrillator som ser ut ungefär som en pacemaker, men som är anpassad för att, i händelse av livshotande arytm, kunna leverera en strömstöt på hjärtat som är starkare än den stimulering som pacemakern ger. Den fungerar helt enkelt som en hjärtstartare. ICD:n kan även fungera som en pacemaker och skydda mot för långsam puls.

Vissa som får en ICD är rädda att den ska slå till och leverera en stöt medan de har sex. Denna rädsla är dock nästan alltid obefogad. ICD:n är gjord så att den anpassar sig efter de aktiviteter bäraren utför, så även om pulsen går upp ger ICD:n endast en stöt om hjärtat verkligen rusar.

I de sällsynta fall som ICD:n slår till utan att det föreligger hjärtrusning går det att justera såväl ICD:ns inställning som medicineringen.

Många som får en ICD är också oroliga över att deras partner ska komma till skada om ICD:n levererar en stöt medan de har sex. De kan vara helt lugna, partnern kan inte

Take home messages

De flesta hjärtpatienter kan återuppta sex utan risk, förutsatt att de behandlas stabilt och optimalt

Det finns ett stort glapp mellan patienternas behov av information om sexuell hälsa och det faktiska stöd som hälso- och sjukvården ger.

Vissa patienter med hjärtsjukdom och deras partners vill ha information om (att återuppta) sitt sexliv

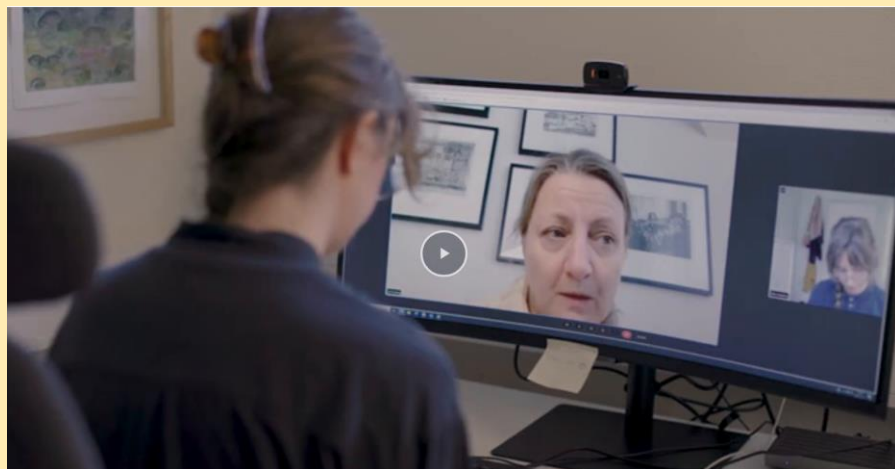
Tack





Sexualitet i terapiummet

Film: Digitalt vårdmöte



Film: Tolkat vårdmöte



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Så bokar du SRHR-tolk

- Boka SRHR-tolk via webbokningen på Tolkförmedling Västs hemsida: [Tolkförmedling_Väst](http://Tolkförmedling_Väst.tolkformedlingvast.se) (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

Vård efter sexuella övergrepp

Mottagning sexuella övergrepp (MSÖ)

**Att vara uppmärksam och ställa frågor
kring sexuell utsatthet**

SRHR-dagen 5 november 2025

Katarina Östlund Ohlén -psykolog och teamsamordnare



Bakgrund

OSN beslutade den 27/3 2024 att ge uppdraget till Regionhälsan, Expertenheterna.

- Utgick i början från Tjänsteutlåtande från Koncernkontoret 2022 om att förbättra vården kopplat till sexuella övergrepp.
- Föregåtts av ett långt lobbyarbete och ett 20-tal politiska motioner
- Flera aktuella studier och rapporter pekar på behovet av specialiserade verksamheter för vård kopplad till sexuella övergrepp.



Korta fakta om MSÖ

Mottagningen öppnade i april i år och består av två delar:

- MSÖ, med åldersgräns 18 år. Huvudsakligen en samtalsmottagning för personer som varit med om sexuella övergrepp. Fokus är på det senare skedet efter övergreppet. Akuta skeden tas i stället om hand av sjukhusens akutmottagningar.
- MSÖ Pilen, med åldersgräns 13 år. En lågtröskelmottagning för personer som lever i sexuell riskutsatthet. Kan också träffa patienter i akuta skeden.

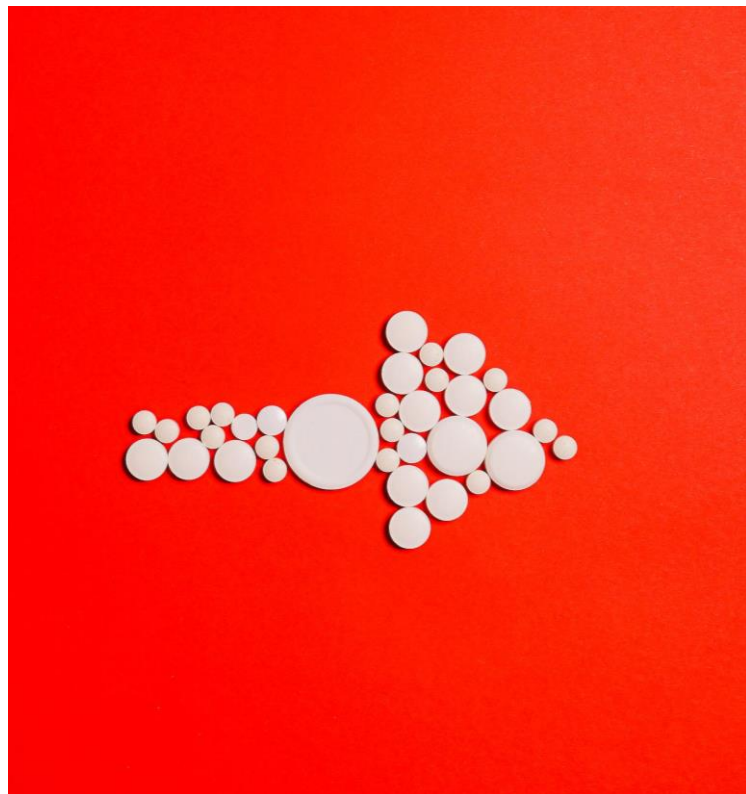


Mottagning sexuella övergrepp - MSÖ

MSÖ Pilen
Lågtröskel i samverkan

MSÖ
Remissenhet
traumavård

MSÖ Pilen



- Specialiserad lågtröskelenhet för sexuellt riskutsatta personer från 13 år
- Barnmorskor med specialistkunskap inom sexuell riskutsatthet och sexuellt våld
- Regionalt uppdrag

Uppdrag MSÖ

- Mottagningen är en specialiserad öppenvårdsmottagning för vård kopplad till sexuella övergrepp. Vården omfattar inte akut omhändertagande, utan har i uppdrag att tillgodose vårdbehov i ett senare skede.
- Har ett konsultativt och metodutvecklande uppdrag gentemot övrig hälso- och sjukvård. Ska kunna ge stöd och handledning kring vård kopplad till sexuella övergrepp.
- Både digitala och fysiska besök ska erbjudas. Uppdraget är regionalt.
- MSÖ riktar in sig på personer som har en för komplex problematik för primärvården men som inte anses behöva specialistpsykiatrins resurser.



Mottagningens innehåll

- Inte diagnos som styr utan att man varit med om något (inte enbart en PTSD-mottagning)
- Tar emot remisser från vårdgivare och egenremisser
- Eftersträvar bredd i vårdutbud
- Personal: Administratör, chef , fysioterapeut, gynekolog (20%), kurator, psykiater, psykologer (6 i Göteborg, 1 i Borås), psykoterapeuter (1 i Skövde, 1 i Göteborg).
- Utbudspunkter i Borås och Skövde
- Komplement till annan vård- Inte ta över andras uppdrag



Utbud

- Behandlande insatser utifrån konsekvenser av sexuella övergrepp (traumarelaterade symtom såsom PTSD, men även känslor av skuld/skam, ensamhet, påverkan på sexualiteten)
- Psykolog/Psykoterapeut: brett och integrativt utbud av traumafokuserade behandlingsmetoder; KBT (PE, WET) EMDR, PDT (ISTDP, affektfokuserad), Relationell terapi (IPNB), Narrativ terapi (NET).
- Fysioterapeut: kroppsorienterad traumabehandling, nervsystemsreglering
- Kurator: psykosocialt stöd och samverkan
- Gynekolog: gynekologiska undersökningar och konsultativt stöd till personal
- Psykiater: Psykiatriska bedömningar och uppföljningar
- Konsultativt stöd till vårdgrannar

Ett smakprov på våra insatser (och några vi planerar)

- Individuella behandlingar, intensivbehandling
- Gruppbehandlingar: Ung-utsatts koncept, introduktionsgrupp kroppsorienterad gruppbehandling
- Konsultations och utbildningsinsatser
- Fokus på utvärdering (CORE, SEXIT) och framöver koppla in forskning
- Utveckla behandlingsmetoder, samverkansformer, teamarbete och arbetssätt för målgruppen
- Konsultations- och utbildningsinsatser
- Fokus på personer som vanligtvis inte söker vård
- Samverkan och dialog med civilsamhället och brukarorganisationer
- Särskilt uppmärksamma på hållbarhet för personal



Nuläge

- Efter 6 månader har vi tagit emot 206 remisser
- 107 remittenter, 95 egenremisser
- Tillströmningen har varierat men en tendens till ökning
- Flest remisser från Göteborgsregionen, men även från andra delar av regionen
- Flest remisser från Primärvård och psykiatri
- Patienter mellan 18-74 år, flest kvinnor med erfarenhet av övergrepp i relation, men också många som utsatts som barn



Förekomst

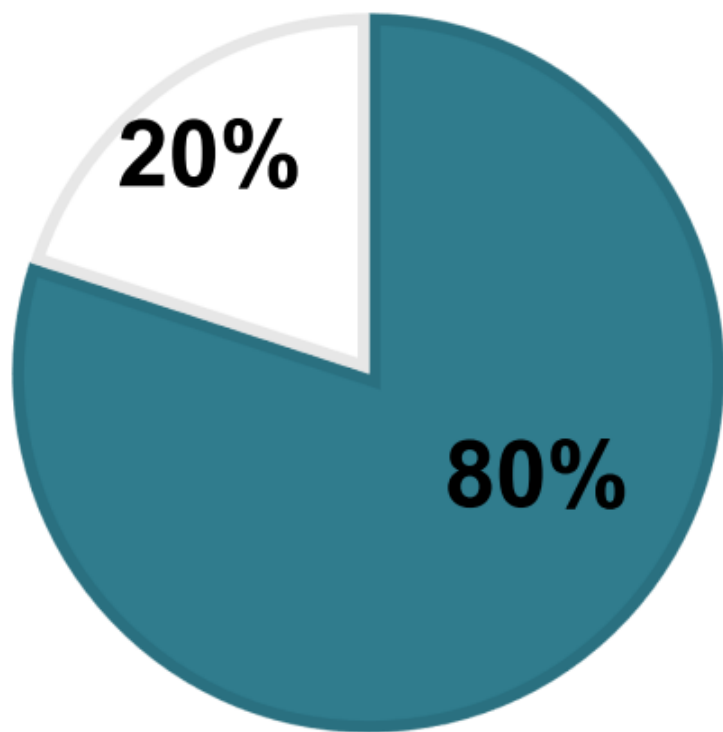
- Våld mot **barn** (2022): 28,6% av cirka 6 000 elever i årskurs 9 hade blivit utsatta för sexuella övergrepp vid något eller flera tillfällen
- Nationella trygghetsundersökningen (2024): **Unga** i åldersgruppen 16–24 år är de som mest utsätts för sexuella övergrepp
- **Kvinnors utsatthet:** Nästan varannan kvinna rapporterar att hon minst en gång utsatts för sexuellt våld av någon man efter sin 15-årsdag. 7% svarar att de har varit utsatta för sexuellt våld från en man under det senaste året. Var fjärde kvinna har rapporterat att hon någon gång utsatts för grovre sexuellt våld av en man.
- *(siffror från WEB-utbildningen)*



Utsatt för **allvarligt sexuellt övergrepp** (i bemärkelsen med våld eller hot om våld påtvingat samlag eller liknande, inklusive försök och sexuellt utnyttjande då man befunnit sig i ett tillstånd utan möjlighet att försvara sig)

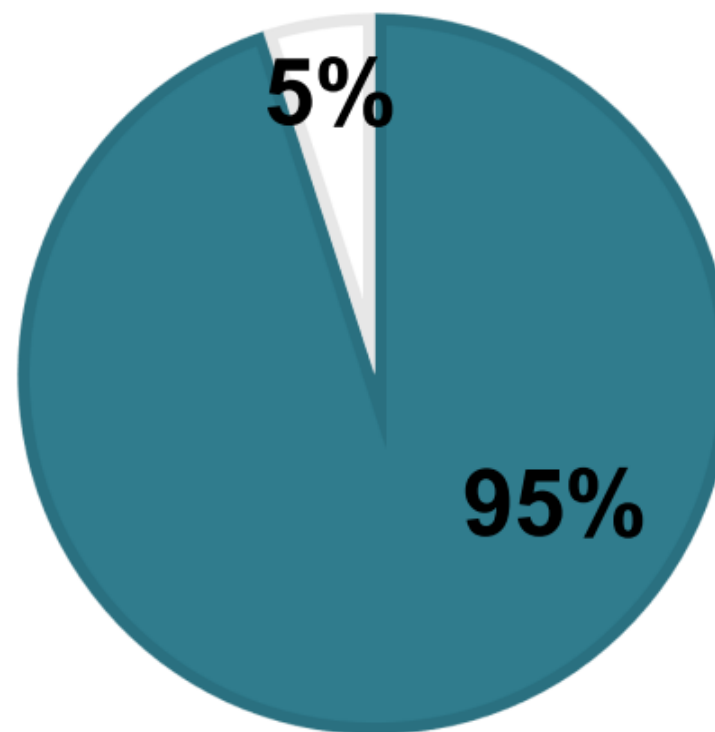
ANDEL UTSATTA KVINNOR I LIVSLOPP

■ Ej utsatta ■ Utsatt



ANDEL UTSATTA MÄN I LIVSLOPP

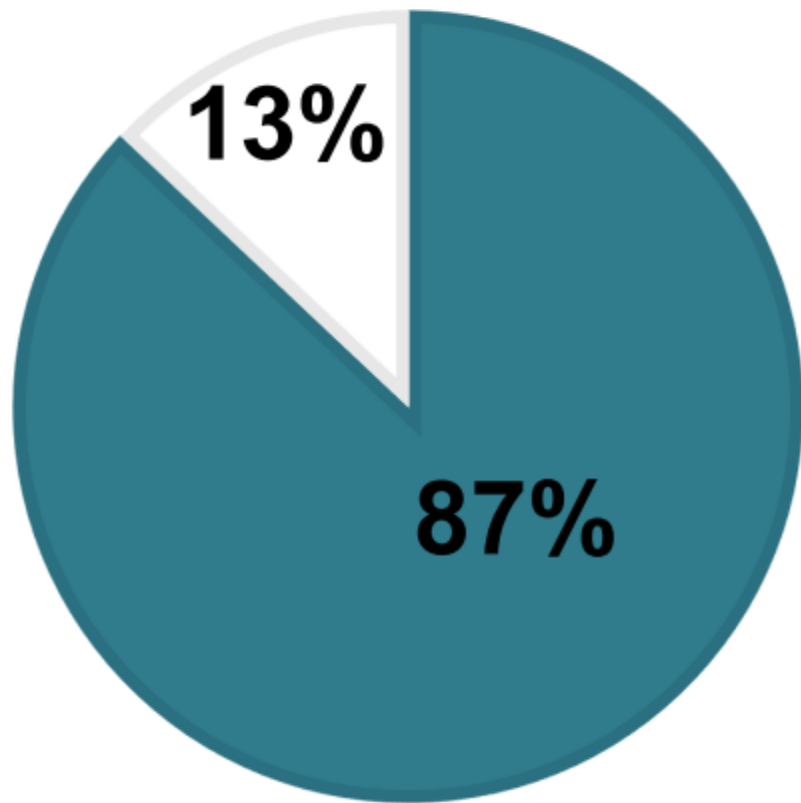
■ Ej utsatta ■ Utsatt



Minnen av allvarliga sexuellt övergrepp före 18 års ålder

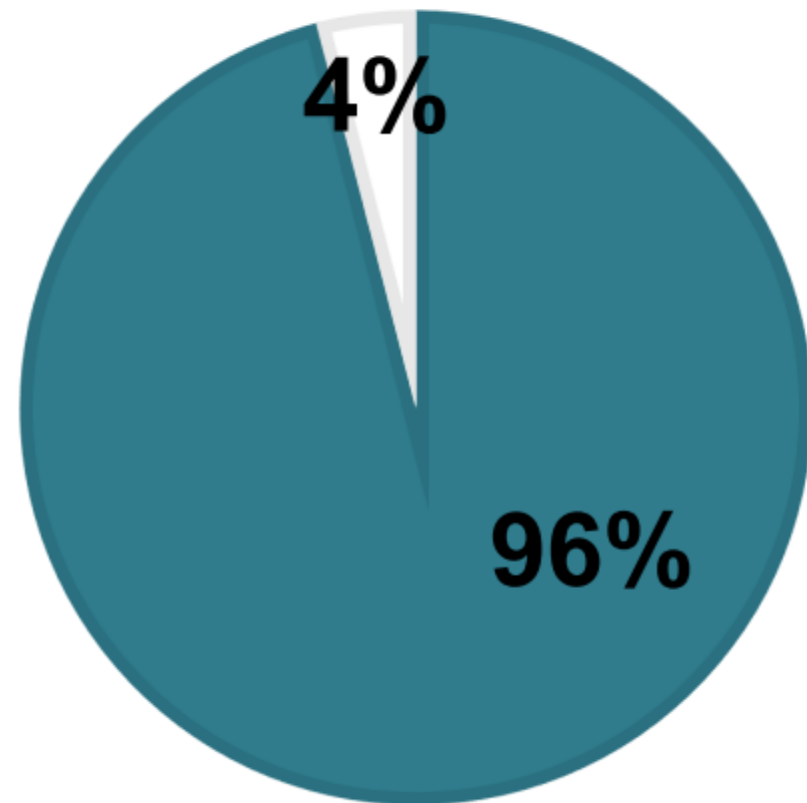
ANDEL KVINNOR

■ Ej utsatta ■ Utsatt

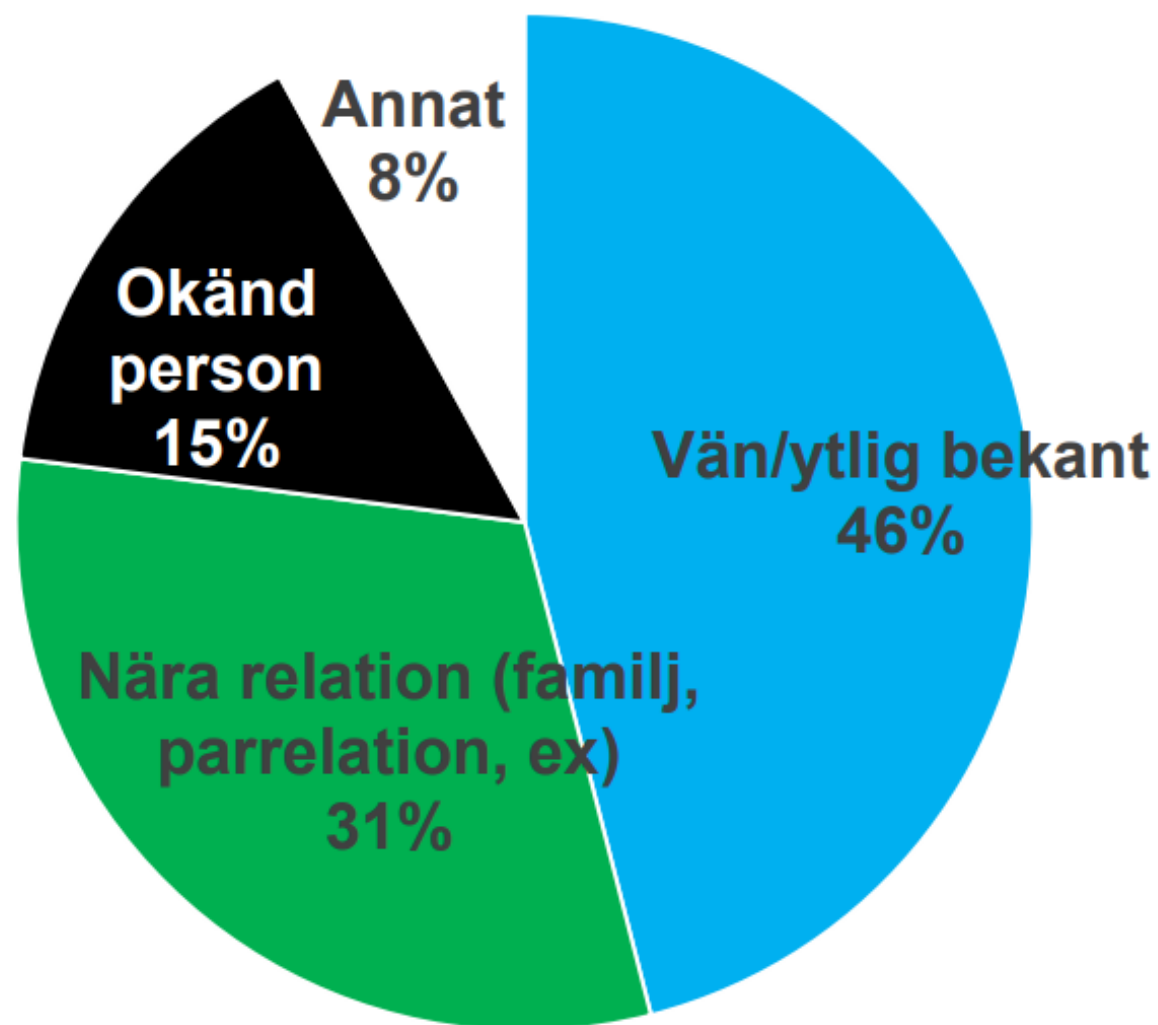


ANDEL UTSATTA MÄN I LIVSLOPP

■ Ej utsatta ■ Utsatt



Relation till förövaren



Not: utifrån polisanmälda fall

Brottsförebygganderådet (2019). *Våldtäkt från anmälan till dom*. Rapport 2019:9

Hälsokonsekvenser

- Sexuella övergrepp är allvarliga händelser som kan leda till betydande negativa konsekvenser både på kort och lång sikt
- Många söker inte vård för sexuella övergrepp – men för andra orsaker.
- Ångest, depression, PTSD, sömnproblem, suicidalitet, missbruk, stressrealiterande tillstånd, reaktiva beteenden (skära sig, skadligt bruk av substanser, destruktiva sexuella relationer), magproblem. Flera av de vanligaste långvariga smärttillstånden, till exempel fibromyalgi, kroniska buksmärtor och kroniska underlivssmärtor kan ha kopplingar till sexuella övergrepp



Andra tecken att uppmärksamma i vårdmöten

- Omständigheter som kan vara tecken på utsatthet är att personen söker upprepade gånger för diffusa besvär, ofta smärtproblematik med upprepade sjukskrivningar. Det är också vanligt med akuta tandvårds- och sjukvårdsbesök med oklar skadebild, att berättelsen inte stämmer överens med de fysiska skadorna. Kan ha väntat länge med att söka vård för skador, även kanske med många uteblivna besök.
- Triggers kan vara t.ex gynekologiska undersökningar, tandvårdsbesök, trånga utrymmen.



Att ställa frågor om sexuell utsatthet

- Verksamheten behöver ha rutiner för hur frågor om sexuell utsatthet ställs.
- Exempel på hur man ställer frågor: i enrum, låt det ta tid, ställ både direkta och indirekta frågor, skapa förtroende
- Börja med *"många av dem vi träffar har upplevt sexuellt våld. Hur är det för dig?"* eller *"det är vanligt att människor/kvinnor har erfarenhet av sexuellt våld och det ger konsekvenser på hälsan, därför brukar vi fråga alla om detta. Är det okej?"*
- Använd **SEXIT**



Bemötande

- Ett gott bemötande är en förutsättning för att patienter ska kunna våga prata om att de varit utsatta. Det är också en förutsättning för att kunna ta emot stöd och behandling.
- Viktigt att erbjuda ett professionellt, lugnt, tryggt och tydligt bemötande.
- Ställ frågor!
- Var intresserad! Lyssna och låt berättelsen få plats. Betona självbestämmandet.
- Ge bekräftande sociala responser – att bli trodd, lyssnad på, avlyft skuld, att få höra att ens reaktioner är helt begripliga, att det finns hjälp att få, att höra att återhämtning är möjlig.
- Det är inte skadligt att berätta om svåra händelser
- Var snäll!



Utbildning om sexuella övergrepp med fokus på hälsokonsekvenser

Syfte

- Utbildningen lär dig mer om hur sexuella övergrepp kan påverka hälsan hos den som utsatts. Du som medarbetare i vården blir bättre på att identifiera, bemöta och erbjuda rätt vård till patienter som utsatts för sexuella övergrepp.

Innehåll

- Definition och förekomst
- Särskilt utsatta grupper
- Hälsokonsekvenser och tecken att uppmärksamma
- Samtal och bemötande
- Hälsa- och sjukvårdens och tandvårdens ansvar
- Behandling på olika vårdnivåer



Slutligen

- Tack för mig och tack för att ni lyssnat!
- Hör gärna av er!
- Remissteam:
- ivana.pavic.mikolauicic@vgregion.se
- katarina.ostlund-ohlen@vgregion.se
- Vårdgrannetelefon: 010-435 81 11



Vi finns på 1177 och Vårdgivarwebben

- <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/hitta-varld/kontaktkort/Mottagning-sexuella-overgrepp/>
- <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/hitta-varld/kontaktkort/Mottagning-sexuella-overgrepp-Pilen/>
- <https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/varldgivarwebben/amnesomraden/sexuell-halsa/kunskapscentrum-for-sexuell-halsa/nyheter/ny-mottagning-specialiserad-pa-sexuella-overgrepp/>



BÄCKENBOTTEN

funktion/dysfunktion
kopplat till sexuell hälsa och
bemötandets betydelse

Lisa Keller Altvall, leg. fysioterapeut

Närhälsan Angered Rehabmottagning

Vulvamottagningen Angereds Närsjukhus



Bäckenbotten Kvinna Vila

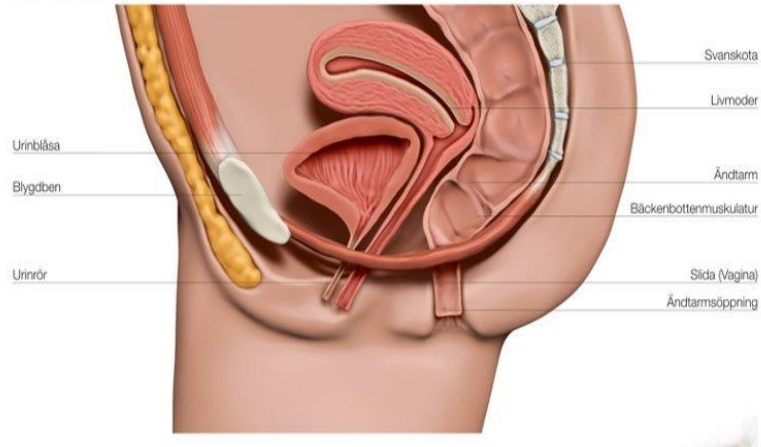


Bild: Nikola

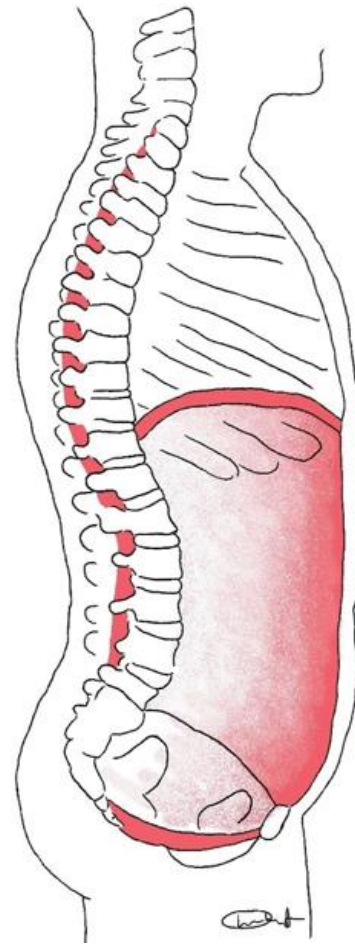


Bild: Clara Quick

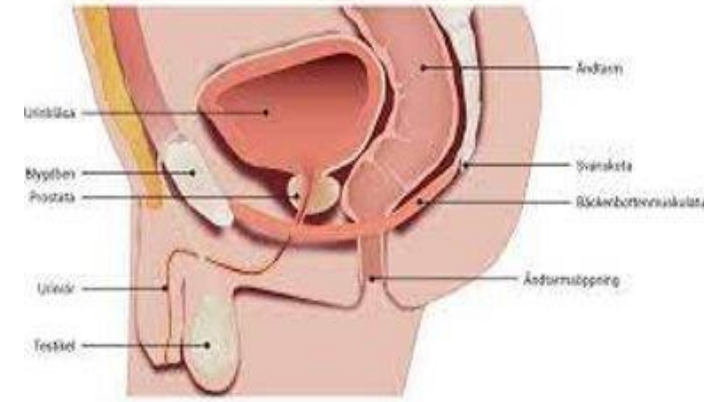
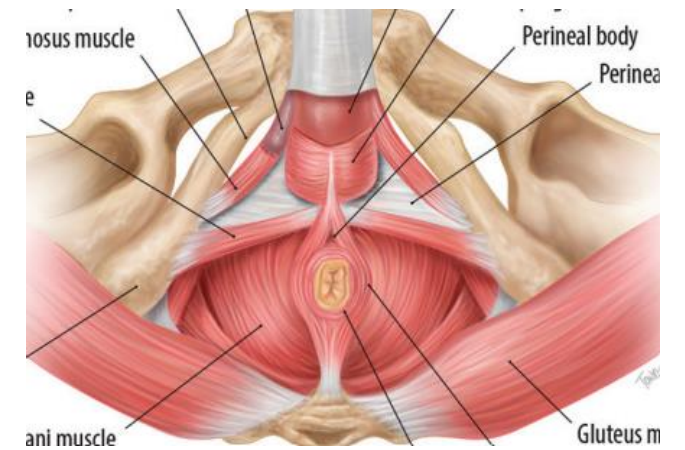
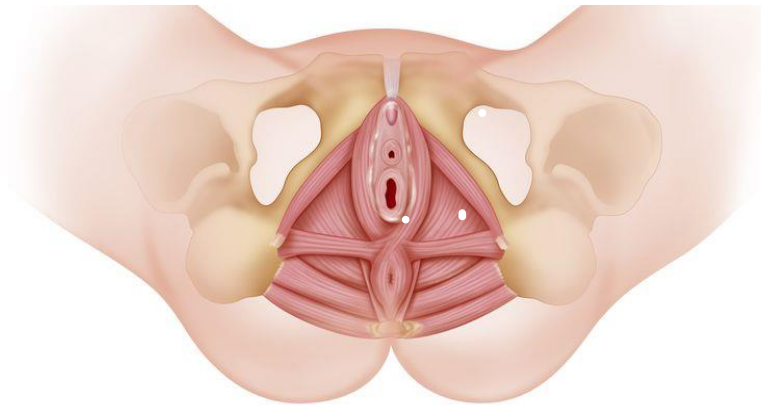
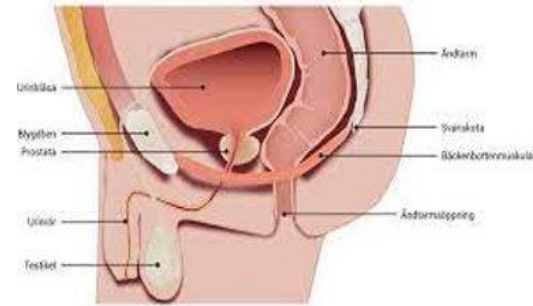


Bild: Nikola



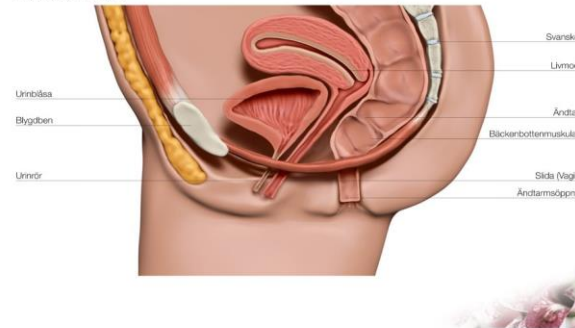
Bäckenbottenfunktion

- Stöd för buk- och bäckenorgan
- Hålla/kontinens
- Kontrahera
- Slappna av
- Tömma
- Känna
- Erektion
- Stabilisera bålen
- Reglera buktryck



nikola.nu

Bäckenbotten Kvinna Vila



Dysfunktion

- Minskat stöd
- Läckage/inkontinens
- Inte hitta muskler
- Överspänna
- Inte kunna tömma
- Förtränga
- Erektile dysfunktion
- Tappa stabilitet
- Inte kunna hålla emot ökat buktryck

Bäckenbottendysfunktion

- Inkontinens av urin, gas, avföring
- Trängningsproblematik
- Tarmfunktion - förstoppning
- Tömningssvårigheter urin eller avföring
- Förlossningsskador
- Framfall
- Neuralgi, neurologisk påverkan
- Andra sjukdomar, t.ex cancer
- För spänd – för svag – bristande koordination
- **Smärttillstånd** t.ex. vaginism, vulvodyni, dyspareuni (=samlagssmärta), trauma, övergrepp, efter infektioner, mensvärk, uretrit, CPPS (chronic pelvic pain syndrom) efter operationer, svanskotan...
- Kvinnlig könsstympling/omskärelse
- Nedsatt sexuell funktion.
- Sköra slemhinnor

Bäckenbottendysfunktion

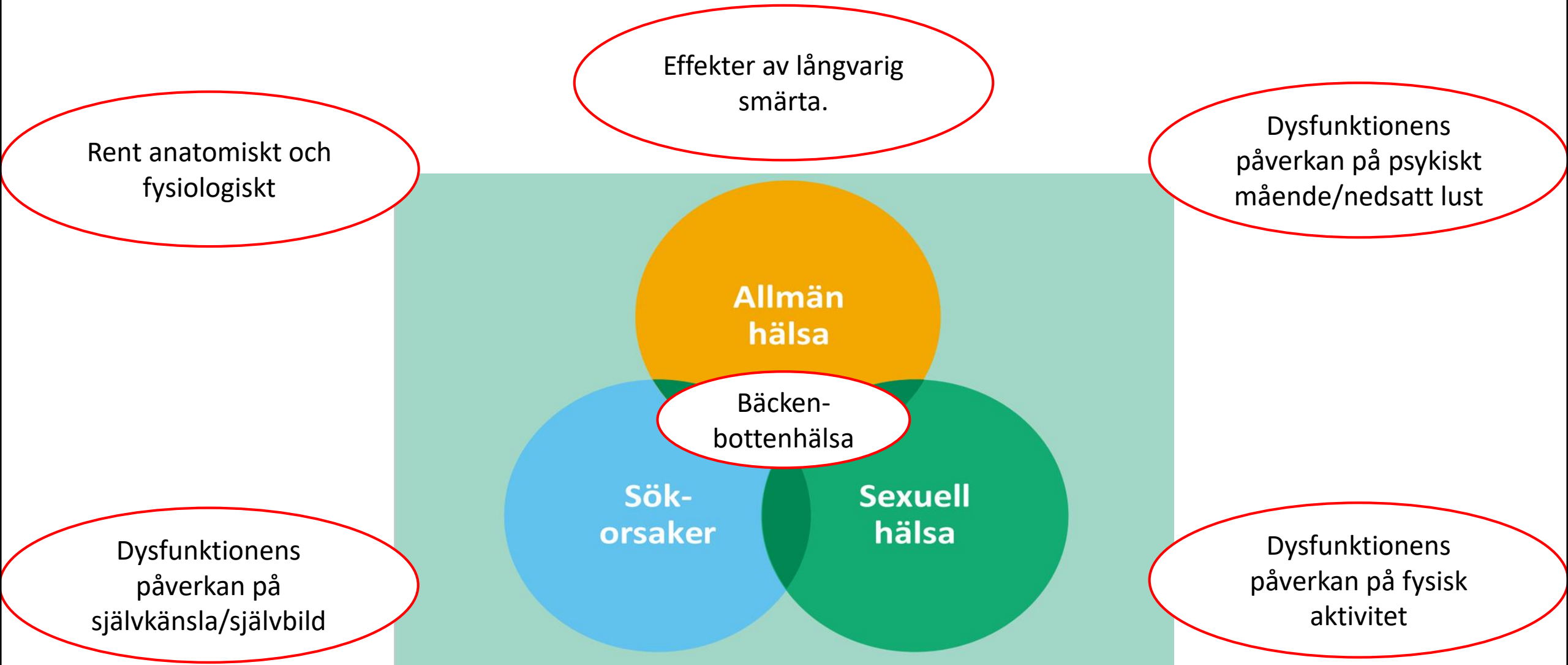
- **Ett komplext och ofta tabubelagt folkhälsoproblem. Söker för annat – skamkänslor. Stort mörkertal.**
- Vissa förhåller sig till besvären som “normala” t.ex. efter förlossning eller vid högre ålder – brist på kunskap
- Drabbar ca varannan person med vulva/vagina någon gång i livet
- Den globala prevalensen 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 %.
- Socialstyrelsen kom ut med nationella riktlinjer för bäckenbottendysfunktion gällande kvinnor från 18 år i juni-25 (länk i slutet)

Hur inkontinens kan påverka livet...

- Minskad fysisk aktivitet, slutar träna.
- Undviker sociala sammanhang.
- Undviker intimitet/närhet.
- Ökat spänningmönster
- Sämre sömn
- Försämrade livskvalitet, minskad självkänsla
- Depression, nedstämdhet, oro/ångest
- Ofta kopplat till skamkänslor/tabu



Bäckenbotten och sexuell hälsa



**Vid bäckenbottenrehabilitering behövs ofta ett biopsykosocialt förhållningsätt
Ett multiprofessionellt omhändertagande gör skillnad**

ÖVERSPÄND BÄCKENBOTTEN

Symtom och smärtutbredning

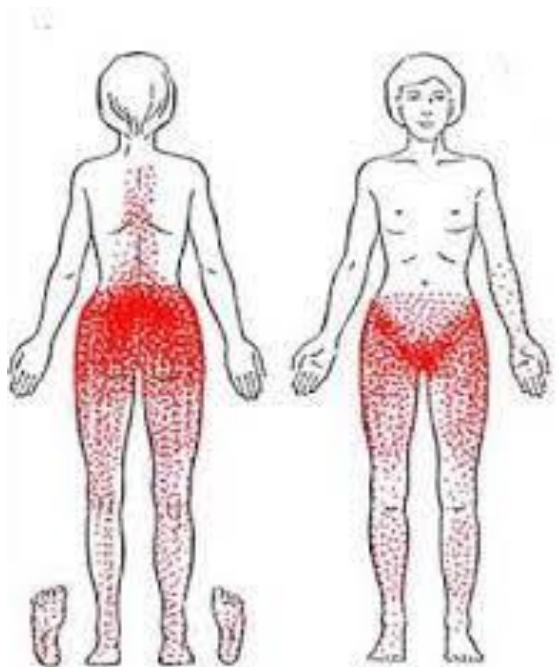


Bild: Nikola.nu

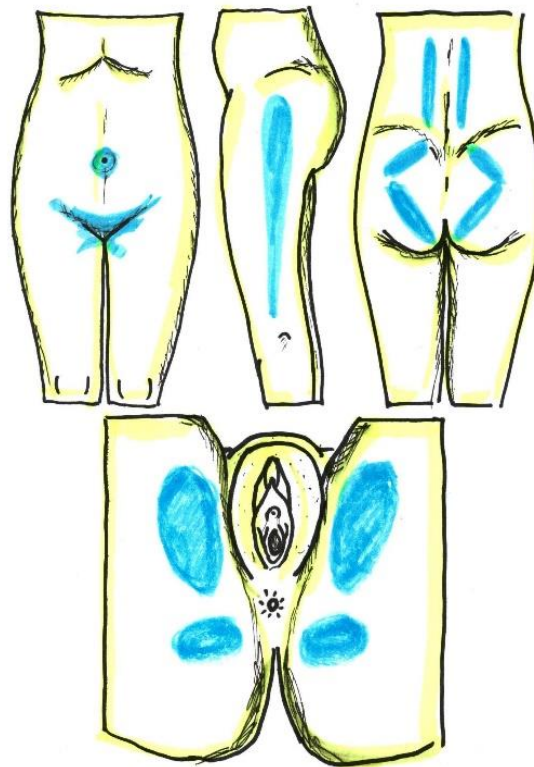


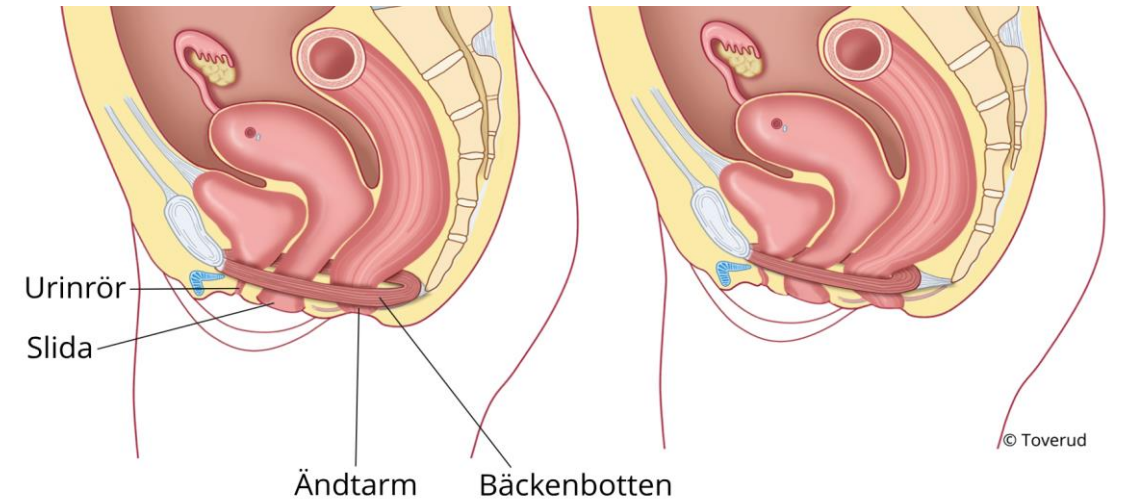
Bild: Mia Fernando



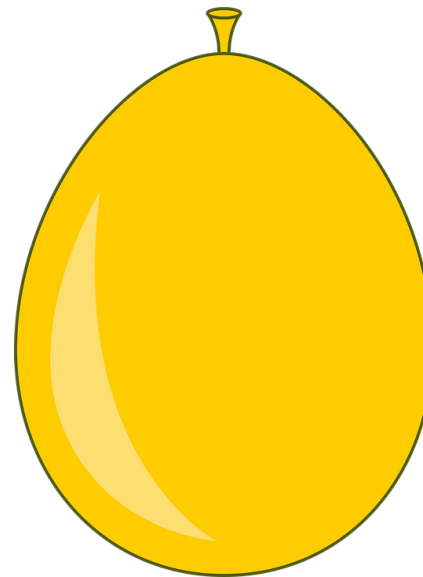
AVSPÄND/ SPÄND BÄCKENBOTTEN



Bild: Mia Fernando, Bakingbabies

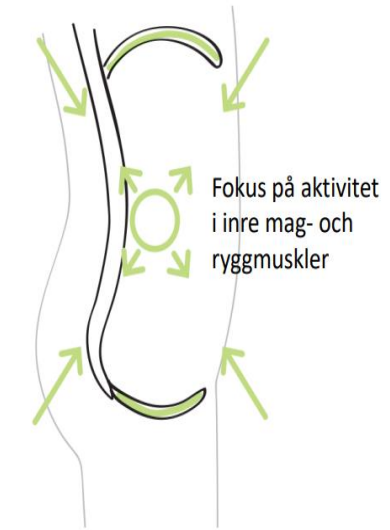


Bäckenbotten och andningen

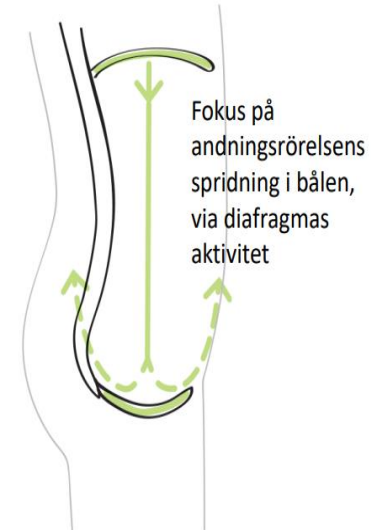


Samspelet i bålen

Centrering under utandning



Centrering under inandning



Ref. Boken "Hur gör du när du rör dig?
Basal Kroppskännedom för vardag, friskvård, idrott och rehab."
Copyright © 2016 Anna Sannum Karlsson, Wiveca Cederhag

PRAKTISK ÖVNING



Patientmöte där frågan om sexuell hälsa varit avgörande -
Vikten av bemötande, helhetstänk och samverkan.....



Bemötandets betydelse



Bild: Sara Keller Altvall

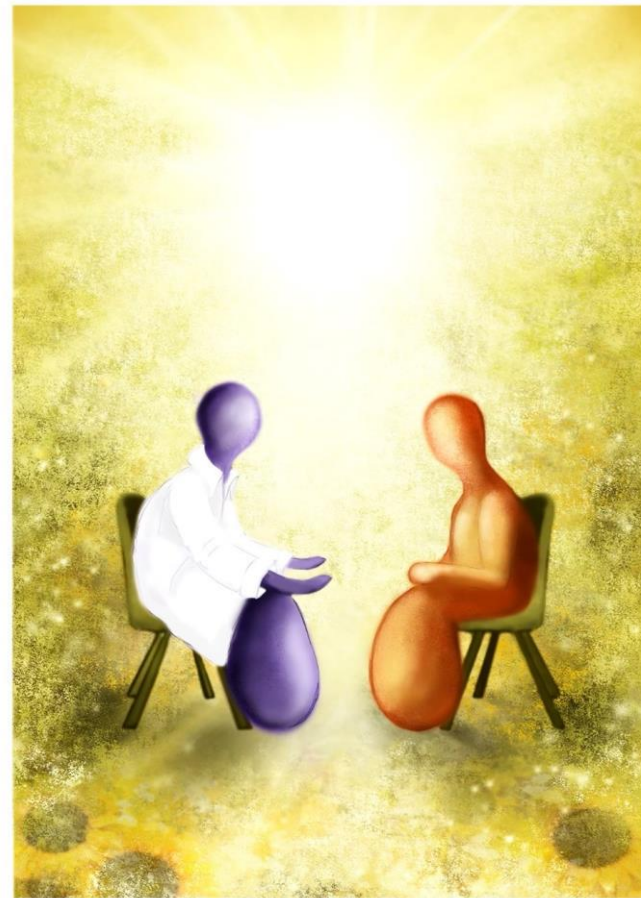


Bild: Sara Keller Altvall

Att reflektera över...



Bild: Sara Keller Altvall

- Vad behöver jag för att "stämma mitt instrument" så att jag kan ge ett gott bemötande?
- Vad är ett gott bemötande?
- Hur kan jag få in frågor om bäckenbottendysfunktion, sexuell hälsa och erfarenheter av våld?
- Vilka/vem kan jag/vi samarbeta med?



Take home message:

- Bäckebottendysfunktion är vanligt och påverkar ofta basala funktioner/behov, inklusive den sexuella hälsan och livskvaliteten. Ofta kopplat till skam/tabu + stor okunskap
- Screena/fråga - kan avbryta långvarigt lidande och möjliggöra rätt vård
- Värna om bemötandet
- Undersök alltid varsamt och med lyhördhet! Vanligt med smärta och du vet inte vilka erfarenheter människan du träffar bär på...
- Samverka mellan professioner och vårdnivåer! Det finns massa kompetens på olika ställen och hjälp att få!



Hänvisning/fördjupad kunskap

Mia Fernandos blogg: [BakingBabies - BakingBabies](#) (Mia är specialistfysioterapeut inom OGU)

Blås- tarmproblem: Nikola: [Nikola.nu • Nätverk blås- och tarmdysfunktion](#)

Förlossningsskador: [Bäckenbottenutbildning.se](#) [Start](#)

OGU = obstetrik urologi gynekologi

[Nätverkslista Bäckenbottendysfunktion](#) = OGU-fysioterapeuter i VGR – OBS, för vårdpersonal!

[Kompetenskartan – För fysioterapeuter inom kvinnors hälsa](#) = OGU-fysioterapeuter nationellt

[VKV - Kompetenscentrum om våld i nära relationer - VKV - Kompetenscentrum om våld i nära relationer](#)

"En mångbottnad smärta" exemensarbete i sexologi av Sofia Rydhög, Malmö universitet, en kvalitativ studie om upplevd hälsa hos män med CPPS.

Referenser/riktlinjer

- RMR: [Urininkontinens hos kvinnor.pdf](#)
- CPPS: [Kronisk prostatit – långvarig smärta i bäckenbotten hos män - 1177](#)
- [Bäckenbottensmärtsyndrom hos män, kroniskt \(Chronic primary pelvic pain syndrome\)](#)
- [Nationella riktlinjer: provocerad vulvodyni - Socialstyrelsen](#)
- [Bäckenbottenfunktion – checklista för en strukturerad anamnes – För dig som möter kvinnor där bäckenbottenfunktionen behöver kartläggas - Socialstyrelsen](#)
- [Nationella riktlinjer: bäckenbottendysfunktion - Socialstyrelsen](#)
- [Nationella riktlinjer: endometrios - Socialstyrelsen](#)
- [Pelvic floor and sexual dysfunctions after genital gender-affirming surgery: a systematic review and meta-analysis | The Journal of Sexual Medicine | Oxford Academic](#)
- [Implementation of a Pelvic Floor Physical Therapy Program for Transgender Women Undergoing Gender-Affirming Vaginoplasty - PubMed](#)

Referenser/riktlinjer

- [Katarina Koss Modig: Inkontinens efter operation för prostatacancer | Göteborgs universitet](#)
- [Full article: Surgeon volume and patient-reported urinary incontinence after radical prostatectomy. Population-based register study in Sweden](#)

Fördjupat svar på frågan efter föreläsningen om hur en kan ställa frågor om sexuell hälsa:

- "Långvarig smärta kan påverka många funktioner i kroppen, även den sexuella hälsan/samlivet/sexueliteten/den sexuella lusten, är det något som du känner igen/har funderingar kring?/skulle vilja prata mer om?" ... (tänk på Hannas exempel om "Gunnar")
- Vi vet att många som söker för xxx har påverkan på sin sexuella hälsa och brukar därför fråga om det. Hur är det för dig?
- Många med din diagnos/ dina besvär märker en förändring när det gäller den sexuella hälsan. Hur är det för dig? /Är det något du skulle vilja veta mer om?
- "Många med din skada/funktionsnedsättning har frågor kring samlivet och den sexuella praktiken. Har du några frågor som rör detta?"

Användbara länkar/tips gällande att fråga om sexuell hälsa

- [Samtal om sexuell hälsa folder rehabmottagning.pdf \(vgregion.se\)](#)
- [Kunskapscentrum för sexuell hälsa, KSH - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](#)
- [Samtala om sexuell hälsa - Socialstyrelsen](#)

Kan också varmt rekommendera att gå utbildningarna som KSH erbjuder!

TACK FÖR MIG!

lisa.altvall@vgregion.se



Arbeta vidare med SRHR?



Lite tid:

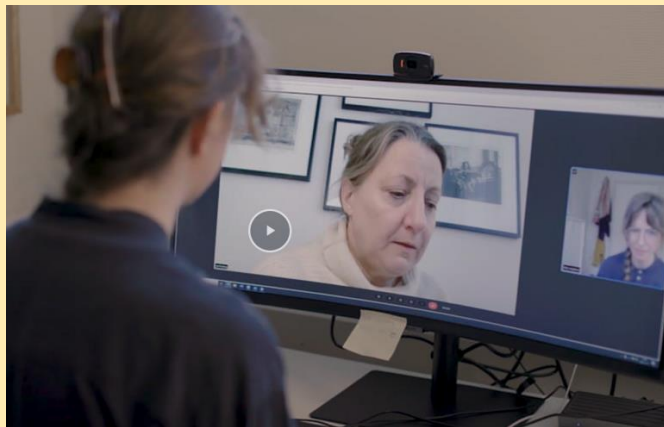
- Podcast: Sex på arbetstid
- Webbutbildning: Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter
- Nyhetsbrev: SRHR-nytt

Lite mer

- Grundlä
- Filmer o



personal



”Vi är vanliga människor med kanske ovanliga sjukdomar. Den sexuella hälsan är lika viktig för oss som för friska människor.”

Stort tack för idag!



**VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**