

Samtal om sexuell hälsa och sexualrådgivning vid hjärt- och kärlsjukdom

2026-09-23



Emilie Hederstedt, specialistsjuksköterska inom
hjärtsjukvård på Hjärtmottagningen Sahlgrenska

AnnaSara Sigfridsson, specialistsjuksköterska inom
hjärtsjukvård på Hjärtmottagningen Sahlgrenska

Emma Hinnersson, socionom och sexolog jobbar på
Kunskapscentrum för sexuell hälsa och Mottagningen för
unga män

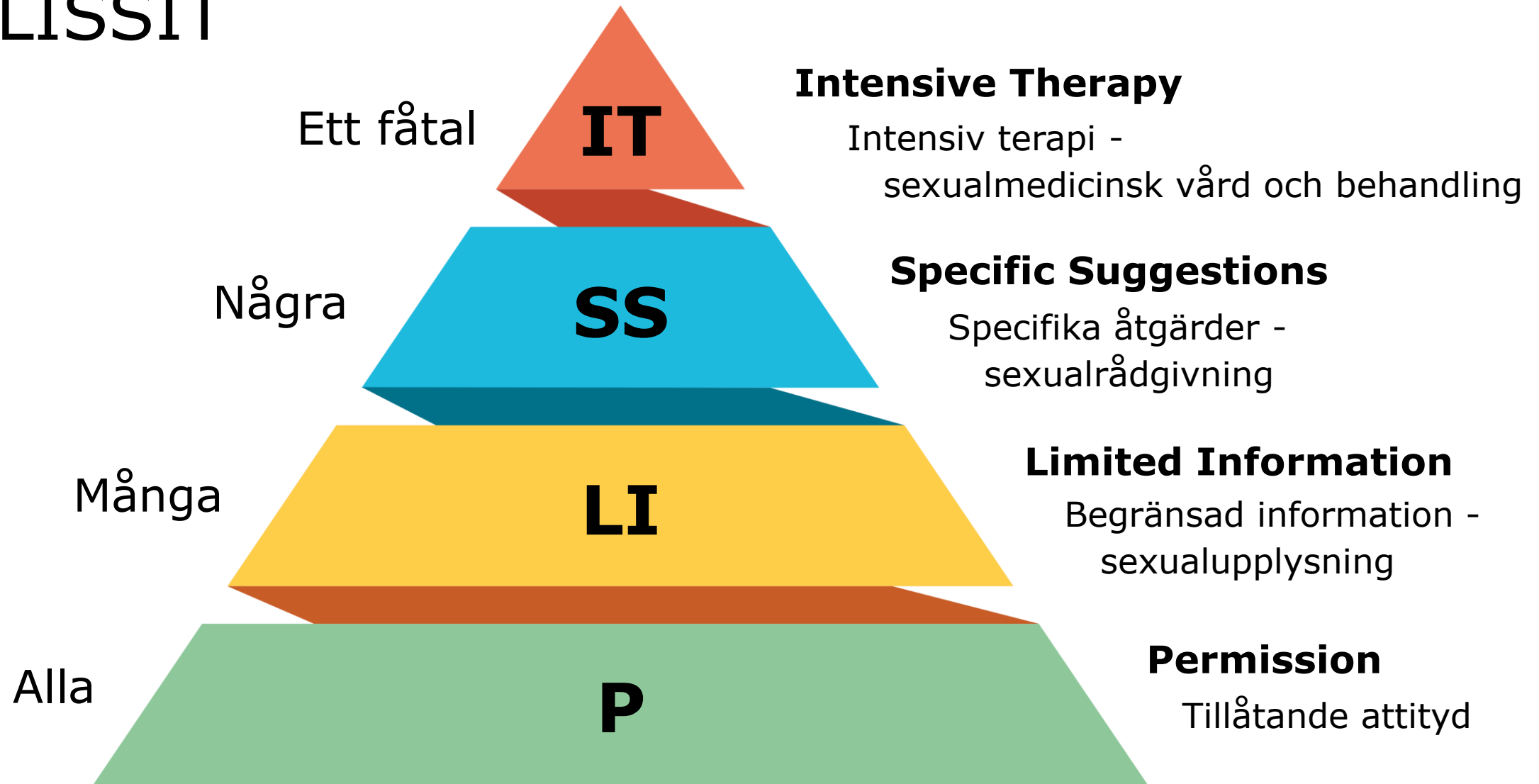


Upplägg

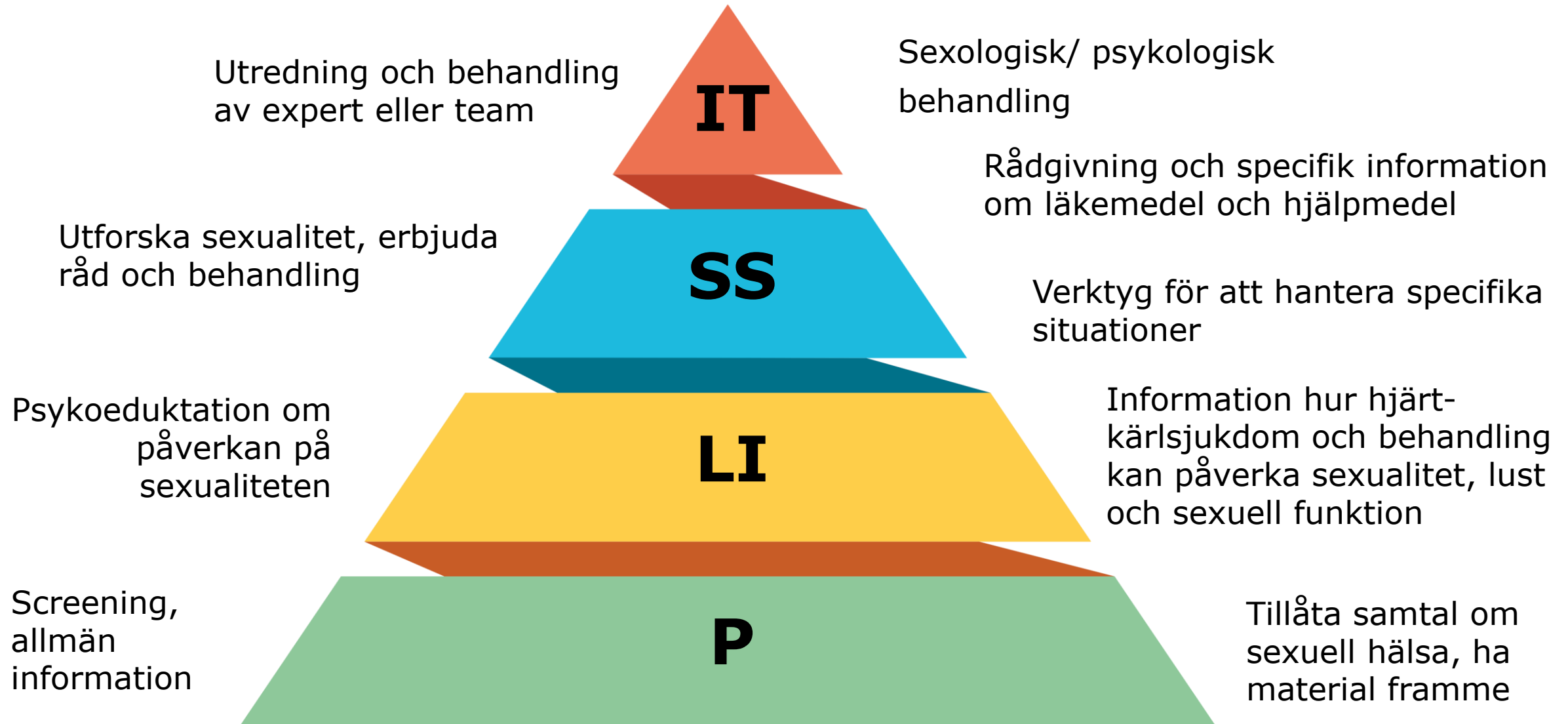
- Vem kan jobba med frågor kring sexuell hälsa?
- Vad är sexualrådgivning?
- Vanliga sexuella problem och synsätt
- Självreflektion vid sexologiska samtal
- Varför ställs inte frågor/ ges inte information?
- Samtal om hur man kan övervinna motstånd



PLISSIT



På vilket sätt kan man arbeta med sexuell hälsa?



(Sexual-)rådgivande samtal

- Mål- och lösningsfokus
- Patientens behov i centrum
- Praktiska strategier och hjälpmedel
- Stöd till eget beslutsfattande



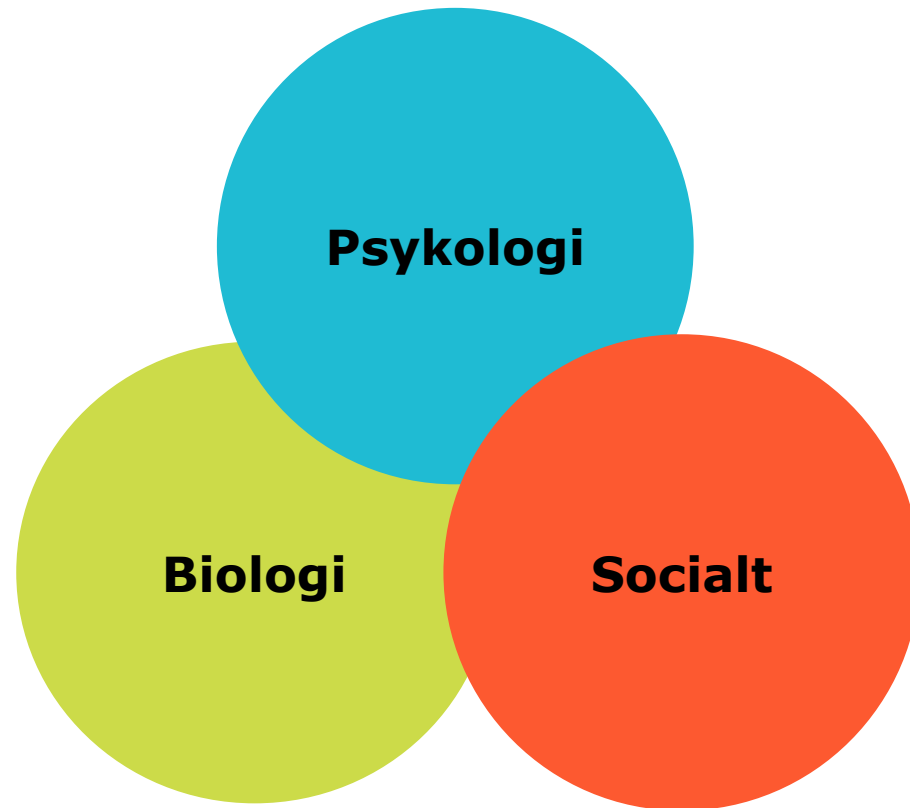
Vanliga sexuella problem vid hjärt- och kärlsjukdom

- Erektile dysfunktion
- Orgasmsvårigheter
- Lubrikationssvårigheter
- Smärta vid penetrerande sex (torra slemhinnor)
- Låg lust
- Rädsla kopplat till att ha sex



Biopsykosocialt synsätt

Varför uppstår problemen och vad blir lösningen?



Fokus vid brist i sexuell respons

- Normalisera
- Kunskap om hur det kan hänga ihop
- Bredda synen på sex?
- Fokus på njutning (inte prestation)
- Hjälpmedel
- Medicinering



Fokus vid låg lust

- **Spontan lust/ responslust**

Lusten kommer först/ Lusten väcks efter stimuli

- **Dual control model**

- Psykologisk
- Biologisk
- Kontextuell
- Relationell



Reflektion innan köra igång

- Vilka ord använder jag?
- Vilka referensramar har jag?
- Hur pratar jag inkluderande?
- På indikation eller till alla? (ålder, funktion, relationsstatus)
- Ämnen som är svåra?
- Vilken kunskap har jag och vilken behöver jag?



Normer kring sex

Penetrationsnorm

Heteronorm

Kärleksnorm

Relationsnorm

**Normer kring
ålder**

Orgasmnorm

Utlösningssnorm

Förspelsnorm

Funktionsnorm

Lustnorm

Spontanitetsnorm

Femininitetsnorm

Maskulinitetsnorm

Initiativnorm

Varför ställs inte frågor/ges inte info

- Tid- resurser
- Kunskapsbrist- oro för att inte ha tillräcklig. Kommer jag kunna ta samtalet vidare?
- Övningsbrist
- Oro att kränka patientens integritet
- Oro för att skapa obehag hos patienten
- Eget obehag kring eventuella teman som kan komma upp



Tid- resurser



Kunskapsbrist-Kommer jag kunna ta samtalet vidare?



Övningsbrist



Oro att kränka patientens integritet



Eget obehag / osäkerhet



Sammanfattning

Utforska problemet

"Vad fungerar inte som du önskar idag?"

Identifiera mål

"Vad skulle du vilja fungerade bättre?"

Utforska vad som påverkar

Symtom, oro, lust, relation, läkemedel, ork, situation och prestationskrav osv

Ge konkreta och individanpassade förslag

Praktiska strategier, anpassningar och hjälpmedel utifrån patientens behov.

Stöd eget beslutsfattande

"Vad av det vi har pratat om skulle du eventuellt kunna prova?"



Take home messages

- Vad skulle ni vilja säga till kollegor som fortfarande tvekar att ta upp sexuell hälsa?
- Vad har varit den största vinsten – för patienterna och för er själva?



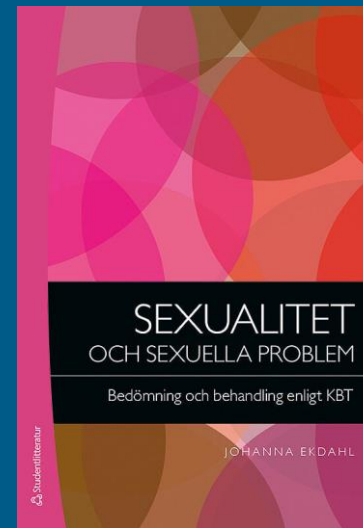
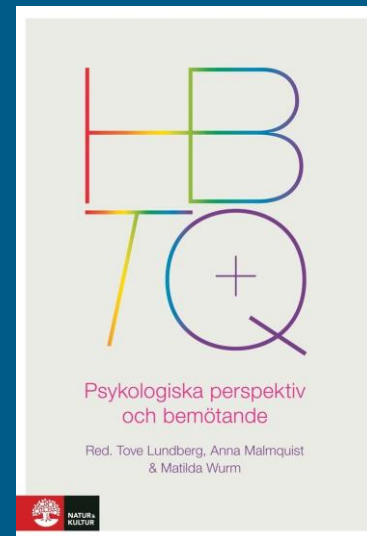
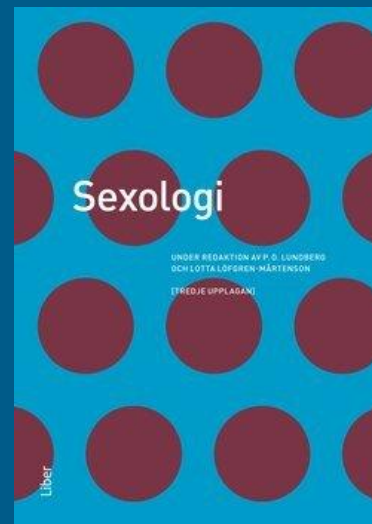
Frågor och diskussion

Läs/ lyssningstips:

- [Sex och samlevnad vid hjärt-kärlsjukdom | Hjärt-Lungfonden](#)
- [#64 Hjärt- och kärlsjukdom | Sex på arbetstid](#)
- [Information and counselling on sexual health](#)
- [Sexrådgivning viktig vid kardiovaskulär sjukdom – Läkartidningen](#)



För dig
som vill
veta mer...



#10 Vad är sexologi?

#46 Funktionalitet och rätten till sexuell hälsa

#90 Praktisk sexualmedicin

Tack för uppmärksamheten!

Emilie.hederstedt@vgregion.se

AnnaSara.Sigfridsson@vgregion.se

Emma.hinnersson@vgregion.se





