

# Sexuell hälsa hos kvinnor

5 april 2022

Överläkare Helena Blom  
Länsverksamhet Kvinnosjukvård  
REGION VÄSTERNORRLAND

 Region  
Västernorrland

[www.rvn.se](http://www.rvn.se)

1

## Sexuell hälsa

- Tillstånd av fysiskt, emotionellt, mentalt och socialt välbefinnande relaterat till sexualitet, det är inte endast frånvaro sjukdom, dysfunktion eller skada.
- Kräver ett positivt och respektfullt närmande till sexualitet och sexuella relationer.

WSA (World Association for Sexual Health)  
Declaration of Sexual Rights 2014

 Region  
Västernorrland

[www.rvn.se](http://www.rvn.se)

2

## Sexuell hälsa

- Kräver möjligheten att få njutbara och säkra sexuella erfarenheter, fria från förtryck, diskriminering och våld.
- För att sexuell hälsa ska uppnås och bibehållas, måste alla människors sexuella rättigheter respekteras, skyddas och uppfyllas.

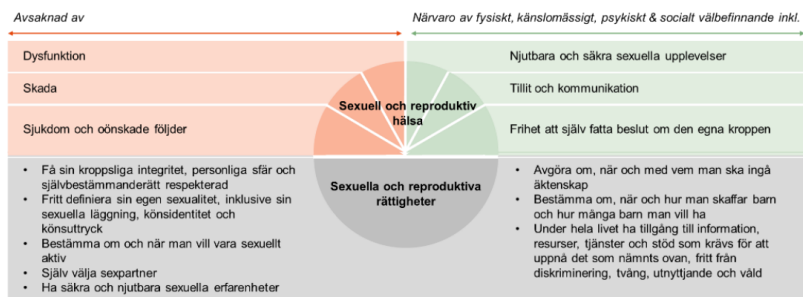
WSA (World Association for Sexual Health)  
Declaration of Sexual Rights 2014

Region  
Västernorrland

www.rvn.se

3

## SRHR – Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter



Källa: Sammanfattning av Guttmacher-Lancet-kommissionens slutrapport

Sveriges  
Kommuner  
och Regioner

Region  
Västernorrland

www.rvn.se

4



## Sexuell hälsa – vårt eget arbete

- Vilka patienter handlar det om?
- Vilka frågor kan det handla om?
- Frågar på rutin och i så fall hur vi frågar?
- Vad är/kan vara indikation på att frågor om sexuell hälsa behöver tas upp?

5



## Vilka patienter handlar det om?

- Sexualitet och..
  - vulvovaginala sjukdomar: de som kommer till vulvamottagning (gynekolog/hudläkare). Gyn mott: de som har provocerad vulvodyni/vaginism (smärta vid samlag/sex)
  - endometrios (endometriosteam-vb MDK)
  - kvinnlig könsstympning (mer forskning behövs)
  - äldre kvinnor ( åldersförändringar)
  - HBTQ-personer ( det absolut viktigaste är att tänka på att alla inte är heterosexuella)

6

## Vilka patienter handlar det om?

- Sexualitet och ....
  - Infertilitet (erbjuds Q)
  - Urinvägsinkontinens (Frågeformulär hos uroterapeut – samliv?)
  - efter gynekologiska operationer (pat info)
  - gynekologisk cancer (team)
  - sena besvär förlossningsskada (Frågeformulär hos uroterapeut)
  - efter utsatthet för sexuellt våld (sexuellt övergrepp)
- Sexuell dysfunktion hos kvinnor (stadigvarande eller recidiverande lust/funktionsstörning som ger problem. Multifaktoriellt)
- Sexuell och reproduktiv hälsa hos ungdomar

7

## Sexuell hälsa – vårt eget arbete

- Vilka patienter handlar det om?
- Frågar på rutin och i så fall hur vi frågar?
- Vilka frågor kan det handla om?
- Vad är/kan vara indikation på att frågor om sexuell hälsa behöver tas upp?

8



## Exempel: sexualitet och gynekologisk cancer

- Rutinmässigt via frågeformulär och får också fråga av både kontaktbarnmorska och doktor under behandlingens gång. Cancerrehabilitering.
- Samtliga patienter som erhållit strålning mot bäckenområdet (cervixcancer, corpuscancer, rektalcancer, analcancer) kommer till kontaktbarnmorskor för att få vaginalstavar.



## Sexuell hälsa – vårt eget arbete

- Vilka patienter handlar det om?
- Frågar på rutin och i så fall hur vi frågar?
- Vilka frågor kan det handla om?
- Vad är/kan vara indikation på att frågor om sexuell hälsa behöver tas upp?

## PLISSIT – modellen

- **Permission:** lyssna, validera
- **Limited information:** sexualfysiologi, åldersförändringar, prevalens av sex dysfkn, kommunikation
- **Specific suggestions:** sexualrådgivning , t ex med beh, självhjäpplitt, sex hjälpmedel (t ex vibrator), förslag om förändring sex beteende/mönster
- **Intensive therapy:** sexologisk psykoterapi

11

## Fråga öppet – be om tillstånd (P)

- När man har .....påverkar det ofta sexualitet och samlivet.
  - Hur har det blivit för dig?
  - Är det något du vill prata om?
  - Är det något som inte fungerar?
  - Efterfråga egna tankar. Lyssna - kommer ofta med svaret själv
  - Partner (inte förutsätta manlig partner)
  - Ej värdera

Hur är det med det sexuella? Hur är samlivet?

12



## Viss information (LI)

- Upplysning och information
- Förklara anatomi och sexualfysiologi, t ex lustmönster och sätt att få orgasm
- Tändningen försvinna vid t ex oro/smärta



## Vad händer när det tänder?

- Den kvinnliga kroppslig tändning kan liknas med en mycket snabb reflex som ger en blodöverfyllnad i könsorgan (=erektil händelse) Kan försvinna lika snabbt..
- Den kroppsliga tändningen är följden av en omedveten bearbetning av inkommande stimuli i hjärnan.



## Vad händer när det tänder?

- Stimuli för sexuell tändning kan nå oss via alla sinnen: en röst, dofter, bilder, texter, inte minst sexuella tankar och fantasier
- Kroppslig tändning kan ske lite då och då utan att personen nödvändigt blir medveten om dem (inkommande stimuli) el känner sig sexuellt upphetsad

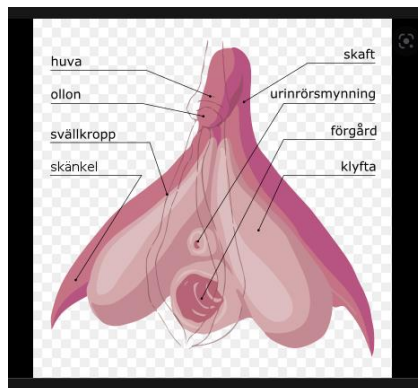


## Vad händer när det tänder?

- För att bibehålla och öka blodöverfyllnaden krävs att stimuleringen fortsätter och sexuell motivation
- Svällkroppar svullnar upp och förstoras, drar isär yttre blygdläppar  
Blodfyllnad → slidans väggar blir tjockare, slidan blir längre och rakare. Svullnaden ger mer slidsekret, dvs blir våt



## Klitoris - "inre ståndet"



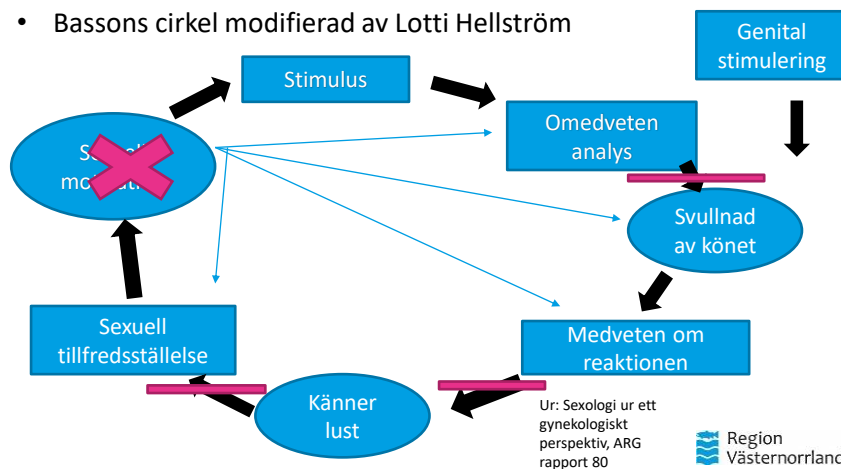
Region  
Västernorrland

www.rvn.se

17

## Den kvinnliga sexuella responsen

- Bassons cirkel modifierad av Lotti Hellström



Region  
Västernorrland

www.rvn.se

18



## Vad händer när det tänder?

- Orgasm är en reflex som utlöses då stimuleringen överstiger en viss tröskel
- Kvinnors orgasm kan upplevas på olika sätt t ex klitorisorgasm, vaginalorgasm




## Specifika förslag (SS)

- Återbesök med partner
- Sexhjälpmedel (t ex vibrator)
- Egensex
- Glidmedel
- Sensitivitetsträning



## Behandlingsmodeller

- Psykologiska metoder
  - Inkludera partner
  - Förbättra lust, upphetsning, orgasm och sexuell tillfredsställelse i stort
  - Farmakologiska metoder
- 
- Multimodalt TEAM!



## Sexuell hälsa – utmaningar

- Var vänder vi oss om vi/patienten behöver ytterligare stöd och att vi inte "räcker till"? .....
- Erfarenheter- vad är lätt/vad är svårt i arbetet som rör sexuell hälsa? .....

## Sexuell hälsa – utmaningar

- Eventuella förbättringsområden, saker ni saknar i den egna verksamheten/i RVN? *Teamarbete sexuell hälsa, fysioterapi, psykolog, kurator, sexolog. –sexologisk mottagning NUS*
- Tips för att arbeta med frågor som rör sexualitet och sexuell hälsa: *våga fråga, egna sexlivet ingen bra referensram, porrens påverkan, lyfta bort egna funderingar, normer*

## Generella råd till kvinnor/par med sexuella dysfunktioner

- Fokusera på njutning, inte prestation
- Prata med din partner (kommunicera)
- Optimera sexuell stimulering
- Våga be om det du önskar
- Säg nej till det du inte vill

## Klimakteriet och sexualitet

- Det är viktigt att du och eventuell partner(s) pratar med varandra om hur det känns. Kanske har även din partner känt av förändringar? Att vilja ha lust och att känna som förut kan också påverka på ett negativt sätt. Lusten blir en prestation. Kroppen har då lätt för att gå i baklås och spänna sig. Här kan det hjälpa att vara tillsammans med sin partner på sätt som inte nödvändigtvis handlar om att ha sex/samlag. Att ge varandra tid, smekas, beröra, utan att ha några krav på att det ska bli något annat än just detta. Det kallas för sensualitetsövningar och brukar ha god verkan på lusten.

## Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) i Sverige 2017

- Folkhälsomyndighetens nationella befolkningsstudie. Senaste, mest omfattande kunskapsbasen vi har inom SRHR. Finns en rad faktablad (2021) baserat på denna.
- Visar på stora könsskillnader främst gällande användningen av pornografi, köp av sexuella tjänster och utsatthet för sexuella trakasserier, sexuella övergrepp och sexuellt våld.
- Majoriteten av befolkningen är nöjd med sitt sexliv, tycker att sex är viktigt och har haft sex under det senaste året. Minst nöjda med sitt sexliv är de yngsta männen och de äldre, både kvinnor och män.

## Sexuell kommunikation, samtycke och hälsa (2019)

- Folkhälsomyndigheten via Novus Sverigepanel där ca 12 000 personer fått svara på frågor om sexuell kommunikation, samtycke och hälsa
- Sätten att uttrycka vad man vill och inte vill i en sexuell situation beror på bland annat kön, relationsstatus, utbildningsnivå, ålder, sexuell identitet och vilken situation man befinner sig i.
- Det behövs mer kunskap om hur den sexuella kommunikationen påverkas av maskulinitets- och femininitetsnormer och andra maktstrukturer som rör kön och sexualitet.

## Ett spektrum av sexuella samtycken – En intervjustudie om samtycke hos sexuellt aktiva vuxna

- Folkhälsomyndigheten (2020) : hur sexuellt samtycke förstås, praktiseras och upplevs i sexuella relationer bland vuxna i Sverige idag. Rapporten är baserad på en kvalitativ intervjustudie med 31 sexuellt aktiva personer 23–61 år där de flesta identifierar sig som heterosexuella.
- Tydlig och lyhörd kommunikation är en nyckel till ett fungerande sexuellt samtycke och samspel.
- Behov att träna på att kommunicera om sex och samtycke, forum för att förbättra dessa färdigheter. Gråzoner, gränsland, konsekvenser av avsaknad av samtycke, samtycke är något pågående som sker här och nu.