



BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

Stefan Balogh

BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

Jag har en fråga om sex!

Eller praktiska lösningar i sexuella situationer



PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING

I samarbete med
Stockholms stad

Vem är jag?

- Leg . Arbetsterapeut 2000 - På Bosse sedan 2006
- Sexologutbildning – 55p (KI, GU)
- Dold funktionsnedsättning diagnosticerat vid 32 år, 47 xxy, hormonbehandling, testosteron,
- MC mekaniker – Harley Davidson
- Kallskänka/kock
- Vårdare
- Plåtslagare



BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

Smeksex, erogena zoner
onani tillsammans eller själv,
penetrativt sex analt/vaginalt



Målbild som fråga



Råd Stöd & Kunskapscenter

Bosse

- Kooperativ sedan 1994 (Projekt från 1981)
- Träffar personer med fysisk rörelsenedsättning ålder 18....(104) som lever med diagnoser som: Artrogryphos, arm/benamputerad, cerebral pares, diabetes, ehlers danlos syndrom, endometriosis, epilepsi, fibromyalgi, handskador, höft/knä plastik, hjärta, hjärnskadad, ME, MS, muskelsjukdomar, osteoporosis imperfecta, parkinson, ryggmärgsbråck, ryggmärgsskada, reumatism, polyneuropati, stroke, synskada, grav hörselnedsättning.
- Ordspråk: idag du, imorgon jag!



PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING

I samarbete med
Stockholms stad



BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

Arbetsterapi – Sexologi

- Arbetsterapi syftar till att i första hand få tillbaka individen till ett fungerande aktivt liv utifrån de förutsättningar och förmågor som individen har. Arbetsterapeuten tränar, motiverar och inspirerar individen att klara av vardagen och se möjligheter i livet. En del i detta är att prova ut, anpassa och förskriva olika hjälpmedel.
- Klinisk sexologi handlar om arbetet med olika slags sexuella problem, ofta benämnda som dysfunktioner. Problemen kan ses som uttryck för svårigheter i utvecklings-, mognads- eller åldrandeprocessen eller som en psykosocial eller medicinsk åkomma.



PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING

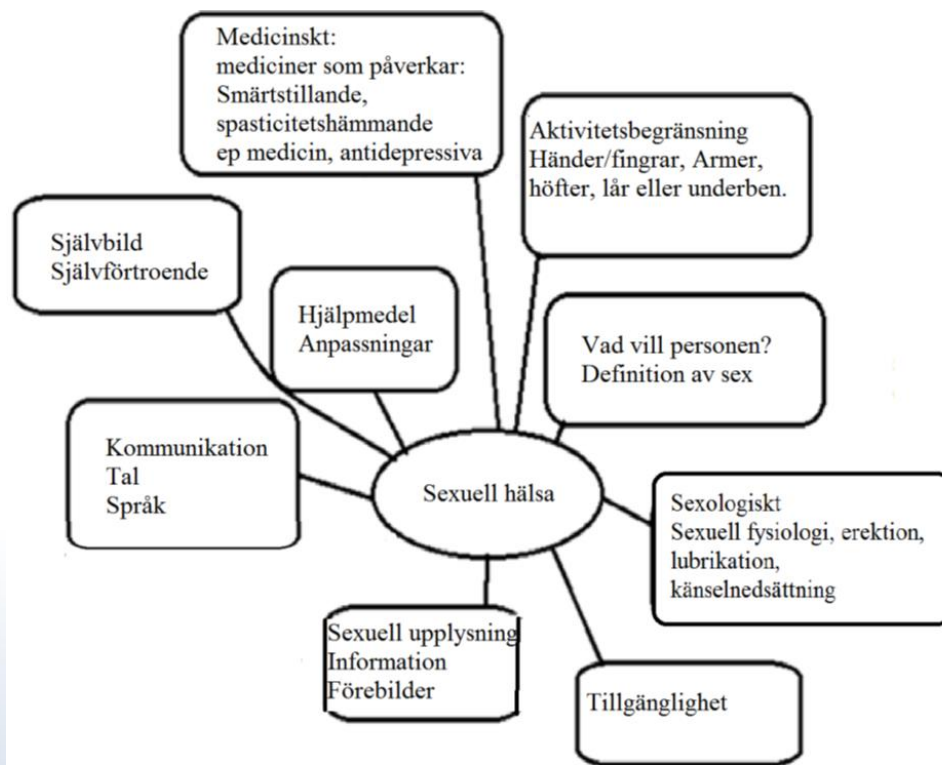
I samarbete med
Stockholms stad



BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

Arbetsmetod (min verktygslåda)



Sexuell hälsa (WHO 2017)

- ” Ett tillstånd av fysiskt, känslomässigt, mentalt och socialt välbefinnande i relation till sexualitet; Det är inte bara frånvaro av sjukdom, dysfunktion eller funktionshinder.

Sexuell hälsa kräver en positiv och respektfull inställning till sexualitet och sexuella relationer, liksom möjligheten att ha njutbara och säkra sexuella erfarenheter, fria från tvång, diskriminering och våld. För sexuell hälsa ska uppnås och upprätthållas, måste de sexuella rättigheterna för alla människor respekteras, skyddas och uppfyllas.

World Association for Sexual Health

Definition av sexualitet (2017)

- Sexualitet är en aspekt av att vara mänsklig. Sexualitet är en del av livet och omfattar kön, könsidentitet, roller, sexuell läggning, eroticism, njutning, intimitet och fortplantning.
- Sexualitet är upplevt och uttryckt i tanke, fantasi, önskan, tro, attityder, värderingar, beteende, praktisk tillämpning, roller och förhållanden. Sexualitet kan innehålla alla ovanstående dimensioner men alla behöver inte vara upplevda eller uttalade.
- Sexualitet är en interaktion av biologi psykologi, samhälle, ekonomi, politik, kultur, etik, juridik, historia, religion och andliga faktorer. (worldsexology.org)

Sexualitet är en interaktion av biologi psykologi, samhälle, ekonomi, politik, kultur, etik, juridik, historia, religion och andliga faktorer.
(worldsexology.org)

Ur det centrala ämnesinnehållet i biologi:

Människans pubertet, sexualitet och reproduktion samt frågor om identitet, jämställdhet, relationer, kärlek och ansvar.



Föreläsningar i Sexualfrågan

Riksförbundet för sexuell upplysning
Malmöavdelning anordnar föreläsningar i
Stadsbibliotekets föreläsningssal

med följande program:

Fredagen 28 okt kl. 19.00 Föreläsning: Fre OTTESEN-JENSEN Sexualerövning / ämne & skola	Fredagen 2 nov kl. 19.00 Föreläsning: Dr OLOF JOHNSON Sexualbrott
---	---

Avgift för båda föreläsningarna kr. 1,-

Stadsbiblioteket i Malmö är en del av Malmö kommun. För mer information om programmet och om stadsbiblioteket, gå till www.malmo.se.
För mer information om stadsbiblioteket, gå till www.malmo.se.
För mer information om stadsbiblioteket, gå till www.malmo.se.





BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

(H)HBTQI

(FIAAALEH)

(Heterosexuell)

Homosexuell

Bisexuell

Transperson

Queer

Intersex

Asexuell

+

Sexologiska svårigheter vid hjärtsvikt

➤ Primär sexuell funktion

- Nedsatt lubrikation
- Erektile dysfunktion
- Sexuell tillfredsställelse
- Nedsatt lust
- Orgasme svårighet
- Rädsla

➤ Sekundär sexuell funktion

- Dyspné och ortpné
- Begränsad rörelse
- Nedsatt muskelstyrka
- Rädsla
- Bekvämlig position
- Nuvarande sexuell aktivitet

Läkemedel som påverkar sexuell hälsa

- Antileptika – t.ex. ep medicin kan ge nedsatt lust och impotens
- Antidepressiva (SSRI) – står för de flesta sexuella biverkningarna: nedsatt lust, hämmar ejakulation/orgasm, erektionssvårighet
- Antihypertensiva- (BLT) – erektionsstörning, impotens
- Betablockerare – lust, erektion, utlösning, lubrikation
- Cellgift – erektionsstörning, testikel/spermieproduktion/ägg produktion, torrhet och skörhet i slemhinnor.
- Lipidsänkande (kolesterol) – kan ge erektionstörning
- Neuroleptika – impotens och priapism

Fysisk & sexuell aktivitet

(MET) metabol energiomsättning/min

(ref. clin.cardiol. 13, 555-565, 1990, läkartidningen 2014;111)

- Sittande, vilande position = 1 Met
- Bädda sängen = 3-5 Met
- Gå uppför trappor = 4.7 Met
- sexuell upphetsning och aktivitet= 2-3 Met (låg intensitet), flirt, och fantasier till det som en hoppas hända!
- Orgasm = 3-4 Met (måttlig intensitet)
- Sexuell aktivitet i detta exempel ovan är= samlag!
- Minst energi (Met) utgår vid självstimulering eller stimulering av partner 1-2 (Met)

Vad är sex och hur gör vi sex?

(ref. läkartidningen 2014;111)

- Vilken aktivitet, när, tid, plats, temperatur, partner(s).
- Position?
- Förflyttning?
- Manipulering?
- Kalibrering?

Sexuell preferens

Heterosexuell

Homosexuell

Bisexuell



BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

Vilka frågor?

(vad vet vi och hur gör vi för att lösa utmaningen?)

Anders 72, gående, hjärta– särbo med Kristina 78. Anders berättar att hela dagen är körd av orkeslöshet om de har samlag på morgonen. Vill fortsätta med sex och helst mer beröring men hur?

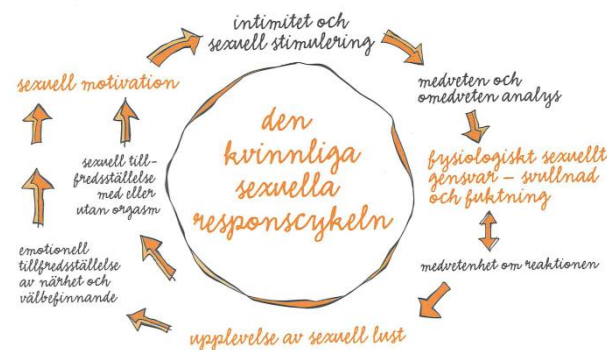
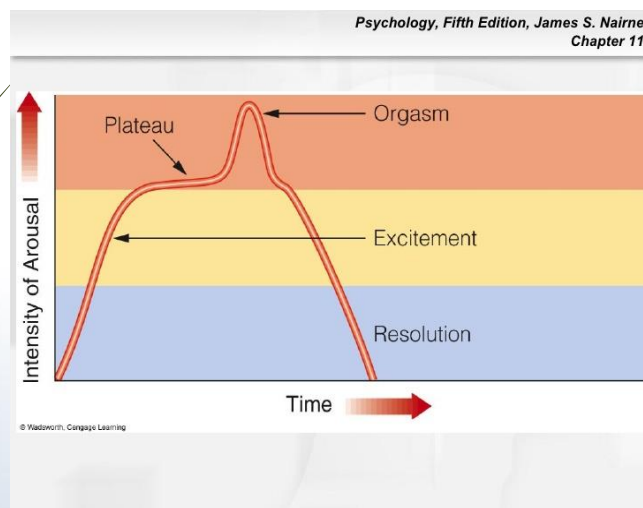
Nils 48, förflyttar sig med manuell stol, hjärtproblematik och diabetes – sexlivet upphört då han inte kan få erektion längre – ”jag har fortfarande lust”

Eva 64, har hjärtsvikt och undrar över ställningar med sina flickvän och undrar över möjligheten att fortsätta med deras aktiviteter av penetration och vilka risker finns?

Kalle 18,, hjärta, spinalmuskulatur atrofiförflyttar sig med elstol, hur skulle jag kunna göra med min flickvän?

Sexuell respons cykel

(Masters & Johnson och Rosemary Basson)
(ref. Lotti hellström, Klimakteriet, 2009)



Faktorer som påverkar att arbeta med sexuell hälsa i sin profession

(Disabil Rehabil 2014 K. Dyer & R. das Nair)

- Inte mitt bord – en specialist bör hantera detta
- Integritetsfråga – patientens (egentligen min egen)
- När, var och hur
- Vems ansvar - någon högre upp
- Risk och utsatthet – min egen
- Organisatoriska och strukturella

Frågan kan delas upp för att hänvisa till rätt profession

- Medicinskt (Läkare, Sjuksköterska)
- Socialt accepterat (socioonom, psykolog)
- Aktivitetsnedsättning (arbetsterapeut, fysioterapeut)



BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

Hur pratar jag om sex med patienten?

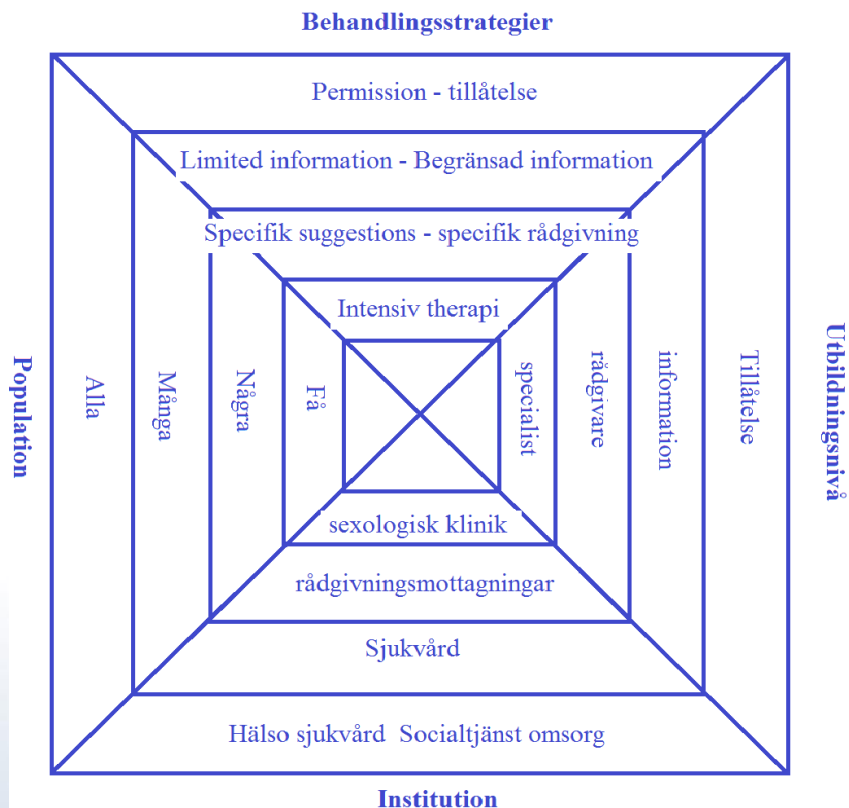
- Information – innebär att du ger patienten ansvaret att ta upp frågan
- En fråga ger dig som vårdgivare mandat att ställa följdfrågor
- Svar till dina frågor ger dig möjlighet att svara på frågan eller lämna vidare till annan kollega.
- Jag säger alltid
- ”har du frågor om sexualitet och samlevnad är det något vi kan prata om”
- Och jag säger det till alla!



BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

PLISSIT





BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

Vad är ett hjälpmedel?



Vilket behov?



Tingletip Vibrator För Eltandborste



Vad är målbilden?



BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

Hjälpmedel i hemmet





BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

Sexhjälpmedel

(www.sinful.se, www.pistill.se)

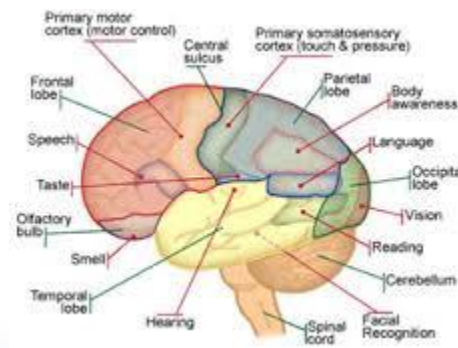




BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

Sexuell praktik behöver i princip bara en del för att fungera





BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

Hur kan jag bli bättre, Var får jag mer information?

- Tänk över egen sexualitet med all vad det innebär för dig, intresse, fördomar.
- Gå med RFSU, prenumerera på KCSH tidning Hiv/insikt, genus.
- Läs sexologi . RFSU, KI, Malmö högskola

Stefan Balogh
Bosse råd, stöd och kunskapscenter
08-54488660
0708186254
stefan.b@bosse-kunskapscenter.se



PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING

I samarbete med
Stockholms stad