

# Språkets betydelse vid samtal om sex – det ska kännas lätt för att vara rätt!

**Den 27 november anordnades konferensen Sexualitet inom hälso- och sjukvård av Centrum för sexologi och sexualitetsstudier på Malmö Universitet. En av föreläsarna, Suzann Larsdotter, socionom, auktoriserad sexolog och sakkunnig på RFSU, föreläste på temat "Varför är sexualitet viktigt inom hälso- och sjukvård?".**

Suzann Larsdotter beskriver att den sexuella hälsan oftast prioriteras bort inom sjukvården, trots att fysiska och psykiska sjukdomar, hormonförändringar och biverkningar av mediciner påverkar den sexuella lusten och funktionen i hög grad. Forskning visar att det finns en förväntan inom hälso- och sjukvårdens professioner att personen själv ska ställa frågor eller veta lösningen.

Att sjukvården inte ger information eller ställer frågor om sexuella förändringar kan få patienter att tro att det inte är vanliga förekommande problem. Det i sin tur kan leda till oro och känslor av att vara ensam om problemen vilket gör att det är svårare för patienten att ta upp frågan med vårdpersonal. Inom mödrhälsovården är frågan om sexualitet och fortplantning given och ingår i vårt uppdrag men det uppkommer ibland diskussion kring hur vi bäst närmar oss frågorna i patientmötet.

Enligt Larsdotter är kvinnors kunskaper om sina genitalier idag bristfälliga och det kan därför vara bra göra vad hon kallar en pedagogisk gynundersökning. Den kan gå till så att undersökaren benämner aktuella delar av yttre och inre genitalier och förklarar något om dess funktion. Kvinnan kan också själv få se med hjälp av en spegel och få känna själv. Kunskap ger patienten ett sakligare sätt att se på kropp och sexualitet och kan många gånger minska oro och ångest.

För att professionella ska kunna prata om sex kan de behöva öva på att prata om sexualitet, och hitta ett språk för det. Larsdotter betonade även vikten av kompetens kring HBTQ, samt att själv vara trygg och medveten om sin egen sexualitet. Men också att ha en ödmjukhet gentemot sig själv och att man inte kommer vara hundra procentigt korrekt alla gånger. Det viktiga är att be om ursäkt om du trampar snett.

I samtal med din patient kan du använda skalfrågor där patienten får skatta 0-10 på Hur nöjd är du med ditt sexliv? och Hur nöjd är du med din sexuella hälsa? och höra efter om patienten efterfrågar stöd. Och i så fall i vilken form. Larsdotter betonade att genom att våga ställa detaljerade frågor på ett rakt och tydligt sätt, visar vi att ämnet inte är främmande och att du som professionell klarar att prata om olika praktiker utan rädsla och moralism.

RFSU har gjort informationsfilmer om kropp och sex på 13 olika språk, se länk nedan. Där finns bland annat filmer om graviditet, förlossning, preventivmedel och abort.

[Kropp och sex på olika språk \(rfsu.se\)](https://rfsu.se/kropp-och-sex-pa-olika-sprak)

Text: Elin Pihl