



1



2



3



4



5



6

NORMALITETER

Alla har vi olika föreställningar om vad som är "normalt"

● KULTURELLT

Värderingar och övertygelser

● BIOLOGI

"Naturligt"

● STATISTISKT

Vad som är vanligast förekommande

● SUBJEKTIVT

När det känns som vi uppträder normalt

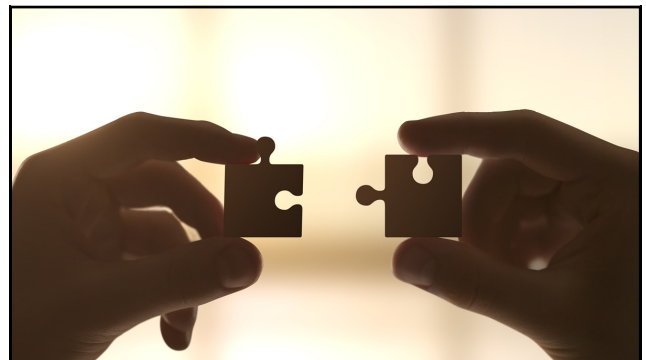
7



8



9



10



11



12



13



14



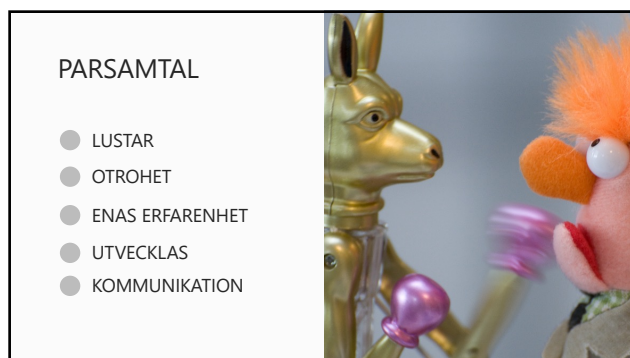
15



16



17



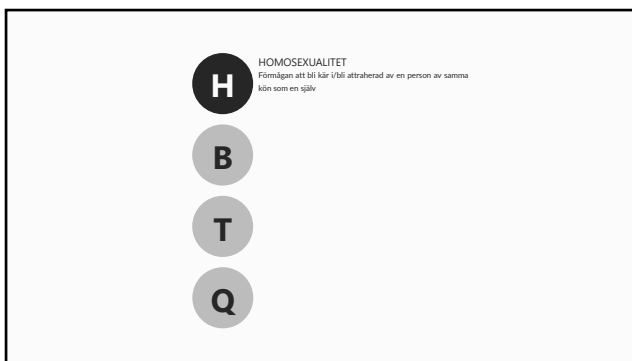
18



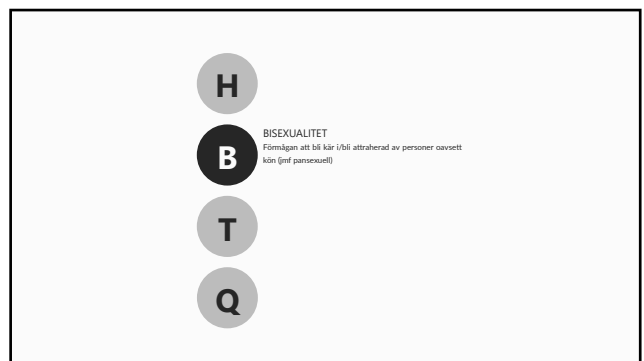
19



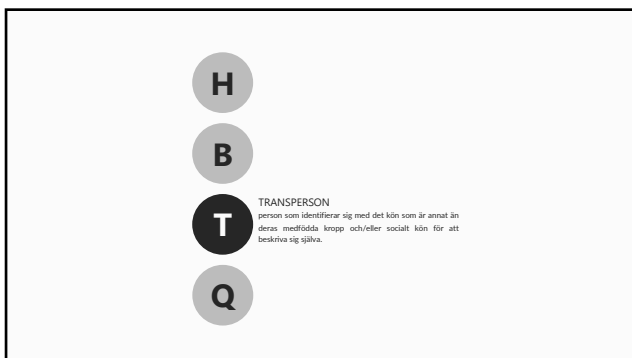
20



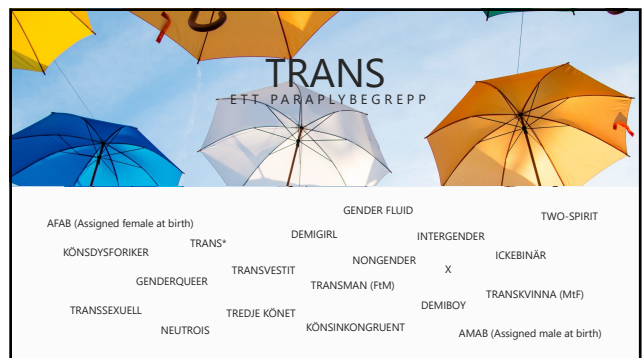
21



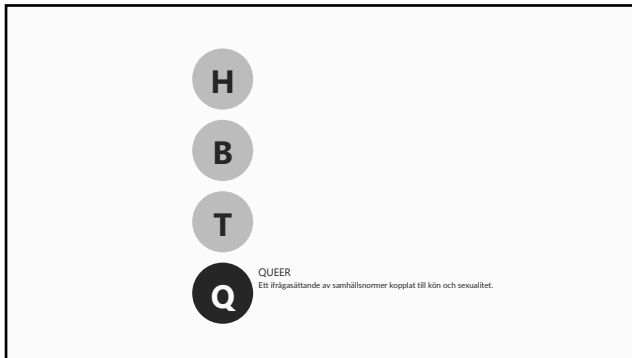
22



23



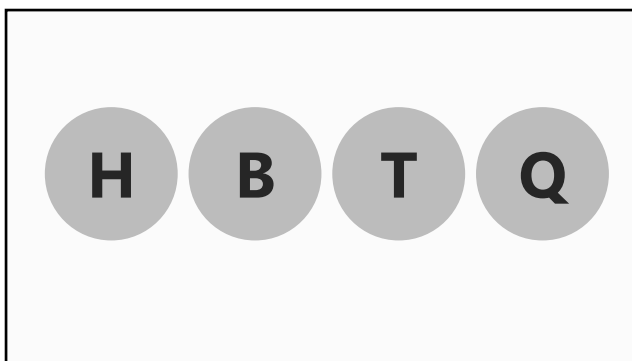
24



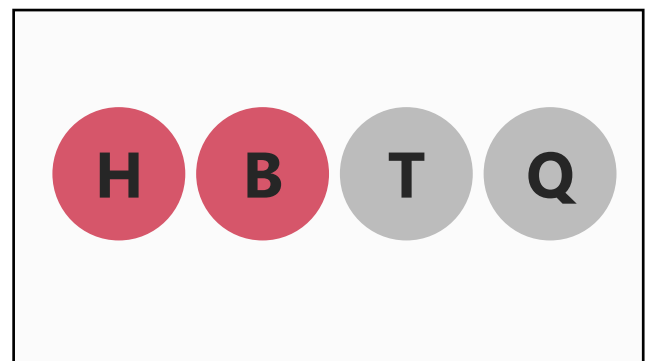
25



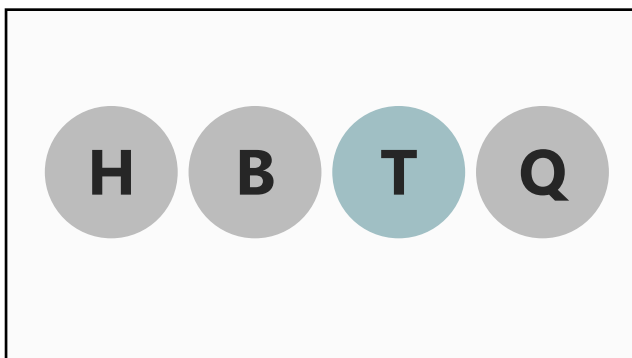
26



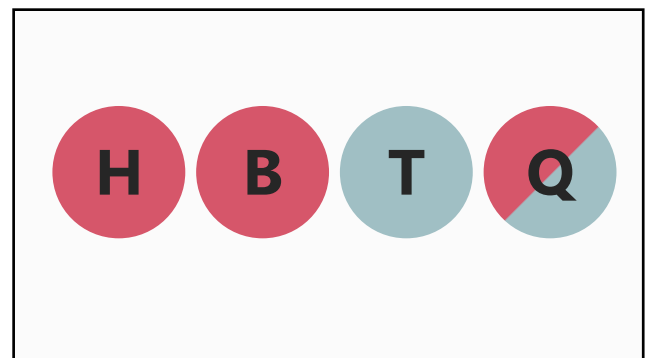
27



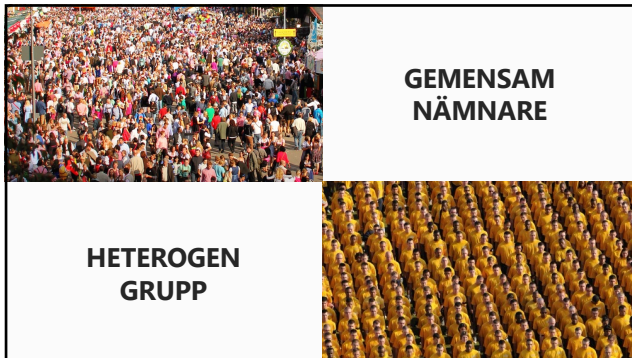
28



29



30



31



32



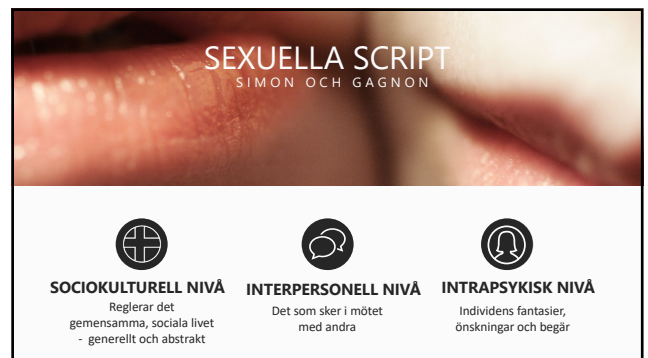
33



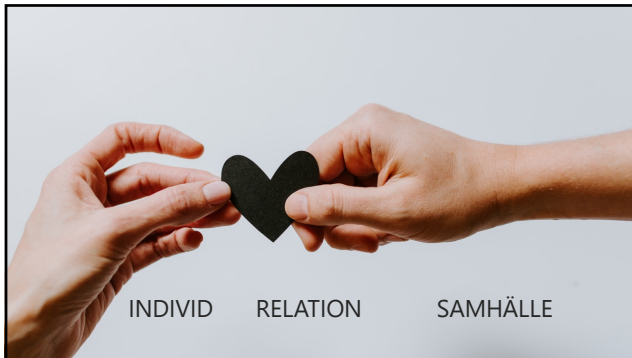
34



35



36



37



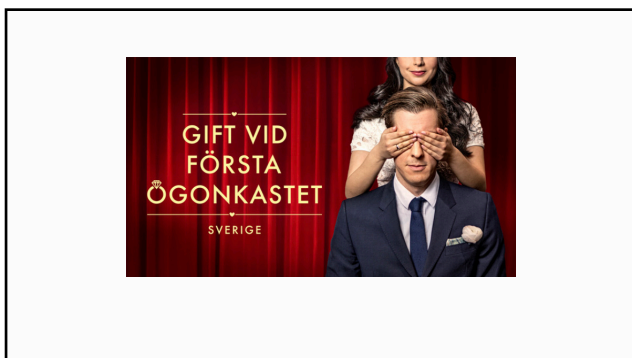
38



39



40



41



42



43



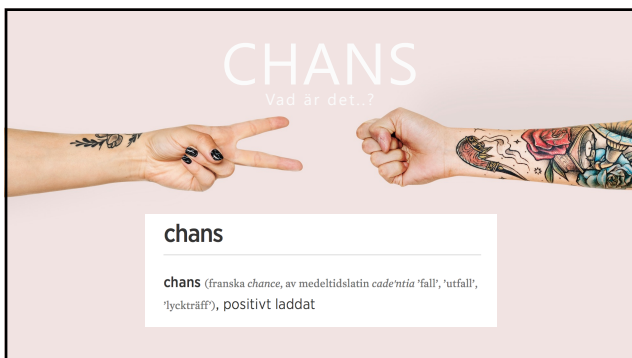
44



45



46



47



48

RELATION ÄR KOMMUNIKATION

Inåt (individ)

Utåt (partner/partners)



49

NYCKELBUDSKAP

Inåt (med sig själv)

- Vad vill och behöver jag?
- Samtycke (gett och fått) är en förskvara
- Människor kan inte läsa tankar!



50

NYCKELBUDSKAP

Utåt (med annan och andra)

- Nyfikenhet
- Tydlighet
- Distans / Närhet



51

ÖMSINTHET

RESPEKT

KÄRLEKSFULL

OMTANKE

GODHJÄRTAD

FÖRTROENDE

MEDKÄNSLA

ERKÄNNANDE

52

VAD AVGÖR OM DU KÄNNER DIG TRYGG?

Vilken känsla finns i kroppen?

Hur är det att fatta beslut?

Tar du dina känslor på allvar?

Respekteras dina beslut?

Hur möter din partner dig i det?

Hur är det att säga ja, nej och kanske?

Känner du att du får bestämma över din kropp, känslor och tankar?



53

HUR GÖR DU ANDRA TRYGG?

Vilken känsla finns i kroppen?

Hur är det att ta emot andras beslut?

Tar du partners känslor på allvar?

Respekterar du deras beslut?

Hur möter du din partner i det?

Hur är det att ta emot ja, nej och kanske?

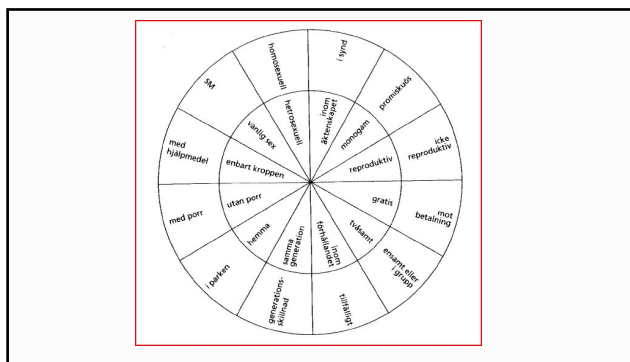
Känner du att du påverkar din partners kropp, känslor och tankar?



54



55



56



57



58



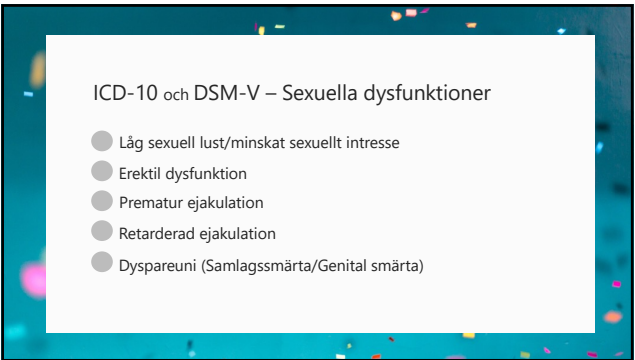
59



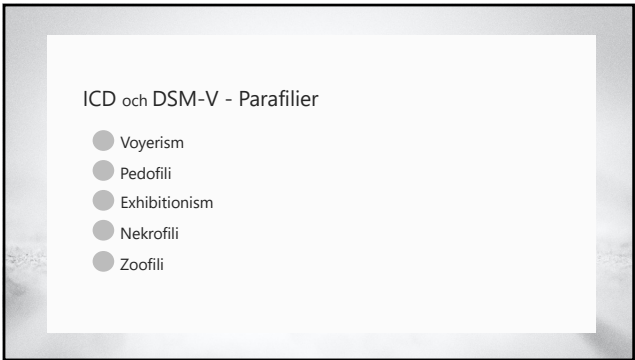
60



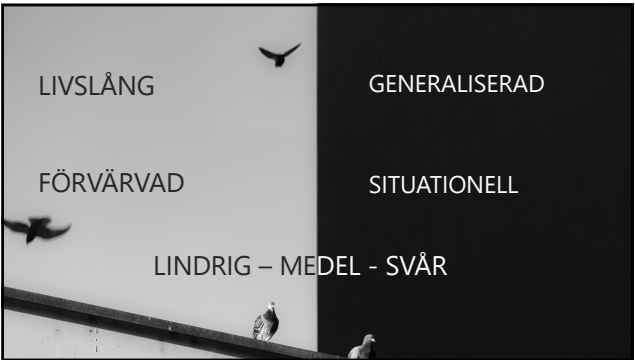
61



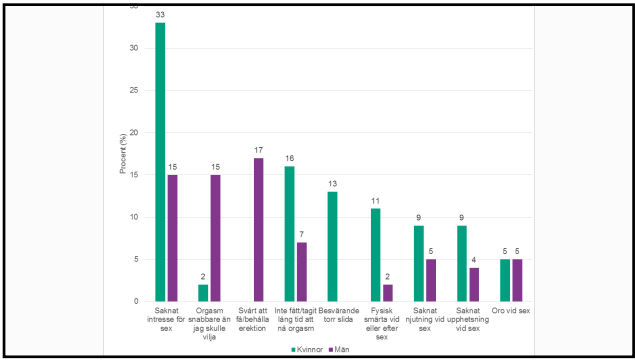
62



63



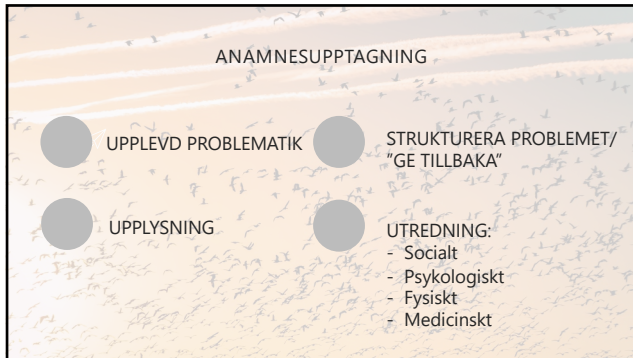
64



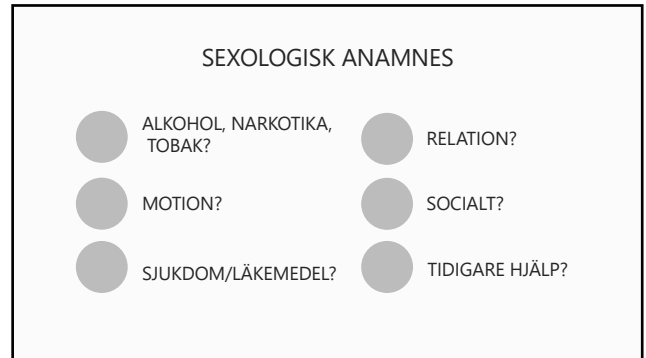
65



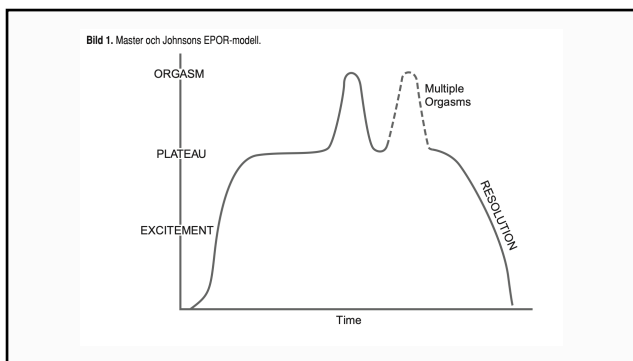
66



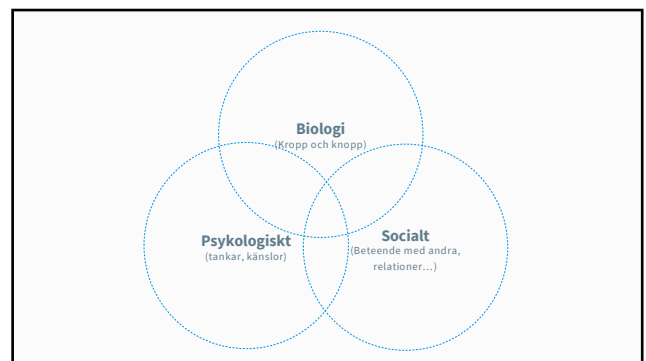
67



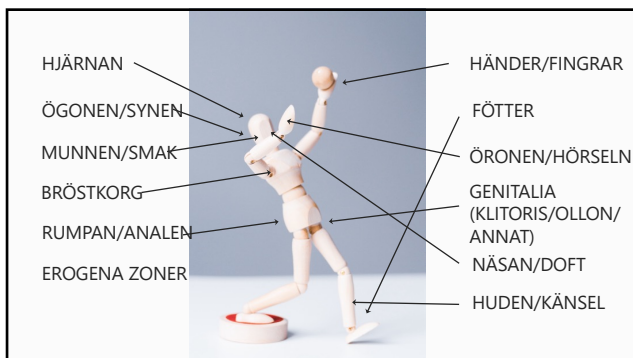
68



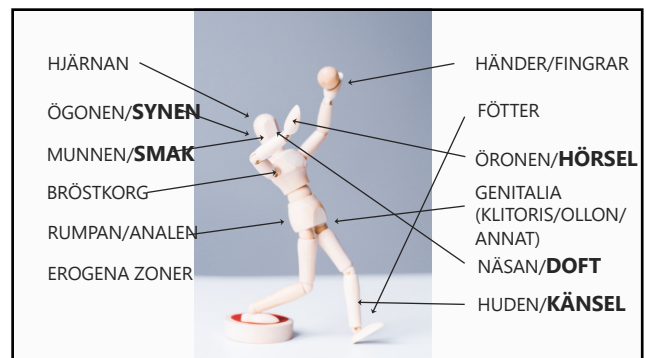
69



70



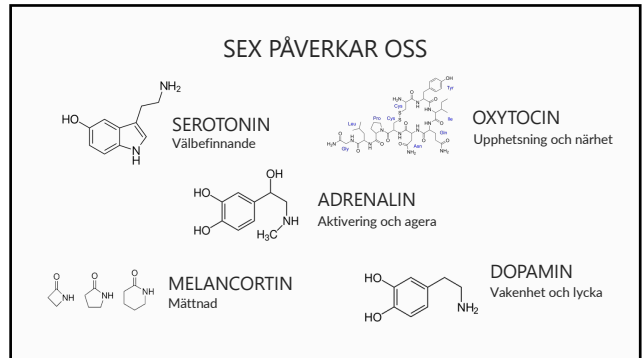
71



72



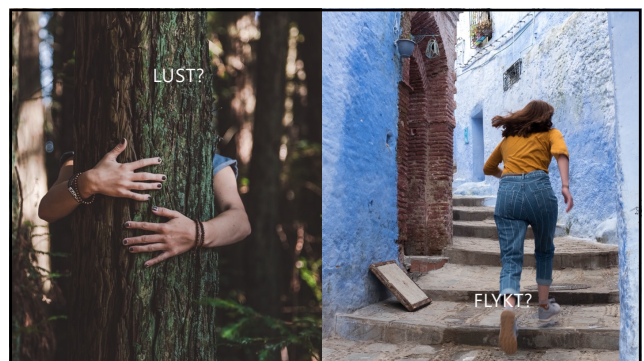
73



74



75



76



77



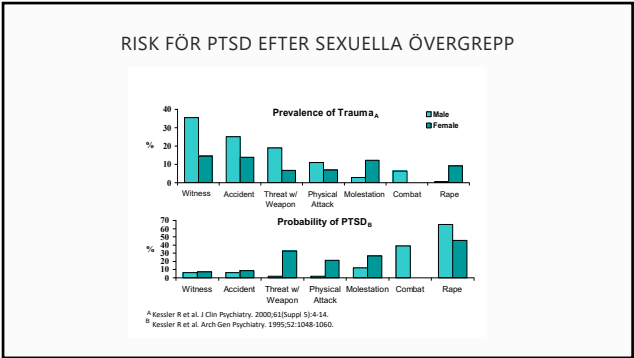
78



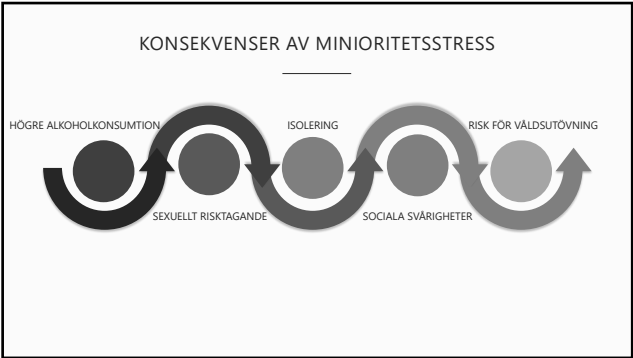
79



80



81



82



83



84



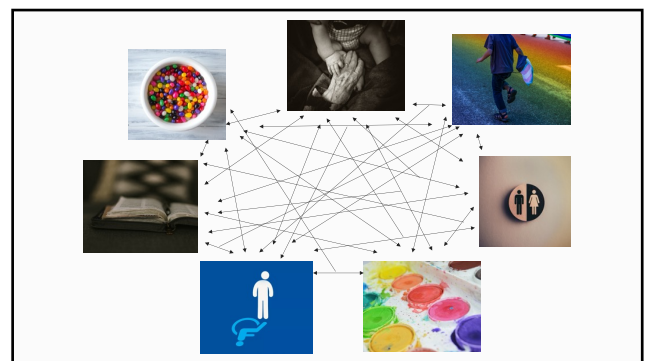
85



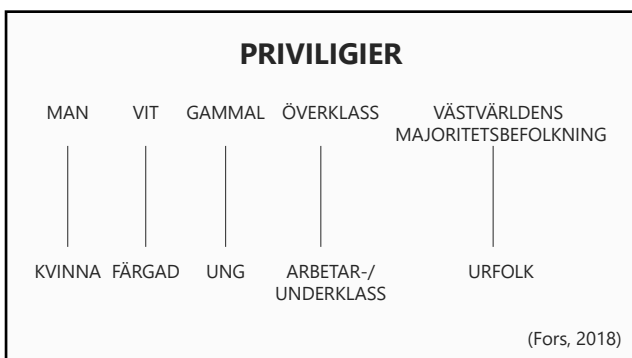
86



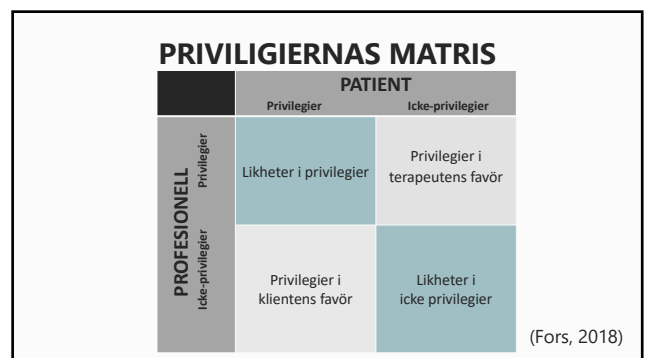
87



88



89



90

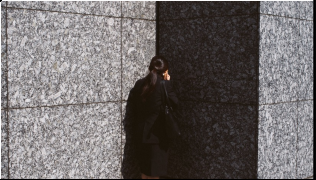


I många olika studier framkommer både en osäkerhet och ovilja hos professionella att prata om sexualiteten med sina vårdtagare.

[Bardis, 2005; Vabouli, Lincoln, 2003; Shalev, Yerushalmi, 2009; Socialstyrelsen 2011, Lärardötter, Jonsson och Gärdedal, 2011].

Såväl terapeuter som patienter tenderar att undvika sexuella frågor med anledning av det obehag som de skapar.

(Shalev, Yerushalmi, 2009).



91

VAD ÄR DET VI SÄGER?



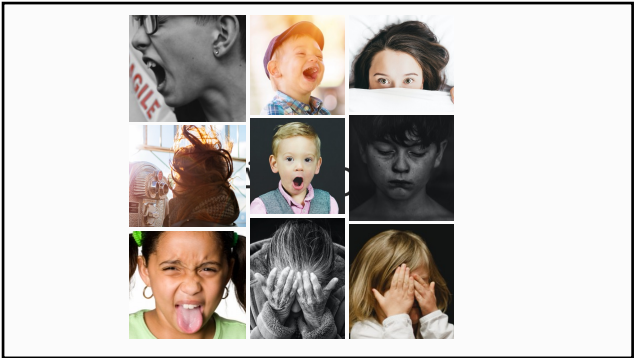


ORD SPELAR ROLL!



DET SOM INTE SÄGS...?

92



93

POSITIVA/NEUTRALA KÄNSLOR
I SAMBAND MED SEX



GLÄDJE
Kåthet, kärlek, lugn, lust, upprepning, välbefinnande, vara i nuet...



NYFIKENHET/INTRESSE
Vilja veta mer, röra sig framåt, belöning, upphetsning, utveckling, tillfredsställelse...



FÖRVÄNING
Stannar upp för att fundera/värdera, omdirigerar vår uppmärksamhet till där den behövs...

94

NEGATIVA KÄNSLOR
I SAMBAND MED SEX



ILSKA
Gränser som passerats, omhändertagande, sätta stopp



RÄDSLÅ/ORO
Fara, kamp/flykt/frys



LEDSENHET/SORG
Besvikelse, bearbetning, förlust, förlamande



ÄCKEL
Varning, behov av distans, obehag



SKAM
Signal att du bryter normer och riskerar relationer, anpassa dig



SKULD
Ditt agerande bryter mot normer

95

ÅNGEST



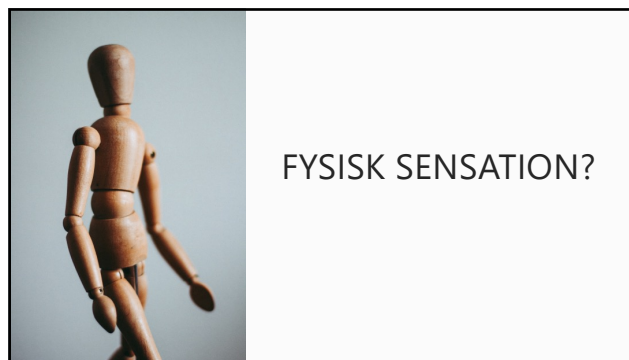
96

ÅNGEST

- Fysiologiska, tankemässiga och känslomässiga symptom
- ... men väldigt obehaglig!
- Reaktion på att en känsla inte får uttryckas
- Kunskap är effektiv behandling
- Inte dödlig upplevelse...
- Främmande påslag i lustfylld situation

97

FYSISK SENSATION?



98

FUNKTIONELL/ADAPTIV KÄNSLA

TILLFREDSSTÄLLELSE
UPPHETSNING/LUST
INTRESSE/NYFIKENHET
KÄRLEK



99

DESTRUKTIV/MALADAPTIV KÄNSLA

TVÅNGSMÄSSIGHET (BEROENDE)
ILSKA/SORG
DISTANSERING/FLYKT
OBJEKTIFIERING AV SIG SJÄLV OCH ANDRA



100

I DET KLINISKA MÖTET

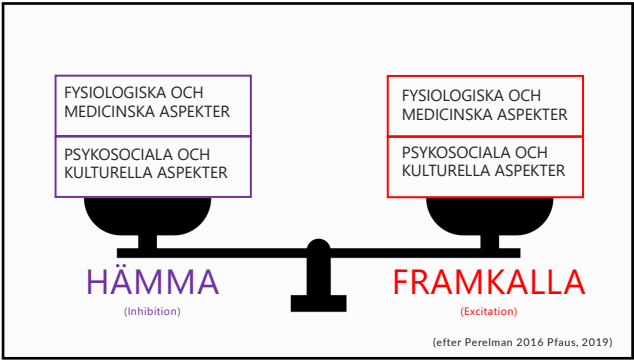


101

I DET KLINISKA MÖTET

- BEKVÄMLIGHET
Med sig själv, sin sexualitet och fråga om andras
- ANKNYTNING OCH NÄRHET
Många sexuella problem grundar sig i anknytningsmönster och affektfobi
- UTFORSKA LIDANDET
Utgå från det som klienten beskriver som svårt.
- HANDLEDNING
Undvik inte temat på grund av eget obehag.
- UTESLUT MEDICINSKA ORSAKER
Kan inte prata bort allt!
- GISSA INTE
Mer skada än nytta.

102



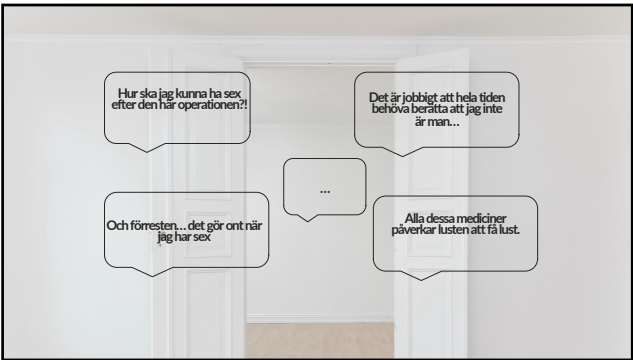
103



104



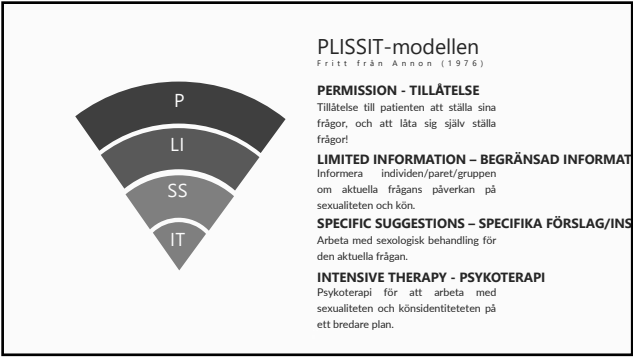
105



106



107



108



109



110

KAN DET VARA FARLIGT..?

● "JAG SKA RÄDDA VÄRLDEN!"	● LÄRA SIG LYSSNA PÅ KROPPENS SIGNALER.
● HÖRA BERÄTTELSE OM EN HÄNSYNSLÖS VÄRLD	● SKRATTA!
● RISK ATT BLI HÄRDHUDAD	● PRATA MED KOLLEGORNA

111

SUMMAN AV KARDEMUMMAN

● SNÄVA UPPFATTNINGAR Vad är sex?!	● TAS SÄLLAN UPP Yrkessamma saknar redskap
● PREVENTIVT ARBETE Att prata om sex för att förebygga ohälsa	● SAMTAL OM SEX BEHÖVER NORMALISERAS Sexualitet är en del av oss alla på ett eller annat vis
● BRISTANDE STÖD Finns inte så mycket stöd generellt kopplat till sex	● DEL AV ANAMNESUPPTAGNING Ställa frågor om sexualitet till alla patienter/klienter för att få in vanan.

112

TACK!

www.kallenorwald.se
info@kallenorwald.se
[@sexologkallenorwald](https://www.instagram.com/sexologkallenorwald)
 Sexolog Kalle Norwald

 A circular illustration of a man with short brown hair, wearing black-rimmed glasses and a blue button-down shirt.

113