

Sexuella svårigheter och möjligheter

Gruppverksamhet

Grupp

- Medlemmar rekryteras efter bedömningssamtal och behandlingskonferens
- Minst 2 personer med liknade problem och ålder
- 8-10 personer
- Sluten grupp
- Betonar vikten av att komma till varje tillfälle
- Män/kvinnor
- 10-14 ggr / 1,5-2 hr(beroende på antal personer)
- Gruppledare psykolog/sexolog
- Behandlande grupp

Fysioterapi

- Kroppsmedvetande träning i grupp eller individuellt
- Bäckebotten undersökning/och behandling
- Spänningsreglering i bäckenbotten

Gruppdeltagare

- Vanliga diagnoser, smärta, olust, erektil dysfunktion, prematur ejakulation, orgasmstörningar
- Ålder, vanligaste 23-40 år
- Bra förutsättning att arbeta med de sexuella svårigheterna

Varför grupp?

- Man träffar andra med samma eller liknade problem
- Lättare att få distans till sina egna problem
- Genom att lyssna på andra lär man sig att det kan finna olika sätt att förhålla sig till samma problem.
- Uppmuntran och känslomässigt stöd av andra, minska känslan av att vara ensam om problemet

Syfte med gruppbehandling

- Att genom gruppens olika teman se problemet i en större kontext för att få möjlighet att reflektera och hantera problemet på ett mera hjälpsamt sätt.
- Att lägga fokus på den sexualitet som fungerar och göra mera av den.
- Att minska känslan av skam och att vara "onormal"
- Att känna sig mindre ensam och otillräcklig

Upplägg och ramar

- Sekretess, regler
- Grupp presentation: namn, pronomen, förväntningar
- Syfte med gruppen
- Schema
- Utvärdering mående/ sexuella svårigheter

Stående hemuppgift

- *Läsa eller lyssna på podcast: ex”Lust och olust” Malin Drevstam*
- *Skriva: ”Livslinjen”*
- *Göra: Regler för sex/närhet/kommunikation.
Sensualitetsövning, beröringsövning/mindfulness, start-stopp,
onani med vibrator*

Upplägg

- Återkoppling från förra gången
- Undervisning
- Film
- Samtal 2+2 kring olika uppgifter och teman, hela gruppen återger sin diskussion
- Uppföljning hemuppgifter (Lust/Olust, regler vid sex, livslinjen)

Upplägg 10 tillfällen

- Grupptillfälle 1 -Introduktion
- Grupptillfälle 2: -Lustanatomi
- Grupptillfälle 3: Föreläsning kring sex, olust och smärta
- Grupptillfälle 4: Mindfulness
- Grupptillfälle 5: Sex och Kommunikation
- Grupptillfälle 6: :Sexuell Identitet/könsidentitet
- Grupptillfälle 7: Sexuella Fantasier/Njutning
- Grupptillfälle 8: Livslinje
- Grupptillfälle 9: Livslinje
- Grupptillfälle 10: Livslinje



Exempel övning 2+2

- Vad är sex?
- Vilka normer påverkar mig?
- Vem har ansvar för taktpinnen?
- Hur tar jag ansvar för min njutning?
- Vad är min anledning/drivkraft att ha sex?
- Om ni har olika lust, vad gör du då?
- Om behoven är olika, hur blir det i relationen då?
- Hur vet man vilken sexuell preferens man har?
- Vad behöver jag för att tända?

Utvärdering av mående och sexuella problem.

- Måendet generellt förbättrat.
- Hanterar sexuella svårigheter på ett annat sätt och mer konstruktivt
- Kan mer stå upp för och uttrycka egna behov
- Mindre känsla av ensamhet
- Kopplar ihop andra svårigheter i livet med den sexuella hälsa och söker ofta fortsatt hjälp för detta ex familjerådgivning, egenterapi
- Lättare att kommunicera i och kring sexuella situationer

Utmaningar med grupp

- Rekrytering
- Att ha en rimlig förväntan (smärta)
- Att partner ej deltar i gruppen
- Framkommer ibland ny info /sämre mående än väntat(ex svårt för gruppmedlemmar att höra viss info, annan insats hade varit lämpligare)

Framtids vision

- Blandade gruppen vad gäller kön
- Par konstellationer
- Äldre
- Sexuellt utsatthet
- Trans

Tack för att ni lyssnade !

eva.damberg@vgregion.se

ann-charlotte.m.johansson@vgregion.se