

**Her ser dere to modeller som har et overordnet mål å bistå helsepersonell i samtale om seksuell helse.**

**PLISSIT**

Sexologisk rådgivningsmodell

**BETTER**

Samtaleverktøy for helsepersonell

**Scan QR-koden!**

Der kan du lese mer om modellene og finne flere lenker til gode kilder og verktøy å ta i bruk på legekantoret!



**SNAKK  
OM DET!**

- økt fokus på seksuell helse på legekantoret



# Seksuell helse

Seksuell helse er viktig for god livskvalitet gjennom hele livet. Det er derimot mange grunner til at det er vanskelig å ta opp. For mange kan det være både skamfullt, tabubelagt og privat.

Vi ønsker at helsepersonell skal bidra til et åpent og trygt rom, hvor alle føler seg velkommen til å dele og snakke om sin seksuelle helse.

## Hvordan får vi det til?

Sammen kan vi være mer åpne om og synlige rundt tema som omfatter helse og seksualitet. Det kan vi få til ved å sette opp plakater, prideflagg, bøker og lignende som alle er med på å vise at de her kan snakke om alt.

Det virker kanskje smått, men effekten er stor.

Riktig og oppdatert kunnskap om seksuell helse er en viktig forutsetning for å forebygge skam, stigma og myter rundt egen, og andres, kropp og seksualitet.

Se QR-koden på baksiden for mer info!

Start gjerne med:  
**«Er det greit at vi snakker om seksuell helse?»**

### Still åpne, kjønnsnøytrale spørsmål:

Hvilke kjønn har du sex med?  
Hva heter hen/kjæresten/partneren/samboeren din?  
Hvilket pronomen bruker du?  
Hva betyr det for deg?  
Hvordan ser familien din ut?

### Bruk inkluderende, ikke-ladete ord:

«De av oss som...» istedfor «De som...»  
Bruk ord som homofile, skeive, lesbiske, LHBTQ-personer, transpersoner. Unngå forkortelser som «homo» da de ofte kan oppleves negativt ladet.

Bruk «penis» og «vulva» fremfor «mannlig/kvinnelig kjønnsorgan».

### Typiske problemstillinger knyttet til seksuell helse:

Seksuelt overførbare infeksjoner, prevensjonsspørsmål, utfordringer i parforhold, kjønnsidentitet og seksuell tilknytning, overgrep og voldtekt, erektil dysfunksjon, underlivsplager, abort

### Tenk også på seksuell helse ved:

Kreft, hudsykdom, etter operasjon og behandling, psykisk sykdom, oppstart av nye legemidler, syk partner, diabetes eller annen kronisk sykdom, fysisk/psykisk funksjonsnedsettelse, både under svangerskapet og etter fødsel, eller ved bivirkninger av medisiner

**HUSK: VI SIER ALLE FEIL AV OG TIL**  
Les deg opp, vær nysgjerrig og spør!