



## Når læger rammes af akut blufærdighed

Læge og professor i sexologi, Christian Graugaard: Den gode nyhed er, at det på flere punkter lysner, og at seksualitet så småt er ved at komme på sundhedsvæsenets dagsorden. Men der er lang vej igen, før det bliver naturligt for læger at bryde det tabu, der forringer patienters livskvalitet.

**D**en lægestuderende kan gå gennem sin uddannelse uden at høre ordet seksualitet, og patienter kan have sygdomme og få behandlinger, som alle ved har indflydelse på seksuallivet, uden at det nogensinde tages op i samtaler med lægen.

»Sådan er det stadigvæk, selv om vi ved, at inddragelse af seksuelle aspekter i det kliniske arbejde kan medvirke til at styrke patientens mestring af sin sygdom. Livsmod og trivsel spiller en stor rolle for vores sundhed, men alligevel er det, som om læger rammes af akut blufærdighed, når der skal tales om sex og intimitet. Så er det, vi oplever, 'tovejstabet', hvor lægen ikke siger noget af hensyn til patientens blufærdighed, mens patienten opfatter tavsheden som udtryk for, at problemet er irrelevant,



Professor Christian Graugaard: »Mange læger tror desværre, at de skal have stor specialviden om seksualitet, før de kan hjælpe deres patienter. Det er ikke tilfældet.«

sjældent og uden for terapeutisk rækkevidde«, siger professor i sexologi Christian Graugaard fra Sexologisk Forskningscenter på Aalborg Universitet. Han ser dog flere lyspunkter:

»Der sker mindst fire opløftende ting i 2019: Efter mere end 40 år udkommer der en ny stor lærebog i sexologi. I 19. udgave af »Medicinsk kompendium« er der for første gang nogensinde et selvstændigt kapitel om seksuelle problemer. Masteruddannelsen i sexologi for sundhedsprofessionelle optager sit fjerde kuld. Og endelig lancerer befolkningsundersøgelsen Projekt SEXUS om samspillet mellem livsstil, sundhed og seksualitet sine første spændende resultater«, siger Christian Graugaard.

De nævnte fremskridt sker nu, seks år efter at han sammen med professorkollegerne Bente Klarlund Pedersen og Morten Frisch var forfatter til rapporten »Seksualitet og sundhed« udgivet af Vidensråd for Forebyggelse. Her opfordres sundhedsprofessionelle til at anerkende seksualitet som en vigtig sundhedsparameter og til rutinemæssigt at drage omsorg for relevante seksuelle og samlivsmæssige aspekter i det kliniske arbejde. Et af rapportens budskaber er, at seksualiteten kan påvirke os sundhedsmæssigt i både positiv og negativ retning. For den kronisk syge kan den medvirke til, at patienten finder de ressourcer, der gør det muligt at leve det gode liv på trods af sygdommen. Omvendt kan ubehandlet seksuel dysfunktion nedsætte mestring og behandlingsmotivation og i værste fald påvirke sygdommens forløb negativt.

»Forståelsen af seksualitetens betydning indebærer naturligvis, at man anerkender vigtigheden af ressourcer og 'raskhedsfaktorer' i patienters håndtering af deres sygdom«, siger Christian Graugaard.

### Hverdagssexologer

Med et øget fokus på seksualitetens betydning for sundhed og behandling har Christian Graugaard været med til at skubbe til udviklingen, så flere fagfolk får øjnene op for, hvor vigtigt det er at bryde barriererne ned og gøre op med tabuet. Alligevel mener professoren, at der er et stykke vej igen:

»Mange læger tror desværre, at de skal have stor specialviden om seksualitet, før de kan hjælpe deres patienter. Det er ikke tilfældet. Man når ofte langt med meget lidt, og derfor er jeg en stor fortalere for det, jeg kalder 'hverdagssexologien'. Det vigtigste er faktisk at tage emnet op, så patienten oplever, at han eller hun ikke er alene, og at

det er tilladt at tale om det. Blot ved at yde basal hjælp til selvhjælp kan lægen hjælpe rigtig mange», siger Christian Graugaard.

Han mener, at lægen i nogle tilfælde viger tilbage for at tale om seksualitet, fordi det føles som noget meget privat, og lægen føler måske, at hans eller hendes egen seksualitet på en eller anden måde bringes i spil under samtalen.

»Men sådan er det ikke. Lægen kan jo for eksempel sagtens tale om afføring med sine patienter uden at skulle komme ind på sine egne afføringsvaner. I en tid, hvor vi konstant oplever folk udlevere deres seksualitet for åben skærm, og hvor der åbent tales om swingerklubber og fetichfester, viger vi stadig tilbage for at tale om seksualitet der, hvor det virkelig betyder noget, nemlig når folk bliver syge. Det synes jeg er mærkeligt. Det er misforstået hensyntagen ikke at bringe emnet på banen, fordi vi fejlagtigt tror, at patienten bliver flov. Det holder ikke, og det er tarveligt af os at lade patienterne i stikken her«, siger Christian Graugaard.

### Spring ud i det!

En fornemmelse af ikke at vide nok, egen blufærdighed og frygt for at overskride patientens grænser kan altså få lægen til at undlade at tale om seksualitet med den konsekvens, at patienten ikke får den nødvendige hjælp og måske mister vigtige ressourcer. Og hvad skal man så gøre ved det? Christian Graugaards opfordring er klar: Spring ud i det!

»Den praktiserende læge kan med fordel øve sig i at gøre sex og intimitet til naturlige temaer, mens det på sygehusene kræver en kulturændring, som nok bør komme fra oven. Afdelingsledelsen må aktivt sætte temaet på programmet i undervisningen af de studerende og i den daglige efteruddannelse. Som læge skal man naturligvis henvise patienter til sexologisk specialbehandling, hvis det er nødvendigt. Men det vigtigste er egentlig, at man tør tage emnet op. Det synes jeg, at vi skylder vore patienter«, siger professoren. ♦

🔗 [Læs mere om Projekt SEXUS på www.projektsexus.dk](http://www.projektsexus.dk)

Kurt Balle Jensen, kurt@ps-presse.dk / Illustration: Lars-Ole Nejtgaard

# Læger er tilbageholdende med at tale om seksualitet med patienterne

Specialister i sexologisk rådgivning er ikke i tvivl: De kunne hjælpe mange flere patienter, hvis der blev henvist flere til behandling og rådgivning. Et studie bekræfter, at seksuallivet stadig er et tabu i dele af sundhedsvæsenet.

»Jeg sagde ikke noget, og de spurgte ikke«. Så enkelt udtaler en patient med seksuel dysfunktion på grund af sygdom sig i et studie af, hvordan patienter oplever seksualitet som tabu i sundhedssystemet. En anden udtaler:

»Jeg ved ikke, om lægen følte sig genert eller akavet, men jeg følte bare, at diskussion om seksualitet var uden for hans komfortzone. Jeg ved ikke, om det skyldtes manglende kendskab, eller fordi han var flov over det«.

Og et tredje udsagn:

»De spurgte mig aldrig, hvordan det føltes kun at have ét bryst. Jeg troede, at det var sådan, det var. At det talte man ikke om«.

### Lægen stirrede ned i bordpladen

Studiet bygger på dybdegående interview af kvinder med kræft eller kronisk sygdom og viser blandt andet, at der ofte opstår akavede situationer, hvis patienten selv rejser problemet med seksuel dysfunktion. En

deltager beskriver, at lægen vendte ryggen til hende, da hun under en kræftbehandling begyndte at tale om seksualitet, og en anden beskriver, at lægen i en lignende situation »panikkede« og stirrede ned i bordpladen for at undgå øjenkontakt. Der er også deltagere, der undervejs i systemet oplever sundhedspersonale være åben over for at tale seksualitet, og et af studiets konklusioner er, at det er meget forskelligt fra læge til læge. Og det går begge veje: Patienters vilje til at tale om seksualitet og deres seksuelle vanskeligheder var stærkt afhængig af den fra sundhedspersonalet, som de talte med. Kemien og tilliden skulle være til det. I konklusionen hedder det:

»Resultaterne af dette studie fremhæver betydningen af at indarbejde seksualitet i konsultationer med patienter diagnosticeret med kræft eller kronisk sygdom for at undgå den uønskede tovejstabu og forbedre patienternes samlede livskvalitet under sygdom, behandling og rehabilitering«.

### Afdelinger henviser ikke

Patienterne i det nævnte studie er alle rekrutteret fra Sexologisk Center i Aalborg, og her er man ikke i tvivl: Seksualitet er stadig et tabu i dele af sundhedsvæsenet, og det har store konsekvenser for patienternes livskvalitet.

Birgitte Schantz Laursen og Anette Højer Mikkelsen er begge specialister i sexologisk »

## FAKTA

## Om undersøgelsen

- »Patienters oplevelse af seksualitet som et tabuemne i det danske sundhedsvæsen« er en kvalitativ interviewundersøgelse gennemført i 2018 af forskningsassistent Line Traumer, professor Michael Hviid Jacobsen og lektor, ph.d. og specialist i sexologisk rådgivning Birgitte Schantz Laursen. Undersøgelsen blev foretaget i samarbejde mellem Forskningsenhed for Klinisk Sygepleje, Aalborg Universitetshospital, og Institut for Sociologi og Socialt Arbejde, Aalborg Universitet. Ti kvinder medvirkede. Ingen af de inviterede mænd ønskede at være med.
- *Baggrund:* Seksuel dysfunktion er almindelig hos patienter, der på grund af kræft eller kronisk sygdom har psykologiske, følelses-

mæssige og sociale forandringer. Konsekvenserne er i sidste ende væsentlig forringet livskvalitet og reduceret mental velvære, og dysfunktionen kræver derfor professionel opmærksomhed.

- *Resultat:* Analysen viste, at seksualitet er et følsomt tabuemne i det danske sundhedsvæsen. Nogle patienter indledte samtaler om deres seksualitet, men følte sig afvist af sundhedspersonalet.
- *Konklusion:* Kommunikation om seksualitet er afgørende for at forbedre patienters trivsel, og sundhedspersonale bør rutinemæssigt tale om seksualitet med patienter diagnosticeret med kræft eller kronisk sygdom for at bryde tabuet og imødekomme patienternes behov.

rådgivning på centret, og de oplever hver dag, hvor svært det kan være for de henviste patienter at tale frit om emnet. Ofte skal de rådgive ægtepar, hvor det er første gang, ægtefællerne indbyrdes taler om det. Men der er noget, der undrer dem:

»Ja, det undrer os, at vi får så relativt få henviste patienter med sygdomme, hvor vi ved, at der følger seksuelle problemer med. Det undrer os, at både praktiserende læger og sygehuslæger i så ringe omfang henviser patienter«, siger de to specialister samstemmende, og de er ikke i tvivl:

»Der er rigtig mange, der ikke får den nødvendige hjælp, fordi lægerne er så tilbageholdende med at tale om seksualitet med deres patienter«.

## Den vigtige italesættelse

De to specialister i sexologisk rådgivning nævner både nyrepatienter i dialyse og kræftpatienter i langvarig behandling som patientgrupper, der med fordel kunne få hjælp gennem sexologisk rådgivning og be-

handling, ligesom en lang række medicinpræparater har indflydelse på seksualiteten. Deres budskab er, at denne del af livet er så vigtig for vores identitet og vores livskvalitet, at et godt seksualliv kan være af stor betydning for, hvordan vi lever med en kronisk sygdom. Det har betydning for, hvordan vi psykisk klarer behandlingen, og hvordan vi oplever os selv som patienter.

»Det er ikke sikkert, at vi kan hjælpe patienten til at kunne gennemføre et samleje, men vi kan hjælpe patienten og partneren til at se seksuallivet i et bredere perspektiv, der også omfatter berøringer, nærvær og omsorg. Og blot det, at man sammen italesætter det og får snakket ud, kan være med til at fjerne skam, skyld og præstationsangst«, siger de to rådgivere og behandlere på Sexologisk Center i Aalborg. 🍀

Kurt Balle Jensen, kurt@ps-presse.dk

# »Lægerne er jo ekstremt interesserede ...«

Ledende overlæge ved Sexologisk Center, Aalborg Universitetshospital, Astrid Ditte Højgaard oplever en stigende interesse fra læger, der gerne vil kunne hjælpe patienter med seksuelle problemer. Hun mener, at tabuet smuldrer.



Ledende overlæge Astrid Ditte Højgaard: »Det går den rigtige vej ...«

Det sker ofte: En læge ringer til Astrid Ditte Højgaard og skal lige have lidt sparring. En patient har et problem på det seksuelle felt på grund af sygdom og behandling, og lægen vil gerne hjælpe, men har brug for et godt råd.

»Det er telefonsamtaler, jeg holder meget af, og de er udtryk for, at lægerne gerne vil tage seksualiteten op med deres patienter. Så jeg er ikke helt enig med dem, der mener, at seksualitet fortsat er et tabu i sundhedssystemet. Hvis det er tilfældet, er det i hvert fald et tabu, der er godt i gang med at smuldre«, siger Astrid Ditte Højgaard.

Hun er speciallæge i gynækologi og obstetrik og er Fellow of the European Committee on Sexual Medicine, der er en UEMS-akkrediteret autorisation i seksualmedicin. Hun var i 2012 med til at etablere Sexologisk Center ved Aalborg Universitetshospital, hvor hun er ledende overlæge, og hun har taget initiativ til masteruddannelsen i sexologi



ved Aalborg Universitet. Astrid Ditte Højgaard er blandt andet kendt fra DR's »Sex på recept«, der har fået seere fra hele landet til at henvende sig for at få hjælp på Sexologisk Center i Aalborg.

»Ja, og jeg har fået meldinger om, at programmet har medvirket til at få patienter til selv at tage deres seksualitet op med deres læge. Det er jo glædeligt«, siger Astrid Ditte Højgaard.

Hun har oplevet udviklingen siden centrets oprettelse for seks år siden, og hun har oplevet den som positiv.

»Dengang var vi mig, en psykolog og en sekretær. Nu er vi 13, og vi får flere og flere henvisninger fra praksis og fra de forskellige afdelinger på sygehuset, selv om det selvfølgelig stadig kan blive bedre. Det er rigtigt, at vi kunne hjælpe flere, men faktisk vil vi jo i mange tilfælde helst slet ikke, at patienterne kommer til os i Sexologisk Center. Det skal forstås på den måde, at det er bedst, hvis lægerne selv kan klare det uden at henvise til os, der hvor det er muligt. Det tror jeg også sker i vidt omfang, men det er jo ikke noget, vi har tal for«, siger Astrid Ditte Højgaard.

Trods sin optimisme mener hun stadig, at der er et stykke vej at gå.

»Der kan stadig mangle viden, og således er ikke alle læger opmærksomme på, at gigtpatienter kan have udfordringer, de kan hjælpes med, når det gælder seksualiteten, for nu at tage et eksempel. Men jeg ser mange tegn på, at det går den rigtige vej, og generelt synes jeg, at mange læger er ekstremt interesserede i emnet. Det gælder både sygehuslæger og praktiserende læger, og jeg bliver ofte inviteret ud for at tale i tolvmandsforeninger og andre sammenhænge«, siger den ledende overlæge.

I de seneste omkring ti år har der i Specialeuddannelsen i Almen medicin været et obligatorisk kursus i sexologi for læger i Region Midtjylland og Region Nordjylland med fokus på udredning og behandling af seksuelle dysfunktioner. ◆

Kurt Balle Jensen, kurt@ps-presse.dk

## »Jeg ville gerne have mere faglig ballast«

Hasse Kristensen er som den første praktiserende læge i gang med masteruddannelsen i sexologi og håber, at han får mulighed for at give sin viden videre til kolleger.

**P**raktiserende læge Hasse Kristensen er som den første praktiserende læge i gang med masteruddannelsen i sexologi for sundhedsprofessionelle på Klinisk Institut på Aalborg Universitet. For ham er der flere grunde til, at han har valgt at tage den toårige uddannelse:

»Jeg besøgte på et tidspunkt Sexologisk Center i Aalborg med min efteruddannelsesgruppe, og jeg tænkte, at det her er jo sindssygt spændende. Jeg har været praktiserende læge i Aalborg i mere end 20 år, og jeg har mange patienter, der er udfordret på det seksuelle område på grund af kronisk sygdom og den behandling, de får. Dem vil jeg gerne have større mulighed for at hjælpe«, siger Hasse Kristensen.

Han ved udmærket, at seksualitet er noget af et tabu i sundhedssystemet, og han har også et bud på, hvorfor det er sådan:

»Jeg tror, at det ikke mindst er en følelse af ikke at være klædt fagligt godt nok på, der afholder mange læger fra at tage emnet op med deres patienter. Blufærdighed spiller måske også en rolle for nogle, men jeg tror først og fremmest, mange føler, at de mangler noget konkret viden. Sådan havde jeg det også selv. Jeg talte nok om seksualitet med mine patienter, men jeg følge samtidig ikke, at jeg havde den tilstrækkelige faglige ballast«, siger Hasse Kristensen.

Hans oplevelse er, at viljen blandt kollegerne er der, og at de fleste udmærket er klar over, hvor vigtigt det er at tale om seksualitet med patienterne. De vil blot gerne vil være bedre rustet til det.

»Jeg er ikke i tvivl om, at der er både et ønske og et behov for viden hos mange læger, der gerne vil gøre mere for deres patienter på det vigtige område«, siger den praktiserende læge. Fremover vil han



gerne kunne fungere som en form for ambassadør, for at være med til at få gjort noget ved det tabu, som seksualiteten er i sundhedssystemet.

»Jeg har jo erfaringer fra mine mange år som praktiserende læge, og sammen med masteruddannelsen føler jeg, at jeg bliver klædt godt på til at have det brede perspektiv med i såvel rådgivning af patienter som i videreformidling af viden«, siger Hasse Kristensen. ◆

### FAKTA

#### Masteruddannelsen i sexologi

Siden 2013 har Klinisk Institut på Aalborg Universitet udbudt en toårig efteruddannelse i sexologi for sundhedsprofessionelle. Til sommer udklækkes det tredje hold »hverdagssexologer«, som skal virke som ambassadører for det seksuelle perspektiv rundt om i den danske sundhedssektor. Der har været læger på alle de hidtidige hold, og til sommer kan en urolog, en endokrinolog og en praktiserende læge kalde sig for master i sexologi.

Kilde: <https://www.aau.dk/uddannelser/efteruddannelse/master/sexologi/>

Kurt Balle Jensen, kurt@ps-presse.dk / Illustration: Lars-Ole Nejstgaard