



DANSKE FYSIOTERAPEUTERS FAGKONGRES

fysioterapi i bevægelse

Seksuel sundhed - en bevægelse mod bedre livskvalitet
Odense Congress Center - 14. Marts 2025 kl. 14:45 - 16.15

v. Emilie Mott, Cecilie Søgaard Frantzen, Louise Muxholl Grønhaug,
Hanne Baadsgaard Breinholt og Helle Gerbild

Program - Seksuel sundhed

Introduktion

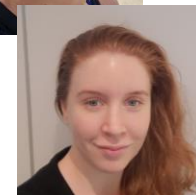
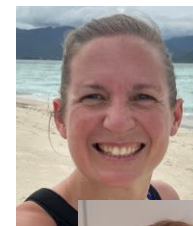
- Kl. 14.45 - 15:00: *Introduktion af oplægsholdere. Hvorfor inkludere seksuel sundhed i fysioterapi? Fysisk aktivitet og træning til fremme af seksuel sundhed.* v. Helle Gerbild

Seksuel sundhed – ved kronisk sygdom

- Kl. 15.00 - 15.14: *Privat praksis og seksuel sundhed - shockwave til vaskulær rejsningsproblemer* v. Emilie Mott, PT, Master i sexologi stud.
- Kl. 15.15 - 15.29: *Kommunal hjerterehabilitering - implementering af seksuel sundhed.* v. Cecilie Frantzen, PT, Diplom: Rehabilitering af seksuel sundhed
- Kl. 15.30 - 15.44: *KOL & seksuel sundhed – et patientperspektiv.* v. Louise Grønhaug, Sygeplejerske, Ph.d stud.
- Kl. 15.45 - 15.59: *Sclerose og seksuel sundhed* v. Hanne Baadsgaard Breinholt, sygeplejerske, Master i Sexologi

Afrunding

- Kl. 16.00 – 16.15: *Samtale med patienter om seksuel sundhed. Kompetenceudvikling inden for seksuel sundhed* v. Helle Gerbild



Helle Gerbild

- Fysioterapeut (1984-1987)
- Cand.Scient.San, SDU (2004-2008)
- Sexologisk rådgiver, DACS (2008-2011)
- Uro-Gyn-Obs Fys DUFOF (2011-2013)
- Master i Sexologi, AAU (2013-2015)
- Ph.d., SDU / AAU (2017-2021)
- Lektor, Fysioterapeutuddannelsen, UCL (2004-)
- Første Amanuensis, Oslo Metropolitan University, Norge (2021-2024)
- Indehaver af elskbedre.dk (2006-)
- Sexologisk rådgiver, Kræftrådgivningen, Odense (2013-2017)
- Urologisk & sexologisk fysioterapeut v. Årslev Fysioterapi (2013-2021)
- Kommunal fysioterapeut, Ringe Fysioterapi (1991-2004)
- Tovholder for Danske Fysioterapeuters netværk for seksuel sundhed



Program - Seksuel sundhed

Introduktion

- Kl. 14.45 - 15:00: *Introduktion af oplægsholdere.*
Hvorfor inkludere seksuel sundhed i fysioterapi?
Fysisk aktivitet og træning til fremme af seksuel sundhed. v. Helle Gerbild

Seksuel sundhed – ved kronisk sygdom

- Kl. 15.00 - 15.14: *Privat praksis og seksuel sundhed - shockwave til vaskulær rejsningsproblemer* v. Emilie Mott
- Kl. 15.15 - 15.29: *Kommunal hjerterehabilitering – implementering af seksuel sundhed.* v. Cecilie Frantzen
- Kl. 15.30 - 15.44: *KOL & seksuel sundhed – et patientperspektiv.* v. Louise Grønhaug
- Kl. 15.45 - 15.59: *Sclerose og seksuel sundhed* v. Hanne Baadsgaard Breinholt

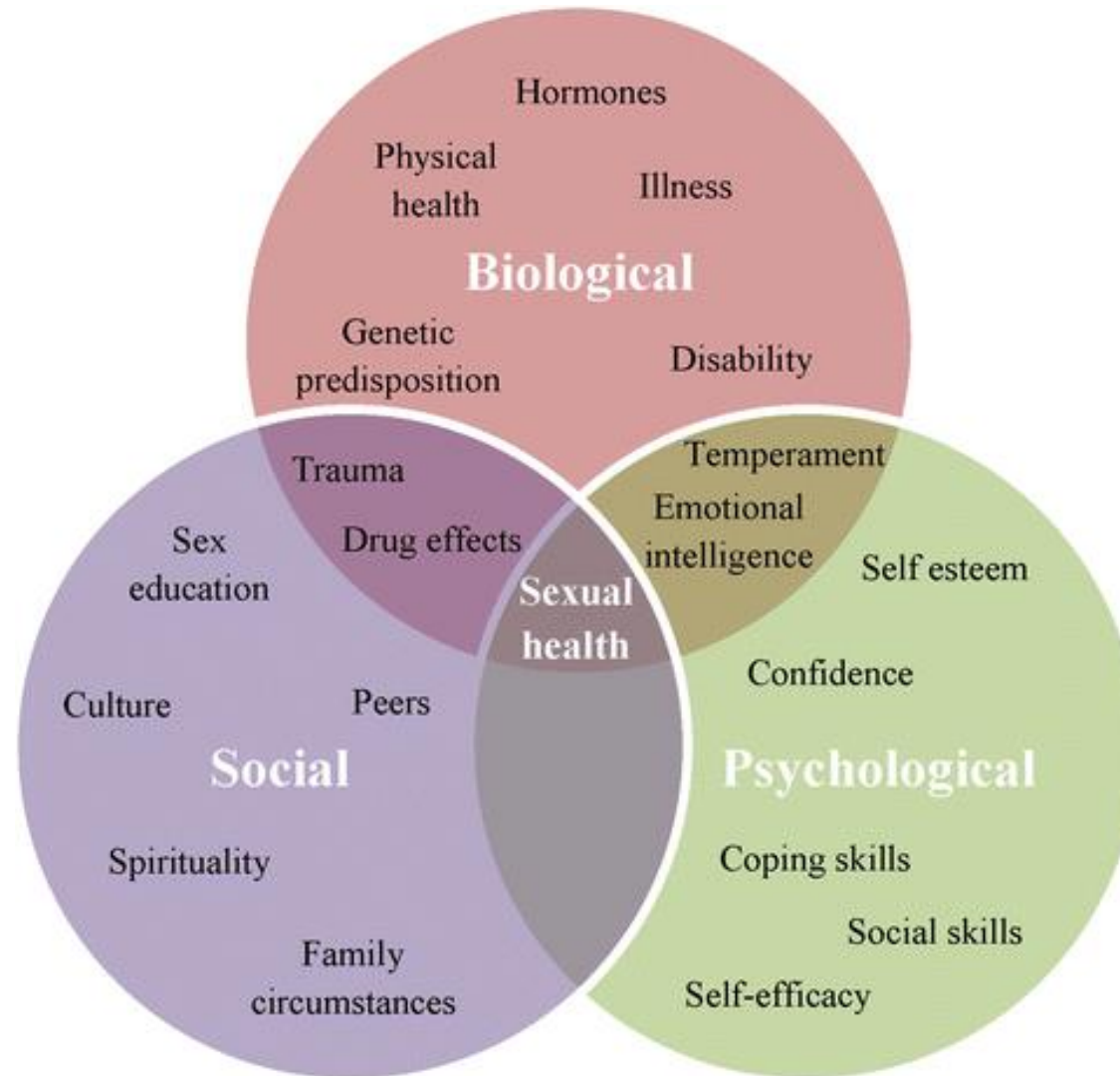
Afrunding

- Kl. 16.00 – 16.15: *Samtale med patienter om seksuel sundhed.*
Kompetenceudvikling inden for seksuel sundhed v. Helle Gerbild

WHO: seksuel sundhed

- Seksuel sundhed en tilstand af fysisk, følelsesmæssig, mental og social trivsel relateret til seksualitet – ikke alene fraværet af sygdom, dysfunktion eller skrøbelighed.
- Seksuel sundhed kræver en positiv og respektfuld tilgang til seksualitet og seksuelle forhold, såvel som muligheden for at have lystfyldte og sikre seksuelle oplevelser - fri for diskrimination.
- Den seksuelle sundhed påvirkes af livsomstændigheder som fx alder, sygdom og behandling. Samtidig kan seksuel mistrivsel have store konsekvenser for den generelle sundhed, trivsel og livskvalitet
- Det professionelle arbejde med seksuel sundhed sigter mod at støtte mennesker i en positiv seksuel udvikling fra barndom til alderdom – herunder at skabe rammerne for, at alle har mulighed for at udleve et tilfredsstillende seksualliv under deres givne livsomstændigheder.
- **(Sundhedsstyrelsen: Seksualitet i et livsperspektiv)**

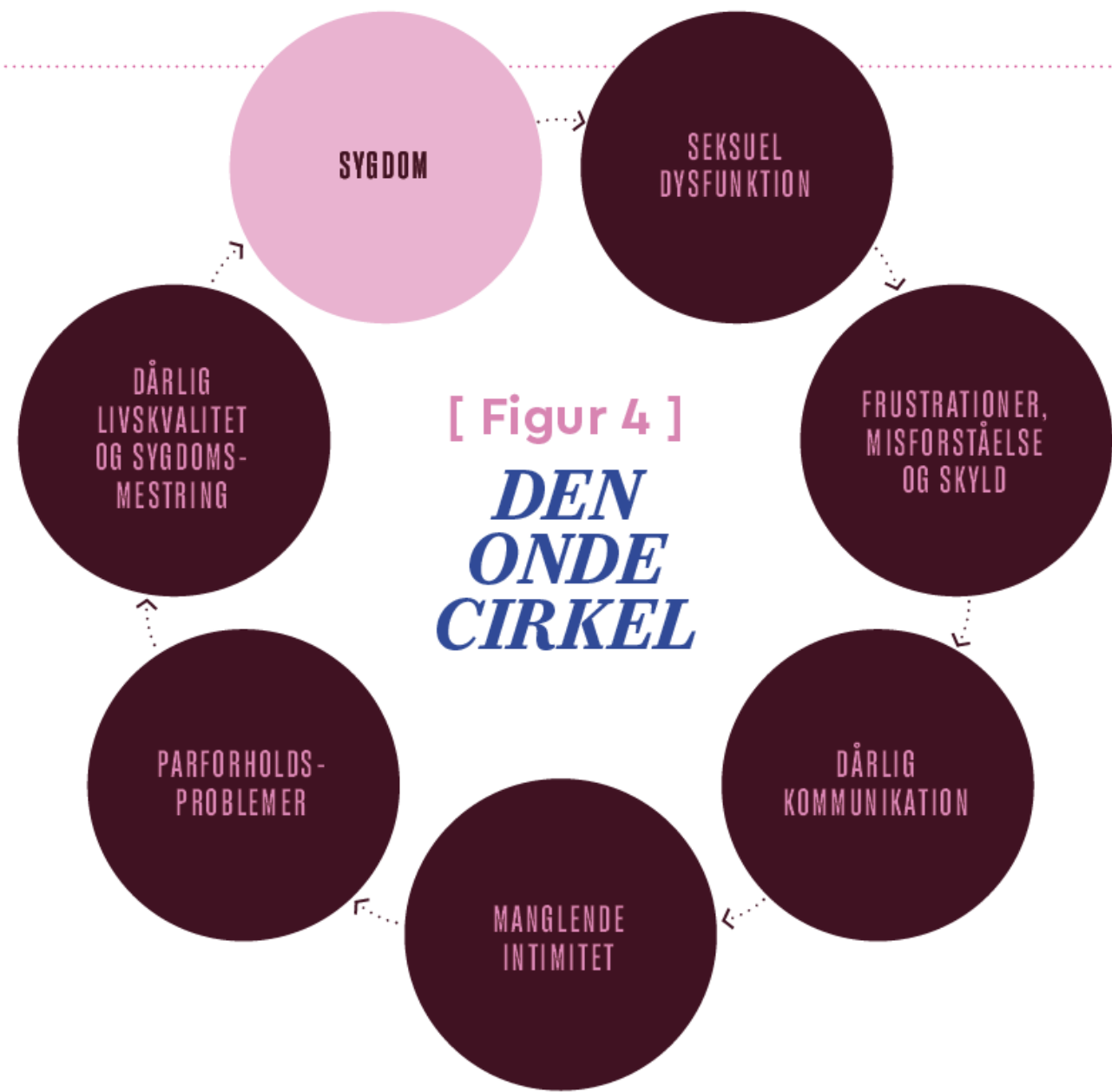
Biopsykosocial model for seksuel sundhed



SAMMENHÆNGE MELLEM SEKSUALITET OG SUNDHED



Eksempler på positive og negative sammenhænge mellem seksualitet og almen sundhed.



Eksempler på sygdomme, der påvirker seksualiteten:

- Hjerte – kar sygdom
- Lungesygdomme
- Neurologiske sygdomme
- Rheumatologiske sygdomme
- Psykiatriske sygdomme
- Geriatrike sygdomme
- Onkologiske sygdomme
- Urologiske sygdomme
- Gynækologiske sygdomme
- Medicinske sygdomme
- Dermatologiske sygdomme

Hvordan kan sygdom påvirke seksualiteten hos dine patienter?

Det dobbeltrettede tabu



**Taler du med
dine patienter om
seksuel sundhed?**

EXERCISES TO ENHANCE SEXUAL HEALTH

Improve cardiovascular health

Aerobic exercises:

Running, swimming etc.,



For endurance

Strength training: Planks, squats, push-ups, etc.,



To strengthen pelvic muscles

Pelvic floor exercises:

Kegel exercises



Konditionstræning:

Kan styrke kredsløbsfunktionen – også i kønsorganerne: penis / klitoris.

Kan fremme seksuel ophidselse = rejsning af penis / klitoris

Styrketræning:

Kan styrke testosteron niveauet.

Kan fremme seksuel lyst og ophidselse

Bækkenbundstræning:

Kan fremme bækkenbundsmusklernes styrke, koordination og kropbevidstheden

Kan fremme blodcirkulation i kønsorganerne, rejsningsfunktionen af penis / klitoris.

Evnen til at opnå orgasme for kvinder.

Referencer

- Annon JS. The PLISSIT Model: A Proposed Conceptual Scheme for the Behavioral Treatment of Sexual Problems. J Sex Educ Ther. 1976; 2(1):1–15. Tilgængelig via: <http://doi.org/10.1080/01614576.1976.11074483>.
- Frisch M, Moseholm E, Andersson M, Andresen J, Graugaard C. Sex in Denmark, key findings from Project SEXUS 2017-2018. Statens Serum Institut; Aalborg Universitet; 2019 [citeret 11 Juli 2024]. Tilgængelig via: https://www.projektsexus.dk/rapport_2017-2018.
- Gerbild H, Clemmensen TH. Intimitet og seksualitet i livet med demens. I: Kristensen HK, Peoples H (red). Hverdagslivet med demens. København: GAD, 2023.
- Gerbild H, Laursen BS. Immobilitet og seksualitet. I: Nielsen BR (red). Immobilitet: grundlæggende sygepleje. København: FADL, 2022. s. 128–142.
- Gerbild H, Laursen BS. Seksualitet, intimitet og nærhed. I: Andresen M, Lindahl M, Steinfeldt VØ (red). Ældre og aldring: gerontologiske og geriatriske perspektiver inden for ergoterapi, fysioterapi og sygepleje. København: Gad, 2025. s. 117–131.
- Gerbild H, Areskoug KJ, Laursen BS. The Old Man and Sexuality. I: Munk KP, Smærup M, Maibom K, Frausing KP (red). The Old Man. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag, 2023. s. 133–161.
- Gerbild H, Larsen CM, Areskoug KJ. Fysisk aktivitet kan forebygge og reducere vaskulære rejsningsproblemer. Fysioterapeuten. 2022; 104(1):38–45.
- Gerbild H, Larsen CM, Graugaard C, Areskoug KJ. Physical Activity to Improve Erectile Function: A Systematic Review of Intervention Studies. Sex Med. 2018; 6(2):75–89. Tilgængelig via: <http://doi.org/10.1016/j.esxm.2018.02.001>.
- Gerbild H, Areskoug KJ, Graugaard C. Fysisk aktivitet kan afhjælpe rejsningsproblemer. Månedsskrift for almen praksis. 2018; 96(11):849–55.
- Gerbild H. Development of the complex intervention: Physical Activity to reduce Vaskular Erectile Dysfunction [Ph.d.]. Aalborg University; 2021. Tilgængelig via: <https://aauforlag.dk/shop/phd-udgivelse/phd-by-helle-nygaard-gerbild.aspx>.
- Graugaard et al: Sexologi – faglige perspektiver på seksualitet, Munksgaard, 2021
- Graugaard C. Sexuality as a health-promoting factor - theoretical and clinical considerations. Nat Rev Urol. 2017; 14(10):577–8. Tilgængelig via: <http://doi.org/10.1038/nrurol.2017.117>.
- Graugaard C, Pedersen BK, Frisch M. Seksualitet og sundhed. Vidensråd for Forebyggelse; 2015 [citeret Nov 17 2023]. Tilgængelig via: http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/rapporten_seksualitet_og_sundhed.pdf.
- Holmskov H, Skov A. Seksualitet på dagsordenen: En håndbog om professionel støtte til voksne med funktionsnedsættelse. Odense C: Socialstyrelsen; 2012.
- Laursen BS, Mikkelsen AH. Håndbog i sygepleje: Sexologi. København: FADL's Forlag; 2023.
- Sundhedsstyrelsen: Seksualitet i et livsperspektiv. <https://www.sst.dk/da/Borger/Seksuel-sundhed-seksualitet-og-koensidentitet/Seksualitet/Seksualitet>
- World Health Organization. Sexual health. World Health Organization; [citeret 06 December 2024]. Tilgængelig via: https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_2.

Program - Seksuel sundhed

Introduktion

- Kl. 14.45 - 15:00: *Introduktion af oplægsholdere.
Hvorfor inkludere seksuel sundhed i fysioterapi?
Fysisk aktivitet og træning til fremme af seksuel sundhed.* v. Helle Gerbild

Seksuel sundhed – ved kronisk sygdom

- Kl. 15.00 - 15.14: *Privat praksis og seksuel sundhed - shockwave til vaskulær rejsningsproblemer* v. Emilie Mott
- Kl. 15.15 - 15.29: *Kommunal hjerterehabilitering – implementering af seksuel sundhed.* v. Cecilie Frantzen
- Kl. 15.30 - 15.44: *KOL & seksuel sundhed – et patientperspektiv.* v. Louise Grønhaug
- Kl. 15.45 - 15.59: *Sclerose og seksuel sundhed* v. Hanne Baadsgaard Breinholt

Afrunding

- Kl. 16.00 – 16.15: *Samtale med patienter om seksuel sundhed.
Kompetenceudvikling inden for seksuel sundhed* v. Helle Gerbild

Program - Seksuel sundhed

Introduktion

- Kl. 14.45 - 15:00: *Introduktion af oplægsholdere.
Hvorfor inkludere seksuel sundhed i fysioterapi?
Fysisk aktivitet og træning til fremme af seksuel sundhed.* v. Helle Gerbild

Seksuel sundhed – ved kronisk sygdom

- Kl. 15.00 - 15.14: *Privat praksis og seksuel sundhed - shockwave til vaskulær rejsningsproblemer* v. Emilie Mott
- Kl. 15.15 - 15.29: *Kommunal hjerterehabilitering – implementering af seksuel sundhed.* v. Cecilie Frantzen
- Kl. 15.30 - 15.44: *KOL & seksuel sundhed – et patientperspektiv.* v. Louise Grønhaug
- Kl. 15.45 - 15.59: *Sclerose og seksuel sundhed* v. Hanne Baadsgaard Breinholt

Afrunding

- Kl. 16.00 – 16.15: *Samtale med patienter om seksuel sundhed.
Kompetenceudvikling inden for seksuel sundhed* v. Helle Gerbild

Program - Seksuel sundhed

Introduktion

- Kl. 14.45 - 15:00: *Introduktion af oplægsholdere.
Hvorfor inkludere seksuel sundhed i fysioterapi?
Fysisk aktivitet og træning til fremme af seksuel sundhed.* v. Helle Gerbild

Seksuel sundhed – ved kronisk sygdom

- Kl. 15.00 - 15.14: *Privat praksis og seksuel sundhed - shockwave til vaskulær rejsningsproblemer* v. Emilie Mott
- Kl. 15.15 - 15.29: *Kommunal hjerterehabilitering – implementering af seksuel sundhed.* v. Cecilie Frantzen
- Kl. 15.30 - 15.44: *KOL & seksuel sundhed – et patientperspektiv.* v. Louise Grønhaug
- Kl. 15.45 - 15.59: *Sclerose og seksuel sundhed* v. Hanne Baadsgaard Breinholt

Afrunding

- Kl. 16.00 – 16.15: *Samtale med patienter om seksuel sundhed.
Kompetenceudvikling inden for seksuel sundhed* v. Helle Gerbild

Program - Seksuel sundhed

Introduktion

- Kl. 14.45 - 15:00: *Introduktion af oplægsholdere.
Hvorfor inkludere seksuel sundhed i fysioterapi?
Fysisk aktivitet og træning til fremme af seksuel sundhed.* v. Helle Gerbild

Seksuel sundhed – ved kronisk sygdom

- Kl. 15.00 - 15.14: *Privat praksis og seksuel sundhed - shockwave til vaskulær rejsningsproblemer* v. Emilie Mott
- Kl. 15.15 - 15.29: *Kommunal hjerterehabilitering – implementering af seksuel sundhed.* v. Cecilie Frantzen
- Kl. 15.30 - 15.44: *KOL & seksuel sundhed – et patientperspektiv.* v. Louise Grønhaug
- Kl. 15.45 - 15.59: *Sclerose og seksuel sundhed* v. Hanne Baadsgaard Breinholt

Afrunding

- Kl. 16.00 – 16.15: *Samtale med patienter om seksuel sundhed.
Kompetenceudvikling inden for seksuel sundhed* v. Helle Gerbild

Program - Seksuel sundhed

Introduktion

- Kl. 14.45 - 15:00: *Introduktion af oplægsholdere.
Hvorfor inkludere seksuel sundhed i fysioterapi?
Fysisk aktivitet og træning til fremme af seksuel sundhed.* v. Helle Gerbild

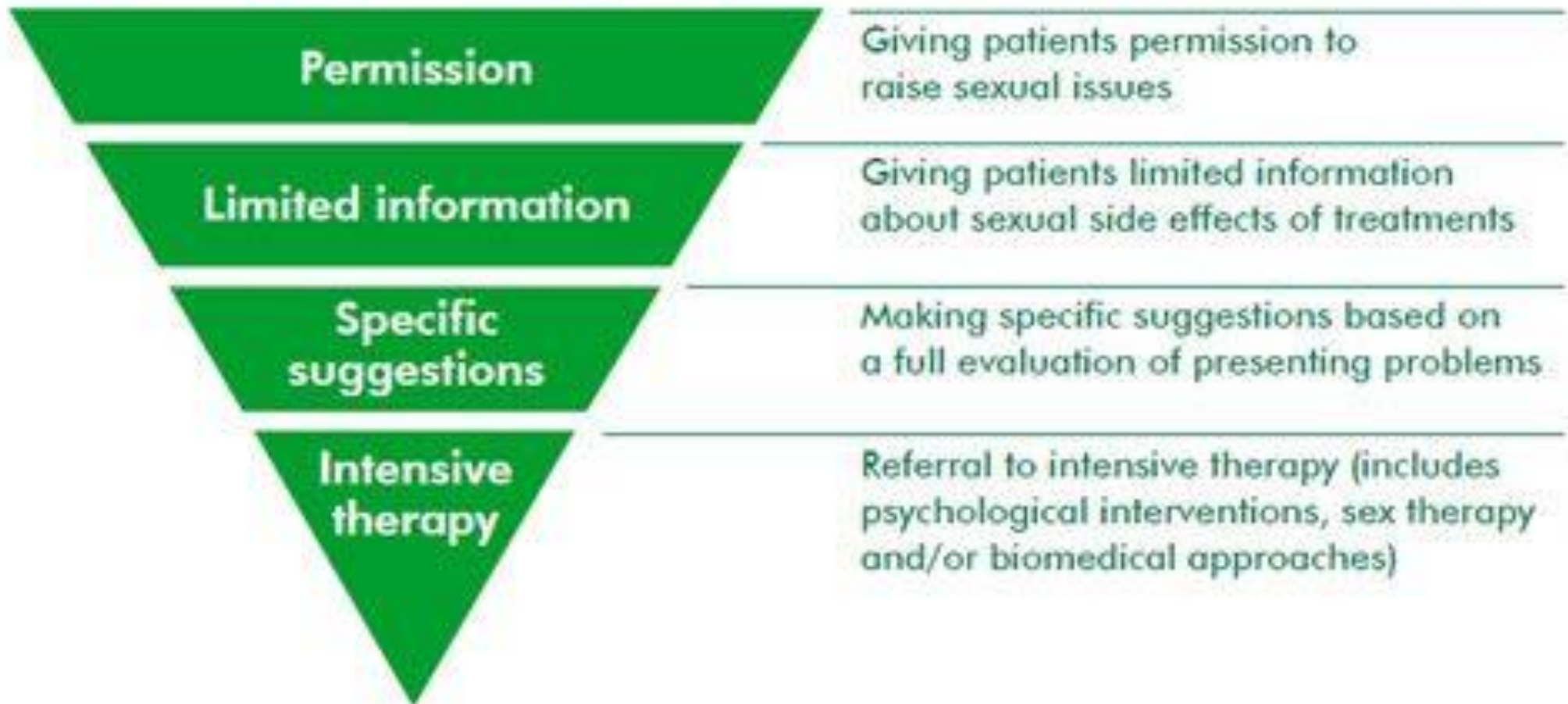
Seksuel sundhed – ved kronisk sygdom

- Kl. 15.00 - 15.14: *Privat praksis og seksuel sundhed - shockwave til vaskulær rejsningsproblemer* v. Emilie Mott
- Kl. 15.15 - 15.29: *Kommunal hjerterehabilitering – implementering af seksuel sundhed.* v. Cecilie Frantzen
- Kl. 15.30 - 15.44: *KOL & seksuel sundhed – et patientperspektiv.* v. Louise Grønhaug
- Kl. 15.45 - 15.59: *Sclerose og seksuel sundhed* v. Hanne Baadsgaard Breinholt

Afrunding

- Kl. 16.00 – 16.15: *Samtale med patienter om seksuel sundhed.
Kompetenceudvikling inden for seksuel sundhed* v. Helle Gerbild

PLISSIT Model of Addressing Sexual Functioning (Annon, 1974)



Hvordan kan du give permission?

Har du fået inspiration til at samtale med dine patienter om seksuel sundhed?

[Forside](#) / [Efteruddannelser og kurser](#) / [Efteruddannelser](#) / **[Rehabilitering af seksuel sundhed](#)**

Rehabilitering af seksuel sundhed

Diplommodul

På *Rehabilitering af seksuel sundhed* lærer du om metoder til at reducere seksuel dysfunktion og fremme den seksuelle sundhed. Hvis du vil have et indblik i sundhedsprofessionelle interventioner, der kan fremme seksuel sundhed på trods af sygdom og sygdomsbehandling, så er dette modul noget for dig.

[Datoer og tilmeld](#)

<https://www.ucl.dk/efteruddannelser-og-kurser/efteruddannelser/diplommoduler/rehabilitering-af-seksuel-sundhed>

SEKSUALITET

Sundhedsprofessionelle
perspektiver

HELLE GERBILD &
BIRGITTE SCHANTZ LAURSEN

Gads Forlag

Danske fysioterapeuter for Seksuel Sundhed – et netværk (DANSES)



 Rediger

Hvad afholder dig fra at samtale med dine patienter om seksuel sundhed?

Tak for opbakningen til:

- Dansk selskab for hjerte-lunge fysioterapi
- Dansk selskab for fysioterapi i gerontologi og geriatri
- Dansk selskab for neurologisk fysioterapi
- Dansk selskab for onkologisk og palliativ fysioterapi
- Danske fysioterapeuter for Seksuel Sundhed – et netværk (DANSES)

Kontakt os gerne

- Emilie Vejby Mott, Fysioterapeut, Master studerende i Sexologi, Løwenstein Fysioterapi & Akupunktur, Emiliemott@hotmail.com, 20990882
- Cecilie Søgaard Frantzen, Fysioterapeut, Diplommodul i Rehabilitering af seksuel sundhed, Genoptræningen Albertslund Kommune, Ceciliek@live.dk, 26225450
- Louise Muxoll Grønhaug, Sygeplejerske og ph.d.-studerende, Medicinsk Afdeling, Vejle Sygehus, louise.muxoll.gronhaug@rsyd.dk, 21222506
- Hanne Breinholt, Projektsygeplejerske, Master i sexologi, Neurologisk klinik Gødstrup, hannebbreinholt@gmail.com, 40231962
- Helle Gerbild, ph.d., fysioterapeut, master i sexologi, lektor v. UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole, heng@ucl.dk, 51157820

TAK FOR JERES OPMÆRKSOMHED



Hvad tager du med dig i dag?