



Folkhälsomyndigheten

Podden Liv & hälsa

Så upplever unga sin sexuella hälsa (avsnitt 3)

[Pernilla, programledare] Den sexuella och reproduktiva hälsan är en viktig del av folkhälsan. Relationer, samtycke, preventivmedelsanvändning och sexuellt överförbara infektioner är några av flera centrala frågor för unga.

Välkommen, Matilda Bredell! Du är en av projektledarna för en ny rapport som handlar om just detta.

[Matilda, utredare] Tack!

[Pernilla] Ni har ju skickat ut en stor enkät till personer mellan 16–29 år och över 9 000 personer har svarat. Vad visar svaren? Generellt?

[Matilda] Ja, men vi ser att unga generellt har en god allmän hälsa, är nöjda med sitt sexliv och rapporterar positiva upplevelser från det senaste sextillfället. Vi ser också en hög utsatthet för våld och där ser vi även stora könsskillnader mellan tjejer och killar.

[Pernilla] Kan du ge några exempel på frågor som ställs i den här enkäten?

[Matilda] Ja, området sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter, SRHR. Det är väldigt brett och innehåller en rad olika delområden. Så enkäten var väldigt lång och innehöll väldigt många frågor, bland annat om sexliv, sexuell debut, testning, kondom användning, preventivmedelsanvändning. Vi även ställt frågor om våld, hedersrelaterat våld och förtryck, diskriminering och menstruell hälsa.

[Pernilla] Ett av resultaten visar ju att kondom användning har minskat och i enkäten så svarar 45 procent att de haft sex utan kondom med en ny eller tillfällig partner under det senaste året. Vad är orsaken till att så många inte använder kondom tror ni?

[Matilda] Det stämmer. Vi har dessvärre inte tittat på anledningar till varför unga inte använder kondom i den här undersökningen. Men det vi vet sen tidigare är att unga kan uppleva att det är att det är krångligt att använda kondom. Det kan vara jobbigt att ta upp det, de är dyra och det kan vara svårt att hitta gratis kondomer. Det finns dock gratis kondomer på de flesta ungdomsmottagningar som man kan hämta ut. Men ja, det finns nog många orsaker till att så många unga inte använder kondom.

[Pernilla] Varför är det så viktigt att skydda sig och hur kan man få fler att göra det?

[Matilda] Det är ju framför allt skyddet mot sexuellt överförda infektioner eller könssjukdomar, som de flesta kanske känner till det som. Och även är oönskad graviditet. Och sedan så, vi ser ju att det finns en minskning i antalet fall klamydia,

men en ökning i fall av gonorré. Och just när det gäller gonorré så ser vi även att det finns en antibiotikaresistens kopplad till det. Så därför är det ju viktigt att skydda sig. Sen är ju väldigt många av dessa könssjukdomar symptomfria, vilket gör att det enda sättet att säkert veta om man har den eller inte, det är att testa sig.

[Pernilla] Om du skulle ge några tips, kanske råd till den som tycker att det är svårt att ta upp det här ämnet med kondom, vad skulle det vara?

[Matilda] Det skulle vara att kanske ta upp det i början. Det kan vara svårt att ta upp det mitt i, så man kan känna att man avbryter någonting eller att det blir krystat.

Men att tydliggöra från början vad som är viktigt för en själv och visa att det här är rätt för mig och jag vill göra det här. Och finns det inte samtycke eller att den parten man har sex med inte vill använda kondom, då kan man alltid avbryta eller göra andra saker som inte kräver kondom.

[Pernilla] Ni ställer ju även frågor i enkäten om erfarenheter av oskyddad sex och av testning för hiv och olika sexuellt överförbara sjukdomar. Vad har ni fått för svar?

[Matilda] Det vi ser är att 45 % har haft oskyddad sex med någon ny eller tillfällig partner, men bara 28 % har testat sig under det senaste året. Så det tyder ju på en låg användning av kondom och en låg grad av testning bland unga.

[Pernilla] Hur duktiga är unga generellt på att ta hand om sin hälsa och testa sig för olika sexuellt överförbara sjukdomar?

[Matilda] Ja, men det vi ser i den här mätningen är att det är en låg nivå av testning och det skulle jag säga är sådant som vi har sett i tidigare undersökningar också. Så det är någonting som unga behöver påminnas om, alltså betydelsen av att testa sig. Viktigt att göra det till en norm. Att säkrare sexpraktiker i det vi gör, det är normen.

[Pernilla] Hur tror du att man kan få fler att testa sig?

[Matilda] Här har skolan en jättestor roll, skolan och elevhälsan. Och det vi ser i vår undersökning är ju att det är jättemånga unga som svarar att skolan är den främsta källan till information om sexualitet och relationer. Så här ser vi ju liksom att de har ett stort ansvar. Men även ungdomsmottagningar. Information kan spridas på många sätt, även digitalt via umo.se eller 1177. Och sen så, det finns många sätt.

[Pernilla] Har du några tips till den som känner att den kanske borde testa sig men av olika anledningar känner ett motstånd mot att boka en tid eller söka kontakt med vården?

[Matilda] Men det kan vara till exempel att prata med någon nära, en kompis. Kanske kan man gå och testa sig tillsammans. Man kan ofta boka digitalt. Det kan

underlätta. Eller beställa hem ett hemtest. Det finns vissa vissa knep som man kan göra för att underlätta den där tröskeln.

[Pernilla] En ny fråga i årets enkät är hur man upplever sin hälsa i samband med mens. Varför är det en viktig fråga att ta upp?

[Matilda] Ja, men för det första så har nästan hälften av befolkningen har eller kommer vid något tillfälle att ha mens, eller har haft mens. Vi vet att det är en viktig och betydelsefull del av den allmänna hälsan.

Det här är första gången som vi undersöker det i en befolkningsundersökning, just av den anledningen att vi behöver prata mer om mens. Vi behöver mer kunskap om mens och hur det påverkar hälsan.

[Pernilla] Det är ju många som uppger i den här enkäten att mensbesvär begränsar deras vardag. Hur då?

[Matilda] Vi ser framför allt att det är många unga tjejer som har en hög skolfrånvaro när de har mens, nästan vid varje mens och även en frånvaro från fysisk aktivitet, att man avstår från fysisk aktivitet vid mens.

[Pernilla] Och om man känner att man har de här besvären vid mens som gör att ens vardag blir begränsad och kanske påverkar skoltiden också. Har du några tips på vad man kan göra?

[Matilda] Men först och främst, det är, som vi ser i vår undersökning, väldigt vanligt att ha många besvär. Till exempel att man har rikliga blödningar, mycket smärta och värk i samband med mens och även humörförändringar. Det är väldigt många som upplever det och därför ska man inte känna sig ensam om man är en av dem som gör det. Det man också ska komma ihåg är att det finns hjälp och stöd att få. Man ska inte gå omkring och ha besvär som påverkar en till den grad att man inte kan gå i skolan eller vara med på idrotten till exempel.

[Pernilla] Ni ställer också frågor om våld, diskriminering och sex mot ersättning. Vad visar resultaten?

[Matilda] Här ser vi en hög utsatthet för samtliga våldsformer, framför allt bland tjejer och unga med andra könsidentiteter. Och i den gruppen så ingår ickebinära och unga som inte vill kategorisera sig utifrån kön. Och de här könsskillnaderna är framför allt tydliga när det gäller det sexuella våldet. Och då ser vi att var fjärde tjej har varit med om penetration mot sin vilja och var femte tjej har utsatts för fysiskt våld i samband med sex.

[Pernilla] Det låter ju väldigt mycket att nästan var fjärde tjej har utsatts för våld eller sexuellt våld i samband med sex. Vad tror du att det beror på?

[Matilda] Det är väldigt höga siffror och det visar på att det är ett utbrett samhällsproblem och ett folkhälsoproblem. Vi har sett en hög våldsutsatthet i tidigare undersökningar, men i den här undersökningen har vi frågat väldigt specifika frågor om det sexuella våldet och det är första gången som vi undersöker

fysiskt våld vid sex. Och eftersom det är första gången som vi undersöker det, och i den här undersökningen så tittar vi framförallt på omfattningen av våldet och inte orsaker till det, så är det svårt att uttala sig. Men det finns såklart väldigt många teorier bakom varför våldet är så utbrett i samhället.

[Pernilla] Det har ju rapporterats en del i medierna kring det här och man kan ju få uppfattningen att det har blivit vanligare med våld och sexuellt våld i samband med sex. Stämmer det?

[Matilda] Det kan vi faktiskt inte veta. Det här har inte undersökts tidigare på befolkningsnivå i den här breda gruppen unga 16–29 år. Så det är första gången som vi har med det i våra befolkningsundersökningar. Och så vitt jag vet så är den första i Sverige som har med en sådan fråga om omfattningen för den här specifika formen av våld. Det vi behöver göra för att kunna uttala oss om det har blivit vanligare är framtida mätningar, inkludera den här frågan och se och jämföra och följa upp om det har skett förändringar.

[Pernilla] Det låter ju ändå som väldigt höga siffror. Vad tror du att man kan göra för att åtgärda det här eller vända utvecklingen?

[Matilda] Ja, först och främst så tror jag att det är någonting som vi behöver arbeta med från väldigt många olika håll, från många sektorer med många aktörer och på många arenor samtidigt.

Det behövs ju fler våldsförebyggande insatser, men de behöver också utvärderas och vi behöver se vilka insatser som är mest effektiva för att bekämpa våldet. Det saknas kunskap på det här området och det saknas även kunskap om specifika grupper som utsätts för våld och hur det påverkar deras hälsa. Och där tänker jag specifikt hbtqi-personers utsatthet för våld.

[Pernilla] Förutom att polisanmäla vad kan man göra om man själv har blivit utsatt för våld eller om man känner någon som är utsatt?

[Matilda] Om du har varit med om en situation där du blivit kränkt eller utsatt för våld så är det viktigaste att komma ihåg att det är aldrig ditt fel. Det är en kränkning av mänskliga rättigheter. Det är ett brott. Det är aldrig acceptabelt. Om du är ung och utsatt för våld så är mitt råd att berätta för någon som du känner förtroende för, som du litar på. Det kan vara en vuxen i familjen, det kan vara någon i skolan eller på jobbet/universitetet, om du är ung vuxen. Kontakta även en stödjour. Det finns många jourer och det finns även stöd att få inom socialtjänsten i din kommun.

[Pernilla] Om man känner någon som är utsatt, vad kan man göra då?

[Matilda] Det viktigaste som anhörig skulle säga är att lyssna utan att ifrågasätta eller döma. Det är väldigt vanligt att våldsutsatta känner skam och skuld och de känslorna riskerar att förstärkas om man ifrågasätts. Och sedan som anhörig är det viktigt att ställa frågor, fortsätta ställa frågor, fortsätta höra av sig. Vi vet ju att isolering är en del av våldet och att som anhörig vara den länken, kanske den enda

kontakten, som fortsätter höra av sig. Det kan vara avgörande för den som är våldsutsatt. Det finns även stöd att få som anhörig via Kvinnofridslinjen och stödjourer.

[Pernilla] Ett nytt område i enkäten där ni ställer frågor om är hedersrelaterat våld och förtryck. Varför har ni valt att ställa frågor om det?

[Matilda] Hedersrelaterat våld och förtryck har en nära koppling till sexualitet och hälsa och relationer. Och här ser vi att i kontexter där det förekommer hedersnormer så är det vanligt att man har krav på sig om att vänta med sex tills man är gift eller att man ska leva i en heterosexuell relation och man är inte fri att välja vem eller när man ingår äktenskap till exempel.

Så därför har vi för första gången nu inkluderat det i den här undersökningen.

[Pernilla] Och vad visar resultaten?

[Matilda] Resultaten visar att det är ungefär var tionde ung person som lever med sådana här krav på sig från sina familjer och det är snarlikt mellan tjejer och killar. Vi ser en liten högre andel tjejer som lever med normer om att vänta med sex tills de är gifta, men när det gäller krav om att till exempel partnern ska hektar ett annat kön, alltså en heterosexuell relation, så är det ungefär var tionde ung person mellan 16–29 år i Sverige.

[Pernilla] Ni ska också följa hälsan hos hbtqi-personer. Vad kan man säga om utvecklingen för den här gruppen generellt?

[Matilda] Ja, generellt har jag svårt att uttala mig. Vi har i den här undersökningen inte delat in resultaten per sexuell läggning till exempel, utom per könsidentitet. När det gäller gruppen unga med andra könsidentiteter så ser vi att det är en väldigt hög våldsutsatthet. Det är en hög utsatthet för diskriminering. Och det är någonting som vi har sett i tidigare mätningar. Men det är alltså fortsatt en hög sårbarhet inom den här gruppen. Sedan har vi två frågor i enkäten som enbart har ställts till unga som är homosexuella, bisexuella, pansexuella, asexuella, de som inte vill och de som inte vet. De frågorna rör öppenhet med sexuell läggning och där ser vi att hälften inte är så öppna som de skulle vilja vara med sin sexuella läggning.

Vi har även en fråga om omvändelseförsök, om man utsatts för våld eller hot om våld i försök att ändra ens sexuella läggning. Och där ser vi att ungefär 6 % bland hbtqi-unga som svarar det.

[Pernilla] Jag tänker litegrann på skolans roll. Ni ställer ju frågor om hur man upplever skolans undervisning om sexualitet och relationer. Vad har ni fått för svar där?

[Matilda] Skolan är en jätteviktig informationskälla för unga om sexualitet och relationer. Och det ser vi för att det är det svarsalternativ som flest valde att svara och vi ser även en ökning för elevhälsan som informationskälla.

Så det är väldigt positivt eftersom skolan har möjligheten att nå ut till alla unga med en likvärdig information, enligt läroplanen för sexualitet, samtycke och relationer. Vi ser också att när det gäller undervisningen om sexualitet, samtycke och relationer så har unga fått lära sig framför allt om kondom, kroppen, mens och sexuellt överförbara infektioner eller könssjukdomar.

[Pernilla] Ifall man upplever att skolans undervisning inte skulle vara tillräcklig. Har du några tips på var man kan få mer information om frågor som rör sexuell hälsa?

[Matilda] För alla unga som går i skolan så har skolan det ansvaret att de ska tillhandahålla den informationen. Men såklart kan man fortfarande känna att det inte är tillräcklig. Och då finns det ju till exempel umo.se på nätet. Det finns väldigt många civilsamhällesorganisationer som RFSU och RFSL som gör ett jättefint jobb med att ge unga information om hälsa och sexualitet och relationer och hbtqi-frågor.

[Pernilla] Er enkät vänder sig till unga och unga vuxna. Men finns det något som man som förälder kan göra för att lägga grunden för en god sexuell och reproduktiv hälsa hos sitt barn?

[Matilda] Vi ser att unga framför allt efterfrågar att vuxna finns där och lyssnar och att de finns där och kan erbjuda stöd och svara på frågor och börja prata med unga. Jag tror att det är viktigt att ta sig tid i vardagen. Hellre korta små stunder och prata med sina barn och sina unga om sådana här frågor. För de riktigt små kan man börja med att prata om kroppen, sätta namn på saker, tydliggöra var gränserna går, vad som känns bra och vad som inte känns bra. Det behöver så klart vara åldersanpassat och det gäller ju hela vägen upp egentligen. Men jag tror också att något som jag skulle vilja skicka med som förälder så är man ju väldigt mån om sina barn, man är orolig ofta. Och det gör att man ibland tenderar hamna i risker och tänka på det negativa. Risker och utsatthet.

Men det är viktigt att också våga prata om det som är positivt och det främjande. För de allra flesta är sexualiteten någonting positivt och någonting som är en väldigt viktig och bra del av livet, och det ser vi också i våra resultat, hur unga skattar sitt sexliv till exempel. Så att som förälder också våga prata om lust och attraktion och förälskelse. Det är också sådant som är viktigt.

[Pernilla] Tack så mycket Matilda Bredell!

[Matilda] Tack!

[Pernilla] Och vill du som lyssnar höra fler avsnitt av Liv och hälsa så följ oss gärna.