

HELSE OG SOSIAL



KRISTIANSTAD
KOMMUNE

Seksuell helse hos eldre

God seksualitet forbedrer og forlenger livet

Foto: Anders Martinsen

Du har kjent den hele livet.

Kraften som får blodet til å bruse og suse.

Kraften som får huden til å rødme eller blekne.

Du kjente den som barn. Da du fantaserte om å la hånda stryke over den nydelige nakken til han som satt på pulten foran deg.

Du kjente den som ungdom. Da du tegnet forte og forbudte tegninger på naboens husvegg i høstmørket.

Du kjente den da du for aller første gang lå hud mot hud og pust mot pust med et annet menneske, og var veldig lykkelig og veldig engstelig på samme tid.

Vi kjenner den gjennom hele livet. Kraften vi kaller seksualitet.

*Bent Høie, Helse- og omsorgsminister
Gjengitt fra regjeringens strategiplan
"Strategi for seksuell helse 2017-2022"*

Det er klar sammenheng mellom det å være seksuelt aktiv – og opplevelsen av høy livskvalitet.

Det er vanlig å tenke at seksualiteten betyr mindre etter hvert som man blir eldre, men er det nødvendigvis slik? Det er studier som viser at eldre rapporterer mer seksuell nytelse enn da de var yngre. Det ser ut til å ha sammenheng med en etablert identitet, større trygghet og seksuell erfaring. Det er også studier som viser at eldre i dag er mer seksuelt aktive enn for noen år tilbake.

Behov for kroppskontakt og nærhet blir ikke borte fordi man drar på årene, og seksuell lyst forsvinner ikke nødvendigvis på grunn av funksjonsnedsettelse og sykdom. Eldre har sex, og verdsetter denne siden av livet, både som en viktig del av et nært emosjonelt forhold, til seg selv eller sin partner.

Hva er seksuell helse?

Seksualitet er noe nesten alle mennesker har, og som er en integrert del av det å være menneske. WHO (1986) definerer seksualitet på følgende vis:

«Seksualitet er en integrert del av ethvert menneskes personlighet, noe som ikke kan skilles fra andre sider av livet. Seksualitet er ikke det samme som samleie eller evnen til å oppnå orgasme, men mye mer. Den finnes i den energien som driver oss til å søke kjærlighet, kontakt, varme og nærhet. Seksualiteten uttrykkes i hva vi føler, hvordan vi beveger oss, hvordan vi berører og berøres av andre. Seksualiteten påvirker våre tanker, følelser, handlinger og vårt samspill med andre mennesker»

Når kroppen blir eldre, skjer det også endringer i kroppens organer. Noen av disse aldersforandringene kan påvirke seksualitet og seksuell helse. For eksempel vil blodåreforandringer med mindre elastiske blodårer kunne påvirke ereksjon og blodforsyning til skjede slik at den blir tørrere. Hormonelle endringer med lavere hormonnivåer i blodet vil kunne påvirke lyst og seksuell funksjon. I tillegg vil mange med alderen oppleve sykdom som også påvirker seksualiteten.

Eksempler på hva som påvirker den seksuelle helsen?

- Tap av partner
- Skilsmisse
- Utmattelse
- Psykiske vansker og depresjon
- Bivirkninger av legemidler
- Endringer som følge av operasjon og behandling (nedsatt følelse i nervevev)
- Sykdom hos partner (f.eks. endret seksuell atferd ved en demens)
- Redusert blodgjennomstrømning i kjønnsorganene kan føre til vanskeligheter med ereksjon og tørrere skjede. Dette kan forsterkes av blodtrykkssykdommer og diabetes.
- Hormonelle endringer med lavere hormonnivåer (både av østrogen og testosteron særlig hos kvinner) i blodet vil kunne påvirke lyst og seksuell funksjon samt gi skjedetørrhet.

- Slimhinnene i vagina (skjeden) blir tynnere og mer sårbare, samt at elastisiteten minsker. Det betyr at det er lettere å få rifter og smerter ved samleie
- Det tar lengre tid å oppnå orgasme, og muskelsammentrekningene under orgasmen avtar i styrke hos kvinner. Men mange kvinner opplever sin orgasme som uendret i forhold til yngre år, og noen opplever den enda sterkere
- Sykdommer som kreft, Parkinson, urinveislidelser, hjerte- og karlidelser, åreforkalkning, gikt og ikke minst diabetes kan gi økt risiko for seksuelle problemer
- Tobakkrøyking
- Inaktiv livsstil kan også ramme seksualiteten
- Overvekt
- Endret utseende (og selvbilde, en personlig oppfatning eller idé et menneske har av seg selv; av sin væremåte, sitt utseende og sin verdi som menneske)
- Arrdannelse/sammenvoksninger i skjeden (dette motvirkes ved bruk)
- Nedsatt følsomhet i kjønnslepper/klitoris/mellomkjøttet/penis
- Opphold på institusjon
- Annet; lekkasjeproblemer, endret følsomhet (nevrologiske tilstander), kortpusthet (lungesykdom), smertetilstander, kvalme med mer

Men husk: Dersom du kan gå fra en etasje til en annen, er du også i fysisk stand til å ha sex med deg selv eller din partner.

Tiltak

- Fokus på intimitet!
- Aksept. Det er lov å ha en sorg over noe man har mistet.
- Regelmessig seksuell aktivitet ("Use it or loose it")
- Ta vare på kroppen! (Aktivitet, kost, røyk, alkohol etc)
- Regelmessige kjærtegn både i og utenfor sengen
- `Seksualisere hverdagen` (se det sensuelle og det erotiske i alt omkring deg)
- Hormontilskudd: Testosteron (menn), Østrogen og evt Testosteron (kvinner)
- Tren bekkenbunns-muskulatur: knip av et par ganger hver gang du tisser. Bekkenbunns-muskulatur kan også trenes hos fysioterapeut
- Finn gode samleiestillinger (se seksualopplysningsbøker)
- Medisinsk behandling: Reinsningsbevarende midler som Viagra, Levitra og Cialis.
Disse legemidlene er reseptbelagte og du kan ta kontakt med en lege for å få resept.
- Hjelpemidler (ereksjonshjelpemidler, vibratorer og massasjeutstyr) Kan søkes på via NAV hjelpemiddelsentral
- Glidemidler (fås kjøpt på apotek)
- Samtale med terapeut eller klinisk sexolog

Det er lov å være seksuell i alle aldre!

Hvorfor er seksuell helse viktig?

Et vellykket samliv er med på å gi nærhet, trygghet, toleranse, motvirke depresjon og en rekke andre sykdommer, redusere muskelspenning og gi bedre søvnkvalitet. Samleie og onani er god mosjon, som gir økt puls, bedre lunger og det løsner i stive ledd. Det vil si at det er godt for bl.a. hjerte- og karsykdommer.

Undersøkelser fra USA har vist at det å omfavne og kjærtegne hverandre har gunstig effekt på hjerterytmen. Det øker også det såkalte "lykkehormonet" (Oksytocin), bedre kjent som "velvære-hormonet" som forskere knytter til kjærlighetsfølelsen og sosiale interaksjoner. Oksytocin påvirker også smertesentret, demper migrene og angst og forsterker en følelse av samhørighet.

Et godt seksualliv har en positiv innvirkning på alle sider av livet, det er en kilde til god helse. Du blir aldri så gammel at du ikke skal kunne fylle behovene for intimitet, kjærlighet, hengivenhet, spenning, avspenning og følelsesmessig nærhet. Kanskje er ikke samleie så viktig for deg lenger, og noe du har sluttet med. Det som teller er at du har et valg, og at du kan velge det som passer deg best.

"Dessuten er det mye mellom null og knull"

Esben Esther Pirelli Benestad, Professor i sexologi



Kristiansand kommune

Postboks 417 Lund

4604 Kristiansand

Tlf: 38 07 50 00

www.kristiansand.kommune.no

Utarbeidet av Helseveiledning for seniorer september 2017