

SEKSUALITET OG ALDRING

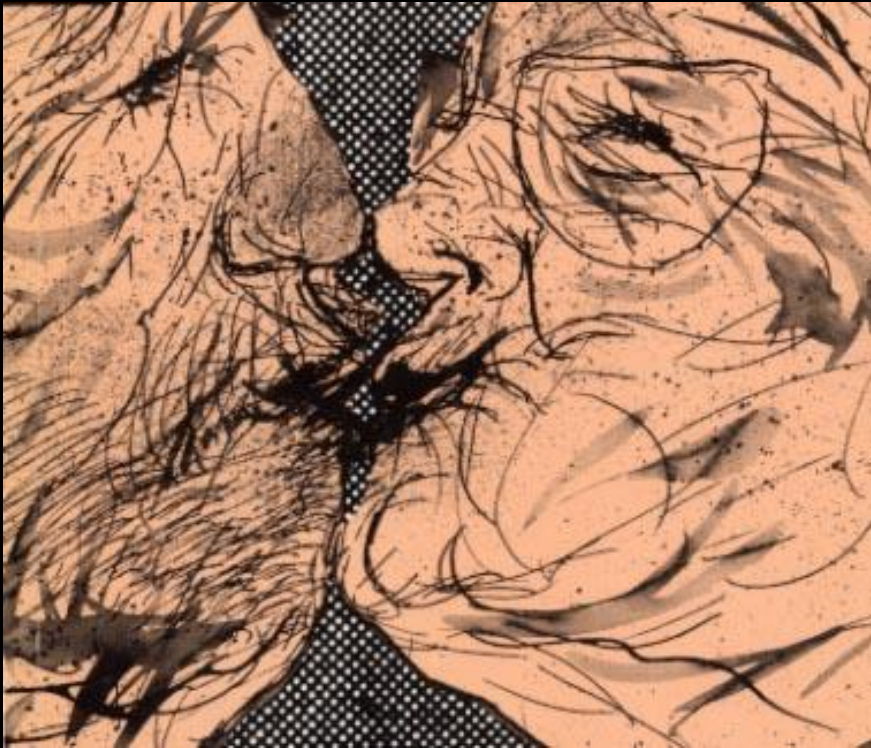
ESBEN ESTHER PIRELLI BENESTAD
LEGE, SPESIALIST I KLINISK SEXOLOGI NACS
FAMILIETERAPEUT IAP
PROFESSOR I SEXOLOGI UIA

Med innspill fra:

Elsa Almås og Voet Gianotten

Bilder fra Pixabay.com

ALDERDOM: Forsoning



"Age does not protect you
from love.
But love, to some extent,
protects you from age!"

Jeanne Moreau (born 1928)

Innbyggere i Norge 5 356 789 personer [3. kvartal 2019]

- 67 år og eldre
- **273 924 personer [2019]**
- **5,1 %** av befolkningen - økende

Forventet levealder i Norge

- Høyere forventet levealder i Norge. Forventet levealder ved fødsel her i landet har aldri vært høyere enn i 2018. For gutter var den 81 år, for jenter 84,5 år, melder Statistisk sentralbyrå (SSB). Økningen fra året før var på 0,21 år for kvinner og 0,09 år for menn
- 7. mars 2019

Hva vet vi om seksualitet hos
eldre?

Rhonda L. Winn & Niles Newton: Sexuality in Aging: A Study of 106 Cultures

- The Human Relation Area Files (ARAF):
- 293 kulturer studert
- 106 kulturer hadde informasjon om seksualitet
- Av disse omfattet 28 kulturer informasjon om seksualitet hos eldre (ca. 10 %)
- Lite er gjort også i Norge. (en pågående phd om seksualitet hos eldre: Schaller, S. Et arbeid er også i gang ved University of Minnesota)

En gjennomgang av ulike studier i 2002 viser at:

- Et stort antall eldre er seksuelt aktive i 70-årene
- Frekvensen av seksuelle tanker og fantasier reduseres med alder, seksuell tilfredsstillelse ble opprettholdt, selv med mindre seksuell aktivitet
- Flere kvinner enn menn opplevde manglende seksualpartner som et hinder i forhold til å ha sex
- Flere eldre menn enn kvinner sa at de var interesserte i fortsatt seksualliv
- Annerledes kjønnet er i minimal grad utforsket

Tabuforestillinger

Seksualitet, og spesielt i alderdommen er preget av tabuforestillinger, og det kan være viktig å gi kunnskap om seksualitet og aldring.

Morley, 2006

Tabuer (Gianotten)

“sex er for de unge,
friske og vakre”



Tabuer 2 (Gianotten)

“våre foreldre har
ikke sex
Og slett ikke våre
besteforeldre!”



♥ Realiteten (Gianotten)

Sannsynligvis er det er stor del av dere unge som har mindre seks og mindre seksuell tilfredsstillelse enn deres besteforeldre.

Par med barn vs Pensjonister uten

Par i maktkamper vs De som er forsonet med seg selv og hverandre

Stress vs Få forpliktelser

- ♥ mer tid
- ♥ mindre jobb, mindre stress
- ♥ mindre usikkerhet hva angår perfekt kropp
- ♥ bedre tilpasset i parforholdet

Gamle mennesker. . .

Kan bli hodestups forelsket

Kan bli veldig kåte

Kan være erotisk eventyrlystne

HURRA

Virkeligheten (Gianotten)

- ♥ I alle aldre ønsker alle kjønn begjær, å være elsket, kjælt med og berørt
- ♥ Mange eldre par lykkes i å fokusere mindre på prestasjon og mer på intimitet med berøring og sensualitet
- ♥ Behovet for å være erotisk attraktiv blir ikke borte med alderen

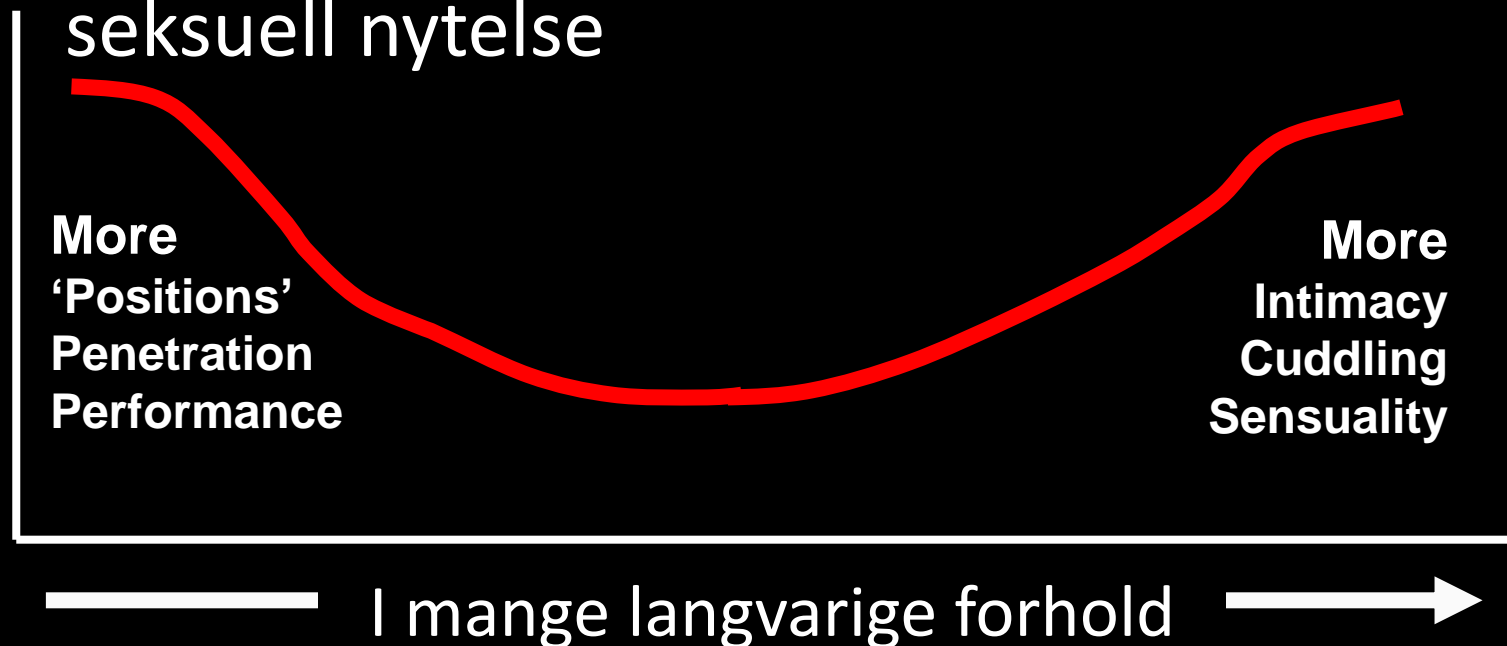
Mer virkelighet (Gianotten)

♥ Færre eldre er seksuelt aktive

♥ Ved høyere alder

→ Lavere samleie hyppighet

Men for mange også- større grad av seksuell nytelse



Eldre kvinner og seksuelle problemer eller utfordringer

- Eldre kvinner har like mange seksuelle problemstillinger som yngre kvinner
- De er bekymret over seksuell funksjon hos partner
- De ønsker at legen hadde tatt opp spørsmål angående seksualitet

Nusbaum, Singh & Pyles, 2004

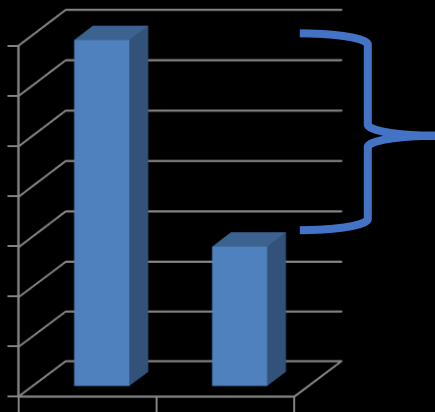
- Hvem gjør det?

Utfordringer for den aldrende kvinne

- Manglende orgasme
- Manglende seksuell interesse
- Seksuell aversjon
- Redusert lubrikasjon
- **Manglende partner**
- Utenomekteskapelig sex
- Smerter
- Kjønnssykdommer

♥ Endrede relasjons aspekter (Gianotten)

Forventet livslengde i Norge



3,5 år

± 6 Kohorts av eldre kvinner har ikke lenger en mannlig partner

Heteroseksuelle kvinner gifter seg gjerne med menn som er ≥ 2 år eldre.

Eldre kvinner pleier Ektefelles gravsted

Biologiske faktorer ved aldring og seksualitet - alle

Menopause

Østrogen og testosteron

Andropause

Testosteron (?)

Erektile dysfunksjon

Menopause

- Gjennomsnittlig start er ved 52 års alder
- Menopause fører ikke nødvendigvis til reduksjon av libido
- Men slimhinnene blir tynnere, infeksjoner kommer lettere
- Obs. Østrogentilskudd
- Obs. Testosteron

Sykdom og seksualitet hos eldre

- Smerter
- Tretthet
- Depresjon
- Sykdom som reduserer testosteron
- Sukkersyke
- Hofteleddsartrose
- Hjerneslag
- Parkinsonisme
- Kardiovaskulære sykdommer
- Urinlekkasje

Seksuelle tenningsmønstre og aldring

- Det mest utbredte av de uvanlige tenningsmønstrene hos eldre er å snakke om sex på telefon, eller på internett
- Mange praktiserer ekshibisjonisme, voyeurisme, BDSM, analsex, og fetisjisme
- Disse kan bli sterkere ved demens
- Pedofili forekommer

Seksualitet på institusjoner for eldre

- Oftest er seksuell aktivitet vanskelig å gjennomføre på institusjoner
- Negative holdninger til seksualitet hos eldre.
- Manglende kunnskap om seksualitet hos eldre
- Manglende mulighet til privatliv
- Seksuelle overgrep kan forekomme
- Skeivt liv kan bli begrenset

IKKE GLEM AT DE ALLER FLESTE AV OSS BLIR GAMLE!

DET FINNES
IKKE SYK
SEKSUALITET, BARE SYK
SEKSUALFORVALTNING.
FRAVÆR AV FORVALTNING,
SLIK SOM I NORSK HELSEVESEN TIL NÅ,
GJØR IKKE SAKEN
BEDRE





Konklusjon

- Det er et stort arbeid å gjøre i forhold til å utvikle kunnskap og holdninger som kan bidra å stå eldre mennesker bi når det gjelder å opprettholde seksualitet
- Dette arbeidet gjelder den aldrende befolkning selv, samfunnet og helsepersonell
- Her er det bare å sette i gang!