



Kristiansand  
kommune

# Seksuell helse hos eldre

God seksualitet forbedrer og forlenger livet



**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 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 på seg selv og eventuelt partner foruten 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 bare 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.*

*Det er lov å være seksuell i alle aldre!*

## Hvorfor er seksuell helse viktig?

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

Forskning viser 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 kontakt. Oksytocin påvirker også smertesentret i hjernen, 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*

## Hva kan påvirke seksualiteten?

Kroppen er i stadig endring gjennom hele livet. Noen endringer kan påvirke seksualitet og seksuell helse. For eksempel vil aldersrelaterte forandringer som redusert blodforsyning kunne påvirke ereksjonen hos menn og gi en tørrere skjede hos kvinner. Andre endringer, som lavere hormonnivåer i blodet vil kunne påvirke lyst og seksuell funksjon. I tillegg vil mange med alderen oppleve andre endringer som for eksempel livssituasjon eller sykdom, som også kan påvirke seksualiteten.

### Eksempler på hva som kan påvirke seksualiteten:

- Utmattelse, smerte og kvalme
- Psykiske vansker og depresjon
- Endringer som følge av operasjon og behandling (nedsatt følelse i nervevev)
- Urinveisinfeksjoner. Det er mulig å behandle skjeden lokalt med svake østrogener til nytte både for seksualitet og forebygging av urinveisinfeksjoner
- Sykdommer som kreft, Parkinson, urinveislidelser, hjerte- og karlidelser, lungesykdom, åreforkalkning, gikt og ikke minst diabetes kan gi økt risiko for seksuelle problemer
- Bivirkninger av legemidler
- Redusert blodgjennomstrømning i kjønnsorganene kan føre til vanskeligheter med ereksjon og tørrere skjede. Dette kan forsterkes av blodtrykkssykdommer og diabetes

*Seksualiteten henger sammen med vår helsesituasjon, opplevelse av oss selv, vår relasjon og kommunikasjonen med andre.*

- 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
- Arrdannelse/sammenvoksninger i skjeden (dette motvirkes vanligvis ved bruk)
- Det tar lengre tid å oppnå orgasme, og muskelsammen- trekningene 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
- Røyking - spesielt tobakk
- 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)
- Nedsatt følsomhet i kjønnslepper, klitoris, mellomkjøttet eller penis
- Tap av partner ved død eller skilsmisse
- Sykdom hos partner (f.eks. endret seksuell atferd ved en demens)
- Opphold på institusjon

*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.*

## Hva kan være lurt å tenke på?

- Ha fokus på intimitet og på å samtale om seksualitet
- Akseptere endringer. Det er lov å ha en sorg over noe man har mistet
- Ta vare på kroppen! (aktivitet, kosthold, røyk, alkohol)
- Regelmessige kjærtegn og berøring både i og utenfor sengen
- Bruk sansene, legg merke til det sensuelle og det erotiske rundt deg
- Regelmessig seksuell aktivitet ("Use it or loose it")
- Tren bekkenbunns-muskulaturen og gjør knipeøvelser jevnlig: knip av et par ganger hver gang du tisser. Det er gunstig både for å unngå lekkasjer og det kan forbedre seksualfunksjonen. Dette gjelder alle. Du kan få gode råd fra helsepersonell
- Finn gode samleiestillinger
- Medisinsk behandling: Reisningsbevarende midler som Viagra, Levitra og Cialis. Viagra kan nå kjøpes reseptfritt på apotek
- Hormontilskudd: testosteron (menn), østrogen og evt testosteron (kvinner)
- Hjelpemidler (ereksjonshjelpemidler, vibratorer og massasjeutstyr) Lege kan bestille dette for deg direkte fra leverandør. Les mer på [www.nav.no/seksualtekniskehjelpemidler](http://www.nav.no/seksualtekniskehjelpemidler)
- Glidemidler (fås kjøpt på apotek)
- Samtale med din fastlege, terapeut eller klinisk sexolog

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



Kristiansand  
kommune

Postboks 4  
4685 Nodeland  
Tlf: 38 07 50 00  
[www.kristiansand.kommune.no](http://www.kristiansand.kommune.no)

Utarbeidet av Helseveiledning for seniorer v/Hilde Fleitscher i samarbeid med  
professor i sexologi Esben Esther Pirelli Benestad  
Oktober 2022/Rev. 4