



Stjørdal  
kommune

# Eldre og seksuell helse



## *Seksuell helse dreier seg om fysisk, mentalt og sosialt velvære i forhold til seksualitet. Dette gjelder uavhengig av alder*

Seksuell helse er et viktig aspekt ved helsen og velvære gjennom hele livet. Mange eldre mennesker har et aktivt sexliv. Samtidig er det mange eldre som opplever problemer uten å søke hjelp. Her kan du lese om vanlige utfordringer knyttet til seksuallivet i alderdommen, hva du kan gjøre og hvor en kan søke hjelp.

Det er vanlige å tenke at seksualitet betyr mindre etter hvert som en 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 seksual erfaring. Det er også studier som tyder på at eldre i dag er mer seksuelt aktiv enn for noen år tilbake.

### *Seksuell helse er mere enn samleie*

Behov for kroppskontakt og nærhet blir ikke borte fordi om man drar på årene, og seksuell lyst forsvinner ikke nødvendigvis på grunn av funksjonsnedsettelse og sykdom. Mange eldre har sex, og verdsetter denne siden av livet, som en viktig del av et nært forhold til partneren. For mange eldre er det vanskelig å snakke om egne seksuelle ønsker og behov.

## Normal aldring og sykdom kan påvirke den seksuelle helse

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 bli 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 kan påvirke seksualiteten.

### Eksempler på hva som kan påvirke den seksuelle helsen:

- Psykisk vansker og depresjon
- Bivirkninger av legemidler
- Endringer som følge av operasjon og behandling (nedsatt følelse i nervevev)
- Redusert blodgjennomstrømning i kjønnsorganene kan føre til vanskeligheter med ereksjon og tørrere skjede. Dette kan forsterkes ved blodtrykkssykdommer og diabetes.
- Hormonelle endringer med lavere hormonnivåer ( både østrogen og testosteron særlig hos kvinner) i blodet vil kunne påvirke lyst og seksuell funksjon samt gi skjedetørrhet.
- Slimhinnene i skjeden blir tynnere og mer sårbar, samt elastisiteten minsker. Det betyr at det er lettere å få rifter og smerter ved samleie.
- Det tar lengere tid å oppnå orgasme, muskelsammentrekningene under orgasmen avtar i styrke hos kvinner. Men mange kvinner opplever sin orgasme uendret i forhold til yngre år, og noen opplever den sterkere.
- Sykdommer som kreft, Parkinson, urinveislidelser, hjerte – lungelidelser, demens, gikt og diabetes kan gi økt risiko for seksuelle problemer.
- Tobakksrøyking
- Inaktiv livsstil kan også ramme seksualitet
- Overvekt/ undervektig
- Endret utseendet/ selvbilde
- Arrdannelse/ sammenvoksinger i skjeden
- Nedsatt følsomhet i kjønnsorgan
- Opphold på intuisjon
- Annet; Lekkasjeproblem, endret følsomhet (nevrologiske tilstander), kortpustet ved lungesykdom, smertetilstander, kvalme. Osv.

## Tiltak for en bedre seksuell helse

- Ha fokus på intimitet!
- Regelmessig seksuell aktivitet («Use it or lose it»)
- Ta vare på kroppen! (hold deg form og lev sunt)
- Gi regelmessig kjærtegn til partneren din
- Tren bekkenbunns muskulaturen: knip av et par ganger hver gang du tisser.

## Snakk med legen din om det

Dersom du opplever lystproblemer skyldes bivirkninger av medisiner kan du spørre din behandlende lege om det finnes en alternativ behandling som virker like godt, men som ikke har samme bivirkninger. Det å ta kjønnshormoner som medisin kan lindre symptomer som følge av fallende hormonnivå. Hør med legen din om dette kan være aktuelt for deg.

Dersom problemer med sexlivet skyldes smerter eller problemer med bevegelighet, be om hjelp til smertehåndtering

Opplever du eller din partner utfordringer i ders sexlivet kan en sexologisk rådgiver eller terapeut være nyttig. Finn en sexolog via nettstedet [finnensexolog.no](http://finnensexolog.no)