



TRONDHEIM KOMMUNE

HELSE, SEKSUALITET OG LIVSKVALITET



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"*

Hva er seksuell helse?

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»



"Dessuten er det mye mellom null og knull"

Sitat: Esben Esther Pirelli Benestad, Professor i sexologi



Hvorfor er seksuell helse viktig?

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, kjærighet, hengivenhet, spenning, avspenning og følelsesmessig nærhet.

**“I alle aldrer ønsker alle kjønn begjær,
å være elsket, kjælt med og berørt”**

(Gianotten, nederlandsk psykolog/rehabiliteringssexolog)

Et godt samliv er med på å gi nærhet, trygghet, toleranse, motvirke depresjon og en rekke andre sykdommer, redusere muskelspenning og gi bedre søvnkvalitet. Seksuell aktivitet er god mosjon, som gir økt puls, bedre lungekapasitet og det løsner i stive ledd.

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 sosial kontakt. Oksytocin påvirker også smertesenteret i hjernen, demper migræne og angst, og forsterker en følelse av samhørighet.

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.

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 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.

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

En styrke med å bli eldre er at man ofte har bedre tid og en mindre stresset hverdag, føler større trygghet på partner og seg selv og man har gjerne forsonet seg med sine egne og partners kroppslige forandringer, noe som kan bidra til økt seksuell tilfredsstillelse.



Hva kan være lurt å tenke på?

- ha fokus på intimitet
- akseptere endringer. Det er lov å ha en sorg over noe man har mistet.
- ta vare på kroppen (kosthold, røyk, alkohol, aktivitet)
- regelmessige kjærtegn og berøring både i og utenfor sengen
- bruk sansene, legg merke til det sensuelle og det erotiske omkring deg
- regelmessig seksuell aktivitet, alene eller med partner (“Use it or lose it”)
- tren bekkenbunnsmuskulatur og gjør knipeøvelser jevnlig. Det er gunstig både for å unngå lekkasjer og det kan forbedre seksualfunksjonen. Dette gjelder både menn og kvinner. Du kan få gode råd fra helsepersonell.
- finn gode samleiestillinger
- ikke vær redd for å ta opp temaet med fastlegen! En slik samtale kan kanskje hjelpe deg å få tilgang på hjelpemidler, medisiner, eller trygghet nok til å fortsatt ha glede av seksualiteten din i mange år framover.

Trondheim kommune
Infosenteret for seniorer
Enhet for ergoterapitjeneste
Postboks 2300 Torgarden
7004 Trondheim

157013 • Skipnes Kommunikasjon
Januar 2021 • Opplag: 500

Brosjyren er laget av Infosenteret for seniorer
i Trondheim kommune, med inspirasjon fra
Kristiansand kommune.