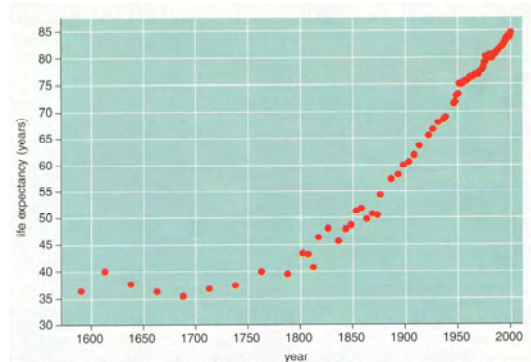


Ældre og seksualitet

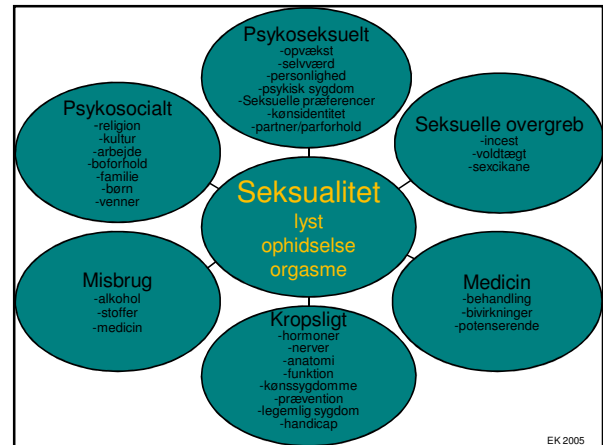
2. december 2009
Ellids Kristensen
Overlæge, klinisk lektor
Rigshospitalets Sexologiske Klinik

Levealderen øges



Hvorfor ophører ældre med at have sex?

- Af de samme grunde som får dem til at stoppe med at cykle
 - Frygt for at falde af (svagelig, dårligt helbred)
 - Frygt for at se latterlig ud
 - Mangler en cykel



Hvilke forandringer ses hos ældre kvinder?

- Nedsat størrelse af skede & kønslæber
- Nedsat blodfylde & fugtighed
- Tyndere, mindre elastiske skedevægge
- Betændelse i skeden er hyppig
- Lysten falder men forsvinder sjældent
- Kortere orgasme & færre sammentrækninger
- Orgasme kan være smertefuld
- Hurtigere tilbagevenden til uopladt tilstand

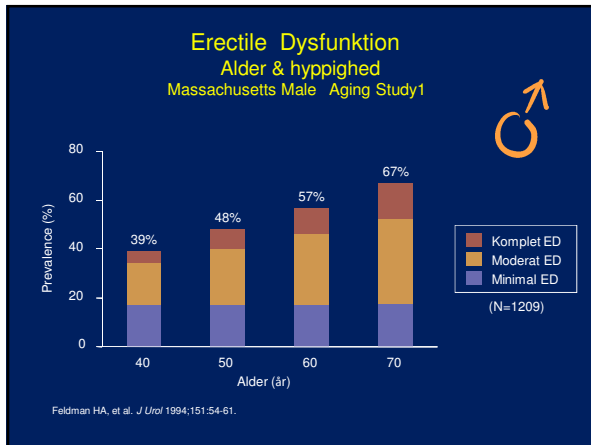
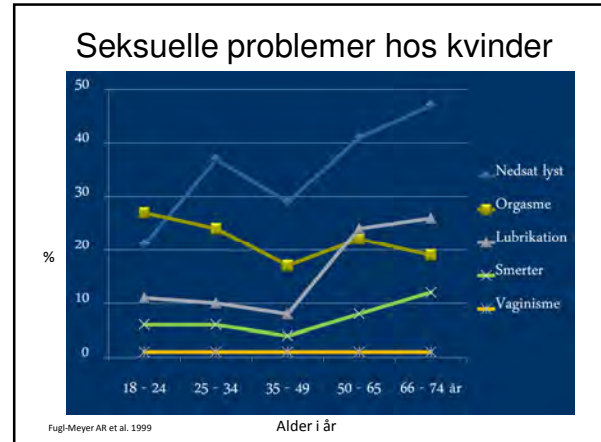
Hvilke forandringer ses hos ældre mænd?

- Nedsat lyst
- Rejsningsproblemer
 - øget behov for stimulation
 - utilstrækkelig hårdhed - associeret med risikofaktorer
 - Rejsningen falder hurtigere efter sædafgang
- Forlænget refraktær periode (op til en uge)
- Nedsat behov for sædafgang
- Nedsat styrke, kraft og mængde ved sædafgang
- Penis kan skrumpes

Forfatterens synspunkt

- "Kvinder er unge mænds elskerinder, ledsager for midaldrende og gamle mænds sygeplejesker."

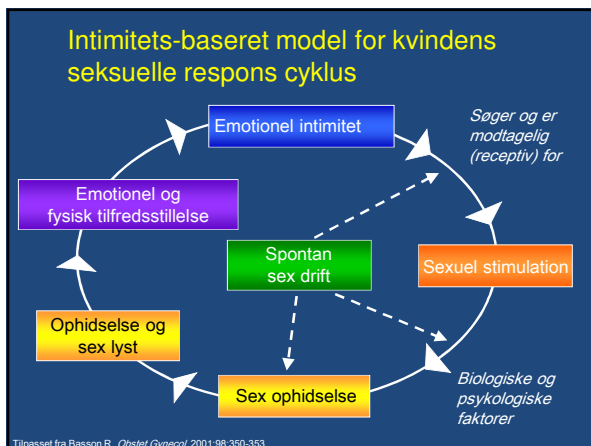
Francis Bacon



Hvor ofte har du seksuel lyst?

	16 - 24		25 - 44		45 - 66		66 +	
	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂
Ofte	50	72	35	69	21	45	4	14
En gang imellem	40	25	56	29	59	47	35	52
Sjældent	7	2	9	2	14	6	23	20
Aldrig	3	1	0.4	0.2	5	2	38	14

Sexual desire in a nationally representative Danish population. Epløv et al. JSM. n= 9629.

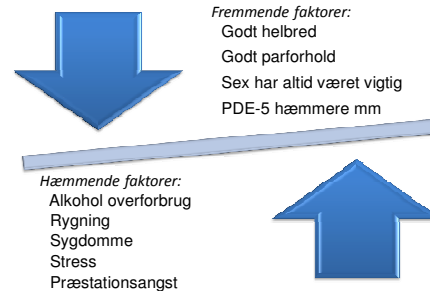


- ### Lystmodeller
- Driftsmodel
 - Du har sex fordi du føler seksuel lyst
 - Motivationsmodel
 - Du føler seksuel lyst fordi du har sex

Hvad skal man tænke på/undersøge, når der er seksuelle problemer?

- Hvordan er blodtrykket?
- Er du overvægtig?
- Hvad med blodsukkeret?
- Ryger du?
- Er der forhøjet kolesteroltal?
- Hvordan er din kondition?
- Hvad med stofskiftet?
- Drikker du for meget?
- Er der hjerteproblemer?
- Er du stresset?
- Er der prostataproblemer?
- Er du deprimeret?
- Er der underlivsproblemer?
- Hvordan har du det med din partner?
- Er der tegn på anden sygdom? - og med dig selv?

Seksuel formåen påvirkes af en balance mellem hæmmende og fremmende faktorer



At blive ældre & seksualitet

- Tingene forandrer sig for os alle
- Nogle finder ud af at få det til at fungere, andre gør ikke
- Mange forventer det værste
- Men for mange, **forbedres** tingene

Kvalitet

- Med det mindre tidspres, nyder ældre ofte sex mere
- Der er ofte en større vægt på kærlighed
- Nyder ofte en stigning i intimitet
- Der er et udvidet repertoire
- Efter dødsfald eller skilsmisse, finder mange lidenskab igen

Parforholds faktorer, der kan påvirke seksualfunktionen

- Partnerens helbredstilstand eller seksuelle problemer
- Forskel i lyst til seksuel aktivitet
- Forskel i præferencer til seksuel aktivitet
- Dårlig kommunikation med partner
- Hæmning, undgåelse eller bekymringer der opstået pga. Utroskab, modvilje eller frygt for partneren
- Mangel på intimitet
- Tabt interesse for sex og samvær som et resultat af konflikter og modsætningsforhold over ikke seksuelle ting fx økonomiske bekymringer eller børn

Tiefer L et al. J Sex & Marital Ther 2002;28:225-232

Sociale og kulturelle faktorer som kan påvirke seksualfunktionen

- Utilstrækkelig oplysning om den seksuelle biologi
- Angst eller skam over kroppen, seksuel tiltrækning, eller seksuel respons
- Manglende forståelse for mænds og kvinders seksuelle forventninger, overbevisninger og adfærd
- Opfatter at mangle evner til at opfylde kulturelle normer om den 'rigtige' eller 'ideelle' seksualitet
- Forvirring eller skam over seksuel orientering eller identitet, eller om seksuelle fantasier og lyster
- Utilstrækkelig adgang til hjælp i forhold til fx seksuelle traumer og vold i hjemmet

Tiefer L et al. J Sex & Marital Ther 2002;28:225-232

Ændrede seksuelle samværsformer

- Omkring 40% af deltagerne at have skiftet fra at foretrække samleje til petting, masturbation, dagdrømmeri eller noget andet.

Hvem forbliver seksuelt aktive?

- Dem der altid har været aktive
- Dem der arbejder på det
- Dem der har bevaret et godt helbred
- Dem hvis partner forbliver rask
- Træning og god kost hjælper

Dating – I anden runde

- Svært at begynde igen
- Lingeriet og ændret krop kan give en følelse af mangel på intimitet
- Nogle kaster sig ud i det for hurtigt
- De fleste bliver aktive igen indenfor et år

Når vi bliver ældre, bliver den seksuelle akt i sig selv meget mindre vigtigt ... Ganske vist er der et reelt behov for kys, kram og alle former for nærhed. Det, vi har nu, er ikke mindre intimt, det er bare anderledes.

Muriel Morrison

“Sex er ikke så kraftig en drift som da du var yngre men hele følelsen er der; det er lige så rart som det nogensinde har været.

Han lægger armene om dig, kysser dig, og det kommer til dig – tilfredsstillelsen og orgasmen – akkurat som det altid har gjort.... Lad ikke nogen overbevise dig om andet.

Måske sker det kun en gang hver 14. dag, men når du bliver ældre, er det sådan en befrielse fra spændinger.”

anonvm

Ellids Kristensen
Sex og psyke

PsykiatriFonden 2007

2. rev. udgave

Pris 150 kr.

Kan bestilles på

Tlf. 39293909

pf@psykiatrifonden.dk

