

# Sex vanligare bland äldre

## Ny studie ger förändrad bild

Betydligt fler äldre än tidigare fortsätter att vara sexuellt aktiva. I synnerhet har andelen äldre kvinnor som har samlag ökat kraftigt under de senaste årtiondena. Det visar siffror från en ännu opublicerad studie bland 70-åriga kvinnor och män i Göteborg.

### ÄLDRELIV

Anna Westin • 018-478 14 18  
anna.westin@unt.se

– Den sexuella aktiviteten bland äldre har ökat dramatiskt, vilket kan ses som positivt. Sexualiteten fortsätter att vara en viktig del av livskvaliteten även när man blir äldre, säger Ingmar Skoog, professor vid Institutionen för klinisk neurovetenskap och huvudansvarig för studien.

Studien är en del av det så kallade H70-projektet, en befolkningsundersökning bland äldre som pågått ända sedan 1971. När slumpmässigt utvalda gifta män vid 70 års ålder 1971 tillfrågades om huruvida de fortfarande hade samlag svarade hälften ja. För kvinnorna låg motsvarande siffra på 36 procent.

När samma fråga ställdes 2000/2001 till knappt 500 män och kvinnor vid 70 års ålder hade andelen som svarade ja ökat

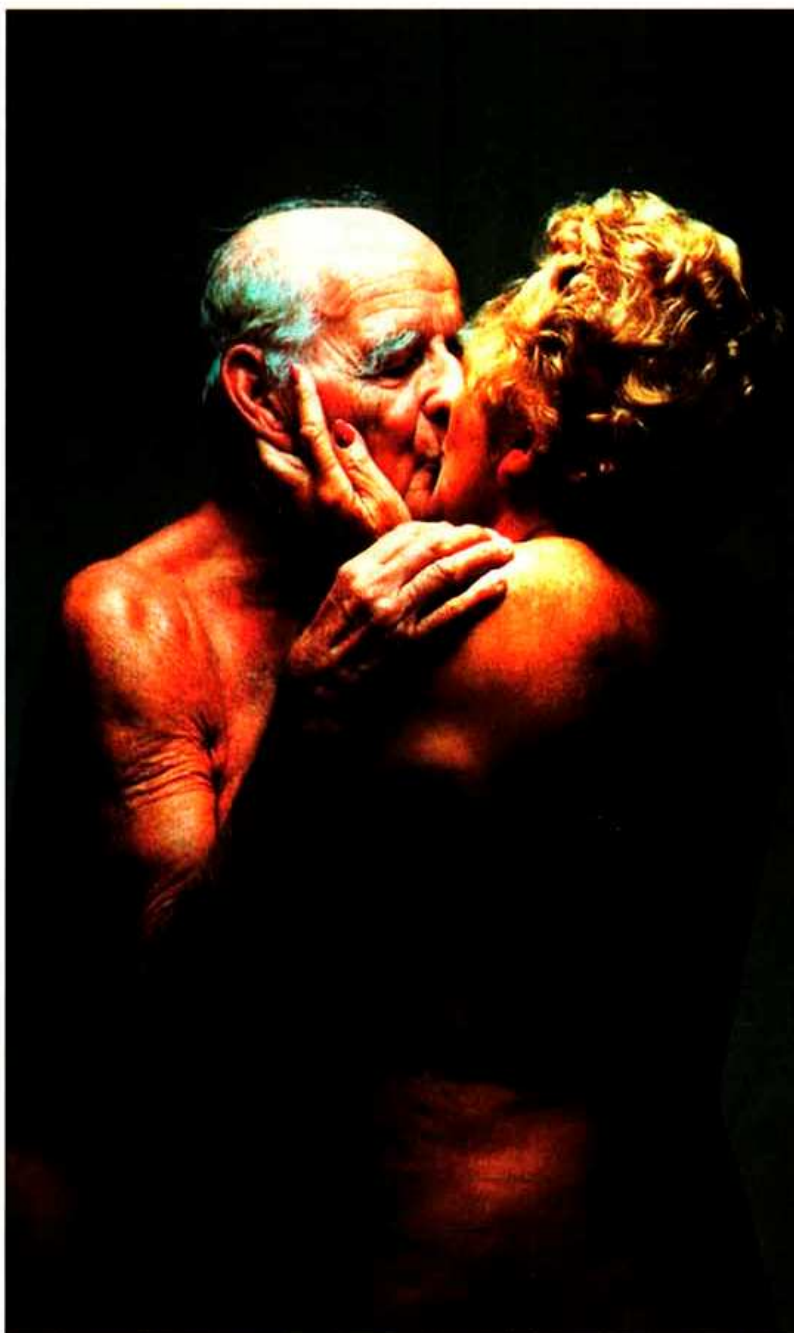
kraftigt. Cirka 70 procent av männen och cirka 60 procent av kvinnorna uppgav att de fortfarande har samlag, vilket innebär en ökning med 20 respektive 24 procentenheter. De tillfrågade var precis som 1971 friska och hade en fast partner.

– Den främsta förklaringen till ökningen är nog öppnare attityder i samhället. Det är mer okej att bejaka sin sexualitet i dag, även för kvinnor, säger doktoranden Nils Beckman, som intervjuat de äldre och nu arbetar med den slutliga sammanställningen av rapporten.

### Mer positiv inställning

Göteborgstudien visar även att de äldres inställning till sin sexualitet blivit mer positiv. Drygt 95 procent av de tillfrågade var positivt inställda till sexualitet vid sin egen ålder. För 30 år sedan låg motsvarande siffra på 75 procent.

– Det är positivt att de äldre själva inte verkar ha skuld känslor på grund av sin sexualitet. Det förvånande mig faktiskt hur lätt det var att prata med intervjupersonerna om sex. Jag talade även med personer i 95-årsåldern utan problem. Men samtidigt kan det förstås vara svårare att prata om sexualitet med anhöriga och vänner, säger Nils Beckman.



**Sexualiteten fortsätter** att vara en viktig del av livskvaliteten även i högre ålder. Cirka 70 procent av männen och 60 procent av kvinnorna med fast partner uppgav vid 70 års ålder att de fortfarande har samlag.

Foto: Corbis/Scanpix

# Äldres sexualitet omgärdas av fördomar

En vanlig fördom om äldre människor är att de saknar sexuella känslor och behov. Detta trots att vetenskapliga studier visar att sexlivet fortsätter upp i hög ålder.

Anna Westin • 018-478 14 18

– En förklaring till att ämnet är så tabubelagt är att vi ser äldre som föräldragestalter. Och vi har svårt att hantera de egna föräldrarnas sexualitet. En annan förklaring är att vi nästan aldrig ser äldre människor som visar sexuellt intresse för varandra i exempelvis reklam eller på film. I stället får vi se unga vackra människor. De saknas helt enkelt goda förebilder, säger Ingmar Skoog, professor vid Institutionen för klinisk neurovetenskap.

### Inget för farfar och farmor

Det är därför som farfar och farmor på sin höjd förväntas ge varandra en kyss på kinden. Och om den gamla änkan träffar en ny man är det inte ovanligt att barnen förfäras. De kan inte tänka sig att gamla mammor har andra behov än att träffa barnbarnen.

Tidigare H70-undersökningar i Göteborg visar att just tillgången till en fast partner är viktig för ett fortsatt sexliv i de högsta åldrarna. Det är även Birgitta Hulter som erfarenhet från möten med äldre patienter. Hon är doktor i medicinsk vetenskap

och auktoriserad sexolog, verksam bland annat vid sexologiska mottagningen vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

– Kvinnor lever i genomsnitt längre än män. Därför blir det svårare för dem att hitta en ny partner. Det är också vanligt att barnen har svårt att acceptera att i synnerhet mamma träffar en ny partner, säger hon.

**"Barnen kan inte tänka sig att gamla mammor har andra behov än att träffa barnbarnen."**

– Men oavsett om man är 17 år eller 70 år kan sexlivet vara en njutning och tröst, en befrielse från ensamheten. Ömheten ser ofta gamla människor som i första hand gamla. Men de är ju samma personer som tidigare, med känslor och behov, även om kroppen blivit lite skröpligare.

Åldern medför dock vissa svårigheter att genomföra samlag på grund av normala fysiologiska förändringar. Männen får svårare att uppnå erektion och kvinnan kan

drabbas av smärta vid samlag på grund av östrogenbrist. Många problem kan enkelt avhjälpas (se fakta). Men tyvärr vågar inte alla ta upp problemen med sin läkare. Och vårdpersonal ställer heller inte alltid viktiga frågor som berör sexualitet.

– Det handlar nog både om förutfattade meningar och rädsla för att patienterna ska ta illa vid sig, säger Ingmar Skoog, som menar att äldres sexualitet inte alltid tas på tillräckligt allvar.

– Läkemedel mot depression minskar exempelvis sexlusten, men den effekten diskuteras sällan med patienterna. Man utgår felaktigt från att sex ändå inte är viktigt vid deras ålder.

### Svårt att prata om

Männens erektionsproblem kan avhjälpas med en rad olika hjälpmedel. Tyvärr kan dock prestationsångest leda till svårigheter i samlagssituationer. Att "prata med varandra" är lättare sagt än gjort.

– Även om vi har levt ett helt liv med varandra kan det vara svårt att prata med sin partner. Det förekommer att män som känner att erektionen sviker med åldern undviker sin kvinna för att slippa känna sig misslyckad. Kvinnan tolkar det som bristande intresse och så upphör tyvärr deras sexualliv, trots att båda fortfarande känner lust, säger Birgitta Hulter.

### FAKTA

**Hos män** är den vanligaste åldersförändringen en svårighet att uppnå erektion. Hjälpmedel som kan ordineras är exempelvis penisbising (kan användas om mannen kan få erek-

tion, men inte behålla den) och vakuumpump. Vakuumpump innebär att man skapar ett undertryck kring penis, som blodfylls. Det finns också flera läkemedel som kan avhjälpa

sviktande erektion. Men de har sina nackdelar och risker. Om mannen har kärlekkramp och åternitroglycerin kan han exempelvis få livshotande blodtrycksfall av Viagra.

**Hos kvinnor** är den vanligaste åldersförändringen att slemhinnorna i slidan blir tunnare och skörare. Samtidigt minskar elasticiteten i slidan. Detta kan leda till smärta vid samlag. Förändringarna beror på

östrogenbrist. Detta kan behandlas lokalt med en kräm eller ett slidpiller som innehåller östrogen. Det finns att köpa receptfritt på apotek. För kvinnan kan det med åldern också ta längre tid att producera vaginal-

vätska, vilket kan avhjälpas med glidmedel. Med stigande ålder kan det också bli svårare för kvinnan att få orgasm.

**Hos båda könen** ökar användningen av läkemedel, vilka kan ge till biverkningar

och som påverkar den sexuella förmågan och lusten. Exempelvis medför blodtryckssänkande medicin göra det svårare att få erektion. Vissa sjukdomstillstånd kan begränsa möjligheten att vara sexuellt aktiv.