

Sex på sykehjem - helt greit eller uff og æsj?

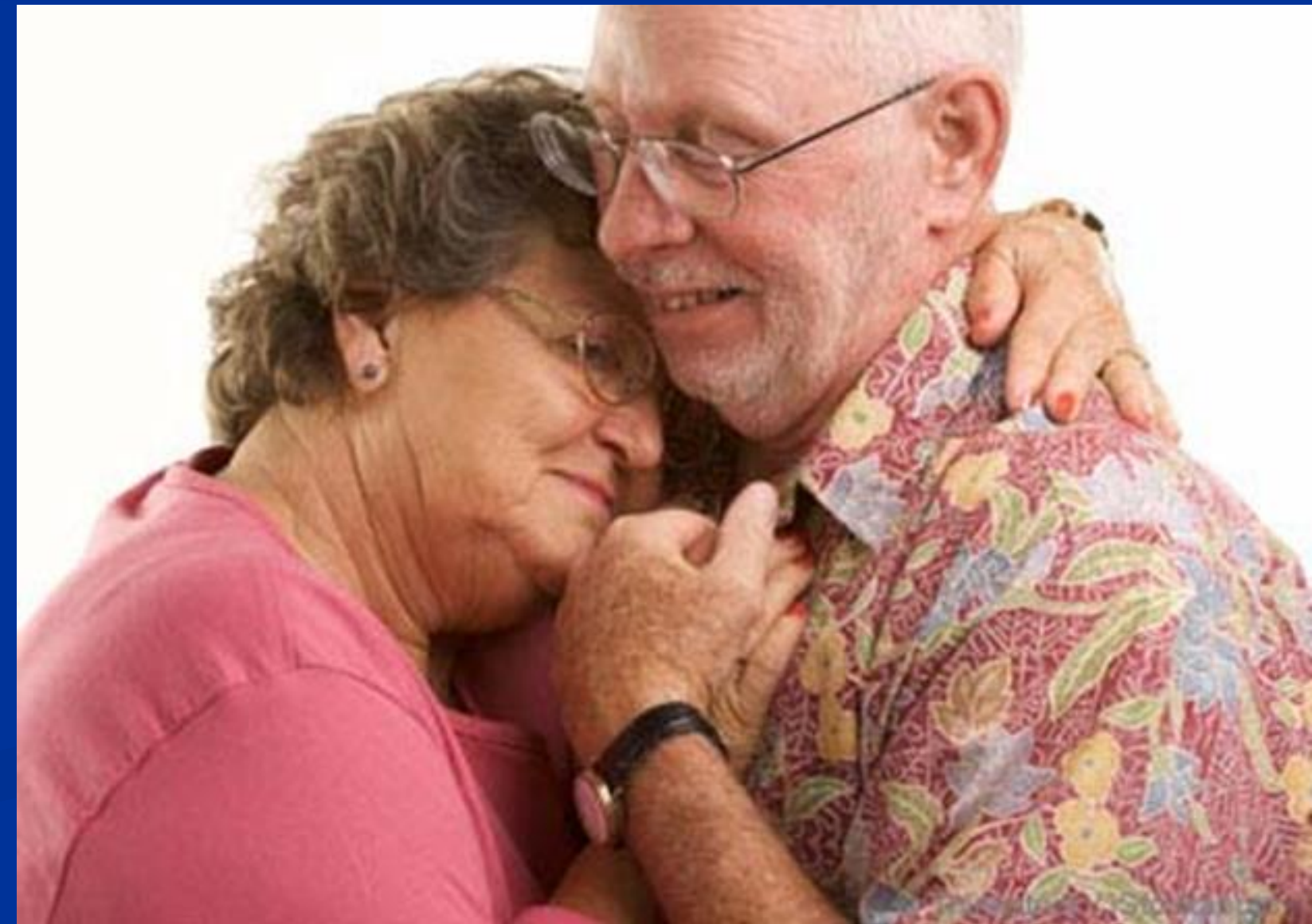
Nærhet, distanse og seksualitet  
i eldre år

**NSF FGDs Landskonferanse 2024.**

Årets viktigste konferanse:

«Demens: livsglede, mestring og verdighet».

Terje Årsvoll Olsen,  
Førstelektor/Fagseksjonsleder  
Høgskulen på Vestlandet  
Campus Bergen






# Sexuality and the Nursing Home

Thomas Magnuson, M.D.  
Assistant Professor

Sexual expression in nursing homes: A neglected nursing ethics issue  
[Chris Gastmans](#)  [View all authors and affiliations](#)  
Volume 21, Issue 5 | <https://doi.org/10.1177/0969733014531530>

 ama-assn.org  
<https://journalofethics.ama-assn.org/article/ethics-and-intimate...> ▾  
[Ethics and Intimate Sexual Activity in Long-Term Care](#)

**Elders and Sex: Is it Ok for Elderly in Nursing Homes to Have Sex?**  
[Carol Bradley Bursack, CDSGF, Minding Our Elders](#)

 Caring for the Ages  
[https://www.caringfortheages.com/article/S1526-4114\(15\)00178-X/full...](https://www.caringfortheages.com/article/S1526-4114(15)00178-X/full...)  
**Sex and the Senior: The Facts of Life in Nursing Homes**  
**NETTET** Despite this, intimacy and **sexuality** in **nursing homes** are subjects often ignored. The ability to engage in consensual sexual activity is the right of **nursing home** residents. ...

## Rethink Sexuality in Senior Care

To promote well-being for residents and staff


Hi. My name is Dr Nathalie Huitema, and I have spent 20 years helping older adults and elder care organizations gain confidence around sexuality. My goal is to spread awareness around sexual health and sexual well-being of older adults by supporting long-term care facilities, assisted living, and senior communities with training and policy building in an interactive, informative way.



## Geriatric Intimacy: Sex, Intimacy and Aging


[Senior's Health](#) [February 26, 2018](#) 0 [Lisa Selvaggio](#)

## Sexual activity of older adults: let's talk about it

[Janie Steckenrider](#) 

## Sexuality and sexual dysfunctions in older people: a forgotten problem

Published online by Cambridge University Press: 10 January 2020

[Philip Slack](#) and [Victor M. Aziz](#) 

Show author

[J Clin Med](#). 2020 Jun; 9(6): 1716.

Published online 2020 Jun 3. doi: [10.3390/jcm9061716](https://doi.org/10.3390/jcm9061716)

PMCID: PMC7356633

PMID: [32503157](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32503157/)

### Factors Conditioning Sexual Behavior in Older Adults: A Systematic Review of Qualitative Studies

[Adrián Jesús Ricoy-Cano](#),<sup>1</sup> [Esteban Obrero-Gaitán](#),<sup>2,\*</sup> [Francisco Caravaca-Sánchez](#),<sup>1</sup> and [Yolanda María De La Fuente-Robles](#)<sup>1</sup>

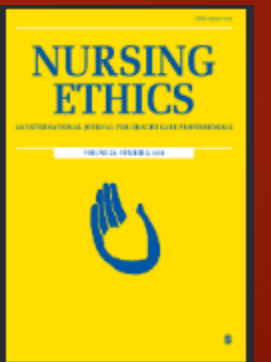
Older people, and especially women, continue to have sexual desires and interests, and may enjoy satisfying and active sexual lives. To increase knowledge about sex, education is required for better understanding sexual needs during this life stage, and for being able to enjoy sexual activity in a safe and comprehensive way.

# Helhetlig og personsentrert sykepleie inkluderer det også seksualitet?

- ▶ Sexuality is an important dimension of human identity.

But.....

- ▶ It seems to be difficult for nursing staff to contemplate older people as sexual beings.
- ▶ Nurses reported confusion, embarrassment, anger, denial, and helplessness when they discovered that residents were involved in behavior such as kissing, hugging, and holding hands.



Sexual expression in nursing homes: A neglected nursing ethics issue  
Chris Gastmans



LWA-Dann Tardif / Getty Images

Hvorfor må vi  
snakke om dette?

# Nærhet og Berøring!

- ⑩ Berøring påvirker nesten alt vi gjør!
- ⑩ Det er den eldste, viktigste og mest neglisjerte av alle våre sanser.
- ⑩ 10 ganger sterkere enn ord og følelsemessig kontakt



Foto: Andre Serrano

Ebersole, Hess & Luggen 2004

# Berøring

- ⑩ Den første sansen som blir aktivert
- ⑩ Og gjennom livet gir berøring emosjonell og sensuell kunnskap om andre individ
- ⑩ Glede og smerte
- ⑩ Medfølelse og vennlighet
- ⑩ Gjennom vår berøring av den andre sender vi også signaler om holdninger og tanker vi har.
- ⑩ Hanskebruk blir viktig å tenke gjennom.



# Bekreftelse

- ⑩ Gjennom berøring bekreftes vi.
- ⑩ Behovet for å bli bekreftet som kvinne eller mann avtar ikke med alderen.
- ⑩ Identitet og anerkjennelse står sentralt.



# Nærhet og distanse

## Profesjonalitet og avstand

### 2 sider av samme sak?

- ⑩ «The absence of touch, or distancing, by the studentnurses was thought to be their interpretation of professionalism.»

(Barnett 1972 i Ebersole, Hess & Luggen 2004 s. 467)

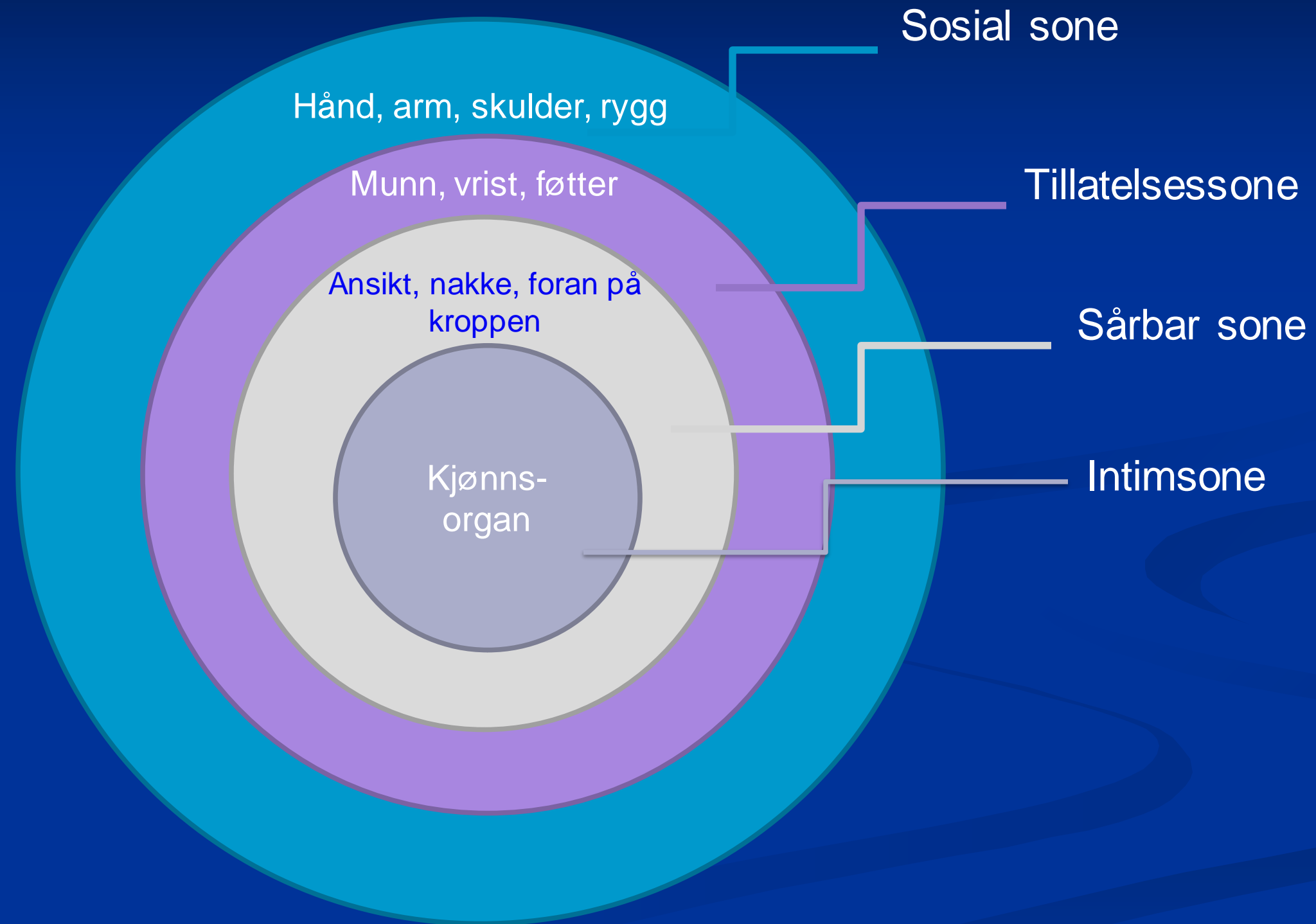
Har dette forandret seg på 20 år?

# Hva kan berøring brukes til? Hvordan kan berøring misbrukes?

- ⑩ Berøring kan dempe eller stimulere angst.
- ⑩ Berøring kan være uakseptabelt for en person.
- ⑩ Caring touch som metode øker pasient tilfredsheten og øker moralen hos staben.

Ebersole, Hess & Luggen 2004

# berøringssoner



# Frykt for å berøre!

- ⑩ Kan berøringen misforstås?
- ⑩ Går jeg ut over min egen komfortsone?
- ⑩ Hvilke signaler sender jeg ut?

Gamle  
griser  
trenger  
kjærlighet  
også?

# Berøringsberøving!



Hvilken bevissthet, holdning har vi til hanskebruk?

# Terapeutisk berøring



# Seksuell helse innebærer:

1. En evne til å glede seg over og kontrollere seksuell atferd i samsvar med sosial og personlig etikk
2. Frihet fra frykt, skam, skyld, falske oppfatninger og andre psykologiske faktorer som kan hemme seksuell respons og påvirke seksuelle forhold
3. Frihet fra organiske sykdommer eller handikap som påvirker seksuelle og reproduktive funksjoner.

WHO (1975)



# Er det vanlig?

In a study in England, 86% of men and 60% of women aged 60–69 years reported being sexually active, as did 59% of men and 34% of women aged 70–79 years, and 31% of men and 14% of women aged 80 years or older.<sup>[4](#)</sup>

Even 10% of people older than 90 years reported being sexually active in a Swedish study.<sup>[5](#)</sup>

In fact, in a US study of people aged 75–85 years who were sexually active, 54% reported having sex two or three times per month and 23% reported having sex one or more times per week.

[Janie Steckenrider](#)

2023

# SEKSUALITET ER MER ENN SAMLEIE.

BL.A. FLØRT, BERØRING,  
OMSORG OG DET Å FØLE  
SEG SOM KVINNE  
ELLER MANN.



# Seksualitet en del av vår identitet...?

## WHO:

- Seksualitet er en integrert del av et hvert menneskes personlighet; kan ikke skilles fra andre sider av livet
- Seksualitet er ikke det samme som samleie eller evnen til å få orgasme, seksualitet er mye mer. Den finnes i den energien som driver oss mot å søke kjærlighet, varme og nærhet
- Seksualitet uttrykkes i det vi føler, hvordan vi beveger oss, og hvordan vi berører og berøres av andre
- Seksualitet påvirker våre tanker, følelser, handlinger og vårt samspill med andre mennesker

# ⑩ Vår seksualitet er preget av kulturell kontekst

- ⑩ Vår historie
- ⑩ Religion
- ⑩ Kultur
- ⑩ Åpenhet
- ⑩ Skyld og skam
- ⑩ Taushet



Foto: Andre Serrano

# Kultur og seksualitet:

## Første halvdel av forrige århundre:

- Kvinner som følte seksuell lyst var perverse
- Onani var skadelig og kunne medføre fryktelige sykdommer
- Homofili straffbart
- Lite tilgang på informasjon
- Kjønnroller
- Synd, skam, tabubelagt

# Men sex er bra – også for eldre.

Eldre mennesker som er seksuelt aktive,  
holder seg friskere på mange måter:  
de er mer sosiale, har mer psykisk energi  
og lavere dødelighet.

<http://www.forskning.no/artikler/2008/januar/1201074404.52>

# – Sex forlenger livet

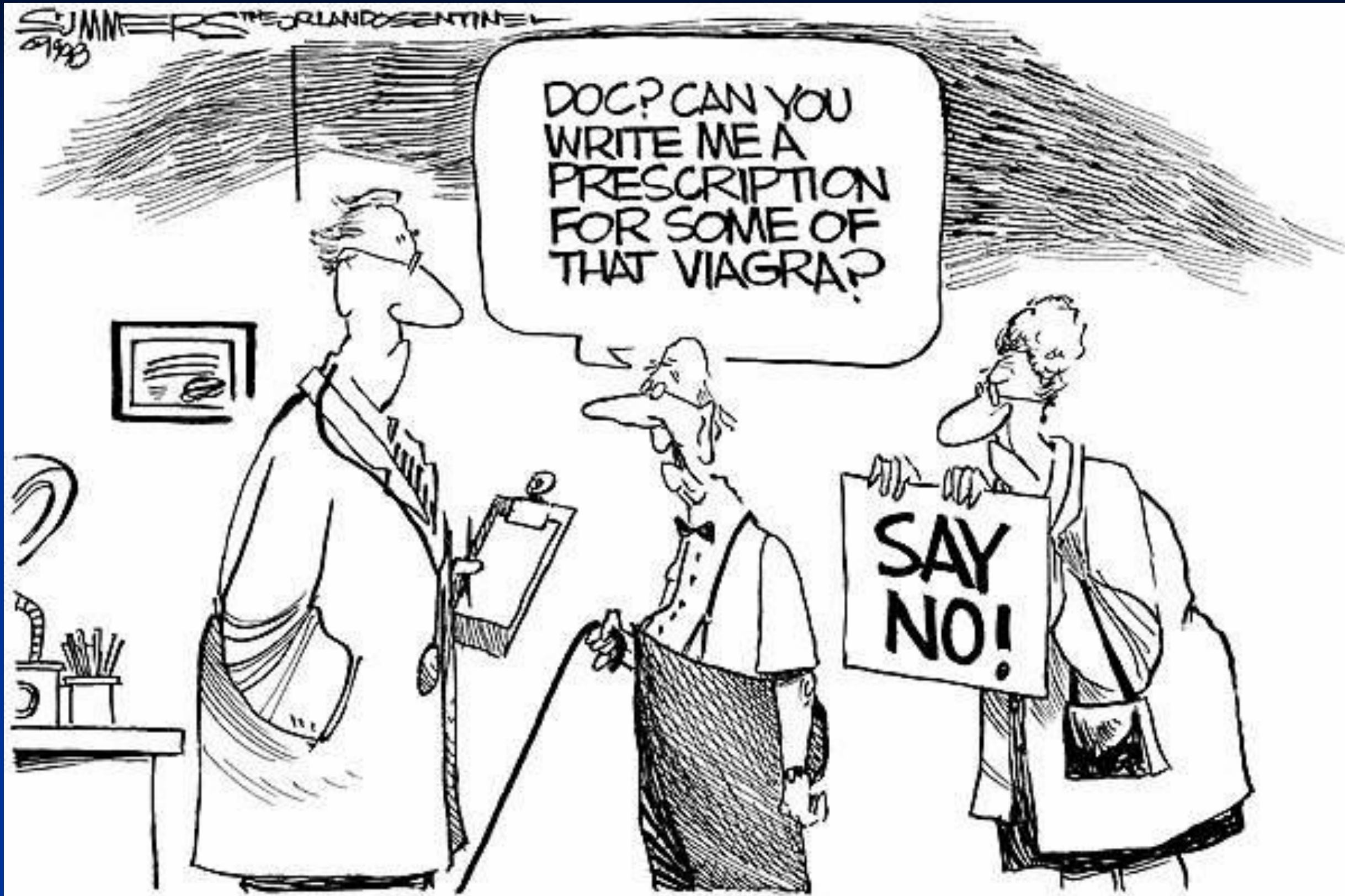
⑩ Dagens mennesker lever ikke bare lenger enn sine formødre og forfedre. De kan også vente seg et langt mer aktivt og spennende seksualliv på sine eldre dager, mener danske fagfolk.

⑩ [www.forskning.no/artikler/2011](http://www.forskning.no/artikler/2011)

**I just took a leaflet out of my mailbox, informing me that I can have sex at 83!**



**I'm sooooo happy, because I live at unit 81.....  
so it's not far to walk home afterwards!**





# Seksualitet og samfunn idag!

Seksuelle handlinger står helt sentralt i menneskets liv.

Menneskene har alltid vært opptatt av hvordan de kan forholde både til befruktningen, og den erotiske nytelsen. Seksualitet er både et privat og et offentlig anliggende.

# Seksualitet og samfunn. Continue.

- ⑩ Seksualitet er en del av det sosiale samkvem mellom mennesker; en selvskreven del av våre liv og vår kultur.
- ⑩ De ulike seksuelle forbudene har ofte sin forankring i religion og sosiale forhold.
  - ⑩ synd, skam og fristelser.
- ⑩ Før dette ble seksualiteten betraktet som noe guddommelig, men også noe djevlesk i ulike sammenhenger.

# Diskriminering mot eldre menneskers kjønnsliv



*Sorry, gamle gutt – reglene må følges!*

”Den kloke forstår at de dummeste fordommene vi har, og de vi minst burde gi etter for, er de som rettes mot en gruppe vi alle før eller senere vil tilhøre” Alex Comfort

# Hindre for gamles seksualitet:

- ⑩ Holdninger i samfunnet - ageisme
- ⑩ Kunnskapsmangel
- ⑩ Manglende informasjon – pasienten spør ikke
- ⑩ Foreldrene mine drev ikke med sånt!
- ⑩ Baywatchfaktoren
- ⑩ Kultur og religion
- ⑩ Det aseksuelle jeg

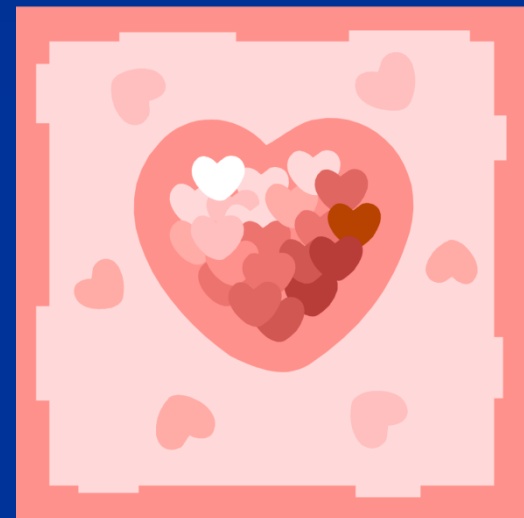


# Diskriminerende holdninger:

## ⑩ Eksempler:

- ⑩ Sykehjem har nektet ektepar å bo på samme rom
- ⑩ Ektefeller har ikke fått besøke pleiepasienter uforstyrret på sykehjem
- ⑩ -90 tallet: Nektet annonse som viste et eldre par naken i en seng
- ⑩ Us USA: Studenter anser det som upassende å tenke seg at deres besteforeldre kan ha et seksualliv

# Kjærlighet og seksualitet -



To sider av samme sak i eldre år??  
Hvilke komplikasjoner gir det?

# Kjærlighet

⑩ Eric From:

Kjærlighet er det eneste "helsesomme" svar på menneskers to dyptliggende behov, **samhørighet og selvstendighet**, og det eneste svar på menneskers livsproblem. Kjærlighet mellom to mennesker er like viktig enten man er 20, 40 eller 80. Det spiller ikke hvor lenge man har levd, **de grunnleggende behov er de samme livet ut.**

# Kjærlighet og seksualitet – to sider av samme sak i eldre år?

- ⑩ En mulighet til uttrykke lidenskap, hengivenhet, beundring, lojalitet og andre positive følelser
- ⑩ En bekreftende opplevelse av egen kropp og dens funksjon
- ⑩ En sterk selvfølelse
- ⑩ Et middel til selverkjennelse
- ⑩ Beskyttelse mot angst
- ⑩ Motvekt mot stereotype oppfatninger av hva det betyr å eldes
- ⑩ Glede ved å bli tatt på og kjærteignet
- ⑩ En følelse av romantikk
- ⑩ En bekreftelse på livet
- ⑩ En stadig søking etter følelsesmessig vekst og erfaring

Butler og Lewis, 1978



FAGUTVIKLING | PUBLISERT 04.03.2022

# LHBT+-personer skjuler identiteten sin på sykehjem

## FORFATTERE

[Terje Årsvoll Olsen](#)

Førstelektor

Institutt for helse- og omsorgsvitenskap, Høgskulen på Vestlandet

---

[Fernando Dela Cruz jr.](#)

Sykepleier

Enhet for sykehjem, Bergen kommune



New campaign seeks to celebrate the joy of sex in later life  
Mark and Andrew star in the new campaign for Relate

*Rankin/Relate*

# Eldre homofile hetses.



Kim Friele & Wenche Lowzow

- Jeg har et tilfelle med en eldre lesbisk dame som ble hofteoperert i en alder av 81 år. Hjemmehjelpen spurte om kvinnen på et bilde av henne som ung, og den lesbiske damen svarte at «nei, det var hennes partner og elskede gjennom 41 år». Da pakket hjemmehjelpen veska og dro, hun ville ikke hjelpe en som kunne smitte henne, sier Friele.

# Seksualitet og kjærlighet i eldre år

- ⑩ Seksualitet blant eldre blir det vanligvis snakket svært lite om.
- ⑩ Mange eldre er blyge.
- ⑩ Andre mener det bare angår dem selv.
- ⑩ Atter andre er blitt brent.
  - ⑩ De har opplevd å bli betraktet som uanstendige fordi de har ønsket å snakke om seksualitet i eldre år.
- ⑩ Det kan sees som en naturlig ting at den seksuelle aktiviteten avtar etter hvert som en blir eldre... .. i alle fall finner den nye former.
- ⑩ Det må den ofte fordi det skjer noen fysiologiske endringer i kroppen både hos kvinner og menn.
- ⑩ Men den største hindringen er likevel ofte rammene rundt og mulighetene.

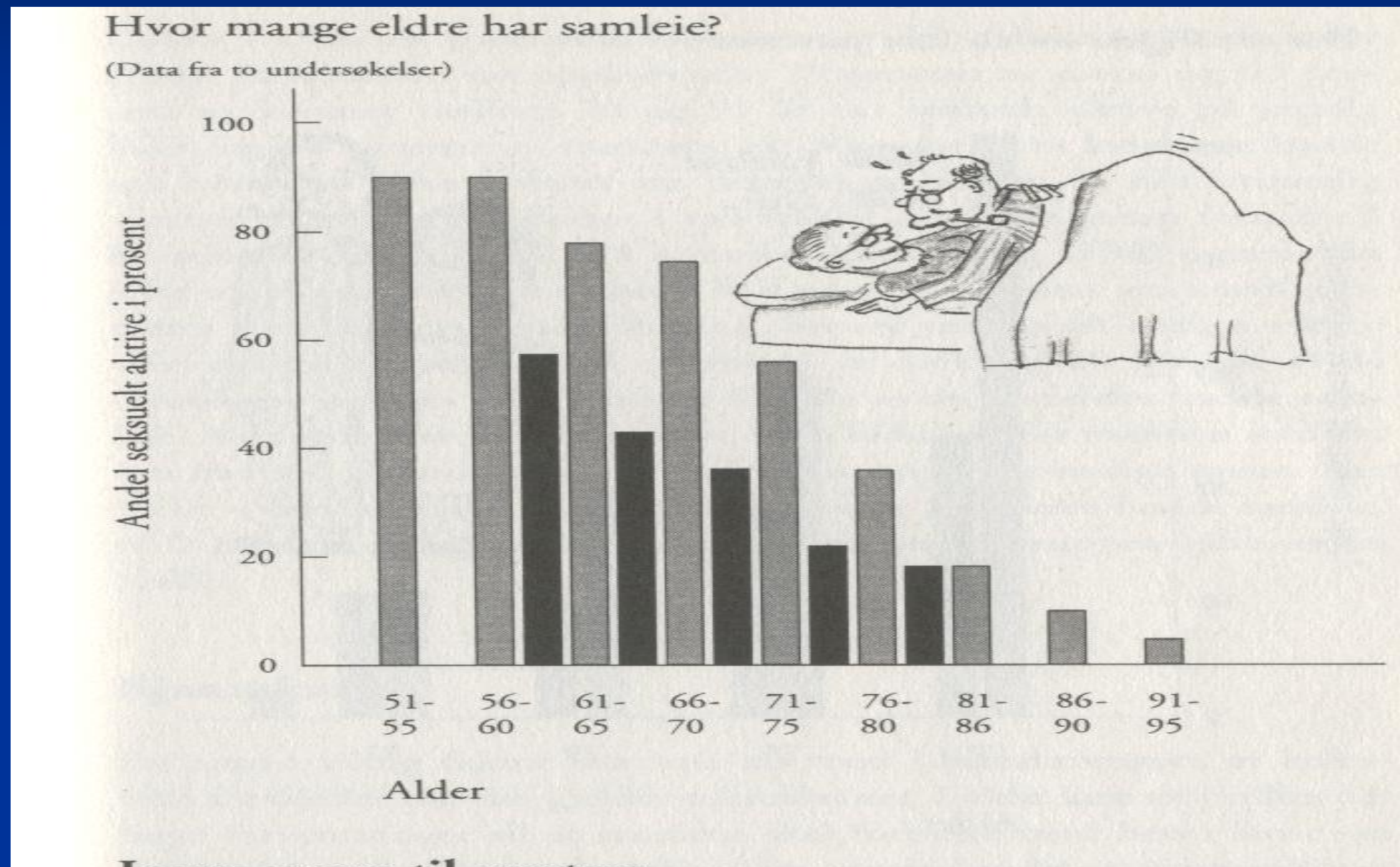
# Fordeler ved intimitet og sex

- ⑩ Frigjør endorfiner: Kroppens egne opiater som har betydning for seksuell lyst og nytelse
- ⑩ Frigjør oxytocin som er et hormon som virker beroligende, stimulerende og styrker immunforsvaret
- ⑩ Lindring av smerte
- ⑩ Avleder fokus over til noe nært og godt
- ⑩ Avslapning
- ⑩ Fremmer åpenhet
- ⑩ Forbedrer selvtillit og egetverd
- ⑩ Forbedrer kommunikasjon

# Har eldre sex??

Forsker	Alder	Hyppighet
Kinsey 1948	65	1 x pr uke
	75	1 x pr mnd
	80	1 x pr 10.uke
Finch 1959	70 – 74	1 x pr 2. uke
	75 – 79	1x pr 5.uke
	80+	1x pr 10.uke
Martin 1981	60 – 64	1 x pr. 10 dag
	65 – 74	1 x pr. 2 uke
	75 - 79	1 x pr 4. uke

# Samleiefrekvens hos eldre:



Purvis 1998

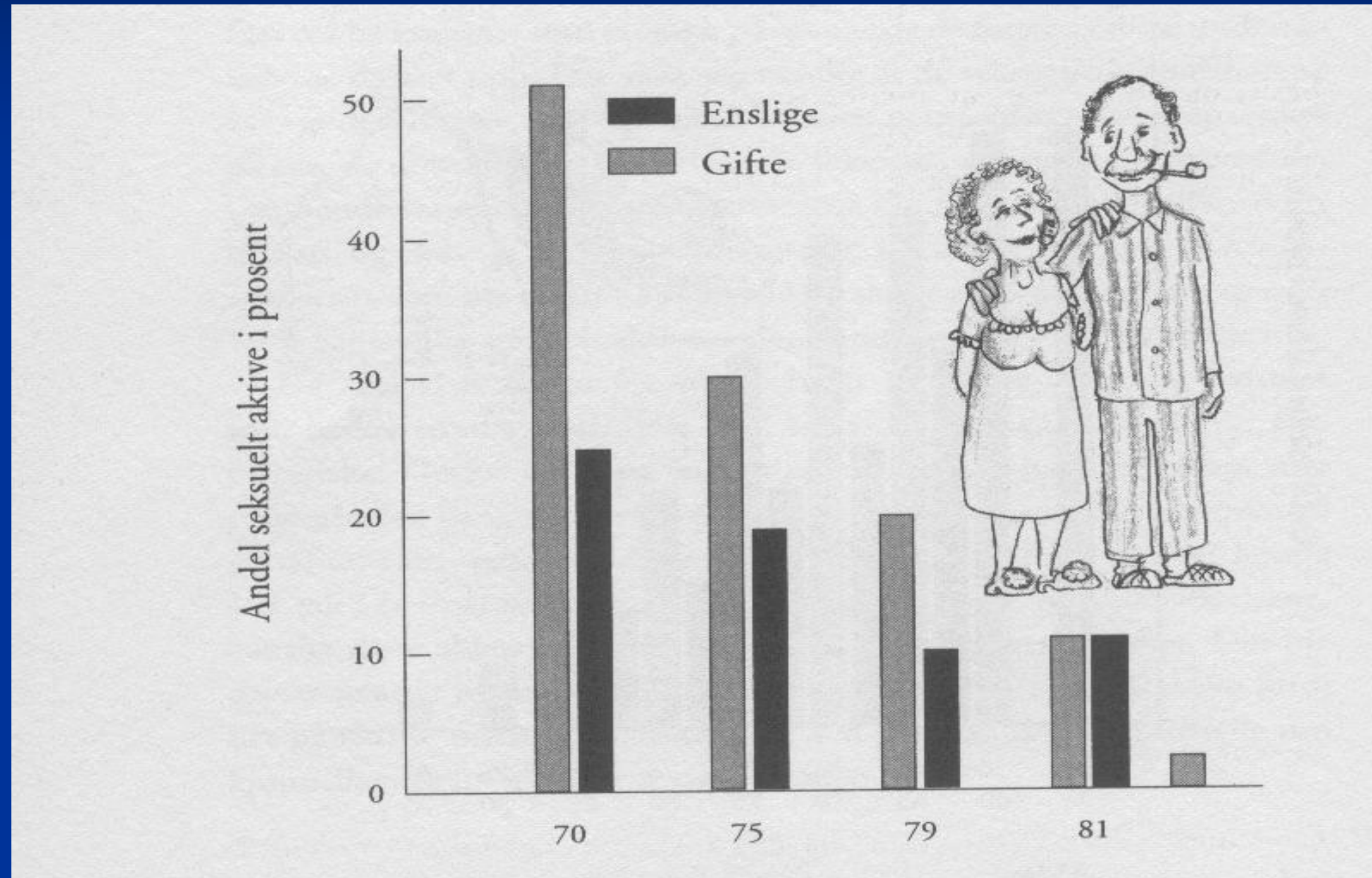
# Seksualitetens valører i alderdommen:

1. Følelsmessig trygghet
2. Respekt
3. Evnen til å kommunisere
4. Tid til å arbeide og slappe av sammen
5. Seksuell intimitet
6. Trofasthet

Reedy 1978

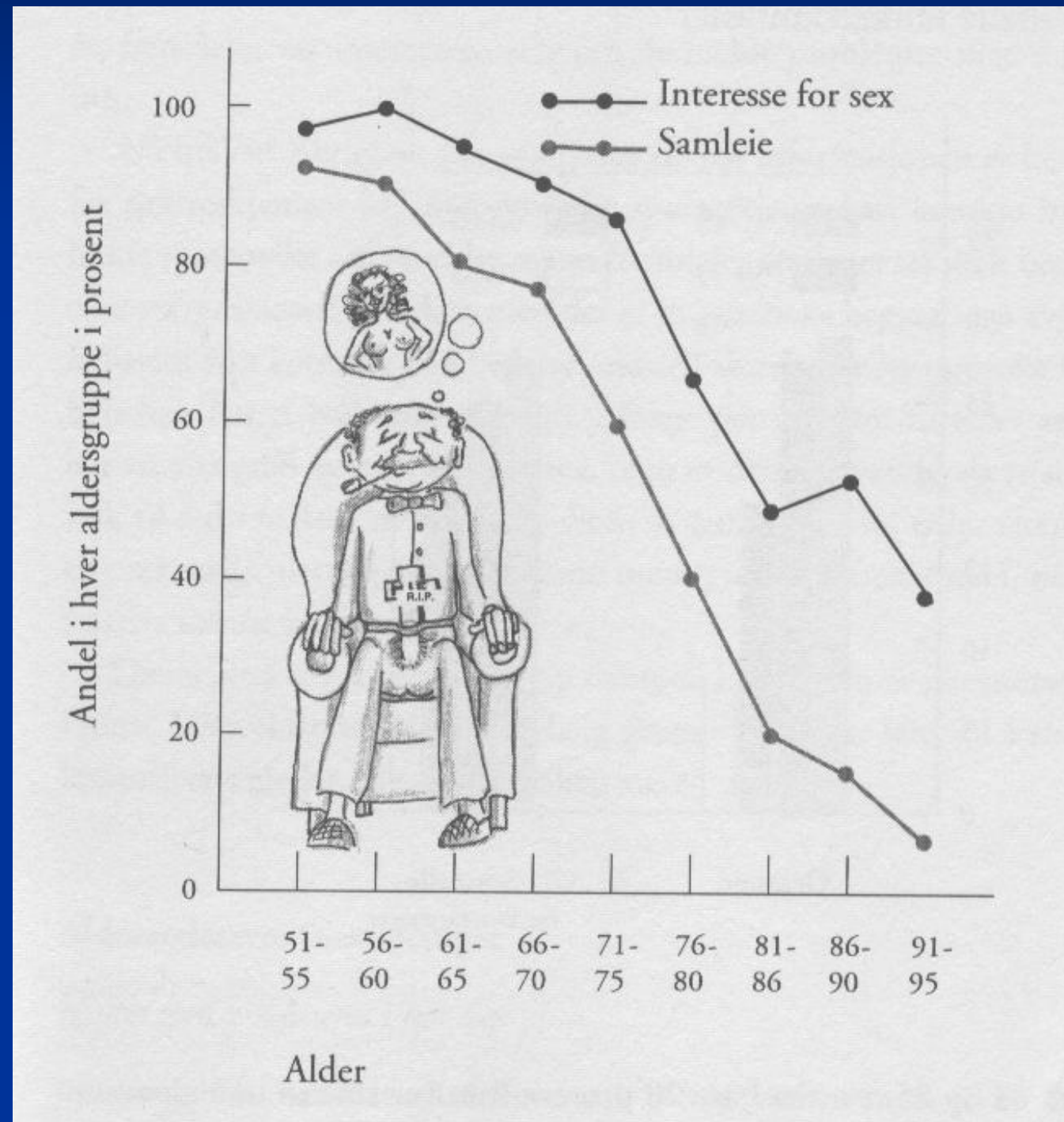


# Betydning av fast partner:



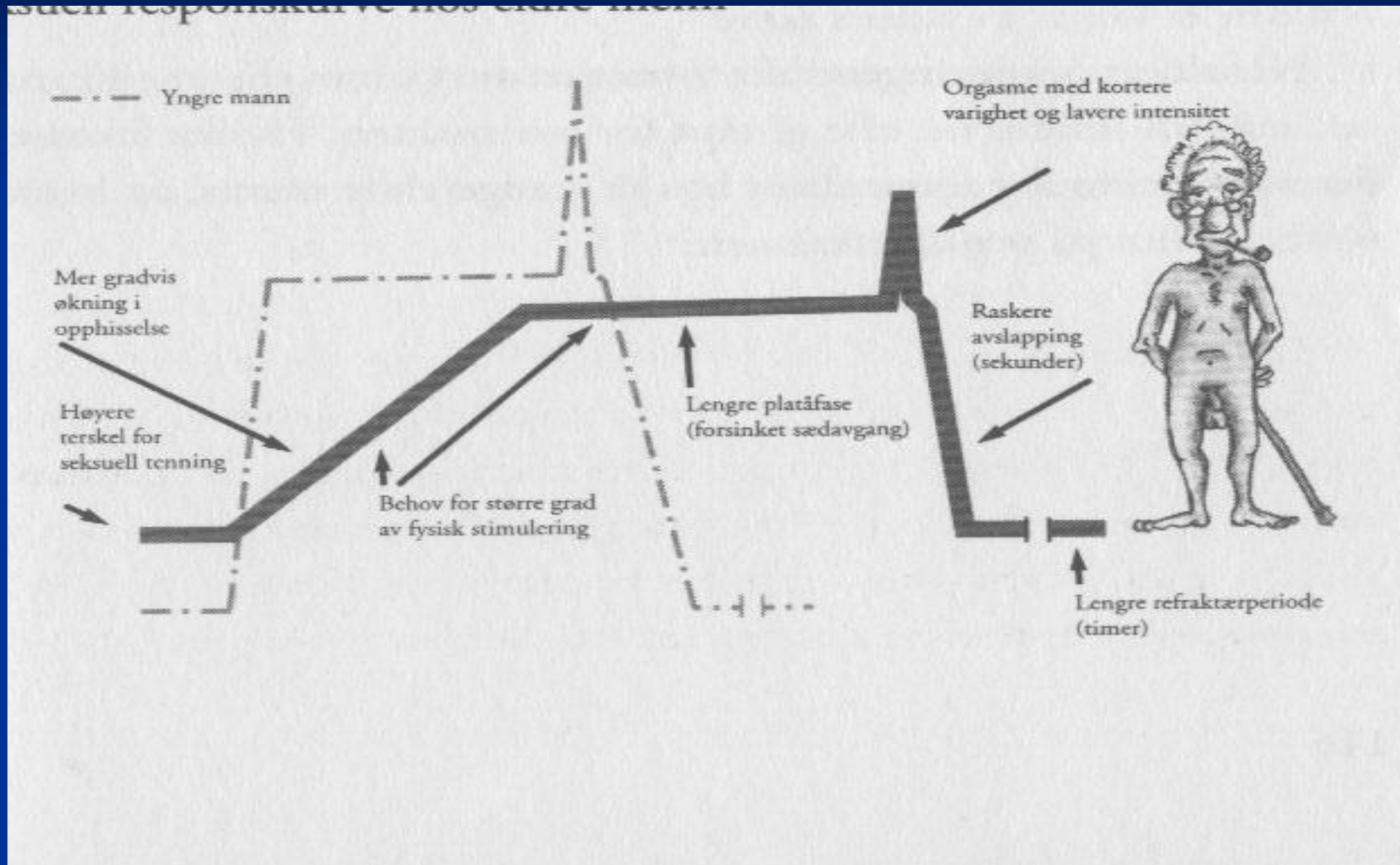
- ⑩ En undersøkelse av Master og Johnson (1966) viser at den seksuelle reaksjonsevne blir langsommere ved økende alder, men den vil ikke opphøre på noe tidspunkt.

# Alderens innvirkning på samleiehyppighet og interesse for sex:



Purvis 1998

# Seksuell responskurve hos menn:



# Hjelpemidler:



*Jeg tror pinado pillene begynner  
å virke! Med denne farten er den  
stiv allerede i morgen!*

# Sex på institusjon:



*«Hvis de unge bare visste; hvis de gamle bare kunne»*

Fransk ordtak

# Sex på institusjon:

- ⑩ "Unisex – zombier"
- ⑩ Eldres seksualitet blir oversett og ignorert
- ⑩ Har seksuelle tanker og fantasier:
  - ⑩ "Retten til å berøre og berøres"
  - ⑩ "Kvinner lengter etter nærhet, berøring og intimitet"
- ⑩ Mange hindringer:
  - ⑩ Dårlig helse
  - ⑩ Mangel på privatliv
  - ⑩ Moralpolitiet
  - ⑩ Sex og demens



# Sex på institusjon:

- ⑩ Ikke definere seksualitet for snevert:
  - ⑩ Seksualitet kan ha andre valører enn samleie:
  - ⑩ Romantikk, berøring, klemming, følelsen av å være maskulin/feminin – aktiviteter som gir en følelse av å være elsket
  - ⑩ Opplive seg selv for fysisk attraktiv
- ⑩ Mangel på tilrettelegging:
  - ⑩ Fokus på medisinske og fysiske behov
  - ⑩ Være et hjem med muligheter til fleksibilitet og valg



# Barrierer for seksualitet i institusjon:

- ⑩ Mangel på privatliv
- ⑩ Mangel på en villig eller tilgjengelig partner
- ⑩ Mental sykdom
- ⑩ Fysiske begrensninger
- ⑩ Personalets holdninger
- ⑩ Pårørendes holdninger
- ⑩ Bivirkninger av medikamenter
- ⑩ Ikke føle seg attraktiv
- ⑩ Impotens
- ⑩ Tørre slimhinner

# Tiltak på institusjon:

- ⑩ Holdningsendringer
- ⑩ Våge å ha en dialog - stille åpne spørsmål
- ⑩ Kartlegge behov – inntakstdata!
- ⑩ Opplæring om sex og alder og behandlingsmuligheter
- ⑩ Personalet må trenes i å vise takt
- ⑩ Stimulere til fysisk aktivitet og funksjon
- ⑩ "Klinerom"
- ⑩ Jevnlige sosiale begivenheter og dansekvelder
- ⑩ Hjelp pasientene til å se feminine/maskuline ut
- ⑩ Dobbeltseng til eldre par
- ⑩ Låse dører – ikke forstyrr skilt

# Helsepersonells ansvar:

- ⑩ Avklaret forhold til egen seksualitet
- ⑩ Være åpen for å snakke om seksualitet
- ⑩ Akseptere at andre har andre uttrykk for seksualitet
- ⑩ Empati
- ⑩ Kunnskap
- ⑩ Informasjon - helselovgivning

# Fornektning av seksualitet kan medføre:

- ⑩ Tett sammenknyttet med opplevelse av egenverd
- ⑩ Sosiale forhold
- ⑩ Mental helse
- ⑩ Hvis vi skal gi en helhetlig omsorg kan vi ikke ignorere seksualitet

# Vår utfordring:

- ⑩ Sørge for åpenhet rundt tema
- ⑩ Bruke vår kompetanse
- ⑩ Jobbe med egne følelser og holdninger

# LITTERATUR:

- ⑩ [Eldre og seksuell helse - eldreogseksuellhelse.no](http://eldreogseksuellhelse.no)
- ⑩ Ved å gå ned på siden finner en også gode henvisninger

