

SEKSUALITET OG ALDRING

ESBEN ESTHER PIRELLI BENESTAD

LEGE, SPESIALIST I KLINISK SEXOLOGI NACS

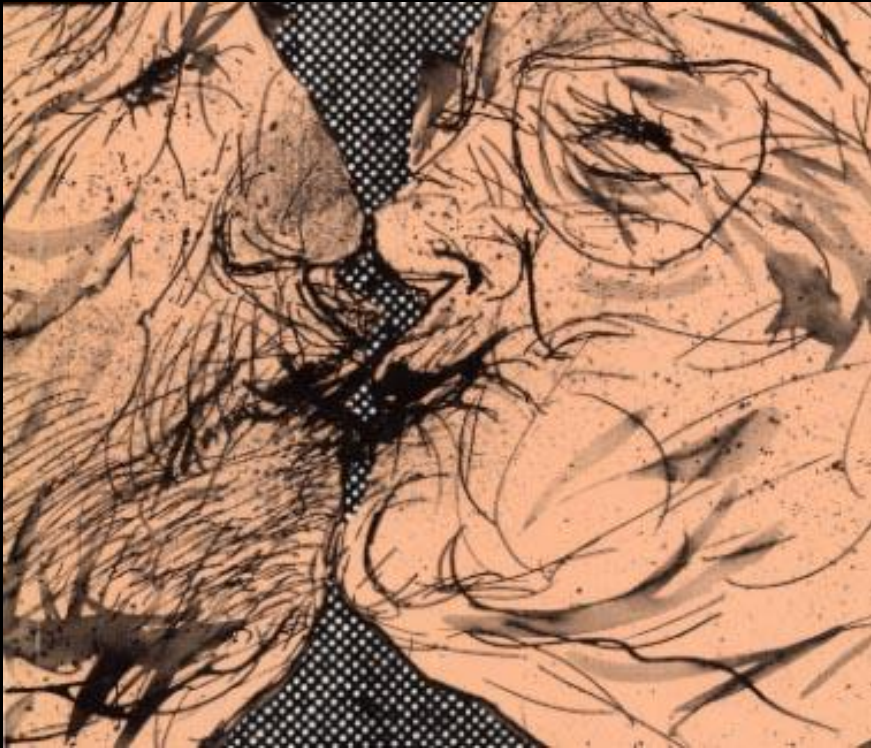
FAMILIETERAPEUT IAP

PROFESSOR emerit I SEXOLOGI UIA

Med innspill fra:

Elsa Almås og Voet Gianotten

ALDERDOM: Forsoning



"Age does not protect you
from love.

But love, to some extent,
protects you from age!"

Jeanne Moreau (born 1928)

Folketallet i Norge pr. 4. kvartal 2021
5 425 270 personer

- 67 år og eldre
- **870963 personer** [2019]
- **16,05%**

Forventet levealder i Norge

- Høyere forventet levealder i Norge. Forventet levealder ved fødsel her i landet har aldri vært høyere
- Forventet levealder var i 2020 84,9 år for kvinner og 81,5 år for menn
- Forventet levealder har økt mer eller mindre kontinuerlig de siste 170 årene, bare avbrutt av verdenskriger og spanskesyken i 1918.
- Fra om lag 1940 ble kvinners levealder stadig høyere og økte mer enn menns. De siste 20 årene har forskjellen mellom menns og kvinners levealder blitt mindre.

- Kilde FHI

Hva vet vi om seksualitet hos
eldre?

På institusjoner

- Conclusions
- Nursing students had moderate knowledge and positive attitudes toward older adults' intimacy and sexuality. The knowledge-level differed per year of study, the attitude level did not. Only a minority discussed intimacy and sexuality with older adults. Moderate knowledge and positive attitudes do not mean that intimacy and sexuality is discussed. To ensure students feel responsible and competent, interventions should focus on continuous knowledge dissemination, role clarification and role modelling.
- Vivian F.C.Wilschut^{ab}BirgitPianos^cHarmiekevan Os-Medendorp^bHenk W.Elzevier^dJan S.Jukema^bMarjolein E.M.den Ouden^{ef} Knowledge and attitude of nursing students regarding older adults' sexuality: A cross-sectional study. Nurse Education Today Volume 96, January 2021, 104643

Rhonda L. Winn & Niles Newton: Sexuality in Aging: A Study of 106 Cultures

- **The Human Relation Area Files (ARAF):**
- **293 kulturer studert**
- **106 kulturer hadde informasjon om seksualitet**
- **Av disse omfattet 28 kulturer informasjon om seksualitet hos eldre (ca. 10%)**
- **Lite er gjort også i Norge. (EN PÅGÅENDE PHD OM SEKSUALITET HOR ELDRE: SCHALLER, S. Et arbeid er også i gang ved University of Minnesota)**

En gjennomgang av ulike studier i 2002 viser at:

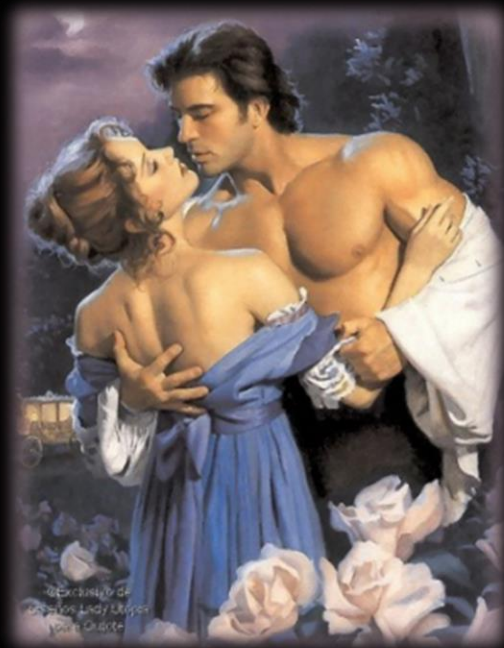
- **Et stort antall eldre er seksuelt aktive i 70-årene.**
- **Frekvensen av seksuelle tanker og fantasier reduseres med alder, seksuell tilfredsstillelse ble opprettholdt, selv med mindre seksuell aktivitet.**
- **Flere kvinner enn menn opplevde manglende seksualpartner som et hinder i forhold til å ha sex.**
- **Flere eldre menn enn kvinner sa at de var interesserte i fortsatt seksualliv.**
- **ANNERLEDES KJØNNETE ER I MINIMAL GRAD UTFORSKET**

Tabuforestillinger

- Seksualitet, og spesielt i alderdommen er preget av tabuforestillinger, og det kan være viktig å gi kunnskap om seksualitet og aldring.
- Morley, 2006

Tabuer (Gianotten)

“sex er for de unge,
friske og vakre”



Taboo 2 (GIANOTTEN)

*“våre foreldre har ikke
sex
Og slett ikke våre
besteforeldre!”*



♥ Realiteten (GIANOTTEN)

Sannsynligvis er det er stor del av dere unge som har mindre sex og mindre seksuell tilfredsstillelse enn deres besteforeldre.



VS



VS





VS



- ♥ mer tid
- ♥ **mindre jobb, mindre stress**
- ♥ mindre usikkerhet hva angår perfekt kropp
- ♥ bedre tilpasset i parforholdet



Gamle mennesker. . .

Kan bli hodestups forelsket

Kan bli veldig kåte

Kan være erotisk eventyrlystne



Virkeligheten

(GIANOTTEN)

♥ I alle aldre ønsker alle kjønn begjær, å være elsket, kjælet med og berørt.

♥ Mange eldre par lykkes i å fokusere mindre på prestasjon og mer på intimitet med berøring og sensualitet.

♥ Behovet for å være erotisk attraktiv blir ikke borte med alderen



Mer virkelighet (Gianotten)

♥ Færre eldre er seksuelt aktive

♥ Ved høyere alder

→ Lavere samleie hyppighet

Men for mange også- større grad av seksuell

nytelse



Eldre kvinner og seksuelle problemer eller utfordringer

- Eldre kvinner har like mange seksuelle problemstillinger som yngre kvinner.
- De er bekymret over seksuell funksjon hos partner
- De ønsker at legen hadde tatt opp spørsmål angående seksualitet.
 - Nusbaum, Singh & Pyles, 2004
- Hvem av oss, hvem av dere gjør det?

Flere utfordringer for den aldrende kvinne

- Manglende orgasme
- Manglende seksuell interesse
- Seksuell aversjon
- Redusert lubrikasjon
- **Manglende partner**
- Utenomekteskapelig sex
- Smerter
- Kjønnssykdommer

• Nusbaum, Singh & Pyles, 2004

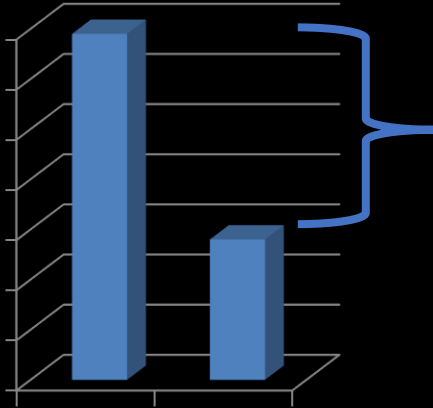
Problemer/utfordringer hos elder menn

- Ereksjonsproblemer
- Tidlig sædavgang
- Redusert lyst
- Manglende seksualpartner
- Sykdomstilstander og behandling av disse
 - Morley, 2006
- Skeive møter mer motstand (?)
- Hvem tilrettelegger for dem?

♥ Endrede relasjons aspekter (Gianotten)

Forventet livslengde i Norge

NB: Forventet levealder var i 2020 84,9 år for kvinner og 81,5 år for menn



3,5 år

± 6 Kohorts av eldre kvinner har har ikke lenger en mannlig partner

Heteroseksuelle kvinner gifter seg gjerne med menn som er ≥ 2 yrs eldre.



Biologiske faktorer ved aldring og seksualitet - alle

Menopause

Østrogen og testosteron

Andropause

Testosteron (?)

Erekttil

dysfunksjon/atherosclerose

Menopause

- Gjennomsnittlig start er ved 52 års alder.
- Menopause fører ikke nødvendigvis til reduksjon av libido.
- Men slimhinnene blir tynnere, infeksjoner kommer lettere
- Obs. østrogentilskudd/testosterontilskudd

Østrogentilskudd(hormontilskudd)?

- **Bedrer liv og overlevelse**
- **Conclusions: Age-adjusted mortality is reduced 2% with each increasing year of age at menopause. In particular, ischemic heart disease mortality is 2% lower. Although the risk of death from uterine or ovarian cancer is increased by 5%, the net effect of a later menopause is an increased lifespan.**
- **Age at Menopause, Cause-Specific Mortality and Total Life Expectancy** Ossewaarde, Marlies E.*; Bots, Michiel L.*; Verbeek, André L. M.†; Peeters, Petra H. M.*; van der Graaf, Yolanda*; Grobbee, Diederick E.*; van der Schouw, Yvonne T.* Epidemiology: [July 2005 - Volume 16 - Issue 4 - p 556-562](#)

Testosteron

- **Testosteron er viktig for seksuell aktivitet hos alle, men effekten påvirkes av psykologiske og sosiale faktorer. Morley, 2006**
- **(sannsynligvis gjelder dette også for intersex og kjønnsinkongruens vår anm.)**
- **Kanskje er kjønnsormoneffekten forskjellig mellom forskjellige celletyper**

Testosteron hos i kvinnekropper

- **Conclusions:** We report that serum androgen levels decline steeply in the early reproductive years and do not vary because a consequence of natural menopause and that the postmenopausal **ovary appears to be an ongoing site of testosterone production.** These significant variations in androgens with age must be taken into account when normal ranges are reported and in studies of the role of androgens in women.
 - **Androgen Levels in Adult Females: Changes with Age, Menopause, and Oophorectomy** S. L. Davison R. Bell S. Donath J. G. Montalto S. R. Davis *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Volume 90, Issue 7, 1 July 2005,
- **Testosteron, tibolone og DHEA bidrar til økende seksuell lyst hos eldre kvinner.**
 - Morley, 2006

Testosteron hos menn

- **Øker seksuell aktivitet**
- **Testosteronbehandling hos menn øker kvaliteten på ereksjon dersom nivået har vært lavt.**
- **Klinisk erfaring tilsier også redusert depresjon!**

Risikofaktorer som øker med alder

- Hjerterproblemer
- Diabetes
- Hypertensjon
- Vaskulære sykdommer
- Medisinbruk/Tobakk/Opiater
- Psykiske faktorer
- Nevropati
- Stoffskiftesykdommer
- Hyperprolaktinemi
- ++

Sykdom og seksualitet hos eldre

- Smerter
- Tretthet
- Depresjon
- Sykdom som reduserer testosteron
- Sukkersyke
- Hofteleddsartrose
- Hjerneslag
- Parkinsonisme
- Kardiovaskulære sykdommer
- ++

Sykdom og seksualitet hos eldre kvinner

- **Opp til 40% av kvinner som har brystkreft har redusert seksuell aktivitet (Kaiser, 2003)**
- **Urininkontinens kan påvirke seksuell aktivitet hos en tredjedel av kvinnene.**
- **Livmorfremfall fremkaller i enda større grad seksuelle vanskeligheter**

Seksualitet i alderdommen – kvinner noen eksempler fra rundt omkring

- **Generell tendens til å betrakte kvinner som mer aktive enn menn i alderdommen.**
 - **Lepcha, Himalaia & Tiv, Nigeria: Menopause blir ikke betraktet som noe som påvirker seksuell aktivitet.**
 - **I 18 kulturer er det beskrevet seksuell kontakt mellom eldre kvinner og mye yngre menn.**
 - **Eldre kvinner lærer opp unge menn.**
- Winn & Newton, 1982)

Homoseksualitet og aldring

- I USA er det anslagsvis 3 millioner eldre homoseksuelle menn.
- 4% av eldre kvinner er lesbiske eller biseksuelle.
- Eldre homoseksuelle har høyere forbruk av tobakk og alkohol.
- Nb. minoritetsstress
- Eldre lesbiske kvinner har høyere forekomst av overvekt, dysfori og brystkreft.
- Norske unge: 21% plasserer seg utenfor de klassiske kjønnskategoriene og seksuelle orienteringene (Ungdata 2022)

Seksuelle tenningsmønstre og aldring

- **Det mest utbredte av de uvanlige tenningsmønstrene hos eldre er å snakke om sex på telefon, eller på internet.**
- **Mange praktiserer ekshibisjonisme, voyeurisme, BDSM, analsex, og fetishisme.**
- **Disse kan bli sterkere ved demens.**
- **Pedofili forekommer.**

Seksualitet på institusjoner for eldre

- Oftest er seksuell aktivitet vanskelig å gjennomføre på institusjoner.
- Negative holdninger til seksualitet hos eldre.
- Manglende kunnskap om seksualitet hos eldre.
- Manglende mulighet til privatliv.
- Seksuelle overgrep kan forekomme.
- Skeivt liv kan bli begrenset

♥ Positive helse aspekter (Gianotten)

Aldring, seksualitet og lange liv

Sexual expression seems to increase longevity



when having had more ejaculations

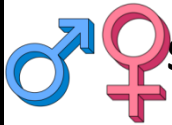


when having had a more satisfactory sex life

Persson G. Acta Psychiatr Scand 1981;64:244-53

Palmore E. The Gerontologist 1982;22:513-8

Davey Smith et al. BMJ 1997;315:1641-4



Sexual expression seems to delay cognitive decline

Wright H, et al. J's Gerontol (June 2017)

Konklusjon

- **Det er et stort arbeid å gjøre i forhold til å utvikle kunnskap og holdninger som kan bidra å stå eldre mennesker bi når det gjelder å opprettholde seksualitet.**
- **Dette arbeidet gjelder den aldrende befolkning selv, samfunnet og helsepersonell.**
- **Her er det bare å sette i gang!**

**IKKE GLEM AT DE
ALLER FLESTE AV
OSS BLIR GAMLE!**

**DET FINNES
IKKE SYK
SEKSUALITET, BARE SYK
SEKSUALFORVALTNING.
FRAVÆR AV FORVALTNING,
SLIK SOM I NORSK HELSEVESEN,
GJØR IKKE SAKEN
BEDRE**



**Don't pathologise aged sexuality!
Many enjoy much
pleasure, intimacy & sensuality**