



# SEX OG ÆLDRE





# Kroppen ændrer sig med alderen

Kroppens funktioner ændrer sig livet igennem, men der er intet der tyder på at kvaliteten af sexlivet bliver dårligere med alderen. Mange mænd og kvinder kan faktisk berette, at kvaliteten af deres sexliv bliver bedre og bedre med årene.

Som årene går, ændres vores måde at leve på, ofte uden at vi lægger mærke til det. Vi føler, tænker og handler anderledes, og vores forhold til tid, alder og andre mennesker er anderledes, end da vi var unge. Lysten til seksualiteten forsvinder ikke med alderen, blot kan trangen mindskes, men denne kan "optrænes" ved kropslig nærhed og berøring. Mange ældre går fra at foretrække samleje til at kysse, kæle og lege med hinandens kroppe og kønsorganer, så den seksuelle spænding stiger, med eller uden efterfølgende udløsning. Andre onanerer alene, hvor man tilfredsstiller sig selv, eller dagdrømmer eller noget andet.

## Hvilke forandringer ses med alderen hos mænd?

- Nedsat lyst.
- Rejsningsproblemer.
- Øget behov for stimulation.
- Utilstrækkelig hårdhed.
- Rejsningen falder hurtigt efter sædafgang.
- Der går længere tid imellem, man kan få orgasme igen.
- Nedsat behov for sædafgang.
- Nedsat styrke, kraft og mængde ved sædafgang.
- Penis kan skrumpe.

## **Hvilke forandringer ses med alderen hos kvinder?**

- Nedsat størrelse af skede og kønslæber.
- Nedsat fugtighed i skeden med risiko for at få blærebetændelse (prøv glidecreme).
- Tyndere, mindre elastiske skedevægge.
- Betændelse i skeden er hyppig.
- Lysten falder, men forsvinder sjældent.
- Kortere orgasmer og færre sammentrækninger.
- Orgasme kan være smertefuld.
- Kort ophidset tilstand.
- Nedsat følsomhed i skeden.

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

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

Hvis du kan svare ja til flere af de beskrevne problemer, skal din læge måske inddrages, også hvis der skal ordineres Viagra og/eller hormoner, og/eller man bør henvises til sexologisk klinik.

## Hvad kan der gøres?

- Sexlegetøj, pornofilm eller blade – godt eller dårligt?
- Massageapparater eller dildoer?
- Er det ikke for teknisk?
- Er det ikke en falliterklæring?
- Er det ikke unaturligt?

Jo, de er ikke en del af menneskekroppen, lige så lidt som cykler, briller eller kondomer, men for mange er "voksenlegetøjet" til stor glæde, og der er ingen grund til at "skamme" sig over at tage legetøjet med i seng. Det gør tusinde af danskere hver dag, unge såvel som ældre.

Det betaler sig nogle gange at vove det ene øje og prøve noget nyt, selv om man måske synes, det virker lidt fremmed eller komisk. På den anden side bør man ikke pådutte sin partner noget, han/ hun slet ikke bryder sig om. Men man bør huske på, at det erotiske legetøj har to fordele; det giver mange mennesker et ekstra krydderi i seksuallivet, og det kan være en hjælp i nogle af de situationer, hvor seksualiteten ikke fungerer helt som den skal.

Med andre ord: **PRØV DET!**

## Hvor kan jeg finde hjælp?

Mange oplever skyld og skam, samt ændret kropsopfattelse. Dette er vigtigt at få talt med nogen om. Hvis ikke man føler, det er nok at tale med sin partner eller egen læge, er det muligt at få lægen til at henvise til sexologisk klinik eller psykolog.

Sexologisk klinik i Region Hovedstaden kan kontaktes gratis på telefon 38 64 71 50 alle hverdage kl. 8-15.00.

Bogen "Fra regnorm til anakonda" af Søren Ekman handler om mandens bækkenbund - det bedste alternativ til potenspillen.

Props & pearls tilbyder råd og vejledning og produkter til kvinder. Her har man fokus på de problemer, ingen taler om, eksempelvis: inkontinens, tørre slimhinder, seksualitet, svag bækkenbund, brystkræft m.m.

Se mere på [www.prosandpearls.com](http://www.prosandpearls.com) eller kontakt dem på [info@propandpearls.com](mailto:info@propandpearls.com).

Vordingborg Kommunes ældrecentre tilbyder bækkenbundstræning, hvilket øger blodgennemstrømningen i bækkenbunden og kan hjælpe med et øget fokus på området.

Nogle oplever, at mindfulness, yoga og anden afspænding kan have en god effekt på kroppens sensuelle oplevelser, da det er med til at øge kropsbevidstheden.

## **Er du alene?**

- kan dating være en mulighed...

[www.senior.dk](http://www.senior.dk)

[www.match.com](http://www.match.com)

[www.50plusmatch.dk](http://www.50plusmatch.dk)

[www.dating.dk](http://www.dating.dk)





**Afdeling for Pleje og  
Omsorg**  
**Det Forebyggende Team**  
Storegade 56  
4780 Stege

Telefon 55 36 29 40  
hverdage kl. 08.00 - 09.00  
Send sikker mail, via  
Vordingborg kommunes  
hjemmeside. Vælg  
forebyggende  
hjemmebesøg, tryk på  
linket: "send os en sikker  
mail", til højre på siden.