

# Äldre och sex

TEXT MARIA WAXIN

**Äldre är mer sexuellt aktiva än vad man kan tro. Sexolog Birgitta Hulter har, genom forskning och 15 års erfarenhet från rådgivningen på sin samlivsmottagning, stor inblick i hur svenskarna upplever sitt sexliv.**

**M**ånga vill fortsätta leva som de alltid har gjort, även upp i åldrarna, förklarar Birgitta Hulter. Det gör inte så mycket som vi tror att kroppen är rynkig och att benen inte bär.

Birgitta tror inte att ålder är en mätare på hur vi upplever livet. Sannolikheten att vi ska dö är visserligen större när vi är äldre, men livsglädjen behöver inte vara mindre.

– Se på mig, säger hon glatt, när jag ser mig själv i spegeln ser jag en tant, men inuti är jag fortfarande den där 14-åriga flickan. Min upplevelse är att ju äldre man blir desto yngre känner man sig.

Jag träffar Birgitta Hulter på hennes lilla ombonade mottagning i centrala Stockholm. Hon är drygt 60 men verkar inte ha några planer på att dra ner på tempot. Hon tar emot mig mellan två patienter och över en kopp te berättar hon om några av de problem man kan uppleva som hinder för ett fortsatt sexliv när man blir äldre.

För män är det ofta erektionen som sviker och som exempel nämner hon en 90-årig man som kom till hennes mottagning redan en vecka efter att han hade fått problem.

För kvinnor är det torra eller känsliga slemhinnor som kan göra sex mindre njutningsfullt. Men för de flesta problem finns det boteme-

del. I dag finns ju Viagra, glidmedel och östrogen.

– Det största problemet är nog kvinnans ensamhet, säger Birgitta. Eftersom män dör tidigare blir många kvinnor ensamma och har ingen att ha sex med. I dag går det fem 80-åriga kvinnor på en frisk 80-årig man. Inte undra på att det är snurr på pensionärsdanserna. En frustrerad kvinna i 80-årsåldern kom till mig för att hon hade så mycket lust, men var rädd att

**” Det största problemet är nog kvinnans ensamhet, säger Birgitta. Eftersom män dör tidigare blir många kvinnor ensamma och har ingen att ha sex med.**

folk skulle börja prata om hon tog hem en viss man som hon hade spanat in.

**Anledningen till att jag intervjuar Birgitta Hulter är att hon, genom en utredning har hjälpt BravÅ att lyfta upp äldres sexuella hälsa som ett prioriterat område inom vården, samt att formulera kvalitetskrav för detta nya område.**

Grundtanken i Birgittas utredning är att sexualitet är ett av livets glädjeämnen och att det är en mänsklig rättighet att få fortsätta att sköta sina intima behov även

efter det att man blir beroende av vård.

– Kunskap är viktigt och när det gäller kunskapen om äldres sexualitet finns det i vårdutbildningen i dag ett stort tomrum, vilket medför att det råder stor osäkerhet i hur man ska hantera frågan.

Birgitta tänker framåt och undrar hur det ska gå när 40-talisterna blir vårdberoende. De kommer att ställa helt andra krav än dagens försyna äldre. Efterfrågan på respekt kan komma att öka.

– Jag vill att människor ska vara fria att njuta av allt som livet har att ge, så länge det bara går. Sen är det ju människan sak att avgöra vad hon vill göra, men det är inte min uppgift som vårdare, att sätta begränsningar. Däremot är det

viktigt att ge hjälp till självhjälp. Skapa ett utrymme och låta folk vara ifred när de behöver det. Man kan hjälpa folk i säng och hålla sig borta någon timme. Det ska inte vara konstigt.

**Till dem som vill fortsätta med ett aktivt sexliv på äldre dar delar hon med sig av några tips:**

- Värna om era intima liv. Ta vara på det ni har. Det som inte används slocknar.
- Alkohol och rökning påverkar kraft och ork negativt.
- TV-tittande passiviserar.



Tonåringar tror att de har ensamrätt på heta känslor. Ingenting kunde vara mera fel.

Bilden har inget samband med artikeln.

- Övervikt och diabetes påverkar potensen negativt.
- Använd glidmedel.
- Har du ingen partner kan du göra det skönt för dig själv. Om du pysslar om dig själv ökar chanserna att någon annan vill vara med.

- Var inte åldersfixerad. Skaffa en yngre partner.

Birgitta avslutar med några ord om beröring – människor mår bra av beröring. Vänlig beröring sänker blodtrycket, gagnar hälsan och gör oss gladare. ●



– Människor mår bra av beröring. Vänlig beröring sänker blodtrycket, gagnar hälsan och gör oss gladare, säger Birgitta Hulter, sexolog.



FOTO ANDERS TUKLER / NORDICPHOTOS



FOTO JAN NORDBLÖM / NORDICPHOTOS

Bilderna har inget samband med artikeln.

## Fakta

**Sexuell hälsa har tillkommit som ett nytt område på BravÅs lista över kvalitetskrav för vård, rehabilitering och omsorg om äldre. Det är sexolog Birgitta Hulters kunskapsunderlag, som ligger till grund för att BravÅ har aktualiserat detta område.**

**Bra vård vid sexuell hälsa innebär:**

- Att den äldre accepteras i sin sexualitet.
- Att den äldre har rätt till bästa möjliga sexuella hälsa.
- Att den äldre har rätt till kroppslig integritet.
- Att den äldre själv har rätt att besluta om att vara sexuellt aktiv eller inte.

■ Läs mer på: [www.bravard.nu](http://www.bravard.nu).