



Sex efter 40

MIN SEXSTORY

Nina, 41, skild, ett barn:

Yngre män är bättre i sängen

Unga killar attraherar mig mycket mer än män i min egen ålder. Efter min skilsmässa för fyra år sedan träffade jag direkt en 19-åring och hade fantasiskt sex med honom. Och sedan har det fortsatt. Ibland har jag gått ut med medelålders män, men jag tänder inte på dem.

Jag har precis avslutat en relation med en 24-årig kille. Vi hade bara sexet ihop. Men det kändes lite torftigt, jag vill i alla fall kunna äta middag eller se en film tillsammans med någon jag ligger med.

Att jag gillar yngre killar beror nog på att jag inte vill ha något etablerat förhållande. Just nu är jag väldigt nöjd med att vara fri och kunna leva mitt eget liv de veckor jag inte har vår dotter. Yngre män gillar det kravlösa medan män i min ålder snabbare blir seriösa.

Sen är yngre män bättre i sängen. De tycker att det är spännande med lite äldre kvinnor som är trygga i sina kroppar, vet vad de vill och kan ta initiativ. Som jag. Dessutom har de lärt sig att kvinnan också ska njuta.

Jag är ute på krogen en del och finns på dejtingsidan Match. Det är inga problem att få kontakt med yngre män, de söker upp mig. Men jag har aldrig one-night stands." ♦

Nu är sex ett vägval

Någonstans efter 40 händer det mycket med kvinnors sexliv, menar sexologen Birgitta Hulter. En del vill ha och vågar mer – andra lägger sex på hyllan. Men det finns rum för sexuell utveckling – både för gamla stabila par och för den nyförälskade.

♦ Sex är ingenting vi pratar om till vardags. Efter några glas vin på tjejmiddagen kan ämnet möjligtvis komma upp, ofta ackompanjerat av stor fnissighet och många skratt. Men de flesta av oss håller ändå distansen och vill inte lämna ut några intima detaljer.

Så vi vet inte hur andra har det i sängkammaren.

Vissa har troligen helt slutat med sex. Andra fortsätter att ställa upp för husfridens skull. Och ganska många kvinnor över 40 har hittat en nytändning och vågar bejaka sin lust på ett helt nytt sätt.

– Det typiska för kvinnor när de närmar sig 50, är att de är så olika sexuellt, säger **Birgitta Hulter**. Tidigare i livet ser man inte lika stora skillnader mellan olika kvinnor.

Vi sitter och pratar på hennes sexologmottagning Sesam, i centrala Stockholm. Hit kommer par och enskilda, män och kvinnor som vill ha hjälp med sina sexuella problem. Några ljusa fätöljer står bredvid det lilla peltbordet, genom de stora fönstren strömmar ljuset in och miljön känns precis så behaglig och tillitsfull som den ska göra på en terapimottagning.

– Jag möter ju kvinnor som har problem, säger Birgitta. De som är lyckliga och tillfreds kommer inte till mig. Men jag kan ändå se en generell utveckling hos kvinnor när det gäller sex.

Just åren mellan 40 och 50 är det mycket som händer. Många kvinnor stannar upp för första gången i livet och utvärderar sina liv: "Hur har jag det egentligen? Och hur vill jag ha det?" Sexlivet kanske rullar på utan att vara speciellt roligt, men motivationen att anstränga sig det där lilla extra har försvunnit. Kvinnorna är helt enkelt uttråkade i sängen.

– Det är ett vägval. Vissa fortsätter att vara aktiva, medan andra helt lägger sexet på hyllan.

De som fortsätter ha ett aktivt sexliv får det många gånger bättre än tidigare. Äntligen kan de ignorera alla krav på hur de ska bete sig när de älskar och bara ta för sig. Nu gäller det att ta tillvara vad livet har att erbjuda.

– Tidigare kanske kvinnorna



Birgitta Hulter

Ålder: 60. **Familj:** Två barn 15 och 30 år. Pendlar till sin man i södra Dalarna. **Bor:** Uppsala **Gör:** Auktoriserad sexolog, sjuksköterska, vårdlärare. Driver privata sexologmottagningen Sesam AB i Stockholm och Uppsala. Har doktorerat med en avhandling om kvinnors sexuella funktion vid neurologisk sjukdom. Författare till boken "Sexualitet och hälsa".

– Det kan ta lång tid att acceptera att männen inte längre tittar efter en när man går på stan, menar Birgitta.

Dessutom kanske huset är fyllt

”Många kvinnor 40+ har hittat en nytändning”

har ägnat mer uppmärksamhet åt mannens sexuella tillfredsställelse, beskriver Birgitta. Men nu vill de också ha och vågar mer.

Men det kan vara svårt att vara frimodig och njutningslysten i vår ålder. För samtidigt med de snåla hormonerna kommer ibland depressioner och häglöshet. Kroppen förändras, man går upp i vikt och blir alltmer osynlig som kvinna.

av tonåringar. Det är inte lätt att ha ett levande sexliv med vardagsrummet fyllt av testosteronstinna grabbar som ser skräckfilmer hela nätterna. Eller om badrummet ockuperas av tonårsdöttrar som grejar med håret i timmar.

– Tonåringar är väldigt ego-centriska och tar över allt. Inte bara huset och rummen utan deras liv är så fyllda av sexualitet att

MIN SEXSTORY

Gabriella, 55, gift sen 30 år, två vuxna barn:

- Sex har blivit roligt och avdramatiserat

det inte finns utrymme för föräldrarnas sexliv.

När Birgitta pratar om kvinnor över 40 och hur vårt sexliv ser ut, vill hon egentligen börja historien långt tidigare. För hur vi mår och lever nu hänger samman med hur vårt liv har sett ut. Sexualiteten hos kvinnor utvecklas och förändras hela tiden.

Hon beskriver det som att kvinnor riktar sitt fokus på olika saker i olika perioder av livet. För att en kvinna ska kunna älska och njuta krävs många gånger att hon går in i sig själv. Där hittar hon sin lust.

– Statistiskt sett har kvinnor sitt första samlag innan de haft sin första orgasm. Man har alltså sex innan man upptäckt sin egen sexualitet. Uppmärksamheten är riktad mot killar.

Det brukar gå några år och sedan hittar man förhoppningsvis en partner där allt stämmer och sexualiteten förlöses. Orgasmerna kommer, lusten rinner till, man övar och prövar kanske i en enda lycklig upptäckariver. Sex blir en stor och viktig del i livet,

När jag blev allvarligt sjuk i cancer för fem år sedan var sex inte längre något att tänka på, varken för min man eller mig. Jag blev så mycket patient, både i hans och mina egna ögon. Han såg mig nästan döende, avtynad och utan hår efter cellgifts- och strålbehandling. Det tog lång tid innan den effekten klingade av, bilden fanns kvar i hans huvud.

Dessutom slogs min hormonproduktion ut av behandlingen och jag hamnade i klimakteriet. Jag kände mig inte sexuell på samma sätt som förr, hade inte någon lust och mina slemhinnor blev torrare och skörare.

Vårt sexliv låg helt på is i över ett år och när vi sedan försiktigt började försöka igen, var det först helt misslyckat. Vi var inte redo för det nå-

gon av oss. Det kändes tråkigt, för under våra 30 år tillsammans hade det aldrig tidigare varit sexuellt dött mellan oss.

Men så småningom kom vi långsamt i gång igen och även om det inte är som förr så fungerar det i alla fall. Vi kan prata och skoja med varandra om sexlivet. Det har blivit avdramatiserat.

Sex för mig handlar om närhet, avkoppling och gemenskap. Det känns väldigt bra att vi kommit tillbaka till vår närhet, både för min egen skull och för att min man mår bra av det.

Dessutom känner jag mig kvinnlig och attraktiv igen. Under min sjukdom var jag osynlig som kvinna, jag kände mig som 90 och var bara någon som skulle tas om hand och som min man skulle hjälpa. ♦

som man ägnar mycket tid och glädje åt.

Men så småningom hamnar fokus på andra saker i livet.

– Man kanske flyttar ihop, är ambitiös flicka som pluggar hårt och sen får ett arbete där man vill göra bra ifrån sig, beskriver Birgitta. Sex kommer i bakgrunden och en dag tittar pa-

ret på varandra och undrar: "Vad hände med vårt härliga sexliv?"

För kvinnor är sexualitet oftare fråga om motivation än om en drift.

Bir-

gitta har en något drastisk formulering om att män ger och får kärlek genom underlivet och sitt könsorgan.

– För kvinnor är det ofta så att om kärleken finns för övrigt så finns den också mellan benen. Är hon alltför upptagen mentalt av andra livsprojekt blir lusten svår att hitta.

ålder vad de skulle göra om de fick ledig tid, blir svaret ofta att de skulle sova, läsa eller träffa vänner. De värdesätter andra saker mer än den sexuella njutningen.

Här är många av oss i livet just nu. Antingen har sex blivit ytterligare ett krav, eller också vågar vi ta för oss. Men hur reagerar

”Kvinnors sexualitet utvecklas hela tiden”

I livsresan många av oss gör, kommer första barnet efter några års samboförhållande. De flesta satsar mycket kraft och ork på att få i gång sexualiteten igen efter det. Sen kommer andra barnet och då orkar hon inte mer. Om-sorgen om barnen tar all energi.

– Det ska fixas barnomsorg och mellanmål, skjutsas till träningar och ordnas barnkalas. I bästa fall finns mannen med som samarbetspartner i allt detta.

Så kommer fasen i livet när många kvinnor ställer sig frågan: "Är jag nöjd med mitt liv?"

Det är så lätt att skylla på tidsbrist när det går allt längre mellan gångerna man älskar med varandra. Men Birgitta berättar att om man frågar kvinnor i vår

männen på det här?

– Om kvinnan inte vill längre, förlikar sig de flesta män med det. Förr var det ju kvinnans skyldighet att ställa upp, men i dag vill inte män tränga sig på. Det känns förnedrande för dem att ha sex med någon som inte vill. Många män mår inte bra av att leva utan sex, men stannar ändå kvar. Familjen och barnen är så viktiga för dem.

Vilka är då knepen för att ha ett bra sexliv även efter 40?

Birgitta har några grundläggande råd, som att ta tid på sig och använda glidmedel.

– De som lever i långa relationer kan fortsätta att utvecklas och utforska sexualiteten tillsammans. Det handlar om att våga vara öppna för varandra. ♦

