

**LUST och SAMLIV**  
**– Att må bra i sin**  
**parrelation vid**  
**mogen ålder och**  
**som äldre**

**Tone Ahlborg,**  
**sexualrådgivare,**  
**barnmorska, lektor,**  
**forskare och författare**

## **Innehåll:**

- **Varför detta häfte om Lust & Samliv?**
- **Vad är vanliga sexuella problem?**
- **Vad kan bidra till sexuell olust?**
- **Hur skapas variation och lite spänning i samlivet?**
- **Är vi olika när det gäller vår sexuella lust?**
- **Har män generellt större sexuell lust än kvinnor?**
- **Hur kan man avhjälpa erektionsproblem?**
- **Vad är Sensualitetsträning?**
- **Vilka är våra erogena zoner?**
- **Hur viktig är den sensuella och sexuella gemenskapen för välbefinnandet?**
- **Hur kan man nå gemenskap och samhörighet för sitt välbefinnande?**
- **Är det en myt att kvinnans lust försvinner i klimakteriet?**
- **Vad menas med "äldre"?**
- **Hur kan man acceptera kroppens gradvisa "förfall"?**
- **På vilket sätt kan sexlivet förändras när man blir äldre?**
- **Hur kan man underlätta det sexuella samlivet som äldre?**
- **Är det negativt att ejakulationen dröjer?**
- **Finns det knep att öka den sexuella känsligheten och upplevelsen för mannen och kvinnan?**
- **Hur kan man hitta en sensuell och sexuell gemenskap som äldre, oavsett partners könen?**
- **Kan man bli förälskad på ålderns höst?**

## - Varför detta häfte om Lust & Samliv?

Om du lever i en parrelation, samkönad eller inte, eller har en partner, som du är rädd om, är det viktigt att vårda relationen. Kvaliteten på samlivet varierar naturligt under livet, men det är viktigt att bejaka lusten och hålla glöden vid liv, så inte kärleksrelationen slocknar helt.

## - Vad är vanliga sexuella problem?

### - Bristande lust hos kvinnor och män.

### - Orealistiska förväntningar.

Om man läser aftontidningarna eller ser porrfilmer är det väldigt lätt att känna sig otillräcklig, både som kvinna och man.

### - Erektionssvikt.

Detta är ganska vanligt och blir värre ju mer man tänker på det och ju större krav mannen upplever.

## - Vad kan bidra till sexuell olust?

Den sexuella lusten varierar under livet. Den får ibland lämna plats åt andra saker som känns viktigare just då, t ex småbarn eller ett intressant och engagerande arbete. Den påverkas av förväntningar och motivation, d v s att ha lust att ha lust. Det finns en rad faktorer som kan bidra till minskad sexuell lust. Det viktigt att man berättar hur man känner sig så partnern förstår vad det kan handla om, och inte behöver tro att känslorna svalnat för honom/henne. Det kan vara något av följande:

### - Stress, även 'utbrändhet', d v s utmattningsdepression

### - Trötthet

### - Depression

### - Sorg, t ex efter någon nära anhörigs bortgång

### - Kränkning

Även att bli arbetslös kan upplevas som en kränkning, vilket försämrar självförtroendet och ofta påverkar den sexuella lusten

### - Aggression - Man har kanske grälat med sin partner om ekonomin el. hemarbetet t. ex.

### - Koncentrationssvårigheter

Det gäller att försöka varva ner och ta en sak i taget för att kunna njuta sexuellt, leva i nuet istället för att oroa sig för alla "måsten" och kanske

det man glömt att göra, eller för att man plötsligt ser att det är ett hål i lakanet!

- **Lågprioriterad sexualitet**  
Det kan vara för mycket annat intressant som engagerar och upptar ens tankar och som gör att man under en period prioriterar ner det sexuella och kanske inte har lust att ha lust.
- **Bristande attraktion**  
Svettlukt och slarv med sitt utseende för att man tänker att hon/han älskar mig ju ändå. Det kan vara avtändande och ökar i alla fall inte den sexuella lusten. Vill man göra sig fin skall det ju vara för sin partner och inte bara när man går hemifrån...
- **Sjukdom och/eller mediciner.**  
Det finns en del mediciner som påverkar den sexuella lusten negativt, bl. a. antidepressiva s. k. SSRI-hämmare. Indirekt kan blodtryckssänkande medicin påverka sexuella lusten genom att erektionen försämras eftersom blodcirkulationen påverkas. När det gäller sjukdomar är diabetes en vanlig orsak till bristande erektion.
- **Slentrian och rutin i samlivet**

## - Hur skapas variation och lite spänning i samlivet?

- Det kan bli väldigt tråkigt att år ut och år in alltid älska fredag kl. 21 t ex. Lite av överraskning och variation behövs för att hålla kärlekens låga vid liv. Man kan inleda kärleksstunden med en romantisk måltid eller att bada/duscha tillsammans. Kanske man behöver byta miljö helt eller bara älska på andra ställen i hemmet: på en madrass i vardagsrummet t ex. eller förändra den invanda miljön med en spegel i sovrummet. Sen behöver man ju inte alltid avsluta kärleksstunden traditionellt med vaginalt samlag utan kanske bara ha oralsex eller smeksex ibland. Oavsett om ni är samkönade partners eller inte, så kan ni ta vara på er fantasi och lekfullhet och ingen har att göra med vad ni gör för att njuta tillsammans och må bra.

## - Är vi olika när det gäller vår sexuella lust?

Ja, en del av oss har hög till normal sexuell lust och partnern kanske har låg till normal sexuell lust. Även denna lilla skillnad kan skapa obalans i relationen. Vad gäller sexuell lust så är spridningen större beroende på personlighet och tidigare erfarenheter i livet än kön.

Det finns dock viss forskning som visar att pappor har större sexuell lust än mammor. Men det kanske istället handlar om att mannen har lättare att tänka bort 'alla måsten' till förmån för sina personliga behov. Vi är kulturella varelser och ofta uppfostras fortfarande kvinnor till att

förtränga sexuell lust, medan män uppfostras att bejaka den. Men det är en myt att mannen alltid vill. Även han kan förstås känna olust och vara trött eller utsatt för någon av alla andra orsaker till minskad sexuell lust. Viss forskning antyder en könsskillnad i hur vi förhåller oss till sex såtillvida att män generellt tenderar att se sexualiteten som ett sätt att få ömhet, medan kvinnor oftare ser ömhet som en väg till sexualitet. Forskning visar också att om man delar på ansvaret och hjälps åt med hemarbetet, så infinner sig sexuella lusten lättare, särskilt hos kvinnor vars sinnesstämning då påverkas positivt.

## - Hur kan man avhjälpa erektionsproblem?

- Om paret tycker att erektionen är viktig kan mannen pröva behandling med Vardenafil, d v s Viagra® eller Levitra®. Det sistnämnda preparatet gör att erektionen håller längre. Det är viktigt att ha fått hjärtat och blodtrycket undersökt, så att det inte föreligger någon kontraindikation mot Vardenafil. Det finns också gel med testosteron, Testogel®, som mannen kan stryka in i huden på kroppen varje morgon. En penisatrupps dildo minskar kravet på mannen att ha stånd och det ger kvinnan vaginal stimulans om hon längtar efter det. Den vanligaste orsaken till erektionsproblem är dock att mannen känner krav på sig att prestera, vilket gör att det låser sig. Då är frihet från krav och alternativ till traditionellt vaginalt samlag en möjlighet.

## - Vad är Sensualitetsträning?

- **Sensuell massage - Frihet från krav**
- **Sensualitetsträning kan ske i tre steg:**
- A. Utan beröring av könsorganen
- B. Med beröring av könsorganen
- C. Som upptakt till en sexuell akt med eventuellt samlag
- Denna form av ömsesidig sensuell massage innebär följande:
- Lugn och ro i minst en timme, inled ev. med bad eller dusch, tvätta varandra.
- Nakna i ett varmt sovrum: Den ena börjar smekamt massera sin partner, som först ligger på mage. En kroppsdel i taget masseras, börjar t ex med händer och armar, utifrån och inåt, en sida i taget. Sedan huvudet med håret, nacken, skuldror och rygg. Därefter fötterna och benen innan partnern lägger sig på rygg. Gör motsvarande men undvik bröst och könsorgan.
- Partnern kan ge respons på var det känns extra bra (eventuella erogena zoner) och hur det känns även efteråt.
- Den andra partnern blir därefter smekfullt masserad på motsvarande sätt.

- Den som blir smekt får ömhet och sin kropp bekräftad genom den andres hand. Den som smeker ger ömhet och bekräftelse genom sin hand.
- Börja alltid med total frihet från krav på samlag en tid t ex två veckor. Bestäm sen om ni vill att beröring av könsorganen ska tillåtas och därefter sista steget som är sensualitetsträning som förspel till samlag.

## - Vilka är våra erogena zoner?

Vi har erogena zoner d v s särskilt känsliga områden på kroppen. De varierar individuellt och kan finnas över hela kroppen, men de vanligaste är följande områden förutom hals, nacke och läppar:

### Hos kvinnan:

- Brösten och lårens insida
- Clitoris (kittlaren)
- Inre blygdläpparna (egentligen Clitoris' skänklar)
- Slidans framvägg
- Livmodertappen längst upp i slidan (känslig för tryck)

### Hos mannen:

- Lårens insida och sätesmusklerna
- Penis (ollon och skaft)
- Pungen
- Området mellan pung och anus
- Anus

## - Hur viktig är den sensuella och sexuella gemenskapen för välbefinnandet?

Den sensuella och sexuella gemenskapen är väldigt viktig för välbefinnandet. Vi har ett välbefinnande- och samhörighetshormon (Oxytocin), som frigörs vid hudkontakt, kramar och massage förutom vid sex. Oxytocin skapar samhörighet med den du kramar, det kan därför vara din hund eller ett barnbarn som ger dig välbefinnande på detta vis. Framst gäller det beröring av framsidan av kroppen. Förutom att beröringen är bra för dig och ditt välbefinnande, så har Oxytocin tillsammans med andra hormoner ett antal andra hälsoegenskaper vilka:

- underlättar blodtryckssänkning,
- gör att stresshormoner sjunker
- höjer smärtröskeln
- är tillväxtstimulerande och läkande

( Lästips: Uvnäs-Moberg, K. *Närhetens hormon – oxytocinets roll i relationer*. Sthlm: Natur & Kultur. 2009)

- **Hur kan man nå gemenskap och samhörighet för sitt välbefinnande?**
- Intimitet handlar inte bara om kroppslig kontakt, utan även om gemenskap, att bekräfta varandra, respektera, se och ta hänsyn till varandra. Denna del av kommunikationen i en relation är viktig. Bekräftelse är kommunikation, men också att bli lyssnad på när man framför sina önskemål. Det är av mycket stor betydelse att man framför sina önskemål till sin partner, även de saker man kanske irriterar sig på hos henne /honom, så att partnern får en chans att försöka ändra sitt beteende. Detta att framföra sin åsikt, utan att såras kan kännas svårt, men man kan träna på att lära sig s k ”Raka-jag-budskap”, som innebär följande:
  - Börja med dig själv och dina egna önskemål - Formulera dem tydligt!
  - Inga anklagelser!
  - Inga generaliseringar!
  - Var konkret!
  - Lyssna in även din partners önskemål
- Exempel på ”Raka Jag-budskap” :  
 ”Jag skulle uppskatta så om vi kunde göra i ordning i köket tillsammans först, innan vi kopplar av för kvällen.”  
 istället för:  
 ”Du hjälper ju aldrig till!”

Ännu värre är om du inte säger någonting och bara är arg. Din partner, som kanske gått in i vardagsrummet undrar varför du slamrar så med kastruller och smäller med köksdörrarna, men tänker: ”Hon/han vill ju vara där i köket och göra allting själv verkar det som”. Så upprepas och permanentas situationen, tills du en dag tappar tålamodet och kanske vill skiljas. Din partner förstår ingenting, för du har faktiskt inte sagt något, för att påverka hans/hennes beteende!

När du känner dig trött och upplever partnerns förväntningar om att ni ska älska, så kan det vara bra att uttrycka vad du känner. T ex:  
 ”Jag skulle bara vilja kramas en stund innan vi somnar. Jag är för trött för något mer just nu, men jag älskar dig jättemycket ska du veta!”

Det som händer då är att partnern blir bekräftad och mår bra. Du själv kan slappna av för att du räknar med att din partner respekterar din önskan. Då när ni kramas och kelar lite, så väcks kanske lusten i alla fall, eftersom sensualitet föder sexualitet. När ni umgås sensuellt och/eller sexuellt så stärks parrelationen bl. a. med hjälp av hormonet Oxytocin som ökar samhörigheten.

- **Är det en myt att kvinnans lust försvinner i klimakteriet?**

Ja, det är det faktiskt, en myt som skapar negativa förväntningar. Samtidigt kanske kvinnan känner sig mindre attraktiv än tidigare och då minskar självkänslan, vilket i sig kan bidra till sexuell olust. I kontrast till senare efter klimakteriet, kan kvinnor i stället uppleva en ökad sexuell lust. Det beror på att det i perioden ungefär mellan 45-55 år, finns en högre halt av testosteron fritt i blodet. Ett ämne som binder testosteron och östrogen sjunker oftast under denna period av livet. Kvinnan riskerar dessutom inte längre att bli ofrivilligt gravid vilket kan underlätta hennes njutning. Kanske barnen flyttat hemifrån, vilket kan innebära att man får större ro och mer tid för varandra. Allt detta sammantaget kan innebära att den sexuella lusten ökar istället för minskar i samband med klimakteriet.

- **Vad menas med ”äldre”?**

Definitionen i det här lilla häftet är personer över 65 år. Men man är inte äldre än man känner sig! I Sverige leder vi den statistik som finns över sexuellt aktiva åldringar! En fjärdedel av alla 85-åriga män i Skandinavien är fortfarande sexuellt aktiva, vilket är en hög siffra internationellt sett.

- **Hur ska man acceptera kroppens gradvisa ”förfall”?**

Det kan vara svårt att känna sig attraktiv som äldre i vårt samhälle med den kroppsfixering och det skönhetsideal som är norm. Men våra rynkor är faktiskt ”erfarenhetsrynkor”. Vi har en mogen kropp som äldre; en kropp som kanske fyllt funktionen av att göra och föda barn, som kanske klarat av många års hårt arbete. Vi kan vara rädda om den, så som vi vet är hälsosamt för den med det där ”lagom” av det mesta. Vi kan även njuta av den och bära upp den med glädje. Då utstrålar vi charm och attraktion hur än kroppen ser ut på detaljnivå. Det är ju en poäng med att både du och din partner får sämre syn med åldern och det är väldigt opraktiskt att älska med glasögonen på! Låt känslan och inte ögonen styra!



## - På vilket sätt kan sexuallivet förändras när man blir äldre?

De flesta män upplever en sviktande erektion och kanske svårigheter att få utlösning, vilket beror främst på att testosteronhalten sjunker och sämre blodcirkulation. Osäkerhet om man ska kunna fungera sexuellt gör att man spänner sig vilket påverkar erektionen negativt. Att utlösningen dröjer är också väldigt vanligt. Mer än hälften av män över 70 år upplever detta och ca hälften av alla svenska 70-åriga män och kvinnor är sexuellt aktiva. Kvinnor kan ha lite sköra slemhinnor och uppleva svårigheter att bli fuktig i slidan (få lubrikation) och orgasmen kan dröja längre, vilket kan bidra till minskad sexuell lust.

## - Hur kan man underlätta sexuella samlivet som äldre?

- Som beskrivits under erektionsproblem kan mannen pröva behandling med Vardenafil, d v s Viagra® eller Levitra®. Det sistnämnda preparatet gör att erektionen håller längre. Det är viktigt att ha fått hjärtat och blodtrycket undersökt, så att det inte föreligger någon kontraindikation mot Vardenafil. Det finns också gel med testosteron, Testogel®, som mannen kan stryka in i huden på kroppen varje morgon.
- Kvinnan kan behöva östrogenpreparat och det brukar vara effektivt att behandla sig lokalt med östrogensalva eller vaginaltablett Vagifem® vilket påverkar slemhinnan både i slidan och urinblåsan på ett bra sätt. Blodcirkulationen ökar och nya friska celler bildas, som kan ge en fuktig slemhinna igen.

Det finns ytterligare några generella tips:

- **Älska utvilad på morgonen!**  
Det underlättar att inte vara trött. Bästa tidpunkten är på morgonen efter en god natts sömn. Det gäller egentligen i alla åldrar, även t ex för trötta småbarnsföräldrar, men blir särskilt viktigt vid högre åldrar. Allt fungerar bättre när man är utvilad, kanske varit uppe och tömt magen, tvättat sig och borstat tänderna och känner sig fräsch. Är man reumatiker och känner sig stel, kanske det känns bättre efter ett varmt bad och lite smärtstillande.
- Man kan också välja position utifrån den som är mest trött eller minst rörlig. Ligg så att kroppens muskler är avslappade t ex att båda ligger på sidan. För mannen kan det vara bra att ligga avslappnat med kroppen på rygg eller på sidan, för att inte musklerna i lår och säte skall "stjäla" blod, som behövs i penis för att hålla erektionen.

- Det är viktigt att samlivet inte blir så kravfyllt. Det kan låsa sig om mannen är rädd att inte kunna hålla sin erektion eller inte få ejakulation. Man måste inte alltid avsluta med vaginalt samlag, utan kan umgås sensuellt och sexuellt, alltså kela kravlöst och se hur det blir beroende på hur det känns. Ett alternativ kan vara att bada tillsammans, ge varandra sensuell massage och att ha oralsex eller smeksex.

## - Är det negativt att ejakulationen dröjer?

- Ejakulation är inte liktydigt med orgasm även om de ibland sammanfaller. Det kan alltså vara skönt för mannen även om han inte har ejakulation. Både kvinnan och mannen behöver som äldre mer tid på sig för att tända sexuellt. Kanske är det just som pensionär som man har man den tiden?! I princip kan man ju älska hela förmiddagarna, eller hela dagarna, och det har ingen annan med att göra!
- För kvinnan kan det vara en stor fördel att mannen dröjer med ejakulationen – då hinner hon kanske uppleva orgasm flera gånger. Dessutom kan man tillsammans hinna variera samlagsställning, vilket kan upplevas berikande.

## - Finns det knep att öka den sexuella känsligheten och upplevelsen för mannen och kvinnan?

Ibland vid lite högre ålder kan kvinnan ha svårt att knipa ihop slidan, så att den blir så smal att hon kan "kramas". Likaså kan mannens känslighet i penis ha minskat, så att det krävs tätare kontakt för att han skall kunna få ejakulation. Detta går ju inte ihop! Då finns det ett knep att göra slidan smalare:

Kvinnan eller mannen drar huden i hennes stora blygdläppar lite uppåt (om hon ligger på rygg), så att det stramar i slidöppningen, vilket gör att mannen känner mer på baksidan av penis' skaft. Motsvarande drar hon/han huden på hennes skinkor lite uppåt (om hon ligger på mage), så att det stramar framåt i slidans öppning. Det gör också att trycket mot clitoris ökar, vilket kan kännas bra för kvinnan.

- **Hur kan man hitta en sensuell och sexuell gemenskap som äldre, oavsett partners könen?**

Bara att hålla varandra i hand, utbyta blickar, leenden och ge varandra en klapp på kinden kan påminna er om att ni är kärlekspartners. Det finns också många alternativ till vaginalt samlag, som inte kräver erektion och ejakulation hos mannen. Det kan vara t ex att bada eller duscha tillsammans, kramas och kyssas, smeka varandra bara litet eller någon av er eller båda till orgasm. Det är oftast tillfredsställande och kan upplevas upphetsande att se partnern få orgasm, även om man själv inte upplever det just då eller just den gången.

(Lästips: RFSU: Praktika för clitorissex, [www.rfsu.se](http://www.rfsu.se))

- **Kan man bli förälskad på ålderns höst?**

Ja, definitivt, det är aldrig för sent och man lever bara en gång, så det gäller att fånga dagen! För några har det inträffat vid 95 års ålder på hemmet. Bättre sent än aldrig. Det finns nästan inget som är så hälsosamt och sätter en sådan fart på kroppen som en besvarad förälskelse!

Lycka till!

Du har rätt att låta sensualiteten och sexualiteten berika ditt liv med ömhet, kärlek och njutning!

Tone Ahlberg 2010-09-01