

Sexede seniorer: Opgør med et tabuiseret felt

Seksuel aktivitet forbindes som regel med ungdommelighed og fertilitet, mens ældre menneskers seksualitet ofte er genstand for tabuisering

Wisdom is sexy, siger man på engelsk, men det er vist også den eneste positive association man kan finde mellem aldring og seksualitet i en populær forståelse. Langt oftere begrebsliggøres og afbildes den seksuelt attråværdige person som en ung og spændstig person på højden af sin reproduktive formåen. Sexede kvinder forstås derfor som unge, frodige og fertile, mens sexede mænd skal være stærke og virile. I henhold til de gældende forestillinger må man for at være seksuelt attraktiv kort sagt besidde ungdommelig skønhed. Men dette fokus på ungdommelighed, der i poplærkulturen nærmest er blevet til en slags kollektiv fetish, skygger desværre for en positiv tilgang til ældre menneskers seksualitet. Når sex forbindes næsten udelukkende med ungdommens træk og særkender, bliver det nemlig svært at tænke sex og aldring som størrelser, der er andet og mere end fraværet af ungdommens kendetegn. Men der er faktisk utroligt mange andre ting at sige, og det glade budskab i denne artikel er, at et flertal af ældre er seksuelt aktive og regner sex for en vigtig del af livet. Men lad os først se lidt på nogle af

de forhold, der gør det svært at tale om seksualitet og ældre.

Stigmatiseret alderdom

Alderdommen har i stigende grad fået en negativ klang som en livsfase karakteriseret ved forfald og stigende afhængighed af omsorg fra omverdenen, og i en vis forstand er det at blive ældre nu forbundet med stigma. Ofte kan det lette på stigmatisering, når en stor del af befolkningen rammes af den stigmatiserede tilstand, som det f.eks. kendes i forhold til arbejdsløshed: I tilfælde af lav ledighed, er arbejdsløshed forbundet med en høj grad af stigma, mens høj ledighed fører til en øget accept. Med aldring synes det imidlertid at forholde sig omvendt. Den 20. århundredes demografiske udvikling har ført til, at der nu er flere ældre over 60 år end nogensinde før, hvilket i et velfærds perspektiv er blevet stærkt problematiseret, fordi iagttagere frygter for finansieringen af den såkaldte *ældrebyrde*. Selv om mange af det stadigt stigende antal ældre naturligvis vil komme til at opleve tab af funktionsevne i ét eller andet omfang, er det groft forenklet udelukkende at

anskue ældre som en byrde, der tærer på velfærdssamfundets ydelser qua deres behov for offentlig service. Det ville være saliggørende om flere iagttagere ville bruge deres energi på at formulere positive visioner for, hvordan vi skal forholde os til det faktum, at mange mennesker vil komme til at leve to, tre eller fire årtier klassificeret som *ældre*.

Den gamle gris og den seksuelle højlder

Desværre er kombinationen af alderdom og seksualitet om muligt endnu mere stigmatiseret end begrebet alderdom alene. Billedet af 'den gamle gris', der med en skraldende latter kniber skøn-jomfruerne bagi, toner frem, når de to begreber omtales i samme åndedrag. I denne konstellation er det også den indforståede forskel i alder og status, der kaster et perverst skær over forestillingen. Men samtidig er det svært at kalde et positivt modbillede frem på den indre nethinde, for hvem forestiller sig lige sine forældre eller bedsteforældre hænge i gardinerne i en vild elskovsakt hjemme i soveværelset. Selv i en reklame fra 2009 for *Sexy Seniors Week* på

Udbredelsen af Viagra bærer ved til en overdreven fokusering på mandens penis, også kaldet phallo-centrisme, der måske tilsidesætter andre vigtige dimensioner i det seksuelle møde



det mexicanske kursted *Temptation Los Cabos* har man anvendt yngre modeller i billedmaterialet, mens den akkompagnerende tekst lover en unik atmosfære for dem, der er *young and wild at heart* (Se [www 1](#)). Hvorfor er det nu ikke godt nok at være vild i varmen? Selv i tilbud designet specifikt til ældre skal man altså påduttes denne sidestilling af sex og ungdommelighed. Det er velkendt, at den danske lovgivning opererer med en seksuel lavalder på 15 år, men spørgsmålet er om vi i vores kollektive forestillingsverden samtidig opererer med en seksuel højalder, der sådan løseligt går omkring pensionsalderen på de 67? Hvis man ikke længere er hverken reproduktiv på hjemmemarkedet eller produktiv på arbejdsmarkedet, så er man da trådt ind i en ny og asexuel kategori som bedsteforælder – eller hvad?

Sex og sundhed blandt ældre

Det er begrænset, hvor meget forskning, der specifikt har haft til formål at undersøge ældre menneskers sexliv, og et geronto-sexologisk forskningsfelt er så at sige ikke-eksisterende. I Sverige har Beckman et al. (2008) dog foretaget en tværgående analyse af fire generationer af 70-årige borgere i Göteborg (1971-2001), der over fire årtier viser, at sex i stigende grad opfattes som et positivt element i seniortilværelsen, og at nutidens 70-årige har mere regelmæssig sex end det var tilfældet både to og tre årtier tidligere. Der har imidlertid været store amerikanske spørgeskemaundersøgelser, der har opnået så høje deltagertal med folk i gruppen af ældre fra 57 til 85 år, at det har været muligt at lave statistiske kørsler, der var repræsentative for denne aldersgruppe i den samlede befolkning (Lindau et al. 2007). Kort sagt viser disse undersøgelser, at et flertal af ældre mennesker er seksuelt aktive, og at de regner sex for en vigtig del af livet. Samtidig viser undersøgelsen, at sandsynligheden for at

være seksuelt aktiv, ligesom frekvensen af sex, falder støt med alderen. Sandsynligheden for at være seksuelt aktiv er lavere for kvinder end for mænd, og det hænger blandt andet sammen med, at kvinder qua deres højere gennemsnitlige levealder og ægteskaber med ældre mænd lever langt flere år uden en partner end det er tilfældet for mænd, hvorfor ældre kvinder ofte mangler en partner at være seksuel sammen med. Det er måske ikke overraskende, men sandsynligheden for at være seksuelt aktiv er positivt associeret med selv-vurderet sundhedstilstand. Jo bedre ældre mennesker siger de har det, des større er chancen for, at de også har et aktivt sexliv. Desværre siger undersøgelsen ikke noget om årsagssammenhængen den anden vej rundt; altså om et aktivt sexliv fører til en bedre helbredsstilstand generelt.

Seksuelle problemer i alderdommen

Blandt de seksuelt aktive ældre i den amerikanske undersøgelse melder ca. halvdelen om besværigheder eller problemer. For mændene er det største problem potensen, idet 37 procent har haft gentagne oplevelser med rejsningsproblemer, hvoraf 14 procent har søgt medicinsk behandling med potensmidler. For kvinderne i undersøgelsen er problemerne mere spredt ud, idet 43 procent rapporterer om begrænset lyst, og 39 procent beklager sig over tørhed i skeden, mens 37 procent fortæller, at de har manglende evne til at opnå et seksuelt klimaks. Generelt konkluderer undersøgelsen imidlertid, at det ikke er alder som sådan, der er afgørende for de seksuelle problemer, som ældre oplever. Snarere er det sådan, at folks generelle fysiske (og psykiske) helbredsstilstand er mere udslagsgivende for seksuelle problemer end alder i en snæver forståelse af alder som antal år. Ældre med helbredsproblemer og ældre, der overvejer medicinering, som

Aldring og seksualitet er begreber, der sjældent optræder i samme sætning. Det skyldes, at ældre menneskers seksuelle aktivitet længe har været et tabuiseret felt. Nyere forskning dokumenterer imidlertid, at der er god grund til at se nærmere på de sexede seniorer, for ældre mennesker giver i stigende omfang udtryk for, at sex er en vigtig del af livet, ligesom et stort flertal fortsætter med at have et aktivt sexliv i livets sidste fase. Til trods for flere seksuelle problemer, fortæller mange ældre om en øget seksuel tilfredshed i kvalitativ forstand

Bjarke Oxlund, ph.d., post.doc. ved Center for Sund Aldring/Institut for Antropologi, Københavns Universitet, og næstformand for bestyrelsen i Sex og Samfund bjarke.oxlund@anthro.ku.dk

I både forskning og behandling er det vigtigt, at vi fokuserer mere på oplevelse end på frekvens og mere på kvalitet end på kvantitet

kan påvirke den seksuelle funktions- evne, bør derfor rådgives i henhold til deres helbredstilstand snarere end deres alder. I forhold til de ældre mænds potensproblemer er der særligt grund til at tjekke for led-og bindevævssygdomme, diabetes og forhøjet blodtryk, men også depression, demens og skizofreni. Imidlertid har den succesrige udvikling og lancering af potensmidlet Viagra i slut-1990'erne givet ny vind til en ensidig fokusering på mandens penis.

Viagra og phallo-centrisme

Gennem Freuds teorier om barnets psyko-seksuelle udvikling er teorier om penis' betydning for den maskuline identitet blevet en del af vores fælles forståelseshorisont. Næsten et århundrede efter Freud har potensmidlet Viagra (og efterfølgende kopiprodukter og videreudviklinger) lagt nye alen til denne forståelse gennem et nærmest eksplosivt salg, der inden for få år nåede milliarder af kroner i omsætning på verdensplan. Som en magisk kugle, der med ét løste alle problemer, kunne Viagra hjælpe mænd, der ellers havde været ængstelige over oplevelser med impotens, til igen at få rejsning. Søger man på internettet på ordet Viagra, dukker der i hobetal af vittighedstegninger op, der spiller på kombinationen af ældre impo-

tente mænd og indtagelsen af potensmidlet. Opfindsomheden er stor, og således også i marketingsreklamerne, hvor en nøgen kvinde i én af annoncerne står på hænder på et erektile pragt-eksemplar (Se [www 2](#)) Men til trods for, at Viagra helt sikkert har hjulpet mange mænd og par til et bedre sexliv, er det vigtigt at påpege, at udbredelsen af Viagra også bærer ved til en overdreven fokusering på mandens penis, også kaldet phallo-centrisme, der måske tilsidesætter andre vigtige dimensioner i det seksuelle møde.

Aldringens positive indflydelse på seksuel kvalitet

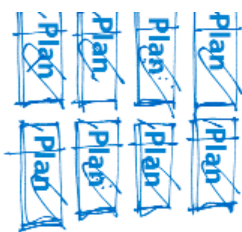
Ovenfor er det beskrevet, hvordan frekvensen af sex falder med alderen, og som med så mange andre af livets vigtige forhold bliver seksuallivet således som hovedregel opgjort i kvantitet i stedet for i kvalitet. Men til trods for faldende frekvens og den procentuelle stigning i seksuelle problemer, kan Schiavi (1999) i sin multidisciplinære gennemgang af aldring og mandlig seksualitet berette om en uændret tilfredshed med kvaliteten af seksuelle aktiviteter blandt ældre. Eksempelvis forklarer en 71-årig mand, der har været gift i 40 år, at: *...the nature of our sex is different but the satisfaction remains the*

same [...] I miss the passion but feeling relaxed and comfortable with my wife has become more important and is equally enjoyable.

Andre ældre beretter ligeledes om, hvordan andre seksualpraksisser end det klassiske, vaginale samleje er blevet vigtigere for dem, og om hvordan stemning, berøring og god tid går op i en højere enhed. Det er selvfølgelig med til at understrege, at det hele ikke behøver at stå og falde med mandens penis, og faktisk har aldrig også i nogle tilfælde en positiv indflydelse på den seksuelle kvalitet. Eksempelvis rapporter færre ældre kvinder om smerte i forbindelse med sex, mens færre mænd rapporterer om for tidlig sædafgang. I både forskning og behandling er det derfor vigtigt, at vi fokuserer mere på oplevelse end på frekvens og mere på kvalitet end på kvantitet.

Den tredje alder som det søde liv

Denne korte artikel har søgt at røkke lidt ved nogle fordomme og bryde nogle tabuer. Først og fremmest har det været vigtigt at slå fast, at et flertal af ældre mennesker er seksuelt aktive og regner sex for en vigtig del af livet. Godt nok har ældre mindre sex end de havde tidligere i livet, samtidig med at de oplever flere problemer og besværligheder. Men



DET KAN DER OVERHOVEDET IKKE BLIVE
TALE OM! SKAL DU HAVE KONDOMER, MÅ
DU BEDE DIN SØN KØBE DEM TIL DIG!



med fokus på kvaliteten af den sex, der bliver praktiseret, er det muligt at formulere en positiv vision for seksuelle aktiviteter i den tredje alder. I fremtiden vil mange ældre have et tidsmæssigt og økonomisk overskud, som skulle give dem gode muligheder for at nyde godt af en stor seksuel erfaring i samspil med en mindre præstationsangst og de stadigt øgede muligheder for medicinsk behandling. Der er kort sagt ikke nogen god grund til, at ældre mennesker ikke skal gå alderdommen i møde med muligheden for at berige deres liv med et fortsat godt sexliv. Hvorvidt den tredje alder således forvandler sig til det søde liv i seksuel forstand, afhænger nok mindre af alder som opgjort i antal faktisk levede år, end det afhænger af den ældre persons livssituation og helbreds-tilstand. Hvis man er i et forhold, har et nogenlunde helbred og er mentalt ovenpå, er der ganske enkelt ikke nogen grund til, at seniorer ikke skulle for-søde tilværelsen med et givende sexliv.

Referencer

Beckman et al. (2008). Secular Trends in Self Reported Sexual Activity and Satisfaction in Swedish 70 Year Olds: Cross Sectional Survey of Four Populations, 1971-2001. *British Medical Journal*, vol. 337, s. 151-154

Lindau et al. (2007). A Study of Sexuality and Health among Older Adults in the United States. *The New England Journal of Medicine*, vol. 357, s. 762-774

Schiavi, P.C. (1999). *Aging and Male Sexuality*. Cambridge: Cambridge University Press

www 1 :

www.temptationresorts.net/cabos/wp-content/uploads/2009/05/sexysenior_ing.jpg

www 2 :

www.xabierpita.es/2009/05/15/viagra.jpg