



Emilie, 67 år

For et par måneder siden fik Emilie besøg af en 40-årig mand, som hun fik kontakt med via et datingsite. Besøget foregik hos Emilie, og spillereglerne var aftalt på forhånd: Emilie sad i køkkenet i pikant undertøj med bind for øjnene og hoveddøren ulåst, så den fremmede mand kunne komme ind.

”Det var en meget grænseoverskridende oplevelse, men også fantastisk frækt. Jeg kan godt lide at tirre mænd inden et møde ved at sende nøgenbilleder af mig selv.”

Emilie har været gift i over 20 år, men det var først, efter hun blev alene og begyndte at møde mænd over internettet, at hun lærte at røre ved sig selv og nyde sex fuldt ud. I dag føler Emilie sig frækkere end nogensinde.



Poul, 82 år

Poul elsker kvindeligt selskab, og han er altid blevet kaldt damernes ven.

Sidst da han var på højskole mødte han op med en rose til alle kvinderne.

”Men det er ikke altid, at damernes ven kan finde ud af at få fat i kvinderne og at holde på dem,” siger Poul.

Men lige nu har Poul bestemt sig for at prøve alt, hvad han kan, for at holde fast på en bestemt kvinde. Poul har nemlig for nylig fået en kæreste og er forelsket.

”Og hun er en rigtig smuk kvinde”

Billeder og tekster fra bogen *Elsk hele livet. 24 ældre taler åbent om kærlighed og sex*, lavet af fotograf Maria Fonfara (mariafonfara.com) og udgivet på Forlaget Turbulenz i 2012.



Seksualitet, intimitet og samliv i hele livet

Hvordan skaber vi et nuanceret sprog og en positiv dialog om seksuel sundhed og trivsel i sundheds- og omsorgssektoren?

Alderdom er noget, man bør være taknemmelig over at få
Alderdom har overtaget hele min krop
I går fik den og jeg en rollator af det offentlige
I går så jeg en fristende manderøv i stramme cowboybukser
Alderdommen, rollatoren og jeg standsede brat
Han vendte sig om og spurgte med et høfligt smil: "Er der noget, jeg kan hjælpe Dem med?"
Alderdommen og jeg rystede på hovedet
Vi hvædede ikke: Hvornår var vi blevet Des med tiltrækkende unge mænd?
Rollatoren er ikke til at undvære
Rollatoren sladrer på lang afstand om alderdommen

*Charlotte Strandgaard,
Alderdommen, rollatoren og mig 2015.*

Seksualitet forbindes ofte med sex, ungdom og forplantning. Seksuallivet anskues derfor tit som et overstået kapitel eller mindre vigtig del af livet, når man bliver ældre. I populærkultur og medier fylder alderdommens seksualitet desuden hverken i billeder eller ord. Seksualitet og behovet for intimitet og nærvær forsvinder imidlertid ikke med alderen, men er en del af livet fra barndom til alderdom (Vildalen, 2014) – også selvom man bliver syg eller får en rollator, som forfatteren Charlotte Strandgaard skriver ovenfor.

Spørger man den danske befolkning, svarer over 90 pct. mellem 16-95 år, at de finder det vigtigt, meget eller særdeles vigtigt med et godt sexliv (Graugaard et al., 2015). Muligheden for at have et aktivt seksualliv har således en vigtig betydning for menneskers oplevelse af livskvalitet, både når man er 20 år og 87 år. Seksualiteten udgør også en raskhedsfaktor, idet et tilfredsstillende sexliv bidrager positivt

til sundhed og trivsel og kan udgøre "et eksistentielt helle", der kan give ressourcer til at overkomme vanskelige situationer som fx sygdom (Graugaard et al., 2015; Graugaard, 2017).

Selvom seksualitet således er en ønsket, dynamisk kvalitet, som mennesker har med i hele livet, og som man har ret til at udleve også i alderdommen (jf. de seksuelle rettigheder (1)), er det ofte svært at sætte ord på for både borgere og sundheds- og omsorgsprofessionelle. Det kan stå i vejen for, at borgere og pårørende får hjælp og vejledning om seksualitet, som har betydning for deres seksuelle sundhed og trivsel.

I denne artikel leveres med afsæt i Sex & Samfunds arbejde med ældres seksuelle sundhed og trivsel nogle bud på, *hvorfor* det er vigtigt med fokus på seksualitet og seksuel sundhed i sundheds- og omsorgsarbejdet i kommuner og regioner. Der gives desuden nogle forslag til, *hvordan* man kan skabe et mere nuanceret, imødekommende og mangfoldigt sprog og dialog om de ønsker, behov og udfordringer, der knytter sig til seksualitet, intimitet og samliv i alderdommen.

Seksualitet har ingen alder

Går man ind på google og søger på ordet 'seksualitet' og ser hvilke billeder, der dukker op, bliver man overrasket over den ensidige repræsentation. De fleste billeder forestiller børn, unge og voksne under 50 år. Søgningen bekræfter, at seksualitet i vores kultur først og fremmest associeres med heteroseksualitet og ungdom: Seksualitet og seksuel sundhed forbindes med funktion og reproduktion og er forbeholdt mænd og kvinder i den frugtbare alder. Sex og seksuel adfærd synes ligeledes i høj grad reserveret ungdomslivet gennem billedmediernes fremherskende idealer

De fleste synes uanset alder, at et godt seksualliv forøger livskvaliteten. Alligevel ses seksualitet ofte som et overstået kapitel eller en mindre vigtig del af livet, når man bliver ældre. Der er behov for et opgør med denne afseksualisering af alderdommen og for at skabe et mere nuanceret og mangfoldigt sprog og en positiv dialog om seksuel sundhed og trivsel i sundheds- og omsorgssektoren.

Morten Emmerik Wøldike

Sociolog og projektleder i Sex & Samfund, hvor han arbejder med viden og pædagogiske indsatser og oplysning omkring køn, sex, krop og seksualitet på tværs af alle livsfaser. mew@sexogsamfund.dk

og normer om den stramme og potente ("stenhårde" og "drivvåde" (2)) ungdomskrop.

Den udbredte opfattelse synes at være, at seksualitet og seksuel lyst forsvinder med alderen, og jo ældre man bliver, desto mere *aseksuel* er man. Da DR i 2016 stillede skarpt på det seksuelle frisind, kom man frem til, at ældres seksualitet er et område, hvor det seksuelle frisind er trængt og har brug for oplysningskampagner (3). Men der kan også registreres modtendenser. Der er i senere år kommet en række film, der sætter fokus på alderdom og seksualitet (4). Men fordi vi lever i en gennemseksualiseret tid, er der også en fare for, at seksualiseringen af ældre med de hurtige slogans om en "gråhåret sek-

ubehag, når vi konfronteres med spørgsmål, der vedrører deres privatliv og seksualitet, fordi vi frygter at blive involveret i vores forældres seksuelle lyster og adfærd. Eller når man som sundheds- og omsorgspraktiker skal vejlede og hjælpe borgere om seksualitet, kan man let komme til at fokusere på det genitale. Nogle praktikere finder det grænseoverskridende og lader det desværre ligge. For andre kan der være en tendens til kun at fokusere på de mekaniske og genitale aspekter, hvor man har fokus på at afhjælpe rejsningsproblemer, tørhedsproblemer i skede, osv. Dette kan sagtens være borgere og pårørendes behov, men det er vigtigt at huske, at seksualitet som defineret af WHO er en sammensat størrelse – et bio-psyko-so-

Vi er ikke seksuelt ens

Søger man også på temaet 'kærlighed' på google, bekræftes man yderligere i, at seksualitet og kærlighed ofte forstås som relationer mellem mænd og kvinder. Heteroseksualitet ophøjes som naturgiven, selvom seksuel orientering og seksuelle præferencer og kønsidentitet ikke er faste størrelser, men derimod er foranderlige og leves og udtrykkes forskelligt i livet (Rubin, 2011; Graugaard, 2014). I patientforeningers oplysningsmaterialer om seksualitet til patienter og pårørende genfindes samme mønster, og man vejledes om, hvordan heteroseksuelle par efter sygdom kan have 'vaginalt samleje' i forskellige stillinger (5). Der er tydeligvis en forglemmelse om, at homoseksuelle, biseksuelle, og borgere med andre kønsidentiteter end 'mand' og 'kvinde', også får sygdomme og har brug for – og i øvrigt også har ret til – rådgivning og hjælp om seksualitet, intimitet og samliv både i alderdommen og ved sygdom.

Der er altså behov for et kritisk eftersyn af de normer om køn og seksualitet, som findes i sundheds- og omsorgssektoren. Der bør arbejdes med et mere mangfoldigt syn på køn og seksualitet, da man aldrig kan vide noget om de erfaringer, ønsker og behov, ældre borgere og deres pårørende har. Det er desuden en god idé at tænke over, at andre mennesker ikke nødvendigvis har det på samme måde med seksualitet og køn som en selv. Vores egne seksuelle præferencer er ikke en del af et universelt system, som alle andre også følger eller bør følge (Rubin, 2011). I stedet for at fare frem med sine 'mønstergenkendelser' og 'overføre' egne opfattelser og normer, skal man måske i første omgang bare lytte åbent og nysgerrigt til, hvad en borger og pårørende siger.

Forskningen viser også, at sundheds- og

“

Der bør arbejdes med et mere mangfoldigt syn på køn og seksualitet, da man aldrig kan vide noget om de erfaringer, ønsker og behov, ældre borgere og deres pårørende har.

suel revolution" og "sexede seniorer" kan føre til den slutning, hvor man i et misforstået hensyn tror, at *alle* ældre nu vil have (genital)sex. Seksualitetens mangfoldighed glemmes ofte i kampens hede, og den kan for unge såvel som ældre både indebære lysten til genitalsex og at holde i hånd.

Seksualitet er mere end genitalsex

I medier og hverdagsforståelser bliver seksualitet og sex ofte sammenblandet, hvormed seksualiteten reduceres til seksuel adfærd. Når vores forældre flytter ind på et plejehjem, kan vi blive ramt af et dybt

cialt fænomen – der favner mere end den genitale seksualitet, hvor psykologiske og sociale aspekter af det enkelte menneskes levede liv er lige så vigtige dele som den biologiske del (WHO, 2006).

Kys og kram, varme, intense blikke, berøring og holde i hånd, sove sammen og tale sammen om gode minder er også vigtige dele af seksualiteten, som bidrager til livskvalitet. Det er derfor vigtigt med et bredere, mere nuanceret og sensitivt vokabularium for seksualitet, der rummer de forskellige kropslige, følelsesmæssige og relationelle dimensioner.

omsorgspersonale ofte kan have nogle forholdsvis negative og forbeholdne holdninger til og reaktioner på ældres seksualitet, men det skyldes først og fremmest en manglende viden og redskaber til at håndtere det (Buono et al., 1998; Rheume et al., 2008; Møhl, 2010; Mahieu et al., 2012; Mahieu et al., 2015). I en professionel kontekst er det således vigtigt, at man får kompetencer til at møde borgere med forskellige erfaringer på en åben, nysgerrig og ikke-fordømmende måde uden at blande sine egne seksuelle normer og opfattelser ind. Og her kan det være godt at huske sig selv på, at mennesker er seksuelt forskellige og har mangfoldige lyster, erfaringer og behov.

Ældre vil gerne tale om seksualitet

"Jeg kunne godt ønske mere åbenhed om flere ting, om livet, døden og seksualiteten og inkontinens og overgangsalder. Det er en naturlig ting at tale om, og det synes jeg ikke, der er ret meget åbenhed om."

(Anna på 68 år, citat fra Gottschau, 2014)

Ligesom Anna udtrykker det i citatet ovenfor, viser forskningen også, at mange ældre gerne vil tale om seksualitet og have hjælp i relation til seksualitet, intimitet og samliv (Buono et al., 1998; Rheume et al., 2008; Møhl, 2010; Mahieu et al., 2012; Mahieu et al., 2015). At mange ældre oplever, at den seksuelle lyst og evnen til fx genitalsex falder med alderen, imens behovet for og glæden ved nærhed, ømhed og intimitet i den seksuelle relation stiger (Graugaard et al., 2015), er ikke ensbetydende med, at de ikke ønsker at tale om eller få hjælp omkring seksualitet.

Den gode nyhed er således, at ældre borgere gerne vil tale om seksualitet og samliv, og sundheds- og omsorgsprofessionelle har gode muligheder for at invitere

ældre borgere og pårørende til en åben dialog om seksuel sundhed og trivsel. Der skal måske alligevel ikke så meget til at bryde det såkaldte tovejstabu, hvor borgere og pårørende ikke tør stille deres spørgsmål, fordi de tror, det er irrelevant, upassende eller pinligt, og hvor sundheds- og omsorgsprofessionelle omvendt ikke spørger ind til seksualitet, fordi de ikke anser det for væsentligt, er bange for at overskride borgerens grænser, eller ikke ved, hvordan de skal håndtere borgerens reaktioner. Når sundheds- og omsorgsprofessionelle tager initiativ og tør tage hul på dialogen, gør det også borgere mere trygge, og det kan gøre en kæmpe forskel og være værdifuldt for det enkelte menneske.

Dialogen om seksualitet, intimitet og samliv

Når man som sygeplejerske ved et forebyggende hjemmebesøg eller ved en samtale i forbindelse med indflytning i en plejebolig skal spørge ind til en borgers seksuelle sundhed og trivsel eller ønsker om privatliv, handler det i første omgang om at signalere, at samtalerummet er åbent for spørgsmål om seksualitet. Det kan være, at borgeren griber bolden og stiller spørgsmål eller har brug for at tænke mere over det. Man kan lige så vel opleve, at borgere ikke ønsker eller ikke er parat til at tale om disse emner. Det er vigtigt at respektere borgeres ønsker og grænser, og man kan afslutte samtalen ved at minde om, at de er velkommen til at vende tilbage om emnet på et senere tidspunkt. Så er det åbne og tilladende rum blevet etableret, og borgeren og den pårørende har tid til at tænke eller tale sammen om det.

Det er helt afgørende at møde borgere og deres partner og pårørende med anerkendelse og respekt i forhold til deres



Den sundhedsprofessionelles rolle er i første omgang at lytte og være en samtalepartner frem for at levere færdige svar.

erfaringer, ønsker og behov – også selv om de ligger langt fra ens egen erfaringshorisont. Det er vigtigt med kritisk refleksion over for egne normer og 'mønstergenkenheder' og koncentrere sig om at lytte og åbent sammen med borgeren undersøge, hvad der er på færde og brug for. Sproget spiller en central rolle, når man skal etablere dialog om et sensitivt emne som seksualitet. Det er en god idé at benytte et professionelt og nøgternt sprog i dialogen, som er afstemt med borgerens eller den pårørendes måde at tale om emnet på. Det er dog også vigtigt, at man respekterer sine egne grænser, ligesom det er godt at holde dialogen inden for et anonymt rum, hvor man ikke deler personlige erfaringer. Ordet 'seksualitet' kan for mange virke voldsomt, og det kan være en fordel at anvende ord, som er mere nedtonede og mindre meningsbelagte som fx samliv, nærvær og intimitet.

Når man skal spørge ind til seksuelle emner, er det en god idé at anvende åbne og generaliserende spørgsmål, der ikke går for tæt for borgeren, men giver mulighed for, at borgeren kan fortælle uden at blive sat i bås. Den sundhedsprofessionelles rolle er i første omgang at lytte og være en samtalepartner frem for at levere færdige svar. Selvom man som sygeplejerske, læge eller fysioterapeut kan være en

vigtig 'hverdagssexologisk' *hjælper* for borgere og pårørende, er det vigtigt at huske på, at man ikke har ansvaret for at levere *løsninger*, når det fx gælder specialiseret sexologisk rådgivning eller terapi. Man kan give generel information og vejledning – fx henvise til hjemmesider og pjecer, men der er mange tilfælde, hvor det er vigtigt at henvise til anden hjælp og ekspertise [6].

Referencer

Dello Buono, M., Zaghi, P.C., Padoani, W. et al. (1998). Sexual Feelings and Sexual Life in an Italian Sample of Elderly 65 to 106-year-olds. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 26(1), s. 155-162.

Gottschau, T.E. (2014). *Klitoris og alt det dér. Det var jo først i '70 at det startede. En eksplorativ undersøgelse af, hvilke betydninger ældre kvinder knytter til seksualitet*. Speciale, Institut for Psykologi, Københavns Universitet.

Graugaard, C. (2014). *Kønslivskamæleoner*. I: M.B. Heinskou & M.E. Wøldike, red., *Byen og blikkets lyst. Festskrift til Henning Bech*. København: Seksualiteter, Skriftrække fra Center for Seksualitetsforskning.

Graugaard, C., Pedersen B.K. & Frisch, M. (2015). *Seksualitet og sundhed*. København: Vidensråd for Forebyggelse.

Graugaard, C. (2017). Sexuality as a health-promoting factor – theoretical and clinical considerations. *Nature Reviews Urology*, 14(10), s. 577-578.

Mahieu, L. & Gastmans, C. (2012). Sexuality in institutionalized elderly persons: a systematic review of argument-based ethics literature. *International Psychogeriatrics*, 24(3), s. 346-357.

Mahieu, L. & Gastmans, C. (2015). Older residents' perspectives on aged sexuality in institutionalized elderly care – A systematic literature review. *International Journal of Nursing Studies*, 52(12), s. 1891-1905.

Møhl, B. (2010). Seksualitet når vi bliver ældre – ikke færdig med fyrre. I: *Ældreforum, Ældres seksualitet & kærlighedsliv – tabuer, myter & viden*, s. 15-24. Tilgængelig på: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2010/aeldres-seksualitet-kaerlighedsliv-tabuer,-myter-viden> [Tilgået 16/9-2018]

Rheume, C. & Mitty, E. (2008). Sexuality and Intimacy in Older Adults. *Geriatric Nursing*, 29(5), s. 342-349.

Rubin, G.S. (2011). Thinking Sex. Notes for a radical theory of the politics of sexuality. I: G.S. Rubin, red., *Deviations. A Gayle Rubin Reader*. Durham & London: Duke University Press, s. 137-181.

Vildalen, S. (2014). *Seksualitetens betydning for udvikling og relasjoner*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

World Health Organization (WHO) (2006). *Defining Sexual Health: report of a technical consultation on sexual health 28.-31. January, Geneva*. [Online] Tilgængelig på: http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining_sexual_health.pdf [Tilgået 23/5-2018]

Noter

- 1 De seksuelle og reproduktive rettigheder, se nærmere på www.ippf.com
- 2 De to udtryk stammer fra forfatter og tidligere chefkonsulent i Ældre Sagen Margrethe Kähler i oplægget "Sex og din (u)mulige krop" i Sex & Samfund, foråret 2014.
- 3 Tv-programmet hed "Hurra for frisindet", <https://www.tv.nu/p/1zDNXh-7PU-Fy3>
- 4 Både i Danmark og internationalt er der i de senere år kommet flere film om seksualitet og samliv i alderdommen, fx "Amour", "Gerontophilia", "45 years", "Cloud 9", "Stille hjerte" og "Nøgle, hus, spejl".
- 5 Se fx Kræftens Bekæmpelse publikation "Kræft og seksualitet" (udgivet i 2010, revideret i 2015) og Hjernesagens udgivelse "Kærlighed og seksualitet efter en apopleksi" (udgivet 2013). Denne ensidige repræsentation bekræftes også på billedsiden, hvor man udelukkende ser kvinder og mænd i forskellige intime og seksuelle situationer.
- 6 Se mere om Sex & Samfunds anbefalinger til dialogen med borgere om seksuel sundhed og trivsel, samt med indsatser, oplysningsspjecer, plakater, film og øvelser om ældre og seksuel sundhed på www.sexogsamfund.dk/fagfolk/aeldre

Artiklen er skrevet på baggrund af et oplæg afholdt på Dansk Gerontologisk Selskabs nationale konference, workshop om "Seksualitet og samliv", den 10. november 2017.