


# LÄNGE LEVE LUSTEN!

KROPP OCH SEX FÖR SENIORER



LÄNGE LEVE LUSTEN! | Text RFSU  
Grafisk form & illustrationer RFSU/Eva Fallström  
Tryck Skop AB | ISBN 978-91-984936-7-2 | ©RFSU 2020



**” När jag var ung trodde jag inte att äldre människor kunde ha sex tillsammans. Jag föreställde mig att de bara satt och höll varandra i handen. Nu vet jag bättre.”**

*Ur "Om lust - 37 äldre kvinnor berättar om sex", Sanne Neergard, 1988.*

## VAD ÄR SEXUELL HÄLSA?

Sexuell hälsa är att känna fysiskt, känslomässigt, psykiskt och socialt välbefinnande i förhållande till sin sexualitet.

För att uppnå sexuell hälsa krävs bland annat att alla:

- respekteras i sin kroppsliga integritet, sitt privatliv och sitt personliga självbestämmande
- fritt får definiera sin egen sexualitet, inklusive sexuell läggning, könsidentitet och könsuttryck
- får avgöra om och när man vill vara sexuellt aktiv
- får välja sina sexualpartners
- får ha säkra och njutbara sexuella upplevelser
- under hela livet har tillgång till information, resurser, tjänster och det stöd som krävs för att uppnå ovanstående, utan risk för diskriminering, tvång, utnyttjande och våld.

*Källa: Guttmacher-Lancet-kommissionens slutrapport, översättning Folkhälsomyndigheten 2018.*



**”Känslorna är ju desamma som alltid.  
Vi åldras och det är världens chans.  
Nu är barnen inte längre där och stör.  
Och det finns ingen ängslan  
för att bli med barn. Nu är det  
bara njutning som gäller.”**

*Ur ”Vi åldras och det är världens chans”, Erik Centerwall, RFSU.*

# LUST LIVET IGENOM

---

Sex kan vara en del av ett gott liv, oavsett ålder. En del äldre har ett aktivt sexliv medan andra av olika skäl har slutat ha sex. Vissa är nöjda med att inte ha sex, andra längtar efter det. Sexualiteten är ett av våra grundläggande behov och finns med oss genom hela livet. Lust och längtan sitter i huvudet, den största skillnaden mellan olika åldrar är kroppens funktioner. Det är vanligt att sexlusten\* minskar lite när man blir äldre. Till exempel kan sjukdomar, erektionsbesvär eller att vulvan\* inte blir lika blodfylld och fuktig som förr göra att lusten minskar. Vissa har ingen sexlust alls och tycker inte att det är något problem, men om man vill behålla lusten livet igenom så finns det saker som ökar chansen. Genom att fortsätta vara sexuellt aktiv, själv eller med andra, hålls lusten levande.

Att inte röka, att dricka måttligt med alkohol och att ha ett stort socialt nätverk hjälper också till att hålla lusten vid liv.

Träning och fysisk aktivitet är andra sätt att öka både lusten och den sexuella förmågan. Det håller igång hjärtat och blodcirkulationen och kan till exempel göra det lättare att få orgasm\*.

## Öka lusten genom att fantisera

Det är lätt att tänka att lusten måste komma först men så behöver det inte vara. Genom att onanera eller aktivt tänka på sex kommer lusten ofta på sikt. Att ha sex på ett sätt som man själv tycker om är också ett sätt att få igång lusten. Bra sex föder helt enkelt mer bra sex. Ett annat sätt att få igång lusten är att fantisera. Många använder sexuella fantasier för att få lust eller för att få orgasm, till exempel vid onani\*.



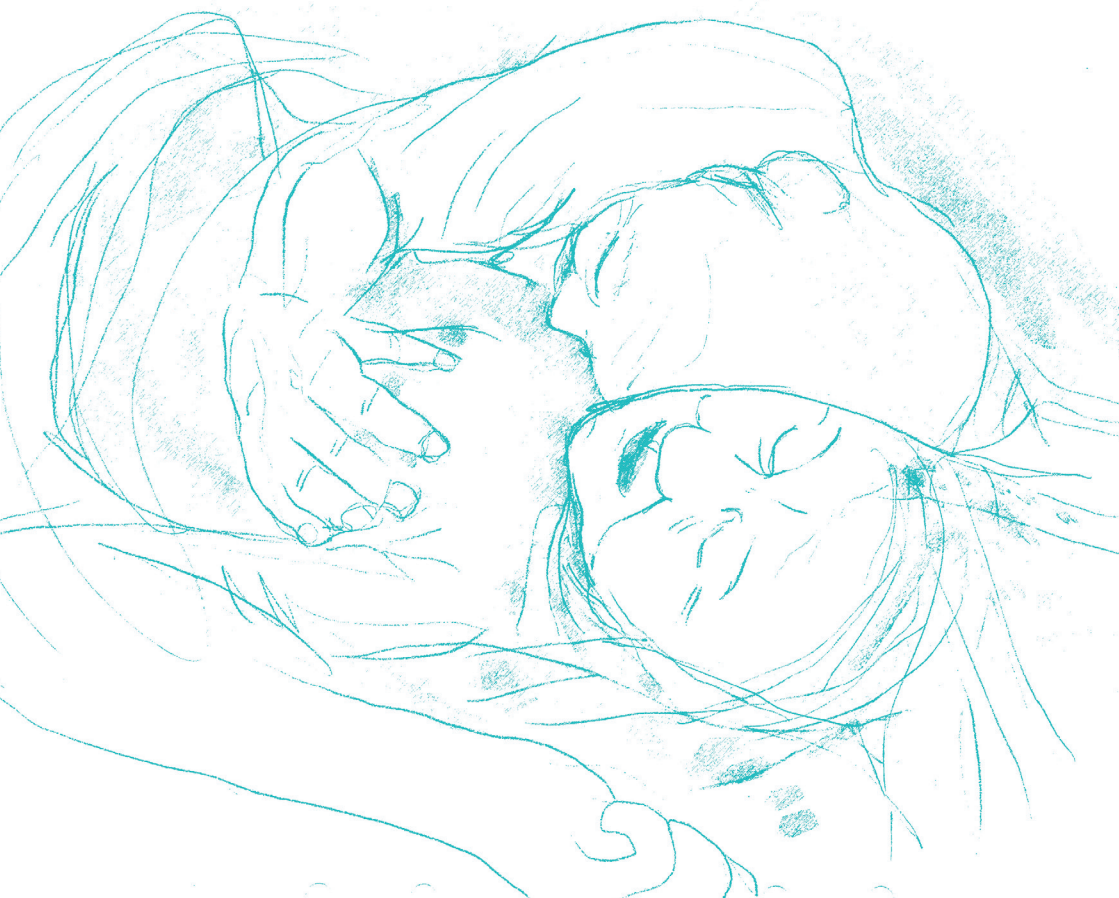
För att få igång lusten kan man ägna några minuter om dagen åt att tänka på situationer som man blir upphetsad av. För att odla sina sexuella fantasier kan man läsa erotiska texter, se pornografi eller kanske en film man tycker är sensuell.

Sina sexuella fantasier är inget man behöver dela med sig av. Det kan till och med vara så att det är bra att tänka sig för innan man berättar om fantasierna för sin partner. Att dela med sig av sina fantasier berikar ofta relationen, men ibland skapar det problem. Om man till exempel fantiserar om andra kan en partner få en känsla av att man är otrogen eller av att inte räcka till.

## Lär känna kroppens lustsignaler

För att väcka lusten är det bra att lära sig att känna igen sina lustsignaler. Den som har penis kan ha lättare att känna lusten i könet. För den som har en vulva är det bra att lägga märke till om det bultar, pirrar, sväller eller känns skönt när man ser någon man tycker är attraktiv eller en sexscen på tv.

Ett annat bra sätt att öka lusten är att försöka minska på det som kan stå i vägen för att känna lust, till exempel trötthet. Att ha sex när man är pigg och utvilad, till exempel mitt på dagen, är ofta en lusthöjare.





# KROPP OCH SEX PÅ ÄLDRE DAR

---

## Minskad känsel

När man blir äldre får könet en långsammare blodgenomströmning vilket kan göra att man blir mindre känslig och att det tar längre tid att få orgasm. Att känseln minskar gör att man kan behöva smeka hårdare eller använda en vibrator för att få tillräcklig stimulans.

Att gnugga eller smeka klitoris\* eller ollonet\*, gärna med hjälp av glidmedel, tycker många är skönt. Utforska vilken styrka på smekningar som känns bra, kanske njuter du av andra saker nu än när du var yngre.

## Sex efter klimakteriet

Efter klimakteriet sjunker nivåerna av östrogen\* vilket kan göra att slemhinnorna i slidan blir både tunnare, torrare och skörare. Att slemhinnorna blir mer ömtåliga kan ställa till problem vid sex. Genom att ta tid på sig hinner underlivet förbereda sig, våtheten hinner komma igång och problemen minskar.

Det kan också vara bra att använda glidmedel för att ge slemhinnorna extra skydd. Men tänk på att olja och oljebaserade glidmedel inte ska användas tillsammans med kondom eftersom det riskerar att förstöra gummit i kondomen.

Om man är transkvinna\* och har en skapad vagina blir den inte våt på samma sätt som andra vaginor. Det gör att man ofta behöver använda rikligt med glidmedel när man har samlag. En skapad vagina behöver också vidgas regelbundet för att inte

krympa eller växa ihop. Att ha samlag eller att regelbundet föra in en stav i slidan håller den öppen. Om man blivit strålad eller genomgått en canceroperation i underlivet kan man också behöva vidga slidan regelbundet.

## BEHANDLING AV TORRA SLEMHINNOR

Om man har problem med sina slemhinnor kan östrogenbehandling vara en lösning. Det håller slemhinnorna tjocka och fuktiga och underlättar blodcirkulationen i slidan och urinröret. Östrogenet gör också att slidans slemhinna får tillbaka sin spänst och känslighet vilket kan göra att det blir lättare att få orgasm.

Transmän\* som använder testosteron\* en längre tid får också ofta problem med slemhinnorna. Även då brukar östrogenbehandling hjälpa. Ibland måste man fortsätta behandla slemhinnorna hela livet för att slippa problem.

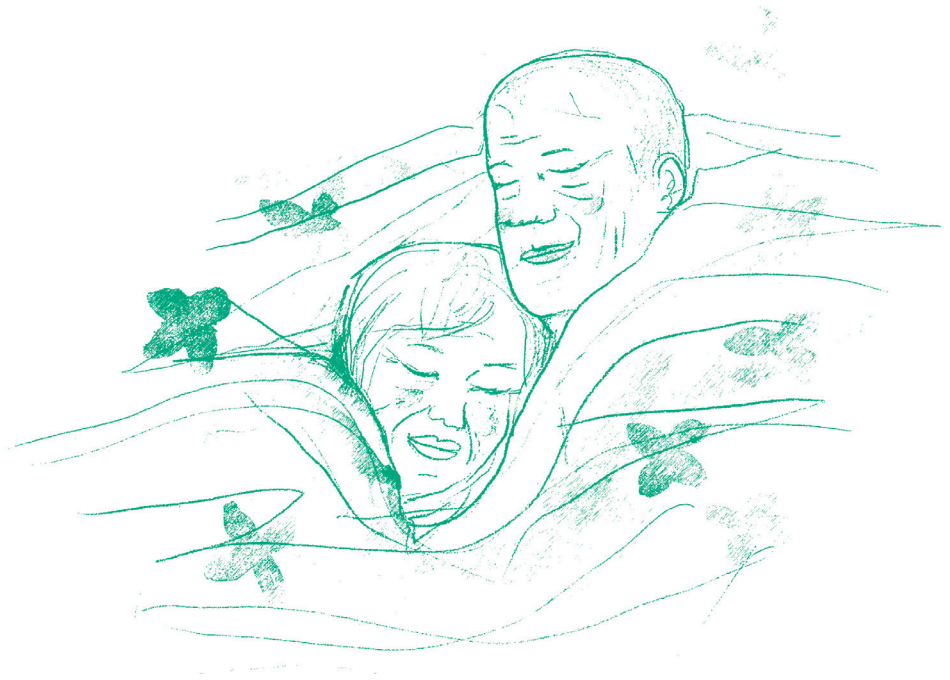
Läkemedel med östrogen finns i flera olika former, både receptbelagda och receptfria.

Östrogen finns bland annat som tabletter, plåster och slidpiller. Vissa läkemedel verkar i hela kroppen, andra bara lokalt. Vilken behandling som är bäst beror på vilka besvär man har.

Om det är torrhet man har problem med så finns det också hormonfri behandling, till exempel i form av vaginalkräm eller slidpiller. Om man vill kan man kombinera det med lokal östrogenbehandling.

För att undvika att irritera slemhinnorna är det bra att inte tvätta sig oftare än en gång om dagen och att använda olja istället tvål. Oljan kan man stryka på innan man duschar, den skyddar slemhinnorna och gör att vattnet inte torkar ut dem lika lätt. Använd en oparfymerad vegetabilisk olja. Vanlig matolja som olivolja eller solrosolja fungerar bra.





## Erektionen på äldre dar

Penis förändras med åldern precis som resten av kroppen. Blodkärlen kan bli stelare och mindre spänstiga och det kan bli svårare och ta längre tid att få stånd. Det kan också bli svårare att behålla erektionen.

Om man inte får erektion kan det vara bra att fundera på vad det kan bero på. Kanske beror det på kroppsliga förändringar, men det kan också bero på yttre faktorer som stress, oro eller bekymmer i relationen. För att ta reda på vad som ligger bakom erektionsproblemen och få rätt behandling är det alltid bra att ta kontakt med sin läkare. Det finns effektiv behandling mot erektionsproblem, men det är också viktigt att komma ihåg att njutning och sexualitet inte bara bygger på erektion. Beröring av penis kan vara skönt även utan stånd, och att inte längre ha samma fokus på penis kan göra att man upptäcker nya sätt att njuta.

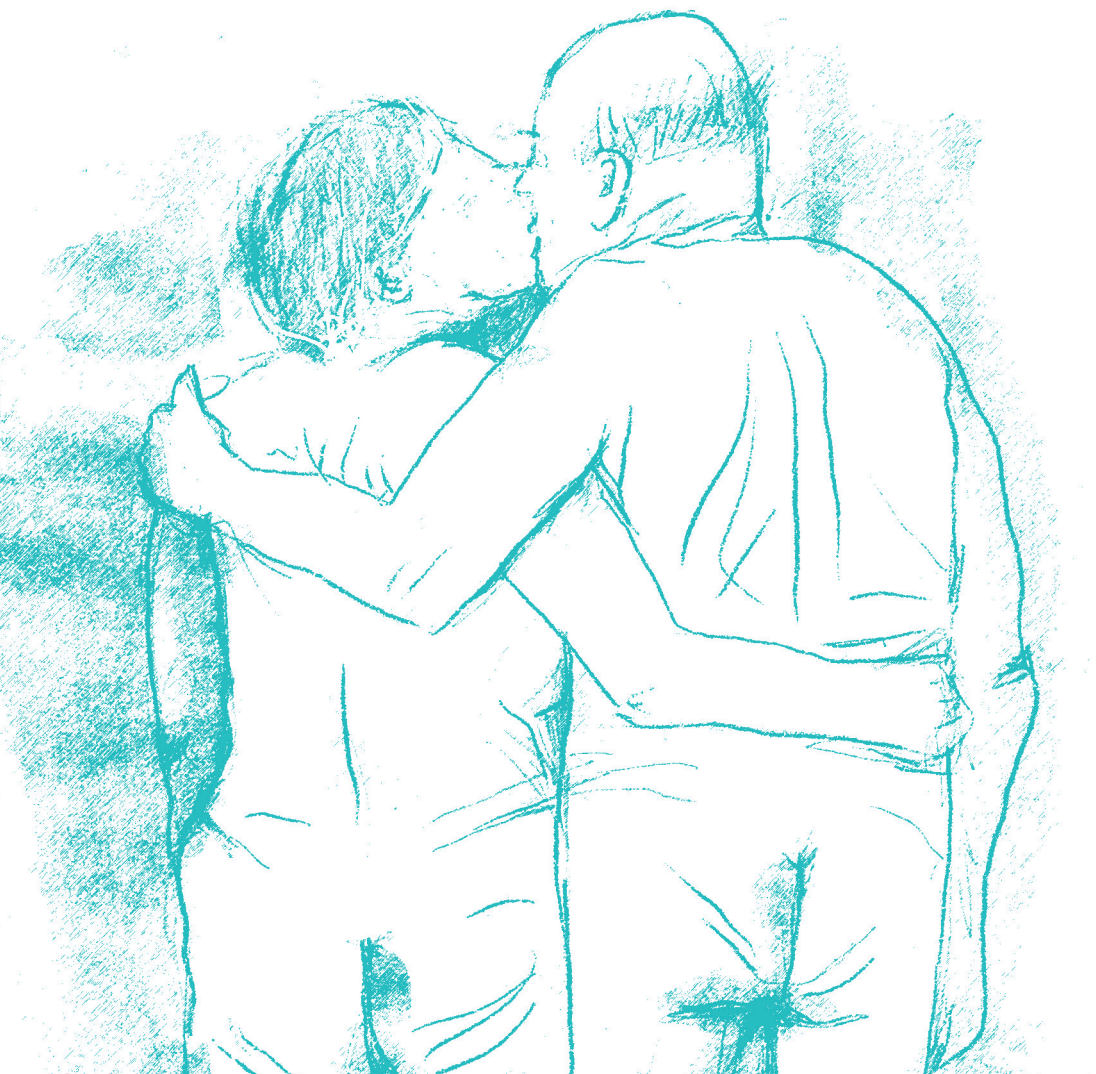
## BEHANDLING AV EREKTIONSPROBLEM

För den som vill göra något åt sina erektionsproblem finns det många olika sätt. Det finns till exempel tabletter som förstärker kroppens egen förmåga att få erektion. De ska dock inte tas om du nyligen haft stroke eller hjärtinfarkt eller tillsammans med medicin mot till exempel kärlekskramp. Fråga din läkare eller personalen på apoteket om du är osäker. Köp aldrig läkemedel via nätet från något annat än godkända apotek. Det kan vara både olagligt och farligt eftersom det inte finns någon kontroll på vad preparaten innehåller.

Behandling med tabletter hjälper de flesta men det finns också läkemedel som man droppar i urinröret och varianter som man injicerar i penis. För dem som inte blir hjälpta av varken tabletter, injektioner eller andra metoder finns möjligheten att operera in en slags erektionsprotes.

Den som vill få en starkare erektion utan läkemedel kan prova en erektionspump eller penispump som det också kallas. Det är en slags plastcylinder som man för in penis i. Genom att pumpa på ett handtag eller trycka på en knapp skapar man ett vakuum som gör att svällkropparna fylls med blod och penis blir hård. För att hålla kvar blodet i penis använder man en penisring som klämmer åt kring penisroten och förhindrar att blodet rinner tillbaka.

Man kan använda en penisring även utan att först använda en penispump. Penisringen gör att blodet lättare stannar kvar i penis och kan hjälpa till att ge en hårdare och mer långvarig erektion. Den kan också göra att penis blir mer känslig för beröring. Ett annat knep kan vara att hålla lite vid penisroten, det blir som en mänsklig penisring.



**”Det handlar kanske inte så väldigt mycket om regelrätta samlag längre, det blir ju knepigare med åren. Men vi njuter så otroligt av varandra.”**

*Elsie Johansson i RFSU:s tidskrift Ottar 3/2015.*

## Sex på nya sätt

I samhället finns en norm som säger att sex är detsamma som samlag och att allt annat är förspel eller inte riktigt sex. Det ställer till det för både män och kvinnor.

För män leder kravet på samlag till att det läggs mycket vikt vid att ha erektion. När erektionen då sviker kan det kännas som ett stort misslyckande.

För kvinnor kan fokuset på penetration\* göra att man känner en press att ha samlag även när underlivet inte blir fuktigt eller trots att det gör ont.

Det finns många sorters sex som inte innebär samlag, till exempel smeksex\* och oralsex\*. Att bredda den sexuella repertoaren kan göra sexlivet bättre för alla.

## Närhet livet igenom

Sex och sensualitet kan ta sig många olika uttryck och olika typer av fysisk beröring, närhet och ömhet är viktigt livet igenom.

Huden är kroppens största sinnesorgan och vid sex och beröring utsöndras hormonerna endorfin och oxytocin som sänker blodtrycket, lindrar smärta och har en lugnande och avslappnande effekt.

Att smeka och ta på varandra, att pussas och kramas och duscha tillsammans kan vara fina sätt att bibehålla närhet och sensualitet. Att dansa eller sova nakna är andra sätt.





## Hjälpmedel som underlättar sexlivet

Sexhjälpmedel kan vara ett positivt inslag i sexlivet, både vid onani och tillsammans med en partner. Till exempel kan en vibrator hjälpa till att ge tillräcklig stimulans om man har nedsatt styrka i armarna eller behöver starkare stimulans på grund av nedsatt känsel. Vibrationerna kan användas för att stimulera klitoris, penis, slida, anus och andra kroppsdelar där det känns skönt.

En vibrator där du kan anpassa styrkan i vibrationerna gör det lättare att hitta en nivå som känns bra.

Det finns massor av olika sexhjälpmedel på marknaden och det kan vara bra att gå till en butik för att få råd och hjälp att välja.

Man kan också läsa olika tester och handla på nätet om man inte har någon butik som säljer sexhjälpmedel där man bor.

Vanliga hjälpmedel som avlastande kuddar, sittdynor och förhöjningar kan vara till bra hjälp även i sexuella situationer. Att använda glidlakan eller sidenlakan kan vara både skönt och underlätta när man ska flytta sig.

Man behöver inte heller tänka att man måste ha sex i just sängen. Använd fantasin och ha sex på de platser och de sätt som passar din kropp och din förmåga.



*En massagestav med extra kraftfulla vibrationer kan vara till hjälp för den som har nedsatt känsel.*

## Säkrare sex

Även om sex är lustfyllt så innebär det också en risk för att få könssjukdomar\*. Könssjukdomar är infektioner man kan få genom att ha sex med någon som har en könssjukdom. Ett sätt att skydda sig mot det är att använda kondom. Könssjukdomar överförs främst genom att slemhinnor kommer i kontakt med varandra när man har sex. Slemhinnor finns bland annat i slidan, på penis, i ändtarmen och i munnen. En del könssjukdomar kan också överföras genom att kroppsvätskor som till exempel sperma, blod och slidekret kommer i kontakt med en slemhinna.

Störst risk att få eller överföra en könssjukdom är det om man har analt eller vaginalt samlag med en penis. Att hångla, smekas och att ha oralsex utan att svälja kroppsvätskor är exempel på sätt att ha sex som innebär ingen eller liten risk att få eller ge en könssjukdom. Könssjukdomar överförs inte genom sociala kontakter eller genom att man delar till exempel handduk eller toalett.

Många könssjukdomar kan vara svåra att upptäcka. Ofta får man inga symptom alls, därför är det viktigt att gå och testa sig om man haft oskyddat sex\*. Om du vill testa dig kan du kontakta din vårdcentral, en STI-mottagning eller närmaste infektionsklinik. Om du vill läsa mer om olika könssjukdomar och hur de överförs kan du göra det på [1177.se](http://1177.se).

## Att träffa en partner på äldre dar

Ibland kan det kännas som att man inte får ha sexlust när man är äldre och både ens egna och andras attityder och fördomar kan vara ett hinder för att träffa en partner. Till exempel kan vänner, personal inom äldreomsorgen eller vuxna barn ha synpunkter. Att träffa någon ny kort efter att ens partner gått bort kan också



väcka reaktioner, men kärlek och lust har inget sista datum utan kan uppstå oavsett ålder och livssituation.

För den som vill träffa någon finns det flera olika sätt. Man kan gå på dans eller kanske gå med i en förening eller studiecirkel. Man kan också prova någon av de webbsidor eller mobilappar som finns för att träffa en partner. För äldre hbtq\*-personer finns det ofta särskilda mötesplatser i de större städerna.

## **Sexuell läggning och könsidentitet**

Hbtq är en förkortning för homosexuella,\* bisexuella\*, transpersoner\* och queera\*.

Olika generationer av hbtq-personer har olika erfarenheter av att ha levt ett liv utanför heteronormen\*. Vissa har kunnat leva helt öppet tillsammans med en livspartner. Andra har dolt sin läggning för omvärlden av rädsla för trakasserier och eventuella reaktioner från vänner, arbetskamrater eller samhället.

Att vara transperson innebär att man inte alls eller delvis inte identifierar sig med det juridiska kön som man tilldelades vid födseln. Det kan också innebära att man inte följer rådande normer för hur en kvinna eller man förväntas vara eller klä sig. Äldre transpersoner kan uppleva både kroppsliga och känslomässiga utmaningar, samtidigt kan man ha blivit mer trygg i sin identitet och känna att man hittat sin plats i tillvaron.

Fortfarande känner en del hbtq-personer att de inte kan vara öppna med vem de är inför omvårdnadspersonal eller hälso- och sjukvården. Men i Sverige har vi en diskrimineringslag som förbjuder diskriminering som har samband med till exempel sexuell läggning, könsidentitet\* och könsuttryck\*. Lagen gäller inom arbetsliv, utbildning, hälso- och sjukvård, socialtjänst och flera andra samhällsområden.

## Sex och sjukdom

Det finns flera olika tillstånd som kan påverka både sexlivet och relationen med en partner. Sjukdomar som till exempel MS, hjärt- och kärlsjukdom, demens, diabetes och cancer påverkar sexualiteten på olika sätt. Vissa sjukdomar gör att man behöver ta mediciner eller få annan behandling som gör att man får ont. Andra gör att man blir personlighetsförändrad eller så trött att man inte orkar ha sex.

Att bli sjuk och behöva ta hjälp av andra kan också vara en stor omställning som kan påverka både självbilden och den sexuella identiteten. Den som är sjuk kan vara rädd att inte duga eller rätta till, och för den som är anhörig kan det vara svårt att förena rollen som vårdare med att också vara sex- och kärlekspartner. Att behöva ha vårdpersonal hemma är också något som kan påverka sexlivet.

Hur man hanterar de nya förutsättningarna är olika. En del anpassar sig och fortsätter att njuta av sex, andra har svårare att hantera situationen. Vissa hittar nya sätt att vara nära sin partner, andra låter hjälpmedel och lustprodukter kompensera för de funktioner som är nedsatta.

Det hjälper ofta att prata med varandra, och även om man inte kan ha sex på samma sätt som innan så finns det andra sätt att vara nära. Att visa ömhet och att ta i varandra är en lika viktig form av närhet som sex.

Som anhörig kan man behöva få prata om sina upplevelser. Man kan också vara i behov av stöd och avlastning. För att få veta vilken typ av stöd som finns i ens egen kommun är det bäst att kontakta kommunen direkt. Om man inte vet vem man ska prata med kan man ringa till kommunens växel som kan hjälpa till att hänvisa en rätt.



## **Sex efter hjärt- och kärlsjukdom**

Efter hjärt- och kärlsjukdom är det vanligt att man får olika sexuella problem. Man kan få minskad eller förändrad känsel, nedsatt ork och relationen till ens partner eller partners kan bli påverkad.

Man kan också bli rädd för att ha sex igen, men ofta är riskerna med att ha sex mycket små. Att ha sex med låg intensitet förbrukar ungefär lika mycket energi som att gå två våningar i en trappa i rask takt. För att minska belastningen på hjärtat kan man ha sex i en känd miljö och i ett tryggt sammanhang.

## Demenssjukdom och sexualitet

Demenssjukdomar drabbar hjärnan och kan påverka en rad olika funktioner. Till exempel kan minnet, tankeförmågan och förmågan att genomföra aktiviteter i det dagliga livet påverkas. En demenssjukdom kan innebära att livet förändras på många olika plan. Bland annat kan sjukdomen påverka sexlivet och de nära relationerna. Hur sexualiteten påverkas är individuellt och beror på vilken del av hjärnan som drabbas. Till exempel kan en demenssjukdom göra att man får ett större eller mindre intresse för sex än innan. Sjukdomen kan också göra att de sexuella hämningarna minskar och att personen gör och säger saker som hen inte gjort innan. Ibland tolkas också beteenden som sexuella när det egentligen är något annat som ligger bakom. Personen kanske längtar efter närhet eller beröring eller misstar någon för att vara partnern.

Som partner kan det kännas svårt att fortsätta ha en sexuell relation när så mycket annat förändrats och man kan känna skuld över att inte ha samma lust som tidigare.

En demenssjukdom behöver dock inte innebära att sexlivet upphör. Sex kan också vara ett sätt att fortsätta att vara nära varandra när det blivit svårare att kommunicera på andra sätt.



## Läkemedel och sex

Läkemedel kan påverka den sexuella förmågan på många olika sätt och flera vanliga läkemedel kan påverka sexlivet negativt. Antidepressiva mediciner kan göra att man tappar lusten och får svårare att få orgasm, de kan också göra det svårare för män att få utlösning. Många mediciner kan också påverka erektionsförmågan. Till exempel kan blodfettssänkande läkemedel och vissa smärtstillande göra det svårare att få erektion.

Andra läkemedel som kan påverka erektionen är morfin och höga doser av kortison. De gör att testosteronnivåerna sjunker vilket kan leda till att det blir svårare att få stånd. Även läkemedel mot högt blodtryck kan påverka lusten och erektionsförmågan.

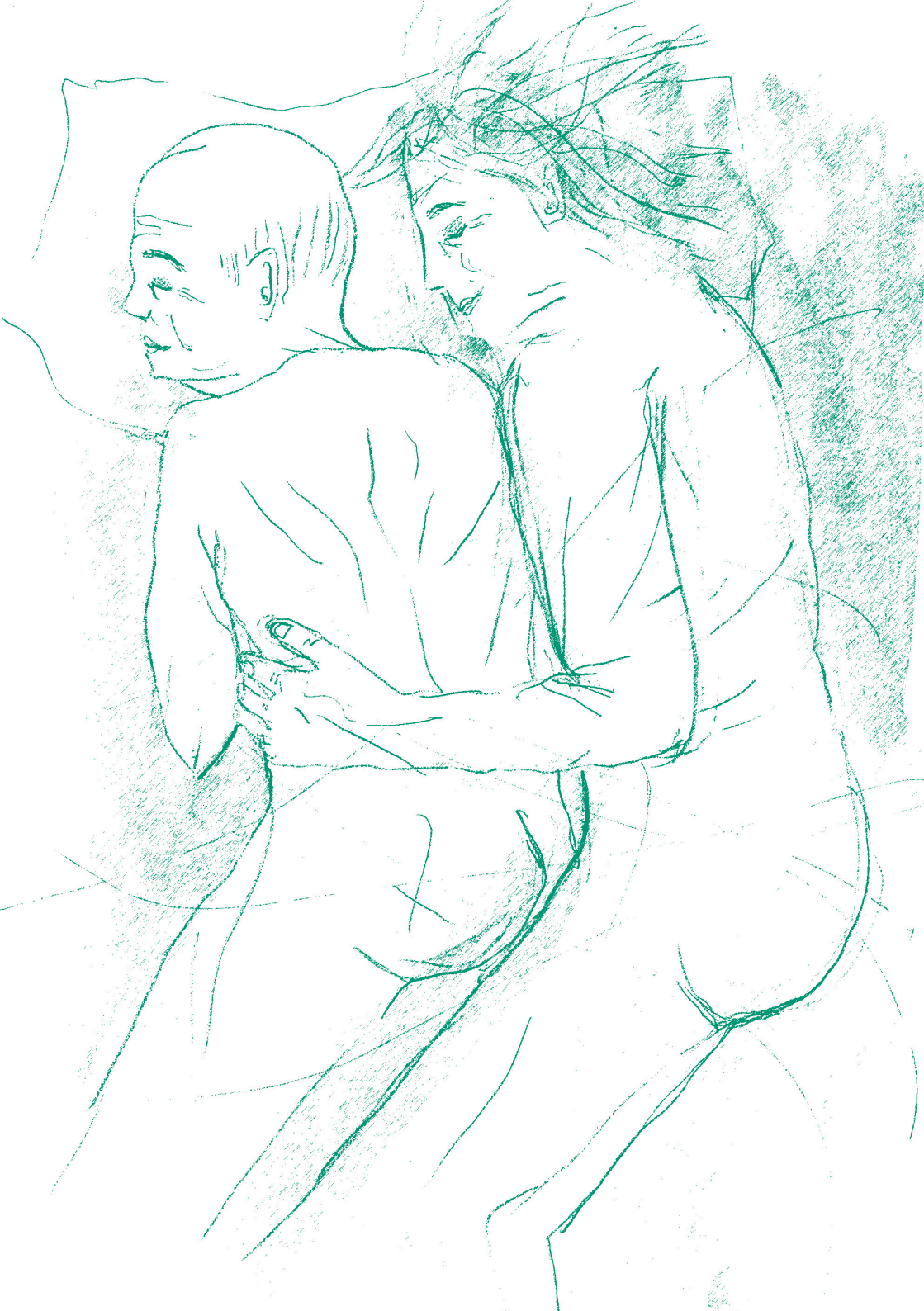
Om man får sexuella problem efter att man börjat med en ny medicin eller höjt dosen så kan det bero på medicinen. Biverkningarna går oftast över när man slutar med sin medicin. Man kan också prata med sin läkare för att diskutera om det finns andra läkemedel man kan prova för att slippa biverkningarna.

## Sex och intimitet när man har äldreomsorg

Att ha hemtjänst eller att bo på äldreboende innebär att ens hem också är någon annans arbetsplats. Att ha utomstående som rör sig hemma kan påverka möjligheten till intimitet och det finns risk att man ger upp sin sexualitet. Men så behöver det inte bli. Man har rätt att uttrycka sin sexualitet oavsett ålder, oavsett hur sjuk man är och oavsett hur man bor.

För att få större möjlighet till privatliv kan man prata med personalen och komma överens om ett sätt som fungerar. Kanske kan man fråga om de kan låta bli att komma vissa tider på dygnet eller be om att inte blir störd när man har besök.





Man kan också be personalen att knacka och invänta svar innan de går in.

Det kan också finnas andra saker som gör det svårare att ha sex både med sig själv och andra. Till exempel kan hjälpmedel som kateter eller blöja göra att man kan behöva prata med sin läkare eller med omsorgspersonalen för att hitta en lösning.

Man ska också kunna be personalen om hjälp så att man kan hålla handen, kramas eller ligga nära sin partner om man inte kan det själv.

## **Våld mot äldre**

Det finns en bild av äldre som snälla och svaga som gör att det kan vara svårt att föreställa sig att äldre kan utsättas för våld, eller att äldre själva kan slå. Våld mot äldre är dock inte särskilt ovanligt. Ibland är det en partner som utövar våldet, ibland är det ett barn eller barnbarn.

Om man bor på äldreboende kan en granne eller någon ur personalen vara den som utsätter.

Våldet kan se ut på olika sätt och behöver inte alltid vara fysiskt. Det kan också handla om sexuellt- eller psykiskt våld, om vanvård eller ekonomiskt utnyttjande\*.

Ibland har våldet pågått under en livslång relation. Ibland börjar det när man träffar en ny partner eller i samband med sjukdom eller funktionsnedsättning.

Tidigare våld inom familjen, att vara i beroendeställning och ha svaga sociala nätverk är faktorer som ökar risken för att utsättas för våld. Även anhörigvård, när en närstående ger vård och omsorg, är en situation som ökar risken.



Våld i nära relationer är fortfarande tabu att prata om och den som utsätts kan undvika att berätta på grund av skam- och skuldkänslor. Att slippa utsättas för våld är en mänsklig rättighet oavsett ålder, och om du är utsatt är det viktigt att prata med någon som kan stötta och ge råd. Man kan till exempel kontakta sin lokala kvinnojour, brottsofferjouren eller RFSL:s stödmottagning. Man kan också kontakta Kvinnofridslinjen – en nationell stödtelefon för den som utsätts för hot och våld. Om man vill kan de informera om olika verksamheter som kan ge ytterligare hjälp där man bor. Till exempel kan de lotsa en vidare till socialtjänsten, ett skyddat boende eller en kvinnojour. Kvinnofridslinjen har öppet dygnet runt, man kan ringa anonymt och de som svarar har tystnadsplikt. Kvinnofridslinjen nås på 020-50 50 50.

# **VAR KAN MAN FÅ HJÄLP**

## **MED SIN SEXUELLA HÄLSA?**

Många undviker att prata om sex med sin läkare eller sjuksköterska. Det kan kännas både ovant och pinsamt. Men kom ihåg att alla har rätt till god sexuell hälsa, oavsett ålder.

Om man behöver hjälp eller har frågor om sin sexuella hälsa kan man vända sig till sin vårdcentral, de kan hänvisa en vidare om det skulle behövas. Har man äldreomsorg kan man också be personalen om hjälp att hitta en lämplig vårdkontakt.

Innan besöket kan man förbereda sig genom att skriva ner det man undrar på en kom ihåg-lapp. Man kan också ta upp frågan i telefonen redan när man bokar tiden. Du behöver inte vara rädd att det du berättar förs vidare. Alla du möter i vården har tystnadsplikt och får inte lämna ut uppgifter om dig om du inte godkänt det.

# **KONTAKTUPPGIFTER**

---

## **PRO**

Box 3274  
103 65 Stockholm  
08-701 67 00  
info@pro.se

## **SPF Seniorerna**

Box 225 74  
104 22 Stockholm  
08-692 32 50  
info@spfseniorerna.se

## **SKPF Pensionärerna**

Fanzéngatan 4  
112 51 Stockholm  
010-442 74 60  
info@skpf.se

## **RFSU**

Box 4331  
102 67 Stockholm  
08-692 07 00  
info@rfsu.se



# ORDLISTA\*

- Bisexuell** En person som har förmågan att bli kär i eller sexuellt attraherad av människor oavsett kön.
- Ekonomiskt utnyttjande** När någon undanhåller, stjälar, förskingrar, lurar eller pressar någon på pengar och/eller egendom. Det kan också vara när någon lurar en person att ingå avtal utan att personen är medveten om innebörden.
- Hbtq** Ett paraplybegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner och personer med queera uttryck och identiteter.
- Heterosexuell** En person som har förmågan att bli kär i eller sexuellt attraherad av någon av motsatt kön.
- Heteronorm** Den norm som utgår från att det normala och förväntade är att vara heterosexuell. Heteronormen skapar också en förväntan på människor att vara antingen män eller kvinnor och uppträda på ett sätt som uppfattas som maskulint eller feminint.



**Homosexuell** En person som har förmågan att bli kär i eller sexuellt attraherad av någon av samma kön.

**Ickebinär** En person som identifierar sig som mellan, bortom eller som både kvinna och man. Ibland används ickebinär som ett paraplybegrepp för olika könsidentiteter som inte följer normen med två kön. Många ickebinära identifierar sig inte med något kön alls.

**Klitoris** Den synliga delen av klitoris, klitoris ollon, sitter strax ovanför urinröret, där de inre blygdläpparna möts. Ollonet sitter på ett skaft och har dessutom två skänklar som ligger dolda under huden. Klitoris är den känsligaste delen på kroppen och är skön att stimulera.

**Könsidentitet** En persons självupplevda kön, det vill säga det kön man känner sig som (t ex kvinna, man, ickebinär\*). Detta behöver inte stämma med hur kroppen ser ut.

**Könssjukdomar** Könssjukdomar kallas med ett annat ord för sexuellt överförbara infektioner och är sjukdomar som kan överföras vid sexuell kontakt.

- Könsuttryck** De sätt en person använder för att uttrycka sin könsidentitet. Till exempel kläder, smink och kroppsspråk.
- Ollon** Den yttersta delen på penis. Om man inte är omskuren täcks ollonet helt eller delvis av förhuden. Ollonet är den känsligaste delen på penis och är skönt att stimulera.
- Onani** Att ha sex med sig själv. Till exempel genom att smeka eller stimulera sitt könsorgan eller andra delar av kroppen.
- Oralsex** Att stimulera någons könsorgan med mun och tunga.
- Orgasm** Den starkaste känslan av njutning när man har sex med sig själv eller någon annan. När man får orgasm drar musklerna runt könet, analöppningen och livmodern ihop sig i regelbundna rörelser. Efter orgasmen kan man bli avslappnad, lugn och trött.
- Oskyddat sex** Att ha sex på ett sätt som gör att man kan få en könssjukdom. Till exempel att ha samlag utan att använda kondom.
- Penetration** Betyder i sexuella sammanhang att man för in penis, fingrar eller andra saker i slidan, analöppningen eller munnen.

- Queer** Att ifrågasätta de dominerande idéerna om hur människor ska leva i sexuella relationer och andra relationer. Hur vi ska bilda familj, uttrycka kön osv. Queer som identitet kan innebära att man inte vill definiera sitt kön eller sin sexuella läggning. Andra använder queer som ett sätt att beskriva sin könsidentitet eller sin sexualitet.
- Sexlust** Lust att ha sex med sig själv eller någon annan.
- Smeksex** Sexuella smekningar på någon annans kropp. Smekningarna kan vara över hela kroppen.
- Testosteron** Ett könshormon som produceras i testiklar, binjurar och äggstockar men som finns i mycket högre halter hos män. Hormonet påverkar bland annat sexdriften, muskelfunktionen och skelettet.
- Transkvinna** En person som har en kvinnlig könsidentitet men tilldelades det juridiska könet man vid födseln. Många använder termen kvinna/tjej om sig själva utan prefixet trans.
- Transman** En person som har en manlig könsidentitet men som tilldelades det juridiska könet kvinna vid födseln. Många använder termen man om sig själva utan prefixet trans.

**Transperson** Ett paraplybegrepp som inkluderar både transmän och transkvinnor men också till exempel ickebinära\*. Gemensamt för transpersoner är att man inte alls eller bara delvis identifierar sig med det kön man tilldelades vid födseln, eller att man har ett könsuttryck som avviker från normen för det kön man tilldelats.

**Vulva** De yttre delarna av könet: till exempel blygdläpparna, venusberget och klitoris.

**Östrogen** Ett könshormon som bildas i både äggstockar och testiklar men som finns i mycket högre halter hos kvinnor. Östrogenet har betydelse för både menscykeln och spermieproduktionen. Det påverkar också bentätheten, hjärtat och nervsystemet.

## KÄLLFÖRTECKNING

- Alzheimers' s society. (2015) *Sex and intimate relationships*, factsheet 514LP.
- Bancroft, J. Graham, C.A., Janssen, E & Sanders, S.A. (2009) *The Dual Control Model: Current Status and Future Directions*, *The Journal of Sex Research*, 46:2-3.
- Beckman, N., (2015) *Epidemiological studies of sexuality in old age*. Doktorsavhandling vid Göteborgs Universitet. Göteborg.
- Björk, H. (2015) *Äldre & sexualitet – en kunskapssammanställning*, RFSU.
- Centerwall, E. (2017) *Vi åldras och det är världens chans*. Hämtad från <https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/sex-genom-livet/sex-efter-50/vi-aldras-och-det-ar-varldens-chans>
- Edwards, D., N. Panay, N (2016) *Treating vulvovaginal atrophy/genitourinarysyndrome of menopause: how important is vaginal lubricant and moisturizer composition?*, *Climacteric*, 19:2, 151-161.
- Folkhälsomyndigheten (2018 ) *Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter för alla*. Sammanfattning av Guttmacher-Lancet-kommissionens slutrapport. Hämtad från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/sexuell-och-reproduktiv-halsa-och-rattigheter-for-alla-/?pub=5625>
- Gerbild H, Larsen CM, Graugaard C, Areskoug Josefsson K. (2018) *Physical Activity to Improve Erectile Function: A Systematic Review of Intervention Studies*. *Sex Med* 2018;6.
- Graf, A.S., Hicks patrick, j., (2014) *The influence of sexual attitudes on mid- to late-life sexual well-being: Age, not gender, as a salient factor*. *The International Journal of Aging and Human Development*, vol. 79(1) 55-79, 2014.
- Hemlin, C., Dahlqvist, A. (2015) *Sexualiteten är könens glädje i varandra*. *Ottar* 3/2015.

Larsson, S., Nyström, S. (2019) *Sexuell hälsa under och efter klimakteriet. Klimakteriets inverkan på kvinnors sexualitet och sexuella hälsa – en litteraturstudie*. Malmö:examensarbete, sjuksköterskeprogrammet vid Malmö universitet.

Matheny, G. (2017) *Handtag, famntag klapp eller kyss*. Höganäs: Vård-förlaget.

Mårtensson, J., Fridlund, B., Jaarsma, T. (2014) *Sexrådgivning viktig vid kardiovaskulär sjukdom. Återgång till sexuell aktivitet ett vanligt problem*. Läkartidningen. 2014;111.

Neergard, S. (1989) *Lust - 37 äldre kvinnor berättar om sex*. Stockholm: Sesamförlag.

Persson PA., Hjulström S. (2017) *Sexualitet och demenssjukdom. En skrift för dig som arbetar med personer som har demenssjukdom*. Stockholm: Svenskt Demenscentrum.

PRO, *Våldet går inte i pension* (2013).

Sandberg, Linn (2011). *Getting intimate: a feminist analysis of old age, masculinity & sexuality*. Diss. Linköping : Linköpings universitet, 2011 Tillgänglig på internet: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:liu:diva-67197>.

Strauss, J., Barbieri, R., Gargiul, A (2018) *Yen & Jaffe's Reproductive Endocrinology, 8th Edition Physiology, Pathophysiology, and Clinical Management*. Philadelphia: Elsevier.

Telkar, S., Sathyanarayana, R. (2014) *Forbidden fruit in the golden years: Elderly sexuality*. Journal of Geriatric Mental Health. Jan-Jun-2014, Vol 1, Issue 1.

1177.se

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933. RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå håll på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer rfsu:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

RFSU är en medlemsorganisation. Vill du bli medlem?  
Anmäl dig på [www.rfsu.se/medlem](http://www.rfsu.se/medlem)

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på [www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

[rfsu.se](http://rfsu.se) | 08 692 07 00 | [info@rfsu.se](mailto:info@rfsu.se)