



Sundhedsudvalget  
Folketinget  
Christiansborg  
1240 København K.

ÆldreForum  
Edisonsvej 18, 1.  
5000 Odense C

Tlf.: + 45 72 42 39 90

[www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk)  
[aef@aeldreforum.dk](mailto:aef@aeldreforum.dk)

December 2010  
Sagsnr. 10/023360  
AHA

***Ældres seksualitet & kærlighedsliv – tabuer, myter & viden***

Ny publikation fra ÆldreForum

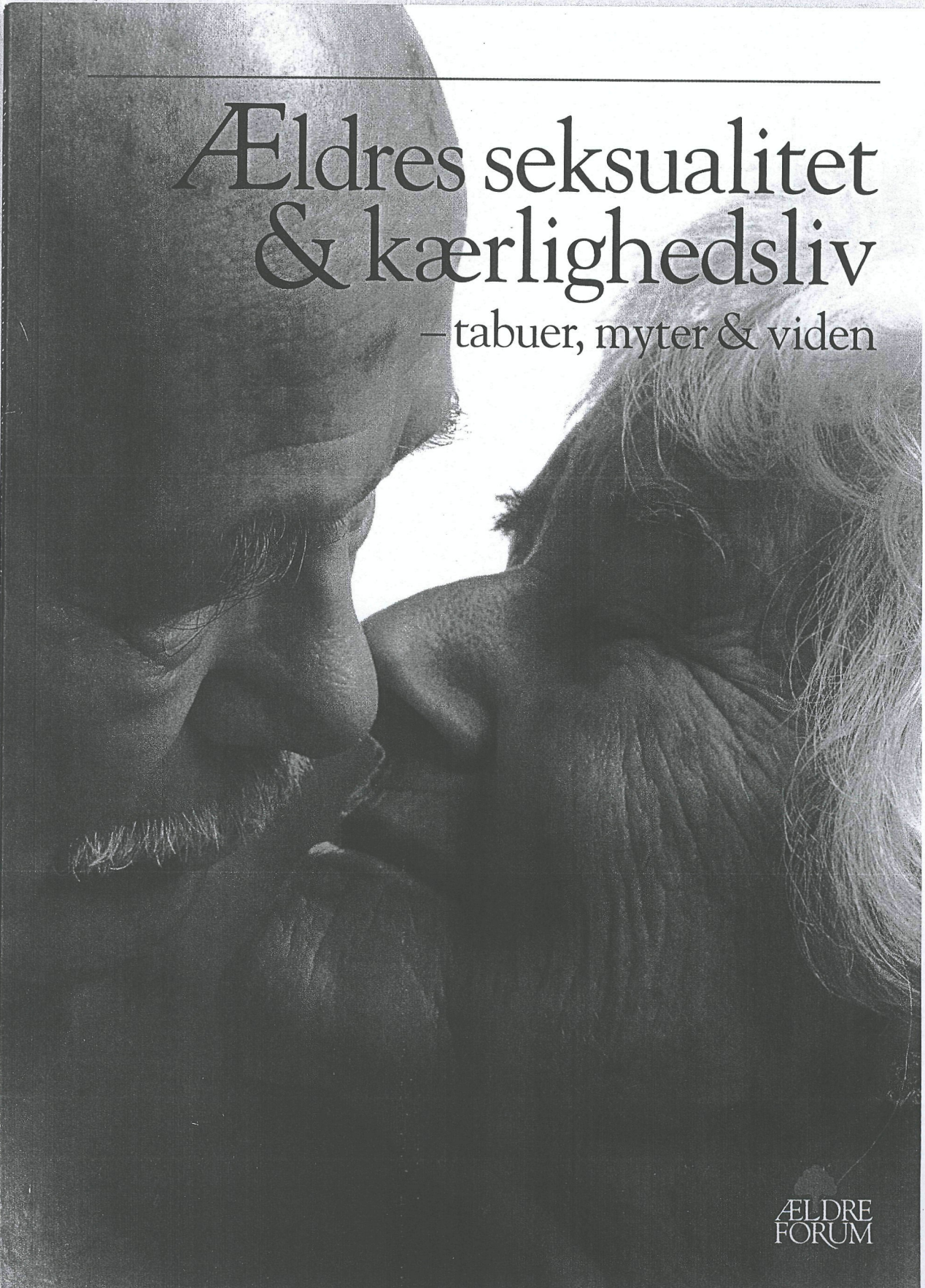
Tidligere antagelser om, at den seksuelle lyst og evne aftager med årene for helt at ophøre, afkræftes af undersøgelser, der klart viser, at et stort antal ældre bevarer lysten til både den fysiske og den psykiske side af seksualiteten højt op i årene. Alligevel eksisterer opfattelsen af ældre som aseksuelle stadig hos mange. Myter, fordomme, berøringsangst og manglende viden – hos ældre selv, hos pårørende til ældre, og hos professionelle i sundheds- og plejesektorerne, er således stadig en realitet. Er der endelig en erkendelse af ældres seksualitet, forbindes denne til gengæld ofte med problemer. Derfor er der både behov for saglig oplysning og for at gøre op med myter og fordomme.

I en række artikler om bl.a. seksuallivets mange aspekter midtvejs og sent i livet, om specifikke seksuelle problemer hos ældre i forbindelse med sygdom og medicinering – og løsninger, samt om hvordan seksualitet kan udfolde sig blandt plejehjemsbeboere, tegnes et positivt og nuanceret billede af ældres muligheder for og lyst til seksuel udfoldelse. Samtidig fremgår det, at saglig oplysning og åbenhed kan bidrage til at løse de problemer, der hos nogle *kan* opstå midtvejs og sent i livet.

Yderligere eksemplarer kan rekvireres på telefon 72 42 39 90 eller via ÆldreForums hjemmeside [www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk), hvor publikationen også kan læses og downloades.

Med venlig hilsen

Povl Riis  
Formand for ÆldreForum



---

# Ældres seksualitet & kærlighedsliv

– tabuer, myter & viden



ÆldreForum er et uafhængigt råd under Socialministeriet, der skal følge og vurdere ældres vilkår i samfundet på alle ældrelivets områder. Rådet skal desuden bidrage til at synliggøre ældres ressourcer og til at nuancere billedet af ældre og det at blive ældre.

ÆldreForum udsender løbende en række publikationer med information, inspiration og debatskabende stof om ældretilværelsen, initierer forskning og arrangerer konferencer m.m.

Rådet inddrager forskere, myndigheder, fagpersoner, organisationer, kommuner og æl-  
dreråd m.fl. i rådsarbejdet.

Rådets medlemmer deltager i konferencer og møder i hele landet, hvor ældres forhold debatteres eller overvejes.

Bagest i publikationen findes en oversigt over ÆldreForums udgivelser, der kan rekvireres vederlagsfrit.

Udgivet af ÆldreForum, november 2010

Citaterne side 9, 10 og 12 stammer fra Jørgen Bruun Pedersen:  
Ord om alder – sagt af ældre. København: Frydenlund, 2003

Design: DanChristensenDesign MDD

Fotos: Polfoto: KUPKA, Rick Chapman, John Henley,  
Norbert Schaefer, Miriam Reik, Hill Street Studios, Hans Strand.  
Scanpix: Karsten Schnack.

Tryk: tryk team svendborg A/S

Trykt ISBN: 978-87-90651-46-6  
Elektronisk ISBN: 978-87-90651-47-3

Publikationen kan bestilles hos ÆldreForum, tlf. 72 42 39 90,  
aef@aeldreforum.dk eller på hjemmesiden [www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk),  
hvor den også kan downloades.

Gengivelse af artikler med forfatternavn eller længere uddrag heraf i  
blade, tidsskrifter og bøger o. lign., kræver tilladelse fra både forfatter  
og ÆldreForum. Øvrige artikler, herunder artikler skrevet af Ældre-  
Forum, kan frit gengives i sin helhed med kildeangivelse.

---

# Indhold

- 3 Forord
- 7 Ældres seksualitet & kærlighedsliv – tabuer, myter & viden
- 15 Seksualitet når vi bliver ældre – ikke færdig med fyrre
- 25 Sygdom, medicin og seksualitet
- 33 Medikamentel behandling og seksuel dysfunktion
- 37 Eksempler på seksuelle problemer – og løsninger
- 45 Seksualitet hos plejehjemsboere
- 50 Litteratur, råd, vejledning & inspiration
- 56 Uddrag af Socialministeriets vejledning af 28. februar 2001:  
Seksualitet – uanset handicap
- 64 Noter og referencer til de enkelte artikler
- 66 ÆldreForums udgivelser

Selv om der er skabt betydelig større åbenhed og accept i forhold til tidligere tiders reservation – og endog afstandtagen, over for ældre med et aktivt seksualliv, er myter, fordomme, berøringsangst og manglende viden – hos ældre selv, hos pårørende til ældre og hos professionelle i sundheds- og plejesektorerne – stadig en realitet.

Omgivelsernes forbehold og manglende viden rammer ældre, når de møder det hos egne pårørende, hos sundheds- og plejepersonale og hos andre, som de er i nær kontakt med.

Fx kan det skabe splittelse i familier, hvis voksne børn tager afstand fra, at forældre finder en ny partner efter skilsmisse eller ægtefællens død. Hvis læger er usikre eller forlegne, når ældre søger hjælp om seksuelle spørgsmål i forbindelse med sygdom, medicinering eller almindelige aldersforandringer, tilbydes de næppe den bedste behandling eller hjælp. Og hvis det på en plejehjem ligger i luften, at her er beboernes seksualitet ikke-eksisterende eller velset, lægges der hindringer i vejen for beboernes naturlige livs-udfoldelse. Endelig bidrager ældres egen blufærdighed og manglende viden om helt normale aldersforandringer og mulighederne for at afhjælpe dem også til, at den del af livet unødigt forringes.

En række artikler, der bl.a. belyser seksuallivets mange aspekter sent i livet, specifikke seksuelle problemer hos ældre i forbindelse med sygdom og medicinering – og løsninger, samt hvordan seksualitet kan udfolde sig blandt plejehjemsbeboere, tegner et positivt og nuanceret billede af ældres muligheder for og lyst til seksuel udfoldelse – som samtidig viser, at saglig oplysning og åbenhed kan bidrage til at løse de problemer, der hos nogle kan opstå midtvejs og sent i livet.