

SEX OG POLITIKK OM ELDRE OG SEKSUELL HELSE

Seksualiteten endrer seg gjennom hele livet

Alderdommen blir ofte beskrevet som livets høst, som om det var noe negativt. Men er det ikke på denne årstiden at vi høster fruktene av all innsatsen i løpet av våren og sommeren? Kroppen er ikke slik den en gang var, men den har erfaring, kunnskap og kjenner seg selv og sin eier. En gammel kropp er beviset på et liv som fortsatt leves, som nytes og begjæres.

Gjennom hele livet opplever mennesker av alle aldre, kjønn, seksuelle legninger og med forskjellige sosiale og kulturelle ståsteder at sexlivet ikke alltid fungerer og seksualiteten oppleves som en utfordring. Den gode nyheten er det ofte finnes gode løsninger på seksuelle utfordringer.

Når man blir eldre opplever mange større eller mindre utfordringer når det gjelder helsen, men dette trenger ikke sette en stopper for et godt sexliv. Verken den eldre eller helsepersonell bør se på sykdom som en automatisk stopper for et godt sexliv, tvert imot, noen ganger kan god sex også være god medisin.

Seksualiteten er mangfoldig og er en gratis og utømmelig kilde til nytelse og livsglede. Det at vi blir eldre trenger slett ikke å bety at vi må slutte med eksperimentering og nye oppdagelser. Enhver av oss skal være sjefen i sitt eget sexliv.

Seksualitet er en grunnleggende del av det å være menneske. Seksuell helse er definert av Verdens helseorganisasjon (WHO) og omfatter fysiske, mentale og sosiale aspekter ved seksualiteten. En viktig forutsetning for en god seksuell helse, er å være i stand til å foreta egne valg i forhold til egen kropp og føle tilstrekkelig tillit og trygghet til å leve trygt i sitt kjønn og leve ut sin seksualitet.

Diskriminering, stigmatisering, frykt og vold utgjør reelle trusler for mange mennesker i dag. Dette viser seg i strukturer og lover som diskriminerer og kriminaliserer på bakgrunn av for eksempel seksualitet og kjønnsidentitet og i voldshandlinger, trakassering og mobbing fra enkeltpersoner eller grupper. Dette rammer også de av oss som er eldre.

Juridiske, sosiale, økonomiske og kulturelle hindringer gjør at mange opplever at deres seksuelle rettigheter ikke oppfylles. Dette gjelder spesielt for kvinner, seksuelle og etniske minoriteter og personer med funksjonshemming. Disse gruppene opplever ofte interseksjonell diskriminering, at man blir diskriminert på grunn av flere ting samtidig. Dette kommer på toppen av ulike utfordringer man møter etter hvert som man blir eldre.

Nyere norsk forskning viser at norske eldre er på onanitoppen i Europa. Mange eldre kvinner som mister sin partner vil gjerne nyte seksualiteten, men uten å flytte sammen med en ny partner. Forekomsten av seksuelt overførbare infeksjoner øker blant eldre. Til tross for dette er eldre på mange vis vår største seksuelle minoritet på grunn av usynliggjøring og fortlise, selv om de fleste eldre nyter og utforsker sin seksualitet.

Sex og Politikk kjemper for

- at vi skal få ha med oss seksualiteten hele livet og at vi selv skal bestemme hvor mye eller lite vi vil leve ut vår seksualitet.
- at også de av oss som er eldre skal nyte god og trygg seksualitet fri for skam.
- at informasjon, forskning og kunnskap om eldre og seksuell helse ikke lenger skal forties, men gjøres lett tilgjengelig både for eldre og helsepersonell, som et aktivt tiltak for å gi enda flere av oss en god alderdom.
- at helsepersonell i møte med eldre skal være sensitiv for nytelse, nærhet og hele spekteret av seksualiteten.
- at sykdom eller en eldre kropp med utfordringer ikke skal sette stopper for et godt sexliv.
- at helsepersonell skal kunne kommunisere profesjonelt med eldre pasienter og brukere om seksuell helse som del av fysisk og mental helse.
- at eldre som selv ønsker å fortsette det seksuelle samlivet etter at en eller begge er kommet på sykehjem skal ha anledning til det og ha rett til å dele rom.
- at eldre fra kulturelle, etniske eller seksuelle minoriteter trygt skal kunne leve ut sin seksualitet når de kommer på sykehjem eller på annet vis mottar helsehjelp fra det offentlige.
- at seksuelle hjelpemidler skal være tilgjengelig på sykehus og sykehjem.
- at god seksuell helse, med alt det innebærer, skal være et tema helt fram til livets slutt.

Vedtatt på Sex og Politikks årsmøte 2. juni 2022.