

## Tekst til “Hverdagsliv” lørdag 02.08.14

Beate Alstad

### SEX I MODEN ALDER

Et leserinnlegg i Varden denne uke har skapt både overskrifter, engasjement og har gått sin seiersgang i sosiale medier. Innlegget var skrevet av en meget indignert kvinnelig turgåer. Sammen med sin hjertesyke venninne hadde hun kommet over et middelaldrende par midt i sexakten i den blå løypa mot Garvann.

Etter at innlegget ble lagt ut på avisens Facebook-side har flere hundre personer kommet med sine meninger. Felles for de aller fleste av innleggene er at folket hyller det elskende paret.

De mener det burde være lov å vise hete følelser i det fri nå i sommervarmen, og viser relativt liten sympati med turgåerne som fikk en sjokkartet opplevelse.

Dette var en fin anledning for meg til å skrive om seksualitet i moden alder. Det er dessverre en stereotyp oppfatning i samfunnet, at vi slutter å ha sex når vi kommer i middelalderen.

Dette er ikke tilfellet da den eldre garde har både hyppigere og mer spontan lyst på sex enn både yngre gifte og småbarnsforeldre, viser en dansk undersøkelse fra 2007.

#### **Sex kan faktisk bli bedre med alderen.**

Dette bekrefter den britiske legen og forskeren David Weeks ved Royal Edinburgh Hospital.

Han mener at det finnes mange helsebringende fordeler ved å ha et aktivt og regelmessig sexliv, spesielt for eldre mennesker.

Studier av hjertesykdom viser blant annet at dødsrisikoen var 50 prosent lavere hos en gruppe menn som hadde orgasme to ganger i uken eller mer, i forhold til de som hadde færre orgasmer.

Risikoen for å utvikle prostatakreft blir også mindre jo oftere en eldre mann får orgasme.

Det er også funnet sammenheng mellom regelmessig sex og redusert risiko for tidlig død.

For å berolige den kvinnelige turgåeren og hennes hjertesyke venninne; risikoen for å dø av anstrengelsene under et samleie hvis du har et dårlig hjerte er ikke større enn ved andre fysiske aktiviteter, som for eksempel å gå på toalettet.

Faktisk kan regelmessig sex gjøre mennesker mellom fem og syv år yngre fordi det frigjør hormonet endorfin i hjernen. Dette er et signalstoff som blant annet fungerer smertestillende, reduserer angst, øker blodsirkulasjonen, gjør at huden ser mer elastisk ut og som har en positiv effekt på hjertet.

Hvor ofte er det normalt å ha samleie når du er blitt godt voksen er et spørsmål som ofte blir stilt.

Svaret er at det “normale” sexliv finnes ikke. Men undersøkelser viser at man i midten av livet i gjennomsnitt har sex en til to ganger i uken.

De fysiske evnene kan svikte, men følelser eldes ikke og vi blir ikke for gamle til å ha sex.

Heldigvis i dag kan de fleste plagene gjøres noe med da det finnes alt fra hormonbehandling, glidemidler, oljer, medikamenter mot potensproblemer til nye samleieteknikker.

Mitt budskap til varmbloedige telemarkinger i sommervarmen; **elskov er bra!!!**