

Hälsa

SEX



Bara för att man har varit tillsammans med samma person länge behöver sexlivet inte avta eller bli förutsägbart intill leda.

Våga samtala – för ett

Sällsynt, rutinartat och gnissligt. Eller regelbundet och lekfullt. Genom kunskap och ett öppet sinne kan samlivet bli en höjdare.

Vi människor mår bra av närhet och beröring. En mängd välgörande processer sätter igång i kroppen när vi tar på varandra. Må bra-hormoner som oxytocin och endorfiner frigörs, vilket sänker blodtrycket och minskar den skadliga stressen.

Förutom alla fysiska fördelar tenderar ett aktivt sexliv även att öka självkänslan och bidra till att man behåller livsgnistan. Det menar parterapeuten Eva Sanner, som också vill framhålla att samlivet inte behöver försvinna för att vi blir äldre.

– Sex i mogen ålder kan vara

befriande. Vid sinnlig njutning är man inte definierad av sin ålder utan får ta en paus från sin siffra, säger hon.

Eva Sanner började sin bana som journalist, men vidareutbildade sig till psykosyntesterapeut och har skrivit flera böcker om psykologi och relationer, senast ut är "Ja till njutning – sex och självkänsla efter femtio" (Bonnier Fakta) som kom ut i våras.

– Sex är hälsosamt och viktigt, både för individen och för par. Den enskilda känner sig mer levande och par

"Vid sinnlig njutning är man inte definierad av sin ålder utan får ta en paus från sin siffra."

stärker sin relation. Hormonerna som frigörs binder oss samman och attraktionskraften hålls vid liv, säger hon.

Däremot ser inte samlivet likadant ut livet igenom. Den äldre kvinnans kropp kan behöva längre tid på sig för att tända till och få hjälp med sköra slemhinnor. Den äldre mannen kan behöva hitta andra vägar till tillfredsställelse när erektionen inte är densamma.

– Men det måste inte bli sämre för det. Vagar vi prata med varandra, ta oss tid och ha en lekfull attityd kan vi uppleva fantastisk njutning tillsammans och få en fördjupad förståelse för varandra.

Stress och krav är två riktiga erotikdödare. Många kvinnor har en pressad livssituation i medelåldern. Karriären går på högvarv. Barnen ska ta sina första vingliga steg ut i livet, samtidigt som åldrande föräld-

rar kan kräva omvårdnad. Ovanpå allt kan man få värmevallningar och dålig sömn.

– Då är det svårt att känna någon sexlust och partners behov av intimitet kan upplevas som pressande, säger Eva Sanner.

Men genom att sköta om sig själv och prioritera träning, hälsosam mat och återhämtning, kan perioden runt klimakteriet innebära en frihet. Man behöver inte längre oroa sig för oönskade graviditeter och man känner sig förhoppningsvis trygg med vem man är och vad man tycker om. Komplex och kroppsfixering har i bästa fall ersatts av ömhet och respekt för den egna kroppen och vad den är kapabel till.

– Men det kan ta lite tid. Klimakteriet är en omställning och många kvinnor vittnar om att kroppen inte svarar på det sätt de är vana vid. Vi kan behöva ett annat tempo.



FOTO: KATE KULTSEVYCH/SHUTTERSTOCK

bättre samliv

Det är något som stämmer in på Margareta. Hon är 57 år gammal och har varit gift med samma man sedan 25-årsåldern. De har två vuxna flickor tillsammans och har alltid haft ett fint och aktivt sexliv. Men det förändrades när Margareta kom i övergångsåldern.

– Mina slemhinnor i slidan blev snustorra. Att jag blev upphetsad hjälpte inte och det gjorde ofta ont att ha sex.

Dessutom hade hon värmevallningar som var besvärande dagtid och hopplösa nattetid, med störst sömn som följd.



"Ja till njutning - sex och självkänsla efter femtio".
FOTO: BONNIER FAKTA

ningarna avtog. Hon och maken hittade även andra sätt att vara nära varandra, vilket hon upplevde som befriande.

– I dag måste inte sextet leda till

– Jag kände inte igen mig själv. Jag var nedstämd och tappade lusten för det mesta.

Vändningen kom när hon sökte hjälp hos en gynekolog för sina besvär.

– Bara att sätta ord på mina känslor hjälpte. Sedan fick jag gel och vagitorier med preparat mot mina torra slemhinnor och började träna. Det blev ett lyft, säger hon.

Så småningom blev hon piggare och vall-

penetration, det kan räcka med att vi smeker varandra till orgasm. Jag har fått tillbaka min lust.

Eva Sanner har mött många par i samma situation. Hon tycker att vi ska våga berätta om våra önsksningar och behov.

– Ofta är vi rädda för att sära varandra, att den andre ska känna sig otillräcklig när det som funkade förut inte längre känns bra, säger hon.

Genom att berätta om våra behov och vara öppna för att prova nytt kan många par ta ett omtag i sin relation. Rensa ut sådant som tynger och i stället hitta tillbaka till lekfullheten och en fördjupad intimitet.

– Ett annat bra tips är att fortsätta ha "solosex". Genom att njuta på egen hand håller vi igång lusten och underlättar det gemensamma samlivet, säger Eva Sanner.

LISA WALLSTRÖM/TT



Minska kraven och njut av varandra utan att det måste leda till sex.
FOTO: JACOB LUND/SHUTTERSTOCK



Parterapeuten och författaren Eva Sanner.

FOTO: EMELIE ASPLUND

EVA SANNERS TIPS FÖR ETT BRA SAMLIV

- Träna! Att hålla sig i form är viktigt för hela kroppen. Att motionera tillsammans med sin partner främjar dessutom attraktionen. Dopamin, som frigörs vid träning, har den effekten.
- Knip och håll bäckenbotten i trim. Lite och ofta kan vara ledorden för att få det gjort. En elastisk och spänstig bäckenbotten ger kraftigare orgasmer och motverkar urinvägsinfektioner.
- Gör en nystart. Se på ditt

liv. Vad fungerar och vad vill du ändra på? Finns det plats för sex eller är tillvaron för stressig?

■ Planera in sex. Turas om med din partner vad det gäller önskemål och aktiviteter.

■ Onanera. På det viset hålls lusten igång och startsträckan blir inte lika lång tillsammans med din partner.

■ Vila. Är tempot i livet så högt att vi inte orkar älska är priset för högt. (TT)

DET HÄNDER I KROPPEN

Fysiken förändras med åren. Det kan innebära utmaningar för samlivet. Här är några exempel – och tips på vad vi kan göra.

■ För kvinnor sjunker östrogennivåerna. Det medför torra slemhinnor, stelare leder och skörare skelett. Tips: Olja, gel och vagitorier med milda östrogenhalter gör slidan mjukare. Träning mjukar upp lederna och gör skelettet tätare och starkare.

■ För män sjunker testosteronhalten. Det medför sviktande erektion och minskad muskelmassa. Tips: Hitta

andra sätt att ha sex. En gynekolog kan berätta om hjälpmedel som pump och ringar för att bevara erektionen. Det finns även läkemedel som alternativ.

■ Stela och orörliga kroppar. Tips: Håll igång träningen. Anpassa den efter din nivå, men försök att alltid göra någonting.

■ Bäckenbotten blir slappare med inkontinens som följd. Tips: Gör knipövningar.

(TT) Källor: RFSU.se, "Ja till njutning - sex och självkänsla efter femtio" av Eva Sanner