

# Sex gjennom livet

Her forklarer vi litt om sex  
gjennom livet





Ethvert menneskes seksualitet vil gå gjennom flere faser i løpet av livet. Barnets nysgjerrighet etterfølges av usikkerheten i tenårene, prøvende og stadig nye erfaringer.

Som voksen er man ofte sikrere på hva som føles rett og galt. Som voksen kommer mange inn i en ny fase hvor man velger å få barn. Årene med små barn vil påvirke sexlivet, og noen opplever problemer med å få et samliv man trives med.

Å unngå et rutinemessig liv sammen er en utfordring for folk som har valgt å leve i et fast forhold, men mange ser det også som veldig positivt å kun ha sex med én person,

kalt monogami.

Studier viser at gamle mennesker har sex. Og mange mennesker føler at seksualitet høyner livskvaliteten.

RFSU jobber for at hvert enkelt menneske skal kunne nyte sin seksualitet gjennom hele livet!

# BARNES SEKSUALITET



Små barn utforsker og oppdager sin egen og andres kropper gjennom å titte og berøre, som for eksempel «å leke doktor».

Seksuelt relaterte leker og seksuell utforskning er en del av barnets utvikling. Når barn leker doktor, eller andre seksuelle leker, er det vanligvis barn på samme alder, som er i samme fase av utvikling og/eller har samme status i gruppen. Fremfor alt skjer disse lekene med venner eller søsken. Perioder med seksuell utforskning går opp og ned gjennom barndommen, men på forskjellige måter avhengig av alder og utviklingsnivå.

Gjennom de reaksjoner omgivelsene gir vil barn lære tidlig at de seksuelle lekene skiller seg fra andre leker, og de kan bli flau hvis noen «avslører» dem midt i leken. Det er de voksnes ansvar å lære barnet grensene innenfor emnet seksualitet, slik som kroppslig integritet, gjensidig respekt og hva som er privat. Men det er i denne sammenheng viktig å være forsiktig og ikke gi barnet en følelse av skyld og skam.

Barn blir tidlig klar over forskjellen mellom gutt og jente. Barn fanger opp typiske kjønnsrollemønstre og forventes å ha en adferd i tråd med storsamfunnets seksuelle holdninger. Selv små barn skjønner at heteroseksualitet er normen – mest normalt og ønskelig. Den begrensningen påvirker imidlertid ikke små barns lek.

Barn er seksuelle på sine vilkår og har unike måter å oppleve og uttrykke sin seksualitet. Voksne må kunne møte barns seksuelle uttrykk og bekrefte deres følelser og opplevelser. Det er viktig at vi gir barna et språk de kan bruke til å beskrive og snakke om tanker og følelser om seksualitet. Husk at små barn er sårbare og utsatt.

Barn har mange spørsmål om seksualitet, kropp og følelser. Spørsmål som fortjener gode svar fra voksne de omgås med.

# TENÅRENE



I tenårene blir vi mer bevisste på vår egen og andres seksualitet.

Det kommer fra innsiden og fra påvirkninger fra samfunnet. Innsiden i takt med at kroppen og hjernen vokser og forandrer seg – men også på grunn av tanker, holdninger og at relasjoner utvikles og endres. Miljøet rundt berører oss gjennom usynlige og uskrevede «regler» om adferd og sex. Hva gjør andre og hvordan og med hvem? Heteronormen er sterk, og mange bryr seg veldig mye om hva andre gjør, hva som er normalt og hva de skal gjøre for å passe inn. I tenårene blir dette mer tydelig, selv om dette kan synes å være gjennom hele livet...

Like før eller i løpet av tenårene vil man komme i puberteten. I puberteten bobler hormonene i oss, og det som skjer i kroppen er relativt likt for jenter og gutter. Mer enn folk tror. Kroppen vokser så det knaker, vi blir høyere, brystene vokser, kjønnsorganene vokser og endrer seg i utseende, det vokser hår på kjønnsorganene, under armene og på andre deler av kroppen, stemmebåndene og stemmen er i endring og vi svetter mer. Jenter begynner å få mens og gutter produserer sædceller.

I tillegg til de fysiske forandringer påvirkes også identiteten. Det synes ved at man prøver ut nye stiler, omgås venner på en annen måte, lærer nye ferdigheter og oppdager nye interesser. I tenårene tenker også mange på sin seksuelle legning og identitet, og hva som tenner en. De fleste utforsker kroppens seksuelle muligheter, begynner å onanere og interesserer seg for kroppene til andre. Onani er den vanligste seksuelle handling hos ungdom, og de fleste har hatt den første seksuelle erfaring med seg selv.

Tenårene er også en tid hvor forelskelse, kjærlighet og sex vil oppta en stor del av ens tanker, enten vi liker det eller ikke. Kjærlighetsforhold kan påvirke ens liv på flere måter, inkludert ditt seksualliv. I syttenårsalderen har omlag halvparten sin seksuelle debut i Norge. Seksualdebuten er for mange en viktig opplevelse, og mange har tanker og forventninger til hvordan det skal være. For noen er det viktig at det bør gjøres tidlig, for andre er det viktig å vente. Det er dessverre vanlig at omgivelsene påvirker mye av dette, og ikke helt ens egne valg som styrer: Venner, kjærester, familien, media, religion og andre ting har stor innflytelse over seksualdebuten, selv om vi har rett til å bestemme over vår egen kropp.

Det er trolig ingen annen periode i livet hvor ting forandrer seg så fort, noe som kan medføre både fysiske og mentale voksesmerter og selvfølgelig en masse spørsmål om alt som skjer. Da er det viktig å ha tilgang til gode svar og folk som kan hjelpe.

Seksualundervisning på skolen er med på å styrke unge mennesker til å ta egne bevisste valg når det kommer til seksualitet og sikker sex. En viktig del av dette arbeidet er å svare på spørsmål og gi riktig og nyttig informasjon, men også å diskutere ting som gjensidighet, ryktespredning, kjønnsroller og relasjoner. RFSU og andre organisasjoner forsøker å påvirke politisk slik at lærere kan lære mer om sex. Da er lærerne med på å gjøre det lettere for tenåringer å få den kunnskapen som trengs for å kunne ha god og sikker sex.

# UNGE VOKSNE



Begrepet «unge voksne» er et ganske nytt begrep. Men hva er egentlig en ung voksen?

Tar man alderen som utgangspunkt, vil nok de fleste definere at det er tiden mellom 18 og 35 år. Men andre mener det handler om det mentale sinnet og at man kan være ung voksen enda lenger. Hva er det så som skjer med seksuallivet i denne perioden av livet? Fra tenårenes raske vekst vil du i denne perioden bli fullt utviklet. De fleste unge voksne har hatt samleiedebut eller sex på en eller annen måte, men mange venter til langt oppi tjuårene. Sosialt begynner mange å ha lange forhold, men andre er ikke opptatt av det i det hele tatt. Noen flytter hjemmefra, blir samboere, tar utdanning eller får jobb. Helsen kan også påvirke og selvfølgelig om man får barn.

I løpet av denne perioden vil mange ha sex mer regelmessig enn før. Dermed er det også en tid da vi lærer mer om hva vi liker og ikke og hvordan andre oppfatter oss som seksuelle partnere.

Unge voksne benytter seg ofte ikke av kondom, og er også den aldersgruppen som oftest får kjønnssykdommer og uønsket

graviditet. Dette handler i mange tilfeller mer om holdninger til bruk av kondom eller annen beskyttelse enn mangel på informasjon og kunnskap.

Prestasjon knyttet til seksuell lyst eller evne er et vanlig problem for unge voksne, så vel som for andre aldersgrupper. Det å ikke oppfylle en partners seksuelle forventninger, eller ikke være fornøyd med sin egen seksuelle lyst eller evne, er vanlige årsaker til å søke sex- og samlivsterapeuter. Prestasjonene kan ha sammenheng med den måten man forventer at menn og kvinner skal oppføre seg seksuelt.

Tidligere generasjoners kjønnsrolle-mønster kan være noe unge voksne ønsker å bryte med. Og kanskje er det i denne perioden av livet at man oppdager at man avviker fra de vanlige oppfatningene i samfunnet. Normer som forteller deg at du skal leve i et lykkelig heterofilt forhold, få barn og at orgasme kun oppnås gjennom penetrasjonssex.

## MIDT I LIVET



I rundt 40-årsalderen starter vi ofte en ny fase i livet. Da har vi mer tid for oss selv og mer selvtillit til å velge våre liv og våre seksuelle relasjoner.

Kroppen din er i endring, vi er midt i livet, kanskje med en krevende karriere. Kvinner nærmer seg overgangsalderen og menn har større sannsynlighet for å oppleve ereksjons-svikt.

Etter 40 år vet vi generelt mer om vår egen seksualitet, hva vi ønsker å gjøre og med hvem. Vi er mindre sjenerte og kan lettere snakke med en partner om begjær vi ønsker å gjøre noe med. Det åpner opp fantastiske muligheter for seksuelle opplevelser! Man kan ha levd med samme partner i mange år og begynner å lengte etter fornyelse med samme partner eller med noen andre.

De fleste får etterhvert mer tid, særlig når barna «forlater redet». Det er mer tid til sex. Det er ingen garanti for at et gammelt og godt forhold kan håndtere det. Det som var en spennende partner kan plutselig føles kjedelig. Noen av oss velger å gå fra hverandre i denne perioden. Det er vanlig å ønske å ha seksuell omgang med noen andre enn den faste partneren.

I vårt samfunn står trofasthet, monogami og heteronormen sterkt og det kan være vanskelig for dem som ikke lever etter normen å høre maset om den «biologiske klokken» og ekteskap.

Vi lever også med et sterkt fokus på utseende. Det kan i denne perioden av livet virke spesielt stressende. Kvinner har oftere vanskeligere enn menn for å akseptere at kroppen aldres. Rynker, «hengepupper» og hengerumpe», flekker, grå hår, en tapt midje

påvirker selvtilliten, kanskje først og fremst seksuelt. Det kan føre til at man avstår fra nye relasjoner selv om man ønsker det. Og selv om kvinner kan synes det er fint å ikke lenger kunne bli gravide, kan de samtidig sørge over at en del av deres kvinnelighet og femininitet er borte.

Etter 50 år opplever mange mennesker at selvtilliten er økende igjen, og vi kan føle en «second youth» – oppleve «undommen» i seg på nytt; man har tid til å ha sex hele dagen slik som i sin ungdom, sitte og snakke hele natten, lage god mat, reise og så videre. Erfaring og modenhet kan gi grunnlag for mange gode opplevelser. Hormon- og ereksjonspreparater og andre hjelpemidler kan støtte oppunder god sex, både alene og med andre. Den som vil ha sex, men trenger medisinsk hjelp, må akseptere dette og motta råd og hjelp etter behov uansett om de har funksjonshemninger eller ikke.

Førti- og femtiåringer er nå middelaldrende eller eldre. De fleste er ikke i nærheten av å gi opp sex, mens andre kan uttrykke at det er fint å ikke ha det lenger. Hvordan vi opplever det er avhengig av erfaringer og hva slags liv vi lever. Mange føler at deres seksualliv ikke er blitt verre med årene, snarere tvert imot. Gjennom hele livet kan vi bli forelsket, kåt, trist og skuffet akkurat som da vi var unge. Det kan hende det tar lenger tid å komme i gang seksuelt, men samspillet og gjensidighet kan ofte bli bedre med erfaring og god tid.

# GAMMEL



Et ungt par som kysser på bussen synes de fleste er søtt. Men hva med reaksjonen om vi ser et rynkete par på 70 år, eller homofile par eller handikappede kysse?

Det ser vi sjeldent ettersom fordommer fortsatt står sterkt. Det er på tide å vise at alderen ikke påvirker seksuell lyst! Lenge trodde man at nedsatt lyst på sex var en naturlig del av aldring. Men det er ikke riktig. Sex kan i stedet være en del av en god alderdom. Mange eldre er fornøyd med sexlivet sitt, mens andre av forskjellige årsaker avslutter sitt seksuelle liv. I de siste tiårene har studier vist at flere og flere holder seg seksuelt aktive godt inn i alderdommen. I dag har ni av ti i aldersgruppen over 70 år en positiv holdning til sex.

Eldre kan velge å avstå fra sex av forskjellige grunner. Man kan savne en partner eller ikke føle lyst for den partneren man har. Men også smerter eller en komplisert sosial situasjon kan forhindre seksuell utfoldelse. Eldre kan også bli påvirket av sine egne eller omgivelsenes fordommer. Fordomsfulle voksne barn eller inkompetente personalansatte ved boliger for eldre kan være spesielt plagsomme. Tidligere generasjoners holdninger kan ha begrenset muligheten til å finne sin egen seksualitet og sitt uttrykk. Kanskje har det drøyd til sent i livet før man skjønner at man er tiltrukket av samme kjønn, eller tør

å uttrykke hva man synes er godt.

Lyst og begjær finnes gjennom hele livet, også når evne og funksjoner kan bli redusert. Sviktende ereksjon er et problem for 50 prosent av 50-åringene, 60 prosent av 60-åringene og 70 prosent av 70-åringene. Medisiner og andre hjelpemidler kan hjelpe de fleste menn til å få ereksjon og kvinner til å bli våte i skjeden. Som alltid handler jo ikke sex utelukkende om penetrativ sex eller ikke. Gi hverandre mer tid, vis respekt og prat med hverandre. Glidemiddel kan enkelt kjøpes på apoteket.

Seksualiteten har en iboende verdi, og hvordan vi forholder oss til vår egen lyst og seksualitet har ikke primært med alderen å gjøre. Sviktende lyst kan ha sin medisinske forklaring, men også egne og andres oppfatninger om rett og galt i spørsmålet om seksualitet kan hemme gode seksuelle opplevelser gjennom hele livet.

Forståelsen av lyst og glede endrer seg opp gjennom årene og får ofte et bredere uttrykk. Mange eldre mennesker sier de setter pris på nærhet, omhet og kroppskontakt mer enn da de var unge, men det betyr ikke at de avstår fra sex.

RFSU Norge AS  
Pb 10 Sentrum, 0101 Oslo  
Telefon: 815 33 666  
Faks: 22 82 25 10  
Epost: [post@rfsu.no](mailto:post@rfsu.no)



**Vil du vite mer?**

Besøk oss på [rfsu.com](http://rfsu.com) og  
[facebook.com/rfsunorge](https://facebook.com/rfsunorge)

