

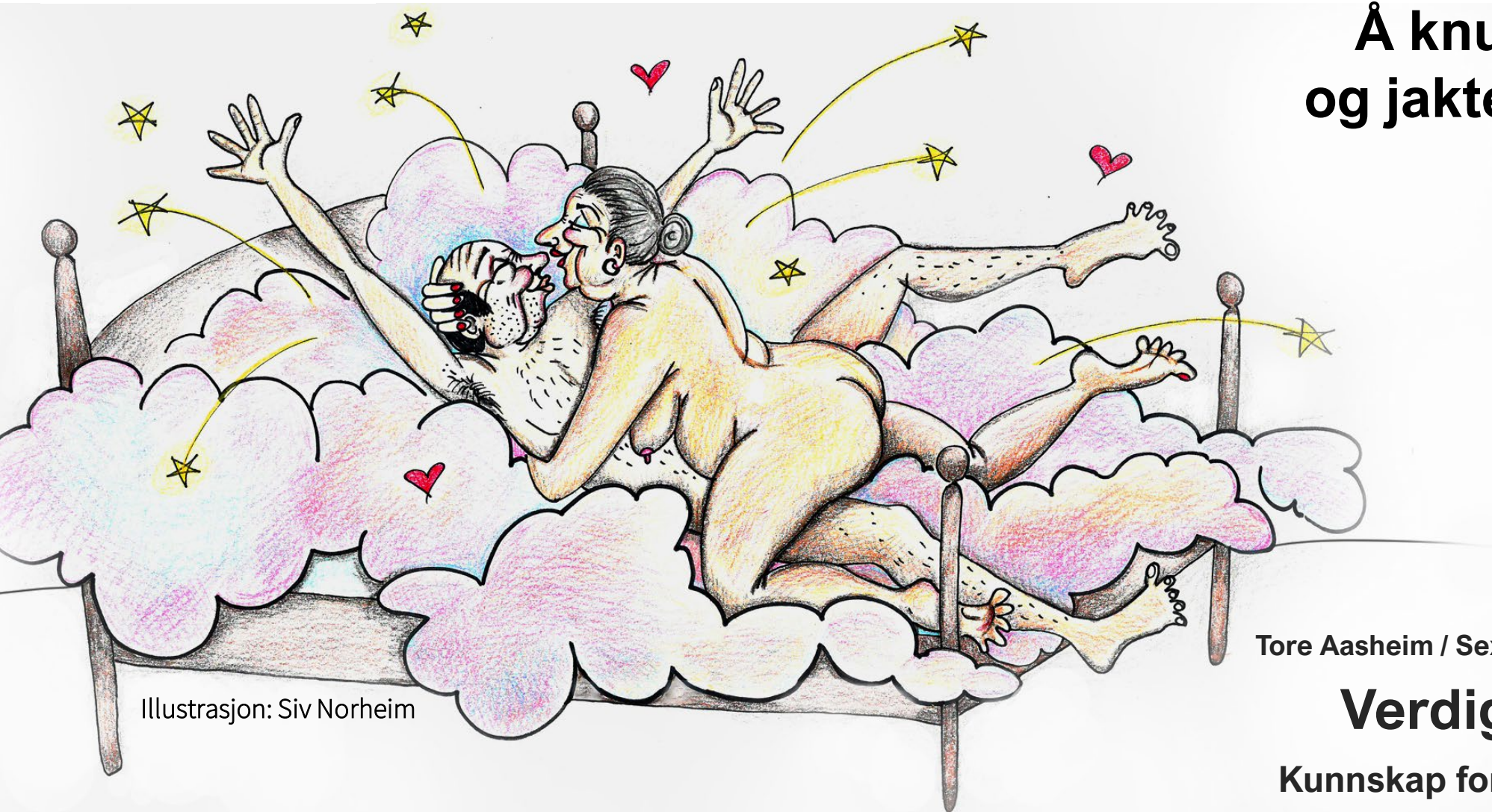
SEXØPOLITIKK



Pensjonistforbundet

Eldre og seksuell helse

Å knuse myter
og jakte på fakta



Illustrasjon: Siv Norheim

Tore Aasheim / Sex og Politikk (IPPF Norway)

Verdighetssenteret

Kunnskap for en verdig alderdom

Brukerundersøkelsen Eldre og seksuell helse



Undersøkelsen ble gjennomført 1. oktober 2024 – 14. februar 2025

Over 2000 deltakere, deltatt anonymt via spørreskjema på nett

Tett på 100 svaralternativer, tre felt ga anledning til å skrive egne svar

Informasjon via Pensjonisten, NTB, VG, NRK og Aftenposten og Uke66.no

En viss feilmargin må påregnes, men noe kompensert av stort antall

SEXØPOLITIKK

Takk til
Bente Træen

Foreningen Fri Oslo Akershus
KUN Likestillingssenter
Likestillingssenteret på Hamar

Helsedirektoratet
RFSU/Ottarfonden
Pensjonistforbundet
Eldreutvalget
OsloMet
Sidsel Schaller
Alle frivillige som har svart
på undersøkelsen!



SEXØPOLITIKK



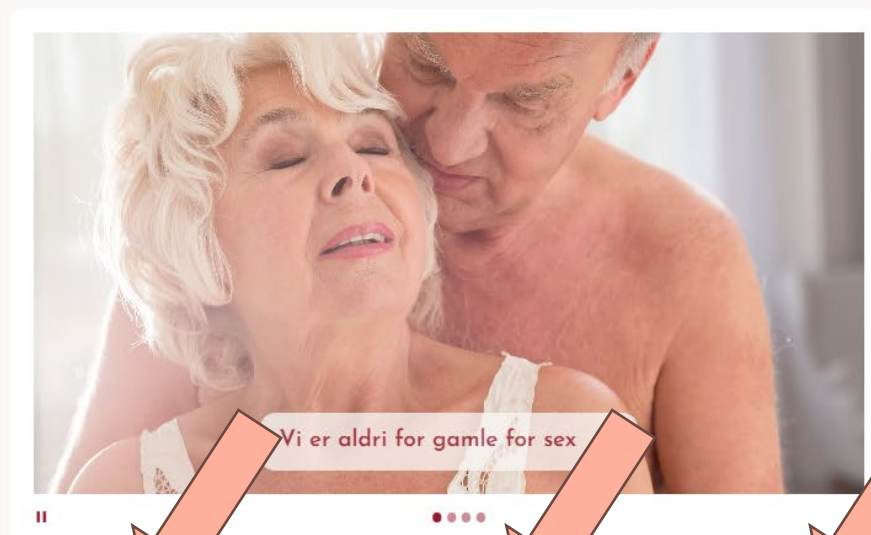
SEX&POLITIKK

20XX

Eldre og seksuell helse

Et nasjonalt folkehelseprosjekt

- Initiert av Helsedirektoratet i 2020 for å øke kunnskap og kompetanse om aldring og seksuell helse.
- Sex og Politikk's hovedoppgave var et nettsted som skulle fokusere på kommunikasjon mellom helsepersonell og eldre over 60 år, og gi begge sider kunnskap og kompetanse.
- Sex og Politikk har startet et egen eldreutvalg som jobber med temaet, og har også utviklet en egen policy på fagområdet.
- I år mottok Sex og Politikk tilleggsfinansiering fra Helsedirektoratet til prosjektet for femte år på rad. Har også mottatt støtte fra Ottafondene/RFSU.



x3

60+

Mest for deg som er 60+ eller som har planer om å bli det.

Helsepersonell

Mest for deg som har lyst til å bli enda bedre i jobben.

Kurs

Eldre voksne, helsepersonell og seksuell helse – introduksjon (Gratis, nettbasert)

ANSVARLIG

Sex og Politikk
Chr. Krohgs gate 34
0186 Oslo
+47 22 11 55 13
Org nr. 990.630.828

FØLG OSS**KONTAKT / INFO**

Kontakt oss
Uke66.no
Sex og Politikk
Referanser

BLI MEDLEM

Som medlem i foreningen Sex og Politikk er du med og støtter arbeidet for seksuelle rettigheter for alle. Les mer om hvordan du kan bli medlem på [denne lenken](#).

Kurs



Eldre voksne, helsepersonell
og seksuell helse -
introduksjon

Open to access this content

Tips og
dic

Open to access this content

personell



Tips og råd
om digital dating

Uke 66

A collage of various images related to sexual health and aging. The central element is a newspaper clipping from 'Uke 66' with the headline 'Du har ingenting å skamme deg over' (You have nothing to be ashamed of). The article discusses sexual health in older age groups, featuring quotes from sexologists and a Sami interview. Surrounding the clipping are several photographs: a woman in a red shirt sitting on a couch, a woman in a floral shirt, a woman in a black shirt, an elderly woman, a woman in a red swimsuit, a man and a woman, and a man in a white shirt. The overall theme is the importance of sexual health and communication in later life.

Hva er problemet?

Eldre sin seksuelle helse blir usynliggjort og er et kulturelt tabu.

Sammenhengen mellom seksualitet, seksuell helse og eldre alder er blitt usynliggjort og stigmatisert på en rekke måter; som en del av aldersdiskriminering, inkludert det å bli infantilisert.

Alderdom regnes som en aseksuell fase av livet, på linje med barndommen. Dette er imidlertid i ferd med å endre seg.

Forskning viser at seksualitet fortsatt er en viktig del av livet også for voksne over 60 år, og at et levende sexliv er forbundet med sunn og aktiv aldring.

Aldring og seksuell helse påvirkes også av andre normer: kjønn, seksualitet, rase, klasse og funksjonsevne.

Et interseksjonelt og normkritisk perspektiv har vært viktig for prosjektet.

Hva trenger vi?

Mer kunnskap

Vi trenger mer kunnskap for å motvirke stigma, tabuer og avlive myter – og gi bedre råd og behandling når det er nødvendig.

Pioneer-arbeid

Vi må tørre å utfordre gamle sannheter og lete etter svar i evidensbasert kunnskap og erfaring.

SEXØPOLITIKK

Å snakke med dem det angår

Fra 1. oktober 2024 til 14. februar 2025 gjennomførte vi «Eldre og seksuell helse – en brukerundersøkelse».

Vi samarbeidet med Pensjonistforbundet og magasinet Pensjonisten, og fikk nasjonal presseomtale.

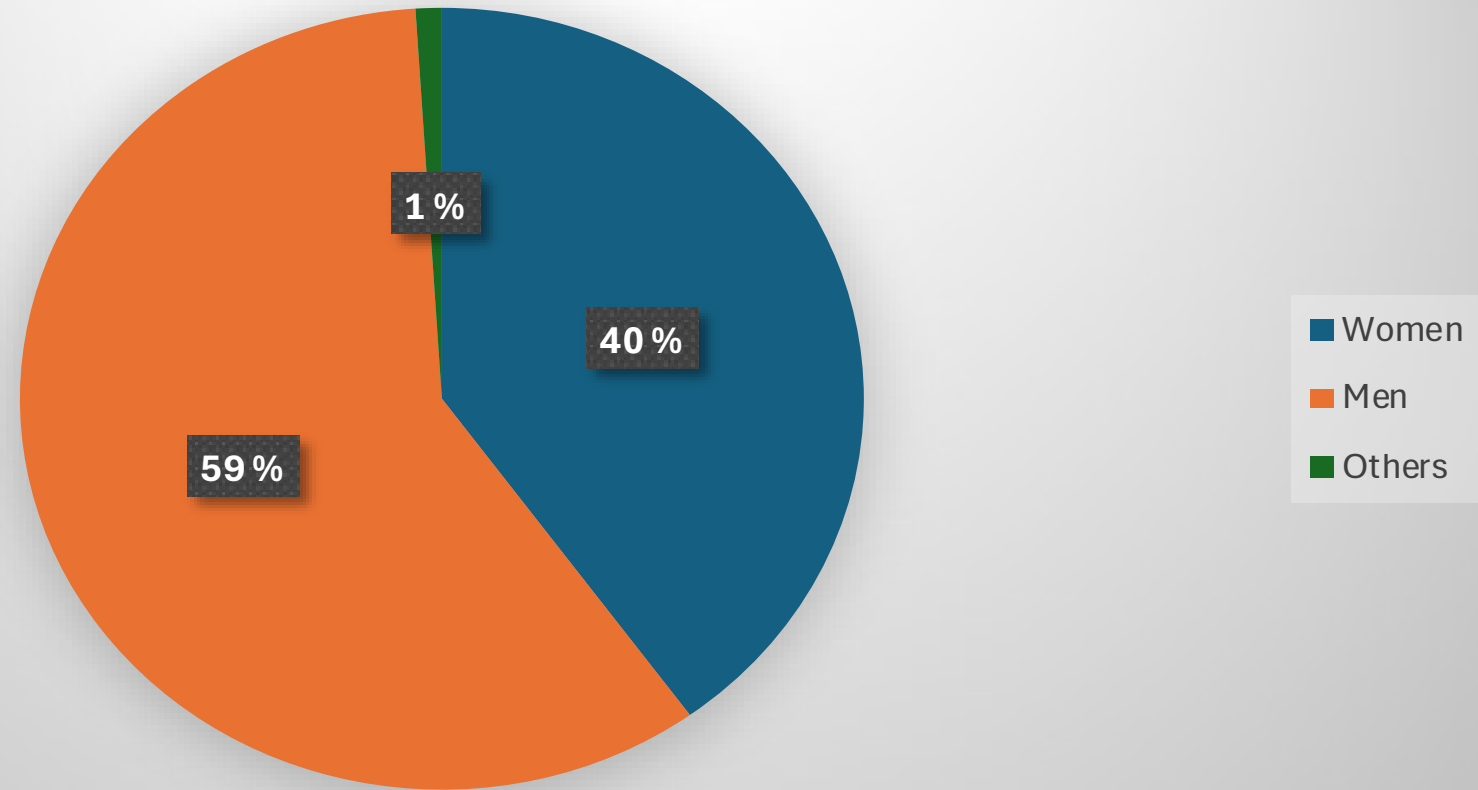
Vi mottok 2084 svar via nettundersøkelsen.



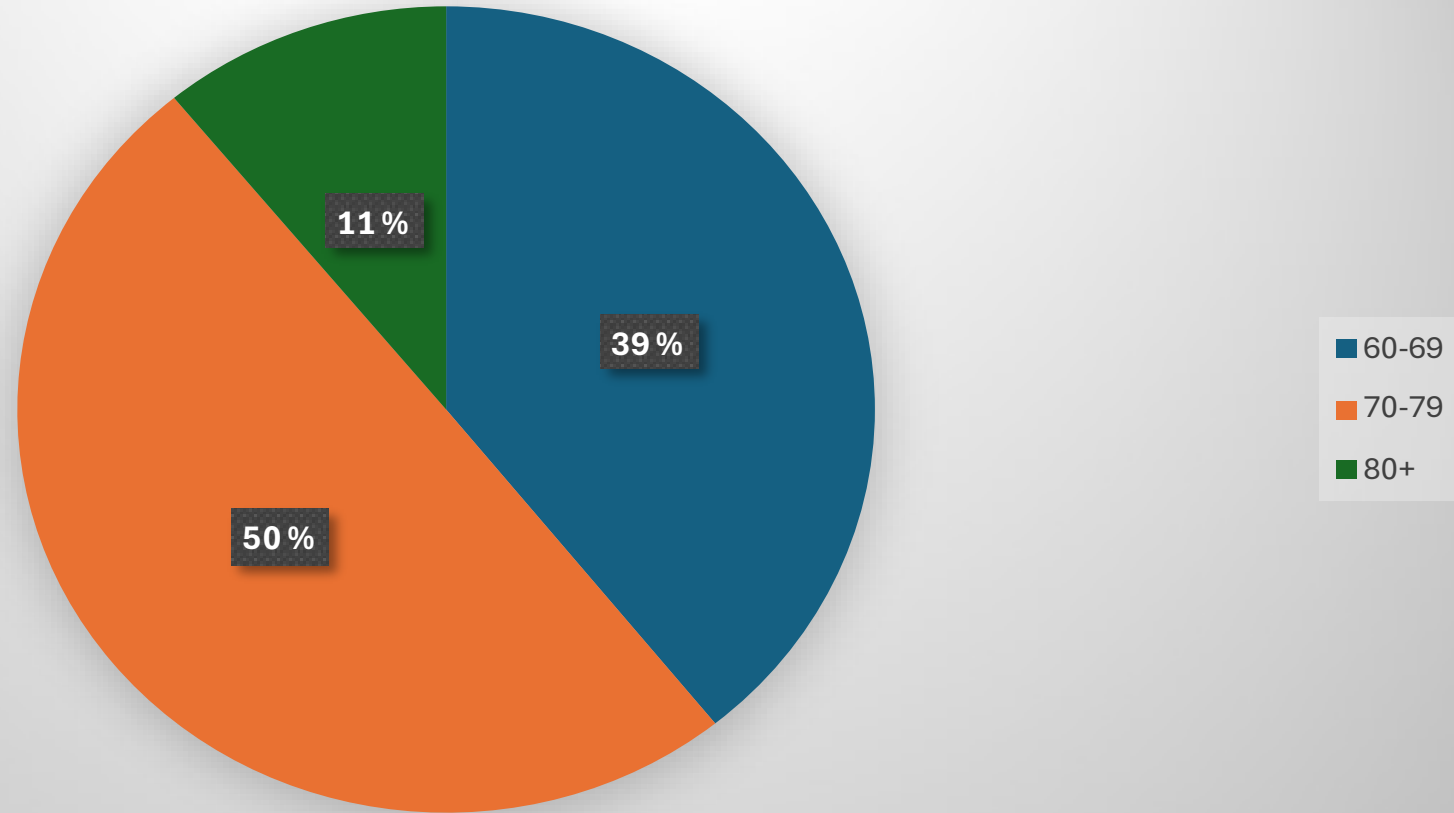


SEXØPOLITIKK

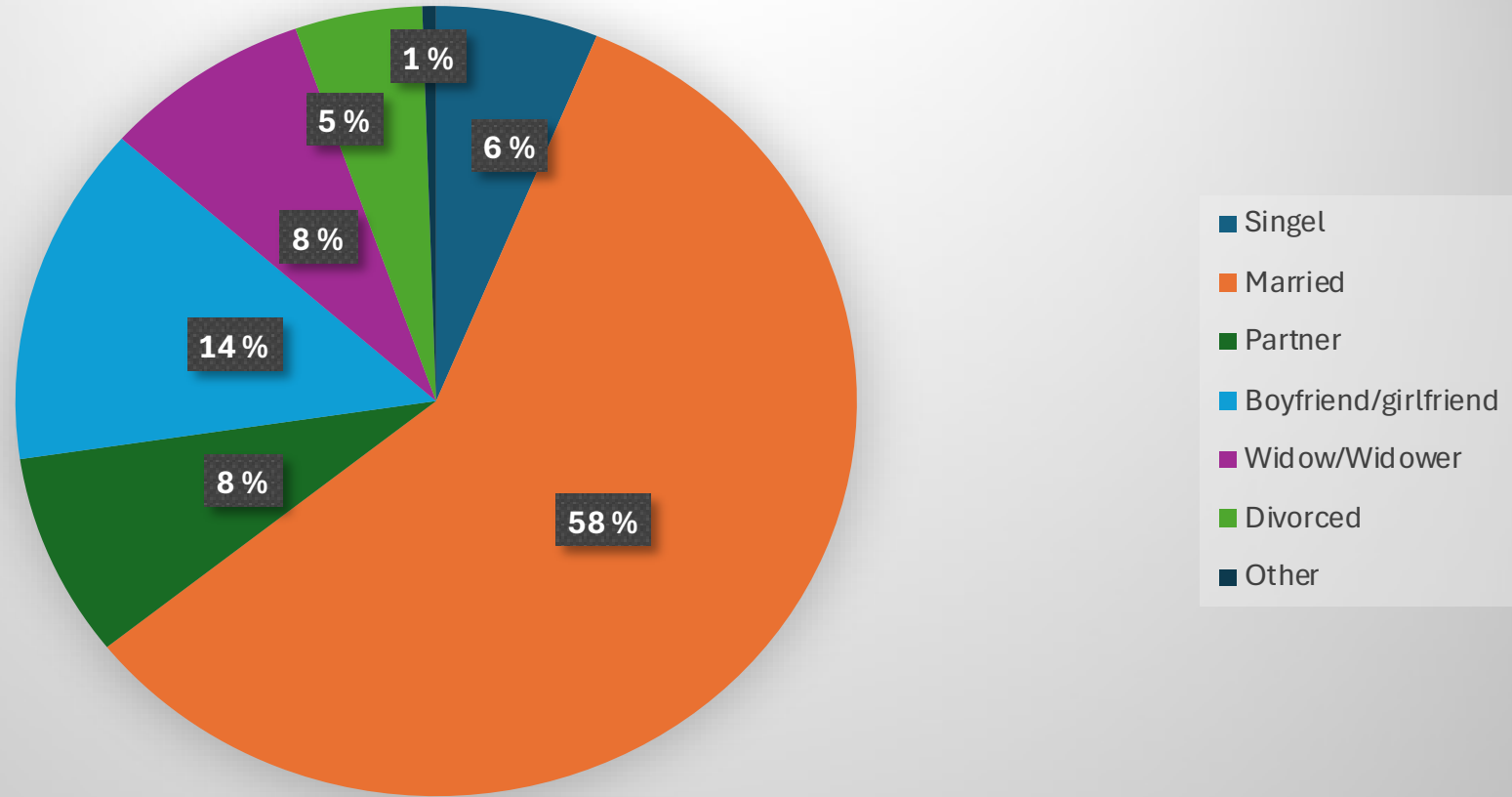
Who answered?



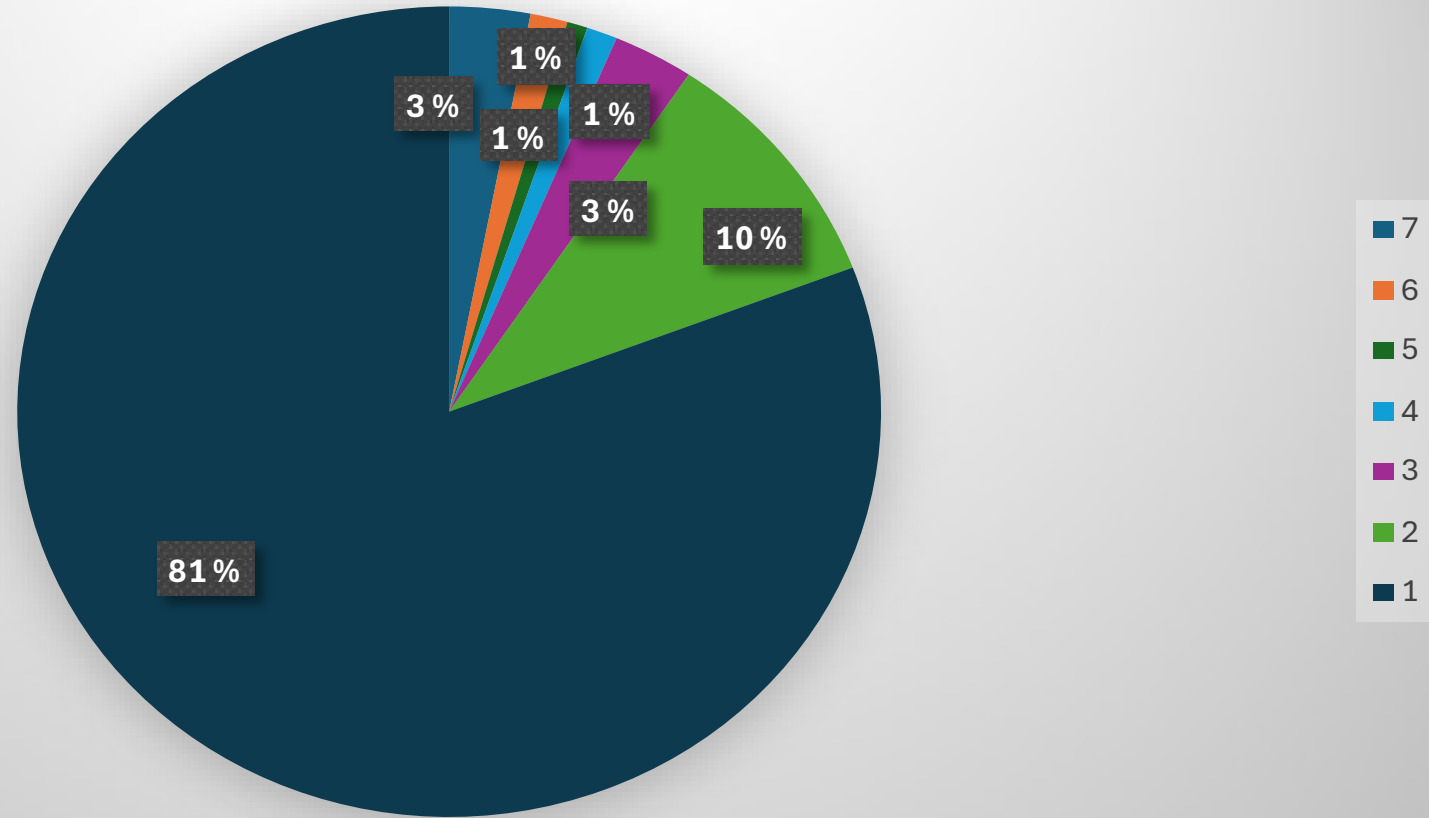
Age



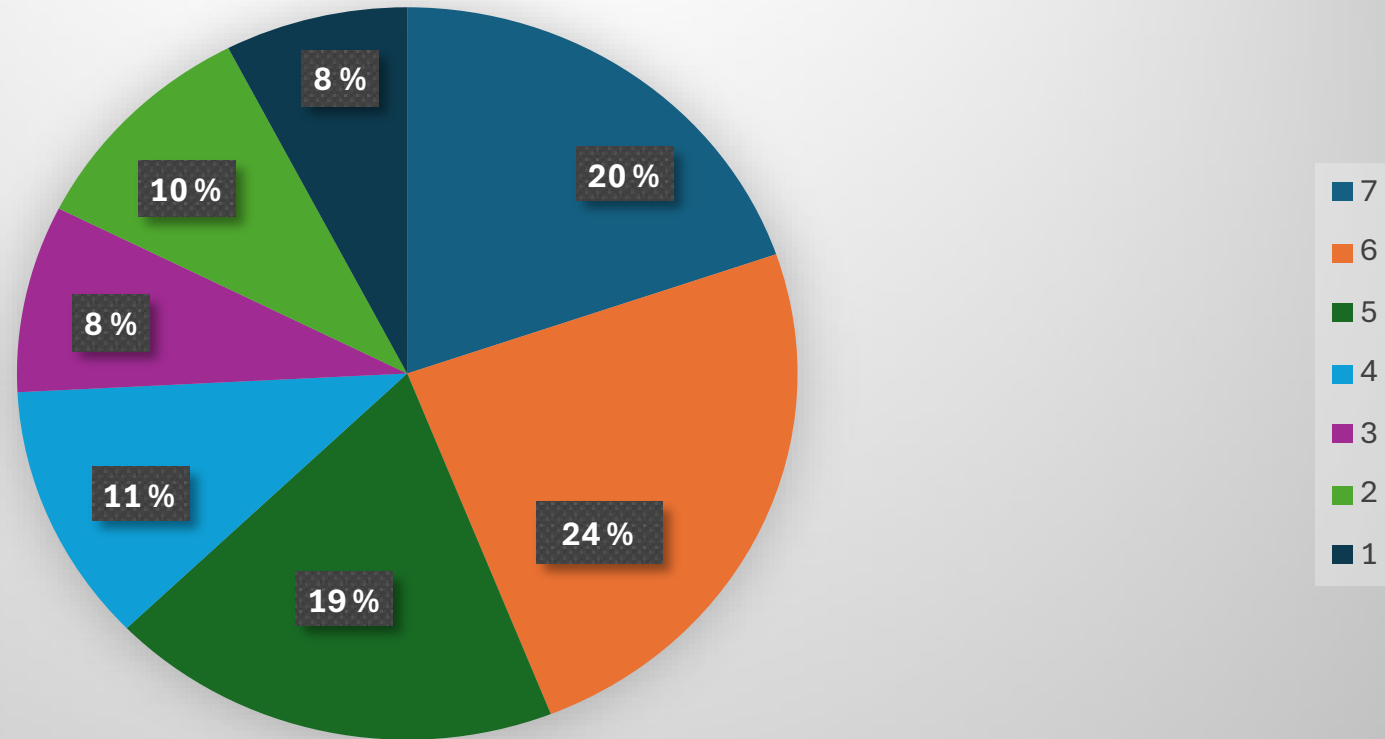
Marital status



Where do you see yourself on the Kinsey scale?



How satisfied are you with your sexual health, sexuality and sex life?

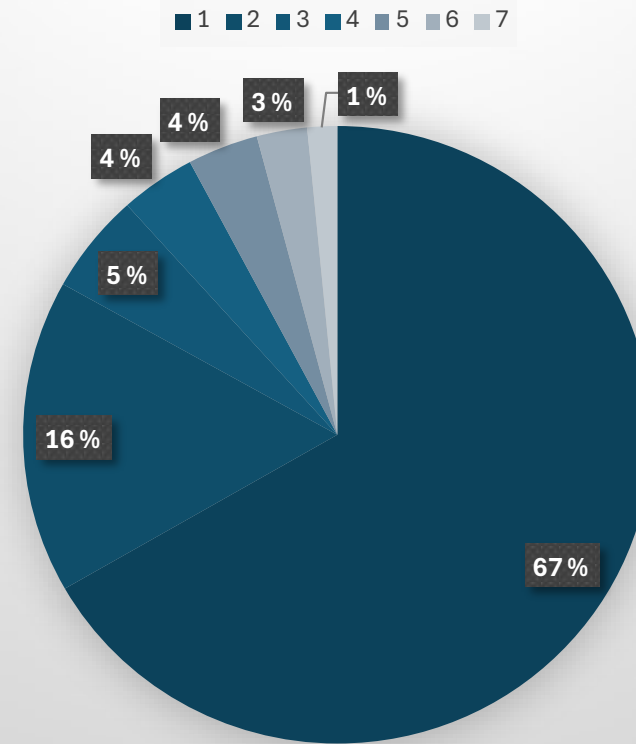


Gjennomsnitt:

4,76

SEXØPOLITIKK

How much shame or embarrassment do you feel in connection with your sexuality and sex life?

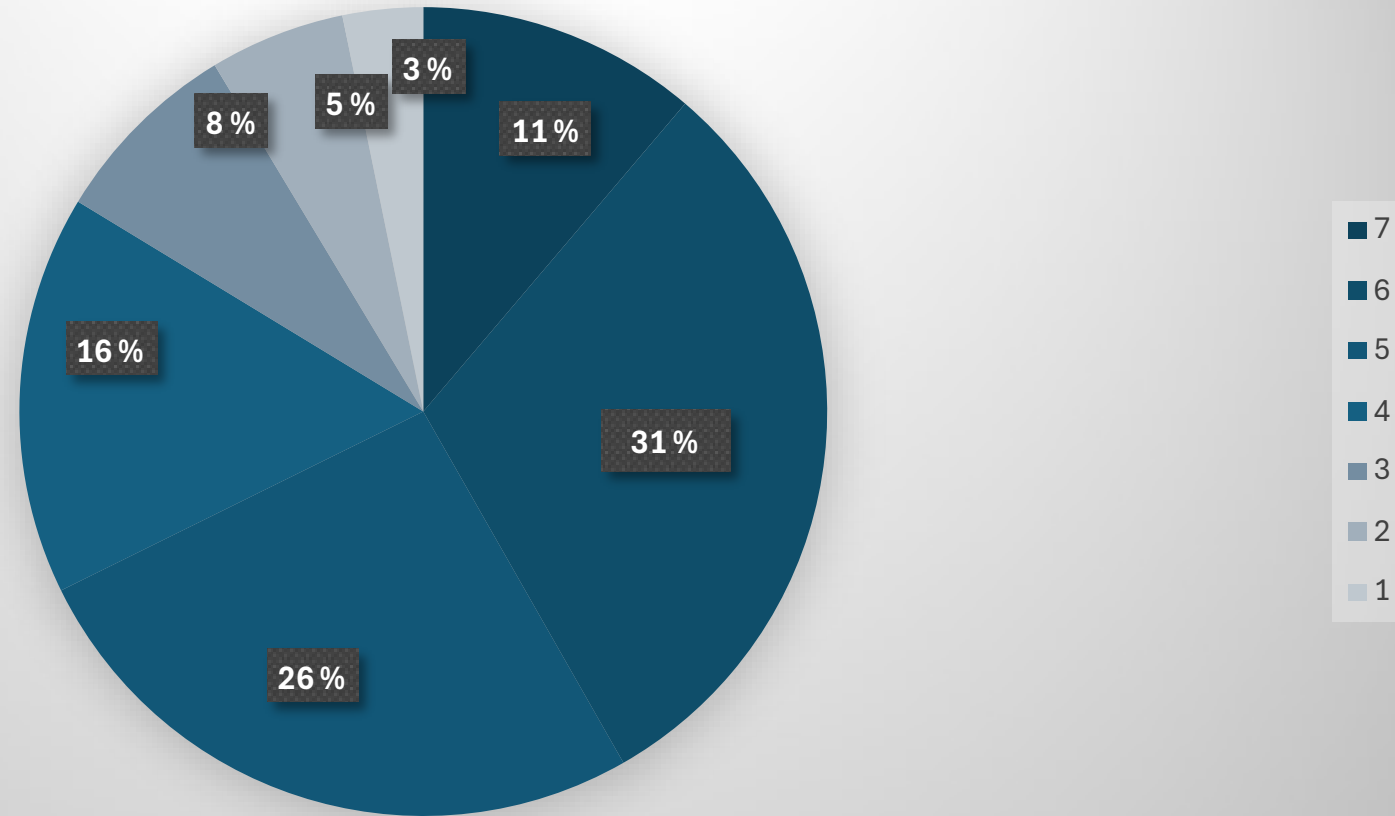


Gjennomsnitt:

1,75

SEX&POLITIKK

How satisfied are you with your own body?



Gjennomsnitt:

4,93

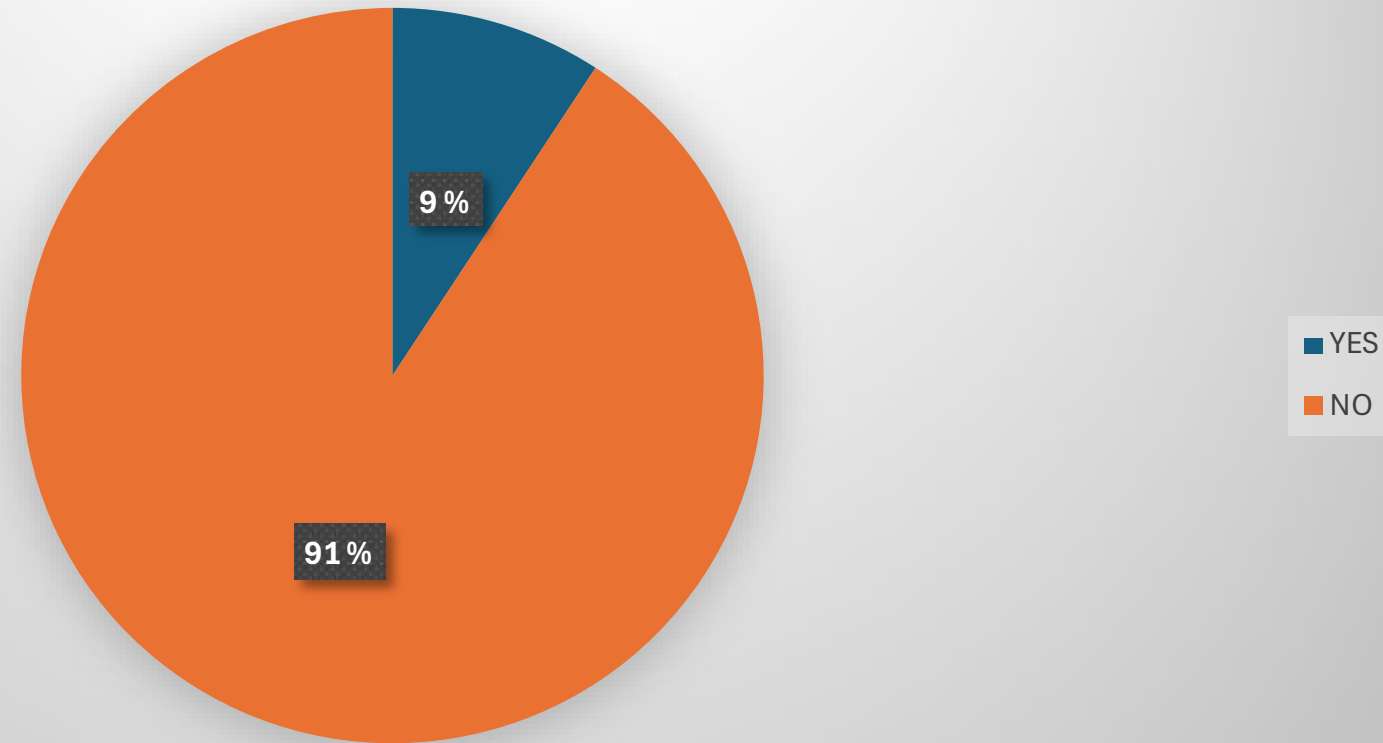
SEXØPOLITIKK



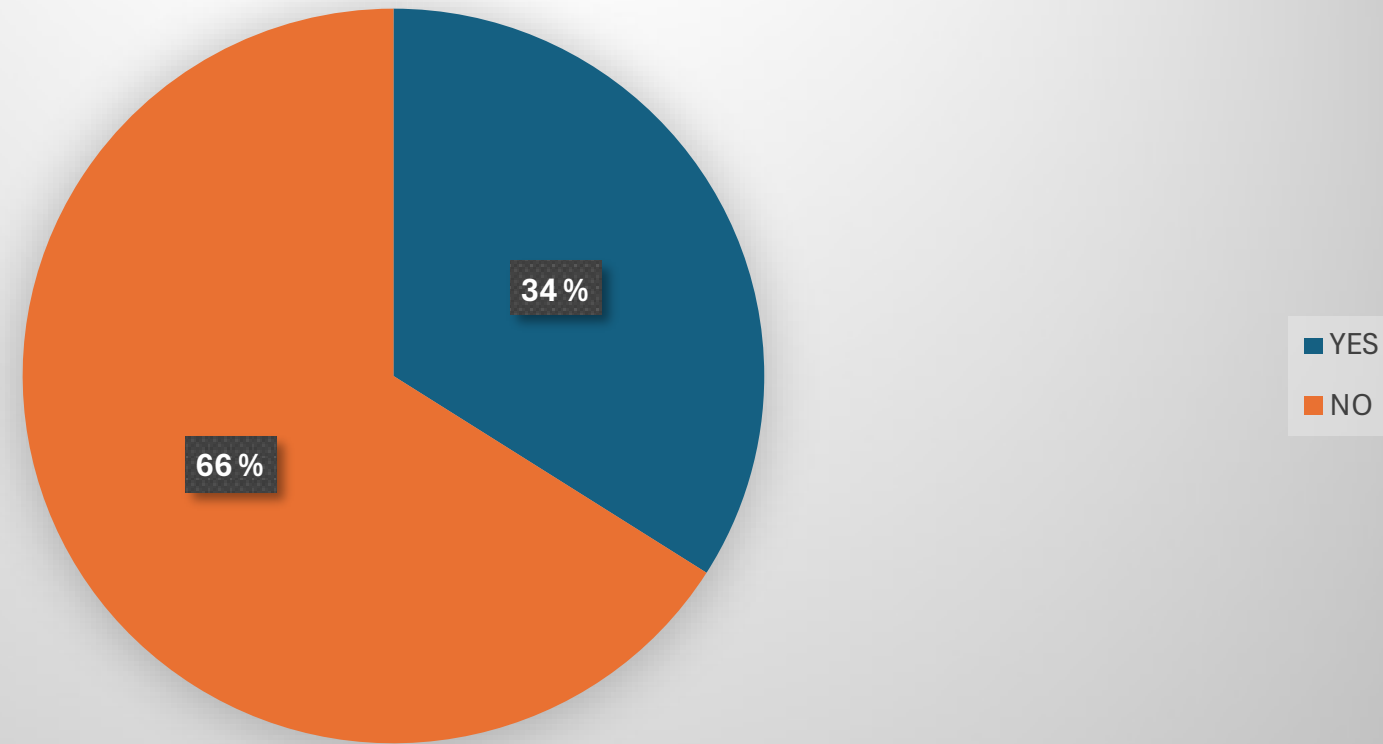
SEXØPOLITIKK

- Jeg synes det er vanskelig å snakke med helsepersonell om min seksuelle helse (32 %)
- Jeg skulle ønske fastlegen min spurte meg om min seksuelle helse (47 %)
- Jeg skulle ønske jeg kunne spørre fastlegen min lettere om min seksuelle helse (36 %)
- **Fastlegen min snakket med meg om min seksuelle helse (9 %)**
- Jeg synes det er lett å snakke om seksualitet og seksuell helse med vennene mine (26 %)
- Jeg synes det er lett å snakke om seksualitet og seksuell helse med partneren/kjæresten min (57 %)
- **Jeg tror det vil være vanskelig å snakke om min seksualitet og seksuelle helse hvis jeg flytter på et sykehjem (62 %)**
- **Jeg tror det vil være vanskelig å nevne min egen seksuelle legning hvis jeg flytter på et sykehjem (21 %)**

Has your GP ever raised questions about sexual health, sexuality or sex with you?



Have you ever raised questions about sexual health, sexuality or sex with your GP?

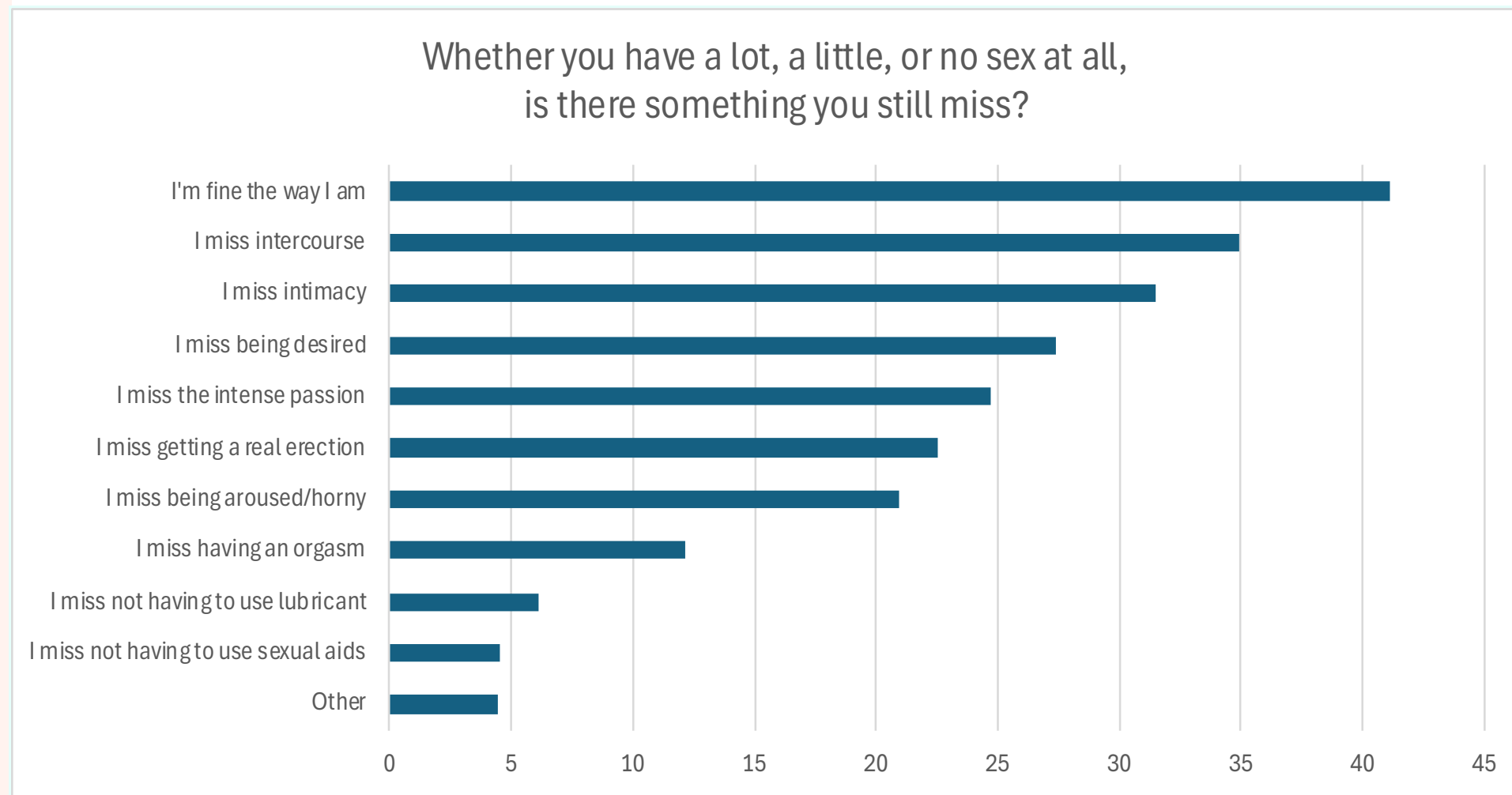




- Jeg synes samfunnet ignorerer viktigheten av eldre sin seksuelle helse (61 %)
- Jeg synes eldre sin seksuelle helse blir usynliggjort i media og markedsføring (67 %)
- Jeg synes det for tiden rettes for mye oppmerksomhet mot eldre og seksuell helse (3 %)
- Media burde nevne/skrive mer om eldre og deres seksualitet (65 %)



SEX&POLITIKK

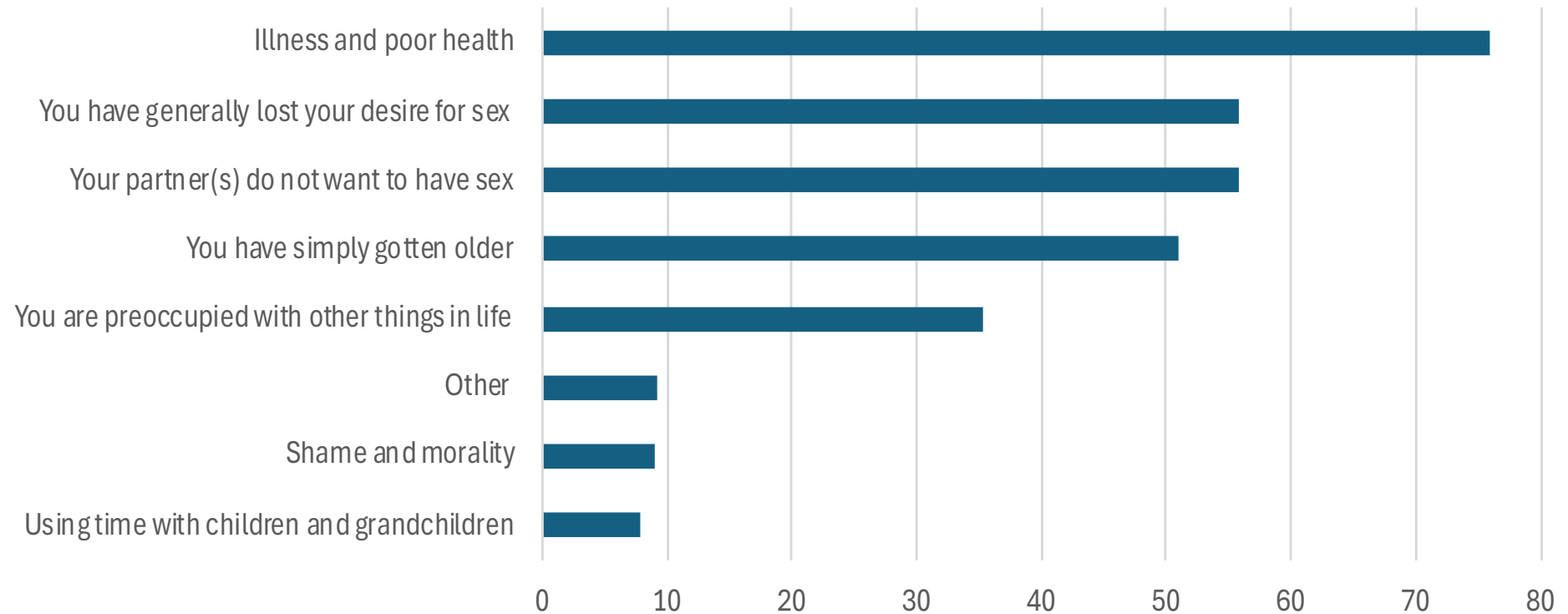


Illustrasjon:
Polina Vorobeva

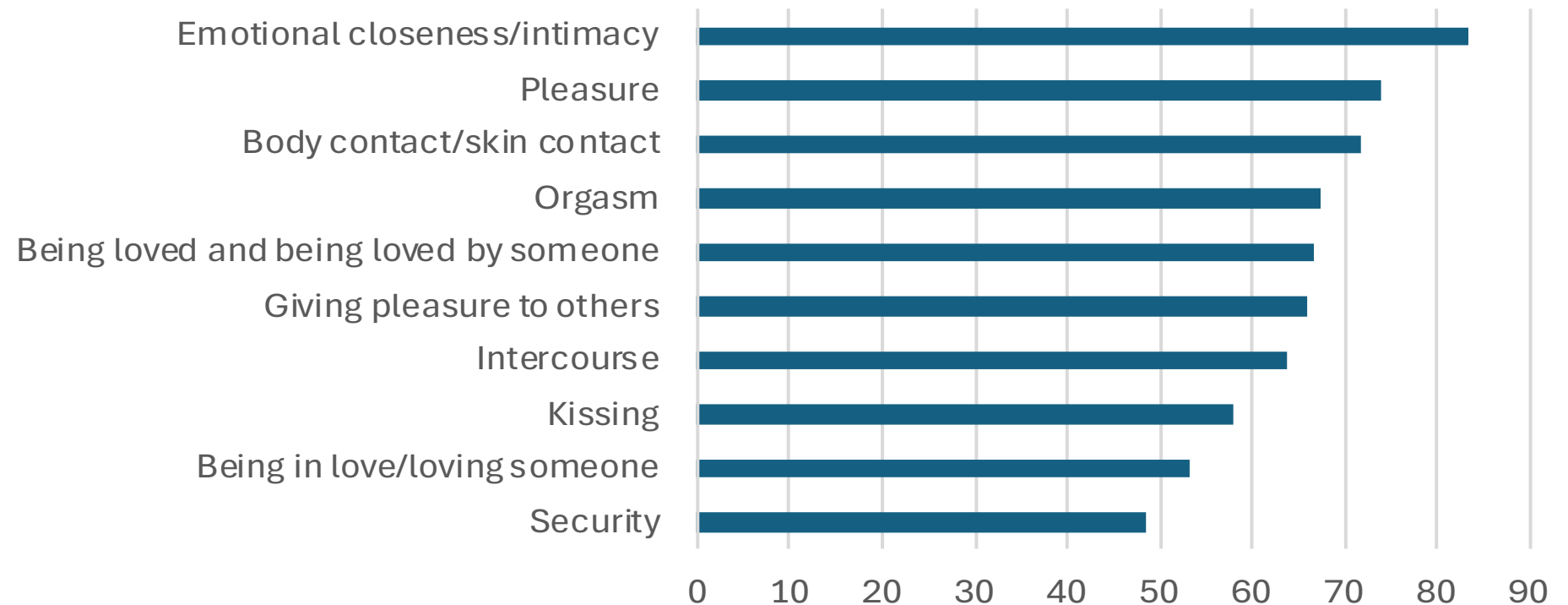


- For meg personlig er sex en viktig del av livet og gjør livet verdt å leve. (92 %)
- Jeg synes jeg har et godt sexliv (52 %)
- Jeg er fornøyd med kroppen min (69 %)
- Det viktigste for meg når jeg blir eldre er at kroppen fungerer (94 %)
- Jeg synes det er viktig at jeg tar vare på utseendet mitt selv når jeg blir eldre (92 %)
- Jeg synes det er slitsomt å lete etter en sexpartner. (21 %)
- Smarttelefoner og internett gjør det lettere for meg å finne en partner eller elsker. (29 %)
- Jeg synes det er veldig annerledes å forelske seg etter å ha fylt 60 enn det var da jeg var i 20-årene. (30 %)

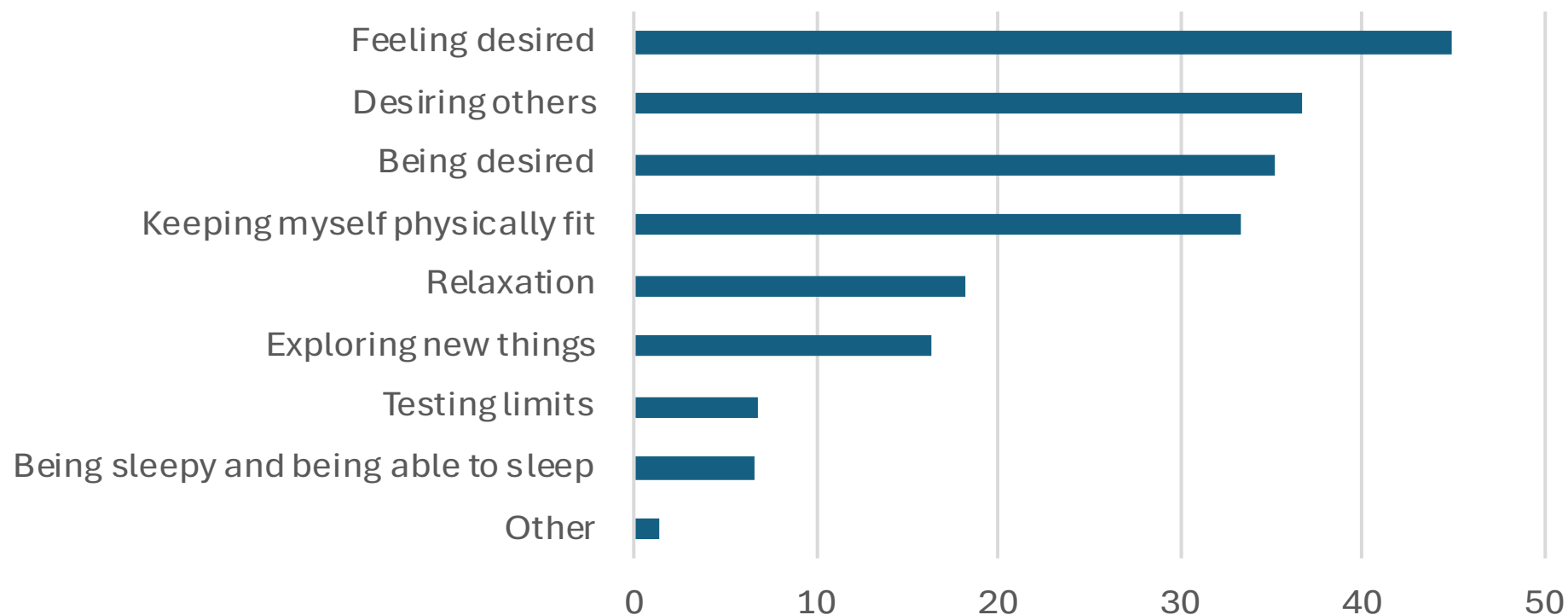
What do you think are the three most important reasons why some older people (60+) have less sex than when they were younger?



What is important to you when it comes to sex, sexuality and sexual health? (1/2)

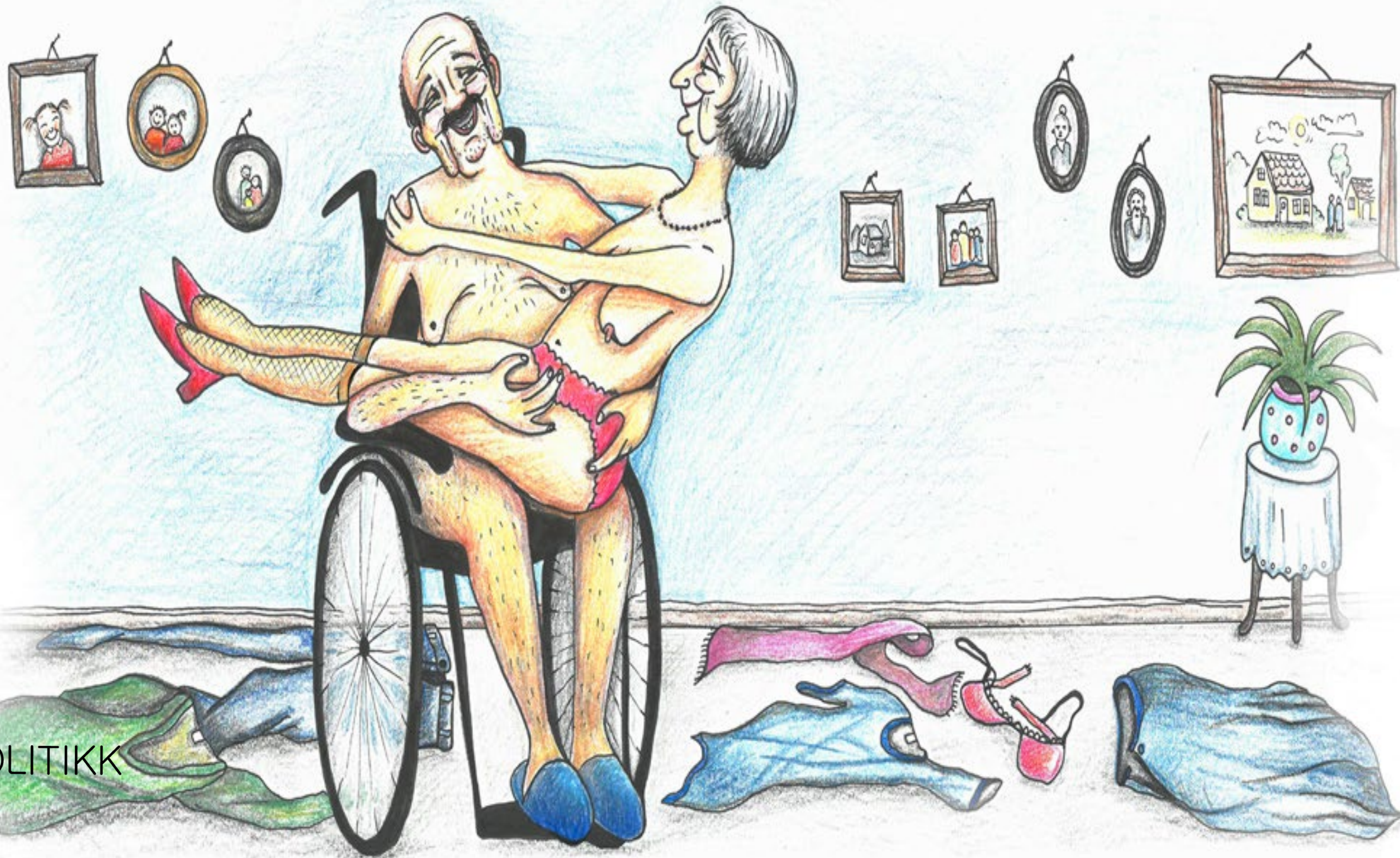


What is important to you when it comes to sex, sexuality and sexual health? (2/2)



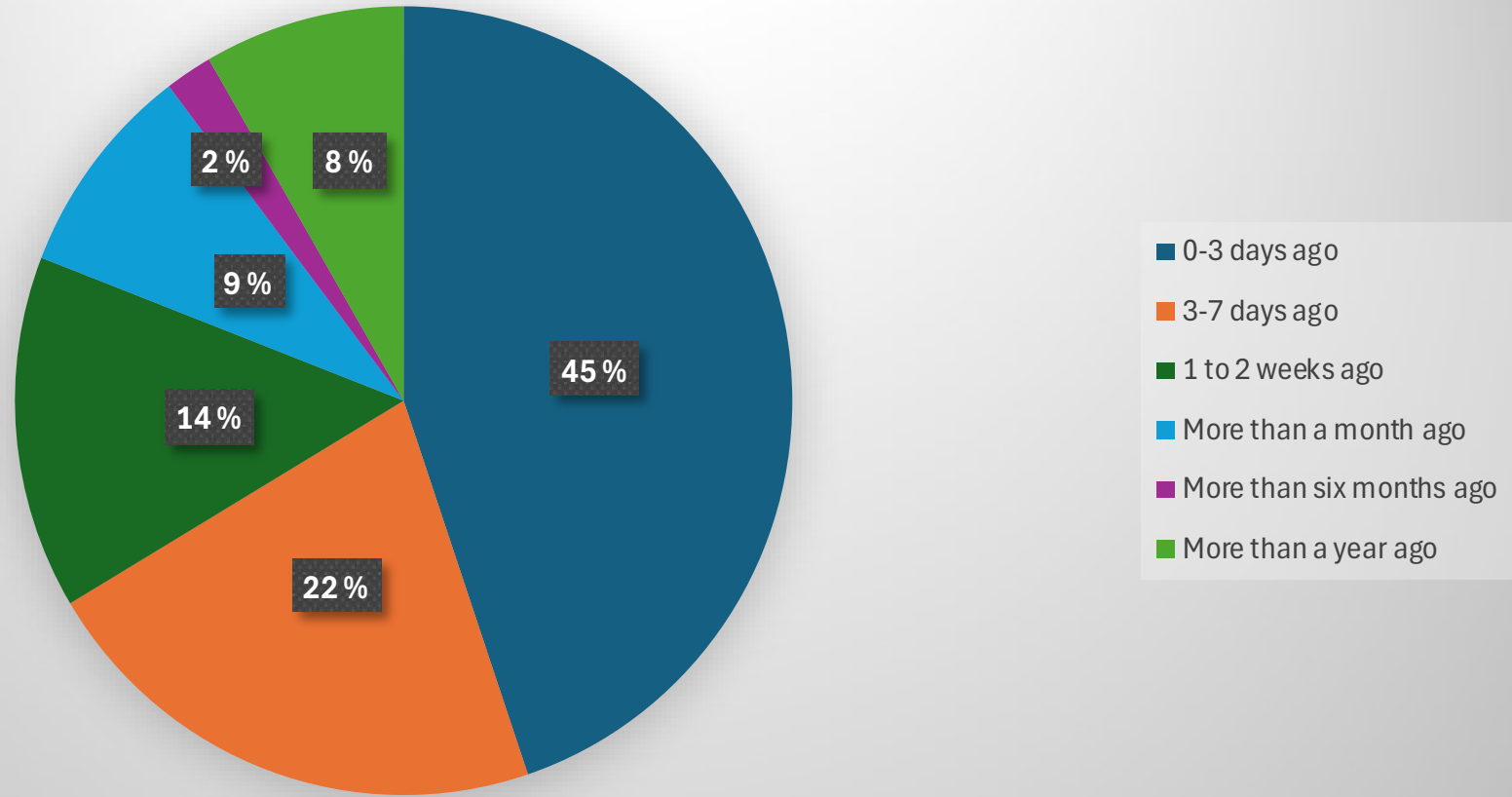
- Jeg har opplevd uønsket seksuell oppmerksomhet og/eller berøring. (24 %)
- Jeg har blitt utsatt for seksuelle overgrep/voldtekt. (11 %)
- Jeg vet at jeg kanskje har gått for langt med seksuelle tilnærmelser ved én eller flere anledninger. (15 %)
- Jeg synes det er vanskelig å vise partneren min hvor mine seksuelle grenser går. (10 %)
- Jeg er vanligvis ikke fornøyd med sexen jeg har med partneren(e) min(e). (14 %)
- Jeg har opplevd vold i nære forhold ved én eller flere anledninger i livet mitt. (8 %)



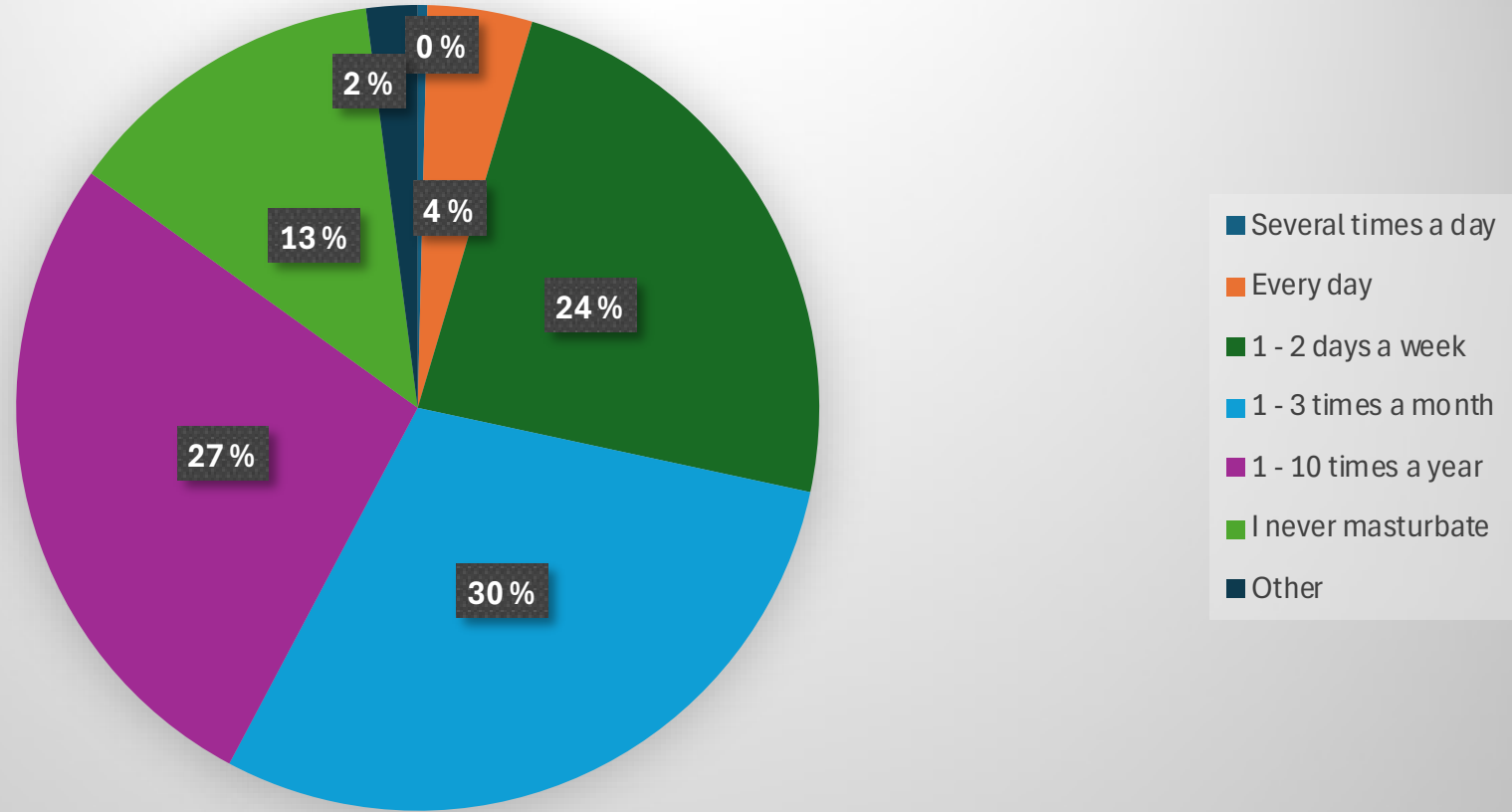


SEXÖPOLITIKK

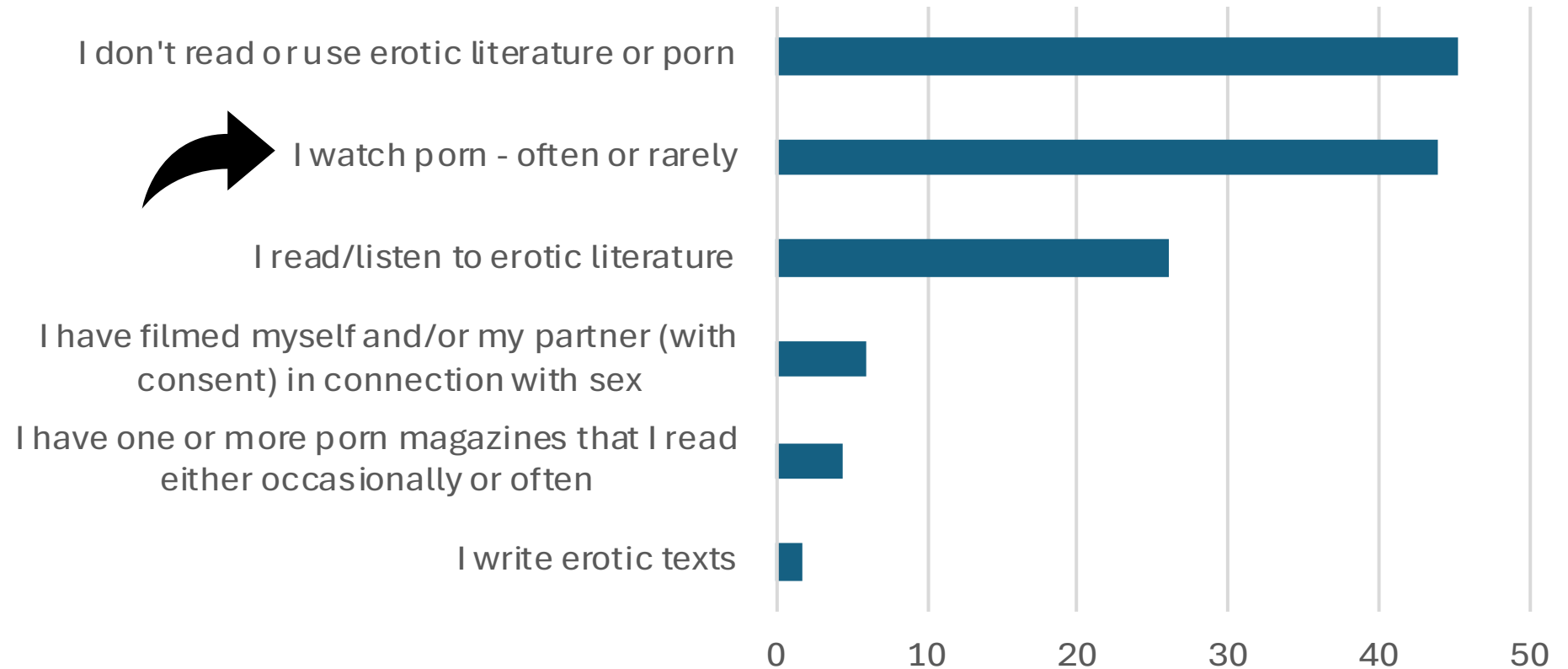
When was the last time you had sex?



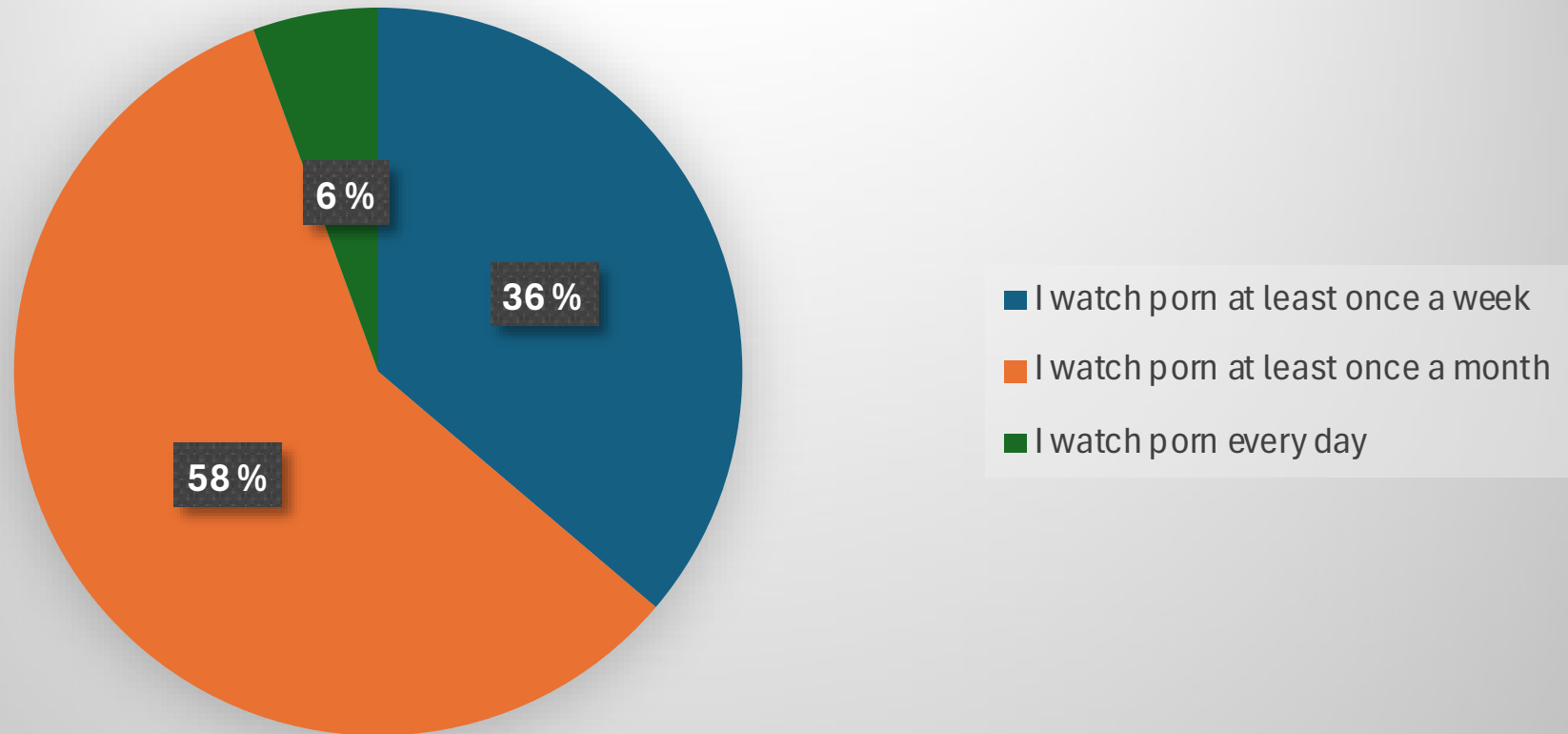
How often do you masturbate?



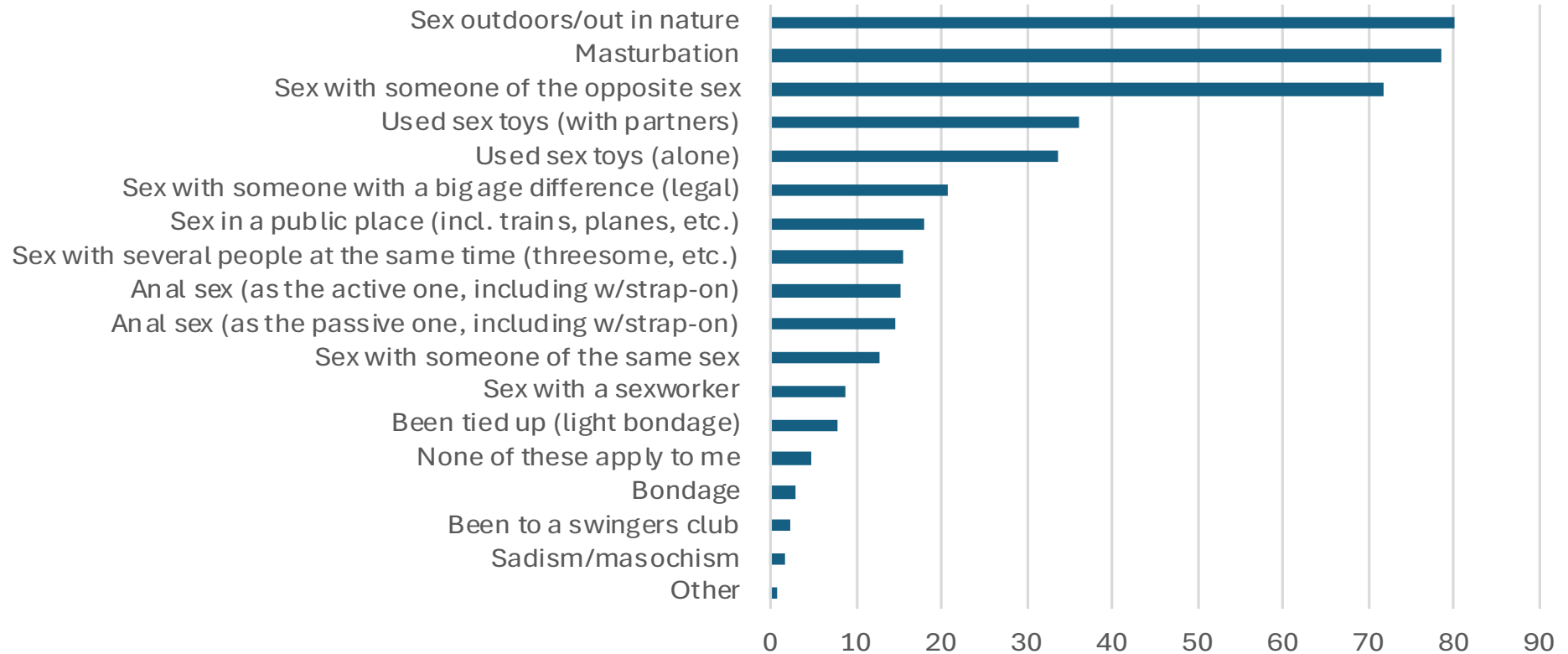
Erotica and porn



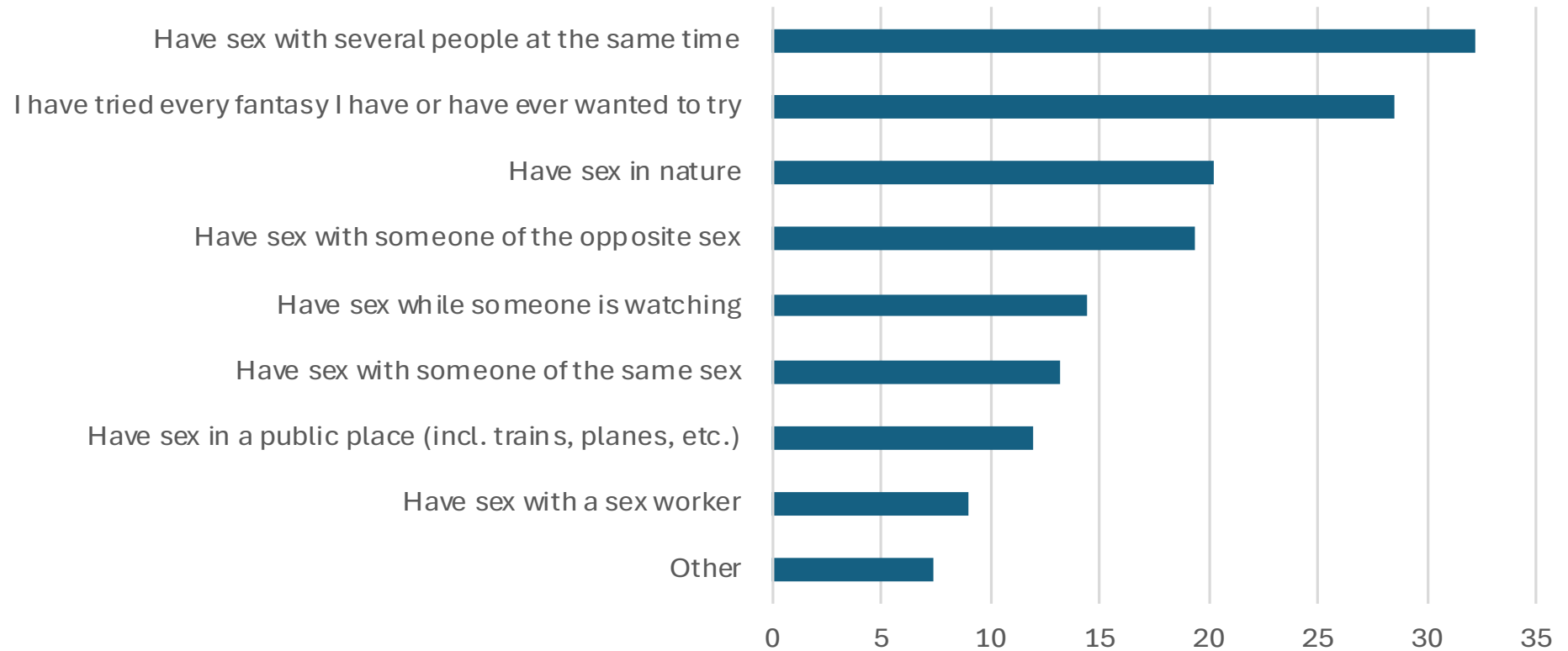
Watching porn

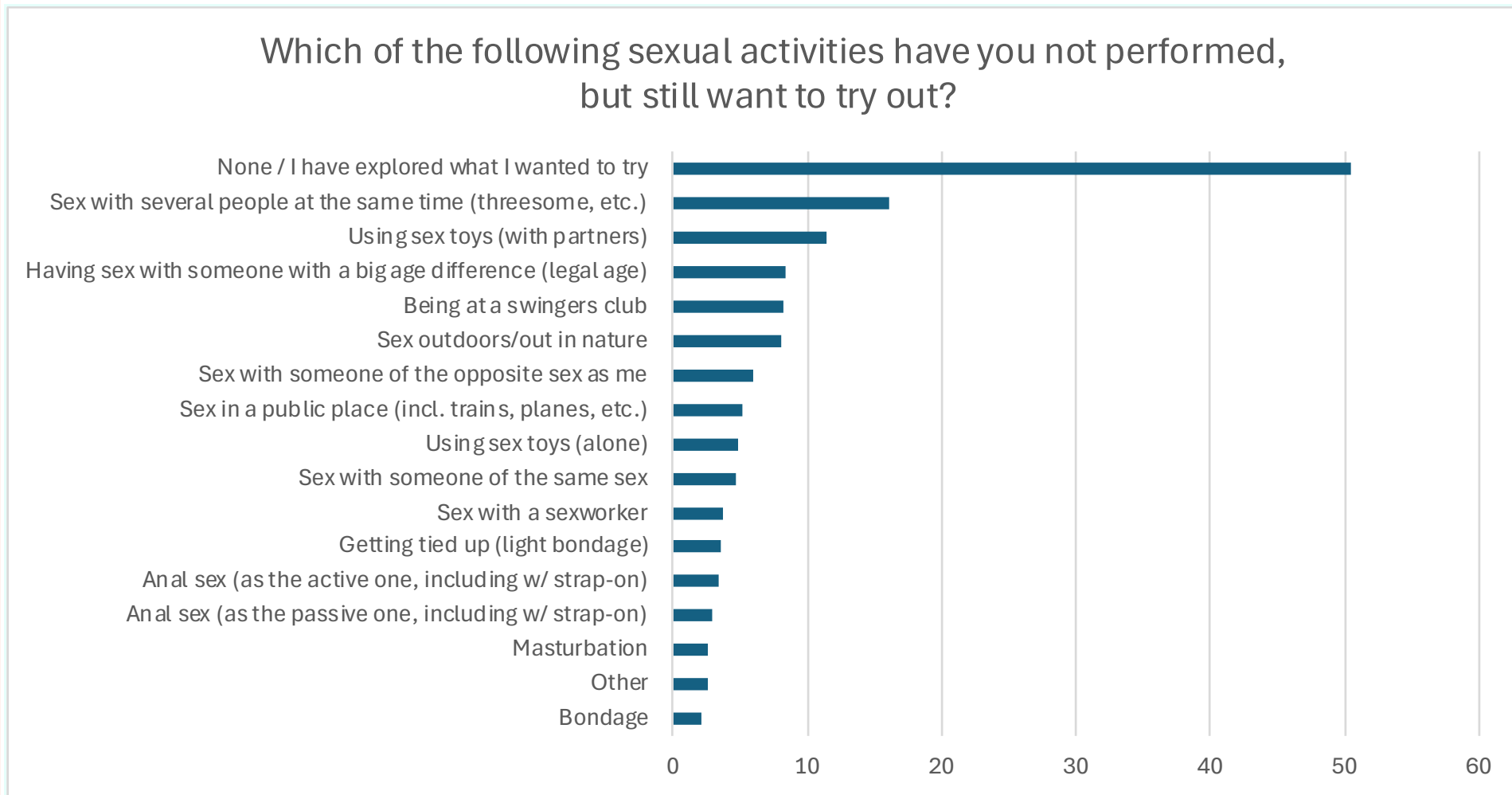


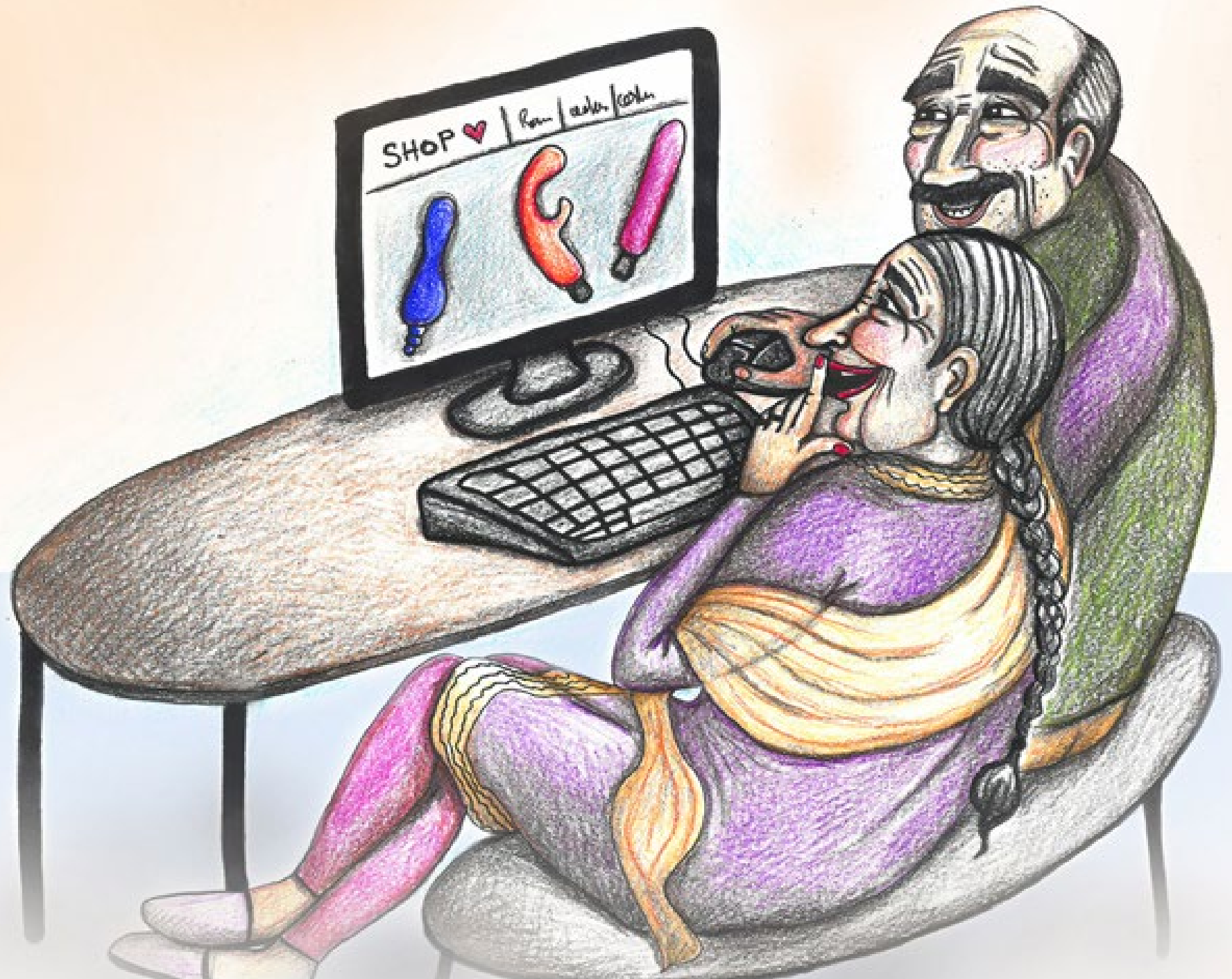
Which of the following sexual activities have you tried so far in your life?



Which of the following fantasies do you have or have you had, but which you have not fulfilled?







SEX&POLITIKK



En forsiktig og foreløpig konklusjon

- De aller fleste eldre har et sexliv
- Mange eldre har et godt og aktivt sexliv
- Få eldre skammer seg over sexlivet sitt
- Bare 9 % har blitt spurt om seksuell helse av fastlegen sin
- 19 % av de som svarte føler seg ikke helt heterofile
- 67 % har hatt sex den siste uken
- 53 % onanerer 1–3 ganger i måneden
- 87 % onanerer minst 1–10 ganger i året
- 80 % har hatt sex utendørs
- De vanligste seksuelle fantasiene er sex med flere personer samtidig og sex i naturen.
- Jeg gleder meg til å bli gammel!

With a heart for sexual rights

tore@sexogpolitikk.no

www.sexogpolitikk.no

www.uke66.no

SEXOGPOLITIKK

IPPF Norway

