



## Seksualitet i eldre år

**Spørsmål:** Jeg er midten av 70-årene og merker at jeg ikke fungerer like bra seksuelt. Hvilke endringer er normale når man blir eldre?

**Svar:** Seksualfunksjonene endrer seg gradvis fra omkring 40 års alder. Nivået av kjønnshormoner avtar litt etter litt, og omlag en av ti menn i alderen 40-60 år har symptomer på for lavt testosteron. Typiske tegn er:

- Hetetokter
- Bukfedme
- Nedsatt seksuell interesse
- Trøtthet
- Redusert muskelkraft
- Søvnforstyrrelser

Selv om man har normal produksjon av testosteron kan evnen til oppnå reising avta. Det er flere årsaker til dette.

- Underlivets følsomhet for stimulering avtar med økende alder.
- Blodgjennomstrømningen i penis blir mindre når man blir eldre.

- Nervefibrene som forårsaker ereksjon svekkes med årene.

Orgasmen blir etter hvert mindre intens. Det skyldes blant annet at muskelsammentrekninger i bekkenet blir svakere når vi blir eldre. Det tar også lengre tid etter en orgasme før en mann kan respondere på seksuell stimulering.

Til tross for disse normale endringene, kan de fleste friske menn være seksuelt aktive gjennom hele livet. Seksualfunksjonen bevarer man best ved å leve sunt. Et sunt levesett beskytter kroppens blodårer, nervesystemet, hormonproduksjon og den mentale helsen.