

Lust till lust i tredje åldern

Goda råd och tips för en lyckad kärleksrelation. Det kallas den tredje åldern. Den ålder man går in i när barnen är utflugna och man återigen får tid till sig själv och sin partner.



Många associerar säkert den tredje åldern till en lugnare period i livet. Det gäller inte mer! Numera utgör seniorer på 55+ en resursstark och res-sugen grupp. De vägrar sitta med händerna i knäet och vänta på barnbarnen. Istället vill de utforska, testa gränser, sätta sprätt på pensionspengarna. Surt för arvingarna, men desto roligare för seniorerna.

Att kroppen samtidigt försvagas i denna ålder, kan upplevas negativt av många. Det är viktigt att det inte tillåts ta överhanden och överskugga möjligheterna som seniorperioden erbjuder. Det gäller att vårda sitt yttre och förhöja det allmänna välbefinnandet. I detta perspektiv är det viktigt att kunna och våga leva ut det lustfyllda i en parrelation, även när man är medelålders och för kvinnornas del, träder in i klimakteriet. Kvinnor som kommer in i klimakteriet får ofta besvär med torra slemhinnor, klåda och sveda i underlivet samt återkommande urinvägsinfektioner. Hur kul är det då med penetrationssex när slidan är torr och värker? Lika stort problem är det när

mannens sexualitet rubbas vid impotens, vilket inte är helt ovanligt. Detta förknippas med stora skuld känslor för mannen och är inget som direkt underlättar samlivet.

Många män som har problem med potensen, använder numera potensstimulerande medel som Viagra; för övrigt ett av världens mest kända varumärken. Däremot råder det stor okunskap kring att kvinnor med hjälp av lokal östrogenbehandling, kan motverka torra slemhinnor, klåda och urinvägsinflammationer i underlivet. Debatten om sambandet mellan östrogen och vissa typer av bröstcancer, har gjort att många kvinnor drar sig för att använda östrogen mot klimakteriebesvär. Detta har även påverkat inställningen till lokala östrogenpreparat, trots att dessa endast verkar lokalt i underlivet i och inte påverkar kroppen i övrigt. Däremot kan den ge kvinnan lusten att ha lust tillbaka.

Helena Cewers, barnmorska och sexolog, är ofta ute och föreläser om hur man håller lusten levande, även när man kommer upp i åren. Lite

skämtsamt brukar hon säga att hon som 40-talist tillhör den generation kvinnor som med hjälp av lokala östrogenpreparat kan ha penetrationssex livet ut. Att det skulle vara onaturligt att ta hjälp av östrogenpreparat, eller för männens del potensmedel, för att kunna ha denna möjlighet, är något Helena Cewers avfärdar bestämt.

För Helena Cewers är lust livet ut något naturligt. Vad som inte är naturligt däremot, är de föreställningar som finns kring vad som är ett normalt sexliv. Normen för genomsnittsvensken är i realiteten 18 minuter inklusive förspel, en till två gånger i veckan. Detta är långt från den bild som gärna uttrycks i media, där normalsvenskens sexvanor ofta förstoras upp. Konsekvensen blir att många har så höga ambitioner och förväntningar på älskogen, att det blir ett problem i parrelationen. Många kvinnor som Helena Cewers möter tycker inte att de har tid och ork till att ha sex med sin partner. Men om ett samlag i genomsnitt inte tar mer än 20 minuter, är det knappast tiden man kan skyl-la på. I dessa situationer kan det ibland vara bra att tänka



”Why not?”. Ett rikt sexliv kan hjälpa kvinnor att behålla fuktigheten i underlivet och påverkar även resten av kroppen positivt.

Tips och tricks för en bra relation

Helena Cewers brukar citera samlevnadsgurun Dr. John Gottman, när hon ska ge råd om framgångskriterier för en kärleksfull och långvarig relation. Dessa är:

Ge varandra komplimanger.

Ta er tid för varandra och ha ögonkontakt.

Gåvor; både till dig själv och din partner.

Tolka varandras beteende positivt.

Lär känna din partners värld.

Stöd varandras drömmar.

Skapa en gemensam mening med relationen.

Glöm inte att beundra din partner!

Det är viktigt att må bra

Många kvinnor lider av torra slemhinnor, klåda och sveda i underlivet samt återkommande urinvägsinfektioner. Idag finns effektiva behandlingar i form av lokala östrogenpreparat, som Vagifem, för kvinnor som lider av besvär i underlivet på grund av klimakteriet. Behandlingen utförs vaginalt och verkar endast lokalt. Det är viktigt att må bra även efter att man har tagit steget in i klimakteriet. Helena Cewers bästa råd för kvinnor i klimakteriet som har problem med sin sexuella lust är:

Rådgör med din doktor – de har ofta svaret

Överväg lokal östrogenbehandling

Skaffa kunskap om eventuella orsaker till låg sexuell lust

Helena Cewers är legitimerad barnmorska och klinisk auktoriserad sexolog, verksam på UMAS i Malmö. Hon delar sin tid som barnmorska på mottagningen för gravida missbrukande kvinnor och som klinisk sexolog på sexualmottagningen. Därutöver är hon en flitigt anlita föreläsare om sex och relationer. Hon är medlem av och verksam i 1,6 miljonersklubben. Inget ämne är tabu för Helena Cewers och hon angriper alla problem, stora som små, med ett ”jävlaranamma” och en stor portion humor.