

Minitema  
Seksuel  
sundhed

# Hvordan har din seksuelle sundhed det?

Seksuel sundhed er at få stimuleret alle sine sanser tilstrækkeligt. At føle en relation mellem mennesker, at blive rørt ved, talt med, forstået og mødt som menneske. Bliv klogere på, hvordan du styrker din og dine næres seksuelle sundhed.

Tekst og foto: Maria Fast Lindegaard

**V**i ved, at mange ældre fortsat synes, at det er vigtigt at mærke kærtegn, intimitet og berøring. Det kan være at ligge sammen med tøj på, kramme eller nusse. Derfor er det vigtigt, at vi ikke bare tænker seksualitet som en fysisk handling mellem to mennesker, men at seksualitet er følelser, stimuli af vores sanser, nærvær, berøring, nydelse, intimitet, samhørighed og altså en integreret del af den menneskelige kultur på niveau med sult og tørst.”

Helene Wendelbo Reimer er viceformand på plejehjemmet Hestehavehusene. Hun ser seksualitet som en helt naturlig del af en helhedsorienteret pleje af ældre.

Når vi holder i hånd, giver en blid massage på skuldrene eller nusser en på armen eller i nakken, så belønnes vi blandt andet med oxytocin, et slags anti-stress-hormon, der har

stor indvirkning på vores helbred generelt. Den simple berøring ser Helene Wendelbo Reimer ofte, at ældre, der flytter ind på plejehjem, længes efter.

“De har måske ikke haft så meget fysisk kontakt med andre i hverdagen, måske har de mistet deres ægtefælle i en høj alder og ved ikke, hvordan de skal få berøring mere, eller de har svært ved at sætte ord på, hvad de har behov for.”

“Som leder er det vigtigt, at vi understøtter, at seksualitet er en del af det faglige rum på lige fod med medicin eller forebyggelse af tryksår, hvilket vi i dag er rigtig gode til fagligt at tale om. Hvordan støtter vi en beboer i at få stimuleret sin muskel- og ledsans, hvis personen nu sidder i kørestol, eller hvis en har været socialt isoleret, hvordan sikrer vi en taktile stimulering af huden?”



## “Seksualitet er følelser, stimuli af vores sanser, nærvær, berøring, nydelse, intimitet, samhørighed og altså en integreret del af den menneskelige kultur på niveau med sult og tørst.”

På samme måde kan fx en datter give sin mor en simpel massage af skuldrene og være med til at stimulere hendes sanser og styrke hendes trivsel og sundhed.

### Samtaler om sex

Seksualitet er et vigtigt aspekt af vores liv, og på Hestehavehusene oplever de, at flere beboere er vant til at tale om sex.

”I takt med, at vi får markant flere yngre beboere på plejehjemmene af forskellige årsager, bliver seksualitet også en uundgåelig del af vores arbejde. Vi begynder at se beboere, som har været en del af den seksuelle frigørelse i 60-70’erne, og hvor sex har betydet noget ganske andet i deres liv end i deres forældres måske. De kan være mere vant til at tale om sex.”

“Arbejdet med seksualitet handler i høj grad om at respektere og arbejde ud fra andres personlige grænser, og det vil altid være individuelt, hvad man ønsker at tale om og hvornår. Jeg tror, det vigtigste er, at man arbejder på en kultur, hvor beboerne ved, de kan tale med personalet om alt, hvad der fylder for dem, og hvor personalet den anden vej føler sig trygge og klædt på til at kunne have den relation med et andet menneske.”



**“Som leder er det vigtigt, at vi understøtter, at seksualitet er en del af det faglige rum.”**

Helene Wendelbo Reimer er viceforstander på plejehjemmet Hestehavehusene i Højbjerg.

Her er medarbejderne uddannet i neuropædagogik og har særlig viden om hjernen, sanser og hormoner, hvilket danner godt grundlag for, at medarbejderne kan forstå adfærd, der ellers kan være uforstået, herunder uhensigtsmæssig, seksuel adfærd.

### Tøv ikke

Har man lyst som familie eller nær relation til en ældre, så skal man ikke holde sig tilbage med at starte samtalen om seksualitet med en ældre:

“Det kan være grænseoverskridende, men det kan også være rart at vide, at samtalerne er okay, også selvom din mor aldrig tidligere i livet har talt om sex og seksualitet, og hvis det bliver svært, så kan personalet hjælpe.”

“Der kan være rigtig mange ting omkring vores seksuelle fortid, som kommer op, når vi bliver ældre, fordi det er den del af livet, hvor vi reflekterer rigtig meget over, hvordan vores liv har været. Jeg har ofte oplevet pårørende, som fortæller mig, at deres mor har fortalt, at hun faktisk har mistet flere graviditeter, som de aldrig før har hørt om, eller deres moster fortæller, at hun er blevet voldtaget, da hun var ung, og det har hun aldrig før fortalt nogen.”

“Det kan godt være sådan nogle ting, der er rigtig svære at forholde sig til og gå til personalet med, og som ledere understøtter vi, at personalet er klar til at have de her samtaler.” ■