



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

“Det behöver inte vara orgasm, det kan vara njutning överlag!”

En intervjustudie om äldre kvinnors upplevelse av sexualitet och sexuell
tillfredsställelse

Ida Rolandsson & Isabella Tropé

Psykologexamensuppsats. 2024

Handledare: Ingela Steij Stålbrand
Examinator: Kajsa Järholm

”It doesn’t have to be an orgasm, it can be pleasure in general!”

Abstract

Individuals' attitudes and satisfaction regarding their sexuality have been shown to be closely related to perceived well-being and health. Older women's experience of their sexuality is a relatively unexplored area, especially in a Swedish context. In light of this, the aim of this study was to create a deeper understanding and knowledge of 65-80 year old women's experience of sexuality and sexual satisfaction. The question was: How do women between the ages of 65 and 80 experience sexuality and sexual satisfaction? The data was collected through eight semi-structured interviews and analyzed through a reflexive thematic analysis where the following main themes were identified: *Sexuality is always between two, Can we talk about sex, or?, What turns me on? and People want to feel attractive!*. The study showed that both conversations about sex and the form of sexual activity that took place were influenced by cultural ideals and norms. Masturbation was primarily classified as a secondary choice to sexual activity with a partner, and several participants expressed the importance of closeness to a partner to experience sexual satisfaction. The attitude towards one's own body was also highlighted as an important aspect of sexuality. The result is essentially in line with previous research, and highlights once again that sexuality and sexual satisfaction are individual and influenced by several aspects. Based on this study, we conclude that older women's sexuality and sexual satisfaction can be primarily understood based on an individual approach to desire and to their body, relational aspects and societal norms.

Keywords: Older women, sexuality, sexual health, sexual satisfaction

”Det behöver inte vara orgasm, det kan vara njutning överlag!”

Sammanfattning

Individens förhållningssätt och tillfredsställelse rörande sin sexualitet har visat sig hänga nära samman med upplevt mående och hälsa. Äldre kvinnors upplevelse av sin sexualitet är ett relativt outforskat område, speciellt i en svensk kontext. Mot bakgrund av detta var syftet med denna studie att skapa en fördjupad förståelse och kunskap kring 65-80 åriga kvinnors upplevelse av sexualitet och sexuell tillfredsställelse. Frågeställningen lød: Hur upplevs sexualitet och sexuell tillfredsställelse för kvinnor i åldrarna 65-80 år? Data samlades in genom åtta semistrukturerade intervjuer och analyserades genom en reflexiv tematisk analys där följande huvudteman framkom: *Sexualitet är alltid mellan två, Kan man prata om sex, eller?, Vad tänker jag på?* och *Man vill känna sig attraktiv!*. Studien visade att såväl samtal om sex som vilken form av sexuell aktivitet som ägde rum påverkades av kulturella ideal och normer. Onani klassades i första hand som ett andrahandsval till sexuell aktivitet med en partner, och flera deltagare uttryckte vikten av närhet till en partner för att uppleva sig som sexuellt tillfredsställd. Även förhållningssättet till den egna kroppen belystes som en viktig aspekt för sexualiteten. Resultatet går i huvudsak i linje med tidigare forskning, och belyser återigen att sexualitet och sexuell tillfredsställelse är individuellt och påverkat av flera aspekter. Utifrån denna studie kan äldre kvinnors sexualitet och sexuella tillfredsställelse framförallt förstås utifrån ett individuellt förhållningssätt till lust och till sin kropp, relationella aspekter och samhälleliga normer.

Nyckelord: Äldre kvinnor, sexualitet, sexuell hälsa, sexuell tillfredsställelse

Tack!

Vi vill först rikta ett stort tack till våra fantastiska deltagare för att de på ett generöst sätt delade med sig av sina upplevelser. Utan er hade den här studien inte varit möjlig! Sedan vill vi tacka våra handledare Ingela Steij Stålbrand och Tove Lundberg för all stöttning och kloka råd längs vägen. Sist vill vi rikta ett tack till våra familjer och vänner för pepp under arbetets gång!

Innehållsförteckning

Inledning.....	1
Vad menas med “äldre”?	1
Sexualitet, sexuell tillfredsställelse, funktion och hälsa	3
Åldrande och normer	5
Relationer och sexualitet.....	7
Påverkar ålder sexualiteten?	8
Syfte och frågeställning	9
Metod.....	9
Rekrytering	10
Deltagare	10
Datagenerering.....	11
Dataanalys.....	11
Etik.....	12
Resultat	14
Sexualitet är alltid mellan två	15
Sex är med en partner!	15
Det viktigaste för tillfredsställelse.....	17
Kan man prata om sex eller?.....	18
Men hur ligger de andra egentligen?.....	19
Det tabubelagda sexet.....	21
Vad tänker jag på?	22
Det har med åldern att göra	23
Att väcka lusten.....	24
Man vill känna sig attraktiv!	25
Det är en känsla inifrån	26
Men lite bekräftelse har väl ingen dött av?	28
Diskussion	29
Samtal om sex	30
Ha sex, men berätta inte för någon.....	30

En bredare definition	32
Onani i förhållande till sex med partner	32
Relationens betydelse.....	34
En intim relation.....	34
Fokus på partnern	35
Passion eller trygghet	37
Att vara tillfreds med sin kropp	38
Den komplexa lusten.....	39
Styrkor och begränsningar	40
Framtida forskning och praktiska implikationer.....	43
Slutsatser.....	44
Författarnas bidrag och ansvar	44
Referenser.....	46

Inledning

Individens förhållningssätt och upplevelse av sin sexualitet och sexuella tillfredsställelse har visat sig vara betydelsefull för det upplevda måendet och hälsan (World Health Organization [WHO], 2022). Sexuell hälsa har även kunnat kopplas till upplevd livskvalitet, där sexuell aktivitet visat sig vara en stark prediktor för upplevt välmående, men huruvida välmående leder till ökad sexuell aktivitet eller ökad sexuell aktivitet leder till ökat välmående är inte fastställt (Killingsworth & Gilbert, 2010; Schmiedeberg et al., 2017). Sexualitet och sexuell tillfredsställelse har traditionellt sett förknippats med den reproduktiva hälsan vid en reproduktiv ålder (De la Garza-Mercer, 2006), och äldre har exkluderats från samtal om sex på en samhällelig nivå (Heywood, 2019). Samtidigt finns det stöd för att människor fortsätter ägna sig åt sexuella aktiviteter och att sexualiteten anses viktig även högt upp i åldrarna (Flynn & Gow, 2015; Gott & Hinchliff, 2003). Sexuell hälsa hos kvinnor har visat sig vara påverkat av kulturella normer, fysiska, medicinska och psykologiska variabler samt interpersonella omständigheter (Sánchez-Fuentes et al., 2014; Shahhosseini et al., 2014).

De studier vi har kunnat hitta som har utförts i en skandinavisk kontext har framförallt fokuserat på att, genom kvantitativa analyser, belysa äldres värderingar kring sex, hur pass viktigt sex är för äldre och hur pass sexuellt aktiva och tillfredsställda äldre är med sitt sexliv (Træen et al., 2019; Beckman et al., 2008, 2015). De kvalitativa studier vi har hittat som har undersökt äldre kvinnors upplevelse av sexualitet och sexuell tillfredsställelse i en svensk kontext har fokuserat på avgränsade grupper, såsom demenspatienter och deras partners (Sandberg, 2021) eller sexlivet efter en stroke (Nilsson et al., 2017).

Mot bakgrund av detta kan vi konstatera att sexualitet hos äldre kvinnor är komplext, samtidigt som utbudet av forskning på äldre kvinnors sexualitet och sexuella tillfredsställelse i en svensk kontext tycks vara begränsat. För att kunna främja den sexuella hälsan behöver vi därmed förstå vad som är viktigt för individens upplevelse av sin sexualitet.

Vad menas med "äldre"?

I vår studie är det äldre kvinnors upplevelser av sexualitet och sexuell tillfredsställelse som är i fokus, men vad menas med att vara äldre? Vid kategorisering av åldersgrupper och definitioner rörande vad som menas med en äldre person finns det ett flertal faktorer att ta i beaktning. Ålder kan definieras utifrån kronologisk, biologisk, social och psykologisk samt upplevd ålder (Dehlin & Rundgren, 2000). En av de vanligaste ålderskategoriseringarna är att utgå från kronologisk ålder. Dehlin och Rundgren (1995) menar att äldre personer delas in i

två kategorier baserat på deras kronologiska ålder. Den första ”yngre-äldre” rör personer som är mellan 65-79 år och den andra ”äldre-äldre” är personer som är 80-år och uppåt. Denna typ av kronologisk ålderskategorisering används ofta då det är en praktisk och lätthanterlig grupperingsmetod, men kan många gånger ge en alltför fyrkantig bild av individerna som befinner sig i de två åldersspannen (Andersson, 2009).

Ett annat sätt att definiera ålder på är genom att fokusera på biologiska komponenter såsom avtagandet av kroppsliga funktioner. Utifrån biologiskt åldrande jämförs kroppens funktionsförmåga med normalvärden för jämnåriga. Detta innebär att en persons biologiska ålder kan skilja sig från dennes kronologiska ålder, och är nära knutet till arv och livsstil. Det biologiska åldrandet innebär ett successivt avtagande av kroppsliga funktioner såsom ökad stelhet och ökad risk för sjukdomar som i sin tur även kan ha en negativ påverkan på individens förmåga och upplevelse av att ha sex (Sandberg & Larsdotter, 2022).

Ett tredje sätt att gruppera samt definiera ålder på är utifrån livsloppsperspektivet och de fyra åldrarna. Till skillnad från de kronologiska och biologiska åldersgrupperingarna beaktar livsloppsperspektivet åldrandet under hela livet och ser på det som en förändring i förhållande till samhällets modernisering. Generellt när man pratar om ålderdom och äldre personer är det oftast den tredje och fjärde åldern som är aktuell (Öberg, 2002). Den tredje åldern innefattar tiden från att man slutat arbeta och gått i pension och individen är fortsatt kapabel att leva ett självständigt, friskt och aktivt liv. Den fjärde åldern betecknar tiden då individen är beroende av andra för att klara sig, och är ofta präglad av sjukdomar och minskad funktion eller delaktighet i samhället. Fokuset inom denna typ av gruppering är på individens funktion och dennes delaktighet i samhället och innebär att en 65-åring kan befinna sig i fjärde åldern samtidigt som en 98-åring kan befinna sig i tredje. (Andersson, 2009).

Huruvida samhällets syn och fördomar rörande ens kronologiska ålder påverkar individens upplevda funktion och delaktighet i samhället har länge diskuterats inom det samhällsvetenskapliga fältet. Vad som menas med att vara äldre kan på så sätt även ses som en social konstruktion, skapad och präglad av samhällets normer och värderingar kring vem som är äldre och vad det innebär (Sandberg & Larsdotter, 2022). I svensk media har äldre länge porträtterats som en homogen grupp med gemensamma intressen och egenskaper (Nilsson, 2008), där äldre ofta målas upp som sjuka och samhällsbelastande (Andersson, 2008). Vidare har tidigare forskning visat att negativa stereotyper och fördomar kring äldre kan leda till att äldre internaliserar dessa (Levy, 2009), något som i sin tur kan leda till

försämrat självförtroende, självuppfattning samt sämre fysisk och psykisk hälsa (Bryant et al., 2012; Emile et al., 2014; Orth et al., 2010). Detta kan även påverka den äldres sexualitet (Træen et al., 2019). Till följd av att nutidens 70-åringar generellt sett har bättre hälsa, jobbar längre, är socialt aktiva och delaktiga i samhället har synen på vad som menas med att vara äldre dock förändrats, vilket även har påverkat synen på äldres sexualitet (Skoog, 2023).

Sammanfattningsvis är äldre ett komplext begrepp som innefattar flertal faktorer att ta i beaktning såsom biologisk ålder, samhällsdelaktighet och existerande normer och fördomar. Även om kronologisk ålder är en av de mest vedertagna kategoriseringarna av äldre inom forskningen så är det viktigt att ha i åtanke att personer i åldersspannen 65-79 respektive 80+ är heterogena som grupp, med olika bakgrunder, klasser, sexuella identiteter, funktionaliteter och hälsa som påverkar deras upplevelser av sin sexualitet och sexuella tillfredsställelse (Sandberg & Larsdotter, 2022).

Sexualitet, sexuell tillfredsställelse, funktion och hälsa

Sexualitet har enligt WHO (2006) definierats som en central aspekt av att vara och leva som människa och omfattar sex, könsidentitet och roller, sexuell orientering, erotik, njutning, intimitet och reproduktion. WHO menar på att sexualitet erfars och uttrycks genom allt från inre upplevelser såsom tankar, fantasier, attityder och värderingar till yttre handlingar såsom beteenden, rolltagande och relationer. Medan sexualitet kan innefatta alla dessa ovannämnda dimensioner, behöver inte samtliga erfaras och uttryckas. Människans sexualitet påverkas även av interaktioner med andra komponenter såsom biologiska, psykologiska, sociala, ekonomiska, politiska, kulturella, etiska, rättsliga, historiska, religiösa samt spirituella faktorer (Sánchez-Fuentes et al., 2014; Shahhosseini et al., 2014; WHO, 2006). Bland annat finns indikationer på att kvinnor jämfört med män upplever en nära relation med en partner som mer avgörande för den egna sexualiteten, samt att kvinnors sexualitet jämfört med mäns fluktuerar mer vad gäller deras sexuella aktivitet, inställning till sex och sexuella beteenden över olika tidsperioder (Peplau, 2003). Sexualitet och sexuell aktivitet har genom historien förklarats utifrån reproduktion och reproduktiv hälsa, medan man idag erkänner sexualiteten som driven av en önskan om att uppnå sexuell tillfredsställelse (De la Garza-Mercer, 2006).

Sexuell tillfredsställelse kan definieras som en subjektiv upplevelse och känslomässig reaktion på aspekter som kopplas till den egna sexualiteten (Lawrance & Byers, 1995). Sexuell tillfredsställelse anses vidare vara en del i den generella sexuella hälsan (WHO, 2006) och kan kopplas till en bredd av olika sexuella beteenden och tankar som tar sig uttryck på

olika sätt för olika individer (De la Garza-Mercer, 2006). Snarare än att upplevelsen av begär behöver föregå sexuell upphetsning kan sexuellt meningsfull stimulans leda till sexuell upphetsning och tillfredsställelse (Laan & Both, 2008).

En aspekt som tycks vara viktig för den sexuella tillfredsställelsen är individens syn på den egna kroppen och dess utseende. Flertal studier föreslår att en positiv syn på kroppens och ens fysiska utseende är förknippat med en individs upplevelser av sin sexualitet och sexuella relationer. Till exempel har en positiv kroppsuppfattning hos kvinnor visat sig kunna förutsäga högre frekvens av sexuell aktivitet med en partner (Ackard et al., 2000) och sexuell tillfredsställelse (Pujols et al., 2010) medan kvinnor som är missnöjda med sina kroppar har visat sig beskriva sig själva som mindre sexuellt aktiva och rapportera mindre sexuell aktivitet (Faith & Schare, 1993). En positiv självuppfattning kring ens sexuella attraktionskraft visade sig även förutspå större sexuell självförtroende, större sexuell tillfredsställelse, högre sexuell aktivitet med andra och ett större antal sexuella partners (Amos & McCabe, 2017). Vidare påverkas möjligheten till sexuell aktivitet och tillfredsställelse av den sexuella funktionen (Dundon & Rellini, 2010; Heiman et al., 2011; Huang et al., 2009).

Sexuell funktion kan förstås som en samverkan mellan fysiska och psykiska aspekter, där funktionen av könsorgan, frekvens av sexuell aktivitet och det individuella förhållningssättet till detta tas i beaktning (Bergmark et al., 1999). Vidare påverkas sexuell funktion av psykisk hälsa, mediciner, hormonella eller fysiologiska förändringar som kan uppstå i samband med klimakteriet eller vid kronologiskt åldrande, samt tillgängligheten till en sexuellt aktiv partner (Huang et al., 2009). Därmed är sexuell funktion ett brett och svårt begrepp att definiera. Sexuell tillfredsställelse och sexuell funktion upplevs vidare olika beroende på kulturella och sociala aspekter (De la Garza-Mercer, 2006), något som påverkar den generella sexuella hälsan (Lindau et al., 2007).

Sexuell hälsa definieras av WHO (2006) som en integration av somatiska, emotionella, intellektuella och sociala aspekter av sexualitet som kan berika den enskilda personens livstillfredsställelse, samtidigt som sexuell hälsa kan förekomma trots somatiska sjukdomar, psykiska svårigheter och funktionsnedsättningar. Den sexuella hälsan upplevs enligt Världshälsoorganisationen som god om den sexuella funktionen och sexuella tillfredsställelsen upplevs som god, därmed hänger samtliga begrepp samman när vi talar om den sexuella hälsan. Vidare identifieras även kulturella normer och ideal som viktiga aspekter

kopplat till den sexuella hälsan av WHO (2006) och tidigare forskning (Bryant et al., 2012; Hinchcliff et al., 2021; Træen, 2019).

Åldrande och normer

Sexuella normer kan likt sociala normer, ses som oskrivna regler, så kallade skript, rörande, varför, hur, vem, när och på vilket sätt vi bör ha sex på (Atwood & Dershowitz, 1992). Dessa skript styrs och formas framförallt av de samhälleliga och kulturella kontexter vi växer upp i och befinner oss i under vår barndom upp till senare tonår (Frith & Kitzinger 2001; Rose & Frieze 1993; Wiederman, 2015).

Enligt Simon och Gagnons Sexual Script Theory (1984) styrs våra sexuella beteenden utifrån tre olika nivåer: kulturella scenarier, interpersonella samt intrapsykiska skript. Kulturella scenarier avser de kollektiva normer och värderingar som existerar på en samhällelig nivå medan interpersonella skript handlar om individens tolkning och ställningstagande till samhälleliga normer och värderingar. Det är på den interpersonella nivån som individen skapar sig skript för hur man ska agera i olika sociala situationer och kontexter för att tillfredsställa sin sexuella lust (Bowleg et al., 2004). Slutligen innefattar det intrapsykiska skriptet sexuella fantasier, där verkligheten symboliskt omstruktureras för att kunna förverkliga individens mångbottnade och ibland mångsidiga önskemål (Simon & Gagnon, 1986).

Rörande äldre och deras sexualitet har det kroppsliga åldrandet och medföljande eventuella funktionsförluster i kombination med samhälleliga förutfattade meningar om sexualitetens innebörd resulterat i ett fördomsfullt synsätt på äldres sexualitet (Gott, 2005). Fördomar och sexuella normer rörande äldre och den åldrande kroppen har länge inom media och populärkulturen porträtterats som asexuell, oattraktiv och sexuellt inkapabel (Bearon, 2005; Bowd, 2003; Dillon & Jones, 1981; Nelson, 2011). Vidare kan dessa typer av fördomar riktat gentemot äldre och deras sexualitet leda till en internalisering av dessa fördomar (Levy, 2009) och som kan ha en negativ effekt på de äldres upplevda hälsa, välmående och i sin tur deras upplevelse av sin sexualitet (Bryant et al., 2012; Emile et al., 2014; Orth et al., 2010; Træen et al., 2019). De samhälleliga normerna och fördomarna kring äldre kan på så sätt ses påverka äldre i hur de formar sina interpersonella skript, det vill säga hur de väljer att se, agera och uppleva sin sexualitet och sin sexuella lust (Simon & Gagnon, 1986).

Studier och rapporter visar dock att stereotyper och fördomar kring äldres sexualitet inte reflekterar den mångfald av sexuella upplevelser som ofta rapporteras inom den äldre

befolkningen. Även om en del äldre personer kan upphöra att engagera sig i sexuella aktiviteter, tycks många fortsätta att ha njutbara och tillfredsställande sexliv långt upp i äldre ålder (Fileborn et al., 2015b; Lindau et al., 2007; Schick et al., 2010). Detta tycks även gälla för äldre i svensk kontext (Beckman et al., 2008; 2015). I Australien, som likt Sverige är ett sekulariserat och individualistiskt land (World Value Survey, 2023), har man sett att den sexuella identiteten hos äldre påverkas av ageism, där äldre inte inkluderas i samtal om sex eller kampanjer som handlar om sex (Heywood, 2019). Det tycks dock finnas mindre skillnader mellan de två länderna utifrån World Value Survey (2023) där Sverige är något högre rankat i grad av individualism och sekularism. Huruvida dessa skillnader påverkar hur man ser på äldre och sex ur ett kulturellt perspektiv finns i nuläget ingen forskning på.

De rådande sexuella normerna hos äldre speglas även i bekvämligheten och villigheten att prata om sex med andra (Hinchcliff et al., 2021; Palacios-Ceña et al., 2016; Simpson et al., 2018). Tidigare forskning har identifierat sexuell kommunikation som hjälpsamt för individen att hantera stress och oro, att finna en större acceptans kring kroppsliga förändringar och utveckla nya sätt att utöva sex på (Frederick et al. 2017; Gillespie 2017; Hawkins et al. 2009). Trots detta indikerar ett flertal studier att sex är ett fortsatt tabubelagt ämne bland äldre, främst färgat av deras uppväxt (Hinchcliff et al., 2021) men även av tidigare erfarenheter av negativa reaktioner vid interaktioner med en partner eller vänner (Simpson et al., 2018; Palacios-Ceña et al., 2016). Konversationer om sex med vänner och jämnåriga har dock visat sig spela en viktig roll för äldres möjligheter att hitta stöd, hjälp och information om sex (Hinchcliff et al., 2021).

Även inkludering i populärkulturella forum tycks vara viktigt för att få stöd, hjälp och information för äldre, samt att känna sig mer bekväma med, och accepterande mot sin upplevda sexualitet och lust (Fileborn et al., 2015b). Det tycks dock finnas en paradox rörande äldres önskan att inkluderas i samtal om sex på en samhällelig nivå. Å ena sidan kan inklusion av äldres sexliv hjälpa till med att bryta ned de existerande stereotyperna och fördomar kring äldres sexliv och kroppar som asexuella, men å andra sidan kan denna typ av inklusion även bidra till ökade förväntningar och upplevd press på att ha sex som äldre (Fileborn et al., 2015a).

Rörande normer kring kroppen och ideal kring dess utseende, tycks relativt lite forskning ha gjorts kring hur äldre kvinnor uppfattar och relaterar till sina kroppar (Hurd, 2000; Marshall et al., 2014). Viss forskning tycks dock styrka att kvinnor lägger mindre vikt

vid sitt utseende ju äldre de blir och att ett större fokus läggs på kroppens funktion och välmående (Pliner et al., 1990). Kroppsvikt och smalhet verkar dock vara ett kroppskomplex som finns kvar upp i åldrarna (Clarke, 2002; Rodin et al., 1984; Winterich, 2007). Detta kroppsideal kan skapa en oro hos äldre kvinnor rörande deras vikt (Clarke, 2002; Baker & Gringart, 2009; Rodin et al, 1984) och leda till att äldre kvinnor strävar efter viktning (Tunaley et al., 1999; Winterich, 2007). Dock är det värt att uppmärksamma att äldre kvinnors förhållningssätt till deras kroppar och utseende präglas av en variation av värderingar, attityder och beteenden gentemot den åldrande kroppen (Krekula, 2007).

Relationer och sexualitet

Relationer och sexualitet har visat sig hänga ihop på flera sätt. I tidigare studier om äldre kvinnor och sexualitet har intimitet och partnerfokuserad aktivitet belysts som särskilt viktigt för upplevelsen av sexuell tillfredsställelse (Fileborn et al., 2015a; Gore-Gorszewska, 2021; Kingsberg, 2002). Kvinnor och män har även visat sig rapportera betydligt mer sexuell aktivitet om de är gifta, i jämförelse med om de inte är i en partnerrelation med någon (Lindau & Gavrilova, 2010). I en amerikansk studie visade sig upplevelsen av den egna sexualiteten och tillfredsställelsen starkt kopplad till den emotionella relationen till en partner (Bancroft et al., 2003), och det finns indikationer på att den sexuella hälsan påverkar livskvalitén i mindre utsträckning om man är nöjd med en nuvarande relation (Stephenson & Meston, 2015).

Vidare har sexuell umgänge visat sig kunna ersättas och skapa en känsla av tillfredsställelse genom andra former av ömhet från en partner (Bildtgård & Öberg, 2015; Watts & Jen, 2023).

En studie från 2015 belyser att äldre singelkvinnor kan uppleva sig som fria när de inte är beroende av en partner och därmed prioriterar sin självständighet genom att inte ingå i en partnerrelation, även om detta i vissa fall är på bekostnad av sexuell aktivitet med någon annan än sig själv (Fileborn et al., 2015a). Med tanke på att förhållningssättet till sexualitet och sexuell tillfredsställelse är komplext och varierar mellan individer (De la Garza-Mercer, 2006) kan en partner vidare påverka upplevelsen ytterligare. När den individuella sexualiteten i större grad kan influeras av en annan person blir den å ena sidan mer sårbar, men kan å andra sidan leda till ökad sexuell tillfredsställelse (Delamater et al., 2019; Mernone et al., 2019; Thomas et al., 2015).

För äldre kvinnor beror minskad sexuell aktivitet ofta på frånvaron av en partner, inte minst till följd av att kvinnor lever längre och därmed oftare överlever sin partner (Delamater

et al., 2015, Træen et al., 2019). Att förlora en partner eller riskera att förlora en partner har i sig visat sig påverka sexualiteten i hög grad (Öberg et al., 2016). Om en partner blir sjuk riskerar relationen till partnern att förändras, där den som inte är sjuk intar en omhändertagande eller vårdande roll, och där intimitet och sexualitet åsidosätts även hos den friska parten (Drummond et al., 2013; Riley et al., 2018). Om sexuell aktivitet med en partner inte är aktuellt har studier visat att onani antingen klassas som ett mindre attraktivt andrahandsval (Gore-Gorszewska, 2021) eller ett jämlikt alternativ till sex med en partner (Delamater, 2012).

Utifrån Rubins (1984) Charmed Circle Diagram synliggörs en hierarki där man ser på olika typer av sex eller sexuell aktivitet som bra och naturligt eller dåligt och onaturligt. Rubin menar att heterosexuellt sex med en partner uppfattas som positivt medan sex med sig själv eller fler än en partner på samma gång anses onaturligt. I hierarkin tydliggörs även att användandet av sexleksaker ofta anses vara en dålig typ av sexuell aktivitet, något som kan tänkas påverka benägenheten att använda dessa.

Påverkar ålder sexualiteten?

I en svensk studie synliggjordes att den sexuella aktiviteten, sexuella tillfredsställelsen samt hur viktigt sex ansågs vara hade ökat hos 70-åringar sedan 1970-talet (Beckman et al., 2008, 2015). En amerikansk studie visade istället att den sexuella aktiviteten faktiskt minskar med åren, och då särskilt för kvinnor (Lindau et al., 2007). Hos äldre kvinnor verkar begreppet sex dock innefatta mer än penetrativt sex eller onani, och att om sexualiteten fortsätter anses vara viktig, innebär den inte nödvändigtvis samma sak som den innebar vid en yngre ålder (Drummond et al., 2010, Gore-Gorszewska, 2021). Denna förändring i synsätt på sex kunde i en studie kopplas till externa livshändelser som ett avslutat äktenskap eller en nyfunnen partner (Gore-Gorszewska, 2021).

Åldersrelaterade problem med sex för äldre kvinnor är ofta förknippade med bristande lust, att ha svårt att bli våt eller ha svårt att få orgasm (Graham et al., 2020; Lindau et al., 2007) och rent kroppsligt tar äldre ofta längre tid på sig att gå från sexuell lust till att könsorganen aktiveras (Swartling, 2022). Samtidigt rapporterade kvinnor i åldrarna 18-24 större svårigheter att få orgasm än äldre kvinnor i samma undersökning (Folkhälsoinstitutet, 1998), något som talar för att problem att få orgasm kan knytas till flera åldrar. Något som dock är återkommande i studier om äldre kvinnors sexualitet är upplevelsen av torra slemhinnor som en begränsning vid sexuell aktivitet (Graham et al., 2020; Hald et al., 2019;

Lindau et al., 2007). Lust är emellertid komplext och såväl kroppsliga som psykologiska eller sociokulturella aspekter kan påverka hur lusten förändras över tid, och för vissa kan lusten även bli starkare med åldern (Larsdotter & Jägervall, 2022). Det finns studier som visar att pensionärer kan uppleva sig som mer sexuella än när de var yngre, ofta beroende av att de har mer fritid eller inte har barn som stör (Gott & Hinchliff, 2003; Potts et al., 2006).

Fysisk och psykisk sexuell funktion har visat sig påverka upplevelsen av sexuell tillfredsställelse i högre grad än åldrande i sig (Huang et al., 2009). Det finns även studier som visar att acceptans av åldersrelaterade förändringar i sexlivet stärker såväl sexuell njutning som tillfredsställelse (Fookan, 1994). Det går ofta att kompensera för förändringar i upplevelsen av sex och sexuell lust genom att anpassa den sexuella akten, använda glidmedel, sexleksaker eller ta medicinsk hjälp (Larsdotter & Jägervall, 2022). I enlighet med Rubins (1984) Charmed Circle Diagram kan användandet av hjälpmedel dock begränsas av kulturella ideal. Samtidigt finns stöd för att äldre kvinnor ofta breddar sin definition av vad sex är, något som kan möjliggöra för fler sätt att ha sex på (Clarke, 2006; Drummond et al., 2010; Gore-Gorszewska, 2021).

Syfte och frågeställning

Mot bakgrund av tidigare forskning som visar att sexualitet och sexuell tillfredsställelse påverkas av kulturella normer, interpersonella omständigheter, psykisk eller kroppslig hälsa och partnerrelationer kan vi konstatera att sexualitet är ett komplext ämne. Sexualitet hos äldre är vidare ett underbeforskat område som tidigare präglats av fördomsfulla idéer, samtidigt som sexualiteten är nära kopplat till upplevt välmående. Därmed blir bristande förståelse för äldre svenska kvinnors upplevelse av sexualitet och sexuell tillfredsställelse en kunskapslucka som behöver utforskas för att måna om äldre kvinnors sexuella och generella hälsa. Syftet är därmed att skapa en fördjupad förståelse och kunskap kring 65-80 åriga kvinnors upplevelse av sexualitet och sexuell tillfredsställelse. Frågeställningen lyder: Hur upplevs sexualitet och sexuell tillfredsställelse för kvinnor i åldrarna 65-80 år?

Metod

Denna studie genomfördes som en del av forskningsprojektet "Faktorer som påverkar den sexuella tillfredsställelsen: En explorativ och tvärkulturell undersökning av sexuella och estetiska ideal, självmedkänsla och kroppsmedvetenhet" vid Institutionen för psykologi vid

Lunds Universitet. Inom projektet är ansvarig forskare Ingela Steij Stålbrand som även var handledare för denna uppsats tillsammans med forskare Tove Lundberg.

Denna studie utgick från en fenomenologisk ansats där det var deltagarnas upplevelse av sexualitet och sexuell tillfredsställelse som var av intresse. För att besvara forskningsfrågan genomfördes semistrukturerade intervjuer om upplevelsen hos deltagarna. Intervjuerna möjliggjorde vidare fördjupning i deltagarnas berättelser och skapade således förutsättningar för att uppnå syftet att fördjupa förståelsen och kunskapen kring 65-80 åriga kvinnors upplevelse. Intervjuerna analyserades tematiskt utifrån riktlinjer framtagna av Braun och Clarke (2006). Då denna studie är en del av ett större forskningsprojekt tillämpades samma analysmetod som använts genomgående i projektet. Detta var tematisk analys.

Rekrytering

Deltagarna rekryterades under januari och februari månad 2024. Detta gjordes genom sociala medier, annonsering och samtal med personer på träffpunkter för äldre i Skåne, samt mail till organisationer, föreningar och boenden som riktar sig till den sökta åldern för studien. En poster användes för att enkelt sprida initial information om studien (se bilaga 1). Vid anmält intresse skickades vidare information om studien (se bilaga 2) via mail till deltagarna, samt en förfrågan om intervjutid och plats för intervjun. Alla deltagare erbjöds alternativen fysiskt eller digitalt möte.

Deltagarna för studien begränsades till kvinnor mellan 65-80 år. För att minimera överlapp med en tidigare studie inom huvudforskningsprojektet valdes 65 år som lägsta ålder för deltagande i studien. Högsta ålder bestämdes vara 80 år för att homogenisera gruppen, samtidigt som gruppen hölls bred för att underlätta rekrytering av deltagare.

Inklusionskriterierna för studien var följande: deltagaren skulle vara svensktalande, identifiera sig som kvinna och vara mellan 65-80 år. Deltagarna räknades som 65 år från och med födelseår och inte födelsedag.

Totalt genomfördes åtta intervjuer. Två intervjuer genomfördes digitalt, resterande genomfördes i form av ett fysiskt möte. Ingen deltagare exkluderades.

Deltagare

Deltagarna var mellan 65 och 77 år gamla (medelålder=69 år), och tillhörde därmed den ”yngre-äldre” gruppen. Samtliga deltagare identifierade sig som kvinnor och samtliga berättade om sexuella relationer med män när de pratade om sexuellt umgänge med en partner. Fem av deltagarna var vid tillfället för intervjun i en relation, de beskrev sig själva

som gifta, samboende eller särboende. Tre av deltagarna beskrev sig som singlar, samtliga av dessa var frånskilda. Vissa av deltagarna ansåg sig till viss del vara begränsade av fysisk smärta eller stelhet som påverkade den sexuella funktionen eller upplevelsen av sexuell tillfredsställelse. I övrigt beskrev sig deltagarna som friska och ansåg inte att de tog någon medicin som kan påverka sexualiteten. Deltagarna bedömdes därmed befinna sig i den tredje åldern utifrån funktionsnivå.

Datagenerering

Data inhämtades genom semistrukturerade intervjuer. Intervjuguiden (se bilaga 3) utformades utifrån befintlig intervjuguide inom forskningsprojektet “Faktorer som påverkar den sexuella tillfredsställelsen: En explorativ och tvärkulturell undersökning av sexuella och estetiska ideal, självmedkänsla och kroppsmedvetenhet” vid Lunds universitet. Inspiration togs även från en tidigare delstudie inom projektet (Alvers & Wengholt, 2024). Frågorna anpassades utifrån befintlig intervjuguide inom huvudprojektet till målgruppen och forskningsfrågan för denna studie med hjälp av handledare Ingela Steij Stålbrand. Intervjuguiden (se bilaga 3) bestod av frågor som “Vad tänker du själv är viktigt kopplat till din sexualitet?”, “Hur skulle du beskriva din sexuella funktion?”, och “Vad tänker du på när jag säger sexuell tillfredsställelse?”.

Författarna genomförde fyra intervjuer var, totalt åtta intervjuer. Dessa var mellan 44 och 95 minuter långa (medeltid = 66 minuter) och spelades in med hjälp av diktafon. Transkribering utfördes först via datorprogrammet Whisper för att sedan korrekturläsas och rättas i samband med genomlysning av intervjuerna. Transkriberingen skedde ordagrant och data anonymiserades sedan. Författarna delade lika på ansvar för transkriberingsarbetet. Båda författarna transkriberade intervjuer genomförda av både sig själv och medförfattaren. I syfte att anonymisera deltagarna namngavs ljudfilen och deltagaren med en slumpmässig siffra som sedan användes för att benämna deltagarna i resultatet. En separat kodnyckel förvarades på ett separat USB.

Dataanalys

Tematisk analys valdes som metod för studien då den är flexibel och teoretiskt obunden (Willig, 2021). Ramverket för analysen var en fenomenologiskt informerad tematisk analys.

Studien hade en reflexiv induktiv utgångspunkt där koderna utformades utifrån insamlad data utan förutbestämda ramar. Därmed syftade studien att vara nära förankrad i

insamlad empiri (Braun & Clarke, 2006), med hänsyn till att förkunskaper omöjligt helt kan exkluderas ur tolkning av data. Kriterier framtagna av Elliot et al. (1999) användes för att kontinuerligt bedöma och förbättra studiens kvalitet.

Datan analyserades utifrån Braun och Clarkes (2022) sex faser för reflexiv tematisk analys. I enlighet med den första fasen läste vi empirin flertalet gånger och antecknade initiala idéer, för att i fas två sedan generera initiala koder i NVivo, något som genomfördes av författarna tillsammans, en transkribering i taget. Under fas tre samlades koderna i en tabell och kategoriserades beroende på sitt innehåll. Detta blev potentiella teman som reviderades och ombearbetades under fas fyra. Här synliggjordes även potentiella överlapp mellan teman som blev vägledande i bearbetningen. I enlighet med den femte fasen döptes och definierades teman ytterligare av författarna tillsammans, något som pågick parallellt med fas tre och fyra under arbetets gång. I fas sex valdes kärnfulla citat ut individuellt av båda författarna. Diskussioner fördes kring hur dessa representerade innehållet och besvarade frågeställningen. Rapporten producerades sedan med utgångspunkt i de valda citaten. I enlighet med Braun och Clarke (2022) var arbetet en cirkulär process där vi återkom till samtliga faser flera gånger istället för att följa ordningen linjärt.

Endast det material som bedömdes vara av relevans för frågeställningen inkluderades vid tematisering av koder. Därmed har data som berörde deltagarnas upplevelser av och önskemål kring vården inte inkluderats som en del av studiens resultat.

Etik

Till följd av att denna studie är en del av ett forskningsprojekt som behandlar känsliga personuppgifter såsom hälsa och sexuell läggning genomfördes en etikprövning som godkändes av Svenska Etikprövningsmyndigheten 2022-07-05 (diarienummer: 2022-03724-01). Studien har genomförts i enlighet med Etikprövningsmyndighetens beslut och därmed lagen (SFS, 2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor och Helsingforsdeklarationens etiska riktlinjer för forskning som involverar människor (World Medical Association, 2013).

Insamlad data har enbart hanterats av forskare och författare som är involverade i projektet. Datan sparas i ett skyddat dataarkiv tillhörande Lunds universitet under kommande 10 år i enlighet med dataskyddsförordningen GDPR. De lösenordsskyddade transkriberingarna och tillhörande ljudfiler från intervjuerna sparades på ett USB-minne där

filerna döptes till kodnamnet för respektive deltagare. En separat, lösenordsskyddad kodnyckel förvarades på ett separat USB-minne.

Utifrån gällande riktlinjer från Etikprövningsmyndigheten krävdes ett informerat samtycke från deltagarna för att kunna delta i studien. Informerat samtycke säkerställdes genom att först skicka ut informationsblankett via mail (se bilaga 2) som berörde studiens bakgrund och syfte, information om forskningsprojektet, datahantering och sekretess, frivilligt deltagande och rätten till att avbryta, risker och fördelar med att delta i studien samt kontaktinformation till ansvariga forskare och hur man efter sitt deltagande kan ta del av studiens resultat. Efter att deltagarna läst utskickad informationsblankett återkom de via mail om de var fortsatt intresserade av att delta i studien. Samtyckesblankett skickades ut via mail i samband med intervjuer genomförda via zoom, medan de deltagare som genomförde intervjuerna på plats fick skriva på den innan intervjun påbörjades (se bilaga 4). I början av samtliga intervjuer tillfrågades deltagarna om de var införstådda kring deras rättigheter som deltagare och vad deras deltagande innebär. Tid gavs även för deltagarna att ställa frågor om tidigare utskickad information innan själva intervjun påbörjades. Ansvarig intervjuare la stor vikt vid att informera deltagarna om deras rätt att avbryta, att svara så lite eller så mycket de vill på varje fråga och om avidentifiering av deltagarna och deras svar.

I studiens intervjuer ombads deltagarna att redogöra för deras upplevelser av deras sexualitet, sexuella funktion samt sexuella tillfredsställelse kopplat till specifika intima händelser från sitt nuvarande liv på ett konkret och detaljerat sätt. Att prata om egna upplevelser av sex och ens hälsa kan anses vara ett känsligt och jobbigt ämne att prata om vilket i sin tur kunde innebära en risk för att deltagarna i studien kan känna ett obehag efter att ha deltagit. För att värna om deltagarnas integritet och välmående påmindes deltagarna muntligt om sin rätt att dra tillbaka sitt samtycke. Det betonades att studien är frivillig samt att det var upp till dem själva att avgöra vilka frågor de ville besvara och i vilken omfattning.

Vidare blev deltagarna även informerade skriftligt via informationsblanketten (se bilaga 2) om möjligheten att kontakta en helt utomstående legitimerad psykolog och psykoterapeut med kunskap om sexualitet ifall känslor av obehag skulle infinna sig under eller efter genomförd intervju. Deltagarna blev även informerade skriftligt (se bilaga 2) samt muntligt om deras rätt att meddela synpunkter eller ställa frågor till intervjuaren eller ansvarig forskare innan eller efter avslutat deltagande.

Trots att det kan finnas risker med att fråga om ämnen som sexualitet, sexuell funktion och sexuell tillfredsställelse så kan det även ha funnits fördelar med att delta för deltagarna om de upplevde det som positivt. Den genomförda studien kan ha inneburit indirekta fördelar för deltagarna. Att få möjlighet att dela med sig av tankar och åsikter kan ha upplevts som positivt. Det kan även tänkas fylla en terapeutisk roll att samtala med någon om såväl positiva och negativa erfarenheter av sin sexualitet och sexuella tillfredsställelse.

Resultat

Utifrån den givna frågeställningen om hur sexualitet och sexuell tillfredsställelse upplevs av kvinnor i åldrarna 65-80 år resulterade den tematiska analysen i fyra huvudteman och åtta underteman (se Tabell 1). Det temat som benämns *Sexualitet är alltid mellan två* handlar om relationella aspekter som påverkar den egna sexualiteten och den sexuella tillfredsställelsen. Temat *Kan man prata om sex, eller?* beskriver deltagarnas dubbla inställning till att prata om sex. Deltagarna beskriver här både en nyfikenhet och nytta rörande samtal kring sex, men även känslor och normer som hindrar för sådana samtal att föras. Temat *Vad tänker jag på?* beskriver förhållningssättet till den egna sexuella lusten, samt hur deltagarna upplever att åldern påverkar lusten. Temat *Man vill känna sig attraktiv!* berör slutligen vikten för deltagarna att känna sig attraktiva, normer och ideal som styr deras eget förhållningssätt till sig själva och kroppen men även hur bekräftelse från omgivningen påverkar det upplevda värdet i sitt utseende.

Tabell 1.

Tematisk karta över studiens fyra huvudteman och åtta underteman.

Huvudtema	Undertema
Sexualitet är alltid mellan två	<i>Sex är med en partner!</i> <i>Det viktigaste för tillfredsställelse</i>
Kan man prata om sex, eller?	<i>Men hur ligger de andra egentligen?</i> <i>Det tabubelagda sexet</i>
Vad tänker jag på?	<i>Det har med åldern att göra</i> <i>Att väcka lusten</i>
Man vill känna sig attraktiv!	<i>Det är en känsla inifrån</i> <i>Men lite bekräftelse har väl ingen dött av?</i>

Sexualitet är alltid mellan två

Deltagarnas upplevelse av sexualitet och sexuell tillfredsställelse var i hög utsträckning kopplad till relationella aspekter och den förstärkning av intensitet i en sexuell upplevelse man tyckte sig få av en partner. Temat består av två delar. I undertemat *Sex är med en partner!* beskrivs upplevelsen av sex med en partner jämfört med onani. I undertemat *Det viktigaste för tillfredsställelse* beskriver sedan upplevelsen av närhet, snarare än penetrativt sex, som en nyckel till tillfredsställelse.

Sex är med en partner!

Deltagarnas beskrivningar av sin sexualitet kan förstås utifrån beskrivningar av sex med en partner och beskrivningar av sex med sig själv, där sex med en partner ofta föredrogs och ansågs vara det primära uttrycket för den egna sexualiteten. Deltagare 2 sa: "Sexualitet, det måste ju alltid vara mellan två, om jag ser det rätt". Sex med en partner beskrevs som något relationellt, ett samspel där man ger och tar, medan onani beskrevs som något funktionellt och ibland instrumentellt, där det fanns ett tydligt syfte att uppnå. Deltagare 3 beskrev:

Och sen har jag ju min egen sexualitet också, va? Men det är ju liksom bara när jag inte har en relation och det har jag inte haft på länge. Då får jag ju försöka fixa det på något annat sätt själv i alla fall. [...] Att jag inte har någon partner, alltså att jag inte delar den med någon, att jag inte får den här stimulansen som en annan persons lust också kan ge mig och att jag inte heller kan ge den vidare till någon annan. [...] Det är bara så kopplat till relationer hela tiden.

Funktionen av onani beskrevs av flera deltagare som avslappning eller ett sätt att snabbt få orgasm. Deltagare 5 berättade: "Sen håller jag ju igång med sexuella hälsa ändå. På egen hand liksom. [...] Det är ju enklare att få orgasm på egen hand", och deltagare 2 beskrev:

När jag vaknar på natten och tänker, varför vaknar jag? Och sen har man sovit bort det där väldigt trötta första, och så kan man inte sova, man vänder och vrider. Så vet jag att det är ett utmärkt sömnmedel för att du blir liksom helt avslappnad.

Trots att flera deltagare beskrev en frihet i att kunna tillfredsställa sig själva genom onani fokuserade deltagarna framförallt på sex med partner under intervjuerna. Några deltagare uttryckte att onani framförallt användes när man var singel, och flera deltagare som inte var i relationer uttryckte en sorg över den tid som gått sedan de hade sex med en partner. Deltagare 3 reflekterade kring tiden som gått sedan hon hade sex med en partner: “Det är [ÖVER 10 ÅR SEDAN]. Det är ju jättesorgligt att det ska behöva ha gått så lång tid. Jag förstår det inte riktigt”. Deltagare 4 berättade att onani åsidosattes när hon hade en partner: “Och sen under den här perioden då jag liksom dels dejtade, och dels hade det här samboskapet och sånt. Så, nej, det fanns inte tid till det eller behov överhuvudtaget”. Det faktum att sex och sexualitet ofta ansågs förknippat med en partner innebar också att partnerns sexuella funktion påverkade upplevelsen av den egna sexualiteten. Deltagare 7 berättade:

Han och jag har alltid haft en passionerad relation, alltså en fin relation, men för några år sedan blev han sjuk. Efter det har kärlekslivet bara tagit slut och det är ju en jättestor sorg och vi pratar väl inte riktigt om det [...] Det är lusten som försvinner, den finns liksom inte. Och han skulle ju kunna tillfredsställa mig för min skull, men jag har inget behov av det, för det är ju inte han. [...] Så att liksom vårt liv, från att ha varit liksom flödande och eldigt. Så är det liksom, finns inte ens aska kvar.

Andra deltagare som beskrev förändringar i en partners sexuella funktion berättade att anpassningar kunde göra att sex upplevdes som mekaniskt, och att detta fick negativa konsekvenser för upplevelsen av lust, njutning eller möjligheterna för orgasm. Deltagare 8 berättade:

Det är säkert ganska vanligt. Speciellt med en äldre man. Hur ska man gå vidare i det liksom? [...] För det blir ju ingen lust i att man ska hålla på om han har problem. Det blir potensproblem av [NAMN PÅ SJUKDOM]. Och det blir ju mekaniskt till slut. [...] Så går det inte, så tar han tabletten. Och då blir det verkligen icke-funktion, då blir det bara ‘nu måste detta funka för att han ska få utlösning’, och för mig blir det bara helt mekaniskt. [...] Jag kan inte få orgasm, det går inte. Helt stendött.

Den relationella aspekten av sex gjorde även att egen förlust av lust framförallt blev jobbigt i förhållande till en partner som upplevde en annan lust. Deltagare 5 som upplevde att den egna lusten försvunnit sedan klimakteriet beskrev hur detta påverkade hela relationen till hennes partner, och att minskad lust var särskilt jobbigt att hantera i förhållande till hennes partner som ville ha mer sex. Vidare betonades att andra former av närhet blev nödvändiga om lusten till penetrativt sex minskade.

Det viktigaste för tillfredsställelse

Samtliga deltagare tyckte att sex var viktigt på något sätt. Majoriteten av deltagarna upplevde dock att deras egna definition av sex hade breddats något över åren. Det viktigaste för att känna sexuell tillfredsställelse var inte nödvändigtvis penetrativt eller oralt sex med sig själv eller en partner, utan fysisk närhet och intimitet spelade för många lika stor eller större roll för att känna sig tillfredsställd. Deltagare 5 berättade: “Jag tycker att det blir viktigare med närhet med åren känner jag. Mer det här liksom hud mot hud än själva sexualakten i sig”. Deltagare 2 beskrev sin uppfattning om sexualitet:

Sexualitet [...] det behöver ju inte, som jag trodde förr i tiden, att det betydde att man var tvungen att ha ett sexuellt, alltså intimt, utan det är ju många i min ålder som träffar någon, men de liksom träffas, har trevligt och kanske pussas och lite så, men ingen penetrering. Och det skulle inte jag heller vilja om jag träffar någon.

Rörande sexuell tillfredsställelse pratade flera deltagare om orgasm som ett tecken på sexuell tillfredsställelse, men problematiserade även bilden av att detta skulle vara den enda formen av klimax som kan räknas som en ultimat tillfredsställelse. Deltagare 7 berättade: “Liksom någon typ av klimax. [...] Det behöver inte vara orgasm, det kan vara njutning överlag!”. Deltagare 4 beskrev vidare:

För att ibland räcker det liksom med att det behöver inte vara penetrerande sex, och det behöver inte vara en orgasm, utan det kan vara liksom så mycket annat som känns lika tillfredsställande. [...] Ligger nära, eller att man liksom kramas och ja, de här sakerna. Man smeker varandra och att det kan räcka ganska långt emellanåt.

Några deltagare uttryckte att de kände sig tillfredsställda om de kunde variera sitt sexliv mellan penetrativt eller oralt sex med intimitet på andra sätt. Deltagare 3 beskrev:

Och att mycket det här, att vänta in. Att kanske bara nöja sig med att ligga vid sidan av varandra och bara känna kropparna, hudarna och huden som är nära varandra. Och att då plötsligt upptäcka att min kropp vill någonting mer än att bara ligga här, och bara ta på den andra så får jag en reaktion tillbaka. Eller tvärtom, att bara ligga så här.

Majoriteten av deltagarna uttryckte dessutom att närhet med en partner var en grundsten för att kunna bygga vidare till en annan form av sexuell kontakt med någon. Några deltagare uttryckte att bra sex förutsatte andra former av intimitet i relationen. Deltagare 5 beskrev:

Nej, jag var inte intresserad av det andra heller om jag inte fick det första. Det där med ömhet och förståelse och så. [...] Jag tror generellt sett så vill vi ha det i samband med att man ligger. Att man liksom känner den där respekten och ömheten då också.

På samma sätt berättade deltagare 6 om vikten av intimitet med en partner: ”Vi har ju alltid varit och haft väldigt mycket kroppskontakt och pussats och kramats och tar i varandra. [...] Det är en viktig del tycker jag. Att det funkar och att man känner närhet”.

Således speglade intervjuerna återkommande närhet och intimitet som viktiga aspekter av sexualiteten och den sexuella tillfredsställelsen, något som återigen betonar vikten av relationella faktorer utöver penetrativt eller oralt sex. Även de deltagare som inte var i en relation betonade hudhunger som något de kände starkare än längtan efter samlag med någon.

Kan man prata om sex eller?

I intervjuerna lyfte deltagarna vikten av dialoger kring sex och hur dessa samtal ansågs ha en positiv inverkan på ens egen sexualitet och sexuella tillfredsställelse. Genom att öppna upp och prata om sex, hur man går tillväga, hur man vill ha det och hur ens lust och njutning fungerar upplevde deltagarna att detta bidrog till en större acceptans gentemot sin egen sexualitet och lust samt till ett mer njutningsfullt sexliv. Dock upplevde en del deltagare att sex fortfarande är ett ämne som är för privat, känsligt och jobbigt att prata om. I undertemat *Men hur ligger de andra egentligen?* beskriver deltagarna en nyfikenhet och ovisshet kring

hur andra jämnåriga kvinnors sexliv egentligen ser ut, vikten av att ha de typer av samtal med andra jämnåriga och medias påverkan. I det sista undertemat *Det tabubelagda sexet* framkom det att deltagarna, trots sina önskningar kring att kunna tala om sex mer öppet, upplevde ämnet som känsligt, skamligt och privat vilket ansågs försvåra för sådana dialoger att kunna ta plats och ha en negativ inverkan på ens förhållningssätt till ens egen lust och sexuella behov.

Men hur ligger de andra egentligen?

Flera av våra deltagare beskrev en upplevd nyfikenhet och ovisshet kring hur andra jämnåriga kvinnor faktiskt hade sex, kände njutning och tillfredsställde sig själva trots att de ansåg sig prata om sex med nära vänner, något som deltagare 1 berättade om:

Man kan ju undra ibland, undra om de andra liksom. Ja, hur är det egentligen? För nu pratas det ju inte om det [...] Inte på något djupare plan, inga stora avslöjanden, men lite, lite grann har jag någon väninna som vi pratar. Men det är oftast när vi är några stycken sådär, så det är inte i djupare förtroende.

Flera deltagare upplevde även att denna ovisshet och nyfikenhet gjorde det svårt för dem att veta hur deras egen sexualitet och behov förhöll sig till andra kvinnor i deras ålder, något deltagare 2 gav uttryck för: "Jag vet i för sig inte vad man jämför med. [...] Alltså, man har ju ingen vetskap om det." Trots att deltagarna gav uttryck för att sex inte var något man i detalj pratade så mycket om med andra jämnåriga upplevde de att det fanns ett värde och nytta i att ha den typen av samtal. Några deltagare berättade om hur de upplevde att det fanns en nytta med att öppna upp och prata om sex på ett sanningsenligt sätt med jämnåriga för att hjälpa varandra att hitta olika sätt att finna njutning på. Deltagare 3 beskrev:

Och jag kan också tänka, just att ha sanningsenliga beskrivningar av den sexuella upplevelsen. Alltså att förmedla det på något sätt, att det är jätteviktigt. Alltså det är ju inte något hemligt utan det är ju kroppsliga funktioner som skulle kunna beskrivas och underlätta för par som vill komma igång med ett bra sexliv. Så det är ju jätte, jätteviktigt.

En del deltagare upplevde att det även var viktigt att prata om minskad lust för sex för att synliggöra olika kvinnors behov och intresse och för att motverka känslan av att känna sig utanför normen, något som deltagare 5 berättade om:

Det här är ganska ovanligt att man liksom pratar kring sex på det här sättet [...] att man inte gör det lika ofta [...] Det hade varit kul att höra lite fler röster kring det, så att man inte känner sig onormal. Jag tror ändå många flyger med det och är tysta om det och man liksom går under åren och säger ingenting. Men man vet och känner på sig att många har det likadant.

Som deltagare 3 och 5 beskrev så verkar det finnas en önskan och ett behov hos deltagarna att prata mer om sex för att dels motverka ovissheten kring hur andra jämnåriga har det men framförallt för att få någon att relatera till, ta hjälp av och finna stöd hos.

Vidare upplevde deltagarna att media kan ha en stor påverkan på ens egen sexualitet och lust genom att skapa dialoger om sex genom t.ex. film, tv-shower eller tidningsartiklar. En del deltagare upplevde medias nuvarande roll som positiv då de ansåg att inslag om sex och andra tabubelagda ämnen såsom sexleksaker, hjälpte dem att finna nya sätt att utforska sin sexualitet och sexuella behov något som deltagare 3 beskrev:

Men så såg jag en, jag tror det var en isländsk film, det var så himla roligt. Det var en kvinna som jag tror var gynekolog och hon kom hem, hon levde själv, och så hade hon liksom en hel korg bara med en massa dildos då. Sen så tog hon hem en pojkvän och så råkade han öppna precis det skåpet där, han ska hämta någonting där, och så bara faller allt över, och det var väldigt befriande att se, det var liksom en förebild faktiskt. Så kanske jag vågar, [...] jag känner bara att filmindustrin, eller det media medvetandet har kommit så långt att man förstår att det är viktigt att visa de här sakerna för att påverka oss.

En del deltagare upplevde dock att media även kan ha en negativ påverkan genom att enbart lyfta upp en ensidig bild av äldre sexualliv, och att detta kan skapa en press och stress att man inte ligger enligt normen, något som deltagare 5 berörde:

Men ibland, speciellt kanske om man läser artiklar i tidningar och undersökningar hit och dit. Sex upp i åldern och så, och de är så aktiva och det är hit och dit. Då kan jag känna både ett styng av avund och samtidigt undra om de är ärliga eller ja. [...] Jag blev väldigt stressad av det där.

Således tycks medias representation av sex utifrån deltagarnas upplevelse ha en kraft i att influera våra värderingar och synsätt på vår sexualitet och sexuella tillfredsställelse. Vår tolkning är att media skulle kunna bli ett forum där behovet av att prata om sex på ett nyanserat, transparent och djupgående sätt kan tillfredsställas.

Det tabubelagda sexet

Ett återkommande tema i deltagarnas upplevelser kring att prata om sex var att ämnet, trots att det ansågs som en viktig del av ens liv och identitet, var svårt att prata om, vilket deltagare 8 gav uttryck för: ”Ja och sen kan det väl vara pinsamt att prata om [...] Att det är ett ämne som kan vara lite jobbigt. Men samtidigt tänker vi på det hela tiden”. Att prata om sitt sexliv och intima relationer upplevde en del deltagare var att bryta mot normen. Flera deltagare upplevde att ens egna bekymmer och funderingar kring sitt sexliv får man hålla för sig själv, men att denna norm inte verkade vara lika påtaglig hos den yngre generationen. Deltagare 2 berättade:

Ja, det tror jag nog har varit en mer norm, att inte prata om det, faktiskt. För det fick var och en själv fixa och så. Och jag tror inte ens vi tjejer pratade med varandra om det. [...] Vi tyckte nog det var lite skämmigt. Jag tror tjejer idag pratar på ett helt annat sätt. Och det är ju bra, för det är ju egentligen så det ska vara. För man behöver ju få lite input på olika saker.

Några deltagare upplevde även att sex var ett privat ämne som man inte ville diskutera ingående med andra. Deltagare 1 sa: ”Men gå in på detaljer vad man gör i sängen och så det tänker jag nej, det får man hålla privat”. Andra deltagare upplevde att prata om sitt sexliv och intima relationer med andra var ett brott i förtroendet mot sin partner och att det var ett skäl att hålla sådana saker för sig själv, vilket deltagare 7 beskrev i intervjun:

Det är ett outtalat förtroende att det som vi gör, det är där. [...] Det är ju inget som man lämnar ut till någon eller sitter liksom i bastun och snackar om. Det är mellan två personer [...] och inte fler än två.

Utöver att deltagarna upplevde det som opassande eller känsligt att prata med utomstående om sitt sexliv upplevde även några deltagare att det var svårt att prata om sitt sexliv även med en partner. Detta var särskilt påtagligt när den egna lusten inte matchade med ens partner. Deltagare 5 säger:

Då när jag började känna att nej men jag har ingen lust liksom nej. Du vet, man backade lite och han fick ingen respons även om han försökte få det. Alltså där skulle vi ha antingen tagit hjälp kanske eller pratat lite mer. För där stängde jag mig lite också en period. Det var för känsligt att ta upp. Jag orkade inte fejsa det där att jag inte ville. [...] Ibland vågar man inte svara, eller gå in i det för att ta reda på svaret.

Vår tolkning är att deltagarna upplever att dialoger kring sex är värdefullt och givande men att det fortfarande är ett ämne som väcker känslor av skam och bidrar till en återhållsamhet i att berätta för andra om hur ens eget sexliv, lust och sexuella behov ser ut. Nyfikenheten kring ämnet finns där men inte alltid möjligheten eller förmågan att tala om det. Det värdefulla i att samtala om sex tycks för deltagarna vara att det bidrar till en större acceptans gentemot sin egen sexualitet, behov och lust och till ett mer njutningsfullt sexliv. Det fortsatt svåra med att öppna upp och prata om det är att det fortfarande är ett ämne som väcker mycket känslor, anses vara för privat att delge till andra och att det kan få en att komma på svar på frågor som man inte är redo för att möta.

Vad tänder jag på?

Deltagarna vittnade å ena sidan om en bibehållen förmåga att känna lust, men å andra sidan om hur lusten trots det påverkades av situationella eller kroppsliga omständigheter som kunde kopplas till åldrande. *Det har med åldern att göra* beskriver hur åldrande ansågs påverka uttrycket för sexuell lust, medan *Att väcka lusten* redogör för omständigheter eller hjälpmedel som deltagarna upplevde kunde underlätta upprätthållandet av en sexuell drivkraft.

Det har med åldern att göra

När deltagarna pratade om sin lust i förhållande till åldrande framkom två tydliga mönster, deltagarnas lust kunde å ena sidan stärkas av att man upplevdes bli tryggare i sig själv, eller å andra sidan minska som en naturlig del av åldrandet eller som konsekvens av begränsad kroppslig funktion. Deltagare 4 sa: "Det finns ju mycket mer lugn och ro till att kunna ha sex". Även deltagare 6 berättade:

Allting hänger ju ihop, att man känner sig trygg i sig själv och känner att man duger och att man är bra och allt sånt. Självkänsla och självförtroende växer ju med åren, har jag upplevt i alla fall. Och det kommer ju sexualiteten till del också.

Även situationella omständigheter som att vara pensionär och ha mer tid eller inte ha barn hemma poängterades av flera deltagare som positiva aspekter som kunde underlätta för lusten i samband med åldrande. Även om majoriteten av deltagarna var överens om att lusten fanns kvar eller kunde väckas menade de flesta också att lusten hade förändrats, och att man behövde anpassa sig efter det. Deltagare 1 berättade:

Förr var jag mer intresserad av mig själv än vad jag är nu. [...] Det händer att man kan få lust och sådär, men inte alls lika ofta. [...] Det är ju precis som att man tappar lite syn och tappar lite hörsel. Så är det ändå en slags funktion i en själv som man mister lite grann. Och det är en liten sorg i sig. [...] Så det är en sorg på det sättet om man tänker att, nämen nu har jag tappat det. Nu tappar jag hörseln, nu har jag hörapparat, nu tappade jag lite syn, nu tappar jag liksom... Nu kan jag inte självklart gå upp för samma kullar ute i skogen utan problem och absolut inte nedför lika lätt. Sådana saker. Och det är samma sak med sexualiteten tror jag, det är inom samma liksom. Man försvinner också lite.

Några deltagare kopplade en minskning av sexuell lust till klimakteriet och förändringar i hormonbalanser. Majoriteten av deltagarna nämnde torra slemhinnor som en aspekt av åldrande som påverkade sexualiteten i negativ bemärkelse. Flera deltagare upplevde att den sexuella lusten hade varit mer spontan eller påtaglig när de var yngre. Deltagare 5 beskrev sin upplevelse:

Förut fanns det mer koppling mellan huvud och underliv på något sätt. Nu är det mer som att det inte riktigt gör det. Man får liksom jobba igång sig själv lite grann för att det ska hända något. [...] Så det kommer ju inte lika naturligt. Förut kunde det ju pirra lite varstans sådär, man tänkte på det och ville det. Och den känslan är tyvärr inte så ofta längre. [...] Så det är nog mer lusten som är lite förändrad. Eller faktiskt mycket förändrad egentligen.

Andra deltagare upplevde fortfarande sin lust som spontan, och berättade att den kunde dyka upp när som helst på dagen utan förvarning, och att närvaron av lusten var härlig och tillförde något positivt i vardagen.

Att väcka lusten

Flera deltagare berättade att de hade trott att deras lust var borta som del av ett funktionsbortfall i samband med åldrande, men att de sedan hade träffat en ny partner och därigenom återupptäckt sin sexualitet. Deltagare 8 berättade:

Är min lust borta nu? Är det över? Jag tyckte det var så jobbigt. [...] Gud jag kan känna det här igen? Herregud! Jag trodde att det skulle vara så avigt och knasigt, det var bara helt fantastiskt. [...] Vara som två kåta tonåringarna igen när man är 65 liksom. Så jävla häftigt.

Återkommande var att de deltagarna som hade träffat en ny partner som de kände stark sexuell kontakt med var förvånade över den starka lust som väcktes. Deltagare 4 sa: "Wow, kan det bli så bra liksom när man har blivit äldre?". Återigen betonades relationella aspekter som viktiga för att sexuell lust skulle förekomma, och ofta jämfördes långa äktenskap med nyare, mer spännande romanser. Långa relationer upplevdes å ena sidan kunna stärka den sexuella kontakten eftersom man kände varandras kroppar och kände sig trygg, medan nya relationer å andra sidan upplevdes kunna väcka ens sexualitet på ett nytt sätt med mer passion.

En kroppslig aspekt som majoriteten av deltagarna pratade om var skav till följd av torra slemhinnor som kunde påverka lusten till sex både innan och under en sexualakt. Deltagare 6 betonade vikten av att samarbeta med sin partner: "Man får vara försiktig så att

det inte börjar skava. [...] Och han är ju också lite känsligare så det är ett samarbete där”. Flera deltagare berättade även att krämer hade varit hjälpsamma mot torra slemhinnor. För några deltagare hade krämer inte hjälpt.

Andra deltagare berättade att tillskott av östrogen hade hjälpt dem bibehålla sin lust efter klimakteriet. Även sexleksaker ansågs stärka upplevelsen av sexuell tillfredsställelse och vetskapen om att sexleksaker fanns tillgängligt i hemmet kunde bidra till att öka lusten i sig. Deltagare 6 sa: “I och med den här womanizern så funkar det ju jättebra”. För en deltagare hade dock oron för att någon skulle hitta hennes sexleksak gjort att hon slängde den, och för en annan deltagare hade samma oro gjort att hon aldrig skaffat en sexleksak trots att hon gärna ville ha en. De deltagare som uttryckte oro kring användandet av sexleksaker hade eller önskade använda dessa vid onani. Deltagare 3 berättade:

Jag har ju inte klarat av att köpa en dildo, det skulle jag vilja ha, men jag vågar inte. [...] Jag tycker det är jättejobbigt. [...] Att någon skulle komma, och om jag skulle dö, oj då har hon en dildo där liksom.

Förutsättningarna för att stärka den sexuella upplevelsen begränsades alltså av tankar om vad andra skulle tycka, och således blev sexuella normer en del i upplevelsen av, och möjligheten att, känna lust och tillfredsställa sig själv sexuellt för flera deltagare. De kvinnor som pratade om risken att någon skulle hitta deras sexleksak pratade samtliga om att den skam det skulle innebära, även om det skulle hända efter deras död.

Man vill känna sig attraktiv!

I temat *Man vill känna sig attraktiv!* lyfte deltagarna vikten av att känna sig attraktiv och bekväm med sin egen kropp, och hur ens eget förhållningssätt till ens kropp och utseende ansågs ha effekter på deltagarnas sexualitet och sexuella tillfredsställelse. Undertemat *Det är en känsla inifrån* presenterar hur flera deltagare upplevde att känslan av att känna sig attraktiv var något som främst kom inifrån dem själva och hur ens eget förhållningssätt och attityd gentemot kroppen och åldrandet påverkar ens uppfattning av sig själv som attraktiv. I det sista undertemat *Men lite bekräftelse har väl ingen dött av?* beskrev deltagarna vikten av bekräftelse från andra, att bli sedd som en sexuell attraktiv varelse och hur bekräftelsen från andra är med och stärker känslan av att känna sig attraktiv som deltagarna upplevde var en central del av att kunna känna lust och att agera på den.

Det är en känsla inifrån

I samtliga intervjuer lyfte deltagarna att en av de viktigaste komponenterna för att känna lust och kunna ge uttryck för sin sexualitet var att känna sig attraktiv. Genom att själv vara bekväm i sin kropp och känna sig snygg och fräsch upplevde deltagarna att detta bidrog till ett ökat utforskande av den egna sexualiteten. För flera deltagare upplevdes känslan av att känna sig attraktiv främst komma inifrån, att det viktiga var att man själv känner sig bekväm och tillfreds med sin kropp och utseende, trots de förändringar kroppen genomgår till följd av åldrande, något som deltagare 1 gav uttryck för:

Kroppen åldras, och då handlar det inte bara om hur man ser ut, utan det handlar om, alltså funktion och dessutom. Man har, man är stel, man har svårt att vända sig. Man är liksom inte så rörlig och man har ont lite här och var och så. Det är sådana saker som gör att man tappar lusten. Och [...] att man känner sig inte så snygg längre. Och då är det inte lika kul. Man vill vara snygg. [...] Och sen kan ju, hur man ser ut, vad som är vackert och vad som är snyggt, det kan ju vara olika för olika människor, vad man tycker är fint och vackert och snyggt. Men man vill känna sig sån.

Att förhållandet till kroppen var mer präglad av dess funktion och vad den kan göra för en snarare än dess utseende verkade vara en delad uppfattning hos deltagarna, och att det viktiga för att känna sig attraktiv och bekväm i sin kropp var att försöka bibehålla funktionen. Ett sätt att bibehålla sin funktion upplevde flera deltagare var att hålla sig i form och inte väga för mycket. Genom att vara uppmärksam på sin vikt genom kost och träning upplevde flera deltagare att de investerade i sig själva och sina kroppar i strävan mot att leva ett så långt aktivt liv som möjligt, vilket deltagare 6 berörde:

Det är klart att jag är medveten om att man bedöms utifrån om jag skulle bli tjock eller så. [...] Och lite övervikt har jag ju, men jag upplever inte att jag blir bedömd utifrån det eller att min man har några krav på. Sen tycker vi väl båda att det är viktigt att inte bli för tjocka och orörliga av andra skäl. [...] Det är väl att jag kan röra mig, att jag inte får ont i leder och jag vill ju vara aktiv och kunna göra det jag känner för. Och jag vet ju att man inte får bli för tung, för det frestar ju på [...] leder och muskler på ett annat sätt. Så att jag tränar ju och rör mig och går på gym och så.

Trots att strävan efter att hålla sig i form upplevdes av de flesta av våra deltagare som en strävan mot ett hälsosammare liv och åldrande var det ett antal deltagare som även upplevde att hålla sig i form var en norm som kretsande kring utseendet. Flera av våra deltagare lyfte en oro kring utseendet av sina åldrande kroppar, något som deltagare 8 beskrev: ” Så är det ju jättemånga som är oroliga för sina kroppar såklart. Man känner sig tjock och slapp och gammal. Herregud det hänger här och där, att det är svårt att koppla av” och hur denna oro upplevdes påverka deltagarnas bekvämlighet med att vara intima med andra, något som deltagare 2 gav uttryck för:

Om man skulle träffa en man och man blir så förälskad, ja, nej då skulle jag inte vilja att han såg mig naken, och ändå är jag ju inte fet.[...] Men min kropp ser ju ändå inte ut som den gjorde innan. Så där har jag lite problem med att jag skulle inte vilja att han skulle se mig naken [...] För att jag inte känner mig tillfreds med mig själv. Alltså utseendemässigt. Och det har ingenting med själva utseendet här [PEKAR PÅ ANSIKTET]. Utan det är kroppen. Så att det vet jag inte om det går över.

Fast våra deltagare upplevde sig fortsatt påverkade av normer och skönhetsideal kring den smala, fasta och fräscha kroppen så lyfte deltagarna även hur åldrande bidragit till ett större lugn och acceptans gentemot sig själva. Detta är också något som deltagare 4 beskrev: “Jag har liksom bestämt mig och det är ju många år sedan att, nej men nu ser jag ut som jag gör och det får vara bra liksom.” Och även om vissa deltagare inte upplevde sig kommit till ett stadie präglad av acceptans och respekt mot sin kropp och dess utseende, så blev det klart för oss att samtliga deltagare såg värdet i att vara snällare mot sig själv och att försöka bli vän med kroppen och bry sig mindre om hur pass väl den lever upp till ens egna idealbilder, något som deltagare 3 uttryckte:

Därför oroade det mig lite nu att jag ändå tänker att jag kanske är för tjock. Så det gillar jag inte riktigt [...] Så det är väl en negativ sak, att kroppen har förändrats till utseendet och att jag liksom hakar upp mig på det [...] alltså att jag ställer ett ideal mot verkligheten som är [...] det tycker jag inte om. Nej, det tycker jag inte alls om. [...] Jag vill känna mig fri att utforska relationen istället för att hämma mig själv med

tankar på min kropp och hur den ser ut. [...] Jag känner också att jag kan utveckla sexualiteten. Alltså om nu kroppen förändras och man får göra på ett annat sätt, ja men då får jag bara göra det!

Vår tolkning är att en negativ kroppsuppfattning fick konsekvenser för flera deltagares sexliv, då de upplevde sig hämmade i sina sexuella uttryck genom att till exempel inte vilja visa sig nakna för en partner. Samtidigt synliggör resultatet en medvetenhet om denna påverkan och en vilja att stå emot uppfattade kroppsideal för att finna en acceptans kring den föränderliga kroppen.

Men lite bekräftelse har väl ingen dött av?

Flera av våra deltagare beskrev en upplevd dubbelhet kring att åldras som kvinna. För många var det skönt att slippa känna sig iakttagen, ständigt bevakad av sin omgivning och vara i konstant kontakt med stressen och pressen som kommer av att följa alla normer och oskrivna regler kring hur man är en attraktiv kvinna. Trots detta beskrev en del deltagare även en sorg kring att inte längre bli sedda, bekräftade och uppvaktade på samma sätt som de blev när de var unga, något deltagare 8 gav uttryck för:

Det var ju det här med den manliga blicken. För jag trodde det var ganska skönt att slippa det här liksom. Att gå upp i viss ålder. Du kan sitta där på mötet och ingen behöver säga lilla gumman till mig längre. Det var ganska skönt ett tag. På ett sätt. Men så började jag liksom att sakna det [...] Ja, är jag en tråkig tant nu liksom? Herregud, ska det vara över nu? Det säger ju alla i min ålder, ingen tittar längre. Inte för att man måste ha den manliga blicken, det måste man ju inte ha för att överleva. Så är det ju, det måste man ju inte naturligtvis, men det piggar ändå upp då och då.

Att bli bekräftad av sin omgivning och att vara åtråvärd verkade vara viktigt trots att våra deltagare upplevde att behovet och pressen kring det hade minskat med åren. Vidare upplevde vissa deltagare att bekräftelsen från andra hjälpte till att stilla och lugna sina egna negativa förutfattade meningar kring hur attraktiv ens kropp och utseende var, något som deltagare 7 berörde i intervjun:

En ung kvinnas kropp är ju annorlunda mot en äldre, så jag hade nog många issues innan jag träffade min nya man. [...] att jag kanske hade mer en rädsla av att, finns det någon som kan attraheras av mig när jag ser ut som jag gör? Och då visade det sig att det var inget problem, det var bara i mitt huvud [...] för när man då träffar den personen som man inte behöver vara hämmad med, när man är trygg, då skiter man i det.

Utöver utseendet fanns det även andra faktorer som en del deltagare upplevde var avgörande för att kunna ses som en attraktiv kvinna av omgivningen, nämligen att vara sexuellt aktiv. Trots att deltagarna i studien upplevde att man blev lugnare, mer självsäker och tryggare i sig själv med åren så upplevde en del deltagare att det fortfarande fanns en stress och press att leva upp till ideal som äldre kvinna, vilket deltagare 5 sa i intervjun:

Man vill ju kanske se sig själv som en sexuell, aktiv människa. För att bilden av det, ja men en sådan är mer positiv än tvärtom. Så man vill väl inte rubba självbilden [...] för den får ju sig en törn, när man inte ligger enligt normen. [...] För det tycker vi ju i samhället att då är man ju inte lika attraktiv. [...] Ja det är de där gamla där. Det är en penucka där, ja hela det där begreppet. Det är väl att det anses, fult är ju fel ord, men mindre attraktiv i alla fall, att vara mindre aktiv.

Vår tolkning är att trots att deltagarna upplevde att de blev tryggare och mer accepterande mot sig själv med åren så är det fortsatt viktigt för dem att känna sig och att bli bekräftade som attraktiva av sin omgivning. Vad det är att vara attraktiv verkar utifrån våra deltagare vara dels att kroppen fortsatt fyller en funktion, att man är rörlig, aktiv och kan nyttja kroppen till de saker man gillar att göra men dels att man även lever upp till ett utseendeideal, att vara smal, ung och i form. Även om känslan av att vara attraktiv styrs mycket från ens egna förhållningssätt och värderingar gentemot sin kropp så verkar omgivningen spela en betydande roll i att bekräfta och stödja en positiv inställning till kroppen. För några av våra deltagare tycktes detta upplevas bli svårare med åldern.

Diskussion

Studiens frågeställning är: Hur upplevs sexualitet och sexuell tillfredsställelse för kvinnor i åldrarna 65-80 år? I resultatet framkom följande huvudteman: *Sexualitet är alltid*

mellan två, Kan man prata om sex, eller?, Vad tänder jag på?, och Man vill känna sig attraktiv!. Diskussionen utgör vidare en fördjupning i samtliga teman och ämnar att på en övergripande nivå besvara frågeställningen. Syftet med studien är att skapa en fördjupad förståelse och kunskap kring 65-80 åriga kvinnors upplevelse av sexualitet och sexuella tillfredsställelse. Därmed är diskussionens rubriker inte direkt kopplade till ett specifikt tema, utan fynden diskuteras utifrån flera teman med koppling till tidigare forskning för att uppfylla detta syfte.

Samtal om sex

Ha sex, men berätta inte för någon

I huvudtemat *Kan man prata om sex, eller?* synliggjordes såväl vikten av att prata om sex som svårigheterna i att göra detta. Svårigheterna upplevdes av deltagarna delvis vara kopplade till normer som antydde att sex var något privat eller personligt. Intressant för vår studie är att ingen deltagare beskrev att åldrande framställs som oattraktivt eller asexuellt på samhälls nivå, något som hade gått i linje med tidigare forskning som visat på en trend inom populärkulturen där äldre porträtteras som asexuella (Bearon, 2005; Bowd, 2003; Dillon & Jones, 1981; Nelson, 2011). Detta skulle kunna tolkas som att det är samhället i övrigt snarare än de äldre i sig som ser på äldre som asexuella. Samtidigt gav några deltagare uttryck för en motsatt norm under undertemat *Men lite bekräftelse har väl ingen dött av?*, nämligen att man förväntas vara sexuell, och att sexuell aktivitet anses önskvärd och positivt även hos äldre. Sandberg (2022) menar att gamla idéer om äldre som asexuella idag utmanas av kontrasterande tidningsrubriker och reportage som istället pratar om äldres sexualitet som något blomstrande, och föreslår att det pågår ett skifte i hur man pratar om äldres sexualitet. Något som blir tydligt är det faktum att oavsett om äldres sexualitet anses vara obefintlig eller blomstrande befinner den sig långt ut på en skala där man antingen bör vara mycket sexuellt aktiv eller inte alls ha ett sexuellt behov. Fileborn et al. (2015a) menar att samhälls representation av äldres sexliv riskerar att exkludera delar av gruppen "äldre" och eventuellt leda till en känsla av press för de som inte inkluderas, något som vi också ser deltagare ge uttryck för i denna studie under undertemat *Men lite bekräftelse har väl ingen dött av?*.

I enlighet med Sexual Script Theory (Simon & Gagnon, 1984) finns vissa idéer om när, hur och varför man bör ha sex som hänger nära samman med kulturella ideal. I vårt resultat synliggörs upplevelsen av att förväntas vara sexuellt aktiv på såväl kulturell som relationell nivå under underteman *Men lite bekräftelse har väl ingen dött av?*, *Sex är med en*

partner! och *Men hur ligger de andra egentligen?*. Paradoxen att å ena sidan uppleva inkludering i samtal om sex på samhällelig nivå, och å andra sidan uppleva sig stressad eller pressad av detta kan förstås som en konsekvens av social comparison theory, som innebär att människor jämför sig med andra för att förstå sig själva bättre (Festinger, 1954).

Populärkulturens påverkan kan utifrån teorier om social inlärning förstås som att en individs sexuella beteende påverkas av observationer av vad som är positiva eller negativa konsekvenser av andras sexuella beteenden (Lehmiller, 2023). Således indikerar vårt resultat att upplevelsen av sexualitet och sexuell tillfredsställelse kan påverkas av normer och uppfattningar om andras sexualitet och sexuella aktivitet.

Något som går i linje med tidigare forskning (Hinchliff et al., 2021; Palacios-Ceña et al., 2016; Simpson et al., 2018) är att flera deltagare uttryckte att de inte pratar om sex med vänner eller med en partner, vilket synliggörs i huvudtemat *Kan man prata om sex eller?*. Även detta skulle kunna förstås som ett sexuellt skript, där flera av våra deltagare uttryckte att sex är något privat som man inte delar med andra. I vissa fall ansågs även samtalet om sex vara mer privat än akten i sig, och att överhuvudtaget prata med en partner om sex upplevdes av majoriteten av deltagarna som både intimt och svårt. Tidigare forskning har visat att sexuell kommunikation ökar möjligheten att bibehålla ett givande sexliv högt upp i åldrarna (Frederick et al. 2017; Gillespie 2017; Hawkins et al. 2009), något som speglas i vårt resultat i den mån att flera deltagare berättade att samtal om sex med såväl en partner som en vän upplevdes kunna stärka förutsättningarna för sexuell tillfredsställelse. Fileborn et al., (2015a) belyser i sin studie vikten av samhällelig representation för att äldre ska få information, stöd och hjälp i sexuella frågor. Detta kan tänkas vara särskilt viktigt när samtal om sex inte äger rum med jämnåriga eller en partner.

Resultatet pekar alltså mot att deltagare i studien upplevde att samtal om äldres sexliv i populärkulturen har bytt fokus, och där några av deltagarna snarare känner sig pressade att vara mer sexuella än tvärtom. Samtidigt upplevdes samtal med jämnåriga eller en partner fortfarande som tabubelagt och svårhanterligt för många. Denna studie belyser därmed en dubbelhet i att sexualitet å ena sidan är tabubelagt, men å andra sidan uppfattas vara något man ska ägna sig åt. Detta fynd betonar komplexiteten i upplevelsen av den egna sexualiteten, där individen måste förhålla sig till flera normer som till viss del motsäger varandra. Normkonflikter tenderar att skapa osäkerhet hos den som ska förhålla sig till normerna, och

påverka möjligheterna att agera negativt (Olson, 1971). Således kan dubbelheten förstås som en försvårande omständighet som påverkar äldre kvinnors upplevelse av sin sexualitet.

En bredare definition

I undertemat *Men hur ligger de andra egentligen?* framkommer att ett sätt som den sexuella kommunikationen upplevdes öka möjligheterna för att bibehålla ett givande sexliv (Frederick et al. 2017; Gillespie 2017; Hawkins et al., 2009) var genom att sexuell kommunikation möjliggjorde för nya perspektiv på sex och sexuell aktivitet. Vår studie går i linje med tidigare forskning som visar att äldre kvinnor ofta har ett bredare perspektiv på sex än samlag eller penetration (Clarke, 2006; Drummond et al., 2010; Gore-Gorszewska, 2021).

Utöver kommunikation om sex har vidare nya perspektiv på vad som är sex kunnat kopplas till att avsluta ett äktenskap och hitta en ny partner (Gore-Gorszewska, 2021), något som syns i vår studie då flera deltagare pratar om en återuppväckt sexualitet i samband med en ny sexuell kontakt i undertemat *Att väcka lusten*.

Flexibilitet och anpassningar efter kroppen beskrevs av flera deltagare som nödvändigt för att kunna upprätthålla en positiv relation till sex. En bredare definition av sex innebar även större flexibilitet om torra slemhinnor eller andra kroppsliga svårigheter uppstod. Således visar vårt resultat att upplevelsen av sexualitet och sexuell tillfredsställelse kan påverkas av kommunikation om sex på såväl samhällelig som relationell nivå genom att skapa förutsättningar för nya perspektiv på sex. Samtidigt som en bredare definition av sex alltså verkade möjliggöra för flera typer av sexuell aktivitet och sexuell tillfredsställelse för deltagarna innebär det för forskare på området att begreppet sex riskerar att vara svårdefinierat. Det som klassas som sex i den här studien skulle kunna klassas som något annat i en annan studie, vilket påverkar överförbarheten av denna studie och förståelsen för fenomenet som helhet när man ser till forskning i stort. Samtal om sex kan alltså belysas som en viktig aspekt i upplevelsen av sexualitet och sexuell tillfredsställelse, men vad vi pratar om när vi säger "sex" verkar variera. I just denna studie ansågs sex ofta associeras till någon form av sexuell aktivitet med en partner, vilket synliggörs i undertemat *Sex är med en partner!*.

Onani i förhållande till sex med partner

I vår studie synliggörs även onanins betydelse för deltagarnas upplevelse av sin sexualitet och sexuella tillfredsställelse i två huvudteman: *Sexualitet är alltid mellan två* och *Vad tänker jag på?*. För flera deltagare tycktes onani ses som en sekundär och mindre önskvärd handling i förhållande till sex med en partner, medan onani för vissa deltagare

upplevdes ha ett funktionellt värde i sig självt, kopplat till hälsa och välmående. Vidare i resultatet redovisas en något kontrasterande bild mellan upplevelsen av onani och sex med en partner. Ett sätt att tolka och resonera kring deltagarnas upplevelser av onani i förhållande till sex med en partner är att använda sig av Sexual Script Theory (Simon & Gagnon, 1984) samt den kompensatoriska modellen för onani som diskuteras nedan.

I undertemat *Sex är med en partner!* framkommer att onani av flera deltagare beskrevs som en form av sekundär handling. Sex med en partner föredrogs ofta medan onani utfördes antingen i avsaknaden av en partner eller till följd av bristande sexuell tillfredsställelse i sin partnerrelation. Stahl et al. (2019) påvisade samma fenomen, där onani sågs som ett sekundärt substitut till det föredragna alternativet sex med en partner för äldre kvinnor. Vidare beskrev flera deltagare att sex främst handlade om samspelet mellan två parter. Onani kan på så sätt ses som ett kompensatorisk agerande som enbart fyller en funktion om sex med en partner är bristfälligt eller otillräckligt, där uttryck för den egna sexualiteten nedvärderas. Detta går i linje med den kompensatoriska modellen för onani. Tidigare forskning belyser att synsättet på onani kan kopplas till existerande heteronormativa sexuella skript där sexuella handlingar berättigas genom romantisk kärlek, och där den ”goda” sexualiteten är situerad inom intima partnerrelationer. Sex med en partner symboliserar då likvärdig kärlek och engagemang. (Fileborn et al., 2017; Gagnon & Simon, 2005; Hinchliff & Gott, 2004; Træen & Lewin, 2008). Då onani förekommer utanför den ”goda” sexualitetens ramverk så ses det ofta som mindre åtråvärt och accepterat än sex med en partner (Rubins, 1984; Kaestle & Allen, 2011). I resultatet av denna studie blir detta särskilt påtagligt i undertemat *Att väcka lusten* där rädslan för att någon skulle hitta en sexleksak som använts för onani var stark och för en deltagare resulterade i att hon gjorde sig av med sin sexleksak. I enlighet med diskussionen ovan indikerar resultatet att det å ena sidan upplevs finnas sexuella skript som förespråkar sexuell aktivitet högt upp i åldrarna. Å andra sidan ville flera deltagare inte associeras med sexleksaker som kan knytas till ett eget sexuellt uttryck. Detta talar för att flera deltagare upplevde ett tabu kring onani. Tidigare forskning har pekat på att relationellt sex ofta anses vara det primära uttrycket för ens sexualitet (Fileborn et al., 2017a; Gagnon & Simon, 2005; Hinchliff & Gott, 2004; Kaestle & Allen, 2011; Træen & Lewin, 2008), vilket återigen belyser att sexuell aktivitet framförallt anses attraktivt om det äger rum med en partner (Rubins, 1984; Kaestle & Allen, 2011).

Något som synliggörs i huvudtemat *Sexualitet är alltid mellan två* är emellertid att onani inte enbart sågs som ett substitut för sex med en partner, utan några deltagare upplevde även att onani hade ett självständigt värde. För flera deltagare fyllde onani en funktion i att uppleva samt ge uttryck för självständighet, frihet och egenmakt över sig själv och sina sexuella behov. Bowman (2014) fann att kvinnor i samband med onani erfor en känsla av sexuell egenmakt till följd av att kunna tillfredsställa sina sexuella behov på egen hand och utan att behöva ta hänsyn till andras behov under tiden. Vidare upplevde även många deltagare att onani var ett effektivt verktyg för att slappna av. Att onani inte enbart upplevdes vara drivet av sexuella motiv utan även av andra hälsofrämjande faktorer går i linje med Burri och Cavalheiras (2019) forskningsfynd, där en av de främsta motiven till att onanera för kvinnor rapporterades vara att reglera stress och att slappna av.

Således tyder denna studie på att onani å ena sidan kan förstås som underordnad sexuell aktivitet med en partner, samtidigt som onani kan fylla flera funktioner. Det framkommer i huvudtemat *Sexualitet är alltid mellan två* att onani tar ett mer funktionellt uttryck, medan sex med en partner är av relationell karaktär. Upplevelsen av sin sexualitet och sexuella tillfredsställelse påverkas därigenom av synsättet på den sexuella aktiviteten där flera deltagare betonade det relationella som mer tillfredsställande.

Relationens betydelse

En intim relation

I vår studie framkom det att relationen till en partner upplevdes spela en central roll för deltagarnas upplevelser av sexualitet och sexuell tillfredsställelse. I huvudtemat *Sexualitet är alltid mellan två* lyfts att deltagarnas upplevelser av emotionell närhet, förståelse och intimitet med en partner som viktigt för deltagarnas sexuella tillfredsställelse och sexualitet. Flera deltagare beskrev att respekt och ömhet i förhållandet upplevdes vara en grundsten för att engagera sig i sexuella aktiviteter med en partner och att bristen på detta tycktes vara en av de främsta anledningar till minskad sexuell aktivitet. Detta fynd går i linje med tidigare studier där det relationella samspelet med en partner har belysts som viktigt för kvinnors sexliv och sexuella tillfredsställelse. Bancroft et al. (2003) fann att kvinnor i heterosexuella förhållanden upplevde sig mer trygga i sin sexualitet och mer sexuellt tillfredsställda om den emotionella relationen till partnern var god. Vidare har även andra studier visat att kvinnor i större utsträckning än män upplever en nära relation till sin partner som avgörande för att kunna etablera en sexuell relation (Peplau, 2003) och att bristen på tillgänglighet av en partner

är en av de främsta anledningarna till ett minskat sexliv (DeLamater, 2012; DeLamater & Moorman, 2007; Lindau & Gavrilova, 2010; Mitchell et al., 2013; Thomas et al., 2015). Behovet av närhet, intimitet och ett känslomässigt band har tidigare visats vara viktiga faktorer för kvinnors sexuella tillfredsställelse (Elmerstig et al., 2012; Fahs 2014; Goldey et al., 2016; Kelly et al., 2017; Opperman et al., 2014; Salisbury & Fisher, 2014; Séguin & Blais 2019). Slutligen upplevde flera deltagare att intimitet och närhet var så pass viktigt att det även kunde ersätta och kompensera för sexuella aktiviteter med ens partner. Detta synliggörs i huvudtemat *Sexualitet är alltid mellan två*. Tidigare forskning har visat på att sexuellt umgänge har kunnat ersättas med andra former av ömhet och intimitet från en partner, som skapat liknande känslor av tillfredsställelse (Watts & Jen, 2023; Bildtgård & Öberg, 2015).

Fokus på partnern

Utöver närhet så har även jämlikhet inom ett förhållande visat sig vara viktigt för kvinnors sexualitet och något som bidrar till sexuell tillfredsställelse (Azar et al., 2021; Kelly et al., 2017; Séguin & Blais, 2019). Några deltagare beskriver i huvudtemat *Sexualitet är alltid mellan två* att den sexuella tillfredsställelsen upplevdes bli negativt påverkad om fokus lades på den sexuella partners njutning och orgasm, framförallt om detta var till följd av sjukdom som bidragit till nedsättningar i partners sexuella funktion. Sexet beskrevs som mekaniskt och att intimiteten och det känslomässiga utbytet gick förlorat på grund av att fokuset lades på att tillfredsställa sin partner och på att han skulle uppnå orgasm. Tidigare studier har visat på att heterosexuella kvinnor i större utsträckning upplever det sexuella samspelet som mansdominerat, där mannens njutning står i centrum och där kvinnans tillfredsställelse förbises (Azar et al., 2021; Elmerstig et al., 2012; Fahs, 2014; Fileborn et al., 2015b; Kelly et al., 2017; Opperman et al., 2014; Salisbury & Fisher, 2014; Séguin & Blais, 2019). Vidare har forskning även visat att relationen riskerar att förändras när en av parterna i ett parförhållande blir sjuk, där den friska parten intar en omhändertagande roll och där den egna intimiteten och sexualiteten åsidosätts (Drummond et al., 2013; Riley et al., 2018). Detta tycks stämma väl överens med denna studies resultat, där några av våra deltagare upplevde att intimiteten i förhållandet och deras sexuella behov åsidosattes för att i större grad ta hand om och anpassa sig efter sin sjuka partner och dennes behov och att detta i sin tur tycktes påverka deras sexuella tillfredsställelse negativt.

En annan relationell aspekt, som verkade vara viktigt för deltagarnas upplevelse av sin sexualitet och sexuella tillfredsställelse var samstämdheten av sexuella behov och lust med sin

partner. I huvudtemat Sex är alltid mellan två lyfts några deltagares upplevelser av skam och skuld kopplat till minskad lust till sex med sin partner och hur den icke samstämmiga lusten upplevdes ha påverkat relationen negativt. Att avvisa sin partner och säga nej till sex kan uppfattas och tolkas som ett hot mot relationen till följd av dess emotionellt laddade karaktär (Banmen & Vogel, 1985) och kan även ge upphov till känslor av ångest då sex ofta ses som ett tecken för att vilja stanna kvar i en relation (Rehman et al., 2011, 2017; Thomas et al., 2019). Vidare har forskning visat att en diskrepans mellan partners rörande sexuell lust är associerat med lägre sexuell och relationell tillfredsställelse (Davies et al., 1999) och med ökad ångest och relationella konflikter (Hartmann et al., 2004; Lodge & Umberson, 2012). Dock är samstämdhet rörande lust till sex ett komplext område som innefattar en rad olika komponenter.

Enligt Gillespies (2017) multidimensionella modell om sexuell samstämdhet påverkas äldres sexuella aktivitet och sexuella tillfredsställelse av tre typer av samstämdhet: situations-, beteende- och attitydsamstämdhet, samt öppenhet i kommunikation. Situationsamstämdhet rör yttre faktorer som kan påverka parets sexuella aktivitet såsom hälsobesvär eller minskad sexuell funktion medan beteendesamstämdhet handlar om olikheter i sexuella intressen och preferenser. Sist handlar attitydsamstämdhet om oförenliga attityder till sex, det vill säga hur pass viktigt sex är för respektive partner. Oavsett om par är samstämda inom respektive dimension så lyfts kommunikation som en av de viktigaste komponenterna för ett tillfredsställande och aktivt sexliv. Gillespie menar att genom att öka kommunikationen mellan parterna i ett förhållande kan motstridigheter inom respektive dimension hanteras och anpassas efter bådadas behov och önskemål och på så sätt värna om varje individs sexualitet och sexuella tillfredsställelse. För de deltagare i vår studie som upplevde att relationell diskrepans i sexuell lust hade en negativ påverkan på deras förhållande och eget mående upplevdes även att relationen präglas av bristfällig öppenhet gentemot sin partner, där deras egen lust och sexuella behov inte kommunicerades. Därmed kan tidigare studier som visat på en koppling mellan diskrepans i sexuell lust och lägre relationell och sexuell tillfredsställelse problematiseras (Davies et al., 1999; Hartmann et al. 2004; Lodge and Umberson 2012). Att inte matcha sin partners sexuella behov och lust behöver inte i sig utgöra ett problem för relationen, utan kan framförallt innebära problem om parterna i ett förhållande inte öppet kommunicerar med sin partner om sina egna behov och önskemål (Gillespie, 2017). I vår

studie gav några deltagare uttryck för att deras egna behov prioriterades först när de inledde en ny relation.

Passion eller trygghet

I huvudtemat *Vad tännder jag på?* synliggörs att flera deltagare hade trott att deras lust var borta till följd av ett naturligt funktionsbortfall kopplat till åldrande, men att detta hade motbevisats när de inledde en ny relation. I en studie gjord av Moor et al. (2021) fann de att minskad sexuell lust var en normal företeelse för kvinnor som befann sig i längre förhållanden och att det inte hade med åldrande att göra, utan med längden av förhållandet. Vid påbörjandet av en ny relation upplevde flera deltagare i vår studie en förvåning kring den starka lusten som väcktes inom dem, och att det var som att vara ung på nytt. I en studie om nya intima relationer på äldre dar fann Bildtgård och Öberg (2017) att sexuell attraktion var central när man inledde en ny relation, där flera deltagare upplevde att sexlusten väckts på nytt vid inledandet av en ny relation. De upplevda fördelarna med att inleda en ny relation verkade även för våra deltagare vara att återupptäcka lusten och sin sexualitet.

Emellertid upplevdes längre relationer också av flera deltagare ha fördelar. I huvudtemat *Vad tännder jag på?* beskrivs hur några deltagare i längre relationer upplevde att den sexuella kontakten stärktes till följd av intima och känslomässiga band man bildat under åren, och att man lärt känna varandras kroppar samt lärt sig hur man tillfredsställer båda parter under själva sexakten. Att längre relationer i sig skulle vara gynnsamma för den sexuella aktiviteten och den sexuella tillfredsställelsen finns så vitt vi vet inget forskningsstöd för. Däremot finns det stöd för vilka komponenter i längre relationer som är viktiga och bidragande till den sexuella aktiviteten och den sexuella tillfredsställelsen. Tidigare forskning har visat, likt våra deltagares upplevelser, att emotionell närhet, öppenhet i kommunikation gentemot sin partner samt en ömsesidig respekt och intresse för den andres njutning och behov är förknippat med en högre sexuell tillfredsställelse (Basson, 2000; Birnbaum et al., 2016; Ferreira et al., 2014; Murray et al., 2014).

Sammanfattningsvis tycks relationella aspekter, såsom närhet, jämlikhet och öppenhet utifrån vårt resultat och tidigare forskning ha stor betydelse för kvinnors upplevelse av sexuell tillfredsställelse och engagemang i sexuella aktiviteter. Detta oavsett om det sker inom ramen för ett längre förhållande präglad av förståelse och känslomässig närhet eller i ett nyare förhållande präglad av lust och spänning. Att inleda en ny relation upplevdes dock väcka osäkerheter hos vissa deltagare, framförallt kopplat till den egna kroppen och utseendet.

Att vara tillfreds med sin kropp

I vårt resultat framhålls att deltagarnas upplevelser av att vara tillfreds med sin kropp och utseende är särskilt viktig för upplevelsen av deras sexualitet och sexuell tillfredsställelse. I huvudtemat *Man vill känna sig attraktiv!* beskriver flera deltagare hur förhållningssättet till den egna kroppen påverkat deras lust till att engagera sig i sexuella aktiviteter samt känna en sexuell tillfredsställelse under själva akten. Detta fynd går i linje med tidigare studier som har visat att en positiv syn på kroppen hos kvinnor är kopplat till en högre frekvens av sexuell aktivitet med en partner (Ackard et al., 2000) och sexuell tillfredsställelse (Pujols et al., 2010) medan kvinnor som är missnöjda med sina kroppar har visat sig vara mindre sexuellt aktiva (Faith & Schare, 1993). Av vilken anledning förhållningssättet till kroppen och dess utseende har betydelse för den sexuella tillfredsställelsen har i tidigare studier visat sig bero på att självmedvetenhet och skam kring kroppen kan distrahera individen från att kunna fokusera på den sexuella njutningen (Carvalho et al., 2017; Faith & Schare 1993).

I intervjuerna poängterade flera deltagare att känslan av att känna sig attraktiv handlade allt mindre om vad andra fann attraktivt och mer om en känsla inifrån, nämligen att känna sig tillfreds och bekväm med sin kropp. För flera deltagare var detta något som hade upplevts bli bättre med åren till följd av att man lärt känna sig själv och blivit allt mer trygg i sig själv, sin kropp och sitt utseende. Många deltagare upplevde även att de la mer fokus på kroppens funktion och hälsa än dess yttre skal och utseende, vilket går i linje med tidigare forskning (Pliner et al., 1990). Ett utseendeideal som dock tycktes prägla flera deltagares syn och tillfredsställelse kring kroppen var smalhet. Majoriteten av våra deltagare lyfte att de var måna om att ta hand om sina kroppar och passa sig för att gå upp i vikt och motiverade detta utifrån ett hälsoperspektiv, att en smalare, fastare och lättare kropp var kopplat till en hälsosammare och piggare sådan. Även detta fynd går i linje med tidigare forskning som visat att idealet kring kroppsvikt och smalhet är en av de utseendenormer som finns kvar upp i åldrarna (Clarke, 2002; Rodin et al., 1984; Winterich, 2007) och att äldre kvinnor tenderar att motivera smalhet som ett hälsosamt kroppsideal och åldrande (Clarke, 2002).

Trots att samtliga deltagare upplevde att de brydde sig allt mindre om sitt yttre utseende och att leva upp till skönhetsideal var det några deltagare som fortsatt kände sig påverkade. Dessa deltagare beskrev hur deras eget synsätt på sin åldrande kropp påverkade dem negativt, och hur detta i sin tur påverkade deras bekvämlighet med att vara intima med andra. Oavsett om deltagarna upplevdes sig ha nått en acceptans kring sin kropp och dess

utseende, beskrev samtliga deltagare i intervjuerna att de såg ett värde i att vara snällare mot sig själv, försöka bli vän med kroppen och bry sig mindre om hur pass väl den lever upp till de existerande idealbilderna. Att acceptera sin kropp och åldersrelaterade förändringar har visat sig främja den sexuella njutningen och tillfredsställelsen (Fooker, 1994) och kan vara grundat i ett skifte i fokus att se på kroppen utifrån dess funktioner och hälsa snarare än att bedöma dess utseende (Hofmeier et al., 2017). Vidare kan skiftet av fokus från kroppens utseende till kroppens funktion ses som en rationell anpassning, då funktionen är lättare att styra och bibehålla än ett ungdomligt utseende.

I vår studie beskrev flera av våra deltagare även en upplevelse av att bli osynliggjorda som äldre kvinnor och en saknad efter att bli åtrådd samt sedd som attraktiv av sin omgivning. Detta framkommer i huvudtemat *Man vill känna sig attraktiv!*. Även om fokuset kring kroppen skiftat till att vara mer funktionsbaserat så spelade utseendet fortsatt en betydande roll. Att bli bekräftad av sin omgivning som attraktiv och relevant tycktes hjälpa till att stärka ett positivt förhållningssätt till kroppen. Detta går i linje med tidigare forskning som har visat på att kvinnor i samband med åldrande känner sig mindre relevanta och synliggjorda av sin omgivning (Bytheway & Johnson 1998; Hofmeier et al., 2017) och även i media (Wasylikiw et al., 2009) och att inklusion i media och bekräftelse från omgivningen påverkar hur vi ser och uppfattar oss själva som attraktiva (Stein et al., 2023). I vår studie berättade flera deltagare att de behövde känna sig attraktiva för att känna lust till en partner.

Den komplexa lusten

I huvudtemat *Vad tänker jag på?* synliggörs att deltagarnas förhållande till sin lust dels upplevdes stärkt på äldre dar till följd av ett tryggare förhållningssätt till sig själv och en lugnare och mer frigjord vardag, dels upplevdes blivit svagare som ett naturligt resultat av åldrande eller av medföljande kroppsliga restriktioner. Att sexlivet kan stärkas av en mer frigjord vardag som pensionär, där man upplever sig ha mer tid för att ge sig hän till njutning och sluta vara rädd för att andra ska komma in och störa har tidigare visats i forskning vara upplevda fördelar med att ha sex som äldre (Gott & Hinchliff, 2003; Potts et al., 2006). Att deltagarna upplevde att den minskade lusten främst berodde på den naturliga åldersprocessen och minskad kroppslig funktion som till exempel torra slemhinnor har i tidigare forskning visat sig vara en drivande faktor till ett avtagande sexliv (Graham et al., 2020; Hald et al., 2019; Lindau et al., 2007). Samtidigt finns det motstridande åsikter inom forskning där andra studier belyst att de fysiologiska förändringarna som sker i samband med åldrande inte i sig

innebär ett problem för att genomföra samlag utan att det oftare beror på sociala och psykologiska skäl (Johansen, 1999; Rundgren, 2001; Traen et al., 2019). Detta kan till viss del förklara varför en del deltagare upplevde att lusten minskat till följd av åldersrelaterade kroppsliga förändringar, men att detta senare förändrats vid inledandet av ett nytt förhållande. Samtidigt gav flera deltagare uttryck för att lusten var mindre spontan och behövde mer tid för att aktiveras jämfört med när de var yngre. Att förstå vilka faktorer som bidrar till att lusten förändras hos kvinnor har i en tidigare studie lyfts som viktigt att utforska vidare (Peplau, 2003).

Avslutningsvis vill vi poängtera att våra deltagare var en heterogen grupp som upplevde förlust av lust i olika grad. En del av våra deltagare upplevde att lusten hade minskat avsevärt efter klimakteriet till följd av kroppsliga och hormonella förändringar som gjorde det svårare för dem att spontant känna lust utan att jobba upp den, medan andra upplevde den som fortsatt spontan och aktiv. Vårt resultat ligger i linje med tidigare forskning som belyst vikten av att se äldre som en heterogen grupp, där förmågan till att känna och väcka lust varierar från individ till individ precis som i yngre åldersgrupper, och kan förklaras av andra faktorer än just åldersrelaterade kroppsliga förändringar (Grabovac & McDermott, 2023).

Styrkor och begränsningar

Begreppen sexualitet och sexuell tillfredsställelse operationaliserades inte av författarna till studien, utan av deltagarna. Med tanke på att sexualitet och sexuell tillfredsställelse är svårdefinierade begrepp som innefattar en bredd olika beteenden och känslor (De la Garza-Mercer, 2006; WHO, 2006) kan detta ha fått konsekvenser för huruvida deltagarna beskrev samma fenomen under intervjuerna, något som även skulle kunna påverka överförbarheten av resultatet. Å andra sidan kan möjligheten för deltagarna att själva definiera begreppen innebära att deltagarnas egna upplevelser kommer fram i högre utsträckning än om författarna hade definierat begreppen i förväg. Detta går i linje med såväl vår forskningsfråga som den fenomenologiska utgångspunkten och kan således även ses som en styrka med studien.

Studien utgick från en bred frågeställning där både sexualitet och sexuell tillfredsställelse var av intresse, samtidigt ställdes även frågor om kroppsuppfattning och ideal. Sammantaget hade studien alltså en bred ansats där många aspekter inkluderades. Syftet med detta var att fånga in flera delar av den komplexa bild som utgör upplevelsen av sexualitet och sexuell tillfredsställelse (Shahhosseini et al., 2014; Sánchez-Fuentes et al.,

2014). Samtidigt var studiens syfte att få en fördjupad förståelse för sexualitet och sexuell tillfredsställelse, och det är möjligt att studiens syfte hade uppfyllts i högre grad om intervjuerna hölls mer avgränsade till förmån för mer djupgående beskrivningar. Detta hade även varit i linje med vår fenomenologiska ansats eftersom vi syftade till att djupdyka i upplevelsen snarare än skapa en bred bild. Resultatet betonar vidare att upplevelsen av sexualitet och sexuell tillfredsställelse är brett och påverkas av många aspekter, och hade ansatsen avgränsats hade vi även gått miste om resonemang kring hur dessa hänger ihop.

För att bedöma kvaliteten av uppsatsen används kvalitetskriterier framtagna av Elliot et al. (1999) utifrån vår fenomenologiska ansats. I enlighet med det första kriteriet har vi en reflexiv utgångspunkt där vi avser att vara transparenta med vår egen infallsvinkel. Reflexiviteten ämnar att genomsyra hela texten i enlighet med vad Skeggs (2002) förespråkar. Vi är dock medvetna om att ett särskilt stycke om vår reflexivitet hade underlättat för läsaren i bedömningen av rimligheten i våra utgångspunkter. Nästa kriterium av Elliot et al. (1999) handlar om att beskriva deltagarna i studien, något vi gör men i begränsat omfång. Detta kriterium har kompromissats till fördel för deltagarnas integritet, till en grad som diskuterades fram mellan författarna och med handledare. Utgångspunkten var att etiska aspekter prioriterades i alla avseenden. Vi bedömer även att detta i viss utsträckning påverkat vår möjlighet att fullt tillägna oss vår epistemologiska ansats, samtidigt som målet och utgångspunkten har varit att skriva fram rika och fylliga beskrivningar i enlighet med fenomenologin, har vi ibland istället behövt skala bort aspekter i syfte att respektera deltagarnas anonymitet. Vidare presenteras citat för att ge läsaren inblick i de tolkningar som gjorts och utifrån detta själv kunna bedöma rimligheten, i enlighet med Elliot et al.:s tredje kriterium. Trovärdigheten har kontrollerats genom att två författare genomfört analysen tillsammans samt att handledare läst och gett feedback på materialet. Analysen ämnar inte att vara sann, utan att bestå av rimliga tolkningar. I syfte att göra rapporten sammanhängande har författarna resonerat och bearbetat den röda tråden återkommande. Eftersom studien är kvalitativ och utgår från få deltagare kan denna studie inte bidra med en generell förståelse för fenomenet, studien besvarar istället hur några kvinnor i åldrarna 65-80 år upplever sexualitet och sexuell tillfredsställelse, och hur detta kan förstås utifrån ett teoretiskt ramverk. Författarna har ämnat att skriva rapporten med läsarna i åtanke i syfte att göra studien intressant att ta del av, i enlighet med det sista kriteriet av Elliot et al. för kvalitativ forskning.

Eftersom resultatet i huvudsak går i linje med tidigare forskning genomförd i andra kontexter dras slutsatsen att resultatet är överförbart i viss mån. Tidigare forskning som pekat på liknande mönster som presenteras i analysen har bland annat genomförts i USA (e.g., Huang et al., 2009; Lindau & Gavrilova, 2010; Watts & Jen, 2023), Sverige (Bildtgård & Öberg, 2015; Sandberg, 2021), Polen (Gore-Gorszewska, 2021) och Australien (Fileborn et al., 2015b). Jämfört med den Australiensiska studien av Fileborn et al. (2015b) fanns dock vissa skillnader i upplevelsen av sexuella normer i enlighet med diskussionen ovan. När vårt resultat inte går i linje med annan forskning kan detta vara ett tecken på hur viktiga kulturella normer, fysiska, medicinska, psykologiska och interpersonella omständigheter är för upplevelsen av sexualitet och sexuell tillfredsställelse (Shahhosseini et al., 2014, Sánchez-Fuentes et al., 2014). Detta innebär i sin tur att samtliga av dessa komponenter är av relevans för att förstå överförbarheten av resultatet. Det är rimligt att anta att deltagarna som sökt sig till denna studie är mer bekväma med att prata om sex än personer som inte ville vara med i studien, en inställning som kan tänkas påverka hur man upplever sin sexualitet och sexuella tillfredsställelse. Deltagarna befann sig även samtliga i den tredje åldern utifrån livsloppsperspektivet. Det är möjligt att personer med samma kronologiska ålder men en annan funktionsnivå har en annan upplevelse av sin sexualitet och sexuella tillfredsställelse. Således är slutsatsen att resultatet i viss mån är överförbart till andra kontexter då forskning visat att kvinnor i samma kronologiska ålder i andra kontexter upplevt sexualitet på ett liknande sätt, men att hänsyn behöver tas till unika omständigheter för varje individ eller grupp som undersöks.

Rörande användandet av teorier för att vidare analysera och fördjupa förståelsen kring vår studies resultat har vi som författare diskuterat teoriernas lämplighet. Även om vårt resultat går i linje med teorier som Simon och Gagnons Sexual Script Theory (1984) och Rubins Charmed Circle Diagram (1984) är det möjligt att dessa teoretiska ramverk är begränsade i synsättet på den kvinnliga sexualiteten och sexuella tillfredsställelsen. Simon och Gagnons Sexual Script Theory utgår bland annat från olika skript för kvinnor och män som möjligen har ändrats sedan teorin publicerades 1984. Även hierarkin över olika sätt att ha sex på som Rubins Charmed Circle Diagram belyser skulle kunna se annorlunda ut om synsättet på sexuell aktivitet undersöktes idag. Trots att delar av vårt resultat talar för onani som en sekundär handling till sex med en partner synliggörs även deltagare som ser på onani som stärkande och positivt.

Framtida forskning och praktiska implikationer

Utifrån den ovan nämnda breda ansatsen som denna studie har där frågeställningen riktar in sig på både sexualitet och sexuell tillfredsställelse kan framtida forskning med fördel djupdyka i varje begrepp för sig. Detta hade kunnat göras med två uppdelade studier. Fördelen med detta hade varit att begreppen inte sammanblandas, och att förståelsen för både sexualitet och sexuell tillfredsställelse kan specificeras.

Denna studie belyser fyra teman som utgör resultatet: *Sexualitet är alltid mellan två*, *Kan man prata om sex, eller?*, *Vad tänker jag på?*, och *Man vill känna sig attraktiv!*. Dessa framträder som viktiga aspekter kopplade till deltagarnas upplevelse av sexualitet och sexuell tillfredsställelse, och var och en hade alltså med fördel kunnat undersökas vidare. Eftersom sexuell hälsa ansågs viktigt av samtliga deltagare och detta går i linje med tidigare forskning (Killingsworth & Gilbert, 2010; Schmiedeberg et al., 2016; WHO, 2022) behöver även forskning på hur den sexuella hälsan kan stärkas genomföras. Utifrån ovan nämnda teman hade det varit intressant att se studier på psykologiska insatser för att stärka möjligheterna till relationellt sex för äldre par, samtalsgrupper där äldre får prata om sex, vidare förståelse för vilka hjälpmedel som kan vara till stöd för att stärka lusten och om vården i någon mån kan vara med och stärka upplevelsen av att känna sig attraktiv i form av självkänsla eller ökat psykiskt välbefinnande. Detta hade med fördel kunnat genomföras i form av både kvantitativ och kvalitativ forskning där interventioner testas samtidigt som deltagare får dela med sig av upplevelsen av olika insatser. Praktiska implikationer av denna studie är att samtal om, och arbete med sexuella aspekter av äldre kvinnors hälsa upplevs meningsfullt och kunna stärka den enskilda individens förhållningssätt till sin sexualitet.

Under intervjuerna fick deltagarna möjlighet att prata om deras upplevelser av vården kopplat till sexuell hälsa. Detta ansågs inte kunna tematiseras inom ramen för denna uppsats men deltagarnas berättelser visar på vikten av vidare forskning kring hur vården upplevs av äldre kvinnor samt hur vården kan arbeta med sexuella frågor.

Vidare berättade samtliga kvinnor om sexuellt umgänge med en man när de beskrev sexuell aktivitet med en partner, och det hade varit intressant om äldre kvinnor som är eller har varit i samkönade relationer upplever sin sexualitet och sexuella tillfredsställelse på ett liknande sätt. Detta antas särskilt viktigt att undersöka med tanke på kulturella normers påverkan på den sexuella hälsan (Shahhosseini et al., 2014; Sánchez-Fuentes et al., 2014).

Slutsatser

Sammanfattningsvis indikerar denna studie att 65-80 åriga kvinnors upplevelse av sexualitet och sexuell tillfredsställelse framförallt kan förstås utifrån ett individuellt förhållningssätt till lust och till sin kropp, relationella aspekter och samhällsliga normer. Resultatet går huvudsakligen i linje med tidigare forskning genomförda i andra kontexter eller med andra metoder. Dock gav inga deltagare uttryck för att bli exkluderade i mediala eller samhällsliga samtal om sexualitet, vilket hade varit i linje med tidigare forskning. Istället upplevde några deltagare sig som pressade eller stressade över medias porträttering av den äldre kvinnan som sexuell. Att normen uppfattades uppmuntra sexuell aktivitet hos äldre innebar dock inte att deltagarna upplevde sig kunna prata med jämnåriga eller en partner om sex. Vårt resultat synliggör därigenom en dubbelhet i att deltagarna å ena sidan upplevde att man ska ha sex, medan de å andra sidan inte upplevde sig kunna prata om att de har sex. Flera deltagare uttryckte en rädsla över att någon skulle hitta en sexleksak efter deras död, något som pekar på en fortsatt upplevd tabu kring ämnet sexualitet i stort och onani i synnerhet. Flera deltagare beskrev onani som ett kompensatoriskt eller sekundärt beteende till sex med en partner, vilket skulle kunna tala för ett sexuellt skript som betonar det relationella vid sex. Vidare uttryckte flera deltagare att onani hade ett funktionellt syfte medan sexuell aktivitet med en partner kopplades till lust och njutning. Återkommande var beskrivningar av närhet som en viktig komponent av upplevelsen av den sexuella tillfredsställelsen, något som ansågs svårt att uppnå utan en partner. Närhet upplevdes i enlighet med tidigare forskning av flera deltagare även kunna ersätta penetrativt sex och den sexuella tillfredsställelsen kunde uppstå av enbart beröring. Majoriteten av deltagarna upplevde att begreppet sex hade breddats från penetrativt sex till att inkludera andra former av intimitet och närhet med åren. Relationella aspekter betonades som särskilt viktiga för den sexuella upplevelsen.

Författarnas bidrag och ansvar

Denna studie är genomförd av Isabella Tropé och Ida Rolandsson inom forskningsprojektet "Faktorer som påverkar den sexuella tillfredsställelsen: En explorativ och tvärkulturell undersökning av sexuella och estetiska ideal, självmedkänsla och kroppsmedvetenhet" som genomförs vid Lunds Universitet på Institutionen för psykologi. Uppsatsen är skriven under handledning av Ingela Steij Stålbrand och Tove Lundberg. Båda författarna till denna studie har gemensamt formulerat frågeställning och syfte, identifierat tidigare relevant forskning för forskningsfrågan, kommit fram till vald metod och formulerat

den i uppsatsen, genomfört lika många intervjuer och analyserat data gemensamt. Författarna har i lika utsträckning bidragit till att sammanställa resultat- och diskussionsdelen, och är därmed gemensamt ansvariga för samtliga delar av studien och för uppsatsen i sin helhet.

Referenser

- Ackard, D. M., & Kearney-Cooke, A. (2000). Effect of Body Image and Self-Image on Women's Sexual Behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 28(4), 422–429. [https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/1098-108X\(200012\)28:4<422::AID-EAT10>3.0.CO;2-1](https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/1098-108X(200012)28:4<422::AID-EAT10>3.0.CO;2-1)
- Alvers, L., & Wengholt, L. (2024). "Ska man vänta till den här åldern för att få ett fantastiskt sexliv?": En reflexiv tematisk analys om upplevelsen av sexualitet och sexuell tillfredsställelse i klimakteriet. Masteruppsats, Lunds Universitet. Lund Student Papers. <https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOid=9144802&fileOid=9144804>
- Amos, N., & McCabe, M. (2017). The importance of feeling sexually attractive: Can it predict an individual's experience of their sexuality and sexual relationships across gender and sexual orientation? *International Journal of Psychology*, 52(5), 354–363. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/ijop.12225>
- Andersson, L. (2008). *Ålderism* (1. uppl.). Studentlitteratur.
- Andersson, L. (2009). Måste vi utplåna den fjärde åldern? I H. Jönsson (Red.), *Åldrande, åldersordning, ålderism* (1 uppl., s.210-221). Linköping Universitet.
- Atwood, J. D., & Dershowitz, S. (1992). Constructing a sex and marital therapy frame: Ways to help couples deconstruct sexual problems. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 18(3), 196–218. <https://doi.org/10.1080/00926239208403407>
- Azar, M., Bradbury-Jones, C., & Kroll, T. (2021). Middle aged Lebanese women's interpretation of sexual difficulties: A qualitative inquiry. *BMC Womens Health*, 1(203). <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1186/s12905-020-01132-0>
- Baker, L & Gringart, E. (2009), Body image and self-esteem in older adulthood, *Ageing & Society*, 29(6), 977-95.
- Bancroft, J., Loftus, J., & Long, J. S. (2003). Distress About Sex: A National Survey of Women in Heterosexual Relationships. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of the International Academy of Sex Research*, 32(3), 193–208. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1023/a:1023420431760>
- Banmen, J., & Vogel, N. A. (1985). The relationship between marital quality and interpersonal sexual communication. *Family Therapy*, 12(1), 45–58.

- Basson, R. (2000). The female sexual response: a different model. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(1), 51–65. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/009262300278641>
- Bearon, B. (2005). Cards. I Erdman, Palmore, Laurence & Harris (Red.) *Encyclopedia of Ageism* (1 uppl., s.58-60). Haworth Reference Press.
- Beckman, N., Waern, M., Gustafson, D., Skoog, I., & Kleinplatz. (2008). Secular Trends in Self Reported Sexual Activity and Satisfaction in Swedish 70 Year Olds: Cross Sectional Survey of Four Populations, 1971-2001. *BMJ: British Medical Journal*, 337(7662), 151–154. <http://www.jstor.org/stable/20510349>
- Beckman, N. (2015). *Epidemiological studies of sexuality in old age*. Department of Psychiatry and Neurochemistry, Institute of Neuroscience and Physiology at Sahlgrenska Academy, University of Gothenburg.
- Bergmark, K., Avall-Lundqvist, E., Dickman, P., Henningsohn, L., & Steineck, G. (1999). Vaginal changes and sexuality in women with a history of cervical cancer. *The New England Journal of Medicine*, 340(18), 1383–1389. <https://doi.org/10.1056/NEJM199905063401802>
- Bildtgård, T. & Öberg, P. (2015). Förändrade intimitetsformer bland äldre i det senmoderna samhället. *Sociologisk Forskning*, 52(1), 5–31.
- Bildtgård, T. & Öberg, P. (2017). *Intimacy and ageing: new relationships in later life*. Bristol: Policy Press.
- Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mizrahi, M., Kanat-Maymon, Y., Sass, O., & Granovski-Milner, C. (2016). Intimately connected: The importance of partner responsiveness for experiencing sexual desire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(4), 530–546. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/pspi0000069>
- Bowleg, L., Lucas, K. J., & Tschann, J. M. (2004). "The ball was always in his court": An exploratory analysis of relationship scripts, sexual scripts, and condom use among African American women. *Psychology of Women Quarterly*, 28(1), 70–82. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2004.00124.x>
- Bowman, C. P. (2014). Women's Masturbation: Experiences of Sexual Empowerment in a Primarily Sex-Positive Sample. *Psychology of Women Quarterly*, 38(3), 363–378. <https://doi.org/10.1177/0361684313514855>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis : a practical guide* (1 uppl.). SAGE.
- Bryant, C., Bei, B., Gilson, K., Komiti, A., Jackson, H., & Judd, F. (2012). The relationship between attitudes to aging and physical and mental health in older adults. *International Psychogeriatrics*, 24(10), 1674–1683.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1017/S1041610212000774>
- Bowd, A. D. (2003). Stereotypes of elderly persons in narrative jokes. *Research on Aging*, 25(1), 22–35. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/0164027502238341>
- Burri, A., & Carvalheira, A. (2019). Masturbatory Behavior in a Population Sample of German Women. *The Journal of Sexual Medicine*, 16(7), 963–974.
<https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.04.015>
- Bytheway, B., & Johnson, J. (1998). The Sight of Age. I Nettleton, S. & Watson, J. (Red.) *The Body in Everyday Life* (1 uppl., s. 243-257). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203006887>
- Carvalheira, A., Godinho, L., & Costa, P. (2017). The Impact of Body Dissatisfaction on Distressing Sexual Difficulties Among Men and Women: the Mediator Role of Cognitive Distraction. *Journal of Sex Research*, 54(3), 331–340. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/00224499.2016.1168771>
- Clarke, L. H. (2002), “ Beauty in later life: older women’s perceptions of physical attractiveness”, *Canadian Journal of Aging*, 21(3), 429-42.
<https://doi.org/10.1017/S0714980800001744>
- Clarke, L. H. (2006). Older Women and Sexuality: Experiences in Marital Relationships across the Life Course. *Canadian Journal on Aging*, 25(2), 129–140.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/https://www.utpjournals.com/cja/cjatoc.html>
- Davies, S., Katz, J., & Jackson, J. L. (1999). Sexual Desire Discrepancies: Effects on Sexual and Relationship Satisfaction in Heterosexual Dating Couples. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of the International Academy of Sex Research*, 28(6), 553–567. <https://doi.org/10.1023/a:1018721417683>
- Dehlin O., & Rundgren Å. (1995). *Geriatrisk* (1 uppl.). Studentlitteratur.
- Dehlin, O., & Rundgren, Å. (2000). Åldrandet - olika begrepp och definitioner samt åldersutveckling. I Dehlin, O., Hagberg, B., Rundgren, Å., Samuelsson, G. & Sjöbeck, B. (Red.). *Gerontologi- Åldrandet i ett biologiskt, psykiskt och socialt perspektiv* (1 uppl., s. 24-38). Natur och Kultur.

- DeLamater, J. (2012). Sexual Expression in Later Life: A Review and Synthesis. *The Journal of Sex Research*, 49(2/3), 125–141.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/00224499.2011.603168>
- DeLamater, J., Koepsel, E. R., & Johnson, T. (2019). Changes, changes? Women's experience of sexuality in later life. *Sexual & Relationship Therapy*, 34(2), 211–227.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14681994.2017.1412419>
- DeLamater, J., & Koepsel, E. (2015). Relationships and sexual expression in later life: a biopsychosocial perspective. *Sexual & Relationship Therapy*, 30(1), 37–59.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14681994.2014.939506>
- DeLamater, J., & Moorman, S. M. (2007). Sexual behavior in later life. *Journal of Aging and Health*, 19(6), 921–945. <https://doi.org/10.1177/0898264307308342>
- De la Garza-Mercer, F. (2006). The Evolution of Sexual Pleasure. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 18(2/3), 107–124. https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1300/J056v18n02_04
- Dillon, K. M., & Jones, B. S. (1981). Attitudes toward aging portrayed by birthday cards. *International Journal of Aging and Human Development*, 13(1), 79–84.
- Drummond, J. D., Brotman, S., Silverman, M., Sussman, T., Orzeck, P., Barylak, L., & Wallach, I. (2013). The Impact of Caregiving: Older Women's Experiences of Sexuality and Intimacy. *Affilia*, 28(4), 415–428.
<https://doi.org/10.1177/0886109913504154>
- Dundon, C. M., & Rellini, A. H. (2010). More than Sexual Function: Predictors of Sexual Satisfaction in a Sample of Women Age 40–70. *The Journal of Sexual Medicine*, 7(2), 896–904. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1743-6109.2009.01557.x>
- Elliott, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215–229. <https://doi.org/10.1348/014466599162782>
- Elmerstig, E., Wijma, B., Sandell, K., & Berterö, C. (2012). “Sexual pleasure on equal terms”: young women's ideal sexual situations. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 33(3), 129–134. <https://doi.org/10.3109/0167482X.2012.706342>
- Emile M., d'Arripe-Longueville F., Cheval B., Amato M., Chalabaev A. (2014). An ego depletion account of aging stereotypes' effects on health-related variables. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 70(6),

876–885.

- Fahs, B. (2014). Coming to power: women's fake orgasms and best orgasm experiences illuminate the failures of (hetero)sex and the pleasures of connection. *Culture, Health & Sexuality, 16*(8), 974-988. <https://doi.org/10.1080/13691058.2014.924557>
- Faith, M. S., & Schare, M. L. (1993). The role of body image in sexually avoidant behavior. *Archives of Sexual Behavior, 22* (4), 345 – 356. <https://doi.org/10.1007/BF01542123>.
- Ferreira, L. C., Narciso, I., Novo, R. F., & Pereira, C. R. (2014). Predicting couple satisfaction: the role of differentiation of self, sexual desire and intimacy in heterosexual individuals. *Sexual & Relationship Therapy, 29*(4), 390–404. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.957498>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fileborn, B., Thorpe, R., Hawkes, G., Minichiello, V., & Pitts, M. (2015a). Sex and the (older) single girl: Experiences of sex and dating in later life. *Journal of Aging Studies, 33*, 67–75. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.jaging.2015.02.002>
- Fileborn, B., Thorpe, R., Minichiello, V., Pitts, M., Hawkes, G., & Dune, T. (2015b). Sex, desire and pleasure: considering the experiences of older Australian women. *Sexual & Relationship Therapy, 30*(1), 117–130. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14681994.2014.936722>
- Fileborn, B., Lyons, A., Hinchliff, S., Brown, G., Heywood, W., Dow, B., Malta, S., & Minichiello, V. (2017). Improving the sexual lives of older Australians: Perspectives from a qualitative study. *Australasian Journal on Ageing, 36*(4), E36–E42. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/ajag.12405>
- Fileborn, B., Hinchliff, S., Lyons, A., Heywood, W., Minichiello, V., Brown, G., Malta, S., Barrett, C., & Cramer, P. (2017b). The Importance of Sex and the Meaning of Sex and Sexual Pleasure for Men Aged 60 and Older Who Engage in Heterosexual Relationships: Findings from a Qualitative Interview Study. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of the International Academy of Sex Research, 46*(7), 2097–2110. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0918-9>
- Flynn, T.-J., & Gow, A. J. (2015). Examining associations between sexual behaviors and quality of life in older adults. *Age and Ageing, 44*(5), 823–828. <https://doi.org/10.1093/ageing/afv083>

- Folkhälsomyndigheten, (2020) *Nationell strategi för sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) - En god, jämlik och jämställd sexuell och reproduktiv hälsa i hela befolkningen* (20159).
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/0d489b0821164e949c03e6e2a3a7e6cc/nationell-strategi-sexuell-reproduktiv-halsa-rattigheter.pdf>
- Fooken, I. (1994). Sexuality in the later years - the impact of health and body-image in a sample of older women. *Patient Education and Counseling*, 23(3), 227-233. [https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/0738-3991\(94\)90038-8](https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/0738-3991(94)90038-8)
- Frederick, D. A., Lever, J., Gillespie, B. J., & Garcia, J. R. (2017). What Keeps Passion Alive? Sexual Satisfaction Is Associated With Sexual Communication, Mood Setting, Sexual Variety, Oral Sex, Orgasm, and Sex Frequency in a National U.S. Study. *Journal of Sex Research*, 54(2), 186-201.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/00224499.2015.1137854>
- Frith, H., & Kitzinger, C. (2001). Reformulating sexual script theory: Developing a discursive psychology of sexual negotiation. *Theory & Psychology*, 11(2), 209–232.
<https://doi.org/10.1177/0959354301112004>
- Gagnon, J. H., & Simon, W. (2005). *Sexual conduct. the social sources of human sexuality* (2 uppl.). AldineTransaction.
- Gewirtz-Meydan, A., & Ayalon, L. (2017). Physicians' response to sexual dysfunction presented by a younger vs. An older adult. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(12), 1476-1483–1483. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/gps.4638>
- Gillespie, B. J. (2017). Sexual Synchronicity and Communication Among Partnered Older Adults. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 43(5), 441–455.
<https://doi.org/10.1080/0092623X.2016.1182826>
- Gledhill, S., & Schweitzer, D. (2013). Sexual desire, erectile dysfunction and the biomedicalization in the elderly: An old widespread issue with novel treatment perspectives. *Journal of Advanced Nursing*, 70(4), 894-903. <https://doi-org./10.1111/jgs.12073>
- Goldey, K., Posh, A. R., Bell, S. N., & Van Ander, S. M. (2016). Defining pleasure: A focus group study of solitary and partnered sexual pleasure in queer and heterosexual

- women. *Archives of Sexual Behaviour*, 45(8), 2137-2154. <https://doi-org.10.1007/s10508-016-0704-8>
- Gore-Gorszewska, G. (2021). “What Do You Mean by Sex?” A Qualitative Analysis of Traditional versus Evolved Meanings of Sexual Activity among Older Women and Men. *Journal of Sex Research*, 58(8), 1035–1049. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/00224499.2020.1798333>
- Gott, M., & Hinchliff, S. (2003). How important is sex in later life? The views of older people. *Social Science & Medicine*, 56(8), 1617–1628. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(02\)00180-6](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(02)00180-6)
- Gott, M. (2005). *Sexuality, sexual health and ageing* (1 uppl.). Maidenhead: Open University Press.
- Grabovac, I., & McDermott, D. T. (2023). Sexuality and sexual activity in older age: an age old issue? *The Lancet Regional Health - Western Pacific*, 39. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.lanwpc.2023.100831>
- Graham, C. A., Štulhofer, A., Lange, T., Hald, G. M., Carvalheira, A. A., Enzlin, P., & Træen, B. (2020). Prevalence and Predictors of Sexual Difficulties and Associated Distress Among Partnered, Sexually Active Older Women in Norway, Denmark, Belgium, and Portugal. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of the International Academy of Sex Research*, 49(8), 2951–2961. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s10508-020-01742-7>
- Hald, G. M., Graham, C., Štulhofer, A., Carvalheira, A., Janssen, E., & Træen, B. (2019). Prevalence of Sexual Problems and Associated Distress in Aging Men Across 4 European Countries. *The Journal of Sexual Medicine*, 16(8), 1212–1225. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.jsxm.2019.04.017>
- Hartmann, U., Philippsohn, S., Heiser, K., & Rüffer-Hesse, C. (2004). Low sexual desire in midlife and older women: Personality factors, Psychosocial Development, present sexuality. *Menopause*, 11(6), 726–740. <https://doi.org/10.1097/01.gme.0000143705.42486.33>
- Hawkins, Y., J. Ussher, E. Gilbert, J. Perz, M. Sandoval, and K. Sundquist. (2009). “Changes in Sexuality and Intimacy after the Diagnosis and Treatment of Cancer: The Experience of Partners in a Sexual Relationship with a Person with Cancer.” *Cancer Nursing*, 32(4), 271–280. <https://doi.org/10.1097/NCC.0b013e31819b5a93>

- Heywood, W., Minichiello, V., Lyons, A., Fileborn, B., Hussain, R., Hinchliff, S., Malta, S., Dow, B., & Barrett, C. (2019). The impact of experiences of ageism on sexual activity and interest in later life. *Ageing and Society*, 39(4), 795-814.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1017/S0144686X17001222>
- Hinchliff, S., Fileborn, B., Alba, B., Lyons, A., Minichiello, V., Barrett, C., Brown, G., Malta, S., & Dow, B. (2021). Talking about sex with friends: perspectives of older adults from the Sex, Age & Me study in Australia. *Culture, Health & Sexuality*, 23(3), 367–382.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/13691058.2019.1710568>
- Hinchliff, S., & Gott, M. (2004). Intimacy, commitment, and adaptation: Sexual relationships within long-term marriages. *Journal of Social & Personal Relationships*, 21(5), 595–609. <https://doi.org/10.1177/0265407504045889>
- Hofmeier, S., Runfola, C., Sala, M., Gagne, D., Brownley, K., & Bulik, C. (2017). Body image, aging, and identity in women over 50: The Gender and Body Image (GABI) study. *Journal of Women & Aging*, 29(1), 3–14. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/08952841.2015.1065140>
- Huang, A. J., Shen, H., Kuppermann, M., Subak, L. L., Brown, J. S., Thom, D. H., Van Den Eeden, S. K., & Ragins, A. I. (2009). Sexual function and aging in racially and ethnically diverse women. *Journal of the American Geriatrics Society*, 57(8), 1362-1368. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1532-5415.2009.02353.x>
- Hurd, L. C. (2000). Older Women’s Body Image and Embodied Experience: An Exploration. *Journal of Women & Aging*, 12(3/4), 77. https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1300/J074v12n03_06
- Johansen, B.D. (1999). *Kärlek har ingen ålder – om glädjen med sex i senare livet* (1 uppl.). Stockholm: Liber.
- Kaestle, C., & Allen, K. (2011). The Role of Masturbation in Healthy Sexual Development: Perceptions of Young Adults. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 983–994.
<https://doi.org/10.1007/s10508-010-9722-0>
- Kelly, M., Inoue, K., Rutherford, A., Richters, J., Barratt, A., & Bateson, D. (2017). Performing (heterosexual) femininity: female agency and role in sexual life and contraceptive use—a qualitative study in Australia. *Culture, Health and Sexuality*, 19(2), 240-255.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/13691058.2016.1214872>

- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*, *330*(6006), 932.
- Kingsberg, S. A. (2002). The impact of aging on sexual function in women and their partners. *Archives of Sexual Behavior*, *31*(5), 431–437.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1023/A:1019844209233>
- Krekula, C. (2007). The intersection of age and gender: Reworking gender theory and social gerontology. *Current Sociology*, *55*(2), 155-171. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/0011392107073299>
- Laan E, & Both S. (2008). What makes women experience desire? *Feminism & Psychology*, *18*(4), 505–514.
- Larsdotter, S. & Jägervall, D. C. (2022). Att bibehålla och återfå sexuell hälsa hos äldre. I Sandberg & Larsdotter (Red.), *Äldres sexualitet: Hälsa, rättigheter och njutning* (1 uppl., s.63-86). Södertörns Högskola.
- Lawrance, K.-A., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, *2*(4), 267–285. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00092.x>
- Lehmiller, J. J. (2023). *The Psychology of Human Sexuality* (3 uppl.). John Wiley & Sons.
- Levy B. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, *18*(6), 332–336.
<https://doi-org./10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>
- Lindau, S. T., Schumm, L. P., Laumann, E. O., Levinson, W., O’Muircheartaigh, C. A., & Waite, L. J. (2007). A study of sexuality and health among older adults in the United States. *The New England Journal of Medicine*, *357*(8), 762–775.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1056/NEJMoa067423>
- Lindau, S. T., & Gavriloiva, N. (2010). Sex, health, and years of sexually active life gained due to good health: evidence from two US population based cross sectional surveys of ageing. *BMJ: British Medical Journal*, *340*(7746), 580.
- Lodge, A. C., & Umberson, D. (2012). All Shook Up: Sexuality of Mid-to Later Life Married Couples. *Journal of Marriage and Family*, *74*(3), 428–443.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.00969.x>
- Marshall, C. E., Lengyel, C. O., & Menec, V. H. (2014). Body image and body work among

- older women: a review. *Ethnicity & Inequalities in Health & Social Care*, 7(4), 198–210. <https://doi.org/10.1108/EIHSC-11-2013-0042>
- Mernone, L., Fiacco, S., & Ehlert, U. (2019). Psychobiological Factors of Sexual Functioning in Aging Women – Findings From the Women 40+ Healthy Aging Study. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3389/fpsyg.2019.00546>
- Mitchell, K. R., Mercer, C. H., Ploubidis, G. B., Jones, K. G., Datta, J., Field, N., Copas, A. J., Tanton, C., Erens, B., Sonnenberg, P., Clifton, S., Macdowall, W., Phelps, A., Johnson, A. M., & Wellings, K. (2013). Sexual function in Britain: Findings from the third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3). *The Lancet*, 382(9907), 1817–1829. [https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/S0140-6736\(13\)62366-1](https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/S0140-6736(13)62366-1)
- Moor, A., Haimov, Y., & Shreiber, S. (2021). When Desire Fades: Women Talk About Their Subjective Experience of Declining Sexual Desire in Loving Long-term Relationships. *Journal of Sex Research*, 58(2), 160–169. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/00224499.2020.1743225>
- Murray, S. H., Milhausen, R. R., & Sutherland, O. (2014). A Qualitative Comparison of Young Women’s Maintained versus Decreased Sexual Desire in Longer-Term Relationships. *Women & Therapy*, 37(3/4), 319–341. <https://doi.org/10.1080/02703149.2014.897559>
- Nelson, T. D. (2011). Ageism: The strange case of prejudice against the older you. I R. L. Wiener & S. L. Willborn (Red.), *Disability and aging discrimination: Perspectives in law and psychology*. (1 uppl., s. 37–47). Springer Science + Business Media. https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/978-1-4419-6293-5_2
- Nilsson, M. (2008). *Våra äldre : om konstruktioner av äldre i offentligheten* (1 uppl.). Institutionen för samhälls- och välfärdsstudier, Linköpings universitet.
- Nilsson, M., Fugl-Meyer, K., von Koch, L., & Ytterberg, C. (2017). Experiences of Sexuality Six Years After Stroke: A Qualitative Study. *The Journal of Sexual Medicine*, 14(6), 797–803. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.jsxm.2017.04.061>
- Olson, M. (1971). *The logic of collective action: public goods and the theory of groups* (1 uppl.). Harvard University Press.
- Opperman, E., Braun, V., Clarke, V., & Rogers, C. (2014). “It Feels So Good It Almost

- Hurts”: Young Adults’ Experiences of Orgasm and Sexual Pleasure. *The Journal of Sex Research*, 51(5), 503–515.
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645–658. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/a0018769>
- Palacios-Ceña, D., Martínez-Piedrola, R. M., Pérez-de-Heredia, M., Huertas-Hoyas, E., Carrasco-Garrido, P., & Fernández-de-las-Peñas, C. (2016). Expressing sexuality in nursing homes. The experience of older women: A qualitative study. *Geriatric Nursing*, 37(6), 470–477. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.gerinurse.2016.06.020>
- Peplau, L. A. (2003). Human Sexuality: How Do Men and Women Differ? *Current Directions in Psychological Science*, 12(2), 37–40.
- Pliner, P., Chaiken, S., & Flett, G. L. (1990). Gender differences in concern with body weight and physical appearance over the life span. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16(2), 263-273.
- Potts, A., Grace, V.M., Vares, T., & Gavey, N. (2006). ”Sex for life”? Men’s counter stories on ”erectile dysfunction”, male sexuality and ageing. *Sociology of Health & Illness* 28(3), 306-329.
- Pujols, Y., Meston, C. M., & Seal, B. N. (2010). The association between sexual satisfaction and body image in women. *Journal of Sexual Medicine*, 7(2), 905-916. <https://doi-org./10.1111/j.1743-6109.2009.01604.x>.
- Rehman, U. S., Janssen, E., Newhouse, S., Heiman, J., Holtzworth-Munroe, A., Fallis, E., & Rafaeli, E. (2011) Marital satisfaction and communication behaviors during sexual and non-sexual conflict discussions in newlywed couples: A pilot study. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37, 94-103.
- Rehman, U. S., Lizdek, I., Fallis, E. E., Sutherland, S., & Goodnight, J. A. (2017). How Is Sexual Communication Different from Nonsexual Communication? A Moment-by-Moment Analysis of Discussions Between Romantic Partners. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of the International Academy of Sex Research*, 1–14. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s10508-017-1006-5>
- Riley, G. A., Evans, L., & Oyebode, J. R. (2018). Relationship continuity and emotional well-being in spouses of people with dementia. *Aging & Mental Health*, 22(3), 299–305. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1248896>

- Rodin, J., Silberstein, L. & Striegel-Moore, R. (1984). Women and weight: A normative discontent. *Nebraska Symposium on Motivation*, 32, 267-307.
- Rose, S., & Frieze, I. H. (1993). Young singles' contemporary dating scripts. *Sex Roles: A Journal of Research*, 28(9-10), 499–509. <https://doi.org/10.1007/BF00289677>
- Rubin, G. S. (1984). Thinking sex: Notes for a radical theory of the politics of sexuality. I S. Vance (Red.), *Pleasure and danger: Exploring female sexuality* (1 uppl., s. 267–319). Boston: Routledge.
- Rundgren, Å. (2001). Fysiologiska förändringar under åldrandet. I A. Grimby, & G. Grimby, (Red.), *Åldrandets villkor* (1 uppl., s. 14-46). Lund: Studentlitteratur.
- Salisbury, C. M. A., & Fisher, W. A. (2014). “Did you come?” A qualitative exploration of gender differences in beliefs, experiences, and concerns regarding female orgasm occurrence during heterosexual sexual interactions. *The Journal of Sex Research*, 51(6), 616-631. <https://doi-org./10.1080/00224499.2013.838934>.
- Sánchez-Fuentes, M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J. C. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International journal of clinical and health psychology*, 14(1), 67-75.
- Sandberg, L. J. (2021). Dancing in-or out-of-step? Sexual and intimate relationships among heterosexual couples living with Alzheimer’s disease. *Desexualisation in Later Life: The Limits of Sex and Intimacy*. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1332/policypress/9781447355465.003.0008>
- Sandberg, L. (2022). Varken asexuella åldringar eller sexiga seniorer: Sexualitet, identitet och relationer bland äldre. I Sandberg & Larsdotter (Red.), *Äldres sexualitet: Hälsa, rättigheter och njutning* (1 uppl., s.29-44). Södertörns Högskola.
- Sandberg, L. & Larsdotter, S. (2022). Inledning: Äldres sexualitet en fråga om hälsa, rättigheter och njutning. I Sandberg & Larsdotter (Red.), *Äldres sexualitet: Hälsa, rättigheter och njutning* (1 uppl., s.9-28). Södertörns Högskola.
- Schick, V., Herbenick, D., Reece, M., Sanders, S. A., Dodge, B., Middlestadt, S. E., & Fortenberry, J. D. (2010). Sexual behaviors, condom use, and sexual health of americans over 50: Implications for sexual health promotion for older adults. *Journal of Sexual Medicine*, 7(SUPPL. 5), 315-329. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1743-6109.2010.02013.x>
- Schmiedeberg, C., Huyer-May, B., Castiglioni, L., & Johnson, M. D. (2017). The More or the

- Better? How Sex Contributes to Life Satisfaction. *Archives of sexual behavior*, 46(2), 465–473. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0843-y>
- Séguin, L. J. & Blais, M. (2019). Pleasure is just the tip of the iceberg: Social representations, personal beliefs, and attributed meanings to partnered orgasm, *Canadian Journal of Human Sexuality*, 28(3), 328-342. <https://doi-org./10.3138/cjhs.2019-0027>
- Sex i Sverige : om sexuallivet i Sverige 1996* (3. uppl.). (1998). Folkhälsoinstitutet.
- Shahhosseini, Z., Gardeshi, Z. H., Poursaghar, M., & Salehi, F. (2014). A review of affecting factors on sexual satisfaction in women. *Materia socio-medica*, 26(6), 378-381. <https://doi-org./10.5455/msm.2014.26.378-381>.
- Simon, W., & Gagnon, J. H. (1984). Sexual scripts. *Society*, 22(1), 53–60. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/BF02701260>
- Simon, W., & Gagnon, J. H. (1986). Sexual scripts: Permanence and change. *Archives of Sexual Behavior*, 15(2), 97–120. <https://doi.org/10.1007/BF01542219>
- Simpson, P., Wilson, C. B., Brown, L. J. E., Dickinson, T., & Horne, M. (2018). ‘We've had our sex life way back’: older care home residents, sexuality and intimacy. *Ageing & Society*, 38(7), 1478-1501. <https://doi.org/10.1017/S0144686X17000101>
- Skeggs, B. (2002) *Techniques for Telling the Reflexive Self* (1 uppl.). Sage, London
- Skoog, I. (2023). *70 är det nya 50* (1 uppl.). Bokförlaget Polaris.
- Stahl, K. A. M., Gale, J., Lewis, D. C., & Kleiber, D. (2019). Pathways to pleasure: Older adult women’s reflections on being sexual beings. *Journal of Women & Aging*, 31(1), 30–48. <https://doi.org/10.1080/08952841.2017.1409305>
- Stein, J.-P., Scheufen, S., & Appel, M. (2023). Recognizing the beauty in diversity: Exposure to body-positive content on social media broadens women’s concept of ideal body weight. *Journal of Experimental Psychology: General*. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/xge0001397>
- Stephenson, K. R., & Meston, C. M. (2015). The Conditional Importance of Sex: Exploring the Association Between Sexual Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(1), 25–38. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/0092623X.2013.811450>
- Sundbeck, M. (2013). *Sexuell hälsa i vården - en metodbok för sjuksköterskor* (1 uppl.). Lund: Studentlitteratur

- Swartling, M. (2022). Kroppens åldrande och sjukdomars inverkan på sexualiteten. I Sandberg & Larsdotter (Red.), *Äldres sexualitet: Hälsa, rättigheter och njutning* (1 uppl., s.63-86). Södertörns Högskola.
- Thomas, H. N., Hess, R., & Thurston, R. C. (2015). Correlates of Sexual Activity and Satisfaction in Midlife and Older Women. *Annals of Family Medicine*, 13(4), 336–342. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1370/afm.1820>
- Thomas, H. N., Hamm, M., Borrero, S., Hess, R., & Thurston, R. C. (2019). Body image, attractiveness, and sexual satisfaction among midlife women: A qualitative study. *Journal of Women's Health*, 28(1), 100–106. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7107>
- Træen, B., Carvalheira, A. A., Hald, G. M., Lange, T., & Kvaem, I. L. (2019). Attitudes Towards Sexuality in Older Men and Women Across Europe: Similarities, Differences, and Associations with Their Sex Lives. *Sexuality & Culture*, 23(1), 1–25. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s12119-018-9564-9>
- Træen, B., & Lewin, B. (2008). *Sexology in context* (1 uppl.). Universitetsforlaget AS.
- Tunaley, J. R., Walsh, S., & Nicolson, P. (1999). “I’m not bad for my age”: The meaning of body size and eating in the lives of older women. *Ageing and Society*, 19(6), 741-759. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1017/S0144686X99007515>
- Wasylikiw, L., Emms, A. A., Meuse, R., & Poirier, K. F. (2009). Are all models created equal? A content analysis of women in advertisements of fitness versus fashion magazines. *Body Image*, 6(2), 137–140. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.01.005>
- Watts, A., & Jen, S. (2023). Context-dependent sexual changes during women’s midlife transitions, *Journal of Women & Aging*, 35(6), 542-556. <https://doi-org./10.1080/08952841.2023.2195321>
- Wiederman, M. W. (2015). Sexual script theory: Past, present, and future. I J. DeLamater & R. F. Plante (Red.), *Handbook of the sociology of sexualities* (1 uppl., s. 7–22). Springer International Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-17341-2_2
- Willig, C. (2021). *Introducing qualitative research in psychology* (4. uppl.). Open University Press.
- Winterich, J.A. (2007), “Aging, femininity, and the body: what appearance changes mean to women with age”, *Gender Issues*, 24(3), 51-69.
- World health organization.(2006). Defining sexual health: report of a technical consultation

- on sexual health, 28–31 January 2002, Geneva. World Health Organization.
<https://www.cesas.lu/perch/resources/whodefiningsexualhealth.pdf>
- World health organization. (2022, Oktober 1), *Ageing and Health*. WHO.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- World Medical Association. (2013). WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>
- World Value Survey (2023). The Inglehart-Welzel World Cultural Map - World Values Survey 7 [Karta]. <https://www.worldvaluessurvey.org/images/Map2023NEW.png>
- Öberg, P. (2002). Livslopp i förändring. I Andersson (Red.), *Socialgerentologi*. (2 uppl., s.44-63). Studentlitteratur.
- Öberg, P., Andersson, L., & Bildtgård, T. (2016). Skyddar en parrelation på äldre dar mot ensamhet? *Socialvetenskaplig Tidskrift*, 23(1), 19–36.

Bilaga 1.

Är du en kvinna mellan 65-80 år?

Vill du vara med i vår studie som handlar om vad som gör att människor är tillfreds med sin kropp och sin sexualitet?

Vem? Vi söker personer mellan 65-80 år att intervjua. Vi söker dig som vill berätta om vad som är viktigt för din sexualitet. Vi välkomnar både personer som upplever sig tillfreds med sin sexualitet och kropp men även de som inte gör det. Vi välkomnar också både personer som upplever sig ha en god sexuell funktion, och de som inte har det. Genom ditt deltagande bidrar du till att utöka förståelsen kring hur synsätt på kroppen och sexualitet påverkar oss människor.

Vad? Studien innebär att du deltar i en intervju där du får berätta om ditt synsätt på din kropp och din sexualitet. Du har självklart möjlighet att ställa frågor innan du bestämmer dig för om du vill vara med i studien, och kan när som helst ångra ditt deltagande utan att ange några skäl. Det är också möjligt att under intervjuens gång välja vilka frågor du vill besvara och strunta i de du inte vill besvara. Intervjun tar ungefär en timme.

När? Intervjuerna kommer genomföras i januari/februari/mars 2024.

Studien är en del av ett större forskningsprojekt på Lunds Universitet om sexuell hälsa som görs av forskare och studenter. Alla som deltar kommer vara anonyma i uppsatsen. Projektet är godkänt av svenska Etikprövningsnämnden.

**Är du intresserad av att delta eller vill veta mer?
Kontakta oss:**

Mail: Projektlunduni@gmail.com

Intervjuerna kommer genomföras av Isabella Tropé och Ida Rolandsson, studerande vid psykologprogrammet i Lund.

Ansvarig forskare är Ingela Steij Stålbrand, Fil Dr. och universitetslektor i psykologi: Ingela.stejj_stalbrand@psy.lu.se



LUNDS
UNIVERSITET

Bilaga 2.

Information till forskningspersoner



LUNDS
UNIVERSITET

Vill du delta i studien "*Hur upplevs sexualitet och sexuell tillfredsställelse för kvinnor i åldrarna 65-80*"?

Du har fått denna information eftersom du har visat intresse för projektet. Projektet genomförs under våren 2024.

Du som är kvinna mellan 65-80 år kan delta i den här studien.

Information om projektet

Den aktuella studien är ett examensarbete på psykologprogrammet vid Lunds universitet och syftar till att undersöka hur sexualitet och sexuell tillfredsställelse upplevs hos kvinnor mellan 65-80 års ålder. Examensarbetet ingår i forskningsprojektet "Faktorer som påverkar den sexuella tillfredsställelsen: En explorativ och tvärkulturell undersökning av sexuella och estetiska ideal, självmedkänsla och kroppsmedvetenhet" som genomförs på Lunds Universitet.

Deltagandet i studien innebär att delta i en intervju som sker genom ett personligt möte, på en plats du väljer, eller via videosamtal på en digital plattform. *Intervjun kommer att ta cirka 60 till 90 minuter.*

Finns det risker med att delta?

Identifierade risker med deltagande i intervjuer är generellt få. Eftersom sexualitet kan vara ett känsligt ämne, skulle det dock kunna väcka visst obehag eller negativa känslor att delta i intervjun. Intervjun kommer att göras på ett sådant sätt att du som deltar har möjlighet att styra riktningen. Det är helt upp till dig vilka frågor du vill svara på eller inte, du kan välja att prata mer eller mindre om olika ämnen, och du kommer att få möjlighet att prata fritt om sådant som känns relevant för dig.

Om du har funderingar efter intervjun är du välkommen att prata om detta med intervjuaren eller forskningsansvarig (se kontaktuppgifter nedan). Om du upplever att du mår dåligt eller behöver någon utomstående att prata med efter intervjun kan du be om att få kontaktuppgifter till legitimerad psykolog som har stor kompetens och vana att arbeta med sexualitetsfrågor och är helt fristående från projektet.

Information till forskningspersoner

Finns det fördelar med att delta?

Många upplever att det känns positivt att dela med sig av sina erfarenheter och få tänka kring dem tillsammans med någon. Det kan även kännas meningsfullt att bidra till ökad kunskap om sexuell tillfredsställelse i Sverige idag.

Datahantering och sekretess

Vi kommer att samla in dina kontaktuppgifter för att kunna hålla kontakt med dig under projektets gång. Dessa kommer att raderas efter genomförd intervju, efter det att du fått möjlighet att ta del av intervjumaterialet. Den enda ytterligare informationen som vi samlar in från dig är vad du delger under intervjun. Samtliga uppgifter samlas endast in för forskningsändamål.

Intervjun kommer att spelas in och sedan skrivas ut ord för ord. Transkriptionerna är det som används för att analysera materialet, och de kommer att avidentifieras så att inga potentiellt identifierade uppgifter finns kvar. Det innebär att information som någon annan skulle kunna identifiera dig utefter kommer att helt plockas bort ur materialet, inklusive sådant som namn på personer och orter, men även exempelvis detaljerad information om dina relationer eller livsomständigheter. Resultaten kommer också rapporteras på ett sådant sätt att enskilda individer inte går att identifiera. Ditt deltagande kommer därmed vara anonymt.

Dina svar kommer att behandlas så att inga obehöriga kan ta del av dem. Inspelningarna och transkriptionerna kommer att förvaras inlåsta när de inte används, separat från varandra.

Dina personuppgifter behandlas i enlighet med EU:s dataskyddsförordning, GDPR. Ansvarig för dina personuppgifter är Lunds universitet. Allt insamlat material lagras i tio år i Lunds Universitets skyddade digitala arkiv. Enligt dataskyddsförordningen har du rätt att när som helst kostnadsfritt få ta del av all information som lagras om dig, få eventuella fel rättade eller begära att informationen raderas. Du kan också begära att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Allt det här gör du genom att kontakta universitetet, via kontaktperson Ingela Steij Stålbrand som är ansvarig forskare för projektet (se kontaktuppgifter nedan). Har du frågor om hur Lunds Universitet hanterar personuppgifter, hör av dig till universitetets dataskyddsombud via e-post till dataskyddsombud@lu.se. Om du har klagomål på hur dina personuppgifter behandlas kan du vända dig till Datainspektionen, som är tillsynsmyndighet.

Information om resultat

Som deltagare ges du möjlighet att läsa igenom en utskrift av intervjumaterialet och eventuellt komma med synpunkter, om du så önskar. Du kommer också att kunna läsa om de avidentifierade resultaten av hela studien i de texter som projektet resulterar i. Kontakta medarbetarna så får du tillgång till dessa.

Information till forskningspersoner

Ersättning

Du kommer inte att få någon ersättning för att delta i studien.

Frivillighet

Deltagande i studien är helt frivilligt. Du väljer själv om du vill medverka, och du kan när som helst avbryta ditt deltagande, utan att behöva ge någon förklaring. Du kan också välja att inte svara på vissa frågor, om det är något speciellt i intervjun som du inte vill prata om. Om du deltar i intervjun och i efterhand känner att du inte vill vara en del av studien, kan du be om att få ditt material borttaget från studien upp till en vecka efter att intervjun har ägt rum. Kontakta medarbetarna i projektet om du inte vill att materialet ska användas i studien (se kontaktuppgifter nedan).

Bakgrund och syfte

Sexuell tillfredsställelse definieras i forskning som en känslomässig respons som beror på en persons egen bedömning av ens sexualitet. Ett tillfredsställande sexliv är något som exempelvis Världshälsoorganisationen lyfter som viktigt för hälsa. På så vis kan en bättre förståelse av sexuell tillfredsställelse också bidra till att förstå hur vi kan främja hälsa i befolkningen i stort. Forskning visar att den sexuella tillfredsställelsen kan påverkas av en rad olika faktorer som både handlar om den enskilda individen och den samhälleliga kontexten. Mer forskning behövs dock för att vi ska förstå vad som främjar och vad som hindrar sexuell tillfredsställelse.

Syftet med denna specifika studie är att utforska vad kvinnor i 65-80 års ålder själva tänker spelar roll för deras sexuella tillfredsställelse, inklusive deras sexuella funktion. För att få en så omfattande bild som möjligt vill vi intervjua personer med olika erfarenheter. Därför välkomnar vi både personer som upplever sig tillfreds med sin sexualitet och sin kropp och de som inte gör det. Vi välkomnar både personer som är sexuellt aktiva och de som inte är det.

Kontaktinformation till ansvariga forskare

Forskningshuvudman är Lunds universitet. Projektet görs vid Institutionen för psykologi. Medverkande i projektet har tidigare erfarenheter av arbete med forskning som rör sexualitet.

Om du har frågor, synpunkter eller vill ha mer information är du välkommen att kontakta:

Projektledare Ingela Steij Stålbrand, Fil. Dr. och universitetslektor i psykologi;
ingela.stejj_stalbrand@psy.lu.se

Ansvariga psykologkandidater för studien är: Ida Rolandsson och Isabella Tropé:
projektlunduni@gmail.com

Bilaga 3.

Intervjuguide för semistrukturerad intervju

Vår frågeställning: Hur upplevs sexualitet och sexuell tillfredsställelse för kvinnor i åldrarna 65-80 år?

Påminna om dina rättigheter som deltagare:

- Rätt att avbryta ditt deltagande när som.
- Frivilligt och anonymt.
- Har du några frågor innan vi sätter igång?

Del 1: Introduktion

Innan vi sätter igång; skulle du vilja berätta lite om dig själv? Ålder?

Är du i en relation? Om ja, vill du berätta lite om er relation? Upplever du att det är någon av er som tar hand om och hjälper den andra?

Hur ser din boendesituation ut?

Hur kommer det sig att du ville vara med i den här studien?

Om jag säger ordet sexualitet, vad tänker du på då?

Vad tänker du själv är viktigt kopplat till din sexualitet?

Tar du någon medicin eller har någon sjukdom som du upplever påverkar din sexuella tillfredsställelse och sexuella funktion? Om ja, kan du berätta på vilket sätt det påverkar?

Del 2: Upplevelser av sexuell funktion

En del av sexualiteten handlar om den sexuella funktionen. När jag säger "sexuell funktion", vad tänker du på då?

- Hur skulle du beskriva din sexuella funktion? Beskriv aspekter som inte fungerar. Beskriv aspekter som fungerar.
- Kan du berätta om en situation/senast när det inte fungerade? Vad hände, vad kände och tänkte du, vad gjorde du?
- Kan du berätta om en situation/senast när det fungerade? Vad hände, vad kände och tänkte du, vad gjorde du?

Upplever du att din sexuella funktion här och nu har förändrats jämfört med tidigare i livet?

- **Om ja:** Hur skulle du beskriva att din sexuella funktion har förändrats? Är det något som du upplever har påverkat din funktion mer? På vilket sätt? Är det något som du upplever har påverkat din funktion mindre? På vilket sätt?

Upplever du att din sexuella funktion med dig själv (t.ex. onani) har förändrats under livet? Vilka förändringar har uppstått? Upplever du att det finns positiva förändringar? Upplever du att det finns negativa förändringar? Hur har det påverkat ditt liv?

- Konkret exempel.

Upplever du att din sexuella funktion tillsammans med andra (t.ex. en sexuell partner) förändrats under livet? Upplever du att det finns positiva förändringar? Upplever du att det finns negativa förändringar? Hur har det påverkat ditt liv?

- Konkret exempel.

Del 3: Upplevelser av sexuell tillfredsställelse

Vad tänker du på när jag säger sexuell tillfredsställelse?

Vad tänker du själv är viktigt kopplat till din sexuella tillfredsställelse?

Har du/hade du några farhågor eller förhoppningar på hur åldrande kommer/skulle påverka upplevelsen av din sexuella tillfredsställelse?

- Har dina tidigare farhågor eller förhoppningar uppfyllts? Om ja, på vilket sätt? När upplevde du det sist? Vill du berätta lite mer om vad som hände och vad det ledde till?

Del 4: Fråga avseende sexuella ideal och kroppsideal

Upplever du att det finns förväntningar på dig avseende att följa de sexuella normer/script som finns i samhället?

- (sex, med vem/vilka man bör ha sex, varför man bör ha sex)
- När kände du så senast?
- Vill du berätta lite mer om vad som hände/vad det ledde till?
- I vilka situationer upplever du detta?

Upplever du att det finns förväntningar på dig avseende att följa de kroppsideal som finns i samhället? (ställ följdfrågor!)

- När kände du så senast?
- Vill du berätta lite mer om vad som hände/vad det ledde till?
- I vilka situationer upplever du detta?

Förtydliga att det är kopplat till kroppsideal och sexuella ideal. Har du märkt av en förändring i hur du upplever dig själv tidigare i livet? Upplever du att det finns positiva förändringar? Upplever du att det finns negativa förändringar? Om ja, beskriv med konkreta exempel!

Del 5: Avrundande frågor

Utifrån din erfarenhet av att åldras och den påverkan det har haft på din sexualitet och sexuella tillfredsställelse, vad skulle du ge för råd till andra? Be om konkreta exempel!

Vad önskar du att vården skulle bidra med/ ta hänsyn till avseende till åldrande kopplat till sex och sexuell hälsa?

Är det någonting annat du tänker på som är viktigt för dig att dela med dig av?

Tips på fråga till deltagarna: Jag är betydligt yngre än dig, hur har det känts att prata med mig om detta?

Vänner i ditt nätverk?

Om du vet någon annan som kan vilja vara med så får du gärna säga det.

Bilaga 4.

Information till forskningspersoner

Titel på projektet: *Faktorer som påverkar den sexuella tillfredsställelsen: En explorativ och tvärkulturell undersökning av sexuella och estetiska ideal, självmedkänsla och kroppsmedvetenhet*

Forskningsledare: Ingela Steij Stålbrand

Jag bekräftar härmed att jag har tagit del av och förstått informationen om intervjustudien och att jag har fått möjlighet att ställa frågor.

Jag bekräftar härmed att jag har haft tillräckligt med tid för att bestämma mig för huruvida jag vill vara med i studien eller inte.

Jag förstår att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst kan avbryta min medverkan utan att ange något som helst skäl.

Jag samtycker härmed till deltagande i studien

Deltagares namn (textas) och datum

Underskrift

Kommentarer eller frågor kopplat till forskningen

Om du har några som helst frågor eller kommentarer kan du ta upp dem med forskaren eller maila: Ingela Steij Stålbrand, Fil. Dr. och universitetslektor i psykologi; ingela.stejj_stalbrand@psy.lu.se