

Eva Sanner

Håll glöden levande efter femtio

Kroppen är som vackrast när vi mår bra, är omhändertagen och älskad, säger Eva Sanner, författare och psykosyntesterapeut, i sin nya bok "Ja till njutning – sex och självkänsla efter femtio". Men efter femtio är väl sexlivet ett avslutat kapitel, kanske någon tror? Nej tvärtom, många kvinnor känner en stor frihet att inte behöva bry sig om barnalstrande och preventivmedel. Istället är det viktigt att få tid för sig själv med eller utan en partner och utforska sin lust och sexuella mognad. Det går att ha sex på ett annat sätt mitt i livet.

Text Monica Katarina Frisk Foto Emelie Asplund Bild Kotin, wavebreakmedia (shutterstock.com)

EVA SANNER

ÅLDER 61 år.

FAMILJ Maken Henrik och två vuxna döttrar.

BOR Svenshögen.

YRKE Författare och psykosyntesterapeut.

DOLD TALANG Hobbyodlare som även sysslar med musik och måleri.

AKTUELL MED

Nya boken "Ja till njutning – sex och självkänsla efter femtio".

KORT
OM
EVA

Sexualitet och relationer är bland det viktigaste vi kan fokusera på för att känna mening och livsglädje. Men för dem som kanske känner att sex i övergångsåldern, det vill man ju bara slippa, har *Eva Sanner* skrivit "Ja till njutning". Hon vill att vi ska förstå hur njutning förändras med åldern och hur par och älskande kan följa varandra i den förändringen. Boken kan förstås läsas även av yngre kvinnor som är nyfikna på hur lusten kan fortsätta hållas levande.

- Kvinnokroppen är fantastisk och vi kan njuta av sex på så många olika sätt. Jag vill att kvinnor som läser boken ska bli stolta över sin kropp, precis som de är.

EGENTLIGEN TYCKTE EVA att hon redan skrivit allt om sex, intimitet och relationer med boken "Kåt, glad och tacksam", som utkom för över tio år sedan, med fokus på hur par kan hålla lust och intimitet levande i långvariga relationer. Men den boken handlar inte alls om hur kvinnans kropp beter sig efter klimakteriet.

När Eva själv genomgick denna förändring, så upptäckte

hon att i böckerna om klimakteriet fanns nästan inget skrivet om sex och intimitet efter femtio.

- Det fanns en lucka där och ett behov, säger hon. Jag skulle själv ha velat ha en sådan här bok när jag kom in i klimakteriet.

EVA BERÄTTAR OM ett besök hos en gynekolog när hon var runt femtio år.

- Jag ville veta om han hade några tips för bristande sexlust. Hans enda svar var att: "Ja, det där tar ju slut efter femtio."

Hon blev förbluffad över gynekologens svar och tyckte att så här kan vi verkligen inte ha det. Och efter att aktivt ha studerat ämnet under flera år hävdar hon bestämt att det inte alls är så.

Boken är till viss del en handbok byggd på forskningsrön om sexualitet och vilka effekter den har på oss och hur kvinnokroppen fungerar. Förutom konkreta tips om hur kvinnor kan njuta på nya sätt och utvecklas i sin sexualitet, har Eva också gjort djupintervjuer med tjugofem kvinnor om deras liv före, under och efter klimakteriet. Dessa kvinnor berättar frimodigt om vad som varit svårt och besvärligt, men

också om hur de njuter av sin kropp, sin sexualitet och närhet med eller utan en partner.

- Boken är en vägledning och inspiration till att uppleva nya sätt att njuta eller att förstärka den njutning man redan har. Ett exempel är att älska långsamt och med fokus på kontakten med varandra, ett annat är att utveckla den sexuella praktiken bortom det vaginala samlaget till att omfatta mer oralsex och erotisk massage.

UNDER ÅREN RUNT femtio går de flesta kvinnor igenom klimakteriet eller övergångsåldern då fruktsamheten så småningom upphör. Med boken vill Eva också bidra till att normerna förändras. Undertiteln på boken är "sex och självkänsla efter femtio". Hon är övertygad om att attityden i samhället mot kvinnor efter femtio också präglar kvinnors syn på den egna kroppen.

- Många kvinnor är inte nöjda med sig själva, hur kroppen ser ut eller fungerar. Och så kan det ha varit hela livet för en del, vilket är sorgligt. Klimakteriet kan också vara en möjlighet att fatta ett beslut att en gång för alla att tycka om sig själv på riktigt, precis som du ser ut och är.

”Kvinnokroppen är fantastisk och vi kan njuta av sex på så många olika sätt.

Det är alltför lätt, tycker Eva, att kvinnor efter klimakteriet så att säga köper synen på den äldre kvinnan som mindre värd. Med boken vill hon stärka kvinnors självkänsla för att åstadkomma en samhällsförändring.

- Om vi är nöjda med oss själva och mår bra kan vi börja njuta på ett hållbart sätt, som kan följa oss genom hela livet, betonar hon.

Eva tror att mycket av dagens överkonsumtion beror på en känsla av tomhet, en känsla av att inte vara värdefull.

- Ett tillfredsställande sexliv gör att man blir mer nöjd med livet. Den konsumtion som handlar om att fylla emotionella behov minskar och så även vår miljöpåverkan. Detta kan i förlängningen leda till ett samhälle som är mer hållbart också ur miljösynpunkt. Hållbarhet har många dimensioner.

KLIMAKTERIET ÄR EN stor omställning som ofta sammanfaller med yttre förändringar som att bryta upp eller separera, att bli mindre attraktiv på arbetsmarknaden eller känna oro för föräldrar och anhöriga som behöver vård eller går bort.

- Då kan stora frågor om vem man är mitt i livet komma upp ▶



” Vår egen njutning är alltid viktig som ett sätt att hitta tillbaka till kroppen och hur den fungerar, under olika förändringsperioder.

till ytan. Det är förstaeligt att ens sexuella lust kan kännas långt borta.

Om vi ändå tar oss an den utmaningen och låter sexualiteten följa med i förändringen, kan många kvinnor uppleva att sexualiteten får nya dimensioner.

– Om vi tidigare kunnat piffa upp sexlivet med det ena eller andra hjälpmedlet, så tycks inte det längre räcka till, säger Eva. Nu behöver vi börja lyssna på oss själva och vara lyhörda för en längtan att vara intim som kommer inifrån. Ta tid på sig, ompröva det som inte längre är som förr och våga pröva andra sexuella uttryck än tidigare.

UNDER SKRIVANDET blev Eva förvånad över uppgifter som visar att män statistiskt har många fler orgasmer än kvinnor, det så kallade ”orgasmgapet”. Hon undrade varför och fick snart klart för sig att det inte beror på att män har så mycket lättare att komma. När män och kvinnor tillfredsställer sig själva går det nämligen lika snabbt. Det tar ungefär fyra minuter för båda.

– Många kvinnor har anpassat sitt kärleksliv till sin partner under lång tid. Att en del kvinnor säger att de inte vill ha sex när de blir äldre kanske helt enkelt beror på att de har sexuella erfarenheter som inte tillfredsställer dem på djupet. Jag förstod att den här boken verkligen behövs.

En del av Evas inspiration kommer från flertusenåriga traditioner i andra kulturer, där man ser på kvinnan och kroppens åldrande som en livsfas för djupare förståelse och mognad.

Inom tantra, taoism och shamansk sexualitet finns en helt annan syn på äldre kvinnor.

– Sexualiteten är där en andlig kraft och efter klimakteriet anses kvinnor kunna utvecklas andligt mer än tidigare i livet.

Eva Sanner konstaterar att vi i väst inte har några traditioner, ceremonier och ritualer när det gäller konsten att älska och sexlivet.

– Det finns vad gynekologer säger och inte helt uppdaterad forskning om kroppen, plus normer och värderingar som styr vår uppfattning om vad som är ett accepterat sätt att njuta själv.

I BOKENS SISTA del finns beskrivningar på övningar kvinnor kan göra på egen hand, något som Eva kallar sexuell självomsorg. Hon rekommenderar bland annat ångning och massage av vagina som sätt att behålla kontakten med underlivet fysiskt och emotionellt. Bland mycket annat introducerar hon begreppet solosex som fick undertecknad att slappna av på djupet.

– Att äga sin egen sexualitet betyder att vi också kan njuta av den på egen hand och inte bara dela den med en partner. Solosex är det bästa en äldre kvinna kan göra för att hålla glöden uppe, eftersom sex med partnern, även om det är bra, ofta sker mera sällan, säger hon.

EVA SANNER FÖRKLARAR att solosex kan vara en disciplin för mogna kvinnor och kallar det till och med för friskvård. Lusten och kroppen fungerar på ett annat sätt än tidigare. Många kvinnor har valt att leva själv, kanske

förlorat sin partner eller lever som särbo. För den skull behöver vi inte ha ett obefintligt sexliv.

– Orgasm har positiva hälsoeffekter. Det är viktigt att unna sig det. Att få uppleva den där känslan av att vara nöjd, tillfredsställd och avslappnad är viktigt hela livet.

Inom forskningen har man kommit fram till att det finns flera olika typer av närhet – amning, massage och kramar – som frisätter oxytocin, det så kallade välbehagshormonet, i blodet och nervsystemet. Kvinnor som ammat mycket och därför haft höga oxytocinnivåer, utsätts i mindre grad för hjärt-kärlsjukdomar, ledsjukdomar och diabetes typ 2.

– Det kan vara så att regelbundna orgasmer har ett liknande samband med upplevelsen av bättre hälsa, säger Eva. När oxytocinhalten ökar i hjärnan stimuleras också belöningssystemet genom att halterna av dopamin och kroppsegna opiater stiger.

FÖR UNDERTECKNAD har solosex främst hänt under de år som maken genomgick en tuff behandling mot cancer. Han förändrades både fysiskt och psykiskt och under långa perioder var vi ifrån varandra. Som anhörig utan möjlighet att påverka sjukdomsförloppet, försökte vi båda acceptera läget och hitta sätt att vara intima med varandra. När solosex hände för mig, följdes det oftast av dåligt samvete och skamkänslor. Under läsningen av boken var det som om något slappnade av inom mig.

– Av hävd och gammal vana har man skambelagt onani, särskilt hos kvinnor, säger Eva. Det är inte mer än drygt hundra år sedan kvinnor förklarades sinnessjuka om de tillfredsställde sig själva.

Det är därför inte konstigt att kvinnor fortfarande har svårt att unna sig det, även om vi tycker om det. Att säga ja till sin egen njutning ökar den individuella friheten och det kan bli del av en viktig samhällsförändring.

KLIMAKTERIET SKER när vi är som mest aktiva i arbetslivet, kanske vi har vuxna barn som ska flytta hemifrån. Mycket pockar på uppmärksamhet. Eva Sanner vill uppmana kvinnor att inte rusa in i klimakteriet, utan att lyssna på vad kroppen och själen verkligen behöver. Det gäller sexualiteten, men också andra fysiska, mentala och emotionella behov.

– Livet går inte i repris, det är också något som klimakteriet visar oss, säger hon. Klimakteriet är för många också en sådan period då vi börjar fundera över livet: ”Hur är det nu, vad ledde fram till livet som det är nu, att jag har det som jag har det?”

VÅR EGEN NJUTNING är alltid viktig som ett sätt att hitta tillbaka till kroppen och hur den fungerar, under olika förändringsperioder, förklarar Eva. Det kan till exempel också vara ett sätt att återfå kontakten med underlivet efter en förlossning.

– Och det kan definitivt vara en tillgång under och efter klimakteriet, för att behålla kontakten med sexualiteten och bli klar över hur kroppen fungerar i den nya livsfasen.

Eva Sanner anser att vår relation till naturen präglas av exploatering och obalans. Det gäller också relationen till vår egen kropp.

– Många kvinnor tar inte hand om sin kropp och tycker att den bara ska fungera.

På det sättet hänger vårt

förhållande till naturen och vår kropp ihop. Eva vill att vi ska låta oss inspireras av naturen. Naturen handlar om liv, skriver hon. Den har inga synpunkter på rätt eller fel, har ingen skam och frågar inte om lov.

– Den vill ha mer av allt. Den vill ha fler träd, kattungar och elefanter. Den vill ha mer blåklint, äpplen och lodjur. Det finns inga fasta begränsningar, bara samspel och anpassning. Att se och känna sensualitet i naturen är sexigt.

– Kroppen är också en del av naturen och om vi älskar naturen kan det leda till att vi lär oss älska vår egen kropp också.

DET FINNS RAPPORTER som visar att covid-19 och pandemin kommer att förändra sexlivet för

de flesta, bland annat på grund av riktlinjerna om distansering.

För Eva Sanner är det uppenbart att en ökad distansering skapar ett otillfredsställt behov av fysisk kontakt, något som är ett grundläggande mänskligt behov.

– Det är mest problematiskt för dem som inte har någon relation, det blir svårare att dejta och att inleda ett nytt förhållande. För äldre kvinnor blir därför solosex ännu viktigare för att hålla lågan brinnande.

För dem som har en partner blir distanseringens begränsningar mindre kännbara. Eva tror att par som har en bra grund i sitt förhållande har fått det bättre under pandemin, medan de som har svårigheter som de tidigare kunnat blunda

för i vardagen upplever att relationen blivit sämre.

– Under pandemin har många börjat ompröva vad som är viktigt i livet och berättar att kärlek, sex och njutning kommer högst upp på vad man väljer i första hand, avslutar hon. 🍷

Plus mer

www.evasanner.se

Eva Sanner har bland annat skrivit: ”Ja till njutning – sex och självkänsla efter femtio” (Bonnier Fakta, 2020). ”Naturens hemlighet – återfinn din ...” (Bladh by Bladh, 2018). ”Passionskoden” (Bladh by Bladh, 2016). ”Kärlek – en handbok” (Bonnier Fakta, 2011). ”Kåt, glad och tacksam” (Bonnier Fakta 2008).

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken ”Ja till njutning ...”, i samarbete med Bonnier Fakta. Gå in på free.se och klicka på ”Free utlottning”. Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Övning



Se men inte röra

Att se in i sin partners ögon är en speciell form av meditation och ett nästan magiskt möte. Du börjar att se in i hans ögon och ser din partner. Du fortsätter och ser en människa, en själ, ett barn, en man, en kvinna. Ju längre du ser din partner i ögonen, desto mer får du kontakt med något bortom hans eller hennes person. Ofta väcker det känslor av ömhet, innerlighet, medkänsla eller kanske sorg över sådant som ni just nu brottas med i er relation.

När ni fortsätter kommer du också i kontakt med dig själv och blir medveten om hur du ser på din partner och att det du ser inte alltid är detsamma som den han eller hon faktiskt är. Du får en liten glimt av mysteriet hos just den här unika människan.

Medan ni ser på varandra säger ingen av er någonting. Ni försöker slappna av i ansiktsmusklerna och inte göra några miner. Ni behöver inte le. Se på varandra medan ni

synkroniserar andningen så att ni andas i takt. Att se på varandra så här under tio minuter hjälper till att behålla intimiteten i er relation. Det är också ett sätt att återskapa förlorad närhet om ni har varit ifrån varandra under en längre tid eller inte haft tid att knyta an i en hektisk vardag.

Förkortad övning ur boken ”Ja till njutning – sex och självkänsla efter femtio”.