

Tilfredshet med seksuallivet og vellykket aldring

En studie blant eldre voksne med partner

Mariann Pettersen



Hovedoppgave ved Psykologisk institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Oktober 2019

Tilfredshet med seksuallivet og vellykket aldring

En studie blant eldre voksne med partner

Copyright Mariann Pettersen

2019

Tilfredshet med seksuallivet og vellykket aldring; En studie blant eldre voksne med partner.

Mariann Pettersen

<http://www.duo.uio.no>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

Sammendrag

Forfatter: Mariann Pettersen

Tittel: Tilfredshet med seksuallivet og vellykket aldring; En studie blant eldre voksne med partner

Veileder: Bente Træen

Bakgrunn: Formålet med den foreliggende studien var å undersøke sammenhengen mellom vellykket aldring, operasjonalisert som tilfredshet med livet, og seksuelt velvære, og om denne sammenhengen var forskjellig for menn og kvinner som lever i parforhold. Det ble utformet en konseptuell modell for å illustrere de antatte sammenhengene og tre hypoteser for å undersøke disse: H1: Det er en sammenheng mellom parforholdets varighet, seksuelt velvære og tilfredshet med livet, H2: Det er en sammenheng mellom jobbstatus/alder og tilfredshet med livet, H3: Tilfredshet med livet vil være assosiert med seksuelt velvære. Arbeidet er knyttet til forskningsprosjektet "Seksuell helse hos eldre voksne" som undersøkte seksuallivet til 60-75-åringene i Norge, Danmark, Belgia og Portugal.

Metode: Datamaterialet er innhentet fra ovennevnte forskningsprosjekt. Rekruttering og datainnsamling ble gjennomført i regi av Psykologisk Institutt ved Universitet i Oslo, i samarbeid med markedsføringselskapet Ipsos, i perioden oktober 2016 til januar 2017. Studien er basert på det norske utvalget, og analysene ble begrenset til de voksne som oppgir å ha en partner ($n = 1271$). Vellykket aldring ble operasjonalisert som tilfredshet med livet. Seksuelt velvære ble operasjonalisert som tilfredshet med nåværende seksuell aktivitet og opplevd intimitet under sex. Det ble benyttet krysstabellanalyse, bivariate korrelasjonsanalyser, variansanalyse (Anova) med Bonferroni korreksjoner og Hierarkisk multipl lineær regresjonsanalyse.

Resultat: Resultatene støttet hypotese 3 og delvis hypotese 1. Felles for menn og kvinner var at både tilfredshet med seksuell aktivitet og intimitet under sex har en sammenheng med tilfredshet med livet, og at jobbstatus og alder per se ikke hadde det. Kjønnforskjeller var at parforholdets varighet hadde en positiv direkte effekt på menns tilfredshet med livet, i tillegg til en negativ indirekte effekt på tilfredshet med livet gjennom tilfredshet med seksuell aktivitet. Tilfredshet med seksuell aktivitet forklarte mest av livstilfredsheten for begge kjønn, og intimitet under sex forklarte mer for kvinner enn for menn.

Konklusjon: Resultatene indikerer en klar sammenheng mellom seksuelt velvære og vellykket aldring, og foreslår at seksuelt velvære bør i større grad betraktes som en del av en vellykket aldringsprosess. Videre tyder resultatene på at seksuelt velvære vil ha forskjellig betydning for kvinner og menn.

Forord

Arbeidet med hovedoppgaven har vært utfordrende, men først og fremst lærerikt og faglig utviklende. Å fordype meg i eldre voksnes seksuelle helse og velvære har vært både engasjerende og spennende. En stor takk rettes til min veileder Bente Træen for tilgang på et stort og spennende datamateriale, og ikke minst for uvurderlig hjelp med oppgaven. Du har svart på mail døgnet rundt, mandag til søndag, selv da du var på ferie. Takk til mamma for oppmuntring og gode innspill, og takk til Christoffer for korrekturlesing og teknisk bistand. Sist, men ikke minst, takk til mine studievenninner Eirunn, Ragne og Rebecca. Gjennom seks år har vi delt glede, frustrasjon, mot- og medgang, og fine opplevelser. Studietiden hadde ikke vært like bra uten dere.

Oslo, oktober 2019

Mariann Pettersen

Innholdsfortegnelse

INNLEDNING	1
Bakgrunn	1
En konseptuell modell.....	2
Teoretiske modeller for vellykket aldring.....	3
Seksuelt velvære.....	7
Tidligere forskning på vellykket aldring og seksualitet.....	8
Fører vellykket aldring til bedre seksuelt velvære?.....	10
Fører seksuelt velvære til en mer vellykket aldring?.....	11
Seksualitet og parforholdets varighet.....	12
Seksualitet, aldring og jobbstatus	13
Forskningshypoteser	16
METODE	17
Deltakere	17
Prosedyre og rekruttering.....	17
Sosiodemografiske karakteristika ved utvalget.....	18
Operasjonalisering av variabler	20
Sosiodemografiske variabler	20
Indikatorer på seksuelt velvære og tilfredshet med livet.....	20
Statistiske analyser	21
RESULTATER	23
Bivariate sammenhenger	23
Multivariate analyser.....	27
DISKUSJON.....	31
H1: Det er en sammenheng mellom varigheten av parforholdet, seksuelt velvære og tilfredshet med livet.....	31
H2: Det er en sammenheng mellom jobbstatus/alder, seksuelt velvære og tilfredshet med livet.....	34
H3: Tilfredshet med livet vil være assosiert med seksuelt velvære.....	36
Begrensninger ved den foreliggende studien	37
KONKLUSJON	40
Litteraturliste.....	41

INNLEDNING

Bakgrunn

Det blir stadig flere eldre voksne i befolkningen, og det er estimert at antall personer over 67 år vil doble seg frem mot 2060 (Lunde, 2012). Den forventede økningen i antall eldre voksne betegnes ofte som eldrebølgen. I takt med de medisinske fremskrittene og økt forventet levealder har det også blitt høyere forventninger til aldring (Bowling & Dieppe, 2005; Slagsvold & Solem, 2005). Den nye generasjonen som snart trer over i pensjonisttilværelsen, er nemlig den mye omtalte 68-generasjonen (Lunde, 2012; Slagsvold & Solem, 2005). Dette er en generasjon som har vokst opp med kamp om likestilling, økonomisk trygghet, endring i verdisyn og en mentalitetsendring i retning av individualisme og selvrealisering (Slagsvold & Solem, 2005).

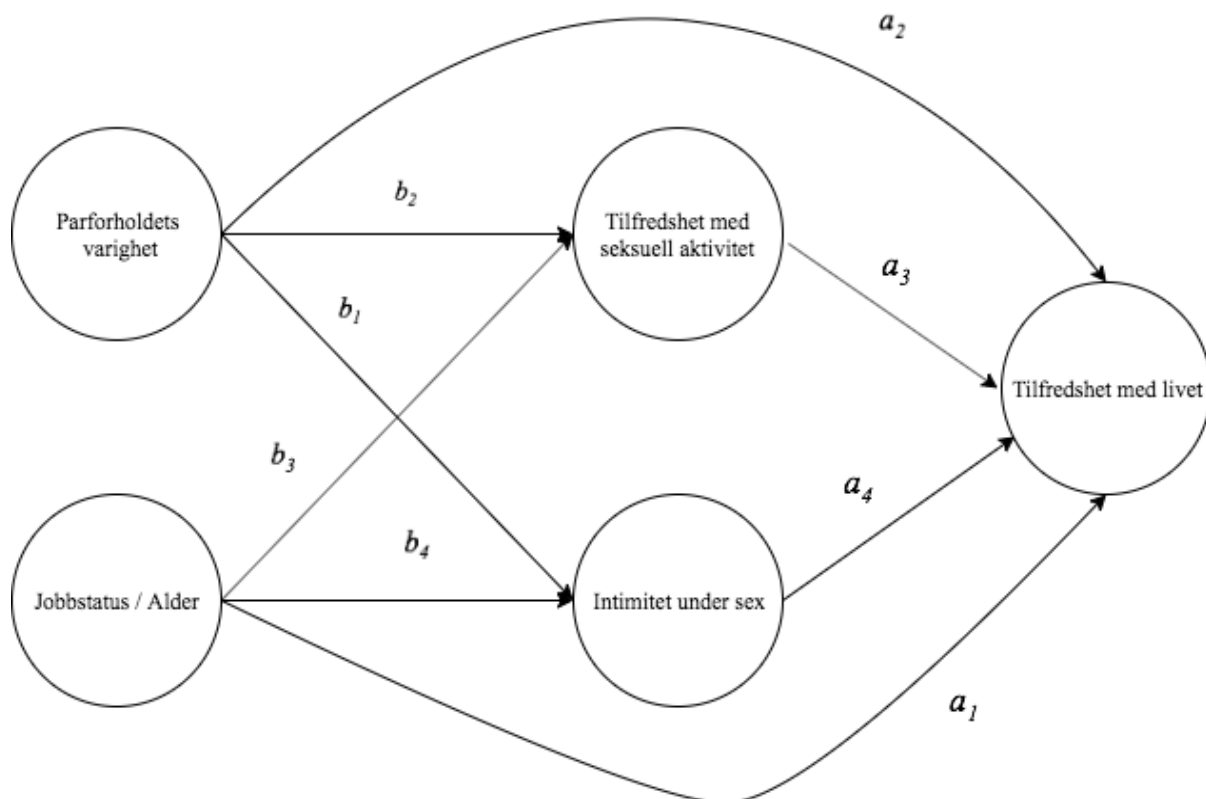
I følge NOVA-rapporten om *Morgendagens eldre* vil den nye generasjonen med eldre voksne ha økt tro på og forventning om egen mestring og innflytelse, de er bevisst på egne rettigheter, og hva som skal til for å få dem oppfylt (Lunde, 2012; B Slagsvold & Strand, 2005). Økning i antall kvinner med høyere utdanning og yrkesdeltakelse vil kanskje spesielt skille kvinnene fra tidligere generasjoner (Lunde, 2012), samtidig som flere menn tar del i omsorgsarbeidet og hjelper til hjemme (Britt Slagsvold & Solem, 2005). Det vil også være grunn til å tro at seksualiteten vil være viktigere for livskvaliteten til dagens og morgendagens generasjoner eldre voksne i større grad enn tidligere (Træen, 2016).

I takt med 68-ernes inntreden i pensjonistenes rekker, har det blitt stor interesse for hvordan man skal kunne bedre aldringsprosessen, og hva det egentlig innebærer å eldes vellykket (Flynn & Gow, 2015; Rowe & Kahn, 1997). For hva vil en vellykket aldringsprosess si? Hva er nødvendig, eventuelt ikke nødvendig for å aldres på en vellykket måte? Det ser ikke ut til å være noen klar enighet eller definisjon av hva det faktisk vil innebære, på tross av at det engelske begrepet "Successful ageing" har blitt forsøkt anvendt og operasjonalisert i en rekke empiriske studier. Det engelske begrepet "Successful ageing" erstattes i studien med det tilsvarende norske begrepet "Vellykket aldring".

Hovedformålet med den foreliggende studien er å undersøke sammenhenger mellom vellykket aldring og seksuelt velvære, og om denne sammenhengen er forskjellig for menn og kvinner som lever i parforhold. Studien er et forsøk på å bidra med ny kunnskap og søker å gi en klarere forståelse av hvorvidt seksuelt velvære i større grad kan betraktes som en del av en vellykket aldringsprosess. Dette vil illustreres i en konseptuell modell (Figur 1) som presenteres under.

En konseptuell modell

Den konseptuelle modellen (Figur 1) ble utformet for å illustrere prosessene mellom tilfredshet med livet og seksuelt velvære. Modellen er ment å visualisere direkte effekter (a_{1-4}) og indirekte effekter ($a_{1-4} \times b_{1-4}$) fra variablene alder/jobbstatus, parforholdets varighet, tilfredshet med nåværende seksuell aktivitet og opplevd intimitet med partner under sex, som kan føre til variasjon i tilfredshet med livet. Innledningsvis vil det avklares om det er jobbstatus eller alder som skal inngå i modellen, avhengig av hvilken variabel som har sterkeste sammenheng med seksuelt velvære og tilfredshet med livet. De fire utvalgte antas i den konseptuelle modellen å være direkte relatert til tilfredshet med livet, som her anses å være et mål på vellykket aldring. Til slutt antas det at parforholdets varighet og alder/jobbstatus har indirekte effekter på tilfredshet med livet gjennom å påvirke tilfredshet med seksuell aktivitet og intimitet under sex. Teori og forskningslitteratur som modellen begrunnes i, vil bli gjort rede for i det følgende.



Figur 1. Konseptuell modell som visualiserer direkte (DE) og indirekte (IE) effekter av forholdets varighet og alder/jobbstatus på tilfredshet med livet via tilfredshet med seksuell aktivitet og opplevd intimitet til partneren under sex. I modellen vises direkte effekter som a_{1-4} mens indirekte effekter er produktet ($a_{1-4} \times b_{1-4}$). Total effekt er summen av DE og IE.

Teoretiske modeller for vellykket aldring

Å være tilfreds med både ens fortid og nåværende liv, har vært den mest hyppige foreslåtte definisjonen på vellykket aldring (Bowling & Dieppe, 2005). Konseptet har vært i bruk i over tretti år og inkluderer som regel både sosiale, psykologiske og fysiske komponenter som tenkes å være viktig for en positiv aldringsprosess (Štulhofer, Hinchliff, Jurin, Carvalheira & Træen, 2018).

Det har dog vært flere skifter og en betydelig variasjon i hva som tenkes å være viktigst for å fremme positiv aldring i løpet av årene konseptet har vært diskutert. De ulike teoretiske modellenes ståsted har endret seg med fagutviklingen mot et mer integrert perspektiv (Stordal, Bosnes, Bosnes, Romuld & Almkvist, 2012; Štulhofer, Hinchliff, Jurin, Hald & Træen, 2018). De neste avsnittene vil derfor vies til hvordan konseptet oppstod, og den påfølgende fagutviklingen fra biomedisinske modeller til de mer psykososiale integrerte teoriene.

De biomedisinske modellene har hovedsakelig fokusert på vellykket aldring som fravær av kronisk sykdom og risikofaktorer for sykdom, slik som høyt blodtrykk, fedme eller røyking (Strawbridge, Wallhagen, Cohen & Strawbridge, 2002). Modellen tar utgangspunkt i et ønske om å forlenge levealderen mest mulig ved å unngå forfall og reduksjon i fysiske og psykiske evner og kapasiteter. I henhold til modellen handler positive aldringsprosesser altså bare om å være frisk og i god form så lenge som mulig (Gondo, Nakagawa & Masui, 2013). Tanken er at om man er fysisk frisk har man lykket, og vice versa. Tilnærmingen medfører dermed en inndeling der man enten er ”syk” eller ”normal”, som gjør at man mister heterogeniteten innenfor disse gruppene (Bowling & Dieppe, 2005).

Rowe og Kahn (1997) forsøkte å unngå den strenge inndelingen ved å lage en egen modell, som skilte mellom ”vanlig aldring” med normal nedgang i fysiske, sosiale og kognitive funksjoner, og ”vellykket aldring”, der det er minimalt med tap av fysiske, sosiale og kognitive funksjoner. De operasjonaliserte vellykket aldring ned til tre komponenter: fravær av sykdom og risikofaktorer for sykdom, godt opprettholdt fysisk og kognitiv funksjon, og et aktivt engasjement i livet med autonomi og sosial støtte. Denne modellen er i dag den mest brukte tilnærmingen til begrepet vellykket aldring (Bowling & Dieppe, 2005), mye fordi den også tar noen psykososiale dimensjoner med i betraktning. Modellen klarer likevel ikke å ta hensyn til at en sykdomsfri alderdom er lite realistisk for de fleste mennesker, og har fortsatt en form for inndeling mellom de friske og de syke. Skal sykdom hos eldre voksne bety at man har mislyktes eller feilet?

En studie forsøkte å sammenligne Rowe og Kahn sin tredelte definisjon av vellykket aldring opp mot selvrapportert vellykket aldring og velvære (Strawbridge et al., 2002). Forskerne fant at i følge Rowe og Kahn sin modell, ble under én femtedel av de eldre voksne kategorisert som å ha en vellykket aldring, mens etter selvrapporteringen var det halvparten som syntes å ha eldes vellykket. Stordal med kollegaer (2012) argumenterer også for at opptil 90% av den eldre befolkningen ekskluderes i den nåværende definisjonen av vellykket aldring, og det bør derfor legges mer vekt på faktorer som er viktige for de eldre selv, slik at begrepet sikter mot en mer heldekkende konseptualisering.

Flere har også påpekt at fokuset på at man må være ved god fysisk helse, passer spesielt dårlig for de eldste av de eldre voksne. Dette er en gruppe som forventes å øke de neste årene, i tillegg til at det er en gruppe hvor en stor andel er avhengig av hjelp fra andre for å klare seg, ofte på grunn av tap av fysisk evne og helse (Schaie & Hertzog, 1985).

Vellykket aldring blir derfor vanskelig å oppnå for denne gruppen med de biomedisinske kravene som stilles. En studie sammenlignet ulike nivåer av subjektivt nivå av psykologisk velvære hos de eldste eldre, kontrollert for fysisk og kognitiv tilstand (Gondo et al., 2013). Resultatene viste at de eldste som var fysisk dårlig, men som fortsatt hadde intakte kognitive evner, viste samme nivå av psykologisk velvære som de som både hadde fysisk og kognitive evner intakt (Gondo et al., 2013). Dette foreslår at det ”naturlige” tapet av fysiske evner ikke nødvendigvis reduserer psykologisk velvære hos de eldste, og at vektleggingen av godt bevarte fysiske evner ikke nødvendigvis er så viktig for de eldste eldre voksne, men at psykologisk velvære blir desto viktigere (Gondo et al., 2013). Det har etter hvert blitt et større fokus på å undersøke hvilke psykologiske mekanismer som ligger bak, og mindre fokus på biologiske mekanismer.

I tillegg til fokus på psykologiske mekanismer, ble det også et paradigmeskifte fra de mer kriteriebaserte modellene, slik som Rowe og Kahn sin, til prosessorienterte modeller (Ouweland, de Ridder & Bensing, 2007; Wang, Chen & Shie, 2013). De nyere teoriene forsøker heller å beskrive strategiene eldre voksne bruker for å mestre utfordringene assosiert med aldring for å kunne opprettholde eller øke velvære, og for å kunne fortsette å nå personlige mål (Baltes & Baltes, 1990).

Det er særlig ”Selektiv optimalisering med kompensasjonsmodellen” (SOC-modellen) som har vist seg å bli en av de ledende prosessteoriene (Baltes & Baltes, 1990). Modellen tar utgangspunkt i at aldring er en prosess med mange mulige veivalg, utfordringer og vellykkede utfall, og fremhever betydningen av å skape et miljø der suksess og måloppnåelse er mulig. Fra SOC-modellens synspunkt vil ikke eldre voksne passivt akseptere tap i livet,

men tvert i mot aktivt forsøke å møte utfordringene assosiert med aldring ved selektiv optimalisering og kompensasjon. Man selekterer bevisst og ubevisst ut de områdene og rutinene i livet som er viktigst for en, for deretter å optimalisere, reorganisere og regulere ressurser, motivasjon, energi og hjelpemidler man har tilgjengelig. Dette for å fremme best mulig mestring i disse områdene. Samtidig kompenseres det for tap av evner og ressurser ved å tilegne seg andre ferdigheter og strategier, samt ved å ta i bruk nye hjelpemidler. Det tilstrebes altså å opprettholde en positiv balanse mellom vinning og tap, ved at man velger ut de målsettingene som er viktigst for en selv, og prioriterer å bruke energien på disse områdene. Dette fordi mestring, måloppnåelse og livslang utvikling har positiv sammenheng med subjektivt velvære – som igjen er sentralt for et meningsfullt liv og en vellykket aldringsprosess. Studier har likevel vist at slike strategier krever et visst nivå av kognitiv kapasitet, og kan derfor bli vanskelig for de aller eldste (Gondo et al., 2013).

For de fleste eldste eldre vil et visst tap av evner og utholdenhet være nærmest uunngåelig, i takt med økende behov for pleie og hjelp fra andre (Gondo et al., 2013; Schaie & Hertzog, 1985). Likevel ser det ut til at det fortsatt er mange av de eldste eldre som opprettholder psykologisk velvære. "Gerotransendence" handler om et skifte av perspektiv, og en erkjennelse av at utfordringen fremover i alderdommen blir selvrefleksjon og forberedelser for døden (Carver & Buchanan, 2016; Lunde, 2012). Konseptet legger spesielt vekt på endret selvoppfatning, syn på verden og sosiale relasjoner. Man skifter fra et materialistisk og rasjonelt syn til et mer kosmisk, reflekterende og transcendent perspektiv (Gondo et al., 2013). Denne gradvise og naturlige endringen i tanker og atferd inkluderer også at livet aksepteres som meningsfullt og koherent (Carver & Buchanan, 2016; Lunde, 2012). Man blir samtidig mindre selvcentrert og egoistisk, og det blir lettere å akseptere en selv som man er. En slik endring i tankefokus kan være en god strategi som gjør det lettere å leve med aldersrelatert reduksjon i kognitive og fysiske evner, samt økende hjelpebehov (Gondo et al., 2013).

Sosiale relasjoner trekkes frem som viktig i form av at de går fra å være mer overfladiske, til å bli dypere og smalere i alderdommen. Det er heller ikke uvanlig at jo eldre man blir, desto flere sosiale roller trer man ut av. Det sosiale aspektet har ikke blitt tatt like mye hensyn til i andre psykologiske modeller, i motsetning til de mer psykososiale. Konseptet er også mer passende for de eldste eldre da det ikke krever spesielt med kognitiv kapasitet å skifte tankefokus på seg selv, de sosiale relasjonene og verden, i motsetning til hva tilegnelse av nye strategier og logisk tenkning gjør (Gondo et al., 2013).

I de psykososiale tilnærmingene til vellykket aldring, blir det lagt vekt på tilfredshet med livet, sosial funksjon og psykologiske ressurser (Bowling & Dieppe, 2005), og det tas med i betraktning at det ikke er alle eldre voksne forunt å leve sykdomsfritt. Tilfredshet med både egen fortid og nåværende liv har vært den vanligste foreslåtte og undersøkte definisjonen for vellykket aldring, som inkluderer faktorer som engasjement og iver, velvære, selvkonsept og positiv sosial deltakelse og relasjoner (Bowling & Dieppe, 2005).

I en review-artikkel fokuserer Carver og Buchanan (2016) på de mest fremtredende ikke-biomedisinske faktorene for vellykket aldring, og fant at de konstruktene som hadde sterkeste sammenheng med vellykket aldring var positive holdninger og optimisme, engasjement, resiliens, mestringstro og selvfølelse, spiritualitet og religiøsitet, samt gerotransendence. De ekskluderte konstrukter de mente i seg selv kunne være et mål på vellykket aldring, slik som tilfredshet med livet, velvære og selvrapportert vellykket aldring.

Engasjement til livet var den faktoren som oftest ble trukket frem i artiklene, og inkluderte både sosiale aktiviteter, støtte og samvær med viktige andre. Gerotransendence handler som nevnt om et skifte av metaperspektiv, med mer selvrefleksjon og at livet blir forstått på en helhetlig måte og aksepteres som meningsfullt og koherent (Carver & Buchanan, 2016; Lunde, 2012). Det kan altså tyde på at de senere psykososiale tilnærmingene til vellykket aldring tar i betraktning at mange eldre voksne ser ut til å eldes vellykket, på tross av helseproblemer og svekket fysisk evne.

Den foreliggende studien har også tatt utgangspunkt i psykososiale faktorer for operasjonalisering av vellykket aldring. Det er flere psykososiale variabler målt i det overordnede prosjektet studien har tatt utgangspunkt i (Træen, 2016), men analysene vil begrenses til kun å ha ett mål på vellykket aldring med variabelen "Tilfredshet med livet". Detaljer rundt prosedyrene og variablene har blitt beskrevet i detalj under kapittelet om det metodiske rammeverket.

Vellykket aldring er tett knyttet opp til begrepene livskvalitet og tilfredshet med livet. Dette er begreper som ligger nært, men som ikke er helt sammenfallende. Baltes og Baltes (1990) beskriver vellykket aldring som resiliens hos eldre voksne som klarer å oppnå en positiv balanse mellom tap og vinning under aldringsprosessen. Dette minner mye om den foreslåtte definisjonen av begrepet livskvalitet av Næss, Mastekaasa, Moum og Sørensen (2001, s. 10): "En persons livskvalitet er høy i den grad personens bevisst kognitive og affektive opplevelser er positive, og lav i den grad personens bevisst kognitive og affektive opplevelser er negative". Tilfredshet med livet, i følge den velkjente skalaen til Diener med

kollegaer (1985), handler blant annet om at livet er nært eget ideal, livsforhold er utmerkede, og en subjektivt opplevd tilfredshet med livet.

I denne studien vil disse to begrepene benyttes som uttrykk for vellykket aldring, og vellykket aldring vil operasjonaliseres i henhold til skalaen til Diener med kollegaer (1985) i de statistiske analysene.

Seksuelt velvære

Sex er en belønnende aktivitet som for de fleste kan nytes gjennom hele livet (Levy, 1994) og blir sett på som et sentralt element i lykke (Schwartz & Rutter, 1998). Likevel har sex ofte blitt oppfattet som noe som er forbeholdt unge mennesker, et privilegium man ikke lenger har som eldre voksen (Dominguez & Barbagallo, 2016; Levy, 1994).

Flere forskere har argumentert for at det er sannsynlig at den nye generasjonen med pensjonister vil verdsette seksuallivet i større grad enn tidligere generasjoner (Schmidt & Matthiesen, 2003; Træen, 2016). Videre ser det ut til at eldre voksne ofte har en bredere definisjon av hva sexlivet innebærer av type handlinger enn yngre voksne som ofte likestiller sex med penetrerende samleie (Hajjar & Kamel, 2003; Hinchliff & Gott, 2004).

Flynn med kollegaer (2015) nevner dette som problematisk, fordi en stor andel av studier som tar for seg eldre voksnes seksualvaner har stort sett kun fokusert på hyppighet av penetrerende samleie (vaginal-, anal- og oralsex), og ikke sex i et bredere repertoar av handlinger. De studerte derfor hva eldre voksne deltakere betraktet som en del av sitt seksualliv, og fant, som antatt, at det var en rekke former for seksuell atferd utover samleie, slik som onani, klem, kjærtegn, kyssing og massasje. Dette var spesielt uttalt for eldre voksne der penetrerende sex var utelukket (Flynn & Gow, 2015).

I forlengelse av dette har andre funnet at personer over 60 år kysset og klemte oftere enn de hadde sex i forhold til yngre aldersgrupper (Dominguez & Barbagallo, 2016), og at å kose, kysse, og å leie hender forblir viktige deler av det intime forholdet, kanskje spesielt når penetrerende samleie er vanskelig (Hinchliff & Gott, 2004). Andre igjen har funnet en signifikant sammenheng med de som rapporterte om hyppig kyssing, kosing og kjærtegn fra partner, rapporterte også om høyere tilfredshet med seksuallivet (menn og kvinner) og med parforholdet (menn) (Galinsky & Waite, 2014; Heiman et al., 2011).

På bakgrunn av dette vil det være viktig at seksuell aktivitet ikke avgrenses til penetrering, men at man tar i betraktning at det er mange måter å være intime på. Dundon og Rellini (2010) konkluderte også med at seksuell tilfredshet kun delvis forklares ut fra seksuell

funksjon. For deres utvalg var psykologisk velvære en sterkere prediktor for seksuell tilfredshet, enn hva seksuell funksjon var.

Det kan virke som at seksuelt velvære beror på en mer generell tilfredshet med livet, enn kun hvordan man fungerer i forhold til penetrerende sex. Seksuelt velvære, seksuell tilfredshet og seksuell aktivitet er beslektede begreper som blir brukt om hverandre i en rekke ulike studier, inkludert den foreliggende studien.

Tidligere forskning på vellykket aldring og seksualitet

En viktig målsetting for mye av gerontologisk forskning har vært å kartlegge hva som gir mest mulig livskvalitet hos eldre voksne. På tross av at definisjoner på vellykket aldring forsøker å fange opp hele aldringsprosessen, er det likevel få som har inkludert og linket seksuelle aspekter ved livet til konseptet.

Forskning på eldre voksnes seksuelliv demonstrerer tydelig at flesteparten fortsatt er seksuelt aktive, og at seksuelle erfaringer har en sammenheng med psykologisk og fysisk velvære (DeLamater, 2012; Syme, Klonoff, Macera & Brodine, 2012; Trudel, Turgeon & Piché, 2000), samt at generell tilfredshet med livet har sammenheng med seksuell tilfredshet (Woloski-Wruble, Oliel, Leefsma & Hochner-Celnikier, 2010). Eksempelvis fant en nasjonal undersøkelse at 42% av kvinner og 60% av menn i alderen 65-74 år fortsatt var seksuelt aktive (Flynn & Gow, 2015). Edwards og Booth (1994) fant at eldre voksne som uttrykte seg seksuelt gjennom samleie på regelmessig basis, skåret høyere på fysisk og psykologisk velvære og hadde mindre fysisk og mentale helseproblemer. De konkluderte med at sex og intimitet potensielt kan spille en viktig rolle for livstilfredshet og psykologisk velvære (Edwards & Booth, 1994).

I samsvar med dette, har andre studier funnet at eldre voksne som fortsetter å være seksuelt aktive ofte skåret høyere på kvalitet på intime relasjoner, hadde mindre depressive symptomer, og bedre selvfølelse (Brody, 2010; Choi, Jang, Lee & Kim, 2011). Eldre voksne som rapporterte dårligere mental helse i form av stress, angst og depresjon, hadde derimot økt forekomst av seksuelle problemer (DeLamater, 2012). Gott og Hinchliff (2003) fant at nesten to tredjedeler av de mellom 50-92 år vurderte sex til å være en avgjørende og nødvendig del av det emosjonelle forholdet til partneren sin.

Det er altså tydelig at seksualitet er viktig for både menn og kvinners livstilfredshet (Woloski-Wruble et al., 2010), men mulige kjønnsforskjeller vil også være nødvendig å ta med i betraktning. Hvor ofte man har sex med partner ser eksempelvis ut til å ikke ha like

mye å si for kvinners seksuelle tilfredshet som for menn (Štulhofer, Jurin, Graham, Janssen & Træen, 2019).

En studie av eldre voksne kvinner fant at seksuell aktivitet, seksuell tilfredshet og seksuell funksjon, var positivt assosiert med høyere selvrapportert vellykket aldring og livskvalitet, samt at sammenhengen mellom spesielt seksuell tilfredshet og livskvalitet var stabil, på tross av nedgang i fysisk helse, seksuell aktivitet og funksjon (Thompson et al., 2011; Waite, Iveniuk, Laumann & McClintock, 2017). Kvinner var altså fortsatt tilfredse med livet og med seksuallivet, selv om de hadde sex sjeldnere.

I forlengelse av dette, ser det ut til at menn har sterkere seksuell motivasjon (Baumeister, Catanese & Vohs, 2001), tar oftere initiativ til sex (Risman & Schwartz, 1989), har høyere seksuell aktivitet og interesse, samt at kjønnsforskjellen øker jo eldre man blir (Lindau & Gavrilova, 2010). Den økende kjønnsforskjellen trenger riktignok ikke å være en funksjon av alder per se, men kan skyldes en generasjonseffekt. Seksuelle forventninger ser også ut til å være forskjellige, ved at menn nesten alltid skåret forholdet til partner som dårlig hvis de ikke var tilfreds med sexlivet, mens kvinner kunne rangere parforholdet som veldig godt selv om de var misfornøyd med sexlivet, hvis aspekter som intimitet ved forholdet var bra (Schwartz & Rutter, 1998).

Det foreslås at menn har mer erotiske motiver for å ha sex, mens kvinner motiveres oftere av intimitet og tilfredshet med parforholdet (Schwartz & Rutter, 1998). Tilsvarende var kvaliteten på parforholdet sterkest prediktor for seksuell aktivitet hos kvinner, mens fysisk helse var sterkest for menn (Dominguez & Barbagallo, 2016; Karraker & Delamater, 2013).

Intimitet til partner er relatert til særlig kvinners seksuelle velvære (Dewitte & Mayer, 2018), og har sammenheng med god mental helse for eldre kvinner (Ni Lochlainn & Kenny, 2013). Samtidig har andre, overraskende nok, funnet at eldre menn sine rapporter om intimitet med partner var prediktivt for partneren sin seksuelle tilfredshet, mens dette ikke gjaldt for kvinner (Štulhofer et al., 2018; Štulhofer et al., 2019). En mulig forklaring kan være at mannens emosjonelle intimitet er mindre frekvent, og derfor oppleves som mer verdifull enn kvinners emosjonelle intimitet.

I tillegg til at det er funnet såpass tydelige assosiasjoner mellom seksuelt velvære og aspekter ved vellykket aldring, er det også grunn til å forvente at dagens og morgendagens generasjoner med eldre voksne vil verdsette seksualfunksjonen i større grad enn tidligere (Call, Sprecher & Schwartz, 1995; Schwartz & Rutter, 1998; Træen, 2016), kombinert med økt tro på mestring og innflytelse på egen hverdag (Lunde, 2012; Slagsvold & Strand, 2005).

Det er altså mye som tyder på at seksualitet bør bli betraktet som en del av den gode livskvaliteten til eldre voksne man søker å tilrettelegge for.

Den ovennevnte forskningen tyder på en vesentlig sammenheng mellom seksualitet og vellykket aldring hos eldre voksne, men det er fortsatt ikke mulig å trekke slutninger om kausalitet ut i fra korrelasjonsstudier. Fører en vellykket aldringsprosess til økt seksuelt velvære? Eller fører seksuelt velvære til en mer vellykket aldringsprosess? Er seksuelt velvære et element i konseptet om vellykket aldring, på lik linje med variablene beskrevet ovenfor, slik som mental og fysisk helse, engasjement til livet, og sosialt felleskap? Er seksuelt velvære en nødvendig del av vellykket aldring? Vi vet altså ikke vite hvilken retning sammenhengene går, og om den eventuelt er bidireksjonal.

Den foreliggende studien kan heller ikke gi et klart svar på retning på grunn av de begrensningene et tverrsnittdesign medfører. Studien avgrenses til å utforske hvordan seksuelt velvære henger sammen tilfredshet med livet, og vi vil anta en retning på sammenhengene i det vi studerer om tilfredshet med seksuell aktivitet predikerer tilfredshet med livet (se Figur 1). Nedenfor presenteres forskning som kan belyse sammenhengene bedre, og som vil kunne bidra til å danne nye hypoteser om kausalitet.

Fører vellykket aldring til bedre seksuelt velvære?

Det er flere forskningsresultater som kan tyde på at vellykket aldring har sammenheng med seksuelt velvære. Mye tyder blant annet på en sterk assosiasjon mellom helseproblemer og seksuell aktivitet (Fischer, Træen & Hald, 2018), og god helse er eksempelvis en signifikant prediktor for å opprettholde seksuell interesse og nytelse for eldre voksne med partnere mellom 60-75 år i flere europeiske land (Træen, Štulhofer, Jurin & Hald, 2018). Psykologisk velvære har også vist seg å predikere tilfredshet med seksuallivet for kvinner mellom 40-70 år (Dundon & Rellini, 2010). Både selvrapportert egen helse og antatt helse hos partner har også vist seg å predikere seksuell aktivitet for eldre voksne med partner (Fischer, Træen & Hald, 2018), samt hvor tilfredse man er med parforholdet (DeLamater, 2012; Dominguez & Barbagallo, 2016). I tillegg ser det ut til at desto større opplevd diskrepans for ønske om seksuell aktivitet mellom partnere, desto mer reduseres den seksuelle aktiviteten og tilfredsheten med den seksuelle aktiviteten (Schmiedeberg & Schröder, 2016).

Samtidig har det også blitt trukket frem funn som viser at på tross av at seksuelle problemer som har vart over et lengre tidsrom ofte forekommer hos eldre menn og kvinner, er det kun en liten andel som er bekymret for dette (Hald et al., 2019), og at disse stort sett er

overkommelige (Ni Lochlainn & Kenny, 2013). Štulhofer med kollegaer (2018) har funnet at vedvarende seksuell interesse, nytelse, og seksuell tilfredshet er assosiert med mindre depresjon, høyere tilfredshet med livet, og mindre grad av ensomhet, blant eldre og voksne menn og kvinner.

Fører seksuelt velvære til en mer vellykket aldring?

Av den begrensede mengden med forskning som har studert hvordan seksualitet er koblet sammen med vellykket aldring, har man eksempelvis funnet sammenhenger som viser at subjektivt seksuelt velvære er assosiert med opplevelse av lykke hos begge kjønn (Laumann et al., 2006).

Flynn og Gow (2015) studerte hvordan seksuell atferd hadde betydning for livskvaliteten hos eldre voksne over 65 år. De operasjonaliserte livskvaliteten ved bruk av en ”Quality of life-skala” (Whoqol, 1998), som inkluderte domeneene fysisk helse, psykologisk helse, sosiale relasjoner og miljø. Resultatet viste at seksuell aktivitet hadde en moderat positiv sammenheng med livskvalitet. Separate regresjonsanalyser viste videre at frekvens av seksuell aktivitet var en signifikant prediktor for livskvalitet, men kun innenfor domenet sosiale relasjoner. Forskerne konkluderte med at seksuell aktivitet i større grad må bli vurdert som en viktig prediktor for livskvaliteten til eldre voksne (Flynn & Gow, 2015).

Resultatet fra Flynn og Gow (2015) sin forskning tyder altså på at seksuell aktivitet er spesielt viktig for sosiale relasjoner. Det er de ikke alene om å finne. Studier som bruker dyadisk data (pardata) viser at jevnlig seksuell aktivitet er fordelaktig for parforholdet (Orr, O’Leary & Layte, 2017), gir høyere tilfredshet (Galinsky & Waite, 2014), og er assosiert med mindre påkjenninger i parforholdet (Orr et al., 2017).

Videre er det veldokumentert at dersom sex anses viktigere for den ene partneren enn for den andre, går det utover relasjonskvaliteten (Orr et al., 2017). Tilsvarende fant en annen studie at de eldre voksne som fortsatt hadde samleie med sin partner, også rapporterte høyere intimitet i parforholdet (Brody, 2010; Flynn & Gow, 2015). Andre har igjen funnet at trivsel i ekteskapet kan være en viktig prediktor for fortsatt seksuell aktivitet (Waite et al., 2017). Det ser ut til å være en generell oppfatning om at seksuell aktivitet og intimitet er bra for parforholdet.

Seksuell tilfredshet er vist å ha en signifikant sammenheng med både ekteskapelig tilfredshet og generell tilfredshet med livet (Edwards & Booth, 1994). Man antar at seksuell aktivitet kan styrke følelsen av trygghet og tillit til partner, uttrykke kjærlighet og forbedre affektiv kommunikasjon (Hinchliff & Gott, 2004). Heiman med kollegaer (2011) fant at

menn som tilla partners orgasme stor verdi, samt rapporterte om hyppig kyss, kos og kjærtegn fra partner, rapporterte signifikant høyere tilfredshet med parforholdet. Dette fant man ikke for kvinner. Det kan indikere at det er en kjønnsforskjell i hvor viktig seksuallivet oppleves å være for forholdet generelt. Samtidig påpeker Edwards og Booth (1994) at det finnes folk som er utilfredse i parforholdet, men som har høy seksuell tilfredshet, og folk som er tilfredse med parforholdet, men utilfredse med seksuallivet. Denne dobbeltheten kan kanskje være grunnen til at man ikke finner en sterkere sammenheng mellom tilfredshet med seksuallivet og velvære generelt i livet.

Av andre er det påpekt at tilfredshet med parforholdet og tilfredshet med seksuallivet til en viss grad er uavhengige av hverandre (Karraker & Delamater, 2013), og at begge påvirkes både av kjønn og lengden på parforholdet (Heiman et al., 2011). Eksempelvis ser det ut til at seksuell tilfredshet forblir høy på tross av at motivasjonen for, og frekvens av, seksuell aktivitet reduseres (Heiman et al., 2011; Træen et al., 2017). Flere rapporterer å være tilfreds med parforholdet på tross av seksuell inaktivitet, og at dette ikke går utover deres psykiske helse (Hinchliff, Tetley, Lee & Nazroo, 2018). Seksuell aktivitet avtar med alderen (Hinchliff & Gott, 2004; Orr et al., 2017; Schmiedeberg & Schröder, 2016), uten at det ser ut til å ha noen stor innvirkning på parets generelle tilfredshet med seksuallivet (Hinchliff & Gott, 2004). Flere var faktisk like tilfredse uten penetrerende sex, uavhengig av om de brukte ”alternativ” seksuell atferd slik som kyssing og kjærtegn (Hinchliff & Gott, 2004).

Forfatterne legger vekt på at disse funnene viser at seksuell aktivitet ikke nødvendigvis er like viktig for alle eldre voksne, og at det er noe vi må være bevisst på i videre forskning, slik at vi ikke skaper en ny stereotype med en forventning om at alle eldre voksne burde være seksuelt aktive for å være tilfreds med aldringsprosessen.

Seksualitet og parforholdets varighet

Gode parforhold har blitt sett på som en viktig kilde for seksuell tilfredshet hos eldre voksne (DeLamater & Moorman, 2007), men det er få som har funnet noen klare svar på om, og i så fall hvordan, parforholdets varighet kan påvirke hvilken posisjon sex har i samlivet. Endrer eldre voksnes oppfatning av betydning av sex etter hvert som lengden på forholdet øker? Kan forholdets varighet påvirke andre indikatorer på vellykket aldring eller for seksualiteten?

Det er et relativt velkjent fenomen at ekteskapeleg tilfredshet reduseres på gruppenivå hos nygifte (Lorber, Erlanger, Heyman & O’Leary, 2015), og at sex vanligvis er hyppigst i begynnelsen av et forhold (Call et al., 1995; Schwartz & Rutter, 1998). Flere har derfor også

funnet nettopp at lengden på forholdet ser ut til å kunne ha en negativ sammenheng med frekvens av seksuell aktivitet (Call et al., 1995; Karraker & Delamater, 2013), og tilsvarende liten og negativ effekt mellom lengde på parforhold og oppfattet kvalitet på sex i ekteskapet (Liu, 2003). Liu (2003) fant i tillegg at kvinner var mindre tilfredse enn menn med den seksuelle kvaliteten. I kontrast til dette, fant en annen studie ved bruk av paradata at kvinner var mindre tilfredse med seksuallivet enn menn de første ti årene, mens etter 25-50 år i ekteskap, var kvinnene mer tilfredse enn menn (Heiman et al., 2011).

Hinchliff & Gott (2004) forsøkte også å se nærmere på dette, da de rekrutterte eldre voksne som hadde vært gift i minimum 20 år. De antok at parene som hadde vært sammen lengst, hadde en annen oppfatning av hvor viktig sex var i forhold til de med ”kortere” ekteskap. Det så imidlertid ikke ut til at det var noen slik forskjell mellom gruppene. De fant derimot at seksuell aktivitet fortsetter å være en viktig del av ekteskapet uavhengig av varighet, på tross av eventuelle hindringer som gjør det seksuelle vanskelig (Gott & Hinchliff, 2003; Hinchliff & Gott, 2004).

Samtidig har andre funnet at tilfredsheten med seksuallivet riktignok ser ut til å øke i løpet av det første året av et forhold på grunn av en positiv læringseffekt for hva partneren liker, men som senere blir utlignet av mindre lidenskap senere i forholdet (Schmiedeberg & Schröder, 2016). I forlengelse av dette, fant Neugebauer-Visano (1995), at seksuelle sider ved forholdet faktisk *forbedret* seg over tid, og at kjærligheten og hengivenheten man har for hverandre også ble sterkere. Man ble mer bevisst på egne og partners preferanser, og kom nærmere hverandre som et par (Neugebauer-Visano, 1995).

Andre studier har lagt vekt på at seksuell tilfredshet for deltakerne handlet ikke kun om å selv bli tilfredsstilt, men vel så mye om å kunne gi nytelse til partneren sin (Hinchliff & Gott, 2004; Impett, Muise & Rosen, 2015). En stor del av de som opplevde seksuelle hindringer og vanskeligheter med penetrerende samleie tilpasser seg dette ved å kompensere med eksempelvis å gi partneren mer kjærtegn og ømhet. De opplevde derfor lite omveltning, og attribuerte det til den trygge og støttende konteksten som blir skapt i et langvarig ekteskap (Hinchliff & Gott, 2004).

Seksualitet, aldring og jobbstatus

Aldring gir naturlige endringer i kropp og sinn som vil ha betydning for seksualiteten (Dominguez & Barbagallo, 2016), og både menn og kvinner i normale aldringsprosesser vil møte på ulike fysiske barrierer som står til hinder for seksuelt velvære (Lindau et al., 2007). Dette er utfordrende, da det er tydelig at de seksuelle behovene hos eldre er tilnærmet de

samme som hos yngre (Hajjar & Kamel, 2003). Eksempelvis fant Dominguez og Barbagallo (2016) med hensyn til dette, at en av de sterkeste prediktorene for seksuell aktivitet hos eldre voksne var fysisk helse hos menn. Tilsvarende har andre antydnet at helseproblemer hos mannen kan være med på å forklare en link mellom økt alder og senket engasjement i seksuell aktivitet med partner (Waite & Gallagher, 2000) og at kronologisk alder blir positivt assosiert med seksuell inaktivitet for både menn og kvinner, selv etter at fysisk og psykisk helse blir kontrollert for (Karraker & Delamater, 2013).

Samtidig er det studier som tilsier at subjektivt velvære tenderer til å stige ved 60-årene (López Ulloa, Møller & Sousa-Poza, 2013), for så å synke rundt 75-års alder (Frijters & Beaton, 2012). Som redegjort for tidligere, er seksuelt velvære sett på som et sentralt element i lykke (Schwartz & Rutter, 1998), og en kan derfor spørre seg om mesteparten av de seksuelle hindringene oppstår nærmere 75-års alder heller enn i 60-årene for de fleste eldre voksne. Flere eldre voksne rapporterer til og med at eldre alder har vært den mest positive perioden for seksualiteten (Skoog, 2008). En annen mulig forklaring på dette kunne vært at de første aldersrelaterte seksuelle hindringene setter inn tidligere enn 60-årene, slik at mange allerede har overkommet disse (Ni Lochlainn & Kenny, 2013), eksempelvis ved å benytte alternative strategier for seksuelt velvære (Flynn & Gow, 2015; Galinsky & Waite, 2014; Heiman et al., 2011; Hinchliff & Gott, 2004).

Eldre 60-75 åringer opplever også en annen stor overgang i denne perioden. Det er som regel i løpet av denne alderen man trapper ned på arbeidet, og går over til pensjonisttilværelsen. Å gå av med pensjon er ofte sett på som en stressende overgang, som kan ha negative effekter på både mental helse (Sheppard, Wallace & Sheppard, 2018), og på samlivet (Lunde, 2012). Samtidig påpekes det at parforholdet blir en av de viktigste aspektene i livet til pensjonerte mennesker (DeLamater, 2012). For individer der begge partnere er pensjonerte kan dette gi mulighet til å tilbringe mer tid sammen daglig, som igjen kan hjelpe paret med å skape en nærhet man vanligvis får fra sex, som igjen er fordelaktig der penetrerende sex er vanskelig (Hinchliff & Gott, 2004). Trivsel i parforholdet og med seksuallivet trekkes derfor frem som viktige faktorer som kan virke inn på hvordan den nye tilværelsen vil bli (Trudel et al., 2000).

Det virker å være en enighet om at seksuelle relasjoner hjelper på å bevare psykisk og fysisk velvære for eldre voksne, og indirekte bidrar til å redusere ulike fysiske og mentale helseproblemer (Trudel et al., 2000). En annen studie fant at positive holdninger til sex har sammenheng med fortsatt seksuell aktivitet, spesielt holdning til at sex er bra for generelt velvære (DeLamater, 2012; Træen, Carvalheira, et al., 2019), og at vedvarende seksuell

aktivitet også er sterkt knyttet til tilfredshet med det fysiske forholdet til partner (DeLamater & Moorman, 2007).

En av fordelene ved å være seksuelt aktiv, er at det kan få en til å føle seg verdifull og betydningsfull for partneren sin (Hinchliff & Gott, 2004). Aktiviteter som gir en opplevelse av mestring, en god selvfølelse og som får en til å føle seg verdifull, vil være viktig som en del av overgangen til å bli pensjonist, ikke minst ettersom arbeid for mange tidligere har vært en kilde til nettopp dette (Hinchliff & Gott, 2004). Man kan som nevnt da tenke seg at når begge i parforholdet har pensjonert seg, får man tilbringe mer tid sammen og dyrke fellesaktiviteter i større grad enn par der én eller begge er i arbeid (Skoog, 2008). I forlengelse av dette, har andre studier funnet at eldre voksne som har fellesaktiviteter med partner, rapporterer høyere forekomst av seksuelt engasjement (Hinchliff & Gott, 2004) og høyere tilfredshet med parforholdet (Birchler & Webb, 1977) - som igjen er viktig for seksuell motivasjon, spesielt for kvinner (Dominguez & Barbagallo, 2016). Resultatene foreslår altså at det kan være en sammenheng mellom hvor mye samvær man har med partner og seksuell aktivitet. Samtidig kan mer tid sammen forverre eksisterende konflikter, redefinere etablerte roller, rutiner kan utfordres og det være vanskelig å finne fellesaktiviteter eller andre givende aktiviteter i det hele tatt (Trudel et al., 2000). Det er også slik at personer som går av med pensjon, men som har et magert sosialt nettverk utover arbeidet, står i ekstra fare for å bli sosialt isolerte som igjen er assosiert med økt risiko for dårligere helse og svekket livskvalitet (Lunde, 2012).

Man vet heller ikke så mye om overgangsfasen til pensjonistlivet og om de aldersrelaterte utfordringene oppleves forskjellig for menn og kvinner, eller hva som skiller de som er tilfredse tross de endringene 60-75 års alderen medbringer. Hvordan seksualiteten spiller en rolle inn i dette er også lite undersøkt. Videre vet en heller ikke hva som best ser ut til å forklare endring i seksuelt velvære av aldring eller endring i jobbstatus. Noe av det første som vil bli avklart i den foreliggende studien er om det er jobbstatus eller alder som skal inngå i de videre analysene. På bakgrunn av forskningsteoriene redegjort for innledningsvis har det blitt laget tre forskningshypoteser.

Forskningshypoteser

I denne studien vil det innledningsvis undersøkes hvorvidt det er jobbstatus eller alder som har en sammenheng med seksuelt velvære og tilfredshet med livet. Videre framsettes det følgende tre hypoteser om sammenhenger blant eldre voksne i parforhold:

H1: Det er en sammenheng mellom parforholdets varighet, seksuelt velvære og tilfredshet med livet.

H2: Det er en sammenheng mellom jobbstatus/alder, seksuelt velvære og tilfredshet med livet.

H3: Tilfredshet med livet vil være assosiert med seksuelt velvære.

Disse tre hypotesene vil testes i den foreliggende studien med norske 60-75 åringer. Det vil bli tatt utgangspunkt i den konseptuelle modellen (Figur 1) der de antatte sammenhengene er illustrert.

METODE

Deltakere

Studien har benyttet et allerede innsamlet datamateriale fra forskningsprosjektet ”Seksuell helse hos eldre voksne” (Træen, 2016). Prosjektet undersøkte seksuallivet til 60-75-åringene i Norge, Danmark, Belgia og Portugal. Målet med prosjektet var å bidra til kunnskap om hvilken posisjon sex har i livet til nåværende og kommende generasjoner med pensjonister, samt hvordan eldre voksne takler de fysiske, psykologiske og samlivsmessige endringene som påvirker seksuell helse. Forskningsprosjektet har samlet data fra ulike kilder og i ulike land i Europa for å kaste lys over de ulike seksuelle kulturene og spillereglene som finnes i de forskjellige landene.

Innsamling av data og rekruttering av deltakere ble gjennomført i regi av Psykologisk institutt ved Universitet i Oslo, i samarbeid med markedsføringsselskapet Ipsos. Studier av eldre voksne som kun benytter spørreskjema som informasjonskilde, har ofte lav responsrate (Hayes & Dennerstein, 2005), som igjen kan gjøre generalisering til resten av befolkningen utfordrende. Det har derfor blitt lagt vekt på å bruke trente intervjuere for å få nok deltakere til prosjektet.

Responsraten i Norge var på hele 68% (Træen, Štulhofer, Janssen, et al., 2018), som gir god mulighet for å kunne generalisere resultatene til den generelle populasjonen med norske eldre voksne. Studien har kun fokusert på det norske utvalget, og analysene begrenses til de voksne som oppgir å ha en partner ($n = 1271$).

Prosedyre og rekruttering

Rekruttering og datainnsamling ble gjort i perioden oktober 2016 til januar 2017, og ble utført av Ipsos. Det ble utarbeidet et engelsk spørreskjema med 66 hovedspørsmål, som deretter ble oversatt til de lokale språkene av hovedforskerne i hvert land, i samarbeid med ansatte på Ipsos. Mesteparten av spørsmålene og skalaene inkludert i spørreskjemaet ble hentet fra tidligere studier, herav noen med samme målgruppe.

De sentrale avhengige variablene i spørreskjemaet var seksuell aktivitet, seksuelle problemer og ulike dimensjoner av seksuelt velvære. Videre ble også spørsmål om individuelle (livstilfredshet, psykisk helse, kroppsbilde, aksept av kjønnsnormer), sosiokulturelle (etnisitet, sosial klasse), relasjonelle (sivilstatus, partners helse, kvalitet på relasjon) og biomedisinske forhold (sykdom, BMI, aldersrelaterte biologiske endringer) kartlagt i spørreskjema. En oversikt over variablene i spørreskjemaet er presentert annet steds (Træen, Štulhofer, Janssen, et al., 2018).

Da spørreskjemaene var ferdig oversatt, begynte telefonrekrutteringen. Prosedyren kan bli beskrevet i fire trinn. Først ble det sent ut et postkort til et representativt utvalg fra fire europeiske land (Norge, Danmark, Portugal og Belgia), der det står at de vil bli kontaktet av en intervjuer i løpet av de neste to ukene. Det ble brukt nasjonale telefonregistre for å finne representative utvalg fra befolkningen.

Deretter ble deltakerne kontaktet via telefon av trente intervjuere fra Ipsos som spør om samtykke for deltakelse. Blant de som samtykket ble sosiodemografiske karakteristika registrert, og alle ble spurt om de hadde en partner mellom 60-75 år som kunne tenke seg å delta. Under rekrutteringsintervjuet ble det lagt vekt på at responsen til deltakerne var like viktig uavhengig om deltakeren var seksuelt aktiv eller ikke. Telefonrekrutteringen foregikk fra oktober til desember 2016. Spørreskjemaene ble så sendt i posten med forhåndsbetalt returkonvolutt til de som samtykket til deltakelse. Sosiodemografiske spørsmål ble gjentatt for å validere spørreskjemaet. Til slutt ble det sendt ut to påminnelser per post én uke senere til de som ikke hadde svart.

Prosedyrer for deltakerrekruttering og datainnsamlingen har fulgt de etiske standardene og retningslinjer for etisk forskning fra ESOMAR (The European Society for Opinion and Market Research). Reglene omfatter behandling av konfidensialitet, anonymitet til deltakere, spørreskjemaer, databaser og metoder for datainnsamling, med mer. Prosjektet har også søkt og fått godkjenning fra forskningskomitéen REK (Regionale komitéer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk), og godkjenning fra tilsvarende komitéer i de tre andre landene. Det ble ikke gitt noen form for kompensasjon for deltakelse (Træen, Štulhofer, Janssen, et al., 2018). Full beskrivelse for alle land i studien er presentert i flere vitenskapelige artikler (for eksempel Fischer, Træen & Hald, 2018; Fischer, Træen & Štulhofer, 2018; A. Štulhofer et al., 2018; Aleksandar Štulhofer et al., 2018; Træen, Carvalheira, Kvaalem & Hald, 2018; Træen, Carvalheira, et al., 2019; Træen, Štulhofer, Janssen, et al., 2018; Træen, Štulhofer, et al., 2019; Træen, Štulhofer, Jurin, et al., 2018).

Sosiodemografiske karakteristika ved utvalget

Tabell 1 viser sosiodemografiske karakteristikker ved utvalget, separat for menn og kvinner med bruk av vektet data. De tre aldersgruppene (60-64 år, 65-69 år og 70-75 år) var relativt jevnt fordelt for begge kjønn. Gjennomsnittsalderen for menn var 66,7 år (SD = 4,3) og for kvinner var det 66,3 år (SD = 4,1).

Det norske utvalget består for det meste av høyt utdannede folk; andel respondenter med primærutdanning var under 10% for begge kjønn (9,6% for menn og 7,8% for kvinner).

Omtrent annenhver kvinne hadde tertiærutdanning (universitet/høyskole), og for menn var det litt over halvparten (57,2%). De aller fleste av respondentene oppga å ha partner av motsatt kjønn (98%). Litt over halvparten av kvinnene rapporterte at begge var pensjonert (60,5%), mens for menn var det litt under halvparten (43,6%). Det var altså totalt 56,4% av menn som hadde sin partner i arbeid, mens for kvinner var det kun 39,5%. Dette kan skyldes at menn oftere har partnere som er yngre enn seg, og dermed fortsatt i arbeid (Schwarz & Hassebrauck, 2012). Parforholdets gjennomsnittlige varighet var 31,2 år (SD = 16,2; range 0-56 år) for menn, og for kvinner var det 34,9 år (SD = 16,1; range 0-57 år).

Tabell 1.

Sosiodemografiske karakteristika ved utvalget (prosent, vektet data)

	Menn	Kvinner
Alder		
60-64 år	36,3	38,9
65-69 år	34,1	35,2
70-75 år	29,6	25,9
	(n=519)	(n=440)
Utdanning		
Primærutdanning	9,6	7,8
Sekundærutdanning	33,2	42,9
Tertiærutdanning	57,2	49,3
	(n=519)	(n=438)
Jobbstatus		
Begge i arbeid	30,8	20,0
Én pensjonist og én i arbeid	25,6	19,5
Begge pensjonister	43,6	60,5
	(n=449)	(n=390)
Forholdets varighet		
0-20 år	29,8	22,5
21-40 år	33,8	24,8
41 + år	36,4	52,7
	(n=480)	(n=411)

Operasjonalisering av variabler

Sosiodemografiske variabler

Forholdets varighet ble målt som en kontinuerlig variabel som antall år, og deretter omkodet til en ny variabel med kategoriene 1 = 0-20 år, 2 = 21-40 år og 3 = 41+ år.

Alder ble målt som en kontinuerlig variabel og omkodet til de tre kategoriene 1 = 60-64 år, 2 = 65-69 år og 3 = 70-75 år.

Jobbstatus ble målt utfra individet og partnerens yrkesstatus, og kategorisert som 1 = "Begge i arbeid", 2 = "Én i arbeid og én pensjonert", 3 = "Begge pensjonert".

Kjønn ble kodet som 1 = Mann og 2 = Kvinne.

Utdanningsnivå ble målt ved fem ulike kategorier, for så å bli nedjustert til tre forskjellige grupper med primærutdanning (6-8 år med skole), sekundærutdanning (mellom 9-10 og 12-13 år med skole) og tertiærutdanning (universitet/høyskole).

Indikatorer på seksuelt velvære og tilfredshet med livet

Tilfredshet med livet ble målt etter en versjon av skalaen "Satisfaction with life" av Diener med kollegaer (1985) med fem underspørsmål: "På de fleste måter er livet mitt nær idealet mitt", "Mine livsforhold er utmerkede", "Jeg er tilfreds med livet mitt", "Så langt har jeg fått de betydningsfulle tingene jeg ønsker i livet" og "Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandre på noe". Spørsmålene ble evaluert på en 7-punktsskala der 1 = "Helt uenig" og 7 = "Helt enig". Det ble deretter laget en gjennomsnitt (mean) sumskåre av svarene som et mål på livstilfredshet, der høy skåre betyr høy grad av tilfredshet med livet.

Reliabilitetsanalysen for dette utvalget ble gjort separat for kjønn, og viste tilfredsstillende reliabilitet med Cronbachs alfa (α) på ,869 for menn, og $\alpha = ,905$ for kvinner. Ettersom det er en kort skala, ble gjennomsnittlig inter-item korrelasjon vurdert. For menn var det ,592 med verdier som varierte fra ,452 - ,749. For kvinner hadde gjennomsnittlig inter-item korrelasjon en verdi på ,671 med verdier som varierer fra ,572 til ,792.

Som indikatorer på seksuelt velvære ble følgende variabler valgt ut: *Tilfredshet med seksuell aktivitet* ble operasjonalisert ved hjelp av spørsmålet: "Hvor tilfreds er du generelt med ditt nåværende seksuelle aktivitetsnivå?". Spørsmålet ble evaluert på en 5-punktsskala fra 1 = "Svært misfornøyd" til 5 = "Svært fornøyd". Responser på spørsmålet om seksuell aktivitet ble reversert i analysene, slik at høy skåre var høy tilfredshet.

Samleiefrekvens siste måned, ble stilt i følgende spørsmål: "Hvor mange ganger har du hatt eller forsøkt å ha samleie (vaginal-, anal- eller oralsex) i løpet av den siste måneden?". Spørsmålet ble vurdert på en 7-punktsskala som varierte fra 1 = "Ingen ganger"

til 7 = "Oftere enn en gang om dagen". Høy skåre på spørsmålet indikerer mye/hyppig samleie.

Opplevelse av intimitet under samleie ble stilt med spørsmålet: "Når du tenker på forholdet ditt til partneren din, hvor ofte stemmer dette med din situasjon: Jeg føler meg følelsesmessig nær min partner når vi har sex sammen", og ble evaluert på en 6-punktsskala som varierer fra 1 = "Alltid" til 6 = "Aldri". I analysene ble variabelen reversert, slik at høy skåre indikerer høy grad av intimitet under sex.

Statistiske analyser

Alle statistiske analyser ble utført ved hjelp av IBM SPSS versjon 25. For å unngå avhengighet (interkorrelasjoner) i svar mellom respondenter og deres partner, ble alle statistiske analyser utført separat for kvinner og menn. Det ble også brukt vektorer i analysene for å justere forskjeller i utvalget med tanke på alder, kjønn og region.

Det ble benyttet bivariate korrelasjonsanalyser (Pearson's r) for å studere sammenhenger mellom selekterte prediktorvariabler og utfallsvariabler tilfredshet med livet og seksuelt velvære. Enveis variansanalyse (ANOVA) ble brukt for å undersøke om tilfredshet med livet og variabler for seksuelt velvære varierte signifikant etter parforholdets varighet, alder og jobbstatus. Det ble også gjort post-hoc Bonferroni korreksjon for å sjekke om det var forskjell mellom de ulike gruppegjennomsnittene. Basert på resultatene fra variansanalysene, som redegjort for i kapitlet om resultater, ble det besluttet at variabelen alder skulle inngå i den konseptuelle modellen, og at jobbstatus skulle tas ut.

Det ble så utført multippel lineær hierarkisk regresjonsanalyse i tre forskjellige trinn for å undersøke hvor godt de utvalgte bakgrunnsvariablene (parforholdets varighet og alder) og variabler for seksuelt velvære predikerte tilfredshet med livet, og hvilke variabler som best predikerte tilfredshet med livet, kontrollert for hverandre. Disse effektene presenteres i Figur 2 i kapitlet om resultater.

I første omgang ble spørsmålet om tilfredshet med nåværende seksuell aktivitet valgt som mål på seksuelt velvære, og satt som avhengig variabel. Som uavhengige variabler ble bakgrunnsvariablene parforholdets varighet og alder valgt ut. I analysene ble begge variablene inkludert som kontinuerlige variabler oppgitt i antall år.

Andre trinn i regresjonsanalysen var å sette spørsmålet om opplevd intimitet under sex som avhengig variabel og spørsmålene om parforholdets varighet og alder som uavhengige variabler. Også her ble de uavhengige variablene satt som kontinuerlige, oppgitt

som antall år. De to første trinnene i regresjonsanalysen ble gjort for å finne direkte effekter mellom bakgrunnsvariablene og variabler for seksuelt velvære.

Tredje trinn i regresjonsanalysen var å sette variabelen for tilfredshet med livet som avhengig variabel som et mål på vellykket aldring, for deretter å bruke parforholdets varighet, alder, opplevd intimitet under sex og tilfredshet med nåværende seksuell aktivitet som uavhengig variabler. Dette gir mulighet til å studere både direkte og indirekte effekter av en variabel på en annen, og hvor mye hver variabel forklarer, kontrollert for hverandre (DuMouchel & Duncan, 1983).

RESULTATER

Bivariate sammenhenger

Tabell 2 viser resultatene fra variansanalysen om sammenhengen mellom tilfredshet med livet og seksuelt velvære etter parforholdets varighet for begge kjønn. Variansanalysen viste noe forskjellige resultater for menn og kvinner. For menn var det variablene tilfredshet med livet, tilfredshet med seksuell aktivitet, intimitet under sex og samleiefrekvens som varierte signifikant etter parforholdets varighet. Det ble i tillegg utført en post hoc-test Bonferroni korreksjon, for å undersøke de signifikante forskjellene mellom de tre gruppene som viste hvor lenge deltakeren hadde vært i parforhold med partneren.

Tabell 2.

Tilfredshet med livet og indikatorer på seksuelt velvære etter parforholdets varighet for eldre voksne menn og kvinner (gjennomsnitt, vektet data)

	Menn				Kvinner				
	Parforholdets varighet	N	Mean	SD	Sign.	N	Mean	SD	Sign.
Tilfredshet med livet									
0-20 år	143	5,34	,89	*	91	5,43	,98	<i>ns</i>	
21-40 år	162	5,34	1,00		101	5,24	1,20		
41 + år	175	5,58	,91		213	5,54	1,00		
Total	480	5,43	,94		406	5,44	1,10		
Tilfredshet med seksuell aktivitet									
0-20 år	142	3,73	,96	***	92	3,69	1,10	**	
21-40 år	162	3,11	,92		102	3,31	1,00		
41 + år	175	3,36	1,03		217	3,67	,93		
Total	479	3,38	1,00		411	3,59	1,00		
Intimitet under sex									
0-20 år	135	4,56	,69	*	87	4,25	1,02	<i>ns</i>	
21-40 år	158	4,35	,91		97	4,31	,82		
41 + år	167	4,58	,75		206	4,45	,79		
Total	460	4,49	,80		389	4,37	,86		
Samleiefrekvens siste måned									
0-20 år	136	3,38	1,43	***	91	2,73	1,49	<i>ns</i>	
21-40 år	159	2,60	1,25		101	2,44	1,23		
41 + år	168	2,71	1,44		214	2,72	1,35		
Total	463	2,87	1,41		406	2,65	1,36		

Note. * $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$; *ns* = ikke statistisk signifikant.

Bonferroni korreksjonen viste at for tilfredshet med livet var det signifikant forskjell mellom de som hadde vært sammen i 21-40 år og 41 år eller lenger. De som hadde vært sammen i 41 år eller lenger hadde signifikant høyere gjennomsnittsskårer på tilfredshet med livet. Den signifikante variasjonen i tilfredshet med seksuell aktivitet var mellom de med relasjonsvarighet på 0-20 år og begge de to andre gruppene, der de med de nyeste forholdene var mest fornøyd. Samleiefrekvens var signifikant høyere for de som hadde vært sammen 0-20 år sammenlignet med de to andre gruppene med lenger parforhold. Opplevelse av intimitet under sex var signifikant høyere for de som hadde vært sammen i 41 år og lenger i forhold til de med forhold i 21-40 år. Variansanalysen for kvinner ga ikke like klare sammenhenger for betydningen av parforholdets varighet. Resultatene (se Tabell 2) viste at tilfredshet med seksuell aktivitet varierte signifikant etter parforholdets varighet. Bonferroni post hoc-test viste at det var signifikant lavere gjennomsnittsskårer på tilfredshet med seksuell aktivitet for kvinner som hadde vært i et forhold i 21-40 år fra begge de to andre gruppene.

Tabell 3.

Tilfredshet med livet og indikatorer på seksuelt velvære etter alder for eldre voksne menn og kvinner (gjennomsnitt, vektet data)

	Alder	N	Menn			Kvinner			
			Mean	SD	Sign.	N	Mean	SD	Sign.
Tilfredshet med livet									
	60-64 år	188	5,45	,95	<i>ns</i>	171	5,46	1,07	<i>ns</i>
	65-69 år	176	5,40	,90		151	5,38	1,04	
	70-75 år	153	5,45	,99		111	5,50	1,07	
	Total	518	5,43	,94		434	5,44	1,05	
Tilfredshet med seksuell aktivitet									
	60-64 år	188	3,50	,91	<i>ns</i>	171	3,53	1,03	<i>ns</i>
	65-69 år	177	3,36	1,03		155	3,53	,98	
	70-75 år	153	3,25	1,07		113	3,66	1,00	
	Total	518	3,38	1,00		439	3,56	1,00	
Intimitet under sex									
	60-64 år	181	4,45	,91	<i>ns</i>	161	4,37	,90	<i>ns</i>
	65-69 år	172	4,46	1,03		146	4,39	,87	
	70-75 år	144	4,60	1,07		104	4,41	,80	
	Total	496	4,50	1,00		411	4,39	,86	
Samleiefrekvens siste måned									
	60-64 år	184	3,14	1,36	***	170	2,76	1,38	<i>ns</i>
	65-69 år	171	2,72	1,35		152	2,53	1,30	
	70-75 år	147	2,55	1,48		110	2,56	1,39	
	Total	501	2,82	1,41		432	2,63	1,36	

Note. *** $p < ,001$; *ns* = ikke statistisk signifikant.

Tabell 3 viser resultatene fra variansanalysen for tilfredshet med livet og indikatorer for seksuelt velvære etter alder, separat for kjønn. For menn var det en signifikant varians i samleiefrekvens etter alder, der samleiefrekvensen sank etter økende alder, slik at de mennene mellom 60 – 64 år hadde mest samleie, og de mellom 70 – 75 år hadde minst samleie. Det var ingen signifikant variasjon i de ulike indikatorene for kvinner.

Tabell 4.

Tilfredshet med livet og indikatorer på seksuelt velvære etter jobbstatus for eldre voksne menn og kvinner (gjennomsnitt, vektet data)

Jobbstatus	N	Menn			Kvinner			
		Mean	SD	Sign.	N	Mean	SD	Sign.
Tilfredshet med livet								
Begge i arbeid	139	5,47	,91	<i>ns</i>	78	5,40	1,00	<i>ns</i>
En pensjonist og en i arbeid	115	5,43	,92		73	5,66	,94	
Begge pensjonister	196	5,50	,92		233	5,38	1,09	
Total	449	5,47	,87		384	5,44	1,05	
Intimitet under sex								
Begge i arbeid	134	4,46	,83	<i>ns</i>	74	1,42	,99	<i>ns</i>
En pensjonist og en i arbeid	111	4,52	,76		73	1,42	,90	
Begge pensjonister	189	4,58	,76		217	1,45	,82	
Total	433	4,53	,78		364	1,41	,87	
Tilfredshet med seksuell aktivitet								
Begge i arbeid	139	3,37	,98	<i>ns</i>	78	3,47	,98	<i>ns</i>
En pensjonist og en i arbeid	115	3,42	,91		76	3,70	1,08	
Begge pensjonister	196	3,36	1,06		235	5,40	,99	
Total	449	3,38	1,00		389	5,65	1,01	
Samleiefrekvens siste måned								
Begge i arbeid	134	2,93	1,35	*	77	1,46	1,34	<i>ns</i>
En pensjonist og en i arbeid	112	3,03	1,29		75	1,45	1,25	
Begge pensjonister	190	2,61	1,49		231	1,44	1,38	
Total	436	2,82	1,41		383	1,41	1,35	

Note. * $p < ,05$; *ns* = ikke statistisk signifikant.

Tabell 4 viser resultatene fra variansanalysen for sammenhengen mellom tilfredshet med livet og indikatorer på seksuelt velvære etter jobbstatus, separat for kjønn. For menn var

det bare samleiefrekvens siste måned som varierte signifikant etter jobbstatus, operasjonalisert som at deltaker og/eller partner er i arbeid eller pensjonert. Post hoc-test med Bonferroni viste at der begge var pensjonister var det signifikant lavere gjennomsnittsskårer på samleiefrekvens, enn der én eller begge fortsatt var i arbeid. For kvinner var det ingen signifikant variasjon i tilfredshet med livet eller indikatorer på seksuelt velvære etter jobbstatus. På bakgrunn av resultatene i Tabell 3 (alder) og Tabell 4 (jobbstatus) som viser svakere statistisk sammenheng for jobbstatus enn alder, ble alder inkludert i de multivariate analysene nedenfor.

Tabell 5 (menn) og Tabell 6 (kvinner) viser resultatet fra korrelasjonsanalyser mellom tilfredshet med livet og indikatorer på seksuelt velvære. For menn var det signifikante korrelasjoner mellom tilfredshet med livet og tilfredshet med seksuell aktivitet ($r = ,41$; $p < ,001$), tilfredshet med livet og intimitet under sex ($r = ,30$; $p < ,001$) og tilfredshet med livet og samleiefrekvens siste måned ($r = ,21$; $p < ,001$).

Tabell 5.

Sammenhengen mellom tilfredshet med livet og indikatorer for seksuelt velvære med signifikansnivå for menn (Pearson's r)

	Tilfredshet med seksuell aktivitet siste måned	Intimitet under sex	Samleiefrekvens siste måned
Tilfredshet med livet	,41***	,30***	,21***

Note. *** $p < ,001$

For menn var det altså en moderat, positiv sammenheng mellom menns livstilfredshet og hvor tilfredse de var med den seksuelle aktiviteten. Intimitet under sex hadde også en positiv, moderat sammenheng med menns livstilfredshet, selv om den var litt mindre. Samleiefrekvens hadde svakest sammenheng med livstilfredshet for menn.

Tabell 6 viser sammenhenger mellom tilfredshet med livet og indikatorene for seksuelt velvære for kvinner. Kvinner som var tilfredse med den seksuelle aktiviteten ($r = ,38$ $p < ,001$), følte seg intim med partneren under sex ($r = ,37$; $p < ,001$) og som hadde høyere samleiefrekvens siste måned ($r = ,24$; $p < ,001$), hadde høyere tilfredshet med livet.

Tabell 6.

Sammenhengen mellom tilfredshet med livet og indikatorer for seksuelt velvære med signifikansnivå for kvinner (Pearson's r)

	Tilfredshet med seksuell aktivitet siste måned	Intimitet under sex	Samleiefrekvens siste måned
Tilfredshet med livet	,38***	,37***	,24***

*Note. *** $p < ,001$*

Multivariate analyser

En hierarkisk multippel lineær regresjonsanalyse ble anvendt for å undersøke hvor mye tilfredshet med seksuell aktivitet og opplevd intimitet under sex predikerte tilfredshet med livet, kontrollert for parforholdets varighet og alder. Resultater fra analysen er presentert separat for menn og kvinner i henholdsvis Figur 2 / Tabell 7, og Figur 3 / Tabell 8.

Preliminære analyser viste at antagelsene om normalitet, linearitet, multikolaritet og homoskedalitet ikke er overtrådt.

I første trinn av analysen ble bakgrunnsvariablene parforholdets varighet og alder lagt inn i modellen, for å se hvor mye de predikerte grad av tilfredshet med den seksuelle aktiviteten for menn og kvinner. Modellen forklarte totalt 3,8% av variansen i tilfredshet med seksuell aktivitet for menn. Det var en statistisk signifikant sammenheng mellom parforholdets varighet og tilfredshet med den seksuelle aktiviteten blant menn ($\beta = -0,18; p < ,001$), mens det ikke ble funnet noen slik sammenheng blant kvinner. Alder predikerte ikke tilfredshet med den seksuelle aktiviteten verken for menn eller kvinner. Resultatene tyder på at parforholdets varighet kun hadde en liten negativ betydning for menns tilfredshet med den seksuelle aktiviteten.

I andre trinn av analysen ble det studert hvordan parforholdets varighet og alder predikerte opplevd intimitet under sex. Resultatene viste at parforholdets varighet og alder ikke predikerte den opplevde intimiteten under sex verken blant menn eller kvinner.

I tredje trinn av analysen ble parforholdets varighet, alder, tilfredshet med seksuell aktivitet, samt opplevd intimitet med partneren under sex lagt til i modellen for å studere sammenhengen med tilfredshet med livet. For menn forklarte modellen totalt 23,4% av variansen ($F(4, 454) = 34,62, p < ,001$). Viktigheten av de statistiske signifikante prediktorene på tilfredshet med livet blant menn var i fallende rekkefølge: tilfredshet med den seksuelle aktiviteten ($\beta = ,38, p < ,001$), parforholdets varighet ($\beta = ,19, p < ,001$), og opplevd

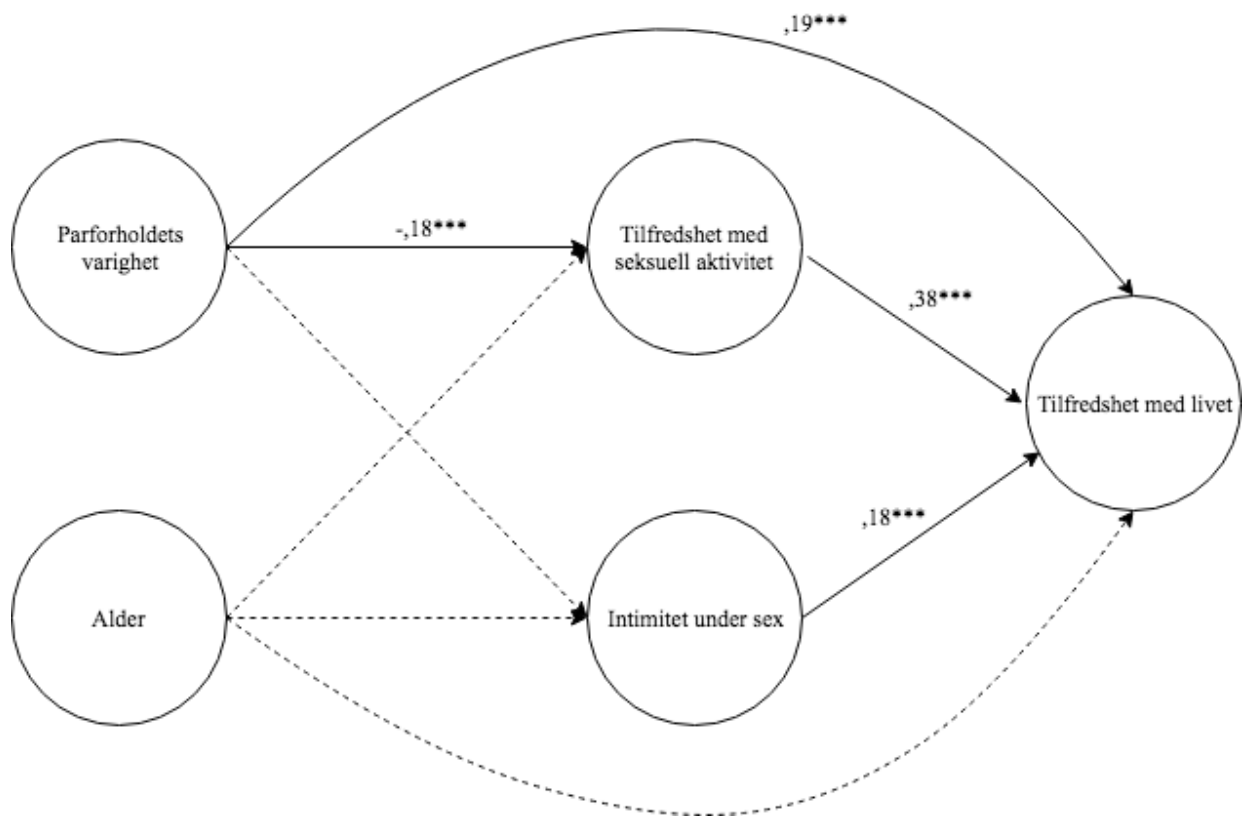
intimitet med partneren under sex ($\beta = ,18, p < ,001$). Resultatene for menn indikerer at tilfredshet med den seksuelle aktiviteten, opplevd intimitet med partneren under samleie og parforholdets varighet påvirker tilfredshet med livet i tre ulike direkte prosesser. Videre påvirket parforholdets varighet tilfredshet med livet i en indirekte prosess gjennom tilfredshet med den seksuelle aktiviteten (se Tabell 7 og Figur 2).

Tabell 7.

Sammenheng mellom parforholdets varighet, alder, tilfredshet med seksuell aktivitet og opplevd intimitet med partner, og tilfredshet med livet for menn (lineær, hierarkisk regresjonsanalyse)

Prediktor variabel		Tilfredshet med seksuell aktivitet	Intimitet under sex	Tilfredshet med livet
		β	β	β
Trinn 1				
	Parforholdets varighet	-,18 ^{***}	,00 ^{ns}	
	Alder	-,04 ^{ns}	,08 ^{ns}	
Trinn 2				
	Parforholdets varighet			,19 ^{***}
	Alder			,01 ^{ns}
	Tilfredshet med seksuell aktivitet			,38 ^{***}
	Intimitet under sex			,18 ^{***}

Note. *** $p < ,001$; ns = ikke statistisk signifikant.



Figur 2. Modell som visualiserer signifikante regresjonskoeffisienter (β) mellom parforholdets varighet, alder, tilfredshet med seksuell aktivitet, intimitet under sex og tilfredshet med livet for menn. Stiplet linje = ikke statistisk signifikant; *** $p < ,001$.

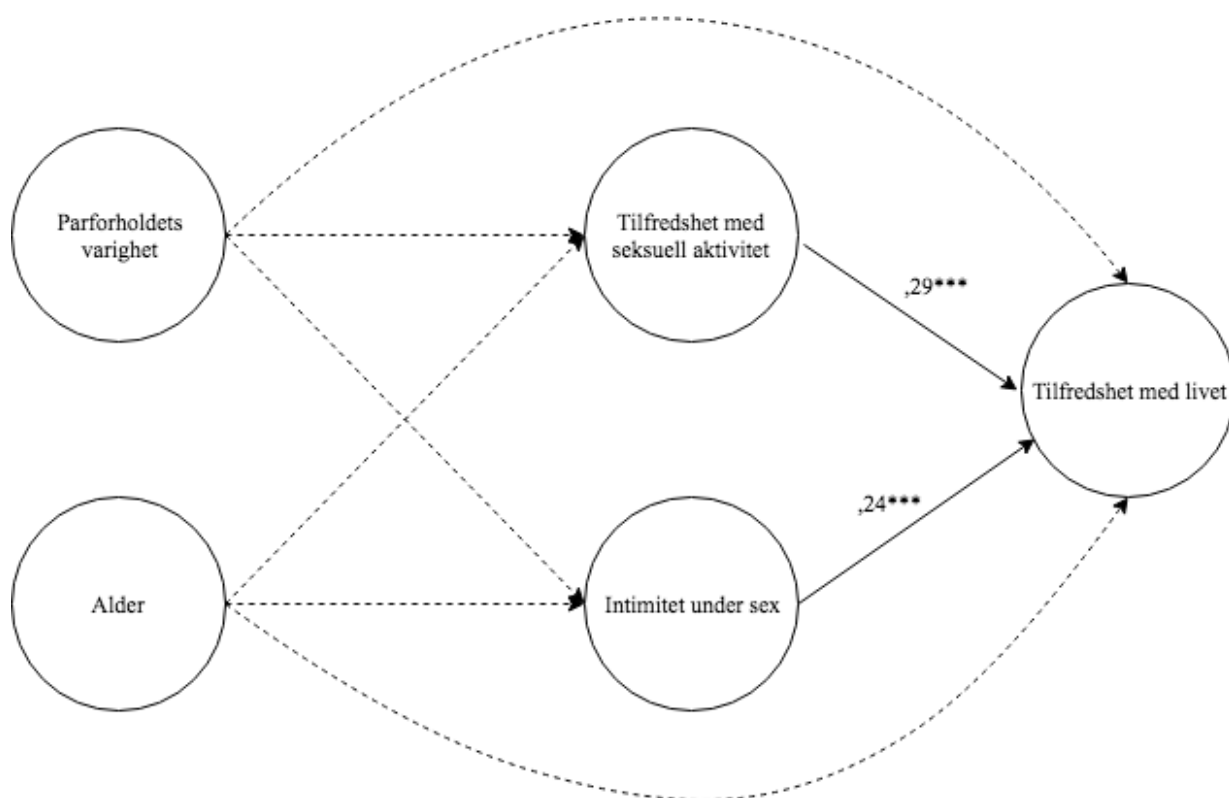
For kvinner forklarte modellen totalt 20,1% av variansen ($F(4, 380) = 23,89, p < ,001$). Viktigheten av de statistiske signifikante prediktorene på tilfredshet med livet var i fallende rekkefølge: tilfredshet med den seksuelle aktiviteten ($\beta = ,29, p < ,001$) og opplevd intimitet med partneren under sex ($\beta = ,24, p < ,001$). Parforholdets varighet og alder hadde ingen statistisk signifikant sammenheng med tilfredshet med livet for kvinner. Resultatene for kvinner viser altså to direkte effekter fra tilfredshet med seksuell aktivitet og intimitet under sex for tilfredshet med livet, men ingen indirekte effekter. Alder og parforholdets varighet hadde ingen betydning for kvinner for utvalget i studien.

Tabell 8.

Sammenheng mellom parforholdets varighet, alder, tilfredshet med seksuell aktivitet og opplevd intimitet med partner, og tilfredshet med livet for kvinner (lineær, hierarkisk regresjonsanalyse)

Prediktor variabel		Tilfredshet med seksuell aktivitet	Intimitet under sex	Tilfredshet med livet
		β	β	β
Trinn 1				
	Parforholdets varighet	-,02 ^{ns}	,08 ^{ns}	
	Alder	,05 ^{ns}	,01 ^{ns}	
Trinn 2				
	Parforholdets varighet			,04 ^{ns}
	Alder			,01 ^{ns}
	Tilfredshet med seksuell aktivitet			,29 ^{***}
	Intimitet under sex			,24 ^{***}

Note. *** $p < ,001$; ns = ikke statistisk signifikant.



Figur 3. Modell som visualiserer signifikante regresjonskoeffisienter (β) mellom parforholdets varighet, alder, tilfredshet med seksuell aktivitet, intimitet under sex og tilfredshet med livet for kvinner. Stiplet linje = ikke statistisk signifikant; *** $p < ,001$.

DISKUSJON

Formålet med den foreliggende studien var å undersøke sammenhengen mellom seksuelt velvære og vellykket aldring, og om denne sammenhengen var forskjellig for menn og kvinner i parforhold. Vellykket aldring ble operasjonalisert som tilfredshet med livet. Det ble satt opp en konseptuell modell for å illustrere antatte sammenhenger mellom parforholdets varighet, jobbstatus/alder, tilfredshet med seksuell aktivitet, intimitet under sex og tilfredshet med livet (Figur 1). I henhold til den konseptuelle modellen og tre framsatte hypoteser om sammenhenger, viste resultatene at tilfredshet med seksuell aktivitet og intimitet under sex hadde positive direkte effekter på tilfredshet med livet for både menn og kvinner (støtte til hypotese 3). Variansanalysene (Tabell 3 og 4) viste sterkere sammenhenger for alder enn jobbstatus. På bakgrunn av dette ble alder inkludert videre i de multivariate analysene. Alder kunne ikke predikere seksuelt velvære eller tilfredshet med livet for verken kvinner eller menn i dette utvalget (ingen støtte til hypotese 2). Parforholdets varighet viste en positiv direkte effekt på menns livstilfredshet, i tillegg til en negativ indirekte effekt på tilfredshet med livet gjennom tilfredshet med seksuell aktivitet. Det var ingen direkte eller indirekte effekter av parforholdets varighet for kvinners livstilfredshet (delvis støtte til hypotese 1). I det følgende vil hypotesene bli drøftet mer inngående, og de bivariate sammenhengene vil sees opp mot de multivariate sammenhengene og forskningen redegjort for innledningsvis.

H1: Det er en sammenheng mellom varigheten av parforholdet, seksuelt velvære og tilfredshet med livet.

Funn fra de bivariate analysene for menn viste at tilfredshet med seksuell aktivitet varierte signifikant etter parforholdets varighet, slik at de som hadde vært sammen i 0-20 år var mer tilfredse enn de som hadde vært sammen lenger. Denne negative sammenhengen med hvor lenge man har vært i forhold med partner og tilfredshet med seksuell aktivitet, er i tråd med forskningen til Liu (2003). Antagelsen om at forholdets varighet har indirekte sammenheng med tilfredshet med livet gjennom indikatorer på seksuelt velvære, ble bare delvis innfridd. Parforholdets varighet hadde en liten negativ direkte effekt på tilfredshet med seksuell aktivitet, som i sin tur hadde positiv direkte effekt på sammenheng med tilfredshet med livet for menn. Det var ingen slik sammenheng med intimitet under sex. Videre hadde parforholdets varighet en direkte effekt på tilfredshet med livet for menn.

Det var noe svakere bivariate resultater hos kvinner mellom parforholdets varighet og tilfredshet med seksuell aktivitet i denne studien, men for kvinner var det de som hadde vært

sammen i 21-40 år som var signifikant mindre tilfredse enn de som hadde vært sammen i 0-20 år og i 41 år eller lenger.

At både menn og kvinner som har vært sammen i opptil 20 år var mer tilfredse med den seksuelle aktiviteten, var som forventet og reflekteres i forskningen. ”Nye” partnere er forbundet med spenning og utforsking (Figes, 2010), som igjen stemmer overens med studier som viser at man ofte har mer sex i begynnelsen av forholdet (Call et al., 1995; Impett et al., 2015; Risman & Schwartz, 1989; Schmiedeberg & Schröder, 2016). Dette stemte også for menn i det foreliggende utvalget, der menn som har vært i forhold i opptil 20 år, hadde signifikant hyppigere samleie enn de med lenger forhold.

Videre har det blitt foreslått at utforskningen i begynnelsen av forholdet gir partneren kjennskap til hva den andre liker, som igjen er med på å øke seksuelt velvære i forholdet etter litt tid. På den andre siden kan dette tolkes til at å lære om og investere i partnerens preferanser etter hvert som forholdet utvikler seg, heller vil øke den seksuelle tilfredsheten etter parforholdets varighet, i stedet for å senke den (Heiman et al., 2011). At seksuelle sider ved forholdet forbedrer seg etter hvert som partnerne blir mer kjent, støttes også av Neugebauer-Visano (1995).

Samtidig finner både den foreliggende studien og annen forskning (Heiman et al., 2011; Liu, 2003) at parforholdets varighet har en liten og negativ effekt på tilfredshet med den seksuelle aktiviteten. Forholdet mellom lidenskapen i begynnelsen av forholdet og læringseffekten man tilegner seg senere er komplekst. For å forstå mer av hvordan parforholdets varighet er relatert til seksuelt velvære for paret, kan det hende en må se næyere på de første 0-20 årene av et forhold og hvordan disse årene kan oppleves forskjellig for menn og kvinner. Utvalget i den foreliggende studien inkluderte stort sett eldre voksne som hadde vært sammen i mange år, og resultatene gir derfor begrenset innsikt i hvordan seksuelle aspekter endrer seg i løpet av de første tjue årene i parforhold. Å studere disse årene næyere, ville kunne nyansert bildet ytterligere, også med hensyn til kjønnsforskjeller.

Parforholdets varighet hadde ingen signifikant effekt for kvinner på verken seksuelt velvære eller tilfredshet med livet, i kontrast til den svake negative sammenhengen med tilfredshet med seksuell aktivitet og positive sammenhengen med tilfredshet med livet for menn.

Med hensyn til Heiman med kollegaer (2011) sin forskning som viser at kvinner var mindre tilfredse med den seksuelle aktiviteten enn menn de første ti årene av parforholdet, men mer tilfredse enn menn etter 25-50 år, er resultatene noe overraskende. Kvinnene i den foreliggende studien som hadde vært i forhold i 21-40 år, hadde riktignok høyere

gjennomsnittsskåre på tilfredshet med seksuell aktivitet enn hva menn i tilsvarende lange forhold hadde. Likevel var det også denne parforholdslengden som ga minst tilfredshet med seksuell aktivitet også hos kvinner. Dette er noe overraskende og i kontrast til den ovennevnte studien, der 25-50 år tvert i mot var den mest tilfredse fasen. Det kan tenkes at bruken av dyadisk data versus tverrsnittsdata kan være noe av årsaken til de to sprikende resultatene.

En annen interessant kjønnsforskjell er at kvinnene som hadde vært i et forhold i 41 år eller lenger var signifikant mer tilfredse enn de med 21-40 års relasjon, og tilsynelatende like tilfredse som de med forhold med opptil 20 års varighet. Mennene på sin side var mest tilfredse i de yngste forholdene. Hinchliff og Gott (2004) undersøkte også seksuell tilfredshet mellom par som hadde vært sammen i minst 20 år, men fant, i kontrast til denne studiens resultater, ingen sammenheng mellom seksuell tilfredshet og hvor mange år paret hadde vært sammen.

Hva det kommer av at kvinnene i dette utvalget ser ut til å være mer tilfredse med den seksuelle aktiviteten i de eldste forholdene på minimum 41 år i forhold til menn, er derfor spennende. Kan det være slik at kvinner innfinder seg med nedgang i lidenskap og sex, og justerer forventningene deretter? Hvis en tar hensyn til Schwartz og Rutter (1998) sin studie som foreslår at menn har høyere forventninger til hyppighet av seksuell aktivitet enn kvinner, kan det tilby en forklaring. Man har mindre sex jo lenger man har vært sammen (Karraker & Delamater, 2013), og seksuell frekvens ser ut til å være viktigere for menns seksuelle tilfredshet enn for kvinners (Štulhofer et al., 2019). Tilsvarende har andre studier funnet at kvinners seksuelle tilfredshet og tilfredshet med livet ser ut til å være stabile på tross av at man har mindre sex med partner og dårligere fysisk helse (Thompson et al., 2011; Waite et al., 2017). Dermed vil ikke mindre sex være en like stor ”trussel” for kvinners seksuelle tilfredshet.

Opplevd intimitet under sex varierte ikke signifikant med parforholdets varighet for kvinner, mens for menn indikerte resultatene at opplevd intimitet under sex varierte etter hvor lenge man har vært sammen med partneren sin. Det var signifikant høyere opplevd intimitet for de som hadde vært sammen i 41 år i forhold til de med 21-40 års langt forhold, selv om det ikke var snakk om store forskjeller. En trygg atmosfære som ofte skapes i langvarige parforhold, vil kunne være med på å gjøre det lettere for partnere å tørre å be om hva de trenger for å bli mer tilfredse og for å øke intimiteten slik at man kan finne tilbake til hverandre igjen. Paradoksalt nok kan det altså virke som at den stabiliteten og tryggheten som drar ned lidenskapen og seksuell aktivitet mellom partnere, er samtidig det som kan

bidra til å få den seksuelle aktiviteten og intimiteten under sex på plass igjen hos par som har vært sammen i mange år. Det var imidlertid ingen multivariat sammenheng med parforholdets varighet og intimitet under sex for verken menn eller kvinner.

I henhold til den konseptuelle modellen postuleres det at parforholdets varighet har en effekt på hvor tilfredse menn og kvinner er med livet sitt. De bivarierte variansanalysene viste at menn som hadde vært i forhold mellom 21-40 år var signifikant mindre tilfredse med livet enn de som levde i parforhold som hadde vært i 41 år eller lenger. Det var samme tendens hos kvinner, men denne forskjellen var ikke statistisk signifikant, og man kan derfor ikke utelukke at det skyldes tilfeldigheter. Samtidig skal det sies at på en 7-punktsskala var gjennomsnittsskåre på tilfredshet med livet på hele 5,34 for de mennene som hadde levd med partneren sin i 21-40 år, og 5,58 for de i forhold med varighet på 41 år eller lenger. De fleste var altså over middels tilfredse med livet.

Videre viste de multivariate analysene for menn at parforholdets varighet hadde både en indirekte negativ effekt gjennom tilfredshet med seksuell aktivitet, og en direkte positiv effekt med tilfredshet med livet. Det ser altså ut til at det å ha vært sammen med partneren sin lenge kan både gjøre eldre menn i utvalget litt mindre tilfredse med seksuelle aktiviteten, samtidig som det også kan bidra til litt høyere livstfredshet. Resultatene fra den foreliggende studien støtter opp under tidligere forskning (Heiman et al., 2011; Liu, 2003; Waite & Gallagher, 2000).

Det ser ut til at for dette utvalget var det en tendens for både kvinner og menn der de som har vært i parforhold mellom 21-40 år var konsekvent mindre tilfredse med livet (menn), var mindre tilfredse med den seksuelle aktiviteten, hadde mindre sex og opplevde mindre intimitet under sex med partner (kvinner) enn de som har vært sammen i 0-20 år og 41 år eller lenger. Det kan virke som at perioden 21-40 år i parforholdet er en utfordrende tid for dette utvalget, selv om dette ikke reflekteres i annen forskning.

Oppsummert ble antagelsen om at parforholdets varighet hadde direkte og indirekte effekt på tilfredshet med livet bare innfridd for menn. Blant menn påvirket parforholdets varighet tilfredshet med livet både direkte og indirekte via tilfredshet med seksuell aktivitet. Ettersom dette ikke stemte for kvinner, kan det virke som at parforholdets varighet har mer betydning for menn enn kvinner, men her er forskningen sprikende.

H2: Det er en sammenheng mellom jobbstatus/alder, seksuelt velvære og tilfredshet med livet.

Samleiefrekvens hos menn var det eneste som varierte signifikant mellom aldersgruppene, der de yngste (60-64 år) hadde mer sex enn de to andre aldersgruppene. Dette tilsvarer eksempelvis Karraker og Delamater (2013) sin studie som fant at kronologisk alder var negativt assosiert med seksuell aktivitet. De fant også en sterkere sammenheng for menn. Med tanke på at aldringsprosesser blir forbundet med fysiske og psykiske endringer som vil ha betydning for seksualiteten (Lindau et al., 2007), var ikke sammenhengen mellom samleiefrekvens og aldersgruppene i den foreliggende studien spesielt overraskende. I strid med hypotese 2, viste resultatene videre at alder per se ikke forklarte noe av variansen i tilfredshet med seksuell aktivitet, eller intimitet under sex. Det kan tenkes at når man har blitt 60-75 år gammel kan aldersrelaterte seksuelle utfordringer enten allerede ha kommet, eller komme senere for dette utvalget.

Det var heller ingen statistisk sammenheng mellom alder og tilfredshet med livet for verken kvinner eller menn. En forklaring på de manglende forskjellene, kan være forskningen som viser at subjektivt velvære tenderer til å stige ved 60-årene, for så å synke ved 75-årsalder (Frijters & Beaton, 2012), hvilket jo nettopp reflekterer utvalgets alderssammensetning. Et bredere aldersspekter kunne muligens gitt tydeligere sammenhenger, tatt tidligere forskning i betraktning (Wylie, Wood & McManus, 2013). Ved å sammenligne dagens og morgendagens generasjon med tidligere generasjoner eldre voksne, vil en også kunne peke på mulige kohorteffekter, som et tverrsnittdesign kan medføre.

60-75 års alderen innebærer ofte tilbaketrekning fra arbeidslivet og mer fritid for mange, og blir derfor ofte trukket frem som en mulighet for mer intimitet og felles tid sammen. Jobbstatus viste imidlertid ingen sammenheng med seksuelt velvære eller tilfredshet med livet, men samleiefrekvensen var høyere hos menn i parforhold der én var i arbeid og én var pensjonist sammenlignet med gruppen der begge var pensjonister. Dette er noe underlig hvis en tar forskningen til Hinchliff og Gott (2004) i betraktning, som fant en sammenheng mellom hvor mye samvær man har med partner og seksuell aktivitet hos eldre voksne. Hvis begge partnere har gått av med pensjon, vil en tenke at det sannsynligvis gjør at paret tilbringer mer tid sammen. Dette gjør resultatene noe overraskende. Forskningen som beskriver pensjonisttiden som en stressende overgang med mindre mestringsfølelse (Sheppard, Wallace & Shepp, 2018), og som ofte kan gå utover samlivet (Lunde, 2012), tilbyr kanskje derfor en mer passende forklaring for resultatene.

H3: Tilfredshet med livet vil være assosiert med seksuelt velvære.

Tilfredshet med seksuell aktivitet. Som redegjort for i innledningen, er seksuelt velvære stort sett ansett som en berikelse i livet (Levy, 1994; Schwartz & Rutter, 1998), og seksuelt velvære og generell tilfredshet i livet er koblet sammen (DeLamater, 2012; Syme et al., 2012; Trudel et al., 2000; Woloski-Wruble et al., 2010). Studier viser for eksempel at subjektivt seksuelt velvære er assosiert med opplevelse av lykke (Laumann et al., 2006) og livstilfredshet (Flynn & Gow, 2015) for både menn og kvinner. Funn fra den foreliggende studien er intet unntak. Tilfredshet med livet hadde en moderat positiv bivariat sammenheng med tilfredshet med seksuell aktivitet for menn og kvinner. Sammenhengen var noe sterkere for menn, som en kan finne begrunnelse for i tidligere forskning som tilsier at menn har sterkere sexlyst, er mer interessert i sex (Baumeister et al., 2001), tar oftere initiativ til sex (Risman & Schwartz, 1989), samt at sex er viktigere for deres tilfredshet med parforholdet enn for kvinner (Schwartz & Rutter, 1998).

Et noe overraskende utfall fra korrelasjonsanalysen var at samleiefrekvens faktisk hadde noe sterkere sammenheng med livstilfredshet for kvinner enn for menn. Selv om det var en svak sammenheng for begge kjønn, står det likevel i strid med forskningen nevnt over som gir støtte for at tilfredshet med seksuell aktivitet er viktigere for menn enn kvinners livstilfredshet. Sett i lys av tidligere nevnt resultat der menn i forhold med 21 års varighet eller mer både rapporterte å ha mindre sex og var mindre tilfredse med den seksuelle aktiviteten enn de med kortere forhold, kan det tyde på at seksuell aktivitet er viktigere for menn. Det på tross av en sterkere korrelasjon mellom samleiefrekvens og livstilfredshet for kvinner.

De multivariate analysene justerte dette bildet, ettersom tilfredshet med den seksuelle aktiviteten så ut til å forklare mer av menns livstilfredshet enn kvinners livstilfredshet. Tilfredshet med den seksuelle aktiviteten var fortsatt den sterkeste prediktoren for livstilfredshet for begge kjønn, som tydelig demonstrer at seksuell tilfredshet er viktig for oppfattet livskvalitet for både eldre voksne kvinner og menn.

Intimitet under sex. Intimitet under sex var forventet å henge sterkere sammen med livskvalitet for kvinner enn for menn (Dewitte & Mayer, 2018; Ni Lochlainn & Kenny, 2013). De bivariante analysene viste at det var moderate sammenhenger mellom intimitet under sex og tilfredshet med livet for både menn og kvinner, og som antatt var sammenhengen noe sterkere for kvinner. Dette ble også bekreftet i de multivariate analysene. Intimitet under sex predikterte livskvalitet sterkere for kvinner enn for menn, og for kvinner var intimitet under sex nesten like sterk prediktor som tilfredshet med seksuell aktivitet.

Med utgangspunkt i disse resultatene og tidligere forskning (Dewitte & Mayer, 2018; Ni Lochlainn & Kenny, 2013), kan det tenkes at intimitet under sex kanskje er viktigere, eller nærmest en forutsetning hos kvinner for at de skal være tilfreds den med seksuelle aktiviteten, mens dette ikke er like gjeldende for menn. Samtidig kan en sette dette opp mot resultater som fant at det kun var eldre menn sine rapporter om intimitet med partner som kunne predikere partnerens seksuelle tilfredshet. Kvinnens opplevde intimitet kunne ikke predikere deres mannlige partners seksuelle tilfredshet (Štulhofer et al., 2018; Štulhofer et al., 2019). Forfatterne forsøkte å forklare det noe overraskende resultatet med at mannens emosjonelle intimitet er mindre frekvent, og blir derfor ansett som mer verdifull enn kvinnens emosjonelle intimitet. Deres forklaring tatt i betraktning, gjør det vanskeligere å konkludere med at intimitet er viktigst for kvinner.

Oppsummert kan en si at tilfredshet med seksuell aktivitet forklarte mest av variansen for tilfredshet med livet for begge kjønn. Menn tillegger dette større betydning enn kvinner, og kvinner tillegger intimitet under sex større betydning enn menn for tilfredshet med livet i den foreliggende studien.

Sammenhengen mellom seksuelt velvære og tilfredshet med livet har blitt studert og satt opp mot allerede eksisterende forskning på feltet. På bakgrunn av resultatene fra den foreliggende studien og med støtte av forskningen redegjort for, kan en med stor sikkerhet anta at seksuelt velvære har betydning for en vellykket aldringsprosess for både kvinner og menn, selv om det foreligger noen kjønnsforskjeller.

Begrensninger ved den foreliggende studien

For å evaluere resultatene til den foreliggende studien, er det noen begrensninger som bør bli tatt i betraktning.

Design. Studien benyttet et tverrsnittdesign som medfører at det ikke var mulig å trekke noen konklusjoner om årsakssammenhenger (Ringdal, 2018). Man kan heller ikke si noe om retningen på den overordnede sammenhengen mellom seksuelt velvære og vellykket aldring, på tross av at den foreliggende studien antar en retning om årsaks-virkningsforholdet. Det kan fortsatt gå i begge retninger, inkludert bidireksjonalt. Med tanke på at målet med studien var å undersøke eksistensen til en sammenheng mellom de to konstruktene seksuelt velvære og vellykket aldring, utgjør likevel ikke denne uklarheten et stort hinder for konklusjonen.

Måleinstrumenter. Data til studien ble samlet inn ved hjelp av spørreskjema. Etersom designet baserer seg på selvrapporing er det heller ikke mulig å validere oppgitt

informasjon. I tillegg bør det påpekes at lengden på spørreskjemaet og sensitiviteten til noen av spørsmålene kan påvirke antall og typen respondenter som velger å fullføre. I likhet med annen forskning som baserer seg på frivillige deltakere, kan man tenke seg at individer som er mer seksuelt aktive og som har mer liberale og positive holdninger til sex er mer sannsynlige til å delta i studien. Dette er på tross av at potensielle deltakere ble informert under rekrutteringsprosessen om at alle responser er like mye verdt uansett om man er seksuelt aktiv eller ikke. Dette kan ha gitt en overvekt av deltakere som er seksuelt aktive og liberale, som igjen kan ha gitt en skjevhet i hvor seksuelt tilfredse de fleste eldre voksne er.

Generaliserbarhet. På tross av en mulig skjevhet i seksuelt aktive og liberale deltakere var det likevel et stort utvalg av eldre norske voksne med svarprosent på hele 68% (Træen, Štulhofer, Janssen, et al., 2018), som i utgangspunktet bør gi god mulighet for å kunne generalisere til resten av befolkningen i alderen 60-75 år. Utvalget var på totalt 1271 eldre norske voksne 60-75 åringer med partner. Det bør også trekkes frem at seksuell orientering ikke ble adressert i denne studien, simpelthen fordi de aller fleste av respondentene oppga å ha en partner av motsatt kjønn (98%). I tillegg ble studien begrenset til de eldre voksne som oppga å ha en partner. Dette vil naturligvis kunne begrense generaliseringen til heterofile eldre norske voksne med partner. Ettersom studien kun inkluderte eldre voksne fra 60-75 år, kan man heller ikke her si noe om resultatene også vil være gyldige for eldre norske voksne over 75 år, så vel som de som er under 60 år.

Videre perspektiver. Funnene fra den foreliggende studien tyder på at det kan være nødvendig å betrakte seksuelt velvære som en viktigere del av en vellykket aldringsprosess enn tidligere antatt. Konseptet har skiftet fra å hovedsakelig basere seg på helse og funksjon til å basere seg mer på subjektivt velvære, livstilfredshet, og sosial funksjon. Hvis vellykket aldring skal inkludere elementer som er viktig for eldre, bør også seksuelt velvære komme inn på agendaen. Det støttes av forskningen som tydelig demonstrerer at eldre voksne fortsatt er seksuelt aktive (Flynn & Gow, 2015; Lindau et al., 2007), at de har tilnærmet like seksuelle behov som yngre, dog med noen variasjoner (Hajjar & Kamel, 2003), og at seksuelt velvære har en klar sammenheng med livstilfredshet (Woloski-Wruble et al., 2010), og lykke (Schwartz & Rutter, 1998).

I videre forskning vil det være interessant å undersøke hvilken retning sammenhengen mellom seksuelt velvære og vellykket aldring går, eventuelt om det går begge veier. Å bruke longitudinelle studier vil gi et klarere bildet på dette, samt gi muligheten til å identifisere underliggende mekanismer. Kvalitative studier vil også være nyttig for å kunne danne

hypoteser om kausalitet. Dette vil igjen kunne bedre helseintervensjoner for å legge mer til rette for seksuelt velvære for den kommende generasjonen med pensjonister.

Det vil også være behov for at flere studier benytter dyadisk data, slik at man kan få en dypere forståelse for seksualitet og vellykket aldring. En dyadisk tilnærming vil være ekstra nyttig og opplysende hos eldre voksne som har vært sammen over flere tiår, slik som i den foreliggende studien. For par som har vært sammen over lenger tid vil seksualitet og aldring være betinget av parets historie, opplevelser og emosjonelle bånd, og det vil derfor være nødvendig å ta dette med i betraktning. Det er altså mye som tyder på at seksualitet bør bli betraktet som en del av den gode livskvaliteten til eldre voksne man søker å tilrettelegge for.

KONKLUSJON

Hovedformålet med studien var å undersøke sammenhenger mellom vellykket aldring og seksuelt velvære, og om denne sammenhengen var forskjellig for menn og kvinner som lever i parforhold. Vellykket aldring ble operasjonalisert som tilfredshet med livet, begrunnet for etter de psykososiale teoriene for vellykket aldring.

Hovedfunnene i studien var at seksuelt velvære og intimitet under sex hadde en selvstendig positiv effekt på tilfredshet med livet. I tillegg hadde parforholdets varighet en positiv direkte effekt på menns livskvalitet, samt en svak negativ indirekte effekt gjennom tilfredshet med den seksuelle aktiviteten for menn. Funnene tyder på at tilfredshet med livet som er sentralt for en vellykket aldringsprosess, delvis forklares av seksuelt velvære for begge kjønn. Intimitet under sex så ut til å forklare mer for kvinners livstfredshet enn for menn. Tilfredshet med seksuell aktivitet forklarte likevel mest av tilfredshet med livet for begge kjønn. På grunn av studiens design kan man ikke si noe om kausalitet eller årsaksretning. I den foreliggende studien ble det antatt en retning mellom seksuelt velvære og tilfredshet med livet, der seksuelt velvære ble sett som å ha effekt på tilfredshet med livet. Dette valget ble gjort på bakgrunn av tidligere forskning, men det skal ikke underslås at retningen like mye kan gå i motsatt retning.

Den foreliggende studien er derfor med på å bekrefte antagelsen om at seksuelle aspekter ved livet bidrar til livskvalitet hos den nåværende generasjonen med 60-75 åringer, og som kan gi støtte for at det også vil gjelde for de kommende generasjonene eldre voksne i økende grad (Schmidt & Matthiesen, 2003; Træen, 2016). Seksuelt velvære bør derfor i større grad bli inkludert i og linket til konseptet om vellykket aldring.

Litteraturliste

- Baltes, P. & Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. I M. M. Baltes & P. B. Baltes (Red.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (s. 1-34). Cambridge: Cambridge University Press.
- Baumeister, R., Catanese, K. & Vohs, K. (2001). Is there a gender difference in strength of sex drive? Theoretical views, conceptual distinctions, and a review of relevant evidence. *Pers. Soc. Psychol. Rev.*, 5(3), 242-273.
https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0503_5
- Birchler, G. R. & Webb, L. J. (1977). Discriminating interaction behaviors in happy and unhappy marriages. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45(3), 494-495.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.45.3.494>
- Bowling, A. & Dieppe, P. (2005). What Is Successful Ageing And Who Should Define It? *BMJ: British Medical Journal*, 331(7531), 1548-1551.
- Brody, S. (2010). The Relative Health Benefits of Different Sexual Activities, 7(4pt1), 1336-1361. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01677.x>
- Call, V., Sprecher, S. & Schwartz, P. (1995). The Incidence and Frequency of Marital Sex in a National Sample. *Journal of Marriage and Family*, 57(3), 639-652.
<https://doi.org/10.2307/353919>
- Carver, L. F. & Buchanan, D. (2016). Successful aging: considering non-biomedical constructs. *Clinical interventions in aging*, 11, 1623.
<https://doi.org/10.2147/CIA.S117202>
- Choi, K.-B., Jang, S.-H., Lee, M.-Y. & Kim, K.-H. (2011). *Sexual life and self-esteem in married elderly*.
- 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/10.1080/00224499.2011.603168>
- DeLamater, J. & Moorman, S. M. (2007). Sexual Behavior in Later Life, 19(6), 921-945.
<https://doi.org/10.1177/0898264307308342>
- Dewitte, M. & Mayer, A. (2018). Exploring the Link Between Daily Relationship Quality, Sexual Desire, and Sexual Activity in Couples. *The Official Publication of the*

- International Academy of Sex Research*, 47(6), 1675-1686.
<https://doi.org/10.1007/s10508-018-1175-x>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49:1, 71-75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dominguez, L. J. & Barbagallo, M. (2016). Ageing and sexuality. *European Geriatric Medicine*, 7(6), 512-518. <https://doi.org/10.1016/j.eurger.2016.05.013>
- DuMouchel, W. H. & Duncan, G. J. (1983). Using Sample Survey Weights in Multiple Regression Analyses of Stratified Samples. *Journal of the American Statistical Association*, 78(383), 535-543. <https://doi.org/10.2307/2288115>
- Dundon, C. M. & Rellini, A. H. (2010). More than Sexual Function: Predictors of Sexual Satisfaction in a Sample of Women Age 40–70, 7(2pt2), 896-904.
<https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01557.x>
- Edwards, J. N. & Booth, A. (1994). Sexuality, marriage, and well-being: The middle years. I A. S. Rossi (Red.), *Sexuality across the life-course* (s. 233-259). Chicago: University of Chicago Press.
- Figes, K. (2010). *Couples : the truth*. London: Virago.
- Fischer, N., Træen, B. & Hald, G. M. (2018). Predicting Partnered Sexual Activity among Older Adults in Four European Countries: The Role of Attitudes, Health and Relationship Factors, 1-19.
<https://doi.org/http://dx.doi.org10.1080/14681994.2018.1468560>
- Fischer, N., Træen, B. & Stulhofer, A. (2018, 2018-05-09 - 2018-05-12). *The Mechanisms between Sexual Interest and Sexual Satisfaction among Older Partnered Adults in Europe: A Moderated Mediation Model*. Innlegg presentert ved European Federation of Sexology.
- Flynn, T.-J. & Gow, A. J. (2015). Examining associations between sexual behaviours and quality of life in older adults. *Age and Ageing*, 44(5), 823-828.
<https://doi.org/10.1093/ageing/afv083> %J Age and Ageing
- Frijters, P. & Beaton, T. (2012). The mystery of the U-shaped relationship between happiness and age. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 82(2-3), 525-542. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2012.03.008>
- Galinsky, A. M. & Waite, L. J. (2014). Sexual Activity and Psychological Health As Mediators of the Relationship Between Physical Health and Marital Quality. *The*

- Journals of Gerontology: Series B*, 69(3), 482-492.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbt165> %J The Journals of Gerontology: Series B
- Gondo, Y., Nakagawa, T. & Masui, Y. (2013). A New Concept of Successful Aging in the Oldest Old Development of Gerotranscendence and Its Influence on the Psychological Well-Being. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 33(1), 109-132.
<https://doi.org/10.1891/0198-8794.33.109>
- 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)
- Hajjar, R. R. & Kamel, H. K. (2003). Sex and the nursing home. *Clinics in Geriatric Medicine*, 19(3), 575-586. [https://doi.org/10.1016/S0749-0690\(02\)00099-X](https://doi.org/10.1016/S0749-0690(02)00099-X)
- Hald, G., Graham, C., Stulhofer, A., Carvalheira, A., Janssen, E. & Træen, B. (2019). Prevalence of sexual problems and associated distress in aging men across four European countries. . *The Journal of Sexual Medicine*, (In Press). Hentet fra <https://eprints.soton.ac.uk/430248/>
- Hayes, R. & Dennerstein, L. (2005). The Impact of Aging on Sexual Function and Sexual Dysfunction in Women: A Review of Population-Based Studies, 2(3), 317-330.
<https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2005.20356.x>
- Heiman, J. R., Long, J. S., Smith, S. N., Fisher, W. A., Sand, M. S. & Rosen, R. C. J. A. o. S. B. (2011). Sexual Satisfaction and Relationship Happiness in Midlife and Older Couples in Five Countries, 40(4), 741-753. <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9703-3>
- Hinchliff, S. & Gott, M. (2004). Intimacy, commitment, and adaptation: Sexual relationships within long-term marriages, 21(5), 595-609.
<https://doi.org/10.1177/0265407504045889>
- Hinchliff, S., Tetley, J., Lee, D. & Nazroo, J. (2018). Older Adults' Experiences of Sexual Difficulties: Qualitative Findings From the English Longitudinal Study on Ageing (ELSA). *The Journal of Sex Research*, 55(2), 152-163.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1269308>
- Impett, E. A., Muise, A. & Rosen, N. O. (2015). Is It Good to Be Giving in the Bedroom? A Prosocial Perspective on Sexual Health and Well-Being in Romantic Relationships.

- Journal of Current Sexual Health Reports*, 7(3), 180-190.
<https://doi.org/10.1007/s11930-015-0055-9>
- Karraker, A. & Delamater, J. (2013). Past - Year Sexual Inactivity Among Older Married Persons and Their Partners. *Journal of Marriage and Family*, 75(1), 142-163.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.01034.x>
- Laumann, E. O., Paik, A., Glasser, D. B., Kang, J.-H., Wang, T., Levinson, B., ... Gingell, C. (2006). A Cross-National Study of Subjective Sexual Well-Being Among Older Women and Men: Findings From the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *Archives of Sexual Behavior*, 35(2), 143-159.
<https://doi.org/10.1007/s10508-005-9005-3>
- Levy, J. A. (1994). Sex and Sexuality in Later Life Stages. I A. S. Rossi (Red.), *Sexuality across the life-course* (s. 287-309). Chicago: University of Chicago Press.
- Lindau, S. T. & Gavrilova, 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*. British Medical Journal Publishing Group.
- 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), 762-774.
<https://doi.org/10.1056/NEJMoa067423>
- Liu, C. (2003). Does Quality of Marital Sex Decline with Duration? *Archives of Sexual Behavior*, 32(1), 55-60. <https://doi.org/10.1023/a:1021893329377>
- López Ulloa, B., Møller, V. & Sousa-Poza, A. (2013). How Does Subjective Well-Being Evolve with Age? A Literature Review. *Journal of Population Ageing*, 6(3), 227-246.
<https://doi.org/10.1007/s12062-013-9085-0>
- Lorber, M. F., Erlanger, A. C. E., Heyman, R. E. & O'Leary, K. D. J. P. S. (2015). The Honeymoon Effect: Does It Exist and Can It Be Predicted? , 16(4), 550-559.
<https://doi.org/10.1007/s11121-014-0480-4>
- Lunde, L.-H. (2012). *Alder ingen hindring: vekst og utvikling hele livet*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Neugebauer-Visano, R. (1995). *Seniors and sexuality : experiencing intimacy in later life* (1. publ. utg.). Toronto.

- Ni Lochlainn, M. & Kenny, R. A. (2013). Sexual Activity and Aging. *Journal of the American Medical Directors Association*, 14(8), 565-572.
<https://doi.org/10.1016/j.jamda.2013.01.022>
- Næss, S., Moum, T., Mastekaasa, A. & Sørensen, T. (2001). *Livskvalitet som psykisk velvære*. Oslo: Nova.
- Orr, J., O'Leary, N. & Layte, R. (2017). Sexual Activity and Relationship Quality in Middle and Older Age: Findings From The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *The Journals of Gerontology: Series B*, 74(2), 287-297.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbx038> %J The Journals of Gerontology: Series B
- Ouwehand, C., de Ridder, D. T. D. & Bensing, J. M. (2007). A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy. *Clinical Psychology Review*, 27(8), 873-884.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.11.003>
- Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold : samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (4. utg. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Risman, B. J. & Schwartz, P. (1989). *Gender in intimate relationships : a microstructural approach*. Belmont, Calif: Wadsworth.
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1997). Successful Aging¹. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
<https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433> %J The Gerontologist
- Schaie, K. W. & Hertzog, C. (1985). Measurement in the psychology of adulthood and aging. I J. E. Birren & K. W. Schaie (Red.), *Handbook of the psychology of aging* (2. utg., s. 61-92). New York, NY: Van Nostrand Reinhold.
- Schmidt, G. & Matthiesen, S. (2003). Spätmoderne 60-Jährige [Late modern 60-year-olds]. I R. FORUM (Red.), *Alter und sexualität* (s. 16-24). Frankfurt: BzGA FORUM.
- Schmiedeberg, C. & Schröder, J. (2016). Does Sexual Satisfaction Change With Relationship Duration? *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 99-107.
<https://doi.org/10.1007/s10508-015-0587-0>
- Schwartz, P. & Rutter, V. (1998). *The gender of sexuality*. Thousand Oaks, Calif: Pine Forge Press.
- Schwarz, S. & Hassebrauck, M. (2012). Sex and Age Differences in Mate-Selection Preferences. *Human Nature*, 23(4), 447-466. <https://doi.org/10.1007/s12110-012-9152-x>

- Sheppard, F. H., Wallace, D. C. & Sheppard, F. H. (2018). Women's Mental Health After Retirement. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 56(7), 37-45. <https://doi.org/10.3928/02793695-20180619-07>
- Skoog, I. (2008). Sexuality in Old Age. I B. Træen & B. Lewin (Red.), *Sexology in context: a scientific anthology* (s. 89-100). Oslo: Universitetsforlaget.
- Slagsvold, B. & Solem, P. E. (2005). *Morgendagens eldre : en sammenligning av verdier, holdninger og atferd blant dagens middelaldrede og eldre*. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Slagsvold, B. & Strand, N. (2005). Morgendagens eldre - blir de mer kravstore og mindre beskjedne? . I B. Slagsvold & P. E. Solem (Red.), *Morgendagens eldre. En sammenligning av verdier, holdninger og atferd blant dagens midderaldrende og eldre* (bd. 11, 2005). Oslo: NOVA report.
- Stordal, E., Bosnes, I., Bosnes, O., Romuld, E. B. & Almkvist, O. (2012). Successfully aging elderly (SAE) ; a short overview of some important aspects of successful aging. *Norsk epidemiologi*, 22(2), 103-108. <https://doi.org/10.5324/nje.v22i2.1555>
- Strawbridge, W. J., Wallhagen, M. I., Cohen, R. D. & Strawbridge, W. J. (2002). *Successful aging and well-being: self-rated compared with Rowe and Kahn*.
- Štulhofer, A., Hinchliff, S., Jurin, T., Carvalheira, A. & Træen, B. (2018). Successful aging, change in sexual interest and sexual satisfaction in couples from four European Countries. *European Journal of Ageing*, <xocs:firstpage xmlns:xocs=""/>. <https://doi.org/10.1007/s10433-018-0492-1>
- Štulhofer, A., Hinchliff, S., Jurin, T., Hald, G. M. & Træen, B. (2018). Successful Aging and Changes in Sexual Interest and Enjoyment Among Older European Men and Women. *The Journal of Sexual Medicine*, 15(10), 1393-1402. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2018.08.011>
- Štulhofer, A., Jurin, T., Graham, C., Janssen, E. & Træen, B. (2019). Emotional intimacy and sexual well-being in aging European couples: a cross-cultural mediation analysis. *European Journal of Ageing*, <xocs:firstpage xmlns:xocs=""/>. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00509-x>
- Syme, M. L., Klonoff, E. A., Macera, C. A. & Brodine, S. K. (2012). Predicting Sexual Decline and Dissatisfaction Among Older Adults: The Role of Partnered and Individual Physical and Mental Health Factors. *The Journals of Gerontology: Series*

- B, 68(3), 323-332. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbs087> %J The Journals of Gerontology: Series B
- Thompson, W. K., Charo, L., Vahia, I. V., Depp, C., Allison, M. & Jeste, D. V. (2011). Association Between Higher Levels of Sexual Function, Activity, and Satisfaction and Self-Rated Successful Aging in Older Postmenopausal Women, 59(8), 1503-1508. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2011.03495.x>
- Trudel, G., Turgeon, L. & Piché, L. (2000). Marital and sexual aspects of old age. *Sexual and Relationship Therapy, 15*(4), 381-406. <https://doi.org/10.1080/713697433>
- Træen, B. (2016). Seksuell helse hos eldre voksne. Hentet 15.03.19 fra https://www.sv.uio.no/psi/forskning/prosjekter/seksuell_helse/index.html
- Træen, B., Carvalheira, A., Kvalem, I. L. & Hald, G. M. (2018). *European older adults' use of the Internet and social networks for love and sex.*
- Træen, B., Carvalheira, A. A., Hald, G. M., Lange, T., Kvalem, I. L. J. S. & Culture. (2019). Attitudes Towards Sexuality in Older Men and Women Across Europe: Similarities, Differences, and Associations with Their Sex Lives, 23(1), 1-25. <https://doi.org/10.1007/s12119-018-9564-9>
- Træen, B., Hald, G. M., Graham, C. A., Enzlin, P., Janssen, E., Kvalem, I. L., ... Štulhofer, A. (2017). Sexuality in Older Adults (65+)—An Overview of the Literature, Part 1: Sexual Function and its Difficulties. *International Journal of Sexual Health, 29*(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/19317611.2016.1224286>
- Træen, B., Štulhofer, A., Janssen, E., Carvalheira, A. A., Hald, G. M., Lange, T. & Graham, C. J. A. o. S. B. (2018). Sexual Activity and Sexual Satisfaction Among Older Adults in Four European Countries. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1256-x>
- Træen, B., Štulhofer, A., Janssen, E., Carvalheira, A. A., Hald, G. M., Lange, T. & Graham, C. J. A. o. S. B. (2019). Sexual Activity and Sexual Satisfaction Among Older Adults in Four European Countries, 48(3), 815-829. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1256-x>
- Træen, B., Štulhofer, A., Jurin, T. & Hald, G. M. (2018). Seventy-Five Years Old and Still Going Strong: Stability and Change in Sexual Interest and Sexual Enjoyment in Elderly Men and Women Across Europe. *International Journal of Sexual Health, 30*(4), 323-336. <https://doi.org/10.1080/19317611.2018.1472704>
- Waite, L. J. & Gallagher, M. (2000). *The case for marriage : why married people are happier, healthier, and better off financially.* New York: Broadway Books.

- Waite, L. J., Iveniuk, J., Laumann, E. O. & McClintock, M. K. J. A. o. S. B. (2017). Sexuality in Older Couples: Individual and Dyadic Characteristics, *46*(2), 605-618. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0651-9>
- Wang, K.-M., Chen, C.-K. & Shie, A.-J. (2013). GAM: a comprehensive successful ageing model. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, *14*(3), 213-226. <https://doi.org/10.1080/1463922X.2011.617107>
- Whoqol, G. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment. *Psychological Medicine*, *28*(3), 551-558. <https://doi.org/10.1017/S0033291798006667>
- Woloski-Wruble, A. C., Oliel, Y., Leefsma, M. & Hochner-Celnikier, D. (2010). Sexual Activities, Sexual and Life Satisfaction, and Successful Aging in Women. *The Journal of Sexual Medicine*, *7*(7), 2401-2410. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.01747.x>
- Wylie, K. R., Wood, A. & McManus, R. (2013). Sexuality and old age. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, *56*(2), 223-230. <https://doi.org/10.1007/s00103-012-1602-4>