

Mgr Magda Ostrowska
Instytut Socjologii
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego
w Warszawie

Aktywność seksualna osób starszych - jakość życia i stereotypy

Sexual activity of the elderly - quality of life, stereotypes

Abstrakt:

Aktywność seksualna osób starszych jest rzadko poruszaną kwestią, gdyż ich seksualność przez wiele osób uważana była i jest nadal za temat tabu. Jednakże z powodu rosnącej liczby osób starszych w polskim społeczeństwie, warto ją poruszyć, zwłaszcza w kontekście korzyści, jakie może przynieść kontynuowanie podejmowania aktywności seksualnej. w artykule przedstawiono także problemy, jakie mogą wystąpić u osób starszych, mające wpływ na życie seksualne oraz stereotypy panujące w społeczeństwie.

Słowa kluczowe: senior, aktywność, seksualność, prokreacja, stereotypy

Abstract:

Sexual activity of older people is a rare discussed issue, because many people are still considered taboo. However, due to the growing number of older people in Polish society, it is worth moving, especially in the context of the benefits that can be achieved by continuing to engage in sexual activity. The article also presents problems that may occur in the elderly, affecting the sex life and stereotypes prevailing in society.

Key words: senior, activity, sexuality, procreation, stereotypes

Wprowadzenie

Żyjemy w starzejącym się społeczeństwie, więc coraz częstsze poruszanie kwestii z tym związanych jest zjawiskiem naturalnym. Wzrost odsetka ludzi starszych powoduje pojawienie się nowych zagadnień dotyczących społecznego znaczenia starości. Problemy ludzi starszych, nie są problemami małej grupy osób, gdyż według danych, w 2017 roku, w Polsce żyło ponad 9 mln osób w wieku 60 i więcej lat, co stanowi 24% z całej populacji (Rocznik Statystyczny Rzeczypospolitej Polskiej, 2018). w związku z tym, coraz częściej badacze zwracają uwagę na ich funkcjonowanie w różnych grupach, jednakże są tematy, które są podejmowane mniej chętnie. Do takich należy temat seksualności osób starszych, który wciąż jest uznawany jeszcze przez wiele osób za tabu.

Dawniej wychodzono z założenia, że o seksie nie wypada rozmawiać. Współcześnie społeczeństwo otwiera się na tę tematykę, a elementy związane z erotyką wydają się być wręcz elementem codzienności, gdyż rzadko dziwi widok kobiety w samej bieliźnie na

bilbordzie lub witrynie sklepowej. Jednocześnie panuje opinia, że seks jest przywilejem osób młodych, a osoby starsze są wręcz aseksualne. Panuje kult młodości i młodego ciała, a to co stare uznawane jest wręcz za nieestetyczne. Jednakże z badań przeprowadzonych przez znanych polskich seksuologów, takich jak Z. Izdebski, A. Ostrowska (2004) czy Z. Lew-Starowicz (Lew Starowicz, Skrzypulec, 2010) wynika, że taki obraz seniora nie jest do końca zgodny z rzeczywistością (por. także: Cichocka, 2006, s. 214).

1. Jakość życia osób starszych

Starość jest zjawiskiem naturalnym, któremu podlegają wszystkie organizmy wielokomórkowe. Jest to kolejny etap w ciągu życia człowieka i jednocześnie ostatni, ponieważ kończy się śmiercią. Zaś starzenie się jest długotrwałym procesem, charakteryzującym się rozwojowością i dynamiką, a to w jaki sposób przebiega, zależy od środowiska, w którym żyje dana jednostka i od czynnika genetycznego (Wawrzyniak, 2009, s. 12-14).

Za seniora umownie uznaje się osobę, która ukończyła 60 lub 65 rok życia, jednakże z powodu dużej różnorodności tej grupy, WHO wyróżniło: „młodych starych” (60-74 lata), „starych starych” (75-89 lat) oraz „długowiecznych” (90 lat i więcej) (Kijak, Szarota, 2013, s. 14).

Zdaniem E. H. Eriksona (2004) starość jest silnie powiązana z dwiema cechami: mądrością i rozpaczą. Ponadto nadał on starości atrybut integralności (spójność i całość), ponieważ jest to okres, w którym jednostka jest zbiorem doświadczeń i wiedzy, które zebrała podczas całego życia, a w okresie starości może z nich w pełni korzystać. Jednocześnie tą integralność może zaburzyć rozpacz spowodowana strachem przed zbliżającą się śmiercią, co skutkować będzie prawdopodobnie poczuciem rezygnacji, rozgoryczenia czy niezadowolenia (tamże, s. 93-94).

Na przeżywanie starości duży wpływ ma jakość życia, którą można ujmować w sensie obiektywnym (np. uwzględniając warunki mieszkaniowe, środowisko naturalne) oraz subiektywnym (samopoczucie, doświadczanie lęku bądź szczęścia) (Daszykowska, 2010, s. 47).

Analizując jakość życia osób starszych, należy wspomnieć, jakie czynniki wpływają na jej ocenę. Najpowszechniejsze płaszczyzny oceny to: ekonomiczna, społeczna i kulturowa, jednakże są to powiązane ze sobą różne czynniki (Trafiałek, 2006, s. 84).

Wśród tych czynników można wyróżnić satysfakcję z życia erotycznego. Seks wpływa na funkcjonowanie organizmu, stan zdrowia, samopoczucie, postrzeganie siebie. Jak wynika z badań, osoby usatysfakcjonowane ze swojego życia seksualnego rzadziej popadają w depresję. Seks usuwa napięcie seksualne i emocjonalne oraz pomaga utrzymać człowieka w dobrej kondycji psychicznej i fizycznej (Luber, 2013, s. 50).

2. Aktywność seksualna seniorów

Aktywność seksualna łączona była przez wiele lat była z prokreacją, dlatego seniorzy nie byli grupą, która interesowała badaczy zajmujących się seksualnością (Fabiś, Fabiś, 2008, s. 158).

Na seksualność osób starszych wpływa wiele czynników. Są to czynniki: fizjologiczne, emocjonalne, interpersonalne oraz społeczno-kulturowe. Istotne jest także to, w jaki sposób seniorzy traktowali seks we wcześniejszych fazach życia. Na tej podstawie wyróżnia się dwie grupy:

- osoby, które przez całe życie cechowała duża aktywność seksualna, w konsekwencji czego również w wieku starczym przejawiają zainteresowanie seksem;
- osoby, dla których seks nigdy nie był istotnym elementem życia (Kowgier, 2010, s. 100).

Gotowość seniorów do kontynuowania aktywności seksualnej jest bardzo indywidualną cechą, podobnie jak stopień nasilenia popędu seksualnego przez całe życie. Osoby, które we wcześniejszych fazach życia wykazywały się dużą aktywnością, a seks stanowił dla nich wielką wartość, której poświęcali dużo uwagi i zaangażowania, w podeszłym wieku również są bardziej aktywni i potrafią czerpać radość z kontaktów seksualnych. Natomiast osoby, dla których seks nigdy nie był istotny, jako seniorzy również nie przywiązują do niego większej wagi (Jaczevska, 2006, s. 39).

W literaturze przedmiotu wyróżniono także podział na cztery wybory związane z aktywnością seksualną seniorów:

- kontynuowanie aktywności seksualnej w niezmienionej postaci (ma to miejsce najczęściej wtedy, kiedy aktywność ta była do tej pory umiarkowana);
- ograniczenie aktywności seksualnej, przy jednoczesnym pozostawieniu schematów funkcjonowania seksualnego;
- zmiana formy zachowań seksualnych;
- całkowite wycofanie się z aktywności seksualnej (Cichocka, 2006, s. 103).

Jak już wspomniano, na aktywność seksualną seniorów ma wpływ wiele czynników. Istotne jest występowanie chorób i ogólna sprawność fizyczna, jednakże duże znaczenie mają czynniki psychologiczne i społeczne, takie jak stereotypy i normy panujące w społeczeństwie (Fabiś, Fabiś, 2008, s. 163).

P. Błajet (2018) podkreślał, że aktywność seksualna jest źródłem odczuwalnej przyjemności i radości, co może mieć przełożenie na zadowolenie także z dnia codziennego. Ponadto seks intensyfikuje pracę układu krążenia. Niewątpliwie seks stwarza możliwości doświadczania bliskości drugiego człowieka. Dzięki aktywności seksualnej, która angażuje głębię człowieka, możliwe jest przeniesienie koncentracji przeżyć na doświadczenia

wewnętrzne, a nie na zewnętrzne doznania (zewnętrzne aspekty ciała, sprawność fizyczną i wygląd) (tamże, s. 162).

Mimo występowania andropauzy u mężczyzn i menopauzy u kobiet, co może się wiązać ze zmniejszeniem pożądania, wraz z wiekiem osoby starsze często oceniają swoje życie seksualne jako satysfakcjonujące. Wiele z kobiet powyżej 50 rokiem życia uważa, iż dopiero będąc dojrzałymi osobami, mogą się spełniać seksualnie, ponieważ wcześniej ograniczały je warunki mieszkaniowe, dzieci oraz obawa przed zajściem w nieplanowaną ciążę. Ten ostatni powód mógł wywoływać wręcz blokadę uniemożliwiającą osiągnięcie orgazmu. Poczucie większej swobody i komfortu psychicznego, wynikającego z naturalnego wyeliminowania możliwości prokreacyjnych kobiety, towarzyszą również mężczyznom (Krasuski, Owczarek, 2015, s. 93). Luber (2013, s. 49) przytacza badania, z których wynika, iż wśród respondentów, którzy ukończyli 50 rok życia, 63% uważa, iż seks osób starszych jest bardziej komfortowy.

3. Problemy seksualne osób starszych

Seks w podeszłym wieku wiąże się z różnego rodzaju barierami, które mogą się pojawić i mają wpływ na aktywność seksualną. Wśród czynników biologicznych najczęściej wymienianym problemem mężczyzn są zaburzenia erekcji. Wraz z wiekiem mężczyzna potrzebuje coraz więcej czasu na osiągnięcie pełnego wzwodu. Często jest to spowodowane występowaniem chorób, takich jak nadciśnienie, cukrzyca, problemy urologiczne czy choroby serca. Farmakologiczne albo chirurgiczne leczenie innych dolegliwości np. prostatektomii czy zażywanie leków psychotropowych może mieć negatywny wpływ na sprawność narządów płciowych. w przypadku kobiet najczęstszym problemem wywołanym przez czynnik fizjologiczny jest odczuwanie bólu podczas stosunku lub anorgazmia. Wynika to z faktu, iż wraz z wiekiem, dochodzi do wysuszenia błony śluzowej przedścinka pochwy, skrócenia pochwy i zwężenia jej wejścia. Jednakże dostępne są na rynku liczne środki farmakologiczne, które regulują nawilżenie pochwy oraz zapobiegają wystąpieniu dalszych zmian w jej strukturze (Cichocka, 2006, s. 226 i 229). Ponadto ograniczona sprawność ruchowa i problemy z narządami zmysłów wzroku lub słuchu, mogą mieć wpływ na utrzymywanie kontaktów na dotychczasowym poziomie (Krasuski, Owczarek, 2015, s. 89).

Problem natury psychologicznej, jaki występuje zarówno u kobiet, jak i mężczyzn, to trudności w znalezieniu partnera po śmierci współmałżonka. w przypadku kobiet wiąże się to także z niską akceptacją ze strony społeczeństwa związku starszej kobiety z młodszym mężczyzną. Samotni starsi mężczyźni wiążący się z dużo młodszymi partnerkami często odczuwają strach przed kompromitacją i niezadowoleniem partnerki. Starają się zachować obraz siebie jako sprawnego i atrakcyjnego partnera, także seksualnego, jednakże w przypadku niepowodzenia w tym zakresie mogą uznać siebie za niemęskiego i wycofać

z życia seksualnego (Cichocka, 2006, s. 227 i 230). Blokada psychologiczna wynika także z postrzegania siebie i swojego wyglądu jako osoby nieatrakcyjnej - znaczna część seniorów nisko ocenia swoją atrakcyjność, stąd boi się odrzucenia. Psychologiczną barierę stanowić może również pragnienie dochowania wierności współmałżonkowi, który zmarł (Krasuski, Owczarek, 2015, s. 88).

Do barier społecznych można zaliczyć te normy i zasady panujące w społeczeństwie, które narzucają osobom starszym pewien model zachowania, sprawiający, że nie mówią one otwarcie o swoich pragnieniach i potrzebach otwarcie, lub wręcz ukrywają je (tamże, s. 87-88).

4. Stereotypy na temat seksualności osób starszych

W polskim społeczeństwie nadal funkcjonuje wiele krzywdzących mitów i stereotypów dotyczących aktywności seksualnej seniorów. Jeden z nich zakłada, iż abstynencja seksualna po ukończeniu 60 roku życia jest niezbędna dla zachowania zdrowia, zaś starsze osoby schorowane nie powinny angażować się w działania seksualne. Inny stereotyp dotyczy patologii, które się wiążą z seksualnością, czyli twierdzenie, iż po 60 roku życia każdy mężczyzna jest impotentem, a kobieta nie przeżywa już orgazmu lub jej zainteresowanie seksem kończy się wraz z wystąpieniem menopauzy. Stereotypy dotyczą także kwestii moralnych, z których rzekomo wynika, jakoby współżycie seksualne osób w podeszłym wieku jest niemoralne, a myślenie o seksie – infantylne (Buczowski, 2015, s. 137).

Panuje też przekonanie, iż osoby starsze „są skazane” na niesprawność i choroby, przez co podejmowanie aktywności seksualnej nie jest już dla nich. Prawdą jest, że seniorzy często cierpią na różnego typu dolegliwości, jednakże nie jest to powód do całkowitej rezygnacji z tego typu aktywności.

Stereotypowym jest hołdowanie kultowi młodości, kultury fizycznej i osiągania jak najlepszych wyników. w związku z tym, że senior nie jest już tak sprawny fizycznie jak w młodości uważa się, że powinien zakończyć aktywność seksualną. Tymczasem osoby starsze odczuwają satysfakcję nie tylko z samego aktu seksualnego, ale także i z bliskości (Błajet, 2018, s. 55-59).

Jednym z najbardziej krzywdzących stereotypów jest ten, który mówi o aseksualności osób starszych, sugerujący zanik potrzeb seksualnych u osób w podeszłym wieku. Nawiązuje to do powszechnie znanej zasady zmniejszania się tych potrzeb z wiekiem aż do zupełnego ich braku. Jednakże gdyby tak faktycznie było, to późne lata małżeństwa mogłyby być bezpłciowe, zaś ponowne wejście w związek osób po 60 roku życia byłoby jedynie „przyjaźnią platoniczną” (tamże, s. 60).

Podsumowanie

Współżycie osób w podeszłym wieku wymaga od partnerów więcej cierpliwości, ale jest też szansą na zdobycie nowych doświadczeń i pełniejszego poznania siebie i swojego partnera. Choć sama starość nie jawi się młodszemu pokoleniu optymistycznie, gdyż wiąże się ona z pewnymi problemami natury fizycznej, to warto podkreślić, że seniorzy także pragną bliskości i czułości drugiego człowieka, a potrzeby seksualne małżonków są nadal ich naturalną potrzebą. Mężczyzna i kobieta, jednocząc się ze sobą w akcie małżeńskim za każdym razem i w sposób specjalny mogą wracać do tego zjednoczenia, które pozwala im na nowo przeżywać wartość i znaczenie ludzkiej miłości, wyrażanej też poprzez ciało, a także przeżywać na tym etapie życia radość kochania i bycia kochanym.

Bibliografia:

- Błajet, P. (2018). *Zdrowie i seks seniorów*, Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Buczowski, A. (2015). Seksualność osób starszych w dyskursie eksperckim, *Spółeczeństwo i Edukacja*, 16 (1), 131-144.
- Cichońska, M. (2006). Biopsychospołeczne uwarunkowania seksualności ludzi starych (w:) *Seksualność w cyklu życia człowieka*, M. Beisert (red.), 214-236, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Daszykowska, J. (2010). *Jakość życia w perspektywie pedagogicznej*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Erikson, E.H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Fabiś, A., Fabiś A. (2008). Aktywność seksualna osób starszych (w:) *Tabu seksuologii*, A. Jodko (red.), 158-164, Warszawa: Wydawnictwo Acamedica Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej.
- Izdebski, Z., Ostrowska, A. (2004). *Seks po polsku. Zachowania seksualne jako element stylu życia Polaków*, Warszawa: Wydawnictwo Muza.
- Jaczeńska, A. (2006). Seks osób w wieku podeszłym (w:) *Problematyka osób w wieku starszym*, J. Rzepka (red.), Mysłowice: Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna imienia Kardynała Augusta Hłonda.
- Kijak, R.J., Szarota, Z. (2013). *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Warszawa: Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich.
- Kowgier, A. (2010). *Życie intymno-emocjonalne osób starszych*, Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Krasuski, T., Owczarek, K. (2015). Seksualność seniorów (w:) *Pogoda na starość. Podręcznik skutecznego wspierania seniorów*, K. Owczarek, M.A. Łazarewicz (red.), 86-96, Warszawa: Wolters Kluwer.

- Lew-Starowicz, Z., Skrzypulec, V. (2010). *Podstawy seksuologii*. Warszawa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Luber, D. (2013). Seksualność starszych kobiet i mężczyzn – na podstawie badań (w:) *Społeczny kontekst życia w okresie senioralnym*, A. Barczyk-Nessel (red.), 47-63, Mysłowice: Wydawnictwo Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Kardynała A. Hlonda.
- Rocznik Statystyczny Rzeczypospolitej Polskiej* (2018). Warszawa: GUS.
- Trafiałek, E. (2006). *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Kielce: Wydawnictwo Uczelniane Wszechnica Świętokrzyska.
- Wawrzyniak, J. (2009). *Oblicza starości: biografia jako źródło czynników adaptacyjnych*, Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.