

Senioři a sex

Co myslíte, dělají „to“ vaše babičky a dědové? A je slušné mluvit veřejně o sexuální potřebě starých lidí? Potřeba prožívat svou sexualitu v jakémkoliv věku (i ve vysokém věku) je zcela přirozená a debata o ní by měla být úplně normální. Vždyť spokojené tělo znamená spokojený celý člověk. O sexu v seniorském věku jsme si povídaly se spoluzakladatelkou společnosti Freya - Mgr. Lucií Šídovou.

Lucie, vy na téma sexuality seniorů školíte personál v domovech pro seniory. Je pro život seniorů sex a prožívání sexuality opravdu tak důležité? Někteří lidé mohou mít pocit, že staří lidé „to“ už nedělají. Třeba i ze zdravotních důvodů.

Ano, zabýváme se vzděláváním pomáhajících profesí, tedy těch, kteří se věnují práci v zařízeních pro seniory a seniorky. Prožívání sexuality je důležité po celý život, ale v každém vývojovém období se naplňování sexuality může lišit. Většina lidí má sexuální pud, tedy libido, a to ani ve stáří nemizí. Také touha zcela nemizí, pouze se mění potřeby či intenzita, např. sexuálního styku. Senioři a seniorky mají zájem o tělesnou blízkost, vztahy, doteky či sex. Problémem v tomto věku mohou být zdravotní komplikace, chybějící partner/

partnerka či obtížnější seznamování. Velkým problémem pro ně může být samota.

Staří lidé se často za projevy sexuality stydí. V devadesátých letech se o sexualitě seniorů a seniorek moc nemluvilo, ale doba se mění. Americká studie z roku 2007 uvádí, že ve věku 57 až 64 let jsou sexuálně aktivní bezmála tři čtvrtiny lidí. Mezi 65 a 74 lety je to něco málo přes polovinu a ve věku 75 až 85 let byla sexuálně aktivní čtvrtina výzkumného souboru. Česká studie studentky Elišky Steklíkové, kterou uskutečnila v rámci své diplomové práce na Filozofické fakultě UK, ukazuje, že pokud senioři/seniorky žijí v partnerském vztahu, pohlavní styk mají více než dvě třetiny dotázaných respondentů a respondentek ve věku 60+. Sexuálně u nás žije 53 % mužů a 34 % žen v této věkové kategorii. Sexuálně aktivní penzisté jasně preferují vaginální soulož. Organizace Elpida provedla ve spolupráci se společností D21 výzkum, kterého se zúčastnilo 200 žen. Vyplývá z něho, že nejčastější překážkou pravidelného pohlavního styku je absence blízkého člověka a zdravotní stav žen či partnerů.

Proč jste se začala oblastí sexuality seniorů věnovat?

Pokud má být sexuální život lidí v seniorském věku uspokojivý, je potřeba o něm mluvit a netvářit se, že se nic takového neděje. Zjistili jsme, že sexualita seniorů a seniorek

„Věřím, že v zařízeních, kde je téma sexuality běžnou součástí života seniorů a seniorek, se personálu lépe pracuje a lidem lépe žije, je tam veselejší a uvolněnější atmosféra. Lidé jsou šťastnější.“

je ještě větší tabu než mluvit o sexualitě lidí s tělesným či mentálním postižením. V ČR neexistovala žádná organizace, která by se věnovala tématu sexuality komplexně, proto jsme se tématu chopili ve Freye. Také nás začala kontaktovat sociální a zdravotní zařízení a poptávala vzdělávání nebo sexuální asistenci.

Jakým způsobem prožívá většina seniorů svou sexualitu?

Bohužel v České republice není mnoho výzkumů, které by se zaměřovaly na sexualitu v seniorském věku, takže je těžké mluvit za většinu seniorů a seniorek. Sexuální život je v tomto věku složitější. Mohou více pociťovat samotu. Objevují se nejrůznější problémy, které souvisejí s poklesem sexuální touhy, poruchami erekce a ejakulace, vaginální suchostí, neschopností dosáhnout orgasmu. Je potřeba najít vhodné polohy kvůli hybnosti kloubů či již uskutečněným operacím. Erekce u mužů není tak pevná a trvanlivá, což si ženy mohou vyložit jako nedostatek vlastní přitažlivosti. Nedostatečná lubrikace u žen může vést k bolestivé souloži. To vše se může promítnout do intimního života seniorů a seniorek, a proto je nutné o těchto věcech s nimi komunikovat. Pokud však sociální zařízení není ztotožněno s tím, že sexualita seniorů a seniorek je stále důležitou součástí jejich života, nelegitimizují téma sexuality, není součástí poradenství a komunikace a v žádných interních dokumentech o tom není zmínka, seniori a seniorky téma vlastní sexuality přinášejí jen zřídka.

Dnes ale přichází do důchodového věku silná generace, která dospívala v liberálních šedesátých letech a svých zvyků se nehodlá vzdát. Sex se stává neskrývanou součástí stáří, což přináší zajímavé výzvy – seniorům i jejich dětem (Respekt, 2014, <https://www.respekt.cz/>).

Dopředu jde i medicína, vyvíjí se sexuologie a další obory, které mohou pomoci seniorům a seniorkám s naplňováním jejich sexuality.

Na druhou stranu se lidé dožívají vyššího věku, jsou zdravější a vitálnější, mají více času na sebe a mají zájem navazovat nové vztahy.

Člověk, který má nenaplněnou sexualitu, může být negativistický, agresivní, nespokojený, úzkostný, depresivní, zkrátka nespokojený ve svém životě.

Jak vítají sami seniori debatu o sexu z vašich zkušeností, nestydí se?

U generace seniorů a seniorek narozených ve 20.-40. letech minulého století je stud patrnější. Sexuální výchova v té době neexistovala, sexualita a sex byl v této době tabu. Úlohou sexu pro ženy byla hlavně reprodukce, tedy rodičovství. Ženská sexualita byla potlačována. Mnoho seniorů a seniorek se tedy stydí mluvit o sexu a sexualitě. Záleží ale i na dalších okolnostech, např. na rodině, zda se doma o sexualitě mluvilo nebo ne, zda byla "normální" nahota či ne.

Přesto je velmi důležité těmto lidem nabízet možnost mluvit o sexualitě. Rádi vzpomínají na své první lásky a mluví o nich.

Kdo bývá spíše déle sexuálně aktivní, ženy nebo muži? Kdo má na to více myšlenky i ve vyšším věku?

Podle výzkumů, které jsem citovala výše, to vypadá na muže. Ženy upřednostňují blízkost, tedy vztahy, povídání, doteky a péči o někoho, ale není to o tom, že by sex nechtěly. Některé mohou být velmi sexuálně aktivní. Je to velmi individuální a záleží na mnoha faktorech (zdraví, zda mají partnera, zda žijí ve svém bytě).

Zjistili jsme, že sexualita seniorů a seniorek je ještě větší tabu než mluvit o sexualitě lidí s tělesným či mentálním postižením.



Dá se poznat rozdíl mezi seniorem aktivním a neaktivním ve své sexualitě? Jaká pozitiva má sexuální život v jeho věku? Jsou veselejší, spokojenější, pozitivnější, zdravější?

Spokojenost v oblasti sexuality se odráží v naší psychice. Při sexu se vyplavují hormony - endorfiny, oxytocin, serotonin a dopamin. Člověku se zlepší nálada, cítí se šťastnější, uvolněnější, je nabitý energií. Zmírňují se bolesti - bolest hlavy, svalů, zad či kloubů. V těle se zvyšuje produkce feromonů, které zvyšují atraktivitu. Máme ze sebe lepší pocit.

Při orgasmu se pak do těla vylučuje hormon prolaktin, který zvyšuje citlivost našich smyslů, hlavně čichu. Při milování totiž tělo vylučuje růstové hormony, které brzdí procesy stárnutí.

V zahraničí nyní probíhá studie, která se zaměřuje na sexuální zdraví. Zkoumá, jaké má naplňování sexuality vliv na

sexuální zdraví, např. se uvádí, že oddaluje nástup demence či jiných nemocí spojených se seniorským věkem. Naopak člověk, který má nenaplněnou sexualitu, může být negativistický, agresivní, nespokojený, úzkostný, depresivní, zkrátka nespokojený ve svém životě. Může být smutný, bez smyslu života.

Věřím, že tam musí být prostor. Naplňování sexuality je základní lidskou potřebou, neměla by být upozadována. Naplňování sexuality není jenom o sexu, ale o umožnění a podporování vztahů v zařízeních, budování soukromí, kde může být sexualita naplněna, umožnění lidem mluvit o těchto tématech, dát jim poradenství, pokud mají



Co doporučujete samotným seniorům, co mohou dělat?

My se více zaměřujeme na vzdělávání pomáhajících profesí, tedy pečovatelek, sociálních a zdravotních pracovníků/ pracovníků atd. Učíme je, jak v sociálních a zdravotních zařízeních pracovat s tématem sexuality, intimity a vztahů. Říkáme jim, jak je důležité toto téma otevírat a dávat možnost o něm mluvit, jak je důležité podporovat vztahy a soukromí seniorů a seniorek. Boříme mýty v tom, že sexualita do seniorského věku nepatří. Patří. Většina lidí nechce zažívat samotu. Lidé se chtějí cítit milováni a opečovávaní. Potřebují doteky. Pokud by senioři a seniorky měli zájem o poradenství, mohou ho zdarma využít a kontaktovat nás. Je mnoho pomůcek k podpoře naplňování sexuality.

Většina lidí má sexuální pud, tedy libido, a to ani ve stáří nemizí.

Jakým způsobem může personál domovů pro seniory a podobných zařízení pomoci či podpořit jejich sexuální prožívání? Je tam na to vůbec prostor?

V poslední době se na nás obrací stále více domovů pro seniory/seniorky a zajímají se o téma sexuality.

v oblastech sexuality nejasnosti, poradit jim, pokud mají při sexu bolesti nebo mají nějaké zdravotní komplikace. Snažíme se vzdělávat personál právě v této oblasti a management učíme, jak zavést téma sexuality do běžné praxe sociálních a zdravotních zařízení. Věřím, že v zařízeních, kde je téma sexuality běžnou součástí života seniorů a seniorek, se personálu lépe pracuje a lidem lépe žije, je tam veselejší a uvolněnější atmosféra. Lidé jsou šťastnější.



Mgr. Lucie Šídová
Psychoterapeutka, lektorka a koučka organizace Freya, z.s., která se snaží bořit mýty a předsudky v oblasti sexuality a vztahů. Má soukromou psychoterapeutickou praxi.

foto: archiv L. Šídová

www.freya.live



Freya

Pomáháme lidem se zdravotním postižením, seniorům a seniorkám žít naplno.

Pracujete s lidmi s hendikepem? Pečujete o seniory a seniorky? Chcete jim pomoci zdravě prožívat vztahy a sexualitu?

NAŠE KURZY, SUPERVIZE, PORADENSTVÍ, KOUČINK pomohou zvýšit kvalitu služeb, které svým klientům a klientkám poskytujete.

Přehled kurzů:

- ▶ Sexualita lidí s mentálním postižením
- ▲ Sexualita v seniorském věku
- ◀ Sexualita lidí s fyzickým hendikepem - cesta k naplnění potřeb
- ▼ Sexualita aneb Jak o ní komunikovat s lidmi s postižením
- ▶ Protokol sexuality a jeho zavádění do praxe
- ▲ Sexualita lidí s poruchou autistického spektra
- ◀ Sexuální asistence – její možnosti a limity
- ▼ Sexualita pěti smysly (sexuální pomůcky pro osoby s hendikepem)
- ▶ Edukačně-terapeutické skupiny pro rodiče
- ▲ **KURZY NA MÍRU**

www.freya.live

f: @Freya.vzdelavani

Petra Hamerníková, Dis | 608 616 110 | hamernikova@freya.live

Mgr. Lucie Šídová | 777 028 028 | sidova@freya.live