

Touha ani ve stáří nemizí

Do penzijního věku se dostávají lidé dospívající v 60. letech • Ti se svých zvyků vzdát nechtějí

Partnerem seriálu je:

Prevenar 13

ANETA ŠEBKOVÁ

V dnešní společnosti už téma sexu zdaleka není tabu a setkáváme se s ním i na místech a v situacích, kde by to snad ani nebylo nutné. Co ale tabu stále je a mnoho lidí si i myslí, že to ani neexistuje, je intimita u starších lidí. Mluví se o tom dokonce ještě méně než o intimitě lidí s postižením.

Proč tomu tak je? Pokud nám připadá běžné bavit se o sexu mezi mladými a lidmi v produktivním věku, proč by to mělo být divné u starších lidí?

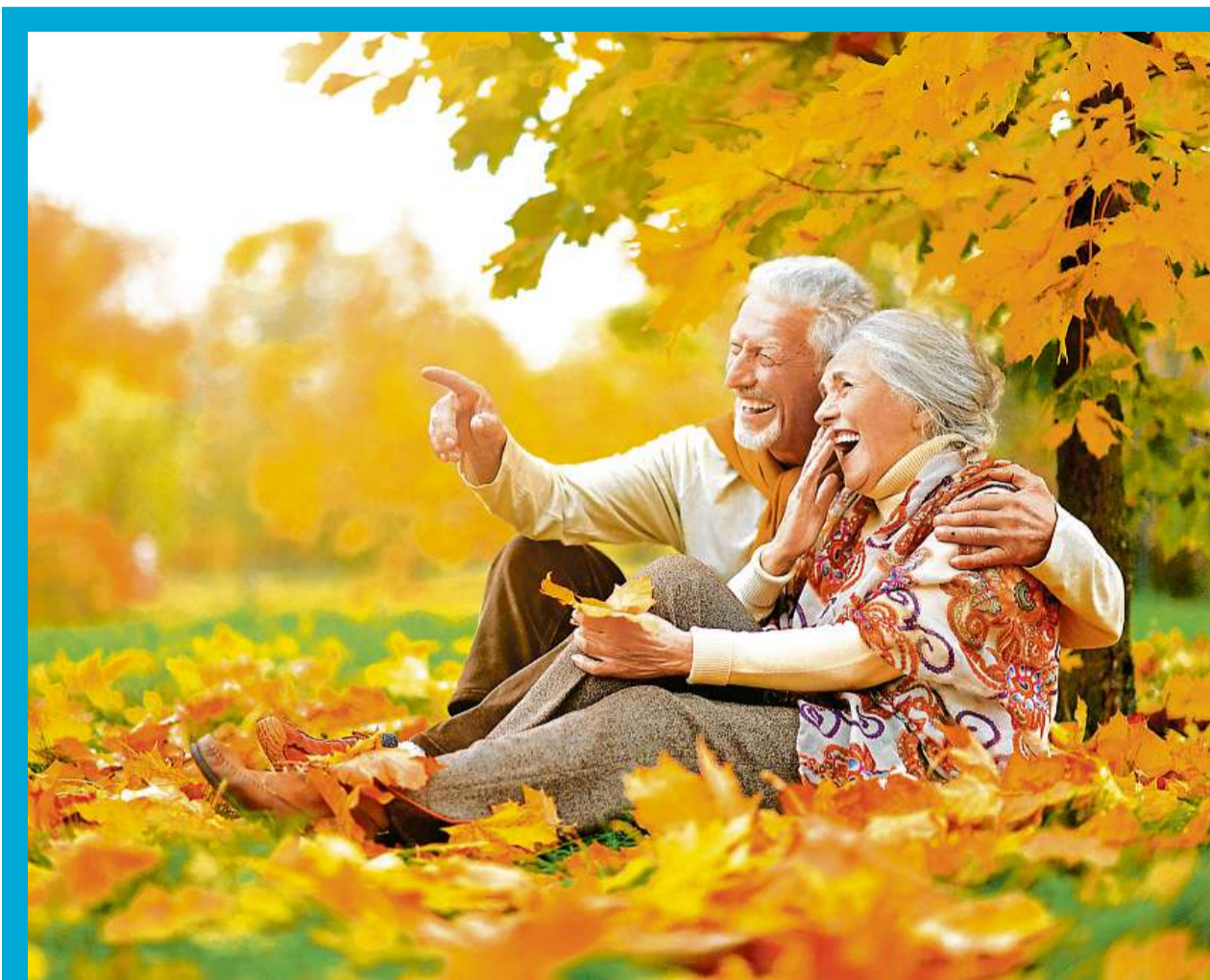
Ve stáří nemizí sexuální pud ani touha. Může se však měnit například frekvence sexuálního styku. Prožívání sexuality je důležité v každém věku, jen se v každém životním období může její naplnění lišit. Starší lidé touží po tělesné blízkosti, vztahu, dotecích i sexu. Problémem ale v tomto věku mohou být zdravotní komplikace nebo ztráta partnera. Vzhledem k tomu, že v pokročilejším věku bývá obtížnější navazování vztahu, senioři často trpí osaměním.

Jedním z důvodů, proč se o intimitě ve stáří nemluví, je, že sami staří lidé se o intimitě stydí bavit nebo sexuální náklonnost jakkoliv projevovat. Stud je patrnější u generace narozené ve 20. až 40. letech minulého století. Tito lidé nezažili něco jako sexuální výchovu a sex měl u nich účel především reprodukční. Potlačovaná byla hlavně ženská sexualita. Vždy tedy záleželo na tom, jak se o sexualitě mluvilo či nemluvilo doma.

Sexem ku zdraví

Právě těm, kteří během svého života neměli možnost o intimních věcech mluvit, je důležité tuto možnost nabízet. Sexuální život je ve stáří složitější. Objevují se nejrůznější problémy související s poklesem sexuální touhy u mužů i u žen, ale ženy si to často mylně vysvětlují nedostatkem vlastní přitažlivosti. To vše pak narušuje intimní život a je potřeba o tom s nimi mluvit.

Je dokázáno, že spokojenost v oblasti sexuality se odráží pozitivně na psychice, a to nejen u starších lidí. Při sexu se vyplavují hormony štěstí, člověku se zlepšuje nálada, cítí se uvolněnější a nabývá energii. Tyto hormony dokážou zmírnit i bolesti hlavy, svalů, zad či kloubů. Při



Je důležité bořit mýty, že sexualita ke stáří nepatří. Nikdo přece nechce být sám...

FOTO 2x SHUTTERSTOCK

milování dokonce tělo vylučuje hormony, které brzdí procesy stárnutí. Zahraniční studie došly i k tomu, že naplněná sexualita dokáže oddálit nástup demence.

Naopak lidé, kteří sexuálně strádají, mají větší tendenci být pesimističtí, nespokojení, trpí úzkostmi a depresemi. Často to bývá ve spojitosti se samotou, která bohužel může vést až ke ztrátě smyslu života.

Intimita v domovech pro seniory

Je potřeba mít na paměti, že do důchodového věku se dostává generace, která dospívala v liberálních 60. letech a která není ochotná se svých zvyků vzdát a chce žít sexuálně aktivně i nadále. Pobytová zařízení pro seniory by s tím měla umět pracovat.

Lucie Šídová z organizace Freya, kte-

15. Starší lidé a intimita

rá se zabývá sexualitou starších lidí, míní, že je důležité, aby v sociálních zařízeních bylo téma sexuality běžnou součástí života seniorek a seniorů. Podle ní to vede k tomu, že personálu se lépe pracuje, lidem se tam lépe žije a je tam veselější a uvolněnější atmosféra.

Naplňování sexuality se ale netýká jen samotného sexu. Tato zařízení by měla podporovat vztahy, budovat soukromí svých klientů a klientek, nabízet jim možnost o tématu mluvit, a pokud zjistí, že mají v oblasti sexuality nejasnosti, mají bolesti při sexu nebo jiné zdravotní komplikace, měla by jim dokázat poradit.

„Pokud sociální zařízení není ztotožněno s tím, že sexualita seniorů a seniorek je stále důležitou součástí poradenství a komunikace a v žádných interních dokumentech o tom není zmínka, senioři a seniorky téma vlastní sexuality přinášejí jen zřídka,“ říká Lucie Šídová. Organizace Freya se proto zaměřuje na vzdělávání pečovatelských, sociálních a zdravotních pracovníků. Učí je, jak v sociálních a zdravotních zařízeních pracovat s tématem sexuality, intimity a vztahů. Jak je důležité téma otevírat, dávat možnost o něm mluvit a podporovat vztahy a soukromí seniorů a seniorek. Bořit mýty, že sexualita ke stáří nepatří. Nikdo nechce být sám a všichni chtějí být milováni.

Autorka je specialista komunikace a kampaní ve společnosti Život 90

V DETAILU JE DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ

Vážně přemýšlejí rodiče v penzi o sexu?

DENISA PROŠKOVÁ

Ve věřejším díle seriálu jsme se podrobně věnovali stereotypům, které provázejí seniorský život. Ten nejhoubavější stereotyp jsme si ale nechali na dnes – ano, je to ten, který se týká vztahů a intimních potřeb.

Specifikem pro seniory je, že jde patrně o poslední generace, kde čtyřicetá, padesátá i víceletá manželství nejsou výjimkou. Rozváděly se nesrovnatelně méně než ty následující. Dilem ze společenských důvodů – rozvod byl cejch hlavně pro ženy, které byly kvůli zachování úplné rodiny ochotny překousnout leccos.

Tyto generace ovšem prožily i hodně těžkého a bylo jim jasné, že ve dvou přežijí snáz.

Ve starším věku se lidé ocitají sami kvůli ovdovění. Což ovšem neznamená, že by seniorky a senioři netoužili po lásce. Po partnerské lásce. Zvlášť když právě nikdy sami nežili.

Jinou věcí je odvaha připustit si, že by-

chom ještě rádi lásku zažili, a hlavně nechat se odradit rodinnými příslušníky, kdy v mnoha případech hlavně děti nejsou poměrně nelibé, a dokonce je pohoršuje už jen představa, že by jejich „stará máma“ nebo „starý otec“ přemýšleli o sexu.

Stereotyp, že po sedmdesátce má už člověk všechny svoje emoce vyřešené, konkrétně řečeno „zamrzlé“, je ovšem stejně pravdivý, jako když si totéž dvacetiletý myslí o padesátiletých. „Láska je jako v kterémkoliv věku příjemné koření,“ říká psycholožka Radana Zemková. „Emočně je schopnost zamilovat se, přiznat se, že se nám někdo líbí, i když mu to nedáme nikdy najevo, velmi důležitá. Někdy ono vzrušení i napomáhá paměti, protože musíte tříbit logické myšlení,“ doplňuje Zemková.

Mezi seniory fungují i mimomanželské vztahy, protože starou lásku můžete objevit kdykoliv.

Autorka je spolupracovnicí Lidových novin



Stereotyp, že po sedmdesátce má už člověk všechny emoce vyřešené, bývá dost rozšířený



Předplatné seriálu si můžete objednat na tel. 225 555 533 nebo na webové stránce www.lidovenoviny.cz/senior. V ceně je také přístup do digitálního archivu Lidových novin. O žádný díl tak nepřijedete.

NEZAPOMEŇTE

Spokojenost v oblasti sexuality se odráží pozitivně na psychice. Při sexu se vyplavují hormony štěstí, člověku se zlepšuje nálada, cítí se uvolněnější. Tyto hormony dokážou zmírnit i bolesti hlavy, svalů, zad či kloubů. Při milování tělo vylučuje hormony, které brzdí procesy stárnutí.



DATA, FAKTA, INFORMACE

Výzkum sexuální aktivity u starších lidí podle americké studie z roku 2007:

- Mezi lety 57 až 64 jsou tři čtvrtiny lidí sexuálně aktivní.
- Mezi lety 65 až 74 je sexuálně aktivní polovina lidí.
- Mezi lety 75 až 85 je sexuálně aktivní jedna čtvrtina lidí.

Přestane být někdy intimita ve stáří tabu?

- Kromě toho, že již existují organizace, které se tématem sexuality u starších lidí zabývají, dopředu jde v tomto směru i medicína. Vytvoří se sexuologie a další obory, které mohou seniorkám a seniorům pomoci s naplňováním jejich sexuality.

- Pozitivní je i to, že se lidé dožívají vyššího věku, jsou zdravější a vitálnější, mají více času na sebe a mají zájem navazovat nové vztahy.

- Senioři a seniorky se zájmem o poradenství ho mohou zdarma využít a kontaktovat organizaci Freya přes webové stránky www.freya.live.

- Organizace Freya se zaměřuje na vzdělávání pečovatelských, sociálních a zdravotních pracovníků. Učí je, jak v sociálních a zdravotních zařízeních pracovat s tématem sexuality, intimity a vztahů.

Vytvořeno ve spolupráci:

ŽIVOT⁹⁰
S NÁMI SAMI SEBOU

Diakonie
Českobratrské církve evangelické

Sue Ryder
Poradenství

OBSAH SERIÁLU

1. **Pá 18. 9.** Než odejdu do penze. Co potřebuji k důchodu; **2. So 19. 9.** Pracující senioři; **3. Po 21. 9.** Žít déle doma. Služby dostupné seniorům; **4. Út 22. 9.** Senioři a peníze. Finanční gramotnost, nebezpečí exekuce, jak se bránit podvodníkům; **5. St 23. 9.** Starší lidé a sociální dávky. Nárok na příspěvek na péči; **6. Čt 24. 9.** Jak se bránit životní rezignaci. „Léčba“ osamělosti (nejen) ovdovělých nebo bezdětných starších lidí; **7. Pá 25. 9.** Vzdělávání v seniorském věku; **8. So 26. 9.** Starší lidé a závěti. Dědictví, vztahy v rodině, možnosti vydědění, nebo filantropie; **9. Út 29. 9.** Rehabilitace a aktivní pohyb. Úrazy a nemoci ve stáří; **10. St 30. 9.** Návrat domů po dlouhodobé hospitalizaci; **11. Čt 1. 10.** Péče o lidi s demencí; **12. Pá 2. 10.** Domácí hospicová péče; **13. So 3. 10.** Tísňová péče a asistenční služby; **14. Po 5. 10.** Stereotypy o stáří a stárnutí; **15. Út 6. 10.** Stáří a intimita; **16. St 7. 10.** Starší LGBT lidé; **17. Čt 8. 10.** Senioři za volantem; **18. Pá 9. 10.** Nežádoucí diskriminace. Násilí, šikana – fyzická i psychická; **19. So 10. 10.** Senioři a internet; **20. Po 12. 10.** Jak rozpoznat „fakenews“; **21. Út 13. 10.** Bezpečné užívání léků. Očkování seniorů; **22. St 14. 10.** Senioři v ordinaci. Vztahy s lékaři, přístup pojišťoven; **23. Čt 15. 10.** „Desatero“ péče o seniora na závěr