

Sexualita a vztahy v senio

Sexualita seniorů je stále ještě tabu. Rady si s ní neví ani pomáhající profese a někdy raději zavírají oči, nevědí, jak se zachovat. Často ani projevy sexuality u svých klientů a klientek nevidí. Otevřená diskuze je nutná pro konstruktivní dialog na téma sexuality seniorů a senierek, kde specifickým otazníkem je i sexualita seniorů/senierek trpících demencí. Akceptovat sexuální potřeby seniorů v pobytových službách jak na úrovni přímé péče, tak i na úrovni hlavního managementu je velkým úkolem.

■ **Text: Lucie Šídová,**

terapeutka, lektorka, koučka, spoluzakladatelka organizace Freya, www.freya.live

Obvyklá představa počítá s tím, že senioři a seniorky žádným sexuálním životem nežijí. Když se zeptáte zaměstnanců/zaměstnankyň v domovech pro seniory, jestli jejich klienti sexuálně žijí, dostanete odpověď, že nikoli. Přesto je velmi důležité uvědomit si, že i lidé v seniorském věku potřebují být ve vztahu, zažívat pocit zamilovanosti, blízkosti a intimity.

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.¹

Seniorský věk si spojujeme s moudrostí a nadhledem, ale sexualita jako by nám tam nepasovala. Jednou z příčin je, že dětem se oškliví představa soulože rodičů, což má v jejich vývoji ochrannou funkci. V jednom domově pro seniory a seniorky řešili konflikty s dětmi svých klientů. Děti svého otce „nachtaly“ při souloži s jednou seniorkou. Zřejmě z šoku vynadaly personálu, jak to, že jejich otce nehlídají. Personál zařízení si přesně nevěděl rady, jak se v této situaci zachovat, a tak o tom nemluvil. Přitom se jejich otec nedopouštěl žádného trestného činu – jednalo se o dobrovolný sex. Chyba zřejmě byla na straně jeho dětí, které nedodržely pravidlo práva na intimní prostor a vstoupily do něj bez zaklepání. Po delší diskusi jsme se společně shodli na tom, že kompetencí personálu není hlídat klienty a klientky, zda se věnují sexuálním aktivitám (to patří do jejich osobního prostoru, na který mají právo). Co ale mohou pro sebe, své klienty/klientky a veřejnost udělat, je to, že dají jasně najevo, že sexualita jejich klientů je v pořádku, že ji legitimizují a uznají, že se v jejich zařízení děje a je to v pořádku. To mohou dát najevo tím, že o tématu dokážou komunikovat, mají k tomu jasně stanovené postupy a klienti/

klientky, kteří přicházejí do zařízení, tuto informaci dostávají.

Nutné je také vzdělávání personálu v této oblasti a také uvědomění si generačního rozdílu, který velmi intenzivně ovlivňuje postoje jednotlivců i skupin podílejících se na přímé péči.

Böhm² poukazuje na přímou úměru vnímání problematiky sexuality seniorem ve vztahu k biografii klienta, kde je pečující personál nucen poznat, jakým způsobem byl jednotlivec vychován, jakým způsobem probíhala kultivace jeho primárních potřeb a v jakém sociálním prostředí vyrůstal. Každá generace má svou sexuální výchovu a ta, které se dostalo naší seniorské generaci, je učila, že sex slouží pouze k jednomu

sexualitě seniorů a senierek moc nemluvalo, ale doba se mění. Lidé se dožívají vyššího věku, jsou zdravější a vitálnější, mají více času na sebe a mají zájem navazovat nové vztahy.³

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.⁴

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.⁵

Organizace Elpida⁶ 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.

„Seniorský věk si spojujeme s moudrostí a nadhledem, ale sexualita jako by nám tam nepasovala. Jednou z příčin je, že dětem se oškliví představa soulože rodičů, což má v jejich vývoji ochrannou funkci.“

účelu – aby byla zajištěna rodová linie v počtu dětí. Tehdejší sexuální výchova nemá s tou dnešní mnoho společného. Erotické chování, komunikace, způsob vyjadřování emocí v roce 1950 jsou zásadně jiné než u generace mladých lidí v dnešní době.

V současné době zjišťujeme, že přibývá organizací pracujících se seniory/seniorkami, které chtějí téma sexuality ve svém zařízení legitimizovat a vnímají potřeby seniorů/senierek, což je velmi důležité.

➤ A jak to vlastně s naplňováním sexuality v seniorském věku je?

Sexualita provází člověka celý život, od dětství až po stáří. To, co se mění, je frekvence či preferované aktivity. Touha zcela nezmizí. Staří lidé se často za projevy sexuality stydí. V devadesátých letech se o se-

Pokud má být sexuální život lidí v seniorském věku uspokojivý, je potřeba o něm mluvit a netvářit se, že se nic takového neděje. Sexuální život je v tomto věku složitější. 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. Ereke 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 senierek, a proto je nutné o těchto věcech s nimi komunikovat.

Pokud však zařízení není ztotožněno s tím, že sexualita seniorů a senierek je stále důležitou součástí jejich života,

¹ Respekt, 2014, <https://www.respekt.cz/tydenik/2014/38/horke-chvilky-senioru>

² Böhm, *Sexualita v demenci s podtitulem Co znamená být mužem či ženou pod příkrývkou?*

³ Respekt, Třešňák, Petr. *Horké chvílky seniorů*. 2014

⁴ Vital, září-listopad 2017, číslo 3., str. 13

⁵ Respekt, Třešňák, Petr. *Horké chvílky seniorů*. 2014.

⁶ <http://elpida.cz/>

⁷ Venglarová, M., *Problematické situace v péči o seniory*, s. 69.

rském věku

5. díl

nelegitimizují téma sexuality, není součástí poradenství a komunikace a v žádných interních dokumentech o tom není zmínka, senioři a seniorky téma vlastní sexuality přinášejí jen zřídkka. Dovedete si představit, že byste přišli za někým, koho neznáte, nevíte, jak se k tématu staví a chtěli s ním mluvit o svých nejintimnějších problémech? Věřím, že by vám mohlo pomoci to, že zařízení o tématu sexuality mluví a že má určeného pracovníka/pracovnici, za kterou můžete ohledně těchto otázek zajít. Nejčastější emoce, která nám otevřeně brání o sexualitě mluvit, je právě stud, přitom komunikace může vyřešit spoustu problémů, které se v této oblasti objevují, a to nejen v seniorském věku.

Nezavírejte tedy před projevy sexuality seniorů a seniorek oči, pojedme s nimi o tom mluvit, pokud chtějí. Snažme se vybudovat jejich prostor tak, aby své potřeby mohli naplňovat i v pobytových zařízeních. Respektujeme, že naplňování sexuality a vztahu patří i do seniorského věku a pomáhá jim tak žít jejich život šťastněji a plnohodnotněji.

» Nemoci, které ovlivňují kvalitu sexuálního života ve stáří

Zdraví ovlivňuje všechny stránky života ve vyšším věku. Jsou však některé specifické nemoci, které ve vyšším věku velmi úzce souvisejí s ovlivněním sexuálního života a jeho kvalitou. Jedná se o:

- psychické poruchy, zejména deprese, kdy je doprovodným jevem pokles sexuálního zájmu;
- kardiovaskulární choroby přinášející problémy s cévním zásobením, celkovým snížením fyzického výkonu, významným faktorem je zde strach z kolapsu při styku i jiných aktivitách;
- diabetes mellitus, zhoršení cévního aparátu s dopadem na erekci mužů;
- onemocnění pohybového aparátu nesoucí s sebou snížení hybnosti, bolesti při styku i jiných aktivitách;
- demence, která přináší řadu problémů, jako je např. nevhodné uspokojování sexuálních potřeb, nezdrženlivost, nebo naopak vymizení sexuálního pudu, což může negativně ovlivnit partnerský život.⁷

Některé z mýtů, které jsou spjaty se seniorským věkem

▪ PŘÍCHODEM STÁŘÍ KONČÍ SEXUÁLNÍ ŽIVOT.

Prodlužováním délky života a rozvojem zdravotnictví člověk zůstává aktivní ve všech oblastech lidského bytí až do pozdějšího věku.

▪ JAKÝKOLIV FYZICKÝ KONTAKT MUSÍ VÉST K SEXU.

S postupem věku je velmi důležitý fyzický kontakt, dotyk, který není předehrou a nevede k sexuálnímu styku. Vede primárně k pocitu bezpečí a příjemným pocitům.

▪ POJEM SEX JE TOTOŽNÝ S POJEM Pohlavní STYK.

Mnoho lidí si myslí, že sex (fyzický kontakt) a pohlavní styk (soulož) je totožný pojem a že soulož je běžný a normální způsob, jak si užívat sex. Existuje ale mnoho různých možností a variant, které jsou neméně příjemné. Jsou to polibky, hlazení, objetí, manúální či orální stimulační apod.

▪ LIDÉ VE STÁŘÍ JIŽ NA SEX NEMYSLÍ, NETOUŽÍ PO NĚM A NEJSOU SCHOPNI JAKÝCHKOLI SEXUÁLNÍCH AKTIVIT.

Některí lidé v seniorském věku svůj sexuální život ukončí či omezí. Jiní si svůj intimní život mohou užívat mnohem lépe, protože jejich cílem není orgasmus, ale prožitek samotného aktu.

▪ SEXUALITA VE STÁŘÍ JE NEDŮSTOJNÁ.

Toto je spíše postoj mladé generace, která se domnívá, že projevy sexuality u starší generace jsou nepřijatelné, nedůstojné, nenormální, a ani u svých rodičů si je nedovedou představit. Sexualita seniorů je zcela normální, dobrovolná věc.

▪ VE STÁŘÍ JE ČLOVĚK NEATRAKTIVNÍ, NEPŘITAŽLIVÝ.

Mnoho lidí se domnívá, že ve stáří se vytrácí fyzická přitažlivost a atraktivnost. Tento mýtus je podpořen moderními trendy a kulturou orientovanou na mladé a krásné. Lidé ve stáří se mohou cítit atraktivně. Stárnou bok po boku společně, na fyzické změny podmíněné stářím si postupně zvykají a mnohdy jim nepřijdou nijak zvláštní. Sexuální touha může být založena na emocionální blízkosti, důvěře, citové lásce, úctě, a nejen na fyzické přitažlivosti.

DOMOV
PRO ZRAKOVĚ
POSTIŽENÉ

palata

Ředitel Palaty – Domova pro zrakově postižené, příspěvkové organizace hl. m. Prahy,
vypisuje výběrové řízení

na pracovní pozici

VEDOUcí ZDRAVOTNíHO ÚSEKU

Hledáme:

- empatickou osobnost s pozitivním přístupem,
- manažerskými dovednostmi
- znalostí prostředí pobytových sociálních služeb.

Budete členem týmu přímo odpovědného za naplňování strategie rozvoje organizace s velkou mírou samostatnosti a pravomoci.

Hlavním cílem Vaší práce je vedení týmu zdravotnických pracovníků a organizace úseku zajišťujícího ošetrovatelskou, rehabilitační a nutriční péči.

Nabízíme:

- zajímavou práci v krásném a klidném prostředí v centru Prahy
- vynikající platové podmínky
- podporu v profesionálním i osobnostním růstu
- široké spektrum benefitů
- notebook a mobilní telefon pro osobní užití
- služební cesty do zahraničí.

Požadujeme:

- vzdělání v oboru všeobecná sestra + specializace
- praxi ve vedoucí pozici min. 5 let
- velmi dobrou znalost procesů v pobytových zařízeních sociálních služeb.

Pokud Vás baví smysluplná práce, která je postavena na týmové spolupráci,
zašlete do 5. 10. 2018 motivační dopis a životopis na e-mailovou adresu:
krondakova@palata.cz

Kontakt: **Simona Kronďáková**
tel.: 778 766 077

INZERCE