

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

Sexualita ve stáří

Bakalářská práce

Autor práce: Kateřina Kosová
Vedoucí práce: Mgr. Lenka Motlová

17.8.2009

Abstrakt:

Sexualita ve stáří

Stáří a sexualita jsou dva pojmy, které nejsou často spojovány. Sexualita je přirozenou součástí člověka, která jej provází po celý jeho život, tedy i ve stáří. Společnost často vrhá na seniory asexuální pohled, a proto se senioři bojí nahlas vyslovit problém, se kterým se při sexuálním soužití potýkají. Tato práce popisuje fyziologické a psychosociální změny, které s sebou stáří přináší, dále onemocnění a sexuální dysfunkce, které mohou ovlivňovat sexualitu seniorů a mýty, jenž činní sexualitu ve stáří tabu ve společnosti.

Cílem výzkumné části bakalářské práce bylo přiblížit přístup společnosti k sexualitě ve stáří. Prvním dílčím cílem bylo zjistit, jak je přijímána sexualita seniorů ve společnosti z pohledu studentů a lidí v produktivním věku. Druhým dílčím cílem bylo zjistit postoje seniorů k sexualitě ve stáří. Pro realizaci výzkumné části práce byl zvolen kvalitativní typ výzkumu, metoda dotazování, technika polořízených rozhovorů. Výzkumný soubor tvořilo 30 respondentů, kteří byli rozděleni do 3 skupin. První skupinu tvořili studenti, druhou skupinu osoby v produktivním věku a třetí skupinu senioři. Každá skupina obsahovala tedy 10 respondentů. Výzkum probíhal v rámci Jihočeského kraje 4 měsíce v období od poloviny ledna do poloviny května 2009.

Výsledky výzkumu ukázaly drobné, leč velmi zajímavé odchylky v pojetí sexuality ve stáří. Z výzkumu vyplynulo, že senioři přijímají sexualitu ve stáří lépe, než studenti a osoby v produktivním věku. Studenti a osoby v produktivním věku hodnotili sexualitu ve stáří, co by tabu ve společnosti, kdežto senioři ne. Výzkum také ukázal, že senioři jsou spokojeni se svým sexuálním životem zcela stejně jako studenti. Celkově je tato problematika vnímána ve společnosti s určitými rozpaky, avšak pozitivně.

Tato práce by mohla zlepšit informovanost společnosti o sexualitě ve stáří, prolomit společenské tabu a usnadnit tak seniorům intimní prožívání jejich životů. Dále by tato práce mohla být přínosem pro studenty a pracovníky pomáhajících profesí.

Abstract:

Sexuality in old age

Age and sex are two terms that are not frequently associated with each other. Sexuality is a natural part of human nature, accompanying people throughout their whole lives, still in old age. The elderly are often considered asexual by society, and therefore they feel too shy to speak out about problems they are facing in their sexual lives. In this paper, physiological and psychosocial changes the old age brings about, ailments and sexual dysfunctions that may affect seniors' sexuality, and myths that make sexuality in old age taboo in society are described.

The objective of this thesis was to deal with society's perception of sexuality in old age. The first sub-objective was to determine how seniors' sexuality is perceived by students and people at productive age. The second sub-objective was to find out seniors' attitudes towards sexuality in old age. The survey was conducted using quantitative research, an interrogation method, a semi-directed interviewing technique. The research set was composed of 30 respondents divided into 3 groups. The first group consisted of students, the second was comprised of people in productive age and the third group was formed by seniors. Each group thus included 10 respondents. The research was carried out in the South Bohemian region for four months from mid-January to mid-May 2009.

The research results have shown small but very interesting divergences in the approach to sexuality in old age. Seniors accept sexuality in old age better than students and people in productive age. Unlike seniors, a majority of students and people in productive age perceive sexuality in old age as a taboo subject in society. The research has also shown that seniors are satisfied with their sexual lives to the same extent as students are. Generally this issue is perceived in society with some embarrassment, but positively.

This thesis could improve society's awareness of sexuality in old age, break a social taboo and make it easier for seniors to enjoy their intimate lives. Furthermore, the survey could be beneficial for students and related professionals.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Sexualita ve stáří* vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 17.8.2009

.....

Kateřina Kosová

Poděkování:

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Lence Motlové za vedení bakalářské práce, za cenné rady, nadšení pro věc a podporu, kterou mi po celou dobu poskytovala. Velký dík si také zaslouží všichni respondenti, kteří mi poskytli rozhovor a tím mi byli ochotni věnovat svůj čas a svěřit se mi se svými názory a zkušenostmi.

Obsah

Úvod	8
1 Současný stav.....	10
1.1 Stáří a stárnutí	10
1.1.1 Fyziologické stárnutí	11
1.1.2 Psychologické stárnutí.....	12
1.1.3 Sociální stárnutí	14
1.2 Demografická situace v ČR.....	15
1.3 Stáří a sexualita	16
1.3.1 Lidská sexualita	17
1.3.2 Sexualita ve stáří	18
1.4 Sexuální život ve stáří a jeho změny.....	21
1.4.1 Biologické změny v sexualitě ve stáří.....	22
1.4.2 Klimakterium ženy.....	25
1.4.3 Andropauza muže	26
1.4.4 Psychosociální změny ovlivňují sexualitu ve stáří	27
1.5 Onemocnění ovlivňující sexuální život.....	29
1.6 Sexuální dysfunkce ve stáří	31
1.6.1 Sexuální dysfunkce žen.....	31
1.6.2 Sexuální dysfunkce mužů.....	32
1.7 Mýty o sexualitě ve stáří.....	32
2 Cíl práce a hypotézy	38
2.1 Operacionalizace pojmů	38
3 Metodika.....	39
3.1 Použité metody a techniky sběru dat.....	39
3.2 Charakteristika zkoumaného souboru	40
3.3 Realizace výzkumu	40
4 Výsledky	42
4.1 Výsledky rozhovorů se studenty.....	42
4.1.1 Shrnutí rozhovorů se studenty	58

4.2	Výsledky rozhovorů s respondenty v produktivním věku.....	60
4.2.1	Shrnutí rozhovorů s respondenty v produktivním věku.....	75
4.3	Výsledky rozhovorů se seniory.....	77
4.3.1	Shrnutí rozhovorů se seniory	93
4.4	Celkové zhodnocení rozhovorů se studenty, respondenty v produktivním věku a seniory	96
5	Diskuze.....	100
6	Závěr.....	106
7	Klíčová slova.....	108
8	Seznam použitých zdrojů	109
9	Přílohy	112

Úvod

„O lásce se píší básně, točí se filmy. O pohlavním životě se píše prakticky pouze v odborných knihách. O pohlavním životě ve stáří vůbec ne. Je to jakési tabu, o kterém se mlčí. A proto mnozí starší lidé o tom vlastně nic nevědí, pouze si myslí..., pouze se domnívají..., stydí se zeptat.“ (Gregor, 5)

O seniorské problematice se mnoho diskutuje, píšou se knihy, odborné články a pojednání. Všeobecně je známá skutečnost, že seniorů rok od roku v naší populaci přibývá, a proto se rozšiřuje okruh seniorské problematiky, s čímž rostou i nároky na její řešení.

O inkontinenci, potřebách seniorů, adaptačním procesu v ústavních zařízeních, onemocněních, které provázejí člověka v pozdním věku, apod. se psalo již dost. O sexualitě, sexuálním životě mužů a žen, sexuálních dysfunkcích apod. již také. Ale co spojení sexuality a seniorů, tedy sexualita ve stáří? Narážíme zde na další problematiku vyskytující se v posledním období života člověka. Pro někoho je to téma zcela nové, pro někoho téma zcela neobvyklé a někomu se může zdát, že je to téma, které by se ani nemělo otevírat.

Sexualita je přirozenou součástí života každého člověka, která jej provází od jeho vzniku až po jeho zánik. Setkáváme se s ní v běžném životě s takovou samozřejmostí, že nás často ani nenapadne, do jaké míry nás ovlivňuje.

Každý člověk má právo na uspokojivý sexuální život, při němž záleží již na člověku samotném, na jeho možnostech a přáních. V dnešní moderní době jsou akceptovány všechny formy sexuálního života. Základním principem je souhlas obou partnerů, ochota vyhovět si a vzájemně si důvěřovat **(24)**.

Patří vůbec sexualita ke stáří? Já říkám, že rozhodně ano. Sexualita ve stáří je téma, se kterým se ve společnosti příliš často nesetkáváme, a proto je opředena mnoha mýty a předsudky. V této práci se je pokusím osvětlit a odtajnit sexualitu ve stáří jako společenské tabu, které nejen seniorům zabraňuje o tomto tématu přirozeně mluvit. Zároveň jsem se snažila v teoretické části bakalářské práce popsat všechny faktory, které sexualitu ve stáří ovlivňují, především ze zdravotně sociálního hlediska.

Sexualita je často spojována s mladými a krásnými lidmi. „*Na jedné straně máme sexualitu reprezentovanou mládím, zdravím, krásným tělem. Na druhé straně máme stárnoucí nebo spíše staré lidi vyvolávající představu fyzického úpadku, sešlosti a nemoci*“ (6, s. 7). Toto vrhá na stáří asexuální pohled.

Ve společnosti je znám fakt, že seniorů přibývá, tudíž rostou i jejich nároky a potřeby, které by neměly být opomíjeny. Proto jsem si zvolila toto téma, které otevírá novou problematiku seniorské populace. Sexualita ve stáří je téma, které není v české společnosti dostatečně probádané. Proběhlo mnoho výzkumů ohledně toho, zda senioři provozují sexuální život. Jisté je, že ano. Ale nikdo se samotných seniorů dosud nezeptal, zda toto téma vůbec chtějí otevřít společnosti, jaký mají názor na sexualitu v seniorském věku a do jaké míry toto téma považují za společenské tabu. Zároveň nikdo nepoložil otázku lidem ve společnosti, jak oni pocítují a do jaké míry se jich dotýká sexualita ve stáří. Proto jsem si zvolila za cíl zjistit, jaký pohled zaujímá společnost, včetně samotných seniorů, na sexualitu ve stáří. Snažila jsem se o jakýsi vhled do této problematiky. Podívala jsem se na toto téma více očima. Tedy z pohledu jak samotných seniorů, tak osob produktivního věku a studentů. Tak mi byl utvořen relevantní pohled, který osvětluje tuto problematiku.

Sexualita ve stáří je téma, jež ovlivňuje kvalitu života seniorů, a proto neodmyslitelně patří do konceptu úspěšného stárnutí.

1 Současný stav

1.1 Stáří a stárnutí

Stáří je poslední etapou lidského života, při níž dochází k involučním změnám v celém organismu a kterou zároveň provází mnoho životních zlomů a sociálních událostí. Za počátek stáří se podle Světové zdravotnické organizace považuje kalendářní věk 60 let. Dále se stáří rozděluje na rané stáří neboli senescenci, kdy člověk dosahuje věku 60 – 74 let, vlastní stáří neboli senium 75 – 84 let, a posledním rozmezí je dlouhověkost, při které člověk dosahuje 90 let a více. Z pohledu stáří a stárnutí rozlišujeme kalendářní neboli chronologický věk, daný počtem let od doby, kdy se člověk narodil, a věk funkční, který se hodnotí především vnímáním a momentálními pocity daného člověka, jenž se může cítit věkem mladíka a kalendářně dosahuje věku senia. Z toho vyplývá, že kalendářní věk nemusí odpovídat věku funkčnímu (7).

Další mírou charakterizovanou pro stáří je sociální věk. Z pohledu společnosti se za seniora považuje především jedinec, který dosáhl důchodového věku a tím nároku na starobní důchod ze systému důchodového pojištění. Sociální věk je tedy dán mírou očekávání od společnosti, která se vztahuje k určitému biologickému věku jedince (21).

Společnost často zaujímá stereotypní pohled na stáří, co by vymizení funkčních schopností, které negativně ovlivňují kvalitu života člověka. Je důležité si uvědomit, že stáří není nemoc, i když je často charakterizováno polymorbiditou. Haškovcová se dívá na stáří v celé jeho kontinuitě, kdy člověk začíná stárnout již na začátku života. *„Respektovat kontinuitu života předpokládá vědět, že stáří je právě tak „jen“ závěrečnou etapou před koncem života, jako je v něm přítomno od jeho počátku, vědět, že o kvalitě svého stáří rozhodujeme a spolurozhodujeme celý život“ (9, s. 19).*

Stárnutí je přirozeným procesem v každém organismu, tedy i lidském. Stárnutí vede ke stáří. Člověk stárne již od narození, a proto je stárnutí nevratný biologický proces charakterizovaný involucí. V psychologickém slovníku je stárnutí definováno jako *„involuce, proces, který se projevuje změnami v průběhu času“ (8, s. 561).* Toto pojetí je spíše spojeno s negativním pohledem na stárnutí. Oproti tomu Lazarus zastává názor že, *„stáří je většinou spojeno s absolutním opozitem vývoje, ačkoli můžeme získat moudrost a dokonce získat nové důležité schopnosti a kreativní copingové strategie*

kompenzující ztráty“ (13, s. 12) Proto by se stárnutí nemělo hodnotit jako cosi negativního, co člověku přináší úpadek v jeho životě, ale naopak by ho měl člověk hodnotit jako pozitivum, které mu přináší nové výzvy. Člověk by se měl naučit jít stáří naproti. (5).

Stárnutí je velmi složitý děj, který probíhá následkem geneticky podmíněných změn a je do jisté míry podmíněn vlivy prostředí, včetně životního stylu jedince. Definovat stárnutí v celém jeho pojetí lze jen velmi těžko. Jisté je, že klesá viabilita, stoupá vulnerabilita a také se podstatně snižuje adaptabilita celého organismu (7).

„Stárnutí tedy můžeme vidět jako proces negativních změn, nebo proces, kde na jedné straně jedinec ztrácí, aby na druhé straně mohl získat“ (5, s. 4).

1.1.1 Fyziologické stárnutí

Stárnutí je charakterizováno involučím procesem, který postihuje všechny tkáně a orgány lidského těla. Zhoršují se tělesné funkce, ubývá tělesných sil a snižuje se výkon (7).

Dochází ke ztenčování pokožky, jejímž výsledkem je vznikající senilní atrofie kůže, charakterizovaná vrásčitým vzhledem. Úbytkem kolagenních vláken a vody se snižuje její elasticita a vlhkost. Podle vzhledu pokožky převážně v obličejové části se ve společnosti často laicky odhaduje věk člověka. Tento odhad však může být leckdy mylný, jelikož vzhled pokožky závisí na mnoha faktorech a především na životním stylu člověka. Dalšími změnami kůže je úbytek vlasových folikulů a ztenčení vlasu. Ubývá vlasový pigment, čímž vlasy začínají šednout. Dochází k řidnutí vlasů, alopecii, čímž trpí převážně muži. Tento ukazatel je často dědičně podmíněn. U žen se naopak objevuje hirsutismus, který se projevuje růstem vousů na bradě. Také se mohou objevit senilní veruky, bradavice, které jsou projevem degenerativních změn na kůži. Atrofie kůže a křehkost cév se projevuje častými ložiskami podkožního krvácení na předloktích a dorsálních částech ruky, což je odborně označováno jako purpura senilis (7).

Ve stáří také klesá zraková a sluchová ostrost, zhoršuje se čich i rozeznávání chutí. Zrak se zhoršuje z důvodu poklesu akomodační schopnosti čočky, což se nazývá presbyopie. Člověk se hůře adaptuje na změny světla, tmu či oslnění, snižuje se sekrece slz a často také dochází ke změnám na sítnici a k patologickému zakalení čočky,

známém jako šedý zákal neboli katarakta. Zhoršení sluchu způsobují atrofické změny v sluchové dráze. Člověk se stává nedoslýchavým, je postižen stařeckou nedoslýchavostí, presbiacusis, kterou kromě věku ovlivňují také civilizační faktory, jako jsou hluk, ovzduší, nezdravý životní styl. Zhoršené rozeznávání chuti je způsobeno atrofií papil na kořeni jazyka a zhoršující se čich je způsoben atrofií čichových buněk v dutině nosní, což může často přispívat k nechutenství či k nezdravému dokořeňování jídel (7).

Významné změny postihují i kardiovaskulární, respirační, zažívací, nervový, vylučovací a endokrinní systém. Snižuje se výkonnost srdce, zpomaluje se vedení vzruchu, zmenšuje se pružnost cév, cévy mohou být postiženy aterosklerózou. Klesá vitální kapacita plic, dochází k omezení dýchacích pohybů vlivem ztuhnutí chrupavek žebér, zhoršuje se ventilace dolních plicních laloků, čímž je dech seniora povrchní, rychlý a krátký. Zažívací systém je ovlivněn především ztrátou dentice, která ovlivňuje následné přijímání a zpracování potravy. Snižuje se motilita střev, což způsobuje častý problém seniorů, zácpu. Snižuje se také průtok krve ledvinami, což má za následek pokles glomerulární filtrace, což je nezbytným ukazatelem při podávání léků. Hormonální systém vykazuje také řadu změn, jako je pokles sekrece androgenů u mužů či pokles sekrece estrogenů u žen, který souvisí s atrofií ovárií a klimakteriem ženy. V celém těle klesá ke stáří celkové množství tělesné vody, což otupuje u seniorů pocit žízně, a proto může snadno dojít k dehydrataci. I tvrzení seniorů, že již rostou do země, se zakládá na pravdě, jelikož se vlivem věku následkem atrofie meziobratlových plotének opravdu snižuje výška postavy až o 3 cm (7, 10).

1.1.2 Psychologické stárnutí

Stárnutí neznamená pouze úbytek tělesných sil a fyziologické změny lidského organismu. Člověka také provází změny duševních schopností. Klesají kognitivní funkce, zpomaluje se psychomotorické tempo. Senior potřebuje delší dobu na přemýšlení, řešení, slovní reakce se zpomaluje. Zhoršuje se krátkodobá paměť, což má za následek snížení vstřípivosti a vybavení informací (7).

Senior musí vyvinout daleko větší úsilí, chce-li si zapamatovat novou informaci, uložit ji do krátkodobé paměti. Stejně úsilí však musí vyvinout, chce-li si tuto informaci

vybavit ve stejné kvalitě. Vštípení a vybavení informace často ovlivňuje snížená schopnost koncentrace, což je nejčastější příčinou zhoršení krátkodobé paměti. Koncentraci ovlivňuje převážně zvýšená únavnost, která seniora provází. Naopak dlouhodobá paměť ve stáří dosahuje vyšší kvality, než v mládí. Senior si je schopen vzpomenou i na ty nejmenší detaily ze svého dětství či mládí. Tyto detaily však mohou být leckdy emotivně zkresleny, jelikož minulé je obecně hodnoceno spíše pozitivně a starý člověk často lpí na minulosti, čím byl, co měl. Je to jakási obrana proti pocitu ohrožení ze strany mladších **(12)**.

Ve vyšším věku zřetelně klesá inteligence měřená inteligenčními testy. Je však třeba rozlišovat fluidní a krystalickou inteligenci. Ve vyšším věku zřetelně klesá tzv. fluidní inteligence, což je schopnost učit se novým poznatkům, získávat nové vědomosti, řešení problémů pod časovým stresem, přecházet z jednoho řešení na druhé, či je vzájemně kombinovat. Fluidní inteligence klesá již od 30. roku života. Naopak krystalická inteligence zůstává ve stáří nezměněna, dokonce od 25. roku života stoupá. Krystalická inteligence představuje jakýsi výsledek vrozených vloh a množstvím znalostí a vědomostí, které člověk pojme za celý svůj život. A proto se člověk s věkem opravdu stává moudřejším na základě svých životních zkušeností a prožitků, díky své krystalické inteligenci **(12)**.

Stárnoucí člověk se také hůře přizpůsobuje novým situacím. Příčinou bývá pokles adaptability. Člověk je konzervativnější, rigidnější ve svých názorech, nerad mění svůj navyký způsob života, nerad se přizpůsobuje se novému prostředí. U seniorů s onemocněním demence může vystupňovaná porucha adaptability, převážně náhlá změna prostředí vyústit k psychické deterioraci – k deliriu **(7)**.

Ke stáří se také mění osobnost člověka. Senior se stává emočně labilnější, úzkostnější, snadno podléhá dojetí a je citově zranitelnější. Může dojít i ke změně povahy. Charakterové vlastnosti člověka ke stáří přibývají na intenzitě. Introvertní člověk se ke stáří může stát až samotářem, úzkostný člověk se může stát hypochondr apod. Člověk ve stáří ukazuje nitro své duše. Naopak může docházet k pozitivním změnám osobnosti. Se zvyšujícím se věkem roste trpělivost, vytrvalost a rozvaha.

Člověk se ke stáří může stát tolerantnější k druhým lidem či moudrým průvodcem života (7).

1.1.3 Sociální stárnutí

Sociální stárnutí je spojeno s mnoha životními změnami, které člověka ve stáří a stárnutí provázejí. Člověk opouští své zaměstnání, odchází do starobního důchodu a přijímá novou roli – roli důchodce, později opouští svůj domov, stává se závislým na pomoci jiné osoby. Haškovcová popisuje stáří jako ztrátu programu (9).

Společností je tedy člověk považován za seniora v pravém slova smyslu, a proto si musí na novou situaci zvykat a snažit se najít ve společnosti novou roli. V rodině může senior objevit velmi ceněnou roli prarodiče, která je pro vnoučata velikým přínosem. Nezastupitelnou roli hraje především při hře s vnoučaty, která je tolerantnější a zejména při vytváření rodinné historie, hovoří – li s vnoučaty o dětství jejich rodičů. Role prarodičů je také velmi důležitá při výchově. Neměla by však nahrazovat výchovu rodičů. Prarodiče by měli působit pouze jako pomocníci při výchově svých vnoučat. Dítě, které dospívá, se často staví do opozice vůči svým rodičům a více inklinuje k chápajícím prarodičům. V tomto okamžiku jsou prarodiče významnými prostředníky při rovnání napjatých vztahů mezi rodiči a dítětem. Kromě vlastní rodiny a svých blízkých sociální vztahy seniorů slábnou, protože senior se musí často vyrovnávat se ztrátou svých přátel a známých. Senior je vystaven tzv. generační osamělosti. Naopak manželské vztahy obvykle v tomto období sílí a ztráta partnera je pro člověka velikou ranou, se kterou se člověk v tomto období jen těžko vyrovnává (12).

Proti sociálnímu stárnutí existuje koncepce „úspěšného stárnutí“, jejímž cílem je posilovat kvalitu života a pozitivní adaptaci ve stáří. Důležité je, aby si člověk ve starobním důchodu našel novou aktivitu, která by ho znovu plně zapojila do společnosti. Nečinnost a izolace vedou k urychlení přirozených involučních změn, což urychluje stárnutí. Neocenitelnou roli hrají univerzity třetího věku. Pomáhají seniorům realizovat koncept úspěšného stárnutí. Jsou významnými společenskými centry, která poskytují speciální vzdělávací programy určené pro seniory (12).

Člověk by si ke stáří měl zachovat šíři svých zájmů a především se udržet v aktivitě, zachovávat sociální vztahy a navazovat vztahy nové. Být stále otevřený

novým poznatkům a usilovat o adaptaci na nové požadavky. Pouze tento způsob života ochrání starého člověka od ztráty programu a společenské degradace **(12)**.

1.2 Demografická situace v ČR

Všeobecným fenoménem ve společnosti je stárnutí populace. Klesá porodnost, což je hlavní příčinou demografického stárnutí. Nezastupitelnou úlohu zde hraje také míra úmrtnosti a prodlužování délky lidského života. Počet seniorů přibývá, a proto vzrůstají i potřeby, které kladou osoby v seniorském věku na společnost **(7)**.

O stárnutí populace svědčí demografický ukazatel, tzv. index stáří, který stanoví počet osob ve věku 60 let a více na 100 dětí od 0-14 let. V r. 1950 index stáří mírně přesahoval hodnotu 50, což znamenalo, že v průměru připadala na každé dvě děti jedna osoba ve věku 60 a více let. Při sčítání v r. 2001 již index stáří dosahoval hodnoty 113,8 %, což znamená, že počet osob starších 60 let je tedy již výrazně vyšší než počet dětí v populaci a tento poměr se i nadále zvyšuje **(2)**.

Dalším možným ukazatelem stárnutí populace je střední délka života (life expectancy), nebo také naděje dožití při narození, což je demografický údaj, který vyjadřuje věk, kterého se pravděpodobně dožije člověk, pokud se nezmění úmrtnostní poměry. Střední délka života se ve společnosti prodlužuje. V roce 1998 činila v ČR u mužů 71,1 let a u žen 78,1 let a v r. 2006 73,4 u mužů a 79,7 u žen **(7, 16)**.

Podle demografické prognózy zpracované Českým statistickým úřadem bude v roce 2050 žít v České republice přibližně půl milionu občanů ve věku 85 a více let, oproti roku 2006, ve kterém bylo těchto osob 101 718 a téměř tři miliony osob starších 65 let. Střední délka života bude v roce 2050 činit 78,9 let pro muže a 84,5 pro ženy. Předpokládá se, že v období let 2000 až 2050 se v hospodářsky vyspělých zemích zvýší podíl lidí ve věku 80 a více let třikrát a počet stoletých a starších 15,5 krát. Úhrnná plodnost v první polovině roku 2007 činila 1,4 živě narozených dětí na jednu ženu v reprodukčním věku a překonala tak hranici 1,3 považovanou za velmi nízkou úroveň. Plodnost však v dlouhodobém pohledu stále zůstává na nízké úrovni **(16)**.

Dalším demografickým hlediskem je fakt, že ve stáří vzniká velký rozdíl mezi počtem mužů a žen. Vzhledem k vyšší úmrtnosti mužů vzrůstá ve společnosti procentuálně počet žen. Ve věku nad 80 let je žen 2,5x více než mužů. Příčiny, proč se

ženy dožívají vyššího věku, jsou stále předmětem zkoumání. Předpokládá se, že muži tolik nedodržují zdravý způsob života jako ženy. Stravují se častěji nezdravě, kouří, či prožívají více stresu v náročných pracovních postaveních. Druhým hlediskem je hormonální ochrana žen, kdy jsou až do své menopauzy chráněny estrogeny před aterosklerózou, což je významné převážně při vzniku kardiovaskulárních chorob (7).

Se vzrůstajícím počtem žen ve společnosti, roste také problém počet osamělých, ovdovělých žen v domácnostech. Problematiku velkého počtu osamělých žen v populaci vystihuje Šiklová „*Více než půl milionu lidí je nad pětasedmdesát, z toho je 346 tisíc žen a jen 234 tisíc mužů. Čím starší jsou lidé, tím víc je z nich žen. Na tisíc mužů ve věku nad osmdesát pět let je jich už více než trojnásobek. To znamená, že problém, jak žít a co dělat ve stáří, musíme vymyslet a zvládnout my ženské. A to není malý úkol! Musíme ho vyřešit samy, bez mužů, protože v našem věku již chybějí. Na 1000 žen starších sedmdesáti pěti let připadá jen 556 mužů, každá druhá žena tedy musí být na stáří sama. A kdyby si chtěly najít partnera takové pětasedmdesátnice, to už by ho nenašly vůbec, protože v tom věku připadá na 1000 žen je 320 mužů... Tak si prostě my staré ženské musíme najít nějaký svůj zvláštní způsob života, aby pro nás i to stáří bylo ještě zajímavé. Vždyť to období, kdy člověk již nepracuje, trvá stejně dlouhou dobu, po jakou jsme vyrůstaly a připravovaly se na zaměstnání! Nejméně dvacet let “! (22, s. 14 - 15)*

Vývoj v zastoupení mužů a žen v populaci má však překvapivou prognózu, která předpokládá, že dosavadní převaha žen ve starším věku se bude zmírňovat a to díky poklesu nadúmrtnosti mužů. Podíl mužů a žen ve věku od 60 do 69 let by se měl v r. 2050 téměř vyrovnat. V roce 2002 připadalo na 100 mužů starších 60 let 145 žen, v roce 2050 by to mělo být už jen 120 žen. Výrazný pokles převahy žen by měl být i ve skupině seniorů nad 85 let, zatímco v roce 2002 připadalo na 100 mužů ve věku nad 80 let téměř 280 žen, v roce 2030 by to mělo být 190 žen a do roku 2050 už jen asi 150 žen (25).

1.3 Stáří a sexualita

Výraz „sexualita“ představuje pro každého něco jiného. Pro někoho znamená blízkého přítele, pro jiného představuje fyzické sblížení, někdo jiný ji vnímá jako

tělesné prožitky spojené se souloží. Existují také různé výklady sexuality, jako např.: „*tělesná intimita, společenská intimita, intelektuální intimita a citová intimita*“. Úsilí o dosažení komplexně pojaté sexuality by mělo zahrnovat: „*citové, somatické, intelektuální a společenské aspekty, a to tak, aby pozvedlo kvalitu bytí každého jedince*“ (23).

O tom, že sexualita ve stáří je v naší společnosti tabuizovaným tématem, svědčí i fakt, že existuje málo odborné literatury, která se touto problematikou zabývá. Pozornost věnuje tomuto tématu ze současné literatury Venglářová(2007), dále Pondělíček (1981), v rámci vývojové psychologie Říčan (2004) a Zvěřina (2003), který se zabývá především poruchami sexuálního života ve stáří.

1.3.1 Lidská sexualita

Důležitým mezníkem ve výzkumu lidské sexuality se stal nejznámější výzkum sexuality, který uskutečnil americký biolog A. C. Kinsey (1894-1956). Tento sexuální průkopník vedl tým autorů, který provedl rozsáhlý výzkum sexuálního života amerických mužů a žen. Kinseyho studie se zaměřuje od sexuality předmanželských a mimomanželských styků, přes masturbaci, dosažení orgasmu, homosexuální praktiky, a hledá souvislosti s věkem, vzdělání, manželstvím, náboženskou vírou atd. Zároveň se zaměřuje na rozdílnosti mezi mužským a ženským sexuálním chováním a dokonce přináší některá data o sexuálním životě lidí starších 50 let. Výsledkem Kinseho zkoumání se staly tzv. „Reporty“, v r. 1949 „*Sexual Behavior of the human Male*“ a v r. 1953 „*Sexual Behavior of the Human Female*“, které se rychle staly vyhledávaným bestsellerem všude na světě (28).

Sexualita je na biologické úrovni považována za jednu ze základních lidských potřeb. Účelem sexuálního chování je rozmnožování a uspokojování pudové potřeby. Pojetí sexuality nelze však vymezit tak jednoduše, protože sexualita je hodně ovlivňována společenskými faktory a normami (5).

Dle Pondělíčka „*sexualita vyrůstá u člověka ze dvou hlavních zdrojů. Základ je samozřejmě biologický. Ale pak přistupují kulturní a společenské faktory, které modifikují sexuální chování. Model sexuálního chování zahrnuje značnou diferencovanost vlivů a individuálních prožitků*“ (19, s. 111).

Vymezení pojmu sexualita je obtížné, každý tomuto pojmu přikládá jiný význam. Sexualita by se dala vymezit jako široký termín, který zahrnuje kombinaci sexuálního chování, eroticky založené aktivity, emocionální intimity, či vědomí vlastní sexuální identity. Sexualita může zahrnovat sexuální aktivitu s cílem dosažení sexuální rozkoše, či prožití emocionální intimity v kontextu romantického vztahu. Sexualita tedy zahrnuje nespočet pojmů, jako jsou tělesný vzhled, masturbace, láska, libido, pohlavní styk, sexuální přání či tělesné prožitky apod. (6).

Každý člověk má právo na uspokojivý sexuální život, při němž záleží již na člověku samotném, na jeho možnostech a přáních. V dnešní moderní době jsou akceptovány všechny formy sexuálního života, sex mezi mužem a ženou či mezi partnery stejného pohlaví. Základním principem je souhlas obou partnerů, ochota vyhovět si a vzájemně si důvěřovat. Za samozřejmé se považuje respektování zákonných norem, kdy sex s dětmi (zákonná hranice 15 let) či sex, ke kterému je druhá osoba donucena násilím nebo pod pohrůžkou, je naprosto nepřípustný (24).

Definice sexuálního zdraví zní podle Venglářové takto: „*Jde o souhrn tělesných, citových, rozumových i společenských stránek člověka jako sexuální bytosti, které obohacují osobnost, zlepšují její vztahy k lidem a rozvíjí schopnost lásky. Je stejně hodnotnou součástí života i u lidí s postižením*“ (24, s. 65).

1.3.2 Sexualita ve stáří

Ve společenském povědomí je senior představován jako někdo, kdo je již fyzicky i psychicky neschopný plnohodnotně a kvalitně žít a dosahovat stejné či podobné biopsychosociální úrovně jako mladý člověk. Lidé často také přisuzují ke stáří synonymum nemoci, která činí seniora nesoběstačným, závislým na pomoci okolí, a proto si mnozí myslí, že již nemá potřebu sexuálně žít. Z toho plyne jakýsi *stereotyp asexuálního stáří*. Nikdo si však již neuvědomuje, že senioři mají stejné potřeby jako mladý člověk. S tím souvisí i sexuální potřeba, která ani ve stáří nevyprchává a je hodna naplnění (20).

Sexualita je v dnešní moderní době přisuzována mladým, krásným a zdravým jedincům, kteří jsou často i takto medializováni v hromadných sdělovacích prostředcích. Z reklamy se na nás usmívají polonazi mladí muži a spoře oděné mladé ženy s cílem

přesvědčit společnost o tom, že jestli použijí stejný kosmetický přípravek, budou tak krásní a dokonalí jako oni. Naopak senioři, kteří navenek projevují svoji sexualitu, jsou ve společnosti často zesměšňováni mnoha vtipy a historkami o „chlípných dědoušcích“ a „zvrhlých babičkách“. Lidé jsou ovlivněni kultem krásy, kdy fyzický vzhled převládá nad vším ostatním. Proto i ženy v seniorském věku se snaží všemi možnými dostupnými prostředky dosáhnout mladistvého vzhledu, jenž by jim přidával na atraktivitě. Proto si mnoho z nich myslí, že pokud se jim nepodaří uchovat si vzhled čtyřicátnice, přestávají být pro muže přitažlivý. Často rezignují a následkem toho bývá, že předčasně ukončují svůj sexuální život (5).

„Na jedné straně máme sexualitu reprezentovanou mládím, zdravím, krásným tělem. Na druhé straně máme stárnoucí nebo spíše staré lidi vyvolávající představu fyzického úpadku, sešlosti a nemoci“ (6, s. 7).

Mnoho výzkumů potvrdilo, že senioři žijí sexuálním životem a leckdy se ho nehodlají vzdát ani ve vysokém stáří. Jak uvádí Pondělíček *„sexualita je zcela normálním úkazem a projevem i ve stáří“ (19, s. 233).*

Je chybou představovat si sexualitu pouze jako pohlavní akt splynutí. Sexualita ve stáří se neomezuje pouze na pohlavní styk, ale senioři dokážou svůj sexuální život prožívat mnoha jinými způsoby. Senioři svoji sexualitu prožívají především prostřednictvím intimity, hlazením, mazlením a vzájemnou blízkostí (23).

Říčan připisuje sexualitě ve stáří odlišný význam než v mládí.

„Nejde tolik o to vybit sexuální tenzi jako ujistit se hodnotou vlastního těla, jeho vitalitou, zdatností.[...] Sexuální aktivita tlumí úzkost, pozvedá skleslou depresivní náladu (což ostatně platí celý život).[...]Tělesná blízkost při pohlavním styku je výrazem něhy, vřelosti, solidarity, citové blízkosti vůbec. Poskytuje těžko nahraditelný pocit bezpečí, vyjadřuje úctu (právě v seniu) a obdiv, důvěrnost, intimitu. V sexuálním životě gerontů, kteří se dlouho znají, je i určitá odlehčenost, nadhled a – dovolíte-li – smysl pro legraci, neboť do sexuality se ve stáří dostává opět něco z dětské hravosti. Věc není tak smrtelně vážná, jako když byla mladá těla vydána napospas „tyranii pudu“. K milostnému životu gerontů patří stále – nebo spíše ještě více než dosud – kulturnost, estetika, květiny, slavnostní večeře při svíčkách, trocha dobrého pití“ (20, s. 355).

U seniorů jde v podstatě o vytvoření příznivé atmosféry v přístupu k sexualitě. Když stárnoucí manželé pohlíží na sexuální selhání jako na něco strašného, proti čemu se musí intenzivně bojovat, skutečně pak dochází k tomu, že muž selhává. Existují určité pozice při koitu, jenž umožní zavést do vaginy i slabě erigovaný penis, avšak řešení spočívá především v uvolněném postoji. Muž musí slevit z postojů, které zaujímal v době plné sexuální výkonnosti, kdy se chápe milostná situace jako bojový úkol. Uvolněný postoj by měli pocítovat oba partneři a být přesvědčeni, že by bylo sice dobré, kdyby ke styku došlo a byli by oba uspokojeni, avšak nedojde-li k němu, není to žádná katastrofa. Uspokojení lze docílit jinými cestami. Orální a manuální techniky mají v sexuálním životě seniorů své místo. Díky nim lze ve stáří snáze dojít k sexuálnímu uspokojení. Oběma partnerům se umožní styk i orgasmus. K tomu je třeba znát možnosti a přání toho druhého a vzájemně odhalovat tajemství, jak se může u partnera probouzet sexuální vzrušení a co oba partnery v sexuálním soužití nejvíce uspokojí. Partneři si jsou nablízku, mohou vyjadřovat lásku jinak, projevují si něžnosti a uskutečňují erotický kontakt v uvolněné atmosféře, v níž se odstraňují psychogenní zábrany, nepříznivé emoce, nejistota, strach ze selhání spojené s obavami narušení vztahu a partnerského štěstí. Čím starší jsou muž a žena, tím více platí pravidlo, že jejich intimnímu sblížení má předcházet určitý rituál, co by určitá „sváteční chvíle“, která navodí příjemnou a mimořádně vyrovnanou atmosféru (19).

Senioři se často bojí nahlas vyslovit problém, se kterým se při sexuálním soužití potýkají. Často neznají své fyziologické proměny, které s sebou stáří přináší a o svých problémech mlčí, jak před sebou samými, tak v ordinacích odborných lékařů, specialistů, geriatrů. Toto ticho může nešťastně vyústit v ukončení sexuálního života seniorů, což má negativní dopad na intimní vztah seniorského páru (5). Lékaři dosud dávají přednost otázkám života a smrti před aspekty pacientova osobního blaha. Praktickému lékaři bývá oblast sexuálního zdraví vzdálená. Mohou se vytvářet i zábrany z ostychu mezi nespécialistou a pacientem a mohou se objevit i předsudky, spíše u mladších doktorů, kteří se diví, když si starší pacienti stěžují a chtějí si pohovořit o svém sexuálním životě. Nejenom sexuolog má u svého pacienta podporovat sexuální aktivitu (19).

1.4 Sexuální život ve stáří a jeho změny

Veškeré změny provázející stáří a stárnutí zasahují i do oblasti sexuality. Stárnutí uvádí do souvislosti s ochabující sexuální výkonností, avšak s jinými změnami jako např. se svalovou silou či vitální kapacitou, jsou involuční změny v sexuálních funkcích často méně patrné. Z toho vyplývá, že u zdravých osob zůstávají sexuální potřeby i schopnosti zachovány téměř celý život. Pokud se v důsledku nějaké dysfunkce nedaří pohlavní styk, projevuje se vytrvalá potřeba v jiných formách sexuálních aktivit (19). Frekvence sexuálních styků není tak častá jako v produktivním věku, záleží však na tom, jak bohatý sexuální život měl člověk v minulosti. Protože čím více žil sexuálním životem člověk v mládí, tím vzrůstá naděje, že ve stáří bude jeho sexuální život bohatší a delší (5).

Mění se formy sexuálního kontaktu, nejedná se již o pouhé uspokojení pohlavním stykem, ale senioři využívají jiných forem kontaktu (doteky, mazlení, orální uspokojení). Tento jiný druh uspokojování vlastní sexuality nelze brát jako neplnohodnotnou formu sexu či považovat za sexuálně patologické. Je třeba tuto formu vnímat jako přirozenou variantu sexuálního chování v tomto věku. Najdou se i rozdíly mezi mužským a ženským vnímáním sexu, které ovlivňují lidské sexuální soužití po celý život a ani jinak tomu není ve stáří. Jak je známo, ženy jsou více emotivně založené, citlivější, potřebují více něhy, doteků a orgasmus nemusí být pro pohlavní uspokojení to nejdůležitější ve srovnání s muži. Ženy dokonce hodnotí pozitivně sex i bez koitálních aktivit (24).

Sexuální život ve stáří provázejí biopsychosociální změny. Změny v sexuálním životě žen a mužů a jejich nejčastější obavy s nimi spojené, uvádí Venglářová ve své tabulce. (viz tabulka str. 22)

Tab. Přehled změn v sexuální životě žen a mužů

Změny v mužské sexualitě	Změny v ženské sexualitě
▪ Snížení síly a naléhavosti pohlavního pudu ▪ Pomalejší nástup erekce ▪ Menší pevnost a spolehlivost erekce ▪ Zpomalení nebo vynechání ejakulace ▪ Delší přestávka po proběhlé erekci	▪ Změny v činnosti pohlavních orgánů (ztráta pružnosti poševní stěny, poruchy zvlhčování) ▪ Bolestivé stahy při orgasmu ▪ Kolísání chuti k sexu ▪ Citová labilita
<u>Nejčastější obavy:</u> ▪ Obavy z ubývání potence ▪ Obavy ze selhání při souloži ▪ Obavy z nároků partnerky ▪ Obavy ze zdravotních komplikací, především u onemocnění srdce ▪ Problémy ve vztahu s partnerkou, změny v soužití	<u>Nejčastější obavy:</u> ▪ Ztráta atraktivity u partnera ▪ Obavy při gynekologických onemocněních a po operacích

Zdroj.: Venglářová: Problematické situace v péči o seniory

1.4.1 Biologické změny v sexualitě ve stáří

Jisté je, že obě pohlaví ovlivňují změny vzhledu vlastního těla, člověku přibývají vrásky, trpí nejrůznějšími neduhy, klesá jeho vitalita a svěžest a najednou se stává, že senior pocítuje stud, je nespokojený se svým tělem a to může být závažnou příčinou v odmítání sexu. Je důležité, aby se starý člověk dokázal vyrovnat se svým stárnoucím tělem a naučil se pozitivně přijímat veškeré projevy, které ke stárnutí neodmyslitelně patří. S tím také souvisí hormonální změny a degenerativní změny na pohlavních žlázách. U mužů jsou tyto změny poněkud mírnější, charakterizované především

poklesem mužských hormonů. U žen tyto změny nastupují rychleji, klesá činnost vaječníků a přichází menopauza, kterou považuje mnoho žen za ukončení své sexuální aktivity. Mezi další biologické změny, které ovlivňují sexualitu ve stáří lze zahrnout i snížení hybnosti a s tím související bolesti a obtíže při pohlavním styku (24).

a) Biologické změny u žen

Jak již bylo několikrát zmíněno, ke stáří dochází ke změnám v celém lidském organismu, ve všech orgánových soustavách včetně rozmnožovacího systému. Ženy prochází klimakteriem (viz 1.4.2). Dochází k poklesu produkce estrogenu, což má za následek řadu tělesných změn. Prsní tkáň nahrazuje nárůst tukové a vazivové tkáně, což způsobuje pokles prsou. V důsledku změny kolagenu a elastinu se objevují více strie. Velikost prsních bradavek se zmenšuje a snižuje se jejich citlivost na vnější podněty. Mění se také tukové rozložení v těle. Tuk se hromadí v oblasti trupu, zejména v pase. Některé ženy si stěžují na ztrátu citlivosti kůže a je jim nepříjemná ztráta předchozí citlivosti v erotogenních zónách. Proto se doporučuje intenzivnější milostná předehra s větším využitím fantazie a posilujícím cvičením, které příznivě ovlivňuje pohlavní akt (17).

Zmenšuje se a zužuje se pochva, její stěny se mohou stát tenčí a tužší. V důsledku snížení pohlavních hormonů, dochází k menšímu zvlhčování pochvy, které způsobuje problémy při pohlavním styku (27).

Oblast vulvy bledne, příčinou bývá zmenšení krevního zásobení. Venušin pahorek a klitoris se zmenšují. Předkožka klitorisu se zatahuje a tím se stává tato citlivá oblast odhalena, což bývá někdy příčinou bolestí a nepříjemných pocitů při pohlavním styku. Těmto potížím lze zabránit různými zvlhčujícími prostředky, lubrikanty, nebo může pomoci změna polohy při pohlavním styku (17).

Studie dokazují, že fyzické změny reprodukčních orgánů u stárnoucích žen nemají žádný vliv na jejich sexuální touhu. Naopak v některých případech může dojít k jejímu zvýšení z důvodu odstranění obav z otěhotnění u žen po menopauze a tím spokojenějšímu sexuálnímu životu. Z toho vyplývá, že sexuální touha stejně jako jiné stránky sexuality je ovlivňovaná spíše psychickými než organickými faktory (27).

b) Biologické změny u mužů

I když je u žen stárnutí reprodukčních orgánů markantnější díky klimakteriu. Muži stárnou stejně jako ženy a tudíž také pozvolna ztrácejí reprodukční schopnost. U 15 – 25 % mužů se objevuje problém s erekcí, což může být zapříčiněno nemocemi, jako jsou vysoký krevní tlak, srdeční nemoci, onemocnění prostaty, diabetes nebo i užíváním léků. Někdy dochází ke zpomalení erekce, rychlejší ztrátě po orgasmu, mnoho mužů trpí problémy s jejím udržením. I když bývají problémy s erekcí často psychického rázu, je vhodné navštívit lékaře, aby se vyloučily organické příčiny problémů a včas se zahájila léčba, která by měla zlepšit, či alespoň udržet dosavadní kvalitu sexuálního života. Věkem se snižuje také množství ejakulátu, nikoli však prožitek. Během stárnutí se zužují semenné vajíčky, čímž dochází k menší produkci spermatu. Stárnoucí muži často uvádějí jako problém oddalování či neschopnosti ejakulace. Pohlavní styk jim trvá dlouho a orgasmus se nedostavuje. Patrně to souvisí se sníženou citlivostí cílových tkání na sexuální hormony a sníženou tvorbou pohlavních sekretů. Kvalitu a kvantitu spermatu ovlivňují také změny v prostatě. Dochází v ní k nárůstu fibrózní tkáně, jenž zužuje žláznatou tkáň, což má za příčinu snižování množství ejakulátu a kvality spermatu (27).

Nejčastějším problémem může být benigní zvětšení prostaty – hyperplazie, která postihuje až 50 % mužů starších 70 let. Předstojná žláza se zvětšuje, tlačí na močový měchýř a to vyvolává potíže při močení jako je častější močení, především v noci, slabší proud moči, či dochází k náhlému přerušení proudu moči při močení. Po močení dochází často k tzv. „následnému odkapávání“. Často se objevuje pocit, že močový měchýř nebyl zcela vyprázdněn. Příčiny nezhoobeného zvětšení dosud nebyly zjištěny, ovšem odborníci se domnívají, že příčinou je změněný vztah mužských a ženských pohlavních hormonů. Důsledkem hyperplazie prostaty bývá omezování příjmu tekutin, pocity sklíčenosti, neustálé si všímání, kde je nejbližší toaleta, problémy s močovým měchýřem, tvoření tzv. zbytkové moči, s čímž souvisí záněty močového měchýře. To vše může vyústit až v úbytek libida a potížemi při udržení erekce. Léčba spočívá v podání farmakologicko syntetických léků, např. alfa-blokátorů, které snižují svalové napětí močového měchýře a prostaty. Nejnovější prostředky jako jsou finasteridy nebo

terazosiny mohou stařeckou prostatu zmenšit až o dvacet procent. Nezaberou-li léky nebo provází-li hyperplázii komplikace, je nezbytné přistoupit k operaci, tzv. prostatektomii. Při této operaci se neodstraňuje celá prostata, ale pouze zbytnělá tkáň žlázy. Z tohoto důvodu není významným způsobem ohrožen sexuální život mužů. Po této operaci může dojít ke snížení plodnosti nikoli však potence (27, 14).

1.4.2 Klimakterium ženy

Klimakterium (perimenopauza) je období přechodu mezi plodným věkem ženy a začátkem senia. Vyskytuje se mezi 45. a 60. rokem života. Dochází k fyziologickému poklesu funkce ovarií a následným endokrinním, somatickým a psychickým změnám. WHO (1981) vymezuje toto období přibližně 1 rok před menopauzou, které je charakterizované nastupujícími klinickými obtížemi. Menopauza je často považována jako synonymum klimakteria. Tímto pojmem označujeme poslední menstruační cyklus. Za začátek menopauzy se považuje průměrný věk žen mezi 49-51. rokem života. Premenopauza je obdobím do 12 měsíců před menopauzou, kdy se již objevují příznaky klimakterického syndromu, ale je dosud zachován menstruační cyklus. Postmenopauza začíná rok po posledním menstruačním krvácení a je charakterizována trvale zvýšenými hladinami folikulostimulačního hormonu a minimální produkcí estrogenů (4).

Za příčinu klimakteria se považuje vyčerpání folikulu v ovariu a v důsledku toho pokles estrogenů. Pokles androgenů je minimální, jelikož jejich činnost nahrazuje produkce z nadledvin. S dalším snižováním počtu folikulů dochází k poklesu tvorby estradiolu a progesteronu, což zapříčiňuje nejprve prodloužení a poté úplného zastavení menstruačního cyklu (4).

Klinickými příznaky klimakteria se dělí na symptomy vegetativní, což zahrnuje poruchy vazomotorické (návaly horka) a poruchy psychické (deprese, úzkosti, vyčerpání, bolesti, hlavy, ztráta libida, nespavost), dále symptomy metabolické (osteoporóza, ateroskleróza) a symptomy organické, které představují především změny na kůži, urogenitální a změny tělesné hmotnosti. Snížením hladiny estrogenů způsobuje ubývání elastinu a kolagenu v kůži a to má za příčinu tvorbu vrásek. Mimo to trápí ženy přibývání hmotnosti, čehož je příčinou pomalejší metabolismus a pokles estrogenních hladin, které ovlivňují ukládání tuků (4, 17).

Léčba klimakteria spočívá v hormonální terapii, kdy se ženám podává pouze estrogen nebo estrogen v kombinaci s progestinem nebo přírodním progesteronem. Existuje mnoho způsobů, jak užívat hormonální terapii pomocí tablet, pilulek, což je nejběžnější forma terapie, nebo pomocí náplastí, gelů na kůži či implantátů. V dnešní moderní době si žena může sama zvolit po poradě se svým odborným lékařem pro ni tu nejvhodnější cestu užívání hormonální terapie (17).

Žena v klimakteriu může trpět pocitem, že je méně atraktivní, čímž také jeví méně zájmu o sex. Vědecké studie prokázaly, že když žena pokračuje v sexuálních aktivitách po celou menopauzu, pomáhá to předejít degeneraci tkání pochvy a zevních rodidel. Dalším hlediskem je to, že čím méně ženy souloží, tím méně tyto tkáně reagují na stimulaci (17).

1.4.3 Andropauza muže

Klimakterium virile neboli mužský přechod je téma, o kterém se vedly velké diskuze. Nejnovější výzkumy prokázaly, vlivem snižování hladiny testosteronu dochází u mužů ke klinickým příznakům, které by se mohly vyrovnat příznakům, které pocítují ženy v klimakteriu. Odborně se tento stav označuje, jako syndrom PADAM (z angličtiny Partial Androgen Deficiency of Aging Male). První potíže mohou u mužů nastat již ve třiceti letech, ačkoli se typické symptomy objevují v sedmdesáti procentech případů až mezi padesáti a pětapadesáti lety. Andropauza se projevuje celkovými potížemi, jako jsou stavy vyčerpání, podrážděnost, letargie, deprese, nervozita aj. Dále sexuálními potížemi, jako jsou úbytek libida, snížená schopnost erekce, popř. její ztráta, poruchy ejakulace, neúplný, nedostatečný pocit orgasmu a problémy, které se projevují skrytě, mezi něž patří osteoporóza, snížení tvorby spermií a hormonů ve varlatech s poruchami plodnosti a jinými sexuálními potížemi (14).

Sexuální touha postupně ubývá u více než osmdesáti procent mužů. Ubývá nejen četnost sexuálních styků, ale i frekvence sexuálních fantazií. Se sexuální apatií dochází i k erekčním dysfunkcím, které mohou vyústit až k úplné impotenci. Sedmdesát pět až osmdesát procent mužů není schopno buď vůbec nebo průběžně dosahovat erekce, či má problémy s jejím udržením a to vede k neschopnosti pohlavního styku. Tyto potíže představují pro muže v andropauze největší problém. Také ranní erekce jsou čím dál

vzácnější, tento symptom je jedním z nejdůležitějších pro diagnostiku andropauzy, protože jeho příčina spočívá v úbytku testosteronu. Také zkrácení délky penisu ve ztopořeném stavu má příčinu v úbytku testosteronu. Tento problém často sužuje dlouholeté sexuální partnery, jelikož v důsledku zkrácení délky penisu, nemusí již docházet ke stimulaci v pochvě partnerky, což má za následek pocity neuspokojení u obou partnerů **(14)**.

Jak již bylo zmíněno u mužů v andropauze dochází také k pocitům permanentního vyčerpání, tímto projevem trpí až 80 % mužů v klimakteriu. Muži se hůře koncentrují, jejich paměť slábne, ubývá jim sebejistota a zvyšuje se jejich nervozita. Muži mají často problémy jak v osobním životě, tak v práci. Tyto problémy mohou vyústit až k depresím, které se projevují uzavřením do sebe, ve volném čase preferování raději sedění doma a vyhýbání se sociálnímu kontaktu s přáteli. Dále se u nich projevují poruchy spánku, které řeší léky, jež přes den jen posilují únavu. I na maličkosti muži reagují vznětlivě, převažuje u nich pasivní vnímání světa a tak se často může stát, že se během andropauzy stane z muže silného, entuziastického a pozitivního člověk pesimistický, negativní a depresivní, jenž se stává svému okolí přítěží **(14)**.

1.4.4 Psychosociální změny ovlivňují sexualitu ve stáří

Sexuální život seniorů ovlivňují také psychosociální změny. Problém nastává při odchodu do důchodu. Člověk najednou ztrácí postavení ve společnosti, je postaven do pasivní role a často trpí pocity ztráty užitečnosti. Jedinec si uvědomí dlouho nepřipustný fakt a to je ten, že je starý. Přicházejí deprese, které ovlivňují veškeré fungování člověka, s čímž souvisí i změny v sexuálním životě. Situace se mění i v rodině a manželství **(9)**.

Člověka, jak muže, tak ženu, může postihnout tzv. „*syndrom zavírajících se dveří*“. Tento syndrom často souvisí u obou pohlaví s dobou přechodu. Žena procházející klimakteriem najednou před sebe staví zrcadlo svého dosavadního života a bolestně se dívá do své nedávné minulosti. Ženy se často v tomto období trápí svým vzhledem, který již pro ně není tak uspokojivý, klesá jejich vitalita, svěžest, necítí se být již přitažlivými pro své manžele či partnery, a proto se v tomto období často stává, že je provází podezřívavé představy o nevěře své druhé polovičky. Ztrácejí se výhledy na

společenský vzestup a přidávají se k tomu depresivní nálady doprovázené pocity, že je již vše ztraceno. V tomto období může být žena ovlivněna i antisexuálními mýty (viz kap. 2.6), které mohou ovlivňovat sexuální život. Stejně jako ženy, může tento syndrom postihnout i muže, kteří sice příchod andropauzy neprožívají tak dramaticky jako ženy, ale i přesto mohou trpět stejnými pocity stárnutí, nadobro ztraceného mládí spojeného s vědomím, že se ocitají v poslední etapě života **(19)**.

Další změna, která může nastat u stárnoucích partnerů, je situace prázdného hnízda. Děti odchází z domova, budují si vlastní rodiny a partneři se nachází osamocení. Ve chvíli, kdy odejde z rodiny poslední dítě, vzniká mezi manžely či partnery prvotní stav, který prožívali po sňatku. Často v tomto období dochází ke zvyšování citové závislosti stárnoucích manželů, kteří znovu, ale jinak než v mládí k sobě navzájem přilnou. Situace prázdného hnízda může přinést i další pozitiva v partnerském soužití, jak ekonomické, tak psychologické. Muž již není tolik svazován ekonomickým zabezpečením rodiny, ženám se snižují nároky se zajištěním domácnosti, vařením a úklidem. Ovzduší domova se uklidní, protože ustávají hádky týkající se výchovy a života dětí. Manželé, partneři se dočkávají větší volnosti a je jim dopřáváno mnohem více času na sebe a své potřeby. S čímž souvisí i možnost zlepšení dosavadního sexuálního života partnerů **(19)**.

Kromě pozitivního hlediska, obě zmíněné situace mohou přinést do partnerského vztahu i jisté problémy. Může se stát, že manželé najednou zjišťují, že ztratili smysl svého partnerského soužití. Tento moment nastává převážně v „*situaci prázdného hnízda*“. Proto se často stává, že muži navazují vztahy s novými partnerkami o mnoho let mladšími s nadějí, že naleznou ztracenou vitalitu a získají nové zážitky. Někdy opravdu najdou „svůj ztracený dech“ a uzavírají nové sňatky a plodí své potomky, jindy se vrací zklamání do náruče svých trpělivých dlouholetých partnerek, kde budují nové životní cesty **(19)**.

Nejtěžší změnou však zůstává ztráta životního partnera. Chybějící partner bývá jednou z příčin, proč senioři přestávají žít sexuálním životem. Pro seniora je pak velmi těžké najít si nového partnera a zvykat si na něj **(5)**.

Čím je člověk starší tím je také rigidnější, má vypracovaný svůj životní stereotyp a hůře tedy dokáže měnit své návyky. Ke stáří se stává méně tolerantní, což mu ztěžuje navazování nových přátelství a zvláště intimních vztahů **(19)**. Ztráta sexuálního partnera může být kompenzována tím, že si jedinec najde jiný způsob uspokojení nebo přesvědčí sám sebe, že sex již nepotřebuje a ukončí svůj sexuální život **(5)**.

Mnoho seniorů má vytvořen negativní postoj v sebeuspokojování již z mládí, kdy se to považovalo za nemorální až škodlivé. Masturbace má však pro stárnoucí osoby oproti sexuální abstinenci nejméně dvě výhody. Provází ji erotické fantazie a navozuje slastné pocity, takže i nadále podněcuje sexuální zájmy a potřeby **(19)**.

Další významnou změnou v sexuálním životě seniora je jeho odchod z domova a přestěhování se do domova pro seniory či obdobného zařízení. Zde je sexuální život seniora ohrožen nejvíce. Klesají možnosti seznámení se s novými partnery a často chybí dostatek soukromí. Sexuální život seniorů bývá pro personál daného zařízení až nepřijatelný. Senior je považován za asexuální bytost bez práva na plnohodnotný sexuální život. V tomto ohledu je dobré, aby ošetrovatelský personál dokázal mluvit o sexualitě ve stáří a byl schopen řešit otázky týkající se sexuality seniorů. Tímto způsobem je naděje na zlepšení kvality seniorů v institucích **(24)**.

Sexualita je velmi intimní záležitostí každého člověka, její uspokojování je velmi individuální a mnohdy může být velmi vzdálena většinovému vnímání. Senior by se měl odpoutat od všech obav, které provázejí jeho sexuální život a svoji sexualitu prožívat s radostí **(24)**.

1.5 Onemocnění ovlivňující sexuální život

Ve stáří, často dochází k řadě onemocnění, která mohou negativně ovlivňovat sexuální život seniorů.

Kardiovaskulární onemocnění, mezi něž patří ateroskleróza, jenž postihuje všechny krevní cévy v lidském těle, může mít za následek problémy s krevním tlakem a převážně problémy s erekcí u mužů. Kardiovaskulární onemocnění jako takové by sexuální život neměly negativně ovlivňovat. Člověk trpící tímto onemocněním by se však měl ohledně svého sexuálního života poradit se svým ošetřujícím lékařem **(27)**.

Bylo provedeno mnoho studií, jež se zabývají infarktem myokardu způsobeného při sexu. Zjistilo se, že příčina často bývá ve vylučování stresových hormonů při pohlavním styku. Tento jev zároveň vede k tomu, že riziko infarktu myokardu se během dvou hodin po sexuálním styku téměř zdvojnásobí **(14)**.

Diabetes mellitus je jedním z mála onemocnění, jenž může způsobit poruchy erekce u mužů. Včasná léčba je proto v mnoha případech účinnou pomocí **(27)**.

Cévní mozková příhoda může také způsobit problémy s erekcí. Ochrnutí a další následky tohoto onemocnění mohou způsobit ukončení sexuálního života. Tomuto však může člověk čelit využitím různých pomůcek či vhodných poloh při sexuálním styku. Pravděpodobnost, že by sexuální styk způsobil další cévní mozkovou příhodu, se považuje za velmi nízkou.

Mezi další onemocnění ovlivňující sexuální život seniorů patří artróza. Obtíže a bolesti mohou omezit nebo ztížit sexuální život. Kromě problémů s klouby trpí senioři často onemocněními, jenž provází chronické bolesti, které bývají příčinou poruch spánku, depresí, snížení sexuální touhy a omezení sexuálního života **(27)**.

Překážkou v sexuálním životě seniorů bývá inkontinence, která postihuje častěji ženy. S fyzickou námahou je výraznější, proto se osoby s tímto problémem vyhýbají sexuálnímu styku **(27)**.

Chirurgické operace pohlavního ústrojí, u mužů prostatektomie (chirurgické odstranění prostaty) může způsobit impotenci, pokud při ní dojde k porušení nervů řídící erekci. U žen hysterektomie (chirurgické odnětí dělohy) způsobuje problémy v sexuálním životě pouze po psychické stránce **(27)**. Odnětí ovarií vede ke ztrátě mohutného zdroje estrogenů a gestagenů. Depleci estrogenů po bilaterální adnexetomii více než polovina žen dokáže vyrovnat z extragonadálních zdrojů (nadledviny, tuková tkáň). Řada žen však trpí při depleci estrogenů návaly horka, depresivní náladou, sníženým zájmem o sex a sníženou poševní lubrikací. Tyto problémy vyřeší substituční terapie malými dávkami hormonů **(28)**.

Nejvýznamnějším faktorem, který negativně ovlivňuje sexuální život seniorů, jsou léky. Ty mohou být příčinou až 25% případů poruchy erekce u mužů. Patří mezi ně některá anxiolitika, antidepressiva, antihypertenziva, diuretika, digoxin aj. Současně

s léky ovlivňují sexuální život kouření a alkohol, toxické látky, které způsobují nejvíce sexuálních poruch ve stáří (27).

1.6 Sexuální dysfunkce ve stáří

Sexuální dysfunkce představují kvantitativní poruchy sexuální výkonnosti. Odborníci se přiklánějí k multifaktoriální etiologii. Oblast sexuálních dysfunkcí se může do jisté míry krýt s další velkou skupinou sexuálních poruch, sexuálních deviací (28).

Sexuální dysfunkce ve stáří popisuje Zvěřina. (viz níže)

1.6.1 Sexuální dysfunkce žen

a) Nízký zájem o sex (nízká apetence)

Nízká sexuální apetence je porucha, která se nejčastěji vyskytuje v souvislosti s různými duševními, tělesnými, partnerskými i sociálními problémy. U některých žen po menopauze vlivem nedostatkem estrogenů dochází k rychlému poklesu sexuálního zájmu. Tento stav mohou také způsobovat mnohá vleklá onemocnění, jako jsou nádory rodidel a prsu, diabetes mellitus a řada léků jako jsou neuroleptika, sedativa a antihypertenziva.

b) Nízká sexuální vzrušivost (frigidita)

Tato dysfunkce se vyskytuje poměrně často u žen všech věkových kategorií. Žena má problémy s dosažením a udržením dostatečné tumescence genitálu v průběhu pohlavního styku. Žena není schopna dostatečného pohlavního vzrušení, trpí poruchami lubrikace. Tento problém nastává u žen nejčastěji po menopauze jako důsledek estrogenního deficitu a poruch trofiky pochvy.

c) Poruchy orgasmu u žen

Orgasmus je u žen mnohem zranitelnější různými situačními a zevními vlivy než orgasmus mužů. Malé procento žen není schopno po celý život dosáhnout orgasmu. Orgasmus žen může ovlivňovat psychické změny během klimakteria či užívání antidepressiv.

d) Dyspareunie a algopareunie

U žen v menopauze může docházet ke koitálnímu dyskomfortu, při kterých koitální pohyby penisu způsobují nepříjemné pocity (dyspareunie) až bolest (algopareunie).

Tyto problémy mohou být způsobeny nedostatkem endogenních estrogenů, které snižují trofickou poševní stěny a úroveň lubrikace. Mohou být příznivě ovlivněny substituční hormonální terapií **(28)**.

1.6.2 Sexuální dysfunkce mužů

a) Nízká sexuální apetence

U mužů se vyskytuje vzácně. Převládá sekundární forma, jež se projevuje jako výsledek psychogenních vlivů. Nedostatek nebo ztráta sexuální touhy je spojen převážně s depresí, která se u mužů v seniorském věku nezdá být neobvyklá. Další příčiny mohou být v medikamentózní léčbě (neuroleptika), jež muž užívá.

b) Poruchy erekce a ejakulace

Nedostatečná tuhost pohlavního údu je nejčastější sexuální dysfunkcí mužů. Výskyt této poruchy se zvyšuje s věkem, zejména u mužů po čtyřicítce. Je často spojena s dalšími sexuálními dysfunkcemi, jako jsou nízká sexuální apetence, bolestivá ejakulace apod. Příčiny mohou být jak psychogenní, deprese, partnerský sexuální nesoulad, tak organické s lokální, cévní či nervovou příčinou.

Muži po 50. roce života si mohou někdy stěžovat na nepříjemné až bolestivé spontánní erekce v nočních hodinách. Příčina bývá v poruchách hemodynamiky topořivých těles v penisu.

Objem semenné tekutiny, která se uvolňuje při ejakulaci, se u stárnoucího muže snižuje, objevuje se tzv. „suchý orgasmus“. U některých mužů se objevuje také delší ejakulační latence, což znamená, že muž potřebuje více času, než dojde k ejakulaci **(28)**.

1.7 Mýty o sexualitě ve stáří

Pokud jde o sexualitu a pak převážně sexualitu a její projevy u seniorů, přetrvává ve společnosti stále mnoho společenských stigmat a mýtů. Ve zdánlivě uvědomělém světě, ve kterém žijeme, kdy v roce 2010 budeme mít v naší populaci téměř 2,3 milionu osob ve věku nad 60 let **(25)**, se nacházíme v kulturním prostředí, které se necítí dobře, mluví-li se o problematice sexuality, a to zejména pokud jde o otázky týkající se důvěrnosti, dotyků a sexuálních projevů u starších lidí. Nepochopení a dezinformace o skutečném sexuálním životě starších lidí pramení z hlubšího problému. Spočívá

v rozšířeném bludu o stárnutí a věku, jenž přetrvává ve všeobecném povědomí a to často přisuzuje slabost a mentální zaostalost, asexuální projevy, nepoužitelnost a neschopnost plnohodnotně žít a dosahovat takového kvality života jako mladý člověk (23).

Proč však společnost projevuje negativní postoj v této člověku přirozené a důležité dimenzi lidské osobnosti? Tento pohled na stáří mnoho autorů často hodnotí jako projev věkové diskriminace - ageismu. Bortz jeho základ vidí v egoistickém postoji mladší generace. *„Odmítání stáří a starých lidí některými mladými má mnoho kořenů, ale domněnka, že už nejsme sexuální bytosti, a tudíž nejsme tak docela lidmi, je jedním z nich“ (1, s.131).*

Mýty, které ovlivňují společenské chápání sexuality ve stáří, mají tedy své jádro v minulosti. Pokud narazíme na sexuální život seniorů v dnešní době, stále shledáváme negativní postoj jak ze strany společnosti, tak ze strany samotných seniorů, kteří se bojí projevit svoji sexualitu (23).

John Snowdon, pracující v nemocnici „Prince of Wales Hospital“ to vyjádřil takto: *„Starší generace byla vychovávána v represivním období. Ve společenských kruzích byl sex považován za tabu. Lidé byli vychováni tak, že sex měl pouze jeden účel, a to přivádět na svět děti a proto bylo samozřejmě zcela nepřijatelné, aby dámy v neproduktivním věku podléhaly sexuálním žádostem a starší muži, aby podléhali těmto hříšným svodům!“ (23)*

Mýty, kterými je opředena sexualita ve stáří uvádí Tošnerová.

Mýtus: *„Sex je jen pro mladé, sexuální aktivita u lidí v důchodovém věku je amorální, sexuální touha a fyzická schopnost se snižuje věkem a přechodem u ženy.“*

Realita: Ve stáří dochází k involuci celého organismu. Dochází ke změnám i na reprodukčních orgánech, které se mění jak po fyziologické, tak anatomické stránce. (viz kapitola 2.3) Nicméně je důležité, že sex nemusí končit v určitém věku, ale může trvat u člověka až do konce jeho života (23).

Mýtus: *„Jak přibývá let, nastává zhoršení v kvalitě sexuálních styků. Muži ztrácejí potenci a často nedochází k ejakulaci. Ženy mohou prodělávat značné gynekologické*

potíže, při kterých může docházet k bolesti a nesnázím a to má za následek ztrátu libida. Po přestálé operaci prostaty bývají muži impotentní“.

Realita: Senioři jsou schopni díky svému sexuálnímu citění běžně nacházet způsob, jak svou sexualitu vyjádřit. Jelikož je mnoho seniorů v důchodu, mají během dne volný čas a tím pádem i více času na svého partnera, a proto se mohou pouštět i do experimentů. Mnoho z nich již mají vytvořený pevný vztah, který trvá řadu let. Děti jsou pryč z domova, mají své životy. Seniorské neprovází již obava z těhotenství a není ani nutné používat antikoncepční prostředky. Vědci zjistili, že u některých starších lidí se dokonce jejich sexuální aktivita zlepšila. Přechod u žen je opředen taky mnoha dezinformacemi o ztrátě sexuálních tužeb, krásy, o nevyhnutelné depresi, maskulinizaci atd. Avšak u žen v dobré fyzické kondici, které měly orgasmus v mladším věku, mohou dosahovat orgasmu i nadále až do vysokého stáří. Některé ženy dokonce zažijí orgasmus poprvé, až když jsou starší. Je známo, že nemoc a invalidita ovlivňují sexualitu. Mezi léky, které mohou snížit u obou pohlaví sexuální libido a u mužů způsobit impotenci, patří: sedativa, trankvilizéry, některá antihypertenziva, estrogeny při rakovině prostaty a poté alkohol, který se nemalou měrou podílí na potenci u stárnoucích mužů. U žen s onemocněním karcinomu prsu způsobuje problémy mastektomie, po níž se mnoho žen necítí „být ženou“ a mohou se považovat za neatraktivní. Tyto obtíže by ženě měl pomoci překonat citlivý partner či pečovatel (23).

Mýtus: „Při vstupu do domova s pečovatelskou službou se nesmí pokračovat v sexuálních aktivitách. Starší občané v ústavu by měli být rozděleni podle pohlaví a soukromí není dovoleno. Sexuální aktivita není důležitá a nezáleží na ní. Zajímat se o sex je nenormální, zejména v prostředí ústavu. Neměla by se dávat možnost vzniku nového sňatku a starší ženy by neměly přicházet do styku s mladšími obyvateli.“

Realita: Tento mýtus se bohužel nevyskytuje jen v širší společnosti, ale je rozšířen i mezi samotnými uživateli ústavních zařízení. Pečovatelé a děti seniorů často zastávají názor, že být starý znamená být bez sexu. Čím více společnost vyzdvihá kult mládí, fyzickou krásu a vitalitu, tím více jsou senioři rozpačití v otázkách sexu (23).

Dle Venglářové „... oslovování „maminko, tatínku“, po svatbě, event. „babičko, dědečku“, narodí-li se vnoučata, z toho jaksi vyplývá, že se sem sex nehodí“ (24, s. 17).

Je důležité, aby zdravotnický a ošetrovatelský personál přistupoval k těmto otázkám otevřeně a dával možnost uživatelům projevit své potřeby a přání. Veškerý personál v zařízeních poskytující služby seniorům by měl především ctít soukromí každého člověka a právo svobodně projevovat svoji sexualitu (23).

Pondělíček také upozorňuje na řadu mýtů, kterými je opředená sexualita ve stáří. Zabývá se především obecně **antisexuálními mýty**, které pramení z hluboké historie. Příkladem je tvrzení, že pohlavní styk a výron semene zeslabují tělo, způsobují ztrátu vitálních funkcí a tím urychlují stárnutí. I impotence u mužů se považovala jako chorobný následek, který souvisel s množstvím pohlavních styků, které měl muž během života. Dlouho se odborníci také domnívali, že s každou ejakulací se z těla muže ztrácí množství důležitých látek pro výživu neuronů. Nebo že ejakulace škodí tělesné kondici, a proto by se jí měli vyvarovat převážně sportovci. Mýtus o zeslabení organismu sexuální aktivitou byl vyvrácen řadou výzkumů, z nichž vyplynula koncepce zcela opačná a to koncepce „*sexuálního tréninku*“. V tomto případě se navrhuje pro zachování vitality sexuální aktivita až do pozdního věku (19).

Další mýtus, který byl v dřívějších dobách hodně rozšířen, obestírá masturbaci. Na autoerotické ukájení se pohlíželo s despektem a pubescenti se strašili jejími pseudonásledky pro tělesný a duševní zdraví. Masturbace byla označována jako dětská nebo pubertální. Vědci však zjistili, že v pozdějším věku není tak častá jako u dospívajících, kdy v pubertě masturbuje téměř 90-96 % chlapců a značně děvčat, avšak během života dosahuje dalšího vrcholu ve stáří. U mužů se považuje druhý vrchol masturbace po šedesátém roce života, u žen je křivka vyrovnanější, ale variační šíře masturbace je u nich větší, než u mužů, což znamená, že zatímco některé ženy masturbují vzácně, jiné mohou masturbovat až několikrát za den. Masturbace se považuje prospěšná, jelikož slouží k vyrovnání rozdílných sexuálních potřeb obou partnerů a svou roli hraje především v osamělém stáří (19).

Mezi další rozšířený fakt laické veřejnosti činí antisexuální mýtus týkající se menopauzy žen. Z třicátých let je známa řada odborných publikací, kdy se menopauza označuje za „*přirozený konec sexuální činnosti*“. Ženu trápí vědomí o skutečné

a fyziologické ztrátě sexuální potence, má traumatický pocit, který často pociťuje jako by na ni „*sáhla sexuální smrt*“ (19).

S podobnými předsudky se pohlíží i na hysterektomii, operativní odnětí dělohy, kdy si mnoho lidí mylně myslí, že žena již není fyziologicky schopná sexuálního života. I muži však nejsou ušetřeny od mýtu spojeného s jejich sexualitou. Staří senioři převážně mužského pohlaví byli často spojováni s přívlastkem chlípny. Nesmyslné klišé, že staří muži obtěžují děvčátka, dalo podnět ke stereotypnímu pohledu na muže v důchodovém věku projevujícím se deviantním chováním ve společnosti. Výzkumy prokázaly, že ženy jsou sexuálně deviantní jen vzácně. Nejnebezpečnějším věkem pro muže při výskytu sexuálních úchylek se považuje hranice mezi pětatřicátým a čtyřiačtyřicátým rokem života. Takže případné recidivy, jež se objevují u pedofilů ve starším věku, nelze připisovat věku, ale dispozicím a návykům z dřívějších dob (19).

Současné postoje jsou stále ovlivňovány starým přesvědčením, avšak v postojích a společenských vědách byly již učiněny takové pokroky, které se snaží povzbudit zdravý sexuální projev u starších lidí.

Publikace Zdraví ve třetím věku popisuje **Desatero práv starých lidí**, které přednesl již v roce 1984 urolog a sexuolog Alonso Acuña Cañas, kdy prvních pět práv se týká přímo sexuality seniorů:

1. *Sexuální praktiky jsou volbou mé svobodné vůle, kterou mohu mít.*
2. *Má sexuální aktivita je stálá a nezávisí na věku. Je to životní stanovisko, které se liší od člověka k člověku.*
3. *Mám stejná práva a touhy přijímat a dávat pohlazení, jako jsem měl v dětství a mládí.*
4. *Jsem schopný vyjadřovat svou náklonnost lidem, kteří mě přitahují.*
5. *Mohu vytvářet vztahy a sdílet pocity bez omezení věkem (27, s. 128).*

Sexualita v seniorském věku s sebou přináší i nový pohled, tzv. „*Nová dimenze sexu ve stáří*“. Současné zdůrazňování a doporučování sexuálního života ve stáří je novým jevem, který s sebou přináší pozitivní, ale i negativní stránku. Mnoha lidem se díky těmto novým názorům usnadní, zpříjemní či dokonce obohatí život. Přináší to však

i nové problémy. Sexuální život ve stáří se může stát nepsanou, avšak prosazovanou normou požadovanou i pro ty seniory, kteří už o tuto aktivitu z nejrůznějších důvodů nejeví zájem **(20)**. Dle Říčana „*Je dokonce možno říci, že zdůrazňování sexuality v seniu hrozí degradovat stáří, protože je nutí srovnávat se s mládím v něčem, v čem se mu nemůže vyrovnat. Máme jen o jeden důkaz více, že stáří je v podstatě jen špatné, upadlé mládí*“ **(20, s. 357)**.

Společenské uvolnění sexuálního diskursu bývá hodnoceno pozitivně. Téměř ve všech vyspělých demokratických zemích je sexualita mládeže, žen i starých osob legitimní. Toto osvobození má dle Ehrenbergerové tendenci přerůst do tzv. „*mýtu skvělého, emancipovaného sexu*“ **(3)**. Tento mýtus však nerespektuje fakt, že je chybné domnívat se, že existuje nějaká správná úroveň sexuální aktivity či je tato aktivita vůbec nutná k tomu, aby člověk dosáhl spokojeného stáří **(21)**.

2 Cíl práce a hypotézy

Cílem teoretické části bakalářské práce je popsat stárnutí, stáří a sexualitu ve stáří ze zdravotně sociálního aspektu. Cílem praktické části je zmapovat přístup společnosti k sexualitě ve stáří.

Prvním dílčím cílem je zjistit, jak je akceptována sexualita seniorů ve společnosti z pohledu studentů a osob v produktivním věku.

Druhým dílčím cílem je zjistit postoje seniorů k sexualitě ve stáří.

Vzhledem k tomu, že se jedná o kvalitativní výzkum, není hypotéza stanovena.

2.1 Operacionalizace pojmů

Stáří – poslední etapa lidského života. Za počátek stáří se dle Světové zdravotnické organizace považuje kalendářní věk 60 let. Dále se stáří rozděluje na rané stáří neboli senescenci, kdy člověk dosahuje věku 60 – 74 let, vlastní stáří neboli senium 75 – 84 let, a posledním rozmezí je dlouhověkost, při které člověk dosahuje 90 let a více (7).

Senior – pro účely této bakalářské práce se za seniora považuje osoba starší 60 let

Student - studentem se pro účely této bakalářské práce rozumí osoby studující střední a vysokou školu

Produktivní věk – pro účely této bakalářské práce jsou v produktivním věku osoby ve věku 15 - 59 let v pracovněprávním vztahu

Sexualita – aktivita týkající se pohlaví, sexu, pohlavní život (26).

3 Metodika

3.1 Použité metody a techniky sběru dat

V rámci kvalitativního výzkumu byla použita metoda dotazování, technika polořízených rozhovorů. „*Rozhovor je ucelená soustava ústního jednání mezi tazatelem a respondentem, vedená tváří v tvář (face to face), v němž výzkumník získává informace prostřednictvím otázek, směřujících ke zjištění skutečností, které se vztahují ke zkoumané společenské realitě*“ (11).

Polostrukturované interview nejenže udržuje linii výzkumného problému díky předem naplánovaným okruhům otázek, ale zároveň dává příležitost k rozvíjení každé z nich, pokud tazatel narazí na něco, co je potřeba rozvést. Je také možné zaměřovat pořadí jednotlivých okruhů v závislosti na autentičnosti rozhovoru, tím se opět zvyšuje výtěžnost interview (15).

Rozhovor obsahoval 17 otevřených otázek (Příloha č. 1), u jedné z nich byla použita škála od 1 do 5 (1 - velmi spokojen, 2 - spíše spokojen, 3 - spokojen, 4 - spíše nespokojen, 5 - nespokojen), kde respondenti hodnotili míru spokojenosti se sexuálním životem. U každého rozhovoru byla provedena transkripce a otázky byly shrnuty do 6 okruhů: Identifikační otázky, Sexualita obecně, Sexualita ve stáří, Význam a hodnocení sexuálního života, Sexualita ve stáří versus společnost, Pocity z rozhovoru.

Celkem bylo uskutečněno 30 rozhovorů. Dvacet rozhovorů bylo s písemným souhlasem nahráváno na diktafon. Rozhovory jsou zaznamenány na audiokazetě a jsou uloženy v archivu autorky. U 10 respondentů byly zaznamenány odpovědi do záznamového archu, neboť respondenti nesouhlasili s nahráváním rozhovoru na diktafon. Všichni respondenti byli ujištěni o anonymitě a byli poučeni, že nebudou-li chtít na danou otázku odpovídat, mohou ji přeskočit. U 1 respondenta nebyla tímto způsobem zodpovězena otázka „*Jste spokojen (a) se svým sexuálním životem? Ohodnoťte na bodové škále od 1-5.*“ Tato otázka u 1 respondenta nebyla upřesněna, respondent nespecifikoval důvody, proč takto hodnotí svoji spokojenost se sexuálním životem. Transkripce všech rozhovorů jsou uloženy v archivu autorky, jelikož pro

obsahovou náročnost je nebylo možné začlenit do bakalářské práce. Pro zachování anonymity byla v práci jména respondentů pozměněna.

3.2 *Charakteristika zkoumaného souboru*

Základní soubor tvoří studenti, osoby v produktivním věku a senioři. Výběrový soubor tvoří studenti, osoby v produktivním věku a senioři v Jihočeském kraji. Výzkumný soubor tvoří 30 respondentů, kteří byli rozděleni do 3 skupin. První skupinu tvoří studenti, druhou skupinu osoby v produktivním věku, třetí skupinu senioři. Každá skupina obsahuje tedy 10 respondentů. Z hlediska pohlaví výzkumný soubor tvoří 10 mužů a 20 žen, z toho jsou 4 manželské páry a 1 partnerský pár.

K výběru respondentů jsem využila snow-ball sampling a účelový výběr. Nejprve jsem vybírala respondenty dle příležitostí, které se mi k realizaci výzkumu naskytly, a poté jsem od těchto respondentů postupovala k dalším respondentům, kteří mi byli doporučení. Respondenty jsem zařazovala dle věkového složení do skupin, což vedlo k zaplnění celé věkové šíře.

První skupinu respondentů tvoří 6 žen a 4 muži ve věku 18 až 25 let, z nichž 2 respondenti studují střední školu, a 8 respondentů studuje vysokou školu. Druhou skupinu respondentů tvoří osoby v produktivním věku (3 muži a 7 žen), kdy nejmladšímu respondentovi je 30 let a nejstaršímu 50 let. Z této skupiny má 1 respondent vysokoškolské vzdělání, 3 středoškolské vzdělání a 6 respondentů je vyučeno. Třetí skupinu respondentů tvoří senioři od 63let do 80 let. Z hlediska pohlaví se jedná o 3 muže a 7 žen. Všichni respondenti jsou ve starobním důchodu. Tři respondenti mají vysokoškolské vzdělání, 1 vyšší odborné vzdělání, 5 středoškolské vzdělání a 1 je vyučen.

3.3 *Realizace výzkumu*

Výzkum probíhal v rámci Jihočeského kraje (České Budějovice, Český Krumlov, Nákří) 4 měsíce v období od poloviny ledna do poloviny května 2009. Respondenti byli získáni z mého blízkého okolí, na doporučení svých známých a z kurzů trénování paměti probíhajících v Centru pro seniory PATUP při Ústavu sociální práce na ZSF JU.

I když tento výzkum mnoho lidí zaujal, zpočátku bylo těžké přesvědčit respondenty, aby se do tohoto výzkumu zapojili. Snad z důvodu studu či intimního tématu odmítali o tomto tématu hovořit. Původně jsem nechtěla do tohoto výzkumu kvůli zkreslení informací zařadit osoby blízké, avšak po ujištění, že jim toto téma připadá přirozenější rozebírat s člověkem známým než s cizím, jsem je do výzkumu také zařadila.

Rozhovory byly uskutečněny u 6 vysokoškolských studentů na akademické půdě ZSF JU, u 1 studenta v kavárně, u 2 studentů v domácím prostředí. U 2 středoškolských studentů rozhovory proběhly v jejich domácím prostředí. U respondentů v produktivním věku se všechny rozhovory konaly v domácím prostředí. U seniorů se 6 rozhovorů konalo v Ústavu sociální práce při ZSF JU - Centru pro seniory PATUP a 4 rozhovory v domácím prostředí seniorů.

Vzhledem k intimnímu tématu bakalářské práce bylo místo konání rozhovorů dojednáno předem s jednotlivými respondenty dle jejich přání v prostředí, ve kterém se cítí příjemně.

Rozhovory trvaly od 30 do 90 minut. U první skupiny respondentů rozhovory trvaly v průměru 30 minut, u druhé skupiny respondentů v průměru 50 minut a u třetí skupiny v průměru 60 minut.

4 Výsledky

4.1 Výsledky rozhovorů se studenty

Rozhovor č. 1

Jitka, 19 let

„Ve stáří už nebude kvantita, ale kvalita.“

Vzdělání: studentka SŠ

Rodinný stav: svobodná

Sexualita obecně

Jitka si představuje pod pojmem sexualita sex, touha po druhém pohlaví, přitažlivost, vztahy apod.

Sexualita ve stáří

Na otázku, co si představuje pod pojmem sexualita ve stáří, přiznává: *„Moc si toho nepředstavuju, asi se to moc nemění.“* Zároveň však dodává, že k sexuálnímu styku nedochází již tak často, a proto senioři využívají jiné způsoby k uspokojení své sexuality, než v dospělosti. Jitka se domnívá, že sexualita ke stáří určitě patří. Touto aktivitou se podle ní velmi upevňuje vztah. *„Je to taková ta nejvyšší intimita, a zároveň je to někdy velmi příjemné“.* Sexualita podle ní s určitým věkem nekončí. *„Touha a vše, co souvisí se sexualitou, tam zůstává, i když ten sex tam už není“.* Zdravotní stav a psychické rozpoložení Jitka považuje za faktory, které ovlivňují sexualitu ve stáří. Předpokládá, že senioři ukončují svůj sexuální život na základě zdravotního stavu, jako příklad udává cévní mozkovou příhodu, nebo z důvodu úmrtí partnera. K úbytku sexuálních aktivit ve stáří podle Jitky nejspíš nedochází. Zdůvodňuje to tím, že senioři mají na sebe daleko více času, jsou méně unaveni z práce, jako tomu bylo v dospělosti. *„Nemyslím, že mají častěji sex, ale klidně se mohou spolu více mazlit.“* Fyzický vzhled podle ní nehraje ve stáří roli mezi dlouholetými partnery, pokud by si však senior měl hledat nového partnera, vzhled je podle Jitky i ve stáří důležitý.

Význam a hodnocení sexuálního života

Pro Jitku má sexuální život velký význam, znamená pro ni nenahraditelnou součást života. Momentálně ho však hodnotí 5, jelikož nemá partnera. „*Sex momentálně ani nevyžaduju, jsou teď pro mě důležitější věci.*“ Dříve by však svůj sexuální život ohodnotila 2, protože jak dodává: „*Vždycky je co zlepšit.*“ Na otázku, jestli si myslí, že se její sexuální život ke stáří změní, uvedla, že pro ni nejspíš sex nebude již tak důležitý jako teď. Jako pozitivum však dodává, že ve stáří již bude vědět, co chce. „*Už nebude kvantita, ale kvalita.*“

Sexualita ve stáří versus společnost

Sexualitu ve stáří považuje Jitka za tabu ve společnosti a myslí si, že na to nakolik je toto téma přirozené, by se mělo o sexualitě ve stáří mluvit více. „*Škoda, že je to takové tabu ve společnosti, když starých lidí přibývá a kdo jiný nám mladým může předat důležité informace o věcech, které se stále opakují. Např. nevěry, partnerské problémy apod.*“ Mýty o sexualitě ve stáří zná tyto: „*Říká se, že ve stáří už to není tak často, už to ubývá. Nebo že starým pánům to jde hůř.*“ O své sexualitě hovoří s přáteli, s partnerem, ale i s mamkou a tetou. Ve stáří si myslí, že s partnerem o svém sexuálním životě bude mluvit i nadále a předpokládá, že převezme roli, kdy informace o sexualitě bude předávat místo, aby je získávala. „*Myslím si, že ženský v seniorském věku o tom mluví stále. Kamarádky mluví o stejných tématech pořád stejně, akorát jim přibývá let.*“ O sexualitě ve stáří se dozvídá pouze z rodiny, avšak ne žádná fakta, ale pouze ve formě narážek. Více informací o tomto tématu by přivítala, jelikož ji toto téma zajímá.

Pocity z rozhovoru

Mluvit o tomto tématu bylo pro Jitku naprosto přirozené. „*Nedělalo mi to žádný problém.*“

Rozhovor č. 2

Martina, 22 let

„To, co mi ted' chybí, ve stáří přebývá.“

Vzdělání: studentka VŠ

Rodinný stav: svobodná (žije s přítelem)

Sexualita obecně

Martina si představuje pod pojmem sexualita intimní vztah dvou lidí, vnější i vnitřní přitažlivost.

Sexualita ve stáří

Sexualita se podle Martiny ve stáří mění z pudové složky na složku citovou, zároveň dodává, že je to však velmi individuální. Ke stáří podle ní sexualita patří. Opět zdůrazňuje individualitu každého jedince. *„Myslím si, že obzvlášť k naší generaci patřit bude.“* Individualitu zdůrazňuje i u otázky, zda sexualita končí s určitým věkem. *„U někoho končí již ve 40 ti letech, u někoho trvá do té doby, než zemře, akorát mění charakter.“* Nejvíce podle Martiny ovlivňuje sexualitu ve stáří čas, po který se senioři znají, citové pouto, kterým jsou k sobě připoutáni. Domnívá se, že senioři ukončují svůj sexuální život na základě mýtu, že jsou staří, že sexuální život k nim již nepatří, stydí se před partnerem za své tělo či se obávají, že svého partnera již nebudou přitahovat. K úbytku sexuálních aktivit podle Martiny ve stáří dochází. *„Senioři už nejsou tolik fyzicky schopní a tak často to již nevyžadují.“* Na fyzickém vzhledu u seniorů podle ní záleží a s moderní dobou bude záležet ještě více.

Význam a hodnocení sexuálního života

Sexualita je pro Martinu důležitá. Význam sexuality popisuje jako *„splynutí duší, uspokojení potřeb, pocit, že je člověk pro druhého přitažlivý, že mu dá to, co mu dělá dobře.“* Svůj sexuální život ohodnotila 2. Zdůvodnila to tím, že by sexuálního styku mohlo být více, zároveň ji připadá, že jak do sexu, tak vztahu dává ona více, než partner. Doufá, že ve stáří bude i nadále sexuálně aktivní. Myslí si, že se její sexuální život zlepší z důvodu toho, že sex přestane hodnotit z pudové stránky a promítne se do něj více stránka citová. *„To, co mi ted' chybí, ve stáří přebývá.“*

Sexualita ve stáří versus společnost

Martina se domnívá, že sexualita ve stáří je tabu ve společnosti jen do určité míry. „*Nemluví se o všem, lidé si chtějí zachovat svoji intimitu, ale naše generace už to jako tabu nevnímá.*“ Mýty o sexualitě ve stáří zná tyto: „*Stáří lidé nemají sex. Sexualita ve stáří je tabu.*“ O svém sexuálním životě mluví s kamarádkami, s přítelem a mamkou. Myslí si, že ve stáří se to jistě omezí. Předpokládá však, že s přítelem a kamarádkami se i nadále o svém sexuálním životě bude bavit otevřeně. Zároveň dodává, že pokud v budoucnosti vnoučata v její vlastní rodině budou chtít něco vědět o jejím sexuálním životě, ráda se jim svěří. O sexualitě ve stáří se dozvídá nějaké informace z knih, internetu, „bulváru“. „*Jsou to nekvalitní zdroje, ale zase nemůžu říct, že by se o tom vůbec nemluvilo.*“ Více informací o tomto tématu zatím nevyhledává. „*Až budu stará a chtít informace, poklábosím s kamarádkami. Když bych chtěla odborné informace, možná internet, sexuolog, gynekolog.*“

Pocity z rozhovoru

Martina se svěřila, že bylo zajímavé povídat si na toto téma. „*Usměrnila jsem si vlastní názory, co si o tomto tématu myslím.*“

Rozhovor č. 3

Tamara, 22 let

„*Lidé si myslí, že když je člověk starý, tak snad na to nemá právo.*“

Vzdělání: studentka VŠ

Rodinný stav: svobodná (zasnoubená)

Sexualita obecně

Pod pojmem sexualita Tamara uvedla, že je to jedna z důležitých složek osobnosti člověka. Dále si pod tímto pojmem představuje sexuální chování, přitažlivost k druhému pohlaví apod.

Sexualita ve stáří

Sexualita ve stáří má podle Tamary svoje specifika v tom, že senioři provozují sexuální aktivity méně než v mládí a jejich sex už není tak vášnivý jako v dospělosti.

Tamara si myslí, že sexualita ke stáří patří a ani nekončí s nějakým věkem. *„Spíš se změní, nebo se zmírní, ale nemyslím si, že by úplně skončila.“* Zdravotní stav, klimakterium u žen a snižování pohlavních hormonů jsou faktory, které podle Tamary ovlivňují sexualitu ve stáří. Domnívá se, že senioři ukončují svůj sexuální život na základě toho, že *„na sebe nemají chuť“* nebo *„že se znají tak dlouho, že už je to spolu nebaví a potom to už ani nevyžadují.“* Tamara si myslí, že k úbytku sexuálních aktivit ve stáří nedochází. *„Spíš si myslím, že jsou senioři vynalézavější, takže v tomhle bych viděla nárůst.“* Podle Tamary fyzický vzhled ovlivňuje sexualitu ve stáří jen částečně. *„Ve stáří není vzhled to nejdůležitější, ale taky hraje určitou roli.“*

Význam a hodnocení sexuálního života

Pro Tamaru není sexualita ve vztahu nejdůležitější věcí. Na žebříčku hodnot ji hodnotí v polovině. Se svým sexuálním životem je spokojena, ohodnotila 1. *„Je to také ovlivněno tím, že se s partnerem vidíme jen o víkendu, a tak se na sebe hodně těšíme.“* Ke stáří si Tamara netroufá odhadnout, jak se její sexuální život změní, připouští, že se asi zhorší, ale více odhadnout nedokáže.

Sexualita ve stáří versus společnost

Tamara považuje sexualitu ve stáří za tabu ve společnosti. *„Lidé si myslí, že když je člověk starý, tak snad na to nemá právo.“* Mýty o sexualitě seniorů žádné nezná. O svém sexuálním životě mluví se svým přítelem, s mamkou a kamarádkami. Ve stáří si myslí, že se to nezmění a nadále bude o tomto tématu otevřeně mluvit. O sexualitě ve stáří se nikde nedozvídá, nikde o tom neviděla nic napsáno ani neslyšela na toto téma mluvit nějakého odborníka. Toto téma ji však zajímá, proto by uvítala více informací.

Pocity z rozhovoru

Bylo pro ni zajímavé mluvit o tomto tématu, o kterém si myslí, že se vůbec nemluví, protože jak už zmínila, je ve společnosti tabu.

Rozhovor č. 4

Radka, 23 let

„Nemyslím si, že je to jiný než v mládí, třeba je to stejný nebo ještě lepší.“

Vzdělání: studentka VŠ

Rodinný stav: svobodná (žije s přítelem)

Sexualita obecně

Radka vnímá pojem sexualita jako přitažlivost, zájem o druhé pohlaví. *„Myslím si, že ji má každý z nás.“*

Sexualita ve stáří

Sexualita ve stáří může být podle ní stejně jiskřící jako za mlada, tudíž významné rozdíly v pojmu sexualita obecně a sexualita ve stáří nevidí. *„Nemyslím si, že je to jiný než v mládí, třeba je to stejný nebo ještě lepší.“* Rozhodně se tedy domnívá, že sexualita ke stáří patří. S věkem podle Radky sexualita nekončí, udává, že je to spíše vlivem zdravotního stavu, který spolu s negativními zkušenostmi žen může ovlivňovat sexualitu ve stáří. Radka se domnívá, že senioři ukončují svůj sexuální život z důvodu ztráty zájmu a zdravotního stavu. K úbytku sexuálních aktivit podle Radky ve stáří dochází, zároveň si však senioři váží každé intimní chvíle. Na vzhledu podle ní seniorům stále záleží, avšak není již pro ně nejdůležitější.

Význam a hodnocení sexuálního života

Pro Radku je sexualita důležitá, ale nemyslí se, že tolik ovlivňuje vztah. Svůj sexuální život hodnotí 3. Odůvodňuje to tím, že její sexuální život je hodně ovlivněn pracovní vytížeností, školou a nejrůznějšími okolnostmi. *„Není to úplně nejhorší, ani nejlepší, ale já jsem spokojená.“* Ve stáří si myslí, že se její sexuální život změní k horšímu, avšak doufá, že to bude stále na takové úrovni, aby byli s partnerem oba spokojeni.

Sexualita ve stáří versus společnost

Sexualitu ve stáří považuje Radka za tabu ve společnosti. *„Je to taky z toho důvodu, že jsou nám starší lidé předkládáni jako příklad a u příkladu se málokdy uvádí, že by měli nějaký sexuální život.“* Na otázku, zda zná nějaké mýty o sexualitě seniorů, uvedla,

že slyšela, když jsou senioři bez partnera, bojí si koupit nějakou sexuální pomůcku, a tak se uchylují k používání alternativních pomůcek z domácnosti. O svém sexuálním životě mluví se svou jednou kamarádkou a je-li nějaký problém, tak s přítelem. Ve stáří si myslí, že se to změní v tom pohledu, že se o tomto tématu budou bavit již s větší nadsázkou. Připouští, že se ve stáří budou o sexualitě bavit možná i více, avšak pouze ve vtipném pojetí. O sexualitě ve stáří se nikde nedozvídá, před pár lety o tom slyšela v erotickém pořadu v televizi. Více informací by proto o tomto tématu ráda uvítala.

Pocity z rozhovoru

Radka uvedla, že hovořit na toto téma ji vůbec nedělalo problém.

Rozhovor č. 5

Marie, 23 let

„Dokážu si představit ve stáří samu sebe, která využívá pornografii na internetu k uspokojení své sexuální potřeby.“

Vzdělání: studentka VŠ

Rodinný stav: svobodná

Sexualita obecně

Pod pojmem sexualita si Marie představuje uspokojení, pudy, lásku.

Sexualita ve stáří

Podle Marie v sexualitě ve stáří převládá citová stránka nad stránkou erotickou charakterizovanou v mládí. Domnívá se, že se sexualita ve stáří mění i díky anatomickým změnám organismu a snížené přitažlivosti druhého pohlaví. *„Stáří lidí se již tolik nepřitahují fyzicky, ale přitahuje je například to, že se dobře znají.“* Sexualita podle ní ke stáří patří. *„I když pudy stárnou, tak určitě nevyhasnou.“* Marie si myslí, že sexualita nekončí věkem, ale zdravotními možnostmi. *„Důležité je, aby se člověk cítil celkově dobře, sexualita je až taková vyšší složka.“* Předpokládá, že zdraví, prostředí a možnosti, které senior má, jsou faktory, jež ovlivňují sexualitu ve stáří. Zdůrazňuje pobyt seniorů v domově pro seniory, kdy nedostatek soukromí a negativní přístup personálu také negativně ovlivňují sexualitu ve stáří. Senioři dle Marie ukončují svůj

sexuální život převážně kvůli zdravotnímu stavu a ztrátě chuti. Domnívá se, že také záleží, kolik měla žena dětí, což negativně ovlivňuje sexuální život ve stáří. K úbytku sexuálních aktivit u seniorů podle ní dochází vlivem sníženého libida. Domnívá se však, že v budoucnosti už tolik k úbytku sexuálních aktivit docházet nebude, což bude zapříčiněno rozmachem internetu. *„Dokážu si představit ve stáří samu sebe, která využívá pornografii na internetu k uspokojení své sexuální potřeby.“* Fyzický vzhled u seniorů neovlivňuje jejich sexualitu, pokud to jsou dlouholetí partneři nebo partneři ve stejné věkové skupině.

Význam a hodnocení sexuálního života

Pro Marii má sexualita velký význam. *„Sexualita k životu patří, ale nemyslím si, že má pro mě pouze význam pudu. V tomto ohledu pro mě hrají roli i vyšší city.“* Se svým sexuálním životem momentálně spokojená není. Hodnotí 5, ovlivňuje to fakt, že nemá momentálně žádného partnera. *„Kdybych chtěla uspokojit svoji sexuální potřebu, neměla bych problém, ale jak jsem říkala, potřebuji k tomu i citovou složku.“* Marie předpokládá, že jestli se ve stáří její sexuální život změní, bude záležet na jejím partnerovi, jak dlouho bude fyziologicky schopen sexuálního uspokojení.

Sexualita ve stáří versus společnost

Marie sexualitu ve stáří považuje za tabu ve společnosti, o kterém se příliš nemluví. Domnívá se, že mladí lidé o sexualitě ve stáří nemluví, protože je jim toto téma vzdálené. Muži o tomto tématu také nehovoří, jelikož se nechtějí ubírat k myšlenkám o jejich budoucí sexuální degradaci a senioři toto téma nerozebírají, protože nejsou zvyklí vést rozhovory o svém sexuálním životě. Mýty o sexualitě seniorů zná Marie tyto: *„Stáří lidé už nežijí sexuálním životem. Muž již nemůže být ve stáří sexuálně produktivní.“* O svém sexuálním životě Marie mluví s kamarádkami. Připouští, že o tomto tématu hovoří ráda. Ve stáří se neobává toho, že by o tom přestala mluvit a říká, že se ráda svěří i svým vnoučatům. O sexualitě ve stáří poprvé slyšela v nultém ročníku vysoké školy, v předmětu sociální práce, kde jim byly odpřednášeny mýty týkající se seniorů. Z médií a literatury se o sexualitě ve stáří nedozvídá, připouští, že nějaké informace by mohla najít na internetu. Na otázku, zda by uvítala více informací o tomto tématu, odpovídá, že by se sexualita ve stáří měla více medializovat. Lidé v dospělosti

by na období stáří měli být připraveni a s tím souvisí i jejich zájem o toto téma. „Měli by si uvědomit, že je to tematika, která se jim nevyhne, pokud svoji sexuální stránku nebudou chtít v 50 ti letech odstříhnout.“ Zdůrazňuje, že by se toto téma mělo více začít objevovat v časopisech a odborných publikacích. „Aby si senioři nepřipadali divně, že ještě v těchto letech sexuálně žijí, aby se za to nestyděli, ale řekli si, že je přirozené, že v nich jejich sexualita stále zůstává.“

Pocity z rozhovoru

Marie usoudila, že hovořit na toto téma jí vůbec nevadilo. „Bylo to příjemné.“ Prozradila však, že ji dělaly obtíže otázky týkající se vyjádření pojmu sexualita obecně a sexualita ve stáří.

Rozhovor č. 6

Kristýna, 25 let

„Sexualitu máme stále, od dětství až do smrti.“

Vzdělání: studentka VŠ

Rodinný stav: svobodná (žije s přítelem)

Sexualita obecně

Kristýna si pod pojmem sexualita představuje přitažlivost pohlaví, zájem o druhé.

Sexualita ve stáří

Při asociaci na téma sexualita ve stáří Kristýnu napadl orální sex. Domnívá se, že sexualita ke stáří patří. „Bez toho se nedá žít.“ Sexualita podle ní nekončí s žádným věkem. „Sexualitu máme stále, od dětství až do smrti.“ Zdůrazňuje svoji osobní zkušenost v domově pro seniory. Předpokládá, že zdravotní stav ovlivňuje sexualitu ve stáří. Dodává, že pokud senioři navážou ve stáří nový vztah, jejich sexualitu ovlivňuje vzájemné poznávání. Kristýna udává, že poruchy erekce u mužů zapříčiňují konec sexuálního života seniorů. K úbytku sexuálních aktivit ve stáří podle Kristýny dochází. „Ale o to to bude intenzivnější, ten prožitek z toho.“ Myslí si, že fyzický vzhled ve stáří již nehraje roli. „Tam už to asi tak důležitý není, protože jsme na tom ve stáří všichni stejně.“

Význam a hodnocení sexuálního života

Významově Kristýna popsala svůj sexuální život jako běžnou součást jejího života. Se svou sexualitou je někdy extrémně spokojená, jindy pouze spokojená. Ohodnotila ji 2. „*V průměru je můj sexuální život dobrý, ale myslím si, že by to mohlo být lepší.*“ Ve stáří si myslí, že se její sexuální život zhorší.

Sexualita ve stáří versus společnost

Kristýna sexualitu ve stáří považuje za tabu. Jako důvod uvádí negativní postoj společnosti a intimnost tohoto tématu. „*Stáří se už hází do starého šrotu a sex už pro ně není určený.*“ Jako mýtus uvádí: „*Stáří lidé a sex nejdou dohromady.*“ Kristýna o svém sexuálním životě mluví často. Toto téma rozebírá s partnerem tehdy, pokud se jí něco nelíbí, s kamarády, a občas se sestrou. Ve stáří si myslí, že s partnerem si o tomto tématu bude i nadále povídat a s kamarády do té doby, než stárím zemřou. O sexualitě ve stáří se Kristýna skoro vůbec nedozvídá, jednou z knížky a nějakého článku. O tomto tématu by ráda věděla více. Dodává, že by nebylo špatné mluvit o sexualitě ve stáří v rámci geriatrie či gerontologie v přednáškách na vysoké škole. Tuto potřebu pociťuje při školních praxích v pobytových zařízeních pro seniory, kdy na tento problém již několikrát narazila.

Pocity z rozhovoru

Kristýna uvedla, že hovořit o sexualitě ve stáří ji nedělalo problém. „*Nad některými otázkami jsem musela přemýšlet, protože jsem nad nimi ještě nikdy nepřemýšlela.*“

Rozhovor č. 7

Libor, 18 let

„*Mladým sex ve stáří přijde divný, i mě to přijde divný.*“

Vzdělání: student SŠ

Rodinný stav: svobodný

Sexualita obecně

Libor vnímá sexualitu jako pohlavní styk spojený s počátečním flirtováním a náznaky.

Sexualita ve stáří

Pod pojmem sexualita ve stáří si představuje zcela to samé jako v dospělosti, akorát v jiné věkové kategorii. Připouští, že se to může lišit praktikami a výdrží. Podle něj sexualita ke stáří patří. „*Dokud má na to člověk chuť a může, tak proč by nežil sexuálně.*“ Věk podle Libora hraje roli u každého člověka jinak. „*Pokud člověk nebyl aktivní ani v produktivním věku, ukončuje svůj sexuální život dříve.*“ Jako další faktory, které vedou k ukončení sexuálního života, uvádí vyprchání sexuální touhy z důvodu dlouholetého vztahu. Libor si myslí, že fyzické a psychické zdraví, výběr partnera, nálada a povaha člověka ovlivňují sexualitu ve stáří. K úbytku sexuálních aktivit podle něj ve stáří dochází. Libor se domnívá, že fyzický vzhled už u seniorů nehraje roli tak jako citová stránka. „*Nejde jim už nějak o ten vzhled jako o sebe.*“

Význam a hodnocení sexuálního života

Libor usuzuje, že obecně pro něj jako pro chlapa je sexualita důležitá. Není to však věc, která by byla pro něj zcela na předním místě. Svůj sexuální život hodnotí 3. Jako důvod uvádí fakt, že nemá partnerku a nestojí o stálý vztah. „*Když nemáš stálou partnerku, tak nemáš stálý přísun sexu.*“ Ve stáří Libor uvedl, že se jeho situace zlepší. „*Usadím se, a budu takový ten typ člověka, který bude souložit, kdy se mu bude chtít.*“

Sexualita ve stáří versus společnost

Libor považuje sexualitu ve stáří za tabu. „*Mladým to přijde divný, i mně to přijde divný.*“ O sexualitě ve stáří uvedl mýtus, jenž se týká erekce mužů. „*Nejdříve je to furt tvrdý, pak už jen furt měkký.*“ O svém sexuálním životě mluví s kamarádkami, ve stáří si myslí, že se to nezmění. „*Nezmění se to, pokud budeš mít stále nějakého člověka, se kterým si o těchto věcech popovídáš.*“ O sexualitě ve stáří se nikde nedozvídá. Pouze občas od někoho zaslechne nějaký poznatek. O tomto tématu by uvítal více informací. „*Abych byl na stáří připravenější a informovanější.*“

Pocity z rozhovoru

Libor uvedl, že toto téma pro něj nebylo nijak výjimečné a nedělalo mu problém o něm hovořit.

Hynek, 21 let

„Kdo by chtěl vědět, jaké problémy se sexuálním životem ho ve stáří čekají?“

Vzdělání: student VŠ

Rodinný stav: svobodný (žije s přítelkyní)

Sexualita obecně

Hynek si představuje pod pojmem sexualita přitažlivost mezi dvěma jakýmkoli pohlavími spojených s jejich intimním fyzickým vztahem.

Sexualita ve stáří

Sexualitu ve stáří definuje jako fyzické sblížení dvou lidí, kteří už jsou staří. Přiznává, že dříve považoval stáří za naprosto asexuální. Nyní sexualitu ve stáří dokáže akceptovat a domnívá se, že sex je pro vztah dvou seniorů přínosný. *„Sex k životu patří.“* Proto se domnívá, že i sexualita ke stáří patří. Domnívá se, že sexualita nekončí s určitým věkem, to je podle něj velmi individuální záležitostí, kterou ovlivňují faktory, jako je fyzická zdatnost člověka, léky, které člověk užívá, skutečnost, zda má partnera a jak s ním žije dlouho. Nejvíce sexualitu podle Hynka ovlivňuje vztah mezi seniory. *„Vztah některých seniorských párů je natolik otupěn, že mezi nimi již neexistuje žádná sexuální vazba. Tito senioři spolu zůstávají už jen proto, že se bojí, aby ke stáří nezůstali sami.“* Zároveň se domnívá, že senioři ukončují svůj sexuální život z několika hledisek. Jako první uvádí problémy s erekcí u muže, dále klimakterium ženy, léky, které člověk užívá, nemoci apod. K úbytku sexuálních aktivit podle Hynka ke stáří dochází z fyziologického hlediska, což však může být vykompenzováno větším množstvím společně stráveného času. Předpokládá, že fyzický vzhled u dlouholetého partnerského vztahu již nehraje velkou roli. *„Záleží na tom, zda si rozumí a mají určitý vztah. Láska kvete v každém věku, proto si myslím, že se senior dokáže zamilovat stejně tak jako člověk ve 20 ti letech.“*

Význam a hodnocení sexuálního života

Sexualita má pro Hynka veliký význam. Uznává, že si nedokáže představit dlouhodobý vztah bez sexu. Zároveň dodává, že sexuální vztah ovlivňuje spousta vlivů, jako je únava z práce, stres apod. Ve vztahu pozoruje lepší a horší období. Momentálně svůj sexuální život hodnotí 4. Odůvodňuje to nedostatkem času jak jeho, tak partnerky. Domnívá se, že partneři ve stáří mají na sebe daleko více času, který můžou věnovat jeden druhému. Z negativního hlediska Hynek vyzdvihuje problémy s adaptací seniorů v důchodu a tzv. „*ponorkovou nemoc*“ partnerů. Ve svém stáří však věří v lepší prognózu svého sexuálního života, avšak zdůrazňuje aspekt, kdy již nebude vyžadovat sexuální kontakt v takové míře jako v dospělosti.

Sexualita ve stáří versus společnost

Sexualitu ve stáří považuje za tabu ve společnosti. „*Je to tabu už jen z toho důvodu, že jsi první, kdo se mě na to ptá.*“ Podle Hynka senioři o tomto tématu mluví pouze v narážkách bez ohledu na to, zda jsou či nejsou sexuálně aktivní. Domnívá se, že o své sexualitě hovoří pouze se svým partnerem, naopak hovořit na toto téma mezi generacemi je podle něj tabu. Zajímalo by ho však, zda o své sexualitě dokážou senioři hovořit v rámci své generace, jako to dělají mladí lidé. Mýty o sexualitě ve stáří zná tyto: „*Ztráta erekce u mužů. Sexuální život u seniorů už neexistuje.*“ O svém sexuálním životě mluví, když má nějaký problém, se svou partnerkou, svým nejlepším přítelem a sestrou. Ve stáří doufá, že jestli jeho sexuální život bude trvat, na toto téma bude mluvit se svou partnerkou a přítelem. „*Záleží, zda budu mít nějakého člověka, kterému se budu moci svěřit.*“ O sexualitě ve stáří se dozvídá v náznacích od samotných seniorů a občas z médií, což je podle Hynka způsobené tím, že „*starých lidí přibývá a proto se toto téma stává docela aktuální, ale stejně si myslím, že stará generace není zvyklá o tom mluvit.*“ Mělo by se podle něj o tom mluvit i z toho důvodu, aby se včas řešily sexuální dysfunkce seniorů a aby nedocházelo k předčasnému ukončení jejich sexuálního života. Hynek by více informací o tomto tématu uvítal, už jen z toho důvodu, že podle něj jednou bude taky starý.

Pocity z rozhovoru

Hynek nikdy o tomto tématu s nikým nemluvil. „*Nebylo to tak špatné, avšak toto téma mě příliš nezajímá. Kdo by chtěl vědět, jaké problémy se sexuálním životem ho ve stáří čekají?*“

Rozhovor č. 9

Šimon, 21 let

„Sexualita ve stáří je tabu jak pro společnost, tak pro samotné seniory.“

Vzdělání: student VŠ

Rodinný stav: svobodný

Sexualita obecně

Pod pojmem sexualita ve stáří si Šimon představuje intimní vztah mezi mužem a ženou.

Sexualita ve stáří

Šimonův názor je „*Pokud nejsou nějaké zdravotní problémy, tak může být sexualita součástí celého života.*“ Domnívá se, že sexualita ke stáří patří. „*Ale z pohledu společnosti patří sexualita spíše k mládí, než ke stáří.*“ Podle něj sexualita s určitým věkem nekončí, ovlivňuje ji však zdraví, sociální potřeby apod. Předpokládá, že senioři ukončují svůj sexuální život z důvodu nějakého onemocnění, jako příklad uvádí artrózu, dalším faktorem může být stud, že je člověk starý a cítí sexuální potřebu. Podle Šimona k úbytku sexuálních aktivit ve stáří dochází vlivem zdraví a povědomím lidí. Předpokládá, že fyzický vzhled u seniorů nehraje takovou roli, pokud mezi partnery existuje vztah a vzájemný pocit lásky.

Význam a hodnocení sexuálního života

Šimon uvedl, že sexualita má pro něj význam veliký. Svůj sexuální život ohodnotil 2,5. Dodává, že je to takový ten průměr. Na otázku, proč takto hodnotil, odmítl pro intimní téma odpovědět. Ve stáří se domnívá, že se jeho sexuální život zhorší, záleží však na jeho zdravotním stavu a přítomnosti partnerky.

Sexualita ve stáří versus společnost

Šimon považuje sexualitu ve stáří za tabu ve společnosti, dodává, že se o tomto tématu nikde nemluví, a ani se o tomto tématu nikde nepíše. „*Sexualita ve stáří je tabu jak pro společnost, tak pro samotné seniory.*“ Mýty o sexualitě ve stáří žádné nezná. O svém sexuálním životě mluví s kamarády. Předpokládá, že ve stáří už o tomto tématu tolik hovořit nebude. „*Ted' v mládí je na prvním místě sexualita, debata o sexu, kdežto staří lidé to u sebe považují za cosi nepatřičného.*“ O sexualitě ve stáří se moc nikde nedozvídá, toto téma pro něj není aktuální, tudíž nevyhledává ani více informací. „*Možná by se o tom mohlo víc psát, aby se to dostalo do povědomí seniorů, aby i oni o tom začali více mluvit, protože většina seniorů o tom nemluví, je to pro ně tabu.*“

Pocity z rozhovoru

Šimon připouští, že pro něj co by mladého člověka bylo velmi těžké odpovídat na otázky týkající se stáří. „*Můj názor na sexualitu ve stáří je takový, že pokud lidé chtějí a můžou, tak proč by sexuálně nežili, když je to taková běžná, přirozená věc.*“

Rozhovor č. 10

Gregor, 24 let

„*Spíše je to téma, které lidi, kromě samotných seniorů, nezajímá.*“

Vzdělání: student VŠ

Rodinný stav: svobodný

Pozn.: zahraniční student

Sexualita obecně

Gregor vnímá sexualitu jako sex, partnerský život a vše co k sexualitě patří.

Sexualita ve stáří

Sexualitu ve stáří vnímá stejně jako sexualitu obecně, rozdíl je podle něj ve věku a fyziologických změnách, které sexuální život seniorům ztěžují. Myslí si, že sexualita ke stáří patří. „*Sexualita patří k člověku od narození až do smrti.*“ Podle něj věk ovlivňuje sexualitu u každého individuálně, záleží na soběstačnosti člověka, fyzické a mentální výkonnosti. Gregor usuzuje, že psychický stav seniora ovlivňuje jeho

sexuální život. Dodává, že pokud se u člověka objeví nějaké sexuální dysfunkce, senior se dostává do depresí, které celkově ovlivňují kvalitu života seniora. „*V podstatě je sex důležitý pro každého.*“ Fyziologické změny a chuť na sex jsou podle něj faktory, na základě čeho senioři ukončují svůj sexuální život. Gregor si myslí, že k úbytku sexuálních aktivit ve stáří dochází vlivem zdravotních potíží a starostí. „*Sex pro seniory už není tak důležitý jako pro mladé.*“ Domnívá se, že fyzický vzhled u seniorů nehraje již takovou roli jako v mládí, převládá u nich potřeba být s někým. Dodává však, že záleží na každém člověku.

Význam a hodnocení sexuálního života

Gregor uvedl, že sexualita je pro něj velmi důležitá. „*Je to pro mě fyziologická potřeba.*“ Svůj sexuální život hodnotí 2,5. Zdůvodňuje to tím, že jelikož je jiné národnosti je pro něj velmi těžké najít si partnerku pro dlouhodobý vztah. Uvedl, že ve stáří jeho sexuální život bude ovlivňovat určitá věková hranice. Domnívá se, že do 50-ti let bude jeho sexuální život pestrý a od 50 ti let se bude postupně zhoršovat.

Sexualita ve stáří versus společnost

Gregor sexualitu ve stáří za tabu ve společnosti nepovažuje. „*Spíše je to téma, které lidi, kromě samotných seniorů, nezajímá.*“ Gregor toto téma nepovažuje za tabu převážně s porovnáním tradic ve své rodné zemi, kde je sexualita naprosté tabu díky silnému vlivu náboženství. V České republice považuje všechna témata týkající se sexuality za otevřená. Tuto otevřenost srovnává s jinými zeměmi, jako Amerikou či Anglií, kde je sexualita ve stáří naprosto přirozenou součástí života seniorů. Připouští, že v České republice se o tomto tématu mluví daleko méně, což může být podle něj způsobeno tím, že ČR je malá země a byla dlouho světu uzavřená. Zdůrazňuje i fakt, že toto téma není pro lidi lákavé. Na otázku zda zná nějaké mýty o sexualitě ve stáří, uvedl, že žena po klimakteriu už nemá chuť sexuálně žít, což ale nepovažuje za mýtus, ale pravdu. O svém sexuálním životě příliš nemluví, avšak kdyby cítil tuto potřebu, svěřil by se dobrému kamarádovi. Ve stáří si myslí, že o tomto tématu bude mluvit více, protože se stářím přibývají i problémy. Tudíž předpokládá, že se rád zeptá přátel, či navštíví specialistu, který by mu doporučil, jak zlepšit svůj sexuální život. Senioři podle něj mají ostych navštívit odborníka, takže více vyhledávají odpověď na své

problémy u kamarádů či blízkých osob. O sexualitě se dozvídá od lékařů, z médií málo. Proto by rád přivítal více informací o tomto tématu.

Pocity z rozhovoru

Pro Gregora bylo velmi zajímavé povídat si o tomto tématu už jen z toho důvodu, že moc lidí o sexualitě ve stáří nemluví. Nedělalo mu to problém. „*Bylo to příjemné.*“

4.1.1 Shrnutí rozhovorů se studenty

Sexualita obecně

Sexualitu obecně mají studenti spojenou s fyzickou stránkou - *sexem, fyzickým uspokojením, sexuálním chováním, fyzickým intimním vztahem* – tyto pojmy zazněly u studentů **6x**, ve stejném počtu zazněl i pojem *přitažlivost*. Další pojmy byly *intimní vztah* – **2x**, dále **1x** *touha po druhém pohlaví, láska, partnerský život, vztahy, zájem o druhé pohlaví, důležitá složka osobnosti člověka*.

Sexualita ve stáří

- a) Sexualita ve stáří se podle studentů mění – **9 respondentů**. *Ubývá sexuálního styku, sexuálních aktivit*- takto odpověděli **2** studenti. **Tři** studenti předpokládají, že senioři využívají *jiných, převážně nekoitálních sexuálních aktivit k sexuálnímu uspokojení*, **2** studenti uvedli, že v sexualitě převládá ve stáří *citová složka nad složkou pudovou*, charakterizovanou pro mládí. **1** student uvedl, že *sexualita ve stáří se vůbec nemění* oproti dospělosti, zdůraznil, že naopak senioři mohou mít sexuální život lepší než lidé v dospělosti. Studenti poukázali na to, že sexuální život seniorů může být stejný jako v dospělosti. Rozdíl viděli převážně ve *věku, fyziologických změnách těla seniora, které mohou stěžovat sexuální život, ve větší četnosti zdravotních problémů, v nižší fyzické přitažlivosti a výdrž*.
- b) Všichni studenti se shodli na tom, že *sexualita ke stáří patří*.
- c) Zda sexualita končí s určitým věkem, odpovědělo **6** studentů, že *nekončí*. **4** studenti si myslí, že je to velmi *individuální*. Studenti dodávali, že spíše než na věku záleží na ostatních faktorech. (viz níže).

- d) Sexualitu ve stáří dle studentů nejvíce ovlivňuje *zdraví a zdravotní stav* – takto odpovědělo **8** studentů. Dále uváděli *psychický stav 3x, 1x vztah mezi partnery, negativní zkušenosti během života, pobyt v domově pro seniory, povaha člověka*.
- e) Studenti se domnívají, že senioři ukončují svůj sexuální život na základě *zdravotního stavu (nemoci, erekce u mužů, klimakterium u žen)*- takto odpovědělo **7** respondentů. Dále uváděli *ztrátu chuti na sex – 4x*, mýtus, že *sex k seniorům již nepatří, stydí se za své tělo 1x*
- f) **8** studentů předpokládá, že ve stáří *dochází k úbytku sexuálních aktivit*. **2** studenti uvedli, že *k úbytku nedochází*, z nichž si **1** myslí, že naopak dochází *k nárůstu* vlivem většího využívání nekoitálních praktik.
- g) Podle studentů *fyzický vzhled* ve stáří již *nehraje takovou roli*, pokud jde o dlouholetý partnerský vztah, takto odpovědělo **7** studentů. **2** studenti odpověděli, že na fyzickém vzhledu u seniorů *záleží*, ale není to pro ně již to nejdůležitější, **1** student odpověděl, že na vzhledu velmi záleží a v dnešní moderní době bude záležet ještě více.

Význam a hodnocení sexuálního života

- a) Pro studenty má sexualita *velký význam* – takto odpovědělo **6** respondentů. Pro **3** respondenty je sexualita důležitá, avšak není pro ně na prvním místě. **1** student odpověděl, že je pro něj sexualita běžná součást jeho života.
- b) Svůj sexuální život hodnotili studenti takto. **2** studenti *ohodnotili číslem 5*, **1** student *číslem 4*, **2** studenti *číslem 3*, **2** studenti *číslem 2,5*, **2** studenti *číslem 2* a **1** student *číslem 1*. V průměru je sexuální život studentů hodnocen číslem **3,0**.
- c) Studenti předpokládají, že se jejich *sexuální život* ve stáří *zhorší* – takto odpovědělo **5** respondentů, **3** respondenti si myslí, že se ve stáří *zlepší*, **1** respondent uvedl, že se *změní* dle výkonnosti svého partnera, a **1** respondent uvedl, že ve stáří pro něj sex už *nebude tak důležitý*.

Sexualita ve stáří versus společnost

- a) Studenti **považují** sexualitu ve stáří za **tabu ve společnosti** – takto odpovědělo **9** respondentů. **1** respondent uvedl, že toto téma za tabu ve společnosti **nepovažuje**.
- b) **Mýty** o sexualitě ve stáří **zná 8** studentů. „*Ve stáří už to není tak často. Sexualita je ve stáří tabu. Senioři nemají sex. Senioři využívají alternativní sexuální pomůcky. Staří lidé a sex nejdou dohromady. Ztráta erekce u mužů. Žena po klimakteriu nemá chuť na sex*“ **2** studenti žádné **mýty** týkající se sexuality seniorů **neznají**.
- c) O svém sexuálním životě studenti **mluví** s lidmi ze svého blízkého okolí. Se **svým partnerem** – **6** respondentů, s **kamarádkami či kamarády** mluví o svém sexuálním životě **9** respondentů, s **rodinou** (mamkou, tetou, sestrou) mluví **5** respondentů, **1** respondent nemluví s **nikým**, ale kdyby bylo potřeba, svěřil by se kamarádovi.
- d) **Studenti** se o sexualitě ve stáří **nedozvídají** – **5** respondentů. **2** respondenti uvedli jako zdroj informací samotné **seniory či rodinu**, to ovšem jen z náznaků a narážek, **1** respondent uvedl **knihy a „bulvár“**, **2** respondenti **internet**, **1** respondent nultý ročník na **VŠ** a **1** respondent uvedl **lékaře a média**.
- e) **Více informací** o sexualitě ve stáří by studenti **uvítali** – **8** respondentů. Pouze **2** respondenti informace **nevyhledávají**, jelikož je toto téma nezajímá.

Pocity z rozhovoru

Studentům nedělalo problém mluvit o tomto tématu, **pozitivní pocity** („*příjemné, zajímavé*“) vyjádřilo **8** respondentů. **1** respondent uvedl, že pro něj bylo **těžké** mluvit o stáří, **1** respondent uvedl, že ho toto téma příliš **nezajímá**.

4.2 Výsledky rozhovorů s respondenty v produktivním věku

Rozhovor č. 1

Irena, 30 let

„*Já myslím, že teď už je to jedno, jestli je člověk mladý, starý, ve středním věku.*

Teď už o tom dokážou lidé mluvit více, než dříve, když to bylo všechno za zdí.“

Vzdělání: vyučena

Rodinný stav: vdaná

Sexualita obecně

Pod pojmem sexualita si paní Irena představí nějaký vztah, celkový souhrn tohoto vztahu.

Sexualita ve stáří

Paní Irena se domnívá, že ve stáří se sexualita mění. *„Každý to ale cítí jinak, je to od vztahu ke vztahu.“* Sexualita podle ní ke stáří patří. *„Člověk je vitální v určitých směrech pořád.“* Nedomnívá se, že by sexualita končila s nějakým věkem. *„Někdo skončí v 60-ti letech, někdo je aktivní až do 80-ti let.“* Shledává, že zdraví a nápaditost nejvíce ovlivňují sexualitu seniorů. Velké životní rány, jako je ztráta partnera, jsou podle ní příčinou, proč senioři svůj sexuální život zcela ukončí. Na otázku, zda ubývá ve stáří sexuálních aktivit, paní Irena uvedla: *„Ve stáří dochází k úbytku aktivit a příbytku z prožitků těchto aktivit.“* Fyzický vzhled by již podle ní neměl ovlivňovat sexualitu ve stáří.

Význam a hodnocení sexuálního života

Svůj sexuální život hodnotí 4. Únava, nervozita, strach z budoucna, starosti s dětmi apod. jsou faktory, které její sexuální život velmi ovlivňují. Sexualita nemá pro ni příliš velký význam. Ve stáří si myslí, že se její sexuální život změní, jelikož jí ubude starostí. *„Doufám, že přijde vlna zlepšení.“*

Sexualita ve stáří versus společnost

Paní Irena sexualitu ve stáří za tabu nepovažuje. *„Já myslím, že teď už je to jedno, jestli je člověk mladý, starý, ve středním věku. Teď už o tom dokážou lidé mluvit více, než dříve, když to bylo všechno za zdí.“* Mýty o sexualitě seniorů nezná. Uvedla pořekadlo *„Na starém kole se dobře jezdí.“* O svém sexuálním životě mluví pouze s partnerem. Mluví jak o pozitivních, tak negativních věcech týkajících se jejich sexuálního života. Ve stáří si myslí, že se to nezmění. *„Určitě se nebudu uchylovat k nějakým radám, snad si vystačíme sami.“* O sexualitě ve stáří se dozvídá pouze na internetu. Nepocítuje potřebu získávat o tomto tématu více informací. *„Nemám potřebu vyzvídat, jaké to bude, až budeme staří.“*

Pocity z rozhovoru

Paní Irena uvedla, že pro ni nebyl problém hovořit na toto téma. Při rozhovoru se cítila „*uvolněná a v pohodě*“.

Rozhovor č. 2

Ludmila, 32 let

„Jde o propojení lásky fyzické a duševní, propojení těla a srdce.“

Vzdělání: vysokoškolské

Rodinný stav: svobodná

Sexualita obecně

Sexualitu považuje paní Ludmila za velmi široký pojem. Sexualita je podle ní jedna z důležitých oblastí v životě člověka, jakási intimita v partnerském vztahu, manželství. Jedna z potřeb člověka, která má být naplněna. Člověk ji podle paní Ludmily potřebuje s někým sdílet.

Sexualita ve stáří

Sexualita ve stáří pro paní Ludmilu nepředstavuje vyloženě pohlavní akt, i když připouští, že k tomu také patří. Jsou to podle ní něžnosti, sdílení, vzájemné dotýkání, nekoitální praktiky, které představují sexualitu ve stáří. Zdůrazňuje však, že potřeba sexuálního styku musí být u starých lidí určitým způsobem saturována. Podle paní Ludmily sexualita jednoznačně patří ke stáří. *„Sexualita obecně patří k celému životu člověka, už od narození, je to jakási tvořivá síla, sexuální energie, která provází člověka po celý život a záleží jen na nás, jak ji využijeme.“* Domnívá se, že sexualita končí se smrtí člověka. Sexualitu ve stáří podle paní Ludmily ovlivňuje psychika seniorů, zdravotní stav, nemoci (inkontinence, kardiovaskulární choroby, nemoci pohybového aparátu), dále jak člověk přistupoval k sexu za mlada, jeho způsob života, pojetí sexuality, jakási životní filozofie, jak člověk nakládal se sexuálním pudem. Ludmila se domnívá, že partnerské neshody pramenící již ze středního věku z partnerských krizí, poruchy erekce, hormonální změny u žen po klimakteriu a smrt partnera jsou faktory, které vedou k ukončení sexuálního života seniorů. Ve stáří předpokládá, že ubývá

sexuálních aktivit co do frekvence, ale naopak hloubka přibývá. Fyzický vzhled podle paní Ludmily v sexualitě seniorů do určité míry hraje roli. Záleží, jak senioři pečují o svůj vzhled, jak se starají o tělo, aby byl člověk přitažlivý pro partnera. Podle paní Ludmily vrásky a šedivými vlasy člověk neztrácí na přitažlivosti. „*Naopak jsou lidé, kteří jsou ke stáří přitažlivější, než lidi ve středním věku.*“

Význam a hodnocení sexuálního života

Pro Ludmilu má sexualita velký význam. Vnímá ji jako důležitou složku svého života. Zmiňuje se o sexuální energii, kterou chápe jako tvořivou sílu, která by měla být využita tvořivým způsobem. „*Nejde pouze o uspokojení těla, ale jde o propojení síly duševní, duchovní i citové. Jde o propojení lásky fyzické a duševní, propojení těla a srdce.*“ Svůj sexuální život hodnotí známkou 3 z důvodu toho, že nemá momentálně stálého partnera. Ve stáří si myslí, že se její sexuální život zlepší. „*Bude spíše směřovat ke spirituální stránce.*“

Sexualita ve stáří versus společnost

Sexualitu ve stáří paní Ludmila považuje obecně za tabu ve společnosti, i když dříve bylo podle ní toto téma ještě více uzavřené. Zdůrazňuje však, že senioři mají potřebu o této oblasti mluvit. Jako mýtus uvádí: „*Sex ke stáří nepatří. Senioři si sex nedokážou užít, už z toho nic nemají. Ženy po přechodu nepotřebují sexuálně žít. Muži můžou sexuálně žít až do stáří, ženám sexuální život po klimakteriu končí.*“ Paní Ludmila o svém sexuálním životě hovoří s kamarádkami, se sestrou, s kolegyněmi v práci a i s muži kamarády. Ve stáří předpokládá, že o tomto tématu bude hovořit méně, ať už z důvodu úbytku důvěrných přítelkyň či úbytku sexuálních aktivit a menší atraktivitě tématu. Předpokládá, že s partnerem bude na toto téma mluvit stále otevřeně. O sexualitě ve stáří se dozvídá od samotných seniorů, z odborných publikací či výzkumů. Toto téma by podle paní Ludmily mělo být více prezentované, přivítala by více informací, už z toho důvodu, že ji zajímá, jak samotní senioři svoji sexualitu prožívají a také z toho důvodu, aby věděla, co ji v budoucnosti čeká.

Pocity z rozhovoru

Pro Ludmilu bylo zajímavé mluvit o tomto tématu. Uvedla, že to byl pro ni příjemný rozhovor.

Rozhovor č. 3

Hanka, 33 let

„Spíše přetrvávají předsudky, že sex ve stáří je něco zakázaného, nevhodného.“

Vzdělání: středoškolské s maturitou, dálkově studuje VŠ

Rodinný stav: vdaná

Sexualita obecně

Pod pojmem sexualita obecně si paní Hanka představuje fyzickou blízkost dvou lidí, kteří se mají rádi.

Sexualita ve stáří

Sexualita ve stáří je podle ní podobná jako v dospělém věku. *„Starší lidé si svou náklonnost více než sexuálním aktem vyjadřují svou blízkostí a porozuměním.“* Paní Hanka se domnívá, že sexualita patří ke stáří, může ji však ovlivňovat fyzická výkonnost jedince a množství pohlavních hormonů. Zda souvisí konec sexuality s věkem, uvedla, že v určitém věku se snižuje sexuální výkonnost lidí, s čímž souvisí i ubývání sexuálních aktivit. *„Pokud nebudeme o sexualitě hovořit pouze ve smyslu sexuálního aktu, tak sexualita není vázaná na věk.“* Smrt partnera je podle paní Hanky příčinou, proč senioři ukončují svůj sexuální život. Domnívá se, že fyzický vzhled neovlivňuje sexualitu ve stáří, pokud spolu partneři stárnou již od mládí.

Význam a hodnocení sexuálního života

Paní Hanka svůj sexuální život hodnotí 2, uvádí, že je spokojena. Uvedla, že sexualita má pro ni velký význam, jelikož je jednou ze základních potřeb člověka. Ve stáří se její sexuální život změní k horšímu. *„Změna bude podle mého v četnosti sexuálních aktů.“*

Sexualita ve stáří versus společnost

Paní Hanka uvedla, že se o sexualitě ve stáří v naší společnosti moc nehovoří, proto toto téma považuje za tabu. *„Spíše přetrvávají předsudky, že sex ve stáří je něco zakázaného, nevhodného.“* Žádné mýty o sexualitě ve stáří nezná. O svém sexuálním životě s nikým moc nehovoří, nepocituje potřebu. Ve stáří se to asi nezmění, nedokáže posoudit. O sexualitě ve stáří se dozvídá v časopisech o zdraví a zdravém životním

stylu, více informací nevyhledává. *„Zatím si myslím, že se mě osobně sexualita ve stáří moc netýká, až budu starší a bude mi toto téma bližší, tak více informací určitě uvítám.“*

Pocity z rozhovoru

Toto téma bylo pro paní Hanku velice zajímavé, a proto si o něm ráda promluvila. Nedělalo ji problém mluvit o takovémto intimním tématu. Dodává však, že některé otázky byly docela těžké.

Rozhovor č. 4

Marta, 38 let

„O tomto tématu se lidé moc nebaví, řekla bych, že vůbec a možná o tom většina lidí ani nepřemýšlí.“

Vzdělání: středoškolské s maturitou

Rodinný stav: svobodná

Sexualita obecně

Pod pojem sexualita si paní Marta představuje sex a vztah dvou lidí.

Sexualita ve stáří

Podle paní Marty ve stáří v sexualitě nastává útlum. *„Už tam chybí vášeň, možná i snaha být pro někoho přitažlivý. Je to šílená představa.“* Domnívá se, že sexualita ke stáří do určité míry patří, ale zdůrazňuje, že ne až do konce. Na věku podle ní nezáleží. *„Někdo ukončuje svůj sexuální život v 60 ti letech a někomu to může jít až do 80 ti.“* Paní Marta si myslí, že zdravotní problémy a snižování libida nejvíce ovlivňují sexualitu ve stáří. Senioři ukončují svůj sexuální život z důvodu ztráty partnera, nebo *„už ten sex ve vztahu po letech jakoby vyšumí.“* Jestli ve stáří dochází k úbytku sexuálních aktivit, paní Marta uvádí, že záleží na jedinci. *„Pokud člověk žil bouřlivým sexuálním životem, tak to zůstává i ke stáří a k tomu poklesu dochází méně, než u člověka, který tak pestrý sexuální život neměl.“* Podle ní fyzický vzhled stále hraje roli v sexualitě seniorů.

Význam a hodnocení sexuálního života

Svůj sexuální život hodnotí 5, jelikož nemá partnera. Dodává, že jí to ani nijak nechybí. Sexualita pro ni v tuto chvíli nemá žádný význam. Obecně jí nepřikládá vysokou hodnotu. *„Je to o tom, jaký vedeš od začátku sexuální život. Když je člověk hodně aktivní, tak zůstává aktivní i nadále, protože mu to jinak chybí. Když má sex jen občas, tak mu sex ani potom tolik nechybí a dokáže žít bez něj.“* Paní Marta předpokládá, že ve stáří se její život nějakým způsobem nezmění. *„Žádné výrazné změny nečekám.“*

Sexualita ve stáří versus společnost

Paní Marta považuje sexualitu ve stáří za tabu ve společnosti. *„Lidé mají zakořeněný, že ve stáří to už nefunguje.“* Toto tvrzení považuje za mýtus. Paní Marta s nikým na toto téma nemluví, ani se jí nikdy nikdo na to neptal. Ve stáří usuzuje, že už nebude mít mluvit o čem a ani s kým. O sexualitě ve stáří se nikde nedozvídá. Připouští, že kdyby se o tom více psalo, že by si to přečetla, ale toto téma nevyhledává.

Pocity z rozhovoru

Paní Marta připouští, že zpočátku byla překvapena hned první otázkou, na kterou neuměla moc odpovědět. Zbylé otázky jí však již nedělaly problém, proto se cítila při rozhovoru zcela přirozeně. *„O tomto tématu se lidé moc nebaví, řekla bych, že vůbec a možná o tom většina lidí ani nepřemýšlí.“*

Rozhovor č. 5

Alena, 42 let

„Budoucnost je pro mě na přemýšlení a současnost je z mého pohledu či hlediska choulostivá záležitost.“

Vzdělání: středoškolské s maturitou

Rodinný stav: rozvedená

Sexualita obecně

Paní Alena chápe sexualitu jako sex, který je projevem lásky dvou lidí.

Sexualita ve stáří

Sexualita ve stáří se podle paní Aleny liší tím, že sexu ve stáří ubývá a je na bázi jiných hodnot, než sex u mladých lidí. Sexualitu ve stáří považuje paní Alena za běžnou součást života seniorů, která, pokud to zdravotní stav dovolí, ke stáří neodmyslitelně patří. Myslí si, že věkem sexualita ochabuje, avšak nekončí. Zdůrazňuje však, že je to velmi individuální. *„Někdo ztrácí chuť v 60-ti letech a někdo ještě v 80-ti letech shání babičku, s kterou by strávil podzim života a možná že do toho zahrnuje ve svých myšlenkách sex.“* Podle ní nejvíce ovlivňuje sexualitu ve stáří samota a na druhé straně, když je senior osamocen a je umístěn v domově pro seniory, jeho chtíč, potká-li člověka, u kterého najde porozumění. Paní Alena uvedla, že zdravotní stav a ztráta partnera hrají u seniorů velikou roli v ukončení jejich sexuálního života. *„Zdravotní stav hraje u nich roli, protože se bojí smrti nebo toho, že by si mohli ublížit, takže se snaží svůj sexuální život omezovat.“* K úbytku sexuálních aktivit podle paní Aleny dochází vlivem snižování pohlavních hormonů jak u žen, tak u mužů. Usuzuje, že fyzický vzhled nehraje u seniorů takovou roli, pokud jsou spolu již řadu let a společně stárnou. Ovšem jiná situace nastane, pokud si starší člověk najde někoho mladšího, vedle kterého chce vypadat atraktivní. Tam už na fyzickém vzhledu záleží. *„Člověk vidí vitalitu svého mladšího partnera, jeho krásu a chce si to osvojit, aby si dokázal, že má taky na to být a vypadat mladší a krásnější.“*

Význam a hodnocení sexuálního života

Paní Alena hodnotí svůj sexuální život 5 z toho důvodu, že momentálně nemá žádného partnera. Sexualita jak říká je pro ni až na druhé straně, první je projev náklonnosti, úcta k člověku, a snaha udělat svému partnerovi radost, z toho podle paní Aleny vyúsťuje sexualita. Ve stáří se domnívá, že se její sexuální život zlepší. *„V mládí je člověk, jak se říká divočejší, a během přibývání let bude člověk klidnější, vyrovnanější, bude hledat jiné hodnoty vztahu. Bude chtít různé maličkosti a pozornosti a díky tomu bude přijímat s radostí i svůj sexuální život.“*

Sexualita ve stáří versus společnost

Sexualitu ve stáří paní Alena považuje za tabu ve společnosti. Uvádí příklad, kdy si starší muž najde mladou přítelkyni a už jejich vztah společnost zavrhuje, jelikož

poukazuje na to, že starý muž už nemůže být sexuálně výkonný a mladá žena je s ním pouze pro peníze. Mýty o sexualitě žádné nezná. O svém sexuálním životě má možnost mluvit se svojí kamarádkou. Ve stáří si myslí, že se to nezmění. O sexualitě ve stáří se dozvídá pouze z „bulváru“, jinak vůbec ne. Více informací o tomto tématu zatím nemá potřebu získávat.

Pocity z rozhovoru

Paní Alena uvedla, že na toto téma se jí vůbec nepříčilo hovořit. *„Protože jsem mladá, tak mi to nedělalo problém. Říká se, že za stáří se považuje důchodový věk, takže to pro mě znamená až tak za 20 let a to je pro mě ještě dlouhá doba z hlediska života.“* Dodala, že choulostivá otázka byla pro ni ta, která se týkala jejího hodnocení sexuálního života. *„Budoucnost je pro mě na přemýšlení a současnost je z mého pohledu či hlediska choulostivá záležitost. Už jen proto, že žiji sama a více toho o sexualitě nemůžu říct.“*

Rozhovor č. 6

Jana, 43 let

„Sex je vždy spojený s mladými, krásnými těly a ve stáří se na něj úplně zapomíná.“

Vzdělání: vyučena

Rodinný stav: vdaná

Sexualita obecně

Paní Jana uvedla, že ji napadne jako první, když slyší slovo sexualita, že toto slovo je v médiích přespříliš vyzdvihováno. Pod tímto pojmem si představuje lásku, jiskření, sex, opačné pohlaví.

Sexualita ve stáří

Nad otázkou, co si představuje pod pojmem sexualita ve stáří, uvedla, že sexuálnímu životu ve stáří fandí. *„Myslím si, že si tím člověk prodlužuje život a seniorům to jenom doporučuji.“* Dodává, že tedy sexualita patří ke stáří. *„Všichni jednou zestárneme, tak proč to odepírat.“* Podle paní Jany sexualita nekončí s určitým věkem. Připouští, že nastává zlom v klimakteriu u žen i u mužů. *„Ale pokud*

je to trénované, tak ta chuť a ztopoření tam zůstává.“ Paní Jana se domnívá, že sexualitu ve stáří ovlivňují léky, které snižují potenci, vysoký krevní tlak, nemohoucnost a psychika. Senioři podle ní ukončují sexuální život, když ztratí partnera nebo ze zdravotního důvodu, když již nejsou schopni pohlavního aktu. Domnívá se, že ve stáří dochází k úbytku sexuálních aktivit vlivem únavy a bolesti. *„Starým lidem už to neumožňuje pohybová stránka, i když chuť v mozku by byla.“* Fyzický vzhled podle paní Jany nebrání v jejich sexuálním životě.

Význam a hodnocení sexuálního života

Paní Jana hodnotí svůj sexuální život 2. *„Dalo by se ještě vylepšovat.“* Připouští, že určitý význam pro ni sexualita má. *„Asi si neumím představit být bez sexu, je k životu potřeba. Jak se říká, sex je omastek chudých.“* Předpokládá, že se ve stáří její sexuální život změní. Dodává však, že bude dělat vše proto, aby se moc nezměnil.

Sexualita ve stáří versus společnost

Sexualita ve stáří je podle paní Jany ve společnosti tabu. *„Sex je vždy spojený s mladými, krásnými těly a ve stáří se na něj úplně zapomíná. Mnoho lidí se domnívá, že sex ke stáří nepatří a přitom se ve stáří lidé také mohou zamilovat.“* Mýty o sexualitě žádné nezná. O svém sexuálním životě s nikým nemluví. *„Je to pro mě velice intimní téma, měla bych strach či stud o tom s někým hovořit.“* Ve stáří předpokládá, že se ještě více uzavře do sebe, tudíž vylučuje to, že by o své sexualitě s někým mluvila. O sexualitě ve stáří se dozvídá z internetu, časopisů pro seniory ale spíše jen z upoutávek na podpůrné prostředky. Více informací o tomto tématu zatím nepociťuje za potřebné.

Pocity z rozhovoru

Paní Jana uvedla, že jí nedělalo problémy hovořit na toto téma. *„Nebylo mi to nijak nepříjemné, považovala jsem to za běžný rozhovor.“*

Rozhovor č. 7

Jindřiška, 50 let

„Možná patří sexualita více ke stáří, než k 13-ti nebo 14-ti letým dětem.“

Vzdělání: vyučena

Rodinný stav: rozvedená

Sexualita obecně

Paní Jindřiška uvedla, že pod pojmem sexualita si představuje nějaký sexuální život dvou lidí.

Sexualita ve stáří

Sexualita ve stáří je podle ní stejná jako v dospělosti, je ale podmíněná zdravím, psychikou a věkem. Paní Jindřiška uvedla, že sexualita patří ke stáří. *„Možná patří sexualita více ke stáří, než k 13-ti nebo 14-ti letým dětem.“* Domnívá se, že sexualita nekončí s žádným věkem. Jako příklad uvádí známého fotografa. Paní Jindřiška předpokládá, že zdravotní potíže, životospráva, ovdovění či rozvod ovlivňují sexualitu ve stáří. Podle ní zdravotní stav, ovdovění či rozvod hrají také velkou roli i v ukončení sexuálního života seniorů. *„Když ženu opustí manžel, odejde za mladší, tak si ta žena může říct, že už se sexuálním životem končí a začne se věnovat něčemu jinému, třeba četbě nebo si pořídí psa.“* Domnívá se, že u seniorů dochází k úbytku sexuálních aktivit vlivem stárnutí celého organismu. Paní Jindřiška usuzuje, že ve stáří fyzický vzhled nehraje roli, pokud jsou spolu partneři již několik let. *„Jak se říká, k čemu je Ti krásná mísa, když není do ní co dát.“*

Význam a hodnocení sexuálního života

Paní Jindřiška ohodnotila svůj sexuální život 3. Uvedla, že ji hodně ovlivňují starosti, které má. *„Starosti v tomhle věku přebíjejí chuť.“* Sexualita již pro ni nemá prvořadý význam jako v mládí. *„V tomto věku už má člověk jiné hodnoty.“* Zdůrazňuje, že důležité je pro ni, aby byli s partnerem zdraví, byli finančně zabezpečeni a spokojeni. Ve stáří předpokládá, že pokud bude s partnerem trvat jejich vztah, tak se jejich sexuální život nezmění.

Sexualita ve stáří versus společnost

Sexualita ve stáří je podle paní Jindřišky ve společnosti tabu. Uvádí, že když bude mít 70-ti letý muž problém, tak k odborníkovi jistě nepůjde, protože si připadá starý a cítil by se hloupě. Zároveň dodává, že všude kam se podívá, jsou mladý lidi a celebrity. Na otázku, zda zná nějaké mýty o sexualitě ve stáří, paní Jindřiška uvedla,

že dříve to bylo neslušné a sex byl určen pouze pro zplození dětí. „*Senioři považují sex za něco, co se už nemá.*“ O svém sexuálním životě moc nemluví, když by však měla nějaký problém, svěřila by se kamarádce. Ve stáří usuzuje, že možná se o tom bude více bavit s partnerem nebo se ještě více zatvrdí. O sexualitě ve stáří se nikde nedozvídá a zatím by ani neuvítala více informací o tomto tématu. Připouští však, že třeba za 10 let by uvítala, aby existoval nějaký časopis, kde by se pravidelně řešila i tato problematika. „*Myslím si, že by to ty lidi zajímalo, protože si raději něco o tom svém problému přečtou, než by s ním šli k nějakému odbornému lékaři.*“

Pocity z rozhovoru

Paní Jindřiška se svěřila, že zpočátku z tohoto rozhovoru měla velké obavy. „*Nebylo to tak intimní, jak jsem se obávala, takže to šlo.*“

Rozhovor č. 8

Pavel, 33 let

„*Ve stáří se možná mluví o sexu více, než v mládí.*“

Vzdělání: vyučen

Rodinný stav: ženatý

Sexualita obecně

Pod pojmem sexualita si pan Pavel představí sex a pornografický materiál.

Sexualita ve stáří

Sexualita ve stáří pro něj znamená sex po 50. roce života, který se vyznačuje tím, že ho ubývá, člověk je už starší, unavenější a sex pro něj není už tak lákavý. Pan Pavel se domnívá, že sexualita patří ke stáří, jelikož patří k životu. S určitým věkem sexualita podle něj nekončí. Dodává, že však záleží na jedinci. Přiznává, že pokles spatřuje kolem 60. roku života, avšak může nastat i dříve. Nejvíce podle pana Pavla ovlivňují sexualitu ve stáří geny, práce, a situace, kdy muže již jeho partnerka nepřitahuje. Domnívá se, že senioři ukončují svůj sexuální život kvůli sexuálním dysfunkcím, zdravotní stránce a nemocem. Usuzuje, že ve stáří dochází k úbytku sexuálních aktivit vlivem

zdravotního stavu a úbytku pohlavních hormonů. Fyzický vzhled podle něj hraje ve stáří důležitou roli. „*Vzájemná přitažlivost je důležitá i ve stáří.*“

Význam a hodnocení sexuálního života

Pan Pavel ohodnotil svůj sexuální život 2. „*Nedávám 1, protože když má chlap chuť, tak nemusí mít vždy chuť partnerka.*“ Sexualita má pro něj význam veliký. Obává se, že ve stáří se jeho sexuální život zhorší.

Sexualita ve stáří versus společnost

Pan Pavel nepovažuje sexualitu ve stáří za tabu ve společnosti. „*Ve stáří se možná mluví o sexu více, než v mládí.*“ Jako příklad uvádí narážky starších mužů na sex a mladá děvčata. Mýty o sexualitě seniorů nezná. Uvedl, že se říká, že muž chytil druhou, někdy i třetí, mízu. O svém sexuálním životě s nikým nemluví. „*Každý si to svoje soukromí hlídá.*“ Ve stáří se domnívá, že se to nezmění. „*Spíš budeme vzpomínat, co bylo za mlada.*“ O sexualitě ve stáří se dozvídá od starších chlapů z jejich narážek, jinak ne. Více informací nevyžaduje. „*Já myslím, že se mě to ještě netýká, tak je mi to teď celkem jedno.*“

Pocity z rozhovoru

Povídat si o tomto tématu bylo pro Pavla, jak uvedl „*normální, v pohodě.*“ Intimní otázky mu vůbec nevadily.

Rozhovor č. 9

Petr, 34 let

„*Myslím si, že naopak ve stáří dochází k nárůstu sexuálních aktivit. Lidi jsou klidnější, nemají tolik starostí a jsou už nějak finančně zajištěni.*“

Vzdělání: vyučen

Rodinný stav: ženatý

Sexualita obecně

Pan Petr uvedl, že sexualita je nějaký vztah. Zdůraznil však, že sexualita není pouze o sexu, ale o vývoji toho vztahu.

Sexualita ve stáří

O sexualitě ve stáří si myslí, že je to taky vztah, který se však vyvíjí jiným směrem než v dospělosti. Sexualita podle něj ke stáří patří, zdůrazňuje však, že se nemusí jednat pouze o pohlavní styk, ale i jiné formy sexuálního kontaktu. Pan Petr se domnívá, že sexualita souvisí s věkem, ale věkem nekončí. *„Slyšel jsem, že kolem té padesátky je to horší a od šedesátky to jde opět nahoru.“* Zdraví, vývoj celého vztahu a možnosti podle něj ovlivňují sexualitu ve stáří. Možnosti ve smyslu *„Doma je jedna babička, v domově důchodců je jich dvacet.“* Usuzuje, že senioři ukončují svůj sexuální život na základě tolerance, komunikaci a zdraví. *„Člověk si ve stáří myslí, že ten druhý to už nechce a tak to může celé ztroskotat na tom, že se nedomluví.“* K úbytku sexuálních aktivit podle Petra nedochází. *„Myslím si, že naopak ve stáří dochází k nárůstu sexuálních aktivit. Lidi jsou klidnější, nemají tolik starostí a jsou už nějak finančně zajištěni.“* Předpokládá, že fyzický vzhled u seniorů v jejich sexuálním životě nehraje roli. Dává přednost stavu psychickému. *„Fyzický vzhled lze nějak nahradit, ale psychiku nemáte jak.“*

Význam a hodnocení sexuálního života

Svůj sexuální život pan Petr ohodnotil 4. *„V tuto dobu člověk nemá jistou budoucnost, práci, tak je podrážděný a to se promítne i do této stránky.“* Sexualita má pro něj význam veliký. *„Určitě to ke vztahu patří, když sežene tohle, tak časem i ten vztah jde do ztracena.“* Ve stáří si myslí, že se jeho sexuální život zlepší. *„Budeme mít s manželkou na sebe více času a budeme se věnovat sami sobě.“*

Sexualita ve stáří versus společnost

Sexualitu ve stáří za tabu ve společnosti pan Petr nepovažuje. *„Spíš si myslím, že ve stáří jsou lidé uvolněnější a více o tom dokážou mluvit.“* O sexualitě seniorů zná mýtus: *„Senioři už to tak často nedělají.“* O své sexualitě mluví pouze v rámci vztahu, avšak se svou manželkou rozebírá pozitivní i negativní stránky jejich sexuálního života. Ve stáří doufá, že si o tom s partnerkou budou povídat více. O sexualitě se dozvídá pouze od seniorů ve formě vtipů. Kdyby měl nějaký problém, přivítal by více informací, zatím nemá potřebu více informací na dané téma získávat.

Pocity z rozhovoru

Petr uvedl, že zpočátku měl z rozhovoru strach. Postupem času se uvolnil a toto téma mu přišlo zcela přirozené.

Rozhovor č. 10

Jaroslav, 48 let

„Myslím, že by se o tomto tématu nemělo mluvit na veřejnosti. Dříve s tím člověk taky nešel nikam na veřejnost.“

Vzdělání: vyučen

Rodinný stav: rozvedený

Sexualita obecně

Pan Jaroslav si pod pojmem sexualita představuje sexuální život.

Sexualita ve stáří

Sexualitu ve stáří je podle pana Jaroslava dána věkem člověka a jeho zdravotním stavem. *„Záleží na každém, čeho je schopen.“* Sexualita podle něj ke stáří patří, avšak zdůrazňuje, že je to velmi individuální. Domnívá se, že sexualita s věkem nekončí. *„Je to podle toho, jak se na to kdo cítí.“* Zdraví a porucha erekce u muže jsou faktory, které podle pana Jaroslava ovlivňují sexualitu ve stáří. Předpokládá, že úplný konec sexuálního života způsobuje nemoc, ovdovění či vzájemná dohoda, že partneři už budou žít bez sexu. K úbytku sexuálních aktivit podle něj ve stáří dochází vlivem únavy. Domnívá se, že fyzický vzhled u seniorů již nehraje velkou roli. *„Krása je jen na podívání, je to spíš o tom, co má člověk uvnitř.“*

Význam a hodnocení sexuálního života

Se svým sexuálním životem je pan Jaroslav spokojený. Ohodnotil ho 3. *„Musí být na to chuť i nálada.“* Sexualita už pro něj nemá význam jako dříve. *„Je to o tom, že člověk je hodně unavený z práce, potom klesá chuť a ztrácí se nálada.“* Jestli se Jaroslavův sexuální život ve stáří změní, nedokáže posoudit. Doufá však, že se nezhorší.

Sexualita ve stáří versus společnost

Pan Jaroslav považuje sexualitu ve stáří za tabu ve společnosti. Usuzuje, že o tomto tématu mluví spíše mladý lidi, než starý. „*Dřív se o tom taky nemluvalo, proč taky.*“ Mýty o sexualitě žádné nezná. O svém sexuálním životě s nikým nemluví. „*Možnost by byla, ale tak nějak člověk o tom nemluví.*“ Ve stáří si Jaroslav myslí, že se to nezmění. „*Nikdy jsem nemluvil o sexualitě a asi ani mluvit nebudu, to je každého věc.*“ O sexualitě ve stáří se nikde nedozvídá a ani se dozvídat nechce. „*Myslím, že by se o tomto tématu nemělo mluvit na veřejnosti. Dříve s tím člověk taky nešel nikam na veřejnost.*“

Pocity z rozhovoru

Pro pana Jaroslava nebyl rozhovor problém. „*Nebylo to nějak moc intimní, tak akorát.*“

4.2.1 Shrnutí rozhovorů s respondenty v produktivním věku

Sexualita obecně

Osoby v produktivním věku pojmají sexualitu obecně jako **sex**, **sexuální život**, **fyzickou blízkost** – tento pojem zazněl **6x**, dále jako **určitý vztah** - **4x**, neopomněli ani pojem jako **láska** – **3x**, zazněly i pojmy jako **potřeba člověka**, **pornografický materiál**, **jiskření**.

Sexualita ve stáří

- a) Podle osob v produktivním věku se sexualita ve stáří mění. Respondenti popsali sexualitu ve stáří jako **úbytek sexu**, **útlum sexuální aktivity**, **úbytek vášně**, **převaha nekoitálních praktik**, **něžnosti** apod. – **6** respondentů, **3** respondenti uvedli, že sexualita ve stáří je **stejná či podobná jako v dospělosti**, **1** respondent si myslí, že záleží na člověku a proto je sexualita ve stáří velmi **individuální**, podmíněná věkem a zdravotním stavem.
- b) Všechny osoby v produktivním věku se shodli na tom, že **sexualita patří ke stáří**.
- c) Všichni respondenti uvedli, že **sexualita nekončí s určitým věkem**.

- d) Faktory, které ovlivňují sexualitu ve stáří, jsou podle osob v produktivním věku následující: *zdravotní stav (onemocnění, ztráta erekce), fyziologické změny (snížování pohlavních hormonů)* – uvedlo 7 respondentů, další faktory respondenti uváděli *samota, rozvod, ovdovění, psychika, způsob života, pojetí sexuality*.
- e) Osoby v produktivním věku se domnívají, že senioři *ukončují* svůj sexuální život na základě *ztráty partnera – 8x*, a *zdravotního stavu – 7x*, dále uváděli *špatnou komunikaci, rozvod, toleranci*.
- f) 8 osob v produktivním věku předpokládá, že ve stáří *dochází* k úbytku *sexuálních aktivit*. 1 respondent uvedl, že k úbytku *nedochází*, 1 respondent se domnívá, že je to velmi individuální záležitost.
- g) *Fyzický vzhled* v sexualitě seniorů podle osob v produktivním věku *nehraje roli*, převážně pokud jde o dlouhodobý vztah – 7 respondentů, 3 respondenti se domnívají, že na vzhledu u seniorů *záleží*.

Význam a hodnocení sexuálního života

- a) 5 respondentů produktivního věku připisuje své *sexualitě velký význam*. Pro 4 respondenty je *sexualita důležitá, ale nemá příliš velký význam*. 1 respondent uvedl, že pro něj sexualita nemá *význam žádný*.
- b) Svůj sexuální život hodnotili respondenti v produktivním věku takto. *2 respondenti ohodnotili číslem 5, 2 x 4, 3 x 3, 3 x 2*. V průměru je sexuální život respondentů v produktivním věku hodnocen číslem 3,3.
- c) Respondenti v produktivním věku předpokládají, že se jejich *sexuální život ve stáří zlepší* – takto odpověděli 4 respondentů, 3 respondenti se domnívají, že se *ve stáří zhorší*, 3 respondenti uvedli, že se *nezmění*.

Sexualita ve stáří versus společnost

- a) Respondenti v produktivním věku pokládají sexualitu ve stáří za *tabu ve společnosti – 7x*, 3 respondenti si myslí, že sexualita ve stáří *tabu ve společnosti není*
- b) *Mýty o sexualitě* ve stáří *znají 4* respondenti v produktivním věku. „*Sex ke stáří nepatří*“, „*Senioři si sex nedokážou užít, už z toho nic nemají*“, „*Ženy po*

přechodu nepotřebují sexuálně žít.“ či *„Muži můžou sexuálně žít až do stáří, ženám sexuální život po klimakteriu končí. Ve stáří to už nefunguje. Seniori považují sex za něco, co se nemá.“* 6 respondentů žádné **mýty** týkající se sexuality seniorů **nezná**.

- c) **O svém sexuálním životě** respondenti v produktivním věku příliš **nemluví - 5x**, ostatní se svěřili **lidem ze svého blízkého okolí** (partner, kamarád/ka, kamarádka, sestra, kolegyně z práce) – **5x**
- d) **3** respondenti v produktivním věku se **o sexualitě ve stáří nedozvídají**. Ostatní (7 respondentů) uváděli jako **zdroj internet, odborné publikace, časopisy, samotný seniory**.
- e) Respondenti **nemají zájem získávat více informací o sexualitě** – **8** respondentů. Pouze **2** by **více informací** o tomto tématu přivítali.

Pocity z rozhovoru

Respondentům nedělalo problém mluvit o tomto tématu, **pozitivní pocity** („příjemné, zajímavé“) vyjádřilo všech **10 respondentů**, z nichž 2 uvedli, že zpočátku měli velké obavy.

4.3 Výsledky rozhovorů se seniory

Rozhovor č. 1

Marta, 63 let

„Milování ve stáří je projev něžného vztahu.“

Vzdělání: středoškolské s maturitou

Rodinný stav: vdaná (44 let)

Sexualita obecně

Paní Marta pojímá obecně sexualitu jako vyjádření lásky dvou lidí, jejíž vyvrcholení je intimní, sexuální žití.

Sexualita ve stáří

Na otázku, co si představuje pod pojmem sexualita ve stáří, zohledňuje vitalitu lidí. *„Někdo může ve 40 ti letech, jiný v 60 ti letech. Ke stáří jsou v tom určitě rozdíly. Mladí*

lidé jsou vitálnější a starší to už je vidět, že sem tam někdy.“ Rozhodně se však domnívá, že sexualita ke stáří patří. *„Protože i když jsou lidi starý, mají se rádi a milují se třeba jednou za měsíc nebo jednou za půl roku, tak je to hezký. Je to takový projev něžného vztahu. Člověk to taky potřebuje“* Sexualitu ve stáří dle Marty nejvíce ovlivňuje jednání mezi partnery. *„Když je člověk starý, tak taky rád slyší hezké slovo.“* Dále se zaměřuje na nemoci, avšak v pozitivním slova smyslu. *„Když jsou lidi starší, tak jsou taky nemocní a nařikají na ty své nemoci, no tak jsou taky rádi, když se můžou pomilovat, nebo jim stačí i pohlazení.“* Paní Marta si myslí, že sexualita nekončí s určitým věkem. Jako příklad udává celebrity mužského pohlaví, které i ve vysokém věku stále plodí děti. Na ukončení sexuálního života seniorů se dívá z více pohledů. Za prvé zdůrazňuje nemoci, v souvislosti s obtížemi, které zabraňují sexuálnímu styku, jako další zmiňuje to, že to seniory přestane bavit. Podkládá to tvrzením. *„Ono se říká, že když se v mládí začne brzo, tak že se i dřív skončí ve stáří.“* Souhlasí s tím, že ke stáří dochází k úbytku sexuálních aktivit. Jako příčinu udává únavu ve stáří a počet dětí, které má žena. Zároveň zdůrazňuje, že ve stáří už člověk nemá takovou sexuální potřebu. *„Člověk je ve stáří unavenější a už taky netouží jen po tom. Už mu pak stačí jen takové to pohlazení, dobré slovo. Ten sex už by ani nemusel být, stačí mu už takovéto projevy.“* Doplnuje to však tím, že záleží na lidech, jakou mají vitalitu. Fyzický vzhled u paní Marty už v sexualitě nehraje takovou roli jako v mládí. Pokud tedy jsou dvojice, které spolu žijí více let ve spokojeném manželství a stále se mají rádi.

Význam a hodnocení sexuálního života

Paní Marta je se svým sexuálním životem celkem spokojena. Ohodnotila ho na bodové škále 3. *„I když se kolikrát směju a říkám, že bychom se mohli s dědou vícekrát pomilovat.“* Zdůvodňuje to tím, že její partner je nemocný, často jezdí po lékařích a je na sebe poněkud opatrný. Dodává, že si myslela, že po odchodu do důchodu, budou s manželem sami a budou mít svůj klidný život. Ovšem situace je jiná, paní Marta zastává velkou péči o svá vnoučata, stará se o domácnost, denně vaří a už jí to vyčerpává. Také si stěžuje, že přes tyto všechny povinnosti nemá žádný volný čas, jak pro sebe tak společný čas s partnerem. *„Já říkám, že kdybychom šli na procházku, nebo jeli na nějaký výlet, jako jsme jezdili dříve, bylo by to taky jiné. Dříve jsme se alespoň*

někam podívali a trochu jsem si žila Ale tohle je, děti do školy, uvařit, umýt nádobí a nic.“ V dospělosti svůj sexuální život hodnotí stejně jako teď. Pozitivní stránku přisuzuje mládí a negativní starostem o děti, domácnost, stavění domu atd. Pro paní Martu je stále sexualita důležitá. Přiznává, že navzdory létům, stále cítí, že jí to dělá dobře. I nadále potřebuje cítit blízkost svého manžela a slyšet od něj hezké slovo. „Potřebuju taky alespoň několikrát za rok slyšet: „babko, mám tě rád.“ Paní Marta je žena, která cítí, že určitou formu sexuality stále potřebuje. S manželem jsou spolu 44 let. Svěřila se, že mladého partnera by už nechtěla, že už by ho možná ani neuspokojila. „I když jsme spolu 44 let, stále potřebuju slyšet babi, babi, babi...“

Sexualita ve stáří versus společnost

Sexualitu ve stáří paní Marta za tabu ve společnosti nepovažuje. „*To si myslím, že by se vůbec nemělo ztracovat.*“ Mýty o sexualitě ve stáří paní Marta nezná. Zná rčení „*Co se nevypíše, to vyschne.*“ nebo „*Když hoří stará stodola, tak hoří plamenem.*“ Na otázku, zda s někým mluví o své sexualitě, říká, že nikdy o svém sexuálním životě s nikým nehovořila. Ovlivňovala to vysokou mírou výchova v rodině, v níž toto téma bylo naprosté tabu. O sexualitě ve stáří se paní Marta moc nedozvídá. Sem tam si něco přečte v časopise, avšak odůvodňuje to tím, že už jí toto téma ani nezajímá, tudíž tuto problematiku nevyhledává. Tudíž ani nepocituje potřebu získávat o tomto tématu více informací.

Pocity z rozhovoru

Paní Marta uvedla, že se trochu styděla. Kdyby byla mladá, přišlo by jí to přirozenější. „*No, tak nebylo to špatný, ale raději si povídám o něčem jiném.*“

Rozhovor č. 2

Anna, 65 let

„Je důležité, aby se člověk vědomě pro někoho udržoval.“

Vzdělání: středoškolské s maturitou

Rodinný vztah: vdova

Sexualita obecně

Paní Anna vyjádřila sexualitu jako vztah mezi mužem a ženou, ke kterému patří láska a milování.

Sexualita ve stáří

Pojem sexualita ve stáří je pro paní Annu totožný se sexualitou obecně. „*To se asi nijak nemění.*“ Paní Anna si myslí, že sexualita v každém případě patří ke stáří. Dodává, že bez ní by to nešlo. Zároveň zmiňuje, že mnoho lidí, je vůči sexualitě ve stáří uzavřeno, což je podle ní škoda. Paní Anna byla jedním z nich, dokud nepotkala svého současného partnera. Zmiňuje, že ve starším věku už není jednoduché najít nového životního partnera. Podle Anny nejvíce ovlivňuje sexualitu ve stáří vztah dvou lidí, jak si jeden druhého váží apod. Avšak dodává: „*Nejde taky jenom o to chtění, jde taky o to, co člověk může.*“ Ani klimakterium nějak dle Anny ženu po sexuální stránce nemění, spíše jí vše usnadňuje a žena může být více bezstarostná. Podle paní Anny sexualita s určitým věkem nekončí. „*Když ten vztah tam je a existuje, tak tam prostě zůstává. A když to pak nejde, tak se dá vždycky vyjádřit nějak jinak. I když by to nešlo, tak to není o tom, že skončí sexualita, to ne. Vždyť je tam i touha.*“ Nezájem a to, jak se člověk udržuje je příčinou, proč senioři ukončují dle paní Anny svůj sexuální život. „*Je důležité, aby se člověk vědomě pro někoho udržoval.*“ Tudíž i fyzický vzhled dle paní Anny v každém případě ovlivňuje sexuální život ve stáří. Paní Anna se domnívá, že k úbytku sexuálních aktivit ve stáří dochází z důvodu věku a zdravotního stavu. Avšak dodává, že je to individuální.

Význam a hodnocení sexuálního života

Jelikož má paní Anna čerstvý partnerský vztah, hodnotí svůj sexuální život známkou 1. V dospělosti uvedla, že její sexuální život byl horší. „*Nebyl na to čas, ani nálada, ani vztah. Člověk neměl jakousi náladu a ani chuť. No, nebyla to žádná sláva.*“ Pro paní Annu má sexualita vysokou hodnotu. Uvádí, že v první řadě musí být spokojená, musí být zdravá rodina, zdravý a spokojený přítel a poté ta sexualita z toho vyplyne. Avšak, chce-li být plně se vším spokojená, musí být spokojenost se sexuálním životem v rovnováze se zdravím a životní spokojeností.

Sexualita ve stáří versus společnost

Paní Anna nijak nepocituje, že by byla sexualita ve stáří ve společnosti tabu. *„Ono, když se chováme přiměřeně té společnosti, tak si myslím, že to ani pocítit nemůžeme.“* Nikdy také neslyšela o nějakých mýtech, které by se sexuality seniorů týkaly. O své sexualitě mluví převážně s partnerem. Informace o sexualitě ve stáří získává převážně ze seniorského časopisu, avšak získávat více informací neshledává pro ni za potřebné. *„Řeknu to takhle, ten, kdo o tom potřebuje něco vědět, tak si to najde, a ten, koho to nezajímá, tak ho to nezajímá. Teď mi to přijde zbytečný.“*

Pocity z rozhovoru

Pro paní Annu bylo téma tohoto rozhovoru zcela přirozené. *„Já ani můj partner nejsme v tomhle ohledu úzkoprsí.“*

Rozhovor č. 3

Vladimíra, 67 let

„Je to taková radost ze života, ne?“

Vzdělání: vysokoškolské

Rodinný stav: vdova

Sexualita obecně

Paní Vladimíra popsala sexualitu jako vztahy mezi partnery.

Sexualita ve stáří

Pod pojmem sexualita ve stáří si představuje vztahy, citové porozumění, lásku. Podle paní Vladimíry sexualita ke stáří patří. *„O to by byli ti staří ochuzení.“* Sexualita podle ní ani nekončí s určitým věkem. Dá se vyjádřit i jinými způsoby, a proto přetrvává až do nejhlubšího stáří. Paní Vladimíra si myslí, že nejvíce ovlivňuje sexualitu ve stáří zdravotní stav, pohoda mezi partnery a celkově jejich vztah. Podle paní Vladimíry senioři ukončují svůj sexuální život na základě zdravotního stavu, zevšednění, nebo odloučením jednoho z partnerů, například když jeden musí jít do

domova pro seniory apod. Paní Vladimíra se domnívá, že ve stáří dochází k úbytku sexuálních aktivit. Odůvodňuje to takto: „*V mládí city bouří daleko více, než ve stáří. Ve stáří je to takové více z rozumu, u těch mladých to více hýří a taky se raději vybouří.*“ Fyzický vzhled podle ní ve stáří nehraje již takovou roli jako spíše hlubší věci, jestli si spolu partneři dobře popovídají, jestli mají společné zájmy. „*Ona ta krása už tam taky nebývá, že.*“

Význam a hodnocení sexuálního života

Paní Vladimíra ohodnotila svůj sexuální život známkou 2. Je vdova už 27 let, z toho však 25 let má partnera, se kterým žije, avšak nejsou oddáni. „*Jsem spokojená po všech stránkách, jak po stránce sexuální, tak i takového toho běžného života, péče o rodinu, vnoučata.*“ V dospělosti byla taky celkem spokojená, nic se v tomto ohledu výrazně nezměnilo. Na otázku jaký má pro paní Vladimíru sexualita význam, říká: „*Je to taková radost ze života, ne? Uspokojení, porozumění, jak se ty vztahy ukážou, předvedou.*“ Uznává však, že v dospělosti měla sexualita pro ni význam větší. „*Skoro bych řekla, že v mládí je to bod č. 1, poté to už nějak pomíjí, upadá.*“

Sexualita ve stáří versus společnost

Paní Vladimíra sexualitu ve stáří nepovažuje v dnešní době za takové tabu, jaké bylo dříve. „*Ted' jsou lidi takoví otevřenější. Víc se o tom mluví, nedělá to lidem takové problémy, jako lidem v mé generaci.*“ Na nějaké mýty o sexualitě seniorů si nevzpomíná, spíše uvádí případy, kdy muži ve stáří zplodí ještě potomky. O své sexualitě mluví se svým partnerem, kamarádkami, spolužačkami. „*Nesdělujeme si vyloženě intimnosti, ale mluvíme o tom.*“ O sexualitě ve stáří se dozvídá něco z Tv, z časopisů, ale odbornou literaturu nevyhledává. „*Kdyby byly problémy, člověk by se někam vrhnul.*“ O získávání více informací na toto téma říká, že informace navíc, nejsou nikdy na škodu. „*Když se třeba nehodí ted', tak se budou hodit za 2,3,5 let, tak proč ne.*“

Pocity z rozhovoru

Paní Vladimíra uvedla, že jí hovořit na toto téma vůbec nevadilo, naopak vyzdvihla to, že je dobré, že to někoho zajímá. Zdůraznila, že jestli nemá problémy ona, může je mít někdo jiný, touží po sexu a neví, jak má odstranit svůj problém. Mnoho lidí

generace paní Vladimíry se ostýchá jít k sexuologovi, tak poté nezbývá, než si něco přečíst.

Rozhovor č. 4

Jaroslava, 68 let

„Myslím si, že se o sexualitě ve stáří moc nemluví, protože ji mladší lidi považují za něco nenormálního, to, co ke stáří nepatří.“

Vzdělání: vysokoškolské

Rodinný stav: vdaná

Sexualita obecně

Paní Jaroslava si představuje pod pojmem sexualita intimní vztah mezi dvěma lidmi buď stejného, nebo opačného pohlaví.

Sexualita ve stáří

Sexualitu ve stáří stále hodnotí jako intimní vztah, který je nyní spojen více s intimní oblastí. Podle ní sexualita ke stáří patří. *„Nemusí se projevovat vždycky pouze stykem, ale i jinými formami.“* Podle paní Jaroslavy ovlivňuje sexualitu ve stáří zdraví, dobrá pohoda a i nadále vztah mezi lidmi. Paní Jaroslava se domnívá, že sexualita nekončí s určitým věkem, jelikož zná případy, kdy měl i 90-ti letý senior pohlavní styk s jen o něco mladší seniorkou. Zdravotní stav, nepřitažlivost a pohodlí jsou podle ní důvody, díky nimž senioři ukončují svůj sexuální život. Na otázku, zda fyzický vzhled ovlivňuje sexualitu seniorů, odpověděla: *„Určitě ano!“* Paní Jaroslava si myslí, že ke stáří asi dochází k úbytku sexuálních aktivit. *„Ovlivňuje to určitá nepohoda, starosti, stres a opět zde hraje roli zdraví.“*

Význam a hodnocení sexuálního života

Se svým sexuálním životem je paní Jaroslava spokojená. Jelikož je s manželem již 50 let, udává 2. Když to srovná s dospělostí, nic se pro ni nezměnilo.

Paní Jaroslava považuje sexualitu za součást života, která je významná pro spokojený vztah mezi partnery. Sexualita podle ní patří k harmonickému soužití páru.

Sexualita ve stáří versus společnost

Paní Jaroslava sexualitu ve stáří považuje za tabu. „*Myslím si, že se o ní moc nemluví, protože ji mladší lidi považují za něco nenormálního to, co ke stáří nepatří.*“ Na otázku, zda zná nějaké mýty o sexualitě seniorů, vyzdvihla situaci, kdy si mladí říkají, ať už si s tím staří dají pokoj, že se to již pro ně nehodí. O své sexualitě spíše moc nemluví, měla by však možnost, s kamarádkami, nebo s dcerou a rozhodně se tomu nebrání. O tomto tématu se dozvídá nejčastěji v časopisech a různých odborných člancích, jistě by našla nějaké informace i na internetu. Získávat více informací o tomto tématu nepocítuje jako potřebu, i když podotýká, že takovýchto článků není nikdy dost. Přišla však s tím, že by se se sexualitou ve stáří mohla seznámit i mladší veřejnost, aby věděla, co ji čeká.

Pocity z rozhovoru

Na otázku, jaké bylo pro paní Jaroslavu povídat si o tomto tématu, odpověděla: „*Mně to nevadilo.*“

Rozhovor č. 5

Antonie 72 let

„*Ono mluvit o tom, když nám bylo pětadvacet a mluvit o tom teď, když je nám k osmdesáti.*“

Vzdělání: středoškolské

Rodinný stav: vdaná

Sexualita obecně

Na otázku, co si představí pod pojmem sexualita obecně, paní Antonie uvedla, že je to „*takové to hezké*“.

Sexualita ve stáří

Sexualitu ve stáří hodnotí odlišně. „*Tam už se to mění tím zdravím, když člověk není zdravý, pak už to nejde.*“ Uvedla, že sexualita rozhodně patří ke stáří, jako všechno kolem. Nejvíce ovlivňuje sexualitu ve stáří zdraví. Za významný zlom, kdy věk udává konec sexuality, považuje 65 let. „*Já říkám, že pětadesát je věk, kdy ještě člověk může*

naplno žít a dělat naplno všechno. Ale po pětadesáti to tělo už má i své za sebou a člověk je takový celkově opotřebovaný.“ Povzbuzovací prostředky, jako je porno, hodnotí negativně. Na otázku na základě čeho ukončují senioři sexuální život, se vyjádřila: *„Já to řeknu polopaticky, když už jim to nejde, no tak nemůžou nic dělat.“* Fyzický vzhled podle ní již sexualitu neovlivňuje. Ovlivňuje ji spíše strach, aby se partnerovi či blízkým nic nestalo apod. Paní Antonie se domnívá, že ke stáří dochází k úbytku sexuálních aktivit vlivem opotřebováním. *„K takovým věcem je potřebný pořádný dech a výdrž. Člověk stárne, slábne a upadá.“*

Význam a hodnocení sexuálního života

Sexuální život hodnotí paní Antonie takto: *„Už mi to ani nepřijde, na to přemýšlet. My o tom akorát vzpomínáme.“* Se svým sexuálním životem v dospělosti byla spokojená. Paní Antonie uvedla, že sexualita nemá pro ni již žádný význam oproti dospělosti, kdy měla sexualita význam daleko větší. *„Když je člověk mladý, má elán, rozlet a nic ho v hlavě netíží.“* Dnes hodnotí svůj sexuální život 5.

Sexualita ve stáří versus společnost

Paní Antonie souhlasí s tvrzením, že sexualita ve stáří je ve společnosti tabu. *„Vydovádíme se na obrázcích v televizi, co vidíme, ale jinak o tom lidi moc nemluví.“* Mýty na dané téma žádné nezná, s nikým o sexualitě nemluví a získávat více informací o tomto tématu nepociťuje za potřebné. O sexualitě se dozvídá pouze z narážek z pravidelných schůzek s ostatními seniory.

Pocity z rozhovoru

Paní Antonie uvádí, že bylo pro ni těžké mluvit o tomto tématu. *„Asi bych o tom už nemluvila. Ono mluvit o tom, když nám bylo pětadvacet a mluvit o tom teď, když je nám k osmdesáti.“*

Rozhovor č. 6

Emílie, 76 let

„Asi bych tu možnost měla s někým o tom hovořit, ale asi by to lidi otravovalo.“

Raději se teď baví o nemocech.“

Vzdělání: vysokoškolské

Rodinný stav: rozvedená

Sexualita obecně

Paní Emílie si pod pojmem sexualita představuje vztah k sexu.

Sexualita ve stáří

Ve stáří se podle paní Emílie mění sexuální program, ubývá podnětů k sexu, avšak když se sex pravidelně udržuje, tak ani ve stáří neubývá. Myslí si, že sexualita určitě patří ke stáří, pokud to lidem dělá radost. „*Už jsem slyšela přítelkyně, že by ji raději škrtly z repertoáru.*“ Nejvíce podle paní Emílie ovlivňuje sexualitu ve stáří vlídný vztah mezi lidmi, porozumění a chápající partner, který je ženě oporou. „*Je důležité, aby partner ženě umožnil, aby těch starostí tolik neměla, čímž by měla volnou hlavu a tudíž i chuť k sexu. Avšak jeho nezáměr o ni, o to, co dělá, apod. vyústí v to, že sexualita mezi nimi ubývá, až se dostane na nulu.*“ Paní Emílie nepociťuje, že by sexualita končila s určitým věkem. Dodává, že však nemůže soudit podle sebe, jelikož pro ni skončila před 20 ti lety. „*Myslím si, že pokud vztah dvou lidí trvá, tak přetrvává i jejich sexualita do vysokého věku.*“ Myslí si, že senioři ukončují sexuální život na základě nemoci, jak fyzické, tak duševní. Na fyzickém vzhledu podle ní záleží. Zdůraznila, že by si senioři měli zachovat své hygienické návyky. „*Aby ho neopouštěly ve věku, ve kterém na tom ještě daleko více záleží.*“ Dle paní Emílie ke stáří dochází k úbytku sexuálních aktivit. „*Všechno ochabuje, pracovní aktivity, svaly a taktéž k tomuto dochází.*“

Význam a hodnocení sexuálního života

Paní Emílie již nežije sexuálním životem, je však spokojena (hodnotí 3) se svým životem jaký vede, už si neláme hlavu záležitostmi týkající se sexuálního života. „*Žádný sex nemám, ale jsem spokojená, co mi zbývá.*“ Kdyby srovnala svůj sexuální život v dospělosti s tím, co teď čte, myslí si, že ochudila jak sebe, tak svého partnera, tehdy však byla docela spokojená. Příčinu považuje v dřívějších dobách v malé osvětě mladých lidí. Významově hodnotí sexualitu jako druhý nejdůležitější pud po pudu sebezáchovy, ale zároveň dodává, že pro ni sexualita neměla nikdy velký význam, jelikož neměla partnera, který by byl pro ni oporou. „*Byl by hrál sex úlohu, kdyby byl býval podložen přátelstvím a něhou, což bohužel nebylo.*“ Zároveň si však myslí,

že i když člověk svůj sexuální život nemá a neprožívá jej skutečně, i tak se může rozradostnit nějakým milostným příběhem v knížce či v divadle.

Sexualita ve stáří versus společnost

Paní Emilie pozoruje jakési společenské uvolnění, které ovlivňuje i téma sexuality ve stáří, proto toto téma jako tabu ve společnosti nepovažuje. Zdůrazňuje však fakt, že o tomto tématu hovoří senioři pouze v narážkách a vtipech. „*Ted' už se to mezi námi bere jako legrace, spíše se to přejde nějakým vtipem nebo dvojsmyslem.*“ Nesetkala se nikdy s tím, že by toto téma bylo zahaleno nějakým mýtem. O sexualitě teď už nemluví. „*Asi bych tu možnost měla s někým o tom hovořit, ale asi by to lidi otravovalo. Raději se teď baví o nemocech.*“ Dříve toto téma, které považuje v mládí za hlavní, často rozebírala s kamarádkami nebo spolupracovnicemi. „*V dospělosti jsme to probíraly více, to se už moc nikdo nestyděl. A teď už není zájem.*“ O sexualitě se dozvídá z knížek, chválí si doktora Plzáka. O sexualitě ve stáří již žádné informace nevyhledává a ani ji to již tolik nezajímá. „*Není to téma, které by chtěl člověk v tomto věku studovat.*“ Kdyby však chtěla vědět více, zaměřila by se na knihy.

Pocity z rozhovoru

Na otázku, jaké to bylo pro ni si povídat o tomto tématu, odpověděla, že ji nic nepřekvapilo. Když byla mladá, nevěděla o sexualitě téměř nic, rodiče o tomto tématu přísně mlčeli. Hlavními zdroji pro ni byly kamarádky ze zdravotní školy, které informovaly méně informované spolužačky.

Rozhovor č. 7

Drahomíra, 80 let

„*Myslím, že to nemá význam tohle rozebírat.*“

Vzdělání: vysokoškolské

Rodinný stav: rozvedená

Sexualita obecně

Sexualita představuje pro respondenta vztahy dvou lidí.

Sexualita ve stáří

O sexualitě ve stáří uvádí, že již není totožná s tím, co mladí považují za sexualitu. „*Stačí nám od druhého pohlaví pohlavit, držet za ruku, usmívat se apod.*“ Právě toto považuje za projev sexuality ve starším věku. Sexualita podle ní patří ke stáří. Vztah dvou lidí a jejich vzájemné sympatie jsou to, co podle dotazované ovlivňuje sexualitu ve stáří. Na otázku, zda sexualita končí s určitým věkem, se domnívá, že nekončí, je to velmi individuální. „*Je to, jak má každý příležitost, energii a zájem.*“ Myslí si, že ani klimakterium ženu moc neovlivňuje v její sexualitě. Naopak podle dotazované dává ženě určitou bezstarostnost a dělá člověka v tomto směru svobodného. Na otázku na základě čeho ukončují senioři svůj sexuální život, dotyčná odpovídá otázkou. „*Proč by ho ukončovali?*“ Podle ní nejde říct teď a konec. Připouští však, že zdravotní potíže či osamění může být někdy příčinou. Podle paní Drahomíry fyzický vzhled ovlivňuje sexualitu ve stáří. K úbytku sexuálních aktivit ve stáří podle ní dochází vlivem zdravotního stavu.

Význam a hodnocení sexuálního života

Paní Drahomíra již nežije sexuálním životem. „*Momentálně už mám odzvoněno. Jednak nemám partnera a jednak mě to neláká. Nejráději se dívám na hezký mužský v televizi.*“ Se svým sexuálním životem je ale spokojena, hodnotí ho známkou 3. V dospělosti byla také docela spokojena. Dodává však, že to nebyla žádná sláva. Význam pro ni již sexualita nemá žádný. V dospělosti pro ni sexualita nebyla nejdůležitější, ale ráda poznávala zajímavé, hezké lidi a ráda se bavila.

Sexualita ve stáří versus společnost

Jestli je sexualita ve stáří tabu, nedokáže s určitostí říct. „*Myslím si, že není, ale není o čem mluvit.*“ Uvádí, že je ve věku, kdy toto téma bylo dříve velké tabu. Byla vychovávána dost puritánsky a domnívá se, že spousta lidí v jejím věku, je na tom podobně. Mýty o sexualitě ve stáří žádné nezná, pouze jen vtipy. O své sexualitě s nikým nemluví, o sexualitě obecně mluví se svou vnučkou, ale uznává, že stále v ní zůstává puritánský postoj. O sexualitě ve stáří se dozvídá ze seniorského časopisu a někdy z televize a pořadů určených pro seniory. Získávat více informací o tomto tématu považuje za zcela zbytečné. „*Myslím, že to nemá význam tohle rozebírat.*“

Pocity z rozhovoru

Dotazovaná uvedla, že jí rozhovor na toto téma nevadil. „*Když si vzpomenu, co všechno bylo tabu za mých mladých let, tak je mi z toho nanic, protože spousta zbytečných problémů, co mi mladý měli.*“

Rozhovor č. 8

František, 65 let

„*Nikdo se nechce nechat zahanbit, že je sexuálně neproduktivní.*“

Vzdělání: vyučen

Rodinný stav: ženatý

Sexualita obecně

Podle pana Františka by sexualita měla být vrcholový stupeň vzájemného partnerství.

Sexualita ve stáří

Sexualita ve stáří je podle něj odlišná tím, že je ovlivněná hodně zdravím. „*Kdo je zdravý, provozuje sexualitu.*“ Podle pana Františka jsou však nemoci, se kterými se sexualita vůbec neslučuje a člověk sexualitu poté nemůže provozovat. Domnívá se, že sexualita patří ke stáří, ale upozorňuje na některé muže, kteří se chlubí, jak ještě žijí sexuálním životem, aniž by to byla pravda. „*Nikdo se nechce nechat zahanbit, že je sexuálně neproduktivní.*“ Zároveň nesouhlasí s věkově odlišnými páry, kdy si starý muž vezme mladou ženu a zplodí s ní dítě. „*Jak si může rozumět takto věkově odlišný pár po sexuální stránce? Tam mě jediné napadá, že zde je to pouze finanční otázka.*“ Nemoci jsou pro pana Františka tím, co nejvíce ovlivňuje sexuální život ve stáří. Zdůrazňuje však, že v partnerském životě není vše založeno na sexualitě. Hraje zde roli především harmonické soužití. „*Sexualita je vrchol soužití.*“ Zároveň se domnívá, že kde je vztah založen pouze na sexualitě, často se stává, že nastane-li v tomto ohledu problém, lidé se poté rozvádějí. „*Pokud v mládí není člověk zvyklý na pravidelný sexuální poměr, tak ani ve stáří se nic neděje. Pokud je tam zvyk, tak člověk musí mít sexuální poměr i ve stáří.*“

Pan František považuje 60. rok života za určitý zlom v sexuálním životě člověka. Dodává však, že opět záleží na zdravotním vlivu. Vlivem poklesu pohlavních hormonů ukončují podle pana Františka senioři svůj sexuální život. Na vzhledu už podle něj u seniorů nezáleží. Upřednostňuje citovou stránku a porozumění mezi partnery. „*Sexualita není všechno.*“ Domnívá se, že k úbytku sexuálních aktivit ke stáří dochází opět vlivem snižování pohlavních hormonů. „*I když si starý muž najde partnerku, nikde není psáno, že spolu musí sexuálně žít. Staří partneři si hledají jeden druhého, aby spolu kvalitněji strávili zbytek života.*“

Význam a hodnocení sexuálního života

Sexuální život pro pana Františka v tomto okamžiku již není důležitý, dal by tedy 5. „*Tady je už pouze soužití s partnerkou.*“ Se svým sexuálním životem v dospělosti, byl spokojený. Uvádí, že byl pro něj v dospělosti samozřejmě důležitější. „*Dříve měl člověk jiné starosti a teď má taky jiné starosti.*“

Sexualita ve stáří versus společnost

Pan František nepovažuje sexualitu ve stáří za tabu ve společnosti. „*Ve společnosti se o tom mluví, ale záleží jak.*“ Pan František vyzdvihuje, že se spíše sexualitou lidé chlubí, než by řešili svoje problémy. Myslí si, že v tomto ohledu nelze nikomu věřit. Tvzení, že pokud má muž poměr, že se tím oddalují nemoci prostaty, považuje Pan František trochu za mýtus, ale vyloženě mýty o sexualitě ve stáří nezná. O sexualitě s nikým nemluví, nemá to rád. Nikde se o ní nedozvídá a ani ho to nezajímá. „*Stáří je o tom, že partneři jsou spolu, ať už je mezi nimi sexualita nebo není.*“

Pocity z rozhovoru

Za všechno, co pan František řekl, si stojí. Nebylo to pro něj těžké. „*Jsme lidi a každý si k tomu musí najít svůj přístup.*“

Rozhovor č. 9

Jaromír, 67 let

„*Ať je hospodářská krize nebo není, žijeme si pro sebe se vším všudy.*“

Vzdělání: Vyšší odborné

Rodinný stav: vdovec

Sexualita obecně

Pan Jaromír chápe sexualitu jako nějaký vztah mezi mužem a ženou, ke kterému patří láska.

Sexualita ve stáří

Pan Jaromír si myslí, že ve stáří se sexualita nemění. *„Když je vztah, tak to z toho vyplývá. Nebrání-li tomu nějaké zdravotní problémy, tak je to jak za mlada.“* Podle Jaromíra sexualita určitě ke stáří patří, není však pro něj prvořadá. *„Člověk ve stáří, když je sám, zjišťuje, že mu něco chybí, není to ale sexualita, je to takové prázdno, děti pryč, a tak je rád, když potká druhého člověka, se kterým je mu dobře.“* Domnívá se, že vztah nejvíce ovlivňuje sexualitu ve stáří. *„Člověk se tlačí nejdřív k tomu vztahu, k takovému tomu „příšmudlení se“. Intimita z toho vyplyne, je až na konci.“* Usuzuje však, že sexualita ve stáří nějakým věkem nekončí. *„Já si myslím, že neskončí, dokud neskončí ten vztah.“* Vztah u něj hraje roli i při ukončení sexuálního života seniorů. *„Je pravda, že si partneři lety zevšední, ale pokud tam nějaký ten plamínek pořád plápolá, tak najednou vznikne určitá situace a ten plamínek se udělá větší a je to. Vždyť to nemusí být každý den.“* Poté zdůrazňuje situaci, kdy člověk zpohodlní a přestane sexuálně žít. O tom, že fyzický vzhled ovlivňuje sexualitu seniorů podle pana Jaromíra, není pochyb. Souhlasí i s tím, že ke stáří dochází k úbytku sexuálních aktivit. *„Člověk stárne, tak už taková ta vitalita tam úplně není, i když je ten vztah pěkný.“*

Význam a hodnocení sexuálního života

Jelikož je pan Jaromír se svou současnou partnerkou jen krátce, hodnotí svůj sexuální život *„I s hvězdičkou“*. *„Ale musím říct, že do budoucna jsem na to zvědavý.“* V dospělosti byl se svým sexuálním životem spokojený, avšak nedá se to podle něj srovnávat s tím, co je teď. Momentálně si užívají s partnerkou jeden druhého oproti dospělosti, kdy bylo daleko méně času. *„Ať je hospodářská krize nebo není, žijeme si pro sebe se vším všudy.“* Sexualita má pro pana Jaromíra jiný význam než za mlada,

domnívá se však, že ke spokojenému stáří sexualita patří. *„Není to to prvotní, za čím by se člověk pídil, jako když mu bylo dvacet.“*

Sexualita ve stáří versus společnost

Pan Jaromír nepocituje sexualitu ve stáří jako tabu ve společnosti, žádné mýty také nezná a ani ho nezajímají. O své sexualitě mluví pouze s partnerkou a nezabývá se informacemi, které by se týkaly tohoto tématu a ani necítí potřebu získávat o tomto tématu více informací.

Pocity z rozhovoru

Pro pana Jaromíra bylo zcela normální povídat si o tomto tématu. *„Jsem v tomhle otevřený.“*

Rozhovor č. 10

Václav, 73 let

„Je to takové pročištění duše.“

Vzdělání: střední s maturitou

Rodinný stav: ženatý

Sexualita obecně

Pan Václav uvádí, že sexualita by měla obecně znázorňovat vztahy muže, ženy a rozmnožování národa všeobecně. Je podle něj nutná, aby se obnovoval veškerý proces.

Sexualita ve stáří

Ohledně sexuality ve stáří uvádí, že se to již mění. Stěžuje si na zdravotní potíže, které mu sexualitu hodně ovlivnily. *„Když člověk ztrácí dech, ztrácí všechno.“* Říká, že pokud je zdravý, nejsou zábrany. Sexualita podle něj ke stáří patří. *„Je to takové pročištění duše.“* Jedině zdraví je to, co může ovlivňovat dle pana Václava sexualitu ve stáří. Sexualita však podle něj nekončí s určitým věkem, jako příklad udává kamarády, kteří skončili se svým sexuálním životem ve 40-ti nebo až v 70-ti letech. Zdůrazňuje

však, že opět záleží na zdraví a zároveň je to velmi individuální. Zdraví je i to, proč senioři ukončují svůj sexuální život. „*Člověk má něčeho určité množství. Někdo to vyčerpá dřív a ukončí to. A kdo to nevyčerpá všechno, tak může dál, ale zase ho zastaví zdraví.*“ Fyzický vzhled podle respondenta již neovlivňuje sexualitu ve stáří. „*Starší lidi poznali, že ten vzhled není všechno. Preferují spíš rozumné popovídání si, rozumné názory.*“ Pan Václav se domnívá, že ke stáří dochází k úbytku sexuálních aktivit vlivem opotřebovanosti člověka.

Význam a hodnocení sexuálního života

O svém sexuálním životě již nepřemýšlí. Zdůrazňuje své onemocnění a zároveň dodává, že je rád, že je vůbec naživu. Svůj sexuální život hodnotí číslem 5. Dnes pro něj sexualita již nemá žádný význam, nezajímá ho. Dodává, že ho zajímají jiné věci. Se svým sexuálním životem byl v dospělosti spokojený, sexualita měla pro něj povzbuzující charakter. „*S manželkou jsme si vždycky dokázali vyhovět.*“

Sexualita ve stáří versus společnost

Jako tabu ve společnosti sexualitu ve stáří přímo nepovažuje. „*Spíše je to takové, že se to přechází.*“ Mýty o sexualitě seniorů žádné nezná. S nikým o sexualitě nemluví, nemá důvod. O tomto tématu se nikde moc nedozvídá, o tomto tématu si povídá s kamarády na kafi, ale to pouze ve vtipkování. Informace o tomto tématu ho již nezajímají, a proto je ani nevyhledává.

Pocity z rozhovoru

„*Skoro bych řekl stresující.*“ Pan Václav uvádí, že jelikož toto téma bylo tabu i za mládí, nemluvil o tom ani tehdy, proto mu dělalo potíže mluvit o tom teď ve stáří.

4.3.1 Shrnutí rozhovorů se seniory

Sexualita obecně

Pod pojmem sexualita 7 seniorů uvedlo, že je to určitý **vztah** (mezi mužem a ženou, partnery, dvou lidí, k sexu) Další názory: **nejvyšší stupeň dvou jedinců, takové to hezké, intimní žití.**

Sexualita ve stáří

- a) Senioři v sexualitě ve stáří vidí určité změny (7 respondentů), které popisují jako: *snižuje se sexuální aktivita, sexualita podmíněná zdravím, mění se sexuální program, přibývá více intimní oblasti*. 2 respondenti se domnívají, že se sexualita ve stáří vůbec *nemění*. 1 respondent změnu *nevyjádřil* a popsal sexualitu ve stáří jako *vztahy, citové porozumění, lásku*.
- b) Všech 10 seniorů se shodlo na tom, že *sexualita ke stáří patří*.
- c) *Vztah mezi partnery, jednání, porozumění, harmonické soužití* podle seniorů nejvíce ovlivňuje sexualitu ve stáří – tyto pojmy zazněly 8x, *zdravotní stav* 6 x, *pohoda* 2x.
- d) Sexualita podle seniorů *nekončí s určitým věkem* - 8 respondentů, 2 respondenti udávají *zlom po 60. roce a 65. roce života*.
- e) Senioři ukončují svůj sexuální život na základě *zdravotního stavu* – tento pojem zazněl 8 x, dále bylo uváděno *pohodlí* 2x, *vztah, samota, odloučení, zevšednění, nepřítažlivost*.
- f) 5 respondentů se domnívá, že *fyzický vzhled ovlivňuje* sexualitu ve stáří, 5 respondentů předpokládá, že *neovlivňuje*.
- g) Všichni senioři se shodli na tom, že ve stáří *dochází k úbytku sexuálních aktivit*.

Význam a hodnocení sexuálního života

- a) Pro 5 seniorů má *sexualita stále význam, je pro ně důležitá*. Pro 5 seniorů sexualita *význam nemá*.
- b) Svůj sexuální život hodnotili senioři takto: 3 respondenti *ohodnotili číslem 5*, 3 respondenti *číslem 3*, 2 respondenti *číslem 2*, 2 respondenti *číslem 1*. V průměru je sexuální život seniorů hodnocen *číslem 3,0*.
- c) Seniorům se sexuální život oproti dospělosti *nezměnil u 4 respondentů*, u 2 respondentů byl *v dospělosti horší*, než ve stáří a u 4 respondentů byl v dospělosti *lepší než ve stáří*

Sexualita ve stáří versus společnost

- a) Senioři *nepokládají sexualitu ve stáří za tabu ve společnosti* – takto odpovědělo **8** respondentů. **2** respondenti uvedli, že toto téma za tabu ve společnosti *považují*.
- b) *Mýty o sexualitě* ve stáří senioři *neznají* – **9** respondentů. **1** respondent uvedl, že mladí říkají: „*Ať už si s tím ty staří dají pokoj, vždyť už to pro ně není.*“
- c) *O svém sexuálním životě* senioři příliš *nemluví* – **6** respondentů, **4** respondenti *mluví* o své sexualitě *s lidmi ze svého blízkého okolí* (partner, kamarádi, kamarádky)
- d) Senioři se o sexualitě ve stáří *dozvídají z Tv, časopisů, knih, narážek od seniorů* – **7** respondentů. **3** respondenti se o tomto tématu *nikde nedozvídají*.
- e) *Více informací* o sexualitě ve stáří senioři *nechtějí* – **9** respondentů. Pouze **1** respondent by tyto informace *uvítal*.

Pocity z rozhovoru

Seniorům *nedělalo problém mluvit o tomto tématu* („*příjemné, nevadilo mi to*“) – **7** respondentů, **3** respondenti měli *negativní pocity* („*stud, stresující, těžké*“).

4.4 Celkové zhodnocení rozhovorů se studenty, respondenty v produktivním věku a seniory

Tabulka č. 1 Sexualita obecně - pojmy

Co si představujete pod pojmem sexualita obecně?	Studenti	Respondenti v produktivním věku	Senioři
	6x sex, fyz. uspokojení, sex. chování, přitažlivost	6x sex, sex. život	7x vztah
	2x intimní vztah	4x vztah	
	1x touha po druhém pohlaví, láska, partnerský život, vztahy, zájem o druhé pohlaví, důležitá složka osobnosti člověka.	3x láska	1x nejvyšší stupeň dvou jedinců, intimní žití
		1x potřeba člověka	

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č. 2 Sexualita ve stáří

Otázka	Studenti	Respondenti v produktivním věku	Senioři
Co si představujete pod pojmem sexualita ve stáří?	9 změna 1 nemění se	6 změna 3 nemění se 1 individuální	7 změna 2 nemění se 1 změna nevyjádřena
Myslíte si, že sexualita patří ke stáří?	10 ANO	10 ANO	10 ANO
Myslíte si, že sexualita končí s určitým věkem?	6 nekončí 4 individuální	10 Nekončí	8 nekončí 2 zlom po 60., 65. roce života
Co podle Vás nejvíce ovlivňuje sexualitu ve stáří? (pojmy)	8x zdravotní stav 3x psychický stav 1x vztah mezi partnery, negativní zkušenosti během života, pobyt v domově pro seniory....	7x zdravotní stav, fyziologické změny 1x samota, rozvod, ovdovění, psychika, způsob života, pojetí sexuality	8 x vztah mezi partnery, jednání, porozumění, harmonické soužití 6x zdravotní stav 2x pohodlí
Na základě čeho ukončují senioři svůj sexuální život? (pojmy)	7x zdravotní stav 4x ztráta chuti na sex 1x sex k seniorům již nepatří	8x ztráta partnera 7x zdravotní stav 1x špatná komunikace, rozvod, tolerance	8x zdravotní stav 2x pohodlí 1x vztah, samota, odloučení, zevšednění, nepřitažlivost.
Dochází ve stáří k úbytku sexuálních aktivit?	8 ANO 2 NE	8 ANO 1 NE 1 individuální	10 ANO
Myslíte si, že fyzický vzhled ovlivňuje sexualitu ve stáří?	1 ANO 7 NE 2 Ano, ale ne již tolik	7 ANO 3 NE	5 ANO 5 NE

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č. 3 Význam a hodnocení sexuálního života

Otázka	Studenti	Respondenti v produktivním věku	Senioři
Jaký má pro Vás sexualita význam?	6 velmi důležitá 3 důležitá 1 běžná součást života	5 velmi důležitá 4 důležitá 1 žádný význam	5 důležitá 5 žádný význam
Jste spokojen (a) se svým sexuálním životem? Ohodnoťte 1-5.	3,0 (průměr)	3,3 (průměr)	3,0 (průměr)
Myslíte si, že se Váš sexuální život ve stáří změní? / Jak jste byl(a) spokojen (a) se svým sexuálním životem v dospělosti?	5 zhorší se 3 zlepší se 1 změní se dle partnera 1 sex nebude již důležitý	3 zhorší se 4 zlepší se 3 nezmění se	4 nezměnil se 2 v dospělosti horší 4 v dospělosti lepší

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č. 4 Sexualita ve stáří versus společnost

Otázka	Studenti	Respondenti v produktivním věku	Senioři
Považujete sexualitu ve stáří za téma, které je ve společnosti tabu?	9 ANO 1 NE	7 ANO 3 NE	2 ANO 8 NE
Znáte nějaké mýty o sexualitě ve stáří?	8 ANO 2 NE	4 ANO 6 NE	1 ANO 9 NE
Mluvíte o svém sexuálním životě?	9 ANO 1 NE	5 ANO 5 NE	4 ANO 6 NE
Dozvídáte se o sexualitě ve stáří?	5 ANO 5 NE	7 ANO 3 NE	7 ANO 3 NE
Uvítal (a) byste možnost získávat o tomto tématu více informací	8 ANO 2 NE	2 ANO 8 NE	1 ANO 9 NE

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č. 5 Pocity z rozhovoru

Otázka	Studenti	Respondenti v produktivním věku	Senioři
Jaké bylo pro Vás povídat si o tomto tématu?	8 pozitivní pocity 1 negativní pocity 1 nezájem tématu	10 pozitivní pocity	7 pozitivní pocity 3 negativní pocity

Zdroj: Vlastní výzkum

5 Diskuze

Když jsem začala téma Sexualita ve stáří hledat v české odborné literatuře, nevěřila jsem, jak málo informací jsem získala. Proto jsem začala skládat kousek po kousku, jež obsahovaly publikace o stáří, stárnutí a seniorech. Neocenitelná v mém hledání byla publikace od Pondělíčka, která se téměř z poloviny věnuje tomuto tématu, dalším přínosem se pro mě stala Tošnerová, jakýsi sborník přednášek uveřejněných na internetu a Říčan, jenž se dívá na sexualitu ve stáří z pohledu vývojové psychologie.

Poté co jsem nahlas vyslovila předmět mého výzkumu, toto téma zpočátku všechny velmi zaujalo, avšak zaujetí značně opadlo, měl-li se dotyčný(á) zařadit mezi respondenty. Předpokládala jsem, že nejhůře budu hledat respondenty z řad seniorů, avšak překvapil mě jejich zájem a nadšení pro tento výzkum. Studenti byli všichni také ochotni mluvit o tomto tématu, i když u někoho bylo patrné, že ho toto téma příliš nezajímá. Největší obavy z výzkumu shledávali osoby v produktivním věku, a proto mi hledání respondentů, kteří by se mnou otevřeně na toto téma hovořili, zabralo nejvíce času.

Původně jsem nechtěla kvůli možnosti zkreslení informací zařadit mezi respondenty osoby z mého blízkého okolí. Avšak po jakési „malé pilotní studii“, kdy jsem absolvovala rozhovor s mými prarodiči, jsem byla ujištěna, že by o takto intimním tématu hovořili pouze s osobou, která je z jejich nejbližších. Díky tomuto rozhodnutí mi byly poskytnuty otevřené názory, jež mi přinesly do výzkumu cenné informace a zároveň jsem i já měla možnost promluvit si otevřeně o tomto tématu s blízkými osobami, což pro mě velmi znamenalo.

Vést rozhovory na intimní téma s respondenty, které jsem neznala, mi přineslo zcela novou zkušenost. Bylo nepřijatelné, abych dala na sobě znát jakékoliv rozpaky, musela jsem vystupovat a mluvit o tomto tématu zcela přirozeně a získat si respondentovu důvěru, bez které by mi otevřeně nevyjádřil své názory. Pro zaznamenání rozhovorů jsem si vybrala diktafon, který jsem použila však až poté, co mě respondent ubezpečil, že ho nebude nijak omezovat v jeho odpovědích. Překvapilo mě, že to byli spíše studenti, kteří diktafon odmítali. Nejčastějším důvodem byl pro ně stud. Z toho důvodu jsem měla pro respondenty připravený záznamový arch.

Studentům rozhovory trvaly nejkratší dobu, v průměru 30 minut. Vyjadřovali své názory stručně a jasně a na otázku, zda chtějí ještě něco doplnit, jednoznačně odpovídali „ne“. Respondentům v produktivním věku a seniorům trvaly rozhovory již podstatně déle (50, 60 minut). Domnívám se, že to bylo z důvodu toho, že se pro ně toto téma jevilo dříve či později jako aktuální. Co však měly všechny 3 skupiny společné, bylo nazývání sexu, sexuálního aktu, milování apod. Všichni respondenti uváděli při rozhovorech synonymum těchto pojmů, které bylo zastoupeno zájmenem TO. Málokdo když mluvil o sexuálním styku, použil přímo tento termín. Snad pro lepší pocit, který zabraňuje studu?

Výsledky výzkumu ukázaly drobné, leč velmi zajímavé odchylky jak v pojetí sexuality obecně, tak sexuality ve stáří. Studenti a respondenti v produktivním věku vnímají sexualitu obecně jako sex, sexuální život, fyzické uspokojení oproti seniorům, kteří sexualitu vnímají po stránce vztahové. Jak uvádí Říčan: „*Snad teprve zralý věk umožňuje pochopit, co všechno znamená slovo „Ty“*“ (20, s. 355). Zde je vidět jakési jiné pojetí sexuality u seniorů, kdy pro ně již nehraje roli jakési „fyzično“ člověka, ale složka vztahová. Jak uváděli mnozí respondenti z řad studentů či seniorů, ve stáří již převládá složka citová nad pudovou charakterizovanou pro mládí. Proto souhlasím s tvrzením Říčana, že „*ve stáří již nejde tolik o to vybit sexuální tenzi*“ (20, s. 355). O sexualitě ve stáří se studenti domnívají, že oproti dospělosti nastávají určité změny, které popsali negativně jako úbytek sexuálního styku apod., osoby v produktivním věku předpokládají, že také nastávají v sexualitě ve stáří určité změny, avšak určitá část si také myslí, že sexualita zůstává stejná či podobná jako v dospělosti, oproti seniorům, kteří uváděli změny v sexualitě ve stáří převážně negativního charakteru podobné jako studenti.

Všichni respondenti se shodli na tom, že sexualita patří ke stáří. S čímž koresponduje tvrzení Pondělíčka: „*Sexualita je zcela normálním úkazem a projevem i ve stáří*“ (19, s. 233). Těmito výsledky byl však vyvrácen „*stereotyp asexuálního stáří*“, který zmiňuje Říčan (20).

Sexualita podle respondentů nekončí s určitým věkem. Takto se vyjádřili všichni respondenti v produktivním věku a 8 z 10 seniorů (2 senioři vidí zlom po 60. a 65. roce

života). Studenti byli prozřetelnější, a proto zaznívaly odpovědi, že je to velmi individuální záležitost, 6 z 10 studentů se domnívá, že věk nehraje roli v ukončení sexuálního života seniorů. Toto zjištění koresponduje s výzkumem, který prováděla Floriánová, ale není totožné s Říčanem, jenž uvádí, že „geronti jsou přesvědčeni, že sexuální život od čtyřicítky slábne a končí ne-li v padesáti, tedy v šedesáti nebo pětadesáti – v pozdějším věku jde už o cosi nemístného, ne-li nemravného“ (20, s. 354). Respondenti často uváděli, že sexuální život končí až smrtí, přičemž nezáleží na věku, ale na zdravotním stavu či vztahu mezi seniory. To byly také faktory, které dle respondentů nejvíce ovlivňují sexualitu ve stáří.

Z výzkumu Floriánové a Bortze aj. vyplývá, že s postupujícím věkem klesá frekvence sexuálních aktivit. S tím se shodují i mé výsledky.

Zajímavý rozpor nastal mezi studenty a respondenty v produktivním věku v otázce týkající se vzhledu ve stáří. Sedm z 10 studentů se domnívá, že vzhled již neovlivňuje sexualitu ve stáří oproti respondentům v produktivním věku, kde se 7 z 10 domnívá, že vzhled sexualitu ve stáří ovlivňuje a stále na něm záleží. U seniorů je to 5 na 5. U studentů možná převažuje jakási myšlenka, že u seniorů již na vzhledu nezáleží. Jak uvádí Floriánová: „Sexualita je předně spojována s mládí a krásou, a tak je i medializována.“ (5, s. 14).

Z výzkumu vyplynulo, že senioři přijímají sexualitu ve stáří lépe, než studenti a osoby v produktivním věku. Devět z deseti studentů a sedm z deseti osob v produktivním věku hodnotí sexualitu ve stáří, co by tabu ve společnosti oproti seniorům, kteří považují toto téma za tabu pouze ve dvou případech z deseti. Podle většiny respondentů tedy vyplývá, že **sexualita ve stáří je tabu ve společnosti**. Je zajímavé, že studenti a senioři mají v tomto ohledu velmi odlišný názor. Senioři převážně odpovídali, že si nejsou vědomi, že by toto téma bylo tabu a ani nevidí důvody, proč by bylo. Oproti studentům a respondentům v produktivním věku, jejichž odpovědi byly jednoznačné „ano“.

Mýty o sexualitě ve stáří znají nejlépe studenti (8 z 10 respondentů), osoby v produktivním věku už jen pouze 4 z 10 respondentů a senioři téměř žádné mýty o sexualitě ve stáří neznají, 1 respondent z 10 ze skupiny seniorů uvedl: „Mladí si říkají,

at' už si s tím stáří dají pokoj, že se to již pro ně nehodí.“ (viz mýtus, který uvádí Tošnerová). Na základě těchto výsledků výzkumu nemohu souhlasit s Tošnerovou, která uvádí *„Senioři vidí sami sebe v negativním světle a nadále přijímají „mýty“, kterým se přizpůsobují“ (23)*. Mýty, které uvádí Tošnerová, se u respondentů ze skupiny studentů a osob v produktivním věku vyskytly často. Uváděli např.: *„Říká se, že ve stáří už to není tak často, už to ubývá. Nebo že starým pánům to jde hůř. Staří lidé nemají sex. Sexualita ve stáří je tabu. Muž již nemůže být ve stáří sexuálně produktivní. Staří lidé a sex nejdou dohromady. Sexuální život u seniorů už neexistuje. Sex ke stáří nepatří. Senioři si sex nedokážou užít, už z toho nic nemají. Ženy po přechodu nepotřebují sexuálně žít. Muži můžou sexuálně žít až do stáří, ženám sexuální život po klimakteriu končí.*“ Jeden student uvedl, že žena po klimakteriu už nemá chuť sexuálně žít, což ale nepovažuje za mýtus, ale pravdu. Oproti tomu senioři, převážně ženy, vyzdvihovali klimakterium jako něco pozitivního, co je osvobodilo a učinilo tak po sexuální stránce bezstarostnými. Jeden respondent ze skupiny seniorů a skupiny osob v produktivním věku uvedli rčení, která se týkají sexuality seniorů – *„Co se nevypíše, to vyschne.“*, *„Když hoří stará stodola, hoří plamenem.“* či *„Na starém kole se dobře jezdí.“*

Polovina studentů předpokládá, že ve stáří dojde ke zhoršení jejich sexuálního života. Respondenti uvedli zhoršení ve 3 případech a dokonce ve 4 případech očekávají ve stáří zlepšení. Oproti tomu senioři vypověděli, že se jejich sexuální život oproti dospělosti nezměnil (4 respondenti), či se zhoršil (4 respondenti) a dokonce 2 respondenti uvedli, že ve stáří mají lepší sexuální život než v dospělosti. Výzkum také ukázal, že senioři jsou spokojeni se svým sexuálním životem úplně stejně jako studenti, oproti osobám v produktivním věku, kde se zaznamenalo mírné zhoršení. Myslím si, že je to způsobené převážně tím, což i potvrdili někteří senioři a respondenti v produktivním věku, že manželský či partnerský pár v důchodu má na sebe více času, než plně zaměstnaný pár v dnešní moderní době.

Dalším zajímavým zjištěním pro mě bylo, že senioři mluví o svém sexuálním životě (5 z 10). Nejbližší člověk, se kterým rozebírají svůj sexuální život je partner či kamarádka, s ostatními seniory spíše mluví o sexualitě v narážkách a vtipech.

Překvapilo mě, že se senioři dozvídají o sexualitě ve stáří více než studenti navzdory tomu, že nechtějí získávat více informací o tomto tématu oproti studentům, kteří by naopak více informací o tomto tématu přivítali, dokonce i v rámci studia na VŠ. Studenti ZSF JU si posteskli, že se o tomto tématu dozvídají v rámci studia velmi málo, avšak na odborných praxích se s touto problematikou běžně setkávají. Proto bych navrhovala zařadit toto téma do přednášek z předmětu geriatricie či gerontologie na ZSF JU. Překvapilo mě, že vzhledem k tomu, že respondenti v produktivním věku mají k seniorskému věku blíže, než studenti, problematika sexuality ve stáří je příliš nezajímá. Jsou si vědomi toho, co s sebou stáří přináší, avšak o stáří nechtějí přemýšlet. Je to zřejmě způsobené tím, jak uvádí mnoho autorů, že ve společnosti stále převládá negativní pohled na stáří jako synonymum nemoci a celkového úpadku člověka.

Jsem si vědoma, že z důvodu malého výzkumného vzorku výsledky tohoto výzkumu nemohou mluvit za celou společnost. Uvědomuji si i fakt, že jsou zkreslené již tím, že do výzkumného vzorku se dostali respondenti, kteří byli ochotni o tématu sexuality hovořit. Floriánová odůvodňuje ochotu seniorů zúčastnit se rozhovoru na takto intimní téma tím, že senioři ve výzkumu jsou stále sexuálně aktivní. U mě byla však situace jiná. Mého výzkumu se zúčastnili také senioři již sexuálně neproduktivní (polovina respondentů)! Podle mě si zasluhují obdiv za to, že byli ochotni zúčastnit se rozhovoru o sexualitě ve stáří, při němž dokázali mluvit o sexualitě ve stáří stejně otevřeně jako senioři dosud stále sexuálně aktivní.

Jsem si vědoma skutečnosti, že zkoumaný soubor je příliš malý a tak hypotézy, které nyní předkládám, se vztahují ke zkoumanému souboru a pro obecnou platnost je třeba jejich ověření na větším množství respondentů.

Z praktické části vzešly tyto hypotézy:

Hypotéza 1: Studenti znají mýty o sexualitě ve stáří více než senioři.

Hypotéza 2: Studenti považují na rozdíl od seniorů sexualitu ve stáří za tabu ve společnosti.

Během psaní bakalářské práce vyplynuly další možnosti a náměty k výzkumu. Překvapilo mě, že se senioři málokdy svěří se svým problémem sexuálního charakteru svému obvodnímu lékaři, který by zahájil včasnou léčbu či doporučil specialistu. U

seniorů stále převládá stud vyslovit nahlas svůj problém, málokdy se svěří se svými problémy, a proto se stává, že předčasně ukončí svůj sexuální život. Tento problém by mohly vyřešit malé letáčky v čekárnách u praktických lékařů, jež by ujistovaly pacienty o přirozenosti tohoto tématu a nabádali je k vyslovení svého problému v ordinaci praktického lékaře. Zajímavým tématem výzkumu by proto byl *Přístup lékařů k pacientům v oblasti sexuality ve stáří*. Dále mnoho seniorů uvádělo, jak je samotné ve vlastním pojetí sexuality ovlivňovala výchova, proto by bylo zajímavým předmětem výzkumu *Vliv výchovy na vlastní pojetí sexuality u seniorů*.

6 Závěr

Tato práce se pro mě stala velikou výzvou v rozpoutání diskuze o tématu, které je tabuizované, dostatečně neprobádané a intimní v mládí, natož ve stáří. Podívala jsem se na sexualitu ve stáří očima studentů, respondentů v produktivním věku a seniorů, což mi umožnilo široký pohled z nejrůznějších úhlů. Domnívám se, že cíle práce byly splněny.

Z výzkumu vyplynulo, že senioři přijímají sexualitu ve stáří lépe, než studenti a respondenti v produktivním věku. Studenti a osoby v produktivním věku hodnotili sexualitu ve stáří, co by tabu ve společnosti, kdežto senioři ne. Mýty o sexualitě ve stáří znají nejlépe studenti oproti seniorům, kteří mýty o sexualitě ve stáří neznají. Výzkum také ukázal, že senioři jsou spokojeni se svým sexuálním životem stejně jako studenti. Celkově je tato problematika vnímána ve společnosti s určitými rozpaky, avšak pozitivně.

Respondenti zvláště studenti a osoby v produktivním věku se mi častokrát svěřili, že na takovéto téma ještě s nikým nehovořili a až díky společnému rozhovoru si utřídily své názory na danou problematiku. Od jedné studentky byl dokonce vznesen požadavek, aby se toto téma zařadilo do výuky na ZSF JU v rámci geriatrie či gerontologie. Jeden respondent v produktivním věku, by přivítal pravidelnou rubriku na toto téma ve svém oblíbeném časopise. Tímto si myslím byla vytvořena cesta ke společenskému odtabuizování sexuality seniorů a vytvoření nového pohledu na stáří.

Z praktické části vzešly následující hypotézy: „*Studenti znají mýty o sexualitě ve stáří více než senioři.*“ „*Studenti považují na rozdíl od seniorů sexualitu ve stáří za tabu ve společnosti.*“

Během psaní bakalářské práce vyplynuly další možnosti a náměty k výzkumu. Senioři se málokdy svěří se svým problémem sexuálního charakteru svému obvodnímu lékaři, který by zahájil včasnou léčbu či doporučil specialistu. Zajímavým tématem výzkumu by proto byl *Přístup lékařů k pacientům v oblasti sexuality ve stáří*. Dále mnoho seniorů uvádělo, jak je samotné ve vlastním pojetí sexuality ovlivňovala výchova, proto by bylo zajímavým předmětem výzkumu *Vliv výchovy na vlastní pojetí sexuality u seniorů*.

Bakalářskou práci lze využít k informovanosti společnosti o sexualitě ve stáří, prolomení společenského tabu a k usnadnění seniorům intimních prožívání jejich životů. Dále by tato práce mohla být přínosem pro studenty a pracovníky pomáhajících profesí.

7 Klíčová slova

Stárnutí

Stáří

Sexualita ve stáří

Mýty o sexualitě ve stáří

Studenti

Osoby v produktivním věku

Senioři

8 Seznam použitých zdrojů

1. BORTZ, W. *Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky*. 2. vyd. Praha: Alternativa, 1995. 257s. ISBN neuvedeno
2. *Demografické a socioekonomické charakteristiky populace seniorů*. [online] Praha: ČSÚ, [cit. 2009.08.03]. Dostupné z: [http://czso.cz/csu/2004edicniplan.nsf/t/620053034E/\\$File/41230421.pdf](http://czso.cz/csu/2004edicniplan.nsf/t/620053034E/$File/41230421.pdf)
3. EHRENBERGEROVÁ, L. Stáří v populárně naučné literatuře – interpretativní analýza. *Sociologický časopis*, 2002, roč. 38, č. 5, s. 607-619. ISSN 0038-0288
4. FAIT, T. *Klimakterická medicína*. 1. vyd. Praha: MAXDORF, s. r. o., 2006. 103 s. ISBN 80-7345-001-8
5. FLORIÁNOVÁ, E. *Stáří a sexualita*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sociálních studií, 2007. 59 s. Bakalářská práce.
6. GOTT, M. *Sexuality, sexual health, and ageing*, 1st pub. Maidenhead, England: Open University Press, 2005. 176 s. ISBN 0335210198
7. GRUBEROVÁ, B. *Gerontologie*. 2. vyd. Č. Budějovice: JU v ČB. Zdravotně sociální fakulta, 1999. 97 s. ISBN 80-7040-364-0.
8. HARTL, P., HARTLOVÁ-CÍSAŘOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X
9. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1.vyd. Praha: Panorama, 1990. 416 s. ISBN 601-22-825

10. KALVACH, Z. a kol. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: GRADA Publishing, a. s., 2004. 861 s. ISBN 80-247-0548-6
11. KOZLOVÁ, L. *Výzkum v sociální oblasti* [online]. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta [cit. 2009.01.01]. Dostupné z: http://www.eamos.cz/amos/ksb/externi/ksb_305/index.htm
12. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ D. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: GRADA Publishing, a. s., 1998. 344 s. ISBN 80-7169-195-X
13. LAZARUS, R.S. *Coping with ageing*. Oxford: Oxford University Press, 2006. 242 s. ISBN 0195173023
14. MERYN, S. METKA, M. KINDEL, G. *Muži a stárnutí ve třetím tisíciletí*. 1.vyd. Přáslavice: Ilja Zlámal, 2004. 335 s. ISBN 80-903396-0-3
15. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4
16. *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří)* [online]. Praha: MPSV ČR. [cit. 2009.08.01]. Dostupné z: <http://www.noviny-mpsv.cz/cs/5045>
17. PHILIPSOVÁ, R. *Kniha knih o menopauze*. 1.vyd. Praha: Fortuna print, 2005. 256 s. ISBN 80-7321-163-7
18. PICHAUD, C. – THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 156 s. ISBN 80-7178-184-3

19. PONDĚLÍČEK, I. *Stárnutí: osobnost a sexualita*. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1987. 264 s. ISBN 08-070-87
20. ŘÍČAN, P. *Cesta života*. 2. vyd. Praha: Portál, 2006. 390 s. ISBN 80-7367-124-7
21. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 320 s. ISBN 80-7178-74-2
22. ŠIKLOVÁ, J. *Deník staré paní*. 1. vyd. Praha: Kalich, 2003. 183 s. ISBN 80-7017-865-5.
23. TOŠNEROVÁ, T. *Sexualita ve stáří*. [online] Praha: Ambulance pro poruchy paměti FNKV [cit. 2007.04.05]. Dostupné z: http://aa.ecn.cz/img_upload/07bc9d1453b4bc61934a7ebb36075df2/SEXSTAR2.doc
24. VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. 1. vyd. 1. Praha: GRADA Publishing, a. s., 2007. 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5
25. VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. [online]. Brno: VÚPSV, 2004. [cit. 2007-04-05]. Dostupné z: http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_149.pdf
26. VOKURKA, M., HUGO, J. a kol. *Velký lékařský slovník*. 1. vyd. Praha: MAXDORF, s. r. o., 2002. 925 s. ISBN 80-85912-70-8
27. *Zdraví pro třetí věk*. 1. vyd. Dobřejovice: Rebo productions CZ spol. s r. o., 2006. 294 s. ISBN 80-7234-536-2
28. ZVĚŘINA, J. *Sexuologie (nejen) pro lékaře*. 1.vyd.. Brno: Cerm, 2003. 287 s. ISBN 80-7204-264-5

9 Přílohy

Příloha č. 1: Otázky na rozhovor

Otázky na rozhovor

Identifikační otázky pro všechny skupiny:

1. Kolik je Vám let?
2. Jaké je Vaše vzdělání?
3. Jaký je Váš rodinný stav?

Otázky pro seniory:

1. Co si představujete pod pojmem sexualita obecně?
2. Co si představujete pod pojmem sexualita ve stáří?
3. Myslíte si, že sexualita patří ke stáří?
4. Co podle Vás nejvíce ovlivňuje sexualitu ve stáří?
5. Myslíte si, že sexualita končí s určitým věkem?
6. Na základě čeho si myslíte, že ukončují senioři sexuální život?
7. Myslíte si, že fyzický vzhled ovlivňuje sexualitu ve stáří?
8. Myslíte si, že ve stáří dochází k úbytku sexuálních aktivit?
9. Jaký má pro Vás sexualita význam?
10. Jste spokojen (a) se svým sexuálním životem? Ohodnoťte na bodové škále 1-5.
11. Jak jste byla spokojen (a) se svým sexuálním životem v dospělosti?
12. Považujete sexualitu ve stáří za téma, které je ve společnosti tabu?
13. Znáte nějaké mýty o sexualitě ve stáří?
14. Máte možnost mluvit o svém sexuálním životě? S kým?
15. Kde se dozvídáte o sexualitě ve stáří?
16. Uvítal (a) byste možnost získávat o tomto tématu více informací?
17. Jaké bylo pro Vás povídat si o tomto tématu?

Otázky pro osoby v produktivním věku a studenty

1. Co si představujete pod pojmem sexualita obecně?
2. Co si představujete pod pojmem sexualita ve stáří?
3. Myslíte si, že sexualita patří ke stáří?

4. Považujete sexualitu ve stáří za téma, které je ve společnosti tabu?
5. Znáte nějaké mýty o sexualitě ve stáří?
6. Myslíte si, že sexualita končí s určitým věkem?
7. Co podle Vás nejvíce ovlivňuje sexualitu ve stáří?
8. Na základě čeho ukončují senioři svůj sexuální život?
9. Jaký má pro Vás sexualita význam?
10. Jste spokojen (a) se svým sexuálním životem? Ohodnoťte na bodové škále 1-5.
11. Myslíte, že se Váš sexuální život ve stáří změní? Jakým způsobem?
12. Myslíte si, že ve stáří dochází k úbytku sexuálních aktivit?
13. Myslíte si, že fyzický vzhled ovlivňuje sexualitu ve stáří?
14. Máte možnost mluvit o svém sexuálním životě? S kým?
15. Kde se dozvídáte o sexualitě ve stáří?
16. Uvítal (a) byste možnost získávat o tomto tématu více informací?
17. Jaké bylo pro Vás povídat si o tomto tématu?

Slovní vysvětlení hodnocení sexuálního života

- 1- Velmi spokojen (a)
- 2- Spíše spokojen (a)
- 3- Spokojen (a)
- 4- Spíše nespokojen (a)
- 5- Nespokojen (a)