

Η Σεξουαλικότητα στους Ηλικιωμένους

Μπάκας Δημήτριος^{1,2}

- ¹ Οφθαλμίατρος, Οφθαλμολογικό τμήμα Γ.Ν. Καστοριάς.
- ² Πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών «Διαχείριση γήρανσης και χρόνιων νοσημάτων», Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο-Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Περίληψη: Η σεξουαλικότητα ορίζεται γενικά ως το δυναμικό αποτέλεσμα της σωματικής ικανότητας, κίνητρου, στάσης και συμπεριφορών, δυνατότητας για συντροφική σχέση και σεξουαλική επαφή. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνηθεί ο ρόλος της σεξουαλικότητας στη ζωή και την ευεξία των ηλικιωμένων, καθώς και οι παράγοντες που μπορούν να την επηρεάσουν. Αναζητήθηκαν άρθρα στις βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων PubMed και GoogleScholar. Επιλέχθηκαν και μελετήθηκαν άρθρα ανασκόπησης σχετικά με το θέμα στην αγγλική γλώσσα και προσφάτως δημοσιευμένα. Περιγράφεται η σεξουαλική έκφραση των ηλικιωμένων, οι φυσιολογικές επιδράσεις της γήρανσης αλλά και οι παράγοντες που επηρεάζουν τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία. Συμπερασματικά, παρά την φυσιολογική μείωση του ενδιαφέροντος για το σεξ με την ηλικία και τη πιθανή ύπαρξη προβλημάτων που δυσχεραίνουν τις σεξουαλικές πρακτικές, πολλοί ηλικιωμένοι απολαμβάνουν μια δραστήρια σεξουαλική ζωή. Η υγιής σεξουαλικότητα έχει αποδειχθεί ότι συνδέεται άμεσα με την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.

Λέξεις κλειδιά:

Σεξουαλικότητα, ηλικιωμένοι, γήρανση.

Υπεύθυνος αλληλογραφίας:

Μπάκας Δημήτριος
Οδός Βασιλείου Δόικου, Περιοχή Χλόη, Καστοριά
TK 52100
Τηλ. 6973578682
E-mail: mitsos205@gmail.com

Εισαγωγή

Το προσδόκιμο ζωής παγκοσμίως έχει αυξητική τάση, γεγονός που οδηγεί στην αύξηση του ποσοστού των ηλικιωμένων ατόμων. Επομένως, τα προβλήματα που αφορούν τους ηλικιωμένους έρχονται στο προσκήνιο και αποκτούν ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον και κλινική σημασία¹. Ένα από τα λιγότερο μελετημένα θέματα της τρίτης ηλικίας είναι και η σεξουαλικότητα.

Η σεξουαλικότητα ορίζεται γενικά ως το δυναμικό αποτέλεσμα της σωματικής ικανότητας, κίνητρου, στάσης και συμπεριφορών, δυνατότητας για συντροφική σχέση και σεξουαλική επαφή.

Η σεξουαλικότητα μπορεί να περιλαμβάνει το άγγιγμα, τα χάδια, τη φαντασίωση, τον αυνανισμό, τη σωματική εγγύτητα και τη ζεστασιά που δημιουργείται από τη συναισθηματικότητα. Η σεξουαλικότητα και η επιθυμία για οικειότητα είναι ουσιαστικής σημασίας και σημαντικά ζητήματα ποιότητας ζωής από τη γέννηση έως τον θάνατο².

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει τη σεξουαλικότητα ως «μια κεντρική πτυχή του να είσαι άνθρωπος σε όλη τη ζωή και περιλαμβάνει το σεξ, τις ταυτότητες και ρόλους του φύλου, σεξουαλικό προσανατολισμό, ερωτισμό, ευχαρίστηση, οικειότητα και αναπαραγωγή. Η σεξουαλικότητα βιώνεται ως εμπειρία και εκφράζεται σε σκέψεις, φαντασιώσεις, επιθυμίες, πεποιθήσεις, στάσεις, αξίες, συμπεριφορές, πρακτικές, ρόλους και σχέσεις. Ενώ η σεξουαλικότητα μπορεί να περιλαμβάνει όλες αυτές τις διαστάσεις, αυτές δεν βιώνονται ή δεν εκφράζονται πάντοτε. Η σεξουαλικότητα επηρεάζεται από την αλληλεπίδραση βιολογικών, ψυχολογικών, κοινωνικών, οικονομικών, πολιτικών, πολιτιστικών, ηθικών, νομικών, ιστορικών, θρησκευτικών και πνευματικών παραγόντων.»³.

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνηθεί ο ρόλος της σεξουαλικότητας στη ζωή και την ευεξία των ηλικιωμένων, καθώς και οι παράγοντες που μπορούν να την επηρεάσουν.

Υλικό και Μέθοδος

Για την παρούσα εργασία αναζητήθηκαν άρθρα στις βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων PubMed και Google Scholar. Η αναζήτηση έγινε χρησιμοποιώντας τις λέξεις-κλειδιά “sexuality in the elderly”, “sexuality in older adults”, “sexuality AND elderly”, “sexuality AND older adults”. Επιλέχθηκαν και μελετήθηκαν άρθρα ανασκόπησης σχετικά με το θέμα στην αγγλική γλώσσα και προσφάτως δημοσιευμένα (την τελευταία 10ετία).

Αποτελέσματα

Ο DeLamater (2012) παρουσιάζει συγκεντρωτικά τα αποτελέσματα ερευνών για τη σεξουαλική έκφραση των ηλικιωμένων: ακόμη και μετά την ηλικία των 70 ετών οι άνδρες δηλώνουν σεξουαλική δραστηριότητα με κολλική διείσδυση του πέους κατά το προηγούμενο έτος σε ποσοστό 42,9%, ενώ οι γυναίκες αντίστοιχης ηλικίας σε ποσοστό 21,6%. Αξιόλογα ποσοστά αναφέρονται σε αυτές τις

ηλικίες και για άλλες μορφές σεξουαλικής έκφρασης (π.χ. αυνανισμός, στοματικό σεξ)⁴. Παρά το γεγονός ότι τα ποσοστά αυτά είναι χαμηλότερα από των νέων ανθρώπων και υποδεικνύουν μια ηλικιακή μείωση του σεξουαλικού ενδιαφέροντος και της συχνότητας της σεξουαλικής δραστηριότητας, εντούτοις αποδεικνύουν ότι η σεξουαλική δραστηριότητα παραμένει σημαντική συνιστώσα της ζωής και των σχέσεων ακόμη και μετά τα 70 έτη¹. Εν συνεχεία θα αναφερθούμε στους παράγοντες που επηρεάζουν τη σεξουαλικότητα στους ηλικιωμένους.

Φυσιολογικές επιδράσεις της γήρανσης

Η μείωση της παραγωγής των οιστρογόνων ορμονών μετά την εμμηνόπαυση στις γυναίκες οδηγεί σε μειωμένη εφύγρυνση και ατροφία του κόλπου, που μπορεί να δημιουργήσουν, όχι πάντοτε όμως, δυσχέρεια στη σεξουαλική επαφή ή ακόμη και δυσπαρέυνια. Αντιστοίχως στους άνδρες υπάρχει μια αργή και βαθμιαία μείωση στην παραγωγή τεστοστερόνης, η οποία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα βραδύτερες στύσεις, λιγότερο σκληρές στύσεις, μειωμένη πιθανότητα οργασμών και μεγαλύτερες λανθάνουσες περιόδους μεταξύ των στύσεων^{4,5}.

Σωματική υγεία

Η σωματική ασθένεια μπορεί να επηρεάσει άμεσα τη σεξουαλική λειτουργία με παρεμβολή στις ενδοκρινικές, νευρικές και αγγειακές διεργασίες που μεσολαβούν στη σεξουαλική απάντηση, έμμεσα με την πρόκληση αδυναμίας ή πόνου, και ψυχολογικά, προκαλώντας αλλαγές στην αυτοεικόνα του σώματος ή την αυτοεκτίμηση. Ιατρικά προβλήματα που έχουν συνδεθεί με τη σεξουαλική δυσλειτουργία περιλαμβάνουν το σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση, παχυσαρκία, νόσους των κατώτερων ουροφόρων οδών, καρδιαγγειακές νόσους, συμπεριλαμβανομένου του εμφράγματος του μυοκαρδίου, καρκίνος του προστάτη και η θεραπεία του, χειρουργική επέμβαση στην πύελο, νόσο Parkinson, επιληψία, εγκεφαλικά επεισόδια, πολλαπλή σκλήρυνση, νεφρικές διαταραχές και αιμοκάθαρση, πνευμονική νόσο, περιφερική αγγειακή νόσο, υπερθυρεοειδισμός και άλλες ενδοκρινικές διαταραχές, στερεκτομή, καρκίνο των ωοθηκών, νόσο του σφυϊκού δίσκου, αρθρίτιδα².

Επιπλέον, τροποποιήσιμες συμπεριφορές στην υγεία, συμπεριλαμβανομένου του καπνίσματος, της κατανάλωσης οιοπνεύματος, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης έχει αποδειχθεί ότι σχετίζονται με στυτική δυσλειτουργία².

Ψυχική υγεία

Ψυχιατρικές διαταραχές, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης, άγχος, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, χρόνιο στρες και ιστορικό σεξουαλικής κακοποίησης έχουν βρεθεί ότι επηρεάζουν τη σεξουαλική ζωή στη μεγάλη ηλικία². Επίσης, οι ηλικιωμένοι που φροντίζουν έναν ασθενή σύντροφο (ιδίως έναν ευπαθή ή ανοϊκό ασθενή), μπορεί να αντιμετωπίσουν εξάντληση, ενοχή ή δυσαρέσκεια, οικονομικές πιέσεις, και άλλες ανησυχίες, οι οποίες πιθανόν θα επηρεάσουν τη σεξουαλική λειτουργία στις οικείες σχέσεις τους⁴.

Φαρμακευτική αγωγή

Σημαντικός αριθμός ηλικιωμένων λαμβάνουν διάφορα φάρμακα, μερικά από τα οποία είναι γνωστά για τις δυσμενείς επιπτώσεις τους στη σεξουαλική λειτουργία, όπως αγγιοδιασταλτικά, καρδιακά φάρμακα, αντιυπεργλυκαιμικά, αντιυπερτασικά και αντικαταθλιπτικά².

Στάσεις και συμπεριφορές απέναντι στο σεξ

Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι σημαντικά ποσοστά ηλικιωμένων έχουν αρνητική ή έστω ουδέτερη στάση και πιστεύουν ότι το σεξ χάνει την σημασία του όσο μεγαλώνουν⁴.

Οι φυσικές αλλαγές στην εμφάνιση που σχετίζονται με την ηλικία, συμπεριλαμβανομένων αλλαγών στον τόνο του δέρματος, την ποσότητα και το χρωματισμό των μαλλιών, τη ζωτικότητα, υπενθυμίζουν διαρκώς τη βιολογική γήρανση και μπορεί να είναι αγχωτικές για τους ηλικιωμένους που ζουν σε μια κοινωνία προσανατολισμένη στη νεότητα, με αρνητικές επιπτώσεις στην εικόνα του εαυτού και στην εικόνα του σώματος που μπορεί να κάνει τους ηλικιωμένους να αισθάνονται ότι δεν είναι πλέον φυσικά ή σεξουαλικά ελκυστικοί, υπονομεύοντας τη σεξουαλική τους επιθυμία, παρόλο που η φυσική τους ικανότητα δεν έχει μειωθεί⁴.

Η απεικόνιση της σεξουαλικής δραστηριότητας των ηλικιωμένων στα μέσα μαζικής ενημέρωσης διακατέχεται από προκαταλήψεις και στερεότυπα και τείνει να δώσει μηνύματα στο κοινό ότι: δεν είναι σωστό να συζητά για το θέμα, ότι είναι απαράδεκτο ή αστείο και ντροπιαστικό και ότι οι ηλικιωμένοι δεν είναι ελκυστικοί ή δεν ενδιαφέρονται για το σεξ. Αυτά τα στερεότυπα επηρεάζουν και τους επαγγελματίες υγείας ώστε να αποφεύγουν να ρωτούν τους ασθενείς τους, ενώ και οι ασθενείς πολύ συχνά ντρέπονται να συζητήσουν τα σεξουαλικά τους ζητήματα, ακόμη και

με το θεράποντα ιατρό τους^{3,6}.

Είναι εύλογο ότι η πληροφόρηση σχετικά με τη σεξουαλικότητα στους ηλικιωμένους, επηρεάζει τη σεξουαλική δραστηριότητα. Υπάρχουν πολλές αναφορές ηλικιωμένων ατόμων που παύουν να συμμετέχουν στη σεξουαλική δραστηριότητα, διότι λανθασμένα πιστεύουν ότι δεν πρέπει να το κάνουν αυτό μετά από σοβαρά συμβάντα υγείας (π.χ. καρδιακή προσβολή) ή φόβους για αρνητικές συνέπειες υγείας για τον εαυτό τους ή τον σύντροφό τους⁴.

Επίσης έχει βρεθεί ότι μια τακτική και σταθερή σεξουαλική δραστηριότητα νωρίτερα στη ζωή προλέγει τη διατήρηση της σεξουαλικής δραστηριότητας και κατά το γήρας⁷.

Πρακτικά προβλήματα

Τα πρακτικά προβλήματα, συμπεριλαμβανομένης της έλλειψης συντρόφου ή της κακής υγείας ενός συντρόφου, είναι μια άλλη αιτία για τη μειωμένη σεξουαλική δραστηριότητα και το ενδιαφέρον για το σεξ με την αυξανόμενη ηλικία. Ένα άλλο πρακτικό πρόβλημα αφορά τους ηλικιωμένους που ζουν σε ιδρύματα και δεν μπορούν να έχουν καμία ιδιωτικότητα με το σύντροφό τους⁷.

Συμπεράσματα

Παρά την φυσιολογική μείωση του ενδιαφέροντος για το σεξ με την ηλικία και την πιθανή ύπαρξη προβλημάτων που δυσχεραίνουν τις σεξουαλικές πρακτικές, πολλοί ηλικιωμένοι απολαμβάνουν μια δραστήρια σεξουαλική ζωή. Η υγιής σεξουαλικότητα έχει αποδειχθεί ότι συνδέεται άμεσα με την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.

Το θέμα της σεξουαλικότητας των ηλικιωμένων, λόγω και των λανθασμένων στερεοτυπικών αντιλήψεων, δεν έχει ερευνηθεί σε βάθος. Οι μέχρι τώρα έρευνες εστιάζουν το ενδιαφέρον τους στη σεξουαλικότητα των ηλικιωμένων ετεροφυλόφιλων ζευγαριών, όπως αυτή εκφράζεται με την πρακτική της επαφής με κολπική διείσδυση του πέους. Χρειάζεται περαιτέρω έρευνα λαμβάνοντας υπ' όψιν και άλλες σεξουαλικές πρακτικές (π.χ. χάδια, φιλία, στοματικό σεξ) που μπορεί να παίζουν σημαντικό ρόλο στη σεξουαλική έκφραση των ηλικιωμένων, καθώς και στο θέμα του αυνανισμού, που μπορεί να αναδείξει την «κρυμμένη» σεξουαλικότητα των ηλικιωμένων χωρίς σύντροφο. Επίσης, μεγαλύτερη προσοχή πρέπει να δοθεί και στη σεξουαλικότητα των μελών της λεγόμενης LGBT κοινότητας (ομοφυλόφιλοι άνδρες και γυναίκες, αμφιφυλόφιλοι, διαφυλικοί).

Σημαντικό θα ήταν, τέλος, να διενεργηθούν έρευνες για το θέμα σε μεγάλους πληθυσμούς διαφόρων χωρών, ώστε να μελετηθεί η επίδραση εξωτερικών συνθηκών και

παραγόντων στη σεξουαλικότητα των ηλικιωμένων, όπως επί παραδείγματι φυλή/εθνικότητα, οικονομική κατάσταση, τύπος κατοικίας και διαβίωσης, κοινωνικές σχέσεις, επίπεδο μόρφωσης, κοινωνική θέση, θρησκευτικές απόψεις, πολιτιστικές επιρροές^{1,2,4}.

Summary

Sexuality in the elderly

Bakas Dimitrios^{1,2}

¹ Ophthalmology Department, General Hospital of Kastoria

² Postgraduate Program «Aging and Chronic Diseases Management», Hellenic Open University-University of Thessaly

Sexuality is broadly defined as the dynamic outcome of physical capacity, motivation, attitudes, opportunity for partnership, and sexual conduct. The purpose of this paper is to investigate the role of sexuality in the life and well-being of the elderly, as well as the factors that can affect it. Articles were searched for in the PubMed and Google Scholar bibliographic databases. In the English language recently published review articles on the subject were selected and studied. It is described the sexual expression of the elderly, the physiological effects of aging, and the factors that affect sexuality in the elderly. In conclusion, despite the normal decline in interest in sex with age and the possible existence of problems that hinder sexual

practices, many older people enjoy an active sex life. Healthy sexuality has been shown to be directly linked with quality of life of the elderly.

Keywords: Sexuality, elderly, aging.

Βιβλιογραφία

1. Taylor A., Gosney M.A., 2011. Sexuality in older age: essential considerations for healthcare professionals. *Age and Ageing*, 40:5, p. 538–543.
2. Lochlainn M.N., Kenny R.A., 2013. Sexual Activity and Aging. *The Journal of Post-Acute and Long-Term Care Medicine*, 14, p. 565-572.
3. Benbow S.M., Beeston D., 2012. Sexuality, aging, and dementia. *International Psychogeriatrics*, 24:7, p. 1026–1033.
4. DeLamater J., 2012. Sexual Expression in Later Life: A Review and Synthesis. *The Journal of Sex Research*, 49:2-3, p. 125-141.
5. Minkin M.J., 2016. Sexual health and relationships after age 60. *Maturitas*, 83, p. 27-32.
6. Garrett D., 2014. Psychosocial barriers to sexual intimacy for older people. *British Journal of Nursing*, 23(6), p. 327-31.
7. Corona G., Rastrelli G., Maseroli E., Forti G., Maggi M., 2013. Sexual function of the ageing male. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 27(4), p. 581 – 601.