

# Καλά κρατά: Η σεξουαλικότητα στα μεταγενέστερα χρόνια

Συγγραφέας: Kiki Kallis - The Learning Edge Ventures Ltd.

Η σεξουαλικότητα είναι μια ουσιαστική πτυχή της ανθρώπινης υγείας και ταυτότητας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Ωστόσο, αποτελεί ένα ταμπού, το οποίο συχνά γίνεται παραμελημένο θέμα στις συζητήσεις γύρω από τη γήρανση.

Είναι κοινή πεποίθηση ότι το σεξουαλικό ενδιαφέρον και η σεξουαλική δραστηριότητα μειώνονται σημαντικά με την ηλικία. Σε αντίθεση όμως με την κοινή πεποίθηση, η έρευνα δείχνει ότι οι ηλικιωμένοι εξακολουθούν να συμμετέχουν σε σεξουαλικές συμπεριφορές και να εκτιμούν την οικειότητα. Παρ' όλα αυτά, οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν μια σειρά από προκλήσεις όσον αφορά τη σεξουαλική υγεία, που κυμαίνονται από τις φυσιολογικές αλλαγές που έρχονται φυσιολογικά με την ηλικία, μέχρι τους κοινωνικούς και συναισθηματικούς φραγμούς. Η αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση της υγιούς γήρανσης και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής στα επόμενα χρόνια.

## Βιολογικές και ψυχολογικές αλλαγές στην τρίτη ηλικία

Καθώς τα άτομα γερνούν, οι βιολογικές αλλαγές συχνά επηρεάζουν τη σεξουαλική τους λειτουργία και επιθυμία. Βασικές ορμόνες όπως τα οιστρογόνα και η τεστοστερόνη συνήθως μειώνονται, οδηγώντας σε σωματικές αλλαγές που επηρεάζουν τη σεξουαλική λειτουργία. Είναι γνωστό ότι στις γυναίκες, η εμμηνόπαυση μπορεί να επιφέρει κολπική ξηρότητα, οδηγώντας σε επώδυνη επαφή, καθώς και μείωση της σεξουαλικής διέγερσης και επιθυμίας. Καθώς οι άνδρες μεγαλώνουν, μπορεί να εμφανίσουν στυτική δυσλειτουργία ή μειωμένη λίμπιντο.

Εκτός από αυτές τις ορμονικές αλλαγές, πολλοί ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν προκλήσεις που σχετίζονται με την υγεία. Οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης ή η αρθρίτιδα, για παράδειγμα, μπορεί να επηρεάσουν τη σεξουαλική έκφραση. Τα αντικαταθλιπτικά και τα φάρμακα για την αρτηριακή πίεση έχουν συχνά παρενέργειες που αναστέλλουν τη σεξουαλική λειτουργία.

Από ψυχολογικής άποψης, οι ηλικιωμένοι ενήλικες μπορεί να βιώνουν αλλαγές στη σεξουαλική επιθυμία λόγω ποικίλων παραγόντων. Θέματα όπως η χρόνια ασθένεια, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η κατάθλιψη ή οι ανησυχίες για την εικόνα του σώματος μπορεί να μειώσουν την επιθυμία τους για οικειότητα. Επιπλέον, ο ψυχολογικός αντίκτυπος της γήρανσης, ιδίως ο φόβος της απώλειας της σωματικής ή πνευματικής ικανότητας, μπορεί να αποθαρρύνει τα άτομα από το να αναζητούν ή να απολαμβάνουν τη σεξουαλική οικειότητα.

## Κοινωνικές και συναισθηματικές προκλήσεις

Στην τρίτη ηλικία, πολλά άτομα αντιμετωπίζουν σημαντικές κοινωνικές και συναισθηματικές προκλήσεις που μπορεί να επηρεάσουν τη σεξουαλική τους έκφραση. Ο θάνατος συζύγου ή

μακροχρόνιου συντρόφου έχει ιδιαίτερο αντίκτυπο, καθώς όχι μόνο οδηγεί σε βαθιά θλίψη, αλλά μπορεί επίσης να οδηγήσει σε μείωση της σεξουαλικής δραστηριότητας. Η απώλεια της οικειότητας και η επακόλουθη μοναξιά μπορεί να προκαλέσει αισθήματα απομόνωσης, κατάθλιψης και μειωμένης αυτοεκτίμησης.

Το στίγμα που περιβάλλει τη σεξουαλικότητα των ηλικιωμένων επιδεινώνει αυτά τα ζητήματα. Υπάρχει συχνά μια κοινωνική τάση να θεωρούνται οι ηλικιωμένοι ως σεξουαλικά ανενεργοί ή αδιάφοροι, γεγονός που μπορεί να απομονώσει περαιτέρω τα άτομα και να αποθαρρύνει τις ανοιχτές συζητήσεις για τη σεξουαλική υγεία και μια ενεργή σεξουαλική ζωή. Επιπλέον, πολλοί ηλικιωμένοι ενήλικες, ιδίως γυναίκες, αναφέρουν ότι οι σεξουαλικές τους ανάγκες και επιθυμίες συχνά παραβλέπονται τόσο από τους ιατρούς όσο και από τα μέλη της οικογένειας.

### **Προκλήσεις για τη σεξουαλική έκφραση στις εγκαταστάσεις μακροχρόνιας φροντίδας**

Οι εγκαταστάσεις μακροχρόνιας φροντίδας παρουσιάζουν μοναδικές προκλήσεις για τη σεξουαλική έκφραση, καθιστώντας ακόμη πιο δύσκολο για τους ηλικιωμένους που ζουν σε αυτές να έχουν μια ενεργή σεξουαλική ζωή. Η ιδιωτικότητα είναι συχνά περιορισμένη, γεγονός που δημιουργεί εμπόδια για τους ηλικιωμένους ενήλικες που επιδιώκουν στενές επαφές. Οι κοινόχρηστοι χώροι διαβίωσης και η έλλειψη προσωπικών ορίων μπορεί να οδηγήσουν σε δυσφορία ή απροθυμία έκφρασης σεξουαλικών επιθυμιών. Επιπλέον, οι κανόνες των ιδρυμάτων μπορεί να αποθαρρύνουν ή να απαγορεύουν εντελώς τις σεξουαλικές συμπεριφορές, είτε λόγω ηθικών ανησυχιών είτε λόγω υλικοτεχνικών περιορισμών.

Η στάση του προσωπικού απέναντι στη σεξουαλικότητα των ηλικιωμένων μπορεί επίσης να είναι προβληματική. Πολλοί επαγγελματίες υγείας λαμβάνουν ελάχιστη εκπαίδευση σχετικά με τη σεξουαλική υγεία σε ηλικιωμένους πληθυσμούς, με αποτέλεσμα να νιώθουν δυσφορία στην αντιμετώπιση ή ακόμη και στην αναγνώριση των σεξουαλικών αναγκών. Επιπλέον, οι γνωστικές διαταραχές όπως η άνοια παρουσιάζουν ηθικές προκλήσεις όσον αφορά τη σεξουαλική συναίνεση, με ανησυχίες σχετικά με το αν τα άτομα μπορούν να κατανοήσουν πλήρως τη φύση της σεξουαλικής δραστηριότητας ή την ικανότητα να δώσουν την κατάλληλη συναίνεση.

### **Φύλο, ταυτότητα και συμμετοχικότητα στην τρίτη ηλικία**

Ακόμη περισσότερα εμπόδια στη σεξουαλική έκφραση υπάρχουν για τους ηλικιωμένους ενήλικες που αυτοπροσδιορίζονται ως LGBTQ+. Το στίγμα που περιβάλλει τόσο τους ηλικιωμένους όσο και τα μη ετεροφυλόφιλα άτομα μπορεί να οδηγήσει σε περιθωριοποίηση και αποκλεισμό από τις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης. Τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα μπορεί να αντιμετω-

πίζουν διακρίσεις ή έλλειψη κατανόησης στις εγκαταστάσεις μακροχρόνιας φροντίδας και μπορεί να αισθάνονται πιεσμένα να αποκρύψουν τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό ή την ταυτότητα φύλου τους για να αποφύγουν την αρνητική μεταχείριση.

Οι έμφυλες προσδοκίες και οι πολιτισμικές νόρμες διαδραματίζουν επίσης σημαντικό ρόλο. Οι ηλικιωμένες γυναίκες, για παράδειγμα, αντιμετωπίζουν συχνά αγενή και σεξιστικά στερεότυπα που τις παρουσιάζουν ως μη ελκυστικές ή αδιάφορες για το σεξ. Αντίθετα, οι ηλικιωμένοι άνδρες μπορεί να αντιμετωπίζουν προκλήσεις που σχετίζονται με τη σωματική ικανότητα ή το φόβο ότι θα θεωρηθούν ως "λιγότερο αρρενωποί" λόγω σεξουαλικών δυσκολιών.

### Προς τη διεκδίκηση της σεξουαλικής υγείας στη μετέπειτα ζωή

Η προώθηση της υγιούς σεξουαλικής γήρανσης απαιτεί μια πολύπλευρη προσέγγιση. Οι γιατροί, το νοσηλευτικό προσωπικό και άλλοι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης θα πρέπει να εκπαιδεύονται ώστε να ξεκινούν συζητήσεις σχετικά με τη σεξουαλική υγεία των ηλικιωμένων ενηλίκων, ανεξάρτητα από το φύλο ή την ταυτότητα φύλου τους, εξετάζοντας τόσο τις σωματικές όσο και τις συναισθηματικές πτυχές της σεξουαλικότητας. Η ανοιχτή επικοινωνία σχετικά με τις αλλαγές στη σεξουαλική υγεία και η παροχή κατάλληλης ιατρικής φροντίδας είναι κρίσιμες για τη διατήρηση της σεξουαλικής ευεξίας.

Οι φροντιστές σε περιβάλλοντα μακροχρόνιας φροντίδας θα πρέπει επίσης να εκπαιδευτούν σχετικά με τον τρόπο προώθησης ενός περιβάλλοντος που υποστηρίζει τη σεξουαλική έκφραση και σέβεται την ιδιωτική ζωή και τη συναίνεση του ατόμου. Επιπλέον, οι ένοικοι μπορούν να διατηρήσουν την ανεξαρτησία τους στη σεξουαλική τους ζωή μέσω σαφών πολιτικών που αφορούν τα σεξουαλικά τους δικαιώματα.

Η αντιμετώπιση του κοινωνικού στίγματος και η προώθηση μιας κουλτούρας θετικής για την ηλικία και το σεξ είναι ουσιαστικής σημασίας. Οι εκστρατείες δημόσιας υγείας και οι προσπάθειες υπεράσπισης μπορούν να συμβάλουν στην αύξηση της ευαισθητοποίησης και στην αλλαγή της κοινωνικής στάσης απέναντι στη σεξουαλικότητα των ηλικιωμένων, προωθώντας μια πιο περιεκτική και με σεβασμό άποψη για τη γήρανση και τη σεξουαλική έκφραση.

Η σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία είναι ένα πολύπλοκο και συχνά υποβαθμισμένο ζήτημα, το οποίο όμως είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία των ηλικιωμένων ενηλίκων. Από τις φυσιολογικές επιπτώσεις της γήρανσης έως τα συναισθηματικά και κοινωνικά εμπόδια που μπορεί να προκύψουν, πολλοί ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις όσον αφορά τη σεξουαλική υγεία. Παρ' όλα αυτά, με την κατάλληλη ιατρική φροντίδα, την κοινωνική υποστήριξη και τις πολιτικές χωρίς αποκλεισμούς, είναι δυνατή η υποστήριξη της σεξουαλικής έκφρασης και της οικειότητας των ηλικιωμένων ατόμων. Η αντιμετώπιση αυτών των αναγκών

όχι μόνο βελτιώνει την ποιότητα ζωής τους, αλλά συμβάλλει επίσης στην άρση των επιβλαβών στερεοτύπων και στην προώθηση μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς.

Αναγνωρίζοντας και υποστηρίζοντας τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία, επιβεβαιώνουμε ότι η σεξουαλική ευημερία αποτελεί θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα, ανεξαρτήτως ηλικίας.

## Βιβλιογραφία:

DeLamater, J.(2012). Η σεξουαλική έκφραση στη μετέπειτα ζωή: A Review and Synthesis. *Journal of Sex Research*, 52(7), 681-694.

Fileborn, B., Luntamo, S., & Kaye, L. (2017). Η σεξουαλική υγεία των ηλικιωμένων ενηλίκων: Μια ολοκληρωμένη ανασκόπηση. *The Gerontologist*, 57(6), 1137-1153.  
<https://doi.org/10.1093/geront/gnx118>

Gott, M., & Hinchliff, S. (2003). "Νομίζω ότι είναι καλό να μιλάς σε κάποιον": Μια ανασκόπηση των απόψεων των ηλικιωμένων για τη σεξουαλική υγεία. *Social Science & Medicine*, 56(8), 1591-1600.

Hughes, M., Murry, D., & Markey, R. (2011). LGBTQ+ ηλικιωμένοι ενήλικες και σεξουαλική υγεία: Μια αυξανόμενη ανάγκη για ένταξη. *Health & Social Care in the Community*, 19(4), 14-21. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2011.01032.x>

Lindau, S. T., Schumm, L. P., Laumann, E. O., & Levine, K. (2007). Μελέτη της σεξουαλικότητας και της υγείας μεταξύ των ηλικιωμένων ενηλίκων στις Ηνωμένες Πολιτείες. *New England Journal of Medicine*, 357(8), 762-774.

Villar, F. (2019). Sexual expression and sexual practices in long-term residential facilities for older people *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 58(1), 14-19. [https://www.researchgate.net/publication/372263787\\_Sexual\\_expression\\_and\\_sexual\\_practices\\_in\\_long-term\\_residential\\_facilities\\_for\\_older\\_people](https://www.researchgate.net/publication/372263787_Sexual_expression_and_sexual_practices_in_long-term_residential_facilities_for_older_people)