

Încă activi: Sexualitatea la vârste înaintate

Autor: Kiki Kallis – The Learning Edge Ventures Ltd

Sexualitatea este un aspect esențial al sănătății și identității umane de-a lungul vieții. Da, ea este un subiect tabu și adesea neglijat atunci când vine vorba de procesul de îmbătrânire.

Se crede adesea că interesul și activitatea sexuală scad semnificativ odată cu vârsta. Cu toate acestea, contrar opiniei generale, studiile arată că vârstnicii continuă să manifeste comportamente sexuale și pun preț pe intimitate. Totuși, ei se confruntă cu o serie de provocări legate de sănătatea sexuală, de la modificările fiziologice inevitabile, la bariere sociale și emoționale. Abordarea acestor provocări este vitală pentru promovarea unei îmbătrâniri sănătoase și îmbunătățirea calității vieții la vârsta a treia.

Schimbările biologice și psihologice la vârsta a treia

Pe măsură ce îmbătrânim, apar modificări biologice care afectează funcționarea și dorința sexuală. Hormoni cheie precum estrogenul și testosteronul scad, provocând transformări fiziologice ce influențează viața sexuală. De exemplu, la femei, menopauza poate aduce uscăciune vaginală și dureri la contact, dar și scăderea dorinței și a excitației sexuale. La bărbați, înaintarea în vârstă poate duce la disfuncție erectilă sau la scăderea libidoului.

Pe lângă modificările hormonale, mulți vârstnici se confruntă și cu alte probleme de sănătate – boli cardiovasculare, diabet, artrită – care pot afecta expresia sexuală. De asemenea, medicamentele antidepressive sau antihipertensive au adesea efecte secundare ce inhibă funcțiile sexuale.

Din punct de vedere psihologic, vârstnicii pot resimți scăderea dorinței sexuale din cauza unor factori diverși. Afecțiuni cronice, stimă de sine scăzută, depresie sau preocupările legate de imaginea corporală și de îmbătrânire le pot reduce interesul pentru intimitate. În plus, impactul psihologic al îmbătrânirii, mai precis frica de a-și pierde capacitățile fizice și mintale poate descuraja și ea implicarea și bucuria sexuală.

Provocări sociale și emoționale

La vârstă înaintată, mulți indivizi se confruntă și cu provocări sociale și emoționale semnificative, care le influențează expresia sexuală. Decesul partenerului de viață, de exemplu, aduce nu doar o durere profundă, ci și scăderea activității sexuale și a intimității. Pierderea apropierii și singurătatea care urmează generează adesea izolare, depresie și scăderea stimei de sine.

Stigmatizarea sexualității la vârsta a treia amplifică și mai mult aceste probleme. Există tendința ca vârstnicii să fie percepuți drept persoane dezinteresate de sexualitate sau inactive sexual, ceea ce le adâncește izolarea și descurajează discuțiile deschise pe această temă. Mai mult, multe persoane vârstnice, în special femeile, relatează că nevoile și dorințele lor sexuale sunt frecvent ignorate de cadrele medicale și de membrii familiei.

Provocările expresiei sexuale în centrele de îngrijire pentru vârstnici

Centrele de îngrijire pentru vârstnici aduc provocări unice pentru exprimarea sexuală, ceea ce face și mai dificil ca adulții vârstnici care locuiesc acolo să aibă o viață sexuală activă. Intimitatea este adesea limitată, ceea ce creează obstacole pentru adulții vârstnici care caută interacțiuni intime. Spațiile de locuit comune și lipsa limitelor personale pot duce la disconfort sau la reticența de a-și exprima dorințele sexuale. În plus, regulile instituționale pot descuraja sau chiar interzice comportamentele sexuale, fie din considerente morale, fie din limitări logistice.

Atitudinile personalului față de sexualitatea adulților vârstnici pot fi și ele problematice. Mulți profesioniști din domeniul sănătății primesc o pregătire minimă cu privire la sănătatea sexuală a persoanelor vârstnice, ceea ce duce la disconfort în abordarea sau chiar recunoașterea nevoilor sexuale. Mai mult, deficiențele cognitive, precum demența, generează provocări etice legate de consimțământ, existând preocupări privind capacitatea individului de a înțelege pe deplin natura activității sexuale sau de a-și exprima consimțământul corespunzător.

Gen, identitate și incluziune la vârste înaintate

Există și mai multe bariere în calea exprimării sexuale pentru adulții vârstnici care se identifică drept persoane LGBTQ+. Stigmatizarea legată atât de vârstă, cât și de orientarea sexuală poate duce la marginalizarea și excluderea acestora din serviciile de îngrijire. Persoanele LGBTQ+ se pot confrunta cu discriminare sau cu o lipsă de înțelegere în centrele de îngrijire pentru vârstnici și se pot simți obligate să-și ascundă orientarea sexuală sau identitatea de gen pentru a evita tratamentele negative.

Așteptările legate de rolurile de gen și normele culturale joacă și ele un rol important. Femeile vârstnice, de exemplu, sunt adesea percepute conform stereotipurilor legate de vârstă și sex, care le descriu drept neatractive sau neinteresate de sex. Pe de altă parte, bărbații vârstnici se confruntă cu provocări legate de capacitatea fizică sau teama de a fi percepuți drept „mai puțin masculini” din cauza dificultăților sexuale.

Spre afirmarea sănătății sexuale la vârste înaintate

Promovarea unei sexualități sănătoase la vârste înaintate necesită o abordare multifacetată. Medicii, asistenții medicali și alți profesioniști din domeniul sănătății ar trebui instruiți să inițieze conversații despre sănătatea sexuală a adulților vârstnici, indiferent de sex sau identitate de gen, abordând atât aspectele fizice, cât și pe cele emoționale. Comunicarea deschisă cu privire la schimbările legate de sănătatea sexuală și acordarea îngrijirii medicale corespunzătoare sunt esențiale pentru menținerea bunăstării sexuale.

Îngrijitorii din centrele de îngrijire pentru vârstnici trebuie educați cu privire la crearea unui mediu care sprijină exprimarea sexuală și respectă intimitatea și consimțământul. Mai mult, rezidenții își pot menține independența și autonomia sexuală prin implementarea unor politici clare care să le protejeze drepturile sexuale.

Combaterea stigmatizării și promovarea unei culturi pozitive și inclusive privind sexualitatea și vârsta sunt esențiale. Campaniile de sănătate publică pot contribui la creșterea gradului de conștientizare și la transformarea atitudinilor sociale față de sexualitatea adulților vârstnici, promovând o viziune mai incluzivă și mai respectuoasă asupra îmbătrânirii și expresiei sexuale.

Sexualitatea la vârste înaintate este un subiect complex și adesea neglijat, dar crucial pentru bunăstarea persoanelor în etate. De la efectele fiziologice ale îmbătrânirii și până la provocările emoționale și sociale, mulți vârstnici se confruntă cu dificultăți legate de sănătatea sexuală. Cu toate acestea, prin îngrijire medicală adecvată, suport social și politici inclusive, este posibil să fie susținute exprimarea și intimitatea sexuală a persoanelor vârstnice. Abordarea acestor nevoi nu doar că le îmbunătățește calitatea vieții, dar și contribuie la demontarea stereotipurilor dăunătoare și la promovarea unei societăți mai incluzive.

Recunoscând și sprijinind sexualitatea la vârste înaintate, afirmăm că bunăstarea sexuală este un drept fundamental al omului, indiferent de vârstă.

Bibliografie:

DeLamater, J.(2012). Sexual expression in Later Life: A Review and Synthesis. *Journal of Sex Research*, 52(7), 681-694.

Fileborn, B., Luntamo, S., & Kaye, L. (2017). The sexual health of older adults: A comprehensive review. *The Gerontologist*, 57(6), 1137-1153. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx118>

Gott, M., & Hinchliff, S. (2003). "I think it's good to talk to somebody": A review of older people's views about sexual health. *Social Science & Medicine*, 56(8), 1591-1600.

Hughes, M., Murry, D., & Markey, R. (2011). LGBTQ+ older adults and sexual health: A growing need for inclusion. *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). A study of sexuality and health among older adults in the United States. *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