22 listopada 2022

Potrzeby seksualne, aktywność seksualna, zachowania seksualne

Istnieje wiele alternatywnych klasyfikacji etapów życia człowieka z umiejscowionym w nim okresem starości. Dla przykładu według Levinsona jest to wczesna dorosłość (17-22 do 40-45 roku), wiek średni (40-45 do 60-65 lat), późna dorosłość (po 60 r.ż.). Zachodzi potrzeba szerszej edukacji społeczeństwa na temat procesów biologicznych związanych ze starzeniem się organizmu oraz metod radzenia sobie z narastającymi problemami zdrowotnymi, które przecież nie muszą oznaczać całkowitej rezygnacji z życia seksualnego. Mówi się też często o aktywnym zdrowym starzeniu się (*active healthy ageing*), różnie promując formułowane hasło odpowiadające treści *„dodaj życia w zdrowiu do lat*". W Narodowym Programie Zdrowia na lata 2016–2020 (i nowej wersji 2021–2025) jako piąty cel operacyjny wymienia się *„Promocję zdrowego i aktywnego starzenia się".* Wydaje się, że więcej uwagi należałoby poświęcić ocenie ogólnego dobrostanu (*well-being*) i zadowolenia z życia osób w starszym wieku. Zadowolenie z życia przekłada się na lepszą samoocenę zdrowia, a w konsekwencji sprzyja jego wydłużeniu. W przypadku osób po 50. roku życia ważnym czynnikiem wpływającym na zadowolenie z funkcjonowania jest jakość relacji rodzinnych, w tym pozostawanie w związku (małżeńskim lub nieformalnym). Swój dobrostan najlepiej oceniają osoby będące w związku małżeńskim, a w następnej kolejności te razem mieszkające bez formalnego związku (kohabitat), dalej plasują się osoby posiadające partnera, z którym nie mieszkają, podczas gdy osoby niemające partnera życiowego są najmniej szczęśliwe i bardziej narażone na ryzyko depresji. Trwalsze związki sprzyjają ograniczeniu uczucia samotności, dają wzajemne wsparcie i poprawiają też sytuację ekonomiczną.

Zadowolenie z życia seksualnego Polaków

Na podstawie najnowszych badań seksualności Polaków z 2017 roku prof. Zbigniewa Izdebskiego powstał raport, którego wyniki mogą zaskakiwać. W raporcie widoczne są różnice międzypokoleniowe, które mogą świadczyć o zmianie obyczajowej wśród Polaków. Z badania wynika, że 30- i 40-latkowie stali się podobni do 20-latków i są bardziej zadowoleni ze swojego życia seksualnego, 53% młodych Polaków jest zadowolonych ze swojego życia seksualnego i 36% osób w wieku 50+. Wg statystyk większą przyjemność z seksu czerpią mężczyźni (55%), niż kobiety (49%). Badania wskazują także, że co raz więcej kobiet uczęszcza na zajęcia i warsztaty edukacyjne z seksualności, ponieważ chcą zwiększać swoją świadomość seksualną. Ogólny procent zadowolenia z życia seksualnego Polaków spada, ale jednocześnie wyraźnie widać, że społeczeństwo poszukuje i eksperymentuje w seksie. Raport wskazuje, że długość stosunku spadła z 18 minut do 14 minut, a

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

gra wstępna skróciła się z 20 minut do 15 minut. Wpływ na to ma „korporacyjny" model życia – skoro cały czas się śpieszymy, to w seksie także. Wzrosło zainteresowanie Polaków seksem oralnym i masturbacją zarówno u mężczyzn, jak i kobiet. Ponad 70% mężczyzn i ponad 50% kobiet zgadza się z opinią, że bliskość fizyczna z druga osobą najlepiej zapobiega samotności. Z kolei ok. 70% mężczyzn i 60% kobiet wyraża przekonanie, że współżycie w wieku senioralnym, pozbawione lęku przed nieplanowaną ciążą, jest bardziej komfortowe niż we wcześniejszych okresach życia. Seniorzy przejawiają niską akceptację dla kontaktów pozamałżeńskich oraz relacji homoseksualnych.

Seksualność jest elementem całego życia człowieka, badaczom zaś nigdy nie udało się określić limitu wiekowego dla ludzkiej ekspresji seksualnej.

Jak seks wpływa na zdrowie?

Seks wpływa na nasze zdrowie bardzo pozytywnie. Regularne uprawianie seksu poprawia humor, redukuje ból, przyczynia się do obniżenia ciśnienia oraz poprawy pracy serca. Seks wiąże się z sercem - ma na nie dobroczynny wpływ. Wyrzut hormonów (adrenaliny czy noradrenaliny) sprawia, że serce pompuje krew dużo szybciej, nawet 3 razy szybciej. Narządy są dużo lepiej ukrwione, a w żyłach krew krąży szybciej, co zmniejsza ryzyko zakrzepicy czy zatorowości. Endorfiny, które w trakcie seksu się wydzielają, wpływają pozytywnie na nasze samopoczucie oraz redukują ból i nadciśnienie. Seks obniża także poziom kortyzolu. Seks wpływa również na układ odpornościowy - przeciwciała, które powstają u osób regularnie uprawiających seks sprawiają, że łatwiej nam uporać się z bakteriami i wirusami, w tym z wirusem grypy. Z kolei oksytocyna, wytwarzana w trakcie orgazmu, wpływa na redukcję bólu. Seks dobrze wpływa na naszą pamięć i koncentrację, bowiem dobrze dotleniony mózg łatwiej wykonuje zadania. Podnosi się także poziom serotoniny, co z kolei działa przeciwdepresyjnie. A dodatkowo należy wspomnieć, że zwiększony poziom estrogenu wpływa pozytywnie na kolagen w skórze. Oznacza to, że dzięki regularnemu uprawianiu seksu nasza skóra jest bardziej elastyczna i możemy spalić trochę tkanki tłuszczowej! Seks jest czynnikiem więziotwórczym. Oznacza to, że może łączyć ludzi nie tylko na poziomie fizycznym, ale i emocjonalnym. Dzięki temu bywa doskonałym wzmocnieniem relacji z partnerem. Nie dziwi więc fakt, że wiele par jako jeden z elementów definiujących szczęśliwy związek wymienia właśnie zadowalające życie erotyczne. Niestety, jak większość rzeczy nie dzieje się to ot tak, po prostu. Żeby mieć naprawdę fajne życie seksualne z ukochanym partnerem, trzeba o nie dbać, jak o wszystko, na czym nam zależy. Dobry seks może być probierzem bliskiej więzi nie tylko w młodości, ale także wtedy, gdy włos na głowie zaczyna się srebrzyć. Udany seks w połączeniu z miłością jest jednym z naszych największych pragnień. Możemy w nim przeżywać więcej niż gdziekolwiek indziej. Spośród Polaków, aż 90% uważa, że to miłość nadaje życiu sens.

Co robić, aby satysfakcjonujący seks zagościł w życiu pełnym miłości?

1. **Zaakceptujcie, że to ważne** – każdego dnia znajdujemy czas na zażycie leków, witamin, wybór składników diety, aby czuć się dobrze. Podobnie jest z seksem. Warto mu poświęcić kilka chwil każdego dnia, aby zyskać na samopoczuciu. Nie mówimy tu o codziennym zbliżeniu. Wystarczy, że każdego dnia przez parę chwil partnerzy skupią się wyłącznie na sobie nawzajem – znajdą czas na rozmowę, posłuchanie muzyki, opowiedzenie dowcipu. Warto też raz na kilka dni wygospodarować kilka godzin na spacer, wyjście do kina, spotkanie w gronie przyjaciół. W czasie samego aktu miłosnego także należy mieć czas na grę wstępną, dotykanie się, celebrowanie chwili, cieszenie się swoją obecnością.
2. **Trenujcie uważność na co dzień –** wiąże się z umiejętnością odbierania pozawerbalnych sygnałów. Nie wszystko potrafimy wyrazić słowami. Wiele osób kojarzy seks z czymś wstydliwym, nie umie o nim mówić, nie potrafi nazywać swoich potrzeb. Dlatego warto uważać, co komunikuje ciało partnera i odbierać wysyłane przez niego sygnały. Należy pamiętać, że to, co sprawiało komuś przyjemność wczoraj, wcale nie musi być miłe także dziś. Należy zwracać uwagę, gdzie pojawiają się napięcia, jakie są reakcje ukochanej osoby na nasze pieszczoty, a może są przeciwne do naszych zamierzeń. Wówczas należy zmienić rodzaj stymulacji. Ważne jest, aby kochać się z empatią, współodczuwając przyjemność płynącą z bliskości.
3. **Dbajcie o relacje z ciałem –** nie chodzi o związek z ciałem partnera, ale głównie z własnym. Wiele osób nie akceptuje swojego wyglądu, martwi się jak ciało będzie prezentowało się w czasie zbliżenia. Tymczasem nie chodzi o to, czy pasujemy do kanonów piękna. Bliskość, podniecenie, koncentracja na doznaniach zamyka nam oczy na urodę partnera. Dla większości mężczyzn najbardziej podniecający jest widok podnieconej partnerki. Akceptacja niedoskonałości swoich i partnera to droga do pełni szczęścia w grze miłosnej.
4. **Szukajcie pozytywnych rozwiązań –** nie w tonie pretensji, ale szukania rozwiązań, powiedzenia co możesz dać, a czego potrzebujesz w zamian. Nad relacją i seksualnością trzeba pracować. Można to robić, czytając książki, prasę, oglądając filmy. To zadziała, ale pod warunkiem, że dwie osoby chcą dokonać pozytywnej zmiany. Budowanie bliskości, wprowadzanie zmian w relacji zachodzi powoli – ewolucyjnie a nie rewolucyjnie. Trzeba być cierpliwym, a czasem skorzystać z pomocy specjalisty, aby na nowo cieszyć się sobą nawzajem.
5. **Miejcie wspólne tajemnice –** pomagają zbudować niepowtarzalny klimat związku. Chodzi o czytelne tylko dla związku gesty, słowa, spojrzenia, rytuały. Takim sygnałem może być użycie określonych perfum, dmuchnięcie w ucho, przygotowanie kolacji, wspomnienie z wakacji/weekendu. Wystarczy puścić wodze wyobraźni.

Piśmiennictwo

1. Hillman J. Sexuality and aging: Clinical perspectives. Springer, New York 2012.
2. Izdebski Z. Zdrowie i życie seksualne Polek i Polaków w wieku 18–49 lat w 2017 roku. Studium badawcze na tle przemian od 1997 roku. Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego,

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Warszawa 2020.
3. Izdebski Z. Seksualność Polaków na początku XXI wieku. Studium badawcze. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT