

CZU: 159.922.1:613.88-053.9

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4277553>

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Марина СЛАВИНСКАЯ, Елена ЯЩЕНКО

Молдавский государственный университет

Рассматриваются психологические факторы, влияющие на сексуальное здоровье людей в пожилом возрасте. Предпринята попытка пролить свет на тот факт, что многие пожилые люди долгое время остаются сексуально активными. Сексуальная активность пожилых людей выражается не только в сексуальных отношениях, связанных с проникающим сексом, но и в других формах интимной близости, что указывает на необходимость изучения данной темы психологами, геронтологами и представителями других смежных наук.

Ключевые слова: *пожилой возраст, сексуальность, психологические факторы, сексуальное здоровье, сексуальная активность.*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS AFFECTING SEXUAL HEALTH IN OLD AGE

This article discusses the psychological factors that affect the sexual health of old people. An attempt has been made to shed light on the fact that many old people remain sexually active for a long time. The sexual activity of old people is expressed not only in sexual relations associated with penetrative sex, but also in other forms of intimacy, which indicates the need for theoretical and practical study of this topic by psychologists, gerontologists and representatives of other related sciences.

Keywords: *old age, sexuality, psychological factors, sexual health, sexual activity.*

Введение

С каждым годом возрастание доли пожилых людей во многих странах становится постоянной тенденцией. Связано это в первую очередь с увеличением продолжительности жизни, напрямую зависящей от развития медицины и социальной сферы, изменения образа жизни самого человека и других факторов. Каждый день в мире более 200 тыс. человек преодолевают 60-летний рубеж, находясь при этом в хорошем психоэмоциональном состоянии. Практически во всех развитых странах пожилое население к 2035 году удвоится.

В зависимости от ситуации, меняются и возрастные параметры. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) приняты следующие стандарты возраста: 45-60 средний возраст, 60-75 – зрелый, 75-90 – пожилой (старческий) и с 90 лет – долгожители [1].

Увеличение продолжительности жизни приводит к возрастанию возможностей пожилых людей во многих сферах деятельности. Все это вызывает необходимость пересмотра понятий, характеризующих пожилой возраст и старость. К сожалению, в научной психологической литературе сегодня нет чётких определений таких понятий, как возраст, старение, старость, пожилые люди, пожилой возраст, психологический возраст и т.д. В словаре по социальной геронтологии наиболее удачным, на наш взгляд, является определение: «пожилые люди – поколение людей старшего возраста, обладающих возрастной уникальностью, только им одним присущим опытом, образом жизни» [2].

Следует отметить, что в большинстве случаев психологический возраст не совпадает с хронологическим. Человек, продолжающий к чему-то стремиться, приобретающий тот или иной новый опыт, может долго оставаться молодым в психологическом плане и зачастую – в прекрасной физической форме.

Говоря о пожилом возрасте, важно учитывать качество жизни пожилых людей, которое зависит как от субъективных факторов (субъективная сторона каждого из нас, потребности пожилого человека сугубо индивидуальны и преломляются через собственные убеждения и внутренние стандарты), так и от объективных (социально-политическая и экономическая ситуация в стране проживания и т.д.). Сегодня качество жизни пожилого человека часто характеризуется субъективным благополучием, которое включает в себя и сексуальное благополучие [3].

Цель работы

В данной статье рассмотрим психологические факторы, влияющие на сексуальное здоровье людей в пожилом возрасте.

Обсуждение

До сих пор в современной культуре, ориентированной на молодость, зачастую сексуальность считается привилегией молодости. И это означает, что для пожилых людей эта сфера жизни почти исчерпана и является табу. Однако активная позиция самих пожилых людей, с одной стороны, например – на сайтах знакомств, говорит об обратном: пожилые люди ищут спутников не просто для совместного ведения хозяйства, а в первую очередь для близких отношений [4]. А с другой стороны, сама по себе старость для человека может вызывать необходимость построения партнёрских отношений. И именно интимное общение становится важным источником удовлетворения потребностей в безопасности, любви, поддержке.

Сексуальность сопровождает человека на протяжении всей его жизни и является составной частью его личности. Сексуальную активность можно определить как любое взаимно добровольное интимное общение, причём для пожилых людей, в первую очередь, это наслаждение не только сексуальным удовлетворением (физической стороной), но и потребностью в эмоциональной близости [5].

К сожалению, до недавнего времени результаты исследований сексуальности в позднем возрасте сводились к тому, что сексуальная активность снижается, появляется физическая слабость и сексуальная неудовлетворённость. Эти выводы делались исходя из подхода, ориентированного на влияние медицинских факторов на сексуальность.

Сегодняшние исследования говорят о том, что сексуальная активность не ограничивается только полным половым актом. Возможность «быть» со значимым Другим – эмоциональная близость, тактильные чувства и другие формы близости – гораздо важнее для пожилых людей, нежели сам по себе половой акт. Ведь сексуальность повышает уверенность в себе как пожилых, так и молодых людей и является важной составляющей жизни, поддерживая интерес к самой жизни [6].

Психологические факторы, влияющие на сексуальность в пожилом возрасте

Одним из факторов, определяющих уровень сексуальной активности взрослого человека, является его личность. Если человек с юных лет любил читать, есть определённую пищу, общаться по телефону, быть нежным и тёплым с партнером, то вероятно, что и после 60 лет его предпочтения не изменятся. Исследования показывают, что существует корреляция между сексуальной активностью в раннем, взрослом возрасте и в последующие годы. Таким образом, люди, заинтересованные в своих сексуальных отношениях, сохраняют к ним интерес и в старости [7].

Другим фактором, способствующим поддержанию сексуальной активности в пожилом возрасте, является непосредственно секс (будь то мастурбация или секс с партнёром). Люди, продолжающие вести сексуально активный образ жизни, реже сталкиваются с сексуальными проблемами, чем те, кто, посчитав себя слишком пожилыми, отказались от него.

Третий фактор, определяющий сексуальную активность в пожилом возрасте, – это здоровье. Плохое самочувствие, болезни гораздо чаще влияют на сексуальную функцию, чем сам возраст. То есть серьёзно больному человеку независимо от возраста сложнее проявлять сексуальную активность. Естественно, с течением времени физические проблемы становятся всё более серьёзным препятствием для функционирования человека, в том числе в сексуальной сфере. В связи с этим чёткая направленность на здоровый образ жизни не только укрепляет здоровье, но и позволяет поддерживать сексуальную активность в пожилом возрасте [8].

К сожалению, сексуальность долгое время была вне области исследований социальной геронтологии. Сексуальная жизнь традиционно (и до сих пор) ассоциируется с людьми молодого и зрелого возраста. Стереотипное представление о пожилых людях как о «бесполох старичках», которым полностью отказано в половой жизни, укоренилось в восприятии окружающих довольно давно. Основа этой концепции – представление о том, что стареющее тело не вызывает сексуального желания. Когда в обществе так часто отрицают сексуальность в пожилом возрасте, неудивительно, что многие испытывают замешательство, слыша о сексуальности пожилых людей. Однако по мере старения поколения «сексуальной революции», подобные установки постепенно исчезают. Пока же, несмотря на общее старение населения планеты, о сексуальности пожилого человека мало что известно [9].

К 2035 году пожилое население мира удвоится. Исходя из установки ВОЗ, сексуальное здоровье – неотъемлемая часть общего состояния здоровья, благополучия и качества жизни. Сексуальное здоровье

предполагает позитивное и уважительное восприятие сексуальности и сексуальных отношений в любом возрасте [10].

Сексологом А. Кинси [11] первые исследования о сексуальности пожилых людей были проведены в 1947 г. Он подчеркивал, что сексуальный интерес и желания не уменьшаются с возрастом, и пожилые люди имеют сексуальные потребности точно так же, как молодые люди. Очень важен его вывод о том, что отношение социума к «неправильности» секса для пожилых людей может препятствовать сексуальной жизни зрелого человека, если он (она) верит этому. Ещё в то время исследование потенции показало, что более чем три четверти 50- и 60-летних пар поддерживают сексуальные отношения: около 70% – в возрасте 70 лет и по крайней мере 25% – в 80 лет. Это свидетельствует о том, что пожилой человек, обладающий нормальным здоровьем, адекватными возможностями и не восприимчивый к общественным предрассудкам, может сохранять половую потенцию.

Современных исследований относительно не много, но в тех, которые есть, отмечается, что „...**пожилые люди находят творческие пути, чтобы продолжать получать удовольствие от секса...**” К этим выводам пришли проф. Лиза Бердичевская и проф. Галит Нимрод в своих исследованиях 2016 г. в Израиле. Около **90% израильских мужчин и 70% женщин** в возрасте **от 60 до 80 лет** заявили, что они занимались сексом в прошлом месяце (средняя частота составляет 1-3 раза в месяц), а **62% женщин и 86% мужчин** указали, что сексуальная жизнь очень важна для них.

Исследования сексуальной активности в США (Lindau и др., 2007) показал и следующее:

3005 респондентов (1550 женщин и 1455 мужчин) в возрасте от 57 до 85 лет:

- **от 57 до 64 лет - 73% сексуально активны**
- **от 65 до 74 лет - 53% сексуально активны**
- **от 75 до 85 лет - 26% сексуально активны**

*женщины значительно реже, чем мужчины в любом возрасте, сообщали о сексуальной активности (12).

Фактически, как показывают данные исследований, сексуальный интерес и активность продолжают играть большую роль на всем протяжении человеческой жизни, составляя естественную часть процесса старения. Исходя из приведенных данных, можно заключить: несмотря на то, что с возрастом сексуальная активность снижается, тем не менее она сохраняется фактически у половины опрошенных. Сексуально активным человеком считался тот, кто принимал участие в половом акте, занимался оральным или анальным сексом или мастурбировал по крайней мере раз в месяц (Dunn & Cutler, 2000).

По мнению Чернышкова Е.В. (2011), препятствием обсуждению темы сексуальной активности пожилых людей являются следующие факторы [13]:

- воспитание, полученное самими пожилыми (38,9%),
- «непристойность» темы обсуждения (22%),
- стереотип о том, что внимание к этой теме отражает неблагополучие в сексуальной сфере жизни пожилого человека (18,2%),
- общественный стереотип о несовместимости секса и старости (14,9%),
- отсутствие интереса у исследователей (6%) [14].

К сожалению, обсуждение вопросов, связанных с сексуальным аспектом жизни старшей возрастной группы, до сих пор остаётся на периферии научного знания. Хотя главные положительные стороны пожилого возраста, которые могут использовать специалисты по сексуальному здоровью при работе с пожилыми людьми, очевидны:

- наличие огромного количества свободного времени;
- свободная частная жизнь, без обязательств перед близкими;
- умение строить взаимоотношения с партнёром, взаимопонимание с ним;
- отсутствие страха забеременеть и т.д.

Выводы

Непосредственно специалисты, контактирующие с пожилыми людьми, испытывают дискомфорт и неловкость в обсуждении сексуальных тем, ощущая недостаток знаний по данной проблематике, и сами в какой-то степени подвержены мифам и заблуждениям о сексуальности в зрелом возрасте. Пациенты 59-86 лет сообщили, что только 10% специалистов опрашивали их о сексуальной функции, хотя более 70% самих пожилых были заинтересованы в консультациях по этому вопросу.

Специалисты любого профиля должны проявлять инициативу, спрашивая у пожилых о их сексуальной жизни, – это даёт важную диагностическую информацию о человеке и его партнёре, улучшает связь между ним и специалистом, снижает страхи и беспокойства у пожилого человека. Конечно же, специалисту не следует стесняться говорить о сексе открыто, задавать прямые вопросы, давать правдивые ответы, создавая располагающую атмосферу для обсуждения этих проблем, не забывая уточнять, был ли «травматический» сексуальный опыт.

Человеку очень важно услышать именно от врача-специалиста (не обязательно сексолога) ряд рекомендаций о том, что сексом не обязательно заниматься ночью, лучше пробовать это утром, о том, что не обязательна спонтанность, подсказать, что не всегда необходимо непосредственное проникновение (секс без проникновения – тёплые и нежные прикосновения, объятия, поцелуи, стимуляция руками, оральная стимуляция, фроттаж, петтинг, онанизм и пр.). Важно напомнить значимый постулат: для полноценной сексуальной жизни необходимо игнорировать общественное мнение.

Литература:

1. *Электронный ресурс. Сайт ВОЗ* - План действий по охране сексуального и репродуктивного здоровья: В поддержку выполнения Повестки дня в области устойчивого развития на период до 2030 г. в Европе – никого не оставить без внимания. Режим доступа: <http://www.euro.who.int/ru/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health/publications/2016/action-plan-for-sexual-and-reproductive-health-towards-achieving-the-2030-agenda-for-sustainable-development-in-europe-leaving-no-one-behind-2016> Дата доступа: 15.01.2020.
2. *Словарь-справочник по социальной геронтологии* / Под ред. Б.Г. Тукумцева. Самара, 2003. 208 с.
3. RYFF, C.D. The structure of psychological well-being revisited. / C. D. Ryff, C. L. Keyes. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol.69, p.719-727.
4. АЛЛЕН, К.Р. и РОБЕРТО, К.А. От сексизма к сексу: оспаривая эйджизм молодых людей в отношении сексуальности пожилых женщин. В: *Исследования сексуальности и социальная политика*: журнал NSRC, 6(4), 2009, с.13-24.
5. КРУКС, Роберт, БАУР, Карла. *Сексуальность*, 2005. 480 с.
6. KINGSBERG, SA (2000). Психологическое воздействие старения на сексуальность и отношения. В: *Здоровье женщин и гендерная медицина*, 9 (Suppl.1), с.33-38.
7. ТОМЭ, Х. Формы изменения личности. В: *Психология старости и старения*: Хрестоматия, 2003. 367 с.
8. ЗЕЛИКОВА, Ю. Конструирование старения: секс и интимность в пожилом возрасте. В: *The Journal of Social Policy Studies*, 2018, 16(1), 125-140. <https://doi.org/10.17323/727-0634-2018-16-1-125-140>
9. ТОМЭ, Х. Указ. соч.
10. *Электронный ресурс. Сайт ВОЗ*.
11. EDWARD, M. *Love. Sex and Aging*, 1984. 201 p.
12. A Study of Sexuality and Health among Older Adults in the United States. Stacy Tessler Lindau et al / *N Engl J Med* 2007; 357:762-774
13. ЧЕРНЫШКОВА, Е.В. *Сексуальная активность в позднем возрасте*, 2011.
14. BAUER, M., McAuliffe, L., NAY, R. & CHENCO, C. Сексуальность у пожилых людей: влияние образовательного вмешательства на отношение и убеждения обслуживающего персонала по уходу за престарелыми. В: *Образовательная геронтология*, 39(2), 2013, с.82–91.

Данные об авторах:

Марина СЛАВИНСКАЯ, докторант, Молдавский государственный университет.

E-mail: marisha1000@list.ru

Елена ЯЩЕНКО, психолог.

E-mail: yashchenkolena@gmail.com

Prezentat la 20.02.2020