

**Mgr. Veronika Kubíčková**

**Šéfredaktor & copywriter**

**Sexpertka pro Růžovýslon.cz**

**Růžový Slon**





# **Sexualita** **od narození po stáří**



# Anotace

Sexualita nás provází od narození až do posledního výdechu. Nezahrnuje jen pohlavní styk jako takový, ale taky doteky, pohlazení, něhu, hygienu, komunikaci, naslouchání, blízkost, objetí, pocit bezpečí, důvěry a hlavně lásky. Miminko z toho všeho dostane většinu. Je snadné se ho dotýkat, pohladit a dávat mu lásku. **Jak snadné to může být ve stáří?** Je potřeba překonat různé stereotypy a tabu, vnést i do pozdějšího věku lehkost a hravost a pořád se udržovat ve zdravé životní kondici.





# **Sexualita ve stáří:** **Překonávání stereotypů** **a tabu**



# Změny v sexuální životě se stářím a jak se s nimi vypořádat

- **Sexualita se nám mění cca po dekádách**
  - **0** – narození
  - **10** – puberta, dospívání, poznávání se, zmatek v hlavě
  - **20** – dospělost, objevování, spontánnost, experimentování
  - **30** – zralost, stabilita, rodina, rutina, stereotyp
  - **40** – vrchol ženskosti a mužnosti, druhá míza, zábava
  - **50+** – naplněnost, znalosti, experimentování, svoboda, nezávislost
  - **70+** – stáří, objetí, bezpečí, láska, pohlazení, doteky, komunikace



# Výzvy spojené s negativními postoji a předsudky ohledně sexuality seniorů

## • Předsudky

- staří lidé nesexují
- u starých lidí je to nechutné
- staří lidé nepotřebují sex
- není normální "to dělat" v osmdesáti"
- kouká na mladou, je to úchyl
- chce zajíčka, co jiného čekala, než že ji nechá
- nepotřebují erotickou pomůcku, jsou na to staří

## • Výzvy

- osvěta u mladých lidí
- výchova v rodině k respektu seniorů
- výchova ve školách ke komplexnímu osvětlení sexuality v průběhu celého života
- běh na dlouhou trať, bude trvat generaci, než se toto povědomí zlepší
- dostat do povědomí, že sexualita je přirozená věc (tak jako k jídlu potřebujeme příbor, abychom si jezení ulehčili, tak k sexu nebo masturbaci potřebujeme erotickou pomůcku, aby to bylo lehčí a veselejší). Jídlo i sex je požitek. Příbor i erotická hračka jsou nástroje, pomůcky ke zjednodušení.





# **Funkce a význam sexuálních pomůcek pro seniory**



# Role sexuálních pomůcek při udržování intimity a fyzické blízkosti

- berličky, pomocníci (gely, masážní oleje)
- atraktivnost (prádlo), něco nového
- splnění fantazií
- hygiena (orální roušky)
- zlepšení fyzické kondice (pánevní dno)
- uspokojení základní fyziologické potřeby





# Důvody, proč mohou být sexuální pomůcky pro seniory důležité

- souvisí s rolemi pomůcek
- zjednodušení sexuálního života (nafukovací polštářek, erotický nábytek)
- udržují je aktivní (baví je si hrát, aktivní sexuální život)
- pomocníci, když senior nemá partnera, ale má potřebu
- zdravotní význam
  - **ženy** – aktivní pánevní dno skrze posilování s Venušinými kuličkami nebo vaginálními činkami
  - **muži** – produkty na masáž prostaty
- potřeba doteku – masážní oleje a masážní vibrátory (hlavice)
- potřeba komunikace a zábavy – skrze erotické hry
- sebejistota a psychická pohoda
  - **ženy** – lubrikační gely (vaginální suchost)
  - **muži** – erekční kroužky a vakuové pumpy (pevnější erekce)



# Vliv sexuálních pomůcek na psychické a fyzické zdraví seniorů

- život je pohyb, bez něj by se zastavil. Stejně tak se bez pohybu zastaví tělo, zleniví svalstvo i mysl. Z chodících seniorů se stanou sedící vozíčkáři a z těch pak ležáci. Nepoužívají svalstvo – není pohyb, není život.
- pohlavní orgány jsou taky svalstvo a ty taky potřebují být do poslední chvíle, kdy je to možné, aktivní.
- pokud je základní fyziologická potřeba dýchání, příjem potravy nebo vylučování, kterou taky vykonáváme až do posledního výdechu, a patří mezi tuto potřebu i ta sexuální, pak musíme aktivně myslet i na ni.
- to nás dostává do psychické pohody a fyzické kondice, protože všechno funguje, jak má.
- senior je (u)spokojený, má radost z aktivního života, z pohybu, z funkčních pohlavních orgánů (nemusí např. řešit kvůli povolenému pánevnímu dnu únik moči nebo stolice, platí pro ženy i muže)





# **Výběr a bezpečné používání sexuálních pomůcek**



- **Rady pro výběr vhodných sexuálních pomůcek s ohledem na fyzické a zdravotní omezení**
  - záleží na rozsahu fyzického nebo zdravotního omezení
  - pomoc sexuálních asistentek
  - individuální přístup ke každému seniorovi (nedá se zobecnit)
- **Jak minimalizovat rizika spojená s používáním sexuálních pomůcek**
  - poučit o používání konkrétní pomůcky (jiná rizika jsou u erekčních kroužků, jiná u análních pomůcek nebo u pomůcek pro elektrosex apod.)



- **Důležitost komunikace mezi partnery ohledně používání pomůcek a vzájemných přání**
  - komunikace je klíčová v partnerství v každém věku, netýká se jen seniorů
  - seniorům se vzájemná přání a zakomponování pomůcek do svých životů mohou komunikovat hůř než mladému člověku
  - neodsuzovat a nehodnotit – nabídnout pomoc a porozumění, vyslyšet přání
  - vstupuje stud, nejistota, obavy z předsudků nebo ze zesměšňování





# Zdravotní a psychologické aspekty **sexuality seniorů**



# Možné zdravotní komplikace spojené se sexuální aktivitou ve stáří

- neodhadnou svou fyzickou zdatnost – úrazy, infarkty apod.
- nepřiměřeně použijí erotickou pomůcku – dlouho nasazené erekční kroužky
- erotické pomůcky (nejčastěji kvůli studu) nahrazují jinými předměty ať už do vaginy nebo análu
- podpůrné tabletky – zvýšení tlaku, případně jiné zdravotní komplikace
- vaginální suchost – prasklá uzdička při penetraci



# Vliv sexuálního uspokojení na celkovou kvalitu života a psychickou pohodu seniorů

- vyplavování endorfinů
- aktivní hormony
- prohlubování intimity a lásky
- pocit užitečnosti a potřebnosti
- celková radost ze života







# **Tipy** na pomůcky



- nafukovací polštář (pomocník při fyzické aktivitě)
- masážní hlavice (masáž celého těla – hluboko do svalů)
- masážní oleje (masáž celého těla – doteková terapie)
- erekční kroužky (problémy s erekcí)
- vakuové pumpy (problémy s erekcí)
- anální pomůcky (masáž prostaty)
- venušiny kuličky a vaginální činky (povolené pánevní dno)
- lubrikační gely (vaginální suchost)
- umělé vaginy (pomocník pro seniory bez partnera)
- vibrátory (pomocník pro seniory bez partnera)
- erotické hry (zábava, komunikace, splnění fantazie)
- afrodisiaka (nastartování libida)
- prádlo a erotické oblečení (sebejistota, roleplay, hravost, smích, zábava)



**Díky**  
**za pozornost!**

**Růžový Slon**