



Financováno
Evropskou unií

Sexualita lidí ve vyšším věku

Rešerše zahraničních zdrojů

Projekt ESF „Systémové zavádění práce se sexualitou v domovech pro seniory a seniorky“



Jsme Freya – Institut sexuality a vztahů

Podporujeme organizace v budování sexuálně přívětivého prostředí.

Přejeme si, aby senioři a seniorky žijící v pobytových zařízeních měli možnost zdravým a svobodným způsobem naplňovat potřeby intimity, sexualitu a vztahy.

Freya – Institut sexuality a vztahů je neziskovou organizací, která se zabývá systémovým zaváděním práce se sexualitou v sociálních, zdravotnických a školských zařízeních. Věnuje se vzdělávání, odbornému sociálnímu poradenství, metodické podpoře a dalším aktivitám v oblasti sexuality lidí se zdravotním znevýhodněním, seniorů a seniorek.



Freya – Institut sexuality a vztahů

- Vzděláváme pomáhající profese, pečující a blízké osoby, veřejnou správu, cílové skupiny, studenty a studentky.
- Poskytujeme odborné sociální poradenství a metodickou podporu při práci s tématem sexuality a vztahů.
- Pomáháme při zavádění práce se sexualitou a vztahy v organizacích a specializované pozice konzultantky*konzultanta v oblasti práce se sexualitou a vztahy.
- Medializujeme téma a potřebnost jeho řešení.
- Pořádáme otevřené diskuze, konference a kulaté stoly k tématům sexuality, vztahů a sexuální asistence.
- Metodicky pomáháme zavést téma sexuality a vztahů v sociálních, zdravotních a školských zařízeních.

Kde nás najdete?

Web: www.freya.live

Facebook: [Freya.vzdelavani](https://www.facebook.com/Freya.vzdelavani)

IG: [freya_vzdelavani](https://www.instagram.com/freya_vzdelavani)



Obsah

- Úvod – vznik, účel a využití materiálu
- Co jsme chtěli zjistit
- Vyšší věk a sexualita
- Bourání tzv. obrazu negativního stáří
- Současná nejdiskutovanější témata
- Co řeší lidé ve vyšším věku v oblasti sexuality
- Bariéry a možnosti sexuálního projevu v DS
- Úskalí přístupu personálu ke klientele v DS
- Systematické nedostatky v DS
- Jaká témata řeší starší lidé vs. jaká témata řeší odborníci*odbornice
- Shrnutí
- Co si přečíst
- Seznam zkratk a Slovník použitých pojmů
- Zdroje rešeršovaných dat



Úvod – vznik, účel a využití materiálu

Tento informační materiál (e-book) vznikl na základě rešerší zahraničních zdrojů v rámci projektu Systémové zavádění práce se sexualitou v domovech pro seniory a seniorky (r.č. projektu CZ.03.03.01/00/22_021/0001184). Nejedná se o akademickou rešerši.

Primárním účelem e-booku bylo zmapovat pro organizaci Freya – Institut sexuality a vztahů zahraniční trendy posledních několika let v oblasti sexuality lidí ve vyšším věku, kteří jsou klienty*klientkami pobytových zařízení dlouhodobé péče (používáme označení domovy pro seniory). Dalším účelem tohoto materiálu bylo nasbírat aktuální poznatky o postojích, otázkách i nejistotách personálu domovů pro seniory a postupy personálu při řešení situací, které se sexualitou souvisejí.

Pro srovnání se situací v České republice a jako zdroje existujících tuzemských dat jsme zařadili také tématu relevantní zdroje z Česka.

Informace obsažené v tomto materiálu mohou při svém rozhodování a praktických postupech využít lidé na pozicích středního a vyššího managementu domovů pro seniory, ve vzdělávacích organizacích pro sociální a zdravotní služby a odborů sociální a zdravotní péče měst a obcí atd.

Dozví se mimo jiné, jaká témata lidé ve vyšším věku mohou řešit, s jakými bariérami se v domovech pro seniory setkávají a jak je možné potřeby spojené se sexualitou podpořit tak, abychom mohli mluvit o prostředí přátelském k sexualitě.



Co jsme chtěli zjistit

O jakých tématech v oblasti sexuality lidí ve vyšším věku se nejvíce mluví a jaká témata jsou pro tyto lidi podstatná?

Čerpali jsme ze zahraniční diskuse odborné veřejnosti, dlouhodobých výzkumů a analýz, abychom se dozvěděli, jaká je realita, tj. jaká témata v oblasti sexuality nejvýrazněji rezonují v současném světě.

Soustředili jsme se na to, co lidi ve vyšším věku z oblasti sexuality zajímá, co řeší.

Zajímaly nás domovy pro seniory, lidé, kteří tam žijí, pracují, a co řeší.



Vyšší věk a sexualita – 50. rok života a dál

Bavíme-li se o vyšším věku, vyvstává otázka, od kdy začínáme vyšší věk počítat.

Každý z nás slyšel v kontextu svého života větu: „*Jsi starý tak, jak se cítíš.*” Ačkoliv může znít pateticky, **hledisko individuálního vnímání stáří** se objevuje stále častěji jako to, které je pro definování hranice stáří určující.

Ontologie, gerontologie i **WHO definuje etapu stáří od 60. roku věku člověka.**

V tomto dokumentu nás zajímají také **domovy pro seniory**, které uvádějí průměrný věk svých klientů*klientek 85. rok jejich života.

Naše téma je tématem sexuality u lidí ve vyšším věku, proto při diskusi o této věkové hranici nezapomínáme na fakt **přírozeného procesu menopauzy, která přichází kolem 50. roku věku ženy.** Menopauza především poklesem hormonů estrogenu a progesteronu zastavuje činnost vaječníků a tak i možnost přírozeného otěhotnění, zároveň jsou tyto hormony klíčové pro intenzitu vnímání vlastní sexuality a potřeb s ní spojených. U mužů poklesem hormonu testosteronu dochází kolem 50. roku věku k hormonálně podobnému efektu, sexualita a její vnímání se proměňuje.



Bourání tzv. obrazu negativního stáří

- **přijetím, že stárnutí je normální, individuální a přirozený proces** a že má vliv na sexuální fungování a potřeby v oblasti sexuality;
- **uvědoměním, že sexuální touha trvá** navzdory stárnutí;
- **upřednostněním konceptu sexual wellbeing** jako určujícího hlediska v nahlížení na sexualitu;
- **vztahovou spokojeností** akcentovanou důležitostí sdílených zážitků, blízkostí, vzájemné podpory, zájmu, touhy, doteků, obdivu;
- **uvědoměním, že láska, oddanost a intimita jsou zásadní** pro usnadnění přijetí faktu, pokud již nelze „mít sex“.

Představené aspekty sexuality lidí ve vyšším věku jsou vyvrácením tzv. obrazu negativního stáří. Tedy mýtů a stereotypů, se kterými se stále setkáváme, se kterými se setkávají tito lidé, a které tvrdí, že lidé ve vyšším věku jsou asexuální, že s odchodem do důchodu končí jejich sexuální život, že sex je pro mladé a že téma sexuality v zařízení sociálních služeb není věc k řešení.



Současná nejdiskutovanější témata

Sexuální práva zajišťuje WHO prostřednictvím WAS, především svojí **Deklarací sexuálních práv z roku 1997**. Tato práva jsou nedotknutelná, bez ohledu na zdravotní omezení a fyzické i duševní změny v důsledku stáří.

Rovnost přístupu k sexuálnímu zdraví, které je dle WHO chápáno jako stav fyzické, emocionální, duševní a sociální pohody ve vztahu k sexualitě. Zahrnuje nejen aspekty reprodukčního zdraví, sexuálních dysfunkcí, ale i možnost mít příjemné a bezpečné sexuální zážitky bez nátlaku, diskriminace a násilí. Lidská sexualita zahrnuje mnoho různých forem chování a vyjadřování. Uznání rozmanitosti projevů a chování přispívá k celkovému pocitu pohody a zdraví člověka. ([Zdroj: WHO, Sexual health, human rights and the law, 2015.](#))

Sexual wellbeing, sexuální pohoda, blahobyt je holistický koncept, který rozšiřuje chápání sexuality. Krom sexuální spravedlnosti (práv), sexuálního zdraví a potěšení, přináší doplnění definice, co je to sexualita o tyto dimenze: sexuální bezpečí a jistota; sex. respekt; sex. sebevědomí; odolnost ve vztahu k minulým zkušenostem; odpuštění minulých sexuálních událostí; sebeurčení v sexuálním životě a pocit pohodlí ve své vlastní sexualitě. Viz. Slovník použitých pojmů.



Sexuální obtíže pod vlivem fyz. změn, kam řadíme u mužů poruchy erekce a ejakulace, u žen obtíže související s poklesem hormonů v období menopauzy atd.

Nárůst STI a nutnost dostupnosti a zpřístupnění kvalitních služeb pro lidi ve vyšším věku v oblasti sexuálního zdraví právě také včetně prevence, testování a léčbě STI. *Mezi lety 2014 a 2018 se míra diagnóz STI u mužů v UK zvýšila se o 14 % u mužů ve věku 45–64 let. Souběžně s tím vzrostly diagnózy STI o 23 % u dospělých ve věku nad 65 let.* ([Zdroj: Stowell, Hall, Warwick and the others, Promoting sexual health in older adults: Findings from two rapid reviews, 2023](#))

Nadbytek biomedicínských výzkumů soustředěných na polymorbidity ovlivňující sexualitu a její fyziologické funkce, a zároveň **chybění výzkumů zkoumající sociální a psychologické dopady vlivu stárnutí na sexualitu.** Biomedicínské nahlížení na sexualitu, jeho důraz na sexuální funkce a opomíjení důležitosti partnerského vztahu může vzbuzovat očekávání, že jediná správná forma sexuální touhy je penetrativní sex.

Sexualita lidí ve vyšším věku v domovech pro seniory existuje. To, co klade bariéry projevu sexuality klientely je těžká dostupnost informací. Viz Systematické nedostatky v DS.

Inkluze LGBTQ* lidí ve vyšším věku. Viz rešerše [inkluzí LGBTQ*](#)

Demence a její vliv na sexualitu. Viz rešerše [Demence](#)



Co řeší lidé ve vyšším věku v oblasti sexuality

Emoce. Zažívání frustrace, viny, hanby, osamocení, opuštění. Strach, říct si o pomoc. Svoboda jako pocit osvobození od společenských očekávání, kdy člověk už není v centru pozornosti, proto může v klidu prozkoumávat vlastní sexualitu.

Mediální obraz těla vzbuzuje pocity studu za podobu vlastního těla, vyvolává pocit, že: „...*stáří je moje vina*,“ což může zakládat pocity nedostatečné vlastní hodnoty. Neztotožnění se staršími celebritami, kdy lidé ve vyšším věku říkají: „... *nevypadají jako já*“. (Zdroje: Palacios-Ceña and the others, [Expressing sexuality in nursing homes. The experience of older women](#), 2016. a Cybulski and the others, [Sexual Quality of Life, Sexual Knowledge, and Attitudes of Older Adults on the Example of Inhabitants Over 60s of Białystok, Poland](#), 2018).

Ageismus směrem od lékařů. V důsledku této diskriminace někteří lékaři neberou problémy v sexuální oblasti vážně, nehledají příčiny problémů a nechtějí je řešit jinak než farmaceuticky. Věkovou zaujatost vidíme i v médiích, kdy jsou například reklamní kampaně soustředěny převážně na mladší generaci, dochází tak k ostrakizaci stáří.

Zdravotní obtíže ovlivňující možnosti naplňování sexuality jako jsou menopauza, vaginální suchost, poruchy erekce, poruchy ejakulace, ale i rakovina, CHOPN, infarkt myokardu, celková únava, projevy demence, deprese a jiná duševní onemocnění a další.

Intimita a blízkost v partnerství jako nezastupitelná hodnota. Pokud je nasycena, lidé jsou v životě spokojenější. Upřímný a dialogický vztah dává prostor k důvěrnému sdílení příjemného i nepříjemného.

Nedostatek validních informací o sexualitě a čím vším může pro člověka být, o sexuálním zdraví a jak ho udržovat, o rizicích a možnostech v projevech sexuality.

Bariéry sexuálního projevu při pobytu v zařízení sociálních služeb. Viz text dále.



Bariéry a možnosti sexuálního projevu v DS

Bariéry:

- nedostatek soukromí;
- obavy z toho, co řeknou spolubydlící – pomluvy, silná sociální kontrola;
- odlišné postoje personálu a rodiny;
- zákazy ze strany personálu nebo rodiny;
- nemožnost promluvit si o tom, o čem potřebuji;
- nedostatek informací;
- emoce – stud, strach, vina, rozpaky;
- žádný*á partner*ka, osamocení;
- fyziologické a kognitivní změny;
- opakování stereotypů (sex je pro mladé, je tabu, není v životě důležitý).

Možnosti:

- denní snění;
- reminiscence;
- rozhovory; škádlení, komplimenty, obdiv;
- četba romantických, erotických knih, sledování filmů a pornografie;
- péče o zevnějšek, oblékání;
- hledání emocionální, intelektuální intimity;
- zažívání vlastního těla příjemně, př. snoezelen;
- tanec, umělecká představení;
- doteky – masáže, bazální stimulace, hlazení, laskání, držení se za ruce, objímání, mazlení, líbání, pohlavní styk, další nekoitální sexuální praktiky.



Úskalí přístupu personálu ke klientele v DS

Lidé z personálu domovů pro seniory:

- zažívají stud a nejistotu, měli-li by otevřít téma sexuality, což vyplývá z toho, že neví, jak o něm vlastně začít mluvit;
- zastávají často negativní postoje a předsudky vůči sexualitě klientů*klientek, i proto o sexualitě klientely raději mlčí;
- uznávají důležitost sexuálního zdraví, což může být dobrým argumentem, proč je podstatné, téma sexuality otevírat;
- plní požadavky na zajištění bezpečnosti klientů*klientek a fyzickou péči o ně, ostatní potřeby klientely bývají hodnoceny jako druhotné;
- mají často pocit, že jejich role je regulovat sexuální projevy a chování klientely;
- se často nachází v situaci etického dilematu mezi snahou **respektovat autonomii** (tedy sexuální práva) a **chránit před újmou** (u některých klientů*klientek je problematické zjistit jejich souhlas/nesouhlas se sex. aktivitou).



Systematické nedostatky v DS

Umlčovaná sexualita = tedy mlčení o tématu směrem ke klientele, rodině a blízkým i ven z organizace má za následek potvrzování stereotypů sexuality lidí ve vyšším věku pramenící z neznalosti, pohodlí, nedostatku času a nedostatku sil z přehlčení jinými činnostmi a úkony v pracovním procesu.

Nedostatečné vzdělávání personálu v tématu sexuality lidí ve vyšším věku se ukazuje v absenci pokynů, jak posuzovat preference obyvatel pro intimní sexuální aktivity a jak jim vyhovět. Chybí metodologická příprava na případné problematické i běžné situace spojené se sexualitou. Personál přímé péče nemá dostatek podpory od vedení organizace při řešení těchto situací.

Služby nejsou inkluzivní, nejsou uzpůsobené lidem LGBT*, lidem etnických a jiných menšin.

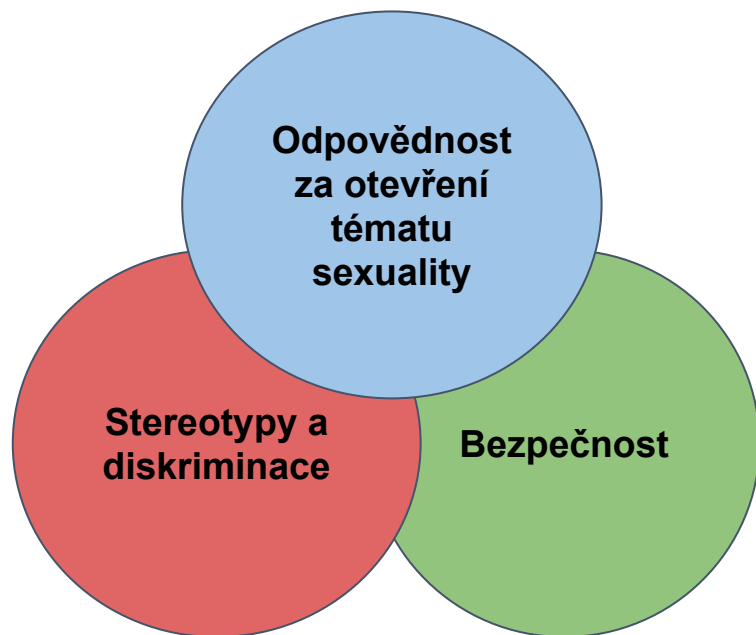
Převládá biomedicínský přístup místo přístupu zaměřeného na člověka a jeho potřeby.

Nedostatek kvalitativních výzkumů zaměřených na potřeby klientů*klientek v oblasti sexuality z jejich vlastního pohledu.

Existuje nesoulad mezi potřebami klientely a zavedenou praxí zařízení. Viz text dále.



Jaká témata řeší starší lidé vs. jaká témata řeší odborníci*odbornice?



Zdroj: Stowell M, Hall A, Warwick S, Richmond C, Eastaugh CH, Hanratty B, McDermott J, Craig D, Spiers GF. Promoting sexual health in older adults: Findings from two rapid reviews. 2023.

Starší pacienti měli pocit, že by diskusi o sexuálním zdraví měli iniciovat lékaři. VS. Lékaři předpokládali, že pokud budou mít starší lidé obavy o své sexuální zdraví, téma otevřou oni sami.

Stereotypy o asexualitě ve vyšším věku starším lidem brání téma otevřít a sexualitu prožívat/vyjadřovat. VS. Zaměstnanci prokázali smíšené postoje a neúplné znalosti o sexualitě starších lidí, což ovlivnilo jejich reakce na ni.

Starší obyvatelé pečovatelských domů měli obavy z nedostatku soukromí a zákazu vyjadřovat svou sexualitu. VS. Profesionálové pečovatelských domů měli obavy o bezpečnost kolegů a klientely, stejně jako o etiku regulace sexuálních aktivit.



Shrnutí

Zajímáme se o sexualitu lidí ve vyšším věku. Je svízelné, že v České republice se o tomto tématu (zatím) hovoří málo. A to je nutné měnit.

V médiích, politikách, ve službách a veřejném prostoru je vítáno otevírat toto téma s vědomím, že **ve stáří jsou pro lidi podstatné hodnoty jako je intimita, partnerství, důvěra a bezpečný prostor pro sdílení toho, co člověk potřebuje i co ho v sexualitě trápí.**

V diskusi odborné veřejnosti nejvíce rezonují témata sexuálních práv, zdraví a sexuální pohody, o možnostech léčby dysfunkcí spojených se sexualitou a **potřebě otevírat téma sexuality pro lidi ve vyšším věku právě ze strany odborníků*odbornic.**

Je třeba, podílet se na výzkumech, které budou zaměřeny **na potřeby právě lidí ve vyšším věku** tak, aby o nich tito lidé sami mluvili, **abychom se o nich dozvíдали a mohli tak na ně reagovat prostředím přátelským k sexualitě.**

V prostředí DS je třeba dávat personálu, klientele i jejich blízkým vědět, že normálním projevem stáří je sexualita. Personál by měl respektovat vlastní hranice, pravidla zařízení a hranice a integritu člověka, kterému poskytuje služby. V zařízeních dlouhodobé péče je **nedostatečné vzdělávání** v oblasti sexuality. Personál „vidí“ buď to, že klientela „sex neřeší“, nebo se setkává s problematickými situacemi, ke kterým neví, jak se postavit.

Obecně se uvádí, že pokrok v porozumění sexuálních a vztahových potřeb lidí ve vyšším věku je nezbytný i vzhledem ke stárnutí populace.



Co si přečíst

1) Bariéry pro lidi ve vyšším věku při hledání podpory v otázkách jejich sexuálního zdraví

Ezhova, I., Savidge, L., Bonnett, C. and the others. (2020). *Barriers to older adults seeking sexual health advice and treatment: A scoping review*. International Journal of Nursing Studies, Volume 107, 103566. ISSN 0020-7489. [článek zde](#)

2) Podpora sexuálního zdraví u lidí ve vyšším věku

Stowell, M., Hall, A., Warwick, S. and the others. (2023). *Promoting sexual health in older adults: Findings from two rapid reviews*. Maturitas, Volume 177, 107795. ISSN 0378-5122. [článek zde](#)

3) Zkušenosti lidí ve vyšším věku se sexuálními obtížemi

Hinchliff, S., Tetley, J., Lee, D., & Nazroo, J. (2018). *Older Adults' Experiences of Sexual Difficulties: Qualitative Findings From the English Longitudinal Study on Ageing (ELSA)*. The Journal of Sex Research, 55(2), 152–163. ISSN 559-8519. [článek zde](#)

Jedná se o doporučené články jako minimum pro nahlédnutí do tématu. V textu tohoto e-booku a ve Zdrojích rešeršovaných dat najdete další podstatné dokumenty, články, výzkumy a analýzy, které doporučujeme k pročtení pro hlubší seznámení s tématem.



Seznam zkratek

DS – domov pro seniory

LGBT* – lesby, gayové, bisexuální a transgender osoby a další genderově, vztahově a sexuálně rozmanití lidé

STD – Sexually transmitted disease, tj. sexuálně přenosné nemoci

STI – Sexually transmitted infection, tj. sexuálně přenosné infekce (bakteriální: chlamydie, kapavka, syfilis, virové: genitální herpes, genitální bradavice, HIV/AIDS)

WAS – The World Association For Sexual Health, tj. Světová organizace pro sexuální zdraví

WHO – World Health Organization, tj. Mezinárodní zdravotnická organizace

UK – United Kingdom, Spojené království



Slovník použitých pojmů

Sexuality friendly environment, prostředí přátelské k sexualitě = „Prostředí přátelské k sexualitě charakterizuje otevřenost k sexualitě. Je prostředím, kde je možné klást otázky týkající se sexuality; k těmto otázkám se přistupuje na základě odborných znalostí a respektující způsobem.“ (Zdroj: Freya - Institut sexuality a vztahů, Výroční zpráva 2022 a Eggen a další, 2014 cit. dle NAKU 2021)

Sexual wellbeing, sexuální pohoda, blahobyt = holistický koncept, který rozšiřuje chápání sexuality. Kromě sexuální spravedlnosti (práv), sexuálního zdraví a potěšení, přináší doplnění definice, co je to sexualita o tyto dimenze: sexuální bezpečí a jistota; sex. respekt; sex. sebevědomí; odolnost ve vztahu k minulým zkušenostem (udržování rovnováhy v reakci na stres, dysfunkce, emoční trauma v sexuálním životě); odušnění minulých sexuálních událostí (zastavení sebeobviňování, sebestigmatizace, studu, lítosti a potřebě pomsty vyvěrajících ze sex. traumatu); sebeurčení v sexuálním životě a pocit pohodlí ve své vlastní sexualitě. (Zdroj: Mitchell KR, Lewis R, O'Sullivan LF, Fortenberry JD. *What is sexual wellbeing and why does it matter for public health?* Lancet Public Health, 2021)

Ageismus = „...věková diskriminace je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu. Projevuje se skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité generaci“ (Zdroj: Mgr. Lucie Vidovičová, Ph.D.; dostupné z: <https://www.ageismus.cz/>)



Zdroje rešeršovaných dat

- [AGE UK](#)
- [ELSA](#) *English Longitudinal Study of Aging*
- [Google Scholar COM](#)
- [Google Scholar CZ](#)
- KAMENÍKOVÁ, Nikola. *Pohled pracovníků domova pro seniory na sexualitu jejich klientů*. Zlín, 2020. Diplomová práce. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, Fakulta humanitních studií, Ústav pedagogických věd. Vedoucí práce Kroutilová Nováková, Radana.
- MARKOVÁ, Gabriela. *Sexuální život starších osob v Česku*. Praha, 2022. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova, Přírodovědecká fakulta, Katedra sociální geografie a regionálního rozvoje. Vedoucí práce Lustigová, Michala.
- [NORC](#) *National Social Life, Health, and Aging Project*
- [ScienceDirect®](#)
- [SHARE](#) *Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe*
- [Taylor & Francis Online](#)
- [WHO](#)





Financováno Evropskou unií

Sexualita lidí ve vyšším věku

Autorka: Mgr. Anna Tůmová

Odborná spolupráce: Mgr. Lucie Šířová, Mgr. Petra Kutálková, PhD., Mgr. Jolana Novotná, Mgr. et Mgr. Kamila Šimková

Vydala: Freya – Institut sexuality a vztahů

Březiněveská 92, 250 64 Hovorčovice

web: www.freya.live; FB: [Freya.vzdelavani](https://www.facebook.com/freya.vzdelavani); IG: [freya_vzdelavani](https://www.instagram.com/freya_vzdelavani)

E-book vznikl v rámci projektu Systémové zavádění práce se sexualitou v domovech pro seniory a seniorky financovaného Evropskou unií, který byl podpořen z Evropského sociálního fondu – Operačního programu Zaměstnanost.

Dále si můžete přečíst:

- [Inkluze LGBT* klientely a personálu v pobytových zařízeních pro seniory a seniorky](#)
- [Sexualita u lidí s demencí](#)

Tento materiál je licencován licencí Creative Commons BY-SA (Uveďte původ-Zachovejte licenci).

