

# Sizifov posao ili užitak? – seksualnost u kasnoj odrasloj dobi

Loreta Macuka

Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: 0009-0007-6358-3302

## Sažetak

Česti su stereotipi i predrasude koji govore kako osobe u kasnoj odrasloj dobi (starije od 65 godina) prestaju biti seksualno aktivne, više ne uživaju u seksu i susreću se s velikim brojem problema u seksualnom funkcioniranju. Istraživanja pokazuju da postoji opadanje učestalosti seksualnih aktivnosti s porastom životne dobi, koje je izraženije kod žena nego kod muškaraca. Neke su od poveznica sa smanjenjem seksualne aktivnosti gubitak partnera i negativni stavovi prema seksu. Usto sa smanjenjem seksualnih aktivnosti povezani su i zdravstveni problemi – kod muškaraca najčešći je erektilna disfunkcija, dok je kod žena to vaginalna atrofija, koja se javlja u menopauzi. Psihički problemi, kao što su anksioznost, depresija i kognitivna oštećenja, također su povezani sa seksualnim aktivnostima u starijoj dobi. LGBT starije osobe zbog smanjene socijalne podrške suočavaju se s više problema u svojem psihičkom i tjelesnom, pa tako i seksualnom funkcioniranju. Postoji velik broj seksualno aktivnih starijih osoba koje i dalje uživaju u seksu, gdje je broj muškaraca veći od broja žena. S tim užitkom često se povezuju pozitivni stavovi i pridavanje važnosti seksu kao bitnom dijelu veze, zadovoljstvo u odnosu s partnerom i dobro zdravstveno stanje.

Ključne riječi: seksualna aktivnost, seksualna orijentacija, starenje, stereotipi, užitak

## Uvod

Seksualnost je jedan od središnjih aspekata svake osobe te obuhvaća spol, rodne identitete i uloge, seksualnu orijentaciju, užitak, erotiku, intimnost i reprodukciju. Ona se izražava i doživljava putem misli, fantazija, stavova, želja, uvjerenja, ponašanja, uloga i odnosa, a na nju utječe međudjelovanje bioloških, psiholoških, društvenih, kulturnih, ekonomskih, političkih, pravnih i duhovnih čimbenika (WHO, 2019). Seksualno

funkcioniranje odnosi se na sposobnost pojedinca da izražava svoju seksualnost i stupa u seksualne odnose koji su nagrađujući, kao i na njegovo fizičko, psihičko i socijalno zdravlje povezano sa seksualnošću (DeLamater, 2012). Seksualno zdravlje uključuje pozitivan pristup seksualnosti i seksualnim odnosima, kao i mogućnost ugodnih i sigurnih seksualnih iskustava bez prisile, diskriminacije i nasilja (WHO, 2019). Prema trenutnim procjenama oko 10% ukupne svjetske populacije čine osobe starije od 65 godina, a do 2050. očekuje se porast na 16% (UN, 2021). Taj postotak u Republici Hrvatskoj iznosi oko 22,34% (DZS, 2022). S obzirom na to da je životni vijek sve duži u odnosu na prijašnje generacije i da se stavovi prema seksualnosti sve više mijenjaju u pozitivnom smjeru te se povećava dostupnost učinkovitih terapija za seksualne probleme, sve je veći broj ljudi koji ostaju seksualno aktivni u kasnoj odrasloj dobi. Kao rezultat toga seksualnost u starijoj dobi postaje sve važnija tema (Laumann i sur., 2006).

Seksualnost starijih osoba često je na meti osuda društva zbog mitova da seksualnost mogu iskusiti samo mladi, što dovodi do zanemarivanja iskustava i identiteta starijih osoba (Souza Junior i sur., 2023). Floyd i Weiss (2001) provođenjem ankete među studentima pronalaze postojanje negativnih i pesimističnih stavova studenata prema seksualnosti u starijoj životnoj dobi. Studenti su smatrali da je seksualnost u starijoj dobi popraćena manje učestalim seksualnim odnosima, samozadovoljavanjem i manjim interesom za seksom u pratnji sa sve više problema u seksualnom funkcioniranju. Zbog takvih i sličnih stavova u istraživanju seksualnosti starijih osoba dominantna su ona koja se bave problemima u seksualnom funkcioniranju, a zanemaruje se seksualnost zdravih starijih osoba koje i dalje žele ostati seksualno aktivne (DeLamater, 2012). Negativne stavove prema seksualnosti starijih osoba nemaju samo članovi drugih dobni skupina već često i oni sami, što može biti rezultat djelovanja društva, koje oblikuje ta negativna uvjerenja i mitove (Saldarriaga i sur., 2019). Bez obzira na stereotipe i predrasude velik je broj starijih ljudi koji su seksualno aktivni, ali i onih koji se suočavaju s problemima u svojem seksualnom životu, najvećim dijelom povezanim sa zdravljem i gubitkom ili nedostatkom partnera (Freak-Poli i sur., 2017).

Ovaj rad obuhvaća pregled seksualnog ponašanja osoba kasne odrasle dobi, njihovih iskustava i stavova prema seksu i seksualnosti te problema s kojima se suočavaju u svojem seksualnom životu.

**Zašto stariji ljudi (ne) stupaju u seksualne odnose?**

Uočeno je opadanje učestalosti seksualnih aktivnosti koje raste s dobi. Waite i suradnici (2009) u pregledu rezultata *National Social Life, Health and Aging Projecta* iz 2005. i 2006. navode sljedeće: od ukupno 1550 žena i 1455 muškaraca 84% muškaraca i 62% žena u dobi od 57 godina do 64 godine izjasnili su se da su stupali u seksualne odnose s partnerom u posljednjih godinu dana, dok su kod sudionika u dobi od 75 do 85 godina ti postoci iznosili 38% za muškarce i 17% za žene. Lindau i Gavrilova (2010) u pregledu rezultata velike i javno dostupne ankete *National Survey of Midlife Development in the United States* navode da su među ukupno ispitanih 1414 muškaraca i 1505 žena u dobnom rasponu od 25 godina do 74 godine 62% muškaraca i 38% žena starijih od 65 godina bili seksualno aktivni u posljednjih šest mjeseci. DeLamater (2012) uz seksualne aktivnosti s partnerom, koje je u dobnoj skupini starijih od 70 godina prakticiralo 43% muškaraca i 22% žena, navodi i podatke o samozadovoljavanju, koje je prakticiralo 46% muškaraca i 33% žena starijih od 70 godina. Iz navedenih je podataka vidljiv trend opadanja postotka seksualno aktivnih pojedinaca starije dobi, a može se primijetiti i velika razlika u čestini seksualne aktivnosti i samozadovoljavanja između muškaraca i žena, pri čemu žene znatno rjeđe izjavljuju i o jednom i o drugom, što može biti posljedica gubitka partnera ili konzervativnog načina razmišljanja o seksu.

Kao što je spomenuto, jedan je od ključnih razloga smanjenja frekvencije seksualnih aktivnosti u starijoj životnoj dobi gubitak partnera. Freak-Poli i suradnici (2017) u svojem istraživanju potvrđuju da je jako malen broj ljudi starijih od 65 godina koji nemaju partnera bio seksualno aktivan u posljednjih 6 mjeseci. Također broj muškaraca bez partnera koji prakticiraju seks bio je veći od broja žena bez partnera. Moguć razlog tome jest da starije žene, koje su često i udovice, imaju negativne stavove prema seksu izvan bračnog odnosa (Freak-Poli i sur., 2017). S obzirom na to da žene u prosjeku žive duže od muškaraca i da su muškarci skloniji imati partnerice mlađe od sebe, postoji veći broj udovica nego udovaca, što značajno utječe na prosječnu frekvenciju seksualnih ponašanja kod starijih žena (Karraker i sur., 2011). Starije žene koje nemaju partnera kao najčešće razloge svoje seksualne neaktivnosti navode manjak interesa za seksom, manjak prilika i to da nisu upoznale pravu osobu s kojom bi mogle stupati u odnose (Waite i sur., 2009). Fileborn i suradnici (2015) u istraživanju iskustava u seksu i odnosima kod heteroseksualnih starijih žena bez partnera pronašli su postojanje velike raznolikosti među ženama po pitanju njihove želje za seksom i vrsta seksualnih aktivnosti koje su opisale. Postoje velike razlike u načinu na koji te žene gledaju na stereotipe, predrasude i društvene norme o svojoj seksualnosti, gdje je dio žena bio otvoren za razgovor o samozadovoljavanju, dok su druge to smatrale tabu-temom, što bi moglo biti povezano sa

socijalizacijom i načinom na koji su odgajane. Također velik broj sudionica smatrao je da su seksualne aktivnosti i seksualna želja samo popratni dijelovi dugoročnih veza (Fileborn i sur., 2015). Sudionice istraživanja Stahl i suradnika (2017), u kojem je intervjuirano 16 žena, navode da je njihovo istraživanje seksualnosti započelo onda kad su se udaljile od svojih konzervativnih obitelji i postavile vlastite moralne temelje umjesto da se oslanjaju na one koje postavlja društvo i tradicija i u kojima je ženska seksualnost mnogo više moralizirana nego muška.

Nadalje kod starijih osoba, i muškaraca i žena, postoji veća vjerojatnost da će imati konzervativnije stavove i nedovoljno znanje o seksu. Primjerice neki su od mogućih konzervativnih stavova koje imaju vjerovanje da je seks izvan bračnog odnosa uvijek pogrešan ili da žene ne žele stupati u seksualne odnose ako nisu zaljubljene, kao i slaganje s izjavom da njihova religiozna uvjerenja uvelike vode njihovo seksualno ponašanje. Za razliku od takvih, konzervativnih stavova, vjerovanje da je seks nužan za održavanje veze opada s dobi (Waite i sur., 2009). Rezultati istraživanja Saldarriaga i suradnika (2019) pokazuju da čak 91% starijih ljudi pokazuje neadekvatno znanje o seksu, u vidu vjerovanja u razne mitove i smatranja da je seks samo vaginalna penetracija, i da na to uvelike utječe društvo, koje oblikuje mitove i pogrešna vjerovanja prema kojima starije osobe gube interes za seksom i vezama. Neadekvatno i nedovoljno znanje o seksu u starijoj dobi rezultat je toga što starije osobe, kad su tek počele stupati u seksualne odnose, nisu bile educirane o seksu ni o zadovoljstvu u odnosima. U vrijeme njihova odrastanja seks je bio tabu-tema i fokus je bio samo na stvaranju potomstva i vaginalnoj penetraciji, a ne i na drugim oblicima seksualne aktivnosti i zadovoljstvu (Fileborn i sur., 2017). Pozitivni stavovi prema seksualnosti povezani su s višom frekvencijom seksualnih aktivnosti (DeLamater i Moorman, 2007), a muškarci uglavnom imaju pozitivnije stavove prema seksu i seksualnom izražavanju nego žene (Waite i sur., 2009). Rezultati istraživanja Laumann i suradnika (2006) ukazuju na to da muškarci koji nisu u braku, već u kohabitacijskom odnosu ili vezi, pokazuju veće razine seksualne dobrobiti od onih koji su u braku te da ti muškarci u većoj mjeri vjeruju da je seks bitan, odnosno imaju pozitivnije stavove prema njemu.

Zaključno, velik broj starijih ljudi, posebice žena, kao najčešći razlog prestanka stupanja u seksualne odnose navodi smrt dugoročnog partnera. Ono što dodatno utječe na seksualnu neaktivnost nakon smrti partnera, ali i u partnerskim odnosima, konzervativni su stavovi i društveni stereotipi i predrasude koji se internaliziraju, a prema kojima je seks izvan braka pogrešan ili pak stariji ljudi nemaju interese ni mogućnosti za uživanjem u seksu.

Nasuprot tome pozitivni stavovi prema seksu i seksualnosti uvelike su povezani s nastavkom seksualne aktivnosti u starijoj dobi.

## Tjelesno i psihičko zdravlje i seks

Većini starijih osoba koje su seksualno aktivne zajedničko je jedno – zdravlje. One osobe koje prijavljuju češće seksualne aktivnosti imaju zdravije životne navike te dobro tjelesno i psihičko zdravlje (Freak-Poli i sur., 2017). Beerepoot i suradnici (2022) navode da starije osobe koje su ocijenile svoju seksualnost kao ugodnu pozitivnije procjenjuju svoje zdravlje, imaju manje kroničnih bolesti, upotrebljavaju manje lijekova, navode manje simptoma depresivnosti i anksioznosti te su manje emocionalno i društveno usamljene. Ti nalazi upućuju na važnost kako tjelesnog tako i psihičkog zdravlja za nastavak seksualnog funkcioniranja u starijoj dobi.

Zdravstveni problemi koji se javljaju u starijoj dobi i utječu na seksualno funkcioniranje različiti su za muškarce i žene. Velik broj problema koji utječu na seksualno funkcioniranje starijih žena javlja se s menopauzom, koja se definira kao trajni prestanak menstruacije zbog gubitka funkcije folikule jajnika, a započinje u prosjeku oko 50. godine života (Burger i sur., 2002). Jedna je od najizraženijih promjena u menopauzi slabljenje rada jajnika, pa zbog manjka estrogena žene mogu doživjeti vaginalnu atrofiju i suhoću (DeLamataer, 2012). Vulvovaginalna atrofija često je i nedovoljno evidentirano i tretirano stanje povezano sa smanjenom estrogenizacijom vaginalnog tkiva. Simptomi uključuju suhoću, iritaciju i bol u vaginalnom području te probleme s mokrenjem. Učestalost je tog problema u menopauzi oko 50% (Mac Bride i sur., 2010). U istraživanju Huanga i suradnika (2009) više od 40% žena prijavilo je probleme u seksualnim aktivnostima, od kojih su najčešći problemi s lubrikacijom i nemogućnosti doživljavanja orgazma, neugoda za vrijeme vaginalne penetracije i nedostatak seksualnog uzbuđenja, a broj se problema s dobi povećavao. Slične rezultate pokazuju i podaci iz istraživanja Waitea i suradnika (2009), gdje je 44% starijih žena prijavilo probleme s lubrikacijom i nemogućnošću postizanja orgazma. S druge strane kod muškaraca se sa starenjem smanjuje proizvodnja testosterona, što je, za razliku od pada u proizvodnji estrogena kod žena, puno sporije te su posljedice suptilnije i kasnije se pojavljuju. Posljedice smanjenja količine testosterona uključuju manje čvrste erekcije, manjak vjerojatnosti orgazma i duže refrakturno razdoblje (DeLamater, 2012). Eretilna disfunkcija najčešći je problem koji utječe na seksualno funkcioniranje starijih muškaraca koji prijavljuje oko polovica ispitanih

muškaraca starijih od 65 godina u SAD-u (Waite i sur., 2009). Definira se kao trajna nemogućnost postizanja ili održavanja erekcije penisa koja je dovoljna za zadovoljavajuću seksualnu izvedbu, a procjena je da će se u 2025. s erektilnom disfunkcijom suočiti oko 332 milijuna muškaraca (Johns Hopkins Medicine, 2019). U istraživanju Waitea i suradnika (2009) o erektilnoj disfunkciji izvještava 44% starijih muškaraca, a drugi problemi o kojima izvještavaju bili su manjak interesa za seksom, preuranjena ejakulacija ili pak nemogućnost postizanja orgazma. Laumann i suradnici (2008) pronašli su kod muškaraca pozitivnu povezanost povijesti spolno prenosivih bolesti i nezadovoljavajućeg seksa te pozitivnu povezanost infekcija urinarnog trakta i problema s erekcijom. Pronađena je i povezanost dijabetesa i problema u seksualnom funkcioniranju – kod muškaraca dijabetes je povezan s erektilnom disfunkcijom, smanjenom učestalošću samozadovoljavanja i boli za vrijeme odnosa, dok je kod žena povezan sa smanjenom seksualnom aktivnošću i smanjenom učestalošću samozadovoljavanja (Lindau i sur., 2007).

Uz tjelesno zdravlje za dobro seksualno funkcioniranje bitno je i psihičko zdravlje. Anksioznost je povezana s manjkom interesa za seks kod muškaraca i žena te s nemogućnošću postizanja orgazma i manjkom zadovoljstva u seksu kod žena (Laumann i sur., 2008). Depresivnost je povezana sa svim problemima u seksualnom funkcioniranju kod žena i s erektilnom disfunkcijom i nemogućnošću postizanja orgazma kod muškaraca (Laumann i sur., 2008). Zanimljiv je nalaz i to da je dnevna konzumacija alkohola povezana s povećanim interesom za seks i povećanim užitkom u seksu kod žena, dok kod muškaraca takva povezanost nije utvrđena (Laumann i sur., 2008). Točnije, konzumacija se alkohola kod muškaraca povezuje s erektilnom disfunkcijom. Li i suradnici (2021) provedbom metaanalize 46 istraživanja, koja su uključivala ukupno 216461 sudionika, dobili su visoku značajnu povezanost učestale konzumacije alkohola i erektilne disfunkcije. Zanimljivi su i rezultati istraživanja provedenog s 203 indijskim muškarcima koji imaju problem s erektilnom disfunkcijom i alkoholizmom, kod kojih se nakon mjesec dana apstinencije od alkohola pokazalo značajno poboljšanje u seksualnom funkcioniranju (Karunakaran i sur., 2024). Rezultati longitudinalnog istraživanja Smitha i suradnika (2021) provedenog sa 155 sudionika koji su praćeni tijekom 10 godina pokazuju da osobe koje doživljavaju veće zadovoljstvo u seksu imaju manju vjerojatnost dijagnosticiranja demencije ili blagog pada u kognitivnom funkcioniranju u narednih 10 godina života, kao i da osobe sa sniženim kognitivnim funkcioniranjem manje uživaju u seksu i rjeđe stupaju u seksualne odnose. Autori navode da

seksualno zadovoljstvo i romantika u odnosima potencijalno doprinose dugoročnom održavanju kognitivnog funkcioniranja, ali da je taj problem potrebno dodatno istražiti.

Posebno rizična skupina koja je suočena s većom mogućnošću narušenog tjelesnog i psihičkog zdravlja, što ima negativan utjecaj na seksualno funkcioniranje, homoseksualni su i biseksualni muškarci i žene starije životne dobi. Rezultati istraživanja Fredriksen-Goldsen i suradnika (2013), u kojem je ispitano 829 žena i 1520 muškaraca homoseksualne ili biseksualne orijentacije (LGB), pokazuju da je diskriminacija na temelju seksualne orijentacije značajno povezana s depresijom i raznim oblicima invaliditeta te da su narušena zdravstvena stanja LGB (*Lesbian, Gay, Bisexual*) osoba, kao što su pretilost i kardiovaskularni problemi, povezana s manjkom financijskih sredstava, manjkom socijalne potpore i konzumacijom alkohola i drugih sredstava ovisnosti. LGB starije osobe na temelju svojeg iskustva imaju dojam da je istraživanje i prihvaćanje sebe i svoje seksualnosti dovelo do višeg samopouzdanja, slobode te većeg interesa i želje za seksom (Portellos i sur., 2023). Sudionici istraživanja Portellos i suradnika (2023) navode kako su nezadovoljni postojećom količinom resursa i sustava podrške vezanih za njihove seksualne probleme. Njih 57% od ukupno 75 sudionika navodi da nikad nisu potražili stručnu pomoć za svoje probleme u seksualnom funkcioniranju, a čak je 43% sudionika doživjelo nekakav oblik problema sa seksualnim zdravljem u posljednjim dvjema godinama. Kad su upitani na koji bi način poboljšali brigu o seksualnom zdravlju starijih osoba, većina ih je odgovorila da bi to bilo putem *online* platformi te je velik broj sudionika zaželio da postoje centri za savjetovanje i brigu o njihovom seksualnom funkcioniranju.

Zaključno, zdravlje, kako tjelesno tako i psihičko, od izrazite je važnosti za nastavak seksualnog funkcioniranja u starijoj dobi jer su problemi kao što su erektilna disfunkcija i vaginalna atrofija, ali i anksioznost i slabije kognitivno funkcioniranje, jedne od najčešćih poveznica s opadanjem seksualne aktivnosti u starijoj dobi. Starije se osobe homoseksualne i biseksualne orijentacije u odnosu na svoje heteroseksualne vršnjake učestalije suočavaju s problemima tjelesnog i psihičkog zdravlja, prvenstveno zbog manjka socijalne potpore i financijskih sredstava.

Sizfov posao ili užitak?

Unatoč problemima s kojima se starije osobe susreću u svojem seksualnom životu i razlozima zbog kojih neki od njih možda ne stupaju u seksualne odnose, postoje i starije osobe koje su seksualno aktivne i uživaju u seksu. Ono što se kod nekih starijih osoba događa jest da s vremenom, i kao rezultat mogućih poteškoća u seksualnom funkcioniranju, mijenjaju svoje poimanje seksa i intimnosti (Portellos i sur., 2023). U ranoj i srednjoj odrasloj dobi, kad je u pitanju seks, fokus je uglavnom na penetraciji i stvaranju potomstva, a u starijoj životnoj dobi fokus može prijeći na druge oblike intimnosti kao što je maženje, držanje za ruke i slične aktivnosti koje inače nisu percipirane kao seksualne, ali su ipak intimne (Sandberg, 2013). Ono što je zajedničko raznim oblicima seksualnih i intimnih aktivnosti jest zadovoljstvo, koje je ujedno i odgovor 69% od 75 sudionika na pitanje što za njih znači seksualnost (Portellos i sur., 2023). U istraživanju Buczak-Stec i suradnika (2023) 46% od ukupno 4856 sudionika starijih od 65 godina izvijestilo je o zadovoljstvu u seksu. Sa zadovoljstvom u seksu bili su povezani zadovoljstvo vezom, manja usamljenost i bolji zdravstveni status. Od ukupnog broja sudionika tog istraživanja njih 7,7% homoseksualne je orijentacije i oko 50% njih izvještava o zadovoljstvu svojim seksualnim životom. Rezultati pokazuju da ne postoji značajna povezanost seksualne orijentacije i zadovoljstva seksualnim životom. Postoji pozitivna povezanost užitka u seksu i pridavanja važnosti seksu, to jest starije osobe koje su izjavile da smatraju da je seks bitna komponenta u romantičnim odnosima i svoj su seksualni život ocijenile više zadovoljavajućim (Beerepoot i sur., 2022). Za muškarce, posebice u starijoj dobi, vjerojatnije je da će pridavati više važnosti seksu, dok je kod starijih žena češća pojava smanjene želje za seksom (DeLamater, 2012). Istraživanje Laumanna i suradnika (2006) pokazalo je da su kod starijih osoba stavovi o rodnim ulogama povezani s užitkom u seksu. Primjerice oni koji smatraju da su „pravi muškarci“ uvijek spremni na seks te da je dužnost žena da zadovolje potrebe svojih partnera pridaju veću važnost seksu u svojem životu. Nadalje muškarci i žene koji smatraju da muškarci mogu imati seksualne odnose bez ljubavi bili su manje zadovoljni svojim vezama, a muškarci su općenito bili znatno zadovoljniji svojim vezama i seksualnim odnosima nego žene. U tom istraživanju sudjelovale su 3882 žene i 13618 muškaraca iz 29 različitih zemalja, a stavovi o dominantnoj ulozi muškarca u seksualnoj vezi i manje zadovoljstvo u vezama i seksu bili su češći u zemljama u kojima je izraženija nejednakost spolova (Laumann i sur., 2006). Još jedan nalaz tog istraživanja upućuje na to da su oni muškarci i žene koji smatraju da stariji ljudi više ne žele imati seksualne odnose manje zadovoljni svojim seksualnim životom i pridaju seksu manju važnost.

U istraživanju Martinez i suradnika (2024) nije pronađena povezanost između stavova o seksu i zadovoljstva u seksu, ali autori naglašavaju da postoji razlika između muškaraca i žena kako u stavovima tako i u zadovoljstvu, gdje muškarci imaju pozitivnije stavove i zadovoljniji su svojim seksualnim životom od žena. Općenito zadovoljstvo u vezama također je povezano sa zadovoljstvom u seksu. Visoko zadovoljstvo u vezi povezano je s većim užitkom u seksu kod žena i većim interesom za seksom kod muškaraca (Laumann i sur., 2008). Veći užitak u seksu kod žena također je pozitivno povezan s više oralnog seksa, koji je pak češći u kraćim vezama nego u duljim (DeLamater i Moorman, 2007). Užitak u seksu također je povezan s razinom kognitivnog funkcioniranja – osobe s kognitivnim oštećenjima kao što su demencija i blago kognitivno oštećenje bile su manje zadovoljne svojim seksualnim životom od onih s urednim kognitivnim funkcijama (Smith i sur., 2021).

Problem je s istraživanjima ove teme to što se sudionici dobrovoljno prijavljuju za sudjelovanje i pretpostavka je da oni koji žele sudjelovati otvorenije govore o seksu i imaju liberalnije stavove, što ne znači da je takvo stanje u cijeloj populaciji starijih osoba (Poretllos i sur., 2023). Usprkos stereotipima postoji velik broj starijih osoba koje i dalje uživaju u seksu, a s tim su užitkom najviše povezani pozitivni stavovi prema seksu, zdravlje i zadovoljstvo u vezi i odnosu s partnerom.

## Zaključak

U društvu je ustaljeno mišljenje da osobe u starijoj životnoj dobi ne stupaju u seksualne odnose i da seksualnost nije bitan dio njihova života. Rezultati raznih istraživanja pokazuju da to ipak nije tako te da postoji velik broj starijih osoba koje su i dalje seksualno aktivne i uživaju u seksu i svojoj seksualnosti. Najčešći su indikatori kvalitetnijeg seksualnog života u starijoj dobi zadovoljstvo u odnosu s partnerom, dobro tjelesno i psihičko zdravlje te pozitivan stav i pridavanje važnosti seksu. S druge strane najčešće su poveznice sa seksualnom neaktivnošću tjelesni zdravstveni problemi, problemi psihičkog zdravlja i ostanak bez partnera, uglavnom uzrokovan smrću partnera. Dio problema s kojima se stariji ljudi susreću može se značajno umanjiti edukacijom i radom na razbijanju stereotipa i predrasuda. Nalazi istraživanja izneseni u ovom radu pokazuju da se starije žene znatno rjeđe upuštaju u seksualne aktivnosti i manje u njima uživaju u odnosu na muškarce. Čest je društveni stereotip da su žene nakon menopauze manje zainteresirane za seks i više u njemu ne uživaju. Internaliziranje tih stereotipa i nedostatak edukacije o vlastitom tijelu i promjenama sa starenjem kod žena koje primjerice

imaju problema s vaginalnom atrofijom može dovesti do zaključka da njihovo tijelo više nije u stanju stupati u seksualne odnose i da one za njih više nisu zainteresirane, dok se uz adekvatnu pomoć ti problemi mogu tretirati i kvaliteta seksualnog života starijih žena znatno poboljšati. Po tom pitanju bitno je raditi na tome da se javnost više informira o promjenama koje se događaju u starenju kako bi se spriječilo daljnje razvijanje predrasuda i stereotipa o seksualnosti starijih osoba.

Nadalje s potencijalnim smanjenjem seksualnih aktivnosti i užitka kod starijih osoba nisu povezani samo društveni stereotipi, koji dolaze izvana, već i njihovi vlastiti konzervativni stavovi. U tom bi se kontekstu žene ponovno mogle izdvojiti kao „ugroženija“ skupina s obzirom na to da češće ostaju bez partnera zbog njegove smrti nego što se to događa muškarcima te zbog konzervativnih stavova prema kojima je seks izvan bračnog odnosa grijeh. Mnoge žene nakon smrti partnera u potpunosti prekidaju svoj seksualni život, ponekad čak i samozadovoljavanje – ponovno zbog negativnih stavova prema njemu. Taj će problem biti zanimljivo i važno pratiti u budućnosti kod novijih generacija jer se način odgoja i stavova prema seksu i seksualnosti u velikom broju zemalja mijenja od konzervativnijeg prema manje konzervativnom i liberalnom. Vrlo je vjerojatno da će se stariji ljudi iz drugih generacija razlikovati u svojim seksualnim ponašanjima od onih koji su opisani u ovom radu.

Zaključno, osobe starije životne dobi i dalje mogu uživati u seksu, ali za to je velikom broju potrebna veća količina informiranosti, savjetovanja i medicinske ili psihološke pomoći kako bi se uspješno suočili s problemima i promjenama koje starenje donosi kako za žene tako i za muškarce.

## Literatura

- Beerepoot, S., Luesken, S. W. M., Huisman, M. i Deeg, D. J. H. (2022). Enjoyment of Sexuality and Longevity in Late Midlife and Older Adults: The Longitudinal Ageing Study Amsterdam. *Journal of Applied Gerontology*, 41(6), 1615-1624. <https://doi.org/10.1177/07334648221078852>
- Buczak-Stec, E. W., König, H. H. i Hajek, A. (2023). Sexual Satisfaction Among Sexual Minority and Heterosexual Middle-Aged and Older Adults. *Innovation in Aging*, 7(2), 1-11. <https://doi.org/10.1093/geroni/igad010>
- Burger, H. G., Dudley, E. C., Robertson, D. M. i Dennerstein, L. (2002). Hormonal changes in the menopause transition. *Recent progress in hormone research*, 57, 257-276. <https://doi.org/10.1210/rp.57.1.257>
- DeLamater, J. (2012). Sexual Expression in Later Life: A Review and Synthesis. *The Journal of Sex Research*, 49(2-3), 125-141. <https://doi.org/10.1080/00224499.2011.603168>

- DeLamater, J. i Moorman, S. (2007). Sexual Behavior in Later Life. *Journal of Aging and Health*, 19, 921–945. <https://doi.org/10.1177/0898264307308342>
- Državni zavod za statistiku. (2022, rujan). Procjena stanovništva Republike Hrvatske u 2021. <https://podaci.dzs.hr/hr/priopcenja/2022/hr/stan-2022-stanovnistvo/stan-2022-3-procjena-stanovnistva/stan-2022-3-1-procjena-stanovnistva-republike-hrvatske/stan-2022-3-1-procjena-stanovnistva-republike-hrvatske-u-2021/>
- Fileborn, B., Hinchliff, S., Lyons, A., Heywood, W., Minichiello, V., Brown, G., Malta, S., Barrett, C., Cramer, P. (2017). The Importance of Sex and the Meaning of Sex and Sexual Pleasure for Men Aged 60 and Older Who Engage in Heterosexual Relationships: Findings from a Qualitative Interview Study. *Archives of Sexual Behavior*, 46(7), 2097–2110. doi:10.1007/s10508-016-0918-9
- Fileborn, B., Thorpe, R., Hawkes, G., Minichiello, V. i Pitts, M. (2015). Sex and the (Older) Single Girl: Experiences of Sex and Dating in Later Life. *Journal of Aging Studies*, 33, 67-75. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2015.02.002>
- Floyd, M. i Weiss, L. (2001). Sex and Aging: A Survey of Young Adults. *Journal of Sex Education and Therapy*, 26(2), 133–139. <https://doi.org/10.1080/01614576.2001.11074393>
- Freak-Poli, R., Kirkman, M., De Castro Lima, G., Direk, N., Franco, O. H. i Tiemeier, H. (2017). Sexual Activity and Physical Tenderness in Older Adults: Cross-Sectional Prevalence and Associated Characteristics. *The Journal of Sexual Medicine*, 14(7), 918-927. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2017.05.010>
- Fredriksen-Goldsen, K. I., Emlet, C. A., Kim, H. J., Muraco, A., Erosheva, E. A., Goldsen, J. i Hoy-Ellis, C. P. (2013). The physical and mental health of lesbian, gay male, and bisexual (LGB) older adults: The role of key health indicators and risk and protective factors. *The Gerontologist*, 53(4), 664-675. <https://doi.org/10.1093/geront/gns123>
- Huang, A. J., Subak, L. L., Thom, D. H., Van Den Eeden, S. K., Ragins, A. I., Kuppermann, M. i Brown, J. S. (2009). Sexual Function and Aging in Racially and Ethnically Diverse Women. *Journal of the American Geriatrics Society*, 57(8), 1362-1368. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2009.02353.x>
- Johns Hopkins Medicine. (2019, 23.svibanj). Erectile Dysfunction. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/erectile-dysfunction>
- Karraker, A., DeLamater, J. i Schwartz, C. R. (2011). Sexual Frequency Decline From Midlife to Later Life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(4), 502-512. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr058>
- Karunakaran, A., Prabhakaran, A., Karunakaran, V. i Michael, J.P. (2024). Erectile Dysfunction in Alcohol Use Disorder and the Change in Erectile Function After one Month of Abstinence. *Journal of Addictive Diseases*. 42(2),112-121. <https://doi.org/10.1080/10550887.2022.2157199>
- Laumann, E. O., Das, A. i Waite, L. J. (2008). Sexual Dysfunction Among Older Adults: Prevalence and Risk Factors from a Nationally Representative U.S. Probability Sample of Men and Women 57–85 years of age. *Journal of Sexual Medicine*, 5, 2300 – 2311. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2008.00974.x>
- Laumann, E. O., Paik, A., Glasser, D. B., Kang, J. H., Wang, T., Levinson, B., B., Moreira Jr, E. D., Nicolosi, A. i Gingell, C. (2006). A Cross-National Study of Subjective Sexual Well-Being Among Older Women and Men: Findings From the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *Archives of Sexual Behavior*, 35, 143–159. <https://doi.org/10.1007/s10508-005-9005-3>

- Li, S., Song, J.M., Zhang, K. i Zhang, C.L. (2021). A Meta-Analysis of Erectile Dysfunction and Alcohol Consumption. *Urologia Internationalis*, 105(11-12), 969-985. <https://doi.org/10.1159/000508171>
- Lindau, S. T., Schumm, P., Laumann, E. O., Levinson, W., O'Muircheartaigh, C. A. i Waite, L. J. (2007). A Study of Sexuality and Health among Older Adults in the United States. *New England Journal of Medicine*. 357(8), 762-774. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa067423>
- Lindau, S. T. i Gavrilova, N. (2010). Sex, Health, and Years of Sexually Active Life Gained Due to Good Health: Evidence From two US Population Based Cross Sectional Surveys of Ageing. *British Medical Journal*, 340, 810-821. <https://doi.org/10.1136/bmj.c810>
- Mac Bride, M. C., Rhodes, D. J. i Shuster, L. T. (2010). Vulvovaginal Atrophy. *Mayo Clinic Proceedings*, 85(1), 87-94. <https://doi.org/10.4065/mcp.2009.0413>
- Martínez, R. G., Vázquez Flores, J. F., López, G. V. i Salas, I. A. (2024). Exploring Attitudes towards Sexuality and Their Impact on Sexual Satisfaction among Older Adults in a Psychogeriatric Clinic in Mexico City. *International Psychogeriatrics*. 36(1), 134-135. <https://doi.org/10.1017/S1041610224002618>
- Portellos, A., Lynch, C., Joosten, A. (2023) Sexuality and ageing: A mixed methods explorative study of older adult's experiences, attitudes, and support needs. *British Journal of Occupational Therapy*. 86(7), 515-526. doi:10.1177/03080226231164277
- Saldarriaga G., Ruydiaz G., Jiménez A. i Fernández A. (2019) Sexuality in Elderly Adults: Study on Knowledge and Attitudes Related to Sexuality in Older Adults. *Global Journal of Health Science*, 11(7), 184-191. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v11n7p184>
- Sandberg, L. (2013). Just feeling a naked body close to you: Men, sexuality and intimacy in later life. *Sexualities*, 16(3-4), 261-282. <https://doi.org/10.1177/1363460713481726>
- Smith, A. G., Bardach, S. H., Barber, J. M., Williams, A., Rhodus, E. K., Parsons, K. K. i Jicha, G. A. (2021). Associations of Future Cognitive Decline with Sexual Satisfaction among Married Older Adults. *Clinical Gerontologist*, 44(3), 345-353. <https://doi.org/10.1080/07317115.2021.1887420>
- Souza Júnior, E. V., Cruz, D. P., Siqueira, L. R., Pirôpo, U. S., Rosa, R. S., Silva Filho, B. F. D. i Sawada, N. O. (2023). Sexuality and Its Effects on Older Adults' Depressive Symptoms and Quality of Life. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 76(1), 1-7. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0645>
- Stahl, K. A. M., Gale, J., Lewis, D. C., & Kleiber, D. (2017). Pathways to pleasure: Older adult women's reflections on being sexual beings. *Journal of Women & Aging*, 1-19. doi:10.1080/08952841.2017.1409305
- United Nations. (2021,3. ožujak). Ageing. <https://www.un.org/en/global-issues/ageing>
- Waite, L. J., Laumann, E. O., Das, A. i Schumm, L. P. (2009). Sexuality: Measures of Partnerships, Practices, Attitudes, and Problems in the National Social Life, Health, and Aging Project. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 64(1), 56-66. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp038>
- World Health Organization. (2019, 17. listopad). Sexual Health. [https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab\\_3](https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_3)

## Abstract

There are common stereotypes suggesting that the elderly stop being sexually active, no longer enjoy sex and experience numerous sexual functioning problems. Research shows that the frequency of sexual activities declines with age, a trend more pronounced in women than in men. Factors contributing to the decrease in sexual activity are the loss of a partner and negative attitudes toward sex. Additionally, health problems are also linked to reduced sexual activity. In men, the most common problem is erectile dysfunction, while in women it is vaginal atrophy connected to menopause. Psychological conditions such as anxiety, depression and cognitive impairment also affect sexual activity in older age. Homosexual and bisexual elderly people face a higher risk of physical and psychological health problems due to a lack of social support. Nevertheless, there is a large number of sexually active elderly people who still enjoy sex, although men outnumber women in this regard. This pleasure is often associated with positive attitudes toward sex, valuing it as an essential part of a relationship, satisfaction with a partner and good overall health.

Key words: ageing, pleasure, sexual activity, sexual orientation, stereotypes