

СЕКСУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ. ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

Марина СЛАВИНСКИ

Израиль

Старение – это естественный процесс, на течение которого влияют множество факторов, прежде всего социальные, экономические и экологические. Однако для мужчин и женщин процесс старения происходит различным образом. В данной статье представлены результаты исследования гендерных особенностей проявления сексуальности и сексуальной активности пожилых мужчин и женщин.

Ключевые слова: старение, пожилой возраст, сексуальность, сексуальная активность, гендер.

SEXUAL ACTIVITY IN OLD AGE. GENDER ASPECT

Aging is a natural process, which is influenced by many factors, primarily social, economic and environmental. However, for men and women, the aging process occurs differently. This article presents the results of a study of gender characteristics of the manifestation of sexuality and sexual activity of older men and women.

Keywords: aging, old age, sexuality, sexual activity, gender.

Сексуальность как понятие представляет собой парадокс для исследователя. С одной стороны – тема очень обсуждаема, с другой – данное понятие является одним из самых табуированных как в научном, так и в повседневном дискурсе. Особенно табуированным является понятие сексуальности в пожилом возрасте. Однако увеличение продолжительности жизни заставляет обращать внимание на качество жизни пожилых и на их сексуальную сферу [1, 2].

Сексуальная активность связана с физическим и психологическим здоровьем. Сексуальная активность включает половой акт и психофизиологическую близость, которые являются важными для сексуального здоровья пожилых людей. Стабильные половые партнеры и регулярная половая жизнь важны для поддержания сексуального здоровья в пожилом возрасте [3, 4].

Однако табуированность затрудняет исследование темы сексуальности и сексуальной активности в пожилом возрасте. Одной из причин табуированности являются эйджисткие стереотипы, которым, к сожалению, подвергаются и сами пожилые, а также специалисты, которые работают с ними (врачи-геронтологи, медсестры, социальные и

патронажные работники, психологи и т.д.) [5]. Таким образом, социум формирует различные «стандарты старения» и «стандарты поведения пожилого человека» для мужчин и женщин.

Так называемые «стандарты старения», санкционированные обществом, принуждают женщину скрывать свой возраст, выглядеть моложе своих лет, призывают её бороться со старостью. Для женщины старость вызывает негативные эмоции, умаляя самооценку, тем самым снижая психологическое благополучие. Парадоксально, но те же «стандарты старения», не оказывают столь сильного негативного влияния на мужчин. Мужчины, чаще всего, не испытывают серьезных беспокойств относительно своей внешности. Напротив, считается, что мужская привлекательность с возрастом только увеличивается.

Таким образом, гендерные стереотипы относительно внешности пожилых людей дискриминируют именно пожилых женщин. Стереотипы отчуждают пожилых женщин от своего тела, разрушают их идентичность. Если женщина не выглядит молодо, что после определенного возраста становится крайне сложным, женщина начинает стесняться, смущаться, и в конечном счете скрывать свое тело. При этом сексуальность для женщин всех возрастов, включая пожилой возраст, является жизненно важным аспектом психологического благополучия [3, 6].

Стереотип о том, что мужчине нужна молодая партнёрша вынуждает мужчин вступать в уязвимые отношения с женщинами моложе себя, что не всегда может соответствовать физиологическим способностям [7, 8].

Также в обществе бытует миф, что большинство пожилых сексуально не активны. В нашей статье мы попытаемся показать реальную картину на базе нашего исследования.

В процессе работы над изучением сексуальной активности в пожилом возрасте в гендерном аспекте мы провели опрос пожилых людей с помощью авторского опросника «Особенности сексуальности людей 60+». Цель опросника – изучение особенностей сексуальности пожилых людей. Он включает в себя 4 основные шкалы: стереотипы о сексуальности, сексуальное поведение, сексуальное здоровье, отношение к телу и дополнительную шкалу активная – сексуальная жизнь.

Полученные в результате исследования данные подвергались качественному и количественному анализу с помощью различных теоретических и практических методов исследования.

В исследование приняли участие 151 когнитивно сохранившихся, гетеросексуальных пожилых людей, выходцев из стран бывшего СССР, в возрасте от 60 до 92 лет, из которых 70,8% женщин и 29,2% мужчин, из них

состоящих в браке 53%, с высшим образованием – 72,8% от общего количества респондентов.

Одной из задач нашего исследования было изучение сексуальной активности в пожилом возрасте мужчин и женщин. Согласно результатам, сексуально активными считают себя –48,3% от общего количества респондентов, из них 41,1% женщин от общего числа женщин и 65,9% мужчин.

При рассмотрении гендерного распределения сексуально активных людей во всех подпериодах позднего возраста, отмечено, что оно фиксирует количественное преимущество сексуально активных мужчин в сравнении с женщинами: 60-69 лет – 89,5%:71,1%; 70-79 лет – 50%:28,1%; 80 лет и старше – 44,4%:21,6%. Таким образом, мы видим, что женщины чаще считают себя сексуально не активными в пожилом возрасте и эта тенденция сохраняется с возрастом. Данный аспект представлен в Таблице 1.

Таблица 1. Гендерно-возрастное распределение сексуально активных

Возраст	Процент респондентов-мужчин в подгруппе	Процент респондентов-женщин в подгруппе	Пол		Процент сексуально активных в общем по выборке относительно респондентов возрастной подгруппы
			Мужчины, Процент сексуально активных	Женщины, Процент сексуально активных	
60-69 лет	33,3%	66,7%	89,5%	71,1%	77,2%
70-79 лет	33,3%	66,7%	50%	28,1%	35,4%
80 лет и старше	19,6%	80,4%	44,4%	21,6%	26,1%

Следует отметить, что во всех подпериодах позднего возраста, имеется тенденция к снижению сексуальной активности при переходе от более ранних возрастных периодов к более поздним: 60-69 лет – 77,2%; 70-79 лет – 35,4%; 80 лет и старше – 26,1%. Данная тенденция является ожидаемой в связи с тем, что с возрастом происходят объективные физиологические изменения в организме человека, а также зачастую происходит изменение семейного статуса (люди становятся вдовцами или вдовами).

Несмотря на это, следует отметить, что в возрасте 80+ более, каждый четвертый респондент считает себя сексуально активным; а в возрастном подпериоде 60-69 лет – каждый третий респондент, что говорит о

важности сексуальной жизни для пожилых в противовес к существующим мифам о старости и скудности сексуальной сферы пожилых людей.

К схожим выводам пришли ряд исследователей. Так, Naavio-Mannila и др. показывают, что большинство пожилых мужчин и женщин сохраняют умеренный и высокий уровень сексуального интереса в свои 70 лет [9].

Результаты исследования сексуальной активности и удовлетворенности пожилых людей в возрасте от 65 до 82 лет, проведенного Gore-Gorszewska, показывают важность сексуальных отношений для этой возрастной группы. Также, исследователи отмечают, что есть сходство между отношением к сексу у мужчин и женщин пожилого возраста. Сходство заключается в том, что пожилые люди готовы к разнообразию проявления сексуальной активности от проникающего акта через различные проявления физической близости до петтинга и сексуальных ласк [10].

Исследования, проведенные А.С. Diokno, М.В. Brown и А. Herzog, подтверждают сексуальную активность пожилых людей в возрасте 60 лет и старше. По их оценкам, доля сексуально активных лиц составляет 73,8% для женатых мужчин и 55,8% для замужних женщин; среди неженатых мужчин и женщин эти доли составляют 31,1% и 5,3%, соответственно. Уровень сексуальной активности значительно снижается с возрастом у обоих полов [11].

Сексуальная активность является сложным понятием, так как является индивидуальным и субъективным. Для нас, как для исследователей, важно было унифицировать понимание сексуальной активности. Так, мы обнаружили, что, по мнению Dun & Cutler [7] сексуальная активность по факту измеряется частотой; таким образом, сексуально активным является человек, который раз в месяц и чаще занимался сексом.

Затем мы решили сравнить данные ответов на вопрос о том, *как часто респондент занимается сексом* и на вопрос о важности полного полового акта с проникновением. Анализируя полученные данные, можно отметить, что частота занятия сексом значительно снижается с возрастом. Однако, важность полового акта с проникновением остаётся одинаковой для любой возрастной группы. Для иллюстрации приводим данные в Таблице 2.

Таблица 2. Важность полного полового акта для мужчин и женщин

Для меня важно, чтобы половой акт был полным (с проникающим сексом)		
<i>Возрастная подгруппа</i>	<i>Мужчины, %</i>	<i>Женщины, %</i>
60-69	78,9	79
70-79	93,8	59,4

80+	77,8	62,2
Итого по всей выборке	84,1	67,3

Существуют многочисленные исследования, цель которых определить как можно с помощью медицинских препаратов продлить способность к проникающему сексу, как главной форме сексуальной близости. Но мало исследований о том, как меняется роль проникающего секса во взаимоотношениях с возрастом (Tetley et al., 2017) [13]. Результаты многих современных исследований показывают, что с возрастом проникающий секс закономерно уступает место другим сексуальным практикам (Gott, Hinchliff 2003) [14]. Однако на нашей выборке мы не нашли подтверждение тому, что проникающий секс становится менее значимым. Отчасти и потому, что у людей старшего поколения отсутствует культура обсуждать сексуальные темы, говорить о своих желаниях, проблемах сексуального характера и о своей неудовлетворенности. Пожилые мужчины часто приравнивают проникающий секс к сексуальным отношениям в целом и не готовы участвовать в другого рода сексуальных практиках. Однако успешность сексуальной жизни в пожилом возрасте во многом зависит от того, насколько партнеры готовы обсуждать сексуальные отношения [15].

Анализ таблицы 2 показал, что в отношении к проникающему сексу нет явных отличий в гендерном разрезе во всех возрастных категориях: представителям пожилого возраста важен полный половой акт с проникновением. Для женщин во всех возрастных подгруппах также важен полный половой акт, однако в меньшей степени, чем для мужчин. Ряд исследований связывают полный половой акт для мужчины с его позитивной самооценкой, уверенностью в себе и с ощущением собственной силы.

Стереотипы, связанные с тем, что проникающий секс – это единственно возможный вид сексуальной активности, без которого невозможны близкие отношения, обрекают пожилых людей на одиночество. Чрезмерная оценка важности проникающего секса в пожилом возрасте ведет к неуверенности в себе, к потере смысла сексуальности.

Расширение репертуара любовных занятий помогает поддерживать и увеличивать удовольствие. Как показал опрос пожилых людей, многие из них нашли новые техники для поддержания или увеличения удовольствия от секса, несмотря на всёвозрастающие физиологические изменения [16, 10, 17].

Также мы считали важным узнать от респондента, ведет ли он на данный момент сексуальную жизнь, а если нет, то в каком возрасте она прекращена и, по возможности, просили указать причину. Таким

образом, мы узнали, что 51,7% опрошенных не ведут половую жизнь и прекратили её в возрасте от 29 до 88 лет. Из них 10,3% респондентов прекратили половую жизнь в возрасте до 49 лет; 20,5% респондентов прекратили половую в возрастном диапазоне от 50 до 59 лет; в возрасте от 60 до 69 – 35,9%; а в возрасте от 70 до 79 – 26,9% и в возрасте 80+ – 5 6,4%. Как причины прекращения половой жизни были указаны: развод, смерть супруга, состояние здоровья своего или супруга.

В поздних возрастных диапазонах причинами прекращения половой жизни были вышеназванные – развод (т.е. отсутствие партнера), смерть супруга, состояние здоровья (свое или партнера), поэтому мы можем сказать, что нет разницы в причинах прекращения половой жизни в любой возрастной группе, то есть не сам возраст респондента является непосредственно причиной прекращения половой жизни. Таким образом, никто из респондентов не связывал прекращение половой жизни напрямую с возрастом, а делался акцент на отсутствие сексуального партнера или на ухудшение состояния здоровья, которое может произойти в любом возрасте. К схожим выводам пришли исследователи SILVERSTONE & NYMAN 2008 [18].

Сексуальность является важным компонентом эмоциональной и физической близости, которую мужчины и женщины испытывают на протяжении всей своей жизни. Проведенное нами исследование показывает, что значительная часть мужчин и женщин остаются сексуально активными в более позднем возрасте и опровергает распространенный миф о неразрывной связи старения с сексуальной дисфункцией. Возрастные физиологические изменения не делают сексуальные отношения полностью невозможными или обязательно затруднительными. Многие из физиологических изменений поддаются медицинскому корректированию для достижения максимальной сексуальной способности в пожилом возрасте [19].

Таким образом, сексуальный интерес и активность продолжают играть большую роль на протяжении всей жизни и составляют естественную часть процесса старения. Исходя из проведенного нами исследования, можно сделать выводы, что с возрастом сексуальная активность снижается – 60-летние более сексуально активны, чем 80-летние; все же она остается фактически у половины опрошенных до 80 лет. На уменьшение сексуальной активности в пожилом возрасте большое влияние оказывает физиология и состояние здоровья. Однако многие пожилые с успехом приспосабливаются к возрастным физическим изменениям и остаются сексуально активными. Мужчины в интервью отмечали [20], что

возможность вести активную сексуальную жизнь важнее самочувствия; даже если после сексуальной близости они чувствуют ухудшение состояния здоровья, не отказываются вести сексуально активную жизнь [21, 22]. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что сексуальная активность и сексуальное здоровье является важной частью жизни пожилых людей.

Литература:

1. CARPENTER, L., DELAMETER, J. (eds.) *Sex for Life: From Virginity to Viagra, How Sexuality Changes Throughout Our Lives*. New York: New York University Press, 2012, p.353.
2. DEBANJAN, B., RAO, SATHYANARAYANA, T.S. Perceptions of sex and sexuality in older indian adults - a qualitative exploration: Consortium psychiatricum. In: *Love in the later years*, 2022, no1.
3. BAERT, A., PARDAENS, S., DE SMEDT, D, PUDDU, P.E., CIANCARELLI, M.C., DAWODU, A., DE SUTTER, J., DE BACQUER, D., CLAYS, E. Sexual Activity in Heart Failure Patients: Information Needs and Association with Health-Related Quality of Life. In: *Int. J. Environ. Res. Public. Health*, 2019, May 5;16(9):1570. PMID: 31060294.
4. PARK, K., CHUNG, H.S. Sexual health and sexual activity in the elderly. In: *Journal of the Korean Medical Association*, 2019, Jun 1. 62(6):301-7.
5. BERNER, Y.N. Sexuality in aging. In: *Harefuah*, 2002, Jul; 141(7):622-5, 666, 665. PMID: 12187562.
6. WOLOSKI-WRUBLE, A. *Sexual Activities, Sexual and Life Satisfaction, and Successful Aging in Women. Medical Organization, Obstetrics and Gynecology*. Israel: Jerusalem, 2010. DOI: 10.1111/j.1743-6109. 01747.
7. DELAMATER J., KOEPEL E. Relationships and Sexual Expression in Later Life: A Biopsychosocial Perspective. In: *Sexual and Relationship Therapy*, 2015, 30 (1):37–59.
8. КРАЧОВА, О.В., ЛИДЕРС, А.Г. *Психология старости и старения*. Москва: Академия, 2003. 416 с.
9. OSMO K., HAAVIO-MANNILA, E. The impact of aging on human sexual activity and sexual desire. In: *Journal of sex research*, 2009. 46.1: 46-56.
10. GORE-GORSZEWSKA, G. What Do You Mean by Sex? A Qualitative Analysis of Traditional versus Evolved Meanings of Sexual Activity among Older Women and Men. In: *J. Sex. Res.*, 2021, Oct;58(8):1035-1049. Epub, 2020, Aug 11. PMID: 32779942.
11. DIOKNO, A.C., BROWN, M.B., HERZOG, A.R. Sexual function in the elderly. In: *Archives of Internal Medicine*, 1990, Jan 1; 150(1):197-200.
12. DUNN, M.E., CUTLER, N. Sexual issues in older adults. In: *AIDS Patient Care*

- STDS, 2000, Feb; 14(2):67-9. PMID: 10743517.
13. TETLEY, J., LEE, D.M., NAZROO, J., HINCHLIF, S. Let's Talk about Sex – What do Older Men and Women Say about their Sexual Relations and Sexual Activities? A Qualitative Analysis of ELSA Wave 6 Data. In: *Ageing & Society*, 2017. (4):1–25.
 14. GOTT, M., HINCHLIFF, S. How important is sex in later life? The views of older people. In: *Social science & medicine*, 2003. 56.8: 1617-1628.
 15. SKAŁACKA, K, GERYMSKI, R. Sexual activity and life satisfaction in older adults. In: *Psychogeriatrics*, 2019, May, 19. (3):195-201.
 16. EDWARDS, J.N., BOOTH, A. *Sexuality, marriage, and well-being: The middle years: Sexuality across the life course*, 1994, p.233-259.
 17. HINCHLIFF, S., GOTT, M. Challenging social myths and stereotypes of women and aging: Heterosexual women talk about sex. In: *Journal of Women & Aging*, 2008. 20.1-2: 65-81.
 18. SILVERSTONE, B., HELEN, K. *You and your aging parent: A family guide to emotional, social, health, and financial problems*. Oxford University Press, 2008.
 19. LOCHLAINN, M.N., KENNY, R.A. Sexual activity and aging. In: *Journal of the American Medical Directors Association*, 2013, Aug 1. 14(8):565-72.
 20. HILLMAN, J. *Sexuality and Aging: Clinical Perspectives*. N.Y., 2012, p.143.
 21. KARRAKER, A., DELAMATER, J., SCHWARTZ, C.R. Sexual Frequency Decline from Midlife to Later Life. In: *Journals of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2011. 66B (4):502–512.
 22. АЛЛЕН, К.Р., РОБЕРТО, К.А. От сексизма к сексу: оспаривая эйджизм молодых людей в отношении сексуальности пожилых женщин. В: *Исследования сексуальности и социальная политика: журнал NSRC*, 2009. №6(4), с.13-24.

Данные об авторе:

Марина СЛАВИНСКИ, психолог, Израиль

E-mail: marinaslavinski@gmail.com

ORCID: 0000-0002-4340-9848