

Stárnutí, vztahy a sex

Aplikace vývojové psychologie (PSYb2600)

Anna Ševčíková

Institut výzkumu dětí, mládeže a rodiny

FSS MU

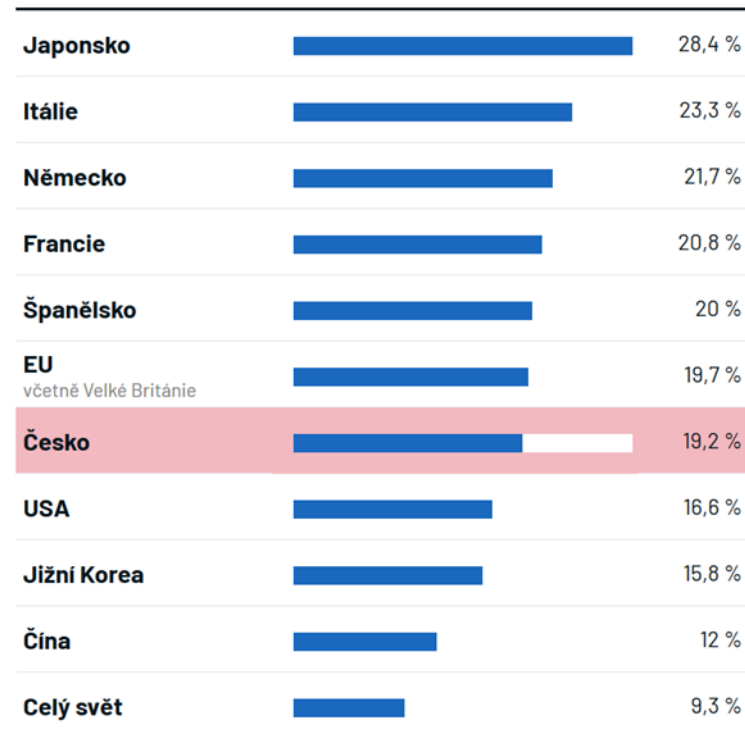
Letem světem

- stárnutí v 21. století
- a jaké výzvy vnáší do oblastí partnerského a intimního soužití
- co obecně víme o starších lidech, partnerských vztazích a jejich sexualitě
 - jaké jsou dílčí poznatky z našich výzkumných projektů

Rostoucí podíl starších lidí v české populaci

Věková skupina	1987	1997	2007	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Počet obyvatel seniorského věku podle věkových skupin (tis.)									
65–69	425,8	472,6	473,8	635,9	657,3	671,1	693,0	691,4	684,5
70–74	296,2	413,2	363,0	423,6	452,8	482,0	495,2	532,7	569,7
75–79	301,2	268,2	327,5	302,0	303,5	308,6	323,7	340,1	358,6
80–84	159,8	133,4	223,6	238,0	237,2	236,6	232,0	229,2	226,6
85–89	60,6	87,4	96,6	126,1	128,2	131,3	135,0	138,7	141,8
90–94	13,2	22,8	21,9	36,9	42,0	45,4	47,1	49,0	49,9
95+	2,0	4,2	6,5	5,1	4,6	5,5	6,4	8,0	9,1
Podíl věkových skupin na počtu obyvatel ve věku 65+ let (%)									
65–69	33,8	33,7	31,3	36,0	36,0	35,7	35,9	34,8	33,6
70–74	23,5	29,5	24,0	24,0	24,8	25,6	25,6	26,8	27,9
75–79	23,9	19,1	21,7	17,1	16,6	16,4	16,8	17,1	17,6
80–84	12,7	9,5	14,8	13,5	13,0	12,6	12,0	11,5	11,1
85–89	4,8	6,2	6,4	7,1	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0
90–94	1,0	1,6	1,4	2,1	2,3	2,4	2,4	2	2,4
95+	0,2	0,3	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4
Podíl 65+ na celkové populaci	12,2	13,6	14,6	16,8	17,4	17,8	18,3	18,8	19,2

Podíl lidí starších 65 let na celkové populaci



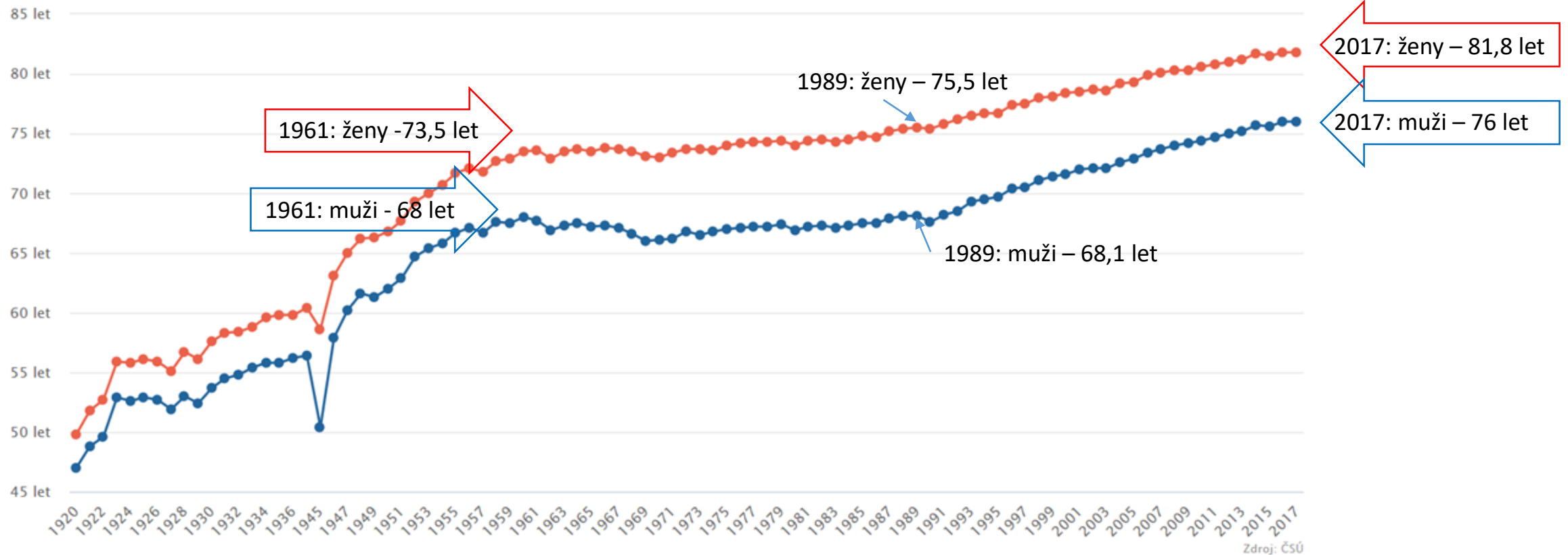
Zdroj dat: Organizace spojených národů; Eurostat

- Odhad ČSÚ pro rok 2050: až 31 % lidí 65+ na celkové populaci
- <https://www.statistikaamy.cz/2018/05/osob-ve-veku-65-a-vice-let-bylo-poprve-vice-nez-2-miliony/>
- <https://zpravy.aktualne.cz/zahranici/koronavirus-cisla-a-statistiky-grafy/r~f365f460639311eaaabd0cc47ab5f122/>

Vývoj střední délky života v ČR

Jak rostla střední délka života

Česko, muži × ženy

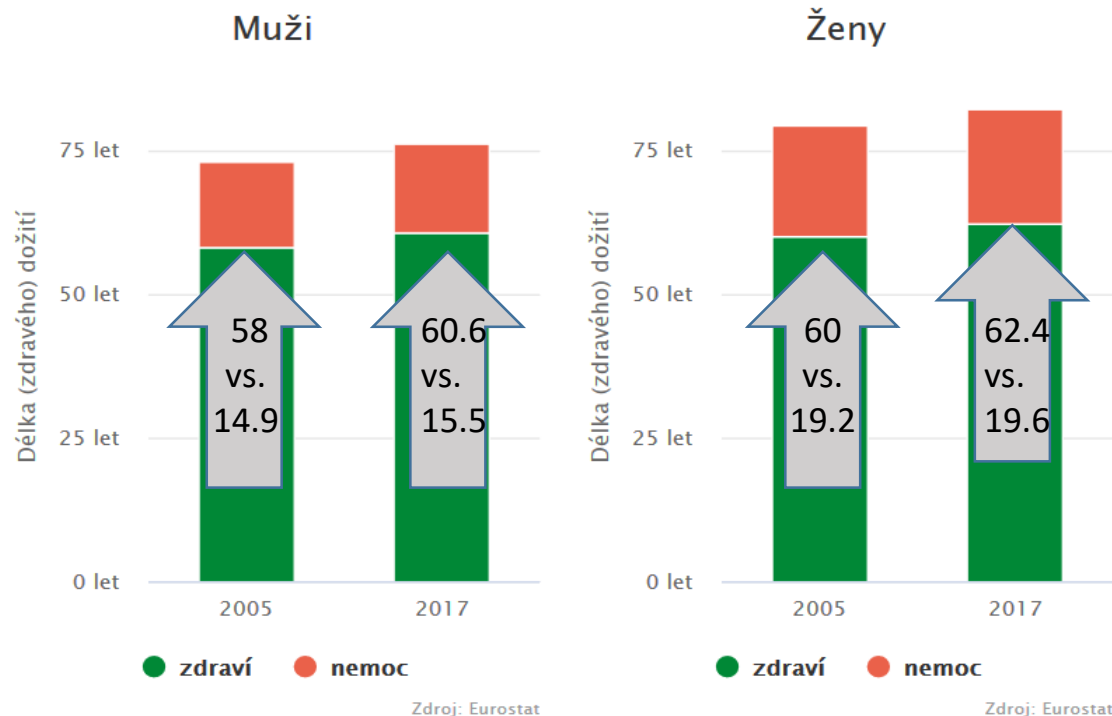


Jan Boček

- https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/umrtnost-data-muzi-zeny-zelezna-opona-cesko-rakousko-nemecko-ockovani_1901210600_jab

Délka zdravého dožití v kontextu průměrné délky života

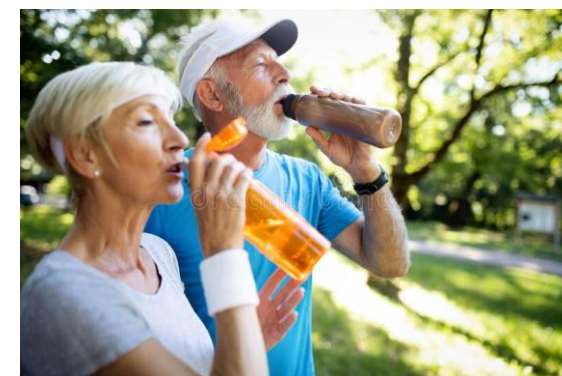
Délka (zdravého) dožití v Česku



- Pro srovnání - Švédsko 2017: muži 73,4 (ve zdraví) vs. 8,6 (s nemocí); ženy 71,9 (ve zdraví) vs. 12,2 (s nemocí)
- https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/delka-dozeni-zdravi-alkohol-cigarety-obezita_1907250600_jab

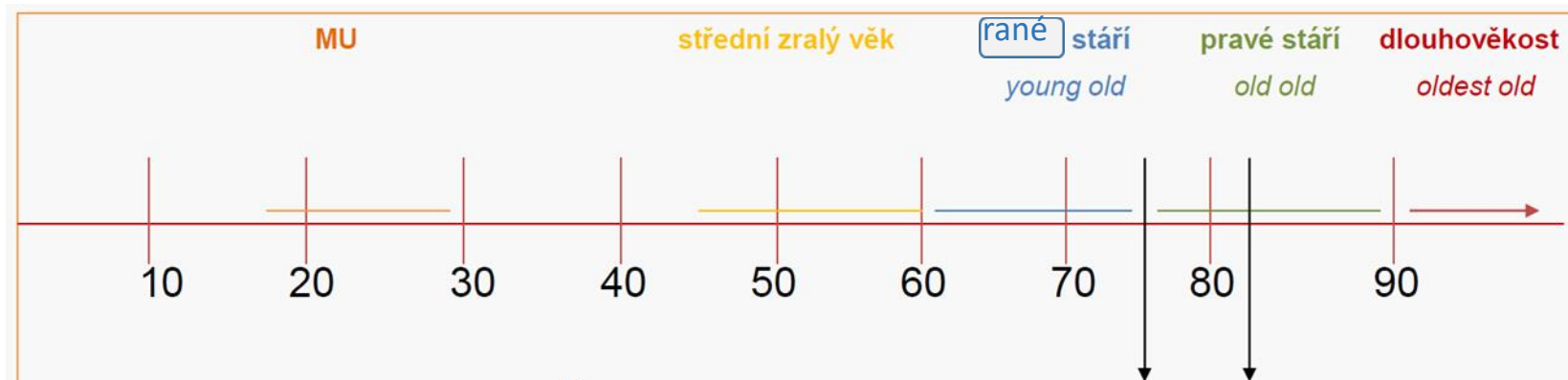
Jiné stárnutí

- Bude jiné kvůli většímu podílu lidí 65+
- Je jiné už kvůli prodlužující se délce života (nová generační zkušenost)



Rozmanité stárnutí – Bernice Neugarten (1974)

- Původně definované biologicky jako období postupného úpadku = zdroj pro negativní stereotypy vůči starým (nemohoucí, neužiteční, závislí, zátěž pro společnost/rodinu, apod., viz <https://www.youtube.com/watch?v=MqhEEAgyKZk> – tip od Táni Sedlákové)



- Přelomová studie od B. Neugartenové: proces stárnutí je mnohem rozmanitější a lze vyčlenit různá období s různými charakteristikami a potřebami (viz rané stáří – stále aktivní období s minimem fyzického omezení)

Další koncepty stárnutí

- Koncept úspěšného stárnutí (Rowe & Kahn, 1987): snaha odlišit změny v důsledku nemocí od změn souvisejících se stárnutím: (1) absence nemocí a handicapů, (2) vysoká úroveň psychických a fyzických funkcí, (3) aktivní účast na veřejném životě
- Vývojová teorie přizpůsobení (Selection, Optimization, Compensation; SOC; Baltes & Baltes, 1990): (1) selekce cílů, (2) optimalizace (výběr prostředků pro dosažení cíle – zdokonalování schopností) a (3) kompenzace (výběr nástrojů pro potlačení ztráty/úpadku současné úrovně fungování)
 - Arthur Rubinstein - excelentní klavírista i v jeho 80 letech: omezený repertoár skladeb (selekce); ty mohl častěji trénovat (optimalizace); pro zvýraznění tempa používal kontrast, čímž zamaskoval omezenou rychlost prstů (kompenzace)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=W1a1kBwjAU>
- SOC funguje do 3. věku a už nikoliv 4. věku (období úpadku)



Moon, aged 88, Thailand

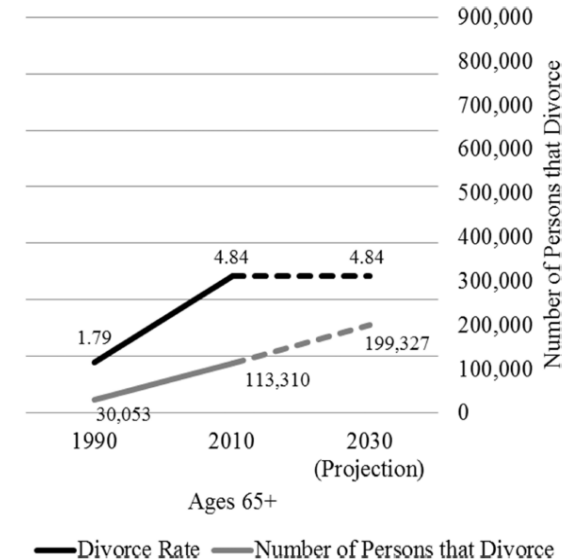
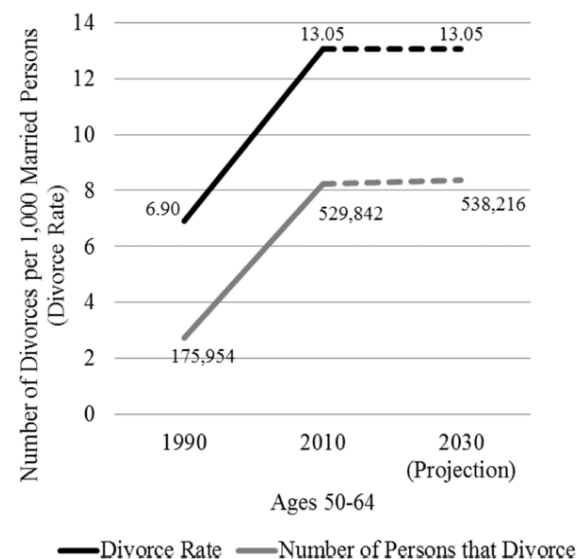
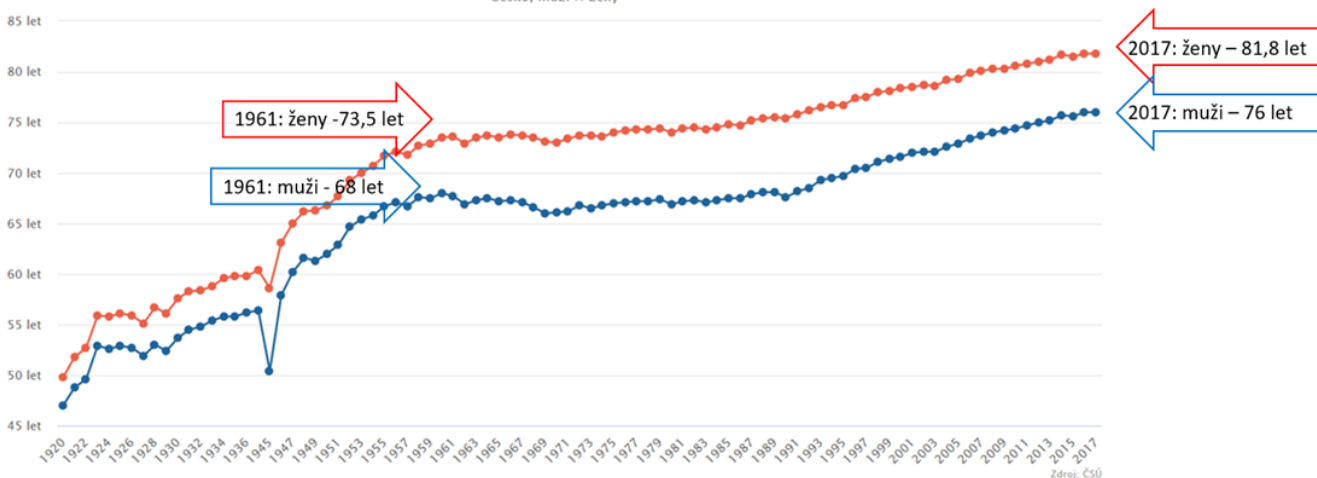


“I like to stay active, and get around by riding my bicycle”, he explains, adding, “sadness is not a good thing”. (WHO, 2015)

Partnerství ve starším věku a jeho výzvy

Jak rostla střední délka života

Česko, muži × ženy

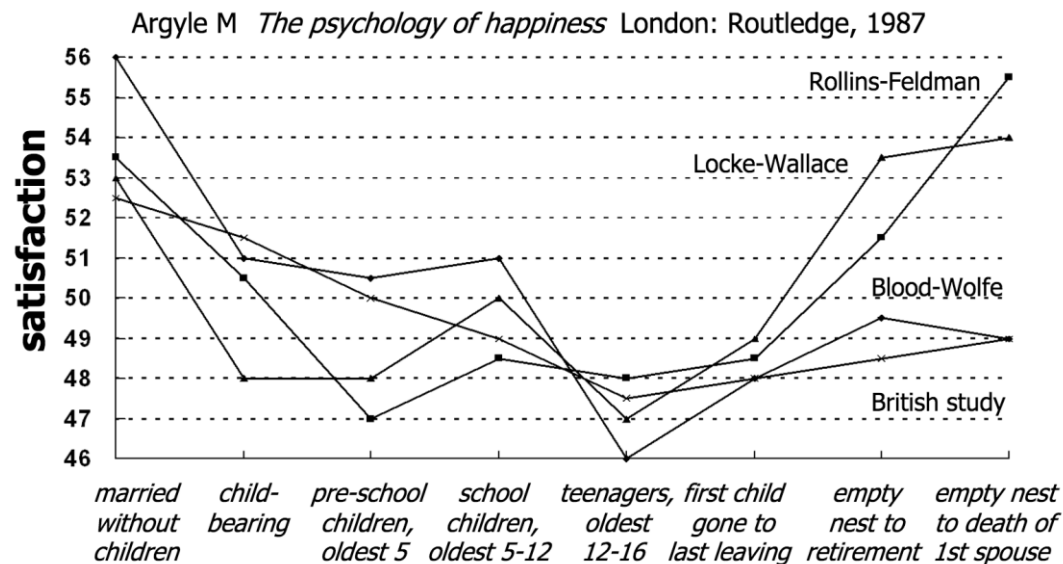


- Potenciálně nová výzva pro partnerské vztahy: s růstem střední délky života se prodlužuje doba, kterou mohou strávit v partnerském soužití
- Otázka intimního soužití: sexuální aktivita součástí úspěšného stárnutí vs. asexuální stáří
- Nový trend – tzv. šedá rozvodovost (Brown & Lin, 2012; data z USA)
- Téma navazování nových vztahů ve starším věku – nové formáty vztahů – např. odloučené soužití (Living-Apart-Together)

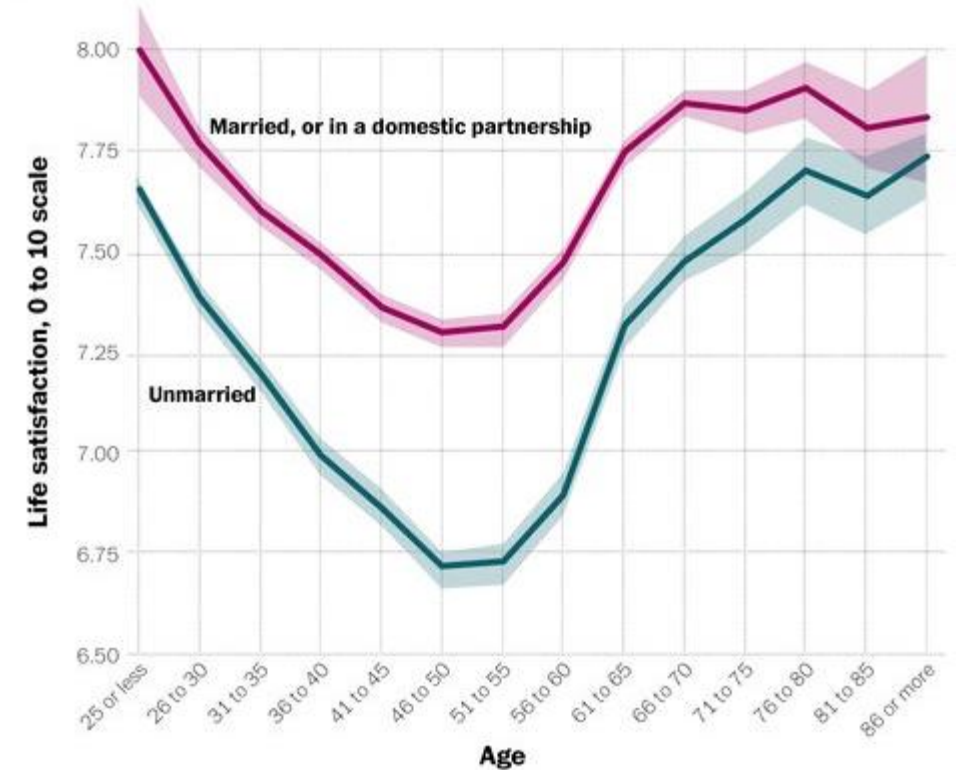
Dobrá zpráva ohledně dlouhodobých vztahů ve starším věku

- Z pohledu „běhu života“ nabývá partnerská spokojenost křivky ve tvaru U

marital satisfaction & the life cycle

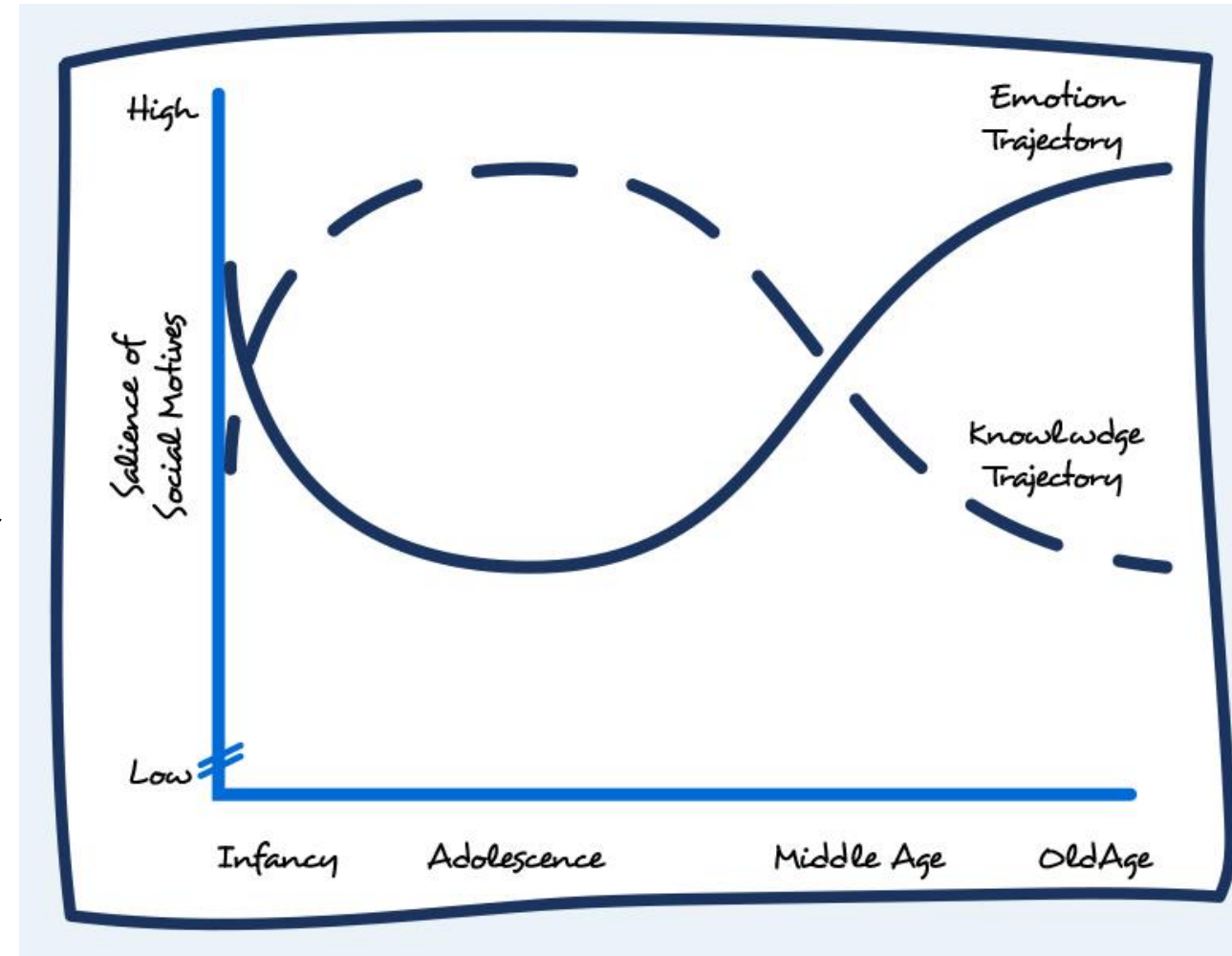


Self-reported life satisfaction among married and unmarried people in the U.K., by age. Shaded areas represent confidence intervals.



Teorie socioemoční selektivity (Carstensen, 2006)

- lidské chování je motivováno dvěma hlavními cíli: (a) související s dosažením znalostí (budování kariéry) a (b) emoční regulací
- ve starším věku převažují cíle spojené s emocemi (zaměření se na naplňující vztahu: převaha kladných emocí + menší tendence jít do konfliktů)
- Tento trend se ale láme kolem 64. roku života



Strength and Vulnerability Integration (SAVI) (Charles, 2010)

- starší dospělí mohou zažívat zlepšování emočního *well-beingu*,
- Jsou schopni využívat kladů, které přináší starší věk
 - Jinak orientovaná pozornost, vyhodnocování situací s tendencí „de-eskalovat negativní události“ (míň je „hrotit“)
 - větší tendenci zaměřovat se na současnost než uvažovat o budoucnosti (patrně z tohoto důvodu je u starších lidí přítomná minimální diskrepance mezi aktuální situací (či aktuálním *já*) a „ideální“ situací (ideálním *já*))
- Zranitelnost: klady mizí, jsou-li starší lidé dlouhodobě vystaveni negativním vlivům, stresovým situacím (osamělost, nestabilizované onemocnění, hrubé chování partnera)
- Za jejich zranitelností stojí věkem podmíněné fyziologické změny (zhoršená imunita, dlouhodobě zvýšený krevní tlak, zvýšená srážlivost krve – fibrinogen, přítomen kortizol – protrahovaná stresová reakce)

Problematika navazování vztahů ve starším věku

- Genderová disproporce na „sňatkovém trhu“ (♀ > ♂) + problém věku hledaného partnera:
 - R: „...Jako určitě bych chtěl mladší. Já jsem měl vždycky mladší partnerky, takže je to pro mě určitý zvyk. Spíš nějaká ta žena kolem padesátky, to já je v tomhle věku tak nějak oslovuju.“
 - T: „Takže starší partnerky odmítáte?“
 - R: „No, tak vždycky si je prohlídnu, jak vypadají (smích). Ale ony většinou, když jsou starší, tak třeba je na nich něco, co mi jako nevyhovuje. Třeba vypadají dost staře, a to já bych úplně nechtěl nějakou stařenu vedle sebe.“ (Ladislav, 63 let)
 - „...A mně připadá už třeba nad, k té sedmdesátce, kolem té sedmdesátky, to už je člověk, co je životem unavený. Že to už není až tak moc nějak na...nějaké takové [společné stárnutí dvou podobně vitálních lidí], co si třeba já, představuju.“ (Alena, 64)
- Hlavně nepřijít o cenné vazby a kontakty (př. nerozházet si to s dospělými dětmi, nepřijít o svůj domov)
- Obava z možných či nepředvídatelných závazků vyplývajících ze stárnutí (respektive z představ o stárnutí)
- možným řešením pro tyto obavy může být partnerský vztah s odloučeným soužitím (Living-Apart-Together)
- U starších lidí: málo rozšířený formát vztahu – cca 5 %, menší tendence se k sobě sestěhovat (tedy víc stabilní v čase)



Aplikace teorie socioemoční selektivity v preferenci typů vztahů: odloučené soužití vs. kohabitace

	Multinomial regression (N = 8147; Reference category – Unpartnered, N _{UNP} = 7657)				Logistic regression (N = 490)	
	LAT (N _{LAT} = 397)		Cohabiting/Married (N _{COH} = 93)		LAT vs Cohabiting/Married (Reference category)	
Coefficient	Value	OR (95 % CI)	Value	OR (95 % CI)	Value	OR (95 % CI)
Model 3						
Intercept / Thresholds	1.80*		2.32*		0.66	
Age	-0.06*	0.95 (0.94 ; 0.95)	-0.08*	0.92 (0.90 ; 0.94)	0.03 [†]	1.03 (1.00 ; 1.05)
Woman (vs. Man)	-0.66*	0.52 (0.40 ; 0.64)	-0.57 [†]	0.57 (0.33 ; 0.89)	0.05	1.06 (0.55 ; 1.82)
Years of education	0.02	1.02 (0.99 ; 1.05)	-0.04	0.97 (0.91 ; 1.02)	0.05	1.05 (0.97 ; 1.12)
Able to make ends meet	0.08	1.08 (0.99 ; 1.17)	-0.04	0.96 (0.75 ; 1.19)	0.12	1.13 (0.83 ; 1.46)
Number of children	0.08 [†]	1.08 (1.01 ; 1.15)	0.11 [†]	1.11 (1.02 ; 1.20)	-0.04	0.97 (0.84 ; 1.08)
Self-perceived health	-0.20*	0.82 (0.73 ; 0.90)	0.04	1.04 (0.78 ; 1.33)	-0.23	0.80 (0.57 ; 1.06)
Rooms in household	0.05 [†]	1.05 (1.00 ; 1.10)	0.14*	1.16 (1.05 ; 1.25)	-0.12	0.89 (0.77 ; 1.00)
Years in household	-0.01*	0.99 (0.98 ; 0.99)	-0.03*	0.97 (0.96 ; 0.99)	0.01	1.01 (1.00 ; 1.03)
Household ownership status¹	-0.04	0.96 (0.73 ; 1.21)	-0.28	0.75 (0.54 ; 1.00)	0.21	1.24 (0.81 ; 1.76)
Family responsibilities	0.08	1.09 (0.98 ; 1.19)	0.04	1.04 (0.77 ; 1.34)	0.05	1.05 (0.73 ; 1.41)
Financially supported fam.² members	0.16	1.17 (1.00 ; 1.33)	-0.15	0.86 (0.67 ; 1.07)	0.34	1.40 (0.99 ; 1.88)

Sexualita ve starším věku

- Ač frekvence sexu se s věkem snižuje, sexuální touha nebo důležitost sexu může přetrvávat
- Bariéry v sexuální aktivitě:
 - absence partnera
 - zdravotní/sexuální potíže
 - předsudky vůči sexu ve starším věku
 - ...já jsem se nějak jako uzavřela nebo mně to nějak, nebo mně to přijde v mém věku už tak jako, né úplně normální. Já nevím. Sice vím, že žijou určitě sexuálně... i třeba do sedmdesáti, jo. Ale nevím, mně to přijde, že už to ke mně nepatří. (rozvedená, 63 let)
 - Penetrativní sex = nejdominantnější sexuální praktika
- [Let's talk the joy of later life sex](#)



Proč je partnerský sex klíčový

- **pro navazování a udržování nových vztahů ve starším věku:**
 - *už 5 - 6 let nemám partnera a nemám žádnou sexuální potřebu. Teď je mi 52, děti už jsou pryč a chtěla bych si najít partnera, nechci zůstat sama. Ale co ten sex, jak vrátit tu potřebu? Přitom dříve jsem byla velice aktivní.*
- **pro partnerské fungování – udržení partnerské exkluzivity**
 - 4 fáze lásky – milenci, manželé, sestra a bratr a nakonec dvě sestry
 - *Je mě 70 roků, naše manželství trvá již 48 roků. Chybí mě v něm trochu něhy a sex. Posledních 5 roků se nemohu k manželce přiblížit ani abych ji objal a natož potom abychom měli spolu sex. Žijeme spolu jako bratr se sestrou. Ji takový vztah vyhovuje, mě tento vztah ubíjí, ale nechci to řešit nějakým rozchodem, nebo nevěrou i když možnosti bych měl.*
 - *Mám problém, prostě v mojom veku (62) už to so sexom nie je nič moc ale manželka ešte stále očakáva pravidelný sex, keďže naň bola zvyknutá a občas naznačí možnosť nájdenia náhradníka. Mám to riešiť viagrou, cialisom a.p. alebo čo s tým? Som z toho "foggy"*
- **pro vymezení se vůči stáří: nemít už sex? ...** *Bych se cítil starej a odepsanej, jak se říká (ženatý, 61 let)*
- **pořád je tu přítomná sexuální tužba spolu s možností prožitku slasti** (byť komplikovanější kvůli zhoršenému sexuálnímu fungování - zhoršená schopnost dosáhnout orgasmu)

Zdravotní a sexuální potíže

- Erektilní potíže – snad nejdominantnější sexuální problém v intimním soužití
- Často skloňované potíže v partnerských vztazích
 - Partner ztrácí zájem o sex a odmítá se na toto téma bavit
 - Potíže s erekcí jsou známy, ale partner odmítá navštívit odborníka
 - „Díky bohu za modré pilulky“
- inhibitory fosfodiesterázy 5 (iPDE5 – Viagra, Cialis, Levitra apod.)
 - Problematika jejich účinnosti/finanční dostupnosti
- Mužská sexualita pod farmaceutickým drobnohledem
 - posiluje normu soulože ve starším věku



Závěrem

- Hledání norem pro podobu vztahů ve starším věku
- Hledání norem pro sexuální fungování ve starším věku
- Pokud sex už není možný:
 - výzva: zvládnout případnou neshodu v zájmu o partnerský sex – mapovat možnosti (revidovat sexuální praktiky, vnímání sexu, způsoby vyjádření blízkosti něhy)
 - věk slouží k přerámování důležitosti sexu a napomáhá zvládat konec sexuálního života *„v mém věku jsou důležité jiné věci, třeba to zdraví“*
 - Diskurz sexuální aktivity coby znaku úspěšného stárnutí může být omezující z důvodů různorodé role sexu v partnerském vztahu či v osobním životě: *„žijeme s partnerem 10 let, je nám oběma 50let a postupně se úplně vytrácí sexuální aktivita mezi námi. Oba jsme tak nějak zlenivěli a sex nám vůbec nechybí, ovšem nejsem si jistá, jestli je to v pořádku. Jinak máme vztah pohodový, láskyplný, umíme si stále říkat, jak moc se máme rádi a upřímně to oba cítíme. Ovšem bez sexu. Ani jeden z nás o tom ale nemluví“*

Děkuji za pozornost
asevciko@fss.muni.cz