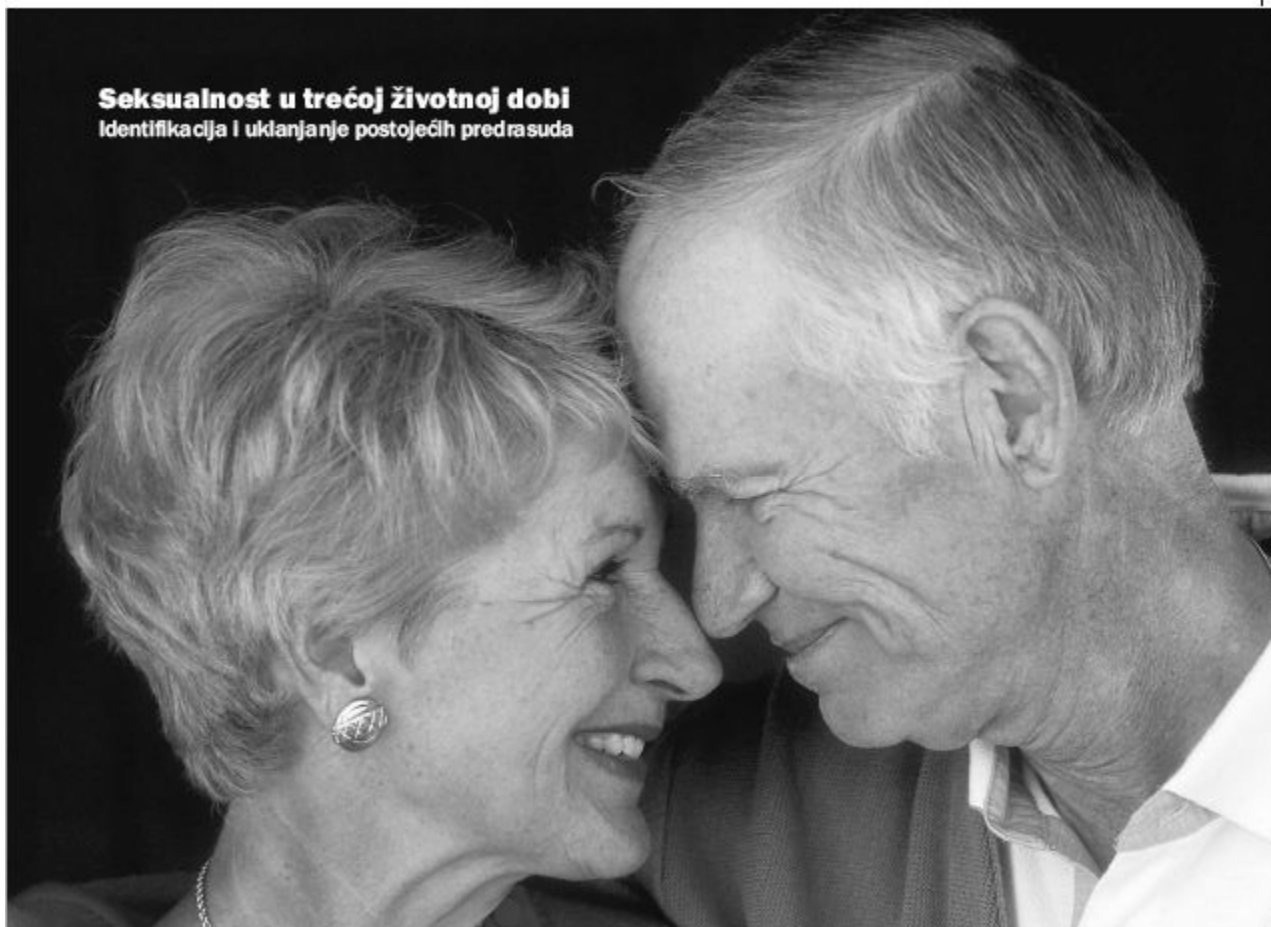


Seksualnost u trećoj životnoj dobi
Identifikacija i uklanjanje postojećih predrasuda



Autorice
Ivana Dijanić Plašč
Maja Mamula

Ženska soba
Zagreb, 2007.

Seksualnost u trećoj životnoj dobi
Identifikacija i uklanjanje postojećih predrasuda

Brošura je tiskana uz potporu Grada Zagreba - Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje.

Autorice:

Ivana Dijanić Plašč

Maja Mamula

Izdavač:

Ženska soba - Centar za seksualna prava

zenska.soba@zamir.net

Lektorica:

Slavka Lončar Bilić

Dizajn:

Koraljka Vlajo

Fotografija:

www.harrycutting.com

Boris Krstinić (realizacija)

Dorada ilustracije:

Nikola Strelar

Tisak:

SVE 5 Izdavačko, trgovački i uslužni obrt

ISBN 978-953-7505-10-3

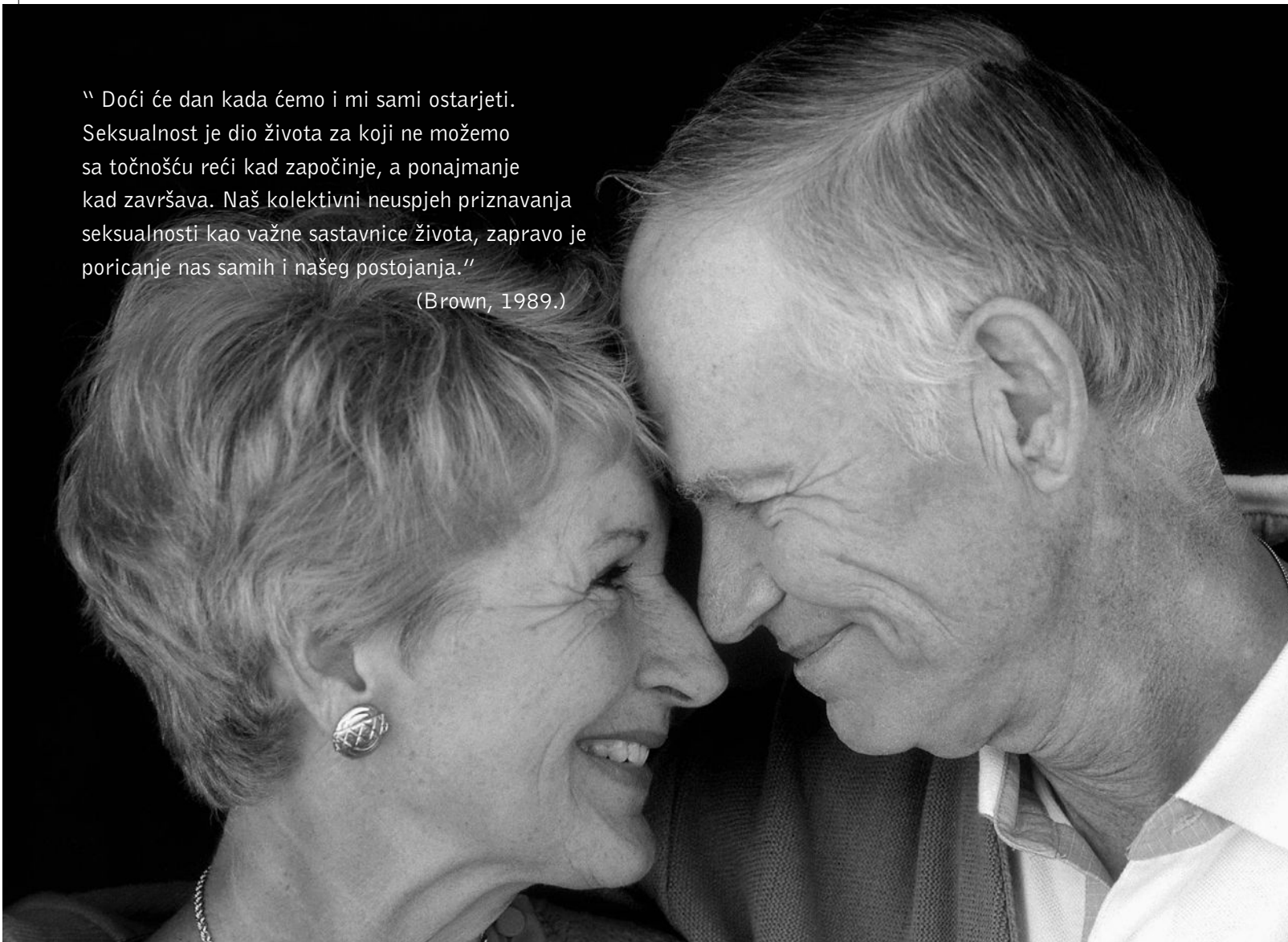
CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 651448

S A D R Ž A J

Predgovor	5
Stereotipan pogled na starost i starenje	6
Predrasude o seksualnosti u starijoj dobi	7
Seksualnost i zdravlje	9
Zašto je seksualna aktivnost manje učestala u starijoj dobi?	10
Kako (se) informirati o seksualnosti u starijoj dobi	14

“ Doći će dan kada ćemo i mi sami ostarjeti. Seksualnost je dio života za koji ne možemo sa točnošću reći kad započinje, a ponajmanje kad završava. Naš kolektivni neuspjeh priznavanja seksualnosti kao važne sastavnice života, zapravo je poricanje nas samih i našeg postojanja.”

(Brown, 1989.)



Predgovor

Ova je brošura nastala s ciljem uklanjanja postojećih predrasuda o seksualnoj intimnosti u starijoj dobi. Tema seksualnosti i njezina izražavanja kod osoba treće životne dobi protkana je mnogim društvenim osudama i mitovima, a loš ishod takvih stavova je što i same starije osobe prihvaćaju ta negativna gledanja. Mnoge starije osobe podlegnu takvom načinu ophođenja prema njima i počinju se i same ponašati u skladu s tim predrasudama, što je poznato kao fenomen samoispunjavajućeg proročanstva ili **gerijatrijskog sindroma nestanka seksualnosti**¹. Zato se starije osobe osjećaju krivima i nerado slobodno govore o toj temi bojeći se ismijavanja i osude da su perverzne i rade nešto što je isključivo rezervirano za mlade.

Prema svjetskoj zdravstvenoj organizaciji starija dob započinje u 60-im godinama. U novije vrijeme raste interes za osobe treće životne dobi, a jedan od razloga je činjenica da je sve više starijih osoba u ukupnoj populaciji. Primjerice, danas u Hrvatskoj 15.6% ukupnog stanovništva čini starija populacija; a prema projekciji kretanja hrvatskog stanovništva do 2050. god. udio starijih osoba u RH iznositi će 8%, od čega će 9.7% činiti osobe starije od 80 godina².

Osim pružanja osnovnih informacija o problemima s kojima se u svome seksualnom životu susreću starije osobe, ova

brošura prvenstveno ima za cilj ukazati na potrebu razvoja stručnog pristupa u radu sa starijim osobama koje imaju seksualnih problema i potaknuti ih da napuste negativne stavove o vlastitoj seksualnosti, koji su produkt duboko usađenih kulturoloških stavova o neprimjerenosti seksualnog ponašanja osoba treće životne dobi. U brošuri je naglasak stavljen na važnost senzibilizacije većeg broja stručnjaka i stručnjakinja koji dolaze u kontakt sa starijim osobama i bave se problemima njihove seksualnosti kao važnim aspektom zdravlja kod brzo rastućeg segmenta populacije, kako bi kroz svoj rad doprinijeli razvijanju pozitivnijih stavova o toj temi. Također, želimo potaknuti našu stručnu javnost na znanstveno-istraživačko bavljenje tom tematikom u svrhu što kvalitetnijeg osmišljavanja edukacije za stručnjake i stručnjakinje koji rade sa starijim osobama.

Edukacija na polju seksualnosti i starenja ključna je za sve one stručnjake i stručnjakinje koji dolaze u kontakt sa starijim osobama, liječnike i liječnice, socijalne radnike i radnice, psihologe i psihologinje, negovatelje i negovateljice, psihoterapeute i psihoterapeutkinje, jer veće znanje o seksualnosti starijih osoba može doprinijeti razvijanju pozitivnijih stavova o toj temi i može učiniti živote mnogih starijih osoba ljepšim i kvalitetnijim.

¹ starije osobe podliježu negativnim stavovima kojima su izložene i smatraju sebe aseksualnima (Kass, 1981., prema Dersch, C.A. & al. Sexual Issues for Aging Adults. <http://www.hs.ttu.edu/sexuality&aging/>

² podatak iz Zavoda za javno zdravstvo Grada Zagreba iz 2006. godine.

Stereotipan pogled na starost i starenje

Seksualnost osoba treće životne dobi nameće suočavanje s **dva osnovna problema**. Prije svega, razumijevanje *starosti i starenja* općenito, a potom i razumijevanje i prihvaćanje *seksualnosti* u starijoj dobi.

Strah od starosti i starenja vrlo je česta pojava, pa otuda i

formulacija **ageizam**³ kao produkt zapadne civilizacije koji nudi stereotipan i često negativan stav prema starijim osobama, prisutan u mnogim područjima života. Primjerice, u jeziku kao i u medijima koriste se razna pogrdna imena za starije osobe, a česti su i vicevi na račun njihove zaboravljivosti, seksualne nemoći i slično.

Tablica 1. Strah od starosti i starenja može se objasniti na nekoliko načina⁴

Strah od smrti	Strah od smrti najizraženiji je u zapadnom društvu i to prvenstveno stoga što se na smrt gleda kao na pojavu koja je izvan ljudskog životnog ciklusa, a ne kao na prirodan i neizbježan dio života. U zapadnom društvu od osobe se očekuje da kontrolira događaje u svome životu, a kako je smrt izvan ljudske kontrole i ne može se izbjeći, javlja se strah od smrti. U modernom društvu starost i smrt se izjednačuju, te se strah od smrti reflektira u strah od starosti.
Kultura mladosti	Mediji naglašavaju mladost, fizičku ljepotu i seksualnost, a starije osobe uglavnom ignoriraju ili ih negativno prikazuju, što ne utječe samo na stereotipno doživljavanje starijih od strane mladih, već smanjuje i samopoštovanje kod starijih osoba.
Isticanje produktivnosti	Ovo se prvenstveno odnosi na ekonomski potencijal. Tako neki stručnjaci dovode u vezu razdoblje djetinjstva i starosti na koja se gleda kao na neproduktivna životna razdoblja. Djeca su, ipak, u znatnoj prednosti s obzirom da ona predstavljaju budući ekonomski potencijal, za razliku od starijih osoba za koje se smatra da su „dali svoje“ i sada padaju na teret društva.
Načini istraživanja	Prva su se istraživanja o starosti i starenju isključivo provodila u institucijama za starije i nemoćne osobe gdje je bilo lako pronaći ispitanike. No, u takvim institucijama vrlo često borave osobe lošeg zdravlja koje trebaju stalnu brigu, što daje pogrešnu sliku o starijim osobama kao bolesnim i nemoćnim ljudima, pridonoseći pojačavanju negativne slike o starosti.

³ Termin ageizam izveden je iz engleske imenice "age", što znači dob, godine života, starost (Pečjak, V. (2001.). Psihologija treće životne dobi. Zagreb: Prosvjeta.)

⁴ Traxler, 1980, prema Woolf, L.M. (1998.). Ageism. (<http://www.webster.edu/~woolflm/ageism.html>)

Predrasude o seksualnosti u starijoj dobi

Živimo u društvu u kojem s nelagodom slušamo o seksualnosti, a kamoli pričamo o vlastitoj seksualnosti, u kojem se ljudi rijetko odlučuju posavjetovati sa stručnjacima i stručnjakinjama o eventualnim problemima s kojima se suočavaju u svome seksualnom životu, u društvu u kojem su rijetka znanstvena istraživanja o seksualnosti, a ona koja i postoje, najčešće obuhvaćaju

adolescentsku populaciju. Stječe se dojam da se seksualnost, seksualna aktivnost i užitak koji proizlaze iz seksualne intimnosti isključivo vezuju uz mlade.

U takvom društvu u kojem je između ostalog izražena pojava ageizma, pogotovo je teško prihvatiti važnost i postojanje spolnog života kod starijih osoba. Naime, postoje brojne predrasude o starosti i starijima, pa tako i ta da stare ljude ne zanimaju spolni odnosi.

PREDRASUDE O STAROSTI

1. Ljudi su to sličniji što su stariji.
2. Stari ljudi postaju senilni.
3. Starost je doba mira i vedrine.
4. Stare ljude ne zanimaju seksualni odnosi.
5. Stari ljudi su krutih stavova.
6. Stari ljudi nisu kreativni ni produktivni.
7. Stari ljudi teško uče.
8. Ljudi s godinama postaju čudljivi.
9. Stari ljudi su osamljeni.
10. Što su ljudi stariji to su više religiozni.

STEREOTIPI

1. Većina starijih osoba je aseksualna.
2. Misli o seksu i zanimanje za seks kod starijih osoba su abnormalno i netipično ponašanje.
3. Seksualna aktivnost u starijoj dobi može naškoditi starijim osobama.

Prevladava pogrešno uvjerenje da je većina starijih osoba aseksualna, te da su misli o seksu i zanimanje za seks abnormalno i netipično ponašanje za osobe treće životne dobi.

Zanemarivanje seksualnih potreba starijih osoba zapravo je zanemarivanje važnog aspekta zdravlja kod ovog važnog dijela populacije.



Seksualnost i zdravlje

Kako osoba stari, slabe joj neke funkcije, te se seksualni osjećaji i mogućnosti za izvođenje seksualnih aktivnosti umjereno smanjuju. Međutim, to ne znači da se interes i sposobnost za seks gube - što su pokazala i brojna svjetska istraživanja. Naime, utvrđeno je da su novi brakovi starijih udovaca ili udovica često sretniji i uspješniji od onih ponovno sklopljenih u mlađoj dobi, a kao razlog tome navodi se veća sloboda starijih od obveza prema djeci koja su odrasla i manje posla. Čovjek s godinama počinje gubiti

ono što mu je u životu donosilo možda najviše zadovoljstva i obveza: djecu i, zbog umirovljenja, poslovnu karijeru. Ta dva aspekta života više ne dominiraju svakodnevicom starije osobe, stoga osobne veze, odnosi s partnerom ili partnericom postaju važniji. Seksualna intimnost jedan je od načina učvršćivanja odnosa s bračnim partnerom i partnericom, ali i sigurno i toplo utočište od pokatkad vrlo krute stvarnosti za osobe treće životne dobi. Ona predstavlja volju i zadovoljstvo životom i važno je **mjerilo kvalitete života**.

„Svi mi govore o prijateljstvu. To me uvijek razljuti. Naravno da želim prijateljstvo, ali oženio sam se i radi seksa. Još uvijek imam aktivan seksualni život, a održavat ću ga i dalje.“

(riječima 72-godišnjeg nedavno ponovo oženjenog muškarca)

Zašto je seksualna aktivnost manje učestala u starijoj dobi?

Razlozi za umjereno smanjivanje seksualnih aktivnosti u starijoj dobi mogu biti socijalnog, zdravstvenog, fiziološkog i/ili psihološkog karaktera (Tablica 2).

Tablica 2. Razlozi smanjivanja seksualnih aktivnosti

Socijalni	
Predrasude	Postoje brojne predrasude o starosti i starijima, pa tako i ta da njih ne zanimaju spolni odnosi. Stariji ljudi se ne osjećaju starima dok se ne suoče s činjenicom da ih drugi smatraju starima, a isti je slučaj i sa seksualnošću; ne smatraju se aseksualnima, dok ih se tako ne počne tretirati. U psihologiji se ova pojava naziva fenomenom samoispunjavajućeg proročanstva, a neki gerontolozi za to su osmislili naziv gerijatrijski sindrom nestanka seksualnosti.
Postojanje partnera/ ice	Stvarna slika brojčanog omjera žena i muškaraca u dobi iznad 65 godina starosti je 100 žena u odnosu na otprilike 68 muškaraca, iznad 85 godina starosti taj omjer je 100 žena u odnosu na 40 muškaraca.
Osamljenost starijih osoba	Starijim osobama, ukoliko žive samostalno u vlastitom kućanstvu, bez partnera i partnerice, ograničen je društveni život, pa samim time manja je mogućnost da upoznaju nekoga i uspostave intimni odnos. Nažalost, osamljenost starijih osoba prisutna je i u domovima za starije, jer je tamo, zbog velike prisutnosti već prije spomenutih predrasuda, prilično izraženo neodobravanje seksualnih odnosa.

Zdravstveni									
Bolesti	<p>Mnoge osobe, posebice muškarci, boje se seksualnih aktivnosti nakon što su preživjele srčani udar, smatrajući da bi iste mogle prouzročiti novi, te po automatizmu prestaju sa seksualnim aktivnostima ne savjetujući se o tome s liječnicima. Vjerojatnost da se tako nešto dogodi je vrlo mala.</p> <p>Dijabetes može biti uzrokom impotencije, no može se uspješno liječiti.</p> <p>Artritis može ograničiti seksualne aktivnosti, ali to ne znači da su iste u potpunosti onemogućene. Potrebno je porazgovarati s liječnikom, kao i s partnerom i partnericom kako bi se seksualne aktivnosti mogle prilagoditi zdravstvenom stanju osobe.</p>								
Operacije	<table border="1"> <tr> <td>Prostatektomija ili uklanjanje prostate</td> <td>U prošlosti je operacija uklanjanja prostate znala rezultirati oštećenjem živaca što je često uzrokovalo impotenciju, no danas su takvi slučajevi sve rjeđi.</td> </tr> <tr> <td>Histerektomija ili uklanjanje maternice</td> <td>Uklanjanje maternice kod žena u starijoj dobi ima malog ili nikakvog utjecaja na njen seksualni život. Ukoliko se i pojave neki problemi smatra se da su više inicirani težom psihološkom prilagodbom žene na trenutno stanje, negoli je riječ o fizičkoj i/ili fiziološkoj nemogućnosti ostvarenja seksualnog čina.</td> </tr> <tr> <td>Uklanjanje ovarija</td> <td>Pokazalo se da žene koje su pod nadomjesnom hormonskom terapijom estrogenom nemaju nikakvih problema seksualne prirode, dok one koje ne uzimaju estrogen imaju značajno smanjenu učestalost seksualnih odnosa i manje uživaju u njima. To je povezano i s činjenicom da manjak estrogena utječe na smanjivanje vaginalnog vlaženja i stoga su seksualni odnosi često bolni.</td> </tr> <tr> <td>Mazektomija ili odstranjivanje grudi</td> <td>Odstranjivanje grudi kod žena u slučajevima tumora ima negativan utjecaj na seksualnu aktivnost i uživanje u istoj. To je, prvenstveno, zbog činjenice da se žene osjećaju manje privlačnima, jer se grudi smatraju jednim od važnijih ženskih atributa.</td> </tr> </table>	Prostatektomija ili uklanjanje prostate	U prošlosti je operacija uklanjanja prostate znala rezultirati oštećenjem živaca što je često uzrokovalo impotenciju, no danas su takvi slučajevi sve rjeđi.	Histerektomija ili uklanjanje maternice	Uklanjanje maternice kod žena u starijoj dobi ima malog ili nikakvog utjecaja na njen seksualni život. Ukoliko se i pojave neki problemi smatra se da su više inicirani težom psihološkom prilagodbom žene na trenutno stanje, negoli je riječ o fizičkoj i/ili fiziološkoj nemogućnosti ostvarenja seksualnog čina.	Uklanjanje ovarija	Pokazalo se da žene koje su pod nadomjesnom hormonskom terapijom estrogenom nemaju nikakvih problema seksualne prirode, dok one koje ne uzimaju estrogen imaju značajno smanjenu učestalost seksualnih odnosa i manje uživaju u njima. To je povezano i s činjenicom da manjak estrogena utječe na smanjivanje vaginalnog vlaženja i stoga su seksualni odnosi često bolni.	Mazektomija ili odstranjivanje grudi	Odstranjivanje grudi kod žena u slučajevima tumora ima negativan utjecaj na seksualnu aktivnost i uživanje u istoj. To je, prvenstveno, zbog činjenice da se žene osjećaju manje privlačnima, jer se grudi smatraju jednim od važnijih ženskih atributa.
	Prostatektomija ili uklanjanje prostate	U prošlosti je operacija uklanjanja prostate znala rezultirati oštećenjem živaca što je često uzrokovalo impotenciju, no danas su takvi slučajevi sve rjeđi.							
	Histerektomija ili uklanjanje maternice	Uklanjanje maternice kod žena u starijoj dobi ima malog ili nikakvog utjecaja na njen seksualni život. Ukoliko se i pojave neki problemi smatra se da su više inicirani težom psihološkom prilagodbom žene na trenutno stanje, negoli je riječ o fizičkoj i/ili fiziološkoj nemogućnosti ostvarenja seksualnog čina.							
	Uklanjanje ovarija	Pokazalo se da žene koje su pod nadomjesnom hormonskom terapijom estrogenom nemaju nikakvih problema seksualne prirode, dok one koje ne uzimaju estrogen imaju značajno smanjenu učestalost seksualnih odnosa i manje uživaju u njima. To je povezano i s činjenicom da manjak estrogena utječe na smanjivanje vaginalnog vlaženja i stoga su seksualni odnosi često bolni.							
Mazektomija ili odstranjivanje grudi	Odstranjivanje grudi kod žena u slučajevima tumora ima negativan utjecaj na seksualnu aktivnost i uživanje u istoj. To je, prvenstveno, zbog činjenice da se žene osjećaju manje privlačnima, jer se grudi smatraju jednim od važnijih ženskih atributa.								
Lijekovi	<p>Lijekovi, kao što su sredstva za smirenje, antidepresivi, lijekovi za snižavanje visokog krvnog tlaka, lijekovi protiv artritisa, u ogromnim se količinama propisuju starijim osobama, a mogu djelovati inhibirajuće na seksualnu želju i seksualno uzbuđenje. Primjerice, diuretik može izazvati probleme s erekcijom i/ili umanjiti želju za seksom ili čak uzrokovati privremenu impotenciju.</p>								

Lijekovi	Ovdje valja spomenuti i Viagra, farmakološko sredstvo koje može liječiti impotenciju kod muškaraca i vrlo često se preporučuje u situacijama smanjene potentnosti. Ipak, bez same motiviranosti pojedinca za seksualnim odnosom sama Viagra nije od velike pomoći. Ona ima pozitivnih učinaka u 80% slučajeva kao svojevrsni stimulan koji može produžiti erekciju, a sasvim sigurno je da može povećati samopoštovanje kod muškaraca. Ipak, treba biti oprezan u konzumaciji Viagre, te ju uzimati isključivo pod liječničkom kontrolom.	
Fiziološki		
Genitalne promjene	Žene	Smanjenje hormona estrogena i s tim u vezi gubljenje bojazni od neželjenih trudnoća svakako omogućava slobodnije i rasterećeno stupanje u spolne odnose. Također, većina žena može ponovo u vrlo kratkom vremenu postići seksualnu uzbuđenost, te imaju sposobnost postizanja višestrukih orgazama i u 80-im godinama. S druge strane, procesom starenja vagina se smanjuje, postaje manje elastična, pa stoga i seksualni odnosi mogu biti bolni.
	Muškarci	Proces starenja organizma kod muškaraca utječe tako da je potrebno više vremena za postizanje erekcije koja je manje čvrsta nego u mladim danima. Potrebno je, također, više vremena za postizanje ejakulacije, što zapravo pojačava uživanje u seksualnim aktivnostima koje prethode samom seksualnom činu. No, za ponovno postizanje erekcije potreban je, svakako, dulji period, negoli je to slučaj u mlađoj dobi.
Psihološki		
Depresija	Depresija se može javiti zbog umirovljenja i smanjenog ritma dnevnih obveza, kao jedne društveno nametnute životne situacije, te samim time može utjecati na pomanjkanje interesa za seksualnim aktivnostima. Također, gubitak partnera ili partnerice, prijatelja ili prijateljice smanjuje socijalnu mrežu starije osobe, što dovodi do pojave depresivnih raspoloženja.	
Pomanjkanje motivacije	Duljina bračnog staža, odnosno međusobna zasićenost partnera, te svojevrsna dosada uslijed dugotrajne veze također su značajni razlozi rijetkih seksualnih odnosa.	

“Srce hoće, ali tijelo neće!”

(izjava 90-godišnjaka u istraživanju iz 2004. provedenom u Gradu Zagrebu)

Zanimanje za seks i sama seksualna aktivnost opada s godinama kod starijih osoba, no seksualnost i dalje zauzima vrlo važno mjesto u njihovim životima. Stoga bi starije osobe trebalo informirati o fiziološkim promjenama koje prate starenje, te ukazati da unatoč eventualnoj promjeni seksualnog stila ne moraju odustati od užitivanja u seksualnim aktivnostima. Dobro informirani liječnici s razumijevanjem za potrebe starijih osoba mogu dati dobar savjet i odabrati odgovarajuću terapiju.

Seksualne sposobnosti starijih osoba u najvećoj mjeri ovise o **redovitosti seksualnog ponašanja**. Naime, uočena je značajna povezanost između problema s tjelesnom pokretljivošću i nedostatka seksualnih aktivnosti kod oba spola.

Učestalost impotencije je značajno povezana sa zdravstvenom prošlošću osobe koja uključuje srčani udar, inkontinenciju i korištenje sedativa⁵.

Seksualna aktivnost starijih osoba dobrog zdravlja može se održavati i u 90-im godinama života. Naime, mnogi aspekti seksualnih funkcija uključujući ukupno funkcioniranje, želju, orgazme i opću tjelesnu sposobnost naglo opadaju nakon 60. godine života. No, očuvanje erekcijske funkcije je povezano sa zdravim načinom života, primjerice redovitom fizičkom aktivnošću⁶.

⁵ Diokno AC, Brown MB, Herzog AR: Arch Intern Med. 1990 Jan; 150(1):197-200.

⁶ Bacon CG, Mittleman MA, Kawachi I, Giovannucci E, Glasser DB, Rimm EB: Ann Intern Med. 2003 Aug 5; 139(3): 161-8.

Kako (se) informirati o seksualnosti u starijoj dobi

Postoje varijacije u intenzitetu seksualnih želja kod različitih dobnih skupina osoba treće životne dobi. Podaci istraživanja⁷ u kojem su sudjelovali ispitanici i ispitanice od 80 do 102 godine starosti pokazali su da su i za muškarce i za žene najčešći oblici seksualnog ponašanja dodirivanje i milovanje bez seksualnog odnosa, zatim slijedi masturbacija, a na kraju seksualni odnos.

Starenje ne isključuje interes za seksom niti želju za njegovim prakticiranjem. Dobro informirani liječnici i liječnice s razumijevanjem za potrebe starijih osoba mogu dati dobar savjet i odabrati odgovarajuću terapiju. Jedan od

ciljeva njegovanja starijih osoba mora biti i uočavanje seksualnih problema i obrazovanje starijih osoba o promijenjenim seksualnim potrebama i mogućnostima. Da bi se to postiglo, osobe koje rade sa starijima, trebaju se upoznati s fiziologijom i seksualnim potrebama starijih osoba. One moraju biti svjesne mitova o seksualnosti i razumjeti svoje vlastite stavove o seksu i seksualnosti, kao i stavove pojedinih starijih osoba s kojima se susreću. Svakako su najmanje prihvatljivi negativni stavovi stručnjaka i stručnjakinja, liječnika i liječnica, psihologa i psihologinja, psihoterapeuta i psihoterapeutkinja, socijalnih radnika i radnica o seksualnosti osoba treće životne dobi.

“Kada sam pitao baku kada je to prestala voljeti (misli se na seks), a bila je u svojim 80-im godinama, rekla je – Dijete, to ćeš morati pitati nekog starijeg od mene.”
(Tavris i Sadd, 1977.)

⁷ Bretschneider JG i McCoy NL: Arch Seks Behav. 1988 Apr; 17(2):109-29.

Preporuke za čitanje:

Bacon CG, Mittleman MA, Kawachi I, Giovannucci E, Glasser DB, Rimm EB: Ann Intern Med. 2003 Aug 5; 139(3): 161-8.

Bretschneider JG i McCoy NL: Arch Seks Behav. 1988 Apr; 17(2):109-29.

Crandall, R.C. (1991.). Gerontology. New York: McGraw-Hill, Inc.

Crooks , R. & Baur, K. (1990.). Our Sexuality. Redwood city: The Benjamin/Cummings Publishing Company, Inc.

Davis, C.M. (1998.). Handbook of Sexuality-Related Measures. San Antonio: Sage Publications, Inc.

DeLamater, J. & Sill, M. (2003.). Sexual Desire in Later Life. CDE Working Paper No. 2003-05.

Diokno AC, Brown MB, Herzog AR: Arch Intern Med. 1990 Jan; 150(1):197-200.

Drench ME i Losee RH: Rehabil Nurs. 1996 May-Jun; 21(3):118-23.

Ham, R.J., Sloane, Ph. D., Warshaw, G.A. (2002.). Primary Care Geriatrics: A Case-based Approach. Mosby: St. Louis, Missouri.

Hock, R.R. (2007.). Human Sexuality. Pearson Education, Inc.: New Jersey.

Morales A: Clin Geriatr Med. 2003 Aug; 19(3):529-38.

Nusbaum MR, Singh AR, Pyles AA: J Am Geriatr Soc. 2004 Jan; 52(1):117-22.

Szuchman, L.T., Muscarella, F. (2000.). Psychological Perspectives on Human Sexuality. John Wiley & Sons, Inc.: New York.

Walbroehl GS: Am Fam Physician. 1984 Feb; 29(2): 239-42

Napomena: radi lakše dostupnosti informacijama i podacima, sve knjige ili članke, koji se mogu naći u Ženskoj sobi označile smo podebljanim slovima.

Za stručnjake i stručnjakinje koji rade sa starijim osobama

1. Potrebno je otvoreno razgovarati s kolegama i kolegicama o seksualnosti. To može pomoći stručnjacima i stručnjakinjama da se oslobode osjećaja neugodnosti i inhibiranosti u situacijama kada o toj temi budu razgovarali sa svojim klijentima i klijenticama.

2. Potrebno je poznavati neke znanstveno utemeljene činjenice o seksualnosti osoba treće životne dobi. Važna je dodatna edukacija prema kojoj se ne bi trebao pružati otpor.

3. Potrebno je razviti empatiju prema stilu života starijih osoba, što će svakako pomoći stručnjacima i stručnjakinjama u razumijevanju seksualnosti u starijoj dobi i razumijevanju vlastitih stavova o seksualnosti.

4. Potrebno je da stručnjak i stručnjakinja sam sebi osvijesti prevladavajuće društvene stavove o seksualnosti u starijoj dobi, te da postane svjestan njihova negativnog utjecaja na osobe treće životne dobi.

5. Potrebno je uzeti u obzir i okolinu u kojoj živi starija osoba, te vidjeti dopušta li ona seksualno izražavanje, te ako ne dopušta, razmotriti moguće opcije za tog klijenta i klijenticu i što poduzeti.

6. Potrebno je razviti stručni pristup radu sa starijim osobama koje imaju seksualnih problema.



Ženska soba



Grad Zagreb - Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje