

# Sexualita ve stáří

Bc. Ludmila Briskorinová

---

Diplomová práce  
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2010/2011

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Ludmila BRISKORINOVÁ**  
Osobní číslo: **H09345**  
Studijní program: **N 7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Sexualita ve stáří**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**  
**Vymezení pojmů a teoretických východisek souvisejících s problematikou sexuality ve stáří.**  
**Příprava metodiky výzkumné části.**  
**Realizace kombinovaného výzkumu (kvalitativní a kvantitativní výzkum).**  
**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**  
**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**HAŠKOVCOVÁ, H. Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.**

**PACOVSKÝ, V. O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8.**

**ŘÍČAN, P. Cesta životem. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.**

**VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.**

**TOŠNEROVÁ, T. Ageismus. Průvodce stereotypy a mýty o stáří. Praha: Ústav lékařské etiky 3. LF UK a FNKV Praha, 2002.**

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Radana Kroutilová Nováková, Ph.D.**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

**20. ledna 2011**

Termín odevzdání diplomové práce:

**29. dubna 2011**

Ve Zlíně dne 20. ledna 2011



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.  
*ředitelka ústavu*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užit své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 24.4.2011



<sup>1)</sup> zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Oupírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídně k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## ABSTRAKT

Diplomová práce se zaměřuje na problematiku stárnutí a stáří, v souvislosti s oblastí sexuality ve stáří. Pohledem samotných seniorů, se práce snaží tuto oblast přiblížit. Sexualita je výraz určité životní energie s níž se rodíme, žijeme, umíráme. Je sice přirozenou složkou lidské osobnosti, ale pokud je spojována i se stářím, už nám mnohým tak přirozená nepřipadá. Práce v teoretické části popisuje biologické, psychologické a sociální aspekty, které sebou stáří přináší. Zabývá se partnerskými vztahy ve stáří i fenomény stárnutí, které se do sexuálního života ve stáří promítají. Dále zmiňuje vliv sexuální výchovy v mládí, předsudky a stereotypy, které činí ze sexuality ve stáří tabu pro většinu společnosti. Cílem výzkumné části bylo metodou rozhovoru zjistit, jakým způsobem vlastní sexualitu vnímají a prožívají osoby seniorského věku.

Klíčová slova:

Stáří, stárnutí, senior, ageismus, sexualita ve stáří, předsudky.

## ABSTRACT

Thesis has been focusing on the issues of aging and senility, in relation to sexuality in old age. The thesis tries to bring this area closer, by the view of the elderly themselves. Sexuality is an expression of a vital energy with which we are born, we live, we die. Although it is a natural component of human personality, when it is associated with old age, then for many of us it does not seem so natural. Theoretical part describes the biological, psychological and social aspects which each age brings. It deals with partner relationships in old age and aging phenomena, which reflects into the sex life in old age. Further has been mentioned the influence of sex education in childhood, prejudices and stereotypes, which makes from sexuality in old age taboos for most of the society. The aim of the research part is to find out by method of interview, how seniors perceive their own sexuality and experience in the senior age.

Keywords:

Age, ageing, senior, ageism, sexuality in old age, prejudice.

Chtěla bych poděkovat paní Mgr. Radaně Kroutilové Novákové, Ph.D, za čas, který mi věnovala, za cenné rady a pomoc při zpracování diplomové práce.

Děkuji také svým blízkým za podporu a trpělivost, kterou mi poskytli nejen v období psaní této diplomové práce, ale i po celou dobu mého studia.

Motto:

Stáří může být nešťastné a neradostné, právě tak jako mládí. Srovnám-li, nezdá se mi stáří i se všemi slabostmi, které přináší, bez radostí, jen zabarvení a zdroje těchto radostí jsou jiné.

Wilhelm von Humboldt

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ</b> .....	<b>12</b>
1.1 BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ ASPEKTY STÁRNUTÍ.....	13
1.1.1 Fyzické změny související se stářím .....	13
1.1.2 Psychické změny související se stářím.....	15
1.1.3 Sociální změny související se stárnutím.....	17
1.1.3.1 Odchod do důchodu .....	19
1.1.3.2 Ovdovění.....	21
1.1.3.3 Vědomí vlastní smrti.....	22
1.1.3.4 Význam rodiny ve stáří.....	23
1.2 AGEISMUS .....	25
<b>2 SEXUALITA VE STÁŘÍ</b> .....	<b>27</b>
2.1 PARTNERSKÉ VZTAHY VE STÁŘÍ.....	28
2.2 FENOMÉNY STÁRNUTÍ.....	29
2.2.1.1 Kult mládí .....	29
2.2.1.2 Klimakterium .....	31
2.2.1.3 Krize středního věku u mužů.....	32
2.3 VLIV SEXUÁLNÍ VÝCHOVY NA POSTOJE K SEXUALITĚ SENIORŮ.....	33
2.4 STEREOTYPY A PŘEDSUDEKY SPOJENÉ SE SEXUALITOU VE STÁŘÍ.....	34
2.4.1 Stereotyp asexuálního stáří.....	34
2.4.2 S vyšším věkem se automaticky zhoršuje kvalita sexuálního styku .....	34
2.4.3 Sexuální aktivita v domovech pro seniory neexistuje.....	35
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>36</b>
<b>3 VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>37</b>
3.1 CÍL VÝZKUMU .....	38
3.2 VÝZKUMNÝ PROBLÉM .....	38
3.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	38
3.4 DRUH VÝZKUMU .....	39
3.5 VÝZKUMNÝ VZOREK .....	39
3.5.1 Stručná charakteristika respondentů.....	40
3.6 VÝZKUMNÉ METODY .....	41
3.7 ANALÝZA A INTERPRETACE ROZHovorŮ .....	42
3.7.1 Respondenti věkové kategorie 60-74 let .....	42
3.7.2 Respondenti věkové kategorie 75-89 let .....	47
3.7.3 Respondenti věkové kategorie 90 a více let .....	52



3.8	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....	55
3.8.1	Sexualita v období raného stáří .....	55
3.8.2	Sexualita v pokročilém věku .....	56
3.8.3	Sexualita v období dlouhověkosti .....	57
3.8.4	Závěr výzkumu .....	58
<b>ZÁVĚR .....</b>		<b>59</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>		<b>60</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>		<b>62</b>
<b>PŘÍLOHA P I: TRANSKRIPCE ROZHOVORŮ.....</b>		<b>63</b>
<b>PŘÍLOHA P II: SEZNAM KÓDŮ JEDNOTLIVÝCH KATEGORIÍ .....</b>		<b>89</b>

## ÚVOD

Sexualita a stáří jsou pro mnohé z nás dva neslučitelné pojmy. Sexualita je přirozenou složkou lidské osobnosti, je výraz určité životní energie, která nás doprovází po celý život. Sexuální život vede většina dospělých lidí a nikdo se nad tím nepozastaví. Pokud je však uváděn v souvislosti se stářím, už nám tak přirozený nepřipadá. Postupně s věkem, nás všechny čeká stáří. Pojem, který vnímáme mnohdy odlišně, a představa dvou starých lidí aktivně žijících intimním životem, je pro většinu lidí naprosté tabu. Nepochopení a dezinformace o skutečném sexuálním životě starších lidí, s ohledem na jejich tělesnou kondici, vyvěrá z hlubšího problému. Stáří se často přisuzuje nepotřebnost, mentální zaostalost či asexuální projevy. Dříve byl starý člověk chápán jako nositel moudrosti, který během života získal různé zkušenosti a má je předávat dál. Všichni lidé by si měli uvědomovat, že jednou to budou i oni, kdo budou staří. V dnešní době nezřídka prarodičové slyší větu „no to se k vám nehodí, na to jste už staří“. Ale na co jsme vlastně staří? Copak člověk i v pozdějším věku, nemůže například svůj vztah prožívat stejně intenzivně jako o generaci mladší lidé? Proč si lidé vášnivě líbajícího se mladého páru na ulici téměř nepovšimnou, a šedesátníci při projevu něžnosti, by na ně působili téměř odpudivě? Nejsou snad dostatečně štíhlí, moderně oblečení či krásní? Především pro mladé lidi je těžké uvědomit si, že starý člověk má své sny a touhy. Naopak v tomto věku mívá člověk oproti mládí více zkušeností a láska kterou cítí, je mnohdy hlubší a silnější než láska dvacetiletých, třicetiletých párů, okouzlených pouze svým atraktivním zevnějškem.

Postoj společnosti k tomuto tématu je však většinou odmítavý a sexuální vztah starých lidí je považován něco nevhodného a především za něco, co už staří lidé nepotřebují, svou diplomovou prací chci nahlédnout pod pomyslnou pokličku a pomocí rozhovorů přiblížit pohled osob seniorského věku na vlastní sexualitu, vnímání sama sebe, partnera či okolí.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Pod pojmem sex si možná každý představuje trochu něco jiného, ale zřejmě všichni se shodnou na základní definici. Přesně vymežit stáří, to už bývá obtížné. U každého z nás začíná toto období jindy. Se zlidovělým rčením, že každému je tolik, na kolik se cítí nelze než nesouhlasit. Stáří se často ztotožňuje se zákonným nárokem na starobní důchod, jenže s jeho nástupem lidé mají ještě část života, a nemalou, před sebou. Kdy je tedy vlastně člověk starý? Na tuto otázku není snadné odpovědět. Každý člověk je individuální, a navíc se hranice stáří díky pokrokům v medicíně posunuje. Podle Langmeiera a Krejčířové „*je člověk starý, když je za starého pokládán ostatními členy společnosti*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 203). „Věk 50 let je považován za jakýsi mezník, který s definitivní platností potvrzuje počátek stárnutí“ (Vágnerová, 2000, s. 401). Stáří je podle psychologického slovníku „*konečná etapa geneticky vyměřeného trvání života*“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 452). Tuto etapu našeho života můžeme dále definovat „*jako souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v terminálním stadiu a ve smrti*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 202). Pacovský (1990), píše o stáří mimo jiné jako o poslední ontogenetické vývojové etapě života. Biologická specifika této etapy jej zásadně odlišují od jiných vývojových stádií. Komise expertů Světové zdravotnické organizace jak uvádí Pacovský (1990) doporučila klasifikovat období stáří po tzv. patnáctiletých věkových kategoriích:

Kalendářní věk:	od 60 do 74 let	od 75 do 89 let	90 let a více
	rané stáří	pokročilý věk, vlastní stáří	dlouhověkost

Je zde třeba ještě uvést, že s věkovou kategorií starých lidí spojujeme termín senior. Subjektivně chápání pojmu senior však koresponduje s osobní zkušeností. Jinak vnímáme aktivní sedmdesátiletou sportovkyni či sportovce, téměř osmdesátiletého ženicha či nevěstu, kteří začínají novou etapu života v partnerském svazku oproti negativní zkušenosti s nevrlymi starými lidmi v městském dopravním prostředku či v přeplněné čekárně u lékaře, kteří se na vnímání pojmu senior společností podílí za aktivní účasti médií.

Staří lidé jsou tak povětšinou vnímáni jako nepotřební, bez rozhledu a pouze všechny dokola obtěžující svými potřebami. „V současné české společnosti se nevytvořil žádný imponující a obecně akceptovaný model stáří. Je velice těžké najít starého člověka, kterému by stálo za to se podobat“ (Vágnerová, 2000, s. 446).

Český statistický úřad (2009) zveřejnil, že v roce 2008 bylo z celkové populace v ČR 36 procent lidí starších padesáti let. A v jedné ze svých prognóz v souvislosti s přetrvávající nízkou porodností, předpokládá do roku 2050 nárůst podílu seniorů na celkové populaci z 18 až k téměř 30 procentům. Přesto nebo snad právě proto, že stárnutí je neodvratitelné a přirozené, většina lidí je považuje za nepřátelské vůči nim samým. Stárnutí má špatnou pověst, pojí se v myslích lidí často s nemocemi, osamocením, beznadějí, prázdnotou a umíráním.

Všichni lidé by si měli uvědomovat, že jednou to budou oni, kdo bude starý, nemocný, bezmocný. A tak úcta a dobré chování ke starým lidem by mělo být samozřejmou součástí výchovy v rodině i společnosti, jen to poslední dobou jaksi není patrné.

## 1.1 Bio-psycho-sociální aspekty stárnutí

Na biologické a psychologické změny, které probíhají u každého jednotlivce individuálně, některé od narození, některé od dospělosti se váže rychlost stárnutí.

### 1.1.1 Fyzické změny související se stářím

„Stárnutí je proces, spojený s pozvolným úpadkem všech tělesných funkcí“ (Vágnerová, 2000, s. 402). Po šedesátém roce se výrazně zhoršuje smyslové vnímání. Nejvíce zrak, sluch či chuť k jídlu. Což přináší v životě další omezení. „Po pětadesátce rychle stoupá počet gerontů, kteří jsou ve svých denních činnostech více či méně omezeni srdečními chorobami, chronickým zánětem kloubů, vysokým krevním tlakem, nemocemi páteře a nohou. Po sedmdesátce je častá tzv. polymorbidita, tj. současný výskyt více než jedné chronické nemoci“ (Haškovcová, 1990, s. 371). Po 70 roce života se zhoršuje kvalita sluchu, klesá citlivost na vysoké tóny a mnoho starších lidí trpí nedoslýchavostí. Rozdíl je pak patrný zvláště při komunikaci staršího člověka s mladším. Rány se hojí pomaleji, než tomu bylo dříve, snižuje se pružnost vaziva a naopak je vyšší sklon k nádorovým onemocněním.

Ve stáří se mohou projevit následky onemocnění, kterými jedinec trpěl v mladším věku a zvyšuje se důležitost správné životosprávy a aktivního pohybu (dokud je to možné).

S věkem se zhoršuje metabolismus a proto je pro seniory důležité změnit stravovací návyky a jídelníček. Strava musí být nutričně hodnotná, vyvážená a pestrá, ale zároveň energeticky úsporná, aby se nedošlo k přibírání na váze.

Etapa stáří představuje závěrečnou fázi života člověka a k tématu stáří tak neodmyslitelně patří i problematika umírání a smrti. Nemoc může přijít kdykoliv, ale v pozdějším věku se lidé nemoci obávají více. *„Zdravý je především asociováno s možností života. Chybí-li zdraví nebo je-li podstatným způsobem kráceno, musí postižený redukovat své aktivity jako prostředek k dosažení individuálních cílů“* (Haškovcová, 1990, s. 249). Ve vyšším věku je pravděpodobnost nemoci větší, protože se přirozeně snižuje odolnost vůči infekcím. S nemocí úzce souvisí smrt. Z lékařského hlediska smrt znamená *„... že v určitém čase dochází k postupnému a nevratnému selhávání důležitých, vitálních funkcí tkání a orgánů, jeho výsledkem je zánik individua...“* (Haškovcová, 1990, s. 372).

Téma smrti je nastolováno zvláště u starší generace. Ačkoliv na ni každý z nás občas myslí a přemýšlí o ní, mnohem hůře se nám o tomto tématu mluví. Smrti se samozřejmě bojíme. Největší strach máme z toho, co bude smrti předcházet. Každý by si přirozeně přál, aby před smrtí příliš dlouho netrpěl a měl to co nejrychleji za sebou. Dlouhodobá nemoc je totiž mnohem horší, než samotná smrt. Staří lidé se bojí, že budou zcela odkázáni na své příbuzné. Nechtějí jim přidělovat starosti. Dobře si uvědomují, jak moc psychicky náročné je starat se o nemocného jedince. Čím je člověk starší, tím častěji hovoří o konci života. Jakmile začnou umírat lidé z jeho okolí, stává se smrt předmětem myšlenek. Senioři si uvědomují, že je smrt čeká a nelze jí uniknout. Nevědí, kdy ani jakým způsobem zemřou, ale snaží se na smrt co nejlépe psychicky připravit. Například se snaží získat informace o tom, kdo a kdy zemřel, jak smrt probíhala. Proto je téma smrti ve starším věku časté. Mladí lidé za toto téma starší generaci odsuzují, protože si neuvědomují, že informace nám pomáhají připravit se na neznámé situace. Vágnerová (2000) uvádí, že strach ze smrti je ovlivněn několika následujícími faktory:

**Věkem** – čím je člověk starší, tím víc pociťuje, že se blíží konec. Proto s rostoucím věkem je strach ze smrti stále větší.

**Pohlavím** – ženy se vyrovnávají se smrtí snáze než muži hlavně proto, že o ní dokážou mluvit s okolím. Muži o tomto tématu neradi mluví a své pocity si nechávají pro sebe.

**Mírou obtížnosti života** – znamená, že čím je způsob života těžší, ať už z důvodu nemoci, samoty atd., tím více jedinec chápe smrt jak úlevu nebo řešení. Život je už jen zbytečné trápení a naopak smrt představuje záchranu.

**Vyrovnaností s vlastním životem** – člověk, který má v životě důležité povinnosti, se smrti obává více. Hlavně se to týká lidí, kteří se starají o nemocné nebo postižené dítě.

**Stabilitou hodnot a identifikace s určitým životním názorem** – do této kategorie řadíme náboženství, které na smrt pohlíží jako na začátek něčeho nového.

Podle údajů Českého statistického úřadu (2009) zemřelo v roce 2008 ve věku od 65 do 79 let v České republice celkem 36158 lidí. Nejčastější příčinou smrti byly zhoubné nádory, na které umřelo 11 900 lidí. Další častou příčinou smrti jsou nemoci oběhové soustavy (infarkt myokardu a cévní onemocnění), na které umřelo 16881 lidí. Třetí nejčastější příčinou smrti je zánět průdušek a plic, které postihlo 2518 lidí. Po 80 roce života zemřelo v roce 2008 42605 lidí. Z toho zemřelo na zhoubné nádory 6341 lidí, na zánět průdušek a plic zemřelo 745 lidí a na nemoci oběhové soustavy 2663 lidí. Tyto údaje potvrzují, že se zvyšuje hranice věku smrti a dlouhý život přestává být výsadou jedinců a naopak se stává masovým a tudíž normálním jevem.

### 1.1.2 Psychické změny související se stářím

Každý člověk stárne. Přemýšlet o stáří není jen úkolem starých, ale je důležité pro každého. Náš život bude úspěšný jen tehdy, pokud se k procesu stárnutí postavíme čelem. Člověk stárne sám od sebe a musí se sám rozhodnout, jak bude se svým stářím zacházet, jak bude zacházet s tím, co k němu přichází z venčí, se svými nemocemi, s prožitky ztráty. Mezi takovou tu první citelnou ztrátu na počátku stáří, kterou se nemyslí ztráta životního partnera, je odchod povětšinou dospělých dětí z rodičovského příbytku. Smutek po odchodu dospělých dětí z domova laická veřejnost nazvala syndromem prázdného hnízda.

Dle Vágnerové je období mezi 45-60 lety pro rodinu mezníkem, kdy děti většinou dospěly a odchází do svých nových domovů. „*V této době se rodina dostává do tzv. fáze prázdného hnízda*“ (Vágnerová, 2000, s. 415).

Rodiče, partneři se v rámci své životní role dostávají ze stádia vychovatele a pečovatele do stádia pozdní dospělosti, kdy mohou mít a mají více času na sebe a své koníčky. Kdy už není třeba o své děti tolik pečovat ale spíše jim dopřát prostor a soukromí.

Mnozí se mýlí pokud si myslí, že odchodem dětí trpí pouze matky. Často se o syndromu prázdného místa mluví pouze v souvislosti s ženami. Tento syndrom obnáší pocity smutku a ten je vlastní i mužům, pouze jej tolik neventilují před svými blízkými či přáteli. V těžkých životních situacích je třeba naučit se plánovat. Pro každý den si stanovit úkoly, třeba jen banální nákup či příprava teplé večeře nebo si naplánovat činnost, na kterou se může člověk těšit. Návštěva přátel či dovolená v zahraničí by mohla pocit prázdnoty taktéž vyplnit. Co je však nejpalčivějším problémem? Mnohdy odchodem dětí z domova vyjdou na povrch všechny problémy manželského soužití, které doposud kvůli dětem nebyly partnery řešeny. Najednou si nemají co říct, protože všechny hovory byly vedeny ohledně takzvaných technických záležitostí chodu rodiny a v tu chvíli se mohou partneři cítit jako dva téměř cizí lidé. Trpělivostí a ochotou může být obnovení vztahu novou šancí v další etapě společného života, opětovné navázání užších kontaktů s přáteli či jiných aktivit na které při péči o děti nebylo dost času.

Psychika člověka ve stáří je ovlivněna samotným životem jedince, jeho životní dráhou, kterou si prošel. Stáří přináší i změny v emocích. Intenzita emocí se snižuje, protože člověk za svůj život nasbíral nějaké zkušenosti a ví, jak konkrétní situace řešit. Dochází ke snížení psychické adaptability. Staří lidé nemají rádi změny, špatně je snáší a myslí si, že povedou k horšímu. Uvažují mnohem klidněji a racionálněji, protože už třeba podobnou věc zažili. Člověk je tedy citově stabilnější, ale na druhou stranu začíná převládat lhostejnost k událostem jemu vzdálených. Více ho zajímají vlastní problémy nebo problémy příbuzných. Jedinec se snaží být co nejdéle užitečný pro ostatní. Je to přirozené, protože si tak dokazuje, že má pro okolí nějakou cenu. Jakmile si začne připadat zbytečný, může být výrazně ovlivněna jeho psychika. Stáří postihuje i paměť. Jedinec si špatně pamatuje nové události. Mnohem lépe si vybavuje dávné vzpomínky, zážitky a historky, i když jsou zkrácené. Zhoršuje se všípivost, vnímavost a výbavnost (problém vybavit si konkrétní jména, osoby atd.).



Ve stáří, naopak stoupá zájem o informace, všeobecný přehled a roste smysl pro detail. Stáří tedy neznamená pouhé snížení schopností, některé mohou dokonce posílit. Stoupá schopnost rozlišovat barvy nebo tóny. Postupně klesá inteligence. „*Proces stárnutí závisí na interakci dědičných předpokladů a důsledků různých vlivů prostředí, které se v organismu stárnoucího člověka postupně nahromadily*“ (Vágnerová, 2000, s. 448). Můžou být oslabeny tvůrčí schopnosti, jako je fantazie nebo invence.

Ne všichni senioři vyzařují lásku. Mnozí ve vyšším věku prožívají různé strachy a deprese. Objevují se neurózy a psychosomatické poruchy, které je nutné včas léčit. Typickou psychickou chorobou ve stáří je demence, která vede ke snížení intelektu, zhoršení paměti a dalších poznávacích funkcí (afekty, pozornost, vnímání) a nakonec dochází i ke změně osobnosti nemocného člověka. Rovněž se objevuje deprese, která v tomto věku může být reakcí na smrt blízké osoby, vážnou nemoc nebo osamocení. Pevná půda, na které člověk dosud stál, mu mizí pod nohama. Je otřesen ve své identitě. Nerozumí sám sobě, dosud vše probíral s partnerem, nyní tu sedí sám. Všechna síla, kterou mu dávalo soužití s partnerem, mu byla vzata. Hlavními projevy deprese jsou pocit úzkosti, beznaděje a prázdnoty. To vše vyvolává v člověku strach a vztek, začíná být přecitlivělý a podrážděný. Může dokonce pomýšlet na sebevraždu. Dalšími příznaky deprese jsou nespavost, bolest hlavy, nechutenství a snižuje se i chuť na sex.

### 1.1.3 Sociální změny související se stárnutím

Ze sociálního pohledu je stárnutí etapa, která je spojená se změnou sociálního statusu jedince. Člověk odejde ze zaměstnání do důchodu, většinou omezuje kontakty se svým sociálním prostředím a může tak ztratit pocit vlastní užitečnosti a důležitosti. Marie Vágnerová v knize Vývojová psychologie (2000) popisuje pět možností, jak se člověk vyrovnává se stářím.

**Přijetí reality - optimismus – aktivita:** jedinec přijme stáří jako přirozenou součást života. Snaží se zůstat nadále aktivní, pohlíží na toto období optimisticky.

**Přijetí reality – optimismus – pasivita:** v tomto případě sice přijme stáří jako součást života, ale přestane vyvíjet aktivitu, stává se závislým na druhých. Preferuje pasivitu. „*Takoví lidé mívají nízké sebehodnocení, nejsou ochotni vyvíjet nějakou aktivitu, protože ani nečekají, že by měla smysl*“ (Vágnerová, 2000, s. 447).

**Popření reality – optimismus – aktivita:** jedinec si nechce přiznat, že stárne a dokazuje si to odmítáním pomoci. Chce si zachovat iluzi o nekončícím mládí. Tito lidé jsou aktivní.

**Přijetí reality – aktivita – pesimismus:** tito lidé jsou realističtí a ke stáří přistupují velice pesimisticky. Konec mládí je pro ně symbolem konce života. Mají pocit, že už pro ně nepříjde nic lepšího. „*Někdy bývají agresivní, občas se projeví i autoagrese*“ (Vágnerová, 2000, s. 447).

**Rezignace – pasivita – pesimismus:** je nejhorším možným způsobem, jak se vyrovnat se stářím. Takový postoj přichází hlavně v pozdním stáří.

Pacovský míní, že když si člověk poprvé uvědomí své stárnutí, začíná řešit problém jak se na něj adaptovat. Na stáří je třeba se připravovat. Být dlouhodobě v kontaktu se seniory. Pomáhat jim, věnovat jim svůj čas, být k nim shovívavý. Zažili toho mnoho, mohou vypravovat, i když trochu zapomínají, mohou pomáhat, i když už neunesou těžký nákup. Střednědobá příprava by dle odborníků měla začít mezi 40. a 45. rokem života. Krátkodobá příprava by měla určitě začít několik let před odchodem ze zaměstnání. Životní úroveň po odchodu do důchodu klesá v průměru až o dvě třetiny. „*Jedním z problémů, které přináší stáří, je osamělost, spojená se ztrátou mnoha sociálních kontaktů*“ (Vágnerová, 2000, s.460). Co budete dělat, až přestanete pracovat? Je třeba připravit se nejen psychicky na materiálně na menší příjmy ale i na množství volného času. Na druhou stranu se pro člověka tak otvírá prostor uskutečnit své sny a touhy z doby, kdy na ně neměl kvůli starosti o děti, materiální zabezpečení rodiny čas. Co vám celý život unikalo? Nelze zpochybňovat, že stáří má skutečně jak své zápory tak i klady. Lidé kolem odcházejí, ale lze se seznámit s jinými na různých výletech díky speciálním programům nebo univerzitě třetího věku. Ta navíc bystří mysl, umožňuje studium i těm, kteří dříve studovat nemohli, usnadňuje držet krok s dobou. Další možností jak se vyrovnat se stářím a změnami s tím souvisejícími uvádí Langmeier a Krejčířová (2006). Člení je do pěti strategií, mezi které patří:

**Konstruktivní strategie** – jedinec se s vyšším věkem vyrovnává konstruktivně. Se stářím se vyrovnává pozitivně, přijímá ho a snaží se zůstat aktivní. Uvědomuje si, že stářím život nekončí, protože ho stále čekají nové nepoznané věci. Dobře ví, že je smrt nevyhnutelná a je součástí života každého člověka.

**Strategie závislosti** – člověk se raději začne spoléhat na druhé lidi, místo toho aby se spoléhal sám na sebe. Stává se pasivním, závislým na druhých lidech.

**.Strategie obranná** – jako obranu proti strachu ze stárí nebo smrti volí přehnanou aktivitu, která má zahnat negativní myšlenky.

**Strategie hostility** – *hostilis* je pojem označující sklon k nepřátelství či agresivitě vůči druhým lidem. Člověk vidí jako příčinu svých problémů druhé lidi, což se může projevit tak, že si často stěžují a jsou podezřívaví.

**Strategie sebenenávisti** – projevuje se přehnanou sebekritičností až nenávistí sebe sama.

V současné době, kdy nás ze všech stran masíruje kult mládí a nutí nám hodnoty, jako jsou dokonalost, aktivita a produktivita, jako by nebylo místa pro zcela přirozený a běžný jev jako lidské stárnutí. Přibývajících roky jsou vnímány negativně a čím dál více žen se snaží všemi prostředky zakrýt stopy stárnutí. Přitom stárí bylo v dřívějších dobách hodnotou, kterou naši předkové uctívali a vážili si jí.

### 1.1.3.1 Odchod do důchodu

Život v důchodu je pro každou generaci v něčem jiný. Jeho podoba je dána společenským uspořádáním, technologickým pokrokem a společenským klimatem. Velkou roli hraje státem garantovaná solidarita. V období komunismu byla věková hranice odchodu do důchodu nižší. Senioři soustředili svou aktivitu na podporu mladých domácností. V dnešní době se hranice odchodu do důchodu zvyšuje a převládají obavy z toho, že stát nebude schopen vyplácet v blízké budoucnosti důchody. Odchod do důchodu je jednou ze změn, se kterou se musí člověk nově vyrovnat. *“Ačkoli se období starobního důchodu označuje běžně jako zasloužený odpočinek, představuje jeho nástup často úzkost vzbuzující situaci“* (Vymětal a kol., 2007, s. 61). V první řadě člověk ztrácí profesní roli, která přináší určitou společenskou prestiž. *„Nová role důchodce má horší sociální status a omezená privilegia, definovaná převážně možností pasivního přijímání nějakých výhod. Obecně je považováno za privilegium, že člověk nemusí pracovat“* (Vágnerová, 2000, s. 464).

Na druhou stranu si však musíme uvědomit, že člověk přichází o podstatnou část svého měsíčního příjmu na který byl zvyklý. Najednou si musí své možnosti dobře zvážit a naučit se hospodařit z nižším rozpočtem. *„Důchod jednoznačným znakem stárí. Je potvrzením ztráty výkonnosti a z toho vyplývající závislosti na společnosti, která starému člověku důchod poskytuje“* (Vágnerová, 2000, s. 465).

Člověk se v důchodě stává pasivním. Společnosti už nic nenabízí. Jistou dobu přinášel státu peníze a s novou pozicí je důchodce čerpá, stává se ekonomicky závislým.

O důchodu se mluví jako o určité izolaci. Přitom je to jakási forma zaslouženého odpočinku, odměna za celoživotní práci, ale starší lidé chápou důchod spíš jako trest, konec života, protože najednou neví, co se získaným časem. „*Pro muže je představa důchodu někdy opravdu hroznější než představa smrti*“ (Říčan, 2004, s. 347).

Je velmi důležité připomenout, že odchod do penze má hluboký vliv i na množství sociálních kontaktů. „*Problémy toto omezení zvládat mívají především lidé, jejichž mimopracovní kontakty jsou z různých důvodů omezené, zejména ti, kteří mají obtíže mezilidské vztahy navazovat a jimž formální charakter kontaktu v zaměstnání situaci zjednodušoval*“ (Vymětal a kol., 2007, s. 61).

Člověk se ve stáří musí vlastně naučit žít nový život. Vágnerová (2000) uvádí tyto **hlavní důvody, proč lidé neradi odchází do důchodu**: skutečný zájem o profesi, potřeba uchování sociálního statutu, potřeba zachovat určitý životní styl, jehož nedílnou součástí je i pravidelné zaměstnání, potřeba kontaktu s lidmi, ekonomické důvody (důchod je spojen s poklesem životní úrovně).

Každý jedinec se s důchodem vyrovnává vlastním způsobem a snaží se nové situaci přizpůsobit co nejdříve. Průběh adaptace na důchod ovlivňují mnohé faktory. Vágnerová (2000) popisuje čtyři **fáze, jak se člověk připravuje na důchod**.

Počáteční fázi, kdy lidé mají o důchodu určité představy a očekávání označuje jako **fáze přípravy na důchod**. Lidé si uvědomují, že důchodu se nelze vyhnout a přemýšlejí, jakým způsobem se změní jejich život. Navazující je **fáze bezprostřední reakce na změnu**. Jako další v průběhu adaptace na důchod uvádí **fázi deziluze a postupného přizpůsobování nové životní situaci**. Jako čtvrtá v pořadí je **fáze adaptace na životní styl důchodce a stabilizace nového stereotypu**. Dá se říci, že v této fázi si už člověk na nový životní styl navykl a je s ním vyrovnán. Jsou časté případy starších lidí v důchodu, kteří jsou zaměstnání více než dříve, v produktivním věku. Ať už je svazovaly jejich pracovní povinnosti, které bránily v rozvoji soukromých zájmů, nebo za totality nesměli z politických důvodů vykonávat téměř žádnou práci, nyní si své sny mají možnost realizovat.

Otázce odchodu do důchodu byly věnovány rozsáhlé výzkumy a šetření jako je „Život ve stáří“ a „Čeští senioři včera, dnes a zítra“. Tyto práce poskytují kompletní obraz života českých seniorů v naší společnosti. Ukazují, s jakými problémy se musí současní senioři vypořádat. Jedním z mnoha témat je odchod do důchodu. Bylo zjištěno že 41 % seniorů odcházelo do důchodu rádo, bez větších rozdílů mezi pohlavími, 29 % váhalo, 9 % dotázaných seniorů ostatních byl odchod vynucen zdravotním stavem a v 17% ztrátou zaměstnání. U 4% byla příčina odchodu do důchodu nutnost starat se o rodinu. (Vidovičová, Rabušic, 2005).

Průzkum byl zaměřen na cílovou skupinu ve věku 60 a více let a zachycuje přechod z produktivní fáze života do důchodu. Celkem bylo dotázáno 1036 osob. Sběr dat provedla agentura STEM-MARK v květnu roku 2002. Senioři hodnotí život v důchodu pozitivně, ale spokojenost celkově klesá (v roce 1994 bylo s životní úrovní spokojeno 48% dotázaných, v roce 2002 jen 41%). Nejvíce seniorům po odchodu do důchodu schází plat, pocit užitečnosti, kontakt s kolegy, pracovní vyčíženost spojená s povinnostmi, kontakt se zákazníky a partnery (Vidovičová, Rabušic, 2005).

Velmi výstižně k odchodu do důchodu píše Říčan (2004, s. 350) „*Vydrží-li nám zdraví a duševní svěžest, čeká nás po šedesátce řada let, která mohou být klidná, radostná a svobodnější než dosavadní rutina*“. A to je pravda. Člověk má mnohem více času na sebe a na své záliby a především na svého partnera. Pokud nepropadne představám, že z něj teď vlastně dle očekávání bude mrzutý, ubrblaný důchodce, má šanci prožít nejen se svým partnerem spousty pěkných chvil.

### 1.1.3.2 Ovdovění

„*Obvyklou životní situaci, kterou přináší stáří, je ovdovění. Subjektivní stres, spojený se ztrátou partnera roste přímo úměrně s věkem*“ (Vágnerová, 2000, s. 376). Starý člověk se obává ztráty partnera, protože najednou zůstává na všechno sám. Jakmile jeden z partnerů onemocní, dostává se do submisivní pozice. Díky vážné nemoci se může nemocný partner stát finanční a psychickou zátěží pro okolí. Český statistický úřad (2009) uveřejnil, že ke dni 31.12. 2008 připadalo na 100 vdovců přibližně 528 vdov. Největší počet ovdovělých mužů a žen byl roku 2008 v období mezi 75 až 79 rokem.

Se smrtí manžela vznikají nové situace a žena se s tím vyrovnává různě. **Nejčastější složky života, kterých se smrt dotýká** ve své návaznosti popisuje Vágnerová (2000):

Smrt manželského partnera zvýší **pocit ohrožení, prázdnoty a osamělosti**, vede ke ztrátě jednoho významného smyslu života. Důsledkem ovdovění je **zhroucení struktury navyklého denního režimu**, ztráta jeho smyslu. Mění se způsob denního režimu. Ten původní se hroutí a ztrácí smysl. Mění se **ekonomická situace**. Najednou je člověk postaven do situace, vyjít s jedním tokem financí a na tuto situaci nemusí být dostatečně připraven. Např. vyvstane nutnost změnit bydlení, vyměnit větší byt za menší a pod. Pozitivem může být **navázání nového vztahu**. V takovém případě je důležité, jaký postoj k novému partnerovi zaujme okolí.

Za pozitivní změnu se také považuje, když se žena stane součástí skupiny starých žen, která se společně schází. Většinou se jedná o sousedky a ty spolu vzájemně komunikují. Taková skupina je velkým přínosem pro stárnoucí ženu, protože má dobrý vliv na psychiku.

### 1.1.3.3 Vědomí vlastní smrti

Velkou zátěž na psychiku představuje také vědomí vlastní smrti. Když se člověk dozví o tom, že trpí nevyléčitelnou nemocí, musí se s tím vyrovnat a připravit se na vlastní smrt. Říčan (1990) uvádí 6 fází vyrovnání se s nevyléčitelnou nemocí z nichž např. vztek a deprese mají za příčinu, že nemocný začne závidět zdravým lidem, může je dokonce i začít nenávidět. Dlouhá a nevyléčitelná nemoc starého člověka a životního partnera je náročná finančně a psychicky, proto pečující jedinec postupně počne přemýšlet o eutanazii. Eutanazie je velice problematické téma. Můžeme ji chápat jako pomoc nemocnému člověku, který trpí a zároveň i jako vraždu. Eutanazie má dvě základní podoby, dělí se na pasivní a aktivní. Pasivní eutanazie znamená, že pacientovi přestaneme bránit v umírání. Aktivní eutanazie znamená, že člověk je na vlastní žádost, nebo na žádost příbuzných zbaven života. V České republice je eutanazie zakázána, naše právo nezná termín - smrt z milosti.

Pro mnoho starých lidí je budoucnost strašákem. Mají strach, že sejdou tak, že budou potřebovat péči druhých na kterou třeba nebudou mít finanční prostředky. Obava, že ve své bezmocnosti budou osamoceni, nebudou mít nikoho, kdo by se o ně postaral může bývá pro ně velmi deprimující.

#### 1.1.3.4 Význam rodiny ve stáří

Člověk se ve stáří začne obávat samoty a izolace, ke které postupem času dochází. Je to dáno tím, že jedinec začne ztrácet kontakty z práce, umírají lidé v jeho věku atd. Stává se tak závislý hlavně na své rodině, která by mu měla být na blízku a podporovat ho. „*Staří lidé preferují kontakty se známými lidmi, které je příliš nezatěžují. Tuto potřebu zpravidla uspokojuje vlastní rodina a přátelé. S pokračujícím stářím se počet takových lidí zmenšuje a člověk se může cítit osamělý. K tomuto pocitu přispívá i omezenější schopnost starých lidí navazovat nové kontakty*“ (Vágnerová, 2000, s. 460).

Psychický stav stárnoucího člověka ovlivňuje dobře fungující rodina, která by ho měla podpořit a podržet v novém období života. Koneckonců je na rodině, aby se v případě vážné nemoci o příbuzného postarala, poskytla mu pomoc, až to bude nejvíce potřebovat. Rodina by měla představovat pro každého člověka zázemí a jistotu v každém věku. Pro starého člověka znamená dobře fungující rodina záruku psychické, fyzické a hmotné pomoci, kterou ocení v době, kdy nebude schopen postarat se o sebe sám.

Rodina dále rozvíjí aktivity seniora. Vztahy k dětem se postupně mění. S odchodem do důchodu získává starý člověk čas, který rád věnuje své rodině. Jeho děti už dávno péči nepotřebují, a tak se pozornost obrací na vnoučata. Takovou pomoc mladé, časově zaneprázdněné matky vítají. Mohou si udělat čas pro sebe, takže spokojenost je oboustranná.

Staří lidé si chtějí připadat užitečně, potřebují to a líbí se jim pocit, že jsou pro rodinu důležití. Zvláště u žen se však mohou vyskytnout konflikty způsobené rozdílnými názory týkající se výchovy dětí nebo vedení domácnosti. Starší ženy jsou zkušené a mají tendenci předávat tyto zkušenosti mladší generaci. „*Určitým rizikem může být jen přehnaná dominance starých lidí, zejména žen, jejich tendence zasahovat do domácnosti dospělých dětí a snažit se je korigovat podle svých představ. Staří lidé bývají v této době ve vztahu ke svým potomkům ještě dostatečně sebejistí a sebevědomí, protože si uvědomují, že jsou pro ně potřební. Schopnost pomáhat, někdy až příliš zdůrazňovaná, slouží starým lidem jako podpora jejich sebeúcty*“ (Vágnerová, 2000, s. 340). Pokud člověk má možnost podílet se na výchově vnoučat, získává ve svém životě nové zážitky, které narušují každodenní rutinu života. Získává citovou jistotu a roste jeho význam pro rodinu.

Vágnerová rozděluje **vztah mezi prarodiči a vnuky** do tří fází. První fází je **fáze asymetrického vztahu autority prarodičů k vnukům v dětském věku**. V této fázi jsou starší lidé aktivní a rádi se starají o vnoučata. Děti chodí do školy a prarodiče jsou pro ně autoritou, kterou vítají. Dítě zatím prarodiče potřebuje, rádo se s ním stýká, ale jak dítě stárne, vztahy se mění. Nastupuje **fáze postupné symetrizace rolí**. Protože děti dospívají, jejich vztah k prarodičům je zase jiný. Děti už většinou nechtějí s nimi trávit tolik času, jako tomu bylo dříve. Jednak mají nové zájmy a doba strávená s babičkou či dědečkem jim přijde jako ztráta času. Jejich příběhy a vzpomínky je začínají nudit, protože je slyšeli několikrát. Neradi poslouchají stížnosti prarodičů na různé nemoci, které je postihují. Důsledkem je, že prarodiče přichází o autoritu, kterou si u mladších dětí vybudovali. Takovou změnu vztahu staří lidé nechápou a považují jí za nevděk. Přesto se snaží vnoučatům zavděčit například tak, že je finančně podporují.

Poslední je **fáze nové asymetrie**. Staří lidé začínají dospívat do věku, kdy potřebují pomoc svých dětí a také vnuků. „*Nejmladší generace získává tímto způsobem nejen novou dominantní roli, ale i určitou míru zodpovědnosti za závislého a nesoběstačného starého člověka. Mladí lidé bývají k nezvyklým projevům prarodičů mnohdy shovívavější a tolerantnější než jejich rodiče. Jejich osobnostní proměnu akceptují s menšími problémy*“ (Vágnerová, 2000, s. 382).

Kontakt s příbuznými sehrává důležitou roli, v životě každého člověka. Někdy je pro starého člověka přínosem i pětiminutový rozhovor jednou za den. Je to pro něj příjemné rozptýlení, protože je třeba si uvědomit, že starší lidé také potřebují soukromí, chtějí mít takzvaně svůj klid.

„*Říká se, že člověk ve stáří karikuje svou vlastní povahu*“ (Pacovský, 1990, s.39). Dá se to vysvětlit tak, že např. kdo byl v mládí úzkostný ve stáří se může stát nepříjemným hypochondrem, nebo z šetrného člověka se postupně stává lakota. I v oblasti psychiky však platí „*že při stárnutí a stáří všechny změny nesměřují vždy k horšímu*“ (Pacovský, 1990, s.40). Většinou se zvyšuje trpělivost, vytrvalost či pochopení pro jednání mladších lidí. Starý člověk je povětšinou také stálý ve svých názorech i ve vztazích. „*Pro kvalitu psychiky ve stáří má zřejmě větší význam osobnost člověka a její úroveň než kalendářní věk*“ (Pacovský, 1990, s.39). Každý máme zkušenost s tím, že mezi námi nežijí jen moudří senioři, ale i nespokojení, zahořklí lidé, jo nichž si oprávněně myslíme, že jejich hlavní životní náplní je druhé téměř tyranizovat.



## 1.2 Ageismus

Obraz stáří se během několika století proměnil. Dříve byl starý člověk chápán jako nositel moudrosti, který během života získal různé zkušenosti a má je předávat dál. V dnešní době vnímání lidí v důchodovém věku nabývá nových, spíše negativních podob. „Z hlediska ageismu je stáří obdobím ztrát, celkového úpadku a zhoršené kvality života“ (Vágnerová, 2000, s. 443). Mladí je rychlé a dynamické, naopak starý člověk ho zdržuje svou pomalostí. Pro mladé lidi je těžké uvědomit si, že i starý člověk má své sny a touhy. Jisté znevýhodňování až diskriminaci lidí kvůli jejich věku označujeme pojmem ageismus. Z pohledu sociologie je ageismus „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 nebo na jejich příslušnosti k určité generaci“ (Vidovičová, 2008, s.5). Vágnerová vysvětluje tento pojem jako „postoj, který vyjadřuje obecně sdílené přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří a projevuje se podceňováním, odmítáním, eventuálně až odporem ke starým lidem“ (Vágnerová, 2000, s. 443).

Ageismus je forma diskriminace, která se stále rozšiřuje i díky tomu, že se zvětšuje hranice odchodu do důchodu. Pokud je člověk těsně před důchodem přinucen hledat si práci, setká se s tím, že zaměstnavatelé budou dávat přednost mladším uchazečům.

Ageismus se však nemusí projevovat pouze na pracovišti. Vidovičová (2005) uvádí také v další oblasti sociálního života jako je pracovní trh, zdravotní péče, životní prostředí, vzdělání, sociální péče, občanství – do tohoto okruhu patří například politická reprezentace seniorů, reprezentace v médiích.

„Způsob, jakým se o stáří na veřejnosti hovoří, je velmi podstatný pro tvorbu ageistických postojů. Jsou-li ve veřejném diskursu ageistické představy replikovány, jejich životnost se prodlužuje. Největší zodpovědnost je přikládána médiím. ....a to v závislosti na tom, jakým způsobem je o stáří pojednáváno, jaká témata jsou zastoupen“ (Vidovičová, 2005, s. 20).

Situace se změnila a média se začínají problematikou stárnutí zabývat. Například na internetovém serveru si čtenář může přečíst sérii reportáží ze seriálu „Století mezi námi“. Tyto reportáže obsahují fotografie lidí, kterým je 100 či více let, informuje o jejich životě v mládí a o tom, jak žijí dnes a s jakými problémy se potýkají.

Také ministerstvo práce a sociálních věcí vydalo publikaci ve které mimo jiné uvádí, „ageizmus – diskriminace stáří bere v úvahu privilegia mládí, zřídka dostupné ve stáří. ..Mladý muž může zobrazovat a sdělovat své sexuální pocity, citový stav na veřejnosti, aniž by byl nazván oplzlým dědkem. Mladí lidé mohou sdělovat příznaky nemocí a zaujmou vážněji, spíše než starší lidé, u nichž se často pouze konstatuje „on stárne“ (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2006, s. 96).

Shrnuto podtrženo je to skutečně forma diskriminace starší zdravé i nemocné části populace. Negativní předsudek vůči stáří. A jako každý předsudek i tento je hodně zjednodušující, protože posuzuje lidi jen podle jednoho kritéria – věku – bez ohledu na jejich individualitu. Ageismus odsunuje starší lidi do starého železa a dává přednost mládí.

## 2 SEXUALITA VE STÁŘÍ

Je přirozené, že nejvíce sexuálně aktivní jsou mladí lidé plní elánu, vitality, chutí dávat a přijímat, vychovávat děti či jen toužící po rozkoších s partnerem. Ve stáří nás vitalita pomalu opouští, regenerace organismu se zpomaluje, dostávají se zdravotní problémy.

U mužů se mohou projevit poruchami prokrvení pohlavních orgánů, což může být signálem i vážnějšího onemocnění. U žen se tyto změny projevují v období přechodu vlivem hormonálních změn. Není to ovšem důvod k ukončení aktivního sexuálního života. Věk na tomto nic nemění. Důležitý je dále fakt, že lidé v důchodovém věku mají více času, který mohou věnovat sexuálním experimentům. Zvláště pokud je člověk fyzicky i duševně zdravý, má dobré předpoklady k udržování pohlavního styku.

Říčan popisuje sexualitu jako složku sexuálního života, která se odehrává v lidském vztahu. „*Tělesná blízkost při pohlavním styku je výrazem něhy, vřelosti, solidarity, citové blízkosti vůbec. Poskytuje těžko nahraditelný pocit bezpečí, vyjadřuje úctu a obdiv, důvěrnost, intimitu. ...Do sexuality se ve stáří dostává opět něco z dětské hravosti*“ (Říčan, 1990, s. 391). Je důležité si uvědomit, že sexuální život díky vyššímu věku nekončí. Senior má v našem povědomí podobu člověka, který je fyzicky neschopný a kvalita jeho života je horší. Je nesamostatný, závislý na okolí, proto již nepocítuje potřebu žít sexuálně. Ve společnosti převládá stereotyp asexuálního stáří. Samozřejmě v procesu přirozeného stárnutí dochází k řadě změn, které se promítají do našeho sexuálního života. Dochází k fyzickým změnám, které mohou ovlivňovat sexuální život seniorů, ale nemusí ho zcela ukončit. Sexualita a pohlavní život mají mnoho forem a proto je nemůžeme redukovat pouze na sex. Součástí sexuálního života není jen sex samotný. Sexuálním prožitkem mohou být i pouhé doteky, polibky či přítomnost partnera a s ním spojený pocit bezpečí. Sexuální život ve stáří ztrácí svůj původní význam - vybití sexuální tenzi, ale má za úkol ujistit se o vlastní vitalitě a zdatnosti. Sexualita je základní složkou milostného života, který přispívá k rozvoji vztahu. Problémy mohou nastat v případě, že jeden z partnerů má větší zájem o pohlavní styk než druhý. „*Myslím, že musíme upustit od starého mýtu, že staří lidé jsou asexuální..., že sexualita ve všech svých projevech, je výsadou fyzického mládí*“ (Tošnerová, 1998, s.4). Zastávám názor je, že tento náhled společnosti na sexualitu starých lidí je určitým dědictvím středověku, kde křesťanská víra schvalovala pohlavní akt pouze ke zplození dítěte, jinak bylo neustále připomínáno, že jinak je to chování nemravné a hříšné.

## 2.1 Partnerské vztahy ve stáří

Existují tři základní podoby manželství ve starším věku. Manželství může být ve stáří už vyzrálé, prošlo si mnoha životními situacemi a od počátku se proměnilo. Oba partneři se vzájemně dobře znají. Dá se tedy předpokládat, že je jejich manželství šťastné, protože už ví co od druhého očekávat a jak se mají v přítomnosti partnera chovat. Manželé mají společné vzpomínky, zážitky a veselé či smutné historky. Velkým přínosem pro stárnoucí partnery je narození vnoučat. Hlavní prioritou by mělo být hledání nových koníčků. Ne jen společných, ale i individuálních, protože manželé spolu tráví hodně času a musí si od sebe odpočinout. Kontradikcí je manželství nešťastné. Příčinou může být to, že jeden z partnerů měl jiné představy o životě, cítí zklamání a dává to za vinu svému partnerovi.

Nedostatek sociálních kontaktů často vede k tzv. ponorkové nemoci. Ponorková nemoc je termín označující klaustrofobní reakci. Ta vzniká, když jsou dva lidé či skupina lidí delší dobu uzavřeni v malém prostoru. Projevuje se neklidem, podrážděností, změnou nálad nebo agresivitou. V manželství to především znamená, že nám na partnerovi začínají vadit maličkosti a mizí tolerance, což vede ke zbytečným hádkám. „*Manželé se vzájemně zraňují - znají dokonale svá citlivá místa. Komunikace upadá, jestliže se zhoršuje sluch a paměť, a klesá-li zájem o to, co druhý říká, protože člověka přitahují a vtahují jeho vlastní starosti a chmury*“ (Říčan, 1990, s. 388).

Poslední a nejčastěji se vyskytující podobou manželství je prostřední, kdy se střídají špatné a dobré dny. Jak už bylo napsáno, staří lidé nemají rádi změny a to platí i pro manželství. Hlavním důvodem, proč spolu partneři zůstávají, je většinou strach ze změny. Přesto i po šedesátém roce života dochází k rozvodům nebo vznikají nové vztahy. Například v roce 2008 bylo rozvedeno 50% žen a 48% mužů starších padesáti let. V roce 2009 se podle údajů Českého statistického úřadu (2009) rozvedlo 429 lidí, kteří měli více jak 65 let. Naopak sňatek uzavřelo 631 lidí starších 65 let. Tomuto se dá přisoudit prodlužující se délka života, také společnost se už na pozdní sňatky nedívá s podivem. „*Starí snoubenci za sebou mívají trýznivou zkušenost samoty a nejistoty... Partneři chtějí mít někoho, o koho by se mohli opřít v tísní, nemoci, někdy ve sporech s dětmi*“ (Říčan, 2004, s. 352).

Je dobře, že už tolik nedáme na to, co by si o nás lidé pomysleli. Myslím si, že spousta lidí se o svoje štěstí být v partnerském svazku, který vybočoval z nepsaných společenských norem, raději nepokusilo. Vzít si za manžela muže např. o hlavu menšího bylo pro ženy dříve téměř nepředstavitelné, ta představa obecného posměchu přebila možnost být šťastná. Dnes už se na takové věci díváme s větší tolerancí. Jakýkoliv nesoulad ať už sociální či fyzický současnou společnost už nezaskočí.

## 2.2 Fenomény stárnutí

Zjednodušeně se dá říci, že střední věk člověka je počátek obratu, kdy se růst mění ve stárnutí. Připustit si, že procházíme obdobím, kdy nás dosažení toho, po čem jsme zpravidla toužili neuspokojuje, že místo stability čelíme krizi, může být pro spoustu lidí destruktivní. Podvědomé obranné mechanismy většinou nedovolují podívat se pravdě do očí. Často se tak potýkáme s nejrůznějšími typy potíží, úzkostmi, vztahovými problémy, depresí. Za tím vším je ve většině případů záludně se schovávající krize středních let.

### 2.2.1.1 Kult mládí

Kult mládí je trend, který se k nám dostal z Ameriky a klade důraz na krásu těla a atraktivitu. Řídí se heslem „Mládí vpřed“. V současnosti se mladí lidé všude propagují, jsou symbolem něčeho nového a lepšího. Převládá názor, že se mladí lidé umějí lépe přizpůsobit novým podmínkám, mají hodně energie, elánů a nápadů. Do budoucna se očekává, že kult mládí bude postupně nahrazen kultem stárí, protože společnost stárne. Psychologický slovník definuje kult „jako standardizovaný soubor úkonů, které určují kolektivní i individuální chování.“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 281). Kult mládí je uplatňován zejména v reklamách, které využívají a podporují touhu lidí po mládí. Reklamy vštěpují společnosti názor, že mladě musí vypadat i staří lidé. „Reklamním spotům v současnosti dominují mladí a běloskvoucí a vytváří tak společenské prostředí, které sociologové popisují jako kult mládí. Stárí vidíme vždy usměvavé, hladké, pozitivní anebo žádné. Je zajímavé si všimnout, že citlivou pokožku mají vždy jen ženy kolem pětadvacítky, polévky vaří mladé hospodyňky a je-li v záběru zralejší žena, vlastní pozadí vytrénované mladice, která zrovna vyšla z posilovny“ (Média a stereotypy, 2006, s. 8).

Mezigenerační vztahy seniorské populace jsou ovlivněny řadou mýtů a předsudků, které ve společnosti převládají. Proto je důležitý pravidelný kontakt mladé a starší generace. Právě zkušenosti starší generace s mladou nejlépe přispívají k boření předsudků. Na mezigeneračních vztazích se podílí i množství kontaktů. Množství kontaktů je dáno vzdáleností vnoučat a prarodičů a vztahy v rodině. Četností kontaktů mezi vnoučaty a seniory se zabývá výzkumná zpráva Mezigenerační solidarita. „*Četnost kontaktů nejstarší a nejmladší generace můžeme ilustrovat vztahem babiček a vnuček (i zde se samozřejmě projevuje vzdálenost bydliště): 19 % vnuček se s babičkou stýká denně, 26 % několikrát týdně, 33 % jich babičku navštěvuje jednou týdně, 14 % jednou za měsíc a 8 % méně než jednou za měsíc. Kontakty seniorů s ostatními příbuznými už nejsou zdaleka tak časté*“ (Možný a kol., 2004, s. 59). V tomto výzkumu bylo dále zjištěno, že vztahy mezi babičkami a vnučkami jsou méně intimní, to znamená, že se jim vnučky nesvěřují se svými problémy. Ke konfliktům mezi vnučkou a babičkou však příliš často nedochází. Říčan (1990) doporučuje ve vztahu seniorů a vnoučat dvě základní pravidla, která by se měla dodržovat, aby vztahy mezi těmito generacemi byly harmonické.

Doporučuje udržovat odstup a pěstovat blízkost. Jedná se o jednoduchá pravidla, nevměšovat se do věcí, které se nás netýkají. „*V podstatě jde o to, aby zde byly jasné hranice: Tady jsou naše věci – tamhle vaše; sem přijdu jen tehdy, když se na tom předem domluvíme; na tuhle záležitost nezavedu nikdy řeč; ... vašim dětem nikdy nedám kofolu, když vy jim ji zakazujete; atd.*“ (Říčan, 1990, s. 396).

Pěstovat blízkost znamená, že se starý člověk snaží udržet dobré vztahy se svými dětmi, vnoučaty. Svěřovat jim své trápení a udržovat rovnocenný vztah. Vztah mezi generacemi je dle Kuchařové (2002) obtížný z několika důvodů. Každá generace má jiné historické zkušenosti, odlišné hodnoty, odlišné postoje a rozdílný sociální kontext životních drah. Typické jsou průpovídky typu ... jó to za nás takové nebývalo... ta mladá generace je hrozná... to když my jsme byli mladí... při kterých se opomíná na to, že i ten 90-ti letý stařeček měl například kdysi taky pubertu a chování tomu typické, zřejmě však tehdejší době. Plaňava (2005) se zabýval oblíbenými tématy seniorů. Starší lidé rádi hovoří o minulosti, vzpomínají na své aktivity z mládí. Rádi vyprávějí o tom, jak to dřív v jejich rodné vesnici či městě vypadalo. Mluví o tom, co se za jejich život změnilo, co by ještě udělali, kdyby k tomu měli příležitost. Jsou rádi, když je mladší generace požádá o radu a mohou se s nimi podělit o své životní zkušenosti.

Je třeba myslet i na to, že postoj mladé generace ke starým lidem, je zrcadlem kulturnosti národa. Komunikace starých s mladými hraje velmi důležitou roli, neboť kult mládí společně s ageismem prohlubuje generační rozdíly, což ovlivňuje názory mladé generace na starší a naopak.

### 2.2.1.2 Klimakterium

*„Klimakterium představuje často velmi zásadní zlom v životě ženy... Menopauza klade před ženu nutnost se vyrovnat se ztrátou části svého self... Komplikujícím faktorem je... úzká provázanost erotického a generativního aspektu sexuality. Ta potom může po menopauze pro některé ženy zcela ztratit smysl, což vede k druhotným následkům ve vztahové oblasti. Nesoulad v partnerských vztazích pak samozřejmě na klidu nepřidá“ (Vymětal a kol., 2007, s. 60).*

Ke klimakteriu často patří pocit nepotřebnosti – mně - jako ženy. Taková ta bezcennost a prázdnota. Jako by si uvědomění toho, že jako „žena“ v tom pravém slova smyslu jsem už neplnohodnotná. V tomto období rezignace mohou nastoupit chvíle euforie a ženy jsou schopny chovat se opravdu nečekaně. Z ženy se stává v některých případech „klimakterický diblík“. Začne se oblékat jako její téměř dospělá dcera, se kterou ráda vyrazí na diskotéku, kde si přeje být za starší sestru. Sympatie mladých hochů, kterým může zkušená žena imponovat, se většinou nebrání. Pocit teď nebo nikdy, může ale nenávratně poškodit partnerský svazek. Proto ve středním věku, v bodě obratu života, naléhavě vyvstává otázka smyslu života. To co sluší dvacetileté dceři, může její matku nejen zesměšnit, ale učinit jí snadno zranitelnou a osamělou. Pochopí-li muž, že právě teď potřebuje jeho žena především trochu romantiky a něhy, mohou začít novou etapu života, kdy mají možnost mít více času na sebe, na společné cestování nebo kulturu. Každá životní etapa má svůj půvab a přitažlivost. Samozřejmě, že se sexualita postupně věkem mění. Získává jiné kvality a podobu, nelze zřejmě čekat, že intimní život po padesáti bude stejný, jako byl ve třiceti. Vždy to tak, ale nemusí být, záleží na každém jedinci, protože intimní život je důležitou součástí vztahů mezi partnery.

### 2.2.1.3 Krize středního věku u mužů

Druhá míza neboli také krize padesátníků. Tímto termínem se označuje fenomén vyskytující se častěji u mužů v pozdním středním věku, kteří nezdědka prožívají pocity ohrožení v souvislosti s hrozící involucí. „Často můžeme pozorovat jejich snahu vyrovnat se s nastalou situací jejím popřením a veřejnou manifestací toho, jací jsou zdatní junáci, mohou se začít pouštět do různých náročných sportovních aktivit, pořizovat si mladé partnerky“ (Vymětal a kol., 2007, s. 60). Typický pro krizi středního věku je pocit, že člověku zbývá na tomto světě málo času a svůj dosavadní život téměř promarnil. Muži postiženi touto krizí zásadně změňí oblékání, koníčky i chování a jejich dosavadní životní partnerka se nestačí divit koho si to vlastně vzala. Velmi často se muž zamiluje, a to zcela fatálně, do mladé dívky či ženy a je schopen opustit vše i za cenu zpřetrhání vazeb se svou rodinou, se svými dětmi. Tento jev není nový. I v minulosti se stávalo, že muž opustil svoji starší partnerku kvůli mladší ženě. Tímto se muži snaží vyhnout konfrontaci se svým vlastním stárnutím, schovává hlavu do písku před něčím nevyhnutelným.

U své „starší“, partnerky v konfrontaci s mladou najednou vidí svoji „nedoceněnost“, její přibývajících léta, přibývajících kilogramy a v mnoha případech ubývajících sexuální přitažlivost. Neuvědomuje si však, že i on sám zřejmě může být časem pro svoji novou partnerku příliš starý. Prostě žije teď a co bude potom vůbec neřeší.

To vše je především prchání před změnou a stárnutím je změna velmi citelná. Člověk porovnává svůj způsob života s dřívějšími ideály a možná pocítí, že nyní je poslední příležitost naplnit své představy a stát se tím, kým kdysi chtěl být.



### 2.3 Vliv sexuální výchovy na postoje k sexualitě seniorů

*„Sexuální výchova – záměrná, plánovitá a dlouhodobá činnost vychovatel (učitele, rodiče) vůči vychovávanému a v součinnosti s ním, ve které vychovávaný získává subjektivně i společensky žádoucí vědomosti, postoje a chování z nejširší oblasti sexuálního chování“* (Janiš, Taubner, 1999, s.140). Sexuální výchova má vliv na rozvoj osobnosti, na formování názorů a postojů týkajících se lidské sexuality, zdraví, životního stylu, mezilidských vztahů, partnerství, manželství nebo rodičovství. Sexuální osvěta byla velice tabuizovaným tématem, hlavně z důvodu působení církve. U nás se problematikou pohlavní výchovy zabýval B. Bolzano a také pedagog A. Pařízka. Sexuální výchova byla nejprve uskutečňována v rodinném prostředí. Postupně začaly vycházet první učebnice a tematika sexuální výchovy se dostává do periodického tisku. Se vznikem 1. republiky dochází k rozvoji pohlavní výchovy, a to také z důvodu, že mladí lidé začínali s pohlavním životem velice brzy. Masově se šířila prostituce, stejně tak i pohlavní nemoci a řešením měla být sexuální osvěta. Nejen církev, ale i společnost kladla důraz na rodinu, proto měla pohlavní výchova za cíl manželství, jednomužství a jednoženství, pohlavní abstinenci před sňatkem atd. Vlivem 2. světové války se sexuální výchova dostává do ústraní, ale již v 50. letech dvacátého století na jednom ze sjezdů KSČ bylo ustanoveno, že je nutné věnovat v následujících letech více pozornosti mravní a sexuální výchově u mládeže. Začaly být proto realizovány ve spolupráci se zdravotníky besedy na téma sexuality. Vzhledem k mým 42 letům, pamatuji si, na podobné besedy na základní škole např. na téma „Výchova k rodičovství a pohlavní výchova mládeže“ nebo „Výchova k manželství a rodičovství“ pořádané pouze pro nás žáky. V biologii se pedagogové věnovali otázce dospívání a v předmětu „Pracovní vyučování“ se dívky učily pečovat o dítě. V dnešní době je sexuální výchova učena na školách a stále se vedou diskuze, v jakém věku s výukou začít a jakou formou sdělovat informace. Přesto primární úloha v sexuální výchově zůstává v rodinném kruhu. *„Primární úloha v sexuální výchově zůstává rodině. Přes velké množství neúplných rodin v současné naší společnosti, přes argument, že mnozí rodiče nejsou schopni, případně ochotni sexuální výchovu realizovat, přes fakt, že v současné době rodina.....v systému globální výchovy prožívá krizi, ...zůstává rodina nejpřirozenějším prostředím pro samotnou realizaci sexuální výchovy“* (Janiš, 2005, s. 16, 17). Úloha rodiny v oblasti sexuální výchovy se tedy výrazně neproměnila, stále je to prostředí, kde se děti dozvídají první informace o sexuálním životě.

## 2.4 Stereotypy a předsudky spojené se sexualitou ve stáří

Stereotyp je „opakující se, navyklý způsob jednání“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 564). Sociální stereotyp představuje „souhrn úsudků o osobnostních rysech či tělesných charakteristikách celé skupiny lidí“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 564). Slouží nám k rychlejšímu zpracování a uložení informací, ale tyto informace jsou často zkreslené. Jedním z druhů stereotypu je předsudek. Sociologický slovník definuje předsudek jako „emocionálně silně zabarvený úsudek o druhých osobách, skupinách nebo nějakých záležitostech, který je možno jen obtížně změnit na základě nových zkušeností a informací“ (Jandourek, 2001, s. 198). Předsudky ve všech společnostech vznikají především na základě náboženské víry nebo ideologického přesvědčení. Níže uvádím, z mého pohledu, nejtypičtější stereotypy a předsudky přetrvávající o oblasti sexuality ve stáří.

### 2.4.1 Stereotyp asexuálního stáří

Sex ke stáří nepatří, je symbolem mládí. Ke stáří nepatří, protože je to v takovém věku něco nevkusného a nevhodné. Sex ve stáří je mladší generací hodnocen negativně a je považován za nemorální. Skutečnost je však jiná. „Starší lidé mají sexuální cítění a jsou schopni běžně nacházet způsob, jak svou sexualitu vyjádřit. Jelikož mnoho starších osob je v důchodu, mají během dne volný čas, ve kterém mohou někdy experimentovat, když se necítí unaveni“ (Tošnerová, 1998, s.6). Je důležité si uvědomit, že sexuální život díky vyššímu věku nekončí.

### 2.4.2 S vyšším věkem se automaticky zhoršuje kvalita sexuálního styku

Samozřejmě, že dochází k fyzickým změnám, které mohou ovlivňovat sexuální život seniorů, ale nemusí ho zcela ukončit. Ani věk na tomto nic nemění. Změny, které mohou ovlivnit kvalitu sexuálního života ve stáří u žen: snížená cirkulace sexuálních hormonů, snížená vaginální vlhkost, snížená vzrušivost po orgasmu. Změny u mužů: pomalejší erekce, ztráta fáze nezadržitelnosti při orgasmu, menší obsah spermií, méně intenzivní výron semene. Kromě nemoci může sexuální život dále ovlivnit invalidita nebo léky. Na druhou stranu mají lidé v důchodovém věku více času, který mohou věnovat sexuálním experimentům. Zvláště pokud je člověk fyzicky i duševně zdravý, má dobré předpoklady k udržování pohlavního styku.

### 2.4.3 Sexuální aktivita v domovech pro seniory neexistuje

Mnoho starých lidí dožívá život v různých institucích, kde ztrácí intimitu a soukromí. Bohužel, mnoho ošetřovatelek se domnívá, že starší lidé nemají sexuální potřeby. *“ Na sexualitě záleží, protože nevyřešené problémy mohou způsobit zbytečné trápení a pečovatelé, kteří pochopili sexuální potřeby svých pacientů, tím poskytují naprosté uznání jejich lidskosti “* (Tošnerová, 1998, s.9).

Přirozenou součástí stárnutí jsou psychické a fyzické změny, které samozřejmě ovlivní každodenní počínání a sexuální život starých lidí. Sex, ale není jen záležitostí mládí. Stejně jako na sport, koníčky, přátele či cokoli jiného, ani na sex není třeba kvůli kalendářnímu věku zanevřít. *„Více než pouhý pohlavní styk, sexualita je láska, teplo, vzájemné sdílení pocitů a doteků mezi lidmi. Naše současná společnost příliš často zaměňuje sexualitu pouze s pohlavním stykem. Sexualita je propojena s osobností jedince a hraje významnou roli v obohacení a zkvalitnění života“* (Tošnerová, 1998, s.19). Postoj společnosti k tomuto tématu je většinou odmítavý a sexuální vztah starých lidí je považován za něco nevhodného či špatného a především za něco, co už staří lidé absolutně nepotřebují.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

### 3 VÝZKUMNÁ ČÁST

Tématem mého zkoumání je sexualita ve stáří. Toto téma jsem si zvolila z toho důvodu, že sexualita seniorů byla, a neustále ještě je, vnímána jako společenské tabu. Chtěla jsem si pomocí rozhovorů ověřit, zda samotní staří lidé sdílejí všeobecný názor společnosti, že sexualita je cosi co „staří, už nepotřebují a do jejich života ani nepatří.

Výzkumy na téma sexuality ve stáří jsou ojedinělé a spíše kvantitativní. Jejich zaměření se týká většinou frekvence aktu, dysfunkcí apod. Uvádím například výzkum realizovaný Sexuologickým ústavem v Praze „Věk a sexuální aktivita obyvatel ČR“. Byla použita metoda dotazníku, který obsahoval okruhy otázek týkajících se postojů k sexualitě, informovanosti o oblasti sexuality a sexuálních zkušenostech. Dotazník byl určen samostatně pro ženy i muže. Soubor respondentů dosáhl počtu 857 žen a 862 mužů starších 15 let, byl prováděn v roce 1994 (Praktický lékař, 1998, s. 64-65). Naši přední sexuologové Weis a Zvěřina (2001, s. 25) zmiňují výzkum sociologů chicagské univerzity z roku 1992, uskutečněný na souboru 3 432 mužů a žen ve věku 18-59 let. Výsledky tohoto výzkumu svědčí o tom, že se postupně, vlivem sociálních změn, sexuální chování žen výrazně změnilo a vykazuje velké mezigenerační rozdíly. Jsem si vědoma, že výzkumy dotýkající se oblasti sexuality ve stáří, jsou patrně velmi obtížně realizovatelné. Sexualita je velice intimní téma, které probírat s cizím člověkem, bude ochoten pouze omezený počet osob, natož nacházejících se v pokročilejším věku. Jak uvádí Weis a Zvěřina (2001, s. 127) „... především pro množství mýtů, které se v sexuální oblasti tradují, nesprávné informace o sexualitě, její vulgarizace ... mohou přispět k vytvoření nesprávných postojů v této oblasti“.

### 3.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumného šetření je zjistit, jakým způsobem prožívají sexualitu osoby seniorského věku.

*„Cíle výzkumu společně s výzkumnými otázkami představují pomyslný kompas, podle nějž bychom se měli v průběhu celého výzkumného procesu orientovat, neustále sledujeme, zda se blížíme jejich naplnění či nikoli“ (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 64)*

### 3.2 Výzkumný problém

Výzkumný problém: Sexualita osob seniorského věku.

Při vypracovávání této práce jsem získala mnoho informací ohledně problematiky lidí ve stáří včetně jejich sexuality. Vzhledem k tomu, že teoretická část práce je zpracována převážně z odborných knih a publikací různých autorů, kteří o sexualitě ve stáří píší především z pohledu teoretického, tak mně zajímalo jak tuto oblast ve svém stáří vnímají lidé, kterých se to týká. Proto jsem se rozhodla navštívit několik seniorských párů, aby se na základě vlastních zkušeností, podělili o názory na sexualitu ve stáří.

### 3.3 Výzkumné otázky

**Hlavní výzkumná otázka:** Jakým způsobem prožívají sexualitu osoby seniorského věku?

Při stanovení dílčích výzkumných otázek jsem vycházela z klasifikace Světové zdravotnické organizace (in Pacovský, 1990), která rozděluje osoby seniorského věku do následujících kategorií: kalendářní věk 60 - 74 let (rané stáří), 75 - 89 let (pokročilý věk), 90 a více let (dlouhověkost).

**Vedlejší výzkumné otázky:**

VV1: Jak prožívají svou sexualitu lidé v období raného stáří?

VV2: Jak prožívají svou sexualitu lidé v pokročilém věku?

VV3: Jak prožívají svou sexualitu lidé v období dlouhověkosti?

### 3.4 Druh výzkumu

Vzhledem k výše stanovenému výzkumnému problému byl zvolen kvalitativní výzkum. Tento výzkum je zaměřen na kvality, které se změřit nedají, proto se bude pracovat s nekvantifikovatelnými údaji. Kvalitativní výzkum je zaměřen na objekt zkoumání, jednotlivce či skupinu. „*Cílem kvalitativního výzkumu je totiž porozumět lidem a událostem v jejich životě*“ (Gavora, 2000, s. 148). Kvalitativní výzkumné metody jsou založeny na intenzivní interakci výzkumného pracovníka s vybranou cílovou skupinou. Významný metodolog Creswell (in Hendl, 2005, s. 50) uvádí, že „*Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému*“.

### 3.5 Výzkumný vzorek

Bylo zvažováno, jak velkou cílovou skupinu oslovit a jaké kritérium či kritéria pro výběr respondentů si určit. Vyhodnotila jsem si, že co nejobektivnější údaje k mému výzkumu, by mi mohli poskytnout respondenti starší 60 let, žijící v partnerském svazku. Záměrným výběrem bylo plánováno oslovit po dvou partnerských dvojicích z věkových kategorií 60 - 74 let, 75 - 89 let a 90 a více let. Pro první a druhou kategorii byly dvojice respondentů získány. Pro kategorii 90 a více let byla získána pouze jedna dvojice, a to z důvodu fyzických a psychických možností, jimiž jsou lidé v tomto věku již značně omezováni.

Respondenti byli získáváni zejména pomocí techniky snow-ball od měsíce listopadu 2010 do měsíce března 2011. Postupně jsem oslovovala své spolupracovnice, přátele a žádala je o zprostředkování kontaktu s jejich rodiči či prarodiči, zda by tito byli ochotni poskytnout mi rozhovor. Dále jsem navštívila kluby důchodců a senior centra ve Zlíně, Uherském Hradišti a Uherském Brodu. Oslovila jsem jejich členy a žádala je o účast na mém výzkumu popřípadě o kontakt na partnerské dvojice, o kterých si myslí, že by se výzkumu byly ochotny zúčastnit. Do souboru respondentů jsem nezařadila své blízké známé, i když odpovídajícího věku, neboť při realizaci předvýzkumu jsem narazila na problém už při sdělení tématu mé diplomové práce, na které jsem chtěla vést rozhovor.

U svých blízkých známých jsem cítila opravdu velké rozpaky, a otázku typu „žijete v současnosti aktivním sexuálním životem?“ si nepřáli mít vůbec položené. Usoudila jsem proto, že s blízkými osobami na toto téma, by nebylo možno otevřeně hovořit a získat tak relevantní informace.

### 3.5.1 Stručná charakteristika respondentů

<b>Věková kategorie 60-74 let</b>	<b>Věková kategorie 75-89 let</b>	<b>Věková kategorie 90 a více let</b>
<b>Milada (60)</b> <b>Josef (71)</b>	<b>Jiřina (76)</b> <b>Josef B. (74)</b>	<b>Ludmila (93)</b> <b>Alois (97)</b>
1. manželství trvajících 43 let žijící v okrese Uherské Hradiště	oba ve 2. manželství trvajících 19 let žijící v okrese Uherský Brod	1. manželství trvajících 70 let žijící v okrese Zlín
<b>Ludmila B. (72 let)</b> <b>Miroslav (70 let)</b>	<b>Marie (82)</b> <b>Jaroslav (84)</b>	
oba vdovci nyní partneři 10 měsíců žijící v okrese Uherský Brod	1. manželství trvajících 60 let žijící v okrese Uherské Hradiště	

Pozn. Do věkové kategorie 75-89 let, jsem si dovolila zařadit pana Josefa B. – 74 let, vzhledem k věku jeho manželky, které je 76 let, abych tuto kategorii mohla naplnit.



### 3.6 Výzkumné metody

„Hlavní skupinu metod sběru dat v empirickém výzkumu tvoří naslouchání, kladení otázek lidem a získávání jejich odpovědí“ (Hendl, 2005, s. 164). Pozorovatel poté vysvětluje pozorované jevy očima zkoumaných osob, a ne na základě svých vlastních názorů.

Pro získání dat byla použita technika polostrukturovaného rozhovoru. Byl stanoven okruh otevřených otázek, které jsem respondentům postupně pokládala. Pořadí otázek jsem měnila dle toho, jakým směrem se rozhovor ubíral, protože jsem cítila, že vhodnější bude, ponechat respondenty volně mluvit. Využívala jsem i podpůrných otázek, aby bylo možno získat informaci, na kterou respondent neodpověděl, ať už z důvodu váhání, neporozumění, nebo se svým vyprávěním odklonil od tématu. Dále jsem si v průběhu rozhovoru zaznamenávala písemné poznámky, nebo jsem použila diktafon v mobilním telefonu a pak si poznámky přepsala. Rozhovory se uskutečňovaly v domácnosti respondentů. Jednalo se o 10 rozhovorů s pěti partnerskými páry. Na počátku rozhovoru jsem vždy zdůrazňovala, že rozhovor je dobrovolný, anonymní a pokud respondent nebude ochoten na jakoukoliv otázku odpovědět, budu to samozřejmě respektovat. Dále byli respondenti obeznámeni s možnostmi, že je možno hovor nenahrávat, mohou jej pouze zapsat. Respondenty jsem ujistila, že nahrávky nebudou zveřejněny, jsou pro mou potřebu a budou pouze do mé práce přepsány. Délka jednotlivých rozhovorů se pohybovala od 20 do 40 minut. Před samotným nahráváním probíhal s respondenty tzv. seznamovací rozhovor, kdy jsem jim přiblížila téma mé práce, a oni se vyptávali na typ otázek, které jim budu pokládat, a jak bude rozhovor probíhat. Oboustranně jsme se tak snažili překonat počáteční rozpaky. Vzhledem k tomu, že jsem rozhovory realizovala postupně s dvěma partnery, hovořila jsem tudíž s každou dvojicí více než hodinu. V jednom případě rozhovor s oběma partnery proběhl současně. Rozhovory jsem nahrávala na diktafon. Audiozáznamy jsem následně převedla, do doslovné písemné podoby pro pozdější analýzu dat. Poté jsem ještě tento přepis upravila metodou redukce prvního řádku. Přepisy rozhovorů uvádím v příloze PI. Jednotlivé rozhovory jsem opakovaně pročítala, zvýrazňovala si nebo podtrhávala části textu, a k nim na okraj textu psala kódy, které byly ve vztahu k otázce z rozhovoru. Mezi kódy jsem hledala podobnost. Na základě podobnosti jsem seskupovala kódy do kategorií. Seznam kódů uvádím v příloze PII. Mezi kategoriemi jsem se snažila hledat souvislosti a vztahy. Kategorie, které jsem si stanovila: Sexualita v průběhu života, aktuální zdraví, hodnocení sexuálního života ve stáří, celková kvalita sexuálního života partnerů.

### 3.7 Analýza a interpretace rozhovorů

#### 3.7.1 Respondenti věkové kategorie 60-74 let

##### Kategorie 1 : Sexualita v průběhu života

Pro paní **Miladu** je její manžel „...*první sexuální partner...*“. První sexuální zkušenost měla jako 18-ti letá po svatbě „...*pokud nejsu vdaná, tak nemám mět sex*“. Respektovala tak své rodiče, kteří jsou věřící a vychovávali tak i své děti. O sexu se dozvíдалa na přednáškách na střední škole. Brala za samozřejmost, že se nesluší, aby před svatbou měla sexuální styk. To, že by si s nastávajícím manželem v sexuální oblasti po svatbě nevyhovovali si nepřipouštěla „...*protože jsme si jinak vyhovovali ve všeckém*“. Oba se shodli na tom, že si mládí chtějí užít, děti měli cíleně až za dva roky „*Protože potom když jsou děcka nemáte čas už na sebe*“. V sexuální oblasti je pořád velmi spokojená. Pan **Josef** měl ve svém životě pouze jednu sexuální partnerku a to svoji manželku. Přestože mu v době seznámení bylo již 28 let, se sexuálním stykem počkal až po svatbě. Přiznává, že to bylo i vlivem výchovy v katolické rodině. Sice před svatbou nějaké intimnosti s paní Miladou probíral „...*když jsme se viděli tak jsme se o tom nějak bavili, ale by došlo až k tomu tak ne*“. Obavu z toho, že by si manželkou v sexuální oblasti nerozuměl neměl „...*když jsme si nějak nevyhovovali, museli jsme se nějak dohodnout...*“ Informace ohledně sexuality se dozvídal především na vojně. Zdůrazňuje, že mládí si chtěli s manželkou užít “ to *jsme se nemuseli brát, my jsme měli až za 2 roky děti*“. Mezi partnery v průběhu celého společného života panuje v sexuální oblasti velký soulad s frekvencí sexuální styku 1-2x za týden.

Paní **Ludmila B.** měla v průběhu svého života dva sexuální partnery. Prvním byl její zemřelý manžel s ním „chodila“ téměř od konce základní školy. Různé informace o sexu získávala paní Ludmila od svých starších sester a kamarádek. Její budoucí manžel byl na počátku vztahu ten zdrženlivější. „*Jenom takové to pohlazování...Jak jsme šli tak jsem si kolikrát říkala, jestli ještě dnes mi nedá pusu tak už s ním nepůjdu*“. Intimnosti si začali projevovat až těsně před jeho návratem z vojenské služby. První sexuální styk před svatbou, ale měla. „*Pak když jako jo tak mně říkal, že si mně šetřil*“. Je pravděpodobné, že z důvodu dvouleté vojenské služby, chtěl zjistit, zda je jejich vztah natolik kvalitní, že vydrží odloučení..

V sexuální oblasti si s manželem vyhovovali, vycházela manželovi vstříc. Po 19 letech manželství ovdověla. Dalších 21 let intimně nežila a neměla ani potřebu autoerotiky „...nechtěla jsem, neměla jsem zájem o žádné partnery,...s manželem jsme se měli rádi, byl to můj první kluk... Pro mě to jako skončilo“. V současné době má téměř rok intimní vztah s panem Miroslavem, se kterým se seznámila v penzionu pro seniory. Tento vztah ji samotnou překvapil „...protože já jsem myslela, že to vůbec, za ty roky, že už to vůbec nebude možné, a zjistila jsem, že je to možné“.

Pan **Miroslav** měl v průběhu života více sexuálních partnerek. První sexuální zkušenost s dívkou měl v průběhu vojenské služby. Dříve, jak tvrdí, potřebu sexu ani neměl. Informace o sexu získával prostřednictvím různých historek při posezeních s přáteli. Ženatý byl jednou, od svých 24 let, více než 20 let. Intimní styk po smrti své ženy do nástupu do penzionu, udržoval 15 let nepravidelně se třemi ženami „...více méně jsem dvě paní střídal...než jsem měl nastoupit sem, měl jsem románek s paní, ale to bylo o ničem“. Na rozdíl od své současné partnerky, po úmrtí manželky, potřebu sexuálního vybití měl. Na dotaz jak řešil potřebu sexu v době po nástupu do penzionu pro seniory po osm let, kdy byl bez partnerky odpověděl „...tož to ani nejde, co už, sebe..sám...“.

## Kategorie 2: Aktuální zdraví

Svůj zdravotní stav **Milada** příliš nezmiňuje, hodnotí ho „zatím dobré“ za to častěji mluví o manželově „...byl před rokem na těžké operaci s prostatou“. Dále se ještě zmiňuje, že jeho stav se už lepší „...hlavně, že to má dobré po té operaci a na ten sex má aj trošku chut“. Je patrné jak je rovina zdraví provázána se sexualitou. Pan **Josef** prodělal před rokem náročnou operaci prostaty. Rok nesměl mít na doporučení lékaře klasický sexuální styk. Svůj zdravotní stav komentuje slovy „je to omezenější“. Na otázku, zda by v případné potíže s erekcí řešil s lékařem odpověděl „Ne. A i kdybych chtěl, aby se mi to.. tak zas na to nemám peníze“.

Po zdravotní stránce se paní **Ludmila** cítí poměrně dobře. Jedinou obtíží je koleno. Před časem postoupila operaci menisku a koleno je ještě velmi citlivé „Neomezuje nás nic. Akorát to koleno, ta noha operovaná, ještě trochu pobolívá“. Pan **Miroslav** se cítí zcela zdráv. I když je po operaci kýly, necítí se být tímto nějak omezovaný „...funguje všechno jak má fungovat“.

### Kategorie 3: Hodnocení sexuálního života ve stáří

Paní **Milada** necítí, že by prožívání sexuality bylo jiné než v mladších letech „*Přemýšlíme o tom jak za mlada protože to patří k životu*“. Sexuální styk mají tak 1-2 za týden. Přiznává, že jistá omezení jsou v současnosti kvůli operaci manžellovy prostaty „...*ted' tak 1x za měsíc, po té operaci ho musím šetřit, takže to nemože byt nějaké divoké*“. Manžel se jí snaží uspokojit i jinou, nekoitální formou. Přestože, jak sama říká, má sex ráda, o takové uspokojení neměla velký zájem „...*Sex patří k tomu, aby se uspokojili oba dva... já jsem říkala až budeš zdravý, tak teprve půjdeme na to, abysme z toho měli oba dva*.“

Sexualita má v životě Milady velký význam. Sex má stejně jako manžel ráda. „*Tak jak to tělo vyžaduje tak to chce ten sex, to není jenom pro mladé, ale aj pro staré*“. O sexu přemýšlí stejně jako zamlada, a má pro ni stejný význam, tak jako měl po svatbě. Uvědomuje si, že zdraví sexualitu ovlivňuje, ale vzájemným porozuměním a ohleduplností si vždy s manželem vyjdou vstříc hledáním jiných forem sexuálního styku „...*ted' to děl trvá, není to často...zkusíme různé možnosti jak to ide a jak to bude pasovat. Takový je život a takový je i sex*“. Ohledně fyzického vzhledu uvádí, že se za své tělo před partnerem nestydí. Bere to jakou součást života „...*ve stáří to tělo už jinačí je, už začíná trošku chátrat, už to není jak za mlada, ale jinak je to stejné*...“. To, že partneři udržují sexuální živost ve stáří, považuje pro vztah za velmi důležité „.. *když je víc sexu, tak ti partneři spíš jsou klidnější, vyrovnanější a pohodovější*“. Myslí si, že by se staří lidé neměli za svou sexualitu stydět. Partneři by měli své problémy probrat, nestydět se za svůj zájem o sex. „*Chtěla bych říct starým lidem, aby se nebáli, aby do toho sexu šli, né že je to zbytečné. Že je to pro mladé*“. Ale i v pozdním věku, kdy už lidé vzhledem k různým omezením nemohou provozovat sexuální styk, klade paní Milada důraz na vzájemné citové porozumění. Pan **Josef** bere jako naprosto přirozené to, že ve svých 71 letech žije aktivním sexuálním životem. Má pro něj stejný význam po celou dobu manželství. Vnímá jej stejně jako za mlada, i když „...*někdy se stane, že tu jsou nějaké ty potíže, mně to bolí*...“ ale v jeho případě je to důsledkem těžké operace, ze které se úspěšně zotavuje. Manželku se proto snaží uspokojit i jinou, nekoitální formou „*tož to víte, že furt se snažím*“. Netají se tím, že sex mají oba rádi. To že člověk stárne bere jako přirozené „...*to je život. Beru to tak jak je to*“, fyzickému vzhledu sebe i partnera nepřikládá zásadní důležitost.

Na rozdíl od své manželky se domnívá, že pro pohodu ve vztahu je důležitější povaha partnerů, než to zda spolu sexuálně žijí „*ono záleží na povaze, někteří mají sex a nejsou klidnější, furt se hádají*“. Má za to, že především pak v pozdním stáří je důležité, aby si partneři rozuměli v citové oblasti.

Rozdíl v prožívání sexuality v mladším věku a ve stáří vidí paní **Ludmila** především v pracovní vyčerpání „*...tehdy to bylo takové jiné, a té práce bylo moc... někdy ani nebyl čas*“. Ani při seznamování neřešila u sebe věk „*Celkem se mně líbil, no tak mně to potěšilo...pak přišlo to, že opravdu jsme vycítili, že chceme být sami...*“. V současném vztahu je velmi spokojená. O svém partnerovi s úsměvem tvrdí, že je fyzicky zdatný, takže klasický sexuální styk u nich není problém „*Je to na jedničku*“ a jiné formy sexuálního styku prozatím nemuseli řešit. Na první sexuální styk se současným partnerem se velmi těšila „*Já jsem se moc těšila a myslím, že přítel také*“. Přiznává, že po 21 letech bez intimního partnera byla ze sebe překvapená „*...já jsem myslela, že ...za ty roky, že už to vůbec nebude možné, a zjistila jsem, že je to možné*“. Tělesnému vzhledu paní Ludmila velký význam nepřikládá, nezabývá se jím „*Vím, že stárnu, no on také...*“ Svým dospělým dětem se o novém partnerovi nestyděla říci. Pochopili to vlastně z toho, že s panem Miroslavem začala společně bydlet. Za projevy blízkosti před ostatními obyvateli penzionu se ve svém věku vůbec nestydí a komentuje to slovy „*Tady jsme začali chodit a držet se za ruky, no to víte, jaký z toho byl poprask, protože to tady ještě nebylo...*“. To, že partneři udržují sexuální živost ve stáří, považuje za pěknou součást vztahu „*Opravdu velice jsem spokojena ze své stránky, že mám pro koho žít, na koho se obrátit a ten sex taky*“. Velmi pozitivně vnímá postoj soc. pracovníků, které jí a partnerovi umožnily v penzionu zařídit si společné bydlení „*...když ráno nám to předávali a dali klíče, no to bylo něco nádherného, na postelách tu byly samé srdéčka...*“. Za svůj vztah s partnerem, který je ve stáří tak intenzivní, se paní Ludmila nestydí, bere ho jako samozřejmou součást života, bez ohledu na věk „*...snad to byl takový osud..*“. Svůj sexuální život ve stáří hodnotí pan **Miroslav** velmi pozitivně. Je s ním spokojený, sex ho baví a jak sám říká „*Já myslím si, že na stáří mám z toho větší požitky jak jsem měl tenkrát...*“. S paní Ludmilou se seznámil ve svých 69 letech., ona měla 71 let. Na dotaz co ho na ní zaujalo jako první odvětil „*Za prvé vzhled, to je jasné, a druhé povahou.*“. Jestli je rozdíl domlouvat si v 70 letech rande než např. ve 20 letech pan Miroslav míní, že není „*To je něco podobného, protože když ta ženská je pěkná, líbí se vám, tak ta určitá chuť na ni dojde*“.

U své budoucí partnerky Miroslav nehodnotil věk, ale díval se na ni „...jako osobnost, kterou bych rád měl při sobě, nebo blízko sebe“. V sexuální oblasti ve stáří je pan Miroslav velmi aktivní, někdy se stane, že mají s partnerkou pohlavní styk i 2x za den „Nás to napadne po obědě a o desíti večer po televizi zas“. Za aktivní sexuální život ve stáří se nestydí, konce je přesvědčený, že ostatní obyvatelné penzionu, jim skrytě závidí. Domnívá se, že je dobře, že se na veřejnosti oba nestydí vyjádřit své city, třeba držení se za ruce „...spíš si myslím, že jsme jim dali určitý příklad...myslím si, že v duchu podle vyjadřování a mluvy, že aj nám závidí, víte ten spokojený klidný pospolný život...“.

#### **Kategorie 4: Celková kvalita sexuálního života**

**Milada a Josef.** V průběhu rozhovoru bylo možno vyzorovat, že paní Milada je sice tou dominantnější polovinou páru, ale pan Josef se nebojí reagovat, pokud s názorem své paní úplně nesouhlasí. Jsou spolu, jak svorně oba tvrdí, šťastní 44 let. Vícekrát se v rozhovoru objevuje se velký soulad mezi manžely, který se váže k významu sexuality „Sex patří k tomu, aby se uspokojili oba dva“ uvádí za oba paní Milada. Změna současné sexuální aktivity koresponduje pouze se současným fyzickým omezením partnera „...po té operaci ho mosím šetřit...“ říká paní Milada. Tolerantnost a pohodovost ve vztahu staví oba na první místo „Láska vždycky kvete a není jenom o sexu, je hlavně o tom, aby si ti lidi porozuměli“.

**Ludmila B. a Miroslav.** Partneři působí jako „spřízněné duše“. Z průběhu rozhovoru bylo patrné, že životní změna v podobě nového partnera paní Ludmilu velmi posílila. Našli v sobě oporu, a oba v tom vidí osudové setkání. Oba jsou naplnění pohodou. Soulad mezi partnery se váže k prožívání „A když se dva sejdou tak jak my dva jsme se sešli, říkám, nemůže být nic lepšího, na stáří...“, ale i k významu sexuality. Vzhledem k tomu, že jsou jako pár spolu necelý rok, sexuální aktivita v tomto případě koresponduje u obou se změnou životního partnera. Oba partneři tuto aktivitu vnímají velmi pozitivně, dokonce pan Miroslav to hodnotí „Já myslím si, že na stáří mám z toho větší požitky...“.

### 3.7.2 Respondenti věkové kategorie 75-89 let

#### Kategorie 1 : Sexualita v průběhu života

Pro paní **Jiřinu** je její současný manžel, druhým životním partnerem. Poprvé se vdávala velmi mladá, v 18 letech. Otěhotněla už před svatbou, takže první zkušenosti v této oblasti měla se svým budoucím manželem „...byla jsem mladá. Styděla jsem se. On měl po vojně. Pak jsme měli děcka“. V sexuální oblasti si moc nerozuměli, brala to spíše jako manželskou povinnost „My jsme kolem toho žádné řeči nevedli. To se tak rychle pod duchnů a bylo to“. Přiznává, že nad touto oblastí nijak zvlášť nikdy nepřemýšlela protože s dětmi měla v domácnosti hodně práce „On byl v práci, já kolem děcek, vařilo sa, pralo, na poli. Na ostatní věci nebylo myšlenek“. Ve 45 letech ovdověla a deset let byla sama bez partnera. Po deseti letech se seznámila se současným manželem Josefem „...v rodině kdosi, že je tento sám, tak jsme se tak nějak dali na jedné té oslavě dohromady“. Z rozhovoru je patrné, že Jiřina oblast sexuality ve svém životě považuje spíše za manželskou povinnost, víceméně protože „To k tomu chlapovi patří. Tak to беру. Já to tak nemosím“. Svému partnerovi však v rámci svých možností vyjde vstříc, poslední pohlavní styk měli před třemi měsíci. I pro pana **Josefa B.** je Jiřina druhá životní partnerka i když, se poprvé ženil ve svých 39 letech. Jak sám přiznává byl to tak trochu sňatek z rozumu, budoucí manželka byla o 11 let starší „já jsem tam šel kvůli zahradě víte?...ale měl jsem ju rád...“ V intimní oblasti si vyhověli, když o tom moc nehovořili „...neptali jsme se na to. Vy myslíte, jestli jsem to jako dobře spravil? To nee. To jsem udělal a pryč, lehl si na svoje a bylo“. Josef B. měl před svatbou více sexuálních partnerek. První zkušenost s dívkou měl ve 22 letech. Se současnou partnerkou Jiřinou má pohlavní styk tak jednou za dva měsíce, pokud to její zdravotní stav umožní „mně je líto za ní jít, kvůli té nemoci“.

Manžel paní **Marie** je v průběhu jejího života její prvním a jediným sexuální partnerem. První sexuální zkušenost měla před svatbou ve 21 letech. Protože pracovala jako porodní asistentka „jsem o těchto věcech věděla všechno“. V sexuální oblasti v průběhu let manželky nic neomezovalo „Pohlavní styk „Neměli jsme ho tak často, tak po měsíci aj dýl“. Nyní to vnímá tak, že mnoho času věnovali práci a ne sobě. Paní Marie konstatuje „dneska si říkám, že jsem si to měla víc užít“. Postupem let, začala mít s klasickým pohlavním stykem, z důvodu nedostatečného zvlhčení, problémy „zjistil, že to se mnou nešlo“, ale s lékařem tento problém neřešila, přestože pracovala jako zdravotní sestra „Já jsem se o to moc nezajímala“.

Myslí si, že manželovi pouze občasný pohlavní styk zásadně nevadil „*Nedal se znát....*“. O intimních věcech nikdy s manželem moc nehovořili „*on byl v tom tichý*“, ale vyhověli si. Na dotaz, zda se uspokojili i jinou formou než pohlavním stykem odpověděla „*...velice nečasto... jsem ho... trošičku pomazlila*“.

**Jaroslav** měl v průběhu života více sexuálních partnerek „*Na vojně cosi bylo*“. O sexualitě moc informací v té době neměl, „něco málo co se řeklo mezi klukama“, s rodiči se na toto téma nebavil „*o tom se tehdy nebavilo*“. Pak se oženil a kromě manželky již další partnerku neměl. V sexuální oblasti spolu neměli žádné problémy, ale pro oboustranné pracovní vytížení, pohlavní styk měli méně často „*...tři domy jsme postavili...*“

## **Kategorie 2: Aktuální zdraví**

Zdravotní stav paní **Jiřiny** v současné době není dobrý pro dlouhodobé problémy s cukrovkou. Poměrně často bývá hospitalizována, před měsícem prodělala operaci v břišní oblasti. Cukrovce také přisuzuje problémy s pohlavním stykem „*...s tú mojů cukrovků. Moc mi to nejde, nemože jako do mě*“. Pan **Josef B.** komentuje svůj aktuální zdravotní stav slovy, že mu nic není, pouze prodělal operaci prostaty. Fyzické omezení nezmiňuje, spíše to, že už na sex nemá chuť jako dříve protože „*...já jsem operovaný po té prostatě...*“. U obou manželů je patrné jak je rovina zdraví provázána se sexualitou.

Paní **Marie** před pěti vážně onemocněla. Měla onkologicky nález. V posledním roce se jí zdraví zhoršilo „*často mě bolí hlava*“. V současné době se cítí trochu lépe „*Ted' se dá říct, že jsem taková stabilizována*“. Pan **Jaroslav** trpí parkinsonovou nemocí. Sice tvrdí „*Dá se to ještě vydržet*“, ale z průběhu rozhovoru je patrné, že ho to nemoc trápí a svým projevem – neovladatelným třesem rukou omezuje. Smutně konstatuje „*...byl jsem sportovec tělem i duší. Nekouřil jsem ... nepil jsem*“.



### Kategorie 3: Hodnocení sexuálního života ve stáří

Paní **Jiřina** vnímá prožívání sexuality v mladších letech a nyní ve stáří stejně. Tak jako v mladším věku to brala jako manželskou povinnost, bere to tak i ve stáří „*To k tomu chlapovi patří...Já to tak nemosím...*“. Současný sexuální život komentuje slovy „... *s tě mojí cukrovkou. Moc mi to nejde, nemože jako do mně. A on taky tu prostatu má. Tak já mu kolikrát řeknu, ať si jde na pivo a on ide. Nevadí mu to*“. O tom, že by se s manželem uspokojili jinou formou ani neuvažuje „*Ne,ne. Už jsme staří, nemocní, když to nejde, tak to nejde, s tím se člověk srovná*“. Manžel jí to, že pohlavní styk neměli více než tři měsíce nevyčítá, soucítí s ní, je ohleduplný, dokáže se vžít do její situace „*On mně aj polituje, v,í že je mně to nepříjemné*“. Vzápětí Jiřina dodává „...*ale nekdy sa přemožu*“. Z toho je patrné, že oba partneři si uvědomují, že jejich zdravotní stav sexualitu ovlivňuje, ale vzájemnou ohleduplností se snaží vyjít si vstříc. Jiřina manželovi naznačila, až se úplně vyzdraví /před časem prodělala operaci v oblasti břicha/, že se pohlavnímu styku nebude bránit „*Já jsem mu řekla, že až budu zdravá, že si toho ještě užije až ho to bavít nebude*“. Za sexualitu ve svém věku se nestydí, jenom o tom s nikým moc nemluví „*To patří do ložnice, ne ven*“. Jiřina nešetří kritikou současnou společnost, nelíbí se jí, že nahota a vše okolo sexu je na denním pořádku „...*všady, v novinách v televizi, to je hrůza...všady enom nazít*“. Pokles sexuální aktivity přisuzuje i stáří, ale sex jako takový nemá v životě Jiřiny větší význam. Naopak přítomnost, blízkost partnera a pohodu ve vztahu vnímá jako velmi důležité složky „...*mně stačí aj když si posedíme a nehádáme sa. Samotnému člověku je špatně*“. Pan **Josef B.** rozdíl v prožívání sexuality v mladších letech a nyní ve stáří nevidí. Domnívá se, že pokud je člověk zdravý, má na sex chuť a je jedno kolik mu je let „*Ted' to zdraví nás trápí, tak není ta chuť. Ale kdyby nás to trápilo za mlada, tak by chuť taky nebyla*“. Rovina zdraví je u něj těsně provázána se sexualitou. Pohlavní styk měl s manželkou před 3 měsíci, nyní ze zdravotních důvodů především manželky, o sex zájem moc nemá „*Člověk tak trochu ztratí chuť*“ a nemá ani potřebu autoerotiky „*já takové věci nepotřebuju*“. Potřebu sexuálního vybití přisuzuje své povaze „...*já to nemusím mět, já mám tu povahu*“, ale zápětí uvádí, že se nebrání pokud to manželčin zdravotní stav dovolí „*Když bude ochotná budu rád...*“. Pan Josef B. vícekrát v rozhovoru zmiňuje ohledně své manželky ohleduplnost „*mně je líto za ní jít, kvůli té nemoci*“, také vcítění se do jejích pocitů „*Já se podívám a vím jak je jí*“, což svědčí o velkém souladu mezi partnery.

Rozdíl ve fyzickém vzhledu partnerky oproti stáří Josef B. nevnímá, uvádí „...*to je tak jak bylo před tím. Mi připadá zrovna tak jak před tím*“. Za to, že i po sedmdesátce, je sexuálně aktivní se rozhodně nestydí, a i přes všechny zdravotní problémy, které je s manželkou doprovází, naopak uvádí „*Potřebujete aj jí udělat dobře a nejenom sám sobě*“. Změna sexuální aktivity koresponduje se současným fyzickým omezením obou partnerů.

Paní **Marie** sexuální život ve stáří vnímá úplně stejně jako za mlada „...*je to stejné... nevnímám to jinak*“. Do svých 77 let měli s manželem pohlavní styk, poté z důvodu její nemoci spolu intimně přestali žít. Do té doby se spolu intimně stýkali „*tak po měsíci aj dýl*“ jak už v rozhovoru zmínila, s pohlavním stykem mívala problémy, ale svého manžela se snažila uspokojit jiným způsobem, protože mu chtěla vyjít vstříc „...*vím, že jsem mu tím udělala radost. Když jsem ho... trošičku pomazlila*“. Velmi oceňuje, že jí manžel nevyčítal její handicap v podobě nemoci a je tolerantní „...*Někdy jsem byla taková zesláblá...že jsem byla ráda, že nejde za mnou*“. To, že manžel zestárl nevnímá „*Dívám se na něho stejně jak za mlada... je to stejné*“. Na dotaz, zda sexualita ke stáří patří odpověděla „*Ano... Protože jinak ten chlap...je nervózní, ten vztah to utužuje*...“ To, že partneři v rámci svých možností udržují sexuální živost ve stáří, považuje pro pohodu ve vztahu za důležité.

Pan **Jaroslav** měl aktivní sexuální život ještě před pěti lety, ve svých 79 letech. Pokles aktivity byl zapříčiněn vážným onemocněním manželky a postupně i jeho zhoršeným zdravotním stavem „...*tak ... to potom nešlo*“. Fyzický vzhled své manželky ve stáří vnímá „*Dívám se... na ni pořád stejně*“. O tom, že by se sex ke stáří nehodil si nemyslí „*Nikdy jsem ... nepřemýšlel na tím, že by... se sex ve stáří nehodil*“. Osobně se za tuto potřebu nestydí, i když připouští, že postupem věku „*Že bychom to ... vyhledávali to ne*...“. Pohlavní styk s manželkou v současné době ze zdravotních důvodů už nemůže mít „...*žena onemocněla a tým je to všechno omezené*“. K autoerotice uvádí „*Ne... že by člověk...nebyl potřebný...A když... ta slabá chvílka přišla, tak jsme... si vyhověli*“.

**Kategorie 4: Celková kvalita sexuálního života**

**Jiřina a Josef B.** V průběhu rozhovoru bylo možno vypožorovat, že pan Josef klade velký důraz na to, aby jeho žena byla spokojená a šťastná. Bere velký ohled na její zdravotní stav, a nad rovinu sexuality staví rovinu zdraví *„mně je líto za ní jít, kvůli té nemoci“*. Rozdíl v prožívání sexuality v mladších letech a nyní ve stáří nevidí. Absenci pohlavního styku v současné době nevnímá nijak negativně, bere za samozřejmé, že pokud jsou oba partneři zdraví, na sex chuť mají *„Ted' to zdraví nás trápí, tak není ta chuť. Ale kdyby nás to trápilo za mlada, tak by chuť taky nebyla“*. Pro vztah za velmi důležité považuje pohodu a porozumění *„...je hodná...Je dobře, že si rozumíme“*. Pro Jiřinu je v jejich vztahu důležitá přítomnost, blízkost partnera *„...mně stačí aj když si posedíme a nehádáme sa. Samotnému člověku je špatně“*. Pokud jí to však zdravotní stav dovoluje, snaží se v sexuální oblasti svému muži vyjít vstříc *„To k tomu chlapovi patří“*. Změna sexuální aktivity koresponduje se současným fyzickým omezením obou partnerů.

**Marie a Jaroslav.** Oba partneři si uvědomují, že zdraví sexualitu ovlivňuje, ale vzájemným porozuměním a ohleduplností se snaží i přes omezení vyjít vstříc hledáním jiných forem sexuálního styku *„...když...na manžela přijde slabá chvílka...Nestydím se za to... se s ním pomazlit... je to přirozené“*. To, že partneři v rámci svých možností udržují sexuální živost ve stáří, považuje pro pohodu ve vztahu Marie za důležité. Pan Jaroslav k tomu dodává *„Naše... sexualita je omezená... nemocí mojí manželky, jinak se tomu nebráním“*. Respektuje to, že manželka je těžkou nemocí omezována, necítí se být v sexuální oblasti ochuzený. Bere velký ohled na její zdravotní stav, a nad rovinu sexuality staví rovinu zdraví. Opět je patrné, jak je rovina sexuality provázána s rovinou zdraví.

### 3.7.3 Respondenti věkové kategorie 90 a více let

#### Kategorie 1 : Sexualita v průběhu života

Paní **Ludmila**, žije se svým manželem, současně jediným sexuálním partnerem již 70 let. Vdávala se ve svých 23 letech. Informace o sexu a první sexuální zkušenost získala se svým s budoucím manželem „...jsme to všechno vyskúšali před svatbů“. Narodil od Milady si myslí „že se nemože až po svatbě, ale řekněte mi, jestli potom ti dva lidi se budú k sobě hodit? Budú-li spokojení s tým sexem?“. Mínil, že je velmi důležité, aby si partneři v intimní oblasti porozuměli a vyhověli „, prožitek a né nějaké bolesti“. Je důležité, aby muž pochopil potřeby ženy „nejvíc záleží na chlapovi..., jak je prostě citlivý...“. Partnerský soulad, harmonie byl pro ni vždy ve vztahu na předním místě „,ať se ti to líbí nebo nelíbí a hotovo. Tož to by na mne asi nebylo“. V sexuální oblasti byla v průběhu let spokojená, mírné omezení připouští „, jsme museli být opatrní“. Na dotaz, zda si myslí, že by si sex více užila, pokud by měla možnost antikoncepce, odpověděla „Já myslím, že ne...To už je tam cosi jiného...“. Spoustu času věnoval v produktivním věku práci „Stavili jsme jenom a děcka malé...“, ale na pěknou chvíli s manželem si čas udělali vždycky „No ta láska mosí byt, ať je to jak chce“. Ani po menopauze, se její postoj k sexualitě nezměnil „...já myslím, že to patří k životu“. Aktivním pohlavní život měla se svým manželem do 73 let. Zdravotní omezení manžela v této oblasti, jim dále neumožnil mít klasický pohlavní styk. Ludmila však k sexualitě uvádí „sex není enom až ten styk...je to i takovéto pohlazení, pomazlení“. Pokud „je ten člověk takový nemocný nebo prostě to potřebuje, to vás taky strašně poléčí“. Opět je zde kladen důraz na vstřícnost, ohleduplnost a vcítění se do pocitů a potřeb svého partnera. Pan **Alois**, v průběhu svého života měl pouze jednu intimní partnerku a to svou manželku Ludmilu. Ženil se ve svých 28 letech, a do té doby se věnoval pouze práci, takže „neměl ani čas se dívat po holkách“. V lásce dal na první pohled „Nejdůležitější je... aby jaksi se trochu líbili, aby se k sobě trošku vábili...“. O sexualitě se dozvídal „...mezi kluky a děvčaty, tak tam se o tom vykládá“. V průběhu manželství si v oblasti sexuality vyšli s manželkou vstříc. Přiznává, že je prudší povaha „Když jsme se trošku poškorpili, tak jsme dva i tři dny nemluvíli“. O sexu se spolu mluvit nestyděli, ale zdůrazňuje „na jednu stranu my jsme ani neměli čas, protože já jsem furt pracoval“. Před dvaceti lety, ve svých 77 letech onemocněl „a já su rád, že...jsem nedostal rakovinu varlat“ a následkem této nemoci není schopen mít již klasický pohlavní styk.

## Kategorie 2: Aktuální zdraví

O svém zdravotním stavu paní **Ludmila** hovoří s úsměvem „*kdyby už tak ty problémy trošku nebyly horší...*“ a blíže jej nespecifikuje. Fyzické omezení nezmiňuje, ale za velmi podstatné označuje „*hlavní věc je, že nám to trochu myslí*“. Uvědomuje si, jak je mentální svěžest v tak vysokém věku jak u ní, tak jejího manžela pro život důležitá. Pan **Alois** komentuje svůj aktuální zdravotní stav slovy „*Přestože mě bolí od hlavy až k patě, já se cítím dobře*“. I on si uvědomuje ve svém věku důležitost fyzické a mentální zachovalosti „*pořád chodím, vidím a se všema mluvím*“. Fyzické omezení v sexuální oblasti zmiňuje „*...my už styk nemožeme mít...mně se...nemože postavit...*“, ale ve svém věku už to s odborníkem řešit nehodlá „*Nebudu užívat žádné americké tyto*“.

## Kategorie 3: Hodnocení sexuálního života ve stáří

Paní **Ludmila** vnímá prožívání sexuality v mladších letech a nyní ve stáří stejně, míní, „*že nemá se za to stydět že to je normální...*“. Rozdíl vidí v tom, že „*...ted' má člověk volného času. Tenkrát jsme ho neměli. Stavili jsme jenom a děcka malé...*“. Ani v pozdějším věku, po menopauze, se její postoj k sexualitě nezměnil „*...já myslím, že to patří k životu*“. Aktivním pohlavní život měla s manželem do svých 73 let. Pokles sexuální aktivity u jejího manžela poté způsobilo onemocnění varlat. Ludmila však uvádí, že pro ni „*sex není enom až ten styk...je to i takovéto pohlazení, pomazlení*“. Vůbec jí nepřipadá, že by se postupem věku, ale také z důvodu poklesu manželovy sexuální aktivity, odcizovali „*když už ten výkon nemože byt, třeba no tak to stačí to pohlazení, ty pěkné slova*“. Fyzickému vzhledu ve stáří důraz neklade, ikdyž se netají tím, že „*Tož zestárl, však nemožu se před ním stydět...stárne také...je o pět roků starší...su ještě vlastně mladší...on je takový ještě dobrý, když se vysleče...*“. Důležité pro ni je jak se člověk sám cítí „*Sů mladí staříci a staří mladíci*“. A dále si moc dobře si uvědomuje jak je důležité nejen fyzické, ale i psychické zdraví „*Može být krásné tělo, když to máte v hlavě všechno na nic*“. K sexualitě ve stáří ještě uvádí „*...že to je normální a je to pěkné, když má člověk k sobě ve stáří někoho kdo vás pohladí, kdo s vama všechno sdílí*“. A vzhledem k jejímu i manželově věku to vnímá tak „*...že v tom věku, to není o sexu už, je to spíš o tom pohlazení, o tom poplácnutí, nebo že si vykládáte..*“.

Pan **Alois** k sexualitě ve stáří uvádí, že do svých téměř osmdesáti let, míval se svou ženou pohlavní styk, a bral to jako úplnou samozřejmost „*Dokud možu tak možu, za co bych se styděl*“. Následkem nemoci u něho nastal pokles sexuální aktivity „*Je to dvacet roků...do té doby ještě jsme spolu pravda si poleželi*“. Ochuzený se však necítí být „*To prostě opravdu není důležité k životu, aby člověk existoval jenom na tom*“. Pokles sexuální aktivity přisuzuje i stáří „*tu chuť, všechno to oddaluje*“. Sex jako takový však už pro něj narozdíl od manželky větší význam nemá „*Já to nepotřebuju, když mám sakra tolikých roků...*“ Na dotaz jestli se k paní přitulí a je rád za takovou chvíli však odpoví „*To ano*“ i když vzápětí dodává „*jenomže, já přes den něco dělám a ona zas čte*“. Z toho by mohlo být patrné, že na svou partnerku jako na „ženu“ již v tomto věku nepohlíží, ale posléze sám dojatě přiznává, že „*pořád se na sebe díváme stejně. Ona dělala pro mne moc a já pro ni*“. Vzhledem k vysokému věku obou partnerů je obdivuhodná jejich jak fyzická tak psychická svěžest.

#### **Kategorie 4: Celková kvalita sexuálního života**

Oba manželé podstatný rozdíl v prožívání sexuality v mladších letech a ve stáří nevidí, naopak vyzdvihují dostatek volného času v době, kdy ještě ve stáří aktivně sexuálně žili, oproti produktivnímu věku. Absenci pohlavního styku nyní v pokročilém věku nevnímají nijak negativně, ale paní **Ludmila** by zřejmě přivítala od manžela více projevů jinou formou „*sex není enom až ten styk...je to i takovéto pohlazení, pomazlení*“. To, že partneri ve stáří udržují sexualitu jakoukoliv formou, považuje ve vztahu za důležité „*.. takovéto pohlazení, pomazlení...Když je...člověk...nemocný nebo...to potřebuje, to vás taky strašně poléčí, né když přijde rozmrzely, nadává.*“ Zde je patrné jak soulad a vstřícnost jsou velmi důležitými složkami vztahu, pro upevňování celkové harmonie. V průběhu manželství si pan **Alois** v oblasti sexuality se svou manželkou povětšinou vyhověl. Má tvrdší „slupku“ a city své manželce vyjadřuje spíše skutky než slovy. Přiznává, že je prudší povaha a v průběhu manželství „*Soukromí bývalo aj špatné aj dobré. Když jsme se trochu poškorpili, tak jsme dva i tři dny nemluvili*“. Do svých téměř osmdesáti let, míval se svou ženou pohlavní styk, a bral to jako úplnou samozřejmost. V průběhu minulých let v souvislosti s nemocí, poklesla jeho sexuální aktivita, avšak on to přijal jako fakt „*Došlo to je to tak, nedá se nic dělat*“. Přítomnost partnerky vnímá „*Nevím jak by mně bez ní bylo...*“

### 3.8 Shrnutí výsledků výzkumu

Cílem výzkumného šetření bylo pomocí rozhovorů zjistit, jakým způsobem prožívají osoby seniorského věku vlastní sexualitu. Docílit toho, aby se samotní staří lidé podělili na základě vlastních zkušeností, o názory na tuto problematiku. Prostřednictvím jejich životního příběhu, jsem chtěla vyzkoumat, jak oni sami sexualitu ve stáří prožívají.

Do výzkumu jsem vstupovala s deseti rozhovory, které mi poskytlo pět seniorských párů. Protože rozhovor na téma mé práce byl pro každého z nich velkým zásahem do soukromí, citlivým přístupem a důrazem na serióznost bádání jsem se snažila, aby respondent nenabyl dojmu, že mně zajímají „pikantérie“ z jeho intimního života.

Pro podporu validity výzkumu, byli respondenti rozděleni na tři věkové kategorie. Rané stáří: 60 - 74 let, pokročilý věk: 75 - 89 let, dlouhověkost: 90 a více let. První i druhá kategorie je zastoupena 2 partnerskými dvojicemi, žijícími v rozdílných okresech. Pro kategorii 90 a více let byla získána pouze jedna dvojice. Lidé v tomto věku jsou již značně omezováni fyzickými a psychickými možnostmi, nebo již povětšinou nemají partnera.

Pro každou kategorii byla stanovena vedlejší výzkumné otázka: **VV1:** Jak prožívají svou sexualitu lidé v období raného stáří? **VV2:** Jak prožívají svou sexualitu lidé v pokročilém věku? **VV3:** Jak prožívají svou sexualitu lidé v období dlouhověkosti?

Po vyhodnocení těchto výzkumných otázek bylo možno zodpovědět hlavní výzkumnou otázku: Jakým způsobem prožívají sexualitu osoby seniorského věku, a tak naplnit cíl výzkumu.

#### 3.8.1 Sexualita v období raného stáří

Jak prožívají sexualitu lidé v tomto období? Paní Milada, Ludmila B. i jejich partneři Josef a Miroslav v rozhovorech potvrdili, že „šedesátkou“ jejich sexuální život rozhodně neskončil a to především proto, protože to tak chtějí. Pan Josef je momentálně v této oblasti omezován prodělanou operací prostaty, má potíže s erekcí. Uvědomuje si, že zdraví sexualitu ovlivňuje, ale vzájemným porozuměním a ohleduplností si vždy s manželkou vyjdou vstříc hledáním jiných forem sexuálního styku, aby se mohli uspokojit navzájem. Tuto aktivitu provádějí, tak jednou týdně. Zcela otevřeně hovoří o tom, že sex mají rádi.

To, že žijí aktivním sexuálním životem vnímá pan Josef i Milada jako přirozené. Má pro ně stejný význam po celou dobu manželství. Užívají si jej stejně jako za mlada. To že člověk stárne berou jako přirozené a fyzickému vzhledu partnera ani jeden z nich nepřikládají zásadní důležitost. Partnerova atraktivita se pro ně s přibývajícím věkem nezměnila. Paní Milada zastává názor, že pokud partneři udržují aktivní sexuální život i ve stáří, přináší to do vztahu klid a vyrovnanost. Pan Josef s tím tak úplně nesouhlasí a domnívá se, že pro pohodu ve vztahu je důležitější povaha partnerů, než to, jestli spolu sexuálně žijí. Oba se shodli ale na tom, že především pak v pozdním stáří je důležité, aby si partneři rozuměli v citové oblasti. Tolerantnost a pohodovost ve vztahu staví oba na první místo. Mají za to, že staří lidé by se neměli za svůj zájem o sexualitu stydět. Partneři by měli své problémy probrat a nestydět se za svůj zájem o sex. Tento názor potvrzují paní Ludmila B. s panem Miroslavem, kteří tvoří pár už téměř rok. Pan Miroslav dokonce přiznává, že sexualita ve stáří má pro něj větší význam než v mládí. Za svůj vztah s partnerem, který je ve stáří tak intenzivní, se ani paní Ludmila nestydí, bere ho jako samozřejmou součást života, bez ohledu na věk. Změna sexuální aktivity koresponduje u obou se změnou životního partnera. Oba byli dlouhá léta vdovci, bez stálého partnera. V sexuální oblasti se ve stáří necítí být omezováni. Klasický sexuální styk mají někdy jednou za týden, ale stane se, že i dvakrát za den. Na veřejnosti se nestydí projevit svou náklonnost jak pan Miroslav tak paní Ludmila a prochází se ruku v ruce. To, že partneři udržují sexuální živost ve stáří, považují oba za pěknou součást vztahu. Stejný názor mají i paní Milada s panem Josefem. U všech je patrné, že význam sexuality se úzce váže i k souladu mezi partnery.

### 3.8.2 Sexualita v pokročilém věku

Jak prožívají sexualitu lidé v pokročilém věku? U této věkové kategorie jsou již patrné jistá trvalá fyzická omezení v této oblasti. Člověka začínají více trápit choroby, které vyšší věk přináší. Pan Jaroslav trpí Parkinsonovou nemocí, jeho manželka Marie měla před pěti onkologický nález a je vážně nemocná. Zdravotní stav paní Jiřiny v současné době není dobrý pro dlouhodobé problémy s cukrovkou, její manžel pan Josef B. prodělal operaci prostaty. Přes všechny obtíže, ale tyto dvojice svůj sexuální život nezavrhly, intimním chvílkám se nebrání.



Oba partneři si uvědomují, že zdraví sexualitu ovlivňuje, ale snaží se přes omezení vyjít vstříc hledáním jiných forem sexuálního styku, jak říká Marie „pomazlením“. O tom, že by se sex ke stáří nehodil si Marie s Jaroslavem vůbec nemyslí, mají za to, že pro pohodu ve vztahu je to důležitá součást. Jiřina s Josefem B. pokud jim to zdravotní stav umožňuje, mají klasický sexuální styk, tak jednou za tři měsíce. Oba partneři si uvědomují, že jejich zdravotní stav sexualitu ovlivňuje, ale vzájemnou ohleduplností se snaží vyjít si vstříc. Přestože sex je pro Jiřinu spíše manželská povinnost, a to v průběhu celého života, vždy se snažila vyjít vstříc svému partnerovi. Bere to tak, že to ke vztahu prostě patří. Důležitá je pro ni přítomnost, blízkost partnera spojená s pohodou a porozuměním. Josef B. rozdíl v prožívání sexuality v mladších letech a nyní ve stáří nevidí. Domnívá se, že pokud je člověk zdravý, má na sex chuť a je jedno kolik mu je let. Oba to vnímají jako přirozenou součást partnerství, pouze nemají potřebu o tom více mluvit.

Dá se říci, že pokles sexuální aktivity u všech koresponduje s fyzickými omezeními. Žádný z respondentů se za to, že i po sedmdesátce, jsou sexuálně aktivní, rozhodně nestydí. To, že partneři v rámci svých možností udržují sexuální živost ve stáří, považují pro pohodu ve vztahu za důležité.

### 3.8.3 Sexualita v období dlouhověkosti

Jak prožívají sexualitu lidé starší devadesátí let? V tomto věku se u mnoha osob projevují již značná fyzická či psychická omezení. Oba manželé podstatný rozdíl v prožívání sexuality v mladších letech a ve stáří nevidí, naopak vyzdvihují dostatek volného času v době, kdy ještě do svých téměř osmdesátí let, mívali pohlavní styk. To, že i ve stáří aktivně sexuálně žili brali jako úplnou samozřejmost. Partnerova atraktivita se pro ně s přibývajícím věkem nezměnila. V průběhu minulých let v souvislosti s nemocí, poklesla u pana Aloise sexuální aktivita. S absencí pohlavního styku i jiných forem sexuality je nyní v pokročilém věku je vyrovnaný. Sex jako takový však už pro něj narozdíl od manželky větší význam nemá. Důležitá je pro něj přítomnost partnerky. Ludmila by však od manžela přivítala více projevů jinou formou, kterou sama specifikuje jako pohlazení či pomazlení. To, že partneři ve stáří udržují sexualitu jakoukoliv formou, považuje ve vztahu za důležité. I starý člověk má své sny a touhy podbarvené sexuálním kontextem. Zde je patrné, jak empatie a vstřícnost jsou důležitými složkami vztahu.

### 3.8.4 Závěr výzkumu

V procesu přirozeného stárnutí sice dochází k řadě změn, které se promítají do sexuálního života. Není to však důvod k jeho ukončení. Jen proto, že člověk se stává starým, neznamená to, že je na konci svého sexuálního života, i když řada lidí se domnívá, že sexuální aktivita v určitém věku prostě skončí. Tento výzkum dospěl k výsledku, že nekončí. Jakým způsobem prožívají sexualitu osoby seniorského věku? Tak, jak jim to umožňuje především jejich zdravotní stav. Zdraví, je u starých lidí nejdůležitějším faktorem co se týče jejich sexuální aktivity. Zvyšuje celkovou kvalitu života, jejíž součástí je schopnost užívat si sexu. S přibývajícím věkem sice dochází k řadě onemocnění, ubývá fyzických sil, ale nikoli pocit sexuálního upokojení. Senioři se nebrání hledat i jiné formy sexuálního uspokojení než jen samotný pohlavní styk, taktéž autoerotika je pro ně dobrou alternativou pro sexuální prožitky. To, že partneři udržují sexuální živost ve stáří, považují pro vztah za velmi důležité. Berou jako naprosto přirozené, že ve stáří člověk žije aktivním sexuálním životem, ale neredukují jej pouze na samotný sex. Sexualita má pro ně mnoho jiných forem intimního vyjadřování a prožitkem pro ně je i vzájemné sdílení zážitků, pocitů či doteků, nebo pouhá přítomnost partnera spojená s pocitem bezpečí.

Uvědomuji si, můj výzkum se nedá tak úplně zařadit mezi reprezentativní studie zaměřené na sexualitu ve stáří. Výzkumný vzorek totiž představují respondenti, kteří byli ochotni na téma sexuality ve stáří otevřeně mluvit, což by mohlo souviset i s tím, že všechny účastněné dvojice mají po všech stránkách bezproblémový partnerský vztah. S čímž by dále mohlo souviset, že osm respondentů z deseti je nyní ve stáří stále sexuálně aktivních, a zbývající dva, velmi pokročilého věku, byli do svých téměř osmdesáti let, sexuálně aktivní také.

To vede k úvaze, že by mohlo být zajímavé zjistit, jak nesoulad v partnerském vztahu souvisí se sexualitou. Nebo dalším námětem k výzkumu by mohla být souvislost mezi sexualitou mužů a vlivem fyzických změn způsobených stárnutím ženy. Zajímavým námětem k výzkumu, by také mohl být postoj sociálních pracovníků k sexuálním potřebám starých osob, žijících v zařízeních sociální péče.

## ZÁVĚR

*„Hodně starý člověk ztrácí jedno z největších lidských práv: není už posuzován svými, svou generací!“ J.W. Goethe*

Touto diplomovou prací chci přispět k informovanosti společnosti o tématu sexuality ve stáří, které je mnohdy veřejností neprávem zesměšňováno a vulgarizováno. To, co o životě platí, platí i o lásce. Na začátku máme o ní úplně jiné představy než na konci. Jak je to doopravdy, člověk pochopí, až když stojí na prahu vlastního stáří. Získané údaje jsou přínosem v pohledu na tuto oblast zejména proto, že tento vhled byl poskytnut osobami, které pro svůj věk do kategorie stáří spadají. Mladší generaci mohou přispět k odstranění nesprávných postojů vůči této oblasti, nebo posloužit například k mezigeneračnímu dialogu. Samotným seniorům by tato práce mohla naznačit možnosti k překonání různých bariér v intimní oblasti. Taktéž by mohla posloužit pracovníkům pomáhajících profesí.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Seniori v ČR v letech 2009* [online ]. Praha : CSÚ, 2009 [cit. 2010-21-11]. Demografické charakteristiky Seniorů. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/110033A864/\\$File/01\\_kap.pdf](http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/110033A864/$File/01_kap.pdf)
- [2] GAVORA, P. *Úvod pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 208 s. ISBN 80-85931-79-0
- [3] HARTL, P. HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha : Nakladatelství Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
- [4] HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Nakladatelství Panorama, 1990. 408 s. ISBN 80-7038-158-2.
- [5] JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. Praha : Portál, 2001. 288 s. ISBN 80-7178-535-0.
- [6] JANIŠ, K., TÄUBNER, V. *Didaktika sexuální výchovy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1999. ISBN 80-7041-902-4.
- [7] JANIŠ, K. *Úvod do sexuální výchovy*. Opava: Ústav pedagogických a psychologických věd, 2005. ISBN 80-7248-305-6.
- [8] KUCHAROVÁ, V. *Život ve stáří. Zpráva o výsledcích empirického šetření*. Praha: Socioklub, 2002.
- [9] LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie. 2*. Praha : Nakladatelství Grada Publishing, 2006. 343 s. ISBN 80-247-1284-9.
- [10] MÉDIA A STEREOTYPY. Praha : *Člověk v tísní*, 2006 [online ]. [cit. 2011-28-02]. Dostupné z WWW: <<http://www.jedensvetnaskolach.cz/index2.php?id=156>> .
- [11] MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Postavení a diskriminace seniorů v České republice*. 2006. ISBN 80-86878-52-X
- [12] MOŽNÝ, I. a kol. *Mezigenerační solidarita. Výzkumná zpráva z mezinárodního srovnávacího výzkumu. Hodnota dětí a mezigenerační solidarita*. VÚPSV Praha a výzkumné centrum Brno, 2004.
- [13] ORT, J. *Kapitoly ze sociologie stáří : (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2004. 86 s. ISBN 80-7044-636-6

- [14] PLAŇAVA, I. *Průvodce mezilidskou komunikací*. Praha : Grada, 2005. ISBN 80-247-0858-2.
- [15] *Praktický lékař*. Česká lékařská společnost J.E. Turkyňe. Č.2. Praha: Česká lékařská společnost JEP, 1998.
- [16] ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990. 440 s. ISBN 80-7038-078-0
- [17] ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. 392 s. ISBN 80-7178-829-5
- [18] TOŠNEROVÁ, T. (ed.)(1998). *Sexualita ve stáří* [online ]. [cit. 2011-04-03].  
Dostupné z  
[http://aa.ecn.cz/img\\_upload/07bc9d1453b4bc61934a7ebb36075df2/SEXSTAR2.do](http://aa.ecn.cz/img_upload/07bc9d1453b4bc61934a7ebb36075df2/SEXSTAR2.do)
- [19] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. 1.vyd. Praha: Potrál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0
- [20] VIDOVIČOVÁ, L.. *Stárnutí, věk, diskriminace - nové souvislosti*. Brno : Masarykova Univerzita, 2008. 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.
- [21] VIDOVIČOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Věková diskriminace - ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh*. 1.vyd. VÚPSV Praha, výzkumné centrum Brno, 2005.
- [22] TOŠNEROVÁ, T. *Ageismus. Průvodce stereotypy a mýty o stáří*. 1.vyd. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, Ústav lékařské etiky 3. LF UK Praha a FNKV Praha, 2002. ISBN 80-238-9506-0.
- [23] WEISS, P., ZVĚŘINA, J. *Sexuální chování v ČR – situace a trendy*. Praha: Potrál, 2001. 159s. ISBN 80-7178-558-X
- [24] WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Active Ageing a Policy Framework*. Geneva : WHO, 2002.
- [25] VYMĚTAL, J. a kol. *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 400 s. ISBN 978-80-247-1315-1

## SEZNAM PŘÍLOH

## **PŘÍLOHA P I: TRANSKRIPCE ROZHovorŮ**

věková kategorie 60 - 74 let – 4 rozhovory

### **Milada, 60 + Josef, 71**

**Dobrý den paní Milado a pane Josefe, jsem moc ráda, že jste svolili k rozhovoru k mé diplomové práci. Jak už jsem vám řekla téma, které je sexualita ve stáří. Rozhovor je dobrovolný a anonymní. Mám otázky, které vám budu postupně pokládat, když budete cítit, že je vám něco nepříjemné nebo něco o čem nebudete chtít mluvit, tak nemusíte. Budu ráda za cokoli co se mi z vás podaří „vytáhnout“ .**

Milada: on špatně mluví, se jako vyjadřuje, je mu špatně rozumět, já vám to řeknu i za něho...

**Jako první otázku se vás zeptám na vaše mládí a seznámení s partnerem, přesněji vaším prvním sexuálním partnerem.**

Milada: Josef je můj manžel a první sexuální partner se kterým jsem 44 roků. První sex jsme měli spolu až po svatbě, oba první.sme měli

Josef: ano.

**Bylo to proč?** Ne podle víry, ale nepřáli si to rodiče, abysme takto žili. A je to pro mně je to lepší, že jako, pokud nejsou vdaná, tak nemám mět sex. **Necítila jste to jako omezení?** Ne. Řekli jsme si, že až po svatbě.

**A vám to pane Josefe nevadilo, že až po svatbě?** Ne, také ne. Byl jsem také tak vychovávaný.

Milada: takže, jsme se těšili až po svatbě.

**Neměli jste obavu, že si v této oblasti nebudete vyhovovat?**

Milada: to jsem si neřekli, protože jsme si jinak vyhovovali ve všeckém

Josef : když jsme si nějak nevyhovovali, museli jsme se nějak dohodnout

**Věděli jste před svatbou něco o sexualitě?**

Milada: něco ve škole, byly nějaké přednášky, pro děvčata a kluci měli zvlášť, nebylo to dohromady

Josef: za mně se to ve škole neprobíralo, něco na vojně bylo...

### **Jste v sexuální oblasti spokojení?**

Milada: Ano.. ano

Josef: Ano

### **Jaké je vaše aktuální zdraví?**

Milada: já zatím dobré, jenom manžel byl před rokem na těžké operaci s prostatou .

Josef přikyvuje.

### **Žijete spolu pořád sexuálním životem?**

Milada: žijeme zatím, ano. **Řekla jste, že manžel byl na operaci.** Byl na operaci, tak ale už se to spravilo. Josef: je to omezenější Milada: je to omezenější, ale ještě to ide.

### **Jak často spolu máte sexuální styk?**

Milada: 1x za týden, 2x ...jak kdy

Josef: 1x za týden teď ani ne...

Milada: on tak o tom nechce mluvit, ale teď tak 1x za měsíc, po té operaci ho musím šetřit, takže to nemože byt nějaké divoké, jak za mlada.

Josef:: už to není takové, ty možnosti nejsou...

Řešil by jste to s lékařem, pokud byste nemohl mít klasický sexuální styk? Ne

Milada: po operaci jsme to neřešili, musel mět rok pauzu, takže jsme měli jenom takto, jsme o tom vykládali. Že by šel k doktorovi to silně pochybuju.

Josef: Ne. A i kdybych chtěl, aby se mi to.. tak zas na to nemám peníze.

Milada: tady se jedná jen o peníze

**Když jste Milado říkala, že rok pauzu, to nemohl?** No protože mu to dělalo potíže. Po té operaci má potíže, takže zatím ještě ne a uvidíme jak bude dál.

### **Zeptám se vás na choulostivou otázku, snažil jste se vaši manželku uspokojit jiným způsobem?**

Josef: tož to víte, že furt se snažím...

Milada: ano, snaží, snaží se



### **Nestydíte se za svou sexualitu teď v tom stáří?**

Milada: ne, ne ja myslím že pokud je ta operace, to patří taky k životu

Josef: ne

### **Jak vnímáte sexualitu ve stáří?**

Milada: je to jak za mlada

Josef: né, není to jak za mlada

Milada: počkej, já to myslím, že za mlada je to jako rychlejší, ale teď to déle trvá, není to často, ve stáří to tělo už jinačí je, už začíná trošku chátrat, už to není jak za mlada, ale jinak je to stejné, no to chcu říct

Josef: jsou třeba muži co mají 80 90 roků a můžou furt, a někoho to už tak netáhne.

Milada: já myslím, že to není ani tak sexualita, když se třeba vezme 98 lety dědeček s tů babičkú, že to je spíš takové to porozumění, že si rozumíja. ne sexuálně ale že si rozumíja řečima a tak dále.

Josef: že si rozumíja ne sexuálně ale citově

### **Takže do sexuality neřadíte jenom ten klasický sexuální styk?**

Josef: ne, ne

Milada: ne, tak ne. Tak jako prostě, že to patří k tomu životu, pokud to jde tak to jde. Pokud to není tak to nejde. Bereme to tak jak to má být.

### **Uvědomuje si, že jste zestárli? Nestydíte se proto za své tělo před manželem?**

Milada: ne, ne. Já myslím, že to patří k životu. Člověk to musí brát tak jak je to.

Josef: ne, to je život. Beru to tak jak je to

Milada: Kdyby se ta situace obrátila, možná by to bylo jiné, protože byla jiná doba. Teď je taková divoká doba, jo. Proto to říkám, on je takový klidnější a já su taková divoká. Co řeknu tak to taky udělám. Dřív to bývalo jiné. Dřív byla doba, že ti manželé nesměli mít před svatbou nic.

Josef: dřív... dřív, nesměli mět, ale měli. Záleží jak kdo to bral.

Milada: ale nemluvalo se o tom. Bralo se jinak ne tak jak včilkaj.Dřív když před svatbou a scházel se s jinou... tak nežil jak by se mělo, s jednou partnerkou.

**Berete to tak, protože jste věřící?**

Milada: ano, naše víra to nedovoluje.

**Před svatbou jste mluvili o sexu? Tešili jste se na svatební noc?**

Milada: ne nebavili, já teda ne, že bysme to moseli mět

Josef: no když jsme se viděli tak jsme se o tom nějak bavili, ale by došlo až k tomu tak ne

Milada: Seznámili jsme se v 1967 a do roka jsme se brali.

Josef: a to jsme se nemuseli brát, my jsme měli až za 2 roky děti

Milada: my jsme si chtěli ještě užívat. Protože potom když jsou děcka nemáte čas už na sebe.

**V tom důchodu, když je víc klidu máte na sex víc času?**

Milada: já myslím, že máme. Ale záleží na tom někdy se staně, že na to nemáme chuť

Josef: někdy se stane, že tu jsou nějaké ty potíže, mně to bolí... Takže není ta myšlenka na to

Milada: Takže někdy ten sex je, někdy není, protože to záleží na tom jak je to Ale přemýšlíme o tom jak to je.

**Cítíte, že by to bylo jiné než za mlada?**

Milada: myslím, že ne. Přemýšlíme o tom jak za mlada protože to patří k životu .To je stejné, tam sa nic nezměnilo. Má to pro nás stejný význam, jak to bylo předtím, když jsme se vzali.

Josef: ano

**Myslíte, že pro vztah, když partneři ve stáří udržují sexuální život ...** Milada: že je to lepší. A jsou aj myslím takoví klidnější. Protože někteří jsou takoví, že nechcou, ale zase když je víc sexu, tak ti partneři spíš jsou klidnější, vyrovnanější a pohodovější.

Josef: ono záleží na povaze, někteří mají sex a nejsou klidnější, furt se hádajů

Milada: to už my nevidíme, a není to u každého, my mluvíme o sobě.

**Působíte na mně, jste tak temperamentní, vy jste ten kdo má větší zájem o sex?** Po jeho operaci, 2-3 měsíce to bylo bolavé, takže to se nedalo. Takže my jsme to měli až za ten rok, až řekli doktoři , že je zdravý. **Můžu říct, že sex máte ráda?** My ho máme rádi oba. Podle toho se aj zařizujeme. Když nemá on chuť tak musím já přestat, ale potom se stane, že máme oba dva ide to pak rychleji. **Když manžel věděl, že má celý rok takové omezení tak se vás snažil uspokojit?** Ale jo. Snažil sa hodně. Ale zase sem neměla takový zájem o to snažení, aby mně uspokojil tak. Já abych řekla pravdu, tak my se uspokojujeme navzájem.

Josef: No, no...

Milada: A to je lepší, jak tak když uspokojí jenom mně. Já to tak prostě neberu, že bych byla uspokojená jenom já a on by z toho nic neměl. Sex patří k tomu, aby se uspokojili oba dva. Já to prostě neberu tak jak si někdo řekne, je on mně uspokojil. Snažil se, ale já jsem říkala až budeš zdravý, tak teprve půjdeme na to, abysme z toho měli oba dva. Je to tolerance. My jsme pohodoví a budeme, protože my si v tom rozumíme. Já si myslím, že za toto se nemá nikdo stydět a je to smutné, že toto nechcou ti staří lidi vykládat. Měli by si sednout, povykládat si co a jak. Proč nám to nejde, proč je to takové ty nemáš zájem, já nemám zájem a tak dále. Musí mít na tom oba zájem. Ten život je potom klidnější, oni se mají. Láska vždycky kvete a není jenom o sexu, je hlavně o tom, aby si ti lidi porozuměli. Já to neříkám všude jak žijeme, to je každého věc. Ale sex patří k tomu, že to prostě musí byt. Bez toho sa nedá žít.

**Do budoucna? Vy jste ještě mladí, teprve na počátku stáří...**

Ano. Hlavně, že to má dobré po té operaci a na ten sex má aj trošku chuť. Že někteří to prostě vymažou z paměti, a dej mně pokoj a hotovo.

Josef: Dokát to ide sa ide,když to nebude tak nekdo musí jít z kola ven.

Milada: Jinačí taktiku najít abysme měli chuť k tomu sexuálnímu životu. Zkusíme různé možnosti jak to ide a jak to bude pasovat. Takový je život a takový je i sex.

Chtěla bych říct starým lidem aby se nebáli aby do toho sexu šli, né že je to zbytečné. Že je to pro mladé. Tak jak to tělo vyžaduje tak to chce ten sex, to není jenom pro mladé ale aj pro staré. Staří lidé by měli o tom sexu mluvit, ne já su stará.

**Děkuju vám za rozhovor, přeji vám hodně zdraví.**

## LUDMILA B. ,72

Dobrý den paní Ludmilo B. budu Vás takto titulovat, protože moje další respondentka se jmenuje také Ludmila. Tak abychom ty rozhovory odlišily. Dnes je 04.03.2011, a jsem moc ráda, že jste svolila k našemu rozhovoru ohledně mé diplomové práce. Téma mé diplomové práce jak už jsem vám dříve řekla je sexualita ve stáří. Je to takové citlivé téma. Rozhovor je dobrovolný, co mi budete chtít říct tak mi řeknete. Co vám bude nepříjemné nebo něco o čem nebudete chtít mluvit, nemusíte rozvádět. Budu ráda za každou informaci. Budu se snažit z vás „vytáhnout“ co nejvíce k mému tématu, ale je to opravdu dobrovolné. Moje první otázka je kolik máte let? Pak se vás budu ptát na vaše mládí a seznámení s partnerem. Je mi 72 let, teď jsem měla. můj první partner byl můj manžel. Seznámili jsme se jako od mládí, byli jsme z jedné vesnice. Byl o 3 roky starší jak já. To znamená, ještě jak já jsem chodila do 9.třídy, tak mi odnášel tašku ze školy. Vždycky každé pondělí jsem měla školu od rána do večera do pěti hodin, to jsem dojela domů. To bylo takové spíš to kamarádství. **A po základní škole?** Tak on byl o 3 roky starší, takže on už pracoval ..... A to já jsem tehdy ještě chodila do školy a ta taška se přenášela domů. No a tak to prostě jako začalo, a pak do toho přišla vojna, samozřejmě, no a, když se přišlo na dovolenku tož takové kamarádství pořád bylo. Pak až přišel z vojny domů, ... a jezdili jsme spolu ráno do práce ... no a tak jsme spolu každý den jezdili. **To už jste tehdy spolu jak se říká chodili?** No spolu chodili, prostě na ty, na muziky, na to kino jak bylo, na procházky, na fotbaly, a na takové. **A intimnější vztah jste spolu měli? Do svatby?** No tak já vám něco řeknu. On byl prostě takový... třeba kamarádka mně říkala, že třeba také měla takového partnera, že se pusinkovali, a on /myslí tím budoucího manžela/ pořád ne. Pořád ne. Jak jsme šli tak jsem si kolikrát říkala, jestli ještě dnes mi nedá pusu tak už s ním nepůjdu. A zase ne, a pořád do té vojny vůbec jako ne. Až potom jak měl přijít z vojny, tak maminka nebyla doma a tatínek asi nám víc přál nebo jak, takže jsme tam zůstali sami a to už bylo takové jinačí. **Pak už to bylo i s tím sexuálním stykem?** Ano, ano. **Věděla jste do čeho jdete poprvé?** **Bavily jste se o tom s kamarádkami, nebo maminka, že by vám něco k tomu řekla, když jste vyšla ze základní školy?** Já jsem měla sestry, jedna byla o 3 roky starší, já mám 6 sourozenců, já jsem byla nejmladší. Všichni už byli z domu pryč, i sestra se vdala a odešla do Bojkovic bydlet. No a mamka mně vždycky říkala, že abych si prostě jako dávala pozor, že jde na vojnu, a že má pořád ještě na takové čas.

**A řekla vám na co máte ještě čas?** Ano. Věděla jsem. A právě ty kamarádky, ony už jako měly kluky, a já jsem si říkala proč on pořád jako nechce. Třeba jsme sedávali venku, večer krásně bylo, měsíček svítil, před tou vojnou a on pořád ne.

Jenom takové to pohlazování a tak. Když ta moja nejlepší kamarádka řekla, že také ... jsem si říkala tož proč on pořád ne. Pak když jako jo tak mně říkal, že si mně šetřil. **Aha.**

**Vy jste se potom o tom bavili?** Ano. To je taky pěkné, že to tak bral. Že si mně šetřil, no a nevím jestli chtěl vědět jestli já vydržím, tak to prostě bylo. **Takže chtěl zjistit jestli nejste taková co chodí s jedním a pak zase s druhým.** Tak. .... Pak až přišel z vojny dennodenně jsme byli spolu bylo to už takové jinačí. Pak jsem měla 21 roků jsme se brali, on měl 24, no a pak už se nám za půl roku narodil první syn, no a potom za 5 roků další. Pak chtěl pořád ještě holčičku, a za 10 let v 1975 byla ta Světlanka, nejmladší.....

**Byla jste v sexuální oblasti spokojená?** Byla. Byl takový jemný, pozorný, vyhovovali jsme si.

**Ted' bydlíte v domově důchodců a jste bez manžela.** Ten zemřel. Slavil padesátku a začal nám říkat, že s náma dlouho nebude... **Ve svých 50 letech?** Ne, měl 53. ...v 1975 roku. **Vy jste mi řekla, že jste si tady v domově našla partnera, a bydlíte spolu na jednom pokoji.** Ano. **A když se vás zeptám, žijete spolu i intimně?** Ano, ano. **Jak jste byla dlouho sama než jste přišla sem do domova, ať to vezmem postupně?** 21 roků jsem byla sama. Pomáhala jsem dětem, syn potřebovali vnoučka pohlédát, tak jsem hlédala vnoučka, prostě tak..... A abych nezapomněla, prostě tu dobu 21 roků jsem opravdu byla sama, žila jsem jenom pro tu rodinu, nechtěla jsem, neměla jsem zájem o žádné partnery, nic. **Tímto jste mi odpověděla na otázku jestli vám nechyběl nějaký partner.** Neměla jsem zájem nechyběl. Taktak vám říkám, po manželově jsem přestala. **Zeptám se vás na hodně citlivou otázku, kdy se budete stydět nemusíte mi odpovědět. Když je člověk tolik let sám, někdy je potřeba takového toho sexuálního vybití, je na to takové slovo autoerotika. U mužů se řekne, že si „TO“ udělá sám. Neměla jste nikdy takovou potřebu nějakým způsobem se takto uspokojit?** Ne. U mě třeba prvního půl roku /po smrti manžela/ televize neexistovala. My jsme se tak s manželem měli rádi , a byl to můj první kluk , takže opravdu ne. Pro mě to jako skončilo, tím pádem, a nic.já jsem žila jenom pro děcka a vnoučata...

**A co se tedy stalo když jste se najednou po těch 21 letech rozhodla, že půjdete do toho, že teda s tím partnerem znovu začnete žít?** No co se stalo já nevím jak, snad to byl takový osud..... No a partner se objevil tady na bráně, na vrátnici /paní se směje/. Když jsem došla sem poprvé, podruhé a oslovil mně kam se jde na procházku a tak, a jinak já nevím. Pak začalo, že třeba měl tu odpolední , v létě se slouží jen do sedmi , no tak jsem tam chvíli, že abych si sedla, donesla stoličku a sloužili jsme spolu.

**A když to srovnáte, vy jste něco podobného zažila před svatbou za mlada, když se na to teď podíváte vidíte v tom nějaký rozdíl?** Tak rozdíl vidím tady takový, že tehdy to bylo takové jiné, a té práce bylo moc a tak. Takže třeba někdy ani nebyl čas.

**Já se vrátím k otázce, já jsem to myslela tak, takový ten pocit, jak jste říkala, že vám manžel nosil tašku ze školy... myslela jsem takové to chození, takový začátek, to sbližování s tím mužským pohlavím. Jaké to je pocitově, přece jenom jak jste mi řekla 21 let jste byla sama, tak to byl pro vás teď určitě zlom.** Zlom to byl, protože mně to překvapilo. Celkem se mně líbil, no tak mně to potěšilo, když mi řekl, abych s ním poseděla /ve vestibulu na vrátnici/. A když se skončilo, když dosloužil v osm hodin, tak jsme tady ještě někde tady poseděli. A už to potom začalo, že jsme vyhledávali samotu, abychom byli sami, si poseděli a tak dále. No a pak přišlo to, že opravdu jsme vycítili, že chceme být sami, no tak, to se jaksi podařilo, třeba ta moja spolubydlící, že to umožnila, že odešla pryč a nechala nás na chvíli samotné jako... Pak přišlo to, že pán musel jít s kýlou na operaci, tak zase jsme byli chvíli odloučení, 14 dní, ale potom přišel dom. Mezitím jsme se rozhodli, že půjdeme za paní vedoucí a tak jsme šli, taky se tady uvolnilo místo, tak jsme šli a požádali o společný pokoj. **A zeptám se vás, když vám ta vaše spolubydlící nechala volný pokoj, když se bavíme o té době, jak jste tady dlouho?** Já jsem sem nastoupila od 9.června 2010 a pán ... on vám potom řekne... je tady už moc roků.

**A vy jste spolu od toho loňského roku?** Ano, potom co jsem se vrátila z nemocnice jsem se seznámili a pak to bylo v srpnu. **To jste se začali sbližovat?** Ne, to už jsme se stěhovali. **Takže vy jste se od června do srpna sbližovali. To byla rychlovka. Noo. Takže když vám ta vaše spolubydlící uvolnila pokoj, měli jste spolu sexuální styk?** Ano. **Jak ste se cítila? Jak jste to brala?** NO, velice dobře. **Po těch 21 letech byla jste ze sebe překvapená?** Byla, byla, protože já jsem myslela, že to vůbec, za ty roky, že už to vůbec nebude možné, a zjistila jsem, že je to možné. **A neměla jste obavu, společný pokoj..** Ano.

**Když byste měla říct, jaké to je, když lidé v sedmdesáti si domlouvají, že budou sami na pokoji, jaké to je? Je v tom nějaký rozdíl, když jste byli třeba mladí s manželem, když se zamyslíte, vidíte v tom nějaký rozdíl?** Já si myslím, že ani ne. Já jsem se moc těšila a myslím, že přítel také. **Dívala jste se na sebe, nepřišla jste si, že jste starší, nepřemýšlela jste nad tím?** Ne. Dívám se na sebe stejně. Vím, že stárnu, no on také... **Nestyděla jste se?** Ne. V ten moment, napřed jsem si říkala, že ta doba 21 roků, že ten člověk žije jen pro svou rodinu, děcka, ale přišla jsem na to že je to teď lepší tak.... **To je pěkné. Vráťím se ještě k vašemu aktuálnímu zdravotnímu stavu, jak se cítíte a omezuje vás něco v sexuálním životě?** Ne. Neomezuje nás nic. Akorát to koleno, ta noha operovaná, ještě trochu pobolívá, ale možu říct, že opravdu sa o mně pěkně stará.

**Ta forma sexuální styku je klasický sexuální styk?** Ano. **Partner je fyzicky zdatný.** Ano. **Není to tak, že byste museli řešit nějaké náhradní varianty?** Ne. To vůbec ne. Je to na jedničku. **Tak to je dobře.** Opravdu su šťastná, a úplně člověka všechno jinak baví.

**A co vaše dcera? Nestyděla jste se jim říct, že jste si našla partnera?** Ne. Začali sem chodit, když za mnou přišli, tak věděli, že su odstěhovaná /na jiný pokoj..... No a moje 18letá vnučka také v pořádku, dcera také..... **Máte ten život teď pěkný, že?** Jsme opravdu spokojení. Tady jsme začali chodit a držet se za ruky, no to víte, jaký z toho byl poprask, protože to tady ještě nebylo. Kdoví jak jim to dlouho vydrží .... a teď v týdnu měla odpolední směnu taková mladá sestřička, šli jsme po chodbě a drželi jsme se za ruky, ona jela s vozíkem s jídlem a tak smutně říkala, že já vam tak závidím, že se tak pěkně vodíte, moji rodiče se tak doma hádajů, tak mně jí bylo líto. **Myslím si, že když rodinní příslušníci vidí, že se mezi sebou rodiče chovají pěkně, tak si myslím, že to ovlivňuje i jejich chování.** Určitě. Teď přišly vánoce a ..... volal syn z Hodonína /přítelův/ jestli pojedje na vánoce dom, on říká, že ne, že budeme tady. Potom přijeli i s manželkou, dovezla sa veliká krabica cukrového, věděli, že tady chceme být spolu. Na štědrý den došla dcera s manželem a vnučkem..... mezi svátky jsme šli k nim, chlapi si povykládali, .....i Silvestr potom, bylo to velice bezvadné, o půlnoci letěly štupty šampaňského, bylo to velice, velice pěkné a příjemné. **Já jsem moc ráda, že jsem vás našla, že se mi podařilo najít takové pozitivní lidi, protože určitě i ty vaše výpovědi jsou o tom, že ten život ve stáří nemusí být jenom o tom smutku.** Ano. **O takém rozjímání, že už život vlastně skončil a že člověka nečeká nic pěkného.** Opravdu velice jsem spokojena ze své stránky, že mám pro koho žít, na koho se obrátit a ten sex taky...

**Ještě se zeptám, než skončíme, setkali jste se , že by se vám třeba někdo smál,nebo s negativní reakcí okolí tady?** Já vám něco řeknu, to jenom takové staré baby co sedí když my jdeme na oběd, tam se vždycky čeká na židličkách, tak bylo no, kdoví jak dlouho jim to vydrží .... jenomže to člověk jenom zasměje, ještě jsme si víc přitiskli ruky a šli jsme. **Víte o někom, že by se tady dal dohromady tak jako vy dva?** /paní se ptá přítele.../ Tak ani ne. **Takže vy jste tu pro ně taková rarita.** Ale no to mosím říct, to bylo takové strašné překvapení, protože když jsme byli za paní vedoucí, tak ona hned volala sestřičku a hned se dalo tady to, bylo to tu prázdné.. takže když ráno nám to předávali a dali klíče, no to bylo neco nádherného, na postelách tu byly samé srdéčka, tam jsou dané /paní mi je ukazuje/, na stolíku taková velká pukéta.

**Ono se sice řekne domov důchodců, ale mně to tady připadá jako byste bydleli v garzonce, omezuje vás nějak to prostředí?** Vůbec ne. Všechno máme, televizu, jednu druhů hrajeme ... venku máme posezení, krytý balkon tam na podzim chodíme... **Já vám moc děkuju za rozhovor a přeju vám zdravíčko a pohodu at' ještě máte spoutu pěkných dnů spolu a před sebou. A ted' vyzpovídám vašeho přítele.**

### Miroslav, 70

**Dobrý den pane Miroslave, vy jste přítel tady paní Ludmily, vy jste nás celou dobu poslouchal co jsme si vykládaly. Tak já vám jenom v krátkosti zopakuju, že je to dobrovolný rozhovor, co mi budete chtít tak řeknete, co vám bude nepříjemné tak nemusíte odpovídat, prostě podle svojí svobodné vůle ale cokoliv z vás vytáhnu navíc budu ráda abych práci měla zajímavější pro třeba jiné starší lidi, aby viděli, že se nemají za co stydět. Budete mít sedmdesát let, jste nastávající sedmdesátník, zeptám se vás na vaše mládí jak to teda bylo. .... jsem se šel učit do Hodonína pro naftové doly, a jezdil jsem po celých čechách, po vojně jsem ..... šel k Polici. **Tam jste byl až do důchodu?** Nee kdeže. .... co jsem se vyučil. ... vrtání studní na vodu pro Slovensko, bylo to na východním Slovensku. .... Takže jsem byl týden tam a týden doma. **Ted' vrátím k mému tématu, jak jste slyšel je to sexualita ve stáří, ale my ted' ještě musíme zjistit jak to bylo v tom mládí. Kdy jste měl první sexuální partnerku?** Jé, tož to já jsem se ženil ve 24 a ona měla 17. Museli jsme jít na výbor žádat o roky. S ní jsem vydržel než dostala rakovinu prsu a umřela. **V kolika letech?** Byla mladá, v 1987, v 1965 jsme se brali.**



Měla necelých 40 let. To měla. A ti kluci byli dospělí celkem, ti zůstali se mnou. **Zeptám se vás, když jste se ženil ve 24 letech. To byla vaše první dívka?** Dívka první to ne, no ne že bych s někým bydlel tak ne. **Myslím ty sexuální zkušenosti.** No nebyla první, ne. **V té době jak ste získával informace ? S kamarádama jste se bavili nebo z domů jste věděl co a jak dělat? Myslím ohledně sexuálního života.** To převážně nesl život. Člověk se dozví různé.. jak se posedí se dozví historek. **Na vojně?** Tak na vojně, tam byla láska ale vymlžilo sa. Potom když vám umřela manželka, měla jste další partnerku? Ne byl jsem dlouho sám. Až než jsem měl nastoupit sem, měl jsem románek s paní, ale to bylo o ničem. **A když říkáte, že jste byl dlouho sám, to je kolik?** Od 1987 až do toho roku 2002 než jsem nastoupil sem. To je vlastně 15 roků. No vlastně jsem žil, více méně jsem dvě paní střídal ale to nebylo, že bych tam bydlel. **Byly to partnerky se kterými jste udržoval intimní styk?** Ano. **Já se ptám proto, protože jste řekl, že jste žil sám, tak jestli jste měl nějakou tu partnerku ohledně sexuální styku.** Ano, ano...

**Takže takto jste sám nebyl, to mně zajímalo, jestli ta potřeba sexu tam byla.** A potom už jsem došel sem a převážně jsem tápal a nebýt té paní vedle /ukazuje na přítelkyni/ možná jsem tápal do dneška.

**Tady jste sám bydlel jak dlouho?** S kamarádem jsem bydlel, různýma, 3 mně umřeli, na pokoji, 2002 jsem nastoupil. **To jste tady nastoupil?** Tak. **Ted' je rok 2011 a tady s paní Ludmilou jste od roku 2010, ať si to trošku srovnáme.** Ano, tak tak.

**Od toho roku 2002 do roku 2010, měl jste nějakou partnerku?** Tady ne, tady nic. Vůbec? **Žádnou sexuální partnerku jste neměl?** Ne, nejezdil jsem nikde, ne ne. **Ted' se vás zeptám na takovou choulostivou otázku. Dá se říct, že jste vlastně předtím žil aktivně sexuálně, neměl jste potřebu toho sexu?** No jistěže byla, tož to ani nejde co už, sebe..sám.... **Vy jste muž takže u vás ta autoerotika fungovala.** Ano, ano. **Takže jste si to vyřešil takto.** Ano, ano. **Paní Ludmila vás čím zaujala?** Za prvé vzhled, to je jasné, a druhé povahou, povahou. S tou paní se dá vyjít se vším v nejhorší situaci se dá s ní vyjít. Jediné co mě u ní mrzí, že ona hned začne plakat když se něco děje takového... **Je citlivější.** A mně to potom vezme taky. **Ono je to někdy z toho štěstí, člověk je dojatý, že ten život má ted' spokojený.** Momentálně v této době, je to celkem dá se říct ideální. Navařené máme, oprané, takže čas nám zbývá jen pro sebe.

**Jak často jste měl v mládí potřebu sexu?** No tož do vojny prakticky vůbec, tam byly jinší zájmy a po vojně, chodil jsem sem tam s děvčiců ale nevzal si ju. Že bych byl nějaký divočák to ne. Já myslím si, že na stáří mám z toho větší požitky jak jsem měl tenkrát já, když jsem byl ten šohaj slovácký, mladý. **To jste mi odpověděl vlastně na otázku jak to vnímáte. Takže vy to vnímáte tak, že ve stáří se cítíte v této oblasti..** úplně spokojený, funguje všechno jak má fungovat, baví mně to a je to pěkné. **Takže váš aktuální zdravotní stav vás nijak neomezuje v tom, abyste mohl aktivně sexuálně žít.** Ne, ne. **Zeptám se vás klasický sexuální styk u vás funguje? Nemáte v tomto směru žádné omezení?** Ne, žádné. **Když jste se chystali poprvé, když jste se domlouvali, jak nad tím člověk v 70 letech přemýšlí? Ve 20 si to člověk dovede představit, ale v 70? O tom se nikde nedočtete.** To je něco podobného, protože když ta ženská je pěkná, líbí se vám, tak ta určitá chuť na ni dojde, a tož tak řeč k řeči, hovor k hovoru. **Vůbec vás nenapadlo, že byste si řekl ona už bude mít nebo má 70 ?** Ne. **Nevnímáte ten věk?** Ne. Já jako osobnost, kterou bych rád měl při sobě, nebo blízko sebe. A to ostatní se tak přichomejtne pěkně, pomaloučku, aniž člověk pozoruje a jsme tady. **Zeptám se vás, paní jsem se na to neptala, protože mně odkazovala, že mi taky něco řeknete, kolikrát za týden máte spolu sexuální styk.** Kdyby to bylo každý týden, tak třeba ten týden je někdy aj krátký, víte? To jak ty styky přicházejí, nebo ty hrátky. Někdy je ten týden krátký.

**Dalo by se říct, že jednou za týden?** Nee. Že ten týden je krátký na to, že by to mohlo být víc dní v tom, že to je častěji. **Ted' jste mi zamotal hlavu.** Ano, ano.

Nás to napadne po obědě a o desíti večer po televizi zas. Někdy to přijde, někdy to nepřijde. **Takže někdy 2x za den a někdy týden nic.** Ano. /paní Ludmila se směje/  
**Vy jste takový strašně sympatický pár, jsem moc ráda, že jste byli ochotni, protože opravdu...** funguje to, opravdu, prozatím říkám je to ideální, nevidím do budoucna, že bychom se měli náhodou v něčem rozcházet, malichernost se dá zpravit za půl nebo za hodinu. **Vážíte si toho, že jste spolu. Vy máte 2 syny. Vaše rodina, neměli k tomu negativní postoj, přece jenom jste byl víc jak 20 roků sám, že najednou máte partnerku a jste spolu.** No tak, ono co jsem já cítil, oni si beztak říkali, no už by si taky mohl ten táta něco najít, je jak kůl v plotě. **Jsou spíš rádi že máte.** Tak tak, že to takle dopadlo, že mají o starost měň o mně, že jsme dva, že už je přece lepší žítí. Jak když se člověk se poflakuje sám po světě. **A tady o dalších obyvatel domu, neslyšel jste nějaké reakce, nebo že by z vás chlapi chtěli něco vytáhnout?** Ne, takové věci.

**Posmíval se vám někdo? Nebo negativně hodnotil?** Ne, to víceméně spíš si myslím, že jsme jim dali určitý příklad. Neříkám, že mně to tvrdí, ale myslím si, že v duchu podle vyjadřování a mluvy, že aj nám závidí, víte ten spokojený klidný pospolný život co tady máme my. Ale že by nám nekdo vyčítal nebo nadával to ne. A ono ani víte já jsem z lidí, který, nerad mluvím s člověkem o kterém si udělám svůj úsudek a je negativní úsudek, a takových lidí je tady dost. Takže já mám určitý okruh aj paní. Máme tech kamarádů dost a stačí nám to natolik, abychom si spokojeně žili. Rádi si zajdeme odpoledne do toho kasina dolu, že tam si sedneme k tomu stolu, pokecáme s druhýma a tak. Sami nemožeme vegetovat. To taky není zdravé. Ale večery převážně u té televize trávíme spolu. To jo, to už se nikde nesnažíme nikde chodit.... A když se dva sejdou tak jak my dva jsme se sešli, říkám, nemůže být nic lepšího, na stáří

**Vidíte to je moc pěkné, že jste se tak potkali. Děkuji Vám za rozhovor, za ty informace co jste mi dali za velice otevřené informace. A přeju vám moc moc toho zdraví a tu pohodu, aby spolu vydrželi ještě spoustu dní, aby vás nepotkalo nic zlého, na shledanou.**

věková kategorie 75 - 89 let - 4 rozhovory

### Jiřina, 76

Dobrý den paní Jiřino, jsem moc ráda, že jste svolila k rozhovoru. Víím od vašeho manžela, že jste byla v nemocnici na operaci, trápí vás cukrovka, tak budu ráda, když mi budete chvílku dle vašich možností věnovat. Jak už jsem vám řekla téma, mé diplomové práce je sexualita ve stáří. Rozhovor je dobrovolný, co mi budete chtít říct tak mi řeknete. Mám tady otázky, které vám budu postupně pokládat, když budete cítit, že je vám něco nepříjemné nebo něco o čem nebudete chtít mluvit, tak nemusíte. Něco mi už i o vás povykládal pan Josef B. Jako první otázku se vás zeptám na vaše mládí a první sexuální zkušenosti. Tak já jsem se vdávala v 18 letech, musela jsem.

**Takže váš manžel byl váš první sexuální partner?** No ano. **Věděla něco o sexualitě když jste spolu začali chodit?** Něco ano. Ale o tom se tehdy moc nemluvalo. Doma vůbec, něco jsem s kamarádkama... Ale byla jsem mladá. Styděla jsem se. On měl po vojně. Pak jsme měli děcka. Moc práce bylo s nima potom.

**Rozuměli jste si v sexuální oblasti, bavili jste se někdy o sexu?** Ne to ne nemluvili. Já bych o tom nemluvila. My jsme kolem toho žádné řeči nevedli. To se tak rychle pod duchně a bylo to. **Brala jste to jako manželskou povinnost?** No tak nějak, nepřemýšlela jsem nad tím. On byl v práci, já kolem děcek, vařilo sa, pralo, na poli. Na ostatní věci nebylo myšlenek. Potom umřel a zůstala jsem sama. **Dlouho?** Tak 10 let. **Nějaký partner vám nechyběl?** Ne. No to vůbec ne. **Za těch 10 let jste neměla potřebu mít intimního partnera?** Já jsem na to vůbec nemyslela. Já to zas tak nemosím. **Jak jste se seznámili s Josefem?** Tak v rodině kdosi, že je tento sám, tak jsme se tak nějak dali na jedné té oslavě dohromady. **Deset let jste byla sama, jaké to bylo, když jste spolu měli styk?** Jaké by to bylo. To k tomu chlapovi patří. Tak to беру. Já to tak nemosím, ale trochu té radosti musí chlap mět. **Nestyděla jste se před ním.** Za co? Už měl před tím ženské. **To bylo před 19 lety, díváte se i dnes na Josefa pořád stejně? Vnímáte, že vám zestárl?** Co já vím. Na to nějak nemyslím. Tak zdá sa mi pořád stejný, enom je ubrblaný. **A co váš současný sexuální život?** No to je včil horší, s tů mojů cukrovků. Moc mi to nejde, nemože jako do mně. A on taky tu prostatu má. Tak já mu kolikrát řeknu, ať si jde na pivo a on ide. Nevadí mu to.

**Dám vám choulostivou otázku. Řešíte to tak, že byste ho uspokojila jiným způsobem nebo oba sebe navzájem?** Ne, ne. Už jsme staří, nemocní, když to nejde, tak to nejde, s tím se člověk srovná. Já jsem kvůli tomu nikdy nebláznila. **A pan Josef? Nedal vám někdy najevo, že ho to mrzí?** Ne. On mně aj polituje, ví že je mně to nepříjemné, ale nekdy sa přemožu. **Přisuzujete to tomu stáří?** No ano. **Vadí vám to proto, že jste staří?** Ne, ale už nemám tu chuť. A to člověk musí sám chtět. **Pan Josef mi řekl, že tak před 3 měsíci jste spolu měli sexuální styk. Když se vyzdravíte, myslíte si, že se tomu nebude bránit?** Když to půjde. Já jsem mu řekla, že až budu zdravá, že si toho ještě užije až ho to bavit nebude. **Takže se o sexu bavíte?** No neco málo. **Jak často jste mívali v době před 3 měsíci sexuální styk?** Tak jednu za měsíc. Někdy ani to ne....

**Když to srovnáte jak to bylo u vás v mladším věku?** No bylo toho víc. Ale nepřehánali jsme to. My okolo toho nenaděláme. Jak to je teď vidět všady, v novinách v televizi, to je hrůza. To není pěkné, všady enom nazí.

**Jak se na sexualitu ve stáří díváte? Nestydíte se za to, že i v 76 máte tu potřebu?** Ne. Enom o tom nemluvíme. To patří do ložnice, ne ven. Když to půjde no... ale mně stačí aj když si posedíme a nehádáme sa. Samotnému člověku je špatně.

**Děkuji vám za rozhovor. Hodně zdraví a pohody vám do dalších dnů přeju.**

### **Josef B, 74**

**Dobrý den pane Josefe, jsem moc ráda, že jste svolil k tomu, že spolu uděláme rozhovor k mé diplomové práci. Jak už jsem vám řekla téma, které je sexualita ve stáří. Rozhovor je dobrovolný, co mi budete chtít říct tak mi řeknete. Mám tady otázky, které vám budu postupně pokládat, když budete cítit, že je vám něco nepříjemné nebo něco o čem nebudete chtít mluvit, tak nemusíte. Budu ráda za cokoli co se z vás podaří „vytáhnout“**

**Jako první otázku se vás zeptám na vaše mládí a seznámení s partnerkou, přesněji vaší první sexuální partnerkou. Tak ta jedna už je mrtvá, to byla žena, ta zemřela v 1986. Pochopila jsem, že mluvíte o vaší manželce, jak jste se s ní seznámil? Jak bych vám to řekl... v Přerově na nádraží. Já jsem jel z práce domů a ona jela k sestře.**

**Čím vás zaujala?** Mně se zdála být taková známá, když jsem dělal u vlaku strojvedoucí, že je nějaká známá z hospody, tak se dalo slovo k slovu a tak jsme se seznámili. **Kolik jste měl let?** Tak 39. **Aha takže vy jste byl do 39 svobodný?** Byl samozřejmě. Ještě jsme zapomněli, kolik vám je let nyní? Ted' mám 74. Do té doby jste neměl žádnou ženu? No mět jsem měl, no ale .. **Sexuálním životem jste žil?** No jasně že žil. To člověk nic nevyžene to nevypotíte. **To je přirozené. V kolika letech jste měl první dívku?** Až tak po vojně ve 22, 23. **Kde jste získával informace o sexualitě.** Na to přišel člověk sám. **Nebavil jste se o tom třeba na vojně nebo doma?** Ne, na vojně se vykládaly takové ty blbosti. **Styděl jste se poprvé?** No tak člověk se třepal, no, byl takový nesvůj. Potom když si na to zvykne, tak jak na cigaretu, těžko se odvyká. **S vaší manželkou jste na tom byli jak v této oblasti?** Vyhovovali jste si? Ale tak pasovat pasovalo všechno, já jsem tam šel kvůli zahradě víte? Já jsem si koupil traktorek, všechno jsem měl. **Dalo by se říct, že to byl sňatek z rozumu?** No bylo to takového. **Byl jste do ní zamilovaný?** Měl jsem ju rád. Vzal jsem si ju z radosti ale neznamená, že jsem ju využíval. **To je dobře.** Já jsem si ju vzal kvůli tomu, že jsem věděl, že je sama..... **Vrátím se zpět k mému téma, vykládali jste si někdy o svých partnerech?** Ale, to nevykládali. To nebylo potřeba, já jsem se jí nevyptával na jejího a ona na moje. Ale jinak jsme si rozuměli. **I v té sexuální oblasti?** Jo. **Dovedli jste si třeba o tom popovídat?** Ne neptali jsme se na to. Vy myslíte, jestli jsem to jako dobře spravil? To nee. To jsem udělal a pryč, lehl si na svoje a bylo. **Jak jste mi řekl, pak vám žena zemřela. Ted' 19 let máte paní Jiřinu jako životní partnerku. Kdy jste se seznámili?** Po několika letech od smrti.

**Čím vás zaujala paní Jiřina?** Zaujala mně tím, že byla sama a byla pěkná, no. Byla mladá ikdyž je o něco starší. Ta co jsem ju měl před tím byla o 11 roků starší. Pro mne věk teda nehraje roli. **Když jste se s paní Jiřinou potkali měla přes 55 let, ted' má 76, díváte se na ni pořád stejně?** Ale mi je to jedno, jestli má 90 nebo já mám 80 to je jedno... Mně to nevadí. **Jaké je vaše aktuální zdraví?** Tak mně nic není. Akorát kýlu. **Vaše partnerka, jak jste mi řekl, je dnes v nemocnici, co ji v životě nejvíc omezuje?** Má cukrovku, měla operaci, už je z toho venku. **Máte spolu sexuální styk?** Včil už delší dobu nee. A mně to taky netáhne. Delší dobu je? Tak 3 měsíce. **Je to proto, že paní je nemocná?** Ano. Člověk tak trochu ztratí chuť. **Přisuzujete to tomu stáří?** Ne ona za to nemože. Ona na to naříká už delší dobu. **Že jí to není příjemné?** Ne, že. Nedělá jí to problémy, ale to člověk mosí sám. **V**

té době před 3 měsíci měli jste spolu klasický sexuální styk? To jsme měli i víckrát, na tom nic není. **Jak často?** Tak jednu za dva tři měsíce. No ale v poslední době vynechává, mně je líto za ní jít, kvůli té nemoci. **Když víte, že klasický styk jí dělá problémy snažíte se třeba nějaké jiné techniky?** Já se nesnažím nic, já se z toho vyspím už. **No vy sám to nepotřebujete?** Ani tak né, protože já jsem operovaný po té prostatě, ono to už se taky srovná, už mně to přestalo bavit. **Takže autoerotiku neprovádíte?** Ne, ne, já takové věci nepotřebuju. Já už to nějak mět nemusím, už to není jak to bývalo. **Ale kdyby paní chtěla?** Kdyby chtěla, ano. Ale když to nejde tak to nejde. Sama to řekne. **Když se dá zdravotně do pořádku?** Tak to půjde. Když ne tak ju trápit nebudu. **Ted' máte 74, když byste to měl porovnat jaké to u vás bylo zmlada, ve středním věku.** Víte já to беру tak jak to ide. Ted' to zdraví nás trápí, tak není ta chuť. Ale kdyby nás to trápilo za mlada, tak by chuť taky nebyla. Já sem na to nikdy moc netlačil, jak to přišlo bylo to, když né, tak né.. Já vám řeknu, že brácha co zemřel, měl 53 let. Manželku měl o 15 let mladší od něho, on tam ani nespával v ložnici s ní, spával v komoře. **Paní vaše když ví, že jí dělá problémy klasický styk, snažila se třeba vám to vynahradit nějak jinak?** Ale ne, nesnažila se nic, ale byla zas tak hodná, že když viděla, že to nejde, dala mně peníze zajdi si na pivo a bylo to. **Myslíte, že se styděla?** Nestyděla se. Nešel jsem ani za jinýma, nic. Mám ju rád, je hodná, tak co. Je dobře, že si rozumíme. Když bude ochotná budu rád, ale nutit ju nebudu. **Jak se na tu sexualitu ve stáří díváte?** Nestydíte se za to, že i v 70 máte tu potřebu? Ne. Podívejte se, já to nemusím mět, já mám tu povahu. Některý má povahu, že by strhal aj plotek, ale já ne. Já se podívám a vím jak je jí. To není jen tak, že se člověk vysype a jde pryč, to není tak. Potřebujete aj jí udělat dobře a nejenom sám sobě.

**Takže vy máte obavy a cítíte s ní, nechcete to za každou cenu.** Ona mně povídá kolikrát, ty toho ještě budeš mít po zuby neboj se, jenom až já se spravím **Takže paní vám naznačila, že až se uzdraví tak by to potom ještě šlo?** Potom by to možná šlo. **Ted' jste mi odpověděl na otázku, že o těch věcech v náznacích mluvíte, a nestydíte se za to.** Ne.

**Díváte se na svou paní pořád stejně? Vnímáte věk?** Ne to je tak jak bylo před tým. Mi připadá zrovna tak jak před tým. Mám rád pěkné děvčata, to neříkám. **Děkuji vám za rozhovor. Ještě jednou vás navštívím a vyzpovídám vaši paní.** )

## Jaroslav, 84

Dobrý den pane Jaroslave, jsem moc ráda, že jste svolil k našemu rozhovoru, na téma mé diplomové práce **sexualita ve stáří**, zeptám se **Vás kolik je Vám let? 84 a jak se cítíte? Jaké máte aktuální zdraví?** Dá se to ještě vydržet ..., mám toho ... /myslí parkinsonovu nemoc/ ..., ale hodně jsem za mlada sportoval..., byl jsem sportovec tělem i duší. Nekouřil jsem ... nepil jsem. **Jak jste mi řekl, jste ženatý s paní Marií? Byla to Vaše první sexuální partnerka?** Ne. Seznámili jsme se náhodou ... na zábavě ve Zlíně, já jsem měl 23 let ... a ona 21 let. **Měl jste před tím nějakou sexuální partnerku?** Na vojně cosi bylo... **A věděl jste něco o sexualitě, o sexu?** Velice málo ... něco málo co se řeklo mezi klukama. **Ptal jste se rodičů?** Ne, o tom ... se tehdy nebavilo. **Žijete teď aktuálně sexuálním životem?** Teď ne už. **Do kolika let jste žili sex. životem?** Před pěti lety ... manželka onemocněla, tak ... to potom nešlo. **Přišlo vám, že se to k tomu stáří už nehodí?** Ne, tak to ne, to kvůli nemoci manželky. Nepřišlo mi to nutné.... **A dříve vyhovovali jste si v této oblasti?** Tak. Ano, ale tři domy jsme postavili, nebylo toho času a byli jsme unavení. **Přestože už spolu nemáte klasicky sexuální styk, projevujete si náklonnost i jinak?** Ne... nepokládám to za nutné. **Myslíte, že ta sexualita k tomu stáří patří? Teď máte 84 let.** Myslím si... že to pomalu odchází... ale že by to bylo... nutné, to ne. **A nechtěl byste to třeba řešit s lékařem?** Ne... ne... **Necítíte se být ochuzený?** Ne... Těžko říct... co na to odpovědět. Já jsem... se tím nikdy moc... nezabýval, já jsem... se věnoval práci. **Mohl byste mi říct do kolika let jste spolu aktivně sexuálně žili?** Do... nemoci manželky. Před pěti lety... a tím to přestalo. Nebylo... to už ... potřeba. Ale ...do té doby, to... tak ještě občas bylo. **Vy jste v kategorii lidí starší osmdesáti let a jsou to pro mě zajímavé informace. Brali jste, že sex je úplně normální v tomto věku?** Ano... **Styděli jste se za to?** Ne, ne... Že bychom to ... vyhledávali to ne, ale život jde dál. **Vnímali jste na sobě, to svoje stáří? Řekl jste si třeba, ta moje žena mi ale zestárla?** **Uvědomil jste si někdy přítom sexu, že už je stará?** Ne... to ne. Dívám se... na ni pořád stejně. Život... šel dál. Nikdy jsem ... nepřemýšlel na tím, že by... se sex ve stáří nehodil. Že bych... se styděl za to, že... su starý. Když to... přišlo na nás, byli jsme spolu, když to pomalu přestávalo... (sexualita, touha), život jde dál.. Potom... žena onemocněla a tím je to všechno omezené. **Opravdu jste neměl pocit, že jste o něco ochuzený?** Ne... ne.



**Respektoval jste to, že je nemocná? Ano. Neřešil jste to autoerotikou? Ne...** že by člověk... nebyl potřebný, a že by ... jsme to přestali okamžitě, měli jsme... také slabé chvílky. A když... ta slabá chvílka přišla, tak jsme... si vyhověli, není... to tak... jak zamlada. Ale... nestydíme za to, je to přirozené.

Naše... sexualita je omezená... nemocí mojí manželky, jinak se tomu nebráním. Ale, že bych to ...nějak vyhledával nebo... něco jiného, to ne. **Takže berete to tak, že sexualita je přirozená jak v produktivním věku, tak ve stáří? Ano.... Ale, kdyby Vaše paní nebyla nemocná? Tak by to... bylo podle toho, jak by ...to šlo. Myslíte si, že byste mi k tomu mohl ještě něco říct? Není co k tomu dodat. Děkuji Vám za rozhovor.**

### **Marie, 82**

**Manžel je od vás o dva roky starší, byl to váš první sexuální partner? Ano,** já jsem měla jenom práci. Seznámili jsme se na vesnici na zábavě. **Věděla jste před svatbou něco o sexu? Ano,** protože jsem byla porodní asistentka, takže jsem o těchto věcech věděla všecko. **Měla jste obavy poprvé, když jste spolu měli sexuální styk? Ne** neměla, protože jsem o všem věděla z práce. **Bylo to před svatbou? Ano. Jaký je váš aktuální zdravotní stav? Cítím se ne moc dobře,** málo slyším a často mě bolí hlava. Za poslední rok se mi to hodně zhoršilo. Před pěti lety jsem velice onkologicky onemocněla i má dcera lékařka za mnou přijela z Kanady mi pomoci. Ted se dá říct, že jsem taková stabilizována. **Před pěti lety jsme přestali žít sex. Životem kvůli vaší nemoci, ale do té doby, do vašich 77 let, tak jste mívali spolu ten klasický sexuální styk? To ano.** Neměli jsme ho tak často, tak po měsíci aj dýl, ale to ani za mlada, protože já jsem měla velice moc práce starala jsem se o stavbu domu, tři jsme postavili a manžel pracoval až v Uh. Brodu. **Když byste srovnala jaké to bylo za mlada a ve stáří? Neomezovalo nás nic,** ale dneska si říkám, že jsem si to měla víc užít a neměla jsem víc pracovat. Měli jsme si udělat více času pro sebe. Já vám to řeknu tak, když manžel potom chtěl (ve stáří) aby jsme šli spolu, tak zjistil, že to se mnou nešlo, jak kdybych byla srostlá. **A neřešila jste to nějak s lékařem, je tolik přípravků a vy jste zdravotní sestra? Ne,** ne... To je legrace... nenapadlo mě to. Já jsem se o to moc nezajímala. Byla jsem jenom pro práci. **Vadilo to manželovi? Že to nešlo? Nedal se znát, že by mu to vadilo.... On byl takový... že když věděl, že to nejde, on byl v tom tichý.**

**A měla jste nějaké problémy po přechodu?** Ne neměla... furt jsem pracovala. Neměla jsem čas myslet na takové věci. A manžel se o to, nějak moc nezajímal.... **Takže do 77 jste spolu aktivně sexuálně žili.** No sem tam... **Styděla jste se někdy za to?** Ne...no... **že už jste stará?** Ne, nestyděla, ale někdy mě to trošku mrzelo. **A jak se na svého manžela díváte teď ve stáří?** Dívám se na něho stejně jak za mlada... je to stejné... nevnímám to jinak. A su ráda... že je takový a že mě to nevyčítá, že su nemocná.... Někdy jsem byla taková zesláblá... že jsem byla ráda, že nejde za mnou. **Když to teda nešlo klasicky, nesnažili jste se nějak uspokojit, když vy jste nemohla?** To bylo velice nečasto... ale vím, že jsem mu tím udělala radost. Když jsem ho... trošičku pomazlila. **Děkuji, že jste mi to řekla. Takže když to nešlo klasicky, přece jen jste se mu snažila tím udělat radost.** Ano.

**Myslíte si, že ta sexualita k tomu stáří patří? Je přirozená?** Ano měla by být... Protože jinak ten chlap... je nervózní, ten vztah to utužuje a je to přirozené... Takže když nemám žádné omezení... a na manžela přijde slabá chvílka... tak že mu vyhovím. Nestydím se za to... se s ním pomazlit... je to přirozené. **Děkuji vám za rozhovor**

kategorie 90 a více let - 2 rozhovory

### LUDMILA, 93

**Dobrý den paní Ludmilo, chtěla bych se Vás zeptat na pár věcí ohledně stáří a také jak jsem vám již řekla téma mé práce je sexualita ve stáří, tak co budete chtít mi povíte, co vám bude nepříjemné tak mi nemusíte vykládat, budu ráda za každý váš prožitek a názor co mi řeknete.**

**Kolik máte let? 93 a jak se cítíte v tomto věku?** No tak kdyby už tak ty problémy trošku nebyly horší... tak ještě se to dá. Já mám ráda lidi a mladé lidi mám ráda. Nemám ráda moc staré lidi..... . hodně chodím, málo jím a mezi staré nechodím. Takže protože ti staří lidi mezi sebou budů vykládat si tam mne bolí, a to mne bolí a už kdyby si mě radši ten pánbůh vzal to já né... **Takže s těma mladýma nebo mladšíma se cítíte lepší.** Protože si s nima povykládám. Já nepotřebuju jim povykládat, že mě všechno bolí. Já jsem toho prožila moc. Tech bolestí mám za sebou... . Já mám to štětí, že mám ohromnou trpělivost. **To je velký dar.** Trpělivost a je potřeba tady hodně tolerance. **Jak dlouho jste vdaná?** Letos vdaná 70 roků. To už je dost pěkné? **No to je. A když zavzpomínáte na to mládí, protože já se musím zase vrátit k tématu své práce, tak jak jste se seznámili s manželem?** Máme 2 děti, 5 vnuků a 9 pravnuků. Nás je jak.... **Ted' se vás zeptám na to choulostivé téma , jak jste to měli s tou sexualitou s manželem. Když byste to srovnala za mlada v takovém tom produktivním věku, jak jste to prožívala.** No tak podivte se, když je člověk mladý tak tak musí buď dávat pozor, tenkrát za našich mladých let nebyly kondomy, či já ani nevím jak se tom říká, jak to vypadá, tak jsme museli být opatrní. Tož některá žena stačí jak se říká položit na ni gatě a je v jiném stavu. A druhá zas by chtěla a nejde to. **Když bych se vás zeptala, kdyby vy jste měli jak ted' je antikoncepce, je spoustu přípravků proti tomu, aby ta žena neotěhotněla, víc byste si to užili? Myslíte si, že by to bylo lepší?** Já myslím, že ne. **Nevadilo vám to?** Vůbec ne. To už je tam cosi jiného a já su taková citlivá na ledaco. **Je to proto, že jste věřící, že by to s tím mělo něco společného?** Myslím, že ne. Proč?... Na to pánbůh nás jak se říká stvořil, no modli se a pracuj a bůh ti požehná. **A když byste mi řekla jak to máte ted', jak se na to díváte v tomto věku? Jak se díváte na sebe jako na ženu a na toho svého manžela jako muže v tomto věku ve stáří.** No to mi nepřipadá vůbec, že bysme se odcizovali, je to pořád stejné. No tož, když už ten výkon nemože byt, třeba no tak to stačí to pohlazení, ty pěkné slova, to všechno stačí. Protože už člověk jako nemože tož nemože.

**Takže to berete stejně, že to pohlazení teď je pro vás tak jako třeba ve třiceti letech, kdy tam bylo víc toho sexuálního styku.** No jistě. To máte tak, že teď má člověk volno, má volného času. Tenkrát jsme ho neměli. Stavili jsme jenom a děcka malé, ani korunky, jenom těma rukama všechno. No ta láska musí být, ať je to jak chce. **Když se vás zeptám, nestyděla jste se, když člověk překročí 60 70 let.** Né.... **Nestyděla jste se před manželem za to jak vypadáte, že byste se před ním styděla, když se svléknete, když člověk zestárí.** Tož zestárí, však nemožu se před ním stydět a on přede mnů, stárne také. Je ode mne o pět roků starší tož su ještě vlastně mladší. On je takový ještě dobrý, když se vysleče, tak je z něho chlap. Sú na tom horší. Tož hlavní věc je, že nám to trochu myslí. To je důležité. Može být krásné tělo, když to máte v hlavě všechno na nic. **Zeptám se Vás, když někde sedíte se svými přáteli, přibližného stáří, jestli také vtipkujete o sexualitě, tak jako lidé v mladším věku si rádi vyprávějí různé příhody z této oblasti.** Né, ale to prostě to co se teď děje v dnešní době, to strašně odsuzuju. Prakticky ta sexualita má být mezi dvěma lidima a né tak na veřejno, jak jsem já říkala, dnes uvidíte ty mladé lidi, ledaskde na záchodě, za chvílku budou horší jak ti psi, na ty když ta doba na ně přijde, tak je jim to jedno, dělají to kdekoliv. **Rozumím vám, že takové to pěkné jim ve vztahu chybím.** Prostě má být takové to soukromí trochu a všecko, že se nemusím stydět za to. Toto se mi vůbec nelíbí. Všecko je přes postel. Toto je takové moc... je to moc. **Zeptám se vás ještě, ženy když mají menopauzu, jsou vlastně po přechodu, změnilo se u vás něco ohledně sexuality, takový ten váš postoj k sexu?** Tak nezměnilo. No tak, já myslím, že to patří k životu. Prostě, tož nevím. Teď ledaskde čtu, že se nemože až po svatbě, ale řekněte mi, jestli potem ti dva lidi se budů k sobě hodit? Budů-li spokojení s tím sexem? To není jenom tak, protože všecko přece nepasuje, aby vám každý pasoval, aby se s ním dobře žilo a měl z toho ne užitek, ale prožitek a né nějaké bolesti, ono člověk ledaco uslyší, i co kdo vykládá, ale záleží na tom, na chlapovi hodně, jak je prostě citlivý a jak se k té ženské chová. Jestli je to jemné nebo jak bych to, já to tak neumím říct. **Já vám rozumím, říkáte to pěkně.** Alebo je to takové ... ať se ti to líbí nebo nelíbí a hotovo. Tož to by na mne asi nebylo. **Myslíte si, že ten soulad je důležitý, že ten vztah se od toho odvíjí, je harmonický?** Já si to myslím.

**Jak jste zmínila ty mladé před svatbou, když jste se vy vdávala, věděla jste vůbec něco o sexu? V kolikati jste se vdávala? V 23 letech. To bylo ve kterém roku? Ve 1941.**

**Přece jenom, mluvila tehdy s vámi maminka o těchto věcech?** Já jsem už tehdy maminku neměla... umřela mi, tata se brzy oženil a vzal si babu s děčkama. Mladů o dvacet roků, vzala si ho, aby byla zajištěná, tak jsem si užila ještě macechu.

**Vrátím se ke své otázce, myslela jsem to tak, jestli jste o tom sexu bavila s kamarádkama, kde jste ty informace v době než jste se vdávala získala?** V té době se **přece jenom o takových věcech tolik nemluvalo.** Když jsem se vdávala, tak to už jsem nosila dítě lásky, co sa narodilo, takže jsme to všechno vyskúšali před svatbů.

**Takže se sexem jste se seznamovali vzájemně s manželem.** To tak prostě bylo. A já myslím, když se dva lidi mají rádi a jak si k sobě toto, tak to není žádný hřích....

**No vidíte a já zase chci staré lidi, hledají se mi těžko, ne že by starých lidí nebylo, jich je, ale kdo by byl se mnou ochotný mluvit na to na co jsem se vás ptala a je to zas o tom, že si myslím, že někteří staří lidi se stydí a třeba jsou i ženy, které mají šedesát, šedesát pět let zemřel jim manžel a jsou třeba pět let sami, a byly by rády kdyby si našly partnera. Ale před těmi svými dětmi za to stydí. Že co by tomu řekli lidi, sousedi nebo vlastní děti.** To všechno my víme, však Fana Kopečná, měla manžela a oni se potom dostali na Burešov do domova, no a potom on zůstal ležet, ho dali už za lůžakama. Ona byla jinde sama na pokoji se spolubydlící. Potom si takového pána, šikovného našla a je s ním pořád. S ním i chodila k svým děčkám. Manžel jí potom zemřel a tož co, však její vinů neumřel, ten člověk. Ale máte lidi všelijaké...**A proto já chci, když by si někdo přečetl nebo slyšel, je to o tom, že se člověk nemá za co stydět.** Ba, nemá se za to stydět že to je normální a je to pěkné, když má člověk k sobě ve stáří někoho kdo vás pohladí, kdo s vama všechno sdílí. A každý máme ty potřeby větší. **No právě, to jsem chtěla zjistit, jestli se na sebe dívá ten člověk stejně, když má třicet roků nebo má sedmdesát.** Já si taky pamatuju, když jsem měla dvacet a teď mám čtyřicet a já si připadám stejná. A mě to přijde, že se člověk na sebe dívá pořád stejně. Jen ti lidi z venku ho vidí, že je třeba starší. No tak to je, jak kdo se cítí. Sů mladí staříci a staří mladíci. To záleží už na tech lidech, jak prostě se cítí.**Někdy to okolí může být takové, že ten člověk by mohl být s někým šťastný, na chvíli nebo jen na pár roků, ale tu cestu si k sobě nenajdou, protože se za to stydí.** Co by si řekli lidi, že si v pětadesáti našel novou ženskou. Když si najde takovou, která zas mu pasuje a je s nů spokojený, tak co? Teď zas máte takové ty mladé dcérky, no tak ony pracháče, tak pracháče. Aby se měly dobře. Nech se mají dobře, ale tož.. Já si myslím, že v tom věku, že to není o sexu už, je to spíš o tom

pohlazení, o tom poplácnutí nebo že si vykládáte. **To je právě také zahrnuté pod sex. Sex je slovo ...** Ba ten sex není enom až ten styk. Musíme říct, že je to i takovéto pohlazení, pomazlení. Když už potom je ten člověk takový nemocný nebo prostě to potřebuje, to vás taky strašně poléčí, né když přijde rozmrzelý, nadává. I to musí být. **Moc vám děkuji za rozhovor.**

### Alois, 97

Dobrý den pane Alois, já bych vám chtěla říct, tak, jak jsem už před chvilkou mluvila, ohledně mojí práce na téma **Sexualita ve stáří**, budu ráda za všechno co mi budete chtít říct, za co se nebudete stydět, i když se stydět není za co, ale na co nebudete chtít odpovědět, nemusíte. Je to opravdu dobrovolné, je to na vás. **Tak prosím vás kolik máte let 97. Jak se cítíte?** Já se cítím prozatím dobře. Přestože mě bolí od hlavy až k patě, já se cítím dobře. A pořád chodím, vidím a se všema mluvím. **Jak jste dlouho ženatý?** 70 roků. **To je teda pěkně dlouhá doba.** Druzí lidi se diví, některé ženské, Ježišmaria, říkali, že to s tím chlapem tak dlouho vydržíte. **A co si myslíte, co je nejdůležitější? Že jste to spolu tak dlouho vydrželi.** Nejdůležitější je, když se dva někde potkají na pohled, aby jaksi se trochu líbili, aby se k sobě trošku vábili a už zjistili, jestli se k sobě budou hodit nebo ne. Nekdy pravda, třeba moja říká, že já su panna a ona je lev, a že toto nejde dohromady. Ale vydrželi jsme to osmdesát roků, tak mosíme jít dohromady. Tak to je. **Vy jste se brali v kterém roku?** 41 ve válku. **A jak dlouho jste spolu chodili?** chodili jsme spolu... myslím dva a půl roku. Já už to tak nevím. **Kolik jste měl let, když jste se ženil?** Měl jsem 28. **Já se vás teda zeptám a měl jste předtím nějakou partnerku?** Neměl jsem, protože já jsem byl takový chudák, prakticky bez rodičů.....abych si to mohl zaplatit. Když jsem se vyučil, já jsem neměl ani čas se dívat po holkách. No potom jsem s holkama zpíval po večeroch, ale s žádnú jsem si nezačal, protože ikdyž ta holka měla zájem tak já jsem říkal, su mladý kluk, budu mět dvacet jedna, to by se žádný neměl do vojny ženit, a když se ženil mosel zaplatit peníze už jako vojáci. A já si mám vzít děvuchu, už mět rodinu, starat se, dyt to mi není potřeba, já se chcu podívat trošku do světa a tak dál. **Tak nechtěl jste se tak brzo ženit, vázat. Tak když se vás zeptám, dá se říct, že takové ty první začátky v tom sexu, v tom seznamování jste vlastně zkušenosti neměl. Neměl.**

**Takže jste to začali objevovat s vaší paní?** Ano s paní. .... .. Předtým chodil jsem za kamarádem a on měl sestru, jestli byla starší nebo mladší to nevím, ale my jsme s ním byli skoro stejně staří. ...najedenkrát ta maměnka povídá, byli to hanáci, Lojziko debe sis vzal našo Anežko, já bych ti hned dala připsat půlku chalupy. A já zostal jak kdyby mě praštil po čele, já jsem jí na to neodpověděl. Naprosto, protože já si povídám, su mladý a budu tady toto.....A potom jsem se dozvěděl, že Anežka chodila za nějakým ženatým chlapem, né on za ňů ona za ním, Tož to bych byl dopadl.

**Ted' já vás vrátím zase zpět k tomu mému tématu a chtěla bych se zeptat, zamlada, než jste se oženil, tehdy to bylo v té době, věděl jste něco víc o tom sexu? Knížky o tom nevím jestli byly, jestli jste o tom třeba někde mluvil s kamarády?** Když potom člověk jde mezi kluky a děvčata, tak tam se o tom vykládá. Nebo dokonce je někde uvidíte,(pán neverbálně naznačoval sexuální styk) tak to přejdete.**Tak se ptám, přece jenom ten rok čtyřicet a dříve byla taková doba, že se lidé daleko více styděli.** Jistě, dřív se styděli a víc se modlili. **Zeptám se vás, když byste se podíval dnes jak to mezi vámi bylo v té sexuální oblasti za mlada a v současnosti.**tehdy bylo jaksi víc úcty jeden k druhému, aj mezi svobodnýmá tak ženatýmá, protože lidé chodili více do kostela, nebyli to taková darebáci jako včil. Ted je to tak strašně uvolněné, tehdy jsme si vážili pana faráře, pana učitele, úředníků a těch pan tátů, kteří nám veleli před tím všeckým se smekalo. Ted je to jedno.**Bylo víc té pokory.** Je to strašně uvolněné a neváží si prakticky žádný jeden druhého. **A vy s vaší paní, vaše soukromí?** Soukromí bývalo aj špatné aj dobré. Když jsme se trochu poškorčili, tak jsme dva i tři dny nemluvili a bylo to. Já su taková držka, že to vydržím. Ale já jsem na ni nikdy nepoložil ruku a nenadal jsem jí do kurev. To jsem slyšel tam vedle, to je špatné./hlavou kyne na vedlejší dům/ **O sexu jste se spolu nestyděli bavit?** Na jednu stranu my jsme ani neměli čas, protože já jsem furt pracoval. **A jak to máte ted'?** Ted je to špatné, já vám řeknu, víte kdy buchla černobyl elektrárna? Je to dvacet roků, já do té doby ještě jsme spolu pravda si poleželi, ale po tom výbuchu vám řeknu, že se přestalo tvořit semeno a já su rád, že to dopadlo, že jsem nedostal rakovinu varlat, protože tady je tady od té doby je moc lidí co mají rakovinu, no a jestliže ženě odejdou vaječníky a děloha, tak přestává být ženou, že? **No tak z toho biologického hlediska, ale jinak ne.** Já to tak nemyslím, ale ony to říkají samy o sobě. **Aha, takže vy to myslíte tak, že ony to tak cítí, že tím pádem přestaly být jako ženou.** A já to také , my už styk nemožeme mět, nemám semeno, mně se tedy nemože postavit, rozumíme nemůže.

**A zkoušel jste se zeptat u doktora? Nějak to řešit?** Já to nepotřebuju, když mám sakra tolikých roků, druhý má sakra pětáctýřicet nebo padesát a už sů staří. Došlo to je to tak, nedá se nic dělat. Nebudu užívat žádné americké tyto, indické toto, to není potřeba. **No, a v těch téměř osmdesáti letech, jak jste bral sex?** Jak sem ho měl brát. Furt stejně. **Neřekl jste si, že se to nehodí?** Co se nehodí? Je to přeci přirozené. Dokud možu tak možu, za co bych se styděl.

**A když chcete mít teď pěknou chvíli, berete to, že jste o něco ochuzený?** Naprosto ne, naprosto ne. Když člověk dělá celý život, nadře se, nemá na to ten nápad, názor, že to potřebujete. To prostě opravdu není důležité k životu, aby člověk existoval jenom na tom. To pomalinku přitom stáří tu chuť, všechno to oddaluje.

**A přitulíte se teď třeba k paní? Nebo takovéto pohlazení, nebo člověk to vnímá stejně, že je taky rád za takovou chvíli?** To ano jenomže, já přes den něco dělám a ona zas čte. Ona sedí tady a já zas tam, a hotovo. Ale občas idem na procházku, nebo aj potancovat.

**A jak se na vaši pani díváte?paní je od vás o pět let mladší, ale oba jste starší lidé, vím, že jste mladí duchem. Mě by však zajímalo, jak se na svou pani díváte s v tomto věku. Jestli jste si někdy řekl, ta mi zestárla.** No to né, pořád se na sebe díváme stejně. Ona dělala pro mne moc a já pro ni.( pán byl dojatý). Nevím jak by mně bez ní bylo...

**To je pěkné, že se oba dva máte rádi pořád stejně. Někdo si řekne, když jsou staří, že pro ně není nic důležité, ale to není vůbec pravda. Jsme se nadřeli. Děkuji vám moc, jste moc hodný, že jste mi poskytl rozhovor.**



## PŘÍLOHA P II: SEZNAM KÓDŮ JEDNOTLIVÝCH KATEGORIÍ

Milada (MI), Josef (J), Ludmila B. (LB), Miroslav (M), Jiřina (JI), Josef B. (JB),

Marie (MA), Jaroslav (JA), Ludmila (L), Alois (A).

### Kategorie 1: Sexualita v průběhu života

První informace	LB/21, A/29, MI/17, M/13, JI/4, JB/10, MA/3 , JA/7
Zahájení pohlavního života	MI/4, JA/6, L/6, MI/5, J/5, LB/15, M/14
Vliv rodičů	J/10MI/7
Partnerské soužití	MI/14, J/15, LB/34,97, 112, M/34,77, JI/36, JB/16,51, L/8, A/38,39
Frekvence	MI/30, 32, J/31, M/54, 58, JI/30, JB/35, MA/10, JA/19,29,
Omezení	J/28, L/15
Temperament	JI/76, JB/45, M/40, MI/68
Životní změna	LB/35,53, 75, M/7,23, JI/10,13, JB/6,23

### Kategorie 2: Aktuální zdraví

Zdravotní stav	MI/24, J/24, LB/90, M/43, JI/19, JB/29, MA/6,8, JA/2, L/1, A/1
Fyzické omezení	LB/90, JB/30, MI/32, 40, J/28, JA/10

### Kategorie 3: Hodnocení sexuálního života ve stáří

Postoj	MI/50, J/48,111, LB/112,116, JI/28,34, MA/30, JA/24,32, A/55, L/46,77
Pokles funkce	JB/41, JA/15, A/50
Proměna	MI/56,57, JI/36, L/88,91
Fyzická přitažlivost	MI/65, LB/86, M/50, JI/7, MA/24, JB/61,JA/24, A/65, L/34
Omezení	MI/32,40, 97, J/84, JI/19, JB/39, MA/25, JA/18
Empatie	MI/40,85,105, MA/27, JA/24
Ohleduplnost	MI/32,99, JB/43,54
Jiné formy	J/44, MI/101, MA/27, JA/30
Podpůrné prostředky	J/38, A/52
Častost	MI/30, J/31, M/54,58, JI/30, JB/36, MA/10, JA/19
Prožívání a význam	MI/53, 88, 93,102, LB/84,93,112, M/37,80, JB/55,59, JA/3, A/58,62, L/24, 25, L/24,91

### Kategorie 4: Celková kvalita sexuálního života

Soužití	A/39,42, JA/12, MA/11, JB/51, M/34,73,77, LB/112
Význam	L/30,49,91, JB/55, JI/12, M/43, LB/94, MI/93, 98
Soulad	JI/20, M/43,58, LB/93, MI/85, 102, J/15
Vstřícnost	A/66, MA/27, JB/16, JI/24, J/44, M
Tolerance	A27, MA/18, JB/43, LB/91, MI/99,107