

Przekwitanie a aktywność seksualna

Menopause and sexual activity

Grażyna Jarząbek, Michał Pawlaczyk, Zbigniew Friebe

Klinika Ginekologii Katedry Perinatologii i Ginekologii Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu;
kierownik Kliniki: dr hab. med. Zbigniew Friebe

Przeгляд Menopauzalny 2007; 3: 177–179

Streszczenie

Przekwitanie jest okresem przejściowym w życiu człowieka, między okresem reprodukcyjnym a okresem starzenia się. Zazwyczaj starsi ludzie rzadko wypowiadają na temat swojego życia seksualnego – nawet pytani o tę sferę przez lekarzy. W tej grupie wiekowej są jednak ludzie, którzy uważają, że są atrakcyjni seksualnie; mają poczucie, że doświadczanie uczucia i zmysłowej przyjemności to cenna część starszego wieku. Obecnie tylko niektórzy starsi ludzie mają bogate życie seksualne. Jednak zmiana tego nastawienia to kwestia zmiany podejścia całego społeczeństwa. Pełne zrozumienie i uznanie wartości seksu przez ludzi starszych może pomóc społeczeństwu. Umożliwiłoby to zmianę nastawionej na wyniki i sławiącej kult młodości popularnej etyki.

Słowa kluczowe: seksualność, klimakterium, andropauza

Summary

Menopause is a transitory period in human's life between reproductive age and senium. Few old people comment on their sexual life, even when asked by doctors. Still, in this age group, there are people who are attractive to each other and use sexual experience as a precious part of their life. Nowadays only some of them have rich sexual activity, but this number is growing. A need for understanding the sexuality and psychological problems related to old age would be appreciated.

Key words: sexuality, psychology, menopause, andropause

Nie sposób zrozumieć ani psychologii kobiety, ani psychologii mężczyzny, jeśli się nie pamięta, że od mniej więcej sześciu tysięcy lat obie płcie pozostają w stanie wojny [1]. Źródłem problemów nie jest tu jednak różnica płci, lecz jej celowe utwierdzenie. W powiązaniu z seksualnością tworzy bowiem warunek trwałości gatunku. Jeśli pamiętać, że Freud i jego szkoła uczynili seksualizm osią swjej teorii psychologicznej, trudno się dziwić, że przed ogłoszeniem w 1948 r. *Raportu Kinseya*, potwierdzającego stanowisko psychoanalityczne, nie przyglądano się bliżej zachowaniom seksualnym – zwłaszcza seksualności okresu przekwitania. Freud twierdzi, że seks stanowi główną siłę napędową ludzkiego działania. Rozwój libido może się zatrzymać bądź wypaczyć, zwłaszcza we wczesnym dzieciństwie, pod presją czynników środowiskowych, a swoistość zachowania człowieka ma korzenie w sieci pragnień seksualnych. Charakterystykę życia

seksualnego danej jednostki freudyści uważają za reprezentacyjną dla całej osobowości. Postawa człowieka jest więc sublimacją tych dążeń seksualnych, które dominują w jego osobowości, a szczególny typ nastawienia seksualnego determinuje nastawienie emocjonalne i relacje międzypersonalne w ciągu całego życia – w tym również w okresie przekwitania. Dynamiczna natura cech charakteru jest w tym ujęciu przejawem libidinalnego źródła.

Znaczenie zachowań seksualnych (również okresu przekwitania) jest niezwykle ważne dla badań o charakterze społecznym. Społeczeństwo jest ogółem jednostek. Siły emocjonalne działające na jednostkę stają się siłami procesu społecznego. Tylko wtedy, gdy znane są te siły można przepowiedzieć, jak członkowie danego społeczeństwa odpowiedzą w krytycznej sytuacji na idee, w które wierzą i na nowe ideologie, które odrzucają. Fromm piętnuje błędy psychoanalityków determi-

Adres do korespondencji:

dr med. Grażyna Jarząbek, Klinika Ginekologii Katedry Perinatologii i Ginekologii, Uniwersytet Medyczny im. K. Marcinkowskiego, ul. Polna 33, 60-535 Poznań

nujących wybór zagadnień poprzez metodę, podczas gdy to wybór metody winien być determinowany przez problem. Twierdzi, że jedynie analiza potrzeb człowieka wyrastających na tle jego egzystencji w społeczeństwie pozwala na zrozumienie funkcjonowania psychiki człowieka, traktuje popędy jako wytwory procesów społecznych [1–3].

Odwotując się do badań nad seksualnością okresu przekwitania, zdaniem G. Nassa i wsp. należy uzmysłowić sobie, że podejście, w którym główny nacisk kładzie się na działanie i liczenie częstotliwości jest często podstawowym modelem badań [4]. Zadawanie pytań, których głównym przedmiotem jest stosunek i orgazm (*ile razy w tym miesiącu miałeś stosunek? lub jak często masz orgazm?*) ogranicza rozumienie ludzkiej intymności do jednego tylko jej wymiaru. Mimo tego, ponieważ starsi ludzie jako członkowie społeczeństwa również podpisują się pod tą etyką działania, spadająca częstotliwość odbywania stosunku wraz z orgazmem może mieć wielkie znaczenie dla tych, u których ta częstotliwość rzeczywiście spada.

Badacze udokumentowali dramatyczny spadek liczby stosunków seksualnych wraz z wiekiem. Według G. Nassa i wsp. dane zgromadzone przez Kinseya (1953 r.) pokazują, że liczba stosunków małżeńskich spada z 2,8 w tygodniu w wieku 30 lat do 1,5 w tygodniu w wieku 40 lat, 1,0 w wieku 50 i 0,6 w tygodniu w wieku 60 lat. Podobny spadek zanotowano podczas 6-letnich badań na uniwersytecie Duke. Badano wtedy z 2-letnimi przerwami 261 mężczyzn i 241 kobiet. Liczba osób mających stosunek 2 lub więcej razy na tydzień maleje wraz z wiekiem. W grupie 46–50-latków 33% mężczyzn i 21% kobiet twierdzi, że uprawia seks 2 lub więcej razy w tygodniu. W grupie wiekowej 61–65 lat tylko 7% mężczyzn i 5% kobiet uprawia seks 2 lub więcej razy w tygodniu.

Według badań niektórzy ludzie są seksualnie aktywni nawet po przekroczeniu 70. i 80. roku życia. Badania 800 aktywnych seksualnie ludzi po sześćdziesiątce, zamieszczone w *Who's Who* pokazały wg G. Nassa i wsp., że 70% badanych miało średnio 4 stosunki miesięcznie. G. Nass zauważa, iż E. Brecher (1980 r.) wspomina w swoim badaniu starszych czytelników *Consumer Reports* o bardzo wysokim poziomie zachowań seksualnych. Odwrotne wyniki wcześniejszych doświadczeń Brecher tłumaczy strachem przed zadawaniem właściwych pytań. Badania Uniwersytetu Duke pokazały, że prawie połowa zamężnych 60–70-letnich kobiet jest ciągle aktywnych seksualnie, a ok. połowa żonatych mężczyzn była seksualnie aktywna do 75. roku życia [4].

Fromm twierdzi, że nie zachowania seksualne determinują charakter, lecz charakter determinuje zachowania seksualne. Fakt ten nie pozostaje w sprzeczności z innym faktem, że sam instynkt płciowy jest zakorzeniony w *chemii ludzkiego ciała* w ciągu całego życia [1].

W przeciwieństwie do popularnego przekonania, że *kobiety przestają być seksualne* wraz ze spadkiem produk-

cji estrogenów, wiele kobiet cieszy się życiem seksualnym bardziej intensywnie po menopauzie, kiedy nie są już ograniczane menstruacją i środkami antykoncepcyjnymi. Oto komentarze kobiet, które mają menopauzę za sobą:

Nie mogę wyjść z podziwu, odkrywając coraz to nowe aspekty mojego ciała, na co nie pozwalała mi wcześniej menstruacja. Uwolniona od comiesięcznych okresów odczuwam nowe reakcje, pragnienia i odczucia.

Po menopauzie czuję się lepiej i swobodniej. Wyrzuciłam spiralę. Kocham to, że nie muszę się bać, że zajdę w ciążę, ani martwić o środki antykoncepcyjne. To znacznie poprawiło moje życie seksualne.

Rozważając tzw. *estetykę działań seksualnych* w klasycznym rozumieniu – biorąc pod uwagę zmiany zachodzące w starzejących się ciałach – wynik porównania seksu młodych i starych jest raczej niekorzystny dla tych drugich. Na zasadzie kontrastu, jeśli seks to pieczytka w obrębie genitaliów (lub inne), czułe gesty i pocałunki, nasycona uczuciem rozmowa oraz spontaniczny kontakt cielesny, to takie zachowanie jest możliwe zarówno wśród młodych, jak i starszych. I rzeczywiście, okazywanie intymności bez spółkowania nasila się w późniejszym okresie życia. Wielu nastolatków nie doświadcza jeszcze pełnego wachlarza zachowań, jakie daje miłość między ludźmi [4]. Na szczęście zdolność do dzielenia uczucia nie jest uzależniona od ilości mięśni lub doskonałej kondycji fizycznej. Zdolność ta nie zmniejsza się wraz z wiekiem. Według Fromma, większość relacji seksualnych ma poza fizjologicznym zaspokojeniem wymiar interpersonalny, który wpływa na stopień zadowolenia z nich [1, 2].

Nie jest łatwo oderwać nastawione na działanie i konkurencyjność społeczeństwo od zainteresowania *atletycznym stosunkiem seksualnym*. Seksualna atrakcyjność ma jednak ograniczone znaczenie w kontekście dominacji. Fromm interesuje się już nie tylko różnicą anatomiczną i biologiczną między płciami, ile jej funkcjonalizacją w toku dziejów. Kwestię płci w ujęciu Fromma determinują zarówno matriarchalne i patriarchalne struktury społeczne, jak i dominanta charakteru danego społeczeństwa [1, 2]. Teoria ta ma wielkie znaczenie dla rozumienia seksualizmu w kontekście kwestii płci i wieku.

Dla starszych seks, w którym działanie nie jest najważniejsze, może być dużo bardziej satysfakcjonujący. Taki właśnie rodzaj seksu, bez osiągania celu w postaci orgazmu, rozwinął się na Dalekim Wschodzie. Jest to seks tantryczny, gdzie zamiast przyspieszania stosuje się celowe zwalnianie, tak aby w pełni rozkoszować się każdym momentem. Zachęca się przy tym kochanków, aby skoncentrowali się na własnym dotyku i spróbowali wyobrazić sobie, jaki efekt miałby on na nich samych. Orgazm nie jest już tak ważny. Można nawet za G. Nasssem powiedzieć, iż zmysłowe podniecenie bez orgazmu jest dużo ważniejsze. Ponieważ osiągnięcie orgazmu nie jest celem tego rodzaju seksu, kontakt niekończący się

orgazmem nie jest uznawany za niepowodzenie. Zamiast tego dużo większą wartość ma prosty gest wyrażający miłość – taki, który starsi ludzie mogą wykonać w stosunku do siebie [4].

Typ relacji danego człowieka do świata determinuje szczególnie sposób zaspokajania form zachowań seksualnych, nie zaś instynkt jako taki. Faktycznie, zachowania seksualne dostarczają najrozmaitszych wskazówek do zrozumienia charakteru danej osoby. Jeżeli więc freudowski związek między zachowaniem seksualnym a charakterem zachowuje trafność, to wyjaśnienie tego związku musi ulec reinterpretacji [1–3].

Przez stulecia seksualizm piętnowano jako zło moralne, dopiero początek XX w. sprzeciwił się moralistycznemu pojmowaniu seksu. Napiętnowanie seksu przyniosło skutki w postaci poczucia winy oraz skupiło zainteresowanie etyki na niewielkiej dziedzinie zachowań seksualnych – moralność stała się tożsama z moralnością seksualną. Historia ludzkości dowodzi – wg Fromma, iż problemem nie są namiętności seksualne zakorzenione fizjologicznie, lecz irracjonalne namiętności mentalne, takie jak nienawiść, zazdrość czy ambicja. Wszelkie fizyczne, instynktowne żądze są nieszkodliwe [1, 2].

Znaczenie pragnień seksualnych oraz form ich zaspokojenia można określić tylko w powiązaniu ze strukturą charakteru. Fromm porusza tu ściśle związany z etyką problem seksu i szczęścia, który Freud wcześniej utożsamiał. Teza, że szczęście jest jedynie owocem satys-

fakcji seksualnej zaciemnia problem zdolności do miłości, a przecież można ją wartościować w kontekście całej struktury charakteru.

Wpływy kulturowe w decydującym stopniu przyczyniają się do kształtowania się potrzeby dominacji i uległości. Szczególną rolę odgrywa w tym miejscu środowisko rodzinne, a zasadniczym czynnikiem jest poczucie osamotnienia. Człowiek w ciągu swego życia tworzy więzi z otaczającym go światem poprzez asymilację i uspołecznienie – tak jest też w okresie przekwitania [1–3]. Są badacze, z których obserwacji wynika, iż z terapią lub bez, menopauza nie jest zwykle traumatycznym przeżyciem. Większość kobiet podchodzi do sprawy rzeczowo i radzi sobie z nią nie gorzej lub lepiej niż z innymi obowiązkami życiowymi, nie wyłączając aktywności seksualnej [4].

W aspekcie rozważanego powyżej problemu ważne są też doniesienia z piśmiennictwa, że menopauza nie zaburza bezpośrednio wrodzonej seksualności [5].

Piśmiennictwo

1. Fromm E. Miłość, płeć i patriarchy. Rebis, Poznań 1977.
2. Imieliński K. Kulturowe aspekty seksuologii. W: Seksuologia kulturowa. Imieliński K (red.). PWN, Warszawa 1980.
3. Imieliński K. Seksuologia – zarys encyklopedyczny. Imieliński K (red.). PWN, Warszawa 1985.
4. Nass GD, Libby RW, Fisher MP. Sexual Choices: An Introduction to Human Sexuality. Jones and Bartlett Publishers, Boston 1987.
5. Farrington A. Zdrowie seksualne kobiet w wieku średnim i powyżej. Przegląd Seksuologiczny 2006; 2 (4): 22-30.

Sprostowanie

W poprzednim numerze *Przeglądu Menopauzalnego*, w artykule *Analiza czynników ryzyka neoplazji endometrium jako sposób uzupełnienia wskazań do diagnostycznego łżecznowania u kobiet po menopauzie z krwawieniem z jamy macicy* autorstwa Wojciecha Znojka i wsp. błędnie wydrukowano w jednej z afiliacji nazwisko pana prof. dr. hab. med. Jana Wilczyńskiego, kierownika III Katedry Położnictwa i Ginekologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Serdecznie przepraszamy.