



Élvezd a szexet idősen is!

Szerző: A szerk.

http://www.50plusz.net/id-1880-elvezd_szexet_idosen_is.html

Bár sokan még mindig devianciaként tartják számon, hogy az idős emberek is élnek szexuális életet, egyre elfogadottabbá válik, hogy a változás kora után is összebújnak a nyugdíjasok. A hetvenévesek pedig örömmel adják át magukat a testi örömeknek - ez derül ki a BJM egyik közleményéből. Dr. Rusz Edit szerint ehhez a legtöbb esetben szakember segítségére van szükség, ám vidéken még mindig tabuként kezelik az időskori szexualitást, és elfogadják, hogy a libidó csökkenése az élet velejárója.

Sokak számára taszító még belegondolni is abba, hogy az idős emberek is élvezhetik a szexualitást, de még ha nem is tartják devianciának, úgy vélik, az öregek aszexuálisak, illetve hogy nyugdíjas korban nem illik már ezzel foglalkozni. Felháborodással nézik a tíz évvel idősebb emberek csókját és szerelmi életét akár filmen, akár a mindennapi életben, ám a tapasztalat azt mutatja, hogy ez a prűd hozzáállás már kezd oldódni. A Velvet minden ami szex blogján tett felmérés alapján ugyanis már jóval toleránsabbak az emberek, mint az 1950-es években, és a legtöbben arra szavaztak, hogy az idős ember számára a szexualitás nagyon fontos.

Idős korban is lehet aktívan szexelni

„Valahogyan bejött a köztudatba, és szerencsére normális irányt vett, hogy ötven éves kor felett is van szexuális élet” – magyarázta a Velvetnek Dr. Ruzs Edit szexuálszichológus. A szakember szerint ez nem csak azért van, mert az emberek tudják, hogy működképessé akkor tehetik az önbecsülésüket, az érzelmi és hangulati elemeit a személyiségüknek, ha szerelmi életet élnek, hanem azért is, mert kitolódott az életkornak a végső stádiuma. „Nem ritka, hogy a nyolcvan éves emberek is nagyon aktívak.

Ez dicsérendő, de az ifjúság többségének kedélye felborzolódik, mert azt hiszik, ez csak az ő privilégiumuk. Pedig, ha valaki aktívan éli a szexuális életét fiatal- és középkorban, igénye van arra, hogy az időskori szexualitásban is megtalálja az örömét. Nem feltétlenül biztos, hogy ez a rendszeres szexuális aktust jelenti, ez függ az emberek mentalitásától.”

A gyógyszerek segítenek

Egy brit felmérés szerint a menopauza sok nő számára a szexuális élet végét jelenti. Victoria Lehmann szexuál-és párkapcsolati terapeuta, a brit szexuál-és párkapcsolati terapeuták szövetségének tagja és felügyelője szerint viszont nem a szexuális vágy megszűnése, hanem a hüvelyszárazság az, ami a változó korban és utána megronthatja az asszonyok szexuális életét. „Ez pedig fájdalommal jár, és nem az izgalmi állapotot és a kielégülést szorgalmazza” – mondta Dr. Ruzs, ám hozzátette, gyógyszerekkel ez az organikus probléma is kivédhető, amit a nő úgy él meg, mintha a férfi egy asztalfiókba dugná a péniszét. „Vannak különböző hormonális gyógyszerek, akár tabletták, akár tapaszok, amelyek fenn tudják tartani a nőnek a fiatalosságát, nem csak lelkileg, hanem testileg is.”

Persze köztudott, hogy a férfiakat is eléri a változókor, ami beköszönthet a szervi okokból eredő merevedési problémákkal, de ezt aktív szexuális élettel ezt az időszakot sokáig ki lehet tolni. Ha mégis fellépnek a problémák, számukra is ott a lehetőség vágykeltő pirulák formájában. „Nem kell a férfiaknak becsukni a kaput és azt mondani, hogy na, vége az aktív életünknek, és nem kell mással foglalkozni már, csak a különböző, nem nagy vehemenciát kívánó életformával. Ez azért is jó, mert a betegségek kivédésére és a boldog életre meg a legjobb gyógyszer a szex.” Vidéken rosszabb a helyzet

A legnagyobb probléma viszont az, hogy sokan nem keresik fel a szakembert, amikor érzik a negatív változásokat. Dr. Ruzs szerint Budapest egy más közeg, ahol az emberek éppen az aktivitásukat fenntartva akarnak még teljesen normálisan, mindenféle negatív tünet együttes nélkül együtt élni. „Ők elmennek szakemberhez, és időben tesznek lépéseket. Ezzel szemben

vidéken kicsit más a helyzet, főleg eldugottabb falvakban, ahol az emberek egyszerűen azt mondják, hogy ez az élettel együtt jár, bele kell törődni. Ezeken a helyeken idő előtt megöregednek az emberek, beletörődnek abba, hogy ez az élet rendje, most már nem is kell ezzel a témával foglalkozni, egyszerűen tabu lesz a szexualitás.”

Egyre többen szexelnek hetvenévesen

A British Medical Journal egyik közleménye szerint viszont egyre több hetvenen túli idős ember élvezi a szexet. A svéd Göteborgi Egyetem munkatársai Nils Beckman vezetésével 1500 hetvenéves ember közreműködésével végeztek felmérést négy különböző időintervallumban. (1971-72-ben, 1976-77-ben, 1992-93-ban és 2000-2001-ben.) A résztvevők szexuális problémájukról, örömeikről és aktivitásukról is beszámoltak.

Kiderült, hogy az 1970-es évekhez képest 16 százalékkal nőtt azoknak a nős férfiaknak a száma, akik élnek szexuális életet (52-ről 68 százalék). A férjezett nők aktivitása szintén nőtt 38 százalékról 56 százalékra. A nőtlen férfiak esetében 30-ról 54 százalék növekedést állapítottak meg, míg az egyedülálló nők esetében ez az adat 0,8 százalékról 12 százalékra ugrott. Mindezek mellett egyre több nő éli át az orgazmust, és a harminc évvel korábbi adatokhoz képest kevesebben vallják, hogy soha nem élveztek el. Férfiaknál a merevedési problémák száma csökkent, az ejakulációval kapcsolatos gondok viszont növekvő tendenciát mutatnak.

A kényes téma miatt páran úgy vélik, drasztikus formáját kell választani a figyelemfelhívásnak. Évekkel ezelőtt Andres Serrano amerikai fotóművész plakátja okozott botrányt Budapesten, amelyen egy meztelen idős nő szerepelt, a hirdetést pedig közszemérmérsértésre hivatkozva pár nap után leszedette a III. kerületi Polgármesteri Hivatal. Egy német fotóművész viszont ennél is messzebb ment: Katrin Trautner egymással szeretkező idős embereket (homoszexuálisokat is) ábrázol Reggeli szerelem című fotósorozatában.

A polgárpukkasztás inkább árt

Dr. Rusz véleménye az, hogy ez egyáltalán nem jó módszer arra, hogy a fiatalokat meggyőzze az időskori szex természetességéről és fontosságáról: „Szeretkezést az ember úgy szereti látni, mint ahogyan azt a Rómeó és Júliában láthattuk. A szépségnek és a gyönyörű testi harmóniának a látványa kedvet csinál” – magyarázta a szakember. „Az időskori szex látványa nem nyújt jó élményt. Inkább azokat a gondolatokat kellene népszerűsíteni, hogy a fiatalság nem feltétlenül a húszas évekhez köthető, hanem az idősebbek mentalitása is lehet pozitív.”

A szakember szerint tehát nem feltétlenül a vizuális élményt kellene erőltetni, mert az nem szép. „Egy idős test látványa nem szép dolog, és ettől egy fiatal nem fogja toleránsabban megítélni azt, hogy az öregek is szexelnek. Ha finomabb eszközökkel lehetne sugallni, hogy minél inkább, minél hosszabb ideig aktív egy férfi és egy nő, annál inkább biztosítható az önbecsülése, a harmónia és a pozitív élmények megélése. Ez talán sokkal jobban tudna a fiatalokra hatni, mint ezek a nem éppen szép látványt nyújtó öreg testek bemutatása és mutogatása. Nyilván azt mondja, hogy fúj.”

Forrás: Velvet

*

Használjuk ki az idős kor örömeit!

PATIKA MAGAZIN

|

Aki nőtlen, hajadon volt mindig, nemrég megözvegyült, vagy netán sokévi házasság után elvált, és nem talált új párra - nyomasztóan nehezedik rá a magány. És ilyenkor - a kor és az eltelt évek számának figyelembevételével - sokan azt mondjuk magunknak: vége az aktív életnek, és nem fogunk szeretni sem többé senkit... Pedig a pszichológusok szerint nem szabad így fontolgatni mindazt, ami az ötvenes, hatvanas éveik után reánk vár.

Józanodjunk ki! Nincs szabály a szerelemben, és még kevésbé van korhatár. Nyugdíjas korunkban is megtalálhatjuk a boldogságot! Egyik barátunk bejelenti, hogy újból megházasodik, 65. születésnapján? Vajon miért döbbenünk meg annyira az ilyesmitől? Pedig tudjuk, a szerelemnek nincs kora... Jogunk van élvezni az életet akkor is, ha már jóval túl vagyunk a deklaráción. Hagyjunk fel az olyan ósdi előítéletekkel, mint "ez már nem való a te korodban", és harcba fel! Ahhoz, hogy meggyőzzük magunkat e tekintetben, elég, ha csak körülnézünk, és látjuk, hogy szép számmal találtak egymásra párok nyugdíjas korukban is. És különösen nem szabad magunkba zárkózunk az élet egyéb területén sem!

Gondoljunk magunkra!

Napjainkban, az élettartam meghosszabbodásával több idő áll előttünk a munkával töltött évek elmúltával, mint nagyanyáink korában. Idő ez arra, hogy kedvenc foglalatosságunknak szenteljük magunkat, netán szenvedélyünknek áldozzunk, utazzunk, baráti és szerelmi kapcsolatokat kössünk vagy randevúkra járjunk. Nem kérdéses tehát, hogy ne hagyjuk magunkat "elhervadni". Ellenkezőleg: profitáljunk a felszabaduló időnkől, élettapasztalatunkból és szabadságunkból, hogy aktív életet éljünk a fiatalság elmúltával is.

Minél régebben távoztak a gyerekek a szülői házból, annál nagyobbak már az unokák. Így végre gondolhatunk magunkra is! Míg egyesek kilépnek szülői szerepkörükből, hogy titkon újra szerelmesek legyenek, mások nagyot váltanak, és kihasználva, hogy gyermekeik már megházasodtak - válni készülnek. Megtalálják az új szerelmet, amire sokszor már oly régóta vártak...

Másféle öröm

Igen, de mikor és hol találkozhatunk életünk új párjával, ha már túl vagyunk egy bizonyos koron? Például utazáskor, nyaralás alatt vagy az érettebb korúak, nyugdíjasok klubjában... Aztán már csak rajtunk áll, hogy kapcsolatot létesítsünk. Sok idős ember keresi mindenekelőtt a megértést, a figyelmet és az együttérzést a párkapcsolatban, de nemcsak azt: 70 éves korban pl. tízből hat nő és hét férfi továbbra is folytatja a szerelmet. Ennek öröme természetesen már eltér a korábbiakétól, és a kissé korosabb szerelmesek több gyengédséget, kényeztetést igényelnek.

A "késői" szerelmi történetek gyakran ellentmondó véleményeket váltanak ki a családon belül,

és az idős személyek szerelmi élete is tabu-téma még mindig: a gyermekek nem ismerik el szüleik életének ezt a rejtett szögletét. A súrlódások ellenére azonban mindennek az lesz a vége, hogy gyermekeink elfogadják, hogy új életet akarunk kezdeni, még akár 70 évesen is. Mi lehet annál normálisabb törekvés, hogy szerelemmel, szeretettel és figyelemmel óhajtjuk körülvenni magunkat?

Profitáljunk a szabadidőből... és a tapasztalatokból!

Az igaz, hogy az idősök egészsége törékenyebbé válik, megjelenik a betegség, a fáradékonyság - de ez nem azt jelenti, hogy elhagyják magukat és lemondjanak a boldogságról. Ha a késői szerelem bontogatja szárnyát, az újjászületést, az ifjúság visszatérését hozza. Nem szabad megfeledkezni arról, hogy az időskor előnye a mögöttünk álló évek tapasztalata és az érett gondolkodás. Mert megtörténhet, hogy jön egy olyan személy, akivel jó megöregedni...

Kilábalás a magányból

A nyugdíjas kor, az özvegység, vagy csak egyszerűen az évek múlása egyesek számára egyet jelent a társadalmi élettől való kényszerű visszavonulással, elkerülhetetlen tétlenséggel, és minden olyan tevékenység befejeződésével, amit eddig végzett. Meglehetősen gyakran mindez együtt jár a teljes magányossággal. Hogyan lehet kikerülni ebből az elszigeteltségből? Nem árt néhány jó tanácsot megfogadni, hogy ne zárkózzunk el a világ elől.

Olykor nehéz fenntartani a kapcsolatot a családdal és a társadalommal is. Állandósul az egyedüllét, amelynek társául szegődik a folytonos hiányérzet és a szomorúság. A nyugdíjazással, az özvegységgel, az öregedéssel együtt járó változásoknak különösen nem szabad megakadályozniuk a szociális és családi kapcsolatok ápolását, a szórakozást, a kimozdulást otthonról. Másképp kell élni, de úgy, mint azelőtt. Maradjunk tehát aktívak!

Az öregedés és elszigetelődés legjobb ellenszere a korábbi életminőség megőrzése, ami lehetővé teszi a kielégítő fizikai és lelki egyensúly fenntartását. A fizikai és szellemi aktivitás megelőző módszerként is alkalmazható. A nyugdíjba vonulás egyébként alkalmat ad arra, hogy addigi zűrzavaros, rohanó életvitelünket kiegyensúlyozottá tegyük, jobban figyeljünk az egészségünkre és kedvünk szerint való tevékenységeknek szenteljünk időt. Lehetséges jó formában maradni!

Helyet hagyni a családnak

Ha nem nagy a földrajzi távolság a gyerekek és a szülők lakóhelye közt, mindenkinek javasolni lehet az unokákkal való foglalatosságot egyszer vagy többször hetente, és a vakáció alatt is, ha mód van rá, tanácsos "elvállalni" őket. A közös programok szervezése csak erősíti az unoka-nagyszülő közti kapcsolatokat, és felejtethetetlen emlékek forrása lesz. Mindez ugyanolyan fontos a fiatalnak, mint az idős embernek. Természetesen nincs szükség túlságosan bonyolult vagy költséges programokra, sokszor megteszi a tudás átadása is (sütés-főzés, ház körüli szakmunkák, kézimunkázás stb.). A gyermekek életének megszervezésében foglaljanak el fontos helyet a nagyszülők! Ők pedig segítsék a szülőket is elfoglalt életük könnyebbé tételében - gondoljanak csak arra, hogy is volt mindez az ő korukban...

Tanulni és szociális életet élni

Az energia és a dinamizmus megőrzéséhez tanácsos mindig valami újat tanulni és találkozni barátokkal, ismerősökkel. Mindenfelé vannak például nyugdíjas klubok, kulturális központok, melyek lehetővé teszik az idősök számára, hogy kimozduljanak otthonról, ne éljenek elszigeteltségben, és a kulturális programok mellett beszélgetésbe elegyedjenek másokkal, kicseréljék tapasztalataikat, megvitassák örömeiket-bánatukat. A klubokban lehet kártyázni, sakkozni, az idős korúak igényeire szabott sporttevékenységet folytatni, és utazásokon részt venni - mindenütt jó alkalom kínálkozik a magány elűzésére. Nagyon ajánlott különböző tanfolyamokra beiratkozni, szakkörökbe járni (nyelvi kurzus, kézimunka- vagy irodalmi szakkör), ami a tanulás esetleg rég elfeledett örömét hozza.

A szerelemben nincs korhatár!

Egy társadalomban, amely bálványozza a fiatalokat, boldog szexuális életet élni egy bizonyos koron túl kockázatos vállalkozásnak tűnik. De miért kellene hagyni, hogy eluralkodjon az idősebb korúakon a szexuális élet teljes hanyatlásától való félelem? Szembe kell szállni az előítélettel, mely szerint az idős kornak távol kell maradnia a testi örömtől.

Szerethetünk-e életünk végéig? Az idősök szerelmi életének kérdése napjainkban új viselkedési formákat hoz, és szélesebb perspektívákat nyit, mint ahogyan az a múltban volt. "Életünk harmadik nagy korszakában új távlatokat nyit a szerelem számára az a tény, hogy a nők túl vannak a termékenység korán. Számos tanulmány bizonyítja, hogy a férfiak és nők - ebben a felszabadult helyzetben - nem akarnak lemondani a szexuális életről, még jóval idősebb korukban sem. Ennél a generációnál a szexuális szabadság az önazonosság egy elemét alkotja, melyre súlyt kell helyezni." - állítja Gérars Ribes professzor, a Lyoni Egyetem pszichológiai fakultásának vezetője. Szerinte szakmai téren az aktív munkától való visszavonulás nem járhat együtt a szextől való tartózkodással. Hiszen az ötvenes életévek gyakran az addigi kötöttségektől való megszabadulást jelentik a legtöbb ember életében: a gyerekek kiröpülnek a családi fészekből, a szülőknek pedig sokkal több a szabadidejük. Ideális pillanat az egyén személyes kiteljesedésének megvalósítására - állítja a szakember. Fűtyülve a régi szólamokra, a jelenkor társadalmának idős korú tagjai felrúgni látszanak a szexualitás lehetőségének számukra korábban megszabott korlátait. Jó egészségben élni és szeretni idős korban is - ez lehetne ennek a generációnak a jelmondata.

A XXI. században az időskori párkapcsolatot már nem szabad úgy megélni, mint évszázadokkal ezelőtt. A francia pszichológus úgy véli, hogy ez a forradalom két szakaszban ment végbe: először, amikor már nem tartották szégyenletesnek az idősebb nők szexuális kapcsolatát, és megszűnt a 60-as életévek körül kialakult "nagyamás" kép róluk; másodszor pedig akkor, amikor az erekciót segítő gyógyszerek megjelenésével és a korszerű orvosi kezeléseknél köszönhetően a férfiaknak nem kellett már folytonosan a kudarctól rettegniük. De ha a nyugdíjas kor újfajta párkapcsolat kiteljesedését is jelentheti, az egyes esetekben a megromlott kapcsolat bevallását, megszokott rossztól való elszakadást, a válások számának növekedését is jelenti ennek a korosztálynak a körében. Ez az állítás statisztikai adatokkal is bizonyítható.

A végletek kerülendők!

De vigyázat, nem szabad az ellenkező végletbe esni! Természetesen a szexuális aktivitás az életkor előrehaladtával csökken, de Bergstrom-Walan és Nielson tudósok egyik fontos tanulmánya azt mutatja, hogy soha nem szűnik meg. Számos más vizsgálódásból is kitűnik, hogy a szexualitásnak van helye az idős korúak párkapcsolatában, bensőségesse teszi azt, de magától értetődően másképp, mint a fiatalok esetében. Manapság már "több" életet lehet élni, melyeknek egyike az ötvenes életévekkel kezdődik. Így az idősebb generáció szexuális aktivitását nem szabad mellékes tényezőnek tekinteni. Ribes professzor az idősebbek körében tapasztalt érdeklődés alapján úgy véli, hogy még a szexuális nevelés is javasolható lenne körükben. Hiszen az életkorral járó fizikai változások és az új erkölcsi felfogás diktátumai sokuk számára ismeretlenek - meg kell rá tanítani őket. Az oktatás formáját pedig ezen szempontok szerint kell kialakítani. A szakember tapasztalatai szerint pedig egyre több idős férfi veti alá magát orvosi kezelésnek, hogy folytatni tudja szexuális életét.

[Forrás: Galenus]