



PSYCHOSEKSUALNOŚĆ OSÓB W WIEKU SENIORALNYM

MAJA WENCIERSKA



SPIS TREŚCI

1. Czym jest psychoseksualność	str. 04
jak zależność: myśli → emocje → fizjologia → zachowanie, pozytywne przekonania na własny temat, nawiązywanie relacji wpływają na szczęśliwsze życie nie tylko 60+	
2. Psychofizjologia starzenia się w aspekcie psychoseksualnym	str. 07
wpływ zmian neurologicznych, funkcjonowania poszczególnych układów ciała na psychoseksualność silversów – antidotum w postaci zmiany stylu życia	
3. Jak bliskie relacje robią dobrze mózgowi	str. 09
neurobiologiczne korzyści z przyjaźni, z bliskich relacji, miłości 60+	
4. Magia dojrzałej psychoseksualności	str. 13
fakty naukowe odnośnie korzyści z ekspresji seksualnej w późnej dojrzałości	
5. Gadżety erotyczne - solo i w duecie	str. 15
jak uprzyjemnić i uatrakcyjnić życie seksualne	
Literatura i strony www do inspiracji	str. 19



1. PSYCHOSEKSUALNOŚĆ OSÓB W WIEKU SENIORALNYM

Czemu używamy pojęcia „psychoseksualności” w odniesieniu do sfery seksualnej człowieka?

Ponieważ najważniejszym narządem seksualnym człowieka jest **mózg**!
A używając bardziej żartobliwego języka:



NASZA SEKSUALNOŚĆ ZLOKALIZOWANA
JEST BARDZIEJ MIĘDZY USZAMI NIŻ
POMIĘDZY NOGAMI

Organizm człowieka postrzegany jest holistycznie: nasze emocje, myśli, reakcje fizjologiczne oraz przejawiane zachowania stanowią spójną całość. To, co myślimy o sobie i otaczającym nas świecie, przekłada się na nasz stan emocjonalny. Jeśli uważamy, że:

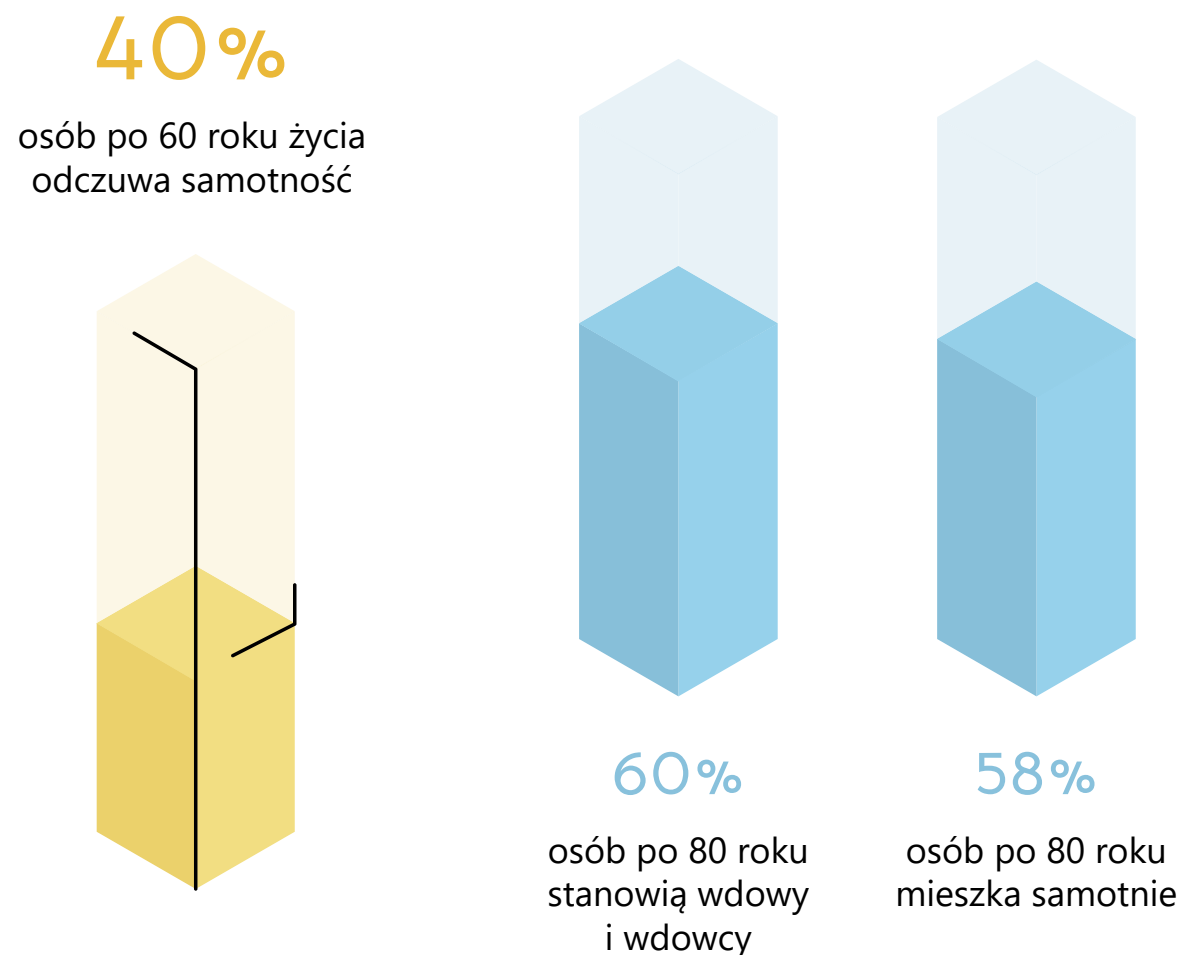
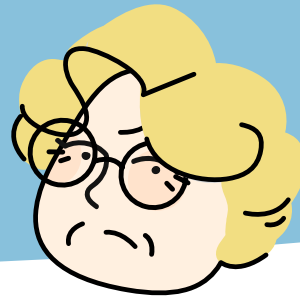
- „najlepsze już za nami”,
- „trzeba się skupić na wnukach, a nie na sobie”,
- „nic dobrego nas nie czeka”,
- „nikogo wartościowego nie poznam”,
- „nie da się stworzyć satysfakcjonującej relacji w dojrzałym wieku”,
- „tylko w wieku nastoletnim można się zakochać”,
- „starość to tylko choroby i zmarszczki”,

to trudno w sobie wykrzesać pozytywny stosunek do siebie i do świata, optymistyczne spojrzenie w przyszłość.

A doskonale wiemy, że od tego, czy kultywujemy w sobie radość życia czy zatracamy się pokładach smutku, przygnębienia zależy nasze zdrowie, zarówno psychiczne (np. w zakresie skłonności do popadania w stany depresyjne), jak i fizyczne (dolegliwości ze strony ciała). Długotrwałe doświadczanie osamotnienia może wiązać się z negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak: choroby serca, choroby ośpienne, ryzyko udaru. Ponadto u osób nie utrzymujących kontaktów

z innymi prawdopodobieństwo przedwczesnej śmierci wzrasta do 32%¹. Pograżanie się w czarnych myślach, tworzenie pesymistycznych życiowych scenariuszy wpływa na obniżenie nastroju. Zamartwianie się, uporczywa samotność, życie pełne lęku czy w ciągłym stresie zmniejszają naszą odporność, sprawiając, że częściej chorujemy. Wpływa to także na codzienne życie: mniej angażujemy się w nowe aktywności, izolujemy się od innych.

Czy wiesz, że z badań społecznych przeprowadzonych w Polsce wynika, że samotność odczuwa aż 40% osób po 60 roku życia, a wśród osób powyżej 80 roku 60% stanowią wdowy i wdowcy, a 58% z nich mieszka samotnie?



¹ <https://zdrowie.wprost.pl/psychologia/10791256/samotnosc-to-smiertelna-choroba-dlaczego-szkodzi-bardziej-niz-palenie-papierosow.html>

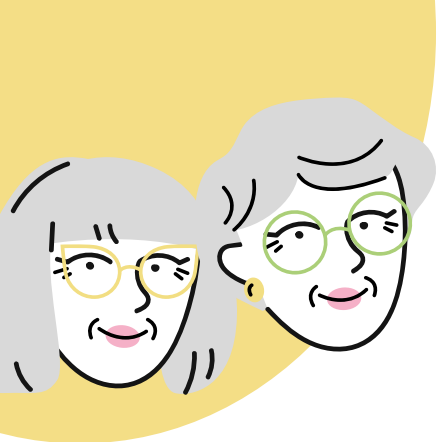
² <https://glosseniara.pl/2023/05/26/badanie-co-czwarta-starsza-osoba-w-polsce-zmaga-sie-z-o-samotnieniem/>

Posiadanie satysfakcjonujących więzi z innymi wpływa pozytywnie na samopoczucie, kondycję psychofizyczną i proces zdrowienia! Dzięki doświadczaniu przyjemności, miłości, wzmacniania wzajemnych więzi, wzrasta również komfort i jakość życia.

A co to wszystko ma do psychoseksualności? Otóż najlepszym lekarstwem, w dodatku darmowym i ogólnie dostępnym, jest... **miłość!** Obecność bliskiej osoby, z którą możemy dzielić nasze radości i smutki, porozmawiać, przytulić się.

Prawo do realizacji potrzeby posiadania intymnych więzi, bliskości, pragnienia czułości, dotyku i ekspresji seksualności nie zależy od wieku i stopnia niepełnosprawności!





2. JAK BLISKIE RELACJE ROBIĄ DOBRZE MÓZGOWI

neurobiologiczne korzyści z przyjaźni i miłości 60+

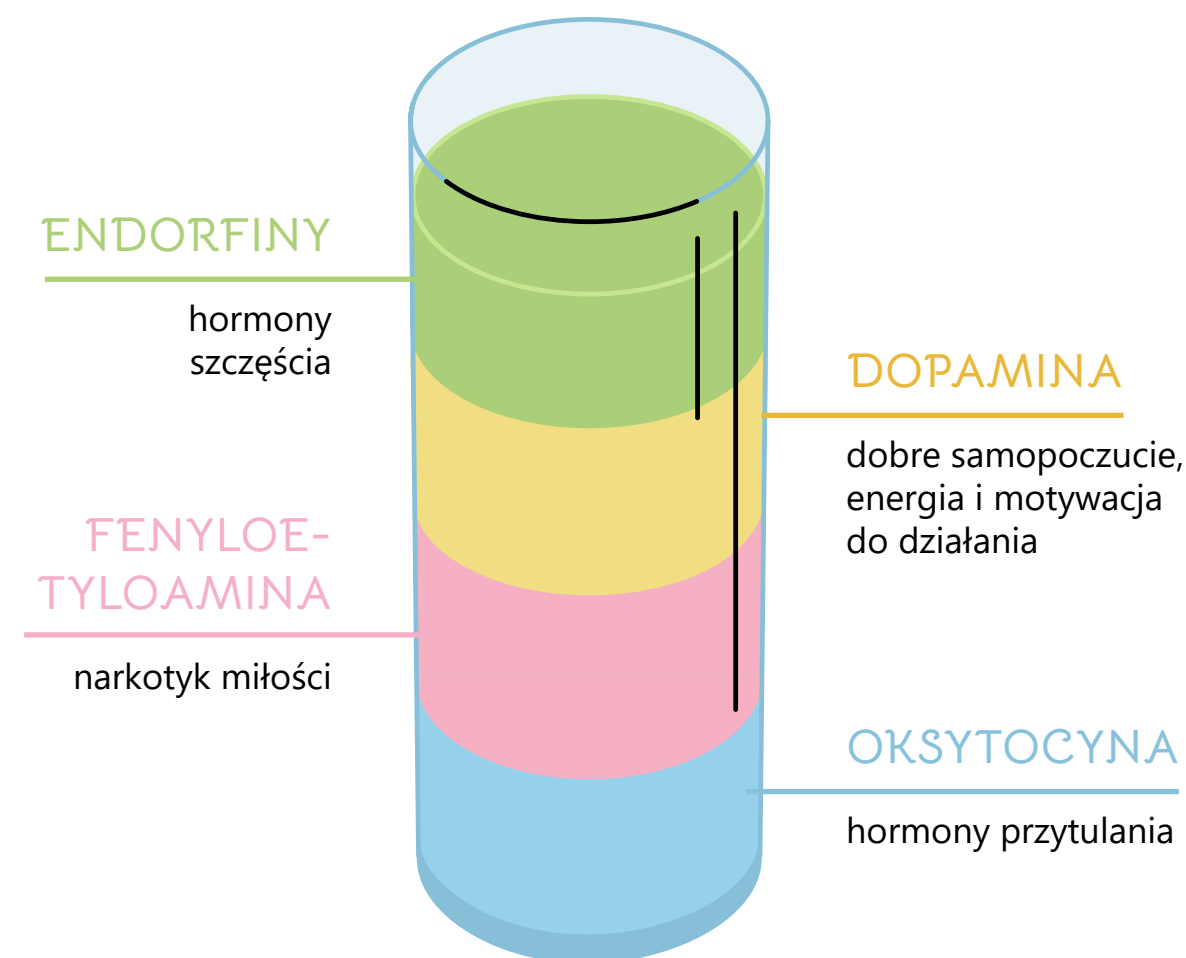
Według doniesień naukowych najbardziej wspierające są regularne relacje twarzą w twarz, z osobami, przy których czujemy się dobrze. Nawet przyjacielskie spotkania na luźnej rozmowie, przy kawie, herbach czy smacznym posiłku to nie tylko relaksujące chwile, ale także inwestycja w przyszłość! Bliskie relacje wręcz przedłużają życie (zgodnie z niektórymi badaniami, nawet o 15 lat), zapobiegają demencji i chorobom neurodegeneracyjnym (tym samym będąc pewnym treningiem funkcji poznawczych: uwagi, pamięci) oraz wzmacniają układ sercowo-naczyniowy (zmniejszając ryzyko zawału serca).

Dodatkowo fundują naszemu mózgowi pozytywny „koktajl”!

Doświadczenie głębokiej więzi z drugim człowiekiem wyzwala **endorfiny**, nazywane naturalnymi „**hormonami szczęścia**”, które działają przeciwbólowo i antystresowo. Wpływają one korzystnie na działanie układu odpornościowego, co sprawia, że rzadziej chorujemy. Zatem czemu nie fundować sobie tak naturalnego i przyjemnego „leku”, który zapobiega nie tylko przeziębieniom?

Pod wpływem zadowolenia płynącego z pozytywnych relacji z innymi wydziela się także **dopamina**, związana z tzw. układem nagrody w mózgu. Dopamina odpowiada za **dobre samopoczucie, energię i motywację do działania**. Pod jej wpływem częściej się uśmiechamy, po prostu emanując szczęściem. Czyli inwestując w bliskie przyjaźnie, w miłość robimy dobrze i sobie i naszemu mózgowi! A jak się jeszcze zakochamy (tak, zakochanie jest niezależne od naszego wieku metrykalnego) to w mózgu wytwarza się **fenyloetyloamina**, nazywana „**narkotykiem miłości**”. Tak, to sprawczyni tych słynnych „motyli w brzuchu”, błogości, a jednocześnie energii do działania, napędzanej wspólnym czasem z ukochaną osobą. Czujemy się piękni i młodzi, przepełnieni entuzjazmem, optymistycznie patrząc w przyszłość. A jeśli się przy tym przytulamy, to w bonusie wydziela się w naszym mózgu **oksytocyna**, nazywana przez niektórych „**hormonem przytulania**”. Daje poczucie bezpieczeństwa, wyciszenia, ukojenia, a także obniża poziom kortyzolu (odpowiedzialnego za niepożądane reakcje stresowe organizmu) oraz ciśnienia krwi, działa przeciwbólowo.

2. JAK BLISKIE RELACJE ROBIĄ DOBRZE MÓZGOWI



Czy jeszcze kogoś trzeba przekonywać, że warto otworzyć się na doświadczanie miłości i to niezależnie od wieku?

„Wbrew przesądowi, jakoby wraz z siwymi włosami i zmarszczkami popęd seksualny ginął człowiek do końca życia pozostaje istotą seksualną³”

~ Kazimierz Szczerba, psycholog i seksuolog



3 <https://glosseniora.pl/2023/05/26/badanie-co-czwarta-starsza-osoba-w-polsce-zmaga-sie-z-o-samotnieniem/>

3. PSYCHOFIZJOLOGIA A PSYCHOSEKSUALNOŚĆ SILVERSÓW



Aktywność seksualna zależy od wielu czynników. Podlega prawidłowościom jak procesy poznawcze, sprawność psychomotoryczna, zatem obniża się z wiekiem, wraz ze współtowarzyszącymi chorobami.

CZYNNIKI	WPŁYW NA ORGANIZM OSOBY W WIEKU SENIORALNYM
Biologiczne	• Zmiany w zakresie funkcjonowania układów ciała (hormonalnego, mięśniowego, krwionośnego, nerwowego, oddechowego i in.) • Choroby przewlekłe: cukrzyca, choroba wieńcowa, stwardnienie rozsiane, choroby układu moczowo-płciowego, zaburzenia metaboliczne • Konsekwencje interwencji chirurgicznych • Przebyte udary • Stosowane leki • Czynniki genetyczne • Otyłość • Trudności z poruszaniem się • Zaburzenia zmysłów (wzroku, słuchu, dotyku)
Psychologiczne	• Postawy wobec seksualności • Doświadczenia z przeszłości • Wiedza na temat psychoseksualności w późnej dorosłości • Stan zdrowia psychicznego • Samoocena, poczucie pewności siebie i własnej atrakcyjności • Obraz własnej osoby

3. PSYCHOFIZJOLOGIA A PSYCHOSEKSUALNOŚĆ SILVERSÓW

CZYNNIKI	WPŁYW NA ORGANIZM OSOBY W WIEKU SENIORALNYM
Społeczne	• Obecność, dostępność partnera • Konflikty w relacji z osobą partnerską • Postawy otoczenia (mity i stereotypy dotyczące seksualności) • Uwarunkowania religijne
Styl życia	• Uzależnienia od substancji psychoaktywnych • Aktywność fizyczna • Dieta • Posiadanie pasji, hobby

Tabela: Opracowanie własne

Być może powyższa tabela prezentuje się niektórym nieco przygnębiająco. Jednak znajdziesz tam także pozytywne przesłanie: można znaleźć pozytywne antidotum na starzenie się w postaci zmiany stylu życia. Regularna aktywność fizyczna dostosowana do naszych możliwości, dobrze dobrana dieta, inwestowanie w rozwój hobby, umiejętność relaksowania się, uczenie się oraz doświadczanie nowych rzeczy i spędzanie pięknych chwil w przemiłym towarzystwie.

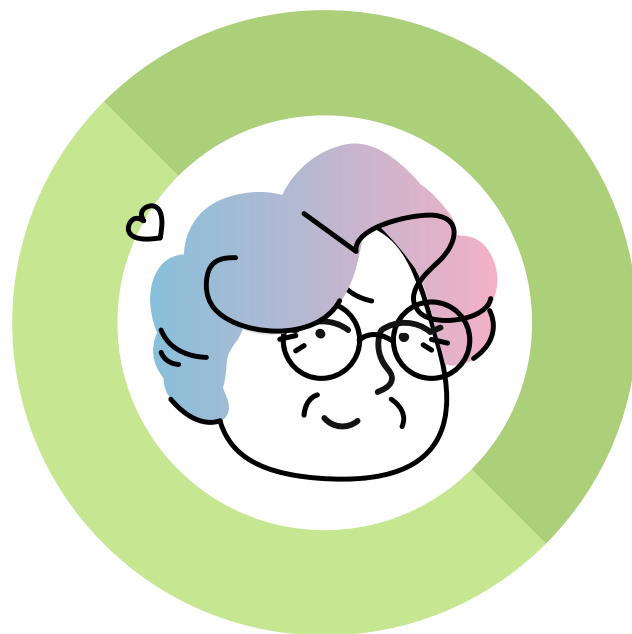
Pamiętaj! Wprawdzie nie mamy wpływu na wiele zmian biologicznych, naturalnie postępujących z upływem lat w organizmie, to wciąż możesz zmieniać własną postawę wobec seksualności!



Można też wypróbować nowych ćwiczeń, jak „Pussy joga”, które wspierają mięśnie dna miednicy, odpowiadające nie tylko za satysfakcjonujące życie seksualne, ale również nietrzymanie moczu.

CIAŁOPOZYTYWNOŚĆ JAKO SEKSUALNY WYZWALACZ I WSPOMAGACZ

Część osób wraz z kolejnymi zmarszczkami, nieuchronną utratą elastyczności skóry wpada w pułapkę kompleksów związanych z poczuciem własnej atrakcyjności. Jednak według badań to, co sprawia, że jesteśmy atrakcyjni dla innych nie ma wiele wspólnego z idealnie gładką cerą, wielkością biustu czy długością nóg. Ważna jest nasza **pewność siebie, pozytywny stosunek do innych, promienny uśmiech, zmysłowość, poczucie humoru i inteligencja**. A te cechy możemy rozwijać u siebie, niezależnie od liczby przeżytych lat!



Samoakceptacja i pozytywny obraz własnego ciała nie ma nic wspólnego z posiadanymi kilogramami, wiekiem, niepełnosprawnością, czy obecnością partnera/partnerki.

To my decydujemy, czy osoba widziana w lustrze jest piękna i zasługuje na miłość!



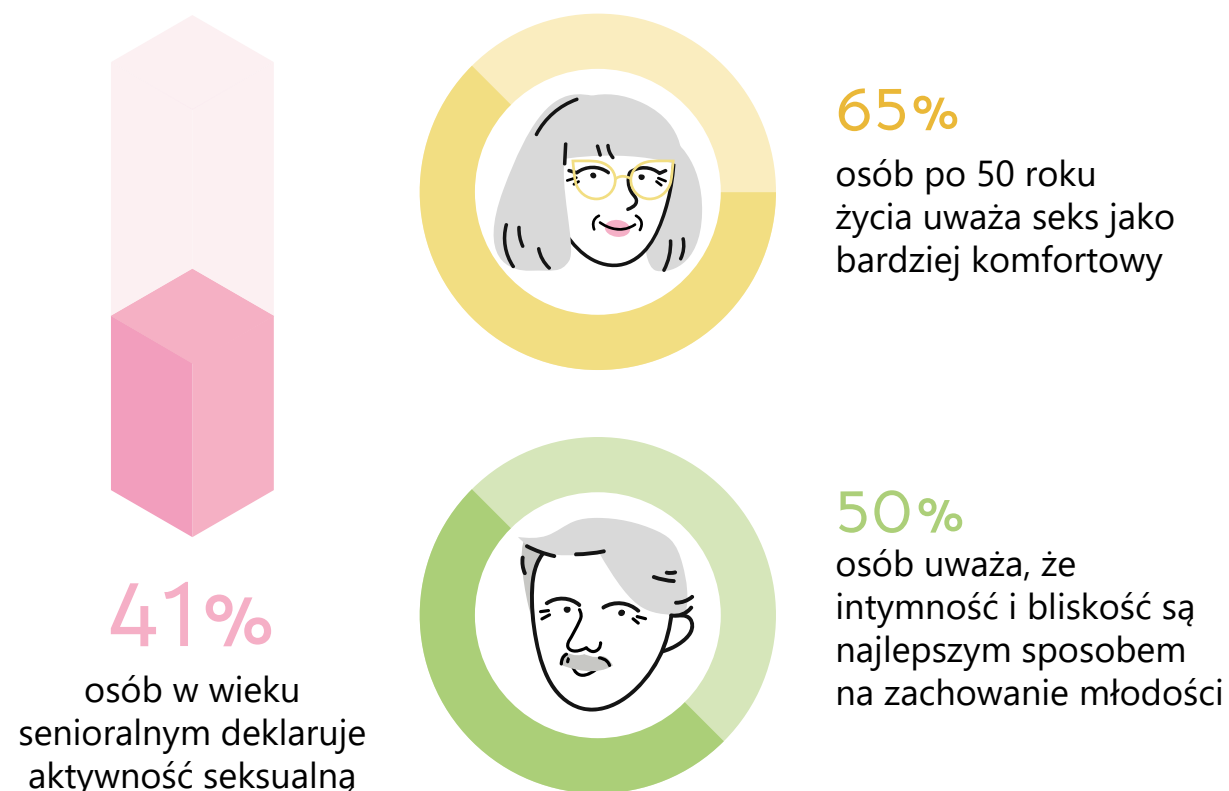
„Kobiety prowadzące satysfakcjonujące życie erotyczne i przeżywające orgazmy są pewniejsze siebie, bardziej twórcze i odważniejsze. Elastyczne i odpowiednio wytrenowane dno miednicy może nie tylko przyczynić się do zintensyfikowanych doznań seksualnych, ale także wpłynąć na zmianę postawy ciała - nabierze ono mocy, stanie się proste, sprężyste”.

~ Coco Berlin „Pussy Joga. Trening mięśni dna miednicy”

4. MAGIA DOJRZAŁEJ PSYCHOSEKSUALNOŚCI

fakty naukowe odnośnie korzyści z ekspresji seksualnej w późnej dojrzałości

Według „Raportu o seksualności Polaków 2002” Z. Lwa-Starowicza **41% osób w wieku senioralnym deklaruje aktywność seksualną**, 25% mężczyzn po 70 roku życia jest sprawnych seksualnie, a większość kobiet po 50 ma ochotę na seks. Profesor seksuologii M. Beisert w swoich badaniach wskazuje, że osoby 65+ oceniają swe życie seksualne lepiej niż osoby młode⁴. Natomiast z badania przeprowadzonego przez Z. Izdebskiego z TNS OBOP wynika, że 65% osób po 50 roku życia uważa, że seks wówczas jest bardziej komfortowy, a 50% badanych stwierdza, że intymność i bliskość są najlepszym sposobem na zachowanie młodości⁵. Badania udowadniają także, że wraz z wiekiem organizmy kobiet i mężczyzn „synchronizują się seksualnie”. Mężczyźni potrzebują więcej czasu na osiągnięcie podniecenia, zatem para zyskuje więcej czasu na wspólną czułość! A obustronna satysfakcja seksualna jest możliwa nawet bez „klasycznego” stosunku płciowego czy pełnej erekcji!



4 Beisert M. (2007). Seksualność w cyklu życia człowieka, PWN, Warszawa

5 Papiernik J. Intymne życie starszych Polaków, <http://www.zwiazki.senior.pl/92,0,Intymne-zycie-starszych-Polakow,2647.html>

Aktywność psychoseksualna może być realizowana na każdym etapie dojrzałości, z uwzględnieniem dynamiki zmian starzejącego się ciała. Według teorii pozytywnego starzenia się (ang. positive aging) człowiek może wpłynąć zarówno na przebieg, jak i na jakość swojego życia niezależnie od posiadanych deficytów fizycznych i doświadczeń z przeszłości. Pogarszanie się stanu zdrowia, pozytywne starzenie i czerpanie radości z psychoseksualności nie wykluczają się wzajemnie⁶!

„Tłumienie popędu seksualnego nigdy się dobrze nie kończy, bo to jest ograniczenie jednego z najsilniejszych popędów w naszym życiu”

~ Zbigniew Lew-Starowicz, seksuolog

Na czym polega wyjątkowość seksualności osób w późnej dorosłości?

„Ta późna miłość interesuje mnie najbardziej. To wspaniały czas, gdy człowiekowi do szczęścia potrzebne jest – jak w niemowlęctwie – przytulanie, głaskanie, czułe gesty i delikatne pocałunki. Człowiek starszy spragniony jest miłości nie mniej niż niemowlęta czy maluchy. Pragnie ciepła, dobrego słowa, trzymania za rękę, nastawiony jest na czułość, dotyk przyjazny, uśmiech, pocałunek w policzek”.

~ Michalina Wiśłocka, seksuolożka

Jest ona wielobarwna, jak oblicza dojrzałości. Aspekt aktywności seksualnych (tak istotny we wcześniejszych etapach życia, związanych z płodnością, ciążą, reprodukcją) nie jest tak ważny jak bliskość, intymność. Istotną rolę odgrywają za to stereotypy społeczne, osobiste przekonania oraz mity kulturowe.

Nie ma jednego modelu psychoseksualności w późnej dorosłości, bowiem każda osoba jest inna.

6 Weissbrot – Koziarska A., Janik-Komar J., Bąkowska A., (2020). Trening pozytywnego starzenia się. Aktywizacja jako praktyka optymistycznej starości, Uniwersytet Opolski, Opole

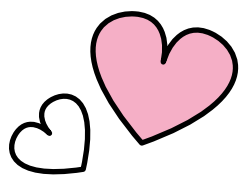
7 Fragment wywiadu Krystyny Romanowskiej ze Zbigniewem Lwem-Starowiczem, Gazeta Senior 11/2021, s.17

5. SOLO, CZY W DUECIE/PARZE?

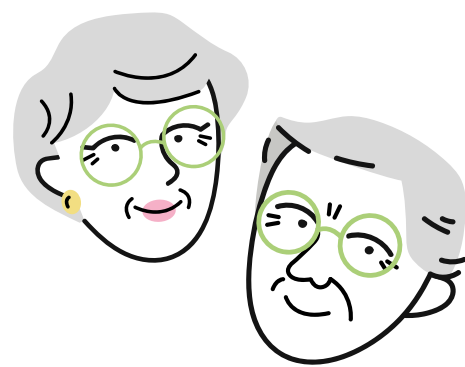
Gadżety erotyczne

„Wprawdzie częstotliwość kontaktów seksualnych u osób w starszym wieku jest mniejsza i wraz z wiekiem maleje, to jednak pragnienie seksu i chęć radowania się nim nie zawsze jest mniejsza⁸”

Nasze życie seksualne nie ma terminu ważności. W każdym wieku można czerpać radość z seksu, dostosowując swoją aktywność do naszych pragnień i możliwości. Niewiele osób w jesieni życia ma apetyt na silne doznania i gwałtowne przeżycia. Czerpanie przyjemności z intymności często wygrywa z bardziej szaloną namiętnością, znaną z wcześniejszych etapów życia. Chociaż część osób 60+ cieszy się dobrym zdrowiem i sprawnością fizyczną, realizując swe potrzeby seksualne podobnie jak w poprzednich etapach życia, to u większości seniorów pojawiają się z upływem lat liczne ograniczenia. U kobiet dyskomfort związany z suchością pochwy, trudnością z osiągnięciem podniecenia czy orgazmu, ból podczas penetracji. U mężczyzn – problemy z erekcją. Wiele osób zmaga się także z brakiem dostępności partnera/partnerki, żałobą po utracie ukochanej osoby. Na pewno pamiętając, że seks to nie jest tylko „akrobatyka sypialniana”, ale radość ze wspólnego czasu razem, czerpanie przyjemności z czułego dotyku, być może odkrywania się na nowo! Sprawdźcie, jak zmieniła się Wasza sfera doznań. Może chcecie spróbować czegoś, na co wcześniej brakowało czasu (związanego z życiem w biegu, wychowywaniem dzieci), czy odwagi? Dreszczyk podniecenia można uzyskać także z kokieterijnego odgarnięcia włosów najbliższej osoby czy... łobuzerskiego dmuchnięcia jej w ucho (oczywiście, jeśli dana osoba lubi tego typu okazywanie czułości). Wszystko zależy od naszej wyobraźni, empatycznego reagowania na potrzeby drugiej osoby i otwartej komunikacji o wzajemnych potrzebach i pragnieniach.



A jak uprzyjemnić dodatkowo życie seksualne, według sposobów wypróbowanych i polecanych przez osoby 60+?



5. SOLO, CZY W DUECIE/PARZE?

Odkrywanie siebie w nowej seksualnej odsłonie

U kobiet w wyniku atrofik pochwy, jej ścianki stają się cieńsze, bardziej delikatne, pochwa kurczy się, co utrudnia penetrację. U mężczyzn – erekcja staje się krótsza, penis mniej twardy. Co można na to poradzić? Dodajcie nowe pozycje w waszym seksualnym menu. Nie tylko w znaczeniu technik seksualnych, które dotąd nie gościły w waszej sypialni. Poza tym gama ekspresji seksualnych nie ogranicza się jedynie do penetracji. Porozmawiajcie o fantazjach erotycznych, zróbcie sobie wzajemnie masaż, zaplanujcie rozpalającą zmysły wspólną kąpiel, zabawcie się w podróżników po waszych ciałach odnajdując nowe strefy przyjemności, rodzajów dotyku.

Bogactwo sensualności

Z wiekiem niektóre zmysły ulegają osłabieniu (wzrok, słuch), jednak część z nich możemy wciąż rozbudzać. Do radosnej zabawy we dwoje możecie dołączyć np. jadalne pudry czy farbki do ciała. O rozmaitych barwach, smakach czy zapachach. Pobawić się w artystów, malować na ciele ukochanej osoby, a następnie kosztować wzajemnie swych dzieł.

Lubrykanty

Są to substancje nawilżające, które skutecznie pomagają przy suchości pochwy (spowodowanej np. menopauzą, przebytymi chorobami, leczeniem onkologicznym). Aby nie odczuwać bólu podczas penetracji warto nałożyć lubrykant na wejście do pochwy, łechtaczkę, wargi sromowe czy zabawkę erotyczną. Pamiętajmy, by był on o naturalnym składzie. Najlepiej na bazie wody, bez gliceryny, która może wpływać na występowanie infekcji intymnych, np. u osób chorujących na cukrzycę.

Gadżety erotyczne

Obecnie na rynku znajduje się wiele „pomocy”, które mają na celu uatrakcyjnienie naszego życia seksualnego, dostarczenie nowych bodźców i doznań. W szerokiej ofercie warto zwrócić uwagę na:



GADŻETY EROTYCZNE

DILDA

Gadżety o fallicznym kształcie. Dildo o mniejszym rozmiarze będzie pomocne przy dolegliwościach związanych z atrofią pochwy. Pomaga w leczeniu bólu, przygotowując do penetracji (jeśli na to macie ochotę).

DILATORY

Rozszerzacze pochwy, wzmacniające mięśnie dna miednicy, eliminują ból towarzyszący penetracji.

WIBRUJĄCE RÓŻDŻKI

Wszechstronne masażery, nie tylko do masowania okolic intymnych. Można także wykorzystać je np. do wzajemnego masażu pleców.

WIBRATORY

Obecnie jest wiele wibratorów, które nie tylko są zapakowane dyskretnie, wyglądają elegancko i estetycznie, ale także wykonane są z miękkiego silikonu. Posiadają także wiele możliwości stymulacji zarówno łechtaczki, jak i wnętrza pochwy. Dodatkowo wibracje, zwiększając przepływ krwi do ścian pochwy, rozluźniają miednicę, zmniejszają napięcie.

STYMULATORY POWIETRZNE

Stosowane nie tylko do stymulacji łechtaczki. Z niektórych można korzystać podczas kąpieli w wannie, dodając sobie nieznanych wrażeń, dodatkowo w połączeniu z aromatycznymi kulami rozpuszczającymi się w wodzie.

MASTURBATORY

Przyrządy dla masturbacji dla mężczyzn, które można wykorzystać zarówno solo jak i w parze. W zależności od funkcji stymulują one żołądek, prostatę i jądra. Wykonane są z miłego w dotyku tworzywa. Niektóre umożliwiają doświadczenie orgazmu nawet bez uzyskania całkowitego wzwodu.

PIERŚCIE NIE EREKCYJNE

Zakładane wokół penisa, czasem też moszny. Sprawiają, że krew napływa do penisa, ale łatwo z niego nie odpływa. Dzięki temu erekcja jest silniejsza i dłuższa. Alternatywa wobec tabletek na erekcję. Istnieją także pierścienie erekcyjne przeznaczone dla par, które równocześnie mogą stymulować łechtawkę partnerki. Celowo nie wskazuję konkretnych produktów, gdyż przed rozpoczęciem eksperymentowania z niektórymi erotycznymi gadżetami warto skonsultować się z lekarzem (ginekologiem, urologiem, fizjoterapeutą uroginekologicznym, seksuologiem), który znając indywidualne uwarunkowania organizmu, pozwoli dobrać coś optymalnego. Podobnie w przypadku specyfików wspomagających erekcję. By mieć pewność, że zadziała tak jak potrzebujesz, przed zażyciem, porozmawiaj o tym z lekarzem prowadzącym lub farmaceutą. Pamiętaj, że wiele leków wchodzi w tzw. interakcje, mogąc powodować negatywne konsekwencje zdrowotne.


Maja Wencierska
psycholog



Kochani, życzę Wam wiele przyjemności zarówno z nawiązywania bliższych relacji, jak i odkrywania piękna oraz nowych możliwości Waszej dojrzałej psychoseksualności.

~ Maja Wencierska
psycholog, seksuolog, terapeutka ACT

LITERATURA I STRONY WWW DO INSPIRACJI:

Literatura:

Berlin C. (2020). Pussy Joga. Trening mięśni dna miednicy – sposób na spełnienie w życiu miłosnym, Galaktyka, Warszawa

Błajet, P. (2018). Zdrowie i seks seniorów, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń

Cichocka M (2004). Biopsychospołeczne uwarunkowania seksualności ludzi starych, w: Beisert M. (red): Seksualność w życiu człowieka, Wydawnictwo Naukowe PWN, 213-236, Warszawa

Depko A. (2005). Pytania do seksuologa, Hachette Livre Polska, Warszawa

Ina P. (2021). Kochaj się zdrowo. Pierwsza książka o chorobach przenoszonych drogą płciową, której nie musisz się wstydzić, Znak Literanova, Warszawa

Izdebski, Z., Ostrowska, A. (2004). Seks po polsku. Zachowania seksualne jako element stylu życia Polaków, Wydawnictwo Muza, Warszawa

Kowgier A. (2010). Życie intymno-emocjonalne ludzi starszych, Oficyna Wydawnicza Impuls, Warszawa.

Lew Starowicz, Z. (2000). Seks w jesieni życia, Dom Wydawniczy, Warszawa

Mędraś M., Bablok L. (2002), Andropauza, PZWL, Warszawa

Northrup Ch. (2020). Mądrość menopauzy. Jak stworzyć i zachować fizyczne i emocjonalne zdrowie w trakcie zmiany, Wydawnictwo Cojanato?, Warszawa

Plä Jüne (2022). Klub rozkoszy. Kartografia przyjemności, Flow Books, Warszawa

Rydlewska H., Niedźwiecka M. (2021). Slow Seks. Uwolnij miłość, Wydawnictwo Agora, Warszawa

Wojciszke B. (2019). Psychologia miłości, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP. Gdańsk

Strony www:

<https://wolniodmetryki.pl/> - strona powiązana z profilem na facebooku: AgeFree – wolni od metryki

<https://srebrnywarkocz.pl/> - strona powiązana z profilem na facebooku: Srebrny Warkocz. Edukacja psychoseksualna dorosłych



TU ZNAJDZIESZ
WIĘCEJ INFORMACJI



ORAZ MATERIAŁY
DO ĆWICZEŃ

„Zrelaksuj się, oddychaj głęboko, poproś o dotyk, który cię podnieca - i zamiast opłakiwać to, co straciłeś, skup się na przyjemności, którą nadal możesz się cieszyć”

~ Marta Klein, dr seksuologii

MAJA WENCIERŃSKA

PSYCHOSEKSUALNOŚĆ OSÓB W WIEKU SENIORALNYM



Maja Wencierska
psycholog

Broszura powstała w ramach zadania Pakiet Seniora na zlecenie
Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu.

