

เพศสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ

ลักษณะ อินทร์กลับ*

บทคัดย่อ: สุขภาพเพศสัมพันธ์ในผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่มีความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนมากอายุที่จะพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ เมื่อมีปัญหาในเรื่องเพศสัมพันธ์ก็ไม่กล้า ขอคำปรึกษาจากผู้ใด โดยปกติแล้วผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง จะสามารถปฏิบัติทางด้าน เพศสัมพันธ์ต่อไปได้อีกนานตามสภาพของร่างกาย ซึ่งก็แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

วัยสูงอายุเป็นช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับความทุกข์ยาก เนื่องจากการสูญเสียที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า เช่น การสูญเสียบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต บุคคลที่ตนรักคุ้นเคย และสนิทสนม สูญเสียบทบาทและฐานะ สูญเสียความสามารถเกี่ยวกับความจำ สูญเสียความแข็งแรงด้านสุขภาพ เป็นต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจหดหู่ เกิดท้อแท้ และเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อสุขภาพด้านเพศสัมพันธ์ ทำให้ความสามารถทางด้านเพศสัมพันธ์ลดลง การให้ความสนใจ และเข้าใจต่อปัญหาทางด้านเพศสัมพันธ์ในผู้สูงอายุ โดยการซักประวัติด้านเพศสัมพันธ์ การให้ความรู้ และคำแนะนำเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ในผู้สูงอายุที่ถูกต้อง จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพ เพศสัมพันธ์ที่ดี เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความพึงพอใจ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีด้วย

คำสำคัญ: สุขภาพเพศสัมพันธ์, ผู้สูงอายุ

Abstract: Sexual health of the aging is an important aspect in caring the elderly. Many older people are embarrassed to acknowledge their sexuality and therefore they may not discuss their sexual concerns with anybody. Aging does not necessitate to end of a sexual life, they can enhance their sexuality throughout their life, which is individually different according to their physical fitness.

The period of ageism are likely to experience more losses: loss of significant people in one's life: spouse, relatives and friends, loss of role and status, loss of physical power and health. These may cause despair in the elderly. If depression occurs this frequency will decrease sexual desire. Understanding sexual problems of the elderly by interviewing a sexual history, creating sex education programs or direct counseling for older people, they could learn and process the information needed to enhance their sexual health, which means good physical and mental health of the elderly.

Key word: Sexual health, Aging

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลรากฐาน