

Seksualnost u odrasloj dobi: promjene, izazovi i ponašanja

Budimir, Lorena

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:055894>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-30**



Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni jednopredmetni studij Psihologije

Lorena Budimir

Seksualnost u odrasloj dobi: promjene, izazovi i ponašanja

Završni rad

Mentorica: doc. dr. sc. Irena Pavela Banai

Osijek, 2023.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski sveučilišni jednopredmetni studij Psihologije

Lorena Budimir

Seksualnost u odrasloj dobi: promjene, izazovi i ponašanja

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana razvojna psihologija

Mentorica: doc. dr. sc. Irena Pavela Banai

Osijek, 2023.

Prilog: Izjava o akademskoj čestitosti i o suglasnosti za javno objavljivanje.

IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravila te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasna da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, datum 13.9.2023.

Lorena Budimir, 0122236013
ime i prezime studenta, JMBAG

Sadržaj

1.	UVOD	1
2.	LJUDSKA SEKSUALNOST I RAZLIČITI TIPOVI ŽIVOTNIH STILOVA ...	2
2.1.	<i>Samački život</i>	2
2.2.	<i>Kohabitacija</i>	3
2.3.	<i>Život bez djece</i>	3
2.4.	<i>Brak</i>	3
2.5.	<i>Rastava</i>	4
2.5.1.	<i>Seksualna ponašanja razvedenih osoba</i>	5
3.	SEKSUALNA PONAŠANJA UOBIČAJENA U RANOJ I SREDNJOJ ODRASLOJ DOBI	5
3.1.	<i>Predbračni seks</i>	6
3.2.	<i>Bračni seks</i>	7
3.2.1.	<i>Utjecaj roditeljstva na seksualne aktivnosti i seksualno zadovoljstvo</i>	7
3.3.	<i>Izvanbračni seks</i>	9
3.4.	<i>Masturbacija</i>	10
3.5.	<i>Seksualno maštanje</i>	11
4.	DOB I SEKSUALNOST	12
5.	PROMJENE I IZAZOVI KARAKTERISTIČNI ZA SREDNJU ODRASLU DOB	13
5.1.	<i>Faza praznog gnijezda</i>	13
5.2.	<i>Sendvič generacija</i>	14
5.3.	<i>Menopauza</i>	16
5.3.1.	<i>Hormonska terapija</i>	18
5.3.2.	<i>Menopauza i kognitivno funkcioniranje</i>	18
5.4.	<i>Kriza srednjih godina</i>	19
5.4.1.	<i>Razlike u doživljavanju krize između muškaraca i žena</i>	20
6.	ZAKLJUČAK	21
7.	LITERATURA	23

Seksualnost u odrasloj dobi: promjene, izazovi i ponašanja

Sažetak

Seksualnost se smatra središnjim dijelom života većine ljudi zbog čega se ona često proteže i na različita područja života. Iako se u ranom djetinjstvu mogu pojaviti prvi oblici seksualnih ponašanja ulaskom u odraslu dob osobe počinju više istraživati i ispitivati svoju seksualnost, a biološki proces starenja samo će dodatno utjecati na proces prihvaćanja, prilagodbe i razvoja zdrave seksualnosti do kasne odrasle dobi. Ovakav oblik rasta i razvoja nužan je za psihološku i emocionalnu dobrobit, ali i općenito mentalno zdravlje osobe zbog čega je osim pojma seksualnosti nužno razumjeti koji joj faktori mogu pozitivno, a koji negativno doprinosti. Stoga, u ovom završnom radu biti će prikazan kratki pregled seksualnih promjena i izazova te će se ukazati na promjene koje su karakteristične za ranu i srednju odraslu dob. Također, biti će navedeni i pojašnjeni različiti životni stilovi u kojima se pojedinci mogu nalaziti te razlozi i karakteristike svakog stila. Zbog toga što se i u današnje vrijeme u društvu rijetko govori o seksualnosti, jedna od namjera je i da se kroz ovaj rad ukaže na sveprisutne stereotipe i predrasude o seksualnosti muškaraca i žena.

Ključne riječi: seksualnost, seksualna ponašanja, seksualni izazovi

1. UVOD

Razvojne promjene u odrasloj dobi dugo nisu bile predmet interesa istraživača jer se smatralo da se ljudski razvoj i promjene odvijaju uglavnom do adolescencije. Jedan od najpoznatijih istraživača koji je promijenio takav pogled na ljudski razvoj bio je Erikson (1970). On je odraslu dob interpretirao kao razdoblje kontinuiranih kriza, izbora i učenja (Masters i sur., 2008). Na temelju dobivenih spoznaja, svoja istraživanja ličnosti ujedinjuje u teoriju psihosocijalnog razvoja (Erikson, 1970; prema Berk, 2008) prema kojoj tumači kako se promjene u odrasloj dobi odvijaju kroz tri stadija. Stadij prisnost naspram otuđenosti karakterističan je za ranu odraslu dob (20 – 40), stadij generativnosti naspram neostvarenosti karakterističan je za srednju odraslu dob (40 – 65), a stadij integritet naspram otuđenosti karakterističan je za kasnu odraslu dob (65 – smrt) (Berk, 2008). Stadiji se mijenjaju jer svako razvojno razdoblje donosi nove izazove pojedincima zbog čega ono što se činilo važnim u dvadesetima, može se činiti beznačajno u pedesetima (Kingsberg, 2000). Razlog tome je što starenje podrazumijeva ne samo fizičke promjene već i psihološke. Odnosno, kako tijelo stari, tako se mijenja um i osobnost (Kingsberg, 2000). Takve promjene u percepciji moguće su zato što se rana odrasla dob smatra razdobljem važnih životnih odluka kao što odabir posla, osnivanje obitelji, odabir životnog stila te povećanja odgovornosti u interpersonalnim odnosima te obiteljskom životu (Masters i sur., 2008). U srednjoj odrasloj dobi osobe se više usmjeravaju na preispitivanje značenja svoga života te strahuju od onemoćalosti, smrtne bolesti, ali i gubitka mentalnih kapaciteta (Berk, 2008). Ove promjene, koje se javljaju starenjem, mogu utjecati na emocionalne i seksualne ciljeve i potrebe, kao i ukupnu kvalitetu odnosa i seksualno funkcioniranje (Kingsberg, 2000).

Većina ljudi smatra seks i seksualnost središnjim dijelom svoga života. Ovi pojmovi važan su izvor užitka, važni su za održavanje odnosa te potiču na akciju, osobito ako su ukomponirani u psihološki i emocionalni život pojedinca (Scruton, 1986). Iako je seksualnost bila zanemarivana u istraživačkom kontekstu sve do kraja osamnaestog stoljeća, u novije vrijeme sve više biva predmetom istraživanja. Danas pojam seksualnosti uključuje seksualnu orijentaciju osobe te širok raspon identiteta i ponašanja. Seksualna orijentacija označava prema kome ili čemu osoba osjeća seksualnu privlačnost, seksualni identitet označava način na koji osoba doživljava svoju seksualnost, a seksualno ponašanje se odnosi na seksualne aktivnosti u koje se pojedinac upušta (Willoughby, 2017). Seksualnost je u korelaciji s faktorima kao što su zanimanje osobe, dob te fiziološke promjene. Razlog tome je što zanimanje utječe na samopoštovanje i osjećaj identiteta. Zatim, starenjem se odvijaju

seksualne promjene koje utječu na nagon, osjećaj vrijednosti i motivaciju te uspostavu seksualne ravnoteže, a fiziološke promjene dodatno pridonose tim promjenama (Kingsberg, 2000). Iako se radi o prirodnim procesima, seksualnost može prouzrokovati osjećaj tjeskobe, neugode te dovesti do međuljudskih sukoba (Willoughby, 2017).

S obzirom na važnost seksualnosti na cjelokupno ljudsko funkcioniranje, u nastavku je prvo iznesen pregled istraživanja u području očitavanja seksualnosti u različitim životnim stilovima pojedinaca, a zatim iznesen je pregled istraživanja vezanih uz seksualna ponašanja te seksualne promjene i izazove koje se pojavljuju u odrasloj dobi.

2. LJUDSKA SEKSUALNOST I RAZLIČITI TIPOVI ŽIVOTNIH STILOVA

Seksualnost je usko povezana s nizom bliskih odnosa zbog čega različiti životni stilovi nude različite mogućnosti za izražavanje seksualnosti. U ovom poglavlju biti će prikazani različiti aspekti seksualnosti pojedinaca koji su samci, koji se nalaze u kohabitaciji ili braku te onih koji su razvedeni.

2.1. Samački život

Samački život je život bez prisnog partnera i može se pojaviti unutar svih dobnih skupina (Berk, 2008). Trenutačno je najrašireniji među mladima zbog sve većeg trenda odugovlačenja ulaska u bračni odnos (Park i sur., 2020). Osim mladih, samački životni stil zahvaća i razvedene osobe te udovce (Berk, 2008). U ljudskoj prirodi postoji čežnja za intimnosti i povezanosti koja najčešće proizlazi iz intimnih odnosa, a s obzirom da se većina samaca ne nalaze u takvom odnosu, samački život može imati određene negativne posljedice. Primjerice, osobe koje su dugo vremena bez romantičnog partnera znaju iskazivati osjećaje kao što su zabrinutost, usamljenost i otuđenost (Forsyth i Johnson, 1995). Mogući uzrok tome je što osobe bez romantičnog partnera teže održavaju zadovoljavajući seksualni život, a samim time i seksualne aktivnosti. Također, odnosi s drugim ljudima u njihovoj okolini mogu dodatno utjecati na pojavu neugodnih osjećaja. Spielmann i suradnici (2013) dobivaju rezultat koji ukazuje da nedostatak prijateljstava pojačava osjećaj usamljenosti i strah od samoće. Međutim, upozoravaju i na mogućnost pogrešne interpretacije samoće kao seksualna nezainteresiranost ili neaktivnost, iako je ona samo nusprodukt nedostatka partnera (McFarland i sur., 2011; prema Park i sur., 2020).

Samački život nudi i niz pozitivnih strana. Prvenstveno, samci mogu biti zadovoljni osjećajem slobode pri stvaranju društvenih i intimnih odnosa (Park i sur., 2020). Također, samački život nudi im više potencijalnih seksualnih prilika kao što su seks sa poznanicima,

radnim kolegama, prijateljima s povlasticama (Furman i Shaffer, 2011) ili bezbrižno opuštanje u kibernetičke seksualne aktivnosti (Park i sur., 2020).

2.2. Kohabitacija

Kohabitacija predstavlja životni stil nevjenčanih parova koji imaju intimnu, spolnu vezu i žive zajedno (Berk, 2008). Ovaj životni stil sve je privlačniji heteroseksualnim parovima, a njegovoj sve većoj raširenosti doprinose sve veća prava žena, manje restriktivna pravila ponašanja, korištenje kontracepcije, prihvaćanje seksualnosti izvan braka te veći oprez kod stupanja u brak zbog sve većeg broja rastava (Masters i sur., 2008). Ovisno o željama partnera, kohabitacija može služiti kao oblik privremene veze, pripreme za brak ili zamjena za brak (Masters i sur., 2008). Ako se partneri pripremaju za brak, kohabitacija predstavlja vrijeme ispitivanja veze te navikavanja na zajednički život, a ako je zamjena za brak, kohabitacija partnerima omogućava spolnu prisnost i društvo s mogućnošću lakšeg odlaska u slučaju nezadovoljstva vezom (Berk, 2008). Iako kohabitacija ima brojne pogodnosti za par te je sve raširenija, ona je samo prijelazna točka koja dovodi do braka (Masters i sur., 2008).

2.3. Život bez djece

Ovaj životni stil može biti svojevolumeno odabran od strane partnera. Najčešće ga odabiru osobe u ranoj životnoj dobi, te je on podložan promjeni nakon ulasku u brak. Međutim, kod osoba koje su izabrale ovaj životni stil kasnije u životu on predstavlja trajno stanje. Također, postoji i mogućnost da su pojedinci odabrali nemati djecu zbog nekih vanjskih faktora kao što su nemogućnost pronalaska adekvatnog partnera za dijeljenje roditeljske uloge te neplodnost (Berk, 2008). Osim toga, kod odabiranja imanja djece, partneri često preispituju zadovoljstvo brakom, hoće li se moći brinuti za dijete, ekonomsku sigurnost te važnost karijere (Berk, 2008). Iako je u društvu uvažena ideja da su osobe koje odabiru život bez djece nezadovoljne svojim životom, pokazalo se da ono više ovisi o mogućnosti donošenja odluke. Ako su partneri dobrovoljno pristali na život bez djece, onda su jednako zadovoljni svojim životom kao i oni s djecom, a ako su uzrok vanjski faktori, onda se kod pojedinaca mogu razviti ozbiljni zdravstveni problemi, primjerice depresija (Berk, 2008).

2.4. Brak

Brak je životni stil koji zahtjeva od pojedinaca da se nauče nositi i živjeti s navikama druge osobe (Masters i sur., 2008). Za kvalitetan brak nužno je postojanje seksualnog zadovoljstva koje utječe na osjećaj ispunjenosti te povećava sveukupno zadovoljstvo brakom

i životom (Stephenson i Meston, 2015). Brak, kao životni stil, pruža pojedincu puno veću mogućnost za seksualnim zadovoljstvom u odnosu na druge opisane životne stilove. Kislev (2019) navodi kako se oženjene osobe osjećaju ispunjenije i emocionalno zadovoljnije za razliku od osoba koje se nalaze u izvanbračnim zajednicama. Neki istraživači navode da i religija, kao jedan od društvenih faktora, može pozitivno utjecati na seksualno zadovoljstvo u braku (Hardy i Willoughby, 2017).

Nadalje, kada govorimo općenito o zadovoljstvu brakom, muškarci su zadovoljniji brakom kada osjećaju privrženost i socijalnu podršku zbog čega brak može utjecati na njihovo tjelesno i mentalno zdravlje, dok je kod žena zadovoljstvo brakom veće kada nisu preplavljene zahtjevima supruga, kućanstva, djece i posla. Unatoč spolnim razlikama u zadovoljstvu brakom, oba spola smatraju kako sretan brak karakterizira uzajamno poštovanje, uroda u uzajamnom društvu, uživanje te sposobnost zajedničkog rješavanja problema (Berk, 2008). Kako bi zadovoljstvo brakom bilo održivo, nužno je njegovati sve elemente seksualnog zadovoljstva kao što su seksualna komunikacija, učestalost spolnih odnosa te zadovoljstvo životom (Kislev, 2019). Seksualna komunikacija omogućuje partnerima da međusobno dijele svoje seksualne sklonosti te da na asertivan način traže od svojih partnera da im ispune seksualne želje. Nadalje, učestalost seksualnih aktivnosti nužna je za održivost kvalitete odnosa, kao i mentalnog zdravlja pojedinaca (Kingsberg, 2000). Svi navedeni faktori međusobno su povezani što se očituje u pozitivnoj korelaciji seksa i zadovoljavajućeg bračnog statusa sa zadovoljstvom života. Odnosno, osobe s bračnim statusom iskazuju više razine sreće i drugih pozitivnih osjećaja od neoženjenih (Laumann i sur., 1994). Međutim, Kislev (2019) navodi kako takve rezultate treba uzimati s velikim oprezom.

Ako brak nije zadovoljavajući, par može pokušati poboljšati svoj odnos kako bi on postao kvalitetniji i ugodniji, a ako ne uspiju, velika je vjerojatnost da će supružnici posegnuti za rastavom braka (Masters i sur., 2008).

2.5. Rastava

Rastava može biti traumatično razdoblje, ali i vrijeme rasta (Berk, 2008) koje se najčešće događa zbog manjka bračne sreće, vjernosti i kod osoba koje nemaju djecu (Masters i sur., 2008). Iz tog razloga većina rastava odvija se još u ranoj odrasloj dobi, a pojedinci vjeruju kako će im to omogućiti ponovnu seksualnu slobodu i sreću (McKenry i Price, 1991). Međutim, razvedene osobe puno češće se susreću s izazovima. Primjerice, znaju osjećati

nelagodu oko ponovnih izlazaka i udvaranja, nesigurnost oko stupanja u seksualni odnos sa nepoznatom osobom, ali i brigu oko svoje seksualne privlačnosti. S dobi se još pojavljuje briga zbog seksualnog funkcioniranja, ali i osjećaj kako imaju sve manje vremena za stjecanje partnera (Masters i sur., 2008). Osim dobi, povijest razvoda jedan je od faktora koji utječe na doživljaj ovog životnog stila. Ovaj faktor korelira s nižom psihološkom dobrobiti osobe (Gove i Shin, 1989) i nižom vjernosti partneru (Atkins i sur., 2001), što može rezultirati nižom razinom seksualnog zadovoljstva (Kislev, 2019). Kako bi osobe nakon rastave mogle zadovoljiti svoje socijalne, emocionalne i seksualne potrebe, nužna je socijalizacija i upoznavanje novih osoba. Socijalizacija omogućava razvedenim osobama upuštanje u niz različitih seksualnih ponašanja (McKenry i Price, 1991).

2.5.1. Seksualna ponašanja razvedenih osoba

Iako u početku muškarci i žene teže stupaju u seksualne veze, u prvih godinu dana nakon razvoda kratkotrajni i povremeni seksualni odnosi su česti (Cleveland, 1979). Takva seksualna ponašanja su se pokazala učinkovita za umanjivanje osjećaja usamljenosti i odbačenosti, ali i za jačanje osjećaja neovisnosti i samopoštovanja (McKenry i Price, 1991). Štoviše, pojedinci koji se upuštaju u ovakav tip seksualnih aktivnosti, imaju učestalije odnose nego li su imali braku, a upuštaju se i u seksualne odnose s većim brojem partnera. Unatoč tome što ovakva ponašanja imaju određene koristi za osobu, ona s vremenom budu zamijenjena seksualnim aktivnostima s emocionalno bliskom osobom. Stoga ne čudi podatak da u periodu od pet godina 77% razvedenih žena i 84% razvedenih muškaraca ponovno stupa u brak (McKenry i Pirce, 1991). Također, postoje i razvedene osobe koje ne doživljavaju zadovoljavajući seksualni život nakon razvoda, no broj takvih pojedinaca drastično je manji (Mc Kenry i Pirce, 1991).

U nastavku rada, detaljnije će se obraditi i pojasniti seksualna ponašanjima koja se javljaju kod većine osoba.

3. SEKSUALNA PONAŠANJA UOBIČAJENA U RANOJ I SREDNJOJ ODRASLOJ DOBI

Seksualna ponašanja bitan su element razvoja mladih osoba, no utječu i na daljnji čovjekov život jer imaju važnu ulogu u seksualnom zadovoljstvu i ispunjenju. Međutim, seksualna ponašanja mogu imati i posljedice na fizičko te emocionalno zdravlje pojedinca (Yasmine i sur., 2014). U nastavku će se seksualna ponašanja interpretirati kroz tri kategorije spolnih odnosa, a to su predbračni, bračni i izvanbračni seks. Osim spolnih odnosa, biti će

iznesen pregled istraživanja na temu masturbacije i seksualnog maštanja. Iako su u ova dva pojma rjeđe predmetom istraživanja, njihova uloga je značajna za normalno seksualno funkcioniranje (Masters i sur., 2008). Štoviše, navedeni pojmovi usko su povezani, ali radi lakše interpretacije, u nastavku će se na njih promatrati kao odvojene tipove seksualnog ponašanja (Ziegler i Conley, 2016).

3.1. Predbračni seks

U zapadnim i nezapadnim zemljama predbračni seks je sve češća pojava (Hofferth i sur., 1987; prema Faturochman, 2003). Primjerice, u dobi od 20 do 24 godine, 83% žena u Ukrajini, 75% u Rumunjskoj te 53% u Moldaviji izjavljuje kako je imalo ovakav tip seksualnog iskustva (U.S. Department of Health and Human Services for CDC, 2003). Jedan od mogućih razloga tome je smanjenje tradicionalne funkcije braka, manja ekonomska ovisnost žena te veća prihvaćenost seksualnih aktivnosti i rađanja djece izvan braka (Kahn i London, 1991). Najčešća pitanja vezana uz predbračni seks su zabrinutost zbog zdravstvenih rizika kao što su pobačaj i spolno prenosive bolesti te društveno osuđivanje zbog odstupanja od normi i moralnih vrijednosti (Faturochman, 2003).

Na samo upuštanje u ovaj oblik seksualne aktivnosti utječe niz faktora. Najistaknutiji faktori su dob i stupanj obrazovanja. Razlog tome je što obrazovanje nudi pojedincima pristup većem broju informacija o seksualnosti i kontracepciji, što dovodi do bolje zaštite od neželjene trudnoće i spolno prenosivih bolesti (Faturochman, 2003). Nadalje, važan faktor je i okolina u kojoj osoba živi. Reschovsky i Gerner (1991; prema Faturochman, 2003) u svome istraživanju navode kako su ljudi u urbanim područjima seksualno aktivniji prije braka. Mogući razlozi su postojanje manje društvene kontrole nad ljudima koji žive u urbanim sredinama, više dostupnih informacija (Faturochman, 2003) te kasnije stupanje u brak, zbog čega bi osobe u ruralnim područjima prvo seksualno iskustvo doživjele u braku (U.S. Department of Health and Human Services for CDC, 2003). Nadalje, religija je jedan od faktora koji je povezan s predbračnim seksualnim ograničenjima (Faturochman, 2003). Osim navedenih faktora, važni vanjski faktori su još obitelj, prijatelji i zajednica u kojoj pojedinac živi. Ako pojedinci imaju otvorenu i podržavajuću okolinu, lakše će se upuštati u ovaj oblik seksualnog ponašanja. Faktor spola pokazao se zanemariv s obzirom na predbračno seksualno ponašanje (Haruna i Ibrahim, 2014).

Predbračni seks utječe na socijalni i psihološki razvoj (Billie i sur., 1988; prema Faturochman, 2003), Primjerice, upuštanje u sigurne seksualne aktivnosti može dovesti do

heteroseksualne intimnosti. Odnosno, veća intimnost u pozitivnoj je korelaciji sa stupanjem u spolne odnose i ostajanje dulje u vezama (Faturochman, 2003). Međutim, ovi pojedinci češće odgađaju brak i rađanje djece (Faturochman, 2003) što može povećati rizik od razvoda braka. Unatoč tome, Kahn i London (1991) navode kako je ipak glavni razlog razvoda taj što pojedinci stupaju u brak jer zamjene fizičku intimnost s emocionalnom kompatibilnošću.

3.2. Bračni seks

Za cjeloživotne intimne odnose poželjno je da partneri ostanu seksualno aktivniji. Štoviše, pokazalo se da supružnici koji su ostali seksualno aktivniji imaju bolje mentalno zdravlje (Hinchliff i Gott, 2004), bolje reguliraju stres i održali su psihičku dobrobit (Leavitt i sur., 2016). Iako je zastupljeno vjerovanje kako čestina seksualnih aktivnosti opada s dobi te time i samo zadovoljstvo seksualnim odnosom, ispostavilo se da je taj pad često mali (Berk, 2008). Razlog tome je što zadovoljstvo nije bilo povezano sa ženinim ulaskom u menopauzu (Berk, 2008), niti smanjenjem libida kod muškaraca, već su glavne sastavnice zadovoljstva bile mogućnost međusobnog dijeljenja, povjerenje i ljubav koju su parovi osjećali jedno za drugo (Hinchliff i Gott, 2004). Stoga, uzevši u obzir navedene faktore i vrijeme koje pojedinci provedu u braku, može se zaključiti kako se seksualno zadovoljstvo za dugoročne parove povećava s vremenom (Hinchliff i Gott, 2004). Nešto značajniji pad uočava se kod intenziteta seksualne reakcije, koji se ponajviše pojavljuje zbog tjelesnih promjena u klimakteriju (Berk, 2008). Unatoč tome, pojedinci koji su dulje u braku, međusobno su bliskiji i svjesniji onoga što oni i partner vole ili ne vole te tako kompenziraju negativne promjene nastale s dobi (Hinchliff i Gott, 2004). S obzirom na sve navedeno, može se zaključiti kako čvrst i stabilan brak jača pojavu zadovoljavajućeg seksa, ali i obratno (Berk, 2008).

Iako je potvrđeno da je seksualna aktivnost važna komponenta dugoročnog braka, postoje čimbenici koji mogu ometati ili onemogućavati seksualne aktivnosti partnera (Hinchliff i Gott, 2004). S obzirom da ljudi u braku dobivaju djecu, u nastavku će se reći kako roditeljstvo može utjecati na seksualne aktivnosti u braku.

3.2.1. Utjecaj roditeljstva na seksualne aktivnosti i seksualno zadovoljstvo

Muškarci i žene i nakon što postanu roditelji smatraju seksualne aktivnosti važnima za svoj brak (Maas i sur., 2015). Međutim, roditeljska uloga može utjecati na seksualnu dobrobit. Primjerice, nakon poroda česta je pojava da aspekti seksualne dobrobiti, kao što su seksualno zadovoljstvo i seksualna privlačnost budu u određenoj mjeri narušeni (Tavares i

sur., 2019). Jedan od čimbenika koji u velikoj mjeri dovode do opadanja seksualnog zadovoljstva kod roditelja je stres. Tavares i suradnici (2019) u svome istraživanju navode kako je stres negativno povezan i sa seksualnom aktivnosti te pozitivno sa seksualnim poteškoćama. S obzirom da postoje socijalne rodne uloge, tako i određene vrste stresa drugačije mogu utjecati na muškarce i žene (Leavitt i sur., 2016). Preopterećenje uloga, radno vrijeme i podjela kućanskih poslova su faktori seksualnog zadovoljstva koje utječu na oba partnera dok je roditeljski stres bio izraženiji za majke. Razlog tome je što su one često odgovorne za većinu uloga tijekom prelaska u roditeljstvo te zbog toga smatraju da se od njih i očekuje da budu što bolje u izvršavanju i usklađivanju novih uloga sa već postojećima (Leavitt i sur., 2016). Također žene su tijekom i nakon trudnoće podvrgnute fizičkim promjenama koje se mogu negativno odraziti na sliku prema svome tijelu. Tako negativna slika o sebi kod žena dovodi do osjećaja smanjene seksualnosti što za posljedicu može dovesti do manjeg interesa za seks te smanjenog seksualnog zadovoljstva (Leavitt i sur., 2016). U jednom istraživanju dobivena je negativna povezanost roditeljskog stresa sa seksualnim zadovoljstvom očeva (Leavitt i sur., 2017; prema Tavares i sur., 2019). Nadalje, interesantan je i podatak da ponekad veća želja očeva da se usredotoče na partnericu, može kod nje pobuditi više razine stresa. Leavitt i suradnici (2016) navode kako je moguće da novopečene majke tako ponašanje tumače kao pokušaj partnera da ih natjera na seksualne aktivnosti ili čak da partner time pokušava stvoriti osjećaj krivnje jer ona pokazuje niži interes za seksualne aktivnosti. Ono što se svakako događa nakon dobivanja djeteta jest da žena počinje manje vremena provoditi sa svojim mužem. Ovaj oblik ponašanja može imati i određene posljedice za muškarce. Često se znaju osjećati seksualno nepoželjnima i odbačenima (Leavitt i sur., 2016). Faktor koji dodatno pospješuje te negativne osjećaje je nezaposlenost. Muškarci koji su bili nezaposleni, izvijestili su o većem broju slučajeva nemogućnosti održavanja erekcije, dok kod nezaposlenih žena nije uočeno povećanje seksualne disfunkcije (Morokoff i Gilliland, 1993; prema Leavitt i sur., 2016). Nadalje, na pad seksualnog zadovoljstva utječu i hormonalne promjene kod žena. Nakon poroda kod majki dolazi do naglog pada razine estrogena, a u narednih šest do 12 mjeseci, ovisno o duljini dojenja, postupno će nastaviti padati razine estrogena i progesterona. Također, komplikacije prilikom poroda mogu prouzrokovati smanjenje učestalosti orgazma i seksualnog zadovoljstva u prvih šest mjeseci nakon poroda (npr. komplikacije kod carskog reza) (Maas i sur., 2015). Još neki faktori koji mogu utjecati na smanjenje seksualnih aktivnosti kod roditelja su nedostatak sna i nedostatak vremena te osjećaj intimnosti (Maas i sur., 2015). Kod žena intimnost prethodi seksualnosti, dok je kod muškaraca obratno.

Muškarci često navode kako je razlog zbog kojeg se osjećaju nepovezano s partnericom taj što rjeđe imaju spolne odnose, dok žene češće izvješćuju da rjeđe imaju spolne odnose jer se ne osjećaju blisko sa svojim partnerima (Hatfield i Rapson, 1987; prema Maas i sur., 2015).

Unatoč svim navedenim negativnim seksualnim promjenama koje se javljaju u razdoblju prelaska na roditeljstvo, bitno je naglasiti kako ih ne moraju doživjeti svi partneri. Leavitt i suradnici (2016) čak navode kako 30% do 50% parova izjavljuje jednako ili čak povećano seksualno zadovoljstvo u tranziciji u usporedbi s razdobljem prije trudnoće. Također, roditeljski stres, kao jedan od najistaknutijih faktora koji utječe na seksualno zadovoljstvo, pod utjecajem je znanja i vještina roditelja te dobi i broju djece. Odnosno, što roditelji imaju više znanja i vještina, te što imaju manje djece starije dobi, to će roditeljski stres biti niži (Hess, 2008).

3.3. Izvanbračni seks

Izvanbračni odnosi jedan su od pojmova koji se odnose na širok raspon ponašanja koji kontriraju tradicionalnim bračnim vezama (Edwards, 1973), a seksualna uključenost spada u jedno od seksualnih ponašanja koje se obično javlja u izvanbračnim odnosima (Thompson, 1983). Iako on najčešće predstavlja najviši stupanj nevjere kod muškarca i/ili žene, Bernard (1974) navodi kako pod isti stupanj nevjere trebaju spadati i kada jedan ili oba partnera prestanu voljeti, njegovati te pružati utjehu jedno drugome. Primjenom izvanbračnog seksa partner koji se osjeća uskraćenim u bračnom odnosu na taj način može pokušati postići jednakost s bračnim partnerom koji je zadovoljan učestalošću seksualnih odnosa. Također, može ukazati da su jedan ili oba partnera spremni na prekid veze jer su uvjereni kako si mogu naći novog kompatibilnijeg partnera. Osim toga, može predstavljati i pokušaj traženja jednakosti u vezi s izvanbračnim partnerom jer osoba smatra da je jednakost narušena u primarnoj vezi (Walster i sur., 1978). U ovaj tip seksualnog ponašanja osoba najčešće ulazi s nekim tko mu/joj je vrlo blizak (53,5%), nešto rjeđe s poznanicima kao što susjed, kolega s posla ili dugogodišnji poznanik (29,4%), a najrjeđe s nepoznatom osobom (Labrecque i Whisman, 2017).

Još uvijek je raširen negativan i neodobravajuć stav društva prema izvanbračnim seksualnim odnosima (Thompson, 1983), međutim treba navesti kako su u posljednje vrijeme istraživači otkrili kako slabi intenzitet tih stavova (Labrecque i Whisman, 2017). Najčešće ovakva ponašanja odobravaju i primjenjuju osobe koje uspješno razdvajaju domene kao što su brak, ljubav i seks (Thompson, 1983). Iako bi se moglo pretpostaviti kako

su opušteniji stavovi prema izvanbračnom seksu posljedica liberalnijeg društva, brojna istraživanja govore suprotno. Kinsey i suradnici (1953; prema Labrecque i Whisman, 2017) navode kako je do dobi od 40 godina u izvanbračne veze stupalo 50% Amerikanaca te 26% Amerikanki. Također, Thompson (1978) dobiva rezultate koji ukazuju da u prosjeku 50% – 65% muškaraca te 45% – 55% žena stupa u neki oblik izvanbračnog odnosa. Jedno od novijih istraživanja ukazuje na smanjenje broja upuštanja u ovakve odnose (Labrecque i Whisman, 2017). Međutim, bitno je naglasiti kako je istraživanje na ovu temu teško provesti iz razloga što postoje razlike u stavu i ponašanju prema emocionalno – seksualnom sadržaju jer se radi o pitanjima koja su osjetljive prirode zbog čega su ljudi skloniji laganju (Maykovich, 1976).

Tri kategorije varijabli koje su povezane s pojavom izvanbračnih seksualnih aktivnosti su karakteristike braka, osobna spremnost te razlike prema spolu i rodu (Thompson, 1983). Pod karakteristike braka spada trajanje braka, povijest razvoda, broj i dob djece, pad ljubavi prema supružniku, samoprocjena bračnog zadovoljstva, učestalost bračnog odnosa, seksualne vrijednosti te vrijeme i prostor u kojem su supružnici odvojeni jedno od drugog (Thompson, 1983). Zatim, osobna spremnost definirana je faktorima kao što su potreba za intimnošću, potreba za stabilnošću odnosa te emocionalna neovisnost. Ovi faktori bili su čak u većoj korelaciji s izvanbračnom seksualnom uključenošću nego li karakteristike braka (Thompson, 1983). Nadalje, Glass i Wright (1977) otkrili su kako je kod muškaraca veća izvanbračna uključenost povezana s nižim bračnim zadovoljstvom u ranoj i srednjoj odrasloj dobi, dok je za žene ona povezana s nižim bračnim zadovoljstvom u srednjoj i kasnoj odrasloj dobi. Još jedna od razlika između muškaraca i žene bila je i ta što su žene bile sklonije upuštati se u izvanbračne odnose ako su prije toga poznavale nekoga tko se već u to upuštao, razgovarale o tome s njima ili razmišljale o tome kroz dulji period, dok kod muškaraca takav podatak nije zabilježen (Atwater, 1979).

Iako je većina istraživača usmjereno na ispitivanje seksualnih aktivnosti zbog većeg rizika od nastanka trudnoće ili spolno prenosivih bolesti (Gavin i sur., 2009; prema Kaestle i Allen, 2011), masturbacija i seksualno maštanje također su uobičajena seksualna ponašanja.

3.4. Masturbacija

Masturbacija predstavlja seksualno samougađanje koje se zasniva na nekom obliku direktnog fizičkog podraživanja koje ne mora dovesti do orgazma (Masters i sur., 2008). Osoba može podraživati genitalije ili neki drugi dio tijela kao što je završno debelo crijevo

ili dojke (Masters i sur., 2008). Herbenick i suradnici (2010) navode kako u dobi od 20 do 24 godine većina mladića i djevojaka prakticira masturbaciju. Osnovna razlika je u tome što muškarci masturbiraju češće i vjerojatnije će se upuštati u takav oblik seksualnog ponašanja (Gerressu i sur., 2008; prema Kaestle i Allen, 2011). Općenito otvorenost za upuštanje u ovakav oblik seksualnog ponašanja može imati pozitivne posljedice za pojedince. Primjerice, poboljšati intimnost s bliskim partnerom, a kod nekih žena pridonijeti i pozitivnijem doživljaju vlastitog tijela (Shulman i Horne, 2003).

Iako je riječ o normalnom i zdravom dijelu ljudske seksualnosti, još uvijek ima negativnu konotaciju u društvu. Jedan od razloga tome je utjecaj religije u društvu. Religija može poticati niz mitova i stigmi o masturbaciji upravo iz razloga što ona nema reproduktivnu svrhu (Kaestle i Allen, 2011). Tako iskrivljeni pogled na masturbaciju kod pojedinca može izazvati snažan osjećaj srama ili krivnje (Halpern i sur., 2000), pridonijeti problemima sa samopoštovanjem i seksualnim identitetom, ali i dovesti do sukoba u odnosima te otuđenosti od društva (Kaestle i Allen, 2011).

3.5. Seksualno maštanje

Seksualno maštanje može imati različite funkcije te izazvati niz različitih reakcija, od ugodnih i veselih do uznemirujućih i zbunjujućih. Prvi put se pojavljuju još u djetinjstvu i osoba može seksualno maštati u budnom stanju, ali i za vrijeme spavanja (Masters i sur., 2008). Proučavanje seksualnih maštarija najčešće služi istraživačima za uočavanje odrednica koje pojedinci traže u vezama kao i za vrijeme partnerskog seksa. Također, seksualno maštanje pruža i jedinstven način za istraživanje zastupljenih rodnih normi u odnosima (Ziegler i Conley, 2016). Primjerice, rezultati niza istraživanja idu u prilog tome da žene češće imaju i preferiraju seksualne maštarije u kojima sebe doživljavaju pokornim članom u seksualnoj aktivnosti (Leitenberg i Hanning, 1995).

Seksualno maštanje može se razlikovati ovisno i o tome nalaze li se osobe u intimnoj vezi ili ne. Osobe koje se nalaze u romantičnom odnosu manje su sklone maštati o neemocionalnom i neobuzdanom seksualnom odnosu (Ziegler i Conley, 2016). Osim toga, Birnbaum (2007) navodi kako ljudi u vezama izvještavaju o rjeđem seksualnom maštanju.

Seksualno maštanje nudi osobi sigurne uvjete za oslobađanje i upuštanje u vlastite seksualne osjećaje, ali ima i zaštitnu psihološku funkciju koja oslobađa osobu od osjećaja napetosti ili krivnje zbog postojanja društvenih seksualnih ograničenja (Masters i sur., 2008).

Osim seksualnih ponašanja, važnu ulogu unutar koncepta seksualnosti imaju i seksualne promjene i izazovi. Neke od njih su u korelaciji s dobi. Stoga je u nastavku dan pregled istraživanja u području seksualnosti u funkciji dobi.

4. DOB I SEKSUALNOST

Niz faktora utječe na promjene u seksualnosti koje se pojavljuju starenjem. Neki od najznačajnijih faktora su seksualna želja i seksualna ravnoteža (Kingsberg, 2000). Seksualna želja je pojam koji se odnosi na privlačnost, psihološku motivaciju te kognitivnu komponentu vezanu uz očekivanja i uvjerenja pojedinca. Ove tri komponente seksualne želje usko su povezane, međutim svaka od njih ima drugačije tumačenje. Primjerice, privlačnost se pojavljuje kao rezultat neuroendokrinih mehanizama i doživljava se kao spontani endogeni seksualni interes (Kingsberg, 2000). Povezan je s razinom testosterona, a s obzirom da s godinama razina testosterona opada, tako se smanjuje i seksualna želja. Nadalje, psihološka motivacija označava spremnost na seksualni odnos te se smatra najznačajnijom komponentom seksualne želje (Kingsberg, 2000).

Drugi najznačajniji faktor, seksualna ravnoteža, odnosi se na ravnotežu i percepciju seksualnih sposobnosti među partnerima, a karakteriziraju je uzbuđenje, orgazam te sposobnost stvaranja seksualne želje. Što su partneri stariji to je teže održati seksualnu ravnotežu što može prouzrokovati seksualne probleme ili prestanak seksualnih odnosa (Kingsberg, 2000). Takvo stanje je nepoželjno jer izbjegavanje seksualnih odnosa može narušiti mentalno zdravlje osobe (McCarthy, 1997). Osim navedenog, do smanjenja seksualnih odnosa tijekom starenja dolazi i zbog promjena u fizičkom izgledu i osjećaju identiteta, moguće erektilne disfunkcije muškaraca te povećanja zdravstvenih problema (Kingsberg, 2000).

Iako s dobi može doći do smanjenja spolnih odnosa kao primarnog seksualnog događaja kod heteroseksualnih parova, stvarni problemi povezani sa seksualnosti češće ne dolaze značajno do izričaja. Razlog tome je što s dobi partneri poboljšavaju svoju komunikaciju unutar i izvan spavaće sobe, pojačava se osjećaj bliskosti među dugoročnim partnerima, ali i identitet postaje autonomniji i diferenciraniji (Kingsberg, 2000). Takva promjena identiteta daje osobi osjećaj veće vrijednosti, jača osjećaj samopoštovanja te smanjuje pojavu negativnog doživljaja fizičkog izgleda. Primjerice, kod žena koje imaju izgrađen identitet jača osjećaj senzualnosti, bolje prihvaćanje nastalih fizičkih promjena te sklonije su uviđati

pozitivne strane menopauze kao što je primjerice nestanak briga vezanih uz nastanak neželjene trudnoće (Kingsberg, 2000).

Iz svega navedenog može se zaključiti kako se u srednjoj životnoj dobi počinje javljati niz tjelesnih i društvenih promjena. Stoga se u nastavku razmatraju neke od najučestalijih promjena i izazova karakterističnih za ovu životnu skupinu.

5. PROMJENE I IZAZOVI KARAKTERISTIČNI ZA SREDNJU ODRASLU DOB

Srednja odrasla dob odnosi se na period između 40 i 60 godina. U ovom periodu osobe imaju manje energije, ali realističnije vizije sebe, okoline, kao i svoje sadašnjosti i budućnosti. U ovom razdoblju većina ljudi se po prvi put suočava sa vlastitom smrtnošću i prolaznosti života (Masters i sur., 2008). Tome doprinosi i niz tjelesnih promjena, kao što je fizički izgled osobe, koji upućuje na proces starenja (Berk, 2008). Nadalje, što se tiče seksualnosti, u ovom razdoblju većina žene se po prvi put počinje seksualno samootkrivati. Štoviše, neke tek u srednjoj odrasloj dobi po prvi put dožive orgazam (Masters i sur., 2008). Za bazično objašnjenje ove pojave uzima se da su žene postale manje naklonjene ponašati se na socijalno prihvatljiv način, odnosno u skladu sa svojim rodnim ulogama, tradicionalnim bračnim odgovornosti i sl. Osim toga, u ovom životnom razdoblju dolazi i do zamjene uloga kod muškaraca i žena. Do 45. godine muškarce se karakterizira kao samouvjerene, uspješne, snažne dok se žene više opisuje kao ovisne, pasivne i manje samouvjerene. Međutim, do kasnih 50-ih godina muškarci se više okreću interpersonalnim odnosima te postaju emocionalno osjetljiviji, a žene postaju asertivnije te samopouzdanije (Masters i sur., 2008). Kao rezultat svih tih unutarnjih promjena te životnih izazova i stresora, osobe počinju preispitivati svoj život kroz postignute ciljeve, uspjehe i iskustva, pri čemu je za dobrobit i daljnji razvoj osobe nužno uspostaviti efikasne metode za nošenje sa svim tim promjenama koje se počinju pojavljivati (Berk, 2008). Neke od tih izazova i promjena uključuju pojavu faze praznog gnijezda, sendvič generaciju, menopauzu te krizu srednjih godina.

5.1. Faza praznog gnijezda

Faza praznog gnijezda obilježena je djetetovim napuštanjem obiteljskog doma. Ovo prijelazno razdoblje dovesti će do promjena tradicionalnih uloga koje su kao roditelji imali te promijeniti će se odgovornosti supružnika unutar njihovog odnosa (Anderson i sur., 1983). Razlog tome je što parovi sada imaju više vremena za sebe, imaju veću slobodu, povećava se komunikacija među partnerima, intimniji su, ali mogu i u potpunosti izmijeniti svoj odnos

te stvarati nove početke ako više nisu zadovoljni postojećim odnosom. Često se događa da su parovi zaboravili njegovati svoje odnose i intimu jer su dugo godina bili usredotočeni na svoju djecu. Zbog toga mogu nastati strahovi i nesigurnosti oko novih uloga koje trebaju preuzeti, anksiozni su, teško im je uspostaviti ponovno intimnost te propituju žele li ostarjeti uz trenutačnog partnera (Nagy i Theiss, 2013). Hoće li prolazak kroz ovo razdoblje biti ugodno ili ne, ovisi od para do para. Za neke će ovo razdoblje obilježiti pozitivni rast odnosa, a za neke će ono biti vrijeme velikih teškoća. Ako par ima teškoća u nošenju s previše nestrukturiranog vremena, pronalaze malo izvora zadovoljstva i zanimljivih aktivnosti, preplaviti će ih tuga, žaljenje i depresivni osjećaji. Takvo psihološko stanje naziva se sindrom praznog gnijezda (Masters i sur., 2008). Ovo psihološko stanje najčešće je rezultat gubitka roditeljske uloge i nedostajanja djece (Borland, 1982), a prema svojim karakteristikama može se usporediti i sa postporođajnom depresijom (Nagy i Theiss, 2013). Stoga, ovo stanje može dovesti do pojave kroničnih bolesti, ali i otežavati pojedincu da se suoči sa svakodnevnim stresorima. S obzirom da su majke češće i više uključene u odgoj djece, sindrom praznog gnijezda učestaliji je kod njih (Berk, 2008). Da bi se pak smanjila vjerojatnost nastanka ovog psihološkog stanja, za parove je bitno povećati razinu zadovoljstva odnosom te učestalost i kvalitetu komunikacije (Nagy i Theiss, 2013). Iako je sindrom praznog gnijezda široko poznat, najčešće parovi izvještavaju o većem zadovoljstvu brakom, većoj razini sreće, intimnosti te boljem financijskom stanju nakon djetetovog odlaska (Harkins, 1978). Kada se ova faza doživljava pozitivno, naziva se iskustvo praznog gnijezda. Ovom pozitivnom psihološkom stanju doprinosi i održavanje kvalitetnih kontakata sa djecom te dobivanje uloge baka i djedova (Berk, 2008; Nagy i Theiss, 2013).

5.2. *Sendvič generacija*

U srednjoj odrasloj dobi sve veći broj zaposlenih muškaraca i žena suočava se s izazovom usklađivanja poslovnih zadataka, kućnih obaveza te odgovornosti za brigu o djeci i sada već starijim roditeljima (Burke, 2017). Upravo jer se ova generacija nalazi „*stisnuta*“ između potreba radnih mjesta te potreba više generacija, ova se naziva sendvič generacijom (Berk, 2008). Termin „*sendvič generacija*“ prvi put navodi Miller (1981), a odnosi se na sposobnosti i mogućnosti sredovječnih osoba da zadovolje fizičke i psihičke potrebe generacija kojima je potrebna njihova pomoć (Burke, 2017). Kako bi mogli pružiti pomoć svojim roditeljima, stariji pojedinci se mogu doseliti kod svoje sredovječne djece, no ako to nije nužno, tako drastična promjena se ne preporučuje jer može prouzročiti nastanak viših razina stresa. Više razine stresa prouzrokovane su sukobima oko različitih navika i životnih

stilova sredovječne djece i roditelja ili problematičnog ponašanja ostarjelih roditelja zbog mentalnog propadanja. Također, pojavi viših razina stresa doprinosi i činjenica kako se briga za ostarjele roditelje javlja naglo i neočekivano (npr. nakon što je starija osoba doživjela srčani ili moždani udar ili je pala) (Berk, 2008). Trenutačno je neki oblik brige za roditelje sve raširenija pojava. Burke (2017) navodi kako se trenutačno jedna trećina Amerikanaca bavi nekim oblikom skrbi za starije koja u prosjeku traje 20 sati tjedno. Osim toga, bitno je naglasiti kako postoje i spolne razlike, pri čemu žene češće skrbe za svoje starije članove. Razlozi tome mogu biti brojni, a neki od njih su što one češće žive bliže te se smatra kako imaju manje obaveza kao i to da kćeri imaju izraženiji osjećaj dužnosti brige za ostarjele roditelje u odnosu na sinove (Berk, 2008).

Porast pojavnosti sendvič generacije prouzrokovan je brojnim čimbenicima. Jedan od njih je dulji boravak djece kod roditelja jer se sve više mladih odlučuje na završavanje visokog stupnja obrazovanja (Burke, 2017). Također, prosječna očekivana duljina života se drastično povećala zbog poboljšane prehrane, zdravstvenih tretmana, bolje higijene i sigurnosti (Berk, 2008). Zbog toga je sve češća pojava da djeca i roditelji zajedno stare. Kako je omjer starije populacije sve veći u svijetu, tako je došlo i do povećanja neformalnih oblika skrbi te time i preopterećenja njegovatelja i skrbnika, što će dovesti do viših razina stresa, osobito ako je potrebno brinuti se za stariju osobu koja boluje od neke bolesti (npr. Alzheimer) (Burke, 2017). Svi ti čimbenici povećavaju vjerojatnost osjećaj gubitka kontrole nad vlastitim životom, što se može odraziti i na bračno stanje.

Iako je većina istraživanja usmjereno na ispitivanje stresa kod sendvič generacija (Burke, 2017), nekoliko istraživanja je pozornost posvetilo i učincima na bračne parove i kvalitetu njihovog odnosa (Ward i Spitze, 1998). Zbog većeg broja obaveza novonastalo stanje može imati posljedice na jednog ili oba supružnika. Primjerice, mogu se osjećati preopterećeno, zanemareno, nepravedno preopterećeno ulogama i obavezama te osjećati kako ima/ju premalo vremena i energije za zajedničke aktivnosti. Iako se kvaliteta bračnih odnosa odnosi na muškarca i ženu koji se nalaze u braku, odnosi s djecom mogu doprinosti odnosu među supružnicima koji se nalaze u sendvič generaciji tako što način na koji se odnose prema njima može otežavati ili olakšavati sredovječnim roditeljima u nošenju sa svakodnevnim stresorima. Na taj način bračni odnos može postati ili ispunjen napetostima ili uživanjima u svojim bračnim ulogama (Ward i Spitze, 1998). Važno je naglasiti kako istraživanja u ovom području nisu u potpunosti usklađena. Neki navode kako odnosi s djecom doprinose povećanju bračne napetosti u bračnim odnosima (Clemens i Axelson, 1985), dok Sutor i

Pillemer (1987) nisu pronašli dokaze o utjecaju na bračno zadovoljstvo kod sukoba između sredovječnih roditelja i djece koja još uvijek žive s njima. Ward i Spitze (1998) pak navode kako je važno razmotriti dob djece kod procjene utjecaja na kvalitetu braka. Za razliku odnosa roditelji – djeca, većina istraživača se slaže da povećanje brige i radnih zadataka utječe na bračno zadovoljstvo. Štoviše, ono je od iznimnog značaja za ovu skupinu jer je povezano s tjelesnim i mentalnim dobrobitima, pri čemu bračni problemi i sukobi povećavaju vjerojatnost pojave depresije (Ward i Spitze, 1998). Ako se tako nepovoljno bračno stanje odulji, velika je vjerojatnost za nastupanje rastave braka (Ward i Spitze, 1998). Međutim, za žene koje su pod većim pritiskom zbog brige o ostarjelim članovima, ostanak u braku ima pogodnosti jer je manja vjerojatnost od socijalne izolacije, što pak može imati posljedice na emocionalno i tjelesno zdravlje (Berk, 2008). Međutim, treba naglasiti kako u odnosu na sve faktore koji „*pritišću*“ osobe srednje odrasle dobi, većina nema velik utjecaj na kvalitetu braka (Ward i Spitze, 1998).

5.3. Menopauza

U srednjoj odrasloj dobi dolazi do opadanja plodnosti za oba spola, pri čemu kod žena plodnost završava, a kod muškaraca samo slabi. Opadanje plodnosti naziva se klimakterij te kod žena on završava menopauzom (Berk, 2008). Menopauzu, odnosno prestanak plodnosti obilježava gubitak menstruacije unutar perioda od godinu dana, a time i gubitak reproduktivnog kapaciteta (Masters i sur., 2008). U prosjeku menopauza nastaje u dobi od 51 godinu kod većine Sjevernoamerikanki, Europljanki te istočnih Azijki (American Society for Reproductive Medicine, 2015), međutim dobni raspon kreće se 42 – 58 godina jer je menopauza pod nizom drugih faktora kao što su pušenje i rađanje djece (Avis i sur., 2002; prema Berk, 2008).

Menopauza je popraćena nizom tjelesnih i psihičkih simptoma kao što su valunzi – navale topline koji dovode do povećanja tjelesne temperature (Berk, 2008), ali i crvenilom, znojenjem, povremenim vrtoglavicama, nastankom osteoporoze, smanjenjem dojki te promjenama raspoloženja i problemima sa spavanjem (Masters i sur., 2008). Većina navedenih simptoma uzrokovana je poremećenim funkcioniranjem centra za kontrolu temperature u hipotalamusu (Casper i sur., 1979; prema Masters i sur., 2008). Također, gubitak plodnosti popraćen je dugotrajnim gubitkom estrogena što prouzrokuje smanjenu elastičnost tkiva, smanjenu vlažnost rodnice tijekom seksualnog uzbuđenja te teže postizanje orgazma (Masters i sur., 2008). Valunzi i vaginalni simptomi, kao što su suhoća, bolan seks, mogu se početi javljati i prije samog ulaska u menopauzu, a vrijeme, količina i trajanje

simptoma varira od žene do žene. Promjene raspoloženja i poteškoće sa spavanjem također su česte te mogu biti povezane sa češćim zaboravljanjem, anksioznosti i depresijom, ali i sa smanjenim seksualnim nagonom (American Society for Reproductive Medicine, 2015). Iako snižene razine estrogena mogu biti uzročnik ovih simptoma, postoji mogućnost da su oni prouzrokovani i nekim bolestima. Također bitno je naglasiti kako se simptomi ne moraju javiti kod svih žena niti trajati cijelo vrijeme (American Society for Reproductive Medicine, 2015). Berk (2008) navodi kako je svega 75% žena u zapadnim industrijaliziranim zemljama pogođeno nekim simptomima menopauze.

Estrogen je značajan i za stvaranje naslaga na stijenkama arterija i tako može prouzročiti kardiovaskularne bolesti. To je bitno saznanje jer se ispostavilo da žene 16 puta češće umiru od kardiovaskularnih bolesti nego od raka dojke (Jandrić i sur., 2022). Jandrić i suradnici (2022) čak navode kako je smrtnost od kardiovaskularnih bolesti za 10% češća kod žena u odnosu na muškarce.

Osim estrogena važnu ulogu u održavanju normalne funkcije organizma imaju i drugi hormoni kao što su inhibin, folikularni stimulirajući hormon (FSH), progesteron te Anti-Müllerov hormon (AMH). Oni međusobno surađuju kako bi održali hormonsku ravnotežu. Održavanje ravnoteže omogućavaju im jajnici ili hipofiza koji su zaduženi za proizvodnju manje ili više jednih hormona kako bi nadomjestili pad ili rast drugih hormona. Međutim kako se razina hormona, primjerice estrogena, u menopauzi mijenja, tako će se organizam morati prilagoditi toj promjeni uspostavljanjem nove hormonske ravnoteže (American Society for Reproductive Medicine, 2015). Iako tipičan obrazac podrazumijeva povećanja razine FSH te smanjenja AMH i inhibina, promjene u razini hormona razlikuju se među ženama (American Society for Reproductive Medicine, 2015)

Menopauza se najčešće negativno interpretira. Kingsberg (2000) uočio je kako menopauza može negativno utjecati na sliku o svome izgledu i seksualni identitet žena, a često se postavlja i kao glavni krivac za emocionalnu nestabilnost, depresiju i slične psihološke probleme (Masters i sur., 2008). Međutim, menopauza se može i pozitivno interpretirati jer dovodi do oslobođenja brige o nastanku neželjene trudnoće (Berk, 2008), a u nekim istraživanjima je čak navedeno kako se seksualni interes kod žena može povećati (Starr i Weiner, 1981; prema Masters i sur., 2008). Stoga, kako će se menopauza odraziti ovisi i o psihološkim reakcijama žena na menopauzu. Pri tome jako bitni faktori su

interpretacija događaja koji su prošli i koji se tek trebaju dogoditi, stupanj obrazovanja žena te kulturalne razlike (Maki i Jaff, 2022).

5.3.1. *Hormonska terapija*

Hormonska terapija koristi se u svrhu smanjivanja oštećenja i zaštitu žena od drastičnog pada estrogena. Postoje dva tipa hormonske terapije, a to su estrogenska zamjenska terapija i hormonska zamjenska terapija. Estrogenska zamjenska terapija zasniva se na unosu estrogena u organizam, dok se kod hormonske zamjenske terapije u organizam unose estrogen i progesteron (Berk, 2008). Ova terapija pokazala se uspješnom kod umanjivanja simptoma menopauze, a i pokazalo se da štiti od slabljenja kostiju i nastanka raka debelog crijeva (Nelson i sur., 2002; prema Berk, 2008). Unatoč tome, ova terapija ima i niz nedostataka. Primjerice, estrogenska zamjenska terapija povećava rizik od raka endometrija. Nadalje blago povećava rizik od srčanog infarkta, moždanog udara i nastanka krvnog ugruška, a i korištenje zamjenske terapije dulje od 4 godine povećava i rizik od pojave raka dojke (Berk, 2008). S obzirom na niz rizika, postoji nekoliko alternativna koje se preporučuju umjesto hormonske terapije. Primjerice, gabapentin, lijek koji koriste osobe oboljele od migrenskih glavobolja, pokazao se učinkovit za smanjenje valunga. Zatim, Guttosso i suradnici (2003; prema Berk, 2008) navode kako i nekoliko antidepresivnih lijekova također može imati pozitivne učine. Unatoč svemu, većina stručnjaka se ipak slaže kako je najbolji način za nošenje sa simptomima menopauze upravo promjena životnih navika kao što su redovita tjelovježba, izbjegavanje pušenja te konzumiranje prehrane siromašne masnoćama (Berk, 2008).

5.3.2. *Menopauza i kognitivno funkcioniranje*

Za vrijeme menopauze žene doživljavaju i promjene u kognitivnom funkcioniranju koje se često nazivaju „*moždana magla*“ (Maki i Jaff, 2022). Naziv je takav jer se javljaju poteškoće u pamćenju riječi i brojeva, problemi s koncentracijom, zaboravljanje događaja i dogovora što posljedično izaziva osjećaj zabrinutosti zbog čega se nameće pitanje je li to samo početna faza nekog ozbiljnog kognitivnog poremećaja ili prolazno stanje (Maki i Jaff, 2022). Ovako stanje prouzrokovano je dugoročnim hormonskim promjenama u mozgu, osobito estrogenom, zbog čega se mogu nastaviti do starije odrasle dobi te na kraju dovesti do demencije, međutim, to je češće iznimka nego pravilo (Maki i Jaff, 2022). Učestalija pojava je da nakon menopauze dolazi do nestanka problema s pamćenjem jer najčešće taj pad kognitivnih sposobnosti ostaje unutar prosječnih razina. Osim toga, važno je uzeti u obzir da osim lošeg raspoloženja, problema sa spavanjem i drugih promjena koje se javljaju

u menopauzi, veliki utjecaj na kognitivno funkcioniranje imaju i faktori kao što su kultura, obrazovanje, prehrana, traume u ranom djetinjstvu, mentalno i tjelesno zdravlje te životni stresori (Maki i Jaff, 2022).

5.4. Kriza srednjih godina

Kriza srednjih godina psihološki je fenomen kojeg je prvi upotrijebio i opisao kanadski psihoanalitičar Jaques (1965) navodeći da srednju odraslu dob obilježavaju krize samoidentifikacije i samopouzdanja (Dunaeva, 2020). Danas se kriza interpretira kao neugodno razdoblje koje je popraćeno približavanju smrti, borbom sa svojim samopouzdanjem te preispitivanjem svojih dotadašnjih izbora, pri čemu se mogu javiti žaljenje i grižnja savjest zbog loše donesenih odluka. Ovako stanje može se javiti kod muškaraca i žena u periodu između 35. i 55. godine (Dunaeva, 2020). Međutim, i pola stoljeća kasnije, među znanstvenicima postoji neslaganje oko prihvaćanja ovog fenomena. Razlog tome je što još uvijek nije pronađen najbolji znanstveni pristup kojim bi se ispitao i opisao ovaj psihološki fenomen (Oswald i Tomahy, 2017). Jedan od mogućih razloga je postojanje teškoća kod odvajanja krize srednjih godina od svakodnevnih stresora kao što su kriza u odnosu s partnerom, problemi na radnome mjestu ili sukobi s odraslom djecom. Nadalje, smatra se kako dob nije bitan faktor upravo jer postoji prevelik varijabilitet dobi kod nastanka krize (Berk, 2008), a i ne mora se pojaviti kod svih pojedinaca (Masters i sur., 2008). Također, ako se kriza srednjih godina i pojavi kod pojedinca, rijetko kad se radi o pravoj krizi, odnosno, žurnom postupku kojim osoba pokušava u potpunosti izmijeniti svaki segment svoja života (Colarusso, 2006).

Najčešći znakovi krize su gubitak smisla postojanja, ljubomora na druge osobe i njihove uspjehe, prebacivanje odgovornosti za nesretnost sa sebe na brak, debljanje ili gubitak kilograma, negativna percepcija budućnosti te nisko samopoštovanje (Dunaeva, 2020). Prvo, gubitak smisla postojanja prouzrokovano je niskim samopoštovanjem i osjećajem nepravde u životu. Osobe koje doživljavaju znakove krize znaju promišljati o svojim poslovnim i društvenim postignućima, drugačije gledaju na svoju obitelj pri čemu u svemu uspijevaju pronaći negativne znakove. Drugo, ljubomora kao osjećaj nepravde pojavljuje se pri uspoređivanju s drugima pri čemu pojedinci često umanjuju svoje sposobnosti. Zatim, pojedinci se mogu izolirati od ostalih članova te izgubiti interes za njih zbog čega se mogu odlučiti i za razvod (Dunaeva, 2020). Nadalje, problemi s težinom su jedan od problema koji je usko povezan s teškoćama sa samoprihvatanjem. Štoviše, kod većine emocionalnih kriza javlja se nedostatak fizičke snage. Uzevši sve u obzir, osoba koja proživljava krizu vidi svoju

budućnost na negativan, odnosno pesimističan način (Dunaeva, 2020), a nisko samopoštovanje samo još doprinosi dodatnom osjećaju nesposobnosti i neadekvanosti (Fenell, 2016; prema Dunaeva, 2020).

Treba navesti kako sredovječnost ne mora biti obilježena krizom već može predstavljati ugodno životno razdoblje. Primjerice, menopauza kod žena može biti poželjna jer im onemogućava nastanak neželjene trudnoće (Berk, 2008). Međutim, ako kriza srednjih godina i nastupi, do umjerene razine ona može biti pozitivna za pojedinca, nudeći mu potencijal za zdravi rast i postizanje samoaktualizacije (Dunaeva, 2020).

5.4.1. Razlike u doživljavanju krize između muškaraca i žena

Muškarci i žene drugačije reagiraju na ulazak u srednju odraslu dob zbog čega se kod muškaraca prvi znakovi krize mogu uočiti već sa 40 godina, a kod žena 10-ak godina kasnije. Pri tome, smjer promjena je varijabilniji za žene (Berk, 2008). Mogući razlog je što su žene do srednje odrasle dobi mogle birati žele li se više posvetiti obitelji i majčinstvu ili su se usmjerile na karijeru ili su pak pokušale kombinirati oboje (Berk, 2008). Iako je kriza varijabilnija kod žene, ona u većem intenzitetu pogađa muškarce (Masters i sur., 2008). Masters i suradnici (2008) navode kako je moguće obrazloženje tome upravo percepcija kako će se smanjiti njihove seksualne sposobnosti, odnosno postizanje erekcije, a s obzirom da će starenjem svakako nastati promjene, muškarci će smatrati kako su njihovi strahovi bili opravdani. Muškarci koji prolaze kroz krizu srednjih godina znaju osjećati kajanje zbog neispunjenih ciljeva u karijeri te neostvarenih financijskih uspjeha, ali kriza može nastati i kod muškaraca s niskim samopouzdanjem. Takvi pojedinci često posežu za kupnjom skupih automobila i motocikala kako bi prikriili svoje nesigurnosti (Dunaeva, 2020). Kada kod žena nastupi kriza srednjih godina, one osjećaju nezadovoljstvo uloge koju imaju u obiteljskoj zajednici, navode manjak romantike u partnerskom odnosu te osjećaju da ih sad već odrasla djeca ne poštuju (Dunaeva, 2020). Iako neugodni osjećaji postoje, žene ipak uspijevaju prevladati krizu na umjeren i prihvatljiv način. Također, za razliku od muškaraca nakon prekida odnosa ne pokušavaju za kratko vrijeme pronaći novoga partnera, već se odlučuju za uživanjem u životu te da bolje upoznaju sebe (Dunaeva, 2020). Iako su navedene brojne razlike, u današnje vrijeme, kada su žene sve manje ovisne o muškarcima, oba spola na sličan način prolaze kroz krizu srednjih godina.

6. ZAKLJUČAK

Seksualnost je širok i složen pojam unutar kojeg su neka od zastupljenih područja seksualna ponašanja, seksualne promjene i izazovi. Iako se istraživači unutar ovih područja najčešće usmjeravaju na proučavanje parova, ljudska seksualnost ima značajnu ulogu u životu većine ljudi, što podrazumijeva i samce, razvede osobe te udovce. Ovisno o životnome stilu, seksualnost će se na različite načine iskazivati. Međutim, bitno je naglasiti kako i unutra svakog pojedinog životnog stila postoje razlike među pojedincima jer je seksualnost usko povezana sa rodnim, religijskim, etničkim i brojnim drugim identitetima.

Seksualna ponašanja odnose se na velik broj aktivnosti i postupaka pri čemu se najčešće spominju spolni odnosi. Jedna od kategorija spolnih odnosa je predbračni seks koji postaje sve više prihvaćen i zastupljen u ranoj odrasloj dobi. Zatim, druga kategorija je bračni seks. Brojni faktori utječu na stabilan brak, a seksualno zadovoljstvo i intimnost koja se nastavlja s dobi samo su jedni od njih. Kvaliteti bračnog odnosa može doprinijeti i upuštanje parova u izvanbračne seksualne aktivnosti. Međutim, zbog još uvijek raširenog negativnog stava društva prema tome, velik broj parova neće se upuštati u ovaj oblik seksualne aktivnosti. Osim navedenih spolnih odnosa, masturbacija i seksualno maštanje također se smatraju uobičajenim seksualnim ponašanjima. Štoviše, svi navedeni oblici seksualnih ponašanja usko su povezani i znaju se pojavljivati zajedno.

Kada je riječ o seksualnosti nužno je spomenuti i kako starenje ima snažan utjecaj na kvalitetu odnosa i seksualno funkcioniranje. Iako je zastupljena stigma o smanjenju seksualnog zadovoljstva nakon ulaska u srednju odraslu dob, prvenstveno zbog pada seksualnih sposobnosti i funkcioniranja, parovi najčešće navode kako emocionalna intimnost, komunikacija i partnerstvo kompenziraju novonastale nedostatke.

Osim fizioloških promjena, na seksualnost u srednjoj odrasloj dobi utječu i drugi faktori u životu osobe. Najčešći izazovi s kojima se susreću je odlazak djece. Roditelji, pogotovo majke, mogu se teško nositi s odlaskom djece, međutim ovaj oblik promjene nudi niz mogućnosti parovima. Primjerice, da se više posvete svom intimnom odnosu. U tom slučaju, ova životna promjena doživljava se pozitivno i naziva se iskustvom praznog gnijezda. Osim odlaska djece, osobe u ovom životnom stadiju suočavaju se i s brigom o starim i bolesnim roditeljima što može prouzrokovati dodatni stres. Stoga, ovakve životne okolnosti mogu izazvati dodatne bračne probleme i sukobe te tako smanjiti cjelokupno bračno zadovoljstvo.

Pregledom istraživanja na temu seksualnosti za psihološku dobrobit pojedinca nužno je prihvaćanje svoje seksualnosti. Pogotovo je važno da pojedinci uživaju u seksualnim aktivnostima, da su zadovoljni svojim seksualnim životom i intimnosti kako bi se mogli nositi s izazovima i promjenama koje će se tijekom njihovog života pojavljivati.

7. LITERATURA

- American Society for Reproductive Medicine. (2015). *The menopause transition (perimenopause): What is it.*
- Anderson, S. A., Russell, C. S. i Schumm, W. R. (1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories: A further analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 127–139.
- Atwater, L. (1979). Getting involved: Women's transition to first extramarital sex. *Alternative Lifestyles*, 2, 33 – 68.
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.
- Bernard, J. (1974). Infidelity: Some moral and social issues. U Smith, J. R. i Smith, L. G. (Eds.), *Beyond Monogamy*. Johns Hopkins University Press.
- Birnbaum, G. E. (2007). Beyond the borders of reality: Attachment orientations and sexual fantasies. *Personal Relationships*, 14(2), 321–342.
- Borland, D. C. (1982). A cohort analysis approach to the empty-nest syndrome among three ethnic groups of women: A theoretical position. *Journal of Marriage and the Family*, 44, 117–129.
- Burke, R. J. (2017). The sandwich generation: individual, family, organizational and societal challenges and opportunities. *The Sandwich Generation*, 3–39.
- Clemens, A. i Axelson (1985). The Not-So-Empty Nest: The Return of the Fledging Adult. *Family Relations*, 34, 259 – 264.
- Cleveland, M. (1979). Divorce in the middle years: The sexual dimension. *Journal of Divorce*, 2, 255 – 262.
- Colarusso, C. (2006). The Absence of a Future: The Effect of Past Experience and Current Developmental Conflicts on a Midlife Analysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 54(3), 29-43.
- Dunaeva, V. (2020). Women and men in midlife crisis. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 6(2), 436 – 443.
- Edwards, J. N. (1973). Extramarital involvement: Fact and theory. *The Journal of Sex Research*, 9, 210 – 224.

- Faturochman, F. (2003). Understanding premarital sexual attitude and behavior: theoretical and empirical contexts. *Gender and Reproductive Health*, 11(1), 46 – 64.
- Forsyth, C. J. i Johnson, E. L. (1995). A sociological view of the never married. *International Journal of Sociology of the Family*, 25, 91–104.
- Glass, S. P. i Wright, T. L. (1977). The relationship of extramarital seks, length of marriage and sex differences on marital satisfaction and romanticism: Athanasiou's date reanalyzed. *Journal of Marriage and the Family*, 39, 691 – 703.
- Gove, W. R. i Shin, H. C. (1989). The psychological well-being of divorced and widowed men and women: An empirical analysis. *Journal of Family Issues*, 10, 122–144.
- Halpern, C. J. T., Udry, J. R., Suchindran, C. i Campbell, B. (2000). Adolescent males' willingness to report masturbation. *Journal of Sex Research*, 37, 327–332.
- Hardy, S. A. i Willoughby, B. J. (2017). Religiosity and chastity among single young adults and married adults. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9, 285.
- Haruna, A. i Ibrahim, A. (2014). Gender, Age Differentials: Implications in Premarital Sex Among Adolescent and Young Adults. *Global Journal of Arts Humanities and Social Sciences*, 2(2), 69 – 76.
- Herbenick, D., Reece, M., Schick, V., Sanders, S. A., Dodge, B. i Fortenberry, J. D. (2010). Sexual behavior in the United States: Results from a national probability sample of men and women ages 14–94. *Journal of Sexual Medicine*, 7(5), 255–265.
- Hess, J. (2008). *Marital Satisfaction and Parental Stress* [Diplomski rad, Utah State Sveučilište].
- Hinchliff, S. i Gott, M. (2004). Intimacy, commitment, and adaptation: Sexual relationships within long-term marriages. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(5), 595–609.
- Jandrić, I., Goldštajn, M. Š., Orešković, S., Bolanča, I., Grizelj, B. i Mikuš, M. (2022). Kardiovaskularno zdravlje u menopauzi. *Liječnički vjesnik*, 144(11–12), 392 – 401.
- Jaques, E. (1965). Death and the Midlife Crisis. *International Journal of Psychoanalysis* 46, 502-514.

- Kaestle, C. E. i Allen, K. R. (2011). The Role of Masturbation in Healthy Sexual Development: Perceptions of Young Adults. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 983 – 994.
- Kahn, J. R. i London, K. A. (1991). Premarital Sex and the Risk of Divorce. *Journal of Marriage and Family*, 53(4), 845 – 855.
- Kingsberg, S. A. (2000). The psychological Impact of Aging on Sexuality and Relationships. *Journal of Women's Health & Gender – Based Medicine*, 9(1), 33 – 38.
- Kislev, E. (2019). Does Marriage Really Improve Sexual Satisfaction? Evidence From the Pairfam Data Set. *The Journal of Sex Research*, 1 – 12.
- Laumann, E. O., Gagnon, J. H., Michael, R. T., Michaels, S. (1994). *The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States*. University of Chicago press.
- Leavitt, C. E., McDaniel, B. T., Maas, M. K. i Feinberg, M. E. (2016). Parenting Stress and Sexual Satisfaction Among First-Time Parents: A Dyadic Approach. *Sex Roles*, 76(5-6), 346–355.
- Leitenberg, H. i Henning, K. (1995). Sexual fantasy. *Psychological Bulletin*, 117(3), 469.
- Maas, M. K., McDaniel, B. T., Feinberg, M. E. i Jones, D. E. (2015). Division of Labor and Multiple Domains of Sexual Satisfaction Among First-Time Parents. *Journal of Family Issues*, 39(1), 104–127.
- Maki, P. M. i Jaff, N.G. (2022). Brain fog in menopause: a health-care professional's guide for decision-making and counseling on cognition. *CLIMACTERIC*, 25(6), 570 -578.
- Masters, W. H., Johnson, V. E. i Kolodny, R. C. (2008). *Ljudska seksualnost*. Naklada Slap.
- Maykovich, M. K. (1976). Attitudes versus behavior in extramarital sexual relations. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 693 – 699.
- McCarthy, B.W. (1997). Strategies and techniques for revitalizing a nonsexual marriage. *Journal of sex & marital therapy*, 23(3), 231 – 240.
- McKenry, P. C. i Price, S. J. (1991). Alternatives for Support. *Journal of Divorce & Remarriage*, 15(3-4), 1 – 19.

- Labrecque, L. T. i Whisman, M. A. (2017). Attitudes toward and prevalence of extramarital sex and descriptions of extramarital partners in the 21st century. *Journal of Family Psychology, 31*(7), 952 – 957.
- Miller, D. (1981). The “sandwich” generation: Adult children of the aging. *Social Work, 26*, 419 – 423.
- Nagy, M. E. i Theiss, J. A. (2013). Applying the Relational Turbulence Model to the Empty-Nest Transition: Sources of Relationship Change, Relational Uncertainty, and Interference from Partners. *Journal of Family Communication, 13*, 280 – 300.
- Oswald, A. J. i Tomahy, A. (2017). Female Suicide and Concept of the Midlife Crisis. *Social Science Research Network*.
- Park, Y., Impett, E. A. i MacDonald, G. (2020). Singles’ Sexual Satisfaction is Associated With More Satisfaction With Singlehood and Less Interest in Marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin, 47*(5), 1 – 12.
- Scruton, R. (1986). *Sexual desire: A philosophical investigation*. Weidenfeld and Nicolson.
- Shulman, J. L. i Horne, S. G. (2003). The use of self pleasure: Masturbation and body image of among African American and European American women. *Psychology of Women Quarterly, 27*, 262 – 269.
- Spielmann, S. S., MacDonald, G., Maxwell, J. A., Joel, S., Peragine, D., Muise, A., Impett, E. A. (2013). Settling for less out of fear of being single. *Journal of Personality and Social Psychology, 105*, 1049–1073.
- Stephenson, K. R. i Meston, C. M. (2015). The conditional importance of sex: Exploring the association between sexual well-being and life satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy, 41*, 25–38.
- Suitor, J. i Pillemer, K. (1987). The Presence of Adult Children: A Source of Stress for Elderly Couples' Marriages? *Journal of Marriage and the Family, 49*, 717 – 725.
- Tavares, I. M., Schlagintweit, H. E., Nobre, P. J. i Rosen, N. O. (2019). Sexual well-being and perceived stress in couples transitioning to parenthood: A dyadic analysis. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 19*(3), 198 – 208.

- Thompson, A.P. (1983). Extramarital Sex: A Review of the Research Literature. *The Journal of Sex Research*, 19(1), 1 – 22.
- U.S. Department of Health and Human Services for CDC (2003). *Reproductive, Maternal and Child Health in Eastern Europe and Eurasia: A Comparative Report*.
- Walster, E., Traupmann, J. i Walster, G. W. (1978). Equity and extramarital sexuality. *Archives of Sexual Behavior*, 7(2), 127–142.
- Ward, R.A. i Spitze, G. (1998). Sandwiched Marriages: The Implications of Child and Parent Relations for Marital Quality in Midlife. *Social Forces*, 77 – 2.
- Willoughby, R. (2017). Key concept: Sexuality. U Trotman, D., Lees Helen i Willoughby, R. (Eds.), *Education Studies: The Key Concepts* (pp. 87 – 93). Routledge.
- Yasmine, R., Salibi, N. E., Kak, F. E. i Ghandour, L. (2014). Postponing sexual debut among university youth: how do men and women differ in their perceptions, values and non-penetrative sexual practices? *Culture, Health & Sexuality*, 17(5), 555 – 575.
- Ziegler, A. i Conley, T. D. (2016). The Importance and Meaning of Sexual Fantasies in Intimate Relationships. In K. Aumer (ur.), *The Psychology of Love and Hate in Intimate Relationships* (str. 29–45). Springer.