

Data zgłoszenia: 14.09.2025 • Data akceptacji: 01.12.2025 • Data publikacji: 15.03.2026

Beata Tkacz¹ 

Karolina Ozga² 

Małgorzata Lia Kłębczyk³ 

Intymność i bliskość w późnej dorosłości. Sensy i znaczenia w narracjach osób starszych

Intimacy and closeness in late adulthood: Meanings and significance in the narratives of older adults

Streszczenie:

Celem badania było rozpoznanie sensu, jaki narratorzy nadają swoim doświadczeniom relacji intymnych oraz seksualności w późnej dorosłości. Intymność i seksualność osób starszych pozostają obszarem stosunkowo słabo zbadanym, często obciążonym społecznymi tabu i stereotypami. Pomimo kulturowego postrzegania starości jako okresu aseksualności, badania wskazują, że potrzeba bliskości i intymności utrzymuje się w całym cyklu życia. Zrozumienie, jak osoby starsze interpretują i redefiniują bliskość, pozwala lepiej uchwycić psychospołeczne aspekty starzenia się oraz źródła satysfakcji z relacji. Badanie jakościowe, osadzone w paradygmacie interpretatywnym, przeprowadzono w grupie 11 osób w wieku od 65 do 80 lat z wykorzystaniem triangulacji metod: wywiadu narracyjnego według Fritza Schützego oraz pisemnych wypowiedzi narratorów. Przeprowadzona analiza wykazała, że intymność pozostaje istotnym elementem relacji osób starszych, choć ulega redefinicji – z cielesnej seksualności w kierunku bliskości emocjonalnej, czułości oraz wzajemnej opieki. Intymność

1 Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej, beata.tkacz@student.wsb.edu.pl

2 Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej, karolina.ozga@student.wsb.edu.pl

3 Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej, malgorzata.klebczyk@student.wsb.edu.pl

w późnej dorosłości przejawia się poprzez codzienne rytuały, gesty i współobecność, stając się doświadczeniem wielowymiarowym – emocjonalnym, relacyjnym oraz egzystencjalnym. Intymność i seksualność w późnym wieku nie zanikają, lecz przyjmują nowe formy wyrazu. Mimo barier, takich jak problemy ze zdrowiem, osoby w okresie późnej dorosłości wpisują intymność w cykl życia partnerskiego. Wskazuje to na potrzebę redefinicji seksualności w starości, co może przyczynić się do lepszego dostosowania usług zdrowotnych oraz społecznych do potrzeb tej grupy wiekowej.

Słowa kluczowe:

relacje intymne, seksualność, starość

Abstract:

The aim of the study was to explore how individuals in late adulthood make sense of their experiences of intimate relationships and sexuality. Intimacy and sexuality among older adults remain a relatively underexplored area, often burdened with social taboos and stereotypes. Despite the cultural perception of old age as a period of asexuality, research indicates that the need for closeness and intimacy persists throughout the entire life cycle. Understanding how older individuals interpret and redefine intimacy allows for a deeper grasp of the psychosocial aspects of ageing and the sources of relationship satisfaction. A qualitative study within the interpretative paradigm was conducted among 11 participants aged 65–80, using a triangulation of methods: narrative interviews based on Fritz Schütze's approach and written accounts provided by the narrators. The analysis revealed that intimacy remains an essential component of older adults' relationships, though it undergoes redefinition—from physical sexuality toward emotional closeness, tenderness, and mutual care. In late adulthood, intimacy manifests itself through everyday rituals, gestures, and shared presence, becoming a multidimensional experience—emotional, relational, and existential. Intimacy and sexuality in later life do not disappear but take on new forms of expression. Despite barriers such as health problems, individuals in late adulthood integrate intimacy into the life cycle of partnership. This highlights the need to redefine sexuality in old age, which may contribute to better adaptation of healthcare and social services for this age group.

Keywords:

intimate relationships, sexuality, old age

Wprowadzenie

We współczesnym społeczeństwie, charakteryzującym się dynamicznymi zmianami demograficznymi, obserwuje się znaczący wzrost liczby osób w wieku senioralnym. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w Polsce osoby powyżej 65. roku życia stanowią coraz większą część populacji (GUS, 2024). Z kolei zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia z 2024 roku populacja osób powyżej 60. roku życia ma podwoić się do 2050 roku, osiągając około 2 miliardy ludzi na świecie (WHO, 2024). Wraz z tym trendem rośnie zainteresowanie

jakością życia w późniejszym wieku – w tym aspektem relacji intymnych i seksualności osób starszych.

Niniejszy artykuł skupia się na znaczeniach przypisywanych intymności i bliskości w narracjach osób w okresie starości. Późna dorosłość jest jednym z okresów życia człowieka, potocznie określanym mianem starości. Etap ten bywa również nazywany wiekiem senioralnym, a osoby stare określa się mianem seniorów (Zielazny et al., 2013). Trudno jednoznacznie określić, kiedy zaczyna się starość, ponieważ poszczególne dyscypliny naukowe ujmują to zagadnienie w odmienny sposób. Chociaż w badaniach psychologiczno-medycznych nie zdefiniowano konkretnego wieku rozpoczynającego okres starości, w Polsce bywa ona utożsamiana z wiekiem emerytalnym i spoczynkiem zawodowym. Późna dorosłość jest okresem życia następującym po wieku dojrzałym, czyli po 60. roku życia (Krzyżanowski, 2004; WHO, 2003).

Rozwój człowieka jest pojęciem bardzo złożonym, a podział na etapy życia był dokonywany jeszcze w starożytności. Już Pitagoras wyróżniał cztery stadia życia człowieka, z których ostatnie – starość – przypadało na okres między 60. a 80. rokiem życia. Według Erika Eriksona (1982) człowiek osiąga starość w wieku 65 lat; wówczas, w szerokiej perspektywie, dokonuje moralnej oceny oraz bilansu życia (Gawroński, 2015). Robert Havighurst opisuje późną dorosłość jako okres rozpoczynający się po 60. roku życia, który charakteryzuje się spadkiem sił fizycznych, przystosowaniem do emerytury, pogodzeniem ze śmiercią współmałżonka oraz dostosowaniem do nowych ról społecznych (Havighurst, 1948).

Istnieje wiele prób analizowania i opisywania okresu późnej dorosłości, a w poszczególnych ujęciach można dostrzec pewne rozbieżności. Dla niniejszego artykułu najistotniejsza jest natomiast perspektywa andragogiczna. Zygmunt Wiatrowski (2009) wyróżnia okres dorosłości, a następnie okres starości, który dzieli na trzy etapy: wiek podeszły (60–75 lat), wiek starchy (75–90 lat) oraz wiek sędziwy (90 lat i więcej). Narratorzy biorący udział w tym badaniu należą do grupy wieku podeszłego oraz wieku starczego.

Tradycyjny sposób postrzegania osób starszych często pomija ich potrzeby emocjonalne i seksualne, co prowadzi do marginalizacji tych aspektów zarówno w badaniach naukowych, jak i praktyce klinicznej (Nawrocka, 2013). Jednakże, jak podkreślają współczesne badania, intymność i seksualność pozostają istotnymi elementami dobrostanu psychicznego i fizycznego w starszym wieku. Na przykład badania przeprowadzone przez Stacy Lindau i Natalię Gavrilovą (2010) wykazały, że aktywność seksualna jest silnie powiązana z ogólnym stanem zdrowia oraz satysfakcją z życia osób starszych. W badaniach Bianki Fileborn et al. (2015) autorzy podkreślają, że osoby starsze często doświadczają braku wsparcia ze strony systemu opieki zdrowotnej w obszarze potrzeb seksualnych. Niektóre

osoby utrzymują aktywność seksualną i emocjonalną, podczas gdy inne napotykają bariery, takie jak problemy zdrowotne i cielesne, brak partnera oraz normy społeczne.

W kontekście powyższych obserwacji niniejsze badanie ma na celu rozpoznanie doświadczeń relacji intymnych osób powyżej 65. roku życia, z uwzględnieniem kontekstów wpływających na ich jakość oraz poziom satysfakcji. Poprzez analizę wywiadów jakościowych dążymy do uchwycenia tego, w jaki sposób osoby starsze rozumieją intymność oraz jakie znaczenia nadają jej w życiu codziennym.

Seksualność, o której się nie mówi – spojrzenie teoretyczne na seksualność i relacje intymne w starości

Intymność powinna być rozpatrywana nie tylko jako akt fizyczny, lecz także jako element szerszych procesów tożsamościowych, emocjonalnych i społecznych. Według definicji słownikowej przymiotnik „intymny” oznacza *ściśle osobisty, poufny, sekretny, bliski, zażyły* (Kopaliński, 1989). Natomiast Wielki Słownik Języka Polskiego PAN (2025) definiuje „intymny” jako *erotyczny i związany z życiem seksualnym*, a „intymność” jako *cechę związaną z seksem i erotyką*. Z kolei według słownikowej definicji słowo „relacja” oznacza *stosunek zachodzący między osobami* (Wielki Słownik Języka Polskiego PAN, 2025). Analogicznie relacja intymna oznacza relację seksualną. W literaturze współczesnej wyróżnia się podejście do seksualności i intymności jako zintegrowanej sfery życia, której charakter zmienia się w zależności od wieku. W późnym wieku intymność często koncentruje się na bliskości emocjonalnej, dotyku oraz wspólnie spędzonym czasie, a niekoniecznie na aktywności genitalnej (DeLamater & Koepsel, 2015). Poczucie bliskości z drugim człowiekiem odnosi się do satysfakcji z interakcji z tą osobą oraz odczuwanego komfortu emocjonalnego w jej obecności. Badania wskazują na pewne różnice płciowe w zakresie przeżywania bliskości – kobiety częściej deklarują silniejsze poczucie więzi i większą potrzebę emocjonalnego kontaktu niż mężczyźni (Kuczyńska et al., 2013). Bliskość można więc określić jako poczucie silnego przywiązania emocjonalnego (Wojciszke, 2003). Na jej istnienie składają się elementy takie jak zmniejszanie dystansu między dwiema osobami, troska, współodczuwanie, zaniepokojenie losem ukochanej osoby oraz poczucie odpowiedzialności za nią (Perel, 2023). W literaturze psychologicznej i socjologicznej coraz częściej zwraca się uwagę na złożoność relacji intymnych w późnej dorosłości (Carstensen, 2006; Birnbaum, 2018). Według klasycznej koncepcji miłości (Sternberg, 1986) związek partnerski składa się z trzech komponentów: intymności, namiętności i zaangażowania. W późnej dorosłości proporcje między nimi

ulegają zmianie – namiętność stopniowo traci na znaczeniu, podczas gdy komponenty intymności i zaangażowania nabierają roli dominującej. Podobnie Erikson (1982) wskazywał, że jednym z głównych zadań rozwojowych w starości jest integracja tożsamości oraz utrzymanie więzi poprzez generatywność – rozumianą jako troskę o innych i zdolność do podtrzymywania relacji mimo biologicznych i egzystencjalnych ograniczeń. Podkreśla się również znaczenie redefinicji pojęcia aktywności seksualnej w zgodzie z doświadczeniami osób starszych.

W nowszych badaniach pojawia się również perspektywa dekonstrukcji norm dotyczących seksualności oraz starości. Seksualność w późnej dorosłości bywa silnie normatywizowana – zwłaszcza w odniesieniu do heteronormatywnych i monogamicznych relacji. Autorzy tacy jak Paul Simpson (2021) i Linn Sandberg (2011) wskazują, że ciało osoby starszej jest często wykluczane z kultury seksualnej i erotycznej, co wpływa na sposób, w jaki seniorzy postrzegają własną cielesność i prawo do intymności.

W Polsce również prowadzone są analizy dotyczące seksualności osób starszych. Przykładowo Rafał Gerymski i Katarzyna Skałacka (2018) przeprowadzili badanie eksploracyjne, w którym analizowali, czy intymność, namiętność oraz zobowiązanie kształtują satysfakcję seksualną seniorów. Wyniki wskazują, że te trzy komponenty miłości są istotnie powiązane z satysfakcją seksualną osób starszych. Ponadto badania prowadzone przez Zbigniewa Izdebskiego (2017) pokazują, że połowa badanych w wieku 50–74 lat wykazywała aktywność seksualną w ciągu ostatnich czterech tygodni, a swoją sprawność seksualną oceniała na 68% maksymalnej możliwej oceny. W książce „Zdrowie i seks seniorów” Piotr Błajet (2018) podejmuje próbę integracji cielesności i duchowości w kontekście starzenia się, podkreślając, że seksualność w późnej dorosłości jest nie tylko możliwa, ale także stanowi istotny element zdrowia i rozwoju osobistego. Odrzuca również stereotypy przedstawiające osoby starsze jako aseksualne lub skoncentrowane wyłącznie na leczeniu oraz opiece medycznej. Zamiast tego proponuje spojrzenie na seniorów jako jednostki zdolne do przeżywania intensywnych doświadczeń emocjonalnych i seksualnych. Autor podkreśla, że aktywność fizyczna i seksualna w wieku senioralnym może prowadzić do odkrywania nowych zasobów energii i radości życia, co jest zgodne z jego koncepcją integralnego rozwoju człowieka dorosłego.

Założenia metodologiczne badań własnych

Celem niniejszego badania jest rozpoznanie sensu, jaki narratorzy nadają swoim doświadczeniom relacji intymnych oraz seksualności w późnej dorosłości. Badanie koncentruje się na uchwyceniu subiektywnej perspektywy badanych, czyli sposobu, w jaki interpretują oni bliskość emocjonalną i cielesną, a także

na analizie kontekstów (zdrowotnych, rodzinnych, społeczno-kulturowych), które kształtują i modyfikują te doświadczenia. Szczególnie istotne jest zbadanie, które elementy relacji seniorzy uznają za kluczowe i nadające sens ich życiu codziennemu, a także w jaki sposób redefiniują intymność oraz seksualność w procesie starzenia się. Problemy badawcze w toku badań przybrały formę następujących pytań:

- 1) Jak osoby starsze definiują i przeżywają intymność oraz własne życie seksualne?
- 2) Jakie znaczenie seniorzy przypisują relacjom intymnym oraz seksualności w procesie kształtowania się tożsamości?
- 3) Jak osoby starsze rozumieją bliskość emocjonalną i czułość oraz jakie znaczenie nadają im w relacjach intymnych?
- 4) Jakie znaczenie mają w relacjach intymnych konteksty zdrowotne, rodzinne, emocjonalne oraz społeczno-kulturowe?
- 5) W jaki sposób osoby starsze opisują doświadczenia wzajemnego wsparcia i troski w związkach?
- 6) Jakie znaczenia seniorzy nadają relacjom intymnym w kontekście późnej dorosłości?

Badanie miało charakter jakościowy i zostało przeprowadzone w paradygmacie interpretatywnym, który zakłada, że rzeczywistość społeczna jest konstruowana poprzez doświadczenia oraz subiektywne znaczenia nadawane im przez jednostki (Flick, 2011). Zastosowano metodę wywiadu narracyjnego, która umożliwia badanym swobodne opowiadanie o własnych przeżyciach, dając badaczowi wgląd w strukturę doświadczeń, wartości i tożsamości (Schütze, 2012). Wywiad narracyjny w tym ujęciu rozpoczyna się od tzw. „pytania głównego”, które nie zawiera sugestii interpretacyjnych, lecz zachęca do swobodnego opowiadania. Pytanie to inicjuje wypowiedź, którą badacz następnie pozwala rozwijać bez ingerencji, przyjmując postawę aktywnego słuchacza. Zgodnie z podejściem Fritza Schützego zadaniem badacza jest stworzenie przestrzeni dla pełnej, nieprzerywanej narracji, bez wprowadzania schematu pytań, charakterystycznego dla wywiadów strukturalnych. Dopiero po zakończeniu swobodnej części narracyjnej możliwa jest faza pogłębiania – obejmująca wyjaśnianie wątków oraz doprecyzowywanie kwestii – przy jednoczesnym zachowaniu szacunku dla oryginalnej logiki wypowiedzi narratora (Kaźmierska, 2016). W badaniu zastosowano triangulację badaczek, analizujących materiał empiryczny, oraz triangulację metodologiczną, polegającą na połączeniu wywiadu narracyjnego z pisemnymi wspomnieniami uczestników. Warto podkreślić, że pisemne wypowiedzi zebrano od innych narratorów niż osoby uczestniczące w wywiadach. Rozwiązanie to miało charakter celowy i wynikało ze specyfiki

badanego obszaru. Relacje intymne oraz seksualność osób starszych stanowią temat delikatny i silnie zinternalizowany kulturowo, co rodzi trudności w bezpośrednim, ustnym dzieleniu się doświadczeniami. Dla części potencjalnych narratorów otwarta rozmowa „twarzą w twarz” mogła być emocjonalnie obciążająca lub wywoływać poczucie wstydu. W związku z tym włączenie pisemnych wypowiedzi pozwoliło poszerzyć perspektywę badawczą, dając możliwość wyrażenia tych treści, których uczestnicy nie byli gotowi ujawnić w kontakcie bezpośrednim.

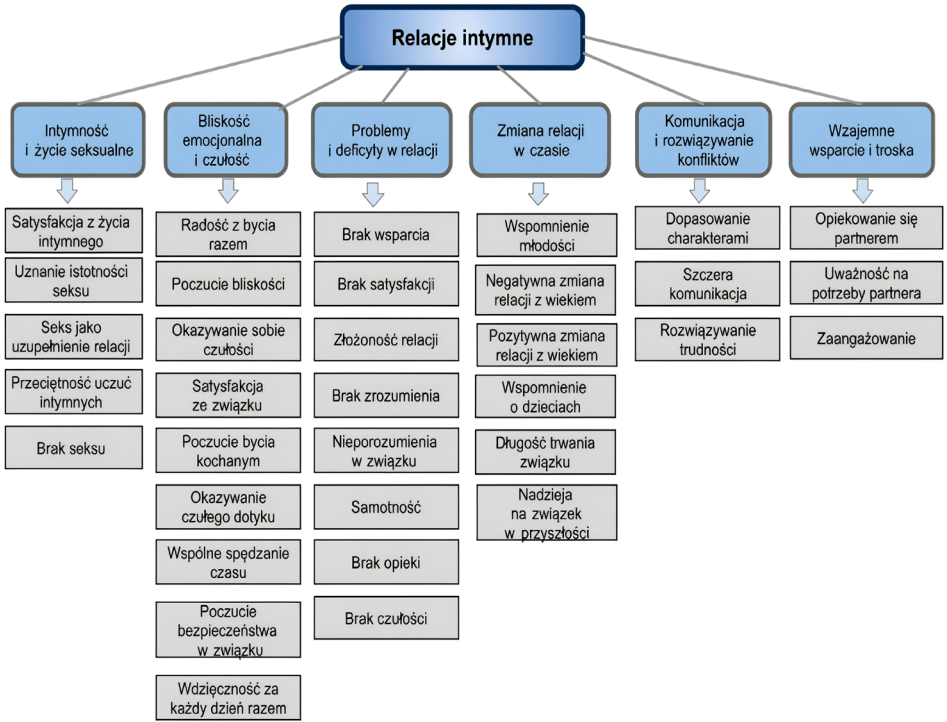
Po zakończeniu zbierania materiału nagrania poddano transkrypcji, a następnie analizie narracyjnej, koncentrującej się na identyfikowaniu i interpretowaniu powtarzających się tematów oraz motywów w opowieściach uczestników badania. Motyw przypisywano do kategorii marginalnej, jeśli występował jedynie sporadycznie w analizowanym materiale empirycznym. Zgodnie z przyjętym podejściem analiza obejmowała zarówno treść opowieści, jak i sposób, w jaki narrator porządkował swoje doświadczenia. Proces analizy przebiegał w kilku etapach. Po dokładnej transkrypcji nagrań przeprowadzono wstępną lekturę tekstów w celu identyfikacji głównych wątków, a następnie dokonano kodowania treści, wyodrębniając tematy dominujące i poboczne. Kolejnym krokiem było formowanie kategorii interpretacyjnych, które łączyły jednostkowe opowieści w spójne obszary analizy, przy zachowaniu świadomości kontekstu indywidualnego oraz społeczno-kulturowego. Pozwoliło to na wyodrębnienie wątków oraz kategorii znaczeniowych, istotnych dla zrozumienia przeżywanego intymności w starszym wieku – w kontekście indywidualnym, relacyjnym i kulturowym. W wyniku analizy materiału empirycznego wyłoniono sześć kategorii tematycznych. Ze względu na objętość artykułu oraz wymogi redakcyjne zdecydowano się poddać pogłębionej analizie trzy spośród nich, związane z intymnością i bliskością w relacji. Pozostałe trzy kategorie mają charakter odmienny od kategorii centralnych. Nie odnoszą się one do typowych doświadczeń bliskościowych, lecz specyficznych trudności, napięć oraz zakłóceń w relacjach. Ze względu na ich odmienną funkcję analityczną oraz konieczność pogłębionej interpretacji, osadzonej w literaturze dotyczącej kryzysów relacyjnych i starzenia się, zostaną one przedstawione w odrębnym opracowaniu. Rozdzielenie materiału pozwala zachować wewnętrzną spójność niniejszego artykułu oraz umożliwia pełniejsze opracowanie kategorii deficytowych w przyszłej publikacji.

Badaniem objęto 11 osób w wieku od 65 do 80 lat. Dobór próby miał charakter celowy i opierał się na dostępności oraz gotowości uczestników do otwartego i szczerzego dzielenia się osobistymi doświadczeniami. Każdy wywiad prowadzono indywidualnie w komfortowym miejscu, z zachowaniem pełnej anonimowości oraz zasad etyki badań społecznych (Flick, 2011). Badanie dotyczyło

obszaru szczególnie delikatnego, jakim są doświadczenia intymne i seksualne osób w późnej dorosłości. Z tego względu kwestie etyczne były traktowane priorytetowo na każdym etapie pracy badawczej. Uczestnicy zostali szczegółowo poinformowani o celu badania, jego zakresie oraz sposobie wykorzystania danych, a następnie wyrazili świadomą i dobrowolną zgodę na udział w nim. Każdy narrator miał prawo do rezygnacji z udziału w badaniu na dowolnym etapie, bez konieczności podawania przyczyn. Transkrypcje oraz zapisy pisemne zanonimizowano, a wszelkie dane umożliwiające identyfikację uczestników usunięto lub zmodyfikowano.

W badaniu przyjęto perspektywę, zgodnie z którą narrator jest nie tylko „dostarczycielem danych”, lecz współtwórcą wiedzy badawczej. Stąd szczególny nacisk położono na dobrowolność, komfort i bezpieczeństwo psychiczne badanych. Świadomość, że rozmowa dotyczy intymnych sfer życia, wiązała się także z koniecznością uważności na emocje uczestników oraz elastycznego dostosowywania przebiegu wywiadu do ich gotowości do ujawniania treści.

Rysunek 1. Hierarchia kategorii głównych i przypisanych im kodów w trakcie autorskiej analizy danych empirycznych



Intymność oraz życie seksualne

Intymność oraz życie seksualne stanowią jedną z głównych kategorii kodów wyłonionych podczas analizy narracji seniorów; kategoria ta obejmuje zarówno intymność cielesną, jak i emocjonalną. Konstrukta ten składa się z pięciu podkategorii kodów i stanowi istotną składową relacji intymnych osób starszych. Porządkując te podkategorie według częstotliwości występowania w analizowanym materiale empirycznym, możemy wymienić: satysfakcję z życia intymnego, uznanie istotności seksu, seks jako uzupełnienie relacji, przeciętność uczuć intymnych oraz brak seksu. Trzy pierwsze podkategorie kodów występowały najczęściej w wypowiedziach seniorów. Z kolei przeciętność uczuć intymnych oraz brak seksu pojawiały się jedynie sporadycznie i miały charakter marginalny. Podział ten był widoczny zarówno w wypowiedziach kobiet, jak i mężczyzn.

Satysfakcja z życia intymnego jest najczęściej pojawiającym się motywem w kategorii intymności i życia seksualnego. Narratorzy akceptują fizyczną intymność jako podstawę szczęśliwego związku. Postrzegają ją również jako element wprowadzający urozmaicenie do relacji. Jak pokazują wyniki przeprowadzonego badania, satysfakcja oraz zadowolenie z życia intymnego odgrywają ważną rolę w związkach romantycznych również w okresie późnej dorosłości. Pan Zygmunt (70 lat) mówi o satysfakcji z życia intymnego: „Życie intymne daje nam satysfakcję i przyjemność; po to jest kobieta i mężczyzna, by swoją miłość przelać również na seks”. Dla osób badanych intymność fizyczna jest wyrażaniem i okazywaniem miłości partnerowi. Pani Alfreda (70 lat) podkreśla natomiast znaczenie intymności emocjonalnej oraz fizycznej, mówiąc, że „miłość i seks trzeba pielęgnować”. Seks stanowi manifestację relacji intymnej i choć badani seniorzy akceptują go jako jedną z form intymności, podkreślają, że relacje tego typu często wykraczają poza samą cielesność. Relacje intymne narratorów nie skupiają się wyłącznie na seksie, lecz również na bliskości emocjonalnej i czułości, wzajemnym wsparciu oraz trosce w szeroko pojętej sferze intymności. Analiza materiału pokazuje, że fizyczna intymność wraz z wiekiem przeradza się głównie w intymność emocjonalną, a percepcja namiętności zmienia się. Intymność u badanych osób jest postrzegana poprzez pryzmat pozytywnych odczuć, wsparcia i bliskości, co potwierdzają wypowiedzi narratorów. Przykładem jest wypowiedź pani Jadwigi, 78 lat: „Intymność potrafi być w trzymaniu się za rękę, w czułych słowach, pocałunkach i spojrzeniach. Jest to bliskość wynikająca z miłości”. Wypowiedzi te potwierdzają wcześniejsze badania w tym obszarze (Ginsberg et al., 2005; DeLamater & Koepsel, 2015) oraz dowodzą, że osoby w okresie późnej dorosłości zastępują seks różnymi formami bliskości i czułości, co zostało również potwierdzone w przeprowadzonej analizie materiału

empirycznego. Poniżej przedstawiono inne wypowiedzi narratorów ilustrujące ich rozumienie intymności oraz satysfakcji z życia intymnego w związku. Pani Barbara (80 lat) mówi: „Mam męża dobrego, wyrozumiałego, delikatnego”. Z kolei pan Antoni (76 lat) podkreśla znaczenie komunikacji w relacji: „Jesteśmy w stanie porozmawiać ze sobą o wszystkim. Potrafimy wspólnie znaleźć rozwiązanie na każdą trudną sytuację. Myślę, że w tej relacji my się po prostu odnaleźliśmy. Nie wstydzimy się rozmawiać o niczym. Jak jest jakiś temat do poruszenia, to sobie rozmawiamy; mówimy, co możemy zmienić, co poprawić. Dużo rozmawiamy – i to jest piękne”.

Kolejnym istotnym motywem, często pojawiającym się w wypowiedziach narratorów, jest uznanie znaczenia seksu. Poza intymnością emocjonalną analiza materiału empirycznego wykazała również obecność intymności fizycznej w relacjach osób starszych. W przeprowadzonych wywiadach z osobami w okresie późnej dorosłości wyraźnie zaznacza się znaczenie zbliżeń cielesnych dla bliskich relacji. Pani Janina (74 lata), uznając istotność seksu, podkreśla, że „życie seksualne nadaje życiu więź – czuję się zdrowsza. Życie seksualne jest na pewno w życiu podstawą do szczęśliwego związku – powiedziałabym nawet, że umacnia małżeństwo, partnerstwo.” Kolejna badana osoba (Antoni, 76 lat) twierdzi, iż „relacje intymne kochających się ludzi są bardzo ważne”. Seniorzy nie tylko podkreślają wagę intymności cielesnej, lecz także wskazują, że bez intymności fizycznej i seksu związek nie byłby ani w pełni funkcjonalny, ani satysfakcjonujący. Pani Barbara (80 lat) opowiada: „Życie intymne ubarwia. W tej chwili życie intymne tak mnie wyluzowuje, sprawia, że czuję się kobieca. To jest miłe, że jeszcze możesz, bo myślałam, że 60-letnie kobiety nie myślą o takim czymś. Mam potrzeby i zaspokajam je w miarę, tak jak potrzebuję”.

Trzecim często występującym motywem w kategorii intymności i życia seksualnego jest seks jako uzupełnienie relacji, rozumiany jako składnik dopełniający związek. Jedna z narratorek, pani Henryka (70 lat), odnosi się do znaczenia seksu jako elementu uzupełniającego w taki sposób: „Seks jest nam potrzebny, ale jest bardziej uzupełnieniem relacji między dwojgiem osób niż wyznacznikiem drogi życiowej. Gdybym w tej chwili miała wybierać, wołałabym taką intymność: bycie razem i takie życie intymne – poczucie, że jesteś razem. Seks to taka wisienka na torcie”. Wypowiedzi te wskazują na rozumienie intymności jako przypieczętowania i urozmaicenia związku romantycznego. Kolejna z narratorek (Barbara, 80 lat) podsumowuje tę dynamikę popularnym przysłowiem: „Nie samym chlebem człowiek żyje”, po czym dodaje: „Mając swoje lata, wiem, że intymność to nie seks, a wsparcie w trudnych chwilach. Seks to dodatek”. W wypowiedziach narratorów widnieje przekonanie, że seks nie jest wyznacznikiem satysfakcjonującej relacji romantycznej, lecz pełni istotną funkcję dopełniającą.

W przeprowadzonym badaniu sporadycznie pojawiają się również motywy przeciętności uczuć intymnych oraz braku seksu. Jedna z narratorek (Helena, 74 lata) wypowiada się na temat trudnych emocji oraz braku akceptacji ciała, zmieniającego się pod wpływem czasu: „W moim wieku nie ma namiętności i szaleństwa. Małe gesty cały czas nas ze sobą łączą, ale seksu już nie ma. Moje ciało się tak zmieniło, że nie mogłabym już tego robić”. Inna narratorka (Irena, 74 lata) mówi natomiast: „W moim związku nie ma już takiej czułości. Tylko codzienne gesty”. Jednak motywy braku życia intymnego w starszym wieku, przeciętności uczuć oraz braku seksu stanowią jedynie kategorię poboczną w naszym badaniu empirycznym, gdyż rzadko pojawiają się w wypowiedziach respondentów i nie określają ogólnego obrazu ich intymności.

Poza intymnością i życiem seksualnym, kolejnymi dwiema głównymi kategoriami kodów, wyłonionymi w toku analizy materiału, są bliskość emocjonalna i czułość oraz wzajemne wsparcie i troska. Kategoria bliskości i czułości jest bezpośrednio powiązana z intymnością, zwłaszcza emocjonalną. Bliskość i czułość stanowią trwałe komponenty relacji romantycznej, wpływający na poczucie intymności. Komfort emocjonalny w kontaktach romantycznych przekłada się zarówno na intensywność namiętności, jak i na satysfakcję z życia seksualnego. Motyw wsparcia i troski, również obecny w wypowiedziach narratorów, jest powiązany z intymnością. Analiza materiału empirycznego pozwala dojść do wniosku, że wsparcie w trudnych sytuacjach (lub jego brak) przekłada się na zadowolenie z relacji, a tym samym na poczucie bliskości i intymności.

Bliskość emocjonalna i czułość

Bliskość emocjonalna oraz czułość stanowią jeden z wymiarów relacji intymnych w późnej dorosłości, które są najsilniej artykułowane w narracjach badanych. Kategoria ta obejmuje zarówno doświadczenia codziennego współbycia, jak i subtelne gesty, które – według narratorów – są podstawowym sposobem wyrażania miłości, przywiązania i partnerskiego bezpieczeństwa. Analiza zebranego materiału empirycznego wskazuje, że dla seniorów to właśnie bliskość emocjonalna, a nie cielesna ekspresja seksualności, staje się kluczowym elementem budującym jakość związku oraz nadającym mu sens.

W ramach kategorii „bliskość emocjonalna i czułość” wyodrębniono dziewięć kodów tematycznych: radość z bycia razem, poczucie bliskości, okazywanie sobie uczuć, okazywanie czułego dotyku, poczucie bycia kochanym, satysfakcję ze związku, a także – rzadziej pojawiające się, lecz istotne interpretacyjnie – wspólne spędzanie czasu, poczucie bezpieczeństwa w związku oraz wdzięczność za każdy dzień razem. Są to wątki utrzymane przede wszystkim w pozytywnym,

afirmującym tonie, koncentrujące się na tym, co w relacjach jest wspierające, kojące i dające poczucie sensu.

Radość wynikająca z codziennej obecności partnera była jednym z najczęściej powracających wątków. Narratorzy wskazywali, że wspólne wykonywanie zwyczajnych czynności jest dla nich podstawową przestrzenią intymności. Pani Henryka (70 lat) podkreśla: „Słuchamy razem muzyki, oglądamy filmy, przytulamy się – dlatego nasza relacja jest zawsze bliska”. Podobne znaczenia relacji nadawali również mężczyźni. Pan Zygmunt (70 lat) wskazuje na poranną rutynę jako fundament bliskości: „Wstajemy sobie rano, pijemy kawkę, uśmiechamy się do siebie. Cieszymy się sobą, trzymamy się za ręce przed telewizorem. To nasze relacje partnerskie. Teraz wszystko opiera się na drobnych gestach, na tych dotykach. W tym wieku relacje schodzą na dalszy plan, ale my po prostu lubimy być razem”. Doświadczenia te ukazują, że w późnej dorosłości to codzienność – powtarzalna, przewidywalna i współdzielona – staje się główną formą praktykowania bliskości.

Poczucie bliskości było jednym z najbardziej rozbudowanych i głęboko zakorzenionych tematów w narracjach badanych. Seniorzy opisywali je jako „bycie przy sobie”, emocjonalne dopełnienie relacji oraz fundament stabilności. Pani Janina (75 lat) twierdzi: „Bliskość między ludźmi to zrozumienie i troska”. Analiza pokazuje, że bliskość nie jest rozumiana jedynie jako relacyjna „bliskość psychiczna”, lecz jako wieloaspektowy stan relacyjny, obejmujący: współodczuwanie, uważność na emocje partnera, dopasowanie się w codzienności, bycie „na co dzień obok”, a nie tylko „razem”. Badani wskazywali również, że bliskość staje się ważniejsza wraz z wiekiem, gdy sprawność fizyczna maleje, a relacja nabiera spokojnego, bardziej refleksyjnego charakteru.

Badani często podkreślali, że to gesty, a nie deklaracje werbalne, stanowią najważniejszą formę wyrażania emocji. Pojawiały się tu wypowiedzi dotyczące troski, opieki, rozmowy oraz wsparcia emocjonalnego. Pani Elżbieta (69 lat) mówi: „Od początku mamy bardzo dobre relacje. Trafiliśmy na siebie charakterami. W relacjach intymnych odnaleźliśmy się – rozmawiamy o tym, nie wstydzimy się. To jest piękne, bo to daje zaufanie i spokój”. To właśnie w tym obszarze najczęściej ujawniał się wymiar partnerstwa – oparty na wzajemnym rozumieniu oraz budowaniu emocjonalnej bliskości, nie tylko poprzez dialog.

Okazywanie czułości poprzez dotyk było kolejnym często występującym kodem. Seniorzy opisywali je jako „czułe gesty”, „trzymanie za rękę”, „przytulenie” czy „głaskanie po dłoni”. Jak zauważa pani Jadwiga (78 lat): „Nasze życie intymne ogranicza się do przytulania, trzymania za rękę. Mąż jest chory, potrzebuje opieki – trzeba być obok niego, podać leki. Cieszymy się sobą i tym, że razem budzimy się każdego dnia. Intymność potrafi być w trzymaniu się za rękę, w czułych słowach, pocałunku, spojrzeniu”. Dotyk staje się tu formą komunikacji

emocjonalnej, a nie erotycznej. Wielu narratorów wskazywało, że to właśnie takie proste gesty zastępują dawne formy cielesności. Pan Antoni (76 lat) ujmuje to następująco: „To już nie ta bliskość co kiedyś. Ale jak ją przytulam, to nie po to, żeby coś zaczynać, tylko żeby przypomnieć, że jestem. To taki nasz dotyk – spokojny, pewny. Ona wie, że może na mnie liczyć, a ja wiem, że ona zawsze mi poda rękę. To więcej niż seks”. Czuły dotyk pełni więc funkcję „potwierdzającą” – jest przypomnieniem o trwającej więzi oraz wzajemnej dostępności emocjonalnej. W tym kontekście badani podkreślali: „dbam o siebie i mojego męża, razem się dobrze bawimy” lub „jestem obok mojego męża, wspieram go w trudnych chwilach – to jest mój wyraz intymności. W naszym wieku to jest dużo i trzeba się z tego cieszyć”. Wypowiedzi te są zgodne z ustaleniami Johna DeLamatera i Erica Koepsela (2015), którzy podkreślają, że intymność osób starszych koncentruje się przede wszystkim wokół wspólnoty emocjonalnej, dzielenia życia i dotyku rozumianym jako komunikat emocjonalny, a nie jednoznacznie erotyczny. Potwierdzają to narracje zakodowane jako okazywanie sobie czułości oraz okazywanie czułego dotyku, które wskazują na znaczenie prostych gestów – trzymanie się za ręce, przytulania, wspólnego siedzenia – jako istotnych form ekspresji miłości i przywiązania. Badani mówią o tym, że „bliskość polega na tych drobnych gestach – na tych po prostu dotykach, można powiedzieć”; „bliskość potrafi być nawet w trzymaniu za rękę, czułych słowach, pocałunku, spojrzeniu”; „zadowolenie, angaż i rozkosz – to wychodzi samo z nas”.

W wielu wypowiedziach kobiet i mężczyzn można dostrzec redefinicję miłości – z namiętnej na przyjacielską i troskliwą. Pani Elżbieta (69 lat) podkreśla, że „od pół roku mam partnera i od początku mamy bardzo dobre relacje. Trafiliśmy na siebie charakterami. W relacjach intymnych odnaleźliśmy się – rozmawiamy o tym, nie wstydzimy się. To jest piękne, bo to daje zaufanie i spokój”. Z kolei pani Barbara (80 lat) zwraca uwagę na seksualny wymiar bliskości, który wzmacnia więź partnerską: „Po pięćdziesięciu ośmiu latach małżeństwa wciąż mamy chęć na miłosny seks, choć jesteśmy już po osiemdziesiątce. Miłość i seks trzeba pielęgnować, bo to wychodzi tylko na zdrowie. Człowiek jest bardziej pogodny, otwarty i tak szybko się nie starzeje”. Ważnym elementem ujawnianym w narracjach jest również wdzięczność za wspólne lata oraz poczucie sensu wynikające z relacji. Jak zauważa pani Irena (74 lata), to „małe gesty cały czas nas łączą. Dotyk i miłość. Seksu już nie ma, ale gdy na siebie patrzymy, to wiemy wszystko. Jestem wdzięczna za to, co mamy”.

Narratorzy wielokrotnie podkreślali, że w późnej dorosłości szczególnego znaczenia nabiera poczucie bycia kochanym i akceptowanym. Pani Irena (74 lata) mówi: „Intymność to wiedza i akceptacja zalet, wad ciała oraz potrzeb swoich i partnera. To poczucie bezpieczeństwa, wyzbycie się wstydu wobec

siebie”. Podobny ton obecny jest w wypowiedziach mężczyzn. Pan Antoni (76 lat) wspomina: „Żonę miałem bardzo dobrą, przeżyliśmy czterdzieści lat małżeństwa. Miłość, kochanie – to musi być. Przytulanie, pieszczoty – jest to piękne. Wierność jest najważniejsza; jedno drugiemu musi wierzyć”. Ten kod obejmuje zarówno wymiar emocjonalny, jak i egzystencjalny – miłość odczuwana przez seniorów jest związana z akceptacją zmieniającego się ciała, pogłębiającą się zależnością oraz koniecznością wzajemnego wsparcia. Poczucie bycia kochanym wiąże się także z doświadczeniem, że w relacji „nie trzeba udawać” i że można funkcjonować zgodnie z własnymi możliwościami.

Wypowiedzi dotyczące satysfakcji ze związku odnosiły się do harmonii relacji, jakości komunikacji oraz współobecności w codziennych sytuacjach. Pan Antoni (76 lat) podkreśla: „Jesteśmy w stanie porozmawiać ze sobą o wszystkim. [...] Dużo rozmawiamy i to jest piękne”. Pani Barbara (80 lat) odnosi satysfakcję do poczucia stabilności: „Mam męża dobrego, wyrozumiałego, delikatnego”. Satysfakcja ze związku wynikała przede wszystkim z poczucia bycia rozumianym, akceptowanym i wspieranym, a nie z poziomu aktywności seksualnej. Zadowolenie z relacji było silnie powiązane z radością z bycia razem oraz poczuciem bezpieczeństwa.

Wspólne spędzanie czasu jako kod marginalny pojawiało się w narracjach rzadziej jako samodzielny temat, jednak wspólne rytuały – picie kawy, oglądanie telewizji, spacer, wyjścia do znajomych – stanowiły element łączący wszystkie dominujące kody. Ich znaczenie wykraczało poza samą „czynność” – były przestrzenią relacyjną, w której wzmacniała się bliskość, a partnerzy mogli „być ze sobą” w sposób niewymuszony. Seniorzy często podkreślali, że cenią „zwyczajny” wspólny czas bardziej niż wyjątkowe wydarzenia.

Poczucie bezpieczeństwa było wątkiem obecnym w tle wielu narracji, choć rzadziej nazywanym wprost. Dotyczyło ono zarówno bezpieczeństwa emocjonalnego, jak i egzystencjalnego – rozumianego jako świadomość, że druga osoba „jest”, wspiera i pozostaje lojalna. Dla części badanych to właśnie bezpieczeństwo stanowiło podstawową wartość związku w późnej dorosłości, umożliwiając otwartość na czułość i bliskość.

Wdzięczność za każdy dzień razem była tematem obecnym głównie w narracjach seniorów, których partnerzy doświadczali problemów zdrowotnych lub którzy obserwowali, że wielu ich rówieśników straciło już swoich współmałżonków. Pani Janina (75 lat) zaznacza: „Wielu znajomych już nie ma swoich połówek i dlatego my dziękujemy za to [że jesteśmy wciąż razem] i cieszymy się tym”. Wdzięczność wiązała się z egzystencjalnym wymiarem relacji – świadomością ulotności wspólnego czasu i jednoczesnym docenianiem codziennych, prostych momentów bycia razem.

Bliskość emocjonalna oraz czułość tworzą wielowymiarowy obszar doświadczeń, w którym codzienna współobecność – rozumiana jako czuły dotyk, wzajemne gesty opieki i poczucie bycia kochanym – staje się podstawowym językiem intymności. Analiza narracji ujawnia, że w okresie późnej dorosłości relacja koncentruje się wokół stabilności, ciepła i bezpieczeństwa; cielesna seksualność ustępuje miejsca emocjonalnemu współbyciu i trosce. Kody wchodzące w skład tej kategorii współtworzą spójną sieć znaczeń, w której bliskość stanowi zarówno fundament relacji, jak i jej najtrwalszą formę wyrazu.

Wzajemne wsparcie i troska

W relacjach osób starszych wzajemne wsparcie i troska pełnią funkcję kluczowego spoiwa, łączącego zarówno codzienną opiekę, jak i emocjonalne zaangażowanie. Analiza narracji seniorów pozwoliła wyróżnić trzy główne wymiary tej kategorii: opiekowanie się partnerem, uważne reagowanie na jego potrzeby oraz aktywne uczestnictwo w budowaniu wspólnego życia. Taki układ podkreśla, że codzienna opieka oraz praktyczne wsparcie stanowią centralny element relacji partnerskich w późniejszym okresie życia, podczas gdy bardziej świadome i emocjonalne formy zaangażowania pojawiają się rzadziej, lecz nadal odgrywają istotną rolę. Wzajemne wsparcie i troska pojawiają się w narracjach par jako kluczowy element podtrzymywania więzi w czasie, gdy ciało, zdrowie i społeczne role ulegają zmianie. Opiekowanie się partnerem stanowi kluczowy aspekt wzajemnego wsparcia i troski w relacjach osób starszych. Narratorzy podkreślają, że codzienna dbałość o drugą osobę nie tylko zapewnia poczucie bezpieczeństwa, ale także wzmacnia więź emocjonalną i stanowi jeden z fundamentów satysfakcjonującego związku. Analiza narracji seniorów ujawnia, że opieka praktyczna jest najczęściej wymienianym sposobem wyrażania troski – zdecydowanie częściej niż uważność na potrzeby partnera lub emocjonalne zaangażowanie.

Pani Henryka (70 lat) opisuje znaczenie codziennej troski w prostych gestach: „Kiedyś miłość to były słowa i dotyk. Teraz to raczej bycie obok. Jak on się źle czuje, to ja nie pytam, tylko wiem, co trzeba zrobić. Zrobię mu herbatę, przyniosę gazetę, pogłaszczę po ręce. I to jest nasza intymność. Już nie przez ciało, tylko przez obecność”. Dla seniorów takie praktyczne formy opieki są jednocześnie wyrazem miłości oraz sposobem budowania bliskości w codziennym życiu. Wypowiedź pani Henryki wskazuje, że opieka nad partnerem staje się wcieloną formą intymności, w której fizyczny kontakt – choć subtelny – zachowuje emocjonalną głębię. Jak pisze Karen Prager (1995), w dojrzałym wieku intymność przybiera formę „spokojnej obecności”, w której troska i bezpieczeństwo zastępują ekscytację i pożądanie.

Analiza materiału empirycznego pokazuje, że praktyczna opieka nad partnerem pełni w relacjach seniorów kluczową rolę, natomiast inne formy wsparcia, takie jak uważność czy emocjonalne zaangażowanie, występują rzadziej. Tego rodzaju troska daje poczucie bezpieczeństwa i stanowi fundament wzajemnej bliskości, tworząc przestrzeń dla trwałych i satysfakcjonujących relacji partnerskich.

Uważność na potrzeby partnera to kolejny motyw, który często pojawia się w narracjach seniorów i stanowi istotny wymiar wzajemnego wsparcia i troski, uzupełniający codzienną opiekę praktyczną. Pani Elżbieta (69 lat) wskazuje, że obserwowanie drobnych sygnałów partnera jest istotne dla utrzymania harmonii w związku: „My już nie musimy wszystkiego mówić. Wystarczy, że spojrzę na niego i wiem, że ma gorszy dzień. Zrobię mu wtedy coś dobrego do jedzenia, włączę mu muzykę, którą lubi. Nie trzeba słów. To jest taka nasza mowa – bez dźwięku, ale pełna znaczeń”. Tego rodzaju uważność na potrzeby partnera stanowi istotny element tzw. emocjonalnego dostrajania się (Gottman, 2011).

Zaangażowanie w relację partnerską pojawia się w narracjach seniorów nieco rzadziej, jednak nadal stanowi istotny element wzajemnego wsparcia oraz budowania bliskości. Seniorzy wskazują, że aktywne uczestnictwo w życiu partnera – wspólne podejmowanie decyzji, dzielenie się obowiązkami i zainteresowaniami – wzmacnia poczucie partnerstwa oraz pozwala podtrzymywać więź emocjonalną w dłuższym okresie. Pan Antoni (76 lat) wypowiada się następująco: „Nie mamy już takiego życia jak kiedyś, ale jest w tym spokój. Ja wiem, kiedy ona potrzebuje rozmowy, a kiedy ciszy. Jak trzeba, to jestem, jak nie, to siedzę obok. To jest bliskość: wiedzieć, kiedy nie przeszkadzać”. Pan Zygmunt (70 lat) podkreśla znaczenie aktywnego uczestnictwa w życiu partnera dla utrzymania więzi: „Nie ma już takiej potrzeby jak kiedyś, ale potrzeba bliskości została. Czasem to tylko przytulenie, czasem dotyk dłoni. Dla mnie znaczy to teraz więcej niż ten cały seks. Bo w tym dotyku to jest nasze życie – wszystko, co przeszliśmy”. Pan Antoni (76 lat) ujmując to następująco: „My już nie mówimy o miłości. My ją po prostu robimy. Jak ona kładzie mi rękę na kolanie, to wiem, że wszystko jest dobrze. Czasem wystarczy, że spojrzymy na siebie i już wiadomo, co trzeba. To jest ta nasza czułość – nie w słowach, tylko w obecności”.

Analiza wywiadów pokazuje, że relacje partnerskie osób starszych opierają się na trzech nierozdzielnych komponentach: wzajemnym wsparciu i trosce, intymności i emocjonalnej bliskości oraz zaangażowaniu. To właśnie te elementy tworzą spójny system praktyk, w którym codzienna opieka, uważność na potrzeby partnera oraz aktywne uczestnictwo w życiu związku wzajemnie się uzupełniają. W dojrzałych relacjach troska i czułość nie są jedynie dodatkiem do miłości, lecz jej najpełniejszym wyrazem; obecność partnera, wspólna uwaga i zaangażowanie

stają się natomiast językiem intymności, w którym emocje i działania łączą się w harmonijną całość.

Trzy analizowane główne kategorie kodów tematycznych – intymność i życie seksualne, bliskość emocjonalna i czułość oraz wzajemne wsparcie i troska – wzajemnie się przeplatają, tworząc złożoną sieć zależności, stanowiącą fundament każdej relacji romantycznej. Współwystępowanie tych elementów w związku sprzyja poczuciu bezpieczeństwa i przynależności, które są kluczowe dla utrzymania satysfakcjonującej relacji. Utrzymanie satysfakcjonującej relacji intymnej – zarówno cielesnej, jak i emocjonalnej – jest, jak podkreślają narratorzy, istotne w każdym okresie życia.

Dyskusja

Przeprowadzone badanie jakościowe ukazuje różnorodność oraz wielowymiarowy charakter bliskich relacji, a także pozwala zrozumieć, w jaki sposób intymność oraz seksualność nabierają odmiennych znaczeń w okresie późnej dorosłości. Analiza trzech kategorii tematycznych – intymność i życie seksualne, bliskość emocjonalna i czułość oraz wzajemne wsparcie i troska – potwierdziła ich istotną rolę w codziennym życiu narratorów. Jak wykazało nasze badanie, późna dorosłość jest okresem wciąż aktywnego życia intymnego, dostosowanego jednak do możliwości fizycznych i emocjonalnych. Relacje te opierają się na szacunku, zaufaniu oraz wzajemnej trosce i opiece. Narratorzy zredefiniowali swoje życie intymne po wkroczeniu w okres późnej dorosłości, a akty seksualne zastąpili innymi formami okazywania miłości i czułości. Nasze badanie pokazuje, że seksualność seniorów nie jest zjawiskiem marginalnym, a dobre relacje partnerskie mają istotne znaczenie dla zdrowia psychicznego i dobrostanu obu stron. Ustalenia te są zbieżne z wynikami badań Agnieszki Fabiś i Artura Fabisia (2008), którzy wskazują, że aktywność seksualna wpływa na jakość życia seniorów oraz sprzyja wzmocnieniu więzi partnerskich. Poniższa dyskusja porządkuje uzyskane wyniki według analizowanych kategorii.

W kategorii intymności i życia seksualnego wyodrębniono pięć motywów. Do wątków głównych należały: satysfakcja z życia intymnego, uznanie istotności seksu oraz postrzeganie seksu jako uzupełnienia relacji. Seksualność badanych seniorów okazała się istotnym elementem ich codziennego życia. Respondenci podkreślali, że potrzeba bliskości i intymności nie zanika z wiekiem, lecz ulega przemianom. Narratorzy akcentowali również aspekt aktywności seksualnej oraz wpływ życia intymnego na ich samopoczucie i samoakceptację, co jest zgodne z wynikami badań innych autorów (Naja-Wiśniewska et al., 2022). Jak wskazują Ginsberg et al., (2005), większość osób w okresie późnej dorosłości

utrzymuje kontakty seksualne oraz wyraża chęć większego zaangażowania się w życie intymne w przyszłości. Potrzeba seksu i bliskości pozostaje obecna również w tym okresie życia. Istotnym wnioskiem jest jednak to, że bliskość cielesna nie stanowi już priorytetu w relacjach intymnych, lecz pełni jedynie funkcję dopełniającą. Zbliżenia cielesne sprzyjają budowaniu bliskości, ale nie determinują jakości związku w okresie późnej dorosłości.

Kategoria bliskości emocjonalnej i czułości była wyjątkowo rozbudowana. Obejmowała dziewięć motywów, z czego radość z bycia razem, poczucie bliskości, okazywanie sobie uczuć, satysfakcja ze związku, poczucie bycia kochanym oraz okazywanie czułego dotyku stanowiły wątki główne, natomiast trzy pozostałe – wspólne spędzanie czasu, poczucie bezpieczeństwa w związku oraz wdzięczność za każdy dzień razem – miały charakter marginalny. Kategoria ta okazała się równie istotna jak intymność i życie seksualne. Analiza materiału empirycznego ukazuje, w jaki sposób narratorzy zastępują fizyczną eksplorację ciała pogłębianiem więzi emocjonalnych. W ich wypowiedziach można zauważyć, że trzymanie się za ręce, pocałunek w policzek czy wspólnie spędzany czas zastępują fizyczną ekspresję uczuć w postaci tradycyjnego zbliżenia cielesnego. Drobną, czułą gesty, a nawet wspólne oglądanie telewizji, zyskują wówczas rangę intymności porównywalną z seksem i sprzyjają zacieśnianiu więzi między partnerami. Często intymność jest też widziana przez pryzmat wspólnej opieki, wsparcia emocjonalnego lub zwyczajnej rozmowy, co oddaje wypowiedź jednego z respondentów „Intymność to nie seks, a wsparcie w trudnych chwilach”. Codzienna obecność i spędzanie czasu we dwoje stają się – według narratorów – formami okazywania uczuć. Wyniki pozostają w zgodzie z ustaleniami innych badaczy (DeLamater & Koepsel, 2015), które wskazują, że w tym okresie życia bliskość emocjonalna znacznie wzrasta i pełni również funkcję uzupełniającą. Czułość staje się więc swego rodzaju przedłużeniem aktywności cielesnej.

Ostatnią, trzecią kategorią tematyczną analizowaną w niniejszym artykule jest wzajemne wsparcie i troska. Obejmuje ona trzy motywy tematyczne, z czego dwa – opiekowanie się partnerem oraz uważność na jego potrzeby – mają charakter wątków głównych, natomiast trzeci motyw – zaangażowanie – pełni funkcję poboczną. Motywy te często pojawiały się w narracjach, co wskazuje na istotną rolę wzajemnego wsparcia oraz troski o partnera w okresie późnej dorosłości. Codzienne sytuacje i rytuały, takie jak picie razem herbaty, przygotowanie posiłków czy wspólne oglądanie telewizji, były interpretowane przez badanych jako wyrazy intymności. Troska o partnera i jego dobre samopoczucie, a także pomoc w codziennych obowiązkach i odpowiedzialność za drugą osobę w diadzie stanowią dla badanych wyraz głębokiego przywiązania i bliskości. Obecność i uważność według badanych zastępuje cielesność, co pokrywa się z ustaleniami innych

badaczy (Birnbaum, 2018). Uzyskane przez nas wyniki pokazują, że w okresie późnej dorosłości wsparcie i wzajemna troska są formą ucieleśnionej intymności. Motyw zaangażowania w analizowanym materiale pojawiał się jedynie sporadycznie; jednak w wypowiedziach narratorów, którzy się do niego odnosili, można zauważyć, że pełni on istotną funkcję w budowaniu relacji i zacieśnianiu więzi między partnerami.

Analiza wszystkich kategorii tematycznych wykazała, że nie funkcjonują one w izolacji, lecz są ze sobą ściśle połączone. Motywy główne i poboczne tworzą razem sieć wzajemnych zależności. Intymność cielesna w przeprowadzonym badaniu przenikała się z intymnością emocjonalną, przy czym obie kategorie były nasycone troską o partnera oraz okazywaniem czułości w codziennych sytuacjach. Narratorzy wielokrotnie podkreślali, że w momencie, gdy w związku cielesność schodzi na dalszy plan, jest automatycznie zastępowana przez inne, bardziej opiekuńcze formy intymności. Kategorie te tworzą jedną, współzależną grupę.

Kluczowym wynikiem naszego badania było przesunięcie akcentu z bliskości cielesnej na bliskość emocjonalną. Dla narratorów intymność cielesna w tym okresie życia pełni funkcję dopełniającą związek, który opiera się głównie na przyjaźni, opiece i wzajemnej trosce. Dla części badanych bliskość fizyczna nadal stanowiła ważny element relacji, jednak nie była ani najważniejsza, ani też konieczna dla jej utrzymania. Takie spojrzenie na intymność stanowi wkład w wiedzę na temat starości i ukazuje, że intymność osób starszych pozostaje ważnym elementem ich życia. Badanie ujawnia, że wraz z wiekiem intymność i bliskość nie zanikają, lecz ulegają przemianom, niezmiennie stanowiąc ważny element relacji romantycznej. Jak wielokrotnie podkreślali narratorzy, intymność i bliskość w okresie późnej dorosłości zyskują głębię oraz swoistą odporność na ograniczenia fizyczne, jak na przykład problemy zdrowotne. Pozwala to partnerom na czerpanie satysfakcji ze związku mimo upływu lat.

Proces starzenia odbywa się w pewnym kontekście, dlatego – obok analizy materiału empirycznego – istotne jest dla nas odwołanie się do istniejących teorii starości. Wyniki badania zostały przez nas zinterpretowane między innymi w odniesieniu do teorii aktywności Havighursta (1948), koncentrującej się na zadaniach rozwojowych realizowanych w poszczególnych okresach życia. Według autora istnieje sześć stadiów rozwojowych człowieka: niemowlęstwo i wczesne dzieciństwo, środkowe dzieciństwo, dorastanie, wczesna dorosłość, wiek średni oraz późna dojrzałość (powyżej 60. roku życia). Koncentrując się na okresie późnej dorosłości oraz przypisanych mu zadaniach rozwojowych, autor wyróżnia między innymi radzenie sobie ze zmianami spowodowanymi starością oraz akceptację swojego życia. Według teorii aktywności zadania rozwojowe pojawiają się w różnych okresach życia. Umiejętność ich rozwiązywania sprzyja odczuwaniu

zadowolenia, natomiast nieumiejętność poradzenia sobie z jakimś zadaniem może prowadzić do wystąpienia trudności w funkcjonowaniu jednostki (Halicki, 2006). Warte podkreślenia jest, że role utracone powinny być zastępowane nowymi, tak aby okres własnej starości był postrzegany w pozytywnym świetle. Można to odnieść do procesu transformacji intymności cielesnej w intymność emocjonalną. Osoby, które w przeszłości przyjmowały rolę kochanków, obecnie przyjmują rolę opiekunów. Nowa rzeczywistość związana z procesem starzenia się wyznacza role, które narratorzy przyjmują w późniejszym okresie życia. Mimo że Havighurst (1948) nie odnosił się bezpośrednio do relacji romantycznych ani intymnych, logika jego teorii pozwoliła nam na interpretację transformacji relacji intymnej jako jednej z form adaptacji do starości.

Kolejną teorią, do której chcemy się odnieść, jest teoria gerotranscendencji Larsa Tornstama (1989), interpretowana jako proces transcendentalnej zmiany sposobu definiowania rzeczywistości. Według autora istnieją trzy wymiary gerotranscendencji: kosmiczny, odnoszący się do własnego ja oraz dotyczący relacji społecznych; co istotne, wraz z wiekiem poziom transcendencji wzrasta. Sposób widzenia świata zmienia się. Osoby starsze stają się mniej egoistyczne, a w większym stopniu zwracają się ku innym. Gerotranscendencja zakłada bowiem swoistą redefinicję rzeczywistości. W późnej dorosłości obserwuje się wzrost altruizmu, pogłębienie refleksyjności oraz przewartościowanie relacji interpersonalnych (Halicki, 2006). Wynik naszego badania potwierdza te założenia, wskazując, że osoby starsze koncentrują się na partnerze i jego potrzebach, niekiedy bardziej niż na własnych. W wypowiedziach respondentów niejednokrotnie wybrzmiewa zadowolenie z drobnych codziennych sytuacji i docenianie obecności drugiej osoby. Warto zaznaczyć, że proces gerotranscendencji można odnieść również do relacji romantycznej. Narratorzy dążą do harmonii w związku, a główne motywy wyłonione w toku analizy materiału empirycznego – wsparcie emocjonalne, radość z bycia razem, poczucie bliskości, opieka nad partnerem czy uważność na jego potrzeby – mogą świadczyć o wzroście refleksyjności oraz większym skupieniu na jakości bliskich relacji. Mimo że Tornstam (1989) nie odnosił się bezpośrednio do relacji intymnych, jego teoria wydaje się do nich przystająca; umożliwia interpretację zmian w jakości związków intymnych osób w okresie późnej dorosłości.

Ograniczeniem badania było nieuwzględnienie perspektywy ekonomicznej, która mogła wpłynąć na sposób przeżywania intymności w relacji romantycznej. Ponadto większość badanych pochodziła z obszarów wiejskich, a wszyscy uczestnicy w momencie realizacji badania pozostawali w relacji partnerskiej, co wykluczyło możliwość dokonania porównań z osobami obecnie niepozostającymi w związku.

Pomimo wskazanych ograniczeń badanie dostarcza istotnych informacji na temat relacji romantycznych w późnym okresie życia. Zrozumienie sposobów przeżywania intymności w tym okresie życia może mieć znaczące implikacje praktyczne, na przykład stanowić cenne uzupełnienie wiedzy osób pracujących z seniorami. Tego rodzaju wiedza może okazać się przydatna dla psychologów, seksuologów oraz pracowników socjalnych. Długość życia ulega wydłużeniu, a co za tym idzie – społeczeństwo pozostaje aktywne seksualnie przez dłuższy czas. W wieku starczym potrzeba bliskości i cielesności nie zanika; pozostaje istotnym elementem ludzkiego doświadczenia. Starzenie się jest nieuniknionym procesem i dotyczy każdego człowieka, dlatego eksploracja sposobów, w jakie osoby starsze postrzegają intymność i seksualność, ma szczególne znaczenie; okoliczność ta uzasadnia potrzebę edukacji w tej sferze oraz prowadzenia dalszych badań naukowych.

Bibliografia

- Birnbaum, G. E. (2018). The fragile spell of desire: A functional perspective on changes in sexual desire across relationship development. *Personality and Social Psychology Review*, 22(2), 101–127.
- Błajet, P. (2018). *Zdrowie i seks seniorów*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913–1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- DeLamater, J., & Koepsel, E. (2015). Relationships and sexual expression in later life: A biopsychosocial perspective. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(1), 37–59. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.939506>
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed* (55–63). W. W. Norton & Company.
- Fabiś, A., & Fabiś, A. (2008). Aktywność seksualna osób starszych. W A. Jodko (Red.), *Tabu seksuologii* (157–164). Academica Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Fileborn, B., Thorpe, R., Hawkes, G., Minichiello, V., Pitts, M., & Dune, T. (2015). Sex, desire and pleasure: Considering the experiences of older Australian women. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(1), 117–130. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.936722>
- Flick, U. (2011). *Projektowanie badań jakościowych* (P. Tomanek, tłum.). PWN.
- Gawroński, A. (2015). Etapy rozwojowe człowieka dorosłego z wyszczególnieniem okresu starości. *Zeszyty Naukowe WSHE*, 40, 85–96.
- Gerymski, R., & Skalaćka, K. (2018). Czy intymność, namiętność i zobowiązanie kształtują satysfakcję seksualną seniorów? Wyniki badania eksploracyjnego. *Seksuologia Polska*, 16(2), 43–50.

- Ginsberg, T. B., Pomerantz, S. C., & Kramer-Feeley, V. (2005). Sexuality in older adults: Behaviours and preferences. *Age and Ageing*, 34(5), 475–480. <https://doi.org/10.1093/ageing/afi143>
- Gottman, J. (2011). *The science of trust: Emotional attunement for couples*. W. W. Norton & Company.
- Halicki, J. (2006). Społeczne teorie starzenia się. W M. Halicka & J. Halicki (Red.), *Zostawić ślad na ziemi: Księga pamiątkowa dedykowana Profesorowi Wojciechowi Pędichowi w 80. rocznicę urodzin i 55. rocznicę pracy naukowej* (255–276). Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Havighurst, R. J. (1948). *Developmental tasks and education*. The University of Chicago Press.
- Izdebski, Z. (2017). *Zdrowie i życie seksualne Polaków w 2017 roku*. Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Kaźmierska, K. (2016). Wywiad narracyjny – technika i pojęcia analityczne. W R. Dopierała & K. Waniek (Red.), *Biografia i wojna. Metoda biograficzna w badaniu procesów społecznych. Wybór tekstów* (61–72). Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Kopaliński, W. (1989). *Słownik wyrazów obcych* (259). Oficyna Wydawnicza RYTM.
- Krzyżanowski, J. (2004). *Psychogeriatrya* (9–10, 74–75, 79–80). Wydawnictwo Medyk.
- Kuczyńska, A., Piechaczek, A., & Paluszak, A. (2013). Zachowania wiążące a poczucie bliskości i komfortu z rozmowy z osobą nieznaną tej samej i przeciwnej płci. *Czasopismo Psychologiczne*, 19(2), 215–226. <https://doi.org/10.14691/CPPJ.19.2.215>
- Lindau, S. T., & Gavrilova, N. (2010). Sex, health, and years of sexually active life gained due to good health: Evidence from two US population-based cross sectional surveys of ageing. *BMJ*, 340, c810. <https://doi.org/10.1136/bmj.c810>
- Naja-Wiśniewska, M., Maciejewski, R., & Nieradko-Iwanicka, B. (2022). Sexuality of elderly people. *Polish Hyperbaric Research*, 2(79), 85–95. <https://doi.org/10.2478/phr-2022-0012>
- Nawrocka, J. (2013). *Społeczne doświadczenie starości: Stereotypy, postawy, wybory* (136). Oficyna Wydawnicza IMPULS.
- Perel, E. (2023). *Inteligencja erotyczna. Jak utrzymać bliskość w relacji* (M. Zielińska, tłum.). Wydawnictwo Znak Literanova.
- Prager, K. J. (1995). *Psychology of intimacy* (41–57). Guilford Press.
- Sandberg, L. (2011). Getting intimate: A feminist analysis of old age, masculinity and sexuality. *Nordic Journal of Feminist and Gender Research*, 19(2), 107–123. <https://doi.org/10.1080/08038740.2011.588168>
- Schütze, F. (2012). Analiza autobiograficznych narracji – zarys teorii i metody. W K. Kaźmierska (Red.), *Metoda biograficzna w socjologii* (415–458). Nomos.
- Simpson, P. (2021). *Desire and the older body: Age, sex, intimacy and old age*. Routledge.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Tornstam, L. (1989). Gerotranscendence: A reformulation of the disengagement theory. *Aging: Clinical and Experimental Research*, 1, 55–63.

- Wiatrowski, Z. (2009). *Dorastanie, dorosłość i starość w kontekście działalności i kariery zawodowej* (28). Instytut Technologii Eksploatacji – PIB.
- Wojciszke, B. (2003). *Psychologia miłości*. Wydawnictwo Gdańskie Pedagogiczne.
- Zielazny, P., Biedrowski, P., & Mucha, D. (2013). Późna dorosłość – okres strat czy nowych wyzwań? *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 19(3), 284–287.

Netografia:

- Główny Urząd Statystyczny. (2024). *Bank Danych Lokalnych*. <https://stat.gov.pl/>
- World Health Organization. (2024). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- World Health Organization. (2003). *World health report: Shaping the future*. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/533667d6-1143-4dba-8c15-fc9cd81c0639/content>
- Wielki Słownik Języka Polskiego PAN. (2025). *Wielki Słownik Języka Polskiego*. <https://wsjp.pl/>