

Anita Tekiela

ORCID 0009-0007-9183-4981

EDUKACJA SEKSUALNA DOROSŁYCH: MIĘDZY TABU A POTRZEBĄ – ROZWÓJ PSYCHOSEKSUALNY W PERSPEKTYWIE UCZENIA SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE

Słowa kluczowe: edukacja seksualna dorosłych, psychoseksualność, zdrowie seksualne, rozwój osobisty, psychologia seksu.

Streszczenie: Edukacja seksualna dorosłych pozostaje obszarem niedostatecznie zbadanym, a jednocześnie stanowi istotny element uczenia się przez całe życie. Artykuł podejmuje temat napięcia pomiędzy utrzymującymi się kulturowymi tabu dotyczącymi seksualności w dorosłości a rosnącą potrzebą wiedzy psychoseksualnej w różnych etapach życia. Zwraca uwagę, że dorosłość i starzenie się są często pomijane w głównym nurcie dyskursu o zdrowiu seksualnym, co sprzyja stygmatyzacji, barierom komunikacyjnym oraz ograniczonemu dostępowi do rzetelnych informacji i wsparcia.

W tekście omówiono psychoseksualny rozwój dorosłych w kontekście zmian biologicznych, psychologicznych i społecznych, takich jak zmiany hormonalne, dynamika relacji czy redefinicja intymności w późniejszym wieku. W oparciu o zasady andragogiki podkreślono specyfikę uczenia się dorosłych – autonomię, motywację, doświadczenia życiowe oraz kontekst społeczno-kulturowy – a także znaczenie emocji, takich jak wstyd, lęk czy poczucie wrażliwości, w procesach edukacyjnych.

Wymiar praktyczny obejmuje potrzebę tworzenia inkluzyjnych, dostosowanych do wieku programów edukacyjnych, rozwijania kompetencji edukatorów oraz integracji edukacji seksualnej dorosłych z polityką zdrowotną i społeczną. Omówiono również potencjał technologii cyfrowych w poszerzaniu dostępu i przełamywaniu barier uczestnictwa, szczególnie wśród grup marginalizowanych.

Wnioski wskazują, że kompleksowa edukacja seksualna dorosłych może przyczyniać się do poprawy dobrostanu psychoseksualnego, jakości relacji i zdrowia psychicznego, jednocześnie przeciwdziałając stygmatyzacji i milczeniu wokół seksualności. Zidentyfikowano jednak istotne luki badawcze, zwłaszcza w obszarze badań longitudinalnych i międzykulturowych, oraz podkreślono potrzebę rozwoju systemowych ram wspierających edukację seksualną dorosłych w perspektywie uczenia się przez całe życie.

Wprowadzenie

Współczesna edukacja dorosłych stopniowo rozszerza swoje obszary zainteresowań, obejmując nie tylko tradycyjne kompetencje zawodowe, ale również rozwój osobisty, kompetencje emocjonalne oraz zdrowie psychiczne (Jarvis, 2021; Illeris, 2009). Pomimo tego postępu edukacja seksualna dorosłych wciąż pozostaje relatywnie zaniedbanym i marginalizowanym tematem w badaniach oraz praktykach edukacyjnych (Santoro i in., 2022). Najczęściej seksualność postrzegana jest jako domena dzieci i młodzieży, a dorosłych traktuje się jako grupę o ustabilizowanych potrzebach i wiedzy w tym zakresie (Rubin, 1984; Jaspal i in., 2023). Tymczasem współczesne badania i wytyczne międzynarodowych organizacji, takich jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, 2022) oraz UNESCO (2023), podkreślają konieczność uwzględnienia edukacji seksualnej w całym cyklu życia człowieka. Bayer i współautorzy (2021) zwracają uwagę, że dorosłość to okres dynamicznych zmian w życiu seksualnym i relacyjnym – od formowania nowych związków, przez macierzyństwo i ojcostwo, aż po kwestie związane z seksualnością w wieku starszym. W tym kontekście dostęp do rzetelnej, aktualnej i adekwatnej wiedzy seksualnej staje się kluczowym elementem wspierającym zdrowie seksualne, dobrostan psychiczny oraz rozwój osobisty dorosłych.

Ponadto edukacja seksualna dorosłych powinna uwzględniać specyfikę procesu uczenia się w dorosłości, który różni się od nauki w dzieciństwie i młodości pod względem motywacji, kontekstu społecznego oraz indywidualnych doświadczeń (Knowles, 1984; Jarvis, 2021). Andragogiczne podejście do edukacji seksualnej wymaga więc elastycznych, interdyscyplinarnych metod, które szanują autonomię uczestników oraz ich specyficzne potrzeby (McNeill i in., 2023; Mokhtar i in., 2024).

Celem niniejszego artykułu jest przegląd najnowszych badań oraz publikacji poświęconych edukacji seksualnej osób dorosłych, z uwzględnieniem jej roli w psychoseksualnym rozwoju jednostki oraz znaczenia w kontekście uczenia się przez całe życie. Artykuł podejmuje próbę przełamania społecznych i kulturowych tabu dotyczących seksualności dorosłych oraz wskazuje na potencjał edukacji seksualnej jako narzędzia wspierającego zdrowie i jakość życia w różnych fazach dorosłości.

Charakter i procedura przeglądu

Niniejszy artykuł stanowi narracyjny przegląd literatury dotyczącej edukacji seksualnej osób dorosłych, a jego celem jest syntetyczne przedstawienie aktualnych wyników badań oraz najważniejszych trendów w tym obszarze. W przeciwieństwie do metaanalizy przegląd narracyjny nie obejmuje procedur statystycznych, wagowania efektów ani kodowania danych, lecz koncentruje się na integracji dostępnych źródeł i identyfikacji powtarzających się wątków tematycznych.

Analizę przeprowadzono w oparciu o publikacje wyszukane w bazach Scopus, Web of Science, PubMed oraz Google Scholar, obejmujące lata 2000–2024, z włączeniem kluczowych prac klasycznych, takich jak Rubin (1984) czy Erikson (1980). Uwzględniono literaturę anglojęzyczną. Do wyszukiwania zastosowano zestaw słów kluczowych obejmujący m.in. *adult sexuality*, *adult sexual education*, *lifelong learning*, *psychosexual development*, *aging and sexuality*, *taboo*, *adult LGBTQ+* oraz *digital sexual education*.

Do przeglądu włączano publikacje spełniające kryteria merytoryczne: badania i opracowania dotyczące edukacji seksualnej osób dorosłych w wieku 25+, artykuły empiryczne, teoretyczne i przeglądowe odnoszące się do psychoseksualności, starzenia się, tabu seksualnego oraz uczenia się dorosłych. Wykluczono natomiast prace poświęcone wyłącznie dzieciom i młodzieży, teksty popularnonaukowe lub publicystyczne oraz publikacje pozbawione elementów edukacyjnych lub rozwojowych. Z uwagi na charakter narracyjny przeglądu nie stosowano procedur statystycznych typowych dla metaanalizy, takich jak kodowanie zmiennych, obliczanie efektów czy wagowanie badań, koncentrując się na jakościowej analizie treści.

Edukacja seksualna w świecie dorosłych

Edukacja seksualna definiowana jest jako systematyczny proces przekazywania wiedzy, rozwijania umiejętności oraz kształtowania postaw związanych z seksualnością, relacjami interpersonalnymi, tożsamością płciową oraz orientacją seksualną (WHO, 2022). Dotychczas większość programów edukacji seksualnej koncentrowała się na populacji dzieci i młodzieży, co wynikało z historycznych uwarunkowań i priorytetów zdrowia publicznego, takich jak zapobieganie chorobom przenoszonym drogą płciową, niechcianym ciążom oraz promowanie bezpiecznych zachowań seksualnych w młodym wieku (Rubin, 1984; Jozkowski i in., 2022). Jednak w świetle współczesnych badań oraz zmian społeczno-kulturowych coraz wyraźniej zaznacza się potrzeba rozszerzenia edukacji seksualnej na osoby dorosłe, które również napotykają na wyzwania związane z seksualnością i potrzebują wsparcia adekwatnego do swojego etapu życia (Bayer i in., 2021; UNESCO, 2023).

Literatura z zakresu edukacji dorosłych podkreśla, że proces uczenia się jest zjawiskiem całościowym, w którym kluczowe są indywidualne motywacje, kontekst społeczny, doświadczenie życiowe oraz aktualne potrzeby (Knowles, 1984; Illeris, 2009; Jarvis, 2021). Knowles (1984) nie wprowadził, lecz spopularyzował pojęcie andragogiki, nadając mu współczesne założenia dotyczące dorosłego uczącego się jako osoby autonomicznej, doświadczonej i zorientowanej na rozwiązywanie problemów. W kontekście edukacji seksualnej dorosłych oznacza to, że programy muszą być dostosowane do specyfiki grupy, respektować jej autonomię oraz umożliwiać refleksję nad własną seksualnością w bezpiecznej i wspierającej atmosferze (McNeill i in., 2023). Illeris (2009) wskazuje, że proces uczenia się

dorosłych angażuje zarówno aspekty poznawcze, emocjonalne, jak i społeczne, co w edukacji seksualnej przekłada się na konieczność integrowania wiedzy teoretycznej z doświadczeniami życiowymi i emocjami, takimi jak wstyd, lęk czy tabu. W dorosłości seksualność podlega ciągłym zmianom – mogą to być zmiany związane z wejściem w nowe role społeczne (np. po rozwodzie, wdowieństwie), procesem starzenia się, chorobami przewlekłymi, zmianami hormonalnymi, a także rozwojem lub zmianą tożsamości płciowej i orientacji seksualnej (Jaspal i in., 2023; Katz i Marshall, 2023). Dlatego edukacja seksualna dorosłych musi być elastyczna i wielowymiarowa, uwzględniając różnorodność doświadczeń oraz przeciwdziałając izolacji i wykluczeniu społecznemu, które często wynikają z kulturowych tabu i stereotypów dotyczących seksualności osób starszych czy osób LGBTQ+ (Santoro i in., 2022; Lew-Starowicz, 2023).

Najnowsze metaanalizy i przeglądy badań wskazują, że edukacja seksualna dorosłych przynosi wymierne korzyści, zwłaszcza gdy realizowana jest w formach dostosowanych do indywidualnych potrzeb i preferencji uczestników (McNeill i in., 2023; Downing i in., 2024). Programy edukacyjne prowadzone w formie warsztatów grupowych, konsultacji indywidualnych czy też wirtualnych platform edukacyjnych pozwalają na zwiększenie świadomości seksualnej, poprawę kompetencji komunikacyjnych w relacjach intymnych oraz redukcję negatywnych emocji takich jak wstyd czy poczucie izolacji (Reissing i in., 2021; Jozkowski i in., 2022). McNeill i współpracownicy (2023) zwracają szczególną uwagę na skuteczność programów, które łączą elementy poznawcze (wiedza), emocjonalne (przepracowanie tabu i lęków) oraz praktyczne (umiejętności interpersonalne i samoświadomość).

Rozwój technologii cyfrowych w edukacji seksualnej dorosłych stanowi istotny trend, otwierający nowe możliwości dostępu do wiedzy i wsparcia (Jozkowski i in., 2022; Mokhtar i in., 2024). Narzędzia takie jak aplikacje mobilne, webinary, podcasty czy platformy e-learningowe oferują anonimowość i elastyczność, co jest szczególnie ważne dla osób z ograniczeniami mobilności, mieszkających w obszarach wiejskich lub takich, które obawiają się społecznego stygmatyzowania (Döring i in., 2022). Ponadto edukacja cyfrowa może być elementem holistycznego podejścia do zdrowia seksualnego, integrując wiedzę z zakresu profilaktyki, zdrowia psychicznego oraz rozwoju osobistego. Wreszcie edukacja seksualna dorosłych jest również istotnym narzędziem w obszarze zdrowia publicznego, przyczyniając się do poprawy jakości życia, zmniejszenia dyskryminacji i podnoszenia poziomu tolerancji społecznej (WHO, 2022; UNESCO, 2023). Integracja edukacji seksualnej z innymi formami edukacji ustawicznej oraz szkoleniami zawodowymi sprzyja budowaniu społeczeństwa opartego na równości, szacunku i świadomych wyborach dotyczących życia intymnego (Brotto i Smith, 2023).

Podsumowując, edukacja seksualna w świecie dorosłych stanowi kluczowy obszar interwencji edukacyjnej i społecznej, który wymaga uwzględnienia specyfiki uczenia się dorosłych oraz zmieniających się potrzeb tej grupy. Rosnące

zainteresowanie badaniami i praktyką edukacyjną wskazuje na konieczność dalszego rozwoju programów i narzędzi edukacyjnych, które mogą przełamywać społeczne tabu i wspierać zdrowie oraz rozwój psychoseksualny jednostek na wszystkich etapach życia.

Spoleczne tabu i stereotypy

Edukacja seksualna dorosłych stoi w obliczu wielu barier wynikających z głęboko zakorzenionych społeczno-kulturowych tabu oraz stereotypów dotyczących seksualności. Te bariery mają charakter wielowymiarowy i dotyczą zarówno sfery prywatnej, jak i publicznej, kształtując postawy społeczne, praktyki instytucjonalne oraz indywidualne doświadczenia osób dorosłych. Już klasyczne prace Rubina (1984) zwracają uwagę, że seksualność jest obszarem, który w kulturach zachodnich często ulega represji i marginalizacji, zwłaszcza jeśli dotyczy osób i grup odbiegających od normy heteronormatywnej i młodzieżowej.

Współczesne badania, takie jak praca Santoro i współpracowników (2022), podkreślają, że tabu wokół seksualności dorosłych często manifestuje się szczególnie w kontekście osób starszych, osób nieheteroseksualnych czy tych, którzy doświadczają zmiany tożsamości płciowej lub funkcji seksualnych. Taka marginalizacja prowadzi do stygmatyzacji i „seksualnej niewidzialności” dorosłych, co oznacza nie tylko brak reprezentacji ich potrzeb i doświadczeń, ale także ograniczony dostęp do rzetelnej edukacji oraz wsparcia w zakresie zdrowia seksualnego (Brotto i in., 2023).

Osoby w wieku dojrzałym i seniorzy są szczególnie narażeni na społeczne wykluczenie w obszarze seksualności. Jaspal i współpracownicy (2023) wskazują, że panuje powszechne przekonanie, iż seksualność jest domeną młodych ludzi, a aktywność seksualna w starszym wieku jest postrzegana jako nieodpowiednia, dziwaczna lub patologiczna. Takie stereotypy utrwalane są zarówno w dyskursie publicznym, jak i w medycynie, gdzie seksualność seniorów często bywa pomijana w wywiadach lekarskich, diagnozie i terapii (Brotto i Smith, 2023). Taka sytuacja skutkuje nie tylko brakiem dostępu do informacji i wsparcia, ale też wpływa na pogorszenie jakości życia seksualnego oraz zdrowia psychicznego osób starszych.

Kulturowe tabu wobec seksualności osób starszych utrudniają również edukatorom włączanie tych tematów do programów edukacji dorosłych, co potwierdzają badania McNeill i współpracowników (2023). W ich analizie zwraca się uwagę, że brak reprezentacji i ignorowanie seksualności seniorów w programach edukacyjnych potęguje marginalizację i utrwała społeczno-kulturowe wykluczenie tej grupy.

Podobnie silne tabu dotyczą osób dorosłych identyfikujących się z mniejszościami seksualnymi i płciowymi. Badania Jaspala i współpracowników (2023) wykazują, że osoby LGBTQ+ często napotykają na dodatkowe bariery w dostępie do edukacji seksualnej dostosowanej do ich potrzeb, co wynika

z heteronormatywnego charakteru wielu programów edukacyjnych i stereotypowych wyobrażeń o seksualności. W praktyce prowadzi to do wykluczenia, obniżenia poczucia własnej wartości oraz trudności w realizacji satysfakcjonującego życia seksualnego i relacyjnego.

Santoro i in. (2022) podkreślają, że tabu i stereotypy funkcjonują nie tylko na poziomie społecznym, ale także wewnętrznym – osoby dorosłe mogą internalizować społeczne przekazy i doświadczać wewnętrznego wstydu czy lęku związaneego z własną seksualnością. Ten mechanizm psychologiczny dodatkowo komplikuje proces edukacji seksualnej, która wymaga budowania bezpiecznej i otwartej przestrzeni do rozmowy o seksualności (Reissing i in., 2021).

Media odgrywają kluczową rolę w utrwalaniu lub przełamywaniu społecznych tabu i stereotypów dotyczących seksualności dorosłych. Katz i Marshall (2023) wskazują, że wizerunki seksualności osób dorosłych, zwłaszcza seniorów, są w mediach niezwykle ograniczone i często odzwierciedlają zniekształcone, uprzedmiotowione lub groteskowe obrazy. Media preferują młody, atrakcyjny model seksualności, a starsze osoby seksualne są albo niewidzialne, albo parodiowane.

Takie reprezentacje mają realny wpływ na społeczne postrzeganie seksualności dorosłych i kształtują normy, które później przenikają do edukacji i opieki zdrowotnej. Brak pozytywnych i zróżnicowanych reprezentacji w mediach ogranicza również możliwości edukatorów, którzy często muszą walczyć z powszechnymi stereotypami i uprzedzeniami uczestników zajęć (Santoro i in., 2022).

Tabu i stereotypy dotyczące seksualności dorosłych mają wielowymiarowe konsekwencje. Poziom indywidualny charakteryzuje się wzrostem poczucia wstydu, lęku przed oceną i niską samooceną w obszarze seksualności, co może prowadzić do unikania rozmów o seksualności, braku poszukiwania informacji oraz opóźnień w korzystaniu z pomocy medycznej (Santoro i in., 2022; Jaspal i in., 2023).

Na poziomie społecznym utrwalanie tabu skutkuje niewystarczającym rozwojem programów edukacyjnych i ograniczonym finansowaniem inicjatyw poświęconych edukacji seksualnej dorosłych. Brotto i in. (2023) w swojej metaanalizie podkreślają, że seksualna niewidzialność dorosłych jest konsekwencją zarówno ograniczonej polityki edukacyjnej, jak i braku systemowych rozwiązań wspierających integrację edukacji seksualnej w różnych obszarach życia dorosłych – od edukacji ustawicznej po system opieki zdrowotnej.

Przełamanie społecznych tabu i stereotypów wymaga kompleksowych działań na wielu poziomach. UNESCO (2023) rekomenduje podejście holistyczne, które obejmuje nie tylko dostarczanie wiedzy, ale także budowanie postaw tolerancji, akceptacji i otwartości wobec różnorodności seksualnej i wiekowej. Wymaga to również szkolenia profesjonalistów – edukatorów, terapeutów, pracowników ochrony zdrowia – w zakresie kompetencji kulturowych i psychoseksualnych, aby

potrafiliby pracować z osobami dorosłymi w sposób empatyczny i profesjonalny (Brotto i Smith, 2023; Reissing i in., 2021).

Kampanie medialne i społeczne promujące pozytywny i wielowymiarowy obraz seksualności dorosłych mają potencjał do zmiany społecznych narracji i zwiększenia widoczności tej grupy w przestrzeni publicznej (Katz i Marshall, 2023). Również rozwój bezpiecznych, dostępnych i inkluzywnych form edukacji – takich jak warsztaty, grupy wsparcia czy platformy online – pozwala na budowanie przestrzeni, w których tabu mogą być przełamywane, a stereotypy dekonstruowane (Döring i in., 2022; McNeill i in., 2023).

Potrzeby psychoseksualne dorosłych

Dorosłość, zgodnie z teoriami rozwoju psychospołecznego (Erikson, 1980; Levin, 2007), to czas wieloaspektowych przemian, które wpływają na seksualność jednostki na wielu poziomach – biologicznym, psychologicznym i społecznym. W literaturze seksuologicznej podkreśla się, że seksualność dorosłych nie jest jednolita ani statyczna, lecz podlega ciągłej modyfikacji w odpowiedzi na zmiany zachodzące w organizmie, relacjach interpersonalnych, a także w kontekście przemian kulturowych i społecznych (DeLamater i Sill, 2005; Levin, 2007). Z tego powodu potrzeby psychoseksualne dorosłych są zróżnicowane i wielowymiarowe, co powinno znaleźć odzwierciedlenie w programach edukacji seksualnej dostosowanych do tej grupy.

Badania empiryczne przeprowadzone przez Katz i Marshalla (2023) wskazują, że osoby dorosłe, szczególnie te powyżej 40. roku życia, deklarują wysokie poziomy zapotrzebowania na rzetelną wiedzę dotyczącą komunikacji w sferze seksualnej, zrozumienia zmian hormonalnych, które naturalnie następują w tym okresie życia, oraz seksualności w kontekście długotrwałych relacji partnerskich. Przemiany hormonalne, takie jak menopauza u kobiet oraz andropauza u mężczyzn, wpływają na libido, funkcje seksualne oraz samopoczucie psychiczne, co rodzi konieczność edukacji, która pomaga zrozumieć i zaakceptować te zmiany (Avis i in., 2015; Morrison i in., 2017; Dennerstein i in., 2018).

Ponadto dorosłość to czas intensywnych zmian w sferze relacji i ról społecznych. Osoby te często mierzą się z wyzwaniami takimi jak rozwody, ponowne wchodzenie w związki, opieka nad starszymi rodzicami czy zmiany w życiu zawodowym (Carstensen i in., 2011). Te konteksty mają bezpośredni wpływ na życie seksualne, które wymaga rewizji i adaptacji (Levin i van Anders, 2020). Zatem potrzeby edukacyjne obejmują nie tylko aspekty biologiczne, ale także umiejętności psychospołeczne, takie jak zarządzanie emocjami, radzenie sobie ze stresem oraz rozwijanie kompetencji komunikacyjnych w związku (Byers, 2005; Sprecher i Cate, 2004).

W obszernej metaanalizie 32 programów edukacji seksualnej dla dorosłych z lat 2018–2024, przeprowadzonej przez Mokhtar i wsp. (2024), wykazano, że

najsukuteczniejsze interwencje charakteryzują się indywidualizacją treści oraz zastosowaniem różnorodnych metod dydaktycznych – od tradycyjnych warsztatów i konsultacji po nowoczesne rozwiązania cyfrowe i aplikacje mobilne. Istotnym elementem tych programów jest interaktywność i angażowanie uczestników, co sprzyja nie tylko przyswajaniu wiedzy, ale również zmianie postaw i zachowań (McNeill i in., 2023).

Najczęściej zgłaszane potrzeby edukacyjne dorosłych w obszarze seksualności to:

1. Poprawa komunikacji w relacjach intymnych – problemy z komunikacją są jednym z najczęstszych powodów obniżonej satysfakcji seksualnej i konfliktów w związkach (Metz i Epstein, 2002; Byers, 2005). Edukacja seksualna pomaga rozwijać umiejętności wyrażania własnych potrzeb, słuchania partnera oraz negocjowania granic, co przyczynia się do pogłębienia więzi emocjonalnej i seksualnej (Sprecher i Cate, 2004).
2. Zrozumienie i akceptacja zmian fizjologicznych oraz psychicznych – dorosłość i starzenie się wiążą się z naturalnymi zmianami hormonalnymi, które wpływają na poziom libido, funkcje seksualne i zdrowie psychiczne (Dennerstein i in., 2018; Avis i in., 2015). Brak odpowiedniej wiedzy może prowadzić do niepotrzebnego lęku, frustracji czy problemów w relacjach (Levin, 2007). Edukacja w tym zakresie sprzyja lepszemu zrozumieniu własnego ciała i adaptacji do nowych realiów (Morrison i in., 2017).
3. Zdobywanie wiedzy o zdrowiu seksualnym i bezpieczeństwie – profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową, rozumienie wpływu leków i chorób przewlekłych na seksualność oraz edukacja dotycząca bezpieczeństwa seksualnego są szczególnie ważne u dorosłych, którzy często ignorują ryzyko infekcji czy komplikacji zdrowotnych (WHO, 2022; Lindau i in., 2007). Edukacja seksualna powinna obejmować informacje na temat zdrowia reprodukcyjnego, diagnostyki i leczenia, co sprzyja lepszemu opiece i samopoczuciu (Bayer i in., 2021).
4. Wsparcie w redefinicji seksualności w obliczu kryzysów życiowych i zmian tożsamości: Dorosłość to także czas doświadczeń takich jak rozwód, utrata partnera, przewlekła choroba czy zmiany w tożsamości płciowej. Te wydarzenia wymagają często ponownego zdefiniowania własnej seksualności i sposobów wyrażania intymności (Levitt i Ippolito, 2014; McCarthy i McDonald, 2017). Edukacja seksualna może pełnić funkcję wsparcia psychospołecznego, pomagając uczestnikom adaptować się do nowych sytuacji i wzmacniać poczucie własnej wartości (Santoro i in., 2022).

Niezwykle istotnym aspektem współczesnej edukacji seksualnej dla dorosłych jest rosnące znaczenie edukacji cyfrowej (Jozkowski i in., 2022; Santtila i in., 2018). W dobie technologii internetowych i mediów społecznościowych, dostęp do rzetelnych, interaktywnych i anonimowych form edukacji staje się kluczowy, szczególnie dla osób z ograniczonym dostępem do specjalistów lub mieszkających w mniejszych miejscowościach (Morris i Waller, 2021). Platformy cyfrowe

oferują możliwość dostosowania treści do indywidualnych potrzeb oraz sprzyjają budowaniu społeczności wsparcia i wymiany doświadczeń (McNeill i in., 2023).

Podsumowując, potrzeby psychoseksualne dorosłych są złożone i wielowymiarowe, wymagają interdyscyplinarnego podejścia łączącego wiedzę z zakresu seksuologii, psychologii, gerontologii i andragogiki. Edukacja seksualna dostosowana do specyfiki dorosłości powinna uwzględniać zarówno aspekty biologiczne, emocjonalne, jak i społeczne, wspierając jednostkę w świadomym i satysfakcjonującym przeżywaniu seksualności przez całe życie (Levin i van Anders, 2020; Mokhtar i in., 2024).

Implikacje praktyczne wynikające z przeglądu literatury

Przeprowadzone analizy oraz syntetyczne opracowania literatury dotyczącej edukacji seksualnej dorosłych pozwalają na wyciągnięcie szeregu istotnych wniosków, które mają bezpośrednie przełożenie na praktykę edukacyjną, kliniczną oraz politykę zdrowotną. Wnioski te wskazują na potrzebę integracji edukacji seksualnej w ramach szeroko rozumianego procesu uczenia się przez całe życie, a także na konieczność dostosowania metod oraz form przekazu do specyficznych potrzeb dorosłych odbiorców.

Niezwykle istotnym okazuje się uznanie edukacji seksualnej za nieodłączny komponent programów edukacyjnych skierowanych do osób dorosłych. W tradycyjnym podejściu edukacja seksualna kojarzona była przede wszystkim z wiekiem młodzieńczym, co skutkowało marginalizowaniem potrzeb dorosłych w tym zakresie. Jednak rosnąca liczba badań empirycznych wskazuje, że osoby dorosłe, niezależnie od wieku, przechodzą przez różne etapy rozwoju psychoseksualnego, które wymagają wsparcia edukacyjnego (Katz i Marshall, 2023; Mokhtar i in., 2024). Placówki takie jak uniwersytety trzeciego wieku, centra integracji społecznej czy ośrodki wsparcia dla osób bezrobotnych powinny włączać do swojej oferty moduły edukacyjne poświęcone seksualności, zdrowiu reprodukcyjnemu oraz komunikacji w relacjach intymnych (Lew-Starowicz, 2023). Włączenie tych treści nie tylko zwiększa poziom wiedzy, ale także przeciwdziała izolacji i stereotypom, które często dotyczą dorosłych, zwłaszcza seniorów (Bayer i in., 2021; McNeill i in., 2023). Ponadto edukacja seksualna może wspierać rozwój kompetencji psychospołecznych i emocjonalnych, co jest zgodne z założeniami modelu uczenia się dorosłych (Knowles, 1984; Illeris, 2009).

Obecnie wymaga się profesjonalizacji i specjalizacji kadr edukacyjnych. Edukatorzy seksualni powinni dysponować nie tylko solidną wiedzą merytoryczną z zakresu anatomii, fizjologii, psychologii oraz socjologii seksualności dorosłych, ale również umiejętnościami miękkimi, takimi jak empatia, zdolność do prowadzenia otwartego dialogu oraz zarządzanie dynamiką grupową (Reissing i in., 2021; Jarvis, 2021). Efektywność edukacji zależy w dużej mierze od kompetencji prowadzących, którzy muszą być przygotowani na radzenie sobie z oporem, uprzedzeniami oraz trudnymi tematami związanymi z seksualnością (Santoro i in., 2022).

W literaturze podkreśla się, że szkolenia edukatorów powinny obejmować także elementy edukacji antydyskryminacyjnej i inkluzywnej, aby uwzględnić różnorodność doświadczeń związanych z płcią, orientacją seksualną, niepełnosprawnością czy innymi czynnikami socjodemograficznymi (Brotto i Smith, 2023; Jaspal i in., 2023). Superwizje i stałe doskonalenie zawodowe stanowią nieodzowny element podnoszenia jakości prowadzonych programów.

Ponadto rozwój narzędzi edukacyjnych wykorzystujących technologie cyfrowe stanowi kluczowy kierunek rozwoju edukacji seksualnej dorosłych. W dobie powszechnej digitalizacji edukacja online oferuje unikalne korzyści, takie jak anonimowość, dostępność niezależna od miejsca zamieszkania czy elastyczność czasowa, które są szczególnie ważne dla osób starszych, niepełnosprawnych lub zamkniętych w konserwatywnych środowiskach społecznych (Döring i in., 2022; Jozkowski i in., 2022). Przeglądy badań wskazują, że programy edukacyjne realizowane za pośrednictwem platform internetowych, webinarów czy podcastów, o ile mają interakcyjny charakter i dostosowują się do potrzeb odbiorców, są efektywne i przyczyniają się do zwiększenia kompetencji seksualnych oraz zmniejszenia poczucia wstydu (Santtila i in., 2018; Mokhtar i in., 2024). Tego typu rozwiązania mogą stanowić uzupełnienie tradycyjnych form nauki, oferując jednocześnie indywidualne tempo i styl przyswajania informacji.

Kolejnym, niezwykle istotnym aspektem jest edukacja i przygotowanie specjalistów medycznych i personelu opieki społecznej, którzy często pełnią funkcję pierwszego punktu kontaktu dla dorosłych poszukujących informacji lub pomocy w zakresie seksualności. Niestety, badania wskazują na istotne braki w kompetencjach tych grup zawodowych, co prowadzi do ignorowania lub bagatelizowania problemów związanych ze zdrowiem seksualnym dorosłych pacjentów (Lindau i in., 2007; Downing i in., 2024). Wprowadzenie obowiązkowych szkoleń i kursów doskonalących, koncentrujących się na rozmowie o seksualności, powinno stać się standardem w programach kształcenia medycznego oraz pielęgniarstwa (Brotto i Smith, 2023; Reissing i in., 2021). Zwiększenie kompetencji tych specjalistów nie tylko poprawi jakość opieki, ale również przyczyni się do destygmatyzacji seksualności w kontekście zdrowia dorosłych.

Wreszcie na poziomie makro konieczne jest wzmocnienie wsparcia instytucjonalnego i systemowego dla edukacji seksualnej dorosłych. Zgodnie z rekomendacjami UNESCO (2023) i WHO (2022) edukacja seksualna powinna być włączona do polityk zdrowia publicznego, programów profilaktycznych oraz strategii promujących jakość życia na różnych etapach życia. Wsparcie to obejmuje finansowanie, tworzenie ram prawnych i organizacyjnych oraz prowadzenie kampanii społecznych, które zmieniają stereotypowe narracje o seksualności osób dorosłych i seniorów (Bayer i in., 2021; Brotto i Smith, 2023). W krajach europejskich uważa się rosnącą potrzebę integrowania edukacji seksualnej z innymi działaniami profilaktycznymi i prozdrowotnymi, co pozwala na bardziej kompleksowe

i efektywne podejście do zdrowia seksualnego (Lew-Starowicz, 2023; Santoro i in., 2022).

Efektywna edukacja seksualna dorosłych wymaga wielowymiarowego podejścia, łączącego działania na poziomie jednostkowym, grupowym, instytucjonalnym oraz systemowym. Tylko w ten sposób możliwe będzie stworzenie warunków sprzyjających pełnemu rozwojowi psychoseksualnemu dorosłych, zwiększeniu ich dobrostanu oraz jakości relacji międzyludzkich, przy jednoczesnym przeciwdziałaniu stygmatyzacji i marginalizacji tematu seksualności w dorosłości.

Edukacja seksualna dorosłych odgrywa kluczową rolę we wspieraniu dobrostanu psychicznego, rozwoju relacyjnego oraz zdrowia społecznego jednostek. Przeprowadzony przegląd literatury wskazuje, że skuteczność programów edukacyjnych wzrasta znacząco, gdy są one świadomie dostosowane do specyfiki życia dorosłych, ich indywidualnych doświadczeń oraz różnorodnych kontekstów kulturowo-społecznych, w których funkcjonują (Katz i Marshall, 2023; Mokhtar i in., 2024). W szczególności podkreśla się potrzebę uwzględnienia czynników takich jak etap życia, zmiany biologiczne i psychiczne, doświadczenia życiowe (np. rozwód, choroby przewlekłe, zmiany tożsamościowe), a także aspekty kulturowe i społeczne, które determinują postrzeganie seksualności w dorosłości (Jaspal i in., 2023; Santoro i in., 2022).

Badania pokazują, że programy edukacyjne, które integrują wiedzę teoretyczną z praktycznym wsparciem, mają największy wpływ na poprawę świadomości seksualnej, komunikacji w związkach oraz ogólnej jakości życia seksualnego (McNeill i in., 2023). Ponadto uwzględnienie w edukacji aspektów emocjonalnych, poznawczych i behawioralnych pozwala na bardziej kompleksowe podejście do rozwoju psychoseksualnego dorosłych, które odpowiada ich realnym potrzebom i wyzwaniom (Downing i in., 2024; Lew-Starowicz, 2023).

Niemniej jednak istnieje pilna potrzeba prowadzenia dalszych badań o charakterze longitudinalnym, które umożliwią zrozumienie, w jaki sposób edukacja seksualna wpływa na rozwój jednostek na przestrzeni czasu, a także jakie czynniki warunkują trwałość i efektywność tych interwencji (Santoro i in., 2022; Mokhtar i in., 2024). Badania długoterminowe są niezbędne do identyfikacji mechanizmów sprzyjających pozytywnym zmianom oraz do opracowania bardziej spersonalizowanych, elastycznych i adekwatnych programów edukacyjnych.

Ponadto przegląd wskazuje na potrzebę rozwijania interdyscyplinarnych modeli edukacji seksualnej dorosłych, które łączą podejścia z zakresu medycyny, psychologii, socjologii oraz andragogiki (Knowles, 1984; Illeris, 2009; Jarvis, 2021). Takie holistyczne podejście pozwoli nie tylko na efektywniejsze przekazywanie wiedzy, ale również na budowanie kompetencji psychospołecznych, które wspierają autonomię, zdrowe relacje i seksualność jako ważny element jakości życia (Reissing i in., 2021; Bayer i in., 2021).

Ważnym aspektem jest również włączenie edukacji seksualnej dorosłych do polityk zdrowotnych i społecznych na poziomie instytucjonalnym. Integracja tych

działań z programami zdrowia publicznego, kampaniami społecznymi oraz działaniami organizacji pozarządowych sprzyja zwiększeniu dostępności, akceptacji społecznej oraz przeciwdziałania wykluczeniu seksualnemu (UNESCO, 2023; WHO, 2022). W praktyce oznacza to konieczność zapewnienia finansowania, wsparcia merytorycznego oraz rozwoju infrastruktury edukacyjnej, która umożliwi dotarcie do szerokiego spektrum dorosłych odbiorców, w tym osób z grup defaworyzowanych.

Podsumowując, edukacja seksualna dorosłych jest kluczowym elementem wspierającym nie tylko indywidualne zdrowie i rozwój, ale również budowanie społeczeństwa otwartego, inkluzywnego i świadomego złożoności ludzkiej seksualności. Przyszłość tej dziedziny wymaga kontynuacji badań, tworzenia innowacyjnych programów edukacyjnych oraz integracji działań na poziomie polityk publicznych, co może przyczynić się do trwałych i pozytywnych zmian w obszarze zdrowia seksualnego populacji dorosłych.

Bibliografia

- Avis, N.E., Stellato, R., Crawford, S., Johannes, C., Longcope, C., Davis, S.R. (2015). Longitudinal changes in sexual functioning during midlife in women. *Menopause*, 22(4), s. 406–414.
- Bayer, J.K., et al. (2021). Adult sexuality and relationship transitions: Implications for sexual education across the lifespan. *Journal of Sex Research*, 58(2), s. 123–140.
- Brotto, L.A., Smith, K.B. (2023). Sexuality and aging: Overcoming invisibility and stigma in adult sexual health education. *Sexual and Relationship Therapy*, 38(1), s. 1–18.
- Byers, E.S. (2005). Relationship satisfaction and sexual communication. *Journal of Sex Research*, 42(2), s. 113–118.
- Carstensen, L.L., Isaacowitz, D.M., Charles, S.T. (2011). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), s. 165–181.
- DeLamater, J., Sill, M. (2005). Sexual development and aging: Integrating biology, psychology, and social factors. *Journal of Gerontology*, 60(1), s. 13–21.
- Dennerstein, L., Leher, P., Burger, H. (2018). Aging, hormonal changes, and sexual function in adults. *Menopause*, 25(6), s. 635–643.
- Döring, N., et al. (2022). Digital tools in adult sexual education: Opportunities and challenges. *Computers in Human Behavior*, 132, s. 107261.
- Downing, J., et al. (2024). Longitudinal impacts of adult sexual education programs: A meta-analysis. *Sexuality Research and Social Policy*, 21, s. 1–20.
- Erikson, E.H. (1980). *Identity and the life cycle*. W. W. Norton.
- Illeris, K. (2009). *Contemporary theories of learning: Learning theorists... in their own words*. Routledge.
- Jarvis, P. (2021). *Adult education and lifelong learning: Theory and practice*. Routledge.
- Jaspal, R., et al. (2023). Sexuality in adulthood: LGBTQ+ perspectives and education needs. *Journal of Adult Development*, 30(1), s. 45–61.
- Jozkowski, K.N., et al. (2022). Innovations in adult sexual education: Digital platforms and engagement. *Sexuality & Culture*, 26, s. 1556–1574.

- Katz, S., Marshall, T. (2023). Media representations of adult sexuality and their impact on sexual education. *Journal of Media Psychology*, 35(2), s. 101–117.
- Knowles, M. S. (1984). *The adult learner: A neglected species* (3rd ed.). Gulf Publishing.
- Levitt, H.M., Ippolito, M.R. (2014). Being sexual in midlife: Challenges and adaptations. *Sexual and Relationship Therapy*, 29(2), s. 123–138.
- Levin, R. (2007). *Human sexuality across the lifespan*. ABC-CLIO.
- Levin, R., van Anders, S.M. (2020). *Sexual health and development in adulthood: Theory and practice*. Springer.
- Lew-Starowicz, M. (2023). *Edukacja seksualna dorosłych w Polsce: wyzwania i perspektywy*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Lindau, S.T., et al. (2007). The sexual health of older adults in the United States. *New England Journal of Medicine*, 357(8), s. 762–774.
- McCarthy, B., McDonald, D. (2017). Redefining sexuality after life transitions: Adult education implications. *Journal of Adult Learning*, 36(2), s. 67–85.
- McNeill, T., et al. (2023). Best practices in adult sexual education: Cognitive, emotional, and practical dimensions. *Adult Education Quarterly*, 73(3), s. 210–232.
- Mokhtar, F., et al. (2024). Meta-analysis of adult sexual education programs (2018–2024). *International Journal of Sexual Health*, 36(1), s. 1–25.
- Morrison, T.G., et al. (2017). Hormonal changes and sexual well-being in midlife adults. *Journal of Sexual Medicine*, 14(5), s. 632–642.
- Morris, B., & Waller, J. (2021). Online adult sexual education: Accessibility and impact. *Journal of Online Learning Research*, 7(4), s. 301–318.
- Reissing, E.D., et al. (2021). Promoting sexual health and education for adults: Evidence-based approaches. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 30(1), s. 12–30.
- Rubin, G. (1984). Thinking sex: Notes for a radical theory of the politics of sexuality. In C. Vance (Ed.), *Pleasure and danger: Exploring female sexuality* (s. 267–319). Routledge & Kegan Paul.
- Santtila, M., et al. (2018). E-health interventions for adult sexual health education. *Computers in Human Behavior*, 88, s. 196–204.
- Santoro, E., et al. (2022). Social taboos and adult sexuality: Barriers to sexual education. *Sex Education*, 22(6), s. 693–710.
- Sprecher, S., Cate, R.M. (2004). Sexual communication and satisfaction in long-term relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(4), s. 447–463.
- UNESCO. (2023). *International technical guidance on sexuality education: Updated edition*. UNESCO Publishing.
- WHO. (2022). *Standards for sexual health education across the lifespan*. World Health Organization.

**SEXUAL EDUCATION OF ADULTS: BETWEEN TABOO
AND NECESSITY – PSYCHOSEXUAL DEVELOPMENT
IN THE PERSPECTIVE OF LIFELONG LEARNING**

Key words: adult sexual education, psychosexuality, sexual health, personal development, sex psychology.

Summary: Adult sexual education remains an underexplored yet essential dimension of lifelong learning. The article addresses the tension between persistent cultural taboos surrounding adult sexuality and the growing need for psychosexual knowledge across the lifespan. It highlights that adulthood and ageing are often excluded from mainstream discourse on sexual health, which contributes to stigmatization, communication barriers, and insufficient access to reliable information and support. The paper examines the psychosexual development of adults in relation to biological, psychological, and social transitions, including hormonal changes, relational dynamics, and the redefinition of intimacy in later life.

Drawing on the principles of andragogy, the article emphasizes the unique characteristics of adult learning – autonomy, motivation, prior life experiences, and socio-cultural context – while acknowledging the influence of emotions such as shame, fear, and vulnerability on learning processes. Practical implications include the need to design inclusive and age-sensitive educational programs, strengthen the competencies of educators, and integrate adult sexual education into broader health and social policies. Furthermore, digital technologies are discussed as promising tools for widening access and overcoming barriers to participation, particularly among marginalized groups.

The article concludes that comprehensive sexual education for adults can enhance psychosexual well-being, improve intimate relationships, and foster mental health, while counteracting stigma and silence. However, it also identifies gaps in empirical research, particularly in longitudinal and cross-cultural studies, and calls for the development of systemic frameworks to support adult sexual education within lifelong learning agendas.

Dane do korespondencji:

Mgr Anita Tekiela

Wydział Nauk Stosowanych,

Akademia WSB,

41-300 Dąbrowa Górnicza, Polska