

## "Never Gets Old" Γλωσσάριο

Συγγραφέας: Freie Altenarbeit Göttingen e.V. (FAGö)

Ο ηλικιακός ρατσισμός στις προσεγγίσεις της σεξουαλικότητας είναι αρκετά συχνός, με τους φροντιστές υγείας και τους εκπαιδευτές ενηλίκων να μην έχουν συχνά ικανότητες για την αντιμετώπιση της σεξουαλικότητας, του φύλου και της διαφορετικότητας στους ηλικιωμένους (Ezhova et al. 2020: 9-14). Τα προκύπτοντα ηλικιακά στερεότυπα μπορούν να εσωτερικευτούν από τους ίδιους τους ηλικιωμένους, γεγονός που μπορεί έτσι να επηρεάσει αρνητικά την ευημερία τους (Flesia et al. 2023: 2, 11). Για παράδειγμα, το στερεότυπο ότι οι ηλικιωμένοι δεν ενδιαφέρονται ή δεν θα έπρεπε να ενδιαφέρονται για τη σεξουαλικότητα μπορεί να γίνει πιστευτό από τους ίδιους τους ηλικιωμένους, εάν οι επαγγελματίες υγείας το υπονοούν συχνά ή εκφράζουν έκπληξη ή δυσφορία όταν τίθεται το θέμα. Για να βελτιωθεί αυτή η κατάσταση, το έργο Never Gets Old στοχεύει στην προώθηση μιας περιεκτικής φροντίδας για τη σεξουαλικότητα και την ποικιλομορφία όσον αφορά τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την ταυτότητα φύλου των ηλικιωμένων ενηλίκων στους φροντιστές υγείας και στους εκπαιδευτές ενηλίκων. Θέλουμε επίσης να βοηθήσουμε τους ηλικιωμένους ενήλικες στην ικανότητά τους να υπερασπίζονται το δικαίωμά τους σε μια υψηλής ποιότητας υγειονομική περίθαλψη. Το έργο στοχεύει στη συμπερίληψη μειονοτήτων, όπως για παράδειγμα των λεσβιών και των ομοφυλόφιλων ηλικιωμένων, καθώς οι ομάδες αυτές αντιμετωπίζουν πρόσθετες προκλήσεις για την πρόσβαση σε μια υγειονομική περίθαλψη χωρίς αποκλεισμούς και χωρίς διακρίσεις (Ezhova et al. 2020: 14). Για να γίνει το έργο πιο κατανοητό και να παρέχει εύκολη πρόσβαση στο αντικείμενο, θα θέλαμε να παράσχουμε ένα σύντομο γλωσσάριο των όρων που χρησιμοποιούμε συχνά στο έργο. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι πρόκειται για τρέχοντες ορισμούς που αντλήσαμε από γλωσσάρια καθώς και από άλλες πηγές και ότι μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου και των γενεών και να ποικίλλουν ανάλογα με τις ατομικές αντιλήψεις. Τα γλωσσάρια που χρησιμοποιήσαμε για αναφορά προέρχονται από το εγχειρίδιο "LSBTIQ\* and Age(ing)" (Zeyen et al. 2020: 222-226) και από το άρθρο του περιοδικού "An LGBT/Queer Glossary" (Chase and Ressler 2009).

### Ageism

Τα συστηματικά μειονεκτήματα και οι διακρίσεις με βάση την αντιλαμβανόμενη ηλικία ενός ατόμου (ανεξάρτητα από το αν το άτομο είναι νεότερο ή μεγαλύτερο).

### Bisexual

Άτομο που έλκεται σεξουαλικά ή/και ρομαντικά όχι μόνο από ένα φύλο αλλά από δύο. Για παράδειγμα, το άτομο αυτό μπορεί να νιώθει έλξη για άνδρες και γυναίκες. Ο όρος αυτός προσδιορίζει τη σεξουαλική προτίμηση ενός ατόμου.

### Cis

Προέρχεται από τα λατινικά και σημαίνει «από αυτή την πλευρά», σε αντίθεση με το trans που σημαίνει «απέναντι/πέρα». Χρησιμοποιείται μερικές φορές πριν από τις λέξεις γυναίκα και άνδρας (cis-γυναίκα, cis-άνδρας), για να δηλώσει ότι αναφερόμαστε σε άτομα που ταυτίζονται με το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση, δηλαδή άτομα που δεν είναι trans.

## Coming-out

Περιγράφει την απόφαση ενός ΛΟΑΤΚΙ ατόμου να μιλήσει στους άλλους για την ταυτότητά του. Για παράδειγμα, ένας ομοφυλόφιλος άνδρας που λέει στους άλλους για πρώτη φορά για τον σεξουαλικό του προσανατολισμό. Καθώς οι άνθρωποι συναντούν συνεχώς νέους ανθρώπους στη ζωή τους και ζουν και εργάζονται σε διαφορετικά πλαίσια, το coming out δεν είναι μια εφάπαξ απόφαση. Αντίθετα, ανάλογα με το πλαίσιο και τις προσωπικές προτιμήσεις, η απόφαση λαμβάνεται επανειλημμένα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής και επομένως είναι μια διαδικασία που λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια της ζωής. Μπορεί επίσης να γίνει διάκριση μεταξύ εσωτερικού και εξωτερικού coming out. Το εσωτερικό coming out αναφέρεται στην αναγνώριση και αποδοχή των δικών μας επιθυμιών και προσανατολισμών, ενώ το εξωτερικό coming out αναφέρεται στην επικοινωνία αυτών των επιθυμιών και προσανατολισμών με άλλους ανθρώπους.

## Διαφορετικότητα

Οι άνθρωποι συνδυάζουν διάφορα κοινωνικά χαρακτηριστικά μέσα τους. Τα χαρακτηριστικά αυτά περιλαμβάνουν διαφορές στο φύλο, την εθνικότητα, αλλά και την κοινωνική τάξη, την αναπηρία, την ηλικία, τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την ταυτότητα φύλου. Εάν αυτά τα χαρακτηριστικά εμφανίζονται σε μια ομάδα ανθρώπων σε διάφορες μορφές, αυτό μπορεί επίσης να περιγραφεί ως ποικιλομορφία. Για παράδειγμα, μια μελέτη που ασχολείται με τη σεξουαλικότητα είναι πιο ποικιλόμορφη αν λαμβάνει υπόψη της και την ομοφυλοφιλία και την αμφιφυλοφιλία από μια μελέτη που ερευνά μόνο τα ετεροφυλόφιλα άτομα.

## Gay

Ένας άνδρας που έλκεται ρομαντικά ή/και σεξουαλικά μόνο από άλλους άνδρες. Χρησιμοποιείται σε ορισμένες περιπτώσεις ως όρος ομπρέλα για τα ΛΟΑΤΚΙ άτομα γενικά. Μερικές φορές χρησιμοποιείται ως ομοφοβική προσβολή, αλλά πολλοί ομοφυλόφιλοι άνδρες τον χρησιμοποιούν πλέον με αυτοπεποίθηση ως αυτοπροσδιορισμό, επαναπροσδιορίζοντάς τον και δίνοντάς του θετική χροιά.

## Έκφραση φύλου

Περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι εκφράζουν την ταυτότητα φύλου τους. Για παράδειγμα, ένας τρανς άνδρας μπορεί να έχει ήδη επίγνωση της ταυτότητάς του εσωτερικά, αλλά μπορεί να μην την εκφράζει ακόμη εξωτερικά. Αυτή η έκφραση πραγματοποιείται συχνά μέσω της συμπεριφοράς και της ένδυσης που συνδέονται με τα κοινωνικά πρότυπα ενός συγκεκριμένου φύλου.

## Ταυτότητα φύλου

Η προσωπική αίσθηση ότι ανήκει σε ένα φύλο. Αυτό μπορεί να είναι το φύλο που καταγράφηκε κατά τη γέννηση ή ένα διαφορετικό. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να έχει καταχωριστεί ως γυναίκα στο πιστοποιητικό γέννησης, αλλά αργότερα να ταυτοποιείται ως άνδρας και ίσως να περνάει από τη γραφειοκρατική διαδικασία αλλαγής των επίσημων εγγράφων του ή να ακολουθεί ιατρικές παρεμβάσεις.

## Ετεροκανονικότητα

Η παραδοχή ότι η ετεροφυλοφιλία είναι ο κανόνας και ότι οι αποκλίσεις είναι αφύσικες και παράξενες. Αυτό μπορεί να έχει συστημικές επιπτώσεις αν οι θεσμοί ή τα άτομα λαμβάνουν υπόψη τους μόνο τα ετεροφυλόφιλα άτομα και τις ανάγκες και την εκπροσώπησή τους στη λήψη αποφάσεων. Αυτό μπορεί να καταστήσει τις άλλες σεξουαλικότητες αόρατες και να προκαλέσει λιγότερη κοινωνική ένταξη των μη ετεροφυλόφιλων ατόμων. Για παράδειγμα, εάν ένας ιατρός προσφέρει συμβουλές σεξουαλικής υγείας αποκλειστικά σε ετεροφυλόφιλα άτομα και δεν παρέχει καμία συμβουλή σε ομοφυλόφιλα άτομα, με αποτέλεσμα την υποβέλτιστη υγειονομική περίθαλψη για τα τελευταία, αυτό μπορεί να χαρακτηριστεί ως ετεροκανονικό.

## Ετεροφυλόφιλοι

Άτομο που έλκεται ρομαντικά ή/και σεξουαλικά μόνο από άτομα του αντίθετου φύλου, για παράδειγμα μια γυναίκα που έλκεται μόνο από άνδρες.

## Ομοφοβία

Η διακριτική στάση ή/και συμπεριφορά απέναντι σε ομοφυλόφιλα άτομα ή σε άτομα που θεωρούνται ομοφυλόφιλα, ακόμη και αν δεν είναι. Το θέμα περιλαμβάνει επίσης την υποτίμηση χαρακτηριστικών που συχνά συνδέονται στερεοτυπικά με τα ομοφυλόφιλα άτομα μέσα στην κοινωνία. Για παράδειγμα, ένας άνδρας που επιδεικνύει συμπεριφορά που θεωρείται θηλυκή σύμφωνα με τα κοινωνικά πρότυπα (όπως π.χ. το βάψιμο των νυχιών), αλλά δεν είναι ομοφυλόφιλος, μπορεί επίσης να υποτιμηθεί, επειδή οι θηλυκές συμπεριφορές στους άνδρες είναι συχνά ένα στερεότυπο που αποδίδεται στους ομοφυλόφιλους άνδρες. Επομένως, η ομοφοβία περιορίζει επίσης την ελευθερία δράσης των ετεροφυλόφιλων ατόμων.

## Ομοφυλόφιλοι

Κάποιος που νιώθει αποκλειστικά ρομαντική ή/και σεξουαλική έλξη για άτομα του ίδιου φύλου. Για παράδειγμα, ένας άνδρας που νιώθει αποκλειστικά έλξη για άλλους άνδρες θα μπορούσε να ταυτιστεί ως ομοφυλόφιλος ή/και ομοφυλόφιλος και μια γυναίκα που νιώθει αποκλειστικά έλξη για άλλες γυναίκες θα μπορούσε να ταυτιστεί ως ομοφυλόφιλος ή/και πιο συγκεκριμένα ως λεσβία (Oxford University Press 2025).

## Intersex

Ένα άτομο που γεννιέται με αναπαραγωγική ή σωματική ανατομία που δεν ταιριάζει στα τυπικά πρότυπα για το γυναικείο ή το ανδρικό σώμα. Ορισμένα άτομα χρησιμοποιούν το "inter" ή άλλες ταυτότητες φύλου για να προσδιορίσουν το δικό τους φύλο, ενώ άλλα άτομα που έχουν γεννηθεί με διαφυλικά χαρακτηριστικά μπορεί να εξακολουθούν να προσδιορίζονται ως άνδρας ή γυναίκα, μόνο με διαφορά στην ανατομία τους.

## Λεσβία

Γυναίκα που έλκεται ρομαντικά ή/και σεξουαλικά αποκλειστικά από άλλες γυναίκες. Μερικές φορές χρησιμοποιείται ως ομοφοβική προσβολή, αλλά πολλές λεσβίες γυναίκες τη χρησιμοποιούν πλέον με αυτοπεποίθηση ως αυτοπροσδιορισμό, επαναπροσδιορίζοντάς την και δίνοντάς της θετική χροιά.

## LGBTIQ

Ακρωνύμιο για "Λεσβίες, ομοφυλόφιλοι, αμφιφυλόφιλοι, τρανσέξουαλ, ίντερσεξ, queer"

## Μειονότητα-Στρες

Τα προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας που μπορεί να προκύψουν από τη διαβίωση σε μια κοινωνία που κάνει διακρίσεις σε βάρος των εθνικών, φυλετικών, σεξουαλικών και έμφυλων μειονοτήτων, καθώς και των ατόμων που ανήκουν σε άλλες μειονότητες, όπως τα άτομα με αναπηρία ή τα άτομα που ανήκουν σε χαμηλότερη κοινωνική τάξη. Υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορούν να προκαλέσουν στρες στις μειονότητες. Για παράδειγμα, η βίωση προκαταλήψεων, διακρίσεων, παρενοχλήσεων ή λεκτικής ή σωματικής βίας, η προσδοκία ή η εμπειρία απόρριψης από τους άλλους, η παραδοχή της μειονοτικής ταυτότητας και η εσωτερική αρνητικών κοινωνικών στάσεων για την κοινωνική ομάδα του ατόμου που οδηγεί σε μια αρνητική αυτοαντίληψη. Το να βιώνει κανείς αυτό το υψηλότερο ποσοστό άγχους οδηγεί σε υψηλότερο κίνδυνο για ψυχικές και σωματικές διαταραχές που σχετίζονται με το άγχος. Ο όρος αυτός χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1995 από τον κοινωνικό ψυχολόγο Ilan H. Meyer (American Psychological Association 2023).

## Μη δυαδικό

Ο όρος αναφέρεται στον αυτοπροσδιορισμό ενός ατόμου που δεν ευθυγραμμίζεται με τον συμβατικό δυαδικό διαχωρισμό φύλου σε αρσενικό και θηλυκό. Ο όρος αυτός αναφέρεται σε μια ταυτότητα φύλου.

## Πανσεξουαλικός

Άτομα για τα οποία το φύλο του άλλου ατόμου δεν παίζει κανένα ρόλο στη σεξουαλική ή/και ρομαντική τους έλξη. Σε σύγκριση με ένα αμφιφυλόφιλο άτομο που έλκεται, για παράδειγμα, μόνο από άνδρες και γυναίκες, τα πανσεξουαλικά άτομα μπορεί επίσης να έλκονται από άτομα που χρησιμοποιούν άλλες ταυτότητες φύλου, όπως non-binary.

## Queer

Ένας όρος για τα άτομα που διαφέρουν από τον κανόνα όσον αφορά τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή την ταυτότητα φύλου τους. Χρησιμοποιείται επίσης από άτομα που δεν θέλουν να χρησιμοποιήσουν έναν σταθερό ορισμό για τη δική τους ταυτότητα. Αρχικά, ο queer ήταν ένας υποτιμητικός όρος που χρησιμοποιούνταν ως προσβολή και σήμαινε "παράξενος" ή "περίεργος". Σήμερα έχει σε μεγάλο βαθμό επαναπροσληφθεί με θετικό τρόπο, αλλά είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι πολλοί ηλικιωμένοι στις αγγλόφωνες χώρες έχουν βιώσει αρνητικά τον όρο αυτό και ως εκ τούτου δεν αισθάνονται άνετα να τον χρησιμοποιούν.

## Υπό Αμφισβήτηση

Ένα άτομο που δεν είναι ακόμη σίγουρο για τον σεξουαλικό του προσανατολισμό ή την ταυτότητα φύλου του και βρίσκεται στη διαδικασία να το ανακαλύψει.

## Σεξουαλική υγεία

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ΠΟΥ την ορίζει ως: "Μια κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας σε σχέση με τη σεξουαλικότητα- δεν είναι απλώς η απουσία ασθένειας, δυσλειτουργίας ή αναπηρίας. Η σεξουαλική υγεία απαιτεί μια θετική και με σεβασμό προσέγγιση της σεξουαλικότητας και των σεξουαλικών σχέσεων, καθώς και τη δυνατότητα να έχουμε ευχάριστες και ασφαλείς σεξουαλικές εμπειρίες, χωρίς εξαναγκασμό, διακρίσεις και βία. Για να επιτευχθεί και να διατηρηθεί η σεξουαλική υγεία, τα σεξουαλικά δικαιώματα όλων των ατόμων πρέπει να γίνονται σεβαστά, να προστατεύονται και να εκπληρώνονται". (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: WHO 2019)

## Σεξουαλικός προσανατολισμός

Ένας όρος ομπρέλα για τις λεσβίες, τους ομοφυλόφιλους, τους αμφιφυλόφιλους, τους ετεροφυλόφιλους κ.λπ. Περιγράφει από ποιο είδος ανθρώπων νιώθει κάποιος ότι έλκεται.

## Σεξουαλικά δικαιώματα

"Η εκπλήρωση της σεξουαλικής υγείας συνδέεται (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: ΠΟΥ 2019) με το βαθμό στον οποίο τα ανθρώπινα δικαιώματα γίνονται σεβαστά, προστατεύονται και εκπληρώνονται. Τα σεξουαλικά δικαιώματα αγκαλιάζουν ορισμένα δικαιώματα του ανθρώπου που έχουν ήδη αναγνωριστεί σε διεθνή και περιφερειακά έγγραφα για τα ανθρώπινα δικαιώματα και άλλα έγγραφα συναίνεσης και σε εθνικούς νόμους. Τα δικαιώματα που είναι κρίσιμα για την υλοποίηση της σεξουαλικής υγείας περιλαμβάνουν:

- τα δικαιώματα στην ισότητα και τη μη διάκριση
- το δικαίωμα να μην υφίσταται βασανιστήρια ή σκληρή, απάνθρωπη ή εξευτελιστική μεταχείριση ή τιμωρία
- το δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή
- το δικαίωμα στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο υγείας (συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής υγείας) και κοινωνικής ασφάλισης
- το δικαίωμα να παντρεύονται και να ιδρύουν οικογένεια και να συνάπτουν γάμο με την ελεύθερη και πλήρη συναίνεση των μελλοντικών συζύγων, καθώς και το δικαίωμα στην ισότητα κατά τη λύση του γάμου και κατά τη λύση του γάμου
- το δικαίωμα να αποφασίζει κανείς για τον αριθμό και την απόσταση των παιδιών του
- το δικαίωμα στην πληροφόρηση, καθώς και στην εκπαίδευση
- το δικαίωμα στην ελευθερία της γνώμης και της έκφρασης, και
- το δικαίωμα αποτελεσματικής προσφυγής σε περίπτωση παραβίασης των θεμελιωδών δικαιωμάτων". (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: WHO 2019)

## Σεξουαλικότητα

"Μια κεντρική πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής περιλαμβάνει το φύλο, τις ταυτότητες και τους ρόλους του φύλου, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, τον ερωτισμό, την ευχαρίστηση, την οικειότητα και την αναπαραγωγή. Η σεξουαλικότητα είναι

βιώνεται και εκφράζεται σε σκέψεις, φαντασιώσεις, επιθυμίες, πεποιθήσεις, στάσεις, αξίες, συμπεριφορές, πρακτικές, ρόλους και σχέσεις. Ενώ η σεξουαλικότητα μπορεί να περιλαμβάνει όλες αυτές τις διαστάσεις, δεν βιώνονται ή εκφράζονται πάντα όλες. Η σεξουαλικότητα επηρεάζεται από την αλληλεπίδραση βιολογικών, ψυχολογικών, κοινωνικών, οικονομικών, πολιτικών, πολιτιστικών, νομικών, ιστορικών, θρησκευτικών και πνευματικών παραγόντων". (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: WHO 2019)

### Τρίτη ηλικία

Η περίοδος της ζωής σας μεταξύ της μέσης ηλικίας (συνήθως μετά την απασχόληση) και της τρίτης ηλικίας, όταν εξακολουθείτε να είστε ενεργός π.χ. ως εθελοντής.

### Transgender

Άτομο που ταυτοποιείται ως φύλο διαφορετικό από το φύλο που έχει καταχωριστεί στο πιστοποιητικό γέννησής του. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα άτομα μπορεί να υποβληθούν σε ορμονικές ή χειρουργικές επεμβάσεις για να ευθυγραμμίσουν το σώμα τους με την ταυτότητα φύλου τους και να αλλάξουν τα επίσημα έγγραφα και το όνομά τους.

### Τρανσφοβία

Στάσεις ή/και συμπεριφορές διακρίσεων απέναντι σε διαφυλικά άτομα ή σε άτομα που θεωρούνται διαφυλικά, ακόμη και αν δεν είναι.

**Βιβλιογραφία:**

Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση. 2023. "Στρες μειονοτήτων". Στο *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/>.

Chase, Becca και Paula Ressler. 2009. "An LGBT/Queer Glossary". *The English Journal* 98 (4): 23-24.

Ezhova, I., L. Savidge, C. Bonnett, J. Cassidy, A. Okwuokei και T. Dickinson. 2020. "Εμπόδια στην αναζήτηση συμβουλών και θεραπειών σεξουαλικής υγείας από τους ηλικιωμένους: A Scoring Review". *International Journal of Nursing Studies* 107 (July):103566. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103566>.

Flesia, Luca, Merylin Monaro, Emmanuele A. Jannini και Erika Limoncin. 2023. "Είμαι πολύ μεγάλος γι' αυτό": The Role of Ageism and Sexual Dysfunctional Beliefs in Sexual Health in a Sample of Heterosexual and LGB Older Adults: Μια πιλοτική μελέτη". *Healthcare* 11 (4): 459. <https://doi.org/10.3390/healthcare11040459>.

Oxford University Press. 2025. 'Όμοφυλόφιλος, n.' Στο *Oxford English Dictionary*. Oxford University Press. Oxford English Dictionary. <https://doi.org/10.1093/OED/8840068542>.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: WHO. 2019. 'Σεξουαλική υγεία'. 27 Αυγούστου 2019. [https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_2).

Zeyen, Tamara-Louise, Regina Brunnett, Ralf Lottmann και Mechthild Kiegelmann. 2020. *LSBTIQ\* und Alter(n): ein Lehrbuch für Pflege und soziale Arbeit*. Soziale Arbeit auf einen Blick. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.