

# Η σεξουαλικότητα στην Τρίτη Ηλικία: Lídia Maria Araújo

Συγγραφέας: Elisa Klein-Peters - Proportional Message Association

## Για μια σεξουαλικότητα που δεν γερνάει ποτέ

Η συζήτηση για τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία εξακολουθεί να είναι, για πολλούς, ένα θέμα που περιβάλλεται από σιωπή, μύθους και περιορισμούς. Το ευρωπαϊκό πρόγραμμα *Never Gets Old* γεννήθηκε ακριβώς για να σπάσει αυτό το ταμπού και να προωθήσει έναν πιο ανοιχτό, περιεκτικό και διαγενεακό διάλογο για τη σεξουαλική υγεία μετά την ηλικία των 60 ετών. Για να μάθουμε περισσότερα για την πορτογαλική πραγματικότητα, μιλήσαμε με την κλινική ψυχολόγο Lídia Araújo - μια ζεστή φωνή από το Πόρτο, η οποία φέρνει θέματα όπως η σεξουαλικότητα, η ψυχική υγεία και η ευημερία των ηλικιωμένων στα μαθήματα που παραδίδει στο πλαίσιο του προγράμματος *Reformers*. Η γοητεία της για τη σεξουαλικότητα στη τρίτη ηλικία τη συνοδεύει από τα πανεπιστημιακά της χρόνια, τόσο έντονα που σημάδεψε την εκπαίδευσή της και τη διατριβή της, πάντα με μια προσεκτική και ευαίσθητη ματιά στις εμπειρίες της κοινότητας LGBTQIA+.

## Επίμονα εμπόδια και συνεχείς αλλαγές

Ερωτηθείσα σχετικά με τα κύρια εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι όταν μιλούν για τη σεξουαλικότητα, η Lídia Araújo ήταν σαφής: "Οι ηλικιωμένοι καταλήγουν, ιδίως όσοι μεγάλωσαν σε συντηρητικά περιβάλλοντα, να συνδέονται με ένα αίσθημα ντροπής ή ενοχής, καταλήγοντας να βιώνουν τη σεξουαλικότητα ως κάτι ντροπιαστικό, κάτι που πρέπει να κρύβεται". Και δεν είναι μόνο αυτό: "Είναι το στίγμα που συνδέεται με τη σεξουαλικότητα. Επομένως, το γεγονός ότι η κοινωνία μας εξακολουθεί να αδιαφορεί ή να αρνείται τη σεξουαλική επιθυμία και ευχαρίστηση σε όλους τους ανθρώπους, ακόμη περισσότερο στους ηλικιωμένους, καταλήγει να υποστηρίζει την ιδέα ότι η σεξουαλικότητα είναι σχεδόν αποκλειστικότητα των νεότερων ανθρώπων".

Η ψυχολόγος επισημαίνει την έλλειψη ασφαλών χώρων, η οποία συμβάλλει στην αποσιώπηση των εμπειριών και στη διαίωνιση των αμφιβολιών και των ανασφαλειών των ηλικιωμένων: "Αυτή η σαφής έλλειψη ασφαλών χώρων επιφέρει αυτό το αίσθημα ντροπής, ενοχής, το οποίο στη συνέχεια καταλήγει να οδηγεί στην έλλειψη επαρκούς πληροφόρησης". Η Lídia Araújo υπογραμμίζει επίσης την ανάγκη για επαρκέστερη και εγκυρότερη πληροφόρηση σχετικά με αυτά τα ζητήματα και περισσότερη κατάρτιση για όσους εργάζονται με άτομα 60+, είτε στην υγεία, είτε στην εκπαίδευση, είτε στην κοινωνική φροντίδα. Επιπλέον, η εμπειρία της στο Πόρτο αποκαλύπτει επίσης πρόσθετες προκλήσεις για τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα: "Τα ΛΟΑΤΚΙ άτομα που είναι μεγαλύτερης ηλικίας αντιμετωπίζουν σχεδόν, κατά τη γνώμη μου, ένα διπλό εμπόδιο που

είναι η προκατάληψη που σχετίζεται με την ηλικία, το ζήτημα του ηλικιακού ρατσισμού, αλλά και η προκατάληψη και οι διακρίσεις με βάση τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την ταυτότητα φύλου".

## Θετική και υγιής σεξουαλικότητα

Η Lídia Araújo τονίζει ότι η ιδέα της *υγιούς σεξουαλικότητας* στην τρίτη ηλικία πρέπει να απομυθοποιηθεί: "Υπάρχει το ζήτημα των συναισθημάτων, υπάρχει το ζήτημα της αγάπης, υπάρχει το ζήτημα της επιθυμίας και επομένως η σεξουαλικότητα δεν αφορά μόνο το σεξ, για να το πούμε έτσι". Επομένως, η υγιής σεξουαλικότητα περιλαμβάνει επίσης το ερώτημα: τι είναι η σεξουαλικότητα για μένα; Και τι είναι για το άλλο άτομο; Αυτά τα ερωτήματα πρέπει να τίθενται, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Η Lídia Araújo ενισχύει αυτή την ιδέα. Για εκείνη, η σεξουαλικότητα είναι μια συνεχής έκφραση της ταυτότητας και της ευημερίας: "Επειδή ήδη υποθέτουμε ότι αυτοί οι άνθρωποι δεν πρόκειται να κάνουν σεξ, δεν πρόκειται να έχουν αγάπη, δεν πρόκειται να έχουν ευχαρίστηση, δεν πρόκειται να έχουν επιθυμία, και έτσι δεν το χρειάζονται. Υπάρχουν μύθοι και προκαταλήψεις που πρέπει να αποδομηθούν. Αυτό είναι το όραμά μου για το τι νομίζω ότι πρέπει να συμβαίνει στο πλαίσιο μιας θετικής σεξουαλικότητας".

## Εκπαίδευση, ακρόαση και ενσυναίσθηση

Κατά τη διάρκεια των διαφόρων μαθημάτων της - για τη σεξουαλικότητα, τη στοργή, την αυτοφροντίδα, την ανατομία, τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την αγάπη στις διάφορες μορφές της - η ανταπόκριση των συμμετεχόντων ήταν αποκαλυπτική. Πολλοί εξέφρασαν την επιθυμία να μιλήσουν για αυτά τα θέματα και ένιωσαν ελεύθεροι όταν συνειδητοποίησαν ότι κάποιος ήταν διαθέσιμος να τους ακούσει χωρίς να τους κρίνει.

Η ψυχολόγος τονίζει τη σημασία της δημιουργίας συμμετοχικών περιβαλλόντων όπου οι άνθρωποι αισθάνονται ενθαρρυμένοι να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να θέσουν ερωτήσεις. Για τους επαγγελματίες που εργάζονται με αυτή την ηλικιακή ομάδα, η ψυχολόγος αφήνει σαφείς συμβουλές: "Όλοι μας μεγαλώνουμε με συγκεκριμένα πολιτισμικά μοντέλα σχετικά με το τι είναι η σεξουαλικότητα - ποιος μπορεί, τι μπορεί και τι δεν μπορεί να κάνει, πώς πρέπει να ζούμε. Έτσι, το πρώτο βήμα είναι να συνειδητοποιήσουμε ότι και εμείς έχουμε προκαταλήψεις και κρίσεις. Είναι σχεδόν μια άσκηση κριτικής αυτοαξιολόγησης: "Θα συνεργαστώ με αυτό το άτομο. Τι γνωρίζω γι' αυτόν; Ποιες είναι οι προσωπικές μου κρίσεις;""

Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος με σεβασμό στην ακρόαση και η προώθηση ενός φιλόξενου χώρου μπορεί να είναι αρκετή για να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται ελεύθεροι από κρίσεις. "Γι' αυτό πιστεύω ότι αυτή η αρχική φάση της κριτικής αυτοαξιολόγησης είναι τόσο σημαντική", λέει η Lídia Araújo. "Αισθάνομαι ότι και μόνο το γεγονός ότι υπάρχουν ειδήσεις και ιστορίες για το θέμα και ότι οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να τις διαβάσουν μειώνει ήδη λίγο το σχετικό στίγμα. Και για μένα, αυτό είναι ήδη πολύ θετική πρόοδος. [...] Η σεξουαλικότητα δεν έχει ημερομηνία λήξης".

## Προς το μέλλον με το Never Gets Old

Η συνέντευξη επιβεβαιώνει τον επείγοντα χαρακτήρα πρωτοβουλιών όπως το *Never Gets Old*, το οποίο υπερβαίνει κατά πολύ την ευαισθητοποίηση: το έργο περιλαμβάνει ειδική κατάρτιση για επαγγελματίες, συνεδρίες διαλόγου με ηλικιωμένους, διαδραστικά στρογγυλά τραπέζια, εκπαιδευτικά βίντεο και έναν διαδικτυακό χώρο για ανοιχτές συζητήσεις - το φόρουμ "Let's Have the Big Talk".

Η επόμενη φάση περιλαμβάνει την ανάπτυξη του Οδηγού Διαγενεακού Διαλόγου, ο οποίος θα δοκιμαστεί με επαγγελματίες και άτομα άνω των 60 ετών μεταξύ Σεπτεμβρίου και Οκτωβρίου 2025. Θα ακολουθήσει το πρόγραμμα κατάρτισης Age Wise, με ανάπτυξη ικανοτήτων και διακρατική κατάρτιση στο Μπορντό της Γαλλίας, το επόμενο έτος.

## Συμπέρασμα

"Νομίζω ότι, αρχικά, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι όλες οι γενιές έχουν κάτι να πουν".

Η συζήτηση με τη Lídia Araújo αφήνει ένα σαφές μήνυμα: για να εξασφαλιστεί η πλήρης και αξιοπρεπής γήρανση, είναι απαραίτητο να αναγνωριστεί η σεξουαλικότητα ως αναπόσπαστο μέρος της υγείας. Αυτό σημαίνει να ακούμε περισσότερο, να κρίνουμε λιγότερο και να εκπαιδεύουμε τους επαγγελματίες. Διότι, όπως δηλώνει και το όνομα του έργου μας, η σεξουαλικότητα... Ποτέ δεν γερνάει.

