

Sexualitatea la vârsta a treia: Perspective din Porto, alături de psihologa Lúdia Maria Araújo

Autor: Elisa Klein-Peters - Proportional Message Association

Pentru o sexualitate care nu îmbătrânește

A vorbi despre sexualitatea la vârsta a treia este, încă pentru mulți, un subiect învăluit în tăcere, mituri și constrângeri. Proiectul european „Never Gets Old” s-a născut tocmai pentru a sparge acest tabu și a promova un dialog mai deschis, inclusiv și intergenerațional despre sănătatea sexuală după vârsta de 60 de ani. Pentru a afla mai multe despre realitatea portugheză, am stat de vorbă cu psihologa cliniciană Lúdia Araújo – o voce caldă din Porto, care abordează teme precum sexualitatea, sănătatea mintală și bunăstarea persoanelor vârstnice în cadrul cursurilor pe care le susține prin proiectul „Reformers”. Interesul ei pentru sexualitatea la vârsta a treia a apărut încă din anii de studenție, marcându-i formarea și teza de licență, întotdeauna cu un interes deosebit pentru experiențele comunității LGBTQIA+.

Bariere persistente și transformări continue

Întrebată care sunt principalele obstacole cu care se confruntă vârstnicii atunci când vorbesc despre sexualitate, Lúdia Araújo a fost clară: „Persoanele vârstnice, mai ales cele crescute în medii conservatoare, ajung deseori să asocieze sexualitatea cu sentimentul de rușine sau vinovăție, percepend-o drept ceva jenant, ceva ce trebuie ascuns.” Și continuă: „Este vorba de stigma legată de sexualitate. Astfel, faptul că societate neagă sau ignoră dorința și plăcerea sexuală, mai ales la vârsta a treia, sfârșește prin întărirea ideii că sexualitatea aparține aproape exclusiv tinerilor.”

Totodată, psihologa subliniază lipsa cadrelor sigure, element care contribuie restrângerea experiențelor, la perpetuarea îndoielilor și nesiguranțelor vârstnicilor: „Lipsa acestor cadre sigure generează rușine, vinovăție, care duc apoi la absența informațiilor adecvate.” Lúdia Araújo evidențiază totodată nevoia de informații corecte și de formare specifică adresată profesioniștilor care lucrează cu persoane peste 60 de ani – fie că activează în sănătate, educație sau asistență socială. De asemenea, experiența ei din Porto dezvăluie provocările specifice cu care se confruntă persoanele LGBTQ+ vârstnice: „Acestea întâmpină, după părerea mea, o dublă barieră: discriminarea legată de vârstă (ageism), dar și discriminarea bazată pe orientare sexuală sau identitate de gen.”

Sexualitatea pozitivă și sănătoasă

Lídia Araújo insistă asupra ideii că sexualitatea sănătoasă la vârsta a treia trebuie demistificată: „Există problema afecțiunilor, există problema iubirii, există problema dorinței și, prin urmare, sexualitatea nu se rezumă doar la sex, ca să spunem așa.” Așadar, sexualitatea sănătoasă implică și adresarea întrebărilor: ce este sexualitatea pentru mine? Și ce este ea pentru cealaltă persoană? Aceste întrebări trebuie puse, indiferent de vârstă.

Pentru ea, sexualitatea este o expresie continuă a identității și a bunăstării: „Pentru că pornim de la premisa că acești oameni nu vor mai avea raporturi sexuale, nu vor mai avea dragoste, nu vor mai avea plăcere, nu vor mai avea dorință și, prin urmare, nu au nevoie de toate acestea. Sunt doar niște mituri și prejudecăți care trebuie deconstruite. Aceasta este viziunea mea asupra a ceea ce cred că ar trebui să însemne sexualitate pozitivă”.

Educația, ascultarea și empatia

De-a lungul diverselor cursuri pe care le-a susținut – despre sexualitate, afectivitate, autoîngrijire, anatomie, orientare sexuală și iubire sub diferitele ei forme – reacțiile participanților au fost revelatoare. Mulți și-au exprimat dorința de a discuta despre aceste subiecte și s-au simțit liberi după ce și-au dat seama că există cineva disponibil să-i asculte fără judecată.

Psihologa subliniază importanța creării unor medii participative, unde oamenii să se simtă încurajați să-și împărtășească experiențele și să pună întrebări. Pentru profesioniștii care lucrează cu această categorie de vârstă, psihologa lasă un sfat clar: „Cu toții creștem cu anumite modele culturale legate de ce este sexualitatea – cine poate, ce poate și ce nu poate face, cum ar trebui să trăim. Așadar, primul pas este să realizăm că și noi avem prejudecăți și judecăți. E aproape un exercițiu de autoevaluare critică: ‘Voi lucra cu această persoană. Ce știu eu despre ea? Care sunt judecățile mele personale?’”

Crearea unui mediu în care să ascuți cu respect și promovarea unui cadru primitor și deschis poate fi suficientă pentru ca oamenii să se simtă liberi de judecăți. „De aceea cred că această primă etapă de autoevaluare critică este atât de importantă,” spune Lídia Araújo. „Simt că simplul fapt că există știri și povești pe această temă și că oamenii au posibilitatea să le citească reduce deja puțin stigma asociată. Iar pentru mine, acesta este deja un progres foarte bun. [...] Sexualitatea nu are dată de expirare.”

Spre viitor cu Never Gets Old

Interviul confirmă importanța inițiativelor precum Never Gets Old, care depășesc cu mult simpla conștientizare: proiectul include instruire specifică pentru profesioniști, sesiuni de dialog

cu persoane vârstnice, mese rotunde interactive, videoclipuri educaționale și un spațiu online de dezbateri deschise – forumul „Să avem marea discuție” ("Let's Have the Big Talk").

Următoarea etapă include dezvoltarea Ghidului de Dialog Intergenerațional, care va fi testat cu profesioniști și persoane de peste 60 de ani între septembrie și octombrie 2025. Aceasta va fi urmată de programul de instruire Age Wise, cu consolidarea abilităților și instruire trans-națională la Bordeaux, Franța, anul viitor.

Concluzie

„Cred că, în primul rând, este important să recunoaștem că toate generațiile au ceva de spus.” Conversația cu Lídia Araújo lasă un mesaj clar: pentru a garanta o îmbătrânire deplină și demnă, este necesar să recunoaștem sexualitatea drept parte integrantă a sănătății. Aceasta înseamnă mai multă ascultare, mai puține judecăți și instruirea profesioniștilor. Pentru că, așa cum spune și numele proiectului nostru, sexualitatea... Nu îmbătrânește niciodată.

