

Η σεξουαλικότητα σε ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων και ο ρόλος της σεξουαλικής βοήθειας

Συγγραφέας: Karina Hoßfeld - VNB Γερμανία

Η σεξουαλικότητα είναι μια θεμελιώδης ανθρώπινη ανάγκη που παραμένει και στην τρίτη ηλικία. Ωστόσο, η σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία, ειδικά σε ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων, συχνά αγνοείται, αποσιωπάται ή αντιμετωπίζεται ως ταμπού. Η ευρέως διαδεδομένη κοινωνική πεποίθηση ότι τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ή που εξαρτώνται από φροντίδα δεν έχουν πλέον σεξουαλικές επιθυμίες παραμένει ισχυρή, οδηγώντας συχνά σε μια αποσεξουατικοποιημένη εικόνα της γήρανσης.

Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζεται η σεξουαλικότητα στις μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων είναι ένα θέμα που με ενδιαφέρει από διάφορες επαγγελματικές οπτικές γωνίες: Με αφορμή το έργο μας Never Gets Old, άρχισα να επανεξετάζω το θέμα από τη θέση μου ως coach και επόπτης σε μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων, καθώς και ως εκπαιδευτής σε προγράμματα κατάρτισης για επαγγελματίες φροντίδας. Σε ποιο βαθμό ανακύπτει το θέμα της σεξουαλικότητας κατά τη διάρκεια των συνεδριών εποπτείας; Τι είδους έννοιες αναπτύσσονται και εφαρμόζονται για να επιτρέψουν στους ενοίκους των μονάδων φροντίδας ηλικιωμένων να βιώσουν την οικειότητα;

Ως μέλος της ομάδας του έργου Never Gets Old, προσωπική μου αποστολή είναι να ευαισθητοποιήσω το κοινό σχετικά με τη σχέση μεταξύ γήρανσης, σεξουαλικότητας και υγείας και να συμβάλω στην αμφισβήτηση και την άμβλυνση των κοινωνικών στερεοτύπων και προκαταλήψεων. Το παρόν άρθρο αποσκοπεί να συμβάλει σε αυτή την προσπάθεια.

Η σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία – Μια παρεξηγημένη ανάγκη

Η σχέση μεταξύ σεξουαλικότητας και υγείας και, κατά συνέπεια, της ικανοποίησης από τη ζωή των ηλικιωμένων έχει τεθεί όλο και περισσότερο στο επίκεντρο τα τελευταία χρόνια. Ενώ στο παρελθόν το κύριο μέλημα ήταν οι αρνητικές συνέπειες της σεξουαλικότητας στην υγεία, όπως οι σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις, σήμερα η έρευνα τείνει να τονίζει τις θετικές επιδράσεις της σεξουαλικότητας στην υγεία στην τρίτη ηλικία.

Αν και η γήρανση φέρνει αλλαγές στο σώμα και στη σεξουαλικότητα, οι σεξουαλικές επιθυμίες και ανάγκες δεν εξαφανίζονται απλά. Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι εξακολουθούν να έχουν ανάγκη από τρυφερότητα, εγγύτητα, οικειότητα και μπορεί να συνεχίζουν να έχουν σεξουαλικές φαντασιώσεις. Σε μια έρευνα του 2011, το ήμισυ των γυναικών ηλικίας 60 έως 80 ετών και το 90% των ανδρών ηλικίας 50 έως 90 ετών δήλωσαν ότι έχουν ερωτικές φαντασιώσεις (Grond 2011, σ. 43). Αυτά τα στοιχεία δείχνουν σαφώς ότι η σεξουαλικότητα δεν είναι προνόμιο που προορίζεται μόνο για τους νέους.

Εξετάζοντας τη σχέση μεταξύ σεξουαλικότητας και υγείας, μελέτες επιβεβαιώνουν πλέον ότι «οι εμπειρίες σεξουαλικής ικανοποίησης, σεξουαλικής ευχαρίστησης και θετικής σεξουαλικής εικόνας του εαυτού βελτιώνουν όχι μόνο τη σεξουαλική υγεία, αλλά και την ψυχολογική και σωματική υγεία» (Blochwitz 2024, σ. 28· αναφορά στο Döring 2019).

Ωστόσο, σε περιβάλλοντα φροντίδας σε ιδρύματα — όπου η προσωπική ελευθερία και η ιδιωτικότητα συχνά περιορίζονται — η έκφραση της σεξουαλικότητας μπορεί να αποτελέσει μια μεγάλη πρόκληση.

Νέες απαιτήσεις στην εκπαίδευση των νοσηλευτών

Η εκπαίδευση και η κατάρτιση στον τομέα της νοσηλευτικής γίνονται όλο και πιο ακαδημαϊκές. Ενώ πριν από δέκα χρόνια δίδασκα ακόμη μαθήματα για νοσηλευτικό προσωπικό σε ηγετικές θέσεις σε διάφορα ιδρύματα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης, σήμερα τέτοια μαθήματα δεν προσφέρονται πλέον. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι επιλέγουν να αποκτήσουν πτυχίο, για παράδειγμα στη διοίκηση νοσηλευτικής. Τις τελευταίες δεκαετίες, έχουν αναδυθεί διάφοροι κλάδοι της νοσηλευτικής επιστήμης, μαζί με νέες ακαδημαϊκές ευκαιρίες για προχωρημένη εκπαίδευση. Ωστόσο, το θέμα της σεξουαλικότητας σπάνια αντιμετωπίζεται σε αυτά τα πλαίσια (βλ. Blochwitz 2024, σ. 29). Από την εμπειρία μου ως διδάσκουσα σε διάφορες σχολές νοσηλευτικής, είμαι εξοικειωμένη με τις νοσηλευτικές θεωρίες που αποτελούν τη βάση της νοσηλευτικής πρακτικής και στοχεύουν να βοηθήσουν τους φοιτητές να αναπτύξουν μια ολιστική κατανόηση της νοσηλευτικής. Ένα βασικό μοντέλο στην εκπαίδευση είναι το «Δραστηριότητες και υπαρξιακές εμπειρίες της ζωής» (γερμανικά: *Aktivitäten und existenzielle Erfahrungen des Lebens*), που αναπτύχθηκε από τη γερμανίδα επιστήμονα νοσηλευτικής Monika Krohwinkel το 1984. Αν και αυτό το μοντέλο και οι μεταγενέστερες προσαρμογές του ενσωματώνουν τη σημασία των κοινωνικών σχέσεων, το δικαίωμα στη σεξουαλικότητα δεν αναφέρεται ρητά μεταξύ των 13 τομέων του. Η κατηγορία «αίσθημα ανδρικής ή γυναικείας ταυτότητας» είναι ίσως αυτή που προσεγγίζει περισσότερο αυτή την πτυχή, αλλά αντανάκλα μια ξεπερασμένη αντίληψη για το φύλο, δεδομένης της σημερινής ποικιλομορφίας των σεξουαλικών και φυλετικών ταυτοτήτων. Για να καλλιεργηθεί μια βαθύτερη κατανόηση του τρόπου αντιμετώπισης των σεξουαλικών αναγκών των ηλικιωμένων σε ιδρύματα φροντίδας, το θέμα της σεξουαλικότητας στην τρίτη ηλικία πρέπει να ενσωματωθεί πιο σταθερά στην εκπαίδευση και την κατάρτιση στη νοσηλευτική. Μόνο τότε θα μπορούν να αναπτυχθούν και να εφαρμοστούν κατάλληλες έννοιες στα ιδρύματα φροντίδας.

Προκλήσεις στις μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων

Στη δουλειά μου ως επόπτης σε ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων, διαπιστώνω ότι το μεγαλύτερο μέρος του προσωπικού είναι πολύ αφοσιωμένο. Η παροχή μιας ζωής με αξιοπρέπεια και

αυτοδιάθεση είναι ένας δηλωμένος και κοινός στόχος. Ωστόσο, όλοι οι εμπλεκόμενοι γνωρίζουν επίσης πόσο περίπλοκη γίνεται η κατάσταση όταν πρόκειται για τις ανάγκες για οικειότητα και ικανοποίηση της σεξουαλικότητας. Οι ακόλουθες προκλήσεις βασίζονται στην πραγματική μου εμπειρία και σε συζητήσεις που είχα με επαγγελματίες φροντίδας ηλικιωμένων:

- Η οικειότητα που δημιουργείται μεταξύ των κατοίκων και του προσωπικού λόγω της φύσης της σχέσης φροντίδας μπορεί να παρεξηγηθεί ή να παρερμηνευθεί.
- Αβεβαιότητα γύρω από τη σεξουαλικότητα, που μοιάζει με συμπεριφορές εφήβων. Τόσο οι φροντιστές όσο και οι συνάδελφοι κάτοικοι τείνουν να κάνουν τα στραβά μάτια. Για παράδειγμα, τα πορνογραφικά περιοδικά κρύβονται, διαδίδονται φήμες και αυτό αποτρέπει αποτελεσματικά οποιαδήποτε ανοιχτή αντιμετώπιση του ζητήματος (βλ. Marienstiftung 2017, σ. 7).
- Η έλλειψη ιδιωτικότητας παίζει κεντρικό ρόλο: τα κοινόχρηστα δωμάτια, οι συχνές έλεγχοι και οι άκαμπτες ρουτίνες φροντίδας αφήνουν ελάχιστο περιθώριο για οικειότητα.
- Ταμπού που επιβάλλονται από το προσωπικό ή τους συγγενείς: οι φροντιστές ή τα μέλη της οικογένειας μπορεί να θεωρούν τη σεξουαλική συμπεριφορά των ηλικιωμένων «ακατάλληλη» ή «ενοχλητική».
- Ομοφοβία και διακρίσεις: τα άτομα LGBTQ+ συχνά αντιμετωπίζουν έλλειψη αποδοχής ή αισθάνονται υποχρεωμένα να κρύβουν την ταυτότητά τους.
- Άνοια και γνωστική δυσλειτουργία: Αυτές οι περιπτώσεις δημιουργούν το πρόβλημα της αξιολόγησης της ικανότητας συναίνεσης και της προστασίας των ατόμων από πιθανή κακοποίηση.

Εμπνευσμένη από το πρόγραμμα Never Gets Old, ρωτώ τους φροντιστές στις εκπαιδευτικές μου συνεδρίες για τις εμπειρίες τους με τη σεξουαλικότητα σε ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων. Οι πτυχές που αναφέρονται παραπάνω είναι επαναλαμβανόμενα θέματα στις απαντήσεις τους. Στις συνεδρίες εποπτείας, η σεξουαλικότητα ανακύπτει μόνο σε σχέση με τη *démence* ή περιστατικά παραβίασης ορίων. Επομένως, προκύπτει το κεντρικό ερώτημα: Πώς μπορούν τα άτομα σε ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων να βιώσουν τη σεξουαλικότητά τους με σεβασμό;

Σεξουαλική βοήθεια – Μια πιθανή μορφή υποστήριξης;

Μια προσέγγιση για την υποστήριξη της σεξουαλικής ευημερίας των ηλικιωμένων ή των ατόμων που εξαρτώνται από φροντίδα είναι η έννοια της σεξουαλικής βοήθειας. Η βασική ιδέα είναι να καταστεί δυνατή η συμμετοχή και η σεξουαλική αυτοδιάθεση.

Στο πλαίσιο του ευρύτερου διαλόγου για την αυτονομία των ατόμων που εξαρτώνται από φροντίδα, η γερμανική οργάνωση Pro Familia ξεκίνησε μια επαγγελματική και κοινωνικοπολιτική

συζήτηση σχετικά με τη σεξουαλική βοήθεια το 2005 με τη δημοσίευση μιας έκθεσης εμπειρογνομόνων (βλ. Pro Familia 2005, σ. 4). Έκτοτε, διάφορες σχετικές έννοιες έχουν κερδίσει έδαφος και έχουν γίνει αποδεκτές από το κοινό. Για παράδειγμα, ο ιστότοπος ενός από τους κορυφαίους παρόχους ασφάλισης υγείας της Γερμανίας αναφέρει:

«Η οικειότητα, η τρυφερή επαφή, ο ερωτισμός και η σεξουαλικότητα συγκαταλέγονται στις βασικές ανθρώπινες ανάγκες που είναι απαραίτητες για τη σωματική και ψυχική μας ευεξία. Η σεξουαλικότητα σημαίνει πολύ περισσότερα από την ίδια τη σεξουαλική πράξη. Διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στις κοινωνικές σχέσεις και στη διαμόρφωση της ταυτότητάς μας. Η ανεκπλήρωτη σεξουαλικότητα μπορεί να αποτελέσει σημαντικό βάρος.» (ΑΟΚ 2025)

Ωστόσο, η χρήση της σεξουαλικής βοήθειας παραμένει εξαιρετικά αμφιλεγόμενη. Η σεξουαλική βοήθεια συνήθως περιλαμβάνει ειδικά εκπαιδευμένα άτομα που προσφέρουν οικεία επαφή, συνομιλία ή σεξουαλικές δραστηριότητες - πάντα με βάση τις εκφρασμένες επιθυμίες του ατόμου και εντός σαφώς καθορισμένων ηθικών και νομικών ορίων. Διακρίνονται διαφορετικοί τύποι σεξουαλικής βοήθειας:

- **Παθητική σεξουαλική βοήθεια**

Αυτό περιλαμβάνει την παροχή αντικειμένων όπως αντισυλληπτικά, ερωτικά βοηθήματα ή άλλα βοηθήματα (π.χ. πορνογραφικό υλικό), καθώς και τη διευκόλυνση της επαφής με έναν σεξουαλικό σύντροφο. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το άτομο που παρέχει τη βοήθεια δεν εμπλέκεται άμεσα σε καμία σεξουαλική δραστηριότητα (βλ. ΑΟΚ 2025).

- **Ενεργή σεξουαλική βοήθεια**

Σε αυτή την περίπτωση, ο βοηθός μπορεί να υποστηρίξει το άτομο κατά τη διάρκεια της αυνανισμού ή να βοηθήσει στη διευκόλυνση της σεξουαλικής επαφής μεταξύ συντρόφων με περιορισμένη κινητικότητα. Αυτό συνεπάγεται άμεση συμμετοχή σε σεξουαλικές δραστηριότητες. Ως εκ τούτου, τα όρια μεταξύ ενεργητικής σεξουαλικής βοήθειας και σεξουαλικής συντροφιάς είναι ρευστά (βλ. ΑΟΚ 2025).

- **Σεξουαλική συντροφιά**

Η σεξουαλική συντροφιά περιλαμβάνει έναν τρίτο που ικανοποιεί τις συγκεκριμένες σεξουαλικές επιθυμίες ενός ατόμου με αναπηρίες ή περιορισμούς. Επειδή αυτό περιλαμβάνει αμειβόμενες σεξουαλικές υπηρεσίες, νομικά ταξινομείται ως πορνεία. Ωστόσο, σύμφωνα με την ΑΟΚ (2025), το επίκεντρο της σεξουαλικής συντροφιάς δεν είναι αυστηρά η σεξουαλική ικανοποίηση -όπως συμβαίνει με την συμβατική πορνεία- αλλά μάλλον η πρόσβαση σε ολιστικές εμπειρίες εγγύτητας, σωματικής επαφής και προσωπικής αυτονομίας. Με αυτή την έννοια, η σεξουαλική συντροφιά έχει επίσης μια σαφή διάσταση υγείας. Δεδομένου ότι η σεξουαλικότητα είναι μια βασική πτυχή τόσο της προσωπικής ταυτότητας όσο και της κοινωνικής ζωής, η σεξουαλική

συντροφιά αποσκοπεί κυρίως στην προώθηση της αυτοεκτίμησης, της αυτοδιάθεσης και της ατομικής ταυτότητας (βλ. *ibid.*).

Ηθικές και νομικές πτυχές

Η ενσωμάτωση της σεξουαλικής βοήθειας στις δομές φροντίδας εγείρει σημαντικά ερωτήματα:

- **Αυτοδιάθεση έναντι ανάγκης προστασίας:** Πότε είναι ένα άτομο πραγματικά ικανό να λάβει αυτόνομη απόφαση για τη χρήση μιας τέτοιας υπηρεσίας; Πώς πρέπει να αντιμετωπίζονται οι περιπτώσεις ατόμων με άνοια;
- **Ο ρόλος του προσωπικού φροντίδας:** Επιτρέπεται στους φροντιστές να διευκολύνουν ή να ανέχονται την επαφή με τους σεξουαλικούς βοηθούς;
- **Νομικό πλαίσιο:** Η σεξουαλική βοήθεια δεν ρυθμίζεται σαφώς από τη γερμανική νομοθεσία. Υπάρχει κίνδυνος να συγχέεται με απαγορευμένες μορφές πορνείας στο πλαίσιο της φροντίδας.

Η ηθική αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων απαιτεί έναν ανοιχτό διάλογο με επίκεντρο τις ανάγκες των ατόμων που επηρεάζονται, ενώ παράλληλα πρέπει να διασφαλίζονται η εφαρμογή προστατευτικών μέτρων και επαγγελματικών προτύπων. Η Gabriele Paulsen, ιδρύτρια ενός οργανισμού κοινωνικής πρόνοιας, τονίζει επίσης τη σημασία των κατάλληλων προσόντων για τα άτομα που προσφέρουν τέτοιες υπηρεσίες:

«Για μένα προσωπικά, αυτό που διακρίνει τη σεξουαλική βοήθεια από την πορνεία είναι τα προσόντα των ατόμων που εμπλέκονται. Ειδικεύονται στην εργασία με άτομα με σωματικές και διανοητικές αναπηρίες ή με ηλικιωμένους. [...] Συνήθως, έχουν υπόβαθρο στη νοσηλευτική ή στην κοινωνική εργασία. Πρέπει να έχουν εμπειρία εργασίας σε μονάδα φροντίδας. Πολλοί προέρχονται από θεραπευτικά επαγγέλματα ή έχουν υπόβαθρο στο Τάιπντρα.» (Paulsen σε: Landwehr 2017)

Στην πράξη, η σεξουαλική βοήθεια παραμένει σχετικά σπάνια στη Γερμανία. Βρίσκεται σε μια νομική γκρίζα ζώνη, είναι κοινωνικά αμφιλεγόμενη και σπάνια υποστηρίζεται επίσημα από ιδρύματα φροντίδας.

Συμπέρασμα και προοπτικές

Η σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία αξίζει περισσότερη προσοχή, αναγνώριση και σεβασμό, ειδικά σε περιβάλλοντα φροντίδας σε ιδρύματα. Η ανάγκη για οικειότητα, τρυφερότητα και σεξουαλικότητα δεν εξαφανίζεται με την είσοδο σε ένα ίδρυμα φροντίδας ή με την εξάρτηση από φροντίδα.

Είναι πιθανό ότι η δομή και η καθημερινή ζωή των ιδρυμάτων φροντίδας ηλικιωμένων θα υποστούν (και πρέπει να υποστούν) αλλαγές. Στα επόμενα χρόνια, η λεγόμενη γενιά των baby boomers θα φτάσει σε ηλικιωμένη ηλικία. Πρόκειται για ανθρώπους που μεγάλωσαν με διαφορετικές αξίες, εναλλακτικούς τρόπους ζωής και διαφορετικές σεξουαλικές ταυτότητες.

Τα ιδρύματα φροντίδας πρέπει να υποστηριχθούν στην ανάπτυξη εννοιών που προάγουν την ιδιωτικότητα, την εκπαίδευση και ένα περιβάλλον ανεκτικότητας. Για ορισμένους κατοίκους, η σεξουαλική βοήθεια μπορεί να προσφέρει σημαντική υποστήριξη. Ωστόσο, πρέπει να ενσωματώνεται σε σαφείς ηθικές κατευθυντήριες γραμμές, διαφανή επικοινωνία και μια προσέγγιση που σέβεται τις ατομικές ανάγκες.

Τελικά, ο στόχος είναι να διασφαλιστεί ότι οι ηλικιωμένοι μπορούν να ζουν με αξιοπρέπεια, αυτονομία και ικανοποίηση – σε όλους τους τομείς της ζωής.

Βιβλιογραφία

AOK-Krankenkasse (2025): Was bedeutet eine Sexualbegleitung für Menschen mit Behinderung? <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/liebe-sexualitaet/sexualbegleitung-unterstuetzung-fuer-menschen-mit-behinderung/> (Zugriff 13.10.2025; 12:00 Uhr).

Blochwitz, Melanie (2024) Sexuelle Rechte im Alten- und Pflegeheim. Können τα ιδρύματα φροντίδας να επωφεληθούν από τις προσφορές σεξουαλικής συντροφιάς; Μια έρευνα για την εφαρμογή των σεξουαλικών δικαιωμάτων σε γηροκομεία και οίκους ευγηρίας. Μεταπτυχιακή εργασία 2024, Πανεπιστήμιο Merseburg https://repo.bibliothek.uni-halle.de/bitstream/1981185920/120898/1/BlochwitzMelanie_Sexuelle%20Rechte%20im%20Alten-%20und%20Pflegeheim.pdf (Zugriff 06.10.2025; 10:00 Uhr).

Döring, N. (2019). Sexualität in der Pflege. Zwischen Tabu, Grenzüberschreitung und Ζηηρότητα. Από την πολιτική και την σύγχρονη ιστορία. Περιοδικό της Ομοσπονδιακής Υπηρεσίας Πολιτικής Εκπαίδευσης (APuZ). 69. Jahrgang, S. 24 – 30.

Grond, Erich (2011): Sexualität im alter. Was Pflegekräfte wissen sollten und was sie tun können.

Landwehr, Tobias και Paulsen, Gabriele (2017): Σεξουαλικός βοηθός. Πρόκειται για προώθηση της ή μαστροπείας; Συνέντευξη στο «Die Zeit», 9 Ιανουαρίου 2017, 20:14: <https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2017-01/sexualassistenz-spd-gruene-demenz-nessita-interview/komplettansicht> (Zugriff 07.10.2025; 15:00 Uhr).

MarienhauSstiftung (εκδ.) 2017: Konzept „Sexualität leben“ in den Senioreneinrichtungen der Marienhaus Stiftung. https://www.marienhaus.de/fileadmin/user_upload/01_Traeger/News/2023/02_Februar/Konzept_Sexualitaet_leben.pdf (Zugriff 07.10.2025; 15:00 Uhr).

Pro Familia (εκδ.) (2005): Έκθεση εμπειρογνωμοσύνης: Σεξουαλική βοήθεια για γυναίκες και άνδρες με αναπηρία. Φρανκφούρτη.

Pro Familia (2018). Hintergrund Sexuelle Vielfalt. In Sexualberatung und Sexualpädagogik στο πλαίσιο των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών δικαιωμάτων. Pro Familia Bundesverband. Φρανκφούρτη.