

# Vocile din grupul nostru de discuții: Regândirea sexualității și diversității în etapele târzii ale vieții

Autor: Sara Strube – Freie Altenarbeit Göttingen e.V. (Germany)

Societatea își imaginează adesea în mod stereotipic îmbătrânirea ca o retragere lentă din viața publică și emoțională, mai puțină energie, mai puține ambiții și estomparea dorinței. În această narațiune, sexualitatea practic dispare. De la persoanele în vârstă se așteaptă să renunțe la intimitate, să accepte lipsa de interes a societății și să se adapteze în liniște la o lume mai îngustă.

Totuși, vocile adulților în vârstă și ale profesioniștilor care lucrează cu ei spun o cu totul altă poveste. Sexualitatea, identitatea, intimitatea și plăcerea nu dispar pur și simplu odată cu înaintarea în vârstă; ele se transformă. Continuă să modeleze modul în care oamenii se înțeleg pe ei înșiși, se raportează la alții și urmăresc satisfacția. Poveștile care reies din interviuri și discuții de tip focus-group dezvăluie concepții greșite adânc înrădăcinate despre îmbătrânire, precum și potențialul bogat al vieții târzii.

Acest articol oferă o perspectivă asupra vocilor personale din grupurile noastre de discuții pe care le-am desfășurat cu persoane în vârstă pentru a aborda aceste teme.

## Dezvățarea stereotipurilor: Ce presupunem despre îmbătrânire

Intervievații au descris că mulți tineri pur și simplu nu își pot imagina adulți în vârstă ca ființe sexuale. Credența că sexualitatea aparține doar tinereții influențează modul în care persoanele în vârstă sunt tratate. Dorințele lor trec neobservate. Această atitudine întărește ideea că trupurile bătrâne lipsesc de atractivitate și valoare. Standardele culturale actuale fac ca frumusețea să fie sinonimă cu tinerețea. În acest cadru, corpurile îmbătrânite par să iasă din zona de dorință și, astfel, din zona sexualității. Un profesionist a descris acest lucru drept o „concepție fundamental greșită”: doar corpurile tinere sunt văzute ca sexual interesante.

Aceste stereotipuri nu se limitează la sexualitate. De îndată ce oamenii se pensionează sau se confruntă cu schimbări fizice sau cognitive, adesea pierd accesul la întâlniri sociale asociate frecvent cu persoanele mai tinere, cum ar fi, de exemplu, cluburile de dans. Mulți ajung să se simtă invizibili, prezenți fizic, dar marginalizați social. Consultațiile medicale devin singura interacțiune structurată pentru multe persoane în vârstă, iar chiar și aceste întâlniri tind să prezinte îmbătrânirea exclusiv ca declin.

Credența, contextul generațional și tradiția pot întări tăcerea. Pentru persoanele crescute în medii religioase stricte, întrebările legate de gen și sexualitate pot fi considerate în continuare

inacceptabile. În timp ce generațiile mai tinere pot fi mai deschise față de identități și relații diverse, persoanele în vârstă au crescut adesea fără limbajul sau spațiile necesare pentru a vorbi despre astfel de experiențe.

### **Rușinea și conversațiile care nu au avut loc niciodată**

*„Sexualitatea nu era ceva despre care se vorbea; era cumva considerată murdară. Bleah. Și, desigur, mulți oameni de vârsta noastră și mai în vârstă încă au acea atitudine înrădăcinată în ei.”*

Sexualitatea are o istorie ca subiect tabu. Această istorie se reflectă în moduri practice: multe persoane în vârstă nu au vorbit niciodată despre sexualitate, nici cu parteneri, nici cu familie, nici cu prieteni. Un participant care conduce ateliere pentru persoane de peste 60 de ani a relatat că participanții săi au recunoscut uneori că era prima dată când discutau subiecte intime. El a argumentat că atunci când se creează spații care se simt sigure și respectuoase, devine posibilă o transformare. A descris importanța construirii încrederii, uneori prin împărtășirea unor aspecte ale propriei sale identități, și tratarea rușinii nu ca pe ceva de eliminat, ci ca pe ceva ce poate fi înțeles și explorat cu delicatețe. Aceste medii sigure pot fi benefice și pentru oamenii mai tineri. Conversațiile intergeneraționale pot umaniza experiențe care altfel par străine sau amenințătoare. Un interviuat a descris acest proces ca pe intrarea într-o altă cultură, nu pentru a judeca, ci pentru a explora ce poate fi învățat:

*„Îmi place foarte mult această expresie, ca și cum ai fi un explorator într-o cultură străină, care s-ar putea dovedi a nu fi chiar atât de străină până la urmă, dar pe care o abordezi cu cea mai mare curiozitate și realizând că nu este vorba despre ce e corect și ce e greșit, ci mai degrabă despre acest schimb.”*

### **Sexualitatea în etapele târzii ale vieții: Transformare, nu dispariție**

*„Este doar mult mai relaxată, mult mai calmă și de fapt mai plină de încredere [...] să ne acordăm unul la altul, să intrăm în sincron, să știi ce îmi place mie, ce îți place ție, ce ne place amândurora [...]”*

Schimbările biologice pot afecta viața sexuală, libidoul poate scădea, erecțiile pot deveni mai puțin fiabile, iar uscăciunea vaginală poate face actul sexual inconfortabil. Dar aceste schimbări nu diminuează neapărat intimitatea; adesea o transformă. Mulți adulți în vârstă descriu sexul ca fiind mai calm, mai comunicativ și ancorat în încredere. Presiunea de a per-

forma poate dispărea. Alții descoperă că sexualitatea devine mai puțin centrală, fiind înlocuită de conexiuni profunde, activități comune sau preocupări spirituale. Ideea nu este dacă sexualitatea rămâne dominantă, ci că rămâne o posibilitate, nu un capitol închis.

### **Imaginea de sine: A trăi într-un corp care se schimbă**

Îmbătrânirea modifică inevitabil corpul. Standardele culturale, însă, continuă să promoveze tinerețea ca etalon al atractivității. Acest lucru poate crea și întări nesiguranța în rândul persoanelor în vârstă. Participanții au remarcat că scăderea încrederii sexuale și mulțumirea mai scăzută față de propriul corp îi determină uneori pe oameni să se retragă, chiar și față de partenerii de lungă durată. Totuși, aceste răspunsuri sunt influențate și de presiune: chiar și adolescenții iau în considerare tot mai des chirurgia estetică din cauza nesiguranței și comparațiilor. Îmbătrânirea se desfășoară într-o cultură care idealizează tinerețea pentru toată lumea. Autoacceptarea devine importantă. Cei care învață să trăiască împăcat în corpurile lor în schimbare găsesc adesea în continuare plăcere. Așa cum a spus un participant:

*„Dacă mă impac cu corpul meu care îmbătrânește... atunci, desigur, voi păstra mult mai multă plăcere.”*

### **A-ți dezvălui identitatea mai târziu în viață: Eliberare și complicație**

Pentru unii adulți în vârstă, anii târzii aduc o auto-revelare îndelung amânată. Divorțul, văduvia, pensionarea sau pur și simplu realizarea că nu mai este necesar să te ascunzi pot duce la noi începuturi. A-ți asuma o identitate după decenii de tăcere poate fi eliberator, dar și riscant.

Oamenii se pot teme să nu supere familia sau să piardă prieteni de-o viață. Amintirile de excludere, criminalizare sau condamnare religioasă adâncesc aceste temeri. Adulții LGBTQ+ în vârstă care au experimentat deja alte discriminări, cum ar fi rasismul sau sexismul, pot ezita să dezvăluie noi fațete ale lor, temându-se de marginalizare suplimentară.

### **Îmbătrânirea queer: Între comunitate și marginalizare**

Comunitățile queer oferă adesea un sprijin esențial, spații în care îmbătrânirea este acceptată și expresia de sine încurajată. Unii participanți ai focus-group-urilor au descris aceste medii ca fiind primitoare pentru toți, indiferent de vârstă. Alții, însă, au remarcat că spațiile queer pot fi dominate de cultura tineretului și de idealuri restrânse de frumusețe:

*„În scena queer, vârsta abia dacă este un subiect. Unde merg eu, toată lumea este binevenită.”*

*„Nu consideram bărbații gay ca fiind atractivi atunci. Noi, oamenii mai în vârstă, nu mai suntem în centrul atenției când vine vorba de sexualitate.”*

*„Ca lesbiană pensionară, sunt dublu ‘în afară’.”*

Adulții LGBTQ+ în vârstă experimentează astfel un statut de „dublu în afară” în societatea generală, marginalizați atât din cauza vârstei, cât și a identității queer. Mulți au petrecut decenii luptând pentru vizibilitate și siguranță și au menționat că sunt determinați să continue această luptă și în mediile rezidențiale pentru seniori:

*„Suntem prima generație de persoane queer care intră în aceste locuri cu încredere în sine și experiență politică.”*

În plus, poveștile unor adulți queer în vârstă sunt marcate de experiențe pe care generațiile mai tinere abia le pot recunoaște. Unii au trăit sub §175, o lege germană care criminaliza relațiile sexuale între bărbați:

*„Am trăit sub articolul 175; am trăit asta când am ieșit la iveală [...] puteai ajunge la închisoare pentru asta. Desigur, asta încă are un impact astăzi asupra modului în care bărbați gay ca noi trăiesc și își experimentează sexualitatea.”*

De asemenea, criza SIDA i-a afectat profund pe mulți, cu grupuri întregi de prieteni pieriți și o generație întreagă afectată. Un participant a menționat: „Am fost profund traumatizați.” Aceste amintiri influențează încă modul în care bărbații gay pot construi încredere și își pot exprima dorința astăzi și cât de bine pot vorbi despre asta între ei și cu profesioniștii.

### **Intimitatea în mediile de îngrijire: Respect și posibilitate**

*„Îți lași sexualitatea la ușă, fie că e vorba de centru de zi sau de cămin. Nu mai ai sentimente. Nici măcar nu simți dorință pură. Asta nu există.”*

*„Nimeni nu vorbește despre sexualitate acolo... ca și cum am fi niște copii imaturi.”*

În mediile de îngrijire și locuire asistată, sexualitatea este adesea ignorată. Participanții au menționat că rezidenții sunt adesea tratați ca și cum nu ar avea deloc dorințe, infantilizați și lipsiți de autonomie. Chiar și forme elementare de recunoaștere, precum a bate la ușă înainte de a intra într-o cameră privată, sunt uneori neglijate. Membrii Grupului de Discuții susțin că sexualitatea trebuie recunoscută ca o nevoie umană de bază. Demnitatea necesită intimitate, respect pentru relațiile personale, inclusiv identitățile queer și relațiile netradiționale.

Dar schimbarea semnificativă necesită sprijin structural. Formarea personalului, timp adecvat, capacitate emoțională și condiții de muncă echitabile sunt esențiale. Fără resurse, chiar și cele mai progresiste idei rămân idealiste și neimplementate. Informațiile accesibile, de exemplu broșuri tipărite, ajută la eliminarea barierelor pentru ca persoanele în vârstă să își înțeleagă mai bine drepturile și dorințele.

## Încotro mergem de aici?

Privite împreună, aceste interviuri dezvăluie atât provocări, cât și oportunități. Vocile surprinse aici ne îndeamnă să reimaginăm îmbătrânirea, nu ca pe o ușă care se închide, ci ca pe o perioadă a noilor posibilități. Mulți adulți în vârstă își doresc aceleași lucruri ca și oamenii mai tineri: plăcere, intimitate, conexiune, experimentare, companie, independență și siguranță. Vor să danseze, să riște, să se îndrăgostească, să își exprime identitatea și să rămână vizibili.

Dacă societatea ascultă, poate începe să demonteze normele rigide care limitează oamenii de toate vârstele. Sprijinirea adulților în vârstă – fie heterosexuali, queer, cu partener sau singuri – în explorarea sexualității beneficiază pe toată lumea. Ne ajută pe toți să vedem sexualitatea nu ca pe ceva ce depășim odată cu vârsta, ci ca pe ceva ce crește odată cu noi.

La final, aceste povești ne cer să acceptăm un adevăr simplu:

**Sexualitatea nu se încheie odată cu vârsta.**

**Se schimbă și rămâne profund umană.**

## Ce ajută?

- Spații sigure, fără judecată, pentru conversație
- Dialog intergenerațional
- Educație incluzivă pentru lucrătorii din îngrijire
- Condiții de muncă mai bune în domeniul îngrijirii
- Informații și resurse accesibile
- Deschidere culturală către forme diverse de sexualitate și gen