

## Φωνές από την ομάδα εστίασης: Επαναπροσδιορίζοντας τη σεξουαλικότητα και τη διαφορετικότητα στην τρίτη ηλικία

Συγγραφέας: Sara Strube – Freie Altenarbeit Göttingen e.V. (Γερμανία)

Η κοινωνία συχνά στερεοτυπικά φαντάζεται τα γηρατεία ως μια αργή απομάκρυνση από τη δημόσια και συναισθηματική ζωή, με λιγότερη ενέργεια, λιγότερες φιλοδοξίες και εξασθένιση του πόθου. Σε αυτή την αφήγηση, η σεξουαλικότητα ουσιαστικά εξαφανίζεται. Τα άτομα της τρίτης ηλικίας αναμένεται να εγκαταλείψουν την οικειότητα, να αποδεχθούν την αδιαφορία της κοινωνίας και να προσαρμοστούν σιωπηλά σε έναν πιο περιορισμένο κόσμο.

Ωστόσο, οι φωνές των ηλικιωμένων και των επαγγελματιών που εργάζονται μαζί τους αφηγούνται μια πολύ διαφορετική ιστορία. Η σεξουαλικότητα, η ταυτότητα, η οικειότητα και η ευχαρίστηση δεν εξαφανίζονται απλά με την ηλικία, αλλά μεταμορφώνονται. Συνεχίζουν να διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους, συναναστρέφονται με άλλους και επιδιώκουν την ικανοποίηση. Οι ιστορίες που προκύπτουν από συνεντεύξεις και συζητήσεις σε ομάδες εστίασης αποκαλύπτουν βαθιά ριζωμένες παρανοήσεις σχετικά με τη γήρανση, καθώς και το πλούσιο δυναμικό της τρίτης ηλικίας.

Αυτό το άρθρο παρέχει μια εικόνα των προσωπικών απόψεων των ομάδων εστίασης που πραγματοποιήσαμε με άτομα της τρίτης ηλικίας για να συζητήσουμε τα θέματα αυτά.

### Ξεμαθαίνοντας τα στερεότυπα: Τι υποθέτουμε για τη γήρανση

Οι ερωτηθέντες περιέγραψαν ότι πολλοί νεότεροι άνθρωποι απλά δεν μπορούν να φανταστούν τα άτομα τρίτης ηλικίας ως σεξουαλικά όντα. Η πεποίθηση ότι η σεξουαλικότητα ανήκει μόνο στη νεολαία επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζονται τα άτομα τρίτης ηλικίας. Οι επιθυμίες τους παραμένουν αόρατες. Αυτή η στάση ενισχύει την ιδέα ότι τα σώματα των ατόμων τρίτης ηλικίας στερούνται ελκυστικότητας και αξίας. Τα σημερινά πολιτισμικά πρότυπα καθιστούν την ομορφιά συνώνυμη με τη νεότητα. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, τα μεγαλύτερα σε ηλικία σώματα φαίνεται να μην είναι επιθυμητά και, ως εκ τούτου, να μην έχουν σεξουαλικότητα. Ένας επαγγελματίας περιέγραψε αυτό το φαινόμενο ως «θεμελιώδη παρανόηση»: μόνο τα νεανικά σώματα θεωρούνται σεξουαλικά ενδιαφέροντα.

Αυτά τα στερεότυπα δεν περιορίζονται στη σεξουαλικότητα. Μόλις οι άνθρωποι συνταξιοδοτηθούν ή αντιμετωπίσουν σωματικές ή γνωστικές αλλαγές, συχνά χάνουν την πρόσβαση σε κοινωνικές συναντήσεις που συχνά συνδέονται με νεαρά άτομα, όπως για παράδειγμα κλαμπ για χορό. Πολλοί αισθάνονται αόρατοι, σωματικά παρόντες αλλά κοινωνικά περιθωριοποιημένοι. Τα ραντεβού για την υγεία μπορεί να γίνουν η μόνη δομημένη αλληλεπίδραση που έχουν πολλά

άτομα τρίτης ηλικίας, και ακόμη και αυτές οι συναντήσεις συχνά πλαισιώνουν τη γήρανση αποκλειστικά ως παρακμή.

Η πίστη, το γενεαλογικό υπόβαθρο και η παράδοση μπορούν να ενισχύσουν τη σιωπή. Για άτομα που έχουν μεγαλώσει σε αυστηρά θρησκευτικά περιβάλλοντα, τα ζητήματα που αφορούν το φύλο και τη σεξουαλικότητα μπορεί να εξακολουθούν να θεωρούνται μη αποδεκτά. Ενώ οι νεότερες γενιές μπορεί να είναι πιο ανοιχτές σε διαφορετικές ταυτότητες και σχέσεις, οι ηλικιωμένοι συχνά μεγάλωσαν χωρίς τη γλώσσα ή τους χώρους για να μιλήσουν για τέτοιες εμπειρίες.

### **Ντροπή και συζητήσεις που δεν έγιναν ποτέ**

*«Η σεξουαλικότητα δεν ήταν κάτι για το οποίο μιλούσαν οι άνθρωποι· θεωρείτο κάπως βρώμικο. Αηδία. Και φυσικά, πολλοί άνθρωποι της ηλικίας μας και μεγαλύτεροι εξακολουθούν να έχουν αυτή τη στάση ριζωμένη μέσα τους».*

Η σεξουαλικότητα ιστορικά ήταν ένα θέμα ταμπού. Αυτή η ιστορία εκδηλώνεται με πρακτικούς τρόπους: πολλά άτομα τρίτης ηλικίας δεν έχουν μιλήσει ποτέ για τη σεξουαλικότητα, ούτε με τους/τις συντρόφους τους, ούτε με την οικογένεια ή τους/τις φίλους/ες τους. Ένας συμμετέχων που διοργανώνει εργαστήρια για άτομα άνω των 60 ετών αναφέρει ότι οι συμμετέχοντες/ουσες του μερικές φορές παραδέχονταν ότι ήταν η πρώτη φορά που συζητούσαν για προσωπικά θέματα. Υποστήριξε ότι όταν δημιουργούνται χώροι που προσφέρουν ασφάλεια και σεβασμό, η αλλαγή γίνεται δυνατή. Περιέγραψε τη σημασία της οικοδόμησης εμπιστοσύνης, μερικές φορές μοιράζοντας πτυχές της δικής του ταυτότητας, και αντιμετωπίζοντας τη ντροπή όχι ως κάτι που πρέπει να εξαλειφθεί, αλλά ως κάτι που μπορεί να γίνει κατανοητό και να εξερευνηθεί με ευαισθησία. Αυτά τα ασφαλή περιβάλλοντα μπορούν να ωφελήσουν και τα νεότερα άτομα. Οι διαγενεακές συνομιλίες μπορούν να εξανθρωπίσουν εμπειρίες που διαφορετικά θα φαίνονταν ξένες ή απειλητικές. Ένας από τους ερωτηθέντες το περιέγραψε ως είσοδο σε μια άλλη κουλτούρα, όχι για να κρίνει, αλλά για να εξερευνησει τι μπορεί να μάθει:

*«Μου αρέσει πολύ αυτή η έκφραση, σαν να είσαι εξερευνητής σε μια ξένη κουλτούρα, η οποία μπορεί τελικά να μην είναι και τόσο ξένη, αλλά να την προσεγγίζεις με τη μεγαλύτερη δυνατή περιέργεια και να συνειδητοποιείς ότι δεν έχει να κάνει με το τι είναι σωστό και τι λάθος, αλλά μάλλον με αυτή την ανταλλαγή».*

## Σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία: μεταμόρφωση, όχι εξαφάνιση

*«Είναι πολύ πιο χαλαρό, πολύ πιο ήρεμο και στην πραγματικότητα πιο εμπιστευτικό [...] να συντονιζόμαστε ο ένας με τον άλλον, να είμαστε σε αρμονία, να ξέρουμε τι μου αρέσει, τι σου αρέσει, τι μας αρέσει και στους δύο [...]»*

Οι βιολογικές αλλαγές μπορούν να επηρεάσουν τη σεξουαλική ζωή, η λίμπιντο μπορεί να μειωθεί, οι στύσεις μπορεί να γίνουν λιγότερο αξιόπιστες και η κολπική ξηρότητα μπορεί να κάνει τη σεξουαλική επαφή δυσάρεστη. Ωστόσο, αυτές οι αλλαγές δεν μειώνουν απαραίτητα την οικειότητα, αλλά συχνά την μεταμορφώνουν. Πολλά άτομα μεγαλύτερης ηλικίας περιγράφουν το σεξ ως πιο ήρεμο, πιο επικοινωνιακό και βασισμένο στην εμπιστοσύνη. Η πίεση για απόδοση μπορεί να εξασθενήσει. Άλλοι θεωρούν ότι η σεξουαλικότητα γίνεται λιγότερο κεντρική, αντικαθιστώντας την με βαθιές σχέσεις, κοινές δραστηριότητες ή πνευματικές αναζητήσεις. Το θέμα δεν είναι αν η σεξουαλικότητα παραμένει κυρίαρχη, αλλά αν παραμένει μια πιθανότητα και όχι ένα κλειστό κεφάλαιο.

## Αυτοεικόνα: Ζώντας σε ένα σώμα που αλλάζει

Η γήρανση αλλάζει αναπόφευκτα το σώμα. Ωστόσο, τα πολιτισμικά πρότυπα συνεχίζουν να προωθούν τη νεότητα ως σημείο αναφοράς για την ελκυστικότητα. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει και να ενισχύσει την ανασφάλεια στα άτομα τρίτης ηλικίας. Οι συμμετέχοντες/ουσες παρατήρησαν ότι η μείωση της σεξουαλικής αυτοπεποίθησης και η μειωμένη ικανοποίηση με το σώμα τους οδηγεί μερικές φορές τους ανθρώπους να αποσυρθούν, ακόμη και από μακροχρόνιους συντρόφους. Ωστόσο, αυτές οι αντιδράσεις διαμορφώνονται επίσης από την πίεση: ακόμη και έφηβα άτομα σκέφτονται όλο και περισσότερο την αισθητική χειρουργική λόγω ανασφάλειας και σύγκρισης. Η γήρανση εξελίσσεται μέσα σε μια κουλτούρα που εξιδανικεύει τη νεότητα για όλους. Η αποδοχή του εαυτού γίνεται σημαντική. Όσοι μαθαίνουν να ζουν ειρηνικά με το σώμα τους που αλλάζει, συχνά συνεχίζουν να βρίσκουν ευχαρίστηση. Όπως είπε ένας συμμετέχων:

*«Αν είμαι εντάξει με το γηράσκον σώμα μου... τότε φυσικά θα απολαμβάνω πολύ περισσότερη ευχαρίστηση».*

## Coming Out αργότερα στη ζωή: Απελευθέρωση και επιπλοκές

Για ορισμένα ηλικιωμένα άτομα, τα τελευταία χρόνια της ζωής τους φέρνουν μια μακροχρόνια καθυστερημένη εξομολόγηση. Ο χωρισμός, ο θάνατος του/της συζύγου, η συνταξιοδότηση ή απλά η συνειδητοποίηση ότι δεν είναι πλέον απαραίτητο να κρύβονται μπορεί να οδηγήσει σε

νέες αρχές. Το να αποκαλύψουν την ταυτότητά τους μετά από δεκαετίες σιωπής μπορεί να είναι απελευθερωτικό, αλλά και επικίνδυνο.

Οι άνθρωποι μπορεί να ανησυχούν ότι θα αναστατώσουν την οικογένειά τους ή θα χάσουν τους/τις φίλους/ες μιας ζωής. Οι αναμνήσεις από τον αποκλεισμό, την ποινικοποίηση ή την θρησκευτική καταδίκη εντείνουν αυτούς τους φόβους. Τα ηλικιζόμενα LGBTQ+ άτομα που έχουν ήδη βιώσει άλλες μορφές διακρίσεων, όπως για παράδειγμα τον ρατσισμό ή τον σεξισμό, μπορεί να διστάζουν να αποκαλύψουν νέες πτυχές του εαυτού τους, καθώς μπορεί να φοβούνται περαιτέρω περιθωριοποίηση.

### **Τα queer γηραιά: μεταξύ κοινότητας και περιθωριοποίησης**

Οι queer κοινότητες προσφέρουν συχνά ουσιαστική υποστήριξη, χώρους όπου η γήρανση είναι αποδεκτή και η έκφραση ενθαρρύνει τη σύνδεση. Ορισμένοι/ες συμμετέχοντες/ουσες σε ομάδες εστίασης περιέγραψαν αυτά τα περιβάλλοντα ως φιλόξενα για όλα τα άτομα, ανεξαρτήτως ηλικίας. Άλλοι, ωστόσο, σημείωσαν ότι οι queer χώροι μπορεί να κυριαρχούνται από την νεανική κουλτούρα και συγκεκριμένα πρότυπα ομορφιάς:

*«Στην queer σκηνή, η ηλικία δεν αποτελεί θέμα συζήτησης. Όλα τα άτομα είναι ευπρόσδεκτα όπου πηγαίνω».*

*«Τότε δεν έβρισκα τους ηλικιωμένους ομοφυλόφιλους άνδρες ελκυστικούς. Εμείς οι ηλικιωμένοι δεν είμαστε πλέον στο επίκεντρο όσον αφορά τη σεξουαλικότητα».*

*«Ως λεσβία συνταξιούχος, είμαι διπλά «αποκλεισμένη».*

Τα ηλικιωμένα LGBTQ+ άτομα βιώνουν έτσι μια «διπλή περιθωριοποίηση» στην κοινωνία γενικά, καθώς περιθωριοποιούνται τόσο λόγω της ηλικίας τους όσο και λόγω της σεξουαλικής τους ταυτότητας. Πολλά από αυτά τα άτομα έχουν περάσει δεκαετίες αγωνιζόμενα για ορατότητα και ασφάλεια και δηλώνουν αποφασισμένα να συνεχίσουν αυτόν τον αγώνα και στα γηροκομεία:

*«Είμαστε η πρώτη γενιά queer ατόμων που εισέρχεται σε αυτά τα μέρη με αυτοπεποίθηση και πολιτική εμπειρία»,*

Επιπλέον, οι ιστορίες ορισμένων ηλικιωμένων queer ατόμων χαρακτηρίζονται από εμπειρίες που οι νεότερες γενιές δύσκολα μπορούν να κατανοήσουν. Ορισμένοι έζησαν υπό το §175, έναν γερμανικό νόμο που ποινικοποιούσε τις σεξουαλικές σχέσεις μεταξύ ανδρών:

*«Έζησα την εμπειρία του άρθρου 175. Την έζησα όταν έκανα coming out [...] μπορούσες να πας φυλακή για αυτό. Φυσικά, αυτό εξακολουθεί να έχει αντίκτυπο σήμερα στον τρόπο με τον οποίο ζουν και βιώνουν τη σεξουαλικότητά τους οι ομοφυλόφιλοι άνδρες όπως εμείς».*

Επίσης, η κρίση του AIDS επηρέασε βαθιά πολλούς, με ολόκληρες ομάδες φίλων να πεθαίνουν και μια ολόκληρη γενιά να πλήττεται. Ένας συμμετέχων ανέφερε: «Ήμασταν βαθιά τραυματισμένοι». Αυτές οι αναμνήσεις εξακολουθούν να διαμορφώνουν τον βαθμό ελευθερίας με τον οποίο οι ομοφυλόφιλοι άνδρες μπορούν να χτίσουν εμπιστοσύνη και να εκφράσουν το πόθο τους σήμερα, καθώς και το πόσο καλά μπορούν να μιλήσουν για αυτό μεταξύ τους και με επαγγελματίες.

### **Οικειότητα σε περιβάλλοντα φροντίδας: Σεβασμός και δυνατότητα**

*«Παραδίδεις τη σεξουαλικότητά σου στην πόρτα, στο κέντρο ημερήσιας φροντίδας ή στο γηροκομείο, όπου κι αν είναι. Δεν έχεις συναισθήματα. Δεν νιώθεις ούτε καν καθαρή επιθυμία. Αυτό δεν υπάρχει».*

*«Κανείς δεν μιλάει για σεξουαλικότητα εκεί... σαν να είμαστε ανώριμα παιδιά».*

Στα περιβάλλοντα νοσηλείας και υποβοηθούμενης διαβίωσης, η σεξουαλικότητα συχνά αγνοείται. Οι συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν ότι οι ένοικοι συχνά αντιμετωπίζονται σαν να μην έχουν καμία επιθυμία, αντιμετωπίζονται σαν παιδιά και στερούνται της αυτονομίας τους. Ακόμη και βασικές μορφές αναγνώρισης, όπως το χτύπημα πριν την είσοδο σε ένα ιδιωτικό δωμάτιο, μερικές φορές αγνοούνται. Τα μέλη της Ομάδας Εστίασης υποστηρίζουν ότι η σεξουαλικότητα πρέπει να αναγνωριστεί ως βασική ανθρώπινη ανάγκη. Η αξιοπρέπεια απαιτεί ιδιωτικότητα, σεβασμό στις προσωπικές σχέσεις, συμπεριλαμβανομένων των queer ταυτοτήτων και των μη παραδοσιακών σχέσεων.

Ωστόσο, για να επιτευχθεί ουσιαστική αλλαγή απαιτείται δομική υποστήριξη. Η εκπαίδευση του προσωπικού, ο επαρκής χρόνος, η συναισθηματική ικανότητα και οι δίκαιες συνθήκες εργασίας είναι απαραίτητες. Χωρίς πόρους, ακόμη και οι πιο προοδευτικές ιδέες παραμένουν ιδεαλιστικές και ανεκπλήρωτες. Οι προσβάσιμες πληροφορίες, π.χ. έντυπα φυλλάδια, συμβάλλουν στην άρση των εμποδίων για τα άτομα τρίτης ηλικίας, ώστε να κατανοήσουν καλύτερα τα δικαιώματα και τις επιθυμίες τους.

### **Πού πάμε από εδώ;**

Συνολικά, αυτές οι συνεντεύξεις αποκαλύπτουν τόσο προκλήσεις όσο και ευκαιρίες. Οι φωνές που καταγράφονται εδώ μας προτρέπουν να ξανασκεφτούμε τη γήρανση, όχι ως μια κλειστή πόρτα, αλλά ως μια περίοδο νέων δυνατοτήτων. Πολλά άτομα τρίτης ηλικίας θέλουν τα ίδια πράγματα που θέλουν και τα νεαρά άτομα: ευχαρίστηση, οικειότητα, σύνδεση, πειραματισμό, συντροφικότητα, ανεξαρτησία και ασφάλεια. Θέλουν να χορεύουν, να αναλαμβάνουν ρίσκα, να ερωτεύονται, να εκφράζουν την ταυτότητά τους και να παραμένουν ορατοί.

Αν η κοινωνία ακούσει, μπορεί να αρχίσει να καταργεί τις άκαμπτες νόρμες που περιορίζουν τους ανθρώπους όλων των ηλικιών. Η υποστήριξη των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, είτε είναι ετεροφυλόφιλοι, queer, σε σχέση ή ελεύθεροι, στην εξερεύνηση της σεξουαλικότητάς τους ωφελεί όλους. Μας βοηθά όλους να δούμε τη σεξουαλικότητα όχι ως κάτι που ξεπερνάμε, αλλά ως κάτι που μεγαλώνει μαζί μας.

Τελικά, αυτές οι ιστορίες μας καλούν να αποδεχτούμε μια απλή αλήθεια:

**Η σεξουαλικότητα δεν τελειώνει με την ηλικία.**

**Αλλάζει και παραμένει βαθιά ανθρώπινη.**

### **Τι βοηθάει;**

- Ασφαλείς χώροι για συζήτηση χωρίς κριτική,
- Διάλογος μεταξύ των γενεών,
- Εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς για τους/τις εργαζόμενους/ες στον τομέα της φροντίδας,
- Καλύτερες συνθήκες εργασίας στον τομέα της φροντίδας,
- Προσβάσιμες πληροφορίες και πόροι,
- Πολιτισμική ανάπτυξη για διαφόρων μορφών σεξουαλικότητας και φύλου.