

Promoció de la sexualitat sana des del món local

20 de novembre 2024



Diputació
Barcelona

Àrea de Comerç, Consum
i Salut Pública



Gaudir del sexe quan ja ets gran: autocura i descobriment del que no et van explicar

Sílvia Catalán

Psicòloga especialista en sexualitats i relacions

Continguts

1. Per què és important treballar la sexualitat en la gent gran?
2. Mites sobre la sexualitat en la gent gran
3. La sexualitat post-menopausa: ITS, gaudi, el cos, la ment, autocura i relacions
4. Propostes d'intervenció (part pràctica)



1. Per què és important treballar la sexualitat en la gent gran?

Col·lectiu vulnerable

No han rebut educació sexual

No tenen representativitat ni referents

Estan vivint molts canvis socials



2. Mites sobre la sexualitat en la gent gran

No tenen relacions sexuals

No cal que facin servir protecció

Els homes no tenen erecció

Les dones no lubriquen

Interès per la sexualitat = problema (vell verd, inicis de demència...)

No tenen energia per a les relacions sexuals

Heteronormativitat

Amatonormativitat



Decàleg del sexe en la vellesa

1. L'exercici de la sexualitat és una opció lliure que estic en capacitat de prendre.
2. La meva expressió sexual és permanent i no depèn de l'edat. És una faceta vital que varia a cada persona.
3. Tinc el mateix desig i dret de rebre i fer carícies que tenia a la meva infància i joventut.
4. Estic en capacitat d'expressar sanament l'afecte envers les persones que m'atreuen.
5. Puc constituir una parella i compartir els meus sentiments sense límit d'edat.

Alonso Acuña, sexòleg xilè.
"Sexo y edad: de la madurez a la vejez" (1984)

Decàleg del sexe en la vellesa

6. Soc capaç de treballar, produir, fer esport i divertir-me. La meva situació de retir o pensió no m'ho impedeix; al contrari, m'ho facilita
7. Com a persona gran puc tenir el do de gaudir de l'elemental, com passa a la infància. Soc capaç de gaudir de la transparència de l'aire, l'aroma de la flor, el color de les papallones, el frec d'una mà amiga, la tendresa d'una carícia, el murmuri d'un adéu. Cada cop més, en virtut de la meva experiència.
8. M'aferro a la vida perquè en sé el valor i percebo el plaer de viure-la, encara que de vegades gaudeixi en la solitud dels meus records i sembli una persona esquerpa.
9. Tinc dret a cuidar i millorar la meva imatge exterior, a transmetre als altres la bellesa interior que brolla del meu cos i gaudir de tota mena de sensacions que provinguin.
10. Arribar a la vellesa vol dir que he sobreviscut i triomfat sobre la malaltia i la mort. Puc transmetre amb orgull aquestes idees als meus fills, nets i amics, perquè alhora, si ells aconseguen aconseguir la vellesa, aleshores també tinguin el privilegi de transmetre-les als seus nets, fills i amics.

Alonso Acuña, sexòleg xilè.
"Sexo y edad: de la madurez a la vejez" (1984)

3. La sexualitat post-menopausa

Què els hi hem d'explicar nosaltres?



4. Propostes d'intervenció

Dissenyem un taller



Moltes gràcies



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Comerç, Consum
i Salut Pública

