


FITXA 3

DONES GRANS I SALUT SEXUAL

AMPLIANT APUNTS SOBRE
SALUT SEXUAL, DRETS I PLAER





A qualsevol edat, conèixer el nostre cos i els nostres desitjos, disposar dels recursos necessaris per a marcar límits i expressar desitjos i rebutjos són elements importants quant a la satisfacció sexual, que sembla ser més fàcil d'assolir a mesura que passen els anys. Ser reconegudes per allò que desitgem, som i sentim és un factor important pel benestar psicològic i la tranquil·litat amb què les persones afrontem la darrera etapa de la vida.

Potser amb l'edat, els nostres desitjos, maneres d'expressar la sexualitat i cuidar la nostra salut han anat canviant, però això no significa que desaparegui la nostra capacitat per a sentir tendresa i afecte, la nostra creativitat per a tenir fantasies, la nostra curiositat vers altres cossos i el nostre propi... **Sempre som a temps d'explorar noves formes de viure i expressar la nostra sexualitat des de l'autonomia i el plaer.**

En la nostra societat s'han creat una sèrie de mites lligats a la sexualitat en la vellesa.

Som éssers sexuats des de que naixem fins que morim, per això, ara que ens anem fent grans, és interessant que ens obrim a repensar la nostra sexualitat, les maneres de cuidar-nos i de gaudir dels nostres cossos.

Estem acostumades a sentir que les persones grans no estan interessades en el sexe ni el practiquen o que perden el seu atractiu sexual. És com si a partir d'una edat determinada, més enllà dels 50, perdéssim la capacitat de desitjar i gaudir de la sexualitat. Els **imaginariis socials** de la vellesa ens han situat, especialment a les dones, com a persones asexuades i mancades d'activitat sexual de manera sistemàtica.

La sexualitat de les dones cis continua estant molt associada a l'**heterosexualitat** i la **reproducció**, amb la qual cosa quan “perdem” aquesta capacitat, amb el procés fisiològic de la menopausa, sembla que la nostra sexualitat quedi en el passat pel fet de no complir amb els mandats i construccions socials ge-

nèriques sobre la bellesa, la joventut, la feminitat i la maternitat. Això mateix també invisibilitza i deixa fora moltes altres sexualitats i identitats de gènere (dones trans, persones no binàries, persones intersexuals...).

Durant aquesta etapa es donen canvis corporals (apareixen arrugues i amplades diferents, sequedat en la pell i les mucoses, etc.) que fan que el nostre cos quedi fora dels **cànonis construïts** sobre un ideal de joventut i salut que, a més a més, conformen el que es considera una dona “atractiva”, “desitjable” o “sexualment activa”. Aquestes construccions socials també s'assen-ten sobre els **mandats de gènere heteronormatius i binaris** que sotmeten la sexualitat de les dones al desig i la

satisfacció sexual de l'altre. Aquests mandats també condicionen la nostra autoimatge i, conseqüentment, la nostra vivència de la sexualitat, la qual es veu reforçada pels missatges del nostre entorn sobre el que és d'esperar d'una "àvia".

És ben real que **l'envelliment** suposa un moment vital de forces **canvis i transformacions**. Amb l'envelliment, la sexualitat es pot veure afectada per la vivència d'un cos canviat per l'edat i altres esdeveniments vitals, i també per aspectes relacionats amb la salut. Els canvis que experimenten els nostres cossos són diferents i vivim aquestes transformacions de maneres molt diverses. La sexualitat, igual que les persones, evoluciona davant les situacions i per tant l'envelliment és una etapa vital que pot donar lloc a **noves maneres de cuidar-nos** per tal de poder continuar gaudint-la.

Si ens brindem una mirada diferent podrem contemplar-nos com a dones transitant camins diversos, en comptes de considerar-nos en etapes finals o en decadència. Les dones grans tenim capacitats, habilitats i qualitats que ens permeten el **gaudi**, així com viure els nostres canvis i prendre les nostres pròpies decisions. Atresorem coneixements i experiències que ens poden ajudar a mirar cap endavant i discernir el que desitgem i com ho desitgem, i

això inclou la nostra sexualitat. En definitiva, les dones grans podem viure una vida amb significat propi (resignar la pròpia subjectivitat).

Els recorreguts de violències, exclusió i discriminació marquen les vides de les dones i tenen un impacte en la nostra salut. Per a les dones trans, especialment, comporta que en molts indrets del món no arribem a envellir. D'aquí que la consigna "Deixeu-nos que ens somiem velles" ens torna a ressituar davant la concepció de que l'abordatge de les cures en salut sexual passa per la possibilitat **d'exercir els Drets Sexuals** i, per a les dones trans, també el **dret a envellir** i gaudir de la sexualitat en la vellesa.

Més enllà de mites i estereotips, bona part de les dones grans vivim la sexualitat activament i, malgrat que en moltes de les campanyes de promoció de la salut sexual no se'ns anomena massa, quan es parla d'ITS i VIH també

Les dones grans tenim necessitats específiques en salut sexual que és fonamental abordar per al ple gaudi de la nostra sexualitat.

té a veure amb nosaltres i necessitem aquesta **informació** per poder gaudir i exercir els nostres drets.

A les persones grans, i en particular a les dones, lesbianes i trans, ens han deixat al marge de la investigació, els assaigs clínics i els programes d'educació i prevenció, això ha contribuït a un augment en el risc d'exposició a diferents ITS, entre les quals el VIH. Alhora, això ha suposat que les dones grans tinguem més possibilitats de tenir diagnòstics tardans i, per tant, majors complicacions de salut i amb el tractament.

En relació a les **cures en salut sexual** és important tenir present que, després de la menopausa, per a les dones cis poden aparèixer alguns canvis fisiològics tals com una menor lubricació vaginal o l'aprimament de les parets vaginals, que ens comporten un major risc per a l'adquisició del VIH durant les relacions sexuals sense utilitzar mètodes barrera (preservatius externs i interns).

I tant en dones cis com en dones trans és important continuar els seguiments amb l'equip mèdic per a la **prevenció** i la **detecció precoç** de patologies com el càncer de mama, de cèrvix o anal.

D'altra banda, i gràcies als tractaments, les dones amb VIH tenim l'oportunitat de viure més anys i, encara que som

La salut sexual i els Drets Sexuals de les dones grans s'han de vincular als principis d'autonomia personal, integritat corporal, igualtat, diversitat, dignitat i solidaritat.

invisibles fins i tot dins dels àmbits de l'epidèmia, de seguir mantenint relacions sexuals i **gaujant de la nostra sexualitat**. Per això mateix, tenim dret a disposar d'informació sobre estratègies per a la cura de la nostra salut sexual i tenim dret a poder parlar d'aquells aspectes que ens preocupen respecte a la nostra sexualitat i al fet d'envellir.



A **Creación Positiva** oferim,
des d'una perspectiva feminista,
atenció individual, grups de
suport i tallers de promoció de
la salut sexual, posant al centre
les cures, les diversitats i la
defensa dels Drets Sexuals.



93 431 45 48

crea@creacionpositiva.org

[Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) @CreaPositiva

www.creacionpositiva.org

Finançat per:

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

