

Patrocina



SEX AROA

GUÍA DE SEXUALIDAD Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO



SEXAROA

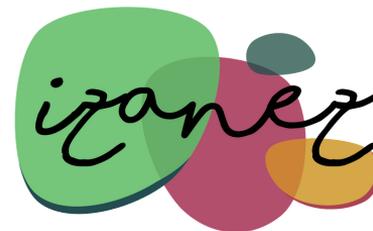


Con la colaboración de:

Patrocina



Trabajamos cuestiones de género, educación, desarrollo colectivo, sexualidad y diversidad desde metodologías creativas.



Asociación Vasca para la Atención y Cultivo de las Sexualidades Diversas.

Euskal Herriko Sexu Heziketa Eskola KOOP. E.



www.ehshe.com



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

BERDINTASUN, JUSTIZIA
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES

Guía elaborada
por EHSHE,
Koop. E. con la
financiación del
Gobierno Vasco.

SEXAROA

es un programa
sobre sexualidad
y envejecimiento
activo.





Esta guía

- es breve,
- de lectura ágil,
- y usa lenguaje sencillo.

Nos habla sobre

- envejecimiento,
- derechos sexuales,
- y mitos de la sexualidad.



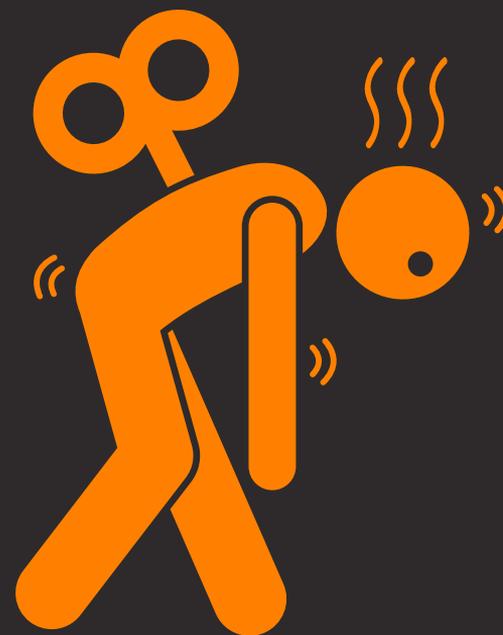
EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO



Solemos vivir estas situaciones o realidades:

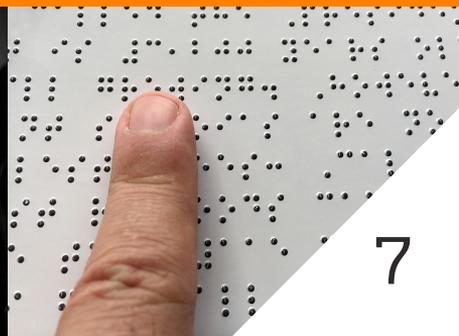
DISFUNCIONALIDAD ORGÁNICA

Que alguna parte
del cuerpo o del
cerebro no funcione
correctamente.



DIVERSIDAD FUNCIONAL

Manera particular que cada persona tenemos para realizar las actividades de la vida diaria y de relacionarnos con los demás.



DEPENDENCIA

Situación en la que se encuentran quienes necesitan mucha ayuda para realizar su vida cotidiana.



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Buscar la mejor manera de realizar actividades para mejorar nuestra calidad de vida a medida que envejecemos.



¿CUÁLES SON MIS DERECHOS SEXUALES?



Entre otros, TENEMOS DERECHO A:

1. La libertad sexual.
2. La autonomía, integridad y seguridad sexual del cuerpo.
3. La privacidad sexual.
4. Al placer sexual.
5. La expresión sexual.
6. La libre asociación sexual.
7. La atención de la salud sexual.



1- LIBERTAD SEXUAL

Somos personas sexuales y tenemos derecho a seguir descubriendo y viviendo nuestra sexualidad de forma libre.



2- AUTONOMÍA, INTEGRIDAD Y SEGURIDAD SEXUAL DEL CUERPO

Podemos tomar decisiones autónomas sobre nuestra propia vida sexual y controlar nuestros cuerpos de forma libre, sin ningún tipo de violencia.



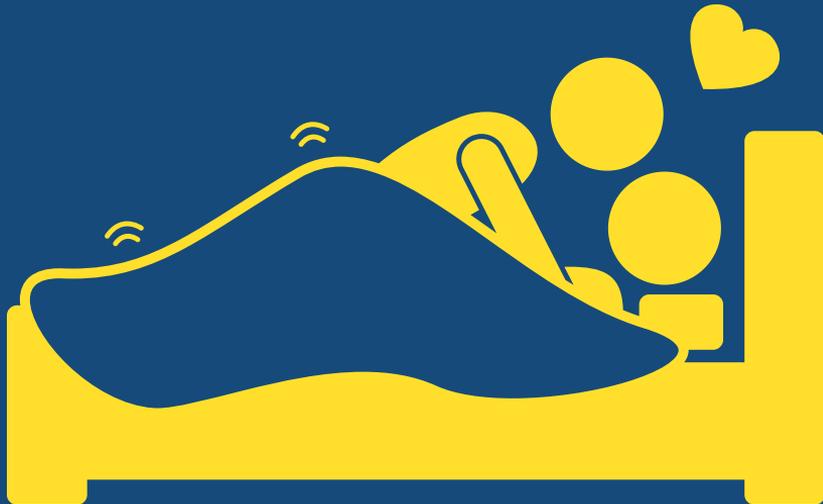
3- PRIVACIDAD SEXUAL

Tenemos derecho a que respeten nuestra intimidad, especialmente cuando tenemos conductas eróticas.



4- PLACER SEXUAL

Sentir placer con otras personas y con nosotras o nosotros mismos es nuestro derecho. Además, es fuente de bienestar físico y mental.



5- EXPRESIÓN SEXUAL

Tenemos derecho a expresar nuestra sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.



6- LIBRE ASOCIACIÓN SEXUAL

Tenemos la posibilidad de emparejarnos o separarnos, casarnos o divorciarnos, y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales.



7- SALUD SEXUAL

La atención a la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de nuestros problemas, dificultades y preocupaciones sexuales.



MITOS DE LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ



¡No nos creamos todo lo que
nos cuentan!

SOMOS ASEXUALES



La sexualidad está presente a lo largo de toda nuestra vida, y seguimos sintiendo excitación, atracción, deseo, enamoramiento, etc.



ES COSA DE JÓVENES

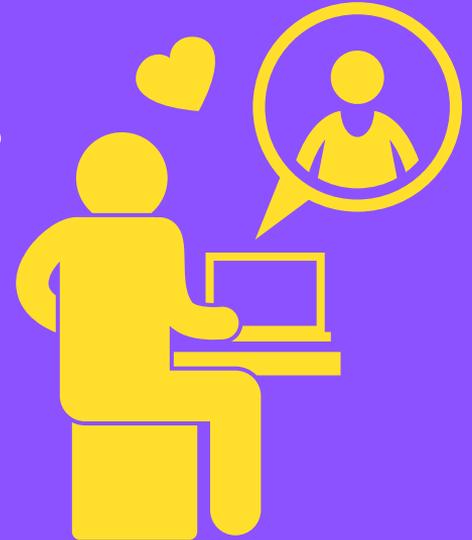


La sexualidad de las personas mayores es aún más diversa que la de las personas jóvenes, y puede ser más satisfactoria.



"VIEJO VERDE"

Tenemos deseos eróticos,
como cualquier joven,
¡y la misma
necesidad
de expresarlos!
Con respeto todo
está permitido.



SIN ERECCIÓN NO HAY DESEO

La erección del pene y del clítoris son procesos físicos, el deseo erótico, en cambio, es mental. ¡Podemos mantener vivo el deseo si queremos!



LAS RELACIONES SEXUALES NOS PONEN EN PELIGRO



Hay muchas formas de entender y disfrutar las relaciones sexuales, tantas como imaginación tengamos.

Sabemos cuales son las adecuadas para nosotras y nosotros.



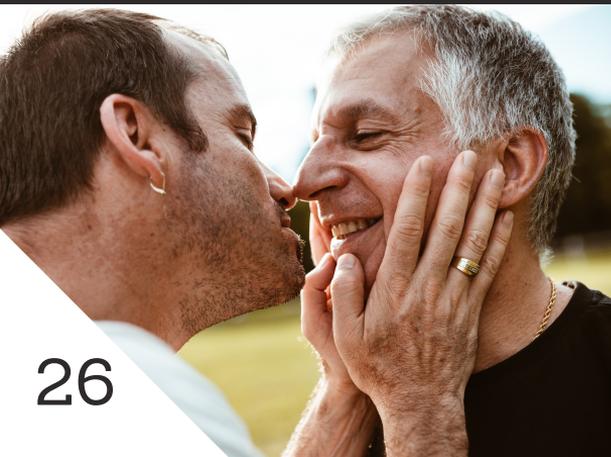
BUSCAMOS PAREJA PARA NO ESTAR SOLAS O SOLOS



Podría ser, ¡y sería genial! Pero, nos podemos emparejar por las mismas razones que cualquier otra persona. Nunca es tarde...



¡La sexualidad es para disfrutarnos!





SEXAROA



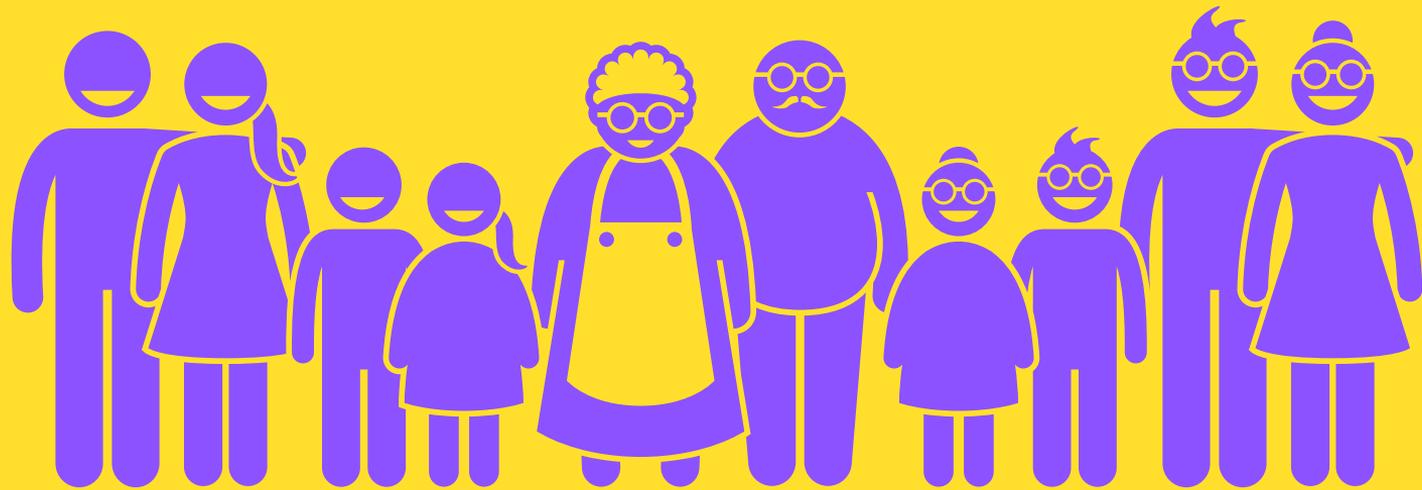
Con la colaboración de:



BERDINTASUN, JUSTIZIA
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA

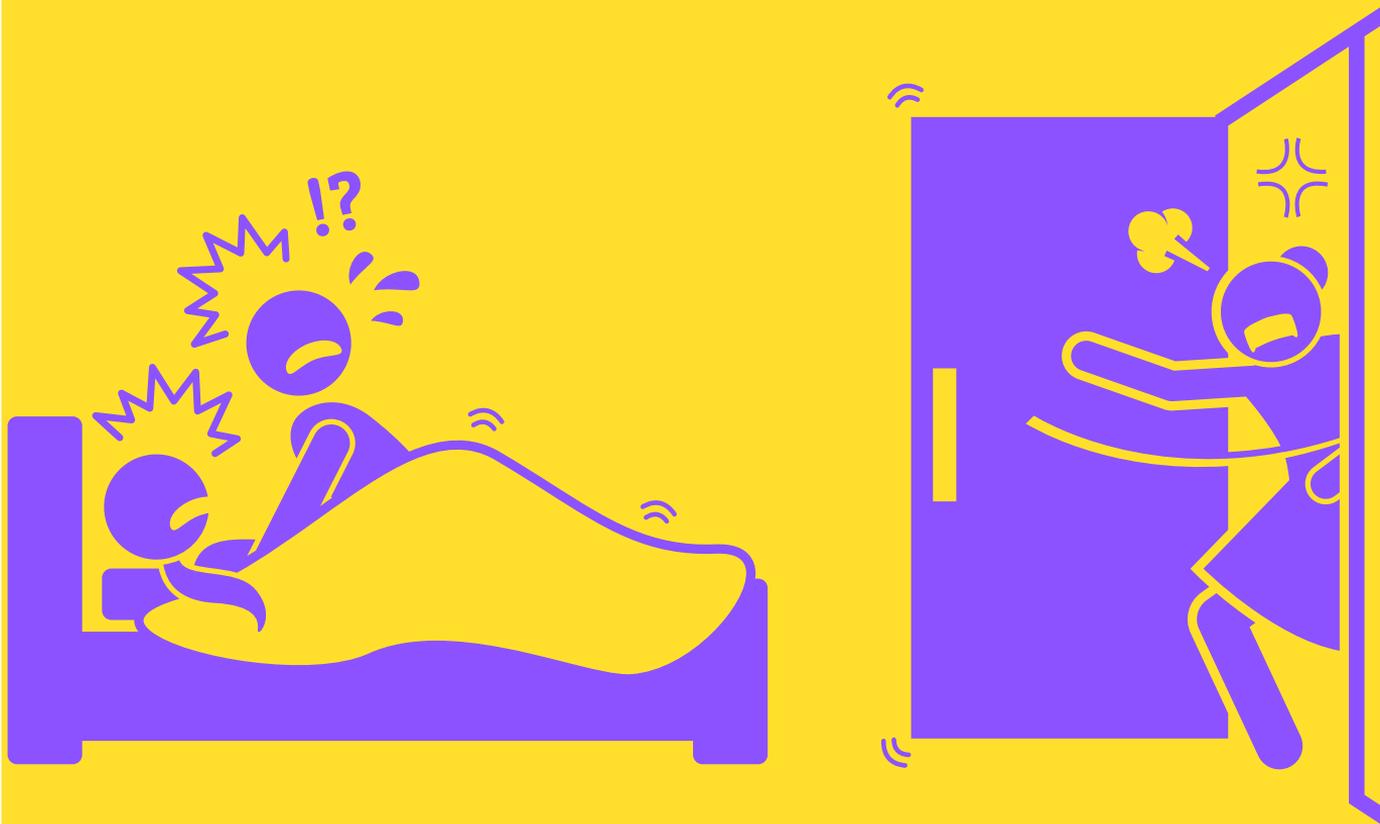
DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES

Consejos para las personas CUIDADORAS.



Sencillos y válidos para la
familia y profesionales

¿LA INTIMIDAD ES NECESARIA
PARA LA VIDA!



¡LA INTIMIDAD ES NECESARIA
PARA LA VIDA!

RESPECTO Y CONSIDERACIÓN
LA INTIMIDAD



- Llama a la puerta antes, ¡siempre!
- Pregunta o avisa antes de acceder a sus cuerpos, sea para lo que sea.
- No realices opiniones negativas hacia sus cuerpos-
- Si la persona tiene pareja/s o encuentros eróticos dales espacios y momentos de intimidad, exactamente lo que haces contigo misma/o. Nadie es un salido porque se le haya "pillado" 15 veces masturbándose, simplemente se le ha interrumpido 15 veces su masturbación. Un poco de respeto y consideración.

RESPECTO Y CONSIDERACIÓN POR LA INTIMIDAD

- Llamar a la puerta antes
- Preguntar/avisar antes
- No realizar opiniones negativas hacia sus cuerpos-
- Si la persona tiene pareja/s o encuentros eróticos dales espacios y momentos de intimidad, exactamente lo que haces contigo misma/o.

¡LA INTIMIDAD ES NECESARIA PARA LA VIDA!

RESPECTO Y CONSIDERACIÓN POR LA INTIMIDAD

- Trata a la persona de forma única y diferenciada, no todas necesitan lo mismo.
- No infantilizar.
- Estás con personas adultas, pregunta y déjales tomar decisiones.

HAY MÁS DIVERSIDAD QUE EN NINGÚN CICLO ANTERIOR DE VIDA, TENLO EN CUENTA!

ES COSA DE JÓVENES

La sexualidad de las personas mayores es aún más diversa que la de las personas jóvenes, y puede ser más satisfactoria.