Patrocina

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

SEXAROA

GUÍA DE SEXUALIDAD Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Euskal Herriko Sexu Heziketa Eskola KOOP. E.

www.ehshe.com





SEXAROA



Con la colaboración de:

Patrocina

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

lannas
espacio de integración personal y colectivo

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

izanez

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

Euskal Herriko Sexu Heziketa Eskola KOOP. E.

ehshe

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

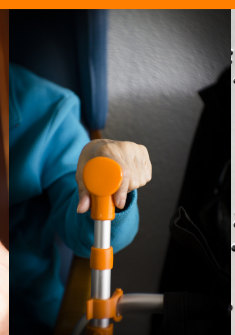
Manera particular que cada persona tenemos para realizar las actividades de la vida diaria y de relacionarnos con los demás.

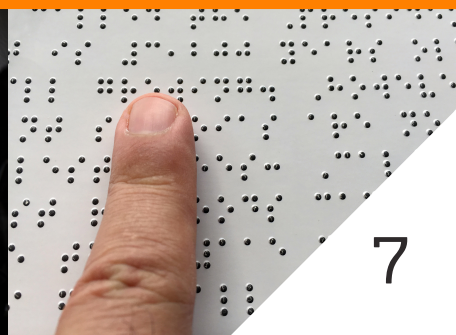












DEPENDENCIA

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

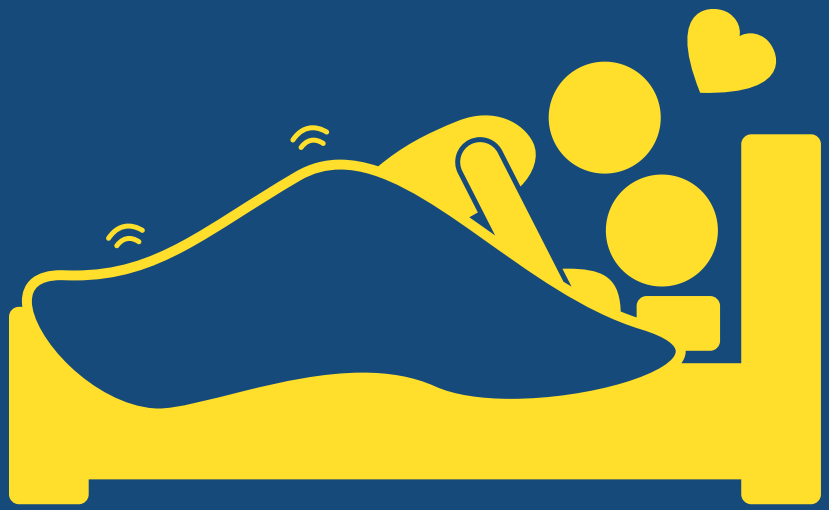
Tenemos derecho a que respeten nuestra intimidad, especialmente cuando tenemos conductas eróticas.





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 cuenten!

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



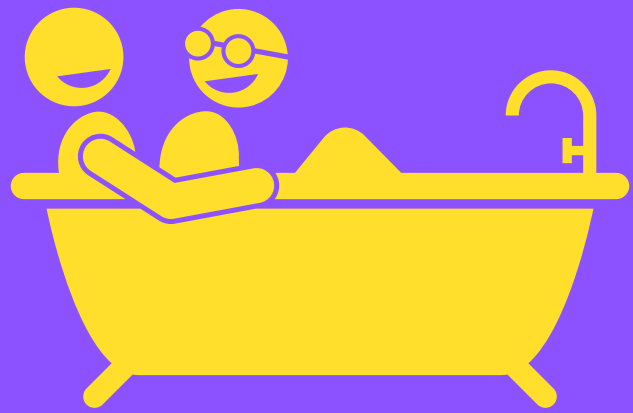
La erección del pene y del clítoris son procesos físicos, el deseo erótico, en cambio, es mental. ¡Podemos mantener vivo el deseo si queremos!



LAS RELACIONES SEXUALES NOS PONEN EN PELIGRO



Hay muchas formas de entender y disfrutar las relaciones sexuales, tantas como imaginación tengamos.
Sabemos cuáles son las adecuadas para nosotras y nosotros.



BUSCAMOS PAREJA PARA NO ESTAR SOLAS O SOLOS

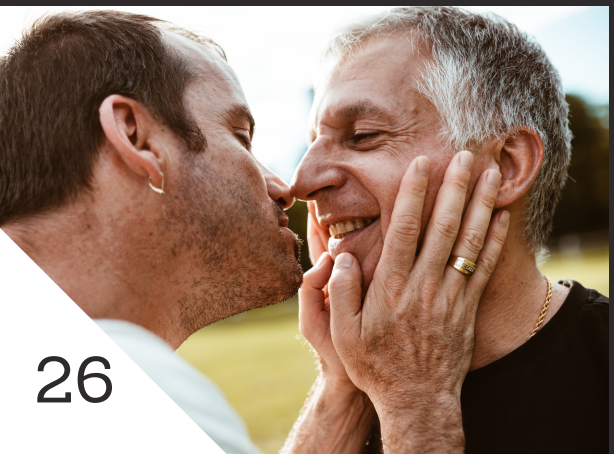


Podría ser, ¡y sería genial! Pero, nos podemos emparejar por las mismas razones que cualquier otra persona. Nunca es tarde...



¡La sexualidad es para disfrutarnos!







SEXAROA



Euskal Herriko Sexu Heziketa Eskola KOOP. E.

ehshe

www.ehshe.com

Con la colaboración de:

lannas

espacio de integración personal y colectivo

izaner

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

BERDINTASUN, JUSTIZIA
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES