



Desmintiendo mitos sobre la sexualidad en la vejez.

¿Cómo contrarrestamos estos mitos? ¿Qué podemos hacer desde nuestra cotidianidad para garantizar los derechos sexuales y reproductivos de las personas mayores?



1 ¡Normalicemos el tema!
No eludamos conversaciones relacionadas con la sexualidad cuando se trata de personas mayores. Hablar sobre el tema nos permitirá entender y conocer si tienen alguna necesidad particular relacionada con su salud o sus derechos.

2 Generemos espacios seguros. Evitemos hacer comentarios o chistes al respecto; al contrario, construyamos relaciones de confianza y respeto para que las personas mayores puedan comunicar sus experiencias y necesidades, si así lo desean. Esto, además, nos permitirá identificar o prevenir situaciones de violencia.

Evitemos infantilizar a los adultos mayores, pues cuentan con la capacidad de tomar decisiones y son libres de decidir sobre su intimidad. Nadie, ni cuidadores ni familiares, puede impedirles vivir una sexualidad libre, dentro de los límites del consentimiento y el respeto.



3 Eduquémonos y eduquemos a otros.
Investiguemos y compartamos información de calidad sobre temas como el consentimiento, la diversidad de orientación e identidad de género, la discapacidad, los cambios físicos y emocionales, el abuso y la violencia de género, entre otros. Además, promovamos la investigación y el desarrollo de actividades relacionadas con la sexualidad y la educación sexual para personas mayores.

4 Exijamos y trabajemos para que los servicios de salud sean incluyentes con todxs. Apoyemos iniciativas y acciones que incluyan de manera específica a personas mayores en el sector de la salud.



Desde Share-Net Colombia y la Comunidad de Práctica sobre Salud, Sexualidad, Derechos y Envejecimiento, resaltamos la importancia de trabajar para derrumbar estos mitos que no les permiten a todas las personas disfrutar de una sexualidad sana y placentera.

¡Abrir conversaciones y compartir información sobre estos temas es el primer paso!