

# SEXO

## ¿a mis años?

La vida sexual en las personas mayores es conveniente y natural, siempre que se adapte a las características de esta etapa del ciclo vital

# E

n numerosas ocasiones nos olvidamos de que, desde que nacemos hasta que morimos, somos seres sexuales. La idea de que la vida sexual es algo "para jóvenes", que se inicia en la pubertad y que desaparece en un momento dado de nuestra madurez, no sólo es incierta, sino que constituye una creencia absurda que condena a quienes la tienen interiorizada a renunciar a experiencias gratificantes y saludables, y a restringir el marco de sus relaciones afectivas.

A lo largo de nuestro ciclo vital se producen muchos cambios relativos a nuestra sexualidad: la forma y tamaño de nuestros rasgos sexuales, la concentración de determinadas hormonas asociadas, nuestro comportamiento sexual... Pero eso no significa que la sexualidad aparezca o desaparezca, simplemente evoluciona y se transforma.

Sin embargo, muchas personas que superan los 50-60 años tienden a suponer que su sexualidad

irá remitiendo, que ya no es para ellos. Nada más lejos de la realidad, porque la necesidad de relacionarse con otras personas, de expresar sentimientos, de recibir afecto, no tiene edad y no se pierde.

Es cierto, sin embargo, que hacia el final de la madurez y durante la vejez se van a producir **importantes cambios** en los individuos (aunque no mayores que en otros momentos del ciclo vital) que afectarán a la vivencia de su sexualidad. Entre otros:

- ▶ **La salud física o mental:** "achagues" propios de la edad que modifican la forma de hacer las cosas o enfermedades que pueden limitar su capacidad de maniobra.
- ▶ **La falta de pareja** o una actitud de oposición por parte de un miembro de la pareja a mantener relaciones sexuales.



- ▶ **La monotonía de las relaciones**, normalmente asociada a dificultades de comunicación sobre un tema "tabú".
- ▶ **Ciertas actitudes negativas y ansiógenas** ante cambios fisiológicos normales: la disminución de estrógenos tras la menopausia en las mujeres conlleva una importante reducción de la lubricación vaginal que puede ocasionar dolor si no se utilizan lubricantes, o la ansiedad causada por la mayor dificultad del hombre para conseguir erecciones.
- ▶ **La aparición de actitudes inhibitorias** asociadas al alejamiento de los cánones de belleza social y al sentimiento de no sentirse atractivos/as.
- ▶ **El más que probable estrés asociado a la pérdida de la pareja**, al deterioro de la red social y del nivel socioeconómico, o los problemas de salud en la familia que afectan transitoriamente al interés sexual.

Pero los **factores sociales** son los que, con mayor frecuencia, se vinculan a actitudes de inhibición en la satisfacción de un interés y de unas necesidades sexuales que no desaparecen:

- ▶ En nuestra cultura, por el hecho de que la sexualidad de las personas mayores no pueda asociarse con la procreación, tiende a negarse su existencia, o al menos es un tema tabú.
- ▶ Las personas mayores que manifiestan a través de su comportamiento su interés sexual reciben el calificativo peyorativo de "viejos verdes" y el sentimiento de culpa resultante les lleva a inhibir cualquier expresión asociada a sus deseos.
- ▶ Las mujeres, tradicionalmente educadas para la represión de sus deseos sexuales (aún son muchas las que se sienten avergonzadas por sentir deseo), no inician conductas de aproximación sexual, aceptando con resignación la frustración resultante.
- ▶ Como reflejo de ello, en las residencias de ancianos no sólo no se facilita este tipo de actitudes, sino que se limita cualquier posibilidad de actividad sexual entre los residentes.

Si se consiguiera establecer una conversación natural y fluida entre las personas mayores y sus hijos, estos últimos comprobarían que la actividad sexual de sus padres sigue viva, orientada hacia una interacción más afectiva, donde las caricias y la ternura van supliendo la leve pérdida de algunas respuestas sexuales. Es necesario tomar conciencia de que la práctica de relaciones sexuales mejora su estado de ánimo, constituye una importante fuente de satisfacción personal y consolida las relaciones afectivas con su pareja. ◀



**¿Cómo podemos promover, a través de la educación sexual de nuestros hijos, el desarrollo de actitudes sanas y positivas ante un interés y un deseo sexual que les acompañará a lo largo de su vida?**

#### • DECIR O NO DECIR

Es imposible no educar. Bien por acción, bien por omisión, explicando o no explicando, siempre se está educando. La sexualidad no es una excepción. Por ello conviene estar atentos para que forme parte de nuestras vidas y de las de ellos de una forma natural.

#### • CONTESTAR A LAS PREGUNTAS

Cuando aparecen las preguntas que a menudo interpretamos como *incómodas*, es conveniente responder con naturalidad y con la verdad. Él o ella marcarán hasta dónde desean saber. Si les da más información de la que quieren, cambiarán de tema, o simplemente la obviarán. Si por el contrario se da una información demasiado escueta, volverán a preguntar. Ellos marcan el ritmo.

#### • NO TODO LO APRENDEN SOLOS

Si no contesta a sus preguntas, si no está disponible para ellos en este tema, buscarán otra fuente.

#### • TRANSMITIR NATURALIDAD

La sexualidad sigue un ritmo evolutivo y no se saltan etapas por más que se sepa o se hable de ella. De hecho, se ha comprobado que es todo lo contrario. Cuanto más sabe un niño o niña acerca de valores sexuales (educar en sexualidad no es hablar de prácticas sexuales), más tranquilamente se acerca a ella, al tiempo que dispone de más recursos para decidir y adquiere mayor capacidad de reflexión.

#### • CUESTIÓN DE RECURSOS

Educar en sexualidad es proporcionar recursos, autoestima, capacidad de negociación y valores que a menudo aplicamos en otras esferas de la vida. Conviene no olvidarlo cuando tenemos que responder a preguntas *incómodas*.