

Sexualidad en la tercera edad. ¿Una mala etapa?

Dra.C. Beatriz Torres Rodríguez, sicóloga, presidenta de la Sociedad Cubana Multidisciplinaria para el Estudio de la Sexualidad (Socumes) Especial para SEMIac [23-07-2016]



El pasado 15 de junio se celebró el Día Mundial contra el Acoso y Maltrato a las personas de la tercera edad. A propósito, me puse a reflexionar, como profesional de la Psicología y la Sexología, a partir de tantas quejas y malestares que recibo en consulta y en el propio intercambio con personas en esta etapa de la vida, acerca de la necesidad de continuar promoviendo el conocimiento de los derechos y posibilidades de vivir una sexualidad plena y placentera en estas edades.

Esta educación y promoción debe realizarse, tanto entre quienes se encuentran en esta etapa de sus vidas, como desde edades tempranas, para prepararnos a afrontarla de forma adecuada. En especial, hay que prestar atención a la familia.

En muchas ocasiones, al hablar de la sexualidad en la tercera edad, hacemos el símil con “la erótica del otoño”, “la sexualidad en el ocaso de la vida”, por señalar algunos ejemplos donde, desde la propia forma en que se habla, se alude a etapas donde se caen las hojas, el día termina, lo cual conlleva una dosis de violencia.

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, por ocaso se entiende “la puesta de sol al trasponer el horizonte, decadencia, declinación o acabamiento”. Así, parecería que es el momento donde todo se torna peor, por lo que desde el propio discurso estamos atrapados en la contradicción de si estamos a favor de una vida larga, o creemos que ya todo está terminándose. Es necesario revisar, incluso, cómo hablamos de esta etapa de la vida, para no introducir elementos negativos en nuestro discurso que refuercen el sentimiento de minusvalía y auto rechazo hacia -y entre- las personas mayores.

Es innegable que, al pasar de los años, nuestros cuerpos sufren transformaciones, pero esto ocurre desde el mismo momento en que nacemos, e incluso antes, aunque en las edades más avanzadas tales cambios puedan ser más evidentes, sobre todo si tomamos como referencia un cuerpo joven. Pero si cambiamos la mirada, podríamos hablar de evolución de la vida y no enfocar los cambios como el prelude del fin.

Es real que cambian los cuerpos, según pasan los años existe una mayor prevalencia de enfermedades crónicas; pero por otra parte se tiene más experiencia, es una etapa donde la preocupación, por ejemplo, por un embarazo no deseado, dejó de ser un problema para la pareja, y en especial para la mujer.

La educación sexual en esta etapa no puede reducirse a informar aspectos fisiológicos, o acerca de lo que va a ocurrir en el caso de la mujer con el climaterio o la menopausia, o del hombre con la llamada andropausia, sino que debe atender muchas más circunstancias en las que los cambios fisiológicos son solo una parte; pero cómo se interpretan esos cambios y la forma en que afectan al erotismo, es otra; y muy importante.

Los referentes del amor y la sexualidad no pueden seguir siendo solo una pareja joven como el paradigma de Romeo y Julieta, pues entonces el amor y la sexualidad en la tercera edad siempre estarán en desventaja.

Las características de la respuesta sexual cambian en las diferentes etapas, pero tanto el hombre como la mujer nacen y mueren sexuados, así que cambian la cantidad y durabilidad de las erecciones en el hombre, la lubricación de la vagina, pero en ese hombre y esa mujer siguen presentes sus deseos y sus sueños.

Debemos aprender a darles importancia a otros elementos que son parte de la sexualidad, como la ternura, la entrega emocional, las caricias. Aprender a vivir un coito sin parámetros de competencia con uno mismo en otros momentos de la vida, ni comparándonos con otros. El erotismo, la intimidad, pueden desplazar su centro a otros aspectos de la sexualidad.

Muchas mujeres ancianas me preguntan “¿hasta cuándo mi esposo tendrá deseos sexuales, pues ya a nosotras no nos interesa tanto?”.

¿Y será verdaderamente que ya no les interesa tanto? ¿O no les interesa un coito que siga los parámetros de rendimiento de etapas más jóvenes? Probablemente, lo que realmente les interesa es vivir el erotismo desde otras formas de entrega que, por supuesto, pueden resultar también placenteras y satisfactorias.

El enfoque no debería centrarse, a mi juicio, en medicar a los hombres de esta etapa con viagra u otros fármacos orales para lograr erecciones más potentes y mantenidas, o a las mujeres con cirugías para cumplir el mandato tradicional de verse más jóvenes de lo que son realmente. A estos estereotipos erróneos deben contraponerse ancianos saludables, haciendo ejercicios, con redes de apoyo, con ganas de vivir, con el conocimiento de cómo pueden vivir una sexualidad placentera y proyectos de pareja con cánones de acuerdo con sus intereses y realidades.

A su vez, urge que los profesionales orientemos los cambios que se sufren, expliquemos que no significan pérdidas, sino cambios; o también los efectos secundarios de algunos medicamentos en la sexualidad, entre tantos aspectos a orientar.

De esta forma reconocemos y se reconocen ellos en lo que realmente les gusta, lo que les atrae, con quien se sienten bien, de aquí que no deban ser tratados como niños bajo la supervisión de la familia, que aprueba o no sus proyectos, incluso los de mantener relaciones íntimas. En muchas familias se irrespeta el espacio de la pareja de la tercera edad para las muestras de amor, para ensimismarse o para fantasear. ¿Tienen espacio donde guardar, tanto sus recuerdos pasados, como sus deseos presentes o sus anhelos futuros? ¿O para tener un nuevo proyecto de pareja, en el caso de las personas que están solas por viudez, divorcio o separaciones, tan frecuentes en esta etapa?

Son muchas veces la familia o la sociedad quienes imponen el silencio, niegan la sexualidad, o hacen del “otoño” un final de trayecto y no una etapa más de la vida. En muchas familias se maneja a las personas ancianas como si solo tuvieran pasado, como si solo les quedara esperar el fin. En todo, y también en sexualidad, hay presente y futuro, el que cada uno desee.

Si no cambiamos nuestra forma de percibir la sexualidad a estas edades no podremos hacer una verdadera educación sexual con un enfoque en los derechos sexuales, no solo en su conocimiento, sino también de su puesta en práctica.

Y al reflexionar sobre nuestro país, donde el envejecimiento demográfico es una realidad, entonces deberían trazarse estrategias desde las políticas públicas para proteger, orientar y lograr acceso a servicios de salud donde se oriente y traten las inquietudes y malestares de la sexualidad de nuestros más longevos ciudadanos. Envejecer no es un problema, todo lo contrario, es un logro de nuestra sociedad, pero hay que garantizar que se viva la vejez con dignidad y calidad de vida, y la sexualidad es también una parte importante de ella.