

Pasión sin edad

Por **María Martínez Peregrín**

Viernes, 12 Febrero 2016 ISSN 1607-6389 Holguín



“Si al menos me acariciara”, escuché decir a aquella mujer de pelo blanco y piel flácida. Confieso que mi asombro fue superior cuando por “cosas del destino” presencié una conversación entre una abuela y su nieta sobre un “apetitoso” tema, y no precisamente de la comida.

La joven hablaba de encuentros y amantes apasionados, su abuela, en cambio, le comentaba de aquellos años cuando compartía la cama y la pasión con su esposo. Primero se fueron las palabras, luego los deseos y por último, él.

El roce del ajustador en sus senos aun le despierta los más cálidos pensamientos, explora su imaginación y desea que él vaya a abrazarla, besarla, acariciarla. Llevan 60 años casados, viven en la misma casa pero una pared los separa.

Sabe que el tiempo ha hecho estragos en la salud de cada uno, pero el alma y los sentimientos no están enfermos. Sin embargo, ella prefiere callar y su silencio se convierte en cómplice de una monótona costumbre.

Mientras su nieta escuchaba atentamente, yo pensaba en cómo la sexualidad nunca ha sido un tema tabú para los de mi generación, pero me imaginaba que después de los 60 años las relaciones íntimas no constituían una preocupación para las personas de la tercera edad.

Motivada por esta conversación y curiosa de conocer más sobre el asunto, indagué en el sitio web Infomed sobre la sexualidad en la tercera edad y su comportamiento en la sociedad cubana, donde la tasa de envejecimiento poblacional ha ido en aumento.

Según estudios realizados, para los adultos mayores tanto la sexualidad como la afectividad tienen la misma importancia que tenían en otras etapas de la vida. El problema suele ser el pudor que produce el referirse al tema y la incidencia de algunos factores en la vida sexual de las personas de la tercera edad.



La presión social en ocasiones limita a dicha población al cuidado de los nietos, donde ya las opciones de esparcimiento se vuelven monótonas. Otros se debaten en una lucha constante por estirar el presupuesto personal para lidiar con gastos urgentes como medicamentos, espejuelos y consultas médicas, por lo tanto, anteponen las necesidades básicas a los costos de una vida sexual activa.

A estos factores se le une también la aparición de enfermedades mentales y físicas, la viudez, la falta de pareja, el deterioro de la relación matrimonial, la falta de privacidad o las disfunciones sexuales.

Por otro lado, aun persisten actitudes retrógradas en la sociedad actual muy similares a las de siglos anteriores, las cuales tienden a rechazar, burlarse o ignorar la existencia de actividad sexual en personas mayores. Según los especialistas, esta actitud parece tener dos explicaciones: en primer lugar, la incorrecta asociación que se ha establecido entre sexualidad y reproducción, mediante la cual se considera que solo es normal el sexo durante la edad reproductiva, y por tanto, los ancianos no tienen por qué practicarlo, y en segundo lugar por la existencia del prejuicio que “viejo es igual a enfermo”.

Si bien las estadísticas reflejan a los hombres como los más activos sexualmente en la tercera edad, algunos estudios precisan que los cambios hormonales que ocurren en la mujer después de los 50 años no tienen implicación directa en su actividad sexual. Estos cambios propios de la edad no eliminan el orgasmo ni suprimen la sensación de placer y, por tanto, el avance de los años no pone límite a la sexualidad femenina.

Es importante que tanto hombres como mujeres comprendan que al llegar a la tercera edad se presentan limitaciones o cambios en el organismo que hacen necesario aceptar las condiciones de salud de cada quien para evitar frustraciones o daños emocionales.

El apoyo de la familia a lo más longevos de la casa, el papel de los especialistas de la salud ante las dudas e inquietudes de estas personas y la adecuada orientación ante preocupaciones relacionadas con la sexualidad en la tercera edad, constituyen premisas esenciales para favorecer la calidad de vida de los adultos mayores.

Mantener constante comunicación con la pareja, dedicarle tiempo a la estimulación, incentivar la imaginación y la fantasía, y olvidar los estereotipos impuestos por la sociedad, son aspectos a tener en cuenta para los que peinan canas y quieren disfrutar de su sexualidad, una buena actitud para apasionarse este 14 de febrero sin importar la edad.