

SEXUALIDAD EN LA VEJEZ

Con el paso de los años nuestro cuerpo sufre cambios: cambia el color de la piel, aparecen arrugas, disminuye la secreción de hormonas tanto en el hombre como en la mujer, etc. Del mismo modo, también se dan cambios emocionales, no sólo por estos cambios fisiológicos, sino porque es una época en la que los hijos se independizan, se produce una liberación de las tareas domésticas o las funciones de género se flexibilizan. La vejez es un periodo en el que la persona tiende a sentirse autorrealizada o fracasada, según los logros profesionales y sociales que considere que ha alcanzado.

En cambio, respecto a la sexualidad, las necesidades no cambian. Sabemos que en la sexualidad humana interaccionan por igual una dimensión biológica (representada por el cuerpo, las reacciones y sensaciones físicas, etc.), otra psicológica (formada por los recuerdos, pensamientos, deseos, etc.) y otra social (basada en la comunicación). En la vejez, la sexualidad sólo se ve limitada en la dimensión biológica, por perder la capacidad reproductora. Pero se comete el error de no potenciar las otras dos. Y es que, con este hecho muchas mujeres piensan que ya no pueden tener relaciones sexuales, que su función ha terminado o que ya son inútiles.

Otras, sin embargo, ven su liberación de la capacidad reproductora como una oportunidad para gozar de sus relaciones sexuales sin miedo al embarazo.

El problema es que en nuestra cultura la sexualidad se asocia con una estética joven y vigorosa, por lo que pensar sobre su existencia en los ancianos es tabú. Se cree que aquellos que ya hayan superado la madurez están inutilizados para sentir placer o interés sexual. “Es antiestético”, dirían unos. “Eso no debe ser”, dirían otros.

La idea errónea acerca de que la sexualidad es para tener hijos nos lleva a pensar de esta forma. Pero está demostrado científicamente que si el sistema genital no está dañado y la persona físicamente se encuentra bien de salud, se puede disfrutar de la vida sexual sin importar la edad.

Es común que en esta etapa se inhiba el deseo sexual, que haya disfunciones o la persona se abstenga de tener relaciones sexuales. Esto se debe generalmente a prejuicios, mitos o desinformación acerca de cómo adaptarse a los cambios del cuerpo.

En la mujer, la menopausia no tiene por qué afectar al comportamiento sexual. Es cierto que existe mayor lentitud en la respuesta sexual y se tarda más en lograr la excitación. Pero ello no impide la relación erótica, la cual favorecerá que se de tal excitación, y facilita que tenga lugar la relación sexual.

En el hombre, también aumenta el tiempo entre la excitación y la erección, y ésta es menos firme, disminuye la producción de semen (aunque no la de espermatozoides) y la intensidad de las contracciones musculares durante el orgasmo.

ADAPTACIÓN A LOS CAMBIOS

Ocurre que si la urgencia orgásmica disminuye, se es mejor amante. Si la actividad sexual no está orientada únicamente al coito, se potenciará el contacto corporal, la afectividad y la comunicación.

Para mejorar la sexualidad durante la vejez es importante atender a elementos como el cuidado personal o el atractivo físico, no descuidar el vestir, la higiene, buscar consejo psicológico, usar lubricantes, terapia hormonal con consejo médico, usar excitantes (música romántica, novelas eróticas, etc.), prolongar los prolegómenos para facilitar una adecuada lubricación previa al coito, usar posturas que faciliten la relación, etc.

A pesar de ello, también habrá que superar algunas dificultades más que se puedan encontrar, como la poca privacidad. Muchos ancianos viven con la familia o institucionalizados.

Pero lo que está claro es que la sexualidad en la vejez cada vez interesa más. Hoy se viven más años, con más salud y mayor calidad de vida, y aún en la tercera edad no se pierde la capacidad sexual.

Ana Yáñez.
Psicóloga y Sexóloga.