

# Ellos también disfrutan de la sexualidad

*Dra. Maribel León Fernández*

Nuestra sociedad, basada en los valores de belleza, juventud, productividad y placer, ha construido una serie de estereotipos en los cuales se considera a la persona adulta mayor como "vieja", "inútil", "fea", "incapaz de sentir o dar placer" e "improductiva". Esta situación hace necesaria la ruptura de dichas construcciones respecto a este grupo poblacional, la mayor parte de ellas relacionadas con la vivencia de su sexualidad, como por ejemplo en frases como: "ya no sienten", "están muy viejas(os) para eso", "no necesitan hacer nuevas amistades", "ya se van a morir", entre otras. Asimismo, se debe construir una mentalidad de respeto y amor, de manera que se produzcan los cambios necesarios para enfrentar el futuro, pues estas personas tienen deberes y derechos, incluyendo el disfrute pleno y libre de su sexualidad como parte integrante de su totalidad.

Por medio de la socialización las personas aprenden las normas de la sociedad y de los grupos sociales, de modo que puedan funcionar dentro de ellos. La persona

va construyendo tipos de comportamiento y normas de conducta que son aprobadas por dicha sociedad, y es por medio de ella que también asume las normas de comportamiento sexual y los roles de género que imperan en ella.

Todos los estereotipos sobre la sexualidad de las personas que conforman la sociedad son divulgados por los mecanismos de socialización. Aprendemos cómo relacionarnos con las otras y los otros, las relaciones de pareja, conductas sexuales y creencias sobre aspectos sexuales, pero no es un aprendizaje pasivo, la persona va en un proceso de construcción que no se detiene.

La sexualidad abarca no sólo la genitalidad, sino que va más allá de una dimensión puramente fisiológica, tal y como la define la OPS-OMS (2000): [...] una dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano: basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación

sexual, el erotismo, la vinculación afectiva, el amor y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. Si bien la sexualidad puede abarcar todos los aspectos, no es necesario que se experimenten ni se expresen todos. En resumen, la sexualidad se practica y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos (p.8).

La sexualidad es una parte muy importante de nuestro desarrollo integral a cualquier edad. Nos permite sentir, emocionarnos, amar y dejarnos amar, crecer, cuidarnos y protegernos, por lo que cultivarla es fundamental para vivir plenamente. Como derecho, ya desde 1997, en el 13avo. Congreso Mundial de Sexología en Valencia, España, se promulga la Declaración de los Derechos Sexuales y ésta es revisada y aprobada el 26 de agosto de 1999 en la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología (Organización Panamericana de la Salud -OPS y la Organización Mundial de la Salud -OMS, 2000).

La sexualidad humana ha sido valorada y concebida desde un sistema patriarcal, en el cual el hombre ha sido el centro de toda actividad, de esta manera, la mujer ha vivido la sexualidad a partir del deseo, del orgasmo y de las prácticas del hombre, y esa práctica se establece a partir de la genitalidad y no como un proceso multidimensional, que afecta tanto a hombres como a mujeres. El hombre y la mujer fueron creados para gozar de su sexualidad plena y responsablemente, y su desarrollo pleno depende de la satisfacción de necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor.

Por otra parte, la estereotipada visión reproductora de la sexualidad coital, cuyo objetivo principal es tener hijos y donde el placer y la autoestima no son importantes, presentan como inconcebible toda relación sexual coital entre personas adultas mayores, pues ya no pueden reproducirse. Sin embargo, si no existe un problema de salud en el sistema genital o a nivel físico que imposibilite este tipo de relación, las personas adultas mayores pueden disfrutar

a plenitud su sexualidad, la cual no sólo debe ser coital, también debe enfocarse como una relación placentera de comunicación en pareja, en la cual las caricias, los besos, las palabras, los silencios, los susurros, los roces y acercamientos son maneras de expresar y sentir.

La nueva manera de ver la sexualidad ha traído ventajas tanto para el hombre, que ahora puede incursionar en nuevas formas de placer, así como para la mujer que había estado muy lejos de una sexualidad vivida a plenitud y en libertad. Es fundamental un reaprendizaje de la sexualidad, ya que permite combatir miedos y tabúes que han impedido que nos expresemos como seres sexuales. Dentro de una "democracia de género", tanto hombres como mujeres adultas/os mayores puede reencontrarse en una nueva forma de entender la sexualidad, en donde no hay víctimas ni victimarios, sino seres disfrutando a plenitud.

La sexualidad activa en la persona adulta mayor tiene

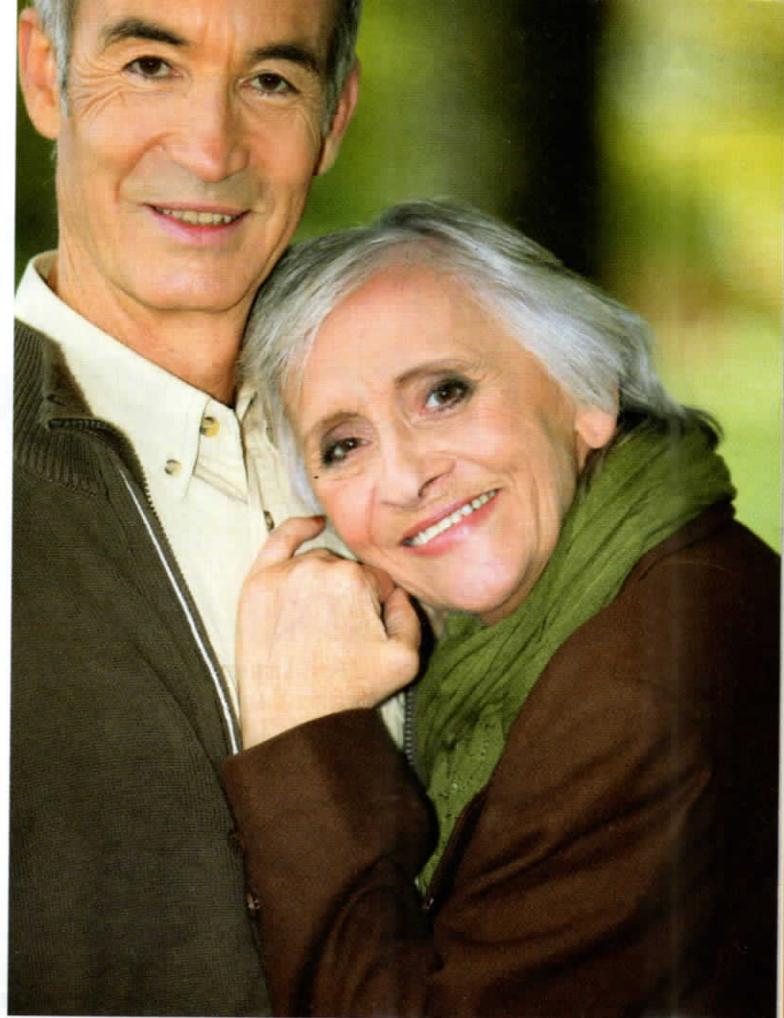


efectos positivos tales como: sentirse deseado, apreciado por los otros y comprendido por su pareja; además, sentirse libre de expresar afecto y amor y de igual forma recibirlos, es decir, un fortalecimiento de sus relaciones y el desarrollo de una autoestima alta. Los estereotipos asociados a la vejez producen fuertes efectos en la autoimagen y la autoestima de las personas mayores, quienes empiezan a sentirse tal y como dichas creencias les inculcan. Así entonces, no se creen merecedores de ser estimados, queridos por otros y deseados. Debemos recordar que la autoestima que tenga la persona mayor es un factor decisivo que determina su imagen y las relaciones que mantiene con los demás. Esta valoración que hace de sí mismo va a afectar su forma de pensar,

sus emociones, sus deseos, sus valores y sus metas en la vida. Cuando la persona mayor rechaza partes de sí mismo, se daña a tal punto que se le hace imposible la satisfacción de muchas de sus necesidades, entre ellas su sexualidad.

En el área de la salud física ocurren cambios en los órganos sexuales y en el sistema hormonal que deben ser conocidos por la persona para evitar que los estereotipos influyan en su visión de mundo, ya que algunas veces limitan y hacen poco frecuente la actividad sexual tanto en el hombre como en la mujer, sin embargo, no tienen por qué eliminar dicha actividad en esta etapa.

Las personas adultas mayores sanas pueden continuar manteniendo relaciones, y en el caso genital, aunque no con la misma frecuencia e intensidad, sí muy satisfactorias física, emocional y espiritualmente. La comunicación es fundamental, la honestidad y la apertura permiten que los cambios, las circunstancias y las consecuencias de las enfermedades, se manejen con conocimiento y comprensión. La educación sexual es de suma importancia tanto para el hombre como para la mujer mayor, pues el conocimiento de los cambios y las soluciones posibles, pueden hacer la gran diferencia en la manera de visualizar su sexualidad y de continuar practicándola, sin las falsas creencias que se construyen. 



**Vital Care**  
Su tienda de Salud

**TODO**  
lo que necesita en  
artículos médicos



- Artículos de Fisioterapia
- Medias de Compresión
- Aparatos de presión
- Glucómetros
- Sillas de Ruedas y baño
- Bastones, muletas
- Rodilleras, tobilleras, fajas
- Curaciones
- Ortopedia Blanda
- ...¡Y mucho más!

**Medics**  
DE CENTROAMÉRICA

San Pedro de Montes Oca. Del Banco Popular 75 m. al este / Tels 2283-7171 y 2280-0659