

Sexo después de los 60: Liberarse de las culpas para sentir placer

Francelia Solano/ laCuerda

Placer, sexo y juventud son palabras que en nuestro imaginario van acorde. Placer, sexo y vejez por otro lado, causa en algunas personas cara de rechazo, sorpresa o incluso repugnancia. El sexo se ha vendido por años como algo para gente joven, y se ha asociado exclusivamente con la reproducción (para la mujer) y no con el placer. Así que no es sorpresa que en la etapa de adultas mayores, algunas repriman su sexualidad y la guarden un cajón.

La negación del placer

Para **Teresa Maldonado**, defensora de las personas mayores de la Procuraduría de los Derechos Humanos (PDH), la sexualidad en mujeres mayores muchas veces es “satanizada por cuestiones culturales y religiosas”.

Socialmente es más aceptado que un hombre de 75 años se case, a que lo haga una mujer de la misma edad aún cuando los dos estén en situaciones de viudez. Un ejemplo de esto es que, según la Organización de las Naciones Unidas, el 52 por ciento de los hombres con más de 75 años, están casados, pero solo el 23 por ciento de mujeres lo está.

Maldonado asegura que “si la mujer enviuda o hace una vida y tiene una pareja, se le sataniza; pero a un hombre se le admira porque tiene capacidad para encontrar quien lo atienda nuevamente”.

La negación del placer se impone, no solo desde la sociedad sino desde el Estado. Desde hace un año, en el Congreso de la República, se quedó estancada en segunda lectura, la firma de la “Convención Interamericana Sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores”. En el artículo 19, inciso C, se pide “fomentar políticas públicas sobre salud sexual y reproductiva de la persona mayor”.

La PDH ha reiterado que es necesaria la firma de este documento, que está engavetado “porque en el artículo 5 habla de respetar la identidad de género”, agrega **Maldonado**.

Ana Silvia Monzón, de la Mesa Nacional de Educación Integral en Sexualidad, afirma que no se tiene ningún programa orientado a la información sobre salud sexual a esta población, y que el tema tampoco se ha abordado. Señala que regularmente estos programas van dirigidos a la niñez y juventud, sin embargo, cree necesario voltear la mirada hacia este grupo al que no se asocia con estos temas.

¿Una mujer adulta mayor puede sentir placer?

La respuesta es sí. Pueden existir obstáculos, más no limitantes. Según la ginecóloga **Rossana Cifuentes**, con la llegada de la menopausia “hay decadencia de las hormonas que no afectan (tanto) en la libido, pero sí en resequedad vaginal, molestias uretrales, mayor tendencia a infecciones urinarias, sobre todo si se han tenido partos vaginales, “además de que hay

cambios físicos. Es por ello que algunas mujeres mayores de edad pueden sentir dolor al tener relaciones sexuales, “pero puede ser tratado con hormonas o lubricantes que mejoran sustantivamente la vida sexual en pareja o autoerótica”.

Karin Olmstead, experta en geriatría y gerontología, recomienda en primera instancia hacer una visita ginecológica y realizarse exámenes de hormonas. Informarse y saber que existen muchas mujeres adultas mayores que tienen una vida sexual activa es un segundo paso importante y el tercero, buscar acompañamiento psicológico, sobre todo cuando se piensa que a esa edad no se puede sentir placer o es antinatural.

Para **Olmstead** es necesario recordar que “el placer no se pierde, el placer se suprime”, y esto último se ha hecho a través de los años. Por mucho tiempo se ha construido la idea de que las mujeres adultas mayores no pueden o no deben sentir placer, en tanto el sexo sigue asociándose a la procreación.

En reiteradas ocasiones, en la etapa de adultez mayor, las mujeres creen que han perdido “el privilegio de la sexualidad”, por eso dejan de experimentarla. **Olmstead** explica que en las consultas con sus pacientes ha encontrado que muchas abandonan su vida sexual al enviudar o divorciarse. De quienes continúan con su pareja, son muy pocas las que logran hablar de estos temas sin sentir vergüenza. Es por ello que la entrevistada concluye: “Es un tema que hay que fortalecer y trabajar con las mujeres, decirles que la vida sexual continúa y que se debe tratar de forma abierta”.

Sexo y autoerotismo ¿puede ser mejor que a los 20?

“Las mujeres mayores podemos disfrutar de la sexualidad mucho más que a los 20 años, porque a esa edad no estás empoderada, no tienes práctica ni información al respecto. También se manejan muchos mitos y culpas. Además de que se corren riesgos por falta de educación sexual integral”, señala **Cifuentes**, quien explica que el placer puede potenciarse a los sesenta o cuando se liberan de las culpas.

De jóvenes persiste la idea del amor romántico, puede existir presión para tener relaciones sexuales o no hay suficiente información para planificar y decidir sobre la reproducción. En ese sentido, **Cifuentes** comparte que “las mujeres que podemos formarnos, conocernos y saber de feminismo podemos empezar a liberar muchas de las cosas que en la adolescencia y adultez nos limitaron el ejercicio placentero y pleno de la sexualidad”.


“Las mujeres cada vez estamos teniendo proyectos de vida más allá de los 60. Luego de la menopausia nos quedan como 30 años más, y qué terrible que seamos marginadas como seres asexuales”, concluye la ginecóloga, quien ve en la etapa de la vejez, la ocasión perfecta para conocerse a sí misma a través del autoerotismo. 

Ilustración: Mercedes Cabrera