

La Edad del Erotismo

Sexualidad en la Tercera Edad

omos pobladores de un mundo donde las personas viven cada vez más años y con mejor estado de salud. Sin embargo, aunque la atención al anciano ha alcanzado logros notables, en el abordaje de la sexualidad en la tercera edad persisten actitudes retrógradas que son muy similares a las que existían en siglos anteriores y que tienden a rechazar, burlarse o en el mejor de los casos ignorar la existencia de actividad sexual en la personas mayores de 65 años. Si comparamos los enfoques actuales con los de documentos tan antiguos como La Biblia (18), podemos comprender que el paso de los años y el desarrollo de la ciencia, poco han logrado cambiar en ese aspecto.

Esta actitud negadora de la sexualidad en la tercera edad parece tener dos explicaciones; en primer lugar, la incorrecta asociación que se ha establecido entre sexualidad y reproducción, mediante la cual se considera que sólo es normal la actividad sexual durante la edad reproductiva y, por tanto, los ancianos no tienen por qué practicarla. En segundo lugar, la existencia del prejuicio "Viejo=Enfermo", descrito por Andrea Pucheu (1) y que es tan fuerte que se instala en los destinatarios del prejuicio e, incluso, en el personal médico que atiende a los ancianos.

Otro elemento que debe tenerse en cuenta es que los ancianos van dejando de ser una minoría, por ejemplo, según el último anuario demográfico publicado en Cuba (2) la población mayor de 60 años asciende a 119152 (alrededor del 9% de la población del país). Incluso, en algunos municipios de gran densidad demográfica como Centro Habana y Playa, los mayores de 65 años constituyen el grupo poblacional más numeroso.

Actividad sexual en la tercera edad

Los estudios realizados en poblaciones mayores de 65 años de numerosos países demuestran que después de esa edad se mantiene la actividad sexual en un porcentaje considerable de los casos. Helleger y Mortensen (11) señalan en su trabajo que incluso a los 95 años alrededor de un 40% de las personas estaba interesadas en el sexo y alrededor de un 25% mantenían actividad masturbatoria.

Brecher (6) encontró en un estudio realizado en 1984 que en un grupo de mayores de 70 años, el 81% de los casados se mantenían sexualmente activos y la utilización de la masturbación como sustituto del coito se calculó en 22% de los casos.

Kinsey y colaboradores (12) plantearon en 1953 que existía poca evidencia de envejecimiento en las

capacidades sexuales de la mujer hasta edades muy tardías.

En nuestro país se ha concluido recientemente un estudio en el cual entrevistamos al 100% de la población mayor de 65 años de un área de salud del municipio Centro Habana y encontramos que, de 27 entrevistados, 6 (22%) mantienen actualmente relaciones sexuales, las cuales son satisfactorias y se realizan utilizando la posición acostados de lado 4 personas, y la posición femenina inferior, 2 personas.

Se encontró también que de los ancianos que actualmente no mantienen relaciones sexuales, 6 (22%) conservaron esa práctica después de los 65 años en la siguiente forma: dos hasta los 74 años, y uno por grupo hasta las siguientes edades 68,78,81 y 82 años.

En total, de 27 entrevistados, 12 (44,4%) tuvieron relaciones sexuales más allá de los 65 años, y dos viudas (7,4%) refirieron tener deseo sexual intenso: una se masturbaba con frecuencia irregular y otra controla sus deseos pensando que no es natural sentirlos a esa edad. (figura 1) (8)

Todos estos datos indican claramente que, en la tercera edad, hablar de estos aspectos de la sexualidad, no es como algunas personas piensan, una utopía.



Factores que influyen en la conducta sexual del anciano.

La actividad sexual del anciano está influenciada por un grupo de factores que pueden incluso hacerla desaparecer y cuyo conocimiento es necesario. Algunos de estos factores son: Falta de

pareja: Esta es la causa que más provoca abstinencia sexual, sobre todo en la mujer. Téngase en cuenta que los hombres mueren como término medio siete años antes que las mujeres. La sociedad no aprueba que una anciana trate de buscar una nueva pareja después de enviudar y, por lo tanto, las personas que están en esa situación sucumben a las presiones sociales y renuncian a



la sexualidad. Basta señalar que según López Sánchez (15) el 20% de los viudos se vuelven a casar, con una media de tres años después de enviudar, mientras que sólo el 2% de las viudas se casan por segunda vez y esperan como media siete años para hacerlo. Deterioro de la relación matrimonial: Este aspecto, señalado por Orben, Wagorn y Theberge en su libro "Hacia la madurez

feliz" (16), es uno de los que más se ve en las consultas como causa de trastornos sexuales en la tercera edad. Existen tendencias que deben combatirse en la pareja y que son entre otras: la monotonía de las relaciones sexuales (hacer siempre lo mismo y de la misma forma) y los problemas de comunicación, dados porque sólo se habla de problemas de la casa o del trabajo pero no de otros temas íntimos que sean del interés de ambos miembros de la pareja y que rescatan su intimidad. Salud: Innumerables enfermedades mentales y físicas pueden influir negativamente sobre la sexualidad en la tercera edad, sin embargo, en ocasiones aunque se produzca un daño orgánico evidente como en el caso del infarto miocárdico o la trombosis cerebral, una vez pasada la fase aguda, pueden recomendarse las relaciones sexuales sin que exista peligro para la vida del enfermo. Aquí se da un fenómeno descrito por Simone de Beauvoir que consiste en que, según sea la vida sexual del joven, así será la sexualidad del anciano. Si era poco dado a la sexualidad, será un viejo sin sexualidad. (4). Por tanto no es de extrañar que personas que durante años soportan las relaciones sexuales por "cumplir" con su pareja, vean con alivio que pueden prescindir de ellas teniendo como justificación una enfermedad. También puede jugar un papel fundamental el personal responsabilizado con la atención a los ancianos, que debe conocer las características de la sexualidad a esa edad y educar a sus pacientes, discutiendo con ellos los cambios que ocurren en diferentes enfermedades y la forma de atenuarlos. Sexo: Además de la falta de pareja, el sexo puede actuar por diferentes mecanismos. Es muy común que la pauta sexual de la pareja sea impuesta por el hombre, dado que ese es el papel que le asigna la sociedad y se da el caso de que la mujer puede quedar por debajo de sus deseos o aceptar la actividad sexual para mantenerse a tono con su pareja. Otro aspecto es la masturbación: en la mujer se considera como incorrecta, y tan profunda es esa convicción que incluso sintiendo deseos sexuales, mujeres sin pareja no utilizan esa forma de satisfacción sexual. En gran número de casos es que hemos sugerido prácticas masturbatorias como parte de la terapia sexual de las ancianas, se produce un rechazo inicial que es difícil vencer. Condiciones domésticas: Vivimos en una sociedad filocéntrica. Esto es, que educa a sus miembros en el pensamiento de que todo debe supeditarse a la atención de los hijos. En el caso de los ancianos, esta obligación se duplica pues debe ocuparse de hijos y nietos. Por otra parte, en las condiciones de país del tercer mundo en que vivimos es muy común que coincidan

tres generaciones habitando la misma casa y, generalmente, los ancianos tiene que compartir su habitación con otras personas pues no se piensa que ellos necesitan privacidad. En otros casos, aunque los ancianos tengan una habitación particular, no se respeta la privacidad por otros miembros de la familia, entrando en ella repetidamente y sin avisar. Como se comprenderá en esas con-

diciones la sexualidad no puede vivenciarse como algo satisfactorio.

Prevención de las Disfunciones sexuales en la tercera edad

Al contrario de lo que muchas personas piensan, una parte considerable de las disfunciones sexuales que ocurren en la tercera edad tienen su origen en desconocimiento, falsas expectativas, sentimientos de minusvalía y otros fenómenos que si bien juegan un papel sumamente importante en la aparición de las disfunciones, son relativamente fáciles de combatir o prevenir mediante una adecuada divulgación y discusión de los mismos.

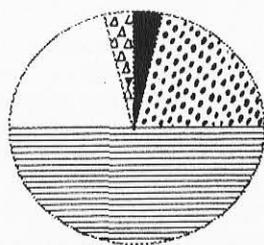
El médico puede ser un eficaz instrumento de prevención de disfunciones sexuales pero también puede ser un consolidador de tabúes y prejuicios sobre la sexualidad y la vejez (9).

Nosotros planteamos que mucho antes de llegar a la tercera edad, el individuo debe comenzar a recibir información sobre los cambios que van a ocurrir en su vida sexual para que dichos cambios sean vivenciados como un fenómeno fisiológico que incluso, tiene sus ventajas.

Lo ideal sería que existiera un programa formal de educación sexual dirigido en ese sentido como el que hay para evitar el embarazo precoz o el SIDA. Sin embargo, como ese programa no existe aún, hay que utilizar vías no formales como serían intervenciones en círculos de abuelos, consultas de geriatría, hospitales de día geriátricos u otro aspecto donde se reúnan personas de la tercera edad.

A estos grupos es necesario explicarles algunos aspectos generales con los que se intenta eliminar falsas concepciones sobre la sexualidad a esa edad. Algunos de esos aspectos son: La sexualidad no es un privilegio que otorga la naturaleza a la gente joven. Durante siglos se consideró que la sexualidad sólo era normal cuando esta-

Actividad sexual en la tercera Edad



Leyenda:

- Sin actitud sexual
- Sexualmente activos
- Mantuvieron actividad Sexual después de 65 años
- Actividad masturbatoria
- Deseo intenso

ba relacionada con la reproducción. Sin embargo, el envejecimiento de la población mundial y los avances obtenidos por la educación sexual en los últimos años han comenzado a eliminar ese mito. Actualmente Flores Colombino (10) plantea que la tercera edad es la "Edad del Erotismo", significando con esa expresión que al desaparecer los intereses o las preocupaciones reproductivas, la

sexualidad en esa etapa tiene como único fin el dar y recibir placer. Para disfrutar una vida plena en la tercera edad sólo hay que cumplir tres condiciones: tener un estado de salud razonablemente bueno, estar interesado en la sexualidad y tener una pareja que resulta interesante. (13).

Otros criterios como calificar la actividad sexual del anciano de inmoral, no natural etc., son anti-científicos y discriminatorios. Estudios realizados por Rodríguez Pijuan (17) en los municipios Habaneros de Playa y Centro Habana, demostraron que el 50% de las personas mayores de 60 años mantienen la actividad coital y que el 20% se masturba ocasionalmente.

Para discutir los cambios que ocurren en la sexualidad con la edad, utilizamos los siguientes cuadros:

Cambios que ocurren en la sexualidad femenina con la edad.			
Aspecto	Comportamiento en el joven	Comportamiento tercera edad	Observaciones
Lubricación vaginal	Debe comenzar antes del minuto después de comenzada la estimulación	Puede prolongarse el tiempo y ser escasa	El mantenimiento de la actividad sexual periódica inhibe ese cambio. Si ocurriera se puede combatir utilizando cualquier crema lubricante ya sea poniéndose en la vagina o en el pene del hombre, como parte de los juegos sexuales
Elasticidad vaginal	Vagina elástica	Se pierde algo de la elasticidad vaginal	Iguals indicaciones
Sensaciones orgásmicas	Son intensas	Puede disminuir considerablemente	El orgasmo no es un fin que hay que alcanzar a toda costa. Una relación coital puede ser muy placentera sin que haya que tener como meta el orgasmo. Los ejercicios de Kegel pueden ser útiles para mejorar este aspecto.
Deseo sexual	Es intenso	Puede haber una disminución del deseo	Esta es una edad en que la sexualidad no ocupa el lugar prioritario que sí tiene en la adolescencia sino forma parte de un conjunto de otros aspectos. Por tanto, una disminución en el deseo no es recibida como algo desagradable sino como un hecho natural.

Ejercicios de Kegel: Descritos por un médico norteamericano de igual nombre, que al indicarlo a sus pacientes con trastornos urológicos descubrió que aumentaban la firmeza de la erección, el control eyaculatorio, las sensaciones placenteras del orgasmo y en general favorecían la actividad sexual. Estos ejercicios fueron descritos por Leslie Leonelli para varones de cualquier edad (14) y uniendo sus criterios con los expuestos por Bianco en 1989 (5), comenzamos su indicación en consulta con muy buenos resultados. Consisten en contraer respectivamente los músculos perineales, lo cual se logra de forma práctica pidiendo a los interesados que contraigan con fuerza el orificio anal. Otra forma puede ser interrumpir dos veces el chorro de orina durante la micción, de esta forma se logra la ventaja adicional de que al facilitar el vaciado completo de la vejiga, se previene infecciones urológicas.

Cambios que ocurren en la sexualidad masculina con la edad

Aspecto	Comportamiento en el joven	Comportamiento tercera edad	Observaciones
Tiempo para lograr la erección completa	10-30 segundos	Se prolonga minutos y se alcanza erección completa sólo instantes antes de eyacular	El conocimiento de este hecho favorece que el hombre no se angustie pensando que ha perdido la capacidad de erección y la pareja pensando que ya no es atractiva a su compañero. El hombre mayor necesita estimulación más enérgica, incluso en el área genital. Se recomienda ejercicios de Kegel e Inspiratorios.
Mantenimiento de la erección	Puede perder y volver a obtener erecciones de forma consecutiva en un mismo coito	Una vez perdida la erección no vuelve a recuperarla	Este hecho obliga a modificar la conducta durante el coito no dando prioridad en un primer momento a los toques genitales del hombre y una vez alcanzada la erección penetrar la vagina.
Eyaculación	La cantidad de fluido es de 1-3 ml y se expulsa con fuerza, ocurre eyaculación en cada coito. En ocasiones es muy difícil el control eyaculatorio	Más bien ocurre un resumo de líquido y en cantidad escasa. No se eyacula en todos los coitos. Existe un mejor control sobre la eyaculación	Estos cambios deben conocerse por ambos miembros de la pareja para evitar que se interpreten de formas erróneas.
Período refractorio (tiempo después de un orgasmo en que no hay erección del pene aunque sea estimulado)	Es de escasos minutos	Puede durar hasta algunos días	Generalmente el coito en una pareja de la tercera edad es muy gratificante pues existe mayor conocimiento de los grupos y preferencias de la pareja y se logra un nivel de satisfacción alto.
Deseo sexual	Es intenso en el joven, puede realizarse varios coitos en un período de tiempo corto y mantenerse el deseo	Va disminuyendo con el transcurso de los años	Fisiológicamente existe correspondencia entre la prolongación del período refractorio y la disminución del deseo.

Ejercicios de Inspiración: Extraídos de la cultura oriental y descritos por Leslie Leonelli (14), plantean que al realizar inspiraciones profundas "se masajean los genitales y se despierta a un ave que duerme en esa zona" Por otra parte, al realizar estas inspiraciones durante la actividad sexual, se elimina el jadeo e hiperventilación que ocurren habitualmente en el coito, y se logra llegar a un estado de Valle que sería opuesto a la meseta típica de la respuesta sexual y que permite mantener erecciones más potentes y por un tiempo más prolongado que en condiciones normales.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Andrea Pucheu M. : La vejez no es "Una edad de tercera". Suplemento de la Revista Holly News. Distribuidora Trapacs. Buenos Aires. Argentina. Mayo 1993.
- 2.- Anuario Demográfico de Cuba. 1990. Comité Estatal de Estadísticas.
- 3.- Bancroft J. : Human Sexuality and its Problems. Second edition. Churchill Livingstone. London. U.K. 1989. pp 282-298.
- 4.- Beauvier S.: La vejez. Primera Edición. Editorial Hermes. S.A. 1983
- 5.- Bianco Colmenares F. : Curso Postgrado en el Hospital Nacional. Noviembre 1989.

Actividad Sexual en general: El hecho de que se mantenga la

actividad sexual con cierta frecuencia, favorecen la conservación de las respuestas fisiológicas normales necesaria para un coito adecuado. Dado el caso de que estas respuestas se hayan entorpecido por la existencia de un período de abstinencia sexual prolongado, la reanudación de la práctica corrige los cambios ocurridos.

Próstata: Algunos autores, citados por Comfort (7), han señalado que el mantenimiento de la actividad sexual evita la hiperplasia prostática. Estos son los aspectos que consideramos imprescindible transmitir para prevenir disfunciones sexuales en la tercera edad. La experiencia nos enseña que los ancianos no se ajustan al patrón de personas hurañas, rígidas y puritanas en que muchos los han encasillado. Nos toca a nosotros ayudarlos a ser felices, lo que logramos para ellos nos servirá a nosotros también pues, tarde o temprano, todos seremos ancianos.

- 6.- Bresher E.M.: Leve, Sex and Aging: A Consumers Union Report. Little, Brown. Boston. 1984.
- 7.- Comfort A.: Una buena edad. Editorial Blume S.A. Barcelona. España. 1986 pp238- 246.
- 8.- Díaz Noriega O. : Sexualidad en la Tercera Edad. Mesa Redonda de Clases. 1994. Cuba.
- 9.- Flores Colombino A. : Sexología en Geriatría. Rev. Urug. Sexol. 1 (1): 89-94 Montevideo. 1979.
- 10.- Flores colombino A.: Sexualidad en la Tercera Edad. Segunda Edición. Punto Laser. Montevideo. Uruguay. 1989. pag.8
- 11.- Heleger S., Mortensen M. : Sexuality and aging. British Journal of Sexual Medicine. 5(32) 16-19.1978.
- 12.- Kinsey A.C. et al: Sexual behavior in the human female. Saunders, Philadelphia. 1953.p 353
- 13.- Kolodny R C, Masters WH, Johnson V E: Tratado de

- Medicina Sexual. Edición Revolucionaria. Ciudad de la Habana. Cuba 1985. pp83-84.
- 14.- Leslie Leonelli E.: Las raíces de la virilidad. Segunda edición. Editorial Noguer S.A. Barcelona. 1990. pp 129-161.
- 15.- López Sánchez F.: Sexualidad en la vejez. Ponencia paralela No.4. Encuentro Internacional: Educación Afectivo Sexual y Calidad de la Vida. Universidad de Salamanca. Canarias. 1993.
- 16.- Orban A.R., Wagorn Y, Theberge S.: Hacia la Madurez Feliz. Primera Edición. Plural de Ediciones S.A. 1992.
- 17.- Rodríguez Piiuan M Algunos aspectos de la sexualidad en ancianos. Trabajo para optar por el título de Especialista de primer grado en Medicina General Integral. Facultad Luis Díaz Soto. Ciudad Habana. 1994.
- 18.- Santa Biblia. Sociedades. Bíblicas Unidas. Gran Bretaña. 1960. Génesis. 18.12.