

SEXUALIDAD EN LA TERCERA EDAD

Habitamos en un mundo donde las personas viven cada vez más años y con mejor estado de salud. Sin embargo, aunque la atención del adulto mayor ha alcanzado logros notables, en el tratamiento de la sexualidad en la tercera edad persisten actitudes retrógradas que son similares a las existentes desde siglos anteriores, y que tienden a rechazar o burlarse, y en el mejor de los casos ignorar, la existencia de necesidades sexuales en el adulto mayor.

A mucha gente se les hace difícil pensar que los hombres y mujeres de la tercera edad tengan todavía sentimientos, necesidades y relaciones de tipo sexual, y esto se da por los estereotipos sexuales existentes.

En muchos casos o circunstancias, tales como trastornos de la salud, pérdida del cónyuge, etc, se crea una base física y social real que justifica la inexistencia de actividad sexual, pero no quiere decir que en estas personas no continúe la existencia del interés sexual.

Los profesionales de la salud no estamos exentos de estos prejuicios socioculturales respecto a la sexualidad del adulto mayor, y hemos hecho poco por esclarecer y/o resolver los problemas que surgen en cuanto a la sexualidad del adulto mayor.

La incorrecta actitud que niega la sexualidad en el adulto mayor puede tener dos explicaciones:

- La incorrecta asociación que se ha establecido entre la sexualidad y reproducción, mediante la cual se considera solo normal la actividad sexual en época reproductiva, y por tanto, los ancianos no tienen por qué practicarla.

- La existencia del prejuicio viejo es igual a enfermo, y que es tan fuerte, que se instala en todos e incluso en el personal médico que atiende a los ancianos.

Hay numerosos reportes acerca de que en la tercera edad se mantiene actividad sexual en un porcentaje elevado de personas, y que se mantiene vivo el interés en el sexo, todo lo cual nos hace pensar que la sexualidad en esta época de la vida no es solo una utopía.

La actividad sexual del anciano puede estar influida por un grupo de factores que incluso pueden hacerla desaparecer, los cuales se encuentran:

- La falta de pareja. Esta es la causa que más provoca abstinencia sexual, sobre todo en la mujer (recordemos que los hombres mueren 7 años antes como promedio que la mujer), y la sociedad actual no aprueba que ella trate de buscar una nueva pareja, por lo que el entorno social las coloca fuera del juego.
- La monotonía de las relaciones sexuales (hacer siempre lo mismo y de la misma manera).
- Los problemas de comunicación (solo se tratan problemas de la casa, el trabajo y la subsistencia), y no se conversa sobre los temas íntimos que puedan hacer resurgir la intimidad de la pareja.
- La salud física es otro factor importante, pues pueden ser innumerables las enfermedades y los tratamientos médicos que mediaten las posibilidades sexuales.
- Según haya sido la vida sexual cuando joven, así será la sexualidad del adulto mayor (si era poco entregado a la sexualidad, ahora será un anciano sin ella).
- Las condiciones de la vivienda. Nuestra sociedad es filocéntrica, es decir, educa a sus miembros en el pensamiento de que todo debe supeditarse en función de los hijos. En el caso del adulto de la tercera edad esta

obligación se duplica, pues debe ocuparse de hijos y nietos, y en nuestras casas por lo general coinciden tres generaciones, en las que los adultos mayores generalmente comparten sus habitaciones con otras personas, pues no se piensa necesiten privacidad, lo cual no es lógico, ni justo.

Existe una inquietante tendencia a equiparar la actividad sexual con la coital, mientras que las necesidades emocionales del individuo de la tercera edad pueden cubrirse completamente mediante una actividad sexual que no siempre lleva al coito.

La necesidad de relacionarse con otras personas, de expresar sentimientos, de recibir afecto de la otra persona no se pierde por más viejos que seamos.

La tercera edad es la edad del erotismo, significando con esta expresión que al desaparecer los intereses o las preocupaciones reproductoras, la sexualidad en esta etapa de la vida tiene como único fin recibir y dar placer.

Para disfrutar de una vida sexual plena en la tercera edad solo hay que cumplir tres aspectos:

- Tener un estado de salud razonablemente bueno.
- Estar interesado en la sexualidad.
- Tener una pareja que le resulte interesante.

Ser una persona de la tercera edad no significa estar oprimida sexualmente.

La conducta sexual en esta época, está definitivamente restringida por la cultura de la sociedad actual. Debe propagarse la idea de que la sexualidad en la tercera edad es algo bueno y necesario si se desea.

Recordemos que las personas de la tercera edad sienten, tienen un lugar, voz y voto en la sociedad, no debemos permitir que se les reprima, aisle como objetos, ya que son personas sabias de las cuales podemos aprender muchas cosas, por su experiencia vivida.

Si eres una persona de la tercera edad y has padecido algo de lo que menciono en este articulo o eres un familiar de una persona de la tercera edad y no le has dado el lugar que necesita y merece por múltiples circunstancias es el momento de buscar ayuda psicológica ya que el tiempo a esta edad se agota y **NO** debemos quedarnos en el hubiera hecho...ya que el hubiera no existe.