

# FALSAS CREENCIAS SOBRE LA SEXUALIDAD

Nuestra cultura desvaloriza en gran medida la última etapa de la vida, la vejez, y en cambio puede ser una etapa tan fructífera como cualquier otra, sobre todo cuando se goza de un estado de salud aceptable. También en lo que a la sexualidad se refiere.

El negativismo cultural en lo que atañe a la vida sexual en los años avanzados es el reflejo de una actitud y un prejuicio contra el individuo por el hecho de ser mayor, clipsado de intransigente, senil con una moral desfasada, carente de capacidades, apenas sin valor social que compense sus defectos... Esto aplicado a la sexualidad, es la manifestación última de la asexualización.

El deseo de tener relaciones sexuales y de ser físicamente capaz de llevar a término una relación sexual depende íntimamente de nuestra percepción de nosotros mismos. Si los ancianos aceptan la idea de que son poco atractivos o incapaces desde un punto de vista sexual, su interés, actividad y actuación durante una relación sexual se afectarán de la forma más negativa.

En síntesis, la sexualidad de las personas ancianas está profundamente influida por multitud de estereotipos culturales que rechazan la normalidad de las sensaciones y aptitudes sexuales en ese estadio del ciclo vital. Si bien el mal estado de salud y la falta de un compañero o compañera pueden complicar el desempeño sexual, no existe razón alguna que justifique por sí misma que las personas de edad deban renunciar o interrumpir el disfrute del sexo.

De forma contraria a lo que se piensa, a saber, que el interés y las capacidades sexuales en las personas mayores de más de 60 años se extinguen por completo, los estudios realizados muestran que muchos individuos continúan teniendo una vida sexualmente activa.

Con la edad, es más frecuente una disminución de la sexualidad pero en términos de frecuencia y

vigor de las relaciones. A diferencia de la creencia común, los estudios revelan que el interés sexual persiste en la edad avanzada en un 72% en los hombres y 65% en mujeres. Los porcentajes disminuyen un poco cuando el interés se lleva a la práctica, restringiéndose así en un 42% de hombres mayores que manifiestan tener actividad sexual y un 36% de mujeres mayores que llevan a cabo prácticas sexuales.

Una de las causas importantes en la disfunción sexual es la sociocultural, el miedo y la ansiedad a "fallar".

Los cambios más notorios que se producen entre los hombres sexualmente activos, corresponden a nivel de próstata, erección y eyaculación. Se estima que entre el 17 y 28% de la población masculina en edad avanzada tienen problemas en la erección.

Las erecciones pierden firmeza, se necesita una estimulación más prolongada para llegar al orgasmo y las eyaculaciones son más pobres en cuanto a cantidad de semen y espermatozoides, debido a la reducción en la producción de testosterona, aunque su producción es hasta el final de los días.

Entre las mujeres, el grado de interés y de satisfacción sexual no disminuye con la edad, aunque sí la actividad.

Sí es verdad que con la menopausia se producen ciertos cambios en la respuesta sexual de la mujer que pueden afectar al placer, ya que se produce una pérdida de elasticidad de las paredes vaginales y una disminución en la producción de lubricación, esto puede producir que las prácticas coitales pueden resultar dolorosas. Con un tratamiento adecuado, como empleo de lubricantes o terapia de sustitución hormonal con estrógenos reestablece el problema de de sequedad vaginal.

También, la mala salud y los fármacos pueden afectar la actuación sexual. Es de esencial importancia, el nivel de actividad sexual a lo largo de la



vida. Cuando se ha llevado una actividad frecuente y vigorosa en años anteriores, se mantendrá una sexualidad activa en los años maduros.

En definitiva, todos nos dirigimos hacia el mismo camino y precisamente por ello, la última trayectoria no debe ser percibida con rechazo, lástima o pena. Es preciso cambiar la visión para conseguir una actitud más tolerante hacia la sexualidad entre los ancianos y entre ellos mismos.