

ÍNDICE

0. ¿Por qué el placer?	11
1. El placer de la vida	28
Placer y felicidad	29
Las virtudes de la edad	32
La edad como una aventura	34
Deseo, placer y libertad	36
Aprender a envejecer	39
2. El placer de la libertad	42
Libertades públicas y privadas	43
El impulso feminista	46
Tiempo y autonomía para la libertad	49
3. El placer de la soledad	53
Soledad y soledades	54
Disfrutar de la soledad	58
Viudas y soledad.....	61
4. El placer de la amistad	71
Complicidad y confianza.....	73
Amistad: cuidado y apoyo.....	78
Amigas del alma y compañeras de vida	80
Cuidar la amistad.....	85

5. El placer del (buen) humor	89
Humor e ironía	91
La risa	95
Humor y feminismo	99
6. El placer del conocimiento y la cultura	103
El conocimiento y la creatividad no tienen edad	105
La imagen de las personas mayores en el cine.....	108
El magisterio de los sabios y las sabias y el valor de la experiencia.....	113
Una mente activa no se oxida	116
Las actividades culturales y el poder de la música	121
7. El placer de la vida cotidiana	126
Disfrutar del ejercicio físico (<i>o mens sana in corpore sano</i>)	128
Los placeres del paladar.....	133
El contacto con la naturaleza	140
Disfrutar del tiempo libre y del lugar donde vivimos	144
8. El placer de la familia	151
La transmisión cultural	156
Madres y abuelas	160
Abuelas gozosas, abuelas exhaustas, abuelas diversas	164
Abuelos y abuelas en plena transformación: nuevos roles y lazos afectivos	168
Hermanos y hermanas; tíos y tías... ..	171
9. El placer del cuidado	176
Cuidar a los demás	178
El autocuidado	181
Una política del cuidado	185
10. El placer de la sexualidad	192
Mientras hay vida hay sexualidad	195
Rompiendo prejuicios y tabúes.....	199
El erotismo y el poder de Afrodita	206

La libertad sexual de la madurez	210
Feminismo y sexualidad: algunas reflexiones finales	213
11. El placer del (buen) amor	217
El amor en el siglo XXI: ¿desde dónde nombramos el amor?	220
El amor en pareja	222
De nuevo el amor	226
La ilusión (o el opio) del amor	234
12. El placer de la belleza	242
La industria cosmética y la obsesión por la eterna juventud	245
Los signos de la edad.....	254
El atractivo y el encanto no envejecen.....	257
Belleza y resistencia	260
13. El placer de la serenidad	265
La serenidad, una virtud a conquistar	268
La mirada interior, el perdón y el peligro de la queja.....	271
14. El placer de la participación	277
La participación en tiempos de crisis	282
Mujeres, libertad y participación	285
El valor del compromiso y la solidaridad	290
Participación cívica	293
Abrazar el cambio	299
15. El placer del poder	305
El poder de las mujeres	308
Y la lucha por la igualdad continúa.....	321
En busca de una nueva clase de poder y de liderazgo	323
Bibliografía	337