SEXUALIDAD EN LA LONGEVIDAD. REALIDAD O MITO

Agüero Amelia[1], Valera Bernarda[2], Valera Migdalia[3]

ameliaaguero@gmail.com[1] bernardamvaleraa59@gmail.com[2]
migdaliavalera57@gmail.com[3]

Comunidad de Aprendizaje J.M. Cruxent. Universidad Nacional Experimental "Francisco de Miranda" y Universidad Politécnica territorial de Mérida Kléber Ramírez. Red de Museos Comunitarios, Arboles y Casas de la Memoria, Senderos de Interpretación y Significación del Estado Falcón (RMD, CAM, SISEF) Venezuela.

RESUMEN

El adulto en abstracto no existe, lo que sí existe son adultos diferenciados por edad y circunstancias socio-culturales y religiosas. En esta oportunidad haremos un análisis profundo partiendo de una revisión documental sobre el tema de la sexualidad en la longevidad y las diversas opiniones que puedan existir según los criterios de las diferentes bibliografías revisadas a lo largo de nuestro estudio. Conocer y valorar toda la situación que viven nuestros adultos mayores, es parte importante de este trabajo que luego divulgaremos para el disfrute y aprendizaje de nuestros lectores. La variedad de casos que se presentan son objeto de estudio de acuerdo a las experiencias de los adultos consultados de acuerdo a su creatividad. Mediante este artículo queremos incentivar particularmente a los jóvenes a cuidar la salud sexual desde temprana edad para lograr una vida longeva y dar a conocer que los adultos mayores también son sexualmente activos.

Palabras Clave: Sexualidad, adulto mayor, longevidad, disfrute, creatividad.

SEXUALITY IN LONGEVITY. REALITY OR MYTH

ABSTRACT

The abstract adult does not exist, what does exist are adults differentiated by age and socio-cultural and religious circumstances. This time we will make a deep analysis based on a documentary review on the issue of sexuality in longevity and the various opinions that may exist according to the criteria of the different bibliographies reviewed throughout our study. Knowing and assessing the entire situation that our older adults live is an important part of this work that we will later disseminate for the enjoyment and learning of our readers. The variety of cases that are presented are the object of study according to the experiences of the adults consulted according to their creativity. Through this article we want to particularly encourage young people to take care of their sexual health from an early age to achieve a long life and to make known that older adults are also sexually active.

Key words: Sexuality, major adult,longevity, enjoyment,creativity.

INTRODUCCIÓN

Hablar de sexualidad no debe ser un tabú en nuestras sociedades por el contrario, si lo hiciéramos más seguido lograríamos evitar tantos embarazos en adolescentes, abortos, y demás atropellos al cuerpo que cometen jóvenes y hasta adultos desmedidamente. Por eso, el tema de la sexualidad viene desde la creación por medio del poder y genialidad de Dios mismo que nos hizo hombre y mujer, dos seres sexualmente diferentes pero a la vez complementarios. Él nos creó, sexuados, permitiéndonos tener libre albedrio para decidir qué hacer, como hacerlo y cuando hacerlo. Nos dio el poder de decisión para procrear según su ordenanza.

Para ahondar en esta temática, se define “la sexualidad humana, como un conjunto de reacciones biológicas, psíquicas y emocionales que, si bien están basadas en el instinto de la reproducción, desempeñan, en la práctica, funciones muy variadas” (Enciclopedia autodidacta interactiva Océano, 1997.p.2133). Posiblemente, una de las funciones más importantes de la sexualidad en nuestra sociedad es permitir una comunicación muy especial entre las personas, un tipo de comunicación en la que el brindar afecto y placer constituye el eje central.

Presentaremos por una parte la respuesta sexual del adulto mayor, es decir el conjunto de reacciones biológicas que se desencadenan ante un estímulo erótico, y por otra la conducta sexual del adulto mayor, o los comportamientos, variables entre esta persona y otras que intervienen en su sexualidad.

Como planteamiento en este contexto social nos interesa analizar cómo se expresa el tema de la sexualidad en los adultos mayores desde los diversos escenarios donde se desenvuelve, también en la actividad de la imaginación o fantasía que intervienen de forma consciente o inconsciente mediante las llamadas fantasías sexuales, situaciones que un individuo recuerda, recrea o imagina porque le resulta erótica o excitante.

Para ello, hicimos revisión documental sobre el tema central así como, breves conversaciones tipo entrevistas informales con adultos mayores considerados sexualmente activos los cuales compartieron sus experiencias y vivencias con las investigadoras.

DESARROLLO

Como soporte al tema y de manera jocosa nos reunimos con un grupo de abuelos y abuelas con edades comprendidas entre 60 y 80 años pertenecientes a un club de la tercera edad. Realizamos un sondeo para pulsar la opinión sobre el tema de la sexualidad refiriéndonos a algunas experiencias de sí mismos y de conocidos por lo cual decidimos darles nombres ficticios para proteger sus identidades; surgiendo las siguientes sentencias:

"La mujer es como un carro, si la encienden arranca".

"Lo que no se toca siempre está quieto y en su sitio".

"La mujer es como un camino sino se transita se cierra".

"El hombre bien alimentado, le rinde más el trabajo".

"Si el cuerpo y la mente están sanos seremos activos hasta la muerte".

Un adulto mayor nos comentó, muy risueño, que después de hacer el amor con su mujer se sentía un hombre completo.

Sexualidad y vejez.

"Tenía Adán 130 años de edad cuando tuvo un hijo a su imagen y semejanza a quien llamo Set"… "Set tenía 105 años cuando fue padre de Enos"…"Tenia Enos 90 años cuando fue padre de Cainan"… "A los 70 años de edad Cainan fue padre de Malael"…, "Malael fue padre de Jaréd a la edad de 75 años…" (Génesis 4, 3, 6, 9, 12,15…Biblia Latinoamericana. 2000). A la vista, se muestra una evidencia antropológica disponible en el ámbito de la sexualidad (magistralmente reflejada en la biblia).También en el libro de Génesis capítulo 17 versículo 15 al 19 Dios se le apareció a Abrahán quien tenía 100 años de edad y le dijo que tendría un hijo con su esposa Sara de 90 años y que llevaría por nombre Isaac.

La sexualidad no solo deriva de un impulso biológico sino que posee una serie de significados que la transforman en una dimensión de la conducta y la subjetividad humana influida y sometida a lo largo de toda la vida a la acción de la cultura. Por ende la sexualidad humana va más allá de la función reproductiva para asumir funciones de carácter relacional, hedonísticas y ego integrativas (Cayo, Flores y otros 2003).

Al respecto como anécdota, relatamos el caso de Pablo que a sus 90 años con su mente no muy cuerda tenía vivos sus recuerdos y motivación sexual; diseñaba en la arena el cuerpo desnudo de una mujer a la cual poseía para satisfacer su creatividad sexual. Podemos decir que una persona adulta mayor puede tener una vida sexual plena si permanece saludable durante toda su vida. En otras palabras comer sano permanecer en estado físico y mental activo; realizar actividades deportivas.

Envejecimiento activo.

La Organización Mundial de la Salud OMS en su II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento (2002), definió el envejecimiento activo, como el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida de la vejez. Entonces, mantenerse saludable a lo largo del tiempo genera en los adultos mayores la capacidad de ser un ente activo sexualmente por ende esto le permite sentir que vale la pena vivir y seguir disfrutando sus años dorados.

Para ejemplificar desde una experiencia particular, hablaremos de Arquímedes quien enviudo a los ochenta años, pasado unos años retomo su vida marital con una mujer muy joven; la cual le dio un hijo que en el momento de su nacimiento el equipo médico se admiró al observar un lunar en forma de mancha en él bebe que habían observado en el anciano que estaba presente en el parto; cuando él les dijo que no era su nieto sino su hijo todos quedaron abismados al ver que a su avanzada edad todavía era un hombre fértil. De acuerdo con esa idea, de un cuerpo saludable desde la juventud al llegar a la ancianidad se puede tener su capacidad fértil y reproductiva intacta.

En este mismo orden de ideas otro caso conocido por las autoras y que referiremos para ampliar nuestros conocimientos en los momentos de apetencia sexual de los adultos mayores, está el asunto de una pareja con setenta y cinco años de casados ella de 89 años de vida, el de 91 años. Este hombre aún estando en cama enfermo, le manifiesta a ella que la desea a cada instante.

La sexualidad humana presenta varias dimensiones desde que el individuo nace, pasando por todas sus fases, niño, adulto y anciano hasta la muerte.

Formando el mecanismo de nuestra personalidad, lo que nos transforma en seres sexuados cada vez más conscientes de nuestra conducta intencionada.

Cambios físicos normales asociados con el envejecimiento.

Es inminente que el cuerpo humano con el pasar del tiempo se va deteriorando, esto conlleva a los cambios hormonales que se producen tanto en hombres como en mujeres dentro de estos cambios podemos nombrar los siguientes:

En la mujer disminuye el deseo sexual relacionado a factores hormonales o sociales, hay un enlentecimiento de la fase de excitación sexual. Atrofia de la mucosa vaginal. Disminución de la frecuencia e intensidad de las contracciones orgásmicas. En el hombre también disminuye levemente el deseo sexual, presenta menor sensibilidad peneana. Erección más lenta, requiere mayor estimulación. Menor turgencia del pene erecto. Retraso de la eyaculación, con reducción e incluso ausencia de la sensación de inevitabilidad eyaculatoria. Menor volumen de esperma y eyaculado. Menor número e intensidad de las contracciones orgásmicas. Alargamiento del periodo refractario, como señalan López y Olazábal (1989), Masters y Johnson (1966), Meston (1997) (citados por Cayo, Flores y otros, 2003.p.2)

Partiendo de esto y de manera contradictoria, podemos decir que algunas mujeres disfrutan más el sexo o mejor dicho, de las relaciones sexuales, a medida que se hacen mayores. Después de la menopausia o de una histerectomía, ya no sienten el temor de un embarazo no deseado. Se pueden sentir más libres para disfrutar el sexo. Algunas mujeres no piensan que cosas como las canas y las arrugas las hagan menos atractivas para su pareja sexual. Pero si una mujer cree que el verse joven o tener la capacidad de dar a luz la hace más femenina, puede comenzar a preocuparle qué tan deseable es, sin importar cuál sea su edad. Eso puede hacer que el sexo o las relaciones sexuales no sean tan agradables para ella.

Una mujer puede observar cambios en su vagina a medida que envejece, ella siente que su vagina se acorta y estrecha, las paredes se tornan más delgadas y un poco más rígidas. Estos cambios no significan que no puedan

disfrutar del sexo. Sin embargo algunas de ellas tendrán menos lubricación vaginal, (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento España, 2002.p.2).

Al respecto, podemos decir que no todas las mujeres padecen esos síntomas, porque si es una persona y ha mantenido unas relaciones sexuales constantemente activas, su vagina permanecerá normalmente e lubricada. También nos dice que, a medida que avanza la edad en los hombres, la impotencia se hace más común. La impotencia es la perdida de la habilidad para lograr y mantener una erección suficientemente rígida para tener relaciones sexuales. Hacia los 65 años, entre el 15 y el 25% de los hombres tiene este problema, al menos una de cada cuatro veces cuando practica el acto sexual. Esto puede suceder en hombres con problemas cardiacos, tensión arterial alta, o diabetes, bien sea debido a la enfermedad o a los medicamentos usados para tratarla.

Es evidente que al contrario de la mujer, llegada la tercera edad, los cambios físicos para las relaciones sexuales son más notorios en el hombre. Sin embargo encontramos sus excepciones como el caso de Arquímedes al cual hicimos mención. Quien además goza de buena salud, cuida su alimentación y permanece lejos de vicios como el alcohol y el cigarrillo

¿Qué ocurre con el sexo o relaciones sexuales en esta época de la vida?, muchas personas creen que la vida sexual, simplemente, ha llegado a su fin, pero, a la luz de las investigaciones sexológicas actuales, se revela como un prejuicio, un preconcepto. Estas investigaciones muestran que las personas de la llamada tercera edad, con relativa buena salud, que disfrutan del sexo, son capaces de tener actividad sexual hasta una edad muy avanzada como señala Sapetti- Kaplan (1986) (citado por Sapetti, 2013.p.4).

Cualquiera que sea la respuesta a esta pregunta, lo más razonable es insistir en el hecho de que el comportamiento sexual es una condición muy compleja, variable y personal. Esto dependerá si ha disfrutado de su sexualidad plenamente durante su vida, concediéndole un lugar importante, o no.

En Venezuela la mayoría de las personas ven a los adultos mayores como seres carentes de apetito sexual que solo pueden dedicarse a cuidar los nietos y a regar el jardín y otras actividades del hogar; y en caso de observar algunas de estas personas que se les brota la pasión son catalogados por la sociedad como

un viejo verde. Esto es debido a la mala información según el mito que se tiene al creer que una persona de tercera edad no puede tener sexo o relaciones en la última etapa de su vida; eso es debido a que en nuestra cultura lamentablemente, el ideal de sexualidad activa corresponde a los jóvenes.

El erotismo en adultos mayores debe considerarse de manera amplia e integral (biopsicosocial); tomando en cuenta componentes físicos como emocionales. Debe considerarse el acto sexual como un componente que fortalece la capacidad física y mental, se le atribuye poderes curativos, después de haber tenido una relación sexual placentera; adultos mayores sexualmente activos carecen de dolencias, no consumen sedantes ni antidepresivos su cuerpo no les exige consumir ningún tipo de medicamentos.

Estudios científicos realizados por: el Sociólogo Emile Durkheim quien en su libro “El Suicidio” (hace más de un siglo) demostró que los solteros se suicidan más que los casados debido a que el casado tiene una razón para vivir, mientras que el soltero cambian de idea constantemente, pierde el sentido de la existencia.

El Epidemiólogo William Farr siglo XIX comprobó, que quienes Vivian en pareja tenían menor riesgo de padecer enfermedades como neumonía, cáncer o infarto. En la actualidad el Sociólogo Jean Claude Kauffman, Profesor de la Universidad de Paris y autor de varios libros sobre las relaciones de pareja, recuerda que compartir la vida con alguien es más saludable que permanecer solo. Otra investigación publicada recientemente en el British Medical Journal confirma que convivir en pareja tiene un efecto positivo y protector contra el deterioro cognitivo, reduce un 50% el riesgo de padecer demencia y alzhéimer al envejecer.

Todos estos estudios confirman que “hacer el amor” (tener relaciones sexuales) alarga el periodo de vida, también fortalece el autoestima en la persona. Estos estudios también han demostrado que la salud y no la edad producen un impacto en la sexualidad. Sin embargo hay menor capacidad en la actividad sexual cuando las personas mayores o no posee alguna condición de salud y estados de ánimo positivo sumando a este buen humor y disfrute de su sexualidad.

En este tema Quintero (2015, p.15) refiere que, practicar la risa de las vocales estimula parte del cuerpo, por ejemplo el *jajaja* se relaja la zona del cuello

y parte superior del tronco, *jejeje* se alivia la garganta y mejora comunicación, especial para locutores, *jijiji* aumenta la intuición y la creatividad llamada risa de la bruja, *jojojo* actua en la zona abdominal, pulmonar y espalda, es la risa de papa Noel, *jujuju* estimula las hormonas y órganos sexuales y la sexualidad. Entonces con esta visión de Quintero también se estimula la sexualidad en la persona adulta mayor con estados de ánimo positivo.

Desechando algunos mitos.

¡Sáquese esta tontería de la cabeza, porque no es nada cierta!, refiere un dicho popular.

Debemos erradicar de los jóvenes y no tan jóvenes los mitos y las falacias que dominan actualmente nuestras mentes. Esto hace que persistan los miedos y equivocaciones, aunado a que las nuevas generaciones no han recibido una correcta educación sexual. Es por esto que existen muchas personas confundidas con respecto al tema de la sexualidad.

Así nos encontramos con los siguientes mitos extraídos de la dirección electrónica www.cinteco.com titulado “La sexualidad en las personas mayores: Mitos y Estereotipos” y que las autoras hemos querido compartir con los lectores porque nos ha parecido interesantes:

Mito: La menopausia es el fin de la sexualidad.

Esto no debe ser motivo de preocupación para algunas mujeres, es mentira que la baja producción de estrógenos disminuye la satisfacción sexual, es evidente que la menopausia conlleva una serie de trastornos pero estos pueden ser compensados mediante un tratamiento apropiado.

Mito de la viuda alegre.

Se refiere a que cuando una mujer queda sola porque su pareja murió ella debe permanecer así durante largo tiempo o por el resto de sus días porque de lo contrario es considerada indecente. Solo las frívolas se entregan a los placeres que da la sexualidad.

Mito: el viejo verde.

Seles atribuye a aquellos adultos mayores que se enamoran o les gusta andar con jovencitas, son estigmatizados por la sociedad. La gente se burla, haciendo chistes con esta situación y hasta canciones como aquella de los Master que dice así " oye gallo viejo, no persigas polla, tu no estas pa' eso, estas pa' la olla".

Mito: La emisión de esperma debilita y acelera la llegada de la vejez.

Esta es una creencia bastante antigua pero en nuestra era se ha desmontado esta afirmación. La emisión de esperma puede compararse con la perdida de saliva cuando se escupe, esta situación no produce ningún efecto fisiológico en la persona.

Mito: En la vejez se pierde el interés por el sexo.

Es totalmente falso, puede ser que disminuya la frecuencia del coito y depende de dos factores la salud física y mental del individuo y también de la motivación que pueda darle su pareja.

Mito: La sexualidad se va agotando con el paso de los años.

Otra falacia proclamada y aceptada por mucha gente, debido a que evidentemente existen diferencias no solo anatómicas (hombre-mujer) sino en la forma particular que usa cada sexo para manejar su comportamiento. La regularidad de las relaciones constituye el mejor medio de conservar la potencia sexual hasta una edad avanzada, bien lo dice el refrán "órgano que no se usa se atrofia".

REFLEXIONES FINALES

En base a los planteamientos y argumentos presentados, se hacen las siguientes reflexiones por parte de las autoras:

- La sexualidad en el adulto mayor debe considerarse en una forma amplia e integral, incluyendo en ella tanto componentes físicos como emocionales.

- El rechazo social que existe hacia el establecimiento de una nueva pareja cuando se es viudo(a) a una edad avanzada sería un factor que propicia la insatisfacción sexual en el adulto mayor.
- También el cese de la actividad sexual no es un suceso exclusivo y necesariamente cronológico sino que depende de muchos factores como el estado de salud y el grado de incapacidad física y mental tanto del sujeto como de su pareja.
- La periodicidad y la calidad de las relaciones sexuales previas, forma parte del proceso para mejorar el potencial sexual hasta una edad avanzada.
- Bien, supongamos que ya hemos, sino desechado totalmente, al menos puesto en duda los mitos y fantasías a cerca de la sexualidad longeva entonces ahora le vamos a dar una serie de recomendaciones para que usted las ponga en práctica y tenga una vida placentera en sus años dorados.
- Algo que las autoras resaltan en la experiencia de este artículo para la Revista Gerociencia fue magnífico ya que nos permitió interactuar con otras personas de la tercera edad y aprendimos de su experiencia contada, aprendimos que los comportamientos sexuales de los seres humanos están regulados por el sistema de valores éticos y morales de la cultura y su elemento social.

Recomendaciones para mantener una vida sexual resistente hasta la longevidad.

A modo de recomendaciones finales por parte de las investigadoras consideramos que, para gozar de una buena salud sexual, la persona debe mantenerse saludable, hacer ejercicio físico, mantener una buena alimentación, tomar suficiente cantidad de líquidos, agua, jugos; no fumar y evitar el alcohol. Procurar reducir el estrés en su vida. Visitar a su médico con regularidad, y mantener una visión positiva de la vida.

Dicho esto le damos a seguir cuatro pasos esenciales en los que debe cuidarse para llegar a ser una persona longeva y también activo sexualmente según nuestro criterio y con apoyo de la revisión documental en línea Información de salud para las personas de tercera edad (2002):

1. *Alimentación saludable*, evite comer todo aquello que cause daño físico, como frituras en exceso, sal y /o azúcar en demasía, tampoco los llamados alimentos procesados porque contienen sustancias químicas, colorantes, saborizantes artificiales. Todo esto hace que el cuerpo se resienta produciendo enfermedades, tales como diabetes, arterioesclerosis, hipertensión arterial y otras. Todo esto afecta no solo la salud de las personas sino también del planeta, nos referimos al hecho que la mayoría de esos productos son envasados en plástico, que luego son desechados al medio ambiente contaminándolo. Hay que cambiar los hábitos alimenticios y eso se logra por medio de una buena educación desde el hogar. También hay que fortalecer los mercados locales con productos naturales ya que son más saludables para los niños y demás personas.

2. *Ejercitación física*: una agradable manera de ejercitarse para mantenerse activo es bailar, para eso, coloque la música que le gusta y ¡baile! , ejercítese con ejercicios aeróbicos o, si le interesa algún deporte practíquelo, ¡no deje para mañana lo que puede hacer hoy!.

3. *Ejercitación mental*: practique la lectura, leer es de gran ayuda para mantener las neuronas activas. Los crucigramas, sopas de letras y juegos de mesa como damas, domino, ajedrez, además de contribuir al desarrollo de la capacidad mental relaja tu cuerpo al mismo tiempo.

4. *Recreación:* divertirse con sus familiares o amigos produce placer y desvanece el estrés. Cuente cuentos, historias, alguno que otro chiste, ríase más pues muchos estudios han comprobado científicamente que la risa estimula el sistema inmunológico, lo que es bueno para que las defensas se mantengan alertas ante casos de virus, bacterias y cualquier enfermedad que ataque al cuerpo.

Podemos decir que todo en la vida guarda relación con la salud, siendo el ingrediente principal de la misma. Tener una vida sana es sentirse saludable respirar salud hasta por los poros. Este es un proceso que debe comenzar desde que somos embriones dentro del vientre de la madre quien consciente de cuidarse a sí misma cuida también al ser que lleva en sus entrañas.

Seguir ese cuidado durante todo el periodo del embarazo para traer al mundo al nuevo ser saludable y continuarlo durante los años siguientes hasta que sea él mismo responsable de su propio cuidado. Este proceso debe ser

permanente en el ser humano para “llegar a viejo”, lograr la longevidad vigorosa. Evite enfermarse, siga paso a paso las recomendaciones escritas aquí.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Biblia Latinoamericana. Edición del Jubileo 2000 y del Concilio Plenario de Venezuela.103ª Edición. Editorial Verbo Divino.

Cayo, Flores y otros. (2003). *La Sexualidad en la Tercera Edad y su Relación con el Bienestar Subjetivo.* Ponencia presentada en el Simposio Viejos y Viejas, Participación, Ciudadanía e Inclusión Social, 51 Congreso Internacional de Americanistas. Santiago de Chile. Disponible en URL: http://C/sers/sky/_8Desktop/Dialnet-LaSexualidad[Consultado 26/02/2021]

Enciclopedia autodidacta Interactiva OCEANO. Tomo 8. Barcelona, España. Océano.

Información de salud para las personas de tercera edad. (2002). Disponible en URL: www.Niddk.nih.gev[Consultado 26/02/2021].

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento España. (2002). Disponible en URL: http://www.nih.gov/nia[Consultado 26/02/2021]

Organización Mundial de la Salud (2002). *II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento.* Vol.30.Num. 2. Consultado 26 – 02 – 2021.

Quintero, S. (2015.) *Manual de Buenas Prácticas Gerontológicas. ¿Cómo vivir feliz más de 100 años?*. Coro. Estado Falcón. Venezuela. Editorial Fundación Nuevo Día.

Sapetti, A. (2013). *La Sexualidad en el Adulto Mayor.* Revista Psicodebate. Disponible en URL: dialnet.unirioja.es [Consultado 26/02/2021].

La Sexualidad en las Personas Mayores: Mitos y Estereotipos. (1º Parte). Disponible en URL: www.cinteco.com [Consultado 26/02/2021].