

SEXUALIDAD Y MAYORES.

Carlos San Martín González
Pedagogo y Terapeuta Sexual

1.- INTRODUCCION.

La sexualidad se ha vivido de diferentes formas a través de la historia. Desde el hombre primitivo, en que se la vivía de forma espontánea y natural, como algo que simplemente surgía de forma animal, hasta la época presente en que la sexualidad es vivida de acuerdo a modelos impuestos socialmente.

El concepto genital reproductivo imperante en nuestra cultura, en que no se concibe una sexualidad sin que se hagan presentes los genitales creando condiciones que puedan favorecer de forma consciente o inconsciente la reproducción mediante el coito, obliga a un comportamiento físico que se desea pero que no siempre se logra. Además, este concepto tradicional también responsabiliza injustamente al varón del placer de su pareja en circunstancias de que ambos, en nuestra opinión, deben coparticipar en el placer de ambos pero especialmente responsabilizándose del placer propio y ayudando a que la pareja también lo obtenga. No debemos olvidar que los orgasmos, así como la captación de estímulos, se producen en el sistema nervioso central de cada cual por lo que nadie más que el propio sujeto puede aceptarlos o rechazarlos, vivirlos bien o vivirlos mal.

Con lo anterior deseamos expresar que la sexualidad ha sido mal tratada, restringida a la parte fundamentalmente física y con exigencias de carácter general, pero que en nuestra opinión eso no se ajusta a una sexualidad sana y amplia en que los límites los debe marcar el propio sujeto, en forma libre y relajada. El objetivo de las relaciones sexuales debe partir de las posibilidades reales de cada cual intentando lograr el máximo placer para sí mismo y estando dispuesto a colaborar con la pareja en todo aquello que se quiera y se pueda. Sin embargo hoy por hoy el objetivo de la sexualidad, el placer, está condicionado en el hombre a ciertos logros que se entienden como inexcusables tales como una buena erección, una prolongación del coito a veces hasta límites francamente abusivos, a la

obtención de orgasmos, y de ser simultáneos tanto mejor, a que la mujer tenga orgasmos, y en lo posible que sean múltiples, y mientras mayor cantidad mejor, entre otras cuestiones de desempeño. Y en la mujer a una humedad vaginal abundante, un orgasmo propio, también un orgasmo claramente visible en su pareja, etc. De esta manera, con este modelo tradicional, podemos afirmar que el placer de una persona no depende de la recepción de estímulos recibidos directamente en sí sino de cómo recibió los estímulos su pareja; si la pareja lo pasa mal durante la relación, por la razón que sea, la persona también lo pasa mal aun cuando haya vivido positivamente, en términos físicos, los momentos vividos durante la relación. Afortunadamente estos roles asignados están cambiando algo, especialmente entre las mujeres. Pero el camino aun es largo y precisa de mucha reeducación.

Para resumir, diremos que cada persona debe buscar la satisfacción de su propia sexualidad de acuerdo a su personal realidad. Así, quienes tenemos ciertas limitaciones debemos considerarlas al momento de vivir nuestras propias experiencias, estando solos/solas o compartiendo nuestra sexualidad con otra u otras personas, intentando disfrutarlas al máximo y ayudando a aquellas que desean compartir las experiencias con nosotros/nosotras para que también las disfruten al máximo y sentir que las inevitables limitaciones propias de la edad madura puedan ir acompañadas de aquellas posibilidades nuevas adquiridas por la experiencia.

2.- ACLARACIÓN DE CONCEPTOS.

Genitalidad: Es una parte de la sexualidad, importante en algunas oportunidades de nuestra vida en que, tras la búsqueda del placer, se utilizan los genitales para su consecución, además de imprescindible para lograr la reproducción, cuando se quiera y se pueda, mediante la aportación de forma directa o indirecta de las células que producen (espermatozoides y óvulos). Generalmente posibilita también el logro del placer en la relación sexual ya que poseen zonas altamente sensibles. Como ya se expresara en la introducción, en la actualidad se potencia este factor confundiéndolo con la sexualidad en general. Con esta visión la sexualidad se puede convertir en una prueba que impone metas que si no se alcanzan frustra, lo que convierte a la relación en algo incierto que puede angustiar. El miedo al desempeño es una causa que en muchas oportunidades condiciona negativamente el encuentro genital ya que puede generar disfunciones sexuales como aquellas vinculadas a la erección o la

eyaculación, a la falta de deseo, la anorgasmia, etc. Y que, siendo sólo medios para lograr el placer, se convierten muchas veces en objetivos inexcusables.

Sexualidad: Concepto vinculado al ser humano en sus vertientes física, psíquica y social y que tiene como objetivo central el placer y como objetivos complementarios la reproducción y la comunicación que deberían estar siempre al servicio del placer (tener hijos deseados y comunicarse para pasarlo bien). Al estar vinculado con la condición biopsicosocial del individuo, es decir, con su integridad, todo comportamiento será sexuado ya que el ser humano posee un sexo desde que nace y hasta que muere determinando así su sistema relacional. Por esta razón las relaciones que establecemos con las demás personas estarán, en gran medida, condicionadas por nuestro género y por el género de la otra persona. Sin embargo, dado que se nos ha enseñado desde nuestra más tierna infancia que la sexualidad es sólo genital la mayoría de las relaciones las desvinculamos de la sexualidad e incorporamos otros términos para señalar comportamientos no genitales como amor, afecto, etc. Y en el supuesto de vincular las relaciones de forma consciente o subconsciente a lo genital viviremos ese contacto interpersonal al menos con prevención cuando no con ansiedad o, incluso, con angustia. Y la sexualidad es para el placer, genital o no genital, y nunca para el sufrimiento.

Normalidad y anormalidad: corrientemente es considerado comportamiento normal lo que está preestablecido por la cultura como tal. En mi opinión es normal para un ser humano aquello que realiza y vive satisfactoriamente con la sola limitación de no dañar a terceras personas ni a sí mismo. Por el contrario sería anormal aquello que, al margen de estar o no dentro de las normas sociales establecidas, atenta contra la o las personas y esto, sólo si es conscientemente realizado, con el propósito de dañar, es claramente patológico. Y es aun más patológico si el daño es para la propia persona.

Capacidad y discapacidad: la capacidad es la aptitud que posibilita la consecución de objetivos deseados. Todos los seres humanos tenemos capacidades ya que los objetivos deben siempre estar en función de las posibilidades reales de cada cual, razón por lo que es posible alcanzar los objetivos que nos planteamos. Sin embargo es imposible que alguien pueda alcanzar “todos” los objetivos que se pueda establecer. Podemos citar como ejemplo el que un adolescente de quince años puede subir las escaleras de tres en tres peldaños, lo que no puede hacer un octogenario. Pero el muchacho no tiene la experiencia que pueda tener la persona mayor que le lleva a subir la misma escalera descansando cuando

su cuerpo lo precisa. Por ello podemos afirmar que todos los seres humanos tenemos ciertas capacidades de la misma manera que todos tenemos ciertas limitaciones que pueden observarse con mayor o menor facilidad. Todos tenemos limitaciones y depende de cómo las asumamos y de cómo hacemos valer nuestras posibilidades seremos más aptos para mejorar nuestra calidad de vida.

3.- EL MUNDO DE LA PERSONA.

El ser humano, desde que nace, está captando vectores sociales que van configurando su mundo. Así se aprende a hablar de una forma especial, a comer de acuerdo a lo que se come a su alrededor, a vestirse como se viste la gente de su entorno, a pensar apoyándose en los modelos culturales que imperan en nuestro entorno. Este aprendizaje, conocido como aprendizaje vicario, es espontáneo, sin predeterminación, informal. Sin embargo tiene una gran fuerza en el sentir, el pensar o el actuar de las personas. De aquí que la historia personal de cada individuo sea determinante en la creación de su marco referencial, con lo que se posibilita la creación de actitudes o disposiciones de ánimo favorables para el propio individuo, generando esferas de felicidad personal, o esquemas negativos que empobrecen la calidad de vida de las personas. Este marco referencial puede ser modificado por la educación. Por esta razón es importantísimo que se vivan procesos de educación sexual a todos los niveles en donde se permita a las personas decidir, ser libres realmente y no ser sujetos instrumentalizados que, sin darse cuenta, se sienten obligados a vivir comportamientos que muchas veces les hacen daño. A este proceso le llamamos “educastración” porque impone modelos sin permitir el discernimiento personal.

Lo contrario a la educastración es una estructura formal de aprendizaje, el sistema educativo, determinado previamente sobre la base teórica imperante, que tiende a cubrir las necesidades reales de las personas. Para ello se determinan objetivos y, basándose en las ciencias, se trabaja conscientemente en sus logros destinados a modelar a las nuevas generaciones de acuerdo a las necesidades reales de la sociedad en que se vive y permitiendo a sus miembros decidir por si mismos sus comportamientos con los naturales límites que implica el interés colectivo.

Por otra parte, dado que todos/todas necesitamos estar en contacto con los/las demás, la forma de comunicarnos será crucial para

mejorar nuestras posibilidades. Y la comunicación puede mejorar o empeorar este contacto. Si reconocemos nuestras limitaciones, y las asumimos, tenemos mejores posibilidades de desarrollar al máximo nuestras potencialidades. Pero también podemos aumentar nuestras posibilidades si reconocemos y aceptamos aquellas limitaciones inevitables en quienes nos rodean así como en nosotros mismos/nosotras mismas desarrollando, de acuerdo a ambas realidades, aquellas cuestiones que nos son útiles y también lo son para quienes nos contactan. Para que esto funcione es preciso contemplar una cuestión básica e imprescindible como es el respeto que se deben las personas entre si en cada uno de los intercambios de cualquier tipo que establezcan. Y para que el respeto entre las personas se haga presente es previo y necesario que se den tres cuestiones fundamentales, sobre todo cuando hay problemas en las relaciones interpersonales. En primer lugar está la **empatía**, es decir la capacidad de ponerse en el lugar del otro o de la otra para comprender mejor las motivaciones que le impulsaron a hacer lo que nos llega, sin que nos agrade o que nos haga sentir dañados, y que vivimos mal. La segunda cuestión es la **confianza** que es preciso tener y que está referida a que nunca, conscientemente, la otra persona va a realizar nada que nos perjudique. Debemos si estar seguros de que siempre habrá cuestiones que hacen las personas con las que nos relacionamos que nos molestan o, incluso, nos hacen daño. Esto no se puede evitar; se dará siempre y nos molestará más en la misma medida en que quien nos hace daño es una persona que está vinculada a nosotros/nosotras afectivamente. En este caso aparece la necesidad de tener un buen nivel de frustración. La **capacidad de frustración**, tercera cuestión importante en las relaciones interpersonales, es el aporte que podemos realizar para armonizar mejor las relaciones, sobre todo cuando aparecen desavenencias que, si no se saben enfrentar, pueden llegar hasta a destruir las relaciones. Y a veces es mejor aceptar algo que nos molesta a cambio de que la pareja nos sienta más cerca. A mis pacientes les digo: “Aprende a frustrarte con tu pareja para no estar más frustrado sin ella, pero de todas formas tu decides”.

Y cuando en una pareja hay empatía, hay confianza y hay capacidad de frustración, hay respeto. De esta manera la convivencia positiva se hace presente y las personas mayores podemos compartir con nuestras parejas de forma placentera.

Alguien podría preguntarse porqué hablo de estas cuestiones cuando se trata el tema de la sexualidad en las personas mayores. La respuesta, creo, es simple: porque todas las personas, como ya dijese anteriormente, tienen distintos niveles de limitación personal dado que la perfección no existe y a que todos los comportamientos interpersonales

serán sexuados porque tenemos un género desde que se nace y hasta que se muere y no podemos renunciar a él.

Y una de las limitaciones más relevantes, desde mi punto de vista, es que la mayoría de las personas mayores no asumen los cambios que inevitablemente se hacen presentes con el paso de los años. Pareciera que quisiésemos mantener eternamente la juventud. Pero la realidad, al ser distinta, nos presenta limitaciones que nos duelen porque no son asumidas. También esto puede estar presente en la cuestión genital. Pero las posibilidades de la sexualidad, en mi opinión, son enormes en las personas mayores por el inmenso potencial que puede resultar de la propia experiencia. La mayor parte de las limitaciones que se tienen en estas edades las presentan las propias personas como producto de la falta de información real sobre la sexualidad de los adultos mayores. En otras palabras, por el alto grado de información errónea con respecto a la sexualidad, mitos y falacias existentes en nuestra cultura que tapizan nuestra existencia y que moldean nuestros comportamientos. Muchas veces, cuando me ha correspondido dar charlas a personas mayores, he oído a mujeres y a hombres que su sexualidad está sólo en el recuerdo. Se ha terminado. Pero esto no es cierto ya que con formas propias la sexualidad de las personas mayores puede, y debería ser, tan rica como en cualquier etapa de la vida humana. Las personas mayores tenemos el derecho a disfrutar como cualquiera para lo cual debemos estar dispuestos a hacer cosas para conseguir ese disfrute.

4.- La realidad de las personas mayores.

El ser humano, en su desarrollo vital, físico,, pasa por diferentes etapas que se caracterizan por capacidades y limitaciones particulares y el desarrollo psico-sexual, por ello, es diferente en sus distintos períodos. Y estas diferencias, naturales en el aspecto físico, están extraordinariamente influidas por los modelos sociales que afectan inevitablemente los aspectos psico-afectivos de las personas, lo que condiciona en ellas el sentir, el pensar y el actuar.

Las personas mayores en la época presente, influidas por la educción propia de la cultura judeo-cristiana, desarrollan generalmente una actitud claramente negativa hacia la sexualidad que conlleva un comportamiento de evitación, especialmente en las mujeres, cuando no en una situación de frustración. Y todo esto dado que se confunde, como ya

dijésemos, el objetivo deseado, el placer, con el desempeño, en que el coito es lo esencial.

Así surgen ideas erróneas sobre sexualidad y vejez como que las personas mayores ya no tienen interés en las relaciones coitales, y si lo tienen son viejos “verdes” o mujeres “livianas” o “ninfómanas”; que sus capacidades físicas “se han terminado”; que los hombres mayores que puedan tener algún interés sexual son “enfermos”, “exhibicionistas”, “abusadores de menores”, “indecentes”, etc. Que la actividad sexual lleva a las personas mayores a precipitar su muerte ya que se debilitan en su práctica. Que las personas mayores que se masturban lo hacen porque tienen trastornos gravesy otras calamidades por el estilo.

Es muy importante que estas y otras ideas, absolutamente falsas y totalmente perjudiciales, que carecen de toda credibilidad, que la ciencia niega en forma rotunda, sean erradicadas mediante procesos de información fiable que se apoye en estudios científicos y que, por tanto, facilite una sexualidad placentera, relajante, que se apoye en las capacidades reales de las personas para que el resultado de ella sea positivo ofreciendo objetivos alcanzables, sin miedos ni angustias, sin exigencias irracionales, manteniendo el derecho de todo el mundo a la felicidad, al margen de la edad que tenga.

La edad madura puede ser presentada desde ángulos muy diferentes. La vejez cronológica puede ser un punto de partida y decir que una persona es vieja cuando pasa de los 60, 65 o 70 años. Pero esto es, sin lugar a dudas, arbitrario dado que hay personas de 50 años envejecidas y otras de 65 que no lo están. Por ello el límite puede ser tan amplio que, aun pensando que habrá viejos fuera de ellos, podríamos decir que cronológicamente una persona puede entrar en esta etapa entre los 55-60 y los 70-75 años.

La vejez biológica también es propia de cada persona, y se presenta de manera particular, aun cuando objetivamente hay en general capacidades físicas que aparecen menguadas, estados de salud precarios, deterioro del aspecto que presenta la persona, piel arrugada, manchas en ella, temblor en las manos, canas, movimientos menos seguros, pérdidas totales o parciales de capacidades sensoriales, etc. Pero todos estos cambios no se dan de la misma manera en la mayoría de las personas como los cambios en otras etapas como el paso de la infancia a la adolescencia en donde las modificaciones físicas, salvo excepciones, son similares.

La vejez psico-emocional está relacionada con las posibilidades de sentir, es decir la capacidad de filtrar la información que nos llega, de pensar, es decir la capacidad de ordenar las ideas a partir de lo percibido y de actuar, es decir la capacidad de exteriorizar con comportamientos u acciones el pensamiento personal. El sentir, el pensar y el actuar en la vejez se da de manera diferente, en general, dada la experiencia acumulada dentro del propio sujeto y a la forma que el sujeto se percata de que se le percibe por parte de su entorno. Ciertas personas mayores, al percibir un trato social distinto, al saber de la muerte de personas de edades similares, viven modificaciones en sus comportamientos, que los pueden llevar a ser más rígidos, menos tolerantes, más agrios. En otros casos las modificaciones de comportamientos los llevan a ser más obedientes, más entregados, más dulces y cariñosos.

La vejez social está determinada por cuestiones que se objetivan en la sociedad como la edad de jubilación, la época en que los hijos se van del hogar paterno, el período en que aparece una dependencia objetiva o subjetiva de los hijos o de otras personas, en que se les cede el asiento en los medios de transporte, se les bonifica con descuentos en cines, en viajes, en otros espectáculos, etc. Además de la asignación de ciertas incapacidades reales o imaginarias.

Pero la vejez, vista desde cualquier punto de vista, no puede negar la felicidad a las personas. De aquí que la sexualidad, en su vía genital o en su vía no genital, debe ser vivida en términos lúdicos. Y las personas mayores, con sus posibilidades a tope y asumiendo sus limitaciones, deberían aprender a jugar, a divertirse, a compartir positivamente con los/las demás.

Físicamente toda la piel es erógena por lo que puede permitir placer. Y se puede sentir placer en el contacto físico con o sin genitales. Si se está obsesionados con el coito, y sobre todo con el comportamiento durante él, las posibilidades de tener placer estarán condicionadas y pueden defraudar. Si lo que se busca es el máximo de placer, aceptando las limitaciones que la edad o cualquier otra contingencia puedan presentar, siempre se vivirá bien una relación. Nos sentimos contentos con acariciar, con compartir, con ver, con tocar, con el desarrollo de actividades lúdicas. Para ello son las relaciones sexuales. Simplemente para el placer.

5.- A modo de conclusión.

Entendiendo que todas las personas tenemos limitaciones, que todas las personas tenemos posibilidades, que todas las personas, de acuerdo a nuestra particular realidad, tenemos derecho a disfrutar de nosotros mismos/nosotras mismas y de aquellas personas que deseen compartir ese disfrute con nosotros/nosotras.

Entendiendo que la sexualidad es algo maravilloso que podemos vivir agradablemente desde que nacemos y hasta que muramos y, desde luego, que tenemos derecho a ello.

Entendiendo que dado que la cultura nos limita no pocas veces injustificadamente, sobre todo en el campo de la sexualidad, cercenando nuestra libertad para buscar nuestro placer de acuerdo a nuestras propias posibilidades y deseos.

Entendiendo, en fin, que siempre habrá un espacio para la felicidad personal, al margen de cualquier consideración, al margen de cualquier limitación.

Debemos vivir nuestra sexualidad....

.... Nunca para el sufrimiento.....

.....Siempre para el placer.....

.....Lo mejor de lo posible.....

.....A tope.....

DE NOSOTRAS MISMAS DEPENDE

DE NOSOTROS MISMOS DEPENDE

Datos para el currícul:

Carlos San Martín González

Pedagogo y Terapeuta Sexual

Master en Orientación y Terapia Sexual y de Pareja (Fundación Sexpol)

Master en Sexualidad Humana (Universidad Nacional de Educación a Distancia)

Ex profesor universitario.

Trabaja en el campo de la sexualidad desde 1969.

Si se desea más información sobre mi currícul me pueden llamar al 653373223. Gracias.